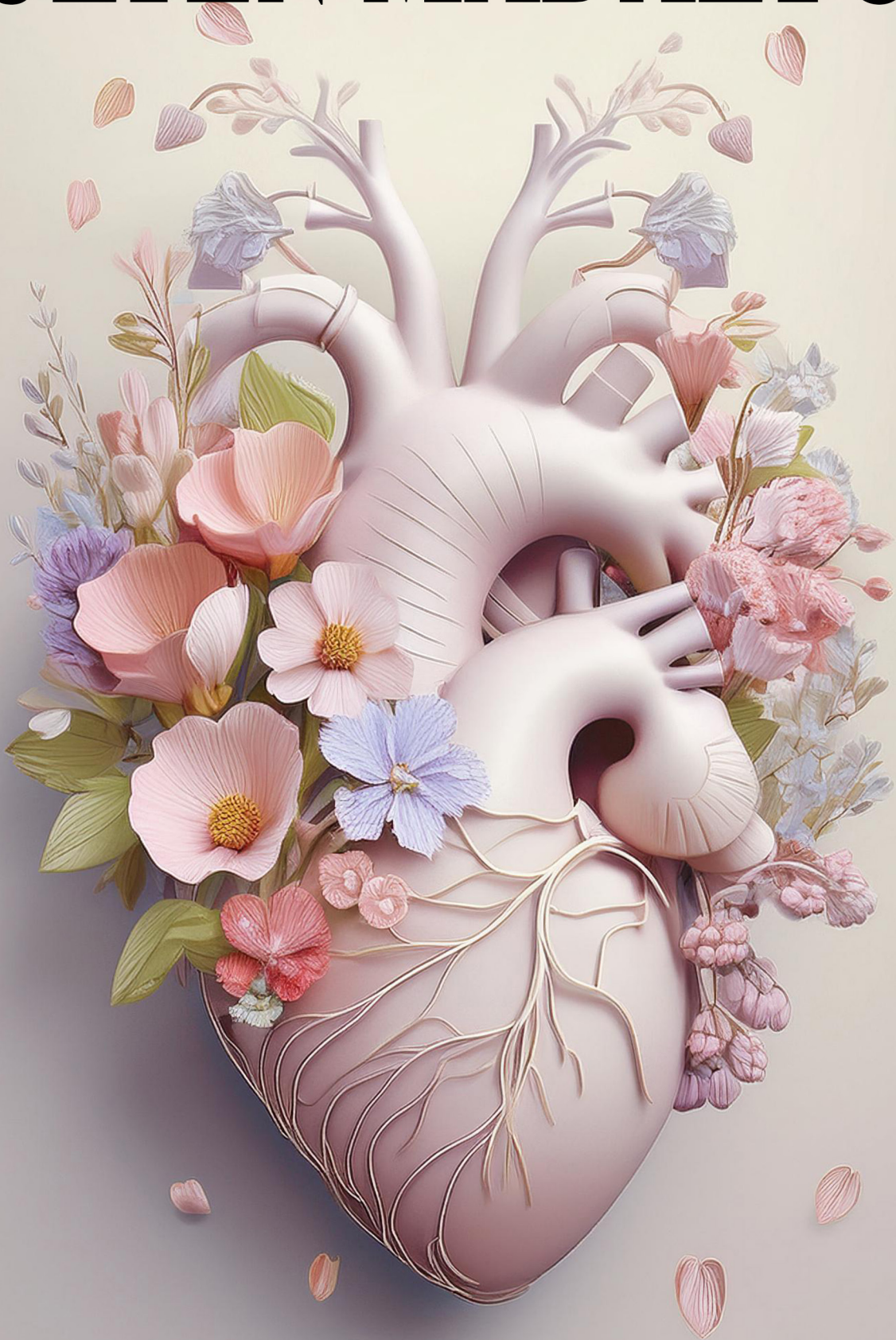


No.3

www.madalyonklinik.com

Sevgi

BÜLTEN MADALYON



YAYIN SAHİBİ

Madalyon Psikiyatri Merkezi

YAYIN KURULU

Eda AYDIN YILMAZ

Elif ÇALIŞKAN

Meltem TURAN KADER

Naz MEYDAN

Nida DAL İDİKUT

Pelin KAYMAN

Sibel AYYILDIZ

YAYIN TÜRÜ

İki ayda bir dijital olarak kurum içi bülten şeklinde yayınlanır.

TASARIM

Eda ÇAĞLAR

Bu, kurum içi bir bilimsel bülten çalışmasıdır.

Yayımlanan yazı ve fotoğraflar, Madalyon Psikiyatri Merkezi ve yazarların izni olmadan kullanılamaz.

Okur önerileri ve yorumlarınız için:
edacaglar@madalyonklinik.com
444 85 90

EDİTÖR

Selda TALAY TOSUN

KATKIDA BULUNANLAR

Ali TURAN

Deniz YILDIZ

Eda AYDIN YILMAZ

Elif ÇALIŞKAN

Elvin DEMİR

Melis ZORLULAR

Meltem GÜNDÜZ

Meltem TURAN KADER

Naz MEYDAN

Nida DAL İDİKUT

Pelin KAYMAN

Sibel AYYILDIZ

İÇİNDEKİLER

3 SAHİ, SEVGİ NEYDİ?

Psk. Meltem TURAN KADER

7 BEBEĞİN ANNEDEN AYRIŞMASI İLE DÖNÜŞEN SEVGİSİ: GEÇİŞ NESNESİ

Psk. Elif ÇALIŞKAN

9 SEVGİ, İÇSEL BAĞLARIN OLUŞUMU

Psk. Ali TURAN

11 İLK AŞK VE ERGENLİKTE SEVGİ

Psk. Melis ZORLULAR

13 AŞKIN GÖZÜ NEDEN KÖRDÜR?

Psk. Eda AYDIN YILMAZ

15 NARSİST SEVGİ

Psk. Nida DAL İDİKUT

17 GÜNÜMÜZDE POPÜLERLEŞEN FLÖRT TUZAKLARI

Psk. Elvin DEMİR

19 YAKIN İLİŞKİNİN İNŞAASI: AŞK VE CİNSELLİK

Psk. Meltem GÜNDÜZ

21 SEVİLMEME VE TERK EDİLME KAYGISI

Psk. Pelin KAYMAN

23 GIRL, INTERRUPTED: SEVGİNİN ÇATIŞMALI DOĞASI VE DERİNLİĞİ

Psk. Deniz YILDIZ

SAHİ, SEVGİ NEYDİ?

Psk. Meltem TURAN KADER

Bize çocukluğumuzda anlatılan masallardaki gibi midir? Beyaz atlı prensini bekleyen prensesler ve sonu "sonsuz dek mutlu" ifadesiyle biten birliktelikler. Acaba onları sonsuza kadar mutlu kılan nedir? Onlar sevgilerini nasıl yaşıyorlar, ne oluyor ki mutlu kalıyorlar? Mutlu ve tutkulu bir şekilde mi kalıyorlar, yoksa yalnızca yalnızlık korkusundan mı birlikte kalıyorlar? Bunların hiçbirinin cevabı tam olarak ifade edilmez değil mi? Öyleyse nedir sevgi? İhtiyaç mı duyarız sevmeye ya da sevmeye? Yoksa, sevgi sadece romantik ilişkileri mi işaret eder?

Bakıldığında, sevgi geçmişten bugüne ilgi çeken, tanımlanmaya çalışılan ama tam olarak mutlak tanımı olmayan bir kavramdır. Farklı bilgi alanlarında farklı bakış açılarıyla çokça şarkılar söylenmiş, şiirler yazılmış, araştırılmış ve tartışılmıştır. Sevgiyle ilişkili olarak farklı kuramcılar farklı şekilde ele almıştır.

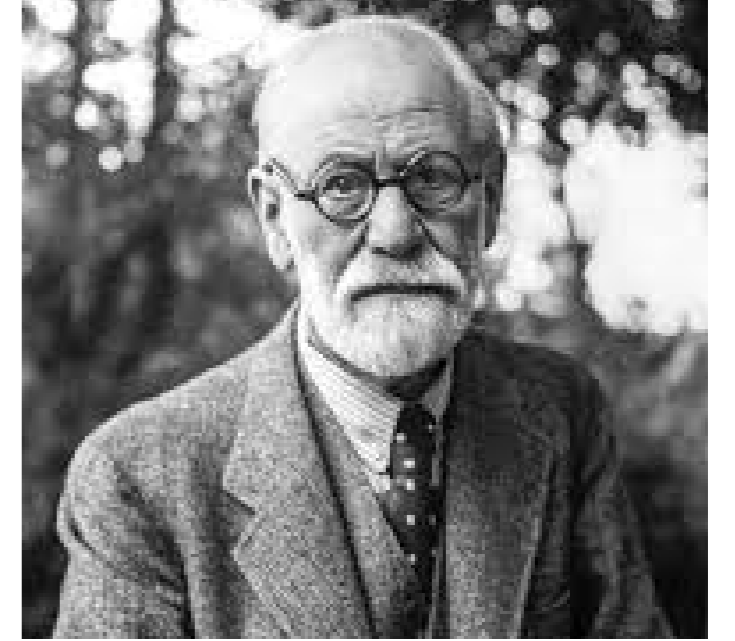
Freud cinsel içgüdünün yansıması ve yüceltilmesi olarak ifade eder. Humanistik bir yaklaşımla ele alan Maslow, insan potansiyelini ve kişisel gelişimi destekleyen bir teori öne sürer. Bu teori, insanların yaşamda aktif olarak yer alıp, kendi kendilerini gerçekleştirmeye çalıştıkları fikrini içerir. Freud'un teorisinin aksine, kişilerin bilinçdışı ile değil, hayatlarında aktif olarak seçimler yapabildiklerini ifade eder. Maslow'un hiyerarşisi piramit şeklindedir. Kategoriler, alttan üste doğru, fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sevgi ve aidiyet ihtiyaçları, saygınlık, kendi kendini gerçekleştirmeyi içerir. En alt basamaktaki gereksinimler karşılandığında bir üst basamağa geçilebileceği bu basamaklardaki geçişlerin kişiliğin gelişmesini etkilediğini belirtir. Kişi fizyolojik ihtiyaçlarını ve güvenlik ihtiyaçlarını gerçekleştirilmeden diğer basamaklara devam edebilmesi için gerekli içsel güdülenmeyi gösteremeyebilir. Fizyolojik



ve güvenlik ihtiyaçları tamamlandığında sevgi ve ait olma ihtiyaçları ortaya çıkar. Sevgi ve aidiyet Maslow'un hiyerarşisinde önemli bir bileşendir. İnsanlar, samimi ilişkilere, sevgiye, şefkate ve aidiyete ihtiyaç duyarlar ve yalnızlık, yabancılaşma hislerini yenmeye çalışırlar. Maslow, bir aileye, bir eve sahip olmanın ve tanımlanabilir grupların bir parçası olmanın önemini vurgular. Bu sevgi ihtiyacının

bizi partnerlerimizi aramaya ittiğini ileri sürer. Bu noktada tam sevgi ve ait olma arayışına giderken tamamlanmamış ihtiyaçlarımızı kapsayan birisine eğilim ya da bağlılık gösterebilir miyiz sorusu düşünülebilir?

Davranışçı yaklaşımla ele aldığımızda; Skinner'in geliştirdiği "edimsel koşullanma teorisi" davranışların sonuçlar



aracılığıyla öğrenildiği ve davranışsal tepkilerin pekiştirme yoluyla tetiklendiğidir, bu da bir davranışın daha sık ortaya çıkmasına neden olan bir süreçtir. Sevgi bazında ele aldığımızda; sevgi, en büyük olumlu pekiştiricidir. Bunlar sevgiye giden yolda kur yapma ritüelleridir. Örneğin; bir kadın erkek ilişkisinde çiçek göndermek, sık sık aramak, aşk mektupları yazmak ve yemek randevularına çıkarmak, kadının bu davranışlar karşısında partnerine daha sevgi dolu, şefkatli yaklaşmasına neden olabilir. Partneri de almış olduğu şefkat ve sevgiyle olumlu bir ödül olarak algılar ve takibini ve davranışını sürdürebilir. Bu belki de bize sevginin nasıl güçlendirildiğine dair verilen ipucudur. Fromm da sevgiden bahsederken ilgi, saygı, bilgi ve sorumluluktan oluştuğundan bahsetmektedir. Diğerlerinden farklı olarak Fromm sevgiyi insanın varoluşu olarak açıklar. Kişiliğin, genetiğin olduğu kadar kültür ve toplumun da ürünü olduğuna inanmaktadır. Görmez miyiz zaten birçok siyasi kararlarda, dini inançlardaki duyarlılıklarda, ahlaki davranışlarda, ırksal veya cinsiyet hoşgörülülüğünde, sosyal sınıfların mücadelelerinde vb. sevginin de örtülü olarak bulunduğunu ya da bulunmadığını... Böylelikle, sevginin birçok



eylemimizi de harekete geçirebileceğini ve temellendirebileceğini de söylenebiliriz. Yaşamımızı anlamlandıran, vazgeçilmez bir yapıdır sevgi. Sevgi duygusu her ne kadar evrensel olsa bile sevginin aktarımı ve yoğunluğu kültürden kültüre değişebildiği gibi kişiye de özeldir.

Örneğin; Amerikan kültürü, aşkı başka birine sözlü olarak ifade etmenin önemini vurgular, bu yüzden Amerikalılar birbirlerine ne kadar sevdiklerini sık sık söylerler. "Seni seviyorum" günlük olarak kullandıkları çok tipik kelimelerdir. Filipinli ve Filipinli Amerikan ailelerde, aşkın sözlü ifadesi çok daha özel günler için saklanır. Birbirlerine duygularını açıkça paylaşmalarına gerek yoktur çünkü bu bilinir ve anlaşılır. Belki de Filipinliler ve Filipinli Amerikalılar aşkı açık şekillerde ifade etmeyi gerekli bulmazlar çünkü bu fazla, gösterişli veya çok Amerikan olarak algılanabilir. Onun yerine, onlar sevgilerini dolaylı yollarla gösterirler. Romantik partnerler, birbirlerine gülerken, birbirlerinin sorunlarını yargılamadan dinleyerek veya zorluklarla başa çıkarak ve verdikleri sözleri tutarak sevgilerini ortaya koyabilirler. Filipin, Filipinli Amerikan, Çinli aileler ve benzer kültürel değerlere sahip diğer aileler için, aşk daha çok eylemlerde bulunmaktadır.



Onların aşkları asgari veya görünmez değil, aksine, aşk her yerdedir ve onu göstermeye gerek yoktur..

(Biliyor musunuz? Kültürün aşk üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma da Kuzey Amerika katılımcılarının duygusal yatırım düzeyinin dünya genelinde diğer bölgelerdeki katılımcılardan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu keşfetmişlerdir. Doğu Asya'nın duygusal yatırım düzeyi, dünya genelindeki diğer bölgelerinkinden önemli ölçüde daha düşük bulunurken; Tanzanya, Hong

Kong ve Japonya, duygusal yatırımın en düşük olduğu ülkelerken, Amerika Birleşik Devletleri, Slovenya ve Kıbrıs ise duygusal yatırımın en yüksek olduğu ülkeler olarak bulunmuştur.)

Yetiştığımız kültürün sevgi anlayışını öğrendiğimiz gibi sevme yetisinin gelişmesinde rol oynayan en büyük etmen de sevgi nesnesiyle olan ilişkidir. Bir diğer deyişle nasıl öğrendiysek o şekilde yansıtmaya eğilim gösteririz. Kimimiz dokunarak, öperek ifade ederken, kimimiz yazarak, öğretmek, kimimiz anlatarak gösterebilirken,



kimimiz de susarak göstermeye çalışır sevgisini. Bununla birlikte pek çok sevgi türünden de bahsedebiliriz; çocuk sevgisi, vatan sevgisi, öz-sevgi, hayvan sevgisi, doğa sevgisi, anne- baba sevgisi vb.

Sevginin tek bir tanımlamada açıklanmasının ne kadar zorlu olduğu söylenebilir. Kültür farklılıkları ya da kişiliğin getirdiği farklılıklardan ziyade önemli olan nokta sevgiyi var edebilmek olsa gerek. Çünkü sevgi bizim kişiliğimizi ve ruhsallığımızı besleyen, destekleyen yaşamımızın bir yapıtaşı ve en büyük ihtiyacıdır.

Referanslar;
Karandashev, V. (2015). A Cultural Perspective on Romantic Love. Online Readings in Psychology and Culture, 5(4). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1135>

Üniversite: Bilgi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Uzmanlık: Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü
Bölüm: Yetişkin Bölümü
İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65
Şube: İstanbul – Levent – Sülün Sok.

BEBEĞİN ANNEDEN AYRIŞMASI İLE DÖNÜŞEN SEVGİSİ: GEÇİŞ NESNESİ

Psik. Elif ÇALIŞKAN

Bebekler ilk doğdukları andan itibaren, bakım verenleri olan annelerine tarifi olmayan bir bağ ile bağlanmaktadır. Anne ile bebeğin arasındaki bu bağı sağlayan en önemli şey annenin bebeğine koşulsuz sevgi gösteriyor olmasıdır. Ama bu bağda en önemli olan nesne annenin bebeğini besleyen memesidir. Bu süreç içerisinde, yeni doğan bebek önce yumruğunu ağzına sokması ile oral yollarla kendi çevresindeki "ben olmayan" nesnelere tanımaya başlamaktadır. Bu nesnelere oyuncak ayı, oyuncak bebek, biberon, emzik, battaniye gibi nesnelere çeşitlilik göstermektedir. Bebeğin dünyasında anne ile arasındaki bağı benzer bağı sürdürmeye yarayan ve aynı zamanda anneden ayrışmasını sağlayan bu nesnelere "geçiş nesnelere" adı verilmektedir. Bu duruma nazaran bazen, bazı bebekler için annenin kendisi dışında başka bir geçiş nesnesi olmayabilmektedir. Ama oral dönemde bebeklerin geçiş nesnelere sıklıkla görülen bir şeydir.

Psikanalitik kuram çerçevesinde, bebek için geçiş nesnesi anne memesinin yerine geçtiği şeklinde düşünülmektedir. Bu geçiş nesnesi kavramı da psikanalitik kuram üzerine önemli çalışmaları olmuş Donald Winnicott tarafından tanımlanmıştır. Bebek geçiş nesnesi üzerinde her türlü hakkı olduğunu düşünerek onu yeri geldiğinde severken, yeri geldiğinde kızabilmektedir. Süreç içerisinde geçiş nesnesi bebek için o kadar önemli bir hale gelmektedir ki onu şefkatle kucaklamaktadır ve coşkulu bir şekilde sevmektedir. Geçiş nesnesi bebek için içgüdüsel sevgi olduğu kadar, içgüdüsel nefrete de dönüşebilmektedir. O nesneyi yanından ayırmamak, her yere götürmek istemektedir.



Bundan dolayı da geçiş nesnesi yıpranabilmekte ve kirlenebilmektedir. Anne onu yıkamak istediğinde ise bebek büyük tepkiler verebilmektedir. Bu geçiş nesnesine duyduğu duygu değişimleri sürekli devam etmektedir. Bütün bu yoğun duygu değişimine rağmen geçiş nesnesine duyulan sevgi geçicidir. Geçiş nesnesine duyulan sevgi, zamanla bebek tarafından yavaş yavaş geri

çekilmektedir. Bir süre bir geçiş nesnesi onun için önemli bir yere sahipken, zaman içerisinde başka bir geçiş nesnesi daha önemli bir yere sahip olabilmektedir.

Geçiş nesnelereyle birlikte bebek kendi iç dünyasına ait olan parçalarla birlikte, dış dünyasına ait olan parçaları ayırt etmeye başlamaktadır. Ebeveynlerin bebeğin bu geçiş nesnesini tanımak zorunda kalması ile bebek-nesne-ebeveyn olmak

üzere üçlü bir ilişki oluşmaktadır. Bu ilişkinin oluşmasında temel rol oynayan kişi bebeğin kendisidir. Anne memesi, bebeğe anne tarafından sunulmaktadır. Ama geçiş nesnesi bebek tarafından yaratılmıştır. Anne memesinin yokluğunda kendini bu geçiş nesnesi ile sakinleştirebilmeyi öğrenmiştir. O yüzden bebeğin geçiş nesnesine olan sevgisinin bebek için daha farklı bir anlamı vardır.

Annenin memesinin bebeği doyurma özelliği varken geçiş nesnesinin böyle bir özelliği yoktur. Bundan dolayı geçiş nesnesi tam bir doyumdan ziyade bebeğin hayatında kısmi bir doyum sağlamaktadır. Bundan dolayı bebeğin duygularını düzenleyebilmesinde önemli bir görev de üstenebildiği görülmektedir. Bebek, kendisini kaygılandırıcı bir durum ile karşılaştığında geçiş nesnesinin varlığı ile bu duruma maruz kalma kapasitesinin artmasını sağlamaktadır. Böylece bebeğin yaşadığı duyguya katlanma kapasitesinin arttığı görülmektedir. Bebeğin kendini yatıştırmasında önemli bir rol oynadığı için aynı zamanda bebeğin kendisi ve kendisi olmayana anlamlandırmasında da yardımcı olmaktadır. Böylece bebeğin kendi sınırlarını belirlemesini de sağlamaktadır ve bebeğin kendiliğinin gelişmesinde önemli bir rol üstlenmektedir.

Kaynak: Winnicott, D. W. (1971). Geçiş nesnelere ve geçiş olguları. Oyun ve Gerçeklik, Metis Yayınları-Ötekini Dinlemek 2, İstanbul.

Üniversite: Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (Yüksek Şeref Öğrencisi), 2016

Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji (Yan Dal), 2016

Uzmanlık: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı (Yüksek Şeref Öğrencisi), 2021

Bölüm: Çocuk, Ergen ve Aile Bölümü

İlgilendiği Yaş Aralığı: 0-6, 7-18

Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

SEVGİ, İÇSEL BAĞLARIN OLUŞUMU

Psk. Ali TURAN



Yüzyıllardır anlamaya çalıştığımız insan ve dünyası üzerine araştırma konuları devam etmiş, güncellenerek anlam bulmaya çalışılmaktadır. Günümüz dünyasında romantik ilişkiler, flörtler, arkadaşlıklar bütün kapsamıyla dünya ile kurduğumuz bağlar gündemini korumuştur. Sosyal, kültürel, ve ekonomik gibi etkileşimlerle bu dünyaya farklı gözlüklerle bakmayı sağlamış, teknoloji çağı ve sosyal medya araçları ile hızla etkileşimini sürdürmüştür. İnsanın, insana ihtiyacı olmuştur.

İnsan, sevmeyi ve sevilmeyi ihtiyaç olarak yaşamıştır. İnsanın dünyasında kurduğu bağ ile sevgi ihtiyacını karşılamaya çalışmıştır. Bir kişiyi veya bir şeyi sevdiğimizde bağ kuruyoruz ve bu bağ bizi hayata tutunduruyor. Sevgi aslında insanın temelinde bu dünya ile bağ kurmasını sağlayan bir duygu olmuştur. İnsan yaşamını sürdürmek için temel bir duygudur.

“

Sevgi, insanın varoluş sorununun yanıtıdır. Her başlangıçta yeni bir anlam vardır.

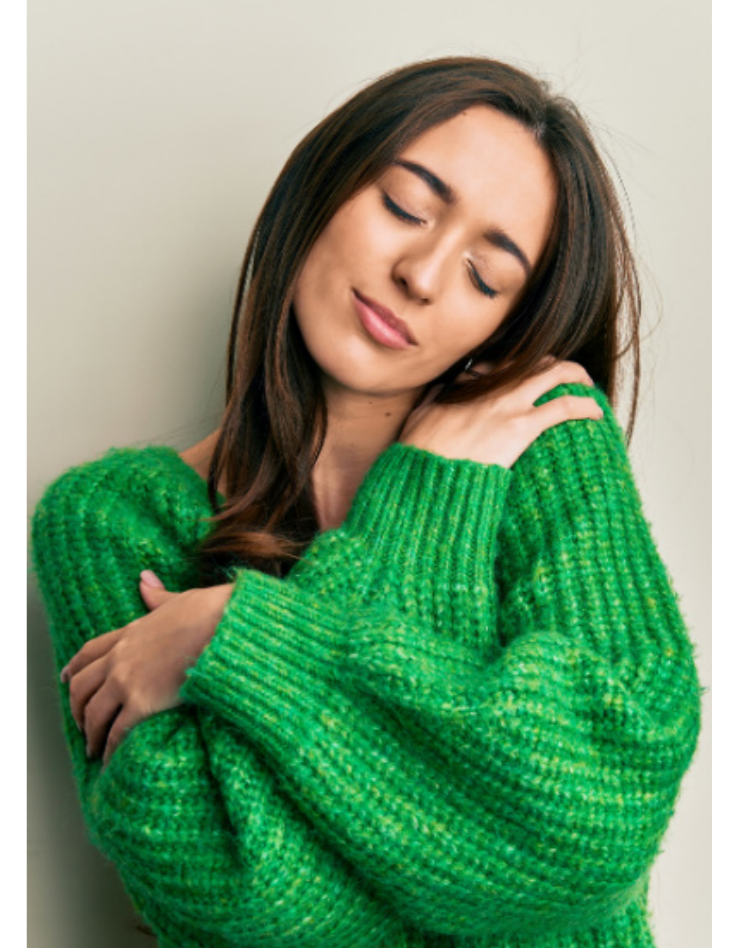
Erich Fromm

”

Psikanalitik kuram anneyi bir nesne olarak da adlandırır. Bebeğin ilk anne memesiyle kucaklaşması, ondan beslenmesi, onunla korunması, kendini onunla bütün hissetmesi ilk nesne olan memenin, bebeğin ve dolayısıyla her insanın hayatında var olan ilk ilişkidir. Bunun yanı sıra korunmaya muhtaç, onun için korkunç ve ürkütücü gelen bilmediği dünyayı anlamlandırmaya çalışan bebeğin sığındığı ve korunduğu ilk yerdir. Melanie Klein'a göre kurulan ilk nesne ilişkisinin insan ruhsallığını anlamının temel paradigmasının, bebeğin içsel gelişiminin tamamına dayandığını savunur. Bebeğin korunduğu, sevildiği, ihtiyaçlarının karşılandığı bir dünyası oluşur. Bu paradigma, bebeğin içsel dünyasının nasıl şekillendiğini ve daha sonra

gelişecek kişilik yapılarının temelini oluşturur. Kaynak olan nesne ilişki kurmamıza yardımcı olmuş, bebeğin varlığına yardımcı olmuş, ihtiyaçlarına cevap vermiştir. Dünyadaki tehlikelere hazırlamıştır. Anne sevgisi, çocuğa sadece hayatta kalma isteği değil, aynı zamanda yaşama sevinci de aşılabilir. Anne, ontolojik olarak yetersiz doğan bebeği için en uygun koşulları yaratır ve gelişim süreçlerinde ihtiyaçlarını yeterince karşılar. Donald W. Winnicott'un geliştirdiği yeterince iyi anne kavramı ile, fiziksel ve duygusal uyumuyla kendisini bebeğin çeşitli gelişim aşamalarına uyarlayabilen bir anne tanımlanmaktadır. Anne-baba, erken çocukluk döneminde sağladıkları bağın, romantik ilişkilerinde de sevillebildiği ve sevdiği ilişki içinde olacağını gösterebilir.

Nitekim erken çocukluk döneminde yeterince ihtiyaçları karşılanmayan çocuk hayal kırıklığına uğramıştır. Doğan Cüceloğlu'nun söylediği gibi, "anne-babadan alınan sevgi ile dünyasına anlamlı bir değer kazandırıyor." Ancak çocukluğunda anne ve babalarının gözünde değer bulamayanlar ömür boyu değerini başkalarının gözlerinde ve sözlerinde ararlar. Bağ kurmakta zorluk yaşayan bireyler, romantik ilişkilerinde sorunlarla karşılaşabilir, sevmediği veya sevilmediği ilişkiler içinde hayal kırıklığı yaşayabilirler. Derin ilişkiler yaşamaktan kaçınabilirler. Hayal kırıklığı yaşamamak için yüzeysel ilişkilerde kalarak ilişki doyumunu yeterince almakta zorluklar yaşayabilirler.



Problematik yaşanan ilişki biçimlerinde dinamik psikoterapi türevindeki terapi ekolleri, bireyin içsel çatışmalarını çözmesine yardımcı olmaktadır. Bireyin kişilik gelişimini, duygusal iyileşmeyi ve ilişkilerini anlamasına yardımcı olarak daha derin ve kalıcı değişiklikler yapmayı hedefler. Terapiyle bireyin içsel çatışmalarını, geçmiş deneyimlerini ve savunma mekanizmalarını keşfetmesine ve bu bilgiler ışığında daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

Üniversite: Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İngilizce Psikoloji Bölümü
Uzmanlık: Yakın Doğu Üniv. , Sosyal Bilimler Enstitüsü -Klinik Psk. Anabilim Dalı Yüksek Lisansı
Bölüm: Yetişkin Psikiyatrisi
İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

İLK AŞK VE ERGENLİKTE SEVGİ

Psk. Melis ZORLULAR



Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel açıdan önemli değişimler yaşadığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde, gençlerin duygusal ilişkilerde ilk deneyimlerini yaşamaları oldukça yaygındır. İlk aşk, sadece romantik bir ilişkiden daha fazlasıdır; kendini keşif ve duygusal olgunlaşmanın yolculuğudur. Bu yolculuk gencin gelecekte kuracağı ilişkileri ve duygusal gelişimini şekillendiren bir dönüm noktasıdır. Bu yazıda, ilk aşk ve ergenlikteki sevgiyi psikoloji perspektifinden inceleyerek, bu yolculuk sırasında rol oynayan duygusal süreçleri, gelişimsel faktörleri ve de potansiyel zorlukları ele alacağız.

İlk aşk genellikle hayatımızda unutulmaz bir yer işgal eder. Heyecan, keşif, belirsizlik, endişe ve bazen de karmaşık duygularla dolu bir deneyimdir. Bu duygusal karmaşa, gençlerin duygusal zekalarını ve empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. İlk aşk deneyimi bağlanma ve güven duygularını güçlendirebilir. Aynı zamanda, ilk aşk gençler için bir öğrenme deneyimidir; başarılı veya başarısız ilişkiler, onların ilişkiler hakkında daha fazla bilgi edinmelerini sağlar. İlişki içerisinde ihtiyaçlarını fark etmek, dile getirmek, başkalarının duygularını anlamak ve sorun çözmek gibi beceriler edinirler. Bu beceriler, kişilerarası ilişkilerde daha yetkin ve güvenli olmalarını sağlar.

Gelişimsel olarak ergenlik dönemi, kişisel kimlik gelişiminin yoğun yaşandığı bir zamandır. İlk aşk, gençlerin kendi kimliklerini keşfetmelerine ve başkalarıyla ilişki kurma şekillerini anlamalarına yardımcı olur. İlk kez romantik bir ilişki içinde olmak, gençlerin kendi değerleri, istekleri ve sınırları hakkında derinlemesine düşünmelerini sağlar. Aynı zamanda, ilk aşk gençlerin bağımsızlık arayışını teşvik edebilir; ilişki içindeki deneyimler, gençlerin kendi ayakları üzerinde durma ve kendi kararlarını vermeye başlama sürecini hızlandırabilir.

İlk defa nasıl bir romantik ilişki kurduğumuz ve kiminle kurduğumuz erken çocukluk deneyimlerimizden ve bağlanma tarzımızdan etkilenebilir. Bağlanma teorisi, erken bakım deneyimlerinin kalitesinin sonraki ilişkileri ve bağlanma stillerini etkilediğini öne sürer. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, ilk aşka daha fazla özgüven ve güvenle yaklaşabilirken, güvensiz bağlanmalara sahip olanlar terk edilme veya yakınlık kurma korkularıyla mücadele edebilirler. Bağlanma tarzının yanı sıra aile ilişkilerimiz ve çocukluk deneyimlerimiz, ilk aşkta hissettiğimiz duyguları ve ilişki şeklimizi etkiler.

Ergenlikteki aşkın zorluklarla dolu olduğunu unutmamak önemlidir. Akran baskısı, sosyal medya etkisi ve toplumsal beklentiler, ergenlerin romantik deneyimlerinde önemli bir baskı oluşturabilir. Gençler bu dönemde akranlarının etkisiyle hemen romantik bir ilişkinin içerisinde yer alma baskısı hissedebilir veya ilişkileri üzerinden sosyal statü, gruba kabul edilme arayışında olabilirler. Bu durum, ilişkilerin sadece dışsal faktörlere dayalı olarak değerlendirilmesine ve gerçek duyguların göz ardı edilmesine neden olabilir. Gencin kendi duyguları, değer ve sınırlarına ilişkin farkındalık kazanmaya çalışması bu süreçte daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Dahası ergenlik dönemindeki ilişkilerde karşılıklı olarak iletişim eksikliği ve duygusal olgunluk eksikliği gençler arasında yanlış anlaşılmalara ve tartışmalara yol açabilir. Açık iletişim kurmak her dönemde olduğu gibi

ergenlikteki ilişkilerin ve bağlılığın devamı için de önemlidir. Tüm bunlara ek olarak ilk aşk deneyimi, genç ve ebeveynleri arasında çatışmaları tetikleyebilir. Ebeveynler çocuklarının kurduğu ilişkileri sorgulayabilir veya endişe ile yaklaşabilirler. Bu durum, gençlerin ebeveynleriyle iletişim kurmakta zorluk yaşamasına veya ilişkilerini gizlemelerine neden olabilir. Ebeveynlerin yanı sıra toplumsal normlar ve değerler, gençlerin ilişki deneyimlerini etkiler. Özellikle kültürel ve dini faktörler, gençlerin romantik ilişkilerine yaklaşımlarını belirler. Örneğin; duyguları ifade etme şekline ilişkin cinsiyet rollerinin yarattığı beklentiler romantik ilişki içerisinde erkekler için kendini ifade etme zorluğu yaratabilir. Son olarak, ilk aşk deneyiminde reddedilmek veya terk edilmek daha sonraki ilişkilerde güven problemi veya yakınlık korkusu gibi bağlanma problemlerini ortaya çıkarabilir. Aynı zamanda, ilk aşkın sona ermesi de gençlerde depresyon, kaygı ve özsaygı problemleri gibi duygusal zorluklara neden olabilir. Bu dönemde deneyimlenen zorlukların gencin günlük hayatına devam etmesine engel olduğu durumlarda profesyonel yardım alınması önerilir. Bu dönemde psikolojik destek almak gençlerin duygusal sağlığını destekleyebilir ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, ilk aşk deneyimi gençlerin ve genç yetişkinlerin hayatında önemli bir rol oynar. Bu romantik deneyimler, duygusal olarak zenginleştirici olabilir ve kişisel büyüme için bir fırsat sunar. Ancak, bu deneyimlerin getirdiği bazı zorlukların da olması doğaldır. İyi veya kötü her aşk deneyimi, bizi daha fazla anlamaya ve büyümeye yönlendirir.

Üniversite: Çankaya Üniversitesi Psikoloji Bölümü (Yüksek Şeref Öğrencisi)
Uzmanlık: TED Üniversitesi Klinik Psikoloji
Bölüm: Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi
İlgilendiği Yaş Aralığı: 0-6, 7-18, 12-18
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

AŞKIN GÖZÜ NEDEN KÖRDÜR?

İlişkilerdeki Rolümüze Yeniden Bakış

Psk. Eda AYDIN YILMAZ



Bağlanma stilimiz bizim aşkı nasıl yaşadığımızı, ilişkilerdeki rolümüzü ve bu roldeki giyindiğimiz kostümü belirlemektedir. Bazen çevremizden duyarız veya yaşarız bunu, büyük aşklardan bahsederler. Öyle büyük bir aşktır ki çok güzel ve eşsizdir, onun gibi birini bir daha bulamayacağımızı düşünürüz. Bu çok büyük aşklar dediğimiz inişli çıkışlı ya da sonu hep hüsrarla biten ilişkilere çekilmemizin sebebi aslına bakılırsa bu ilişkiler içerisinde çocukluk travmalarımızı bulduğumuz içindir. Partnerimize büyük bir kimyasal çekim hissettiğimiz için hissedilen kaybetme korkusu, kaygı ve üzüntünün vermiş olduğu yüksek duyguları 'büyük bir aşk' olarak andığımız bir yanılsamadır. Oysaki bu illüzyon bazı olumsuz şemalarımızı tekrar tetikleyen bir duygu yoğunluğudur aslında (Tezcan, 2019). Nasıl olduğuna gelin birlikte bakalım.

Bağlanma Stilleri

Çocuklukta içinde doğup büyüdüğümüz ailemiz ve bakım veren kişiler ile kurduğumuz ilişkiler bizim gelecekte kurduğumuz ilişkilerin de nasıl olacağını belirleyicisidir. Bundan dolayıdır ki çocuklukta anne baba tutumları, kayıp, ayrılık, terk edilme veya ebeveynlerin çatışmaları gibi yaşadığımız travmatik yaşantıların kişilik gelişimi ve diğerleri ile kurduğumuz ilişkilerde önemli etkisi vardır. Bowlby (1944), çocuğun birincil bakım veren ile ilişkisinde gelişen güvenli bağı açıklamak için bağlanma kuramından bahsetmektedir. Bu kurama göre bebeklerin güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç tür bağlanma stiline sahip oldukları gözlenmiştir. Güvenli bağlanan çocukların anneleri ile sıcak ve yakın ilişki geliştirdikleri, kaygılı bağlanma stiline sahip çocukların ise protesto davranışları sergiledikleri bilinmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların ise bağlandıkları kişiye karşı yakınlık kurmayı reddederek bakım verenden uzak kaldıkları görülmektedir (Ainsworth, 1979). Çocukların geliştirmiş olduğu bu paternden hareketle yetişkinlikte de kişilerin bu bağlanma stiline sahip olduklarını, anne ile

kurulan bu ilişkinin zihinsel temsillerini gelecekteki ebeveyn ilişkilerini, arkadaşlık ilişkilerini ve romantik ilişkilerini şekillendirdiğini söyleyebiliriz.

İlk olarak kaçınan bağlanma stiline sahip kişileri ele alırsak; bu bireylerin, ilişkilerinde bağlanmaktan korktuklarını ve romantik bir ilişkinin içine girerse bağımlı oluru korkusu ile ilişkiden uzaklaşan kişiler olduğunu görebiliriz. Fakat bu kişiler diğer bireyler ile ilişki kuramadıkları için genellikle hayatlarında bağımlı oldukları farklı alanlar vardır. Örneğin; kumar, alışveriş, alkol, madde vs. gibi başka alanlara bağımlılık geliştirirler. Bu kişiler iç dünyalarında büyük huzursuzluk, boşluk duygusu, tatminsizlik yaşayan kişilerdir.

Bir diğeri olan kaygılı bağlanan kişiler ise partnerine uç noktada bağımlı stilde bağlanabilirler. Kişi tüm zihinsel faaliyetlerini bu ilişkiye adayabilir, takıntılar geliştirmeye başlar ve bu ilişkide nasıl kalabileceğini, bu ilişkide partnerini nasıl mutlu edeceğini düşünür durur, kendi varlığı yoktur artık, özgüveni çok düşük olabilmektedir. İlişkide hep yoksunluk duymaya başlar, kendini suçlar ve sonunda yine mutsuz olur (Tezcan, 2019).

Romantik ilişkilerde güvenli bağlanan kişiler ise partnerlerine güven duyabilirler, yol ayrımı veya terk edilmekle ilgili endişeye kapılmak yerine ilişkilerinde daha rahat ve özgüvenli yaklaşım gösterirler. Bu kişiler yakın ve sıcak ilişki kurabildikleri gibi



duygularını ve düşüncelerini de açıkça ifade edebilirler. Kendi değerlerini ilişkileri üzerinden tanımlamazlar çünkü zaten değerli hissederler. Güvenli bağlanan kişilerin, ilişkilerinde duygusal olarak bireyi tatmin eden, güvenli, şefkatli ve mutlu ilişkiler yaşadıkları görülmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin de kimi zaman hayatlarında bir stresör veya bir güven kaybı yaşadıklarında diğer bağlanma stillerine geçiş yapabildiği bilinmektedir. Bu temel 3 bağlanma stiline birbiri arasında geçişleri mümkündür. Fakat kişinin kendini anlamasıyla, kendine bakışıyla ve tedavi almasıyla değişim mümkündür.

Çocukluk kökenimiz, genetik mirasımız ve aile ilişkilerimiz ilişki stilimizin zemini olsa da bu şekilde yaşamak ve bunu devam ettirmek zorunda değiliz. Kişinin motivasyonu oldukça psikiyatri ve psikoloji bölümü bunu dönüştürür ve iyileştirebilir. Erişkin halimizle, kendimiz bu süreci değiştirmek ve dönüştürmek için çaba harcayabiliriz. Duygularımız, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz ile ilgili çalışmaya başlamak, bunu fark etmek ve değiştirmek bizi bu kısır döngü ilişkilerden kurtaracak en önemli adımdır.

Üniversite: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (Yüksek Onur Derecesi)

Uzmanlık: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Uzmanlığı
Bölüm: Yetişkin Bölümü
İlgilendiği Yaş Aralığı: 7-18, 18-65
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

NARSİST SEVGİ

Psk. Nida DAL İDİKUT

Narsizm terimi, bir Yunan efsanesinden gelen, psikoloji dünyasında kişilik örüntüsü olarak değerlendirilen bir kavramdır. Efsaneye göre sudaki yansımaları gören ve bu yansıma yani kendisine âşık olan ve ömrü boyunca ulaşamayacağı bu aşkın peşinde koşan, aşkını yani kendisini izleyerek ömrünü veren Narcissus'dan gelmektedir. Narcissus, genç ve yakışıklı bir erkektir. Çevresindeki tüm periler ondan etkilenmiş ve ona âşık olmuşlardır. Echo'da ona âşık olan perilerden biridir. Ancak Narcissus diğer periler gibi Echo'ya da karşılık vermeyip onu reddedince, Echo üzüntüden gün geçtikçe zayıflar ve ölür. Durumu gören tanrılar, Narcissus'a bir ceza vermeye karar verirler. Bir gün nehirden su içmek isteyen Narcissus, sudaki yansımalarını bir su perisi sanır ve nihayet birini beğenip ona âşık olur. Aslında sudaki kendi yansımasına duyduğu bu aşka karşılık alamayacak olan Narcissus, aynı Echo gibi günden güne erir ve bu imkansız aşkına ulaşma isteğiyle suya düşüp boğularak hayatını kaybeder.

Narsisizmin sözlük anlamına bakıldığında; kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine yönelttiği cinsel arzu, haz ve hayranlık anlamına gelmektedir. Sigmund Freud narsisizmi "dış dünyadan soyutlanan libidonun (cinsel enerji), egoya (ben) yönlendirilmesi" şeklinde açıklamıştır. Narcissus mitinde de gördüğümüz gibi, Narcissus'un yaşadığı kendisine duyduğu tuhaf öz sevgiden kaynaklanır. Narcissus başlangıçta kendi kendine yetmeye çalışsa da dış dünyadan soyutlanıp aslında diğerlerinin sevgisini küçümser ve beğenmez. Peki neden?

Dinamik açıdan bakıldığında narsist birey, yaşamın daha ilk zamanlarında yalnızlık duygusu ile yoğrulmuştur. Bakım veren tarafından gereksinimleri karşılanamayan veya tamamen ihmal edilen bir bebektir. Bu bebek doğumundan itibaren kendine yetmeye çalışmak zorunda kalacaktır. Sağlıklı

bir gelişim için yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile bebek arasında kurulması gereken bağın oluşmaması ve bebeğin gereksinimlerinin ihmal edilip görmezden gelinmesi bebeğin hayal kırıklığına uğramasına yol açmakta ve dünyaya karşı olumsuz algılar geliştirmesine zemin hazırlamaktadır. Freud'a göre bu şekilde gelişim gösteren sürecin ardından bebek çareyi, nesneye yapması gereken libidinal yatırımı kendisine yaparak ve dış dünya yerine iç dünyasında yaşamayı tercih ederek bulur.

Bir bebeğin ve çocuğun bakım veren ile bağ kurma sürecinin olumsuz ve hayal kırıklığı ile sonuçlanması, yetişkinlik yıllarında duygusal ihtiyaçlarının başkaları tarafından da karşılanmayacağı inancıyla ilişkilendirilir. Kişi, aslında başkasıyla duygusal bir bağ kurmaya ihtiyaç duyar, ancak onun duygusal ihtiyaçlarını başkaları tarafından karşılayamayacağı endişesini de beraberinde hisseder.

Örneğin çocukluğunda soğuk, eleştirel veya reddedici tutum sergileyen bir ebeveyn ile yaşanan olumsuz deneyimler kişinin dünyayı ve insanları tehdit olarak algılamasına zemin oluşturur. Çünkü kişinin tıpkı ebeveynleri gibi başkaları tarafından da isteklerinin suistimal edileceklerine dair inançları vardır. Bu yüzden kişilerarası ilişkilerde ötekine

kötü davranmaya ve özellikle kendi çıkarlarını gözetmeye itilen duygu ve davranışlarda bulunurlar.

Yani narsisizmin bu büyülenmeci özelliğinin arka perdesinde "dünya ve insanlar güvensizdir" inancı rol alır. Kişinin kendisini aşırı yüceltmesi bu inancın bir savunması gibidir. Çoğu zaman narsisizmde sergilenen üstünlük ve kibir, bu savunmanın yani kaygının bir ön perdesidir. İçlerinde hissettikleri bu duygusal boşluğu ikili ilişkilerde kibirlilik, üstünlük gibi sahneleri oynayarak telafi etmeye çalışırlar.

Romantik ilişkiler, duygusal boşluklarını, iç dünyalarındaki kendileri ile ilgili kusurlarını, eksiklerini telafi edebilmek için, özellikle de çocukluklarında sağlayamadıkları doyum için tam da tatmin olabilecekleri fırsatlardır. Bu fırsatı genelde partnerlerini aşağılayarak ve kendilerini üstün görerek kullanma eğiliminde olurlar. Aynı zamanda hayatlarındaki insanın güzel, çekici, başarılı ya da ünlü olması gibi herkes tarafından beğeni gören özelliklere sahip olmasını isterler. Çünkü partnerlerinin bu özelliklere sahip olmasını, aslında kendilerinin mükemmel oluşlarının, başarılı seçimler yaptıklarının bir kanıtı gibi görürler ve göstermek isterler.

İlişki içeriklerine bakıldığında elde ettikleri, hayatına aldıkları partnerlerinin istek ve ihtiyaçlarına saygı göstermez, onların hayatlarına, duygu ve düşüncelerine önem vermezler. Çünkü aslında romantik ilişkilerindeki insanlar da dâhil herkese sadece kendilerini iyi hissedebilmek amacı ile ihtiyaç duyarlar. Sorunlar, tartışmalar karşısında hep haklı olmak, iç dünyalarındaki



kusurlarını ona atfetmek eğiliminde olurlar. Çünkü narsist bireyler ilişki alanlarını aslında bir savaş alanı gibi görürler. Her alanda zafer kazanmak, doyum sağlaması, hâkimiyet kurması büyük önem taşır. Ulaşamadıkları bir insanla karşılaştıklarında, çok tutkulu bir âşık haline gelebilirler de o insanla bir ilişkiye başladıklarında tekrar bir savaş ilan ederler. Bu yüzden terk edilmeye ve reddedilmeye yani yenilgiye karşı oldukça hassastırlar. Bu savaşta ne olursa olsun onaylamakla, kazanmakla yükümlü bireyler olarak sahnelerine devam ederler.

Kısacası narsistik bireyler genel olarak ilişkilerinde "BEN VE BEN" bakış açısıyla sevgiyi tanımlarlar. Benim ihtiyaçlarım, benim doyumum, benim önceliklerim ve benim mükemmelim...

Üniversite: Bilkent Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Uzmanlık: Bournemouth Üniversitesi, İnsani Bilimler Enstitüsü (Şeref öğrencisi)
Bölüm: Yetişkin Bölümü
İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere
Yabancı Dil Terapi: İngilizce

GÜNÜMÜZDE POPÜLERLEŞEN FLÖRT TUZAKLARI

Psk. Elvin DEMİR

Günümüzde ilişkiler giderek karmaşıklaşıyor, değil mi? Karmaşıklaşan bu ilişkiler sebebiyle de günden güne yeni terimler doğuyor ve bazen ne anlama geldiğini bile anlamakta zorlanacağımız bu durumlara hiç fark etmeden maruz kalabiliyoruz. İşte bu yazıda, sık sık duyduğunuz ama belki de tam olarak tanımlayamadığınız dört önemli terimi ele alacağım. "Breadcrumbing", "Love Bombing", "Gaslighting" ve "Ghosting". Yani, flört ederken ya da ilişki yaşarken karşınıza çıkabilecek ve sonucunda zarar görebileceğiniz bazı durumları açıklayacağım.

Love Bombing

Bir ilişkide, karşımızdaki kişi bizi adeta prens ya da prenses gibi hissettirebilir. Yoğun ilgi, romantizm dolu jestler ve sıcak kelimelerle dolu bir atmosfer... Her şey çok güzel görünüyor, değil mi? Ancak bazen, bu yoğun duygusal bombardımanın arkasında daha karmaşık bir gerçeklik yatabilir. Love bombing, ilişkide bir kişinin diğerine aşırı derecede yoğun ilgi göstermesini ifade eder. Karşımızdaki kişi tarafından adeta aşkın doruklarına çıkarılırız. Bu süreçte, sık sık övgüler alır, romantik hediyelerle şımartılır ve sürekli olarak sevgi dolu mesajlar alırız. Bu ilgi ve sevgi seli, bizi çok özel hissettirir ve ilişkimizin hızla ilerlemesine neden olabilir. Ancak, love bombing'in altında yatan gerçekler genellikle karmaşıktır. İlgi patlaması, karşı tarafı kısa sürede ilişkiye derinlemesine bağlamak ve kontrol altına alma amacı taşır. Bunun sonucunda karşı taraf duygusal olarak partnerine bağımlı hale gelebilir, ilişkide yaşanan sorunları görmekte zorlanabilir ve uzun vadede duygusal hasara yol açabilir. İlişkinin başlangıcında yaşanan bu yoğun ilgi ve romantizm, zamanla azalabilir. Bunun sonucunda karşı taraf büyük bir hayal kırıklığına uğrayabilir ve ilişkinin başlangıcındaki mutlu günlerin gerçek olmadığını fark edebilir. Love bombing, ilişki

dünyasının karmaşık bir gerçeğidir ve ilişkilerde dikkat edilmesi gereken önemli bir durumdur. Aşırı derecede yoğun ilgi gösteren bir partnerle karşılaştığınızda, bu duygusal fırtına arkasındaki gerçekleri görmek önemlidir.

Gaslighting

Bu terim, psikolojik manipülasyonun en ince ve zararlı şekillerinden birini ifade eder. Gaslighting, bir kişinin başka bir kişiyi kasten şüpheye düşürmek, gerçekleri sorgulatmak veya kendi gerçekliğini dayatmak amacıyla manipüle ettiği bir durumdur. Gaslighting, kurbanın kendi algısını sorgulamasına yol açar. Manipülatör, genellikle yaşadığı olumsuzlukların gerçekliğini inkar ederek, suçlayarak veya abartarak kendi görüşlerini ve algılarını kurbanına inandırır. Bu süreçte, kurban kendi zihninde sürekli bir çatışma yaşar ve manipülatörün doğru olduğuna dair şüphe duymaya başlar. Gaslighting'in çeşitli biçimleri vardır. Bunlar arasında aldatma, yalan söyleme, sorumluluktan kaçınma, eleştirme, küçümseme, duygusal şiddet ve somut delilleri inkar etme gibi davranışlar bulunabilir. Gaslighting'in sonuçları yıkıcı olabilir. Kurban, kendine güvenini kaybedebilir, duygusal olarak güçsüzleşebilir ve hatta

psikolojik olarak travmatik etkiler yaşayabilir.

Ghosting

Bir ilişkide, birdenbire sessizlik hüküm sürmeye başladığında, bu durumda "ghosting" devreye girmiş olabilir. Ghosting, birinin diğerini sessizce ve belirgin bir şekilde terk etmesidir. Bu durum iletişimsizlik veya çatışma gibi ilişki sorunlarını ele almak yerine sessizce kaybolmayı tercih etmek demektir. Ghosting, terk edilen tarafı bir kabusun içine sürükler. Aniden kesilen iletişim, terk edilen kişiyi boşlukta bırakır, çünkü neyin yanlış gittiğini anlamak için hiçbir ipucu yoktur. Bu, karşı tarafta büyük bir şaşkınlık ve belirsizlik hissi yaratır. Telefonlarının sessizliği, mesajların cevapsız kalması, sosyal medyadaki kaybolan varlığı, hepsi bir araya gelerek duygusal bir depreme neden olabilir. Aniden kesilen iletişim, güven kaybına, özsaygı eksikliğine hatta depresyon veya kaygı gibi duygusal sorunlara yol açabilir.

Breadcrumbing

Adını İngilizce "breadcrumb" kelimesinden alan bu kelimenin anlamı "ekmek kırıntısı"dır. Ancak kulağa eğlenceli gelen bu terimin altında aslında oldukça karmaşık bir durum yatıyor. Breadcrumbing, bir kişinin diğerine arada bir düşük düzeyde ilgi göstererek, onda umut uyandırarak oyalamasını ifade eder. Bu durum karşı tarafta sürekli bir beklenti duygusu yaratır. Örneğin, size verilen cevaplar genellikle muğlaktır. Sorularınıza net yanıtlar yerine, belirsizlikle dolu cevaplar alırsınız. Breadcrumbing yapan kişi, duygusal olarak bağıllık

kurmaktan kaçınır ve ilişkiyi sadece yüzeyde tutar. Bu ilişki modeli, kişiyi bir tür duygusal labirente sürükler. Manipülatör kişi, sürekli olarak karşı tarafa küçük izler bırakır, mesaj atar, kısa sohbetler eder. Ancak bu izler genellikle bir sonuca varmaz ve kişi sürekli bir belirsizlik içinde kalır. Aynı şekilde, gelecek planları hakkında verilen vaatler de genellikle gerçekleşmez. Bu davranış, çoğunlukla kendi çıkarları doğrultusunda hareket eden manipülatörler tarafından sergilenir. Breadcrumbing yapan kişi, karşısındakini daima bir potansiyel seçenek olarak görmekte ve kontrol altında tutmaya çalışmaktadır. Bu süreçte, karşı tarafın duyguları tam olarak dikkate alınmaz. Breadcrumbing, dijital iletişimin ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla daha da yaygın hale gelmiştir. Bir mesaj veya beğeni atmak oldukça basittir ve bunlar, karşı tarafta sürekli bir ilgi uyandırabilir ancak yine de bir sonuca varılmaz. Bu ilişki modeli, karşı tarafı duygusal olarak tüketir ve yıpratır. Sürekli belirsizlik içinde olmak, kişinin kendine güvenini zayıflatır ve ilişkideki rolünü sorgulamasına yol açar. Ayrıca, breadcrumbing'e maruz kalan kişi, başka insanlara güvenmekte zorlanabilir ve gelecekteki ilişkilerinde duvarlar örebilir.

Modern ilişkilerin karmaşık yapısında, ghosting, breadcrumbing, gaslighting ve love bombing gibi manipülatif davranışlarla karşılaşmak ne yazık ki yaygın hale geldi. Bu davranışlar, duygusal sağlığımızı olumsuz etkileyebilir ve ilişkilerimizde güven sorunlarına neden olabilir. Sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmak için bu tür zararlı dinamiklerin farkında olmak ve bunlardan kaçınmak son derece önemlidir. Kendimize ve başkalarına karşı dürüst, açık ve saygılı bir tutum benimsemek, daha güçlü ve anlamlı bağlar kurmamıza yardımcı olacaktır. Unutmayalım ki, sağlam ilişkiler, karşılıklı anlayış, güven ve saygı temelleri üzerine inşa edilir.

Üniversite: Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Uzmanlık: İstanbul Gedik Üniv. Klinik Psikoloji Bölümü

Bölüm: Yetişkin Bölümü

İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65 - 65+

Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

YAKIN İLİŞKİNİN İNŞAASI: AŞK VE CİNSELLİK

Psk. Meltem GÜNDÜZ

İnsanlar sosyal canlılardır ve yaşamak için bir diğerine ihtiyaç duyarlar. Bu yakınlık kurma ihtiyacı psikoloji literatüründe birçok kuramcı tarafından ele alınmıştır. Abraham Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde, John Bowlby Bağlanma Kuramı'nda derinlemesine ele alırken, Harry Harlow ise yavru maymunlar üzerinde yaptığı deneyde yakınlık kurma davranışının bağlanma ve cinsel davranışlara etkisini incelemiştir. Yakın ilişkiler bazen aile bireyleriyle bazen arkadaşlarla bazen ise sevgiliyle kurulabilir ve belli bazı duyguların varlığı yakın ilişkilerin başlaması için gereklidir. Bu yazımda sevgili ile kurulan ilişki üzerinden bizi sevgili olmaya iten duyguya değineceğim.

'Sevmek ne uzun kelime' demiş ünlü şair Cemal Süreya. Edebiyatın ana konularından biri olan aşk, psikoloji alanındaki araştırmalarda daha çok yeni yerini alabilmiştir. Aşk; düşünce, duygu ve davranışları içinde barındıran karmaşık ve dinamik bir yapıdır. Biyolojik etmenlerin içinde olduğu çok boyutlu bir kavramdır. Kültürden kültüre, bireyden bireye farklılık gösterse de aşk için genel manasıyla bir diğer kişi için hissedilen kuvvetli ve tutkulu şekilde aşırı sevgi duyma halidir. Batı kültüründe aşk libido (cinsellik/şehvet) ile yakından ilişkili iken bizim kültürümüzde daha masum bir duyguyla birlikte sadakat, ilgi, sorumluluk, değer verme ve saygı ile ilişkilidir.

Cinsellik, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'bedensel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönlerin kişiliği, kişiler arası iletişimi ve aşkı zenginleştirici etkilerin birleşiminden doğan bir olgu' şeklinde tanımlanmıştır. Bu tanıma göre cinselliğin aşk üzerine etkisi olduğunu görmekteyiz. Aşk ve cinsellik üzerine yapılan nörobiyolojik araştırmalarda beyin tarafından salgılanan hormonlar saptanmış ve yakın ilişkilere etkisi incelenmiştir. Araştırmalar neticesinde aşık olduğumuzda salgılanan



hormonlarımız; Dopamin, Oksitosin, Vazopressin ve Adrenalindir.

- Adrenalin, aşık olan kişinin kalp atışının hızlanmasından ve terlemesinden sorumludur.

- Dopamin, aşık olunan kişinin aklından çıkarılamaması, sürekli düşünülmesi ve ona büyük bir hayranlıkla bağlı olmasını sağlar.

- Oksitosin, bağlanma/aşk hormonu fiziksel yakınlaşma olduğunda salgılanır ve cinsel doyum, orgazm ile ilişkilidir.

- Vazopressin, aşkın bağımlılık

evresinde oldukça etkilidir. Cinsellik esnasında salgılanan hormonlarımız ise; Östrojen, Testosteron, Endorfin, Serotonin, Oksitosindir.

- Östrojen, cinsel birlikteliğin ilk aşamasını oluşturur. Cinsel dürtüleri harekete geçiren hormondur.

- Testosteron, doğal istek artırıcı bir hormondur.

- Endorfin, cinsellik esnasında mutlu ve güvende hissetmeyi sağlar.

- Serotonin, mutlu hissetmeye

sebepe olan hormondur.

- Oksitosin, cinselliğin daha yoğun yaşanmasını sağlayan hormondur.

Aşk ve cinsellik kaynağını aynı noktadan alır ve birbirini besler. Cinsellik, aşık olan iki ruhun birleşmesidir. Aşk olmadan yaşanan cinselliğin fiziksel ihtiyaçları karşıladığı ancak duygusal ihtiyaçları karşılamada eksik kaldığı görülmüştür.

Çiftler arasında yapılan araştırmalarda cinsel doyumun, çiftler arasında olumlu duyguları ve yakınlığı pozitif yönde etkilediği ve çift arasında yaşanan sorunlarla baş edilmesini ve gerilimin azalmasını sağladığı saptanmıştır. Sonuç olarak, aşk ve cinsellik partner yaşamında ilişkilerin temelini oluşturan karmaşık ve derin kavramlardır. Bu yazıda sadece yüzeyine değinebildiğimiz aşk ve cinsellik, psikoloji, biyoloji ve kültürel açıdan yapılacak yeni araştırmalar bu iki kavramı daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. İnsanlar var oldukça aşk ve cinsellik var olmaya devam edecektir.

Kaynakça

- 1) Atak, H. Ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 2012; 4(4):520-546.
- 2) Kiray, Vural, B. Ve Bayık, Temel, A. (2009). Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2010; 13:1.
- 3) Tufan, A. E. Ve Yaluğ, İ. (2010). Aşk Fenomeni ve Sevgi İlişkilerinin Nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 2010;2(4):443-456.

Üniversite: İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü (Onur Derecesi)

Uzmanlık: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji

Bölüm: Yetişkin Bölümü

İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65

Şube: İstanbul – Kadıköy – Göztepe

SEVİLMEME VE TERK EDİLME KAYGISI

Psk. Pelin KAYMAN

Bizlerin sevilme isteği daha anne karnında başlar. Bebek annenin şefkatli sesiyle ve dokunuşlarıyla karnına dokunup konuşmasına tepki verir. Eğer anne yüksek sesle aniden stres yaratan bir çevredeyse çocuğun bu adrenalinle fazla salınan stres hormonlarıyla dünyaya 1-0 yenik başladığını söyleyebiliriz. Anne karnında yaşanan olayları sonradan yetişkinliğinde öğrenen kişilerin o hissi yaşayarak seanslarımıza getirmesi de sıklıkla terapi odasında rastladığımız bir şeydir.

“Çocukluğumuz anavatanımızdır.
Doğan Cüceloğlu”

Kişiliğimizin tohumları bebeklikte mizaçla atılır, çocuklukta yeşerir ve yetişkinlikte gövdeleşir. Çocuk, anne ile güvenli bağlandıysa sonrasında anne uzaklaştığında güvenle bekleyebilir. İhtiyaçlarının şu an olmazsa da birazdan karşılanacağına emindir. Anne, onu duyar, anlar, yanıt verir. Duyguları ve ihtiyaçları tutarlı ve düzenli şekilde karşılanmıştır. Güvensiz bağlanan çocuklar ise tedirgin, huzursuz ve kaygılıdır. Güvensiz - kaygılı bağlandıysanız daha sonra bu ön yaşanmışlığın yarattığı hislerle dünyayı algılar ve yorumlarsınız. Daha sonra yaşantılar bütünleştğinde klinikte rastladığımız inançlara dönüşür. Öyle ki böyle bir düşünce inanç haline geldiyse o düşünceyi yıkmak artık zordur. Bu inançlar “sevilmiyorum, kusurluyum, eksikim, ait değilim, terk edileceğim, beni tanırsa benden uzaklaşır” şeklinde olabilir.

Bugün sizlere bahsedeceğim konu kişide ne kadar sevilme, terk edilme kaygısı veya inancı olsa da yukarıda belirttiklerimin hepsinin aslında birbirine bağlı olduğu. Ebeveyni tarafından yeterince ilgi ve sevgi alamayan çocuklar aidiyet hissetmekte zorlanırlar. Kişiler arasında bir sorun olduğunda sorunu hep kendinde arama eğilimi yine kusurluluk inancına bağlıdır.



“Kusurlu olduğum için hata bendedir, genelde sevilmem, seçenekleri olsa beni tercih etmezler, boş kaldığı için beni tercih etti, her an gidebilirler, kimse için özel olduğumu hissetmiyorum, hayatımda yeterince sevgi ve yakınlık yok, kendimi diğer insanlardan eksik hissediyorum, insanları rahatsız ediyorum.” gibi düşünceleri vardır. Bakın ne kadar da birbirine bağlı düşünceler aslında. Daha kötüsü ise kişi bu moda girdiğinde bu düşüncelerin hissini yoğun şekilde yaşar ve aslında buna göre davranmaya başlayarak

terk edilecek davranışlar sergilemeye başlar. Zaten terk edileceğine o kadar çok inanır ki karşı tarafın kendisini terk etmemesi için aşırı bir çabaya girer (yapışkan, simbiyotik veya aşırı fedakar, her şeyi kabullenici karakterinin silikleştiği davranışlar.) O böyle davrandıkça karşı taraftaki değerini düşürme olasılığı yüksektir. Eğer inancınız terk edilmekse reddedilmemek ve yalnız kalmamak için delicesine bir savaş içerisinde olabilirsiniz. Bir ilişkinin biteceğine dair izlenimleriniz olursa inancınızın tam tersi davranıp

onu var edebilirsiniz. Hepsi de aynı amaca hizmet eder, terk edilmenin vereceği zarardan korunmak.

Bu sorunlu davranışlar:

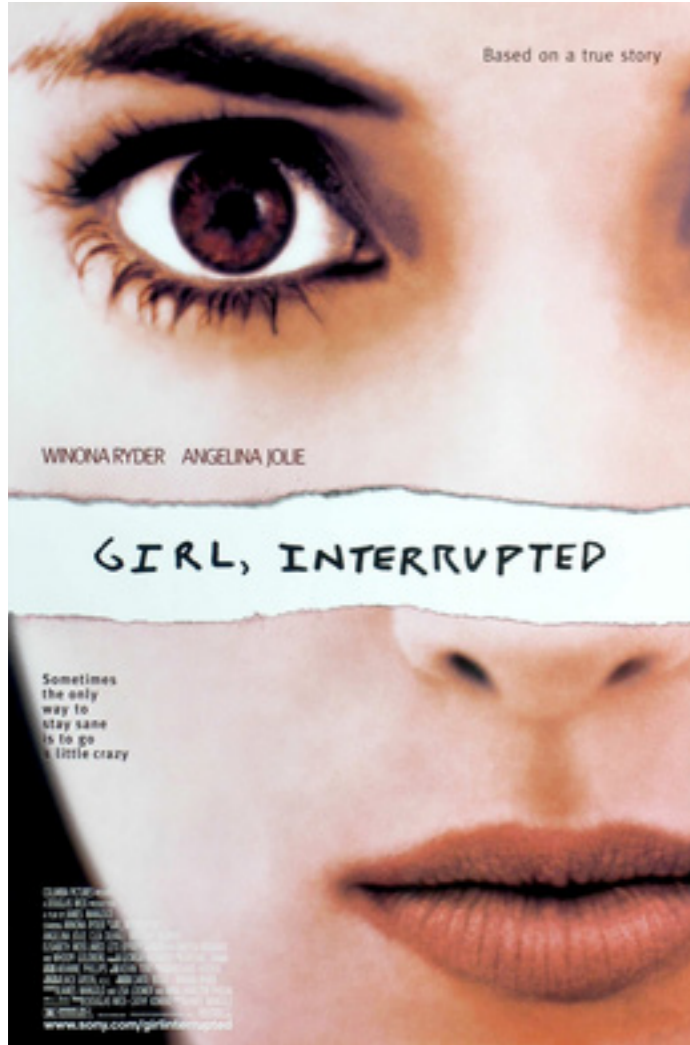
- Diğerlerinin her zaman tutarlı ve müsait olması gerektiğine ilişkin beklenti
- Tutarlı ve yeterli karşılık almadan aşırı sevgi vermek
- Partnerin gideceğine (kendisini başkasıyla aldatacağına veya terk edeceğine inançtan dolayı) inandığından yapılan kontrolcü ve kısıtlayıcı davranışlar
- Sık sık mesaj yazmasını istemek, her anından haberdar olmak istemek ve haber vermediği için suçlamak
- Aşırı özelini erkenden paylaşmak
- Gereğinden fazla şeffaflık (Bu ilişkisinden önceki ilişkisinden bahsetmek!)

Kişi kendi sevilmezliğine o kadar inanmıştır ki en son gerçekten de terk edilen durumuna düşer ve düşündüğü şeyi var etmiş olur. Bunun farklı bir versiyonu da terk edileceğini düşünüp kendisinin baştan terk etmesi veya uzaklaşması durumudur. Burada da kişi gerçekçi olmayan ama kendisinin gerçekçi bulunduğu yorumlamalarla terk edileceğine kendisini inandırıp uzaklaşmaya neden olur. Bu tabloda da kişi genelde “hep terk ediliyorum” diyerek yakınsa da aslında kendisi buna neden olmaktadır fakat bu konuda bir farkındalığı yoktur. Tüm bunların temeli yazımın başında da belirttiğim gibi erken dönem yaşantılarında saklıdır ve kişinin fark edemediği fakat terapistiyle çıkacakları yolculukta birlikte fark edecekleri bir süreçte çözümlenebilir.

Üniversite: Ufuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (2017)
Uzmanlık: Esenyurt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji (2020)
Bölüm: Yetişkin Bölümü
İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65, 65+
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

GIRL, INTERRUPTED: SEVGİNİN ÇATIŞMALI DOĞASI VE DERİNLİĞİ

Psk. Deniz YILDIZ



Başrolleri Winona Ryder'ın ve Angelina Jolie'nin paylaştığı, orijinal adıyla "Girl Interrupted" olan film, 1999 yılında James Mangold tarafından yönetilen ve Susanna Kaysen'in 1993 yılında yayımlanan otobiyografik kitabına dayanan bir drama filmidir. Film, 1960'ların sonlarında bir akıl hastanesinde geçen ve farklı kişilik bozuklukları ve psikolojik sorunlarla mücadele eden genç kadınların portrelerini çizer. Filmde ruh sağlığı, kimlik ve toplum



normları gibi temalar işlenirken sevgi teması da oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Film, genç bir kadın olan Susanna Kaysen'in (Winona Ryder) hayatına odaklanır. Susanna, 18 yaşındayken aşırı aspirin dozajından sonra, psikolojik sorunlar yaşadığı düşüncesiyle, bir akıl hastanesine yatırılır. Susanna, bir yıldan fazla hastanede kalır ve kendisine Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı konulur. Bu

süreç, kendisini içsel boşluk, kimlik sorunları ve ruhsal karışıklıklar içinde bulduğu bir döneme denk gelir. Susanna, depresif ve boş hissetmektedir; genellikle kişilerarası stres ve geçmişteki olumsuz deneyimlerle ilgili kaygılar ile gelecekteki olası olaylara dair endişelere yanıt olarak yoğun duygular yaşar. Susanna belirsizlik kaynaklı korku, çekingenlik ve tehdit hissetmektedir. Bir diğer gözlemlenen durum ise,



Susanna'nın hemen hemen tüm faaliyetlere karşı ilgisi veya aldığı zevkin belirgin şekilde azalması, isteklerin ve yaşam zevkinin kaybolmasıdır. Ayrıca, Susanna'nın sınırdaki kişilik bozukluğunun bir diğer belirtisi olarak yorgunluk ve enerji kaybı da görülmektedir. Günlük aktivitesi neredeyse sıfıra düşmüştür; hiçbir şey yapmaya başlayamaz ve motivasyonu düşüktür. Susanna, hastanede kaldığı süreç boyunca diğer hastalarla tanışır ve onların yaşamlarına tanıklık eder. Susanna ve diğer karakterler arasındaki ilişkiler, psikolojik destek arayışının ve duygusal bağların önemini gösterir. Hastane ortamındaki arkadaşlıklar, karakterlerin iyileşme süreçlerinde kritik bir rol oynar. Bu ilişkiler, hem duygusal destek hem de kişisel büyüme açısından birer kaynak sağlar.

Lisa Rowe (Angelina Jolie), Antisosyal Kişilik Bozukluğu tanısı almış, kıskırtıcı ve tehlikeli davranışlar sergileyen bir genç kadındır. Lisa'nın filmdeki davranışları, bu bozukluğun tipik işaretlerini sergiler; kuralları çiğneme, başkalarını manipüle etme ve toplumsal normlara karşı gelme gibi. Susanna ve Lisa'nın ilişkisi, başlangıçta oldukça karmaşıktır. Susanna, Lisa'ya gereğinden fazla bağlanmıştır, o yokken kendini boşlukta hissetmektedir. Susanna, depresif, içe kapanık bir ruh hali içindedir. Duygusal olarak kırılabilir ve kararsızdır. Lisa'nın kendinden emin ve agresif tavırları, Susanna'nın duygusal zayıflıklarını ve huzursuzluğunu daha da belirgin hale getirir. Lisa'nın özgür ruhlu,

kuralları hiçe sayan ve başkalarını kendine çekici bir şekilde yönlendiren doğası, Susanna üzerinde hem çekici hem de tehditkar bir etki yaratırken Susanna'nın zayıflıklarını ve duygusal boşluklarını da belirginleştirir. Bu çekim, aralarındaki ilişkinin karmaşıklığını artırır ve sevgi temasının ne kadar öteki duygusal dinamiklerle iç içe geçtiğini gösterir. Lisa, Susanna'ya karşı bir tür koruyuculuk ve bağlılık duygusu geliştirir. Lisa'nın Susanna'yı koruma isteği, aynı zamanda onu manipüle etme ve zarar verme eğilimiyle çelişir. Bu durum, sevginin koruyucu ve sahiplenici doğasının çelişkili olabileceğini gösterir. Lisa'nın davranışları, hem bir tür sevgi hem de kişisel çıkarlar ve duygusal istikrar arayışı arasında sıkışıp kalmışlığını yansıtır. Susanna, Lisa'nın etkisi altında hem destek bulur hem de bir bakıma manipüle edilir. Lisa'nın başkalarını kendine çekme ve onları etkileyebilme yeteneği, Susanna'nın içsel mücadeleleriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ancak bu destek, aynı zamanda Susanna'nın Lisa'ya olan duygusal bağımlılığını da artırır. Bu durum, sevginin hem iyileştirici hem de zarar verici yönlerini vurgular. Susanna'nın Lisa ile olan ilişkisi, sonunda onun hayatını ve psikolojik durumunu derinden etkiler. Lisa'nın hastaneden kaçma girişimleri ve ardından yaşadığı trajedi, Susanna için bir dönüm noktası olur. Susanna, Lisa'nın etkisinden kurtulup kendi içsel huzurunu ve kimliğini bulmaya çalışırken, Lisa'nın sevgisinin ve bağlılığının sonuçlarını kabullenir. Diğer bir karakter olan Polly, hastanedeki diğer hastalarla olan ilişkilerinde genellikle nazik, destekleyici ve empatik bir tutum sergiler. Susanna ve diğer karakterlerle olan etkileşimlerinde, Polly'nin derin bir anlayışa sahip olduğu ve diğerlerinin duygusal yaralarını anlamaya ve sarmaya çalıştığı görülür. Bu özellikleri, onun hem bir arkadaş hem de bir rehber rolü üstlenmesini sağlar. Polly, fiziksel ve duygusal zorluklarına rağmen güçlü bir karakter olarak tasvir edilir. Yanıkların getirdiği zorluklara rağmen, Polly'nin kişisel gücü ve dirençliliği, filmde önemli bir tema olarak işlenir. Yaşama dair umut ve direnci, diğer hastalar için bir ilham kaynağıdır. Polly'nin samimi ve destekleyici tavırları, sevginin en saf ve iyileştirici biçimlerini temsil eder. Onun bu empatik yaklaşımı, sevginin ve bağlılığın travma ve zorluklar karşısında nasıl

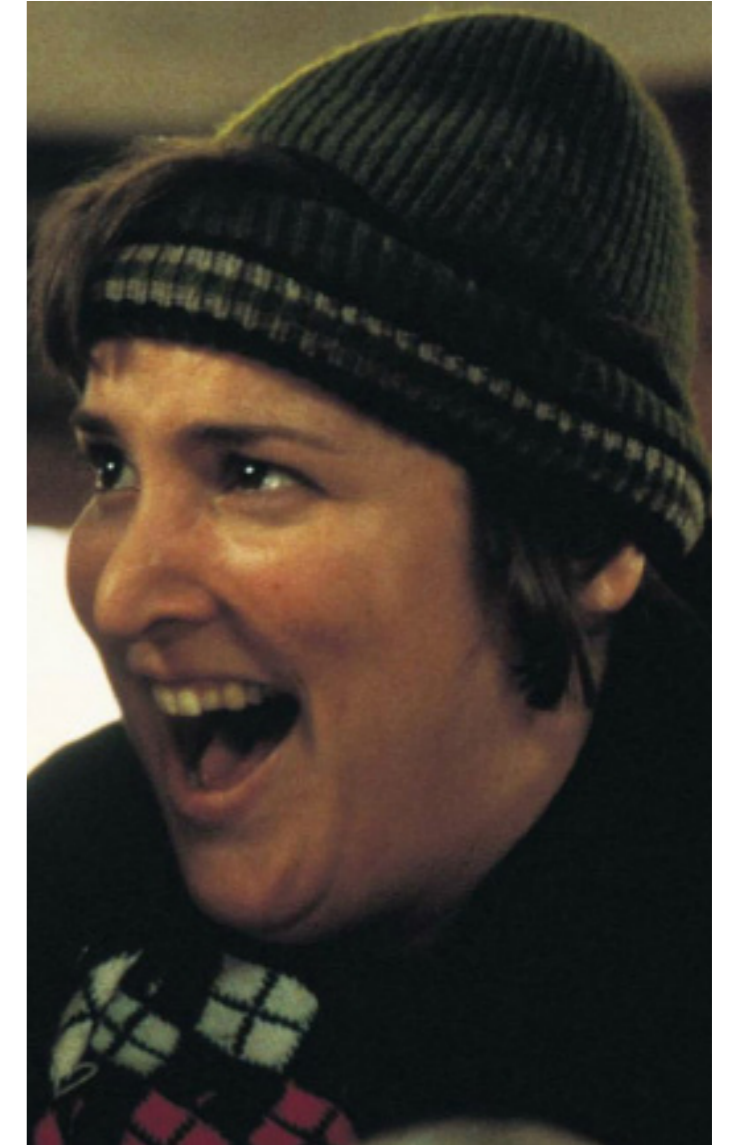


bir iyileştirici güç olabileceğini gösterir. Polly'nin karakteri, kendini kabul etme ve başkalarına sevgi verme süreçlerini temsil eder. Polly, yanıklarından dolayı toplumdan dışlanmışlık hissi yaşasa da, hastanedeki diğer karakterlere karşı gösterdiği bağlılık ve destek, kendini kabul etme ve başkalarına sevgi verme konusundaki içsel gücünü ortaya koyar. Bu tutumu, sevginin kişinin kendisini ve başkalarını iyileştirmede nasıl etkili olabileceğini gösterir. Polly'nin iyileşme süreci, sevginin ve destekleyici ilişkilerin iyileşme üzerindeki olumlu etkisini yansıtır. Yaşadığı travmalara rağmen başkalarına olan sevgisi ve destekleyici tavrı, iyileşme yolunda önemli bir

kaynak sağlar.

Janet (Jadyn Wong) ise anksiyete bozuklukları yaşayan bir hastadır. Janet'in karakteri, sevginin güven ve kabul ihtiyacıyla olan bağlantısını ele alır. Sürekli bir kaygı hali ve güven arayışı, sevginin bir bireyin duygusal ihtiyacını nasıl karşılayabileceğini vurgular. Janet, diğer hastaların desteğiyle güven arayışını biraz olsun karşılamaya çalışır. Janet'in, Polly ve diğer hastalarla olan ilişkileri, onun kendini kabul edilmiş ve anlaşılacak hissetme ihtiyacını gösterir. Bu bağlamda, Janet'in sevgi arayışı, kişisel bir iyileşme ve kendine güven gelişimi sürecini temsil eder. "Girl, Interrupted" filmindeki

Susanna, Lisa, Polly ve Janet karakterleri, sevgi temasını çok yönlü açılardan derinlemesine ele alır. Polly'nin empati ve destekleyici tavrı, Janet'in güven arayışı, Lisa'nın karmaşık sevgi anlayışı ve Susanna'nın kişisel keşif süreci, sevginin iyileştirici, destekleyici, karmaşık ve zorlayıcı doğasını ortaya koyar. Film, bu karakterlerin etkileşimleri aracılığıyla, sevginin bireylerin yaşamındaki rolünü ve etkisini anlamamıza yardımcı olur. Sevgi, filmde hem kişisel gelişim hem de toplumsal bağlamda önemli bir tema olarak işlenir ve karakterlerin içsel dünyalarını anlamamıza katkıda bulunur.



Üniversite: TED Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
Uzmanlık: Esenyurt Üniversitesi, Klinik Psikoloji
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

444 85 90

   madalyonklinik

www.madalyonklinik.com

