

No.2

www.madalyonklinik.com
Yeni Başlangıçlar

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

Deniz YILDIZ

Eda AYDIN YILMAZ

Elif ÇALIŞKAN

Meltem TURAN KADER

Naz MEYDAN

Nida DAL İDİKUT

Pelin KAYMAN

Sibel AYYILDIZ

İÇİNDEKİLER

3 YENİ BAŞLANGIÇLAR

Psk. Sibel AYYILDIZ

5 BİR KADININ YENİDEN

DOĞUŞU

Psk. Nida DAL İDİKUT

7 YENİ DÜNYANIN KAPILARINI

ARALAMAK: EVLİLİK

Psk. Eda AYDIN YILMAZ

9 KARIYERİMİZDEKİ YENİ

BAŞLANGIÇLAR: İŞ

DEĞİŞİKLİKLERİ

Psk. Naz MEYDAN

11 SADAKATSİZLİĞİN HAZİN

SONU: ALDATMA

Psk. Pelin KAYMAN

13 BİR OLMaktan SONRA

TEKRAR BİREYLEŞMEK:

AYRILIK

17 EN ACI YOLCULUK

Psk. Elif ÇALIŞKAN

19 KAYIPLAR

Psk. Meltem TURAN KADER

21 AYRILIK SONRASI YENİ

BAŞLANGIÇLAR: YARALARI

Psk. Deniz YILDIZ

YENİ BAŞLANGIÇLAR

Psk. Sibel AYYILDIZ

Yeni başlangıçlar, bazen hayat getirileri, bazen kendi isteklerimiz, bazen farkında olmadan oluşabilen, hayatımızda değer verdiğimiz ve kendi sınırlarımız içerisine aldığımız kişilerin, nesnelerin değişmesidir. Her pazartesi, her ay, bazen ise her yeni yılda yapmak istediğimiz yeni başlangıçlar... Veya tam tersi yapmaktan hep kaçındığımız bilinmezlikten korktuğumuz o yeni başlangıçlar...

Şimdi bir ev düşleyelim: büyük bahçesi olan ve bahçesinde değer verdiğimiz her şeyin olduğu, ama bazılarının gizli olduğu ve bu değer verdiklerimizin emek harcıyıp toprağın altından çıkartmamız gerekenler olduğunu, bazılarının ise görünür olduğu değerleri hayal edelim. Hepimiz için genel olan iş, ev, anne-baba, kardeş ya da eş, çocuk gibi sayabileceğimiz birçok görünür değer bu bahçededir. Peki ya görmediklerimiz korktuğumuz için gizlediklerimiz... Bazen çok değer verdiğimiz, çok emek harcadığımız evimiz, arabamız ya da üzerine çok düşündüğümüz ve aynı zamanda inandığımız yargılarımız sevgi, güven ve yalnızlık... Hepimiz için bu bahçe farklı değerlerle dolu. Sonuçta bizim değer bahçemiz bize ait, tıpkı farklı dünyalarımız olduğu gibi. Biz bu bahçeye hiç girmemiş olsak da, neyin gömülü olduğunu bilir, bazen basmadan yürürüz. Bazen de her yeni günde tüm gömülü olanları toprağın dibine kadar kazıp çıkarmak isteriz. Çünkü hayat bize o bahçeyi hep hatırlatır, sonuçta her yeni gün bir yeni başlangıç.

Bu bahçede yani yaşamımızın içinde bizi değişime sürükleyen neler var gelin birkaç örnekle bakalım. Evimiz, ailemiz, aidiyet, değer yargılarımız, belki doğuştan bugüne yaşadığımız belki o an itibarıyla sahip olduğumuz güvenli alanlarımıza bir bakalım. İçindekilerle yuva olduğunu düşündüğümüz, yalnız olduğumuzda değer verdiğimiz herkes



için değişen farklı sınırları olan ama hepimiz için ev dediğimiz genel kavram. Bir gün oradan ayrılmamız gerekirse, sonrasında nereye güvenli alan deriz? Örneğin, evliliğe dair inançlarımız ve düşüncelerimiz vardır. Bazen bunlara istek, arzu, sevgi, bağlanma düşünceleri eşlik eder. Eğer evlilik istiyorsak ve sevgi beraberinde geliyorsa davranışımız evlenmek olur ve hayat değişir, ev değişir, yuva dediğimiz ailemiz değişir. Değer

sonra değişen hayatımıza nasıl bir başlangıç yapabiliriz? Eğer kabullenmezsek bununla nasıl başa çıkabiliriz? Bazen tek yapmamız gereken bazı şeyleri sonlandırmak, bırakmak ve vazgeçmektir. İşte o zaman yeni başlangıçların ve deneyimlerin hayatımıza kendiliğinden geleceğini göreceğiz. Hayatın ileriye doğru yaşandığını, geriye doğru anlaşıldığını unutmayın. Başınıza gelen birçok olaya gerçekleştiği zaman anlam veremeyebilir ve "neden ben?" diyebilirsiniz. İşte bu nokta bir şeylerin değişip yeni şeylere çevrilmesi gerektiğinin sinyallerini almamız gereken yerdir zaten.

Değişiyoruz, doğduğumuz dakika itibarı ile sadece anne karnında değil, hayatın içinde oksijen aramaya başlarken bile değişiyoruz, yeni başlangıçlar yapıyoruz. Çocukken dünyamız çok küçük, tek derdimiz oyun oynamakken zaman ilerledikçe büyüyoruz. Her yaşımıza, her yaşantımıza ayak uydurmaya çalışırken yeni bir adım atıyoruz. Bahçemize bir şey daha ekliyoruz ya da hayatın ettiklerini o bahçede buluyoruz. Yaşama uyum sağlamak ve birbirinden farklı birçok ihtiyacı karşılamak üzere, hangi yaşta olursak olalım sürekli öğrenmek ve değişmek zorunda kalıyoruz. Zira ne dış dünyada, ne de iç dünyamızda hiçbir şey sabit kalmıyor. Korkuyoruz, üzülüyoruz, sancılar çekiyoruz, düşüyoruz ama kalkıyoruz ve her gün yeni başlangıçlar yapıyoruz. Geleceğe doğru o ilk adımı atmak isterken, kimi zaman bilinmeyenin verdiği olumsuz duygular aklımızı karıştırırsa da kaçınılmaz sona gidiyoruz, değişim ve başlangıç. Yaşarken nasıl kalp ritmimiz sabit bir çizgi halinde kalmıyorsa ve kaldığında bu ölüm demekse, yaşamak istiyorsak da sabit kalamayacağımız gerçeğini unutmamamız gerekiyor.

Üniversite: Ufuk Üniversitesi, Psikoloji Uzmanlık: Esenyurt Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölüm: Yetişkin Bölümü İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65 Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

yargılarımız doğrultusunda bir evlilik yaşıyorsak olumlu sonuçlanır. Değer yargılarımıza ters bir evlilik olursa değerlendirmemiz ve evliliğe dair değer yargılarımızı gerçekçi koşullara uygulamamız gerekir. Bu da yeni başlangıçları beraberinde getirecektir. Peki ya aldatma? Tek eşlilik inancımız varsa ve aldatılma düşüncesine değer veriyorsak bunu nasıl kabullenebiliriz? Aldatıldıktan veya aldattıktan

BİR KADININ YENİDEN DOĞUŞU

Psk. Nida DAL İDİKUT



Doğum sonrasında bebeğin içine düşmüş olduğu durumla ilgili Psikanalist Ester Bick şu benzetmeyi yapmaktadır; "Doğumdan sonra bebek kendisini adeta uzaya uzay kostümü giymeden gönderilmiş bir astronot gibi hisseder."

Düşünsenize dünyaya bir bebek geliyor ve her şeyiyle size muhtaç. "Ne yesem bebeğime iyi gelir?" diye anne karnında başlayan bir yolculuk onun dünyaya gelişi ile anneyi hem psikolojik hem fiziksel şekilde dünyaya yeniden hazırlar.

Anne olmak bir kadının hayatındaki en önemli geçiş noktası olarak kabul edilir. Uzun bir zamanın ardından gerçekleşen doğum, bir kadının yaşamındaki en büyük değişikliklerden ve yeni bir hayata başlamanın en önemli noktalarından birisidir. Mutluluk, heyecan, endişe ve değişim gibi duygular pek çok



kadın tarafından "tarif edilemez" olarak tanımlanır. Çünkü annelik kimliği kendine özgü duygu, düşünce ve davranış kalıplarını beraberinde getirir. Bu durum beyindeki nöroendokrin sistemler tarafından oluşan doğal ve fizyolojik bir süreçtir. Görüldüğü gibi psikolojik, fizyolojik, kimyasal, fiziksel tüm değişimleri beraberinde barındıran bu süreç hamilelikte başlar, doğumla beraber

bütünleşir ve zamanla olgunlaşır.

Anne olmak insan yaşamında bütün duyguların karıştığı, aynı anda yaşandığı ve bazen anlam verilemediği zor bir süreçtir. Çünkü bu dönemde plasental hormonların yokluğu ve yüksek prolaktin hormonunun overleri baskılaması ile estrogen ve progesteron en minimum seviyede olduğu için anneyi etkiler. Özellikle estrogenin yokluğu depresyona eğilimi

arttırır. Bu yüzden birçok yeni anne, doğumdan sonraki 10 gün hormon değişiklikleri nedeniyle lohusalık sendromu yaşar. Bu süreç bireysel farklılıklarla beraber daha uzun sürebilir fakat buradaki en önemli nokta bunun normal bir süreç olmasıdır. Anne bu süreçte duygusal iniş çıkışlarını kontrol edemeyebilir, düşüncelerini henüz rasyonelize edemeyebilir. Çünkü yeni anne güçsüzlük, güvensizlik ve yetersizlik duygularını yaşar. Bu durumda yoğun kaygı, korku, çaresizlik gibi duygular hissedebilir. Bu süreçte yaşananlar kimseyi kötü anne yapmaz. Anne olmak aslında insan olduğumuz gerçeğini değiştirmiyor ve kadınları mükemmel yapmıyor. Kusurlarımızla ve eksiklerimizle anne olduğumuzda, gerçekten bir anne olabiliriz.

Bebeğimizin bir süre bezini değiştirmeyi unutmak, sütümüzün yeterli olmaması, bir öğün atlamış olmamız, o gün yeterince gülümsemeyişimiz, yeterince oyun oynayamamış olmamız bizleri kötü anne yapmaz. Çünkü en önemlisi anne tarafından bebeğe aktarılacak olan güven hissi ile birlikte bebekler, çevresindeki dünyaya güvenip güvenemeyeceklerine ilişkin temel duygular edinirler. Bu güven hissini vermek o kadar da zor değildir. Ağladığında karnını doyurmak, ona gülümsemek, onu sevmek, ihtiyaçlarını anlamaya ve karşılamaya çalışmak güven hissini vermek için oldukça yeterlidir. Çünkü bebeklerin dünyası bizimki kadar karmaşık değildir ve bu sayede temel güven duygusunu kazanarak olumlu bir benlik geliştireceklerdir. Bebeğiniz bu ilişki modelini ilerideki yaşamında ve sosyal hayatında sergileyecektir.

Her çocuğun, annenin hayat süresini ortalama 2 yıl kısalttığı araştırmalarla kanıtlanmış olsa da biz kadınlar çok güçlüyüz, isteyip de üstesinden gelemediğimiz hiçbir şey yok.

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

YENİ DÜNYANIN KAPILARINI ARALAMAK: EVLİLİK

Psk. Eda AYDIN YILMAZ



Evlilik yeni başlangıçların ve yeni oluşumların bir araya geldiği tarih boyunca tüm toplumlarda yer almış ve insan hayatını temelden etkileyen bir sosyal kurumdur. Doğduğumuz anda yaşam öykümüz oluşmaya başlar. Oluşan bu öyküde siz “kendiniz olarak” var mısınız? Yaşam öykünüzü kendi tercihlerinizle mi yoksa diğerlerinin size biçtiği rollere göre mi oluşturuyorsunuz? Bunun farkındalığına sahip olmak önemlidir. Evlilik ilişkisinde iki farklı öykü bir araya gelir. Bu iki öykü birbirinden bağımsız şekilde yaşamaya devam mı edecek, yoksa “bizim öykümüz” diyebildikleri yeni bir öykü oluşturabilecekler mi? Yaşamdaki diğer tüm ilişkilerde olduğu gibi mutlu bir evlilik ilişkisinde de en temel olan esasında insan insana iletişimdir. Kişilerin hayatındaki en önemli ve en zor ilişkisi de evlilik ilişkisidir. Evlilik ilişkisinde eşler kendi rollerini ve insanlığını da keşfetme fırsatına sahip olmaktadır. Evlilik ilişkisinde

çocuklar büyür, geleceğin nesli bu şekilde oluşur. Bu açıdan bakıldığında evlilik toplumun geleceğine yön veren en önemli ve benzersiz ilişki kurumudur. Evlilik, bir kadın bir erkek iki bireyin kurmuş olduğu biyolojik, psikolojik ve sosyoekonomik temelleri olan kendine özgü bir birlikteliktir. Bu kendine özgü birliktelik, sadece kendilerini kapsayan bir “BİZ” olmaktan öte, inanç ve değerleriyle uyum içinde geçmiş ile geleceği birleştiren ve kendileri kadar ailelerini, dostlarını ve diğerlerini kucaklayan büyük bir “Biz” e dönüşür aslında. Evlilik bir dönüşüm ve değişimi beraberinde getirir, çünkü evlenen kişi sadece bir erkek veya bir kadın ile değil, onun sosyoekonomik ilişkiler ağı ile de, yani ailesi, arkadaşları, meslektaşları, yöresi, kültürü, mutfağı ve gelenek-görenekleri ile de evlenir.

Kişinin evlenmeden önce karar verirken üzerinde düşünmesi gereken 3 boyutu şöyle sıralamak mümkün:

1. Evlenecek olan kişinin kendini ve evlilikten beklentilerini tanıması,
2. Evleneceği kişiyi ve onun evlilikten ne gibi beklentileri olduğunu öğrenmesi,

3. Birlikte nasıl bir evlilik oluşturacaklarına karar vermeleri.

Sağlıklı evlilik, içinde yer aldığı toplumla ilişkisini devam ettiren evliliğdir. Evlilik bir ilişki kurumudur ve evlenen kişilerin evlilik olgunluğunu taşımaları evliliğin sağlıklı ilerlemesi için önemlidir. Evlilik olgunluğuna sahip bir bireyin öncesinde “olgun insan” olması beklenir. Olgun insanın kendini tanıma, diğerini tanıma ve içinde bulunduğu sistemi tanıma gibi sorumluluk bilincine sahip olması beklenir. Bu sorumluluk bilincinde birey kendi içsel yolculuğuna çıkabilir; duygularının farkına varır, inanç ve değerlerinin farkında olur, kendi iç çocuğunu tanıyabilir. Bu sorumluluk bilincinde olan birey evlilik yolculuğunda bu soruların cevaplarını görmeye başlar:

- Evlilik kararım bir seçim mi yoksa geçmişim ya da çevrem bir tepki mi?
 - Evlilik ile ilgili beklentilerim benim beklentilerim mi yoksa bana yüklenen kültürel beklentiler mi?
 - Anne baba olmanın sorumluluğunu almaya kendimi hazır hissediyor muyum?
 - Evlendiğim kişiyle eşit koşullarda hayatı paylaşmak mı istiyorum, yoksa ona sahip olup onu kullanmak mı istiyorum?
 - Benim için evliliğin amacı ne? Çatışma içinde üstünlük sağlamak mı yoksa birlikte yaşayacağımız yaşamın içinde birlikte dans etmek mi?
- Sözün özü kişiler birbirlerini yaşamak için evlenirler. Bu evlilik içinde sizin ve eşinizin kendiniz



olarak var olabilmesi ve “BİZ” olmanın temelinde hayatı paylaşabilmek için değerlerin de uyum içinde olması gereklidir. Eşiniz ile paylaşacağınız değerlerin farkında olmak, kaygılarınızı, beklentilerinizi, değer yargılarınızı konuşabilmek kıymetlidir. Bir diğerinin gözüyle görebilmenin hayatınıza girmesiyle ilişkide dönüşüm başlar. Bunun farkına varmak, evlilik ve hayat içerisinde bunu canlı tutabilmek önemli bir hayat başarısıdır. Bir insanın kiminle evleneceği onun yaşamının en önemli kararlarından biridir ve bu kişinin hangi değerleri yaşadığı ve yaşatacağı, “BİZ” değerlerini ne derecede yaşadığınız, mutlu bir evliliğin göstergesidir.

Kaynakça:

Cüceloğlu, D. (2023), Evlenmeden önce (23), Kronik Kitap, İstanbul.

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

KARİYERİMİZDEKİ YENİ BAŞLANGIÇLAR: İŞ DEĞİŞİKLİKLERİ

Psk. Naz MEYDAN



İş değişiklikleri, çalışanların iş hayatında sıkça karşılaştıkları, kariyer basamaklarında kimi zaman adım adım yükselmelerine kimi zaman ise düşüş yaşamalarına sebep olabilen ve bireylerin yaşamlarını etkileyen önemli durumlardandır. İş değişiklikleri; iş değiştirme, terfi, pozisyon değişikliği, iş yerinin taşınması, organizasyonel değişiklikler gibi farklı biçimlerde gerçekleşebilir ve çalışanların yaşamlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Çalışanların kariyer yolculuğundaki bu değişiklikler bireylerin duygu durumları üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilere sebep olabilir.

İş değişikliklerinin psikolojik etkileri bireylerin kişilik yapısı, düşünce sistemi, psikolojik sağlık, iş değişikliğinin türü ve bu değişiklikleri deneyimledikleri sırada çevrelerindeki bireylerden almakta oldukları destek gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik

gösterebilir. Bir iş değişikliğinin bireyde yaratabileceği olumlu veya olumsuz etkiler şunlardır:

Stres ve Anksiyete: İş değişiklikleri, özellikle büyük organizasyonel değişiklikler, belirsizlik ve kontrol kaybı duygularına neden olarak bireylerde stres ve anksiyete düzeylerini artırabilir.

Bağlılık ve Motivasyon: Bir iş değişikliği, bireylerin işlerine olan bağlılığını ve motivasyonunu etkileyebilir. Eğer değişiklik çalışanlar tarafından desteklenmez veya doğru şekilde iletişimle yönetilmezse, motivasyon düşebilir ve bağlılık azalabilir.

Duygusal Tepkiler: İş değişiklikleri, bireylerde olumlu veya olumsuz duygusal tepkilere neden olabilir. Değişiklikler olumlu algılanırsa, memnuniyet ve mutluluk artabilir. Ancak, değişiklikler olumsuz algılanırsa, hoşnutsuzluk ve mutsuzluk gibi negatif duygular yaşanabilir.

Özsaygı ve Özgüven: Bazı iş değişiklikleri, bireylerin özsaygı ve özgüvenini etkileyebilir. Özellikle iş kaybı, iş değiştirme veya görevlerin yeniden düzenlenmesi gibi değişiklikler, özsaygıyı

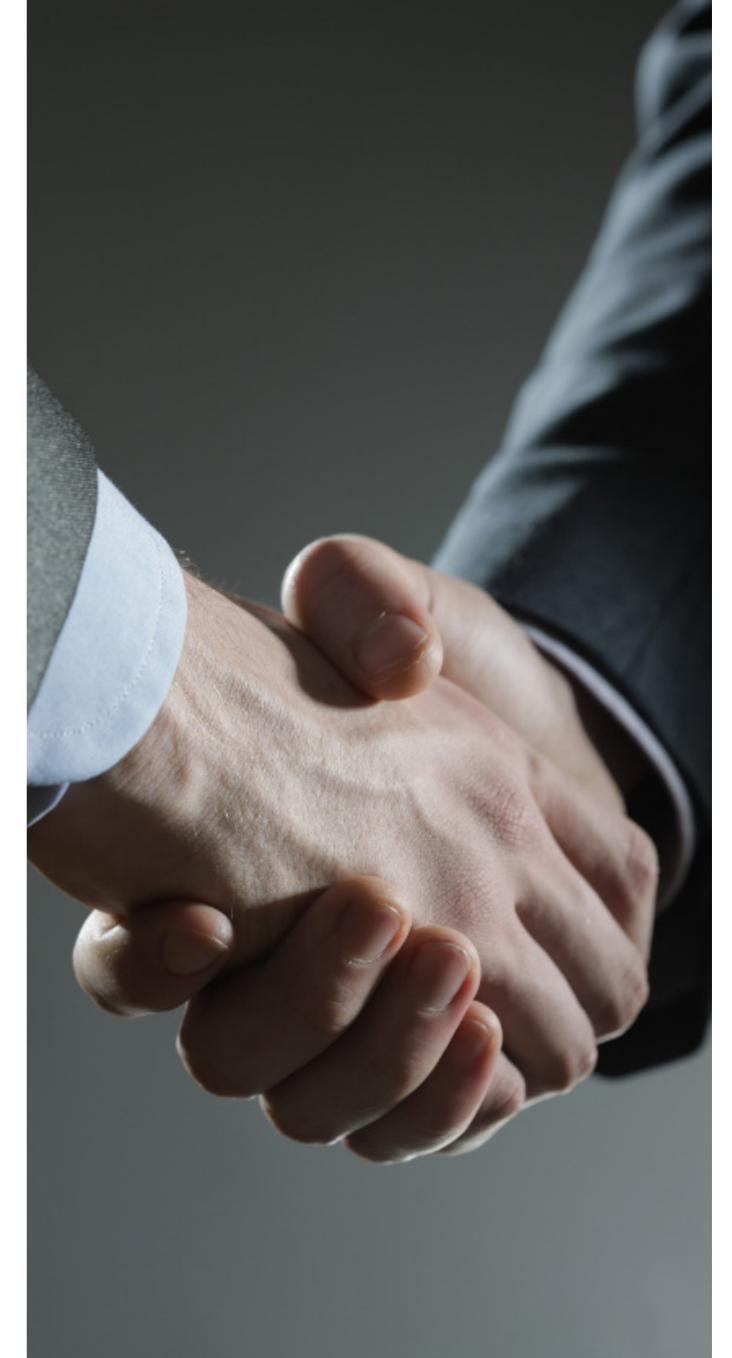
azaltabilir ve bireyin duygu durumunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Uyum ve Adaptasyon: Bireylerin iş değişikliklerine adapte olması gerekebilir. Bu süreçte, bireyin uyum sağlama yetenekleri, baş etme becerileri, duygusal zeka ve esneklik önemli rol oynar.

İş Tatmini: İş değişiklikleri, bireylerin iş tatmini üzerinde etkili olabilir. Olumlu ve iyi yönetilen değişiklikler, iş tatminini artırabilirken, olumsuz ve kötü yönetilen değişiklikler iş tatminini azaltabilir.

Performans: İş değişiklikleri, bireylerin iş performansını etkileyebilir. Eğer değişiklikler iyi yönetilirse ve uygun destek sağlanırsa, performans artabilir. Ancak, değişikliklerin kötü yönetilmesi veya desteksiz bırakılması performansı olumsuz etkileyebilir.

Bu faktörler, bireylerin deneyimledikleri iş değişikliklerinden psikolojik açıdan nasıl etkilendiklerini belirler. Unutulmaması gereken önemli noktalardan biri de şudur, bireyler karşılaştıkları durumlara farklı tepkiler verebilirler ve her bireyin yaşamda karşılaştığı değişikliklerle baş etme kapasitesi farklıdır. Önemli olan baş etme kapasitenizin farkında olmak ve bu doğrultuda deneyimlediğiniz değişikliklerdeki adaptasyon sürecinizi kolaylaştırmak adına ihtiyacınızın ne olduğunu anlayarak bu ihtiyacı karşılamak için harekete geçmektir.



Üniversite: Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Uzmanlık: Atılım Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Bölüm: Yetişkin Bölümü
İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65+
Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

SADAKATSİZLİĞİN HAZİN SONU: ALDATMA

Psk. Pelin KAYMAN



Aldatma günümüzde kişiyi yaralayabilen, toparlanması uzun sürebilen, çok yoğun duygulara sebep olabilen ve genelde aldatılan kişinin kendisini yetersiz bulması ile sonuçlanıp suçluluk duyguları hissettirebilen karmaşık çok yönlü bir olaydır. Sadece aldatanı ve aldatılanı değil bunu öğrenen ve şahit olan herkesi etkiler. İlişkiye, sevgiye ve aşka dair inançları sorgulatır.

Kadınlarda aldatılmaya verilen tepkiler; öfke, kırgınlık, hayal kırıklığı, güven azalması, şüphe duyma, misilleme, partnerinin aldattığı kişi ile kontak kurmaya çalışma, güvensizlik, gözlemin artması, eşi kısıtlama ve kontrol etmedir. Erkekler aldatıldığında ise gurur incinmesi, kinlenme, öç alma, rencide etme, şiddet, aşağılama, maddi açıdan yoksun bırakma gibi yansımaları olmaktadır.

Aldatılan eşler genelde bu durumu ilk duyduklarında şok olmanın yanı sıra sorunu kendilerinde arama eğilimindedir fakat

konu kendilerindeki bir eksiklik değil karşı tarafla ilgili bir eksiklik. Umutlar değişebilir, hedefler değişebilir, aradaki bağ azaldıkça başka kişiler cazip hale gelebilir. Peki her kötü giden ilişkide aldatma olur mu? Elbette hayır. Bu tamamen net sınırlar koyma, aradaki bağ azaldığında veya bittiğinde net şekilde söyleyebilme ile ilgilidir. Peki nedir kişileri ellerindeki ilişkiyi bitirmeden devam etmeye zorlayan? Genelde rutini bozmak istemezler. Emek verdikleri için emeklerinin, ortak olan malların paylaşımındaki dezavantajlılık riskini almak istemeyebilirler. Veya "ayrılmak istediğimi söylersem üzülür, kaldıramaz, onun hastalığı var daha kötü olur ben sebep olmuş olurum" diyerek kişiselleştirirler. Ailelerin vereceği olumsuz tepkiden korkmak (Türk toplumunda ayrılmak/ayrışmak kişilerin mutlu olmamasına rağmen tercih edilmez), "çocuklar kaldıramaz" diyerek bunun altına sığınmak, eşinin tepkisinden korkmak, diğer ilişkiyi tam garantileyip güvene alınca adım atmak istemek ana başlıklardan bazılarıdır.

Aldatma nedenlerine yönelik çalışmalar oldukça çeşitli ve karmaşık örüntüler ortaya koymaktadır. İnsanların ahlaki miraslarının aşkı olumlu, cinselliği olumsuz olarak değerlendirmeleri çocukların aşkı iyi, seksi ve cinselliği ise kötü şeytani bir şey olarak görmeleri,

aşk ve cinselliği farklı etmenler olarak öğrenmeleri yetişkinlikte ise bunları birleştirerek evlendiği eşi ile yaşamasının beklenmesi psikoloji ve sosyolojinin aldatma sebebi olarak üzerinde durduğu önemli bir paradigmadır. Bu ikilem kişileri aşkı ve cinselliği ayrı kişilerde yaşama arayışına girmelerini kısmen açıklamaktadır. Bireyler evlendikleri eşleri ile cinsellik yaşamaktan tatmin olmayabilir, cinselliği dışarıda yaşama arayışına girebilir, sevgiyi ve aşkı ise başka bir eşte arayabilirler (Tortamış, M. 2014).

İnsanlar ikili ilişkide güven, sadakat, huzur ve sevgi arar. Özel olmak, sevgi ve ilgi aramak zorunda kalmamak, bakım alacağından emin olmak bizi özel ve biricik yapar. İlişkide karşılanmayan ihtiyaçlarımız ise birikmeye başlar. Çiftler bu açığı fark edip kapatmazlarsa değersizlik hissi, incinmişlik ve öfkeye neden olur. Aldatmanın bir nedeni de var olan ilişkiye ve eşe duyulan öfkeden yola çıkıp üçüncü kişi ile kendisini tamamlayacak, eksiği yerine koyacak, tekrar özel olduğunu hissettirecek bir umut olarak görmektir.

Aldatma ile evlilik doyumu arasında kuvvetli ilişki görülmüş, ilişkilerinde mutlu olmayan insanların daha çok aldatma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Polat 2006).

Elbette aldatan kişi önceki var olan ilişkisinde dürüst olmadığı için yeni ilişkisinde daha kontrolcü, tedirgin ve kendisinden dolayı güvensiz olacak sağlıklı bir ilişki için içsel dinamik anlamında huzurlu olmayacaktır. Aldatılan kişi içinse önerim, bu kötü deneyiminizi bir sonraki ilişkiye yansıtmamanız, aldatılmanın acısıyla hızlıca yeni bir ilişkiye başlamamanız,



gerekirse bu konuda profesyonel bir yardım almanızdır.

Dürtüye engel olamama ve içsel/dışsal çatışma:

Bir an için yeni tanıştığınız iş arkadaşınıza karşı cinsel istek duyduğunuz farz edelim. Bu ne sizin ne çevrenizin herhangi bir şekilde kabul edebileceği bir davranıştır. Dolayısı ile hemen oracıkta bu istekten kurtulmalıydınız. Bu amaçla savunma mekanizmaları devreye girer veya bu isteği hiç duymadığınıza (inkar) kendinizi inandırabilirsiniz. Ya bir başkasının böyle bir duygu düşünce içinde olduğuna kendinizi inandırabilirsiniz (yansıtma) ya bu arzuyu gerçek hedefinden saptırıp alışverişe çıkabilirsiniz (yer değiştirme) ya da sahici duygularınızın tam tersi hareketlerle bu kişiyi tersleyebilirsiniz (karşı tepki). Anna Freud bu savunma mekanizmalarını detaylı şekilde ortaya koymuştur. Anna Freud'a göre ister dış dünyadan ister süper egodan duyulan çekinceden kaynaklınsın savunma süreçlerinin tetiğini çeken şey kaygıdır (Freud, A. 2013).

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

BİR OLMaktan SONRA TEKRAR BİREYLEŞMEK: AYRILIK

Psk. Pelin KAYMAN

Günümüzde ilişkiyi taze tutmak oldukça güçleşmektedir. Çünkü sosyal medyada insanların devamlı her an mutluymuş gibi paylaşım yapmaları (gerçeğin aslında tam olarak bu olmadığını bilseler de) bu tür paylaşımları gördüklerinde o andaki modlarına göre kendi ilişkileriyle kıyaslamaları, sevgiyi değeri maddi hediyelere, alınan çiçeklere bağlamaları ilişkiyi taze tutmayı zorlaştırmaktadır.

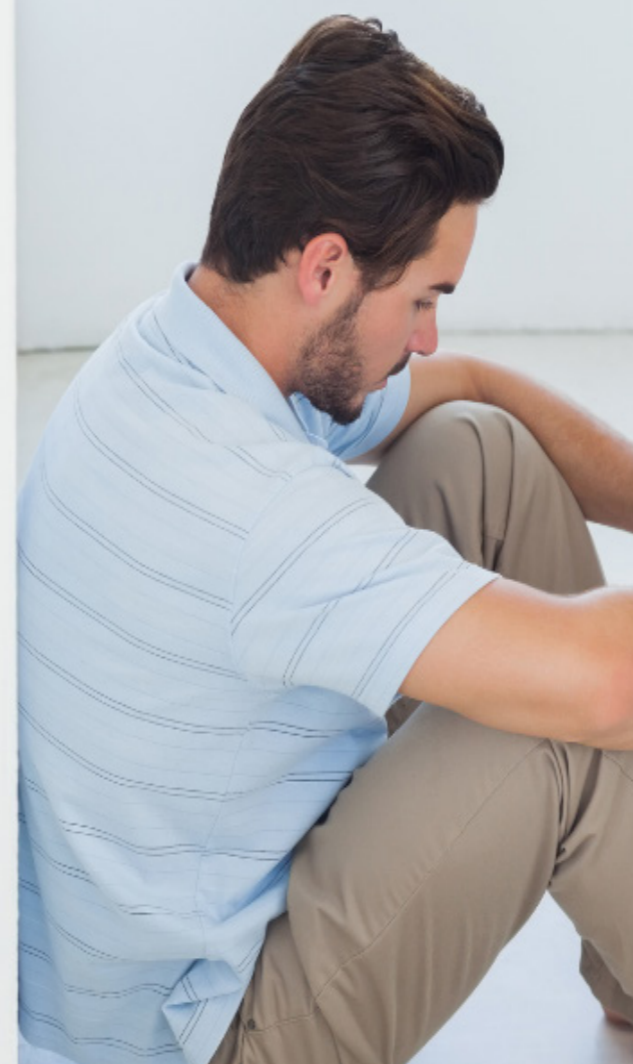
Eğer bebeklikte ve çocuklukta anne çocuğunu rutin şekilde severek, şefkatle duygusal ihtiyaçlarına yanıt verdiyse çocuk dünyaya ve içindekilere karşı güven duymaya başlar. Bu güven sağlam/ güçlü olduğunda iki birey arasında çatışma olduğu zaman dahi çatışma bittiğinde tekrar aynı sevginin devam edeceğini kişiler bilirler. Bu nedenle tartışmayı ne uzatırlar ne de küçük bir tartışmada ayrılık kaygısı yaşarlar. Kişilerin bağlanma stilleri genelde aralarındaki çatışmaların sebeplerinden açıkça anlaşılır. Sağlıklı bağlanmış çocuklar yetişkinliklerinde sevmemeyi de çok iyi algılayıp sınır koyar, uzaklaşır, soğur ve vazgeçebilirler. Bağımlılıklarda veya bağlanma sorunlarında ise eşler arasında devamlı sorun vardır ve ilişki toksiktir. Uzaklaşma, ayrılma ya hiç yoktur ya da devamlı ayrılma vardır.

AYRILMAMA

Kültürümüzde evlilikler geniş ailedeki malların bölünmemesi için uzak akrabalar arasındaki kişilere yönlendirilebildiği için geleneğimizin olumsuz bir yönü de ayrılmanın felaketleştirmesi ve böylece ne olursa olsun ayrılmamanın teşvik edilmesidir. Bu durum insanların kendilerine olan saygılarını düşürmekte ve insanları "kendini feda" dediğimiz başkalarının



mutluluğunu kendisinin mutluluğundan önceliklendirmeye ve doğal olarak da mutsuzlaşmaya itmektedir. Kişiler böylece sevmedikleri insanlarla yaşamaya devam etmekte ve çocukların mutluluğunu engellediğini düşünüp çocuklarına mutsuz evlilikleri öğretmektedirler. Ayrılmama/ ayrılamama nedenlerinden birine de özellikle kadınların evliliklerinde maddi



özgürlüklerinin olmayışını ekleyebiliriz. Özellikle ilk iki yıl çocukların bakımı oldukça önemlidir fakat sonrasında mutlaka kadınların işe başlamalarının gerekliliğini vurgulamak isterim. Elbette hepimiz sonsuza kadar beraberlik için yola çıkmaktayız fakat yarının ne getireceğini bilemeyiz. Kadın çalıştığında özgüveni artar, daha çok söz hakkı olur, çocuğun bakımı ve sağlanan

koşullar daha iyi ayarlanır mutlu bir gelecek için daha iyi koşullar sağlanır. Yani bir annenin 2 yaştan sonra çocuğundan kopamaması bana göre uyum sorunudur. Çocukla birlikte hayata adapte olmak onu da adapte etmek yerine kayınvalidesine annesine veya bakıcıya vermek istememek, verdiğinde felaketle sonuçlanacağını düşünmek gerçekçi bir endişe değildir. Anne eğer zorlanıyorsa, bu konuda psikolojik yardım alabilmelidir. Aynı problemi çocuklar ilkökula başlarken çocuklardan çok annelerde görüyoruz. Çocuk annenin kaygısını gözlemekte, anne net sınırlar koyamamakta ve çocuğa ayrışabilmesi için güven vermedikçe çocuk kaygılanmakta ve süreç zorlaşmaktadır. Bu nedenle klinikte çocuk için gelinek pek çok sorunda ebeveynlerle de çalışmayı gerekli görüyoruz.

AYRILIK

Ayrılık ve bizde bıraktığı yaralar hakkında konuşabilmemiz için önce bağlanmayı konuşmamız gerekir. John Bowlby'ye göre bir bebeğin arzu ettiği yakınlığa erilebilmesi için gösterdiği her türlü davranış bağlanma davranışıdır. Anne bebeğin sinyallerine duyarlı olursa bebek annesini güvenilir bir liman olarak görür ve böylelikle başkalarına güvenebilmeyi öğrenir. Güvenli bağlanma gerçekleşemezse çocuk dünyayı beklenmeyen tehlikelerle dolu bir yer olarak görür. Bağlanma, kişiye değil ilişkiye yönelik bir özelliktir. Davranış bağlanmadır ve bebeğin kendini tehlikelerden korumasını, bakım almasını güvende olmasını ve dünya ile sağlıklı iletişim kurmasını sağlayan ilk basamak/ adımdır. Bu sayede çocuk dünyanın güvenilir bir yer olup olmadığını görür güven duyar veya güvensiz kalır. Ainsworth çocukta gelişen bağlanma ilişkisi tipini üçe ayırmıştır: Güvenli, Kaçınan/ Umursamaz ve Kararsız. (Çavuşoğlu, Z.Ş. 2011)

İlişkilerde güvensizlik ve aldatma eylemi
Ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve stressiz biçimde cevap vermiyor ise: Bebekler kendi ihtiyaçlarından çok onların ihtiyaçlarına odaklanmaya başlarlar. Bu da Ainsworth'un kaçınan/ umursamaz dediği güvensiz bağlanma biçimi ile sonuçlanır. Bir diğer güvensiz bağlanma biçimi ise, ilk kez Judith Solomon ve Mary Main'in 1980'lerde ileri sürdüğü düzensiz bağlanma biçimidir. Neden sürekli kavga ettiğimiz biri ile birlikte

olduğumuzun cevabı da buradadır. Hatta neden hep benzer özellikte eşler seçtiğimizin cevabı da buradadır çünkü güvensiz bağlanma şablonumuz vardır ve bir sonraki ilişkimizde de aynı hatayı yaparız. Bağlanmanız güvenli olmazsa iki yetişkin arasında eşit, dürüst, açık, güvene ve anlayışa dayalı bir ilişkide olmaması gerektiğini düşündüğünüz problemler ile karşılaşsınız. Normal ilişki ise Erich Fromm'un hedeflediğimizi söylediği ilişki formudur. Yani ilişkinin gerçek anlamda bağımsız olduğu, farklı bir gündemi olmadan diğerinin arkadaşlığından mutluluk ve huzur duyduğu bir ilişkidir. Ancak maalesef nüfusun sadece %50 – 60 kadarı güvenli bağlanma stiline sahiptir. Diğerleri bir şekilde güvensiz hissederler. (Yörükhan, T. 2011; Müezinoğlu, S. 2014)

Kararsız bağlanma biçimine sahip kişiler genellikle, asla tatmin edilemeyen duygusal bir açlık hissederler. Başkalarının kendilerini tümüyle sevebileceğinden endişe duyarlar. Ümitsizce sevgi peşindedirler ama sevgililerine gerçekten güvenmezler ve çoğu zaman yapışkan, talepkar, sahiplenmeci hale gelirler ve sürekli sevgililerinin kendilerini terk edeceğinden korkarlar. Bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında kolayca sinirlenir ve hüsrana uğrarlar. Geçmişteki incinmeleri ve reddedilmelerinin çözüme kavuşmadığının bir göstergesi olarak tekrar tekrar yaşarlar. Başlangıçtaki ilişkilerinin tutarsızlığı (kararsızlığı) yetişkin ilişkilerinde de itme- çekme biçiminde devam eder. Güvenlik ve emniyet arzu ederler fakat sevgililerini uzaklaştıracak şeyler yaparlar. Gale yana gelip ilişkileri sabote etme eğilimindedirler. Bu tür biri sevgilisini itme zamanında hor görebilir, hakaret edebilir. “Zavallı” yorumuyla onu iterken aynı zamanda onu çekme ihtiyacındadır ve ilişki içinde rahat hissedemez. Yakınlığa özlem duyar, fakat kendi değerinden şüphe eder. Bu yüzden sunulan yakınlıktan kuşku duyar. Sevgilisinin, sevgisi konusunda sürekli güvence vermesini ister. Bu bağlanma stilinde bireyler, yüksek oranda hem cinsel hem de duygusal aldatmaya yönelirler. (Yörükhan, T. 2011; Müezinoğlu, S. 2014)

Kaçınan bağlanma şekli

Yetişkinlikte buna “umursamaz – kaçınan” tip de denir. Duygusal açıdan hiçbir şekilde mevcut olmayan ancak sadece maddi – fiziksel

destek sağlayan ebeveynlerin çocukları kendi ihtiyaçlarını karşılayıp başkalarınınkini önemsememeyi öğrenirler. Bir süre sonra hiç fark etmemeye başladıkları bu ihtiyaçlara karşı kör olurlar, umursamaz hale gelirler ve hiçbir şey hissetmediklerini ifade ederler. Yetişkin olduklarında, bir ayakları ilişkinin içinde ise diğeri dışındadır. Yakınlıktan ve mahremiyetten korkarlar, yardıma ihtiyaçları olduğunu kabul etmek reddedilmeye davetiye çıkarmakla eş anlamlıdır veya bir şekilde yeterince iyi olmadıklarının utanç verici kabulü gibi hissettirir. İlişkilere çok önem vermez gibi görünürler. Bu bağlanma tipinde genellikle kısa süreli, tek gecelik ilişkiler ve aldatma sık görülür. Yakınlıktan ve çatışmadan kaçınırlar. Başkalarına yakınlaşmakta, onlara güvenip itaat etmekte zorlanırlar. Yakınlık değil de mesafe yarattığı için kendilerine hissetme izni verdikleri tek duygu öfkedir. Başkaları yakınlaşmaya çalıştığında uzaklaşma ihtiyacı duyar. Kendi kendilerine yeterli olduklarını düşünürler. Duygusal bir çölde büyümüşlerdir. Kendileri hakkında çok iyi, başkaları hakkında çok kötü düşünerek kendilerini kendi duygularından ve ihtiyaçlarından korumayı öğrenmişlerdir. Önceki romantik ilişkisini, mevcut sevgilisinin başa çıkamayacağı şekilde idealize eder. Olağanüstü değersizlik duyguları ile acı çekerken, ilişkisinin başarısızlığından ötürü sevgilisini suçlar. Sevgililerini aşağılama eğilimindedir, ne pahasına olursa olsun mesafeyi korumaya çalışır (Yörükhan, T. 2011; Müezinoğlu, S. 2014).

Düzensiz bağlanma, ebeveyn ile

çocuk arasındaki hem kararsız hem de tehlikeli bir ilişkiyi tanımlar. Çocuk hem hayatta kalmak için ebeveyne yaklaşır hem de hayati tehdit olarak gördüğü ebeveynden uzaklaşır. Şiddet gören itilip kakılan çocuklarda ortaya çıkan bağlanma şeklidir. Yetişkinlikte başkalarına yakın olmak ister, fakat incinmekten korkar. Duygularını kontrol etmekte güçlük yaşar, çünkü çocukluğunda bu konuda yardım alamamıştır. Bu yüzden de davranış ve ruh halleri tıpkı ebeveynleri gibi öngörülemezdir. Acı veren hisleri alkol, uyuşturucu ile teskin etmeyi deneyebilirler. Kendi tecrübelerini anlamlandırmakta güçlük yaşarlar. İlişkilerinde bir soğuk bir sıcaktırlar. İlişkiyi sürdürmek ve anlamlandırmak konusunda zorluk çekerler ve yakınlıktan korkarlar. Sevgi ve desteğe layık olmadıklarını hissederler. Kuralları hiçe sayar, otorite ile ilişkide zorlanırlar. Duygularını düzenleme ile ilgili sorun yaşarlar (Çavuşoğlu, Z. Ş. 2011; Yörükhan, T. 2011; Müezinoğlu, S. 2014).

Bunların yanı sıra güvenli bağlanma “edinilebilir” bir şeydir. Psikoterapi ile kararlılıkla, korkmadan, kendinin farkına varmakla, dürüstlikle, çok çabalayarak, yakın ilişkide olduğunuz insanlardan geri bildirim alarak başlangıçtaki bağlanma kalıbı tespit edilebilir ve çözülüp başka türlü yeniden kurulabilir. Bunun getirdiği derin anlayış, sahici, kuvvetli ve güvenli bir benlik duygusu ilişkinin en güvenilir temelini oluşturur. Güvenli bağlanan kişiler için başkaları ile yakınlaşmak kolaydır, ilişkileri tatminkardır. İhtiyaç duyduğunda sevgilisinin



yanında olacağına inanır. Yardım istemekte ve itimat etmekte zorlanmaz. İyilik görmeyi bekler ve başkalarına da iyi davranır. Bağ kurma kapasiteleri yüksektir. Uzun süreli ilişkilerin ortak özelliği itimat, karşılıklı bağlılık ve sorumluluk duygusudur. Bir ilişki içinde kendi benliğini, bireyliğini, bütünlüğünü ve özgürlüğünü kaybeden kişi hem aldatır hem aldanır.

Tüketim kültürü sevgiyi çarpık hale getirmektedir. Oysa sevmek aktif olarak çabalamayı gerektiren ve tüm hayatımız boyunca üzerinde uğraşılması gereken özen isteyen bir iştir. Bu derece narsistik ve materyalist olmak yerine karşımızdakinin sevme sevilme ihtiyaçlarına eğilmezsek sık aldatma ve aldatılmalar yaşamamız olasıdır.

Üniversite: İzmir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Uzmanlık: Mersin Üniversitesi Kadın Araştırmaları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Eğitimi (Şeref Öğrencisi)

Yakın Doğu Üniversitesi, Tezli Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Eğitimi (Şeref Öğrencisi)

Bölüm: Yetişkin Bölümü

İlgilendiği Yaş Aralığı: 18-65, 65+

Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

EN ACI YOLCULUK

Deprem İle Gerçekleşen Zorunlu Göç Sonrası Yeniden Başlayabilmek

Psk. Elif ÇALIŞKAN

6 Şubat depreminin hala üzerimizde izleri devam etmektedir. Depremin olmasının ve deprem sonrasında yaşananların insanlar tarafından engellenmesi mümkün olmadığı için, bu durum hayatın doğal akışının bozulmasına sebep olmuştur. Sonuç olarak oldukça fazla yıkım verilmiş, en zorlayıcı ve iyileşmeyi en çok yavaşlatan kısım da yıkımın sadece maddi boyutta olmayışı ile ilgilidir. Yaşanan can kaybı sayısı, hiçbirimiz için sadece sayıdan ibaret değildir. Bu yıkımda kimimiz ailesini, kimimiz arkadaşını, kimimiz eşini, kimimiz çocuğunu, kimimiz anılarını, kimimiz ise hayallerini kaybetmiştir. Enkazın altında kalanlar yalnızca bunlarla sınırlı değil, toplum olarak göçüğün altında kalınmıştır. Zaman geçtikçe acılarımız yavaş yavaş azalacak olsa da, bu süre zarfında bu acı izleri taşımaya devam edeceğimiz gibi görünmektedir. Depremin gerçekleştiği bölgelerde can kayıplarının yanında birçok insanda fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar da yaşanmıştır. Bu kayıpların yaşanması ile birlikte var olan durum, herkesi ilgilendiren sosyolojik bir soruna dönüşmüştür. Bireyler can güvenliği ve yaşadıkları kayıplardan dolayı çevredeki illere zorunlu göç yapmak zorunda kalmıştır. Bireylerin kayıplarının varlığı zor bir süreçken, yaşadıkları bu zorluğa bir de göç ettikleri yerlere uyum sağlamaya çalışmaları eklenmiştir. Bu uyum sağlama süreci toplumun sosyolojik yapısında değişime sebep olabilecek bir yapıya sahiptir.

Toplumun var olan sosyolojik yapısında değişimlere ek olarak toplumun psikolojik yapısında da ciddi değişimler gözlemlenmiştir. Deprem sonrasında bireylerin verdikleri tepkiler, anormal bir duruma, normal tepkiler olarak ifade edilmektedir. Bu psikolojik tepkiler en yaygın olarak; akut stres gibi kısa süreli tepkiler olabileceği gibi travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete



bozuklukları, uyum sorunları, psikotik bozukluklar ile alkol ve madde kötüye kullanım bozuklukları da olabilmektedir. Bundan dolayı süreç içerisinde yapılan erken psikososyal müdahale depremin psikolojik etkilerini en aza indirmek amacıyla yapıldığı için oldukça önemli bir yere sahiptir. 6 Şubat depreminin maddi ve manevi zararları asgari seviyeye indirebilmek için toplum olarak el ele vermemiz gerekmiştir. Çünkü zorunlu göç eden bireyler sahip oldukları her şeyi

deprem bölgelerinde bırakıp yeniden başlamak zorunda kalmışlardır. Bu bağlamda ülkemizde çok fazla yardım kampanyaları düzenlenmiştir. Buradaki en anlamlı amaç bütün acılara rağmen bir olabilmek ve yeniden başlayabilmektir. Her ne kadar bireylerin yas süreci devam etse de bireyler bu başlangıca yelken açmışlardır. Oldukça zorlayıcı bir durum olsa da bu yeni başlangıçlar ile var olan kaybın görmezden gelindiği anlamına gelmemelidir.

Bu başlangıçlar için bireylerin öncelikle kayıplarına ilişkin var olan acılarını yaşamaları ve yüzleşmeleri gerekmektedir. Yani buradaki anahtar kelimeler kabul etmek ve yeniden başlayabilmek... Toplum olarak bu süreçte birlikte bir şeyler yapmaya çalışmamız ve yaralarımızı sarmaya çalışmamız yaşananların sağlıklı bir şekilde kabul edilmesini sağlayabilmek için en önemli adımı oluşturmaktadır.

“Kayıplara rağmen yeniden başlayabilmek” çok fazla yükü olan bir cümle gibi gelse de bu süreçte bunu sağlayabilen insanın bir daha hiçbir şeyi eskisi gibi olmayacağını bilmesi de gerekir. Yeni bir şehir, yeni bir ev, yeni bir iş, yeni bir okul, yeni ilişkiler için yeniden başlangıçlar... Çok fazla uyum gerektiren bu durumlar, insanın hayatında başlangıçta, zorlanmasına sebep olabilir. Bu süreç içerisinde bireylerin maruz kaldığı çok şey varken ve bu başlangıçlarda artık herkesin kendi heybesinde yeni öğrendiği acı ve zor deneyimleri olacaktır. Yeniden yeşerebilmek için de çıkılan bu yolculukta bu deneyimler bireylerin en önemli pusulası haline gelecektir. Yeniden başlamak, çoğu insan için zor bir durumken, zorunlu göç için yeni başlangıçlar yapan bireyler için daha büyük bir zorluğu içinde barındırmaktadır. Çoğumuz tek bir alanda yeni başlangıca zor adapte olmaya çalışırken çok hızlı bir şekilde birçok alanda yeni başlangıçlara maruz kalan bu bireylere ilişkin farkındalığımızın ve anlayışımızın olmasının önemli olması diğer bir noktadır. Yeni bir yaşama adapte olma konusunda depreme direkt maruz kalmış bireylere destek olabilmeyi bilmemiz gerekmektedir. Direkt depreme maruz kalmamış kişilerin bu bireylere daha duyarlı bir yaklaşım göstermeleri çok önemli bir yere sahip olacaktır.

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

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

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

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji (Yüksek Şeref Öğrencisi), 2021

Bölüm: Çocuk, Ergen ve Aile Bölümü

İlgilendiği Yaş Aralığı: 0-6, 7-18

Şube: Ankara – Merkez Kavaklıdere

KAYIPLAR

Psk. Meltem TURAN KADER

“ Bu ayrılık pek yaman geldi bana,
Ruhum hasta kırık kolum
kanadım...
Recaizade Mahmut Ekrem ”

Kayıplar yaşamımız boyunca karşılaştığımız acı verici ama ne yazık ki kaçınılmaz bir deneyim ve hayatın normal bir parçasıdır. Çoğu insan hayatının farklı dönemlerinde sevdiği yakının kaybı ya da ayrılıklarıyla karşı karşıya kalır. Ölüm ve ayrılıklar gibi majör olayların yanı sıra; iş kaybı, sağlık kaybı, taşınmalar, bedensel işlev kaybı gibi yaşam boyunca karşılaşılabileceğimiz kayıp tehditlerinden sadece bazılarıdır. Yas ise kaybın ardından gelişen doğal bir tepki, stresli ve zorlayıcı bir süreçtir. Yas, farklı gelişim dönemlerinde her bireyin yaşamaya gereken, yaşadığı da bir süreçtir. Yas, önemli bir kayba verilen tepkilerin bütünüdür. Bir kişi kayıplara duygusal, fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak tepki verebilir. Yas, kaybı bütünleştirme çabasıdır. Bununla birlikte, insanların ne kadar yoğun ve ne kadar süreyle yas tuttuğu konusunda belirgin bireysel farklılıklar vardır. Bazı insanlar içlerine kapanmaya ihtiyaç duyarken, bazıları da konuşmaya ihtiyaç duyar. Bazı insanlar deneyimlerini soyut bir çerçeveye oturtmaya ihtiyaç duyar; bazıları ise sadece somut sorulara somut yanıtlar ister. Kişinin kişiliği, çevresi ve kültürü yas tutma şeklini etkiler. Sevilen birinin kaybı sonrası her birey bu süreci farklı deneyimliyor olsa da ortak bedensel (sosyal çekilme, ağlama ve dalgınlık gibi), bilişsel (inanamama, ölen kişinin yaşadığı duygusu, işitsel ve görsel halüsinasyonlar gibi) ve duygusal (şaşkınlık, şok, üzüntü, öfke gibi) tepkiler görülür.

Kübler-Ross ve Kessler (2014) Yası inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olmak üzere beş aşamada açıklar.

İnkâr; Yas olayıyla başa çıkmanıza ve hayatta kalmanıza yardımcı olan şey inkâr ve şoktur. İnkâr ederek kabullenmez ve üzerimizdeki etkisini yavaşlatırız. Bunu vücudun doğal savunma mekanizması olarak düşünün, "Hey, bir kerede kaldırabileceğim çok şey var" diyor.

İnkâr ve şok geçmeye başladığında, iyileşme süreci başlar. Bu noktada, bir zamanlar bastırıldığınız duygular yüzeye çıkmaya başlar. Tekrar gerçek gerçekliğe dönmeye başladığımızda öfke aşamasına geçeriz.

Öfke; "Neden ben?" ve "Hayat hiç adil değil!" diye düşünmek için yaygın bir aşamadır. Böyle bir şeyin başınıza nasıl geldiğini anlaşılmaz bulursunuz. Bu acının nedeni olarak başkalarını suçlayabilir ve öfkenizi arkadaşlarınıza ve ailenize yöneltebilirsiniz. Öfkenin bir şeye ya da birine yönelmesi sizi gerçeklikte tutan bir yanı da vardır ve insanlarla yeniden bağlantı kurmanızı sağlayabilir.

Pazarlık; Hayatın eskisi gibi olmasını, sevdiğimiz kişinin eski haline dönmelerini isteriz. Kendi içimizde pazarlık "keşkelerle..." başlar. Kendimizi neyi daha farklı yapabileceğimizi düşünürken buluruz.

Depresyon; Depresyon genelde yas süreciyle ilişkilendirilir.

Kişinin ya da durumun gittiğini ya da bittiğini fark ettiğimizde hissettiğimiz boşluğa bir tepkidir. Dünya size çok fazla ve yüzleşemeyeceğiniz kadar bunaltıcı gelebilir. Başkalarının yanında olmak veya konuşmak istemeyebilir ve kendinizi umutsuz hissedebilirsiniz.

Kabullenme; Bu aşamada, sevdiğimiz kişinin ruhsal olarak gittiği gerçeğini kabul etmek ve yeni gerçekliğin kalıcı gerçeklik olduğunu kabul etmekle ilgilidir. Sevdiğiniz kişinin yerini asla dolduramayacağınızı anlarsınız, ancak hareket eder, büyür ve yeni gerçekliğinizde doğru evrilirsiniz. Yeniden arkadaşlarınızla iletişim kurmaya başlayabilir ve hatta zaman geçtikçe yeni ilişkiler kurabilirsiniz.

Yeni anlamlar eşlik eder, kaybımızla beraber uyum sağlamamıza. Victor Frankl, "İnsanın Anlam Arayışı" kitabında, bir Nazi toplama kampında hapsedildiği sırada anlam arayışını anlatır. Hayatta çaresiz ve değiştiremeyeceğimiz bir durumla karşı karşıya kaldığımızda da anlam bulabileceğimizi ifade eder. Bu durumları değiştiremediğimizi fark ettiğimiz zaman kendimizi değiştirmek zorunda kaldığımızın altını çizer.

Hayatlarımızı anlamlar etrafında şekillendiririz ve bir kayıpla da karşılaştığımızda bu oluşturduğumuz anlamların, inşa ettiğimiz varsayımların sorgulandığı ya da paramparça olduğuyla yüzleşebiliriz. Yasın temel süreci de kaybın anlamını yeniden anlamlandırmak ve bu kayıpları hayatımıza entegre etmekten geçiyor. Anlam bulmak genellikle umut bulmak ve kayıpla başa çıkmada büyük rol alır.



“
....

Bütün iyi kitapların sonunda
Bütün gündüzlerin, bütün gecelerin sonunda
Meltemi senden esen
Soluğu sende olan
Yeni bir başlangıç vardır

Parmağını sürsen dünyaya, rengini anlarsın
Gözünle görsen elmayı, sesini duyarsın
Onu işitsen, yuvarlağı sende kalır
Her başlangıçta yeni bir anlam vardır.

...

Edip Cansever

”

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.

AYRILIK SONRASI YENI BAŞLANGIÇLAR: YARALARI SARAN YOLCULUK

Psk. Deniz YILDIZ



Ayrılık, aşkın sona erdiği noktada, dayanılması güç ve içsel fırtına yaratan bir acı olabilir. İki insan arasındaki bağın kopması, derin bir boşluk hissi ve anıların ardında bir dizi yara bırakabilir. Bu acı, sadece ilişkinin sona ermesiyle değil, aynı zamanda hayal kırıklıkları, umutların kaybı ve paylaşılan anıların geride kalmasıyla da yoğunlaşır. Tam bu noktada, ayrılık sonrası yaşanan zorlu süreçten kurtulmanın sancısız ve hızlı bir yolu olduğunu bilseydiniz, bu fırsatı



değerlendirir miydiniz?

“Eternal Sunshine of the Spotless Mind”, Türkiye’de gösterime girdiği şekliyle “Sil Baştan” filmi bu soruyu kendisine rehber edinip cevaplar getirmeye çalışmaktadır. 2004 yılı yapımı film, ayrılığı farklı bir perspektiften ele alarak unutulmaz bir aşk hikâyesini anlatmaktadır. Filmdeki ana karakterler, Joel ve Clementine’in, zorlu bir



gider. Clementine, Joel ile ilgili tüm anılarını sildirmek istediğini söyler. İşlem sonrası, Joel ile ilgili artık hiçbir şey hatırlamamaktadır. Joel ayrılıktan bir süre sonra, Clementine’i görmeye gider fakat Clementine’in yeni biriyle beraber olduğuna şahit olur. Clementine ve Joel göz göze gelir fakat Clementine Joel’e karşı oldukça tepkisiz kalmıştır. Ne olduğunu anlayamayan Joel, arkadaşlarından Clementine’in kendisini hafızasından sildiğini öğrenir. Joel hem kızgın hem de çok üzgündür. Dr. Mierzwiak’ın Lacuna’daki ofisine giderek kendisine de aynı işlemin yapılmasını talep eder. Joel, hafızasını sildirmeye karar verdikten sonra uyku halindeyken Clementine ile anılarını görüp pişman olur ve bu durumdan vazgeçmeye çalışır ama uykuda olduğu için sesini dışarıya duyuramaz. İşlem sonunda o da Clementine hakkında hiçbir şey hatırlamayacak hale gelir. Joel, ayrılığın acısını hafifletmeye çalışırken hafıza silme kavramı, bu ayrılığı zihinsel bir düzlemde keşfetmenin aracı haline gelir. Unutmanın ve hayata yeniden başlamanın aslında aşkın kaçınılmaz bir parçası olduğunu düşündürür. Peki, ‘Sil Baştan’ (‘Eternal Sunshine of the Spotless Mind’) bu kaçınılmaz döngüyü nasıl işliyor?

Hafıza ve Ayrılık:

Film, ayrılığın izlerini göstermek amacıyla hafıza temasını kullanır. Clementine, Joel ile olan aşkı sona erdikten sonra, ayrılığın getirdiği acının zihinsel bir süreci nasıl etkilediğini ve kişinin duygusal olarak başa çıkma çabalarını

vurgulayarak, onunla yaşadığı tüm anıları silmeye karar verir.

Joel'in anıları, film boyunca tersine çevrilir. Bu, izleyiciye ayrılığın gerçekleştiği olayların geçmişi ters sıralanarak nasıl anıldığını ve hissedildiğini gösterir. Aynı zamanda, ilişkinin bitişini ve ardından gelen zorlu süreçleri resmeder.

Pişmanlık ve Yeniden Keşif:

Joel, hafızasını sildirmenin ardından yaşadığı pişmanlıkla karşılaşır. Bu, ayrılığın ardından yaşanan bir pişmanlık duygusunu temsil eder. Joel, Clementine ile geçirdiği anıları tekrar yaşadıkça, ilişkisinin değerini ve onunla yaşadığı deneyimlerin önemini keşfeder.

Ayrılığın Zaman İçindeki Değişimi:

Film, ayrılığın zaman içinde nasıl değişebileceğini ve insanların ayrıldıkları kişilere olan duygusal bağlarını nasıl yeniden değerlendirebileceğini gösterir. Joel'in anıları tersine çevrildikçe izleyici, ilişkinin başındaki masumiyetten ayrılığın karmaşıklığına kadar olan evrimi gözlemleyebilir.

Aşkın Zorlukları ve Cazibesi:

Film, aşkın içerdiği zorlukları ve güzellikleri anlatarak ayrılığın derinliklerine iner. Joel ve Clementine'in ilişkisinin çeşitli aşamalarını keşfetmek, izleyiciye aşkın karmaşık ve öngörülemez yapısını gösterir. Ayrılık, hayatın kaçınılmaz bir gerçeği ve duygusal bir yükümlülüğüdür. Hayat döngüsünde, bazen beklenen ve bazen de şaşırtıcı şekillerde karşımıza çıkan ayrılıklarla yüzleşmek kaçınılmazdır. Bu ayrılıklar, ilişkilerin sonlanması, iş değişiklikleri ya da sevdiklerimizi kaybetme gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilir. Filmde işlendiği gibi, bir ilişkinin sonlanması, genellikle derin izler bırakan duygusal bir süreçtir. Bu süreçte, insanlar acıyı hafifletmek ve geçmişteki anılarından kurtulmak isteyebilirler. Anıların yok olması, ayrılığın getirdiği acıyı unutmak için bir kurtuluş yolu gibi görülebilir çünkü bireyler geçmişte yaşanan ayrılık acısının hüküm sürdüğü anılarından arınma arzusu içinde olabilir. Ancak paradoksal bir şekilde, unutmak için yapılan bu çaba, aslında geçmişle yüzleşmeyi gerektirir. Çünkü aşkın, ayrılığın ve kaybın izleri, sadece zihinsel değil, aynı



zamanda duygusal bir düzeyde de derinlemesine yer etmiştir. Filmde ele alınan hafıza silme eylemi, ayrılığın ardındaki bu derin duygusal döngüde kaybolmuş gibi hissedenlere umut vaat edebilir, ancak unutmak yerine anılarla yüzleşmek, insanın içsel bir iyileşme sürecine girmesine katkıda bulunabilir. Çünkü acıyı unutmak değil, onunla barışmak ve geçmişin öğretilerinden ders çıkarmak, gerçek bir içsel olgunlaşma ve iyileşme sağlayabilir. Her ilişkinin bir sonu vardır ve bazen bu son, ayrılıkla gelir. Ancak, ayrılık sadece bir son değil, aynı zamanda yeni başlangıçların kapılarını açan bir anahtar olarak düşünülebilir. İçsel gücümüzü keşfetme ve büyüme

yönelik bir olanak elde ederler. Bu süreç, bireylerin güçlenmesine, yaşamın anlamını bulmasına ve gelecekteki ilişkilerinde daha bilinçli adımlar atmalarına fırsat tanır.



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

444 85 90

   madalyonklinik

www.madalyonklinik.com

