

ROMANTİK İLİŞKİDE AYRILIK



ODTÜ

KUZEY KIBRIS
KAMPUSU

ÖĞRENCİ GELİŞİM VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK MERKEZİ

Romantik ilişkilerimize başlarken amacımız ayrılık olmasa da bazı ilişkiler sona erer ve hemen hemen hepimiz hayatımızın bir noktasında ayrılığı yaşarız. Nedenine veya kimin bitirmek istemesine bakmadan ayrılık sonrası sancılı bir dönem başlar ve aslında duyguların yoğun ve çeşitli olarak karşımıza çıktığı bu dönem, ayrılığa adapte olmada gereklidir. Tabii ayrılığı ilk defa yaşayanlar için bu dönem korkutucu görünebilir.

İlişkinin bitmesiyle yaşanan yaygın duygular aşağıdaki gibidir:

İnkâr: İlişkinin bittiğini kabul etmede zorlanma.

Kızgınlık: Yaşadığımız acıya sebep olan karşı tarafa kızgın olma.

Korku: Bir daha sevip sevilemeyeceğimize dair korkuya kapılma.

Kendini Suçlama-Suçluluk: İlişkimizi sürekli olarak gözden geçirip ilişkinin bitmesine sebep olan hatalarımızı bulma ve 'Böyle yapmasaydım, bunlar olmazdı!' diyerek kendimizi suçlama. İlişkiyi bitiren tarafsak karşı tarafın üzülmesine sebep olduğumuz için suçlu hissetme.

Üzüntü: İlişkide kaybettiklerimizin ve birlikte hayalini kurduğumuz veya planladığımız şeyleri gerçekleştiremeyecek olmanın kederini yaşama.

Kıskançlık: Karşı tarafın bir başkasıyla olma ihtimaline karşı kıskançlık duyma.

Akıl Karışıklığı: Bizim için önemli olan kişinin artık yanımızda olmamasıyla kendimizi eksik ve tuhaf hissetmemiz. Kendimizi, onsuz yaşamımızı ve hayatın anlamını sorgulama.

Umut: Ayrılığın geçici olduğunu düşünerek sevdiğimizle tekrar birlikte olmanın hayalini kurma. Bunun yanı sıra ilişkinin sonlandığı gerçeğini kabul etme ve kendi geleceğimiz için umutlu olma.

Rahatlama: İlişkide yaşanan negatif duyguların ve sorunların ilişkinin bitmesiyle geride kalması.

Yaşadığımız negatif duygular sonsuza kadar sürecekmiş gibi gelebilir. Ancak bu duygular zamanla yoğunluğu azalan ayrılığa verdiğimiz normal reaksiyonlardır. Şunun altını çizmede fayda var; bu reaksiyonların yoğunluğu ve süresi kişiden kişiye, sevdiğimiz kişinin bizim için önemine göre değişiklik göstermektedir.

Kendimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

Hissettiğimiz duyguları yaşamak için kendimize izin verme. Biten ilişkinin ardından hissettiğimiz duyguların olağan olduğunu hatırlayıp onları yaşamak iyileşmemizde bize yardımcı olacaktır.

Kendimize iyileşmek için zaman tanıma. Toparlanmak ve yeniden hayattan keyif almak

biraz zaman alır. Kendimize karşı sabırlı olmalıyız. İncinmiş ve acı içindeyken hemen yeni bir ilişkiye başlamak veya hayatımızı etkileyecek önemli kararlar almak pişman olmamıza sebep olabilir.

Fiziksel sağlığınıza dikkat etme. Besleyici öğünler yemek, yeterince dinlenmek ve spor yapmak bize iyi gelecektir. Bunlara dikkat etmezsek bulunduğumuz durum kötüleşebilir.

Günlük yaşamımıza devam etmeye çalışma. Rutin olarak yaptıklarımızı ve hoşlandığımız şeyleri içimizden pek gelmese de yapmaya devam edelim. İlginizi çekebilecek ve bizi rahatlatan doğada yürüyüş, yoga gibi aktiviteleri hayatımıza katmaya çalışalım.

Kendimize odaklanma. Artık hayatımızda olmayan kişiye odaklanmak, şu an ne yapıyor olduğunu merak etme veya neden terkettiğini düşünüp durma, kendimizi iyileştirmeye kullanacağımız enerjimizi alıp götürebilir.

Yaşadıklarımızı paylaşma. Yakın arkadaş çevremizle veya ailemizle duygularımızı paylaşmak bu dönemi atlatmada bize yardımcı olabilir ve kendimizi yalnız hissetmemiş oluruz.

Bize iyi gelen kişilerle zaman geçirme. Bazen dinlenilmeye bazen de iyi vakit geçirmeye ihtiyaç duyabiliriz. Pozitif enerjisiyle ve yaklaşımıyla yanında rahat olduğumuz kişilerle vakit geçirmek bize iyi gelebilir.

Kaynaklar:

11 Ways to Survive a Berakup. The University of Hong Kong.
<http://w3.cedars.hku.hk/counselling/files/11WaysSurviveBreakup.pdf>

Ayrılık ve Yalnızlık. Boğaziçi Üniversitesi.
<http://www.burem.boun.edu.tr/?q=node/49>

Coping with a Breakup or Divorce.
http://www.helpguide.org/mental/coping_divorce_relationship_breakup.htm

Relationship Breakup. Villanova University.
<https://www1.villanova.edu/villanova/studentlife/counselingcenter/infosheets/breakup.html>

Self-Help: Coping with a Breakup. The University of Texas at Dallas.
<http://www.utdallas.edu/counseling/breakup/>

Surviving relationship break-up. Australian National University.
<http://counselling.anu.edu.au/brochure/surviving-relationship-break>
When a Relationship Ends. University of Saskatchewan.
www.students.usask.ca/health

İlişkiyi ve bitişini değerlendirme. Bu ilişkiyi yaşayarak ve bu ilişkinin noktalanmasıyla başederek neler öğrendiğimizi, kişiliğimize neler kattığını incelemek gelecek ilişkilerimizde bize ışık tutabilir.

İhtiyacımız varsa profesyonel yardım alma. Eğer, günden güne daha iyi hissetmektense kendimizi daha kötü hissediyorsak, acımızla başedebilmek için alkol veya doktor kontrolü olmadan ilaç kullanıyorsak, bizi kimsenin anlamadığını düşünüyorsak, kimseye bir şey anlatamıyorsak veya konuşma ihtiyacımız varsa ve kendimize veya bir başkasına zarar vermekten korkuyorsak bir psikolojik danışmanı görmek ayrılık sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmemize yardımcı olabilir.

Hazırlayan: Psk. Dan. Nazan Tekgüç

ÖGPDM: 661 21 (85-87-88)