KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ



KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

Yard. Doç. Dr. EMEL ERSAN

NEW AGE YAYINLARI

NEW AGE YAYINLARI®

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

Yard. Doç. Dr. EMEL ERSAN

© Bu kitabın tüm yayın hakları, NEW AGE YAYINLARI'na aittir.

SINIR ÖTESİ YAYINLARI
REKLAM VE PRODÜKSİYON
HİZ. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sk. No: 23/1 D:4 Cağaloğlu - İSTANBUL
Tel: 0 (212) 513 68 13 - 511 81 80 Faks: 0 (212) 513 68 13

http:www.newageturk.com
e-mail: info@newageturk.com

ISBN: 978-975-8312-44-3

- Dizgi Kapak Tasarım : NEW AGE YAYINLARI
- Genel Yayın Yönetmeni : Ergun CANDAN
- Editör : Yasemin CANDAN
- Redaksiyon ve Düzenleme : Nurhan TEKİN
- Müdür : Ali ÖZCAN
- Dağıtım Sorumlusu : Zeynel YILDIRIM
- Çeviri Sorumlusu : İ. Uğur ÖZTÜRK
- Baskı, Cilt : EBAT OFSET 0(212) 626 25 70

1. Baskı: ŞUBAT 2009

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 9

1. BÖLÜM ZEHİRLİ ERKEKLERİ TANIMALI 15

Erkekleri Ölçmenin Formülü 16
Zehirli Erkekler 17
Kötü Erkeğin Uyarı Sinyalleri 18
Cezalandıran Erkek 18
Kavgacı Erkek 19
Terk Edici 19
Şiddet Dolu Erkek 21
Huysuz Erkek 23
Sessizliğiyle Öldüren Erkek 24
İlgisiz Erkek 27
Ukala Erkek 28
Bencil Erkek 29
Kendine Hayran (Narsist) 32
Kararsız Kazım 35
Bağlanmaktan Korkan Erkek 40
Robot Adam 52
Spor Adamı / Maço Erkekler 55
İşkolik 59
Kadın Düşkünü 59
Kumarcı Erkek 60
Evli Erkek 62
Bağımlılıkları Olan Erkek 68
Porno Bağımlısı Erkek 71
Aşk Nedir? 79
Mükemmel Erkek Yoktur, Uygun Erkek Vardır 81

2. BÖLÜM NE ZAMAN AYRILIRSINIZ? 83

Duygusal Acı 83
Ama Beni Mutlu Ediyor 85
Belki Değişir 85
O Kadar Kötü Birisi Değil 85
Kötü Bir İlişkiyi Devam Ettirmenin Tehlikeleri 85
Depresyon 86
Ama Beni Seviyor 86
Ayrılma Sebepleri 86
Kendinizi Şu Durumlarda Sık Sık Görüyorsanız, İlişkiyi Bitirmelisiniz 87
Ama Onu Seviyorum 87
İlişkiniz Yürümüyor, Bunu Kabul Etmelisiniz 88
Neden Ayrılmalısınız? 89
Neden Hep Böyle Kötü İlişkiler Beni Buluyor? 90
Belki Bu Erkekle Beraber Olmak, Yalnız Kalmaktan İyidir? 92
Hep Bana Kötü Davranan Erkekleri Buluyorum Benim Kaderim Bu 92
Bazen Çok İyi Erkeklerde Bize Zaman Ayıramıyorlar Bu Bizimle İlgilenmiyorlar Demek Değildir 93
İlişkiniz Bir Bağımlılık Haline Mi Gelmiş? 93
Sizde Bağımlı Mısınız? 94
Bağımlılığınızın Kaynağı 95
Bağımlılık Yapan İlişkilerin Üstesinden Gelmenin Stratejileri 96
Neden Ayrılmaktan Bu Kadar Korkuyorum? 97
Ayrılmaya Hazırlanmak İçin, Güçlenebilmek İçin Formül 102
Beyninizde Çalan Kaseti Değiştirmelisiniz 102
Neden Ayrılmalısınız? 103

Ailenizi Hatırlayın 105
Ayrılma Günü 106

3. BÖLÜM AYRILDIKTAN SONRA 107

Ne Yapmalısınız 107
Ama Hislerimi Kontrol Edemiyorum,
Elimde Değil Onu Aramak Mı İstiyorsunuz? 110
Neden Üzgün Olmamalısınız 110
Ne Düşünmeniz Gerek 113
Duygusal Olarak Güçlenmek 115
Her Kadının Bilmesi Gerekenler 116
Çok Fazla Hislerinize Boğulmayın 118
Ayrılığı Kişiselleştirmeyiniz 119
Onun Peşinden Koşmamalısınız 120
Kafanızdaki Sesleri Değiştirmelisiniz 121
Kendinizi Yüreklendirmek İçin Düşünmeniz
Gereken Sözler 121
Neden Bu Erkeği Unutamıyorum? 121
Bırakabilmek 123
Bırakmak Demek 123
Batıl Acılar Gelince 124
Kabullenmek 125
Hayatınızda Kontrol Edebileceğiniz Şeyler 126
İyileşmek 126
Yapmanız Gerekenler 128
Özgüveninizi Koruyun 131
Eğer Sizinle Tekrar Beraber Olmak İsterse 133
Her şeye Olumlu Bakmak 134
Kendinizi Sevmeyi Öğrenmek 135
Düşüncenizi Yönetmek 135
Korktuğunuz/Endişelendiğiniz Zamanlar 136

Depresyona Girdiğinizde 137
Moraliniz Bozulunca 136
Özgüveniniz Azalınca 137
Hayatınız Stres Dolu Olunca 138
Davranışları Kalıcı Değiştirebilmek 138
Zor Anlarda 138

4. BÖLÜM ONA GERİ DÖNMEK 141

Geri Dönmek Yada Dönmemek? 142
Gidip Gelmeler 148
Neden Gidip Geliyoruz? 148
Standartlar Belirlemek 149
Dönme Dolama Artık Binmemelisiniz 150

5. BÖLÜM GELECEKTE... 151

Bende Ne Değişmeli? 151
Aramanız Gereken Aşk Nedir? 154
Mükemmellik Aramayın 159

6. BÖLÜM O KÖTÜ ERKEĞİ BIRAKMALISINIZ! 161

7. BÖLÜM SON SÖZLER 165

KAYNAKÇA 167

Önsöz

2005-2006 yılında Türkiye'de 6.846 kadın, erkeği tarafından öldürüldü. 87.846 kadın ise sözde onu seven erkek tarafından ağır yaralandı. Ve bunlar sadece resmi olarak şikâyet edenlerin rakamları...

Kadın hakları konusunda, eğitim veren bir üniversite hocası olarak, yukarıdaki rakamları ve daha bir çok veriyi göz önünde bulundurarak şöyle bir sonuca ulaştım: Kadınların, bu istatistiklerin bir parçası olmaktan kurtulmaları için, evlendikten sonra yapacakları hukuki şikâyetler pek önemli değil. Önemli olan, **Evlenmeden Önce** kötü ilişkileri tanımaları ve hayatlarını kurtarmalarıdır. Akıllı bir kadını; aşk cinayetlerinden, aile içi şiddetten ve ömür boyu acı çekmekten, ne anayasal hakları kurtarabilir, ne hukuk, ne mahkemeler, ne savcılar, ne polisler, ne de ailesi. Türk kadınının en büyük koruması, akıllı davranması ve tehlikeli ilişkilerden, mantığı ve duygusal gücüyle çıkıp gidebilmesidir.

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

Ben bir psikolog değilim. Terapist veya psikiyatrisit de değilim. Sadece kadın ve kadınların problemleri hakkında geniş araştırmalar yapmış biriyim ve daha da önemlisi, kötü ilişkilere girip çıkmakta büyük zorluklar çekmiş, yıllarca kötü bir ilişkide takılıp kalmış bir kadındım. Evet sabahlara kadar düşünüp, bir çıkış yolu arayan kadın, bir zamanlar bendim. Onarılamayan bir ilişkinin verebileceği acıyı tattım. Özgüveni son derece sağlam birisi olmama rağmen, sizin bulunduğunuz girdabın gücünü bilen birisiyim. Mantığım ve duygusal gücüm ne kadar yüksek olsa da, herkes gibi bende çaresizliği ve umutsuzluğu yaşadım.

Son ayrılığımdan sonra hem ilişkiler hem de ayrılıklarla ilgili çok araştırma yaptım. İçimdeki bir ses, sürekli olarak öğrendiklerimi başka kadınlar da bilmeli diyordu. İşte bunun için öğrendiğim her önemli şeyi bir kenara yazdım ve bu tam iki yılımı aldı.

Bu kitabın büyük bir kısmı, dünyanın ünlü psikologları, psikiyatristleri, ilişki uzmanları ve sosyologlarının ağızlarından dökülen tavsiyelerin derlemesidir. Tabii yüzlerce kadının tavsiyeleri de var. Küçük bir kısmı da benim kişisel yorumlarımdan oluşuyor.

Her birinizin yanında ya da etrafında kötü ilişkinin yükünü omuzlarından atmayı bir şekilde başarmış milyonlarca kadın var. İşte elinizdeki kitap, sayfalarında bunu başarmanın sırlarını saklıyor...

Eğer aşkı, çektiğiniz acı ile ölçüyorsanız, acı çekmeden aşk olmaz diyenlerdenseniz, eğer kaderimde acı çekmek var ve bunu çekmek mecburiyetindeyim diyenlerdenseniz, bu kitap size göre değil. Ama eğer kendi hayat kitabımı kendim yazmaya hakkım var diyenlerdenseniz, kendini iyileştirme ve özgürleştirme yoluna hoş geldiniz. Bu sizin iyileşmeniz için en önemli adım. Kaderimmiş deyip hayatlarını karartan ilişkiler-

de kalan kadınlar, pembe dizi izleyip kendilerini avutabilirler. Bu kitap hayatlarını kendi kontrolleri altına almak İsteyen kadınlar içindir.

Kadınların içgüdüleri evrenseldir ve bu yüzyıllarca kanıtlanmış bir gerçektir. Bu nedenle bazen yaşadıklarımızın adil olmadığını, ayrılmamız gerektiğini hissedebiliyoruz. Ama nedense, bu hislerimize maalesef güvenmiyoruz ve ancak birileri bize düşüncelerimizi doğruladığı zaman emin olabiliyoruz.

İşte ilişkiler hakkında uzmanların, psikologların, yüzlerce kadının tecrübeleri ve tavsiyeleri elinizin altında. Bakalım siz, onların tanımlarında ve hikâyelerinde kendinizi görebilecek misiniz?

Hepimiz, sevdiğimiz erkeğin arkasını dönüp gidişinde nasıl kalbimizin yandığını biliriz. Bazen yıllarca miden bulanır gibi yaşarsın ama istifra edemezsin. Tıpkı benim gibi... Çünkü benim serüvenim de çok uzun sürdü. Umarım bu kitap vasıtasıyla yaşadıklarım birilerine faydalı olur. Tek bir kadının bile benim şu an yaşadığım huzura kavuşabildiğini görebilsem, bütün çabalarıma değer ve amacıma ulaşmış sayarım.

Serüvenimize başlamadan önce, aşağıdaki şiiri ilişkilerinden dolayı acı çeken bütün bayanlara adıyorum...

Yard.Doç. Dr. Emel Ersan

BİR GÜN DAHA DAYANABİLİRSİN...

Bu acıyı biliyorum...
Neden bağlıyorsun kendini zincirlerle?
Bir sen değiştirirsin hayatını, başka hiç kimse
Üzerinde yürünmesine sakın izin verme
Sadece kalbini aç ve sadece kendini dinle
Bu acıyı yaşamak gerçekten adil mi sence?

Bir gün biriyle tanışacak, ona elveda diyeceksin.
Ama o güne kadar seni ağlatmasına izin mi vereceksin?
Bilmiyor musun? Her şey değişecek ve artık güleceksin.
Bekle... Ayrılığa bir gün daha dayanabilirsin....

Belki de katlanmaya devam edersin.
Peki acılara boğulmuşken rahat edebilir misin?
Bırak artık korkularını, akıp gitsinler,
Çünkü hayatın fikrini değiştirmek her şeye değer.

Wilson – Phillips, Hold On For One More Day

Hayatımdaki vazgeçemeyeceğim erkeklere,
Oğullarım, Cihan ve Derin'e.

BÖLÜM 1

Zehirli Erkekleri Tanımalı



Bazen birini ne kadar sevsenizde, ona ne kadar fedakarlık etseniz bile; bazı insanlar, kısaca söylemek gerekirse, yaptığınız fedakarlıkların bir zerresini bile hak etmezler.

"Size zarar veren, sorunlu erkekten ayrılmalısınız".

İlişki terapistleri, yüzlerce kadına ait hikâyeleri dinledikten sonra şunu söylüyorlar: **"Kadınlar, sevgi dolu bir hayat arkadaşı ve uzun sürecek bir ilişki arıyorlar"**. İşte ilişki uzmanlarının ve danışmanlarının gerçek hayattan aldıkları bu ve bunun gibi bilgiler bana yön verdi ve kitabı oluştururken kılavuzum oldu.

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

Kadınlara vereceğim aşağıdaki erkek tipleri, hayatlarındaki erkekleri tanımaları için bir fırsattır. Şunu da belirtmek isterim ki, erkekler, aşağıdaki karakterlerden sadece birine değil, birkaçına da sahip olabiliyorlar. Bu kategoriler aynı zamanda sabit değil, sadece bilinen özelliklerini örneklemek için düzenlenmiş kategorilerdir.

Bu kitabı ilk yazdığımda niyetim, kadınların başarısız ilişkiler hakkında bilinçlenmesini sağlamaktı. Ama bu bölüm, sadece kadınlar için değil erkekler için de yazıldı. Her erkek bu sayfaları okuyarak, kendi davranışları ile kendi içyüzünü tanıyabilir, kendini keşfedebilir.

Eğer mutlu değilseniz veya ilişkinizden keyif alamıyorsanız, o zaman ihtiyaçlarınız giderilmiyor demektir. Bu kitabı okuduktan sonra kadınların gerçeklerle yüz yüze gelmelerini ve harekete geçmelerini öneriyorum. Bu kitap, ilişkinizde eksik olan şeyleri tanımanız için bir araçtır. Eğer ilişkiniz olumlu bir şekilde yürüyorsa, bu bölüm zaten bunu doğrular.

Erkekleri Ölçmenin Formülü

*Erkeğinizi davranışlarıyla ölçünüz, kelimeleriyle değil. (Ne söylediğine değil, ne yaptığına bakın).

*Diğer insanlarla tartışırken nasıl davrandığı, gelecekte size nasıl davranacağının en iyi göstergesidir. Örnek: annesinden, kız kardeşlerinden, nefret eden, onlara saygılı, sıcak, nazik ve anlayışlı davranmayan erkekler, ileride kötü hayat arkadaşı olurlar.

Zehirli Erkekler

1. Gururumuzu rencide ederler.
2. Özgüvenimizi mahvederler.
3. Hayatımızı stresli hale getirirler.
4. Moralimizi sıfırlarlar.
5. Kendimize olan saygımızı azaltırlar.



6. Bizi olumsuzluğa sürüklerler.
7. Verimliliğimizi düşürürler.
8. Hayatımızı zehir ederler.
9. Duygusal şiddet uygularlar.

*Kötü bir ilişki, sürekli sinirlerin bozulduğu ve hüsran yaşanılan bir ilişkidir. Kötü ilişki taraflardan birinin veya her ikisinin de sürekli ihtiyaç duydukları şeylerde eksiklerin olduğu birlikteliklerdir. Bu tür ilişkiler yalnızlığı, öfkeyi, ümitsizliği üreten yuvadır.

*Zehirlidirler; çünkü verdikleri zarar onları sarsmaz ve böyle davranmakla amaçlarına kolayca ulaşabilirler. Böyle olmak işlerine yarar.

*Siz! Bu dünyaya başka insanların kum torbası olmak için gelmediniz.

Kötü Erkeğin Uyarı Sinyalleri

— Bencildir.
— Sık sık hayal kırıklığına uğratır, sizi kırar veya üzer.
— Özür dilemez. Siz özür dileseniz bile, sizi affetmez.
— Sinirlendiğinde size kötü davranır? Siz üzgün ya da depresyonda olduğunuzda hiç umursamaz.
— Sık sık veya gereksiz yere sinirlenir.
— Ona gerçekten güvenebilir misiniz? Çünkü birçok kez yalan söylediğini ve sizi kandırdığını biliyorsunuz.
— Onunla beraber olduğunda, kendinizi rahat hissedemezsiniz.
— Davranışları, ilişkinizle ilgili doğru kararlar verebileceğini gösteriyor mu?

Cezalandıran Erkek

• O sevgiyi bir "karar" olarak göremez. Yani şunu diyemez: *"Bugün senden gerçekten hoşlanmıyorum, kızgınım sana ama yine de seni seviyorum"*. İlişkide zor günler olacaktır. Birisinin sizi her şekilde sevebileceğini göstermesi, istikrarlı bir sevgili olmak, işte budur ilişkinin zor günlerden çıkabilmesini sağlayan güç. Güven ve istikrar. Sağlam ilişki budur.

• Yaptığınız hiçbir şey yeterli değildir.

• Kendine her şeyi hak bilir: Eğer ona itaat etmezseniz, kurallara uymazsanız, o istediği zaman ve istediği şekilde sizi cezalandırabilir.

Kavgacı Erkek

Kavgacı erkekle hayat şöyledir:

— Ona ne yapsanız bile yetmez.
— Sinirli ve asabidir. Onunla olmak, sürekli yumurta sepetiyle yürümeye benzer. Şimdi ne yapacak da yine kavga, başlayacak diye düşünür durursunuz?
— En küçük eleştiri karşısında öfkelenir, düşman kesilir.
— Hareketlerini sorguladığında sinirli bir şekilde tepki gösterir. Sizi hep küçük düşürür.

Aşkın sağlıklı kalabilmesi için, hem basit hem de karışık duygularınızı konuşabilmeniz gerekir. Sürekli birbirinize saldırmak, olgun tartışmaların yerini almaya başladığı zaman, hiçbir konu seçilip tartışılamaz, hiçbir konu çözümlenemez. Onun yerine gerginlikler büyür ve güç kavgaları başlar.



Terk Edici Erkek

— Onu seven insana duygusal acı vermekten zevk alır.
— Senin itirazlarınıza ve ağlamalarınıza rağmen çekip gitmek, onu besler ve büyük bir özgüven verir. Bu da onun kompleks içine girmesine neden olur, kendini olduğunda çok daha büyük görmeye başlar.

— Terk eden bu tip erkekler çoğunlukla karşısındaki kişiyi suçlar! Kendi davranışlarını açıklayabilmek ve suçluluk duygusundan kurtulmak için, ayrılmanızın sebepleri ve suçu hep üzerinize atar.
— Hiç pişmanlık duymazlar çünkü yeniden serbest kaldıklarında, daha da kabarmış egolarıyla meşguldürler.
— Terk eden erkeklerin çoğu, pişmanlık duygusunu hiç yaşamaz, karşısındaki insana verdikleri acıyı düşünmezler.
— Onların planı basittir: Kendilerini efendi, kibar ve masum göstermek, o imajı korumak. Suçlamaları kabul etmemeleri, sizin gözünüzde onları soğuk ve acımasız yapar.
— Ve şimdi hem terk edilmişsinizdir, hem ayrılığın suçu sizin üzerine atılmıştır ve bunların hepsiyle tek başınıza baş etmeniz gerekir.
— Hem dağılmış ilişkinin üzüntüsü hem de hak etmediğiniz suçlama ile yaralanırsınız.
— Her terk edilişinizde veya hayal kırıklığına uğradığınızda, kendi değerinizi sorgulamaya başlarsınız.



Şiddet Dolu Erkek

Gözdağı Verir:

Bakışlar, eylemler ve jestlerle korkutmaya çalışır: Eşyaları atar, zarar verir. Silah kullanabilir.

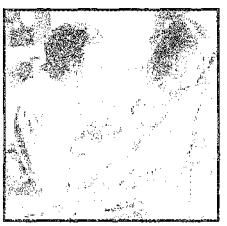
Duygusal Şiddet Uygular:



Uyguladığı duygusal şiddetle sizi susturur. Kendinzi kötü hissetmenize sebep olur. İsminizi lakaplandırır. Delirmenizi sanmanızı sağlar. Zihinsel oyunlar oynar. Aşağılar. Kendinizi suçlu hissettirmeye çalışır.

Tecrit Etmeye Çalışır:

Yaptığınız, görüştüğünüz, konuştuğunuz, okuduğunuz şeyleri, gittiğiniz yerleri kontrol eder. Sosyal katılımlarınızı kısıtlar. Bu hareketleri kıskançlık bahanesiyle gerekçelendirir.



Aşağılar, İnkar Eder, Suçlar:

Yaptığı tacizi önemsemez ve kadının bu konudaki şikâyetlerini ciddiye almaz. Tacizin olmadığını iddia eder. Rahatsız edici hareketlerinin sorumluluğunu başkasına yükler. Bu hareketlere "sizin" neden olduğunu söyler.

Çocukları Kullanır:

Çocuklar konusunda kadının kendini suçlu hissetmesini sağlar. Mesajlarını iletmek için çocukları kullanır. Ziyaretleriyle onları rahatsız eder. Çocuklarınızı alacağını söyleyerek tehdit eder.

Erkekliğini Konuşturur:

Size hizmetçi gibi davranır. Bütün önemli kararları kendisi verir. Evin efendisi gibi davranır. Kadın ve erkeğin rollerinin ne olması gerektiğini kendisi tanımlar.

Ekonomik Şiddet:

Sizin iş bulmanızı engellemeye çalışır. Kendisinden para istetmeye zorlar. Harçlık verir. Paranızı alır. Ailenin gelirinin ne olduğunu söylüyemez ve gelirinizden pay almanızı engeller.

Zorlar ve Tehdit Eder:

Bir şey yapmaya zorlamak için sizi yaralamakla, terk etmekle ya da intihara teşebbüs etmekle tehdit eder. Şikâyetlerini geri almanızı sağlamaya çalışır. Yasadışı şeyler yapmaya zorlar.

•Sevdiği kişiyi incitmekten keyif alan, bununla tatmin olan bir insan, kendine güveni olmayan ve öfke dolu bir ruha sahiptir.

•Sevgililerine kötü muamele yapan, onlara zarar veren erkekler, kadınlarından duygusal ve fiziksel kötü hareketlerini affetmelerini ve unutmalarını isterler. Herkes bağışlar ama hiç kimse unutamaz. Bu muamelelerin hatıraları sürekli zihnimizde kalır ve güven işte böylece yıkılır.

•Bazı insanlar kontrol edici bir insanla evlenirler ve sonra hayatlarını onları mutlu etmeye adarlar. Çok sürmez, o aynı kişiler o erkekler tarafından terk ediliriler ve tek başına sevgisiz bırakılırlar.

Huysuz Erkek

- *İçedönük*
- *Huysuz*
- *Kaprisli*
- *Aksi*
- *Problem olduğunda iletişim kuramaz, kaçıp gider.*
- *Ters*
- *Ruhsal hali çabuk değişir.*
- *Mutsuz*

• Siz düşmanlığı azaltmaya çalışırken, onun affedebilme ruhu yoktur. Size affetme merhametini gösteremez.

• Çok ihtiyaçlıdır ve ilgiye muhtaçtır. Kendi kendine kalamaz.

• Ruhsal durumu çabuk değişen erkekler, zamanla daha da kötüleşirler ve sizi de birlikte batırırlar. Bir şeye canı sıkıldığında, eğer sizinle iletişim kurup problemi aşamıyorsa, daha iyi birini bulmalısınız demektir...

• Huysuz insan gittikçe daha da huysuz olur ve insanın ruhunu, mutluluğunu öldürür. Siz ne kadar keyifli bir tutum geliştirmeye, mutlu olmaya çalışsanız da, sonunda acı çekmekten başka bir sonuç alamazsınız. Bir de huysuzluğuyla, sizi duygusal olarak kontrol etmeye çalışır.

Huysuz, yıkıcı ve kırıcı erkeklerin karakterleri şöyledir:

— Tek başlarına kalamazlar.
— Kendi ihtiyaçlarını doyurmak için sürekli ilgi isterler çünkü, o öfke ve sinirin altında çok zayıf bir özgüven vardır.
— Huysuz erkekler, sürekli küçük şeylerden dolayı size saldırırlar ve bunu farkettirmeden yaparlar. Hiç bir zaman tam olarak anlayamazsınız neden saldırıldığını. Bu tür yaşantı, insanın sağlığına ciddi zararlar verir.

Onun 3 temel özelliğini muhakkak aklınızda tutun:

1- Bencillik.
2- Üzgün olduğunuzda sinirlerinin kontrolü.
3- Hayal kırıklığına uğradığınızda nazik kalıp kalamadığı.

Sessizliğiyle Öldüren Erkek

• Sinirlendiği zaman kaçar gider.

• Problemleri konuşarak çözmez sizi terk etmekle veya sizden duygusal olarak uzaklaşmakla size ceza vermeyi tercih eder.

• Onunla bir şeyi konuşmaktan korkarsınız, çünkü hareketleriyle şunu söyler: " **Bir daha bu konuyu açarsan işte böyle olur**"

- Mağduru oynamak onun stratejisidir.

- Affedici değildir. Siz olayları yatıştırmak istediğiniz zaman size yardımcı olamaz.

- Onu her şikâyet ettiğinizde, olayları size döndürüp, sizden şikâyet etmeye başlar.

- Gerçekleri çarpıtır, şikâyetlerinizi ciddiye alamaz ve kendi kendine olmayan problemler uydurur.

- Mağduru oynayarak ***sizin*** ona acımanızı sağlar.

- Kendini mağdur göstererek esas tartıştığınız konuyu bulandırır. Neden mesuliyetlerini yerine getirmediğinizi açıklamaya fırsat bırakamaz.

- Size bağımlılığı oluşmasından o kadar korkar ki, size karşı isyankâr olur.

- Ona güvensizliğinizden dolayı sizi suçlar veya size güvenmediğini söyler.

- Onu veya hareketlerini eleştirdiğinizde öfkelenir ve seni suçlar.

- Her tartışma sonrası, kabuğuna çekilip surat asma huyu vardır.

- Sinirlenerek sizi kontrol eder ve yönlendirmek için elinden geleni yapar.

- Sinirini sözlerle değil, geri çekilmekle, öfkeyle, huysuzlukla ve tehditlerle ifade eder.

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

Bu erkeklerin tıbbi bir isimleri de vardır; "Pasif-Agresif (Pasif-Saldırgan)". Her zaman küçük nedenlerle saldırıya uğrarsınız ve nedenini hiçbir zaman tam olarak anlayamazsınız. Böyle bir erkekle yaşamak ruhsal dengeni ciddi şekilde tehlikeye atabilir.

- Bu erkekler geçmişi farklı yorumlamakta, gerçekleri çarpıtmakta, çelişkili mesajlar göndermekte ve belirsiz planlar yapmakta çok yeteneklidirler. Kendini kurtarmak için konuyu bulandırırlar. Bunu yaparken, soru sorduğunuzda ve üstüne gittiğinizde, kendinizi kötü hissettirmekte uzmandır. Özürlerini, bahanelerini yutturmak ve gerçek konuyu geçiştirmek için çok hoş bir erkek rolüne bürünürler. Bu problemleri sizin yarattığınıza inandırır ve kendi beceriksizliğine değil, kadının o anki sinirine yoğunlaşırlar. Sevgilisini onun değişeceğinin umutlarıyla rehine tutar. Belki büyük bir kavgadan sonra biraz değişir gibi olurlar ama bir süre sonra yine her şey eski haline döner.

- O kurban rolünde olmaktan keyif alır. Bu rolü oynamak, sizin ilişkiye geri getirmeyi istediğiniz huzurdan ve barıştan daha önemlidir onun için. Ama bundan emin olun. Efendi, sessiz ve tartışmayan bir insan olduklarına bakmayın. Eğer o, kurban rolünü oynayarak istediğini yaptıran bir erkekse, sessizlikle sizi cezalandırıyorsa, hayatınızda tanıştığınız en kabadayı, ateş püskürten sinirli insanlar kadar kontrolcüdür. O sadece bunu bariz bir şekilde, fiziksel göstergelerle yapmıyor, sinsice ve fark ettirmeden yapıyordur.

-Karşınızdaki erkek agresif ve kontrolcü olduğu zaman ve her şeyi kendi istediği gibi yapabildiği zaman, onun kabul edilmemesi gereken davranışlarını ödüllendirmiş olursunuz. Onun her istediğini yapmadığınızda sizi terk edeceğim diyorsa ve sin de onu engellemek için istediğini yapıyorsanız, işte yine onun bencilliğini ödüllendirmiş olursunuz!

- Akıllı insanlar şunu bilirler:
Tartışılması gereken konulardan kaçan, iletişim kuramayan, orta yolu bulmayan, reddedilen insanlar, kötü hayat arkadaşı olurlar.

- Onun değişmesini istediğiniz zaman, değişememesini kişisel başarısızlığınız olarak algılama bu öğrenilmiş bir davranıştır. Tartışmayı, eleştiriyi engellemek için kullandığı bir stratejidir.

- Unutmayın ki, olgun bir ilişkide, her iki tarafta da kendi sessiz agresifliklerini, mağduru oynama huylarını kullanmamayı öğrenmeleri gerek. Birbirleriyle direk "Konuşabilmeleri" gerekir. Direkt iletişim kurabilmek demek, oyun oynamamak demektir. İşte böyle bir samimiyet, ilişkiyi her iki taraf için huzur dolu ve rahat bir ilişki haline getirir.

İlgisiz Erkek

Der ki	Hangi Şartlarda Kabul Edilebilir	Esas Söylemek istediği
Çok yoğunum	Geçen hafta başbakan olduysa.	Benim için önemli değilsin.
Hazır değilim	Daha duşunu alamadıysa	Benim için önemli değilsin.
Arayamadım	Cep telefonu denize düştüyse	Benim için önemli değilsin.
Evlenmek istemiyorum	Şu anda evliliğe hazır değilim	Benim için önemli değilsin.

Ukala Erkek

• Surat yapar, kapris yapar, sitem eder ya da sessizliğiyle sizi sinir eder.



• Sizi anlamaz, cevap vermez, sizi reddeder. Ukala erkek, hayatınızla çok az ilgilenir. Çoğu zaman kendini itelenmiş, reddedilmiş hissedersiniz. Genelde size soğuk ve uzak davranır. Zor günlerinizde size hiçbir konuda yardımcı olmadığını ve bu konuda ona güvenemediğini hissedersiniz.

• İhtiyaçlarınızla ilgilenmez.

Böyle bir insanla yaşamak, yalnız yaşamak demektir. Siz onunla ilişki kurabilmek için sürekli yalvaran kişi konumundasınızdır. Sizin ihtiyacınız olan ve susamış olduğunuz şey aşk, önemsenmek ve ilgidir. Ama **Ukala Erkeğin** size bu temel ihtiyaçlarını vermesi mümkün değildir. Ve siz hep merak edersiniz nerede yanlış yaptığınızı. Hiçbir zaman bu erkeğin hayatınızda olmanız gerektiğini veya istenildiğini hissedemezsiniz.

- Bir erkek istedikten sonra, ilişkisini yürütmek ve o kadını elinde tutabilmek için dağları yerinden oynatır. Sizi seviyor olabilir. Ama sizin için mücadele etmiyorsa bu da aradığın sevgi değildir. Bizi birçok insan 'seviyor' ama onları erkeğimiz yapmıyoruz.

- O sizi seviyor olabilir. Ama bunu gerçek anlamda ve olumlu bir şekilde ortaya koyamıyor. Sevmeyi bilmiyor ve sizin için sonuç hiç değişmiyor. Yani onun sizi sevmeyen bir erkekten hiçbir farkı yok.

- Yıkılışınızı görmekten zevk alır ve sizi nasıl mahvedebileceğini görebilmek onun özgüvenini artırır. Üstelik bir de sizi suçlar ve kendi özgürlüğünü bulup, egosunu tatmin eder.

-İdeal aşkta ilişkinin temelinde ortak saygı, güven ve anlayış vardır ve bu iki tarafın da eşit bir şekilde paylaştığı bir yükümlülüktür. Tutku da, işte bunların kaçınılmaz meyvesidir.

Bencil Erkek

- *Sevgi ve şefkati tek taraflıdır.*
- *Onun istekleri her zaman sizinkilerden önde gelir.*
- *Hayatınız hep onun istekleri doğrultusunda yaşanır.*
- *Sadece kendini düşünür.*
- *Duygusal olarak hiç kimseye söz vermez, bağlanamaz.*
- *Hep kendisini ön plana çıkarır.*
- *Cazibesi ve çekiciliği, içinin boş olduğunu maskeler.*
- *Ciddi konuşmalarınızda, onun boşluğu ortaya çıkar.*

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

- *Siz, sadece onu yüceltmek, onun değerini artırmak için varsınızdır hayatında...*
- *Onun dünyasında o, ilk önce gelir.*
- *Ayrıcalıklı olduğunu düşünür, her şeyi hakkı bilir.*
- *Küçüklüğündeki şımartılmalarını aşamamıştır.*
- *İlişkisinde, aldığı kadar vermez.*
- *Onun istediği şeylere uymana ihtiyacı vardır.*
- *Ona itaat edecek, onun her dediğine evet diyecek kadını arar.*
- *Onun bir başkasının duygularını anlayabilme kapasitesi çok düşüktür.*
- *Sizi küçümser, özgüveninizi yıkmaya çalışır.*

Bencil erkek çok çekici ve cazibelidir. Kadınlara nasıl davranacağını çok iyi bilir. Bütün fantezilerini yerine getirir çünkü sizi çok iyi okur. Kendisine çok güvenen biri gibi görünür. Ama bu perdenin arkasında, sürekli ilgiye ihtiyaç duyan, her şeyi hakkı bilen, kendi değerini kendi kendine şişirmiş bir insan vardır. Başkalarını kullanır bencil erkek. Sizi hediyelerle ilgi yağmuruna boğar, ama bunu sadece, kendisinin ne kadar süper bir erkek olduğunu göstermek için yapar. Sizi kendisine aşık ettikten sonra, o rolü oynamasına gerek kalmaz. Siz bunu keşfettiğiniz zaman, hediyelerinin etkisini kaybettiği an, artık hediyeler gelmez olur.

Kadın kendini bu noktada kandırılmış hisseder. Kadın

daha derin bir ilişki istemeye başladığı zaman **Bencil Erkeğin** başı belaya girmeye başlar.

Böyle erkeklerle kaldığınız zaman, onun size bakış açısının *değişeceğinden emin olabilirsiniz. İlişkide yanlış giden her* şey sizin suçunuzdur. Tahterevallideymişsiniz gibi, hep inişli çıkışlı bir hayatınız olacaktır. Ya sana tapıyor olacak ya da sizinle alay edecektir. Ve ilişki hiç bir zaman eşit alış-verişli olmayacaktır. Siz hep daha çok veriyor olacaksınızdır.

Bencil erkeği tanıdıktan sonra, kendinize sormanız gereken soru şu olmalıdır: Bir dahaki ilişkinizde yine "Bencil erkeği" mi arayacaksınız? Ne kadar acı çekmiş olsanız da, yine gelecekteki erkeğinizi gözünüzde büyütüp, onun ilgisinin *Kalıcı* olmasını mı umut edeceksiniz?

Bu Hale Nasıl Geldik?

Her şey şöyle gelişir:

- Öncelikle, erkeğin bize verdiği şeyleri gözümüzde olduğundan daha fazla büyütür, abartırız.

- Daha sonra, günlük planlarımızı feda etmeye başlarız.

- Sonra, giderek tükendiğinizi hissedersiniz. Fakat aradığınız sevgiyi sadece onun verebileceğine, kaybetmeye başladığınız özgüveninizi sadece onun karşılayabileceğine inandığınız için daha da verici olursunuz, fedakârlıklarınız artar.

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

• O sizin fedakârlık yapmaya istekli olduğunu anlar, daha da gevşemeye, kendinden daha da az vermeye başlar.

• Siz de bunu hissetmeye ve daha da çok çaba sarf etmeye, köle gibi her istediğini yapmaya başlarsınız.

• Bu dönme dolap gittikçe hızlanır, siz de hakimiyeti gittikçe daha çok kaybedersiniz. Çünkü siz gittikçe daha da çok tükenirsiniz ve ilginçtir ama onun ilgisine giderek daha çok ihtiyaç duyarsınız.

Kendine Hayran - Narsist
(Sadece kendini düşünür)

• Başkalarının onu sürekli sevmesine ihtiyaç duyar. Bu nedenle takdir ve hayranlık kazanmak için insanlarla ilişki kurar.

• Başta, seçilen kadın "kendine hayran" erkekle beraberken kendini olağanüstü iyi hisseder. Ne zaman ki kadın "kendine hayran" erkekten biraz daha anlamlı bir ilişki ister, o zaman erkek başının belaya girdiğini düşünmeye başlar.

• Etkileyici dış görünümü, yetersiz iç dünyasını gizler.

• Başkalarının hayranlığı onun özgüvenini korur.

Narsist Erkek Kimleri Seçer

- *Onu pohpohlayan kadını.*
- *Genç ve gösterişli kadını.*
- *Doktor, avukat gibi başarılı kadınları.*
- *İtaatkâr, söz dinleyen ve ona tapan kadını.*

Kendine Hayran erkek sizdeki kişisel zaafları kullanmayı çok iyi bilir. Sizin onu övmeye ihtiyacı vardır ve sizde bu büyük illüzyona, hayale kapılıp gidersiniz. Bu erkekle birlikte olmaya devam ederseniz, bir süre sonra senaryo değişir. Yanlış giden her şey sizin suçunuz olmaya başlar.

Kendine Hayran erkekle ilişkilerde yakınlığın, şefkatin tek taraflı olduğu bellidir. Birbirinizin ilgi alanlarını konuşursunuz, ama onunkiler sizinkilerden her zaman daha önemlidir. Dikkate değer olan, hayatınızın ne kadar büyük bir bölümünün onun istekleri doğrultusunda yaşanıyor olduğudur. Kendini beğenen erkek, kendi hayatına odaklanmıştır, bundan dolayı başkasına duygusal olarak bağlanamaz.

Davranışları:

- *Herkesin ilgi odağı olmak için çabalar.*
- *Alımlılığı, çekiciliği onun boşluğunu gizler.*
- *Ciddi konuşmalar onu ele verir.*
- *Kendini değerli göstermek için sana ihtiyacı vardır.*
- *Hayatın, bir tahterevalli gibidir. Ya göklerdesiniz yada yerlerde sürünüyorsunuz.*
- *Ya size hayrandır ya da sizinle alay eder.*
- *Maddi olarak size bakar ama manevi hayatınızla ilgilenmez.*
- *İlişki hiçbir zaman eşit bir ortaklık olmayacaktır.*

Gerçek Bir Duygu Paylaşımı Var Mıdır?

Kendini beğenen erkek grubunun en uç örneklerinde, duygusal paylaşıma hiç yatkın olmadıkları görülür. Farklılıklarınızla ilgili kibirli bir tutum sergiler. Sizin onu ilişkiden ittiğine inanır. Sizi küçümseyebilir, özgüveninizi yok eder. Kadınsa kendini kandırılmış hisseder.

Onun Dünyaya Bakışı

- Dünya onun etrafında döner.

- Kendini hala annesinin gözündeki çocuk gibi ayrıcalıklı görür ve hak sahibi olduğuna inanır. Büyümüş olsa da bunu aşamamıştır.

- Fedakârlığa karşılık verme ihtiyacı duymaz.

-Sizi, onun planlarına her zaman uymaya mecbur eder.

Kolundaki güzel kadın, onun hayatta neler başardığının göstergesidir. Aynı pahalı şeylerin zenginliğin simgesi olduğu gibi.

Kendine hayran erkekle yaşamak çok heyecanlıdır. Ortamı heyecanlı ve enerji doludur, bir masal gibi. Başında inanması zor olacak kadar güzeldir. Ama er ya da geç, kadın anlamlı bir şekilde gelişecek ilişkiye özlem duyar. Duygusal bir derinlik, iki kişi arasında gerçek bir alış-veriş arar. Ancak bu kendine hayran erkek için güçtür.

Ne Zaman Parlar?

Kendine Hayran erkek, duygusal olarak kendinden bir şeyler vermesi gerektiği durumlarda, kendini kapana kısılmış gibi hisseder. Eve ekmek parası getiren kişi olmak ona zor gelmez çünkü bu duygusal bir hareket değildir ve dünya ona saygı duyar. Ama eğer işleri iyi gitmezse, kariyeri sarsılırsa ve başka yükler altına girerse çığrından çıkabilir.

Kendine Hayran erkek ile ilişkinizi bitirdikten sonra, sormanız gereken soru şudur: Bundan sonra yine bir "Kendine Hayran" erkek arayacak mısınız? O kadar acı çekmenize rağmen, bir sonraki erkeğinize hayran olup, onun takdirinin ve beğenisinin bu sefer kalıcı olacağının umuduyla tekrar yaşayacak mısınız?

Kararsız Erkek
Zıt, çelişkili duygular yaşayan erkek.

Bekâr mı kalayım yoksa bağlanayım mı? Bir ilerliyor iki geriliyor. Yakınlaşması ve sonra sizi itmesi dayanılmaz oluyor.

Kim olduğundan emin değil, onun için kendini saklıyor.

Bu kararsızlığı, bazen pasif – agresif (sessizliğiyle öldüren erkek) tarzıyla kendini gösterir. Havada çok büyük olumsuzluk vardır. Bu erkeklerle beraber olmak, artık eğlenceli değildir. Küserler, surat asarlar, şikâyet ederler ve insanın tüm neşesini kaçırırlar. Bunun gibi erkeklerle hayat zordur çünkü karamsar, huysuz, aksi ve sabırsızdırlar.

Kararsız Erkeğin Belirtileri:

- Gelecekle ilgili bir şeyden bahsedilince tedirgin olur.

- Sanki bir sır gizliyor gibidir.

- Hiç bir şey yokken birdenbire sizininle inatlaşır ve ortam çirkinleşir.

- Konuşmalarınız çoğunlukla onun hayatıyla ilgili değil, hayatınızla ilgilidir.

- Randevularınızı sık sık iptal eder.

- Onun arkadaşlarıyla tanışmamışsınızdır. O hayatını, sizin beraberliğinizden ayrı tutar.

- İş hayatında ve ilişkilerinde istikrarsızdır.

- Onun yarı doğruları sizin aklınızdan çıkmaz, hep sizi düşündürür.

Bekar Olmak ya da Bağlanmak:

- Sizin ona bakmanızı ister, ama aynı zamanda özgürlüğe özlem duyar.

- Çocuklarınızı kabul eder ama "keşke çocuksuz olsaydı" der.

Yalan Söylediği Zaman:

Kararsız erkek, yalanlarına kendi bile inanır. Kafası karışıktır ve hikâyelerini bir gereksinim olarak görür, sakinleştirici bir emzik gibi. Sizi kendi istediği zaman ister ama sadece isteği bitinceye kadar.

Hayatındaki Kadın:

Bu erkeklerin kadınları, hürmetkârca ve vazifeleriymiş gibi onların yanlarında kalırlar, erkeğin ters, huysuz ve kararsız olmaya devam etmesine rağmen. Hep bir umut vardır içlerinde. Bir gün mutlaka iyi taraflarını da göstereceklerine inanır kadınlar. Bu tür erkeği seçen kadınların hayatları, hep bir beklenti içerisinde geçecektir.

Kararsız erkek zıt güçlerin etkisinde kalmış, ruhen bölünmüş, eziyet çeken biridir. Kim olduğunu bilmez, kimi istediği hakkında karar veremez. Aynı zamanda kendini haklı da çıkaramaz, onun için içi endişe, suçluluk duygusu ve yakalanma korkusu ile doludur. Çoğu kez kadınının, onun git-gelli hayatını öğrenmesini sağlar, kararı kendisinin değil de kadının vermesini umut eder.

İlişkide Nasıl Olur:

Çoğu kararsız erkeklerin senaryolarında, içlerindeki çelişkiyi, acıyı ilişkiden çıkarma isteği vardır. Böyle erkeklere bağlanan kadınlar kendilerini kandırılmış ve muazzam şekilde hayal kırıklığına uğramış hissederler. Sebebi de şudur: Kendi-

si son derece duygusal ve düşünceli davranır. Ama işin gerçeği, kendi dünyası çelişkili bir cehennem olduğu için, hayatınıza yüzeysel reaksiyondan başka bir şey katamaz.

Örnek 1:

"Zafer adlı evli bir erkeğe iki yıldır âşıktım. Hep bir gün karısını bırakır umuduyla yaşıyordum. Biliyorum, karısını sevmiyor ve ona karşı sadece bir sorumluluk duyuyor. Bu zamana kadar hep otellerde gizli saklı buluştuk. Karısı bizi biliyor ve öyle sanıyorum ki Zafer de onun bilmesini istiyor. Karısının onu evden atmasını istiyor. Onun yerine kararı başkasının vermesini istiyor. Aynı zamanda ne benden vazgeçebiliyor ne de karısından. İkimizi de istiyor. Bana öyle geliyor ki, benimleyken karısını çocuklarını istiyor, ama ailesiyle birlikteyken de beni istiyor."

Örnek 2:

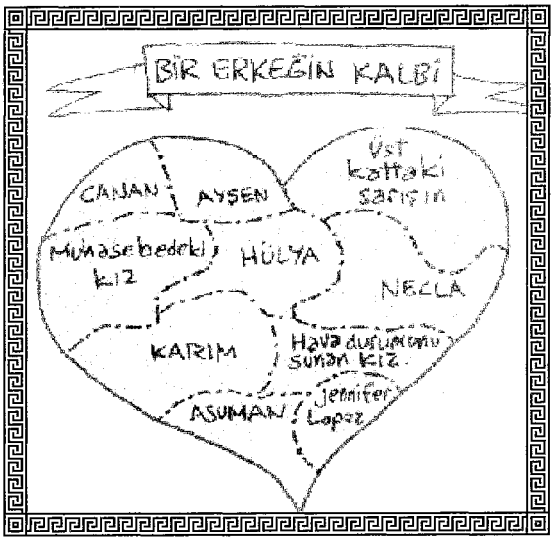
"Ali ilk zamanlar beni memnun etmek için kendini paralardı. Ama sonra benimle ciddi planlar yapmakta çok zorlandı ve karışık mesajlar göndermeye başladı. Sanki aklımla oyunlar oynuyormuş gibi hissediyordum. Sonradan anladım ki, **kendisi** ne istediğini bilmiyor."

Kararsız erkekler çoğu zaman önemli hayat kararlarını birden bire verirler. (Kayda değer bir konu ise, bu erkeklerin hayatlarını ve hedeflerini etkileyebilecek önem-

li kararları veremeyişleridir.) Bu erkekler çoğu kez düzensiz ve tereddütlü davranışlarıyla size içindeki derin çelişkileri yansıtırlar. Bu davranışlar kadının olumsuz tepki vermesine sebep olur, bu da kararsız erkeğin daha çok korkmasına yol açar.

Bunun gibi bir kaç hadise yaşandıktan sonra, kendini koruma içgüdüsüyle hareket etmeye başlar. Hayal kırıklığına uğramamak için, kendisini birine tam olarak adamaktan kaçar ve duygusal zenginliği olan bir ilişkinin faydalarını hiç yaşayamaz. Böylece sahne hazırlanmış olur. Eğer ilişkide hayal kırıklığına ve başarısızlığa uğrayacağını düşünüyorsa, hiçbir şekilde duygusal ilişkiye girmez. Bundan sonraki adım hiç de zor değildir. İşte bu kalıplaşmış ilişki anlayışı, onun kararsızlığını sürdürmesine neden olur. **Onun Seçtiği kadınlar onun merhametine kalanlardır. Bu ilişkiyi olumlu bir şekilde bitirmek artık size kalmıştır.**

Bağlanmaktan Korkan Erkek – Seri İlişkilere Giren



- *Daha önce hiç evlenmemiştir ama bir ciddi ilişkiden başka bir ciddi ilişkiye gider.*

- *Size söz veremez, vaatte bulunamaz.*

- *Çekicidir, cazibelidir ve çok uzun süre yalnız kalamaz.*

- *Yaşadığı her ilişki, onun gözünde o beklediği büyük ve özel aşkıdır.*

Bu erkekler, hem bağlanmayı arzularlar, hem de aynı

zamanda bundan korkarlar. Yakınlaşmanın getirdiği dostluğu bir yandan isterler, bir yandan da bundan kaçarlar.

Bu tür erkeklere ilgi duyan kadınlar aldatılıyorlardır çünkü o samimi bir şekilde size ilgi duyar ve yakınlığınız için can atar. Genelde ilişki çok çabuk başlar ve gerçek aşk olacağına dair tüm duygular ve umutlar mevcuttur. Ama ilişki acele yaşandığından dolayı ve birlikte geçirilen zamanın kalitesinden dolayı bir gerginlik vardır. (Sanki ne kadar beraber olsalar yetmiyor gibidir ve bu ilişkide erkek, daha çok iştahlı olandır.) Teninizi koklar, aklınıza girmek ister, vücudunuzu ruhunuzu fethetmek ister, hep sizinle olmak ister. Onun hayatının büyük aşkı olduğunuzdan emin olursunuz. Size verdiği mesaj şudur: "Seninle el ele güneş batışına doğru koşalım, tek kalp olarak..."

Erkeklerin, çoğu kadınlara bağlanmaktan korkar. Bunun aşkla, ten uyuşmasıyla, verilen sözler ya da paylaşılan zamanla hiç bir alakası yoktur. Hepsi bir fantezi ile ilgilidir. İlişkide güzel şeyler yaşanmasının sebebi, sizin onu onaylamana ihtiyacı duymasıdır. Sevilmeye ihtiyacı vardır ve severken gerçekten içten sever, sevgisi gerçektir. Bağlanmaktan korkan erkeğin içi, terk edilme ve sizin onu yutacağınız korkusu ile doludur. Bu karışım çok garip ve aklı karıştıran bir dansla sonuçlanır; bir size doğru gelir bir uzaklaşır. Sevmek ve sizinle ilgilenmek onun ustalık alanı olduğu için, sizden geri çekildiği zaman siz, kendinizi mahvolmuş gibi hissedersiniz.

Bağlanmaktan korkan erkek, tecrübelerinden dolayı kendini geçmişinden soyutlamakta güçlük çeker. Bu nedenle bağlanamadığını size baştan söyler. Ama siz onu gerçekten duymazsınız. O ilişkiyi ister ama tutumunda da ısrar eder ve siz yine de aşık olursunuz.

Bağlanmaktan Korkan Erkeklerin Çeşitleri:

Dili Yanmış:
Geçmişte çok ciddi acılar çekmiştir ve hala iyileşememiştir.

Gökteki Ayı İsteyen:
Başka olanaklarını, kısmetlerini kapatmak istemez. Sizden daha iyi birisi önüne çıkarsa, ondan vazgeçme riskini almak istemez.

Bir Çekip Bir İten:
Sizi ister ama bağlanma riski oluşunca korkuyla çekilir.

Medya Kurbanı:
TV şovları, radyo, film ve magazinler ona hayatı boyunca evlilikten kaçmayı öğretmiştir.

Hem çeken hem iten ile bağlanmaktan korkan erkek, kendisiyle bile rahat değildir. İşte bundan dolayı bir çok ilişkiye girer. Yakınlığı istemekle, birine yakınlaşma korkusu arasında bir türlü dengeyi kuramaz.

Örnek 1:

"Çoğu bağlanmaya korkan erkeklerde olduğu gibi, ilişkimiz çok yoğundu. Bundan dolayı bana bağlanabileceğini düşünmüştüm. İletişimimiz, sevgimiz ve birbirimize bağlanmamızdan hoşlanıyor gibi görünüyordu. Bana sahip olduktan sonra geri çekilmeye başladı"

Bu erkeklerin davranış kalıpları hep aynıdır. Tam olarak sizden ayrılamazlar, onun yerine yavaş yavaş, hissettirmeden ayrılmayı tercih ederler ve bu yüzden kadını hep sallantıda bırakırlar. En sonunda, bağlanmaktan korkan erkek bir zamanlar hayran olduğu kadını eleştirmeye başlar. Önceleri sizde takdir ettiği ve hayran olduğu bütün özellikler, birden bire onun hoşnutsuzluğunun sebebi olmaya başlar.

Aşkınız Nasıl Gelişir:

- *Size her zaman ihtiyacı vardır ve siz de memnuniyetle o ihtiyacını karşılarsınız.*
- *Kendinizi baskı altında hissedersiniz ama belirtileri görmezden gelirsiniz.*
- *Her şey çok hızlı gelişir.*
- *Fantezinlerinize göre kendini sevdirir, gözünüze girer.*
- *Hayatınızın en büyük parçası olur.*
- *İlişkinin ilerleme zamanı geldiğinde geri çekilir.*

İlk aylar insanı adeta kendinden geçiren mutluluk dolu günlerdir. Onu aklından çıkaramazsınız. İkinci sahne ıstırap doludur ve acıyı üstünüzden atamazsınız. Üçüncü perde saldırılar ve kavgalarla geçer. Ayrılırsınız... Beraber olursunuz... Bir daha ayrılırsınız... Son sahne acıdır. Dağılmış, merhametsizce terk edilmiş bir şekilde kendi başınıza kalırsınız...

Örnek 2:

"Ayrıldığımızda, sanki sağ kolumu sökmüşler gibi bir acı hissettim."

Bağlanmaktan Korkan, erkeklerle ilişkilerde yaşanan güç oyunlarını, tespit etmek çok zordur. Bağlanmaktan Korkan erkek bir yandan size ölümsüz aşkına dair yeminler eder, öbür yandan sizi öyle mutsuz, öyle perişan eder ki geri çekilmeye başlarsınız. Ona ilişkinin bu şekilde devam etmesine izin vermeyeceğinizi söylediğiniz zaman, onu soğuttuğunu, bütün umudunu yok ettiğinizi söyler. Siz kötü insan rolüne üstlenirken, o üçüncü ve son perdeyi planlamakla meşguldür.

İlişkide, sizi uçuran o mutluluk çoktan kaybolmuştur. Bağlanmaktan *Korkan Erkek,* bir sonraki ilişkisini kafaya koymuştur ya da ona başlamıştır bile. Çünkü bu yeni ilişki ona taze bir başlangıç, "doğru kadınla" tanışmak için bir fırsattır. Artık siz bu erkeğin gözünden düşmüşsünüzdür. Ve şimdi sadece yaralarınızı iyileştirmekle değil, kendinizi, benliğinizi, tekrar bulmak ve onarmakla yükümlüsünüzdür.

Bağlanmaktan Korkan Erkeklerin Portresi

Yeterince parası vardır ve kadınların ilgilerini çekebilmek için bolca harcamaya alışmıştır. Kontrol ondadır, o sizi arar, sizi kazanır ve sizi son derece çekici bulur. Nihayet ilişkinin doğal ilerleyişi olarak bağlanma söz konusu olduğu zaman, sizi birden bire aşırı kusurlu görmeye başlar. Sonra size eziyet etmeye başlar ve ilişki tatsızlaşır. Çoğu *Bağlanmaya Korkan Erkekler,* için bağlanmak gereksizdir. Bu tür erkekler yaşlansalar da, artık bu oyunları oynamakta, uzman olurlar ve her zaman

genç tecrübesiz bir kadın bulabilirler. Çünkü bu tuzaklı oyunlara düşecek yani ve masum bir nesil her zaman mevcuttur.

Bu Sizin Erkeğiniz mi?

- Sizi bir takdir eder, bir küçümser mi?
- Huysuz, sinirli, asabi, alıngan ve kuruntulu mu?
- Bir şeyi düşünmeden, ani davranan ve kendine zarar veren biri mi?
- Size içinin boş olduğunu itiraf ediyor mu?
- Öfkeli ve asabi mi, aralıklarla sinirini gösteriyor mu?
- Her zaman başkalarını suçluyor mu?
- Sizin onu terk edeceğinden korkuyor mu?

Bağlanmaktan Korkan Erkeklerin Klasik Belirtileri:

- Yakınlaştıkça, sizin onu terk edeceğine dair muazzam bir korkuya kapılır.
- Aynı zamanda sizin onu zaptedeceğini, boğacağını düşünüyordur.

Bu iki hassasiyet arasında bir denge sağlamayı başaramadığı için size karışık sinyaller gönderir.

KÖTÜ ERKEĞİN UYARI SİNYALLERİ

Bağlanmaktan Korkan erkek, sizi iterken bile size yakınlaşmayı arzu eder. Seri ilişkilere giren bir erkek olduğu için bir kadının ona gösterdiği şefkat, çok önemli ve anlamlıdır. Kalbinizi kazanmakta çok beceriklidir.

Eş arayan kadınlar, Bağlanmaktan Korkan erkek için çok kolay avdır. Kur yapmakta ve seni büyülemekte tecrübelidir. Fantezilerinize yönelik oynar ve ihtiyaçlarınızı sezinlemekte mükemmeldir. İlişki çok çabuk ilerler. Sizin sevgi dolu ilginizi her şeyi göze alarak kazanmaya çalışır ve hedefine varınca, kendini rahatsız hisseder. Duyguları gerçektir, işte kadınlar için hileli olan taraf da budur.

Bağlanmaktan Korkan Adamın Diğer Belirtileri:

- İkinci buluşmanızda ellerini, gözlerini sizden alamaz.
- Nedense, sizin tüm benliğinizi sarar, onu aklınızdan çıkaramazsınız.
- Nihayet hazır olduğunu itiraf eder, aradığı kadın sizsiniz. Ama hareketleri gerçekleri gösterir.
- Sizin özel olduğunu söyler ve inanırsınız.
- Ama bilmediğiniz tek şey bunların hepsini daha önce de başkalarına söylemiş olduğudur.
- Sizin bağlanma umutlarını, ilişkiyi kontrol etmek için kullanır.

Bağlanmaya Korkan Adamı Kalbini Kırmadan Önce Nasıl Tanıyabilirsiniz?

Aşk, bağlanmak ve ilişkiler ile ilgili inançları olumsuz ve saçma sapan olduğu için, sürekli bir duygusal çelişki içinde yaşarlar. İlişkilerinde müthiş karışıklık, acı, eziyet vardır ve sonunda yıkıma sebep olur. Çünkü davranışları çoğu zaman düşüncesiz, anlayışsız ve anlaşılmazdır. Ne yapacağı belli olmaz. Bu tür erkekler, oynadıkları oyunlarla, melek gibi kadınları adeta deliye döndürürler.

İşte 25 kural:

1. Genelde geçmişleri kısa dönemli ilişkilerle doludur ve hiç evlenmemişlerdir. Çoğu zaman bahaneleri vardır, **"doğru kadını bulamadım"** veya **"daha zamanım var, ileri yaşlarda da çocuk yapabilirim nasıl olsa"** gibi. Benim favorim, **"bir gün tabii ki evleneceğim"** bahanesidir.

2. Daha önce evlenseler de kısa sürmüştür. Uzun süren ilişkileri olduysa da onları genelde aldatmışlardır.

3. İlişkiyi isteseler de hürriyetlerinden ödün vermek istemezler. Bundan dolayı çoğu zaman uzak mesafelerdeki kadınları ya da yoğun olan, bağımsız kadınları tercih ederler.

4. Katı bağımlılık fobisi olanlar, sizinle, "baştan çıkarma ve sonra reddetme oyunu" oynarlar. İlişkiye kendilerini tamamen verme kararını alamazlar ama çekip gitmek de istemezler. Kendilerini iki seçenek

arasında sıkışmış hissederler. Kadınlarını göremezlerse onu sevdiklerini anlarlar, ama kadına geri dönünce de kaçmak, gitmek isterler.

5. Bu tip erkekler avlamayı çok severler ama avı yakaladıktan sonra onu istemezler. Avdan, ilk gecede, ilk haftada ya da ilk yılda bıkabilirler. Tam evlilik kararları verilmeye başlandığında ilişkiyi sabote ederler.

6. Çelişkili davranışlarını açıklamak için hikâyeler üretirler ve kadın "eğer değişmezsen seni terk ederim" dediğinde, değişeceklerine dair söz verirler ama hiç bir zaman değişmezler.

7. Kadına gerçek kız arkadaşı gibi değil, (kullanabileceği bir eşya) gibi davranırlar.

8. Kadınla geçirdikleri zamanı kısıtlar ve onu öncelikler sıralamasında aşağıda tutarlar.

9. Çoğu zaman seçtikleri kadınlar, aradıkları kadın tarzında olmayanlardır, örneğin onlardan yaşça büyük veya küçük, evli, ya da farklı ilgi alanları olan kadınlardır.

10. Geçmişlerinde çok kariyer değiştirmişlerdir ve işleri onlara rahatlık, özgürlük sunabilen işlerdir.

11. Onlardan saygı istediğinde, bu isteğini inatçılık ve komut olarak algılarlar, sinirli ve isyankâr olurlar.

12. Bağlanmaktan korkan erkek, ilişkinin gelişmesine

izin vermez ve gelecekte de böyle bir niyeti yoktur.
13. Yalan söyler ya da cevap vermekten kaçarlar. "Neredeydin, ne yapıyordun?" sorularına cevap verirken ağızları sıkıdır.

14. Yaşadıkları mekân sürekli değişir. Kendi daireleri olabilir ama burada bile nadiren kalırlar. Genellikle arkadaşlarının ya da ailelerin yanında kalırlar.

15. Plan yapmaktan nefret ederler çünkü bu da bir tür bağlanmadır.

16. Aşırı bağlanmaktan korkan erkeklerin çok az ev eşyası vardır. Kendilerine ait malları ya da arabaları yoktur, çünkü bunlar da bağlanmayı simgeler. Araba almak bile onlar için evlenmek kadar zordur çünkü hiçbir yükün, sorumluluğun altına girmek istemezler.

17. Evlerindeki durumdan dolayı çoğu zaman kadınlarını eve getirmezler, ama aynı zamanda evlerinin halini de değiştirmek istemezler.

18. Çoğu zaman onlara güvenilemez. Randevulara geç gelirler ya da hiç gelmezler. Bu erkekler kendi ailelerine ve arkadaşlarına karşı da böyledirler, ama iş yerlerinde durum değişir.

19. Çoğu zaman ilişkilerine sadık değillerdir.

20. Bir kadınla fazla zaman geçirmemek için işlerine aşırı bağlı olabilirler.
21. Aşırı bağlanmaktan korkan erkekler, çok nadir

olarak savunmalarını indirip değişirler çünkü bir kadının onlara fazla yaklaşmasını İstemezler. Yakınlaşsalar bile bu çok küçük parçalarla, planlanmış taksitlerle olur. Ama siz, onun bir kadını aldattığı diğer kadınsanız, o zaman çok daha duygusaldırlar çünkü bir başka kadın hayatlarında olduğu sürece, bağlanmak bir seçenek olmadığı için rahattırlar.

22. Bu erkeklerin, kadına yaklaşmaya başladıklarını hissettikleri andaki tutarsız davranışları belirginleşir. Tartışmaya başlarlar ve kırıcı olurlar ya da aranızda bir mesafe oluştururlar. Sizin duygularınıza saygı duyulmayan ortam yaratılır, örneğin uzun saatler çalışmaya başlar, sizi aramaz, geç kalır ve sizde sürekli kusur ve hata bulur.

23. Bu erkekler kadınlarını aldattıkları, kandırdıkları ve onlara acımasız, merhametsiz davrandıklarının bilincindedirler.

24. "Sonsuza dek" kelimesi, bu erkekleri müthiş korkutur. Onları korkutan aşk değildir, aşkın neyi temsil ettiğidir. Bu da onların aşk ve ilişkilerle ilgili inançlarının olumsuz olmasından kaynaklanır.

25. Genelde davranışları gittikçe daha da kötüye gider ve gün geçtikçe ilişkiyi biraz daha sabote ederler. Kadının ilişkiyi bitirmesini isterler, ayrılmak onları korkuttuğu için ve suçluluk duydukları için bunu kendileri yapamazlar.

Bu Erkeklerle Yapmanız Gereken Şeyler:

1. Sakın acele etmeyin. Onun geçmişini iyi dinleyin ve hareketlerinde bu tarz belirtiler görüyorsanız çok fazla bağlanmadan ve kendinizi incitmeden onu terkedin.

2. Eğer sizi hayatının diğer kısımlarından ayırıyor ve saklıyorsa, belirtiler orada, dikkat edin...

3. Hareketler sözlerden daha önemlidir. Yaptıklarına inanın, sözlerine değil.

4. Ondan yakın bir ilişki ya da bağlılık beklemeyin. Bu tür erkekler sadece geçici sevgililer olarak görülmeli, ciddi ilişkiye girecek eşler olarak değil. Onunla ciddi bir ilişki yaşayacağına güvenmeyin. Eğer buna güvenerek yola çıkarsanız hiçbir zaman duygusal olarak kendini güvende hissedemezsiniz. Kafası karışık, şaşkın ve kızgın biri olur çıkarsınız, canımız yanar.

5. Onun davranışlarına bahane bulmayın.

6. O değişmek istiyor mu ve değişebilme kapasitesi var mı? Bunu değerlendirin. Bazı erkekler değişebilecek niteliktedirler ama bir çoğu değişemez. Sizin ne kadar sabırlı olabileceğinizi de değerlendir.

7. Bağlanmaktan Korkan birisiyle ilişkiniz bittiği zaman suçlu olduğunuzu düşünmeyin, bundan ders alın. Bir daha bu tür erkeklerle ilişkiye girmeyin.

8. Kendinize iyi bakın çünkü çok büyük bir ihtimalle, bu adam size iyi bakmayacak.

Peki, Erkekler Ne Zaman Bağlanırlar?

- *Yoldaşlık yapmaya, biriyle en iyi dost olmaya hazır olunca.*
- *Aranızda derin ve duygusal bir bağ oluşunca.*
- *Cinsel tatmin olunca.*
- *İlişkinizde eğlence, keyif ve neşe olunca.*
- *Hayatınızda bir değişiklik yapmaya hazır olunca.*

Hatırlanması gerekir ki, erkekler de kadınlar kadar şefkate ve kalıcı sevgiye ihtiyaç duyarlar. Bu zorla veya birinin baskısıyla oluşacak bir şey değildir. Bağlanmak, artık sadece kadınların istediği ve erkeklerin de reddettiği, bundan kaçtığı bir durum değildir. Anlamlı bir ilişkinin doğal bir gelişmesidir. Sürekli değişen bir dünyada, duygularımızı besleyen ve bize güven veren bir haldir bağlanmak.

Robot Adam- Ruhsuz Adam.



Robot Adam, duygularına uzun süredir karşı koymuş erkektir. Bundan dolayı onun yüzeyini delip içine girmek çok zordur. Bu erkekler bir yandan mesafeli ve uzaktırlar, ama aynı zamanda sağlam, yardımsever ve şefkatlidirler. Bir kadınla duygusal bir şeyleri paylaşmayı ister ve bunun için ge-

rekeni yaparlar. Ama hayatı bir dizi jestten ibarettir, hisleri gerçek değildir, sadece olması gerekenleri yapıyordur. Bir robot gibi otomatik ayardadır. Romantik veya duygusal olamaz çünkü arzusu yüzeyseldir.

Bu karakteri, kadınlara bakış açısına da uzanır. Hayatında bir kadının olmasını kesinlikle ister, ancak fiziksel ilişkisi duygularının olmadığını gösterir; soğuk, rutin ve kopuktur.

Onun önceliği siz değilsinizdir, her ne kadar bağlanmayı istese de. Bu erkeğin bir kadına bağlanabilmesi için gereken ruhsal 'kabloları' mevcut değildir. Cinselliği de, duygularının bir aynası olduğu için yoksun ve robotumsudur. Efor sarf eder ve isteklidir ama sonuçta bomboştur. Robot adamı tanımak ve ayırt etmek gerçekten çok güçtür. Ancak bu tip erkeklerin temel özellikleri şöyledir:

- *Yanıtları, tepkileri mekaniktir ve duygularını göstermenin saçma ve çocuksu olduğunu düşünür.*
- *Sizi kesinlikle istiyordur, ama aranıza hep bir mesafe koyar.*
- *Hoş ve kibardır, ama tutkusuzdur. Cinsel hayatınız teknik olarak düzgündür ama şehvetsizdir.*
- *Eğlenmek onun için önemli değildir.*
- *Sosyal ilişkilerden kaçınır.*
- *İlişkileri yüzeyseldir, fazla önem taşımaz.*
- *İfadesizdir.*

- *Ne kadar sorunlu olduğunu anlamıyordur.*

- *Yakınlaşmaya karşı koyar.*

- *Başına gelebilecek her tür aksiliklerin üstesinden gelebileceğine inanır.*

- *İlişkiyi konuşmak istediğinde kaçmaya başlar.*

ÖRNEK:

"Onda merhamet ya da bir başkasının duygularını anlayabilme yeteneği yoktu. Benim hayatıma hiç bir saygısı yoktu, ama aynı zamanda çok iyi birisiydi. Etrafına büyük bir kale örmüş asker gibiydi. Onu ziyaret etmeye davet ediliyordum, ama hiçbir zaman kalmaya değil."

Robot Adam, duyguları; bir tehdit, kendini kaybedebileceği bir şey olarak görür. Duygularıyla yüzleşmemek için hep geri çekilir, uzaklaşır. Bu tip erkekler, 'erkekler her zaman kadından önce gelir' mantığıyla yetiştirilmiştir.

İlişkinizde bir problem olduğunu sezinlediğiniz zaman ona açkladığınızda şaşırır. Sizi sevdiğini söyler ve sevdiğini düşünür, ama siz bunu bir türlü hissedemezsiniz. Beraberken neşeyi, heyecanı, hatta üzüntüyü bile paylaştığınızı hissedemezsiniz. Bu yüzden aranızda samimi bir bağlantı olamaz. O hissedemez, sadece karşılık verebilir.

Belki de *Robot Adamın* tamamen duygulardan arınmış birisi olduğunu söylemek de doğru olmaz. O sadece duygularını ifade edemez. Duygularını konuşmaya gelince (paylaşma) engellidir.

Çoğu zaman mekanik veya elektronik işlerde çalışır ve diğer insanlarla çok az teması olur. Başkalarında duygu uyandıracak olayları yaratmamak için özen gösterir. Enerji dolu ya da spontane değildir. Ne sinirini gösterir ne de mutluluğunu. Genelde sessizdir. İlişkide en güzel ya da en kötü anlar yoktur, sadece sıradan geçer günleriniz. Tepkisiz ve soğuk davranır.

İlgisiz ve hayattan uzak yaşıyor olması onu rahatsız etmez ve bunu kabul etmiştir. Problem onu sevendedir. Hayal kırıklığı içinde yaşar, gelecekte daha iyi olacağı umuduna tutunarak.

Spor Erkekler/Maço Erkekler

- *Bu erkek tipi kazanmak için yaşar. Spora zaman ayırır ama size ayıramaz.*

- *Kadınların pasif olmaları gerektiğine inanır.*

- *Kadınlar güzel ve çekici, ilgili ve şefkatli olmalıdır. Onları hep geleneksel rollerinde görür.*

Her zaman hırslı, azimli ve tutkulu olan spor/maço erkekte, çevresini kontrol etmeye karşı müthiş bir istek vardır. Bu istek, onun etrafındakilere güven duymasını ya da başkasının bir konuda tamamen yetenekli olduğuna inanmasını imkânsız kılar. Bu özellikle koluna taktığı kadın için geçerlidir. Futbolcu olsun, bahis hastası olsun, Spor Adamı/Maço Erkek her zaman önde gelir. Kadın onun için her zaman ikinci plandadır. Bu tür erkekleri bazı branşlarda daha sık görürüz. Örneğin; asker, polis memuru ya da spor eğitmeni olarak. Onun korkusuz yaklaşımını bazı kadınlar çok çekici bulurken, bazıları ise bu kişiliği agresif ve düşüncesiz olarak yorumlar.

Ancak en ilginç olan nokta bir mağara adamını andıran tarzlarının kadınları ilginç bir şekilde cezbetmesidir. Onların bu sert tavırları, bizi görgü kurallarının önemsenmediği bir zamana geri götürür.

Arnold Schwarzenegger, Kurtlar Vadisi'nin Polat Alemdar'ı gibi maço kahramanları görmek için para veririz. Ne olduklarını bilmemize rağmen onlara karşı ilgimizi her şekilde belli ederiz. Bu tür erkeklerin kadınlara çekici gelmesinin sebebi, onların kaba, medeniyetsiz, vahşi olmakla ilgili albenileridir. Ama bu tür erkeklerin muhalif tarafları kadınları rahatsız eder. Sadece eşi ile değil, meslektaşları, ailesi ve arkadaşlarıyla bile geçim sağlamakta güçlük çekerler. Davranışları bazen kendilerini savunma olarak görünse de, onun çabuk öfkelenmesi, ilişkilerinde gerginlik ve mesafe yaratır.

Maço Erkek ve Benliği:

- *Bu erkekler kadınları baştan çıkarırlar, ama aynı zamanda onların kendilerine tapmasını da beklerler.*
- *Kadınını koruduğu ve maddi rahatlık verdiği için, karşılığında saygı beklerler.*

Örnek 1:

"Onun sözü her zaman son sözdür. Her zaman onun istediği gibi olması için inat eden bencil bir erkektir. Bana sürekli ne yapmam gerektiğini söyler ve en küçük şeylere bile öfkelenir. Aşırı sinirlenir. Onun huysuzluğunun gidip gelmesi beni deli eder. Onun muhteşem saydığı şeyleri yaptığımda beni öve öve bitiremez. Ama bir kaç saat sonra beni aşağılar."

Maço erkeklerin kabadayılıkları, esasında içlerindeki zayıflığın ve korkuların maskesidir. Korkak değil, cesur olduklarını kanıtlamak için bazen kendilerine bile zarar verip, aşırı tepki gösterirler.

Örnek 2:

"Beni evde bırakıp, kendisi istediği gibi yaşıyordu. Kendini bekar sanıyor ve zaten öyle yaşıyordu. Buna kim dayanır? Tam bir işkenceydi".

Bizim rekabetçi toplumumuzda, Maço Erkeklerin davranışları destekleniyor. Kadınlar bu erkeğimsi tarzı çekici buluyorlar, çünkü onun koruyucu olacağını ümit ediyorlar.

Tabii ki, futbolcuyu ya da basketbolcuyu izlemek, onu kahraman gibi görüp, saygıdeğer saymak normaldir. Bunu değişik boyutlarda, hem kadın hem erkek yapıyor toplumumuzda. Problem, erkeğin spora olan tutkusunu, kendi kadınının önüne geçirdiği zaman başlıyor.

Eğer Dost Arıyorsanız:

Spor Tutkunu/Maço Erkek, arkadaşlık konusunda hiç uygun değildir. Zaten böyle bir altyapıya da sahip değildir. Kendi savunma mekanizması, size yaklaşmasına izin vermez ve sert bir duvar örülmüştür etrafında. Değişmektense, ilişkisini yıkmayı tercih eder.

Kadını kendisinden daha özgüvenli ve kendinden eminse, onun anormal davranmasına sebep olur. Onun kendini beğenmişliği, esasında güvensizliğinin bir yansımasıdır.

Spor Tutkunu/Maço Erkek yalnızdır, sığınak arıyordur ve

bunu nasıl bulabileceğini bilemez. İlişkide ne kadar yetersiz olsa da, kadınlar her zaman ona tahammül edeceklerdir. Eğer kadın kendindeki gücü göremezse, bunu *Maço Erkekte* arayacaktır ve bunun getirdiği sonuçlara katlanacaktır.

İşkolik, Kadın Düşkünü ve Kumarbaz Erkekler

İşkolik Erkeği seçen kadın, Kadın Düşkünü ve Kumarbaz Erkekle birlikte olan kadınla aynı sorunları yaşar. (Yalnız ve üzgündür). Erkekten hiçbir zaman tam anlamıyla ilgi göremez, sadece onunla yakın bir ilişki yaratabilme ihtimalinin gölgesiyle yaşar.

İşkolik, kadın düşkünü veya kumarbaz erkeklerin ortak tarafları, içlerindeki bir boşluğu ne bir sevgilinin, ne de bağımlılıklarının dolduramamasıdır. Ama yine de bu erkekler kendilerini tamamlamak için her defasında sevgililerini değil, bağımlılıklarını tercih ederler.

- *Hırslı ve azimlidirler ama sabırsızdırlar ve isteklerini bastırma yetenekleri yoktur.*
- *Hayatlarını kontrol etmek; istek değil, ciddi bir ihtiyaçtır. Bu da işlerine bu kadar zaman harcamalarının bir sebebidir.*
- *Kontrolün küçük bir kısmını bile başkasına teslim edemezler, çalışanlarına bile.*
- *İşkolikler, işlerinin en küçük detaylarını bile gözden geçirmeden edemezler, zamanlarını başka bir yerde geçirmek daha önemli olsa da.*

İşkolik

İşkoliği Nasıl Tanırsınız?

- *Cumartesi akşamları ofise giderler.*
- *Ne kadar az uyumuş olsalar da erken uyanırlar.*
- *Sürekli kendilerine not yazarlar.*
- *Boş zaman geçirmeye hiç tahammülleri yoktur.*
- *Tatilde bile çalışırlar.*
- *Cep telefonlarını hiç kapatmazlar.*
- *Hayatta hiç bir şey, işin üzerinde tercih sebebi olamaz.*
- *İşten aldıkları kişisel haz, başka yerlerden haz almalarını engeller.*

İşkolikle evli kadın, tüm ev işleri ve çocuk bakımından sorumludur. Bu kadınların çocukları büyüyüp evden ayrılınca, kadınlar müthiş bir yalnızlığa boğulurlar. İşkolik eşleri onların hayatından çoktan çıkıp gitmişlerdir, ama bunu ancak yıllar sonra fark edebilirler.

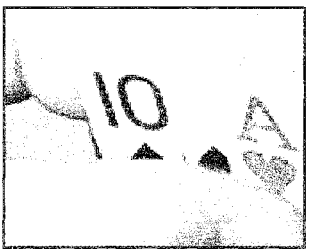
Kadın Düşkünü

- *Bu erkek hayatındaki boş bir yeri doldurmaya çalışmaktadırlar.*
- *Onları diğer ilişkisi olan erkeklerden ayıran taraf, ele geçirmeye ve çeşitliliğe olan ihtiyaçlarıdır.*

Bu tür erkekle yaşamayı kabul eden kadınların hayatı, bazen gizli bir cehenneme dönüşebilir. Bu kadın, erkeğinin arayışlarının bedelini öder.

Kadın Düşkünü Erkek, kadınını aldatmış olan ya da bir gecelik beraberlik yaşamış erkeklerden değildir. Kadın Düşkünü erkekler, bunu sürekli yaparlar ve kendilerini durduramazlar. Kadınlar bu erkeği heyecanlı, cinsellik yüklü olduklarını düşündükleri için isterler ve bir gün onları zapt edebilecekleri kişinin kendileri olacaklarına dair gizli hayaller kurarlar.

Kumarcı Erkek



Hayatın doruğunda yaşarlar ve heyecana tutkundurlar. Hayat, kazanmak veya kaybetmekten ibarettir. Eğer kaybederse muhakkak geri yenmesi gerekir, eğer kazanırsa heyecanı bir kademe artırması gerekir. Yani hayatının yönü, riskin getirmiş olduğu adrenalin salgısının akışına bağlıdır.

Uyarı Sinyalleri:

- *Benliği çok incedir, beğenilmemeye tahammül edemez.*
- *Düşünmeden hareket eder ve yaptıklarının ödülünü hemen alması, hazzını hemen yaşaması gerekir.*
- *Aşırı tedirgin ve endişelidir.*
- *Kazanmak ister ve kazanacağına inanır.*
- *Canı heyecan ve heyecan verici duyguları çeker.*

Kumara Başladığının Kesin Belirtileri:

- *Sizden veya başka insanlardan borç alıyorsa.*
- *Onda daha önce görmediğiniz bir öfke hali varsa.*
- *Endişeli olmaya başlıyorsa.*
- *Geçmişte spor müsabakalarına ya da at yarışlarına gitmemişse ve artık gitmeye başlıyorsa.*
- *Son zamanlarda rutin yaptığı işlerde aksama ya da değişiklik varsa.*
- *Para konusunda gizli saklı davranıyorsa*
- *Görüştüğü arkadaşlarından kaçmaya başlıyorsa.*

Kumarbazın kendiliğinden kumarı bırakması çok küçük bir olasılıktır. Eğer bu tip erkeğe bağlanmışsanız ve o da ciddi bir kumarbazsa, bağlılığınızı tekrar gözden geçirip geleceğinizi daha gerçekçi bir şekilde görmelisiniz. Kendi isteğiyle yardım almaz ve bağımlılığından kurtulmazsa, hiç bir zaman size kendini veremeyecektir ve yanınızda olamayacaktır. Sizden ve arkadaşlarınızdan para almasına şahit olacaksınız. Bunu yüzüne söylediğiniz zaman bile inkâr edecektir.

İşkolik, Kadın Düşkünü ve Kumarcı Erkeklerin hepsi aynı bağımlılığın esiridirler kendilerini kontrol edememe hastalığı. Bu tür erkeklerin hepsinde hareketlerini kontrol edememe sorunu vardır. Bu sorunların perdesini araladığınızda ise hep aynı şeyi görürsünüz; özgüven eksikliği ve incinmiş bir benlik. Kendini değerli bulmadığı için bağımlılıkları onun kaçışı olur. Yetişkin biri olmaktan korkarlar. Sabırsız yapıları ve kendilerini tatmin etme ihtiyaçları, onları bağımlılığa iter.

Evli Erkek



Sizsiz yaşayamaz ve onun hayatını hoş yapan, dayanılabilir yapan sizsinizdir. Kadın onun için sadece bir fonksiyondur. Size evliliğinde tutku olmadığını, gerçek cinsellik olmadığını söyler. Şu muhteşem çocuklar olmasa, çoktan gitmiştim der. Size sabırlı olmanız gerektiğini söyler. Siz başlarda sabırlı ve umutlu olursunuz ve sonunuz ise kızgın ve düşmanca olur.

Bazen evli adamı bırakmanın tek yolu, aniden yolundan çıkıp tamamen yön değiştirmenizdir. Bu ilişkiler yıllarca böyle devam edebilir, verilen sözler hiç bitmez ve acı dayanılamazdır.

Hem evliliğini sürdürüp hem de sevgili edinen erkek, sadece tutkularını yaşamak istediğinizden veya 'sevgisinden' değil, kendi keyfi için tüm kuralları kıran erkektir. Onun aradığı cinselliktir, bir kadınla çok yakın bir ilişki yaşamaktır, bir güvenilir sığınaktır.

Mutsuz Kocalar

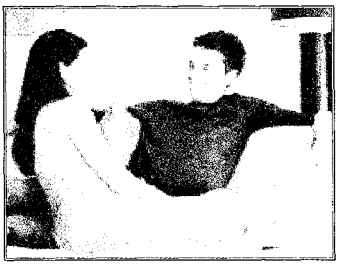
Uzun süren yasak bir ilişkiyi ve onunla birlikte gelen çifte hayat yaşamaya karar veren erkek, sadece kendi dünyasını kontrol etmiyordur, hem karısının ve çocuklarının hem de sevgilisin hayatlarını kontrol eder. Bu yasak ilişki, onun tekrar gençlik günlerine ve erkeklik gücünü kullandığı günlere geri dönmesi için bir fırsattır.

Siz onun sevgilisi olarak, her şey sizin kontrolünüzde ol-

duğunu sanırsınız. Ama bu çoğu zaman böyle olmaz. İlişkiye tam anlamıyla girdaba kapılmış gibi batarsınız ve üstelik normalde sizinle bir çok şeyi paylaşan en yakınlarının desteğinden de mahrum kalırsınız, arkadaşlarınızla dertlerinizi paylaşamazsınız. Çünkü yaşadığınız ilişki bir sırdır. Siz bilinmezliklerle ve toplumsal dışlanmakla uğraşırken, evli erkek, hem fantezisini yaşıyordur hem de evli hayatını.

Evli Erkek Ne Yapar?

- *Sizin ne kadar heyecan verici olduğunu söyler.*
- *Her şeyi o öder.*
- *Çok kibar ve sevgi doludur.*
- *Onun karısı onu anlamıyordur.*



- *Ona zaman tanımanız için size yalvarır.*

Çoğu evli erkek, evliliklerini terk etmezler, hatta ayrılıktan konuşmuyorlardır bile, ama yasak ilişkilerini sürdürebilmek için bu kelimeyi kullanırlar. Eğer bir gün karısını terk edeceğine inanarak evli erkeğinle kalmayı seçiyorsan, muhtemelen çıkmaz sokaktasınızdır. Yıllarca evli olan erkek biraz dışarıda takılır ama tekrar evine geri döner, hem de yenilenmiş bir şekilde.

Çok büyük ıstırap, hüzün ve muazzam bir acı yaşarsınız. Ne yaparsan yapın, "her şey yararsız, faydasız" düşüncüleri ile çaresizce yaşarsınız.

Evli Erkek Kimi Seçer?

- *Özgüveni az olanı.*
- *Bağlanmaktan korkan kadını.*
- *Geçmişte ciddi anlamda yaralanmış kadını.*
- *Genç kadını.*
- *Elde edebileceği erkekler için yarışmak istemeyen kadını.*

Kim Onu Cezbeder?

Evli erkeğe aşık olup aile hayatı arzulayan kadın da ona cezbolabilir ama muazzam acı çeker. Ona muhtaç olan ve onun bariz yalanlarına inanan kadın, onun en sevdiği avıdır.

Yalandan Vaatler

- *Seks sadece seninle anlamlı.*
- *Yaptığımız gizli buluşmalar olmazsa yaşayamam.*
- *İlk çocuk ortaokula başlar başlamaz boşanacağım.*
- *İkinci çocuk ortaokula başlar başlamaz boşanacağım.*
- *Aile tatilleri benim için bir ıstırap, çünkü sen yoksun.*

Evli erkek kendi tutkusunu sevgilisine aktarır. Ona hedi-

yeler alır, düşüncelerini planlarını anlatır. Ama gerçekte erkek onun değildir. Hepsi bir hayal, bir illüzyondur.

Evli erkek bir kadınla değil, iki kadınla mutlu olduğu için boşanma kâğıtlarını hazırlatmaz.

Genelde evli erkekle birlikte olan kadın, sürekli onun hayatını ve hikâyelerini dinlemek mecburiyetinde kalır, kendini ifade edemez ve böylece kendi hayatını feda eder. Onun karısını terk etmesini isteyemez ve bunun olacağına inanamaz. Hatta bunun olmayacağını bilir ve kendi ihtiyaçlarını hiçe sayıp onun ihtiyaçlarına boyun eğer. Çoğu erkeğin niyeti, karısını ve çocuklarını bırakmak değildir. Yasak ilişkiyi yaşabilecekleri kadar yaşatmaktır. Yıllar geçer ve bu değişmez.

Eşi birkaç saatliğine çıkmış olsa bile, sizinle buluşamayacağına söyler, çünkü "köpeğe ya da kediye bakması gerekiyordur". En klasik hikâye de "beni evde anlamıyorlar, iyi ki sen varsın benim kıymetimi bilen". Bunu söylerken aynı nefeste, size geçen yaz Bodrum'daki tatilin çok fena geçmediğini ve karısının çok iyi yemek yaptığını söyler. Siz her zaman sessiz ve mutsuzsundur. Onun telefonunu bekler, bütün hafta cumartesinin gelmesi için can atarsınız.

Aşık olduğunuz için, aşkın yetmediğini kabul etmek ve bununla yüzleşmek çok zordur.

Siz Neden Ordasınız?

Bekar bir kadının böyle bir ilişkiyi neden devam ettirdiğine dair bir kaç psikolojik teori var: Birisi der ki; bu kadın hiç yaşayamadığı baba rolünü arıyor. Bir başka teori de bu kadının kendini şuuraltında cezalandırmak istiyor. Bütün bunlar birer teori olsa da bir gerçek var ki, o da bu kadınların

sonunda büyük kalp kırıklıkları ve mutsuzluklar yaşayacaklarıdır.

Eğer Bir Evli Erkek Sizi Karısı İçin Bırakırsa...

Evli erkek karısını bıraksa bile, çoğu zaman geride ilk evliliğinin anısı ve kalıntıları kalıyor ve bu ikinci evliliğe engel oluşturuyor. Her ne kadar evliliğinden kurtulup boşanmak istese de, boşanma gerçekleştikten sonra duyguları değişebilir.

Siz onun temel ilişkisi olduğunuz zaman, sizi artık kusursuz görmeyecek ve sizi eleştirmeye başlayacak.

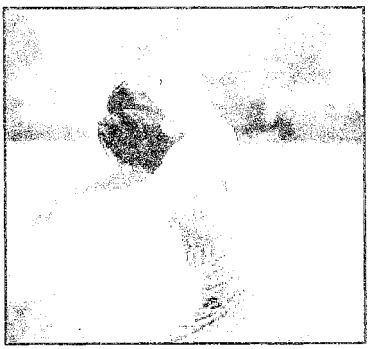
Evli erkeğin başka bir kadınla olmak istemesinin sebebi siz onun için bir fantezi dünyası olmanızdır. Ama günlük sıradan şeyler yaşanmaya başlandığında, fantezi artık yaşanamıyor. Çoğunlukla evli erkek bu gerçeğe uyandığında buna göğüs geremiyor ve fantezilerini doldurmak için bir başka kadın bulur.

Karısını sizin için terk etmesi yıllar alabilir. Bu olsa bile, vicdan azabı dolu olabilir. Ona güvenmek her zaman ciddi bir problem olur gelecekte, çünkü bir defa aldatmışsa tekrar aldatabilir. Eski karısı sizin en büyük düşmanınız olacaktır. Eğer sizin için boşanmış ise, çocukları da size düşman olacaktır.

Örnek 1:

" Evli erkek, karısını bırakıp sizinle olabilir ama bunun için ağır bir bedel ödeyeceksiniz. Mehmet yaptıklarından dolayı, şimdi büyümüş kızlarına karşı büyük bir vicdan azabı duyuyor ve onlar da benden ve ikinci ailesine nefret ile bakıyorlar. Hiç kimsenin evli bir erkek-

le olmasını tavsiye etmiyorum. Gerginlik ve suçluluk duygusu dolu bir durum".
Siz bir yandan karısına karşı kıskançlık duyarsınız ve biraz da olsa suçluluk duygusu yaşarsınız, öbür yanda suçunuzu kabul etmezsiniz. Evliliği sanki gerçek değilmiş gibidir ve sanki onların evlilik içinde yaşadıkları önemsizmiş gibidir size. Eğer birlikte tatile giderlerse, siz evde üzülüp durursunuz ve onun çok tatsız bir zaman geçirdiğine kandırırsınız kendini. Karısıyla yattığını, onu yatıştırmak için yaptığına ve gerçekten önemsiz olduğuna inanırsınız. Onların evliliği ilişkiniz kadar gerçek değildir. Her geçen gün daha yalnız ve soyutlanmış hissedersiniz. Evli erkeğe gittikçe muhtaçlığınız artar ve bu süreç içinde mutlu ve tatmin bile değilsinizdir.



Örnek 2:

"Onu ilk gördüğümde, aramızdaki atraksiyon hemen gelişti ve heyecanlıydı. Ama ondan uzak durdum çünkü evli ve bir bebek sahibi olduğunu biliyordum. Ama kendimizi birbirimizden alamadık ve ilişkimiz üç yıl sürdü. İnişli kalkışlıydı ama ekseriyetten yalnız ve sinirli olmakla geçti bu yıllar. Bir partide yeni birisiyle tanıştım ve şimdi yıllardan sonra ilk defa mutlu ve sağlıklıyım."
" Ben evli erkeklerle birlikteliği her şekilde kaybetmeye mahkûm olarak görüyorum sonuç ne olursa olsun. Evli

erkeklerle beraber olan kadınlara tavsiyem, öbür tarafa doğru koş ve hiç arkana bakma!".

Bu durumda kazananların oranı çok küçüktür. Neticede evli erkeğin kolları tehlikelidir.

Bağımlılıkları Olan Erkek

Alkole, uyuşturuculara, işe, kumara veya kadına bağımlılığı olan erkekler en yakınlarına acı ve ıstırap yaşatırlar. Onun sevgilisiyken, onun bağımlılıklarıyla sürekli bir yarıştasınızdır. Bu erkek sizi bağımlılığından daha önemli olduğuna karar verinceye kadar, hiç kazanamayacağınız bir ortamdasınızdır.



Bağımlılığı olan erkekler çok cazibeli bir hilekârdırlar. Kadın bu hayata hiç farkında olmadan girer ve ipuçlarını çözemez. Erkek onu bağımlılıkları hakkında karanlıkta bırakmak ister ve bunu bir süre başarır. Nihayet kendini açığa verir ya da kadın olayı fark eder.

Bağımlılığı olan erkeğin çok derin yerleşmiş özgüvensizliği vardır ve bundan dolayı uzun süredir bağımlılıklarına kaçmıştır. Kadın, onun kurtarıcısı olduğuna, onun yardımıyla bazı şeyleri değiştirebileceğine inanır. Erkeğin problemleri korku, özgüven ve sinir de içerebilir.

Ne Yapıyor sunuz?

- Onun davranışlarına bahane bulup, kılıf uydurursunuz

- Herhangi bir şeyin yanlış olduğuna inanmaz, inkâr edersin

- Onun davranışlarında tutarsızlık olduğunu fark etmeye başlarsınız

- Onun kurtarıcısı olacağınaza karar verirsiniz aşkınız onun değişmesine sebep olacağına inanırsınız.

- Bir nokta gelir, artık her şeyi görebiliyorsunuzdur, hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirsiniz.

İlişkiye Bağımlı mısınız?

- İlişkide kalmak için her şey yapmaya razı mısınız?

- Kendi çizdiğiniz sınırlar ve 'olmazsa olmazlarınız' değişken mi?

- Onun acısı sizin acınız mı?

- Her zaman başkalarının hakkınızda ne düşündüğü hakkında endişeli misiniz?

- Sürekli özür diliyor musunuz?

Kim Bağımlılığı Olanları Bulur?

- Geçmişlerinde ezilmiş, kötü muamele görmüş kadınlar
- Özgüvenleri zayıf olan kadınlar
- İlişkinin tüm hayatlarını kapsayacak nitelikte olmasını bekleyen kadınlar

Bağımlılığı Olan Erkeği Tespit Etmek:

- Babasının da bağımlılığı olduğunu itiraf ediyor mu?
- En küçük sağlık sorununda derhal ilaç alıyor mu?
- Çok alakasız zamanlarda içki içiyor mu?
- Gece dışarı çıkmadan önce evde bir kaç kadeh içiyor mu?
- Şuur kaybı yaşıyor mu?

Yıkıcı İlişkilerden Kurtulmak

- Aşkı ve sevgi aradığınızı kabul etmelisiniz
- Arzularınızı yerine getirecek, erkeğin nasıl biri olması gerektiğine karar vermelisiniz.
- Hatalarınızı tekrarlamamalısınız.
- Madde/ Alkol/ Kumar/ Kadın Bağımlısı olan bir erkekten daha iyisini hak ediyorsunuz.
- Bağımlılığı olan erkekler, gerçek bir bağ kurabilecek erkekler olmaya müsait değillerdir.

Porno Bağımlısı Erkek

Porno'nun son zamanlarda "normal" olduğu, kültürümüzce yavaş yavaş kabul ediliyor. Eşleri Porno film izlemekten hoşlandıkları için, onlara *Porno* filmleri toplayan kadınlar olmaya başladı. Sevgilisiyle birlikte izleyenler, veya en azından bu hobilerini çok nadir yapan ve bunu sevgililerinden gizlemeyen erkekler, *Porno Bağımlısı* değiller. Burada bahsedilen erkek, bu filimler sürekli izleyen ve artık cinsel enerjilerini bu şekilde harcadıklarından dolayı, sevgilileriyle cinsel hayatlarını olumsuz etkileyen, erkeklerdir.

- Onların bilgisayarlarında Porno filimleri, resimleri, sürekli indirilir ve izlenir.
- Siz uyurken gizlice kablolu televizyondan veya cd'den izlediklerini yakalarsınız.
- Bunun sizinle ilgisi olmadığını, sadece çeşitlik için, erotizm için seyrettiklerini söylerler.
- Size bir daha izlemeyeceklerini söylerler, ama bunu hiç başaramazlar.
- Kendileri de utanırlar, bundan dolayı, sürekli gizli saklı yaparlar.
- Sizinle cinsel ilişkiye girme arzuları azalır.

Erkekler Neden Porno Bağımlısı Olurlar?

Her bağımlılıkta olduğu gibi, bu davranışın altında bir özgüvensizlik yatar. Porno veya pornoya mastürbasyon, onlar için stresli, sinirli yada endişeli zamanlarında bir rahatlama yöntemi olmuştur artık. Bazen o kadar uzun süre bekar kalmışlardır ki, gerçek ilişkiye girmek onlar için çok zahmetlidir

ve pornodaki mükemmelleştirilmiş kadınlara alışmıştır gözleri, hiç bir normal kadın onlarla yarışamaz. İlginçtir, *Porno Bağımlısı* olan erkeklerin bir çoğunun, mankenler kadar güzel kadınlarla evlidirler. Bir çoğu da cinsel isteği en az onlar kadar olan kadınla birliktedirler.

Porno bağımlısı erkek, ne daha güzel bir kadın arayışındadır, ne de cinsel hayatının yetersizliğidir. Porno bağımlısı erkeğin bu filmlerde bulduğu şey, duygusallığı tamamen arındırılmış, saf cinselliktir. Sonuçta izlediklerinin çoğu, bir erkeğin bir kadına üstünlüğüdür. kadınlara karşı bir agresif davranıştır. Çoğu erkeklerin annelerine veya geçmişlerindeki başka bir kadına büyük bir öfkeleri vardır. Kadınları hayvansal bir güdüyle ve bencilce onları kullanmasıdır. Erkeğin kadını (veya kadınları) sadece bir cinsel oyuncak gibi kullanmasını izler. Kadınların sadece erkeklerin cinsel arzuları için varoldukları bir dünyadır.

Pornonun çağdaş dünyamızda yeri vardır ve bunun yasaklanmasına karşı olan biriyim. Örneğin Pornonun, ilişki içinde olmayanlar için (abartmadıkları süre ve bağımlılık haline getirmeme şartıyla) sağlıklı ve normal olduğunu düşünüyorum. Bazı çiftler cinsel hayatlarını renklendirmek için, *Beraber* seyretmeye karar verebilirler. Bazı kadınları hiç rahatsız etmez eşlerinin bunu izlemesi.

Ama bir erkeğin, kadınının itirazları üzerine, Porno izlemesi, ilişkiye saygısızlıktır ve ayrılık sebebi olabilir. Sebep?

1. Porno Zararsız Değildir

İlişkide olan bir erkeğin Porno izlemesi ilişkiye zehirdir. Eğer zararsız olsaydı, yüz binlerce kadın, erkeğinin Porno izlediğini öğrenince yere yıkılıp ağlamaz, kalbi parçalanmış hissetmezdi. Sonuçta erkekler ne kadar desede " Seni seviyorum,

bunlar sadece baktığım şeyler", her kadın üzerine alınıp kendini yetersiz hissediyor. Çok az kadının yetiştirilme tarzı ve özgüveni, erkeğinin başka çıplak kadınları izlemesinden keyif aldığını, ihtiyaç duyduğunu hazmedebiliyor. Kadınını incitmek istemeyecek kadar seven erkek, bu ızdırabı ona çektirmez ve bu fedakarlığı yapar. Eğer önemsenmesi gerekecek büyük birşey değilse, o zaman izlemesinler? Sizin rencide olmanız daha önemli olmalı.

Bu yıl ilk defa boşanma istatistikleri, Porno Bağımlılığını ayrılık sebepleri olarak, ekonomik problemlerden daha önde gösteriyor. Gelişmiş ülkelerde *Porno Bağımlılığından* kurtulmak için yüzlerce tedavi merkezleri açılıyor. Binlerce Psikologlar bunun tedavisini veriyorlar, yüz binlerce evlilikler ve aileler bundan dolayı parçalanıyorlar. Pornonun zararsız olduğu nasıl söylene bilinir ? Porno Bağımlılığı, aileleri yıkan, sevgiyi ve güveni öldüren, ilişkide cinsel hayatın iki insan arasında ve sadece iki insan arasında paylaşılması inancını hiçe sayan bir hastalıktır.

2."Erkeklerin Cinsel Arzuları Daha Fazla" Bahanesi

Evet bu bilimsel olarak doğru olabilir. Ama bu demek değildir ki bu güdülerine göre hareket etmesi lazım. Eğer cinsel iştahını sizinle ve sadece sizinle paylaşamıyorsa, belki de başka bir problemi vardır. İlişkiye saygı ve sadakat gibi bir problemi. Belki de kadına saygı duymayı kimse öğretmemiştir onlara. Sonuçta incinmeniz mi daha önemli yoksa onun cinsel dünyasının her istediği şekilde tatmin edebilmesi mi? Beraber olduğumuz insana her türlü fedakarlık yapmayı kabul etmiyor muyuz sevgi ve birlikteliğimiz için? Ne zamandan beri kadınların, erkeklerinden cinsel dünyalarını sadece onlarla paylaşmalarını beklemeleri hakları olmaktan çıktı?

Çoğu erkekler cinselliklerini, bekarlıktan veya başka ciddi

bir engelden dolayı yeterince yaşayamadıkları için Porno izlemiyorlar. Çoğu bağımlılığı olan erkekler, cinsel hayatları güzel olan ama pornoyu "yan tarafta" izleyerek başlayıp, ve sonra kendi eşleriyle ilişkiye girmemeyip, kendi kadınlarını mahrum eden erkekler. Bütün istatistikler gösteriyor ki pornoyu düzenli seyreden erkekler, bir süre sonra gerçek hayatlarındaki cinsellikten soğuyorlar. Böylece kadınlar, onların bencil seçimlerinin sonuçlarına katlanmak, mecburiyetinde kalıyorlar.

3. "Doğalarında Var" Bahanesi

Eğer bir ilişkide, doğamıza göre bir takım düzenlemeler ve göz yummalar olacaksa, o halde kadınların doğasında da ilişkiye zarar verecek şeyler var. Örneğin, erkeklerin doğasında cinsellik arzuları çok daha ağır basıyorsa, kadınların da doğasında flört yapma arzusu çok ağır basar. Biz bir çok erkeğin bize aşık olmasını isteriz. Doğamızda vardır. Talepler ne kadar çok ise, seçim gücümüz o kadar geniştir. Bu evlendikten sonra da geçerlidir. Erkeklerin bize hayran olmasını, güzelliğimize büyülenmelerini, bize hediyeler almalarına bayılırız. Doğamızdır bu. Ama genelde kadınlar bir ilişkiye girdikten sonra, **ilişkinin iyiliği için** ve sevgililerini rencide etmemek için, diğer 'eş olabilecek' erkeklerle temaslarını en aza indirirler. Eski erkek arkadaşları ve hayran erkekler artık aranmaz, onlarla buluşulmaz, mesajlasilmaz, hatta iletişim kesilir. Msn'de diğer erkeklerle flört edilmez, kamera açılmaz. Hatta hayatımızdaki hemen hemen her erkeğe mesafemiz genişler. İlişkiye zarar verici doğamızı tutmayı, kontrol etmeyi, ondan fedakarlık etmenin ilişki için ne kadar önemli olduğunu bildiğimiz için yaparız bunu. İlişkisine saygı duyan erkekte doğalarını bizim yaptığımız gibi kontrol etmekle yükümlüdür. Bunu yapmamayı

tercih etmeleri, ilişki için tek taraflı fedakarlıktır ve haksızlıktır.

Son zamanlarda erkeklerin 'mağara adamları' olmasına izin veren bir toplum olduk. Doğa bahanesini kullanmalarına izin verirsek, bizimde doğamıza saygı duyulması gerekir o zaman nasıl bir ilişki olacak hiç düşündünüz mü? Erkek internet sitelerini ziyaret ettikten sonra, kadın on erkeğe aşk e-mailleri atar, değişik erkeklerle msn'de chatleşir. Bu mudur ilişki? Erkek der ki, 'bunlar sadece ekranda, bir şey yapmıyorum ki'. Ama kadınlar da, flört ederken 'bir şey' yapmıyorlar. Sadece hediye kabul ediyorlar, bir erkekle yemek yiyiyorlar veya bilgisarda flört mektupları yazıyorlar. Sonuçta her ikisi de ilişkiye zararlı. Saygı ve sevgi olan bir ilişkide, her ikisi de kabul edilmemesi gereken davranışlardır.

4. "Ama Aldatma Değil Ki" Bahanesi

Porno izlemek aldatmakla eşdeğerdir. Ben gerçekten anlamıyorum, çıplak bir kadını gerçek hayatta görmek ile ekranda izlemek arasındaki farkı. Eşimizin yan komşumuzu çıplak görmesini ister miyiz? Porno izleyen erkek, sonuçta başka bir çıplak kadını izleyerek, onunla orgazm oluyor. Doruktayken, isminizi sayıklamadığından emin olabilirsiniz.

"Son zamanlarda bir çok kadın bu hastalıktan yakınıyor. Hayatımda bu kadar 20 – 30 yaş arasında, son derece güzel kadınların bundan şikayet ettiğini görmemiştim. Porno kadınları gerçekten incitiyor, ama erkeklerin umurunda değil. Bildiğim tek şey, benim hem birinci hem de ikinci evliliğimi yıktı, bu konu. Gördükçe, daha fazlasını görmek istediler. Hiç doymadılar. Bir ara bende onlarla izledim, ama bir süre sonra ben onlara yetmez oldum."

5. Ya Peki Güvene Ne Olacak?

Erkek her ne kadar " sizinle hiç ilgisi yok" dese de, kadın her defasında üzerine alınıp, kendisini yetersiz ve çirkin hisseder. Güven çok hassas ve değerli bir şeydir ilişkide. Bir kırıldı mı, onu geri getirmek son derece zordur.

Unutmayalım ki **Porno** izleyen erkeklerin çoğu bunu gizli saklı yapıyordur. İlişki artık yalan dolanla sarılmıştır. Belki de kadınları en çok üzen de bu. Porno izlemesi değil, size attığı sayısız yalanları. Derler ki, gördüğün her bir fare için, görmediğin bin fare vardır. Hayatınız, onun akşamları hangi kanalları izlediğini, siz ailenizi ziyaret ettiğiniz günlerde hangi cd'leri eve getirdiğini, iş yerinde hangi sitelere girdiğinini tespit etmekle geçer. Korku dolu günler o, beklenilen fırtınanın habercisidir. O size ne kadar yapmıyorum dese de, bu ciddi bir bağımlılıktır.

6. "Bir Daha Yapmayacağım" Sözü

Porno bağımlılığı, bir çok erkek için en kötü bağımlılıklardan beterdir. Zannettiğiniz gibi kolay olmayacak bundan kurtulmaları.

" Porno izlemek, yaşadığım en güçlü, en iğrenç bağımlılık. Eroin, alkol hatta sigara bağımlılığımı bile yenebildim, ama Porno bağımlılığımı yenemedim. Bunu terk etmek ve bundan uzak durabilmek en zoru. Çünkü bu Porno görüntüleri sürekli aklımda. Her istediğim an onları görebiliyorum. İstemesem bile hep aklımdalar. Porno'yu izlememin sebebi, bu iğrenç şeyleri izlemeye resmen bağımlılığım var. Eşimle cinsel ilişkiye girmemin sebebi, onu seviyorum. İkisi aynı şey değil. Ama yine de bu bağımlılığımı yenemedim. 57 yaşında bir erkeğim ve 13 yaşımdan beri bu hastalıktan kurtulamadım" .

" Eşim bir daha yapmayacağına söz vermişti. Bekarlık ha-

yatından kalma bir hobi demişti. Ama sonradan öğrendim ki evliliğimizin en az ilk yedi yılı bunu yapmaya devam etmişti. Bunu bıraktığını hala bilmiyorum. Ona sormak istiyorum ama öbür yandan kendimi tekrar o acıyla yüzleşmek istemiyorum, Öğreneceklerimden korkuyorum. Eğer kızım olmasaydı, onu ilk yakaladığımda terk ederdim. Beni bu kadar zayıf yaptığı için ona o kadar kızgınım ki".

Unutmayalım ki bu erkekler, bağımlı erkekler, bir alkolik yada kumarbaz gibi. Onlarla tartışamazsınız. Onları yakalayınca bağımlılıklarını hayatta itiraf etmezler ve hepsi sizin suçunuzdur. Hiç, bir sarhoş ile konuşmaya çalıştınız mı? Bu da aynı şey. Anlamamız gerekir ki bu sizin probleminiz değil onun problemi. Eğer değişme gereği duymuyorsa, değişmek istemiyorsa, siz ona yardım edemezsiniz.

7. Her Bağımlılık Gibi, Gün Geçtikçe Fazlalaşır

"Kesinlikle yükselen ve gittikçe daha fazlasını gerektiren bir bağımlılıktır. Tüm mağdur kadınlar bunu söylüyor ve kendi hikayemden biliyorum. Bağımlılığı olan kişiler hiçbir şeyi biraz yapmakla yetinemezler. Bunu yaşayan bütün kadınlar için yüreğim parçalanıyor. Bende sizin olduğunuz yerdeydim. 20 yıl. Daha fazla yapamadım. Bu sorunu aşmaya, çözmeye çalıştım ama hiç bir şey işe yaramadı. Sonunda ona olan aşkım bitti. Artık sabah 2'lere kadar Porno izleyip, bana yatakta tecavüz etmeye başlamıştı. Bildiğim tek şey, onun beni sevdiğine inandığım ne kadar budalamışım. Beni nasıl sevip, aynı zamanda bana bu kadar acı verebilir?"

Her kadının duygularının rencide edilmemesine hakkı var. Mutlu ve güvende hissetmeye hakkı var. Erkeğinin cinselliğini, paylaşmama hakkı var. Ona sevgi ve saygı duyulacak bir evde yaşamaya hakkı var. Her insanın ihtiyacı olan cinselliği, tatmin edecek kadar yaşamaya hakkı var. Hiç bir evlilik

ya da birliktelik, yalan dolan içinde yaşamaya, sizi inciten bir ortamda kalmaya değmez.

Eğer çocuklarınız varsa, onlara nasıl bir örnek olacak bu erkek? Kız çocuklarına cinsel nesne olmalarını, erkek çocuklara ise böyle haysiyet kırıcı davranışlarda bulunabileceklerini öğretecek... Ve inanın, çocuklar sandığınızdan çok daha uyanıklar veda her şeyi biliyorlar, öğreniyorlar.

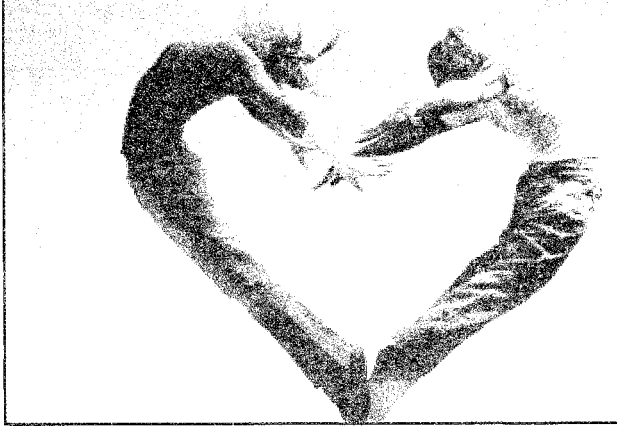
Sonuçta sevgiliniz pornoya harcadığı zamanı ve enerjiyi, ilişkinizin daha iyi olması için harcayabilseydi, daha mantıklı ve yararlı olmaz mıydı ? Eğer bütün yalvarışlarınıza rağmen hala onu seçiyorsa, bu size birşeyler göstermiyor mu? Tabi ki yeniden başlamak kolay değil. Peki şimdiki hayatınız daha mı kolay? En azından kendi özgüveninizi ve onurunuzu geri kazanırsınız.

Bu erkek büyümesi gerek. Artık onbeş yaşında değil, onun bencil keyiflerinden daha önemli şeyler var hayatta. Sevginin ve saygının ne olduğunu öğrenmesi gerek. Kendi davranışı için sorumluluk kabul etmesi gerek. Neden kadın buna katlanmalı, sevgi adına mı? Böyle sevgi tek taraflı bir sevgidir.

Sevgilimiz yanımızda değilken nasıl davrandığımız, iyi, güçlü, sağlıklı ve sevgi dolu bir birlikteliğin en önemli göstergesidir. Her erkek Porno bağımlısı değil. Değerlerinizi ve ilişki anlayışını paylaşan erkekler var bu dünyada. Sizi gerçekten seven onlardır. Çünkü sevgilerini her yerde, her kimle olurlarsa olsunlar, saygı içinde gösterebilen erkeklerdir.

Eğer erkeğin bu konuların hiçbirini kaale almayıp, kendi cinsel arzularını önüze koyup, ilişkinize saygısızlık yapıp, bencilce davranıyor ise, ya ömür boyu özgüvenizin mahvolup, güvenmediğiniz bir erkekle kalmayı kabul edersiniz, ya da kendi duygusal ve cinsel hayatınaza sahip çıkıp, onu Porno yıldızlarıyla baş başa bırakıp, kendinize gerçek, (değer verebilecek sevgi ve saygı çerçevesinde) bir erkek bulursunuz.

Aşk Nedir?



- Sizin mutluluğunuz ve iyiliğiniz onun için önemli olması.
- Acı veren duygulardan sizi koruması.
- Hislerinize, ihtiyaçlarınıza karşı, hassas ve nazik olması.
- Bencil olmaması, sabırlı, kibar, saygılı ve sadık olması.
- Aşk sizdeki kusurları kızmadan, huysuz olmadan kabul etmektir.
- Affedebilmekte aşkı gösterir. Aşk, zor günlerde bile aşkı, ilişkiyi sürdürebilecek gücü bulabilmektir.
- Gerçek aşk, zor zamanlarda kendini ispatlar. Zorluklar ve düşmanlıkların başladığı günlerde bile, yardımlaşma ile ve sabırla kendini ispatlar.

Aşk şunlardır...



√ Kibar olmaktır
√ Yardımseverliktir
√ Verici olmaktır
√ Başkalarına karşı hassas olmaktır
√ İlişki için çaba gösterebilmektir
√ Sadakattır
√ Sabırlı olmaktır
√ Dayanıklı olmaktır
√ Güvenilir olmaktır
√ Sorumlu olmaktır
√ Dürüstlüktür

Mükemmel Erkek Yoktur, Uygun Erkek Vardır



Kadınlara, bir erkek buldukları an, hayatlarının mükemmel olacağı, her şeyin güzel olacağı öğretilmiştir. Ama hepimizin içinde geleceğimizi bir erkekle birlikte yaşanma korkusu vardır. Medya ve toplum büyük bir anlamda kadınların hayatlarında neler bekleyeceklerini ve isteyeceklerini dikte eder.

Eğer mutsuzsanız, ilişkiyi devam ettirmek için çaba sarf edebilirsiniz veya tatmin olmadığınız için yolunuza devam edersiniz. Herkes kendi içinde, 'bu ilişki için kalmaya değer mi' kararını kendi vermesi gerek.

Bir kadın ne zaman kendini beğendiği, kendisiyle barışık olduğu zaman, hatta tek başına olabildiği zaman doğru ilişki onu bulur. Ancak güçlü ve korkusuz bir kadın olduğunuz zaman doğru erkekler sizi çekici bulacaktır. Bu noktada ilk önüne çıkan erkekle beraber olma ihtiyacını duymayacaksınızdır. Kendinizi riske alıp, gerçekten arzuladığınız ilişkiyi bekleyeceksinizdir.

BÖLÜM 2

Ne Zaman Ayrılırsınız?



Duygusal Acı

Duygusal acılar, yaşamınızın bazı bölümlerine dikkatinizi çekmek için ve özen gerektirdiğine işaret etmek için kendilerini gösterirler.

İlişki size acı veriyordu çünkü:

- Hemen bitirilmesi gereken, bağımlılık yaratan, hastalıklı bir ilişkiydi.
- Sürekli ona sınırlarınızı belirlemeniz gerekiyordu.

- Size paspas muamelesi yapmasına izin veriyordunuz.
- Onun aslında kabullenilmemesi gereken davranışlarına kabulleniyordunuz.
- Onun saçma sapan hareketlerinde, mantık ve bahane bulmaya çalışıyordunuz.
- Sizi sevmesini sağlamak için kendinizi şekilden şekile sokuyordunuz.
- Bir sevgiliniz olmazsa yarım kalacağınızı düşünüyordun.

-Acılar ve tartışmalar, gürültü ve kargaşa, her zaman, huzur ve rahatlığı geri kazanmak için, bir takım adımların atılması gerektiğine işaret etmek için ortaya çıkarlar.

- En iyi doktor acıdır. Çünkü mantığımıza sadece söz veririz. Ama acının sözünü dinleriz.

- Zor günler bize iki seçenek bırakır: Ya değişiklik yapmanın zorluklarına göğüs germeyi, ya da sabit kalmanın sonuçlarına katlanmayı...

- Acı, eğer üstü örtülür ya da umursanılmazsa, büyümeye devam eder ve ondan sonra tek seçenek ya çıldırmak ya da bir şeyleri değiştirmek olur.

- Evet, belki üzülüyorsunuz ama üzülmeniz sizi kötü bir ilişkiden kurtarmayı sağlayacaksa, bu kötü haber değildir. İkimiz de biliyoruz, sadece **siz** kendinizi kötü bir ilişkiden kurtarabilirsiniz.

Kötü Bir İlişkiyi Sürdürmek İçin Bahaneler:

Ama Beni Mutlu Ediyor

- Bunu iyi düşün ve kendinize karşı dürüst olun. Gerçekten mutlu muydunuz?

Belki Değişir

-Ne kendinizi bir başkasına uydurmaya ne de bir başkasını değiştirmeye çalışın.

O Kadar Kötü Birisi Değil

- Herkes özünde iyidir. Ama bu demek değildir ki herkes, diğer insanlarla beraber sağlıklı bir şekilde yaşamayı, ilişki kurmayı öğrenmiştir.
- Sofraya artık sevgi ikram edilmiyorsa, o masadan kalkmayı öğrenmen gerek.
- Hiçbir zaman, kendi standardınızdan düşük bir insanla kalmaya razı olmamalısınız. Böyle ilişkiler hiçbir zaman yürümez.

Kötü Bir İlişkiyi Devam Ettirmenin Tehlikeleri

1. Özgüveniniz adım adım azalır ve stres, yaşamınızın düzenli bir parçası olur (enerji tüketir, hastalıklara açık kapı bırakır).

2. Kendiniz için kötü olduğunu bildiğiniz bir şeye tutunmaya devam ediyorsanız, bu bağımlılıktır.

- Kötü ilişkiler insana kendini kötü hissettirir. Bu dünyaya böyle hissetmek için gelmediniz.

Depresyon

-Depresyon nedir? Hayatımızda değiştirmemiz gereken, müdahale etmemiz gereken bir durum olduğunu gösteren bir belirtidir.

Ama Beni Seviyor

- Gerçekten seviyor muydu? İlişkide her türlü zorbalık, kötü davranış, duygusal ve fiziksel şiddet, onun size karşı merhametinin yoksunluğundan kaynaklanır. Artık hislerinizle ilgilenmiyor. Halbuki merhamet, ilişkinin can damarıdır.

- Sizi seviyor diye, demek değildir ki sizin için **iyi** birisi. (Ben şekeri de çok severim, ama benim için hiç de iyi bir şey değildir.)

- Sizin hayatınız, kendizin yazdığı bir öykü gibidir ve hayatınızdan neler istediklerinizdir. Beni her seven erkeğe hayatımı verseydim şimdi çok kötü durumdaydım.

Ayrılma Sebepleri:

1- *Erkek, düşlediğiniz bir ilişkinin yakınından bile geçemiyorsa.*

2- *Onunlayken, sanki sürekli yumurta kabuklarının üstünde yürüyormuş gibi tedirgin hissediyorsanız ("Aman yanlış bir şey yapmayayım da, aman sinirlenmesin").*

3- *Kendinizi rahatça ifade edemiyorsanız.*

4- *Bağışlanamayacak bir hata yaptıysa ona her zaman içinden kızgın olacaksanız.*

5- *Her zaman aynı sorunlar gündeme geliyorsa.*

6-*"Biraz yalnız kalmaya ihtiyacım var," diyorsa, bunun anlamı hemen her zaman, "Ayrılmak istiyorum," demektir.*

- Bir ayrılığın geleceğini nasıl anlarsınız? Sizin eksikleri-nizi, kötü taraflarınızı, ne kadar küçük ya da uydurulmuş ol-salar da, sürekli arayıp bulup, onları yüzünüze vurduğunu hissedince.

- Sizden ayrılacak erkeğin bir başka işareti: Daha önce bir veya birkaç defa sizden ayrılmış olması.

Kendinizi Şu Durumlarda Sık Sık Görüyorsanız, İlişkiyi Artık Bitirmelisiniz:

- Sinirden köpürüyorsanız.
- Sürekli onun gönlünü almaya çalışıyorsanız.
- Kavgayı büyütmemek için onun her istediğini kabul ediyorsanız.
- Sana kötü davranmış olmasına rağmen, özür dileyen sen oluyorsan.
- Hak etmediğiniz suçlamaları veya eleştirileri kabul et-mek zorunda kalıyorsanız

Ama Onu Seviyorum

- İlişkiler, iki kişinin birbirlerine karşı duydukları ortak ilginin ve aşkın hatırına, birlikte çalışmak konusunda anlaş-mak demektir. Aşk tek başına, ne yazık ki her şeyin üstünde değildir ve her şeyi yenemez.

- Hiç bir aşk, kişinin psikolojik ve bedensel bütünlüğü-nün üstünde değildir.

- Birisine sevgi veriyorsanız, o size bunun karşılığı olarak sevgi verecek demek değildir! Böyle bir garanti yoktur. Siz sevgi verirsiniz ona ve onunda ssize sevgi vermesini bekler-

siniz. O size sevgi veremiyorsa, siz kendi kalbinizde yeşermiş sevgiyi yaşamış olmakla yetinmeli ve onu bırakmalısınız.

- Siz başkasının sadece seçeneklerinden biriyken, onu kendi önceliğiniz yapmamalısınız.

- Dünyada birini özlemenin en kötü yönü, özlediğiniz insan yanınızdayken ona ulaşamamaktır.

İlişkiniz Yürümüyor, Bunu Kabul Etmelisiniz

-Bir ilişkinin, ancak iki kişinin çabasıyla yürüyeceğini öğrenmelisiniz. Bunu kabullenecek kadar olgunlaşmalısınız.

- Adını 'anlayış' ve ' fedakârlık' koyup, onun hatalarının bedelini siz ödemeye devam etmemelisiniz.

- Sevgi vermesini bilemeyen erkekler, bozuk bir bankamatik gibidirler. Kartını koyuyorsunuz ve oradan aşkın gelmesini beklemek sizin de hakkınız. Onun sizi sevdiğini bile görüyor olabilirsiniz. Ama sizden başkalarının da o sevgiyi oradan çıkarabilmek için yapabilecekleri pek bir şeyleri yok. Onu onarmak yıllarca terapi gerektiriyor. Bu bankamatik bozuk. Onu siz onaramazsınız ve onarılmasını bekleyemezsiniz. "Zararın neresinden dönersem kardır" deyip ve hayatına devam etmelisiniz.

-Bir ilişkinin bittiğini kabullenmek demek, bir erkeği uyarmayı, dırdır etmeyi, eleştirmeyi ve düzeltmeyi bırakmak demektir.

- Eğer bunu okuyorsanız, demek ki daha iyi bir ilişki arıyorsun. En azından bunu inkar edemezsin.

Neden Ayrılmalısınız?

- Size zarar veren, sorunlu insanlardan ayrılmalısınız. İlişkinizle ilgili gerçekleri kabul etmek zorundasınız. İkiniz için de iyi olan, hem duygusal olarak hem de fiziksel olarak, bu ilişkiden kendinizi kurtarmaktır.

- Korkak ve cesaretsiz, duygusal olarak güçsüz insanlar, her zaman mağdur olmaya mahkûmdur. Siz, bir cengâver savaşçının yolunu seçmelisiniz. Acıların içinden, kara bulutların arasından geçmeli ve o aydınlık yere ulaşmalısınız.

- Bu sefer, sizi aşırı derecede kıracak bir şey mi yaptı? Bırakın bu şok, sizi rahat uykunuzdan uyandırsın. Bırakın bu acı, hayatınızda yapmanız gereken değişikliklerin, ihtiyacı olacak enerji ve motivasyonun, bilinçaltının yaratmasının yolunu açsın.

- Hayatımızın nasıl devam edeceğini, yaptığımız seçimlerle, biz belirleriz.

- Bu insana kendinden daha ne kadar vermek istediğine karar vermelisiniz. Bu kararı verirken gerçekleri, kendi kişisel değerlerinizi ve çıkarlarınızı düşünerek bir karar vermelisiniz.

Eğer özellikleri yukarıda belirtilen erkeklerden bir tanesiyle çıkıyorsan, bu erkek seni sevmiyor.

- Hayat zaten zor. Birde sorunlu, zor ilişkilerle hayatını zı niye zehir edeceksiniz?

- Siz, size bazen değil, her zaman iyi davranan bir insanla beraber olmaya layıksınızdır.

- Hayatınızda hak ettiğiniz güzelliklere yer açmalısınız.

- Çektiğiniz acıların moralinizi iyice bozmasına izin vermek yerine, yaşamınızı kontrolünü kendi elinize almalısınız.

Neden Hep böyle Kötü İlişkiler Bizi Buluyor?

Bir erkek size her zaman kötü davranıyorsa, bu kendiliğinden olmuyor. Sizin de burada payınız var, çünkü buna sizizin veriyorsunuz. Bu sorun iki kişinindir. Bir kadının kötü bir erkekle kalmasının kaynağı, küçüklüğünden ortaya çıkar. Küçük kız, anne babasını izlerken öğrenir bu kalıpları. Babası ya da annesi, diğer ebeveynine kızar ve ona duygusal acı verir. Küçük kız, üzülen mağdur ebeveynine yardım etmesini öğrenir. Ama oda küçük kızın çabalarının değerini bilmezse, kız depresyona girer. O yardım ettiği ebeveynine o kadar yardımcı olmak ister ki, edemediği zaman kırgınlığını, kızgınlığını ona ifade edemez.

O küçük kız büyüyünce, bilinçaltı bu küçüklüğünde oynadığı alışılmış rolleri oynatacak ilişki arar. Erkeğin iltifatlarına, kibarlığına, duygusal olarak ihtiyaçlı olmasına, efendiliğine aşık olur ve o erkeğin, insanlarla iletişiminin çok zayıf olduğunu görmezlikten gelir.

Ve sonra sırayla ilişki şöyle gider...

- Erkeğin hırçınlığı ve duygusal cezalandırmalarının üstüne gidilmezse, bunları çözmezse, kadının kendine özgüveni azalır.

- Erkeğin başarısızlıkları kadının başarısızlıkları olmaya başlar. Kadın ilişkiyi idare etmek için çaba gösterdikçe, erkeğin duygusal cezaları çoğalır ve daha da sinsileşir.

- Kadının hayatı sürekli inişli kalkışlıdır. Ya çok mutludurlar ya çok mutsuz.

• Kadın bu günlük belirsizlikten, başı döner, yıpranır.

• Erkek de ilişkide kendini tehdit altında hisseder, özgüveni azalır ve ilişkiden o da geri çekilir.

• Kadın daha beter sinirlenir. Kadın sinirlendikçe, erkek daha da geri çekilir ve çözülemeyen tartışmalar aralarında gidip gidip gelir.

• Birbirleriyle doğrudan, açık ve dürüstçe konuşamayan, iletişim kuramayan ilişkiler yıkıcı olmaya başlar.

Kötü bir erkekle kalan kadın, hep üç rolden birisini oynar,

1. Kurtarıcı (" Ben her şeyi yoluna sokacağım.")
2. Mağdur (" Bak aşk adına neler yapıyorum.")
3. İdareci (" Ben her şeyi kontrol edeceğim.")

Kötü bir erkekle yaşamak demek, günlük yaşantıda sürekli sinirlenmek ve kırılmak demektir. Kadının duygusal ihtiyaçları karşılanmaz ve o zaman " Dırdırcı", " Cadı kadın", "Çenebaz" diye adlandırılır kadın. Bu da onu ilişkide güvensiz yapar. Üç değişik rol arasında gidip gidip gelir kadın. Önce bir 'Kurtarıcı', sonra 'Mağdur', sonra da her şeyi kontrol eden 'İdareci' olur çünkü başka ne yapacağını bilemez. İnişli kalkışlı hayatı vardır çünkü hep erkeğinden daha fazla ilgi, daha fazla bağlılık, daha fazla sözünde durmasını bekler. Siniri, şiddetli öfkeye dönüşür çünkü saldırgan ve yıkıcı olduğunu düşünerek vicdan azabı çeker.

Böyle kadınlar, kendi duygusal muhtaçlığının farkına varıncaya kadar da, hep aynı tür erkekleri seçerler.

Sonuçta, siz kendi, hakkınızda çok zor sorular sormanız gerek:

- Sizi hep mutsuz eden ilişkilerde kalma ihtiyacınızın altında yatan sebep ne?

- Neden sürekli size destek veremeyen, işbirliği ve fedakârlık yapmayan erkeklerden bunları bekliyorsunuz?

- Bu ilişki gerçekten yürüyebilir mi? Yoksa kendi benlik duygunuzu tatmin etmek için mi, ilişkiyi kurtarma savaşını verme ihtiyacını gidermek için mi sürünmeye devam ediyorsunuz?

Belki Bu Erkekle Beraber Olmak, Yalnız Kalmaktan İyidir?

Evet, birinci seçenek ayrılmak ve yalnız kalmak mutsuz edebilir sizi. İkinci seçenek onunla kalmak. "Mutsuz olacaksam, yanımda en azından hafta sonlarını beraber geçirecek birisi olsun," diyebilirsiniz. Onunla kalmak kolay bir seçenekmiş gibi görünür. Ama bir tek sorun var bu seçimlerde. Kendinize bıraktığınız iki seçenek de, sizi mutsuz ediyor.

Sizi sevmeyen, ilgilenmeyen erkekle olmayı seçince, mutlu olabileceğiniz bir erkeği bulma ihtimaliniz hiç olmayacaktır.

Hep Bana Kötü Davranan Erkekleri Buluyorum Benim Kaderim Bu

Neden hep böyle olduğunu sabaha kadar konuşabiliriz. Ama en önemli şey, bu sorunu en kısa zamanda çözmemizdir. Önemli olan şey, onların ilgisizliğini, kötü davranışını gördükten sonra onlarla kalmaya ne kadar devam etmeniz. Önünüze birçok erkek gelir hayatınız boyunca, iyi ya da kötü. Kontrolü-

nüz altında olan tek şey, hangilerine zamanınızı vereceğindir. Kontrolünüz altında olan işte bu.

Bazen Çok İyi Erkeklerde Bize Zaman Ayıramıyorlar Bu Bizimle İlgilenmiyorlar Demek değildir

" Şu an size ayıracak zamanım yok" diyen erkek, " Sizinle ilgilenmiyorum" diyen erkek ile aynı kişi. İki erkek de sizinle zaman geçirmek istemiyor.

Bir erkeğin, bir kadına sevdiğini *davranışları* ile göstermesi gerek.

Bu kitabı sizi seven bir ablanın sesi gibi düşünmelisiniz. O kadar az beklentiler ile yetinmeyi öğrenmişiz ki, aradığımız ilgiyi görmeye ısrar ettiğimiz zaman, kendimizi ' çok şey istiyor' veya 'çok şımarık' görüyoruz. İlişkiden beklentilerinizi görmek istemek sizinde hakkınızdır. Hiç kimse beklentilerinizi küçümsememeli.

İlişkiniz Bir Bağımlılık Haline Mi Gelmiş?

- Biz insanlar hala toplu yaşama içgüdümüzü taşırız. Bir gurup olarak yaşamak, 'aile' halinde yaşamak bize güven verir. Uzun süren ilişkilerin verdiği, rahatlık gibi görünen duyguya aldanmak çok kolaydır. Tanıdık birisiyle olmanın, geçmişini bildiğiniz, birlikte bir geçmişinizin olduğu birisiyle olmanın bir rahatlığı vardır, her ne kadar ilişkiniz inişli çıkışlı olsa da.

Ama bir gün gelir, kendinize o zor soruları sormanız gerekir: "Bu kişi beni gerçekten seviyor mu, yoksa kendi ihtiyaçları için mi kalıyor benimle?" Sizi sevdiğini söylüyor olabilir, ama bunu hissettiriyor mu?

- Zarar veren bir ilişkiyi olduğu gibi görebilmek ve karşı taraftaki bunu göremiyor olsa bile, ilişkiye son vermek gerçekten güç ve asalet gerektiriyor. Ancak bunu yaptıktan sonra zamanınızı ve enerjinizi sevgi dolu ve sizi destekleyen ilişkilere yoğunlaşmaya harcayabileceksiniz.

İlişkiler çok acı da verseler, bazen çok mantıklı ve zeki insanlar bile ilişkinin ne kadar kötü olduğunu bile bile bazen ilişkiyi bırakamazlar. Bir tarafları (güçlü tarafları) çıkmak isterken, başka tarafları bunu reddeder ve harekete geçeme konusunda kendilerini 'çaresiz' hisseder. İşte bu kararsızlık yüzünden ilişki ' bağımlılığa ' dönüşmüştür.

Siz de Bağımlı mısınız?

1. Bu ilişkinin size kötü olduğunu bilmenize rağmen (ve başkaları da size bunu söylemiş olmalarına rağmen), bitirmek için hiç bir anlamlı adım atmamışsınızdır.
2. Bu ilişkide kalmak için bahaneler yaratmışsınız, fakat bu bahaneler geçerli değildir, hem gerçek değildir, hem de onun verdiği zarar kadar önemli değildir.
3. İlişkiyi bitirmeyi düşündüğünüz zaman, üstünüze olağanüstü bir korku ve endişe gelir ve ilişkiye daha da çok tutunmanıza sebep olur.
4. İlişkiyi bitirmek için attığınız adımlarda, içki bağımlısının içmediği zaman yaşadığı belirtileri yasarsınız: Panik, endişe, onu aşırı arzulamak, fiziksel rahatsızlık gibi. Bunlardan kurtulmanın tek yolu onunla tekrar iletişim kurduğunuz zaman olur.

-İlişkiniz Bağımlılık haline gelmiş ise, artık kendi hayatınızı yönlendirme kapasitesini kaybetmişsiniz demektir.

Bağımlılığınızın Kaynağı

Kötü bir ilişkiyi sürdürmenin sebepleri birkaç değişik gruba incelenebilir. En temelde pratik sebepleri görürüz. örneğin ekonomik sebepler. Yani birlikte yaşıyor olmanız, çocuklara gelebilecek zarar veya başkalarının sizi yadırgaması gibi düşünceler.

Daha derinlere indiğimizde ise ilişkiyi, inançlarınızdan dolayı, sürdürdüğümüzü görürüz. Yani ilişkiyle ya da kendinizle ilgili inançlarınızdan dolayı. Bu inançlar, toplumun size verdiği mesajlardan oluşmuş olabilir.

Örneğin şöyle inanışlar gibi:

- *"Aşk hiç bitmez, ilelebet sürer".*
- *"İlişkinin bitmesi, senin başarısızlığın sonucudur".*
- *"Yalnız olmak çok kötü bir şeydir".*
- *"Hiç kimseyi incitmemek gerekir".*
- *"Gelen gideni aratır".*
- *"Beterin beteri vardır".*
- *"Kaderim buymuş"*
- *"Ben daha iyisini bulamam".*
- *"Daha fedakâr olsam, caba göstersem bu ilişkiyi kurtarabilirim".*

En derinlerde bizim bilinçaltındaki hislerimiz bizi kötü ilişki içinde tutar. Bu duygular küçük çocukken oluşur, bizden habersiz bizi etkilerler ve kararlarımızda büyük etkileri vardır.

Çocukların sevgiye, ilgiye ve bağımlılıklarının teşvik edilmesine ihtiyaçları vardır. Eğer anne babalar bunu başarabilirse, çocukları büyüyünce ilişkilerinden ayrıldıklarında kendilerine güvenirler ve rahatça atlatabilirler ayrılıkları. Ama anne baba bunu başaramamışsa, o çocuklar büyüdüklerinde, ilişkiye muhtaç insanlar olurlar ve ilişkilerinde bağımlı ve duygusal olarak daha zayıf olurlar.

Bağımlılık Yapan İlişkilerin Üstesinden Gelmenin Stratejileri

Robin Norwood'un Kadınlar Aşırı Sevince kitabında, böyle ilişkilerden kurtulmanın yolları belirtiliyor.

1. "İyileşmeni", hayatınızın en önemli önceliği yapmalısınız.
2. "Bencil" olmayı öğrenmelisiniz. Önce kendi ihtiyaçlarınızı karşılamaya odaklanmalısınız.
3. Kendi sorunlarınız ve zaaflarınızla, cesurca yüzleşmelisiniz.
4. Kendinizde geliştirmeniz gereken ne varsa, onun üzerinde durmalısınız. Kendiniz hakkında kötü olduğunu düşündüğünüz şeyler nedir, kendinizde neleri değiştirmen gerekmektedir?
5. Başkalarını idare etmeyi, kontrol etmeyi bırakmaknız gerek. Kendi ihtiyaçlarınıza daha çok odaklanınca, başkalarını kontrol etmek, değiştirmek, sizin daha az önem taşıyacaktır.
6. " Ruhsal" tarafınızı geliştirmelisinz. Size neyin huzur ve sükûnet verdiğini öğrenmeli ve bir süre, en az günde yarım saat, bunu uygulamalısınız. (Yalnız kalmak? Egzersiz yapmak? Arkadaşlarınızla dertleşmek?)

7. İlişkilerde size engel olan oyunlara gelmemeyi öğrenmeli; ilişkide sürekli düştüğünüz tehlikeli rollere bir daha düşmemelisiniz: Örnek: "Kurtarıcı" (yardım eden), " yargıç" (hep şikâyet eden, "kurban" (mağdur olan) kişiler olmayı bırakmalısınız.
8. Kendinize, sizi anlayacak ve sizi destekleyecek arkadaşlar bulmalısınız.
9. Yaşadıklarınızı ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşmalısınız.
10. Duygularınızın altından kalkamayacağını düşündüğünüzde, psikoloğa gitmeyi düşünmelisiniz.

Neden Ayrılıktan Bu Kadar Korkuyorum?

- Herkesin en büyük korkusu, reddedilmedir. Çünkü biz, çabalarımızın sonuçlarını, insanların bizi kabul etmesiyle veya reddetmesiyle ölçeriz.

- Eğer size yalnız kalmak, yıpranmış bir ilişkide kalmaktan daha korkutucu geliyor ise, o zaman artık korkularınız, sizin yerinize karar veriyor demektir.

- İlişkide istediğiniz şeyleri unutmuşsunuz veya bastırmışsınız, göz ardı etmişsiniz. Kendinize hedeflerinizi çizmeyi bırakmışsınız artık. Olumlu düşünmeyi yitirmişsiniz. Ve en önemlisi de, hayatta istediklerinizi yaratmayı bırakmışsınız.

- Kişisel problemlerine tahammül etmeye değil, çözmeye odaklanmalısınız. Sevgilim beni terk ederse ne olur? İnsanlar bu tip sorularla kendilerini kemirirler. Çünkü bu soruyu ce-

vaplamaya korkarlar. Soruları devamlı sorar ama cevaplamazlar. Bilinmezin dehşeti, insanları zayıflatır ve adeta felç eder.

- Eğer duygusal acılar veya problemler hayatınıza girmişse, bunu çözmek için, tüm enerjinizi acilen toparlayıp işe başlamanız gerek. Artık hayata bakış açınız şu olmalı: Mutluluğu ben de hak ediyorum. Bu hedefim, gereken tüm çabalara değecektir.

- Hislerinizi bastırarak, sessiz kalarak, rahat ve konforlusunuz. Ama saklandığınız yerden kalkıp, her şeyi artık değiştirmeye, daha çok çaba göstermeye ve daha akıllıca davranmaya karar vermelisiniz. Bu kendinizden daha fazla talep edeceksiniz demektir. Kendi bakımınıza daha çok özen göstereceksiniz, davranışlarınızı daha çok kontrol edeceksiniz. Duygusallığınızı daha iyi yöneteceksiniz ve korkularınızla karşı karşıya geldiğinizde, kendi kendinizi sakinleştireceksiniz. Her güne şöyle başlamalısınız: "Bugün kendi hayatımı daha iyi yapabilmek için ne yapabilirim?"

- Kendi hayatınızı değiştirmeniz için en önemli kaynağınız, kendinizsiniz.

- Başka birisiyle hasta olacağınıza, tek başınıza sağlıklı kalmak daha iyidir. Bu demektir ki onunla oyun oynamıyorsunuz, blöf yapmıyorsunuz ve onu korkutmak için ayrılacağım demiyorsunuz. Eğer birisi size saygılı ve onurlu bir ilişki yaşatamıyorsa, yani sağlıklı ve mutlu bir hayat yaşamıyorsanız, yalnız kalmayı, güvenemediğiniz bir sevgili ile kalmaya tercih etmelisiniz.

- Güçlü kadın, terk edilme korkusuyla yönetilmez. Çünkü bilir ki, ödeyeceği gerçek bedel, benliğini kaybetmektir.

- " Ya peki onu özlersem? Onsuz yapamazsam? " Peki size bu kadar acı veren ve depresyonlara sebep olan bir ilişkiyi gerçekten özleyecek misiniz?

- Kelimeler kullanmadan onu şekle sokmak zorundasınız.

- İlişkide ihtiyaçlarınızı ve arzularınızı dile getirebilmeniz gerek. İstediklerinizi talep etme hakkınız olmalı. Beğenmediğiniz, size karşı olan davranışları şikâyet etme hakkınız olmalı. Onu kaybetme korkusu sizi caydırmasın. Bencil bir sevgiliyi kaybetmek, bir ömür boyu karabasanla uğraşmaktan daha iyidir.

- Birinin sizinle kalmasını, duygu sömürüsüyle ve ona suçluluk duygusu vererek sağlamamalısınız. Sonunda onun size kızmasına sebep olursunuz. Kızgınlık daha çok sizin başınızı ağrıtır ve kalbinizin kırılmasına sebep olur.

- İyi düşünmeli. Hayatınızı, duygularınızdan kaçmakla, onları bastırmakla mı yaşamak istiyorsunuz? Sizce bu şekilde yaşamak mutluluk olabilir mi?

- Eğer hayatınızı değiştirmek istiyorsanız, o zaman hayatınızı değiştirmen gerek. Eğer her zaman yaptığınız şeyleri yapmaya devam ederseniz, o zaman başınıza hep aynı şeyler gelir.

- Onu şikâyet etmeyi bırakmalısınız artık. Onun yerine bir kadın olarak sahip olduğunuz kendi gücünüzü kullanmaya başlamalısınız.

- Aynı yolda devam etmek, sizi hep şu anda olduğunuz yerde tutacaktır.

- İlişkinizde iki kişiden biri vermekten çok alıyorsa, onu ne kadar seversen sevin, o ilişki biter.

- Ciddi problemleri olan insanlarla ilişkide olmak sizi çok olumsuz etkiler ve bunu ilişkiyi bitirinceye kadar farkına bile varamazsınız.

- Şunu bilmelisiniz ki: sorunlu bir ilişkide kalarak hiçbir şeyi düzeltemezsiniz.

- Sizden kaçtığı zamanlarda bilin ki sizinle olmak istemiyor. Çok açık ve net davranıyor. Onun ilgisiz davranışlarına mantık veya bahane yaratmamalısınız.

- Bazen bir ilişkide o kadar yıpranırsınız ki, gün gelir, şu sözleri söylemeniz gerekir: "Sen beni o kadar kötü kırdın ki, artık bunu bana bir daha yapmana izin vermiyorum."

- O sizi gerçekten mutlu ediyor muydu? Dürüst olun, o gerçekten sizin duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayabiliyor muydu?

- Onun değişmesini beklememelisiniz. Gelecekte nasıl davranacağının en iyi göstergesi, geçmişteki davranışlarıdır.

- Düşünün: İlişkide kalmanın sebebi, yalnız kalmaktan korktuğunuz için mi? Bu korkunuzdan kaçmak için mi ilişkide saklanıyorsunuz?

- Onun ne söylediğini iyi dinleyin. Eğer o size 'farklı şeyler istiyoruz' diyorsa, bu ilişki bir yere gitmeyecektir. Onun

sözlerini evirip çevirip, duymak istediğiniz şeylere dönüştürmemelisiniz. Çok net ve acık konuşuyor.

- Eğer birbirine doğru koşan çiftlerin bile uzun süreli bir ilişkiyi başarmasının şansı %50 ise, (dünya boşanma istatistikleri), biriniz ters tarafa doğru koşuyorsa, başarı şansınız ne kadar olur tahmin etmelisiniz?

- Değişik insanlarla tanışmanız, onlarla çıkmanız amacı nedir? Size doğal olarak uyumlu olacak kişiyi bulmaktır.

- Onu gerçekten olduğu kişi olmasına izin vermelisiniz. Onu olmadığı kişi yapmaya çalışmayı bırakmalısınız. Duygularınızla uğraşmalı ve üstesinden gelmeli, ama bu yıkıcı ve zararlı ortamdan kendinizi çıkarmalısınız.

- Hayatınızı mahveden erkeklerden daha iyisini hak ediyorsunuz. Evet, yalnız olmak zor. Bunu anlıyorum. Ama hayatınızı size zindan eden, ruhunu karartan, onurunuzu gururunuzu kıran bir insanla olmak daha da kötü değil mi?

- Korkuyla hareket etmeyi bırakmalısınız. Siz aşkı, sevilmeyi hakkeden muhteşem birisiniz. Bunu yapmanın tek yolu, kendi onurunuza sahip çıkmak. Hayatınızdaki standartları yükseltmek.

- *Korkularınızı, yenmeye hazırlıklı olduğunuz bir engel gibi görmelisiniz.*

- Şu anda korkularınızın büyük bir kısmının aslında korkulacak hiçbir tarafı yok. Kendinizde mevcut olan gerçek kuvveti ve kişisel değerinizi görmeyi inatla reddettiğiniz için oluşan korkular bunlar.

Ayrılmaya Hazırlanmak ve Güçlenebilmek İçin Formül:

1. Daha az korkmalısınız:
• Kendi kendinize icat ettiğiniz korku çemberini durduramadığınız sürece, hayatınızda hiç bir şey değişmeyecek.
2. Kendinize güvenmeli: Kendi içgüdülerinize, içinizdeki sese güvenmelisiniz ve o sesi sorgulamamalısınız.

3. Korku canavarını öldürmelisiniz:
• Korkularınızı yok etmenin en kolay yolu, içinizdeki özgüvensizliğinizi susturmaktır ve korkmanıza **rağmen** harekete geçmektir. Cesur olmak, korkusuz olmak değildir. Cesur olmak, korkmanıza rağmen bir şeyleri yapmaktır.

Beyninizde Çalan Kaseti Değiştirmelisiniz

Düşüncelerinizi değiştirmek için şu cümleleri aklınızda tekrarlamalısınız....

• Hiçbir şey beni korkutmuyor.
• Hayat yolunda, önüme gelen dersleri cesurca kabul ediyorum.
• Değişiklik yapmaktan korkmuyorum.
• Hayatımın güzel olacağına tamamen güveniyorum.
• Her şeyde bir sebep vardır.
• Öğrenmekten ve gelişmekten korkmuyorum.
• Her şey zamanla olur, sabır etmesini biliyorum.
• Her yokuşun bir inişi vardır; benimde yüzüm gülecektir elbet.
• Ağlamasını da bilirim, gülmeyi de öğrenirim.

Neden Ayrılmalısınız?

- Ne zaman mı ayrılırsınız? Sevgiliniz, size ilişkiden istediğiniz şeyleri ve ihtiyaçlarınızı size veremiyorsa.

- İlişkide kötü günler, iyi günlerden çok daha fazla ise.

- İnsanlara bize nasıl davranacaklarını biz öğretiyoruz. Standartlarını yüksek tutmalısınız. Ama o standardı yakalayabilmeniz için kendi tepkilerinizi ve hayatınızda vereceğiniz kararları, siz **kontrol** etmelisiniz.

-Sizin etkilenmeniz gereken en önemli insan kendinizsiniz. İlişkinizi değiştirmeniz için başlangıçta kendinize odaklanmalısınız. Kendi asaletinizi, kendi özgüveninizi, kendi kişisel gücünüzü keşfetmelisiniz.

- Eğer kendinizdeki bir huyunu, davranışını beğenmiyorsanız, (örneğin, o sizden her ayrıldığında, onu siz geri döndürüyorsanız), neden bunu yapmaktan vazgeçmiyorsunuz? Aptal bir insan değilsiniz ve seçim yapma kabiliyetiniz var. Kendinizi kontrol etmeli, gerekeni yapmalı ve şikâyet etmeyi bırakmalısınız.

- Neyi yanlış yapıyorsunuz? Davranışlarınızla sevgilinizin sizi ciddiye almamasına mı sebep oluyorsunuz? Unutmayın ki, sevgiliniz size karşı kötü davranabilmesine ya meydan veriyorsunuz ya da devam etmesine izin veriyorsunuz.

-Ödülleri ve sonuçları değiştirmeye başlamalısınız. Mesajları değiştirmeli ve sizin bir kurban olmadığınızı, tam tersi güçlü, cesur bir birey olduğunuzu davranışlarınızla göstermelisiniz.

- Yaralanabileceğinizi kabul etmelisiniz. Ama şunu bilmelisiniz ki, sizi korkutan ayrılık ve yaşayacağınızı zannettiğin acı, zannettiğiniz kadar kötü olmayacaktır. Ayrılmanın endişesi, her zaman olayın kendisinden daha kötüdür.

- Kendinizi riske atmakla, en azından ilişkiden istediğinizi alma şansınız olacak. Diğer seçenek ne? Yine canınız yanmaya devam edecek ve istediğinizi alma şansınız hiç olmayacak.

- Sevgiliniz bu ilişkiyle ilgili ne yapmaya karar verirse versin, sizden ayrılma kararı alsa bile, bunun altından kalkabileceğinize dair kendinze inanmak ve kendinize güvenmelisiniz. Korku, hayatınızda birçok kez sizi felç etti. Korkunun, hayattan istediklerin için savaşmanı engellemesine, daha fazla izin verme.

- Eğer farklı davranabilirseniz, farklı bir hayatın olabilir. Eğer sevgiliniz size umarsız ve ilgisiz davrandığı zaman sizden tepki görmezse, bu davranış kaybolur çünkü ödülünü elinizden aldınız. İnsanlar sadece davranışlarınızdan dolayı ödüllendirilirlerse, o davranışlarınıza devam eder.

- Ondan ayrılmamakla, sizin ödülünüz, riskten veya reddedilme korkusundan kaçmak veya kaçtığınızı sanmak. Harekete geçmemekle "en az direnç gösterme" yolunu seçiyorsunuz ve böylece kendi kendinizi ödüllendiriyorsunuz ve endişeden kurtarıyorsunuz kendinizi. Sizin ödülünüz, her şeyi aynı bırakmakla, kendinizi güvende hissetmeniz, (çünkü değiştirmeye kalktığınız zaman kendinizi tehlikede hissediyorsunuz).

- Şu anda tatmin olmak, rahat olmak, gelecekteki mükâfattan her zaman daha çekicidir. Kalmak istemiyorsunuz ama gidemiyorsunuz ve gitmediğiniz için kendi kendinize kızıyorsunuz. Eğer siz, kendinize zarar veren veya kendinzi bile sinirlendiren bir davranışta bulunmaya inat ediyorsanız, bu huyunuzu çözmeniz sadece önemli değil, hayatta isteklere ve ihtiyaçlarınıza kavuşabilmeniz için atmanız gereken en önemli adım.

- Karşılaşacağınız problemden kaçmak o kadar çekicidir

ki, ne olacağını bilmeme korkusu sizi öyle sarabilir ki, hayatınız boyunca uyuşuk bir şekilde gezersiniz ve bu uyuşukluğa minnettar bile olursunuz.

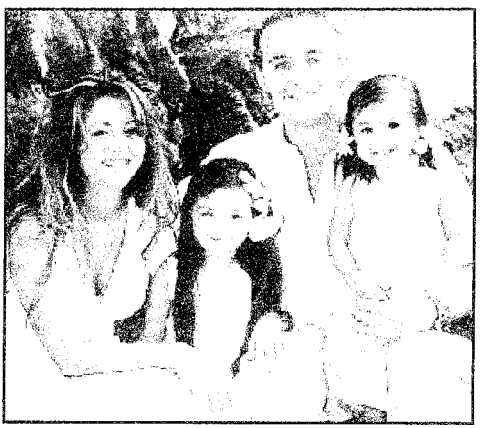
-Pasif birisi olduğunuzu inkâr etmek ve bunu müdafaa etmenin yolları, hayatınızı tahmin edemeyeceğiniz kadar etkiler. Sorunlar, zaman geçtikçe daha iyi olmaz. Bir şeyleri kabul etmediğiniz sürece, onu değiştirme şansınız yoktur. Kabul etmediğiniz şeyler, zaman geçtikçe daha kötüye gider.

- Bir gün gelir ve siz her şeye hazır olmanız gerekir. İstediğinizi elde edebilmek için, gerekeni yapmalısınız.

- Acı, eğer kabullenilmişse, güçlü bir dürtü olur. Sizi harekete geçiren bir güç olur.

Ailenizi Hatırlayın

- Anne ve babalara verilebilecek en güzel hediye, onların kızlarına, yani size, iyi bakmalarıdır. Hatırlayın, ssizin mutluluğun için sarf ettikleri çabaları. Sizin sağlıklı ve mutlu olabilmeniz için yaptıkları fedakârlıkları hatırlayın. Yıllarca 'aman birde şu lokmayı yesin' dediklerini, hastalandığınızda size nasıl endişelendiklerini. O kadar sevgi, şefkat, ilgi ve fedakârlık, sırf sizin mutlulu-



ğunuz için. Şimdi bu adam hayatınıza girdi ve sizin hayatınızı zindan ediyor. Annenize Babanıza yazık değil mi? Onlara bütün bunlar onlara karşı adaletsizlik değil mi?

- Çocuklarınıza verebileceğiniz en güzel hediye, onların annelerine iyi bakmanızdır.

- Eğer ayrılırsanız, çocukların gerçek aşkın nasıl olduğuna dair daha iyi bir örnek görebilirler. En azından aşkın ne olmaması gerektiğini örnek almazlar. Onlara insanların yalnız da kalabileceklerini ve bunun hayatta en kötü şey olmadığını öğretmelisiniz. Çocuklar, mutsuz, kavga ve şiddet dolu bir evde yaşayacaklarına, mutlu iki ayrı evde büyümeleri daha iyi değil mi?

- Bu ayrılıkla, çocuklarınıza, hayatta mutluluk talep etmenin ve bunu yapabilmek için sizin yeterince kendinize güvenmenin olduğunu gösteriyorsunuz.

- Hayatınızda çizdiğiniz standartlar, ileride çocuklarınızın da yaşamalarını istediğiniz, onlara layık gördüğünüz standartlar olsun. Siz çocuğunuzun dayak yemesini, depresyon dolu bir ilişkide kalmasını ister misiniz? O zaman sizde kalmamalısınız. Çocuklar öğütleri, nasihatleri değil, gördüklerini taklit ederler hayatlarında.

Ayrılma Günü

- Son sözlerini söylerken, unutmayın:
- Söylenmesi gereken her şey, daha önce söylendi...
- Bağırıp çağırmaların, sesli performansların zamanı bitti. Sadece sessizce gitmelisiniz.
- İlişkide kalmakla sadece kaçınılmazı erteliyorsunuz. Bari üzülmeyin ve yas tutma süresini, gelecekte olacağına, şimdiden geçirip, bitirmelisiniz.
- Zarafetinizle, nazik bir şekilde kibarca çekil ve git...

BÖLÜM 3

Ayrıldıktan Sonra



Ne Yapmalısınız?

- Eğer birisini gerçekten seviyorsanız ve ilişkiyi kurtarmak için elinizden geleni yapıp, bildiğiniz her yolu denemiş ve başarısız olmuşsanız, o zaman ilişkiden çıkmalısınız. Hala kızgınlık ve ilgisizlik dolu bir beraberlikse, bu kötü gidişe devam etmenizin faydası ne olabilir?

- Hayatta iki temel seçenek vardır. Sevgi ve korku. Özellikle zor zamanlarınızda, kendinize sevgi ve merhamet göstermelisiniz. Ve kendinizi yargılamamalı, sevmelisiniz.

- Bitirmeli artık. Bir köpeğin kuyruğunu kesmeniz gerekiyorsa, parça parça kesemezsiniz, değil mi?

- Ya siz kendi düşüncelerinizi kontrol edersiniz, ya da düşünceleriniz sizi kontrol eder.

- Kendi duygusal güvensizliğini yatıştırmayı, kendi aşk yaralarınızı iyileştirmeyi öğrenmelisiniz. Bunu öğrenirseniz, bu hayatınızda her zaman size yardımcı olacak, gelecek ne getirirse getirsin.

- Test ediliyorsunuz. İlişkide biraz ayrı kaldığınız zaman, korkularınızı yenmesini bilecek misiniz? Terk edilme korkularınızın karşısında, kendi yaralarınızı iyileştirebilecek misiniz?

- Ona ve onun sana neler yaptıklarına odaklanmayı bırakmalısınız. Onun yerine, kendi hislerinizi yatıştırmayı ve kendi içinizde huzur bulmayı öğretmelisiniz kendinize.

- Terk edildiğini düşünmek yerine, sadece bu günü yaşamayı öğrenmeli ve geçmiş ilişkiyi bırakmalısınız.

- Sizi yaralayan kişiyle kurduğunuz her tür iletişim, sadece yaranızı deşecek.

- Acının kaynağından uzak durmalı. Elinizi yakan çaydanlığa tekrar dokunur musunuz?

- Sizi yaraladığından dolayı onu affetmeli. Onu barışçıl bir şekilde düşünmek, sizin yaralarınızı iyileştirecektir. Ondan nefret etmek, sizi ve düşüncelerinizi, sürekli o mutsuz ve acıklı, ayrılığınıza sebep olan olaylarla adeta bağlayacaktır. Onu evrenin eline bırakmalısınız. Bu demek değildir ki onun yaptıklarını inkar edeceksiniz veya farklı yorumlayacaksınız...

- Kendinizi suçlamayın ne zaman kendinizi yargıladığını yakalarsanız, o düşünceyi durdurmalı ve düşüncelerinizi daha huzur dolu bir şeye çevirmelisiniz.

- Düşüncelerinizle kendi kendinize işkence yapmanın, yaranızı hep açık bırakacaktır. Biliyorum, beyninizdeki girdaptan çıkmak zor ilk önce onun yaptıklarına inanamıyorsunuz, ondan sonra sinirinizi kendinize çevirip kendinizi suçluyorsunuz. Ama eğer iradeliyseniz, disiplinliyseniz, düşüncelerinizi terbiye etmeyi başarabilirsiniz.

- *Yaptığınıza inandığınız hataları da affetmelisiniz.*

- Kendinizi kaybedip, bunalıma girmektense, bu zamanı **Kendinizi** değiştirmekle geçirmelisiniz. Dramayı seven ve aşırı duygusal kişiliğinizi değiştirmeye odaklanmalısınız.

- Üzücü düşünceler aklınıza her geldiğinde, düşünceni zi durdurmalısınız.
(Bileğine lastik geçir ve her üzüldüğünde onu ger ve bırak. Üzülmemeyi kendinize böyle hatırlatmalısınız).

- Kendinizi her kötü hissettiğinizde, dışarı çıkmalı, arkadaşlarınızla buluşmalı, komik bir film izlemeli, efkârlı ortamından çıkıp gitmelisiniz. Beyninize eski sevgilinizden, başka kemirecek bir meşkale vermelisiniz. Böyle azalacak, o büyük acılarınız.

- Kendinize odaklanmalı ve yapmak istediğiniz her şeyi yapmalısınız. Eskiden sevgilinizi düzeltmeye çalışırken harcadığınız veya onunla sürekli tartıştığınız, zaman birimlerini artık iyi bir şeye kullanmalısınız. Kendinize.
- Düşünceleriniz sizin iyiliğine doğru mu çalışıyor, yoksa size karşı mı, buna dikkat etmelisiniz.

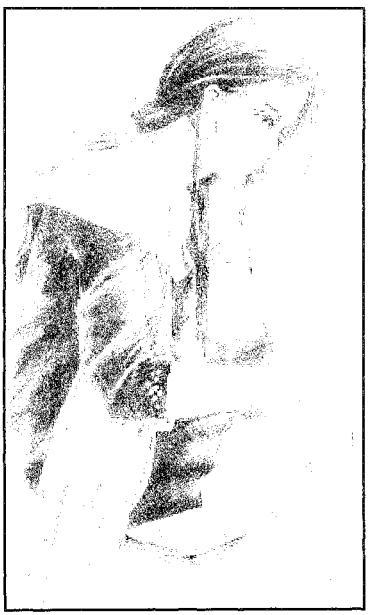
- Kendine acımayı bırak. Başka birinin veya bir şeyin seni kurtaracağını hayal etmeyi bırak.

"Ama Hislerimi Kontrol Edemiyorum, Elimde Değil" Onu Aramak Mı İstiyorsunuz?

- Onun size söyleyeceği bütün kırıcı, yıkıcı sözleri düşünün. Onun sizinasıl reddettiğini bir kez daha hissedeceğini düşünün. Onun sesindeki soğukluğu, kelimelerindeki duygusuzluğu, ilgisizliği, kayıtsızlığı. Bunun yerine, onu her aramak istediğinizde, yürüyüşe çıkmalısınız.

- Duygularınızı kontrol edebilirsiniz. Acının sebebine gösterdiğiniz reaksiyon ve tavır'ı değiştirerek.

Neden Üzgün Olmamalısınız



- İtiraf etmelisiniz. Sizin için bu kadar yanlış bir ilişkiden çıkabilmiş olmak, güzel bir duygu değil mi?

-İlişkinin bağımlılık haline geldiğini ne zaman anlarsınız? İlişkiyi sürekli yönlendirmeye çalıştığınız zaman. Veya sürekli kendinizi ve hayatınızdaki hayallerinizi, onun seni 'sevmesi' için değiştirmeye başlamışsanız.

-Onu kaybediyor olabilirsiniz ama kendinizi geri kazanıyorsunuz. (Hayallerini hatırlıyor musunuz?)

Bekar olmanın güzel tarafları:

- *İstediğiniz kadar flört edebilirsiniz.*
- *Hiç kimsenin hırçın veya huysuz kişiliğiyle uğraşmak zorunda değilsiniz.*
- *Çocuklarınızla, ailenizle, arkadaşlarınızla istediğiniz kadar vakit geçirebilirsiniz.*
- *Bir erkeğin narin egosunu okşamak zorunda değilsiniz.*
- *Paranızı istediğiniz şeye harcayabilirsiniz.*
- *Arayacak mı, aramayacak mı diye endişelenmezsiniz.*
- *Yeni randevularınızda, hem dışarı çıktığınızda akşam yemekleriniz ısmarlanıyor, hem de güzel yerlere götürülüyorsunuz!*



- Sizi sürekli kullanıp atan bir ilişkiye devam etmekle zaten yalnızsınızdır. Yaşamın anlamı, sevginizi verdiğiniz erkeğin, sizi aldırmaması, size kötü muamele yapmasından daha anlamlı olmalıdır. Bu ilişkide kalmak sizin özgüveninizi ve onurunuzu alır.



- Eğer bu ilişki, sizin için doğru olan ilişki olsaydı, şu anda ayrılmış olmazdınız?

- Eğer ayrıldıysanız, ne yazık ki, bunun iyi bir sebebi vardır. Demek ki birbirinize yazılmamışsınız, birbirinize uygun değilsiniz. Öğrenilmesi gereken dersi öğrenmeli ve sonra kapıyı kapatmalısınız.

- Sahte değerlere kanmamalı. Aradığınız 'güvende olma' duygusu, sizin içinde. Başka insanlarda aramamalısınız. Hayatınızın değerini, eşinizin veya erkeğinizin olması ile ölçmemelisiniz.

- Her tecrübe, sizi daha güçlü yapar, karakterinizi sağlamlaştırır.

- Yorgun ve bitkinseniz, kendini kutlamalısınız. Bu demektir ki, çabaladınız, ilişki için mücadelenizi verdiniz. Bundan dolayı bitkinsiniz.

- Unutmayın, hayatınız sonsuza dek sürmeyecektir. Ona hayatınızın bu değerli anlarını çalmasına izin vermemelisiniz.

- Tek kalmak, içinizdeki gücü ve korkuları tanımanıza, onları yenmeyi öğrenme fırsatı verir.

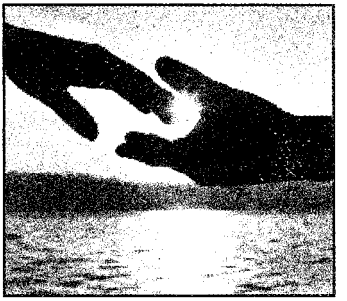
-Artık gerçek kişiliğinizi ortaya çıkarmaktan korkmadığınız için, bundan böyle sizin gerçek halinizi, o sizi siz yapan özünüzü seven birisini, kendinize çekebileceksiniz.

- İlişkinin son bulmasını şöyle düşünün; olması gereken buydu, hak ettiğiniz kişiyle olmaya, şimdi bir adım daha yaklaştınız.

-Kendi kendinize dürüst olmanız gerekir. Sürekli başka birisinin kızgınlığını ve suçlamalarını kabul etmektense, hoş görmemeniz gereken davranışları tolere etmektense, yalnız kalmak daha iyidir.

Ayrıldıktan sonra:

- *Moralim artık onun davranışlarına bağlı değil.*
- *Yıllarım, artık iki farklı bölüme ayrılmıyor: onunla geçirdiğim dönem ve birbirimizden ayrıldığımız dönem.*
- *Cebimde daha çok para var.*



- Üzüntünüz, bu kadar yıpranmanız, amaçsız ve anlamsız olmasın. Eğer üzüntünüzü, hayatınızda bir şeyleri değiştirmek için kullanırsanız, bunlardan ders alırsanız, o zaman boşa gitmiş olmaz, anlamsız olmaz bu tecrübeleriniz.

Ne Düşünmeniz Gerek

- Mutlu ve dolu dolu bir yaşam istiyorsanız, insanın gücünü tüketen ilişkilerden kurtulmanız gerekir. Yaşamınızın bir amacı olmalı. O amaç sizin mutluluğunuz.

- Ayrılmak, cesaret ister. Sen zayıf bir insan değilsiniz. Cesur bir insansınız.

- Daha önce ayrıldığınız bir kişiyi hatırlamalısınız. Onunla boşa harcadığınız yılları tekrar etmek istiyor musunuz?

- Hayatta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz birçok sınavdan geçersiniz. İşte bu da o sınavlardan biri. Hayatınızı kurtarabilecek misiniz?

- Artık sizi rahatsız eden duyguları bastırmıyorsunuz. 'Aman bir tatsızlık çıkmasın' deyip, hiçbir şey yokmuş gibi davranmıyorsunuz. Kendi duygusal ihtiyaçlarınızı önemsemezlik yapmıyorsunuz. İlişkiden beklentilerinizi ve ihtiyaçlarınızı istemek, sizinde hakkınız.

- Sevgi her yerde. Şimdiye kadar sevdiğiniz insanları hatırlayın. Siz her aşkın sonunda, tekrar bir sevgi bulabildiniz. Şimdi niye farklı olsun? Bunu yeni bir macera gibi düşünün. "Acaba bundan sonra seveceğim erkek nasıl birisi olacak"?

- Acı çekeceksiniz tabi. Ama **ne kadar** acı çekeceğimizi kontrol edebilmek mümkün, bakış açımızı değiştirerek.

- Düşünün ki bir kâbustasınız. Üzüntü canavarlarını öldürebilecek tek şövalye, sizin aklınızdır.

-O kadar çabaladığınız ve onun sizin yüzüne güldüğünüz günleri hatırlamalı. Sizi umursamıyordu bile, çünkü bütün kartlar onun elindeydi. Ama şimdi, artık kartlar sizin elinizde olsun. Şimdi **sizin** umurunuzda olmasın.

- Bu ilk ayrılığınız değil bunu daha önce yapmıştınız. Bu sıkıntılı zamanlarda da, özgüveninizi yitirmeden yine başarabileceksiniz. Bunu yapacak kadar güçlü olduğunuzu unutmamalısınız.

- Kendinize, böyle davranılmayı hak etmediğini söyleyin.

- İyi haber şu ki, ayrılık konusunda bakış açınızı değiştirdiğinizde, bütün kötü haberler, iyi haberlere dönüşecek.

- İçinizdeki sesi 'onu yakala, vur ve öldür' yerine, 'bırak gitsin' desin.

-Gerçek aşkın armağanı, hayatı sizinle birlikte uzun dönemde, onunla birlikte yaşlanabilecek birine sahip olmaktır.

- Eğer hayatınızda gerçekten keyif huzur ve mutluluk olmuş olsaydı ve birlikteliğiniz, o, insanı hayata bağlayan bir aşk niteliğinde olsaydı, bunu okuyor olmazdınız.

- Gelecek daha mutlu olacak. Bu sizin aklınızda sürekli kalan cümle olsun.

- Geleceğinizin iyi olacağına inanmak, size ilham ve güç verecek en büyük kaynaktır. İyimser olabilmeniz için ihtiyacınız olan her şey elinizin altında. Size sadece ona uzanıp tutmak kalıyor.

- Şuna ikna olmalısınız hayatınızın bu noktasına kadar sağ salim getiren içinizdeki güç, hala mevcut ve sizin bu noktada da hayatını kontrol altına almanıza sebep olacaktır. Güçlü olduğuna ikna olmanız gerek.

- Eğer sizi gerçekten sevseydi ve mutlu olmanızı isteseydi, sizin mutluluğunuz için sizi desteklerdi, ilişkinizi kurtarmak için sizinle birlikte çalışırdı.

- Sizi endişelendiren ve korkutan durumun sizden daha büyük bir güç tarafından halledileceğine güvenmelisiniz.

Duygusal Olarak Güçlenmek

- Bir başkasının duyarsız, anlayışsız davranışlarının, siz etkilemesine izin vermemelisiniz. Onun yerine kendi gücünüzü kullanmayı seçip ve o ilişkiyi söküp atmalısınız.

- Her ayrılık hikâyesi, bir kahramanın aldığı yolculuktur Ve siz bir kahramansınız.

Her Kadının Bilmesi Gerekenler:

1. *Aşk için nelere katlanıp, nelere katlanmayacağını,*
2. *Neleri feda edip, neleri feda etmeyeceğini,*
3. *Sevgilisi olmasa da, mutlu yaşayabilmeyi.*

- Bazıları krizi olumlu bir süzgeçten geçirip, 'bu altından kalkamayacağım imkânsız bir şey değil' diye görür. 'Bu benim parlamam için bir fırsattır' diye bakar.

- Kendi gücünüz hakkında sizi kısıtlayan, engelleyen inançlarınız var, gerçek ya da kendi kurgunuz. Çoğu zaman, bu inançların tam büyük bir krizin içinden geçmeye çalışırken ortaya çıkar. Bu inançlarınızı çok yakından tanımalısınız. Ve her kafasını gösterdiğinde, aklınızda alarmlar çalsın ve hemen onu engellemek için harekete geçmelisiniz. Gerçekler yoktur, sadece gerçeği nasıl algıladığınız önemlidir. Kendi gücünüzü yeniden tanımalı ve yeniden kurmalısınız. Kurgunuz bugün ki gerçeklere dayansın, geçmişteki size değil.

- Her probleme bir kriz olarak nitelendirme ya da hayatınızın üstesinden başarılı bir şekilde gelemeyeceğiniz sonucuna varmamalısınız. Başarı, hareket eden bir hedeftir. Kendinizi hayatınızın yöneticisi olarak görmeli ve problemlerinin birer birer üstesinden gelmek için çalışmalısınız.

- Güçlü olmak, kendinizi kontrol edebilmektir.

Sizin gerçek gücünüz 3 şeyle belirlenir:

1- Kendinizi tanımak, neyi kabul edip etmeyeceğinizi bilmek.
2- Verdiğiniz kararları iki defa düşünmemek, kuşkulanmamak veya kararlarınızdan, başkalarının, duygularıyla sizi caydıramaması.
3- Kendi üzerinize olan kontrolünüz.

- Güçlü kadın, kendini her yaşta bir mücevher gibi hisseder. Boşanmış veya daha önce ilişki yaşamış diye veya yaşından dolayı, hiç kimse onu bozuk bir eşya gibi hissettiremez.

- Kendinizi önemli görmek, erkekleri kızdıran bir şey değildir. Tam aksine, erkeklerin saygı duydukları bir şeydir. Siz bir numarasınız ve hazır mısınız? O ikinci numara.

- Yaşamda insanlar lisedeki kabadayı çocuklar gibi ezicidirler size tokat atıp kaçmaya çalışırlar. Tek farklılık, onlar sizin öğlen yemeğinizi çalmıyorlar, kendinize güveninizi çalıyor olacaklar.

- Kendinize inanmanız gerek. Gözlerinizi hedefinize dikip, gözünüzü hiç kırpmamanız gerek.

-Yaşamınız boyunca insanlar inancınızı sarsmaya çalışacaklar. Ama şunu hatırlamalısınız: Bunu başarabilmenizin tek yolu, onlara izin verirseniz. Yaşam sokağında yürüdüğünüzde, başınızı daima dik tutup ve yürümeye devam etmelisiniz. Hiç kimsenin, inançlarınızı sarsmasına izin vermemelisiniz, çünkü inançlarınız, sonuçta gerçekten sizi siz yapan ve sahip olduğunuz tek şeydir.

- *Bir kadının tüm özelliklerinin içinde en çekicisi, gururdur.*

- Belki yaşantınız, eskisi gibi heyecan dolu olmayacak. Fakat bazen, bir kadın, heyecan ile saygı arasında seçim yapmak mecburiyetinde kalır.

- Kendinizi çok fazla suçlama ve endişelenme. Daha önce de ayrılık veya hayal kırıklığı yaşadınız. Bu deneyimlerinden öğrendiniz ve yolunuza devam ettiniz. Şimdi ileri hareket etme zamanı.

Çok Fazla Hislerinize Boğulmayın

- Geçmiş için ağlama veya gelecek için endişelenmeyin. Bugünü yaşamaya çalışın.

- Sürekli geçmişi düşünmeyi bırakmalısınız.

- Geçmişte yaşamakla, hayat yeniden başlamaz. Hayat, gelecekteki maceralara hazır olmakla, bugünü yaşamakla ve geleceğe bakmakla yeniden başlar.

- Kendinizi affedin. Onu da affedin. Herkes mutluluğu hak ediyor.

- Bazı insanlar, kendilerini üzüntüye boğarlar ve bunu aylarca devam ettirirler, çünkü kendi kafalarında bu şekilde ilişkiyi 'hayatta' tutarlar. Bu hatayı yapmamalısınız.

- Üzülmek normaldir. Bu bir süreçtir. Üzülmeye devam edebilirsiniz, ama sizin hayatınızı mahvedecek bir şekilde üzülmeye gerek yok.

- Sizi terk etmeyi seçen erkeğe üzülmeyi bırakmalısınız! Kaybettiğiniz şeye iyi bir bakmalısınız. Gerçekten büyük bir şey mi kaybettiniz?

- Gerçekten üzüldüğün şey onu mu kaybetmekti, yoksa onun sizi reddetmesi ya da kendinizi istenilmiyor hissetmeniz mi?

- Kendinizi kontrol edebildiğiniz zaman, sürekli duygusal olmanıza gerek kalmaz.

- Tavrınızı aşırı duygusal ve gergin'den, umursamaza dönüştürmelisiniz.

- "Keşke"lerle zamanınızı harcamayın. Sonuçta demeniz gereken
" Bulunduğum yer burası. Ne ise o."

-Bir süre sonra, malubiyetlerinizi, kafanız dik ve gözünüz ileri bakıyor bir şekilde, bir küçük kızın hüznü ile değil de, bir kadının şerefi ve zarafetiyle, kabul etmeyi öğreniyorsunuz.

Ayrılığı Kişiselleştirmeyin

- Hiçbir zaman bir ayrılığı kişisel algılamamalı.

- Tek başınıza bütün ilişkinin sorumluluğunu üstlenmeyin. Dans etmek için iki kişi gerek.

- Hiç kimse mükemmel değildir ve siz de mükemmel değildiniz. Olabilir... Herkes, sizin kim olduğunuzu onaylamaya-

cak, kıymetinizi bilmeyecek, herkes sizi olduğunuz gibi sevmeyecek. Bu hayatın bir gerçeği.

- Onu da olduğu gibi kabul etmelisiniz. Onun eksiklerini, zayıf taraflarını ve kötülüklerini görmeli ve onu affetmelisiniz. Onu hayatınıza geri kabul etmeyin ama affedin.

Onun Peşinden Koşmamalısınız

- Yapılan anketlerde, erkeklerin %100'ü diyor ki, " birisiyle ayrıldıysam, artık onunla kesinlikle bir daha beraber olmak istemediğim için ayrıldım".

- Eğer gitmek istiyorsa, siz bencil biri değilsiniz. Bırakın gitsin. Gitmesine izin verin.

- Herkes kendi hayatından mesuldür. Bırakın kendi hayatında aldığı kararların sonuçlarına katlansın. Siz kendi hayatınıza bakmalı ve olabileceğinin en iyisi olmaya çalışmalısınız.

- Hayat çok kısa. Hayatınızı sizi istemeyen birisi için sarf etmemelisiniz.

- Bir konu hakkında kararlı ve azimli olmalısınız. Bir daha kendinizi bu kadar kötü hissetmenize sebep olacak bir ortama girmenize izin vermeyeceksiniz.

- Ne oldu içinizdeki o süper kendine güvenen, azimli, güçlü kadına?

- O sizegeri dönmek için yalvarmıyor çünkü bu kaçıncı ayrılışınız ve siz de biliyorsunuz, o da biliyor bu ilişki, yürümüyor.

Kafanızdaki Sesleri Değiştirmelisiniz

- Düşünceleriniz güçlü olsun üzüntüler geldiği zaman şunları düşünün:

- *Bunun üstünden gelebilirim.*
- *Buna dayanabilirim, her şey çok güzel olacak.*
- *Ben dayanıklıyım, başka insanlar bundan çok daha kötü şeyler yaşamışlar ve üstesinden gelebilmişler.*
- *Benim özümdeki iyimserlik, umudu kırık biri olmama izin vermeyecek.*
- *Hiçbir kişi, hiçbir düşünce, beni düşüremez.*

Kendinizi Yüreklendirmek İçin Düşünmeniz Gereken Sözler:

- *İyi günler gelecek. Bunun umuduna sıkı sıkı tutunuyorum çünkü onları hak ediyorum.*
- *Şu an bulunduğum duruma gönülden borçluyum*
- *Yeterliyim ve ihtiyacım olan her şeye sahibim.*
- *Yaşamdaki yönüm ve yolum, mantığım sayesinde netleşecek.*
- *İyileşme yolunda bazen iyi günlerim olacak ve bazen olgunlaşma günlerim olacak.*
- *İnsanlar mutlu olmak istedikleri kadar mutlu olurlar.*
- *Bugün, etrafında ne oluyorsa olsun, mutlu olmak için o kadar sebep var ki...*

Neden Bu Erkeği Neden Unutamıyorum?

- Özgüveniniz (Egonuz), sizin ilerlemenizi engellemeye çalışıyor, çünkü o hiçbir şeyin değişmesini istemiyor, her şeyin aynı kalması gerektiğine inanıyor. Kötü bir ilişkiyi bırakmak

konusunda tek yardımcınız **ruhunuzdur** Çünkü ruhunuz, gerçekleri bir bütün olarak gören ve böylece korkuların üzerine kurulmuş, kısmi gerçeklerler yaratmaya ihtiyaç duymayan parçanızdır.

- Egonuzla değil de, daha çok ruhunuzla yaşamınızı yönlendirmeye kendinizi alıştırmalısınız.

- İlişkinize bağımlılığınız olduğunu hissediyorsanız, unutmayın, ilişkiniz sizi tutmuyor, siz onu bırakmıyorsunuz. Sizin bırakmanız gerek. Sadece bırakın...

- Onu unutamayacağını, onu silip atamayacağını düşündüğünüz an, kendinize sorun, bu ilişkiye tutunmakla ne kazanıyorsunuz?

- Şu anda bir kandırmacanın içindesiniz. Aklınız zannediyor ki, bu kadar acı çekiyorsanız ve bu kadar uzun süre onu unutamıyorsanız, hisleriniz bu kadar güçlü ise, demek ki bu kişi çok özeldi, büyük bir aşktı. Ama işin aslı, beyniniz onu her gördüğünüzde, onun hakkında bir şey duyduğunda, aşırı reaksiyon göstermekle, sizi **uyarmaya** çalışıyor. O size acı verdiği için, sizi tehlikeden korumak için bu kadar şiddetli üzülüyorsunuz. Beyniniz, aynı hataya düşmeyin diye, sizi uyarıyor.

- Onun arayacağını gizlice olsa da umut ettiğinizde, bir sigara bağımlısı gibi, sizi üzüntünden birazcık da olsa kurtaracak bir rahatlık arıyorsunuz. Bir sigara daha istiyorsunuz.

- Belki sizi gerçekten üzen şey, ilişkinizin eski halinde olmayışı veya ilişkinizin umduğunuz gibi çıkmamış olması.

- Hayatınızın günlerini boşa harcamayın. Üzüntünün bir

limiti yoktur, fakat hayatınızın vardır. Yas tutmak sizin hayatınızdan çalıyor.

- 'Çok üzüldünüz' demek değildir ki 'çok değerliydi'. Çok acı çekmek, çok sevmek demek değildir. İşin doğrusu, sizi üzmeyen ilişki, değerli aşktır. Bu arabesk zihniyet'ten kurtulmalısınız.

Bırakabilmek

- En parlak gelecek, unutulmuş geçmiş ile olur. Eğer geçmişteki hayal kırıklığını, ilişkide başarısızlığınızı veya acılarınızı geride bırakamıyorsanız, hayatınıza mutlu bir şekilde devam etmek mümkün olmayacak.

- Her probleminiz olduğunda onu aramayın. Artık hayatınızda ona alternatifler de bulmalısınız.

Bırakmak Demek....

- Bir ilişkiyi bırakmak, onu umursamamak, onu düşünmemek değildir. Sadece başkasının yerine ilişkiyi sırtlanamazsınız, çaba sarf edemezsiniz demektir. Başkalarını kontrol edemeyeceğinizi kabullenmektir.

- Bazı konularda güçsüzlüğünüzü kabul etmektir. Yani onun ilişkiye verecekleri konusunda, sonuçlar, sizin elinizde değildir. Onu yargılamamaktır. İnsanlar hata yaparlar, onun insan olmasına izin vermektir. Bırakmak demek, her şeyin ortasında bulunmak, her şeyi düzenleyen kişi olmamak demektir. Başkalarının da kendi sonuçlarını etkilemesine izin vermektir. Koruyucu, kontrolcü olmamaktır. Başkalarının kendi yarattıkları gerçekleriyle yüzleşmelerine izin vermektir.

-Bırakmak demek, her şeyi kendi isteğin doğrultusunda ayarlamamak demektir. Onun yerine, her gelen günü olduğu gibi kabul etmek, her anı severek yaşamaktır. 'Seni seviyorum ve onun için evet, seni bırakacağım' diyebilmektir.

- Karşınızdakini, sizsiz de mutlu olması için, serbest bırakmaktır. Kendinizi de serbest bırakmaktır.

- Her geçen an, bir şeyleri azar azar da olsa bırakabiliyorsanız, her inancı, her bağımlılığı, kendinize kendinizi zorladığınız, kendi huzurunuzu engelleyen her inadı bırakabiliyorsanız, işte o zaman gerçekleri keşfetmişsinizdir demek.

Batıl Acılar Gelince

- İnsanın aklından başını alan acı gelince, nazikçe kendine şunları hatırlatmalısınız: O kişiyi kendi kaderlerine bırakmak, ikiniz için de yapılabilecek en iyi şey.

- Onu her özlediğinizde, onun sizi üzdüğü bir hareketini hatırlamalısınız.

- Üzüntülerinize boğulduğunuzda, aklınızda çalmanız gereken kaset hep şunu demeli. "Onu unutacağım. Güçlüyüm. "

- Onu bir daha özlediğinizde, ağlayın, spor yapın, arkadaşınızı arayın, sevdiğiniz bir kitabı okuyun. Onu geçmişte bırakabilmek için ne yapmanız gerekiyorsa yapın.

- *Unutmayın ki, acılar, sonsuza dek sürmez.*

- Kötü ruh halimizi hiçbir zaman analiz ederek yok edemeyiz. Acılar sizi tüketmeye başlamadan önce, onları geriye it-

meye hazırlıklı olmanız gerek. "Bak işte burada; pusuya düşmeyeceğim. Böyle olumsuz düşüncelerin hayatıma girmesine ve mutluluğumu sabote etmelerine izin vermeyeceğim" diyebilmeniz gerekiyor.

- Sizin duygusal halinizi veya moralinizin bozuk olmasını, onun üzerine atmayın bu onun mesuliyeti değil, sizin mesuliyetiniz. Kendi hayatınızı kendiniz kontrol etmeli ve sorumluluğunuzu kendiniz almalısınız.

Kabullenmek

-Kontrolünüzde olmayan şeyleri kabullenmeniz gerek.

- Kendinize şunu söyleyin: "hayatımdaki gerçekleri görmezlikten gelmekten bıktım artık".

- Bazı şeyler şu anda belirsiz. Bu belirsizliği kabullenmek, en önemli derslerinizden biri.

- Gerçekleri kabul etmelisiniz: İlişkiye yeterince zaman verdiniz ama ilişkinin yürüyebilmesi için yollar tükendi. Hayat kitabınızdaki bu bölümü, sona erdi.

- İhanet varsa: İhanet nedir? Kişisel ihtiyaçlarınızı, fiziksel veya duygusal, ilişkinin dışında karşılamak, ilişkiye ihanettir. Eğer başka kızlarla konuşuyorsa, takılıyorsa, chatleşiyorsa, mesajlaşıyorsa, bu zaten sorunlu bir ilişkinin belirtisidir, nedeni değil.

- *Güveni tekrar kazanmak çok zordur.*

Hayatınızda Kontrol Edebileceğiniz Şeyler:

1. *Davranışlarını*
2. *Söylediklerini*
3. *Düşündüklerini*
4. *Zamanını nasıl harcadığını*

- Bazı şeyleri kontrol edemezsiniz. Bunu öğrenmek demek, listede olmayan her şeyi kontrol etmeye çalışmamak demektir. Eğer gücünüz onu değiştirmeye, kontrol etmeye veya yönlendirmeye yetmiyorsa, o zaman onu kendi akışına bırakmanız gerek demektir.

İyileşmek

- Zaman her şeyin ilacı derler. Ama zaman tek başına sizi iyileştiremez. Eski ilişkilerinizi unutmayı gerçekten istemek, onlar olmadan da kendinizi mutlu görmeye çalışmak zorundasınız. Onunla tekrar beraber olmanın beklentisi içinde olduğunuz sürece, hep aynı yerde takılıp kalacaksınız ve iyileşemeyeceksiniz.

-Eski hayatınız sona erdi. Kendinize eski, normal hayatınızı değil, yeni hayatınızı kurmalısınız.

- Bir ilişkiyi bırakmak demek, iletişimi tamamen koparmak demektir. Ancak bu şekilde ayrılığın acısını azaltabiliriz. Onlara bağlılığımızı, tutkumuzu bıraktığımız sürece terk edilmiş gibi hissetmeyiz.

- Hayatınızın güzel taraflarını düşünün. Minnet duyacak o kadar çok şey var ki. Örneğin, dolu bir buzdolabı, içecek temiz su, yumuşak bir yatak, sıcak bir duş... Açlıktan ölen insanları düşünün.

- Asla pes etme ve yalnız olmadığınızı bilin. Aileniz, tüm sevdikleriniz sizin iyiliğinizi istiyorlar.

- Başkalarına merhametliyiz, ama merhamet, ilk önce kendimizi sevmekle başlar.

- Diğer insanlardan beklediğiniz merhametle, kendinizi sevebilmek, kendinize kriz anında bile nazik ve vicdanlı davranmanız, işte yapılması gereken bu.

- Ne zaman ki hayatımızın en kötü günlerinde kendimize sınırsız sabır, anlayış ve merhamet verebiliriz, ne zaman ki her geçen dakikada ilişkiyi azar azar bırakabiliriz, işte gerçek amacımız bu. Bizim hedeflediğimiz şey huzur, ille de bir ilişkide olmak değil. Bazen sadece bir ilişkide mutluluk bulacağımız inancını terk etmemiz gerekir.

- Unutmayın, bu bir erkek ile ilgili değil. Bu sizin hayatınız... Ve kötü ilişkilerle boşa harcamayacak kadar kıymetli.

- Duygularınızı, küçük bir çocukmuş gibi düşünmeli ve siz de onun annesisinizin. Onunla zaman harcayın, onu dinleyin, ona sarılın. Sizin, onun için burada olduğunuzu ve bir yere gitmeyeceğinizi bilmesini sağlayın. Ona sevildiğinizi ve onun güvende olduğunu hissettirin.

Yapmanız Gerekenler

- İlk önce, ilişkiden uzaklaşıp kendinizi toparlamak için kendinize biraz zaman tanımalısınız. Bu duygusal dönme dolaptan inmelisiniz. Böylece sakinleşip, düşünüp, mantıklı hareket edebilirsiniz.

- *Kendinizin en iyi arkadaşı olmaya başlayın.*

- Hayatınızdaki deneyimleri hiçe saymayın, bunun yerine onlardan bir şeyler öğrenmelisiniz.

- Ayrılmak demek, artık onu sevmemek, onun aşkını yok etmek demek değildir. Sevginizi kabul etmek, onu kalbinizde tutmalı, ama bittiğini kabul etmeli ve hayatınıza devam etmelisiniz.

- Hayatınıza sınırlar koymayı, 'olmazsa olmaz'ları belirlemeyi, hayır demeyi öğrenmelisiniz.

- Gülümsemeye devam etmeli ve gelecekte olabilecek güzel ihtimallere açık olmalısınız. Daha az korkmalısınız. Daha çok umutlanmalısınız.

- Yüreğinizdeki cesaretle ve her şeyde bir hayır vardır inancı ile, her şeyin güzel olacağına inanmalısınız. Ayağa kalkmalı, derin bir nefes almalı ve yaşamak istediğiniz hayatı, elinizden geldiği kadar planlamaya başlamalısınız.

- *Kendinize bakmak, kendinizi iyileştirmek için çaba göstermelisiniz.*

- Kendinizi sürekli yüreklendirmeli, cesaretlendirmelisiniz. Kendinize bir hedef seçip ve kendinizi bütün hayal kırıklıklardan uzak görmelisiniz. Hak ettiğiniz ve arzuladığınız

tüm mutlulukları ve sağlıklı bir yaşamı düşleyerek, kendinizi motive etmelisiniz.

- Eski fotoğraflarınıza, albümlerinize bakın. Hatırlayın, bir zamanlar o yokken de siz mutluydunuz.

- *Onu kendinize geri verin. Siz kendinize yoğunlaşın.*

- Onu farklı bir şekilde sevmeyi öğrenmeli; gerçekleri göz önüne alan bir şekilde.

- En güzel intikam, onu umursamamaktır. Daha güzel bir hayat kurmak, güzelliklerinizle yükselmek, ileriye doğru hız almak ve onları tozunda öksürüyor bırakmak.

- Affetmeyi öğrenmelisiniz. "Sen beni ilk önce incitip, sonrada kontrol edemezsin " diyebilme gücünüz var. Seçim sizin. "Ona nefret ile kızgınlık veya küskünlük ile bağlı kalmayacağım". "Ona korkuyla bağlı kalmayacağım. Karanlık bir dünyanın içine sürüklenmeyeceğim". "Seni affederek, kendimi serbest bırakıyorum" demelisiniz.

- *Çocuklarınızla keyif almalısınız. Zamanınızı onlarla geçirin.*

- Nerede yanlış yaptığınızı ve şu an, yaşamınızda neyi isteyip istemediğini düşünüp ve ders almalısınız.

- Kaderini keşfedebilmeniz için, her şeyden önce tüm korkularınızdan kurtulabilmelisiniz.

- Her zayıf anınızda, sizin için en iyi olan şeyi seçecek kadar yürekli olmalısınız.

- Onu geçmişte bırakma konusunda inatçı olmalı, güçlü olmalı, disiplinli ve istikrarlı olmalısınız.

- Duygularınızın akmasına izin vermeli, onları engelleme ve yargılamamalısınız.

- Geleceğinizi, eski sevgiliniz olmadan kabul etmeye alışmalısınız.

- Onunla konuştuğunuz zaman, acınızı bir kenara itmek zorundasınız. Çünkü acılarınız, karar verme yeteneğini zi olumsuz etkileyecektir.

- Sevgilinizi sorumlu tutmamalısınız. Ne olduysa oldu ve bir şekilde ilişkiniz yürümediyse, demek o, sizin yanınızda olması gereken erkek değilmiş. Asla kurbanı, mağduru oynamamalısınız.

- Kendi tecrübelerimizi kendimiz yaratırız. Seçeneğimiz var. Olaylara sizi çözen, altından kalkamayacağınız bir olay olarak da bakabilirsiniz, sizi daha da güçlendirecek, olgunlaştıracak, yapıcı bir tecrübe olarak da görebilirsiniz.

- Sizin nasıl hissettiğinizi anlamasını beklemeyin bu hiç olmayacaktır.

Ayrılık sonrası 5 anahtar:

- *Hiçbir zaman biten bir ilişkiye "başarısızlıkla sonuçlandı" diyerek bakmayın sadece 'uyumsuzduk' deyin.*
- *Geçmişi geride bırakmalı ve geleceğe doğru bakmalı. (Gelecekte hayal ettiğiniz ilişki hakkında bir şeyler yazmalı)*
- *Geçmişteki ilişkilerinizde hep aynı hataları mı yaptınız? Bundan ders almalısınız.*
- *Alışkanlıklarınızı ve iç güdülerinizi gözden geçirmeli ve yeniden ayarlamalısınız. Yarı boş bardaklarını yarı dolu gibi görmeye başlamalısınız.*

• *Eski planlarını at artık geçerli değiller. Yeni hayat planları defterinin birinci sayfasını doldur.*

Özgüveninizi Koruyun

- Reddedilmiş olabilirsiniz ama bunu kişiselleştirmeyin. Özgüvenizin zarar görmesine izin vermeyin.

- Kendinize inanıyorsunuz, hayatının iyi olacağına inancınız var ve tekrar sevebilecek kapasiteniz olduğunun farkındasınız.

- Kendinize saygınız ve değerinizi bilmeye devam etmelisiniz. Sizin güzel yönleriniz ve hayattaki başarılarınız, birdenbire yok olmadılar.

- Yaptığınız hatalar için kendinizi hırpalamamalısınız. Onun yerine, çıkardığınız dersler için minnet ve 'kendinizi sevmeyi' uygulamalısınız.

-Eski sevgiliniz sizi istemiyor veya kıymetinizi bilmiyorsa, bu demek değildir ki, başkası da sizi istemeyecek.

- İnsanın öz değeri, özgüveni, onun kendine nasıl baktığı ve kendini nasıl hissettiğidir. Özgüveni yüksek biri olmayı öğrenmek, zor olabilir ama başarılabilir. İlk yapmanız gereken şey, kendinizdeki erişemeyeceğiniz beklentilerini yok etmektir. (Mükemmel değilsiniz. Hata yapmış olabilirsiniz. Hayat bu).

- Özgüvenli olmak, hemen olmayacak. Sizin ciddi bir çaba göstermeniz gerektirecek. Sürekli kendize inanmanız gerekecek. Kendinize cesaret ve güvence vermeniz gerekecek. Özgüveninizi yükseltmeye çalışırken, 'bunu başaramayacağım' gibi olumsuz düşüncelere kesinlikle izin vermemelisiniz.

- O kadar uzun süredir olumsuz düşünceler içinde yaşadın ki, hep olumsuz olmak, kendinizi beğenmemekle, artık rahatsınızdır. Belki fark etmemişsindir ama siz, çoğu özgüveni düşük olan insanlarda olduğu gibi, kendinize acımaktan ve kendinizi mağdur olarak görmekten ve etrafındakilerden ilgiyi bu şekilde toplamaktan, şuuraltı keyif bile alıyorsunuzdur.

- İlk yapmanız gereken şey, kendi kendinin düşmanı değil, en iyi arkadaşı olmalısınız. Kendinize demelisin ki, ' artık kendime acımaya ihtiyaç duymuyorum, çünkü kendimi mutlu, özgüveni yüksek ve başarılı hissetmem için gereken güce sahibim'. İşte bu işin sırrı. Kendinizi motive etmek, cesaretlendirmek.

- Etrafınızda olan bitenlerin olumlu taraflarını görmeye çalışmalı, kendinizde beğendiğiniz şeylere odaklanmalısınız.

- Başka önemli bir nokta ise, kendinizi başkalarıyla kıyaslamayı bırakmalısınız. Her şey, kendinizi olduğunuz gibi kabul etmekle başlıyor. Onayını, beğenisini kazanman gereken en önemli kişi sizsiniz.

- Kendinizi, görüntünüzü veya hareketlerinizi beğenmediğiniz zamanlar olunca, düşüncelerinizi olumlu tarafa yönlendirmeli ve kendinizle mutlu olduğunuz, beğendiğiniz, kendinizle övündüğünüz yönlerinizi düşünün. Kendinize bir güzellik yapıp, beğendiğiniz bir kıyafeti almalı, pasta yapıp, yarının yeni bir gün olduğunu hatırlamalısınız. Yeni fırsatlar ve yeni başlangıçlar olacaktır.

- Şimdi ayağa kalkmalı, kendinize acımayı bırakmalı, kendinize bakış açınızı ve kendiniz hakkında hissettiklerinizi değiştirmelisiniz! Mutlu olmayı ve özgüveni olan bir insan olmayı hak ediyorsunuz, çünkü siz çok özel, benzersiz bir ka-

dınsınız. Bunu yapabilirsiniz ve yapabileceğinizi biliyorsunuz!

Eğer Sizinle Tekrar Beraber Olmak İsterse

- Onun size yaptıklarına karşı duyduğunuz siniri, sizin mantığınız yapsın.

- Seni özlüyor diye, bu sizin fikriniz. Tabii ki sizi özleyecek. Ama o hala aynı kişi. Unutmayın ki, sizi özlemesinin tek sebebi, her gün sizinle olmamaya karar vermesi.

- *Ona olan bağımlılığınızdan kurtulmak için, 4 aşamadan geçtiniz:*

1. *Şoke oldun ve kırıldın, sonra,*
2. *Kabullenmedin (onun geri dönmesini bekledin) sonra*
3. *Kendini suçladın ("keşke"ler) ve sonra,*
4. *Kızdın (sana acı veren kişiye).*

- Şimdi son kademeye geldiniz. O da "Geride bırakmak ve rahatlamak". Yüzdün yüzdün sonuna geldiniz. Ha gayret. Şimdi geri dönmeyin.

- İlişkinizde ne istediğini gözünün önünde canlandırın. Ve onun gerçekten kim olduğunu görün.

- Kendinize dürüst olun ve bir gram rahatlık bulmak için, içinizdeki korku canavarını beslemeyi bırakmalısınz. Bundan sonra, aklınızdaki eski tutumlarını bırakmak için, ilk adımınızı atın. İçinizdeki "yapamam" anlayışından kurtulun. " Buna layık değilim" veya " her halde çok şey istiyorum" düşüncelerini atmalısınız.

- Ya istediklerini, ihtiyaçlarını keşfettiğinde, ilişkinde, elindekilerden daha fazlasını istediğini kabul ederseniz ve sonra

bunları elde edemezseniz ne olur? Şimdi hayatınızın istediğiniz gibi olmadığını itiraf etmiş olursunuz. Şimdi hiç bir şey aynı kalamaz.

- "Hayır, bunu artık yapmayacağım. Kendime saygımı kaybetmeyeceğim ve aciz olmayacağım " demelisiniz.

- Ne zaman kendini kurban olarak görmekten vazgeçerseniz, o zaman kendinizi ilişkinizde yetenekli ve etkili olarak görmeye başlayacaksınız. Bu sizin gücünüzü kullanmanız için bir fırsat olacak. Şimdi kendi kayığına yön vermeye başlıyorsunuz. En azından bileceksin ki, her şeyi yapabilirsiniz, her şeyin altından kalkabilecek bir gücünüzün olduğu ortaya çıkacaktır.

- Birdenbire değişen sevgiliye dikkat! Şimdiye kadar onun doğal ve normal halini gördünüz kriz sona erdiğinde yine eski huyuna dönecektir.

- " Ama bizim aşkımız başkaydı. Özeldi. Bitmeyen aşklardandı. Biz ayrılamayız. Yapamayız. Yaşayamayız". Bu hayali silmelisiniz. Eğer ona tekrar bir şans verip de, yaptığınız fedakârlıktan dolayı, sonra pişman olacaksanız, o zaman o fedakârlığı yapmamalısınız.

- Ayrılma yolunda anlamsız duraklardan kaçmalısınız. Eski sevgilinizle gidip gelmelerin ne anlamı var?

Her şeye Olumlu Bakmak

- Korku gibi, kızgınlık gibi, kırgınlık gibi olumsuz duygulardan uzak durmak çok önemli. Hayatınızda neler oluyorsa olsun, duygusal olarak pozitif ve olumlu kalmak, son derece önemli.

- Sürekli kendinize şunu sormalısınız: " Bunun iyi tarafı olmalı. Nedir iyi tarafı?"

Kendinizi Sevmeyi Öğrenmek

1. Kabullenmek: Kendinizden başka birisi olamazsınız. Neyseniz osunuz.
2. Olumlu Düşünebilmek: Sizin stresini yaratan ve mutluluğunuza engel olan tek şey, kendi kendinize koyduğunuz beklentiler ve onların boşa çıkmasıdır.

- Yeni ve daha güzel bir hayat, sadece mümkün değil, hatta olasılık da değil, basitçe bir gerçek.

- Dışarıda bir yerlerde, sizi daha mutlu edebilecek, bir erkek var ve bir gün gelecek, o erkek," iyi ki o kötü ilişkine geri dönmedin" diye sevinecek.

- Sabırlı olmayı, disiplinli olmayı ve olumlu olmayı öğrenlisiniz.

Düşüncelerinizi Yönetmek

- Bu ayrılıkla baş edebilmek için, kendinizi, nasıl daha güçlü ve daha iyi yapabileceğini düşünün. Bunun hakkında ne iyi olabilir? Bunu nasıl avantajıma çevirebilirim?

- Olumsuz hislerinin ardındaki varsayımlarını eleştirmelisiniz. Ruh halinizi düzeltin. Mantığınızı kontrol edin. Olacağını zannettiğin kötü sonuçları abartıyor musunuz? ('Onsuz yaşayamam'. Emin misiniz?) Bazı gerçekleri göz ardı mı ediyorsunuz? (Onsuz da yaşamıştın bir zamanlar).

- Kendinizi diplerde, endişeli, stresli, kızgın ya da depresyonda hissettiğiniz an, düşüncelerinize dikkat etmelisiniz. Mantık ve gerçekleri kullanarak o düşüncelerle tartışmalısınız.

Belki siz ona yetersiz olduğunuzdan değil, kendisinin size yetersiz bulduğundan dolayı ayrıldı.

- Hayatınızda olan bitenleri öyle bir yorumlayın ki, o tecrübelerinin size olan anlamlarını değiştirsin. Siz 'terk edilmediniz', kötü bir ilişkiden çıktınız. İlişkiyi 'başaramadınız' değil, ' uyumsuzdunuz'. Asıl sorun buydu? Her şey olaylara nasıl baktığına bağlı.

Korktuğunuz, Endişelendiğiniz Zamanlar:

- Beyninizi kemirecek başka bir meşkale verin başka bir şeyleri düşünün. Korkmak ve endişelenmek demek, kötü bir şeylerin olacağını hayal etmek demektir.

- En kötüyü düşünme. Gelecekte olabilecek tüm güzel şeyleri düşünün.

- Biz geleceği önceden bilemeyiz. Sadece elimizden geldiğince, en iyi olanına doğru, çalışarak, onun için plan yapabiliriz. Tam bir sonuca ulaşmayı, sabit bir hedefi kafanıza takmayın. Belki tam istediğiniz gibi olmayacak, ama belki sonuç beklentilerinden çok daha güzel olacak?

- Geçmişten bugüne hayatınızda olan bütün olumlu şeyleri hatırlayın. Gelecekte olabilecek şeyler için umutlu olun.

- Zihninize biraz istirahat verin. Eğer bir şeyi planlamışsanız, o doğrultuda çalışmalısınız, o zaman zihnen rahat olabilirsiniz.

- Neleri özlediğinizi düşünmek yerine, başkalarının isteyip de sizin sahip olduğunuz şeyleri düşünmelisiniz.
- Endişe aklınıza girebilir ama onu orada barındırmayın,

onun yerleşmesine izin vermeyin. Hayatınızdaki üzüntülere neden olan korkulara hayır deyin. Mutsuz olmayı reddedin. İşte mutluluğun sırrı budur.

Depresyona Girdiğinizde



Kötü şeyler olunca:
1. Geçici olduğunu
2. Etkisinin sınırlı olduğunu
3. Bütünüyle hatanız olmadığını hatırlayın

İyi şeyler olunca:
1. Kalıcı etkilerini düşünün
2. Hayatınızın bundan ne kadar etkilendiği düşünün

Moraliniz Bozulunca:

- Olumlu olmaya devam etmeli, bu yolda gitmeye devam etmeli. Her ne kadar deneyip başaramamışsanız da, kim sizi eleştirirse eleştirsin, siz olumlu olma yolunda devam etmeli ve hiç pes etmemelisiniz.



Özgüveniniz Azalınca:

- Özgüvenin zıt anlamı nedir biliyor musunuz? Kendinizi çok tenkit etmektir. Kendinizi düşünmekten başka bir şey yapmalı başka bir hedefiniz olsun. Başkaları için bir şeyler yapmalısınız. Birilerine yardım etmeli, başka birilerinin derdini dinlemelisiniz.

Hayatınız Stres Dolu Olunca:

- Sorumlu olduğunuz şeylerin sorumluluğunu almalı, (bugün daha olumlu düşünebilirdim) ama sorumlu olmadığınız şeylerin sorumluluğunu üzerine almamalısınız, (sevgilim ben onunla tartıştığım için beni incitti).

Davranışları Kalıcı Değiştirebilmek

- Bu fikirleri, önerileri kalıcı bir değişikliğe dönüştürmek için, tekrar tekrar bunların üstünde durmanız gerek. Her gün uygulamanız gerek. Psikologlar bunu bilirler. Bir davranışı değiştirmek için, istenilen davranışı en az 6 hafta, sürekli tekrar etmek gerekir.

Zor Anlarda

- Siz kendinizi herkesten daha iyi biliyorsunuz. Kendi kendinize yol gösteren olun. Kendi kendinizi rahatlatmayı, güven ve cesaret vermeyi, motive etmeyi öğrenmelisiniz. Kendinizle olumlu bir şekilde konuşmalısınız.

En önemli 4 kural:

1. Filtrelendirme: Her şeyi filtreden geçirip, sadece **Kötü** *şeyleri hatırlama*

2. Kişiselleştirme: 'Arkadaşlar benimle beraber olmadılar çünkü benimle olmak istemiyorlar' gibi. Belki başka bir sebep vardı gelmemelerine?

3. *Felâketlendirme: Olabileceklerin en kötü versiyonunu düşünmemelisiniz.*

4. *Siyah Veya Beyaz Yapma: her şey tamamen iyi ya da kötü diye bölünmemeli. Bazı şeyler kötü görünse de, iyi tarafları da olabilir.*

Olumsuz düşünmek, **problemi** güçlendirir. Ama olumlu düşünmek, **sizi** güçlendirir. Her gün kendimize sorabiliriz: **Bugün ne güzel**? Etrafınızdaki insanlar hakkında, hayatımız, işimiz, ilişkilerimiz, kendimiz ve iyileşme yolumuz hakkında da aynı şeyleri sorabiliriz.

Bu bölümü, kendimce, kitapta en önemli mesaj olduğunu düşündüğüm parçayla bitireceğim.

- Kendinizi sadece şuna şartlandırın.

Ben

korkmayacağım

ve

kendimi üzmeyeceğim..

Aklınızı kontrol etmenin sırrı işte bu.

İçinizde daha çok umut olsun ve daha az korku.

BÖLÜM 4



Ona Geri Dönmek

- Sevgilinizden size daha iyi davranmasını istemeye karar verdiyseniz ve ona geri dönmeyi düşünüyorsanız, onu kelimeleriyle değil, davranışlarıyla ölçmelisiniz. Sadece sonuçlara bakarak değişikliklerin gerçek olduğundan emin olabiliriz.

- Eğer onları terk ettiğinizde, değişeceğine söz verirse, buna şüpheyle bakmalısınız. Sonradan, kendinizi kontrol altında hissettiğinizde, yani ayrılma krizi geçince, eski davranışlarına geri döner. Eğer bugüne kadar ilişkide size saygı göstermediyse, bundan sonra davranışlarını değiştirebileceği, çok küçük bir ihtimal.

- İlişkiler cam gibidir. Bazen onları onarmaya çalışırken, kendinizi incitmektense, öylece kırık bırakmak daha iyidir.

- *Sahte umutlara tutunmayın.*

-Yapabileceğiniz en kötü şey, değiştirmek istediğin şeyler için bu kadar ses yapıp, sonra da her şeyin eski, yıkıcı haline geri dönmesine izin vermenizdir. Değişikliği isteyip, sonra da ayrılma ihtarlarını yerine getirmemek demek, "benim söylediklerimi ciddiye alma" demektir.

- Ne olursa olsun, ilişkide aradığınız "olmazsa olmazlar" yerine getirilmediğini görünce, uzlaşmayın. Çünkü uzlaşmak demek, sizin en değerli tarafını satmak olur. (Şerefinizi).

- Onu terk etmeniz ve isteklerinizden vazgeçmeniz için, duygu sömürüsü ve tehditler alacaksınız. Yolunuz devam edin. Evren, hareketi ödüllendirir. Azminizden şaşmayın. Sevgiliniz, sizi terk etmekle tehdit ediyorsa, bu sizin almanız gereken bir risk. Eğer pozisyonundan bir adım geri çekilirseniz o zaman sevgilinize, korkutularak idare edilebileceğini öğretmiş olursunuz.

Tartışmayı yeniden açmadan önce, güçlü ve korkusuz olduğunuz, özgüvenizin yüksek olduğu bir noktaya geldikten sonra bunu denemelisiniz.

Geri Dönmek Ya Da Dönmemek

Problemlerinizin devam edeceğini bile bile sevgilinizle tekrar beraber olmak istiyorsanız, bilin ki bu ilişki yürümeyecek ve sonunda tekrar ayrılacaksınız. Eğer birbirinize geri dönmek istiyorsanız bile, iyileşmek ve kendinize tekrar gele-

bilmeniz için, her şekilde biraz zaman geçmesine izin vermeniz gerek.

İyileşme döneminiz bittikten sonra hala eski ilişkinize geri dönmek istiyorsanız, neden geri dönmek istediğinizi kendinize sormanız gerek. İşin doğrusu, çoğu insanlar ilişkiye, aşkları gerçek olduğu için değil de, onlardan öfkelerini almak için geri dönmek isterler. Genelde böyle durumlarda, bu sizin benlik duygusunun (özgüveninin) rencide oluşundandır. Bu duygular normaldir ve hepimiz hayatımızda bu duyguları yaşamışızdır. Ama bu öç alma duyguları ne kadar doğal olsa da, sağlıklı değildir.

Eğer birisinden öfkenizi almak, son sözü söyleyebilmek, 'ilişkiyi bitiren taraf olmak' içinse, bu ilişkinin mutlu ve sağlıklı bir ilişkiye dönme ihtimali sıfırdır.

Aşağıda yanlış sebeplerden dolayı tekrar beraber olma listesi vardır:

- Sevgiliniz başka birisiyle çıkıyor ve sizin özgüvenin rencide oldu. Bütün düşünceleriniz, 'nasıl benden ayrıldıktan bu kadar kısa süre içinde başka birisiyle çıkabilir' tarzında.

- Ayrılıkla ilgili kendinizi suçluyorsunuz. Ayrılığı 'başarısızlığınız' olarak nitelendiriyorsunuz ve bir şans daha yakalayıp gücünüzü ona karşı tekrar sağlamak istiyorsunuz.

- Yine terk edilen siz oldunuz ve özgüveniniz rencide oldu. Kendi özgüveninizi tekrar kazanmak için onu geri istiyorsunuz. Sırf ' onu geri kazanabildim' diyebilmek için. Ona hala aşık olduğunuz için veya onunla mutlu olduğun için değil.

- Onunla tekrar beraber olmayı o kadar istiyordunuz ki,

başka erkeklere güveniniz oluşamadı ve sanıyorsunuz ki, sadece ayrıldığınız erkek sizi mutlu edebilir veya sizi sevebilir.

- Onu geri istemenin tek sebebi, yaşadığınız acıyı ve üzüntüyü ona da yaşatabilmek. O size geri döner dönmez, onu reddedebilmek için.

Bu sebeplerin hepsi, egonuz tarafından yönetilen sebeplerdir. Evet, canınız çok yandı ve çok üzülüyorsunuz. Hepimiz bu duyguları yaşadık. Eğer kendinize dürüst olursanız, sizin de bir zamanlar başka birilerine aynı duyguları yaşattığınızı hatırlarsınız. Hayat bu. Ayrılığı kişisel olarak algılamamalısınız. Ayrılığın her zaman bir sebebi vardır. O sebep şuydu; ilişki iki taraftan birisi için yürümüyordu. Bu kadar basit. Biriniz, aradığınızı bulamadığınız için ayrıldınız. Bu demek değildir ki siz sevilmeyeceksiniz. Sadece bu kişi tarafından sevilmeyeceksiniz. Sizin kıymetinizi bilmedi. Güzelliklerinizi göremedi. Belki sizin gibi birisini bir daha hiç bulamayacak. Sonuçta bu onun kararı ve bırakın kendi kararıyla yaşasın. Onun hayatını ancak o belirleyebilir. O kararını verdi. Size sadece saygı duymak kalır.

Eğer eski ilişkinizi geri istiyorsanız, ilişkiye geri dönmeden kendinize sormanız gereken sorular şunlar:

1. Eski sevgilimin benimle ***yada bensiz*** mutlu olmasını istiyor muyum?

Eğer onun sadece sizinle mutlu olabileceğine inanıyorsanız, kendinizi aldatıyorsunuz. Eğer onun sizsiz mutlu olmasını istemiyorsanız, o zaman bu gerçek aşk değildi.

2. Eski sevgilim, duygusal, fiziksel, ya da hukuksal olarak, benimle olmaya müsait mi?

Eğer sevgiliniz gerçekten kalıcı ve istikrarlı bir ilişkiye müsait değilse, ilişkide istediklerini ondan alamayacaksınız.

3. Eski sevgiliniz, sizinle tekrar beraber olmak istediğini, size direk bir şekilde ifade ediyor mu?

Eğer etmediyse, siz geçmişte yaşıyorsunuz. Ya da bunun umuduyla yaşıyorsunuz. Hayal dünyasında yaşamak her zaman hayal kırıklığıyla sonuçlanır.

4. Eski sevgiliniz, ilişkinizin mutlu ve kalıcı olabilmesi için ciddi değişiklikler yaptı mı?

Eğer o hiç değişmemişse, onunla tekrar mutsuz olacaksınız ve yine ilişki sona erecek.

5. Siz! Kendinizi hiç değiştirdiniz mi? Hiçbir duygusal boyutta ders alabildiniz, olgunlaşabildiniz mi?

Eğer sizde hala aynı kişiyseniz, büyük ihtimal eski sevgiliniz sizi bu sefer de geri istemeyecek ve beğenmeyecektir.

6. Mutluluğunuz sadece bu kişiye mi bağlı?

Eğer bu sorunun cevabı evet ise, eski sevgiliniz sizi mutlu edemeyecek. Mutluluğu kendiniz bulabilmeniz gerek. Öyle görünüyor ki, sizin özgüveniz hala çok zayıf, muhtaç birisi ve eski sevgiliniz bunu hemen sizde görebilecek.

7. Eski sevgiliniz sizi gerçekten hayatında geri istediğinden mi, yoksa size **ihtiyacı** olduğundan mı geri istiyor?

Eğer sizi geri istiyorsa, niyetinin saf olduğuna dikkat etmelisiniz. Eğer **siz** onu geri istiyorsanız, sizin duygusal olarak dengeli ve istikrarlı olduğunuzdan ve onsuz da yaşayabileceğinden emin olmalısınız.

8. Ayrılık süreniz, kendi gücünüzü tekrar toparlayabilecek kadar uzun muydu?

Eğer hala kızgınlık, kırgınlık, yalnızlık hissediyorsanız, kaybolmuş, kafanız karışmış, ihanete uğramış veya buna benzer yıpratıcı duygular besliyorsanız, bu ilişkiyi tekrar başlatmak için hazır değilsiniz. Eski bir ilişkiye dönmek için, tamamen emin ve bu duyguların üstünden gelmiş olabilmeniz gerek.

9. Onu geri istemenin sebebi, onun size yaşattıklarını ona yaşatabilmek için mi?

Bu soruyu cevaplayabilmek için duygularınıza dürüstçe bakabilmeniz gerek.

10. Eski sevgiliniz gerçekten, hiç değişmese de, onu olduğu gibi kabul edebilecek misiniz?

Eğer onun değişmesi şartıyla onu geri istiyorsanız, o da değişmek istemiyorsa veya değişemiyorsa, tekrar beraber olmamalısınız.

11. Ayrılığınızın sebebini sadece onun üzerine atmayı değil de, kendinizde de hatalarını görebilecek noktaya gelebildiniz mi?

Eğer kendi hatalarınızı göremiyorsanız, ciddi anlamda gerçeklerden kaçıyorsunuz. Her hikâyenin iki tarafı vardır.

Eğer sizi aldatmışsa bile, sonuçta onu affedememişseniz, ilişki, başından sona ermeye mahkûm.

12. Eğer ilişki tekrar sona ererse, bu duygusal çöküntüyü tekrar kaldırabilecek misiniz?

Eğer ilişkinin tekrar sona ereceğinden korkuyorsanız, bu ilişkiye geri dönmemelisiniz, çünkü büyük ihtimal tekrar ayrılacaksınız demektir. Ama eğer bu ihtimali kabul ediyorsanız ve bununla rahat iseniz ve ayrılığın getireceği tüm duyguları tekrar yaşamayı kabul ediyorsanız, o zaman tekrar deneyebilirsiniz.

13. Gerçekten geçmişi geride bıraktınız mı ve bu kişiye tekrar güvenebiliyor musunuz?

Eğer geçmişteki bazı olayları hala taşıyorsanız, tekrar başladığınızda bu yük sizinle geri gelecek demektir. Eğer şu anda ona güvenemiyorsanız, büyük ihtimal bir daha güvenemeyeceksiniz. Eğer değiştiğinizi size kanıtlamış olsa bile, siz hala geçmişteki olaylardan dolayı kırgınsanız, onun yapacağı hiçbir şey sizi mutlu etmeyecektir.

14. İlişkiye yavaş yavaş başlamasını kabul edebiliyor musunuz?

Eğer ilişkiye bıraktığınız yerden hızlıca başlamayı istiyorsanız, bu demektir ki hiçbir şey değişmeyecek ve siz bu ayrılıktan hiçbir şey öğrenmemişsiniz demektir. Çoğu ayrılıklarda, sadece bir kişi değil her iki tarafta rencide olmuştur. Eğer sizde onu kırmışsanız, onun da size tekrar güvenebilmesi için, zamana ihtiyacınız olacak. her şeyi yavaş yavaş başlatmalı ve zamanın gelmeden ilişkiyi zorlamamalısınız.

15. Kendi özgüvenini tekrar kazanabildin mi, yoksa hala özgüvenini kurtarmayı eski sevgilinden mi bekliyorsun?

Eğer hayatta mutluluğu tek başınıza bulamıyorsanız, kendinizle barışık değilseniz, büyük ihtimal hiç kimse, eski sevgiliniz dahil, sizin mutluluğunuzu sağlayamayacak. Bu **sizin** yapmanız gereken bir şey.

Çoğu zaman insanların eski sevgililerine dönmelerinin sebebi, gelecekten korkuyor olmalarıdır. Unutmayın, ne geçmişte, ne boş umutlarla, nede gelecekte yaşayamazsınız. Sadece bugünü yaşayabilirsiniz.

Gidip Gelmeler

Ah evet. Gidip gidip gelen ilişkiler. Ayrılırız, geri döneriz, tekrar ayrılıp, tekrar beraber oluruz. Cidden, bununla neyi başardığımızı zannediyoruz? Tabiki hiçbir şeyi. Ama birçok insan, bu dönme dolabı oynuyor, yere düşünceye kadar. Birlikte yaşayamıyorlar, ama birbirleri olmadan da yaşayamıyorlar veya yaşayamayacaklarını düşünüyorlar.

Neden Gidip Geliyoruz?

İnsanlar bunu yapıyorlar çünkü, ilişkide kimse bir davranış standardı, yani 'olmazsa olmak' kuralları belirlemiyor veya taraflardan biri bu standardı kabullenmiyor. İlişkide mutlu olmadıkları için ayrılıyorlar, ama öbür tarafın onsuz mutlu olmasını istemedikleri için tekrar beraber oluyorlar. Gidip geliyorlar çünkü kendi egoları onların hareketlerini ve inanç sis-

temlerini yönlendiriyor. Sadece bu değil, ayrıca iki tarafında duygusal ve özgüven problemleri var. O kişi olmadan mutlu olamayacaklarına inanıyorlar. Yeni birisinin onları oldukları gibi sevemeyeceklerine inanıyorlar.

Gidip gelen ilişkilerden en sık görülen şey, eşler birbirlerini sürekli incitirler ve hiçbir zaman geçmişi bırakamazlar. Tekrar beraber olunca sürekli birbirlerini ayrılığa sebep olmakla suçlarlar, birbirlerine güvenleri yoktur, ilişkileri inişli çıkışlıdır ve sonuçta yine ayrılırlar.

Standartları Belirlemek

Bu 'dönme dolabı' durdurabilmek için ilişkide bazı standartlar (kurallar) belirlenmeli. Bu ilişkiden beklentileriniz nedir? Sevgilinize ilişkiden ne istediğinizi ifade edebilmeniz gerek. Eğer bu beklentileri sizin baskın olmadan karşılayamıyorlarsa, bu ilişkiden çıkıp gitmelisiniz. Sizi mutlu edemeyeceğini bile bile ilişkiye geri dönüp durmayın. Ona her geri döndüğünüzde, ona şu mesajı veriyorsunuz: ' Ciddi değildim, şaka yapıyordum, beni ezmeye devam et, hoşuma gidiyor'. Hareketlerin, sözlerinden çok daha fazla şey ifade eder.

İşte beklentilerini belirlemenin en basit yolu:

1. *İlişkiden ne istediğinizi, ne beklediğini bilin.*

2. *Bu beklentilerinizi net bir şekilde ona ifade edin.*

3. Hareketlerinizle isteklerinizi takip edip ve hiçbir zaman pes etmeyin.

Eğer siz istikrarlı değilseniz, sevgilinizin de istikrarsız olmasına izin veriyorsunuz demektir.

Dönme Dolaba Artık Binmemelisiniz

Eğer siz bir takım standartlar, beklentiler, bir takım kurallar belirlemişseniz ve sevgiliniz bunları karşılamaya çalışma gayreti bile göstermiyorsa, ortayı bulmaya bile çalışmıyorsa, bu ilişki bitmiştir. Hiçbir zaman yürümeyecektir. Aynı şey sizin için de geçerli. Eğer onun istediklerini siz karşılayamıyorsanız, o zaman büyük kişi siz olun, bunu kabul edin ve dürüstçe bunu ona ifade edin. Kendi bencil çıkarlarınız için, onu ilişkide boşu boşuna sürüklemeyin.

O kişi olmasa da yaşayabilirsiniz. Sadece onsuz yaşamayı siz tercih etmiyorsunuz. Ayrılığın sonunda ölüm yok, hatta yeniden doğmak var. Eninde sonunda dönme dolap sizin mideni bulandıracak ve işte ancak o zaman dönme dolaptan ineceksiniz ve daha güzel ortamlara girebileceksiniz.

BÖLÜM 5



Gelecekte...

Bende Ne Değişmeli?

Saf kadın sadece erkek arkadaşı ile birlikteyken kendini iyi hisseder. Saf kadın, sevgilisi tarafından ilgisiz bırakıldığında kendini kötü hisseder. Oysa akıllı kadının kendine güveni daha fazladır. Başka birinin ruh hali, onu çok fazla etkilemez. Sevgilisi onunla zaman geçirmek istemedi mi? Onun yerine arkadaşlarıyla takılır, alış verişe, kafeye gider. Kendine güvenen kadın, sadece karşılıklı verilince kendinden verir.

Bir erkek bir kadına saygısızca davranırsa ve kadın bunu

kabul ederse, erkek kadına olan saygısını yitirmeye başlar.

Erkekler, sürekli kendinin onayına ihtiyacı olan kadına saygısını kaybederler. Özellikle kadın, bu onayı almak için fazla çaba gösteriyorsa. İlk olarak, onun onayına ihtiyaç duymayı bırakmalısınız. Ancak bu noktaya gelebilirseniz ilişkinizde aradığınızı bulabilirsiniz.

Bundan sonraki ilişkilerinizde, evde oturup onun aramasını beklememelisiniz. Gözünüz sürekli cep telefonunda olmamalı. Unutmayın, bu oyun oynamak, kendini ağır satmakla ilgili bir şey değil. Bu sizin yeni tarzınızla, hayatınızı ön plana koymanızla ilgili bir şey. Elinizden geldiği kadar onunla tanışmadan önceki hayatınızı sürdürmeye kendinizi zorlayın. Her girdiğiniz ilişkinin hayatınızı, planlarını allak bullak etmesine izin vermeyin. Kendi hayat çizginizi, ritminizi, psikolojik dengenizi kaybettiğiniz an, ona muhtaç birisi olursunuz.

O şefkatli olmadığında, siz de ona şefkat göstermeyin. Eğer o seni görmezden geliyorsa, daha fazla çaba göstermeyin. Bir bahane bulup ve o ortamdan çıkıp gitmelisiniz. (Başım ağrıyor deyip, gidin. Arkadaşlarınızla takılın.)

Eski yönetimin altında, o ilgisiz olunca, siz şikâyet ederdiniz. Dikkat ettiyseniz, bu yöntem işe yaramadı. Konuşarak şikâyet etmek yerine, hareketlerinizle anlatın derdinizi. Fazla konuştuğunuz zaman 'dırdır yapıyorsun' oluyor ve sizi sessize alıyor. Biraz geri çekilip, yalnız bırakın onu, şimdi sesini açıp tüm dikkatiyle sizi dinliyor.

Telefonun kölesi olmayın. İlişkiye geniş ekranda bakın. Yaşamınızı güzelleştiriyor mu? Onunla olduğunuz zamanlar kendinizi daha iyi hissediyor musunuz? Yani 'o benden hoşlanıyor mu?' diye düşünmeye odaklanmaktansa, ' O beni mutlu edebiliyor mu?' diye bir düşünün.

O İlgisiz olunca, ona kızmak, onun kendine güvenini tazeler. Çünkü bu aynı zamanda sizin ona muhtaç olduğunuzu

gösterir. Ona şu mesajı veriyorsunuz: 'Sen benimle ne kadar ilgilenmesen de, ben hala senin ilgine muhtacım. '

Ona bir arkadaşınmış gibi davranın. Rahat olun, onunla eğlenmeye, gülmeye bakın. Düşüncelerinizi rahatça ifade edin. Onun 'hayatınızın her şeyi' olmadığı günlere dönün. Siz şikâyet etmeye başladığınızda, sizin davranışınız farklı bir mesaj göndermeye başlıyor. 'Senin yaptığın her hareketten ben etkileniyorum .' Sürekli şikâyet etmek bundan dolayı onu ödüllendirir, çünkü bu onun kendine güvenini tazeler.

Saf kadınlar, bir erkeği tekrar yenmek için onu ikna etmeye çalışırlar. Fakat kendine güveni olan kadın, 'sen olsan da olur, olmasan da' diye davranarak onu tekrar kazanır.

Eğer sizinle neden vakit geçirmediği için özrü varsa, sizde onunla neden vakit geçirmediğiniz için bir mazeret bulun. Ona hareketlerinizle, artık her şeyin onun kontrolü altında olmadığını, ilişkinin şartlarını sadece onun dikte edemeyeceğini, hareketlerinizle gösterin.

Bir erkeğe, sizden daha değerliymiş gibi davrandığınızda, ilişkinizdeki olması gereken dengeyi ve eşitliği nazikçe, hareketlerinizle yaratın.

İlişki uğruna, kendinizi şekilden şekle sokan, kendinizi düşürmeye razı olduğunuzu gösteren kadın, kötü muameleye resmen davetiye çıkarır.

Akıllı kadın, şikâyetini yumuşak ve çok kadınca bir şekilde yapar ve sessiz bir saygınlığı vardır, asaletini koruyarak yapar. Bu kadın, kolayca idare edilmeyeceğini ve bunu insanların bilmesini, nazik bir şekilde gösterir. İlişki için kendini harap etmeyecektir ve kendini, diğer insanların onun hakkında düşünceleri doğrultusunda tanımlamayacaktır.

Akıllı kadını bir erkek incittiğinde, o geriye çekilir ve sessizliğiyle konuşur. Sonra, hazır olduğunda, kendi koşulları altında konuşur. Böyle davranmakla, bir daha incitilmeye izin

vermeyeceğini netleştirecektir. Çünkü bir daha olursa, o etrafta olmayacaktır.

Aramanız Gereken Aşk Nedir?



Bir erkeğin imajına değil, bir kendisine aşık olmaya hazır olmaktır. Oda sizi tatmin edebildiği için onunla bağlanmak, bir tehdit ya da zorlamanız gereken bir şeymiş gibi gelmez, kendiliğinden olur.

Sağlıklı bir ilişkiyi oluşturan temel anlayış, arkadaşlık, yoldaşlık, güven, sorumluluk, iletişim kurabilme, ten uyuşması ve şefkattir.

- *Onunla yakınlık yaşamak için ona yalvarmamanız lazım.*
- *Oyunlar oynanmaz.*
- *Sizinde onunda arzularınız, istekleriniz doyurulur.*
- *Güç için savaşılmaz.*
- *Özel alanınız verilir.*
- *Emirler yoktur, çözümler vardır.*

Bir erkek size gerçekten hayransa, size ilgi gösterir. Sadece sesini duymak için sizi arar. Sizi arkadaşlarıyla ve ailesiyle tanıştırır. Size duygularını anlatır ve tamamen samimidir. Eğer kendini ifade edemeyen bir erkekse, duygularını hareketleriyle gösterir.

Masallar Yoktur

Sevdiğiniz erkek ile fantezilere gerek yoktur. Siz kendi ihtiyaçlarını bilirsiniz ve karşılandığını anlarsınız. Kendinizi dinlersiniz ve başkalarından etkilenmezsiniz. O sizin önceliğiniz olur çünkü o sizin seçiminizdir, her şey siz ve onunla ilgilidir. Aşkınız iletişim kurmakla ve gerçekçi beklentilerle gelişir. İhtiyaçlarınız için birbirinize uygunsunuzdur ve birbirinizi destekliyorsunuzdur. Paylaşılan bir hayatta, birbirinize doğru gelişirsiniz, büyürsünüz. Eşitlik vardır ve sorunlar oluştuğu zaman bunlara göğüs gerip üstesinden gelebilirsiniz.

Sevdikleri erkekle birlikte olan kadınlar romantiklikten daha çok, anlayış ve merhametten bahsederler. Bu kitapta tutku veya arzuların tanımını değil, sadece güven ve huzurun tanımını bulabilirsiniz. Aşk böylece her gün yenilenir ve günü kurtaran istikrardır.

Aşk hiçbir zaman yeterli değildir. İlişkideki aşkın derinliği ne olursa olsun, eğer çiftin geçmişlerinde, manevi değerlerinde ya da hayat hedeflerinde çok büyük uçurumlar varsa, aşk galip gelemez.

Aşk Uygun Ve Sağlıklı Olunca Kalıcı Oluyor

- *Ortak değerleriniz olmalı.*
- *Uyumluluk gereklidir.*
- *Diğer kişiye sorumluluk vardır.*
- *Karşılıklı saygı vardır.*
- *Dürüstlük ve güven vardır.*
- *Birbirinize vakit ayırırsınız.*
- *Gerçek aşk, içinizdeki gücü harekete geçirir; daha*

iyi bir insan olursunuz.
- *Birbirinizin en iyi dostu olursunuz.*
- *Birbirinize bağımlılık, birbirinizi bırakmamak vardır*
- *Birbirinizi kabul etmek vardır.*

Toplumumuzun aşk ile ilgili beklentileri medya, televizyon ve filmler etkiliyor. Bize öğretilen, aşk her türlü kötülükler arasında bile dayanmalı. Bunun yanında, birçok insanların ilişkide başarılı olamadıklarının örnekleri dizili önümüzde. Tabi ki kafamız karışmış bir haldeyiz çünkü iki zıt senaryo ile yetiştirilmişiz.

Bağımsız Aşk



Aşık olduğunuz erkek ile bağımsız kalabilmeniz çok önemli. Eğer kendinizi kaybederseniz, ilişki başarısız olur. Birbiriniz için kendinizden verseniz de, iki ayrı varlık kalmaya devam etmeniz gerek.

Benim Sevdiğim Erkek Bu Mu?

- *Yeterince kadın ile tanıştı mı yoksa hala flört azgını mı?*
- *Seni kabul etme kapasitesi var mı?*
- *Bir eş istiyor mu?*
- *Duygusal anlamda dengeli mi?*

- *Sadece geçici olarak mı seviyor, yani şıpsevdim mi?*
- *Seni aşırı ilgisiyle boğuyor mu yoksa hayatında seni destekliyor mu?*
- *Zamanlama onun için uygun mu?*

Önemli konular halı altına süpürülmemesi gerek, açık açık konuşulması gerek. Eğer erkeğiniz çocuk yapmak istemiyor oysa siz bir bebek istiyorsanız, bu masaya konulması gerek. Eğer siz ondan daha çok maaş alıyorsanız, iki tarafında beklentileri belirlenmesi gerek. Para ve bunun ilişkinizde nasıl yönlendirileceği baştan tartışılması gerek. Her ikinizin kariyerlerinin getirdiği gereksinimler anlaşılması gerek, apayrı kariyerler ilişkide zorluk getirebilir. Gerçek hayatta önünüze gelecek olaylarda nasıl reaksiyon gösterdiğiniz, gelecekte her günkü hayatta yaşayacaklarınızın bir aynasıdır onun tepkileri sizin tepkilerle uyumlu olmalı.

Gerçekten başarılı bir ilişkide, birbirinizi severek intiham gösterdiğiniz için, ilişkiniz romantik aşktan bir kademe yükselip, duygusal derinliği olan bir ilişkiye dönüşebilir. İlk zamanlarda romantik aşk çabuk oluşur, bir elektriklenme, bir ten uyuşması olur ve ondan hemen sonra sürekli birlikte olma isteği yaşanır. Herkesin bir fantezisi bir hayali vardır aşkla ilgili. Bu noktada tutku doruktadır. Fakat bu tutku azalmaya başlayınca hayallerden daha fazlası gerekecek ilişkiyi tutabilmek için. Bu hayalin yerini, sevgi dolu bir ilişkinin temelini oluşturan, özveri, sadakat ve bağlılık alması gerek. Bu durumda her iki tarafta alır ve verir ve hayatınıza bakış açınız, paylaşmak ve birbirinize kıymet vermek olur. Eş kelimesinin anlamı da budur bencil olmayan kalitede bir ilişkidir ve hayata esaslılık ve anlam verir.

En İyi Dostunuz

Aşk, sonradan arkadaşlığa ve ortak hedeflere dönüşmeli. Aranızda uzlaşma ve iletişim olması gerek. Sevgi dolu ilişkide, o ilk günlerde yaşanan tutku, takdire ve saygıya dönüşebilmeli.

En iyi dostlar birbirlerinin ihtiyaçlarını ve arzularını önceden tahmin edebilir. Aranızda fiziksel yakınlık ve karşındaki insanın duygularını anlayabilmek vardır ve bunlar hem sözel hem de sözsüz ifade edilir. Sadakat ve fedakârlık her an vardır. İlişkiye bağlılık, ilgi ve özenden gelir, beklentilerden veya dış güçlerden değil. Her gün bu bağlılık yenilenir. En iyi dostlar her günün muhteşem olması gerekmediğini anlarlar. Günler sıradan da geçe bilir.

Örnek 1:

"Güvenilir ve sadıktır benim eşim. Zor günlerde beni itmiyor, tam tersi onun sağlamlığına dayanmama izin veriyor. Bana sevdiğini söylemesine hiç gerek yok çünkü bunu bana davranışlarıyla belli ediyor".

Aşkın Doğru Olması İçin Ne Yapmanız Gerek?

- *Geçmişi, bugünkü ilişkinize girdirmeyin.*
- *İlişkiye zaman ve emek verin.*
- *Aşırı eleştirili olmayın, ama onun hatalarını da görmezlikten gelmeyin.*

Mükemmellik Aramayın

Sevdiğiniz erkeğin arayışında, unutmayın hayaller tehlikelidir ve yapılması geren şey her insandaki kötülülükleri ve iyilikleri görebilmektir. İşin sırrı, akıllıca seçmek, sizin ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek ve her şeyin olumsuz tarafına bakmayan bir erkeği bulabilmek. Bazen aşık olabilmek zaman alıyor ve geçmişteki kalıplaşmış yanlış öğretileri atmak gerekiyor.

Erkeklerin tarihsel rolleri değişti. Artık avcı olmaları gerekmiyor. Onun erkekliği, daha önce çok basitçe tanımlanmıştı ve bu ona açıklık ve karışıklığa engel olan bir kimlik veriyordu. Erkeklerin kadınlarla olan ilişkilerine sıkıntı veren sebep, onların karışıklıklarıdır. Bu her erkek için geçerli olmayabilir. İlişkide rollerini çok iyi anlayan erkeklerde var. Bu erkek erkeliğini de bilir, hassas bir eş olmasını da.

Önemli olan, ideal bir erkek olmadığını bilmek. Sizin en değer verdiğiniz niteliklerinden daha çok olup, en nefret ettiğiniz nitelikleri az olan bir erkeği bulmalısınız. İşte bu anlayış uzun süreli ilişkileri olanaklı kılar.

BÖLÜM 6

O Kötü Erkeği Bırakmalısınız!



Kötü bir erkeği bırakmanız için, sarf edeceğim son sözler...

-Bu ilişkinin kaderini kontrol etmeye çalışmayı bırakmalısınız. Evet, kendi hayatınızı planlayıp yönlendirmek sizin işiniz. Ama siz sadece kendinizi değiştirebilirsiniz, başkasını değil. Başka insanların yaşantılarını, inançlarını ve duygularını kontrol edemezsiniz.

-Kendi kendinize lafınız geçebilmeli. Kendi içinizdeki disiplin budur işte. Kendinize bir şey yapmanız gerektiğini söylemek ve karşılık vermemek.

- Kendi hayatınızı yönlendiren kişi olmak istiyorsanız, kendi hayatınızın belirleyicisi olarak görmeniz gerekir. Hayatınızın kitabının yazarı sizsiniz. Kendinize daha fazla sorumluluk verin. Hayatınıza anlam ve değer vermeyi başkalarının ellerine bırakmayın.

- *Siz korkak ya da cesaretsiz bir insan değilsiniz.*

- Birisinden ayrılmak için, onların bunu kabul etmelerine veya izinlerine ihtiyacınız yok.
- Hayatta öğrenilmesi gereken en önemli şeylerden biri şu: Hayatta, mutlu olmayı hak ettiğine inanırsanız, mutlu olursunuz...
- Korkuya teslim olmak demek, hayatı istediğiniz şekilde yaşama hakkından vazgeçmek demektir.

- Bu sizin hayatınız. Hayatınız ve mutluluğunuz için mücadele etmeyi öğrenmelisiniz.

- Bu ilişkiye girmekle ve devam etmekle hata yaptığınızı kabul etmeyi öğrenmelisiniz. Hepimiz hata yapıyoruz.

- Yalnız kalmak, aldırılmamaktan, ilgisiz bırakılmaktan ve kıymetinin bilinmemesinden iyidir.

- İlişkiden hemen çıkmalı ve kendinizi kurtarmalısınız! Sizi seviyor ama size kötü muamele yapmayı da seviyor. Ona ne kadar verirseniz verin, yaptığınız hiçbir şey ona yeterli olma-

yacak ve artık yaptığınız en küçük şeyler bile onu rahatsız edecek, hep ayrılmak için bahane arayacaktır.

- Sizi sürekli aşağılıyor mu? Hepsi sizin moralinizi bozmak için, sizin ruhsal dengenizi kırmak içindir. Hemen çıkıp gitmelisiniz. Hayatınızı karartır bu ilişki. İçinizdeki bütün yaşam sevgisini öldürür.

- Sakın 4-5 senenin geçmesine izin verip de bir gün uyanıp, bu erkeğin bencil ve düzenbazın teki olduğunu keşfetmeyin.

- Hayat zaten zor. Bir de sorunlu bir insanla hayatı paylaşmaya razı olmayın.

- Siz, size bazen değil, her zaman saygılı ve sevgili davranan birisiyle olmayı hak ediyorsunuz.

- Arkadaşlarınız ve aileniz de sizin daha iyisini hak ettiğini düşünüyorlar. Onları dinleyin.

- Birisinin davranışlarına sürekli bahane bulmak ve onları 'çözmeye ' çalışmak müthiş bir enerji alır.

- Kısacası, sizi seviyor olabilir. Ama saygıya ve sevgiye dayalı bir ilişki olabilmesi için, gerektiği kadar sevmiyor.

- Sizi gerçekten, yürekten sevmeyen bir insan ile birlikte olmaya devam etmek demek, hiç bir zaman aradığınız sevgiyi bulamayacağını garantilemek demektir.

- Erkeklerin çoğu değişmez. Değişenler de, başka bir kadın bulduklarında değişirler. Acı ama gerçek.

- Gidişat gösteriyor ki, ilişki yürümüyor ve siz ya da o, ya da ikiniz aynı anda mutsuzsunuz ve er ya da geç, ayrılacaksınız. Sonra olacağına şimdi olması daha iyi değil mi? 4 yıl sonra boşanmak için mahkemede olmandan daha iyi değil mi?

- Gelecekte yine aynı şeyleri hissedip ayrılma ihtimaliniz çok yüksek.

- Yüzlerce defa daha reddedilmeyi yaşamaktansa, şimdi ***BİR*** defa reddedilmeyi kabul etmek daha iyi değil mi?.

- 'Artık onun beni daha fazla üzmesine izin vermeyeceğim'. 'Artık kalbime iyi bakacağım ve onu koruyacağım' demelisiniz.

- Tanıdığınız bir şeytan. Mutlu değilsiniz ama güvendesiniz. Kalmaktan korkuyorsunuz ama ayrılmaktan da korkuyorsunuz. Eğer kalırsanız hayatınız değişmeyecek. Fakat ayrılırsanız, kontrolü tekrar elinize geçirirsiniz. Kendi ellerinin güveninde olacaksınız. Kim olduğunuzu ve kim olmak istediğinizi yeniden elinize geçireceksiniz.

- Kalmak için bahane aramayı bırakmalısınız. Kötü bir ilişkiyi hayatta tutmaya çalışmayı bırakmalısınız. Bırakın gitsin, çünkü unutmamalısınız ki, delilik demek, aynı hataları tekrarlayıp, farklı sonuçlar ummak demektir.

- Onun değişeceği yönündekin umutlarını durdurmanın zamanı geldi. Çünkü bu olmayacak. İnsanlar huylarından vazgeçemezler.

BÖLÜM 7

Son Sözler...



Sizi tanımıyorum. Ama umuyorum hepiniz, içinizdeki gücü tanıyıp, hayatınıza sahip çıkıp, 'feleğin tekerine çomak sokup', atmanız gereken adımları atmak konusunda cesaretlenmişsinizdir.

Bir zamanlar mutluydunuz. Hala arkalarda bir yerlerde saklanıp sizin onu çıkarmasını bekliyor o mutlu kadın. Hayatının bu bölümü nasıl sonuçlanacak bilemiyorum. Ama bildiğim tek şey var. Bu hayatta siz kazanlardan mı olacaksınız, kaybedenlerden mi? Sizin elinizde. Doğa bize duygularımızı

verdiyse, **mantık** da verdi. Kalbimizle birlikte, beynimiz de verdi.

Ben hala sevgiye inanıyorum. Ama kadına saygıyı da içinde barındıran, istikrarlı ve fedakârlığa ve anlayışa dönüşebilen sevgiye inanıyorum. Eğer siz de buna inanıyorsanız, gerçek sevginin sizi bulmasına şans tanıyın. Hayat akıp gidiyor. Geriye kalan, sadece şu anda ne hissettiğinizin anıları olacak. Bir gün gelecek, şu anda hissettiğiniz tüm üzüntüler, kapanmış bir yaradan başka bir şey olmayacak.

Sabret...

Söz veriyorum,

her şey çok güzel olacak;

bir gün daha dayanabilirsen...

KAYNAKÇA

•Argov, Sherry. Why Men Love Bitches, Adams Media, 2002.

•Anderson, Susan. The Journey from Abandonment to Healing, The Berkley Publishing Group, 2000.

•Beattie, Melody. The Language of Letting Go, Hazelden Foundation, 1990 .

•McGraw, Phillip C, PH.D, Life Strategies, Hyperion, New York, 1999.

•McGraw, Phillip C, PH.D, Relationship Rescue, Hyperion, New York, 2000.

•Norwood, Robin, Women Who Love Too Much, Pocket Boks, New York, 1985.

•Millman, Dan, No Ordinary Moments, Kramer Inc., California, 1992.

•Shapiro, Susan R, Kasson Michelle, PH.D., The Men Out There, Connecticut, 1997.

Internet Siteleri

www.love-sessions.com
www.angriesout.com/couples
http://en.allexperts.com/q/Breakup-Deal-Break
http://www.morcati.org.tr/
http://www.mysticwonder.org/wantthemback.html
www. breakingup.org/
www. breakingup.net/
www.howtohealyourbrokenheart.com/
www. morcati.org

SINIR ÖTESİ



ANTİK MISIR SIRLARI

Ergun CANDAN, Sy: 496

Bir zamanlar "Ezoterik Kültür"ün en önde gelen kalelerinden biri olan Antik Mısır, Dünya coğrafyasında yer almış en gizemli toplumlardan biridir. Mısır, kadim çağlarda çok sayıda kişiyi eğiten ve yetiştiren bir okuldu... Kitabın sayfalarını açtığınızda, Mısır'da gerçekleştirilen "Gizli Öğreti"ye, mabetlerin içine girerek, bizzat kendiniz şahit olacaksınız...

SINIR ÖTESİ



RUHSAL GÜÇLERİ GELŞTİRME TEKNİKLERİ

Ergun CANDAN, Sy: 208

İç potansiyel gücünüzü ortaya çıkartabilir, yaşam içinde büyük bir güce sahip olabilir ve yaşamınızı isteğinize bağlı olarak yönlendirebilirsiniz. Duyular Dışı Algılamalarınızı pratik uygulanabilir metotlarla siz de geliştirebilirsiniz. Telepati, Durugörü, Astral Seyahat, Telekinezi, Psikokinezi vs...

SINIR ÖTESİ



GİZLİ YÖNLERİYLE ATATÜRK

Ergun Candan, Sy: 243

UNUTULMAYA, UNUTTURULMAYA ÇALIŞILAN ATATÜRK'Ü YENİDEN HATIRLAYACAK, YENİDEN TANIYACAK VE ÇOK ŞAŞIRACAKSINIZ...

Türkiye'de ilk kez, Tufan Öncesi Uygarlıklar ve Türkler'in kökeni ile ilgili araştırmaları gerçekleştiren Mustafa Kemal Atatürk'ün gizli kalmış yönlerini ilgiyle okuyacaksınız.

SINIR ÖTESİ



RÜYALARIN GİZLİ DİLİ

Berrin TÜRKOĞLU, Sy: 352

Rüya nedir? Nasıl oluyor da beynimiz rüya esnasında gördüklerini gerçek zannediyor? Rüyalarla gelen buluşlar... Gerçekleşen rüyalar.. Tarihe geçen rüyalardan, genel rüya tabirlerine kadar; merak ettiğiniz birçok bilgiyi bu kitapta bulacaksınız. Yorumlanmamış rüya, okunmamış mektuba benzer. Rüyaların gizemli dilini siz de çözebilirsiniz.

MAYA KEHANETLERİ

A. GILBERT, M. COTTERELL, Sy: 400

Mayalar, kehanetleriyle çağımıza büyük bir mesaj iletmişlerdir. Bu kehanetler ilk kez 1996 yılında bilimsel bir araştırmadan geçirilmiştir. Kitabı "Uluslararası Bestseller" yapan en önemli etken Mayalar'ın kehanetlerinin astrofizikçilerin bulgularıyla tamamen örtüşmesidir. Ortaya çıkan sonuç gerçekten çok çarpıcıdır.

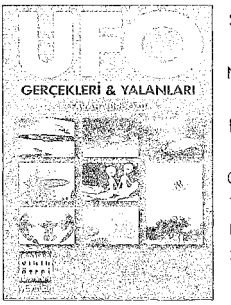


SINIR ÖTESİ

UFO Gerçekleri & Yalanları

Farah Yurdözü, Sy: 248

ABD'de yapılan araştırmalardan çıkan inanılmaz sonuç: " Dünya üzerinde çok sayıda kişi uzaylılar tarafından kaçırıldığını iddia ediyor!.." Sizlere sunduğumuz bu kitap, Uzaylılar ve Uçandaireler hakkında merak ettiğiniz çeşitli konuları, en son gelişmeler ışığında sizlere aktarmak için hazırlanmıştır. Uzaylılarla ilgili doğrular ve yanlışlar...

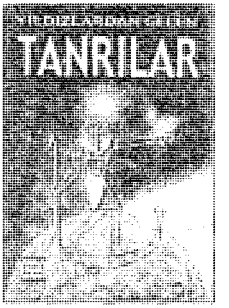


SINIR ÖTESİ

YILDIZLARDAN GELEN TANRILAR

Selman GERÇEKSEVER, Sy: 264

Türkiye'nin ilk ufo araştırmacıları'ndan Selman Gerçeksever kitabında; eski tarihi belgelerdeki kayıtlardan günümüze kadar, Evren'de Zeki Hayat'ın izlerini takip ediyor. Kitabın sayfalarını çevirirken "Uzaylı Dostlarımızı" yanıbaşınızda hissedeceksiniz. Hem de tahmininizden çok daha yakınınızda.



SINIR ÖTESİ

TÜRKLER'İN KÜLTÜR KÖKENLERİ

Ergun CANDAN, Sy: 584

Dünya'nın en gizemli yörelerinden biri kuşkusuz ki, Orta Asya'dır. Orta Asya Gök Tanrı Dini'nden Anadolu'da yaşam bulmuş Sufizm'e kadar uzanan geniş yelpaze içindeki Türk Kültürü'nü oluşturan unsurlar, tüm ayrıntısıyla bu kitapta ele alınmıştır.



SINIR ÖTESİ

SINIR ÖTESİ

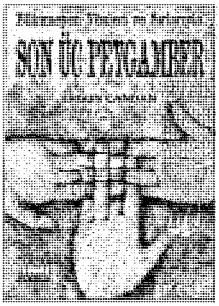


GİZLİ SIRLAR ÖĞRETİSİ

Ergun CANDAN, Sy: 264

Ezoterik Batıni Öğretiler ile ilgili temel kavramların ele alındığı bu çalışma Ergun Candan'ın ilk kitabıdır. Bir zamanlar gizli mabetlerin derinliklerinde saklanan sırlar nelerdi? Bu sırların kaynağı ? eydi? Ve bu sırlar nereden gelmişti? Bu sırlar sembollere büründürülerek günümüze nasıl ulaştırılmıştır?

SINIR ÖTESİ

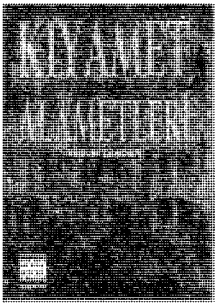


SON ÜÇ PEYGAMBER

Ergun CANDAN, Sy: 344

2000 yıldır saklanan "Sırlar Bilgisi" 2000 yıl sonra açılıyor... Şimdiye kadar hiç bir yerde yayınlanmamış çok özel bilgilerin ele alındığı bu kitap; "Dinler Tarihi" nin gizli kalmış önemli bir bölümüne ışık tutacak nitelikte hazırlanmıştır. Son üç dinin bilinmeyen gizli tarihi içinde yolculuk yaparken, o yılları yeniden yaşayacaksınız...

SINIR ÖTESİ



KIYAMET ALAMETLERİ

Ergun CANDAN, Sy: 344

Gittikçe yoğunlaşan doğal afetlerin fiziksel ve metafiziksel anlamları nelerdir? Dinlerde sözü edilen kıyametin neresindeyiz?... Eski uygarlıkları yok eden büyük tufanın bir benzeri yeniden yaşanacak mı? Kıyamet ve Tufan'ın ön belirtileri nelerdir? Binlerce yıllık gizli-ezoterik bilgilerin ışığında ve en son bilimsel verilere dayanılarak hazırlanmıştır.

SINIR ÖTESİ



TEVRAT'IN ŞİFRESİ VE GİZLİ KEHANETLERİ

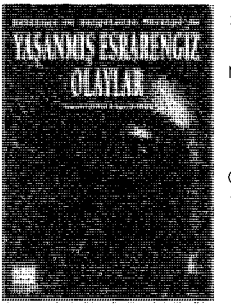
Joseph Noah, Sy: 272

Tevrat'ın gizli sırlarının anlaşılamayacağı Tevrat'ın içindeki pekçok Bab'da da açıkça ifade edilmiştir. Bu sırlardan biri de içerdiği şifredir. Kutsal Kitaplar'daki şifreler de eski kehanetler de hep aynı şeyi söylüyor: 2004'den sonrasına dikkat!... Asıl değişim 2010'dan sonra!...

YAŞANMIŞ ESRARENGİZ OLAYLAR

Yasemin CANDAN &Ergun CANDAN, Sy: 288

Bu kitapta aktarılanların tümü, şahitler ve belgelere dayalı 19 yıllık bir araştırmanın ürünüdür. Türkiye genelinde meydana gelen ve normal yollarla açıklanamayan olayların Parapsikoloji ile olan bağlantıları da açıklamalı olarak aktarılmıştır. Kitabın tamamı bir belge niteliğindedir.

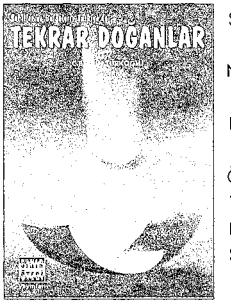


SINIR ÖTESİ

TEKRARDOĞANLAR

Berrin TÜRKOĞLU, Sy: 176

Tekrardoğuş ile ilgili Türkiye'de gerçekleştirilen bu kapsamdaki ilk araştırma kitabıdır, Tekrar doğduklarını iddia edenlerin aktardıkları inanılmaz kanıtların ele alındığı bu kitap bir tez niteliğindedir. Türkiye'de belgesel kanıtlarıyla ilk kez Tekrardoğuş konusu, bu denli kapsamlı bir şekilde ele alınmış bulunmaktadır.



SINIR ÖTESİ

TAŞLARIN GİZLİ GÜCÜ

Nilgün SÖZER, Sy: 304

Bazı taşlar, evrendeki ve yerküredeki birtakım güçleri çekme, biriktirme ve yayma özelliklerine sahiptir. Çevrelerine belirli tesirler yaydıkları ve canlı organizmalar üzerinde hem psişik hem de fiziksel etkilerde bulundukları tespit edilebilen taşlara, eski uygarlıkların kültürlerinde ve ezoterik çalışmalarda "Tılsımlı Taşlar" ismi verilmiştir.

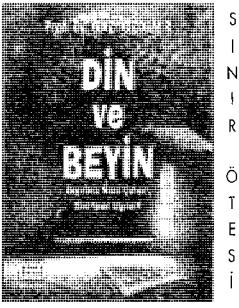


SINIR ÖTESİ

DİN ve BEYİN

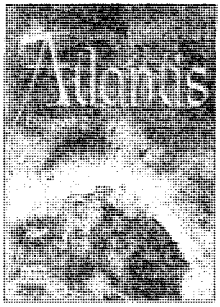
Prof. Dr. Gazi Özdemir, Sy: 547

Prof. Dr. GAZİ ÖZDEMİR'den EZBERLERİ BOZAN BÜYÜK BİR ÇALIŞMA BEYNİMİZ NASIL ÇALIŞIR, DİNİ NASIL ALGILAR? BEYİN VE DİN AYNI PRENSİPLERLE Mİ ÇALIŞMAKTADIR?



SINIR ÖTESİ

SINIR ÖTESİ



ATLANTİS BİLGELİĞİ

Murry HOPE, Sy: 304

Dünya üzerinde meydana gelen tufanlar sırasında birçok uygarlığın batmış olduğu İncil, Tevrat ve Kur'an-ı Kerim'de uzun uzun anlatılmıştır. Bu uygarlıklardan biri de Atlantis'tir. Bir zamanlar Atlantis'te yaşananlar gelecekte meydana gelmesi muhtemel olaylara da ışık tutması bakımından ayrı bir öneme sahiptir.

NEW AGE

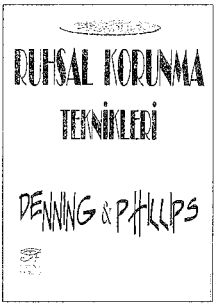


ENERJİMİZİ ÇEKEN İNSANLAR

Joe H. SLATE, Ph. D., Sy: 296

Hepimiz enerjimizi çeken insanlarla karşı karşıya gelmişizdir. Belki arkadaşınız! Belki de eşiniz ya da partonunuz! Özellikle bazı kişilerin yanında kendinizi aşırı derecede yorgun hissetmeye başlıyorsanız, tehlike çanları çalmaya başlıyor demektir. Çünkü bu kişiler bilerek ya da bilmeden sizin auranızdan psişik enerjinizi çekmektedirler.

NEW AGE

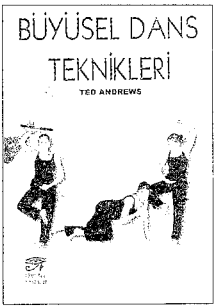


RUHSAL KORUNMA TEKNİKLERİ

Denning & Phillips, Sy: 224

Kitapta aktarılan tekniklerle Auranızı güçlü bir kalkan haline getirebilirsiniz. Böylelikle Auranız sizi sarıp sarmalayan koruyucu bir manyetik alana sahip olacaktır. Bu tekniklerin kökeni, binlerce yıllık ezoterik ve inisiyatik çalışmalarda uygulanan metotlara dayanır. Şimdi bu metotlar "New Age" yaşam kültürünün içinde bizlere aktarılmaktadır.

NEW AGE



BÜYÜSEL DANS TEKNİKLERİ

Ted ANDREWS, Sy: 240

Bir zamanlar Orta Asya'da Şamanlar'ın, Amerika'da Kızılderililer'in, Anadolu'da Mevleviler'in uyguladıkları "Ayinsel Dans Teknikleri", modern dünyanın anlayışına sunuluyor. Bu teknikler, yaşamınıza dirlik, canlılık ve büyük bir güç getirecek. Yaşam içinde kaybettiğimiz enerjilerinizi fazlasıyla yeniden kazanacaksınız.

GİZLİ ÖĞRETİLER SERİSİ 1
SUFİZM'İN GİZLİ ÖĞRETİSİ

John BALDOCK, Sy: 376

Tüm dinlerde olduğu gibi İslâm Dini'nde de "Bâtı ni" dediğimiz, öz ile ilgili, kabıyla değil içindekiy le ilgilenen bir disiplin bulunmaktadır. Bunun adı SUFİZM'dir. Sufizm, İslâm'ın Mistik Kalbi'dir. Bu kitap, bir damlanın okyanusla bütünleşmesinin öyküsüdür...



SINIR ÖTESİ

GİZLİ ÖĞRETİLER SERİSİ 2
MEVLÂNA'NIN GİZLİ ÖĞRETİSİ

John BALDOCK, Sy: 376

Aşkla sarhoş olun, çünkü mevcut olan tek gerçek aşktır. Aşkı kendi işiniz haline getirmedikçe Sevil mişler arasına katılamazsız. (Şems-i Tebriz Divanı)
Bu kitap, sınırlı insani bakış açılanmızın kafesinden çıkmamıza ve duyusal gözlerimizle üstadın bütün sel görüşüne uyum sağlamamızı sağlar. Bu bütün sel görüşe "Gerçekliğin Okyanusu" da diyebiliriz.



SINIR ÖTESİ

GİZLİ ÖĞRETİLER SERİSİ 3
BUDİZM'İN GİZLİ ÖĞRETİSİ

Jo Durden SMITH, Sy: 376

Sidarta Buda'nın Türkçe karşılığı; uyanıp aydınlan mış kişi, üstat'dır. Ona bu ünvanın verilmesinin ne deni, O'nun bilgisizlik uykusundan uyanmış olması ve şartları gerçekte olduğu gibi görmesindedir. Eğer biz de Buda'yı model alırsak, aynı başarılan gerçekleştirebiliriz.



SINIR ÖTESİ

GİZLİ ÖĞRETİLER SERİSİ 4
TAO'UN GİZLİ ÖĞRETİSİ

Pamela BALL, Sy: 376

Vazolar yaparlar killeri biçimlendirirler,
Ama fayda vazonun iç boşluğundadır. **-Lao Tzu**

İşte Tao bu boşluktur... Hatta dıştaki o şekle biçim kazandıran da bu boşluktur. Ve biz ancak, önce bu boşlukta kaybolursak kendimizi gerçek anlamda bulabiliriz...



SINIR ÖTESİ

SINIR ÖTESİ



GALAKTİK GEN Will HART, Sy: 400

Tarihin neresinde durduğumuzu bir daha sorgulamamız gerekiyor!... Klasik tarihin bize öğrettiği kronolojiyi dikkate alırsak, M.Ö. 1500'lerden önce si, ilkel insanlardan oluşan ilkel kabilelerin dünya sıydı. Ancak bu ilkel dediğimiz toplulukların bizle re bıraktıkları mirasları incelediğimizde, tarihsel za man sıralamasının altüst olduğunu görüyoruz. On lar mı ilkeldi, yoksa biz mi onları anlayamayacak kadar bilgisiziz?

SINIR ÖTESİ



YÜZÜMÜZDEKİ GİZLİ KODLAR

Nuran Uçkun Sarıkaya, Sy: 264

Kökeni Çin Ezoterizmi'ne dayanan Yüz Şekil ve Yüz Çizgileri'nden kişilik tanımlaması *"Yüz Okuma Bilimi"* olarak bilinmektedir. Eski Tasavvuf çalışmalarında bu konuya *"İlm-i Sima"* adı verilmekteydi. Çevrenizdeki insanlar ile ilgili elde edeceğiniz anahtar bilgilerin çok ilginizi çekeceğini umuyoruz.

SINIR ÖTESİ

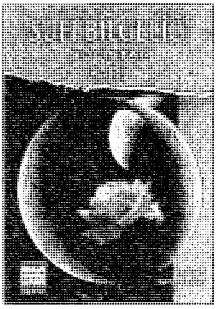


PAPALIĞIN SONU

Harun Kolçak, Sy: 320

1143 yılında bir kişi çıkmış ve günümüze kadar gelen tüm Papaların kimler olacağını tek tek söylemiş. Ve bu söylediklerinin hepsi de birer birer gerçekleşmiş. Ve üstüne üstlük bu kişi gelecek Papa'nın son olacağını, Vatikan'ın sona ereceğini söylemiş. Ve daha da ilginci bu kişi, Vatikan'ın Aziz ilan ettiği Malahy imiş. Sonunda herkes beklemeye başlamış... Son Papa'dan sonra ne olacak?...

SINIR ÖTESİ



SUFİ BİLGELİĞİ - GÜLİSTAN

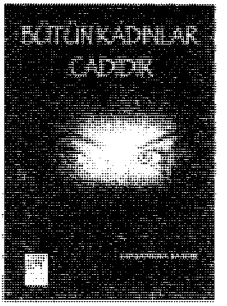
Şirazlı Sadi, Sy: 320

Sufiler'in en büyük özelliği "Ezoterik-Bâtını Bilgileri"ni, halka hikâyelerle anlatmada göstermiş oldukları başarılardır.. Bu hikayeler, "Sufi Yaşam Kültürü"nün temelleridir. Bu kültür hakkında doyurucu bir bilgi edinmek isteyenler için, Feridedin Attar, Mevlânâ Celâleddin-i Rumi gibi Sufiler'le aynı dönemde yaşamış olan Şirazlı Sadi'nin sansürsüz çevirisini sizlerle buluşturuyoruz.

BÜTÜN KADINLAR CADIDIR

Cassandra Eason, Sy: 304

Bütün kadınlar sez gisel bir güçle doğarlar. Ancak hayat şartları genellikle bu güçlerinin üzerini örter, görünmez hale getirir. Çoğu zaman kendileri bile bu gücün farkında olmadan yaşarlar.
Eski uygarlıklar kadının bu yönünü çok iyi biliyorlardı. Örneğin Eski Türk Dini'nde Şamanların büyük bir bölümü kadınlardan oluşmaktaydı. Aynı zamanda Mısır mabetlerinde de durum aynıydı.



NEW AGE

İSA PEYGAMBER'İN GİZLİ ÖĞR.

Ergun Candan, Sy: 400

İsa Peygamber'in gizli kalmış yaşamı ve öğretisi hakkında bilgi edinmek isteyen okuyucularımıza yönelik olarak hazırladığımız bu kitapta geçen konuların içinde; uzun bir süredir gizli kalmış olan ve Türkiye'de ilk kez yayınlanan çok özel bilgilerle karşılaşacaksınız.
Bu kitap bir roman değildir. Bir dönemin yaşanmış, gizli kalmış gerçekleridir.



SINIR ÖTESİ

BEBEĞİMDİ MELEĞİM OLDU

Gül Yalçınkaya, Sy: 208

Bir çok ciddi araştırmacının inceleme konusu olan "Ölümden Sonra Yaşam"ın kanıtlarını yaşanmış bir öykünün içinde bulacaksınız.
Bu kitap, bir bebeğin özlem dolu beklenişiyle başlıyor... Ancak bu özlem ve sevgi hiç bitmiyor... Bir ölüm, yeni başlangıçlara kapı açıyor.
Bu kitapta, anne ile oğulun ölümden sonra da devam eden sevgi bağının gerçek öyküsünü bulacaksınız.

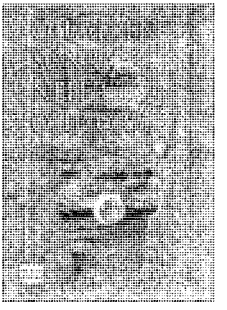


SINIR ÖTESİ

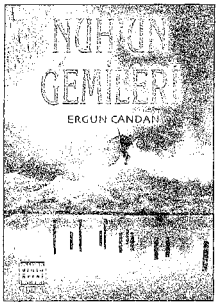
ÖLÜMDEN SONRA NELER OLUYOR?

Ergun Candan, Sy: 248

Ölümü ele aldığımız kitabımızı okuduğunuzda, doğum da size çok farklı görünecek. Böylelikle ölümden sonra sonsuz evrende, bu dünyadan çok daha ileri düzeyde bulunan "Galaktik Uygarlıklar" içinde bir gün bizlerin de yer alabileceğimiz gerçeği ile yüzyüze geleceksiniz. Kitabın içeriğini tanıtmak yerine ismini yazmayı yeterli görüyoruz:
"ÖLÜMDEN SONRA NELER OLUYOR"



SINIR ÖTESİ



NUH'UN GEMİLERİ

Ergun Candan, Sy: 217

Nuh Tufanı... Ve Nuh'un Gemisi... Dünya üzerinde geçmişten günümüze kadar, üstünde ençok durulan konulardan biri...Dinlerde ve eski halk inançlarının içinde anılardan hiç silinmemiş bir hikâye... Öyle bir hikâye ki, hiç unutulmayan... İzleri Ağrı Dağı'nda sürülen, hep aranılan ama bulunamayan bir gizem...



KUR'AN-I KERİM'DEKİ GİZLİ AYETLER

Mesut Yılmaz, Sy: 304

KUR'AN-I KERİM YİNE ÇOK KONUŞULACAK...
BU KEZ, ŞİFRE YOK... RAKAM YOK...
KEHANET YOK...
SADECE KUR'AN VAR...
SADECE AYETLER VAR...
Kur'an-ı Kerim'in yıllardır fark edilemeyen bir özelliği daha genç bir araştırmacı tarafından bulundu!...



EFSUNLU KEMAL

Nehir Roggendorf Sy: 752

ATATÜRK'ÜN DOĞUMUNDAN ÖLÜMÜNE KADAR ONUNLA BİRLİKTE YAŞAYACAK VE TARİHE ONUN GÖZLERİYLE BAKACAKSINIZ...

Özel arşivler... Özel belgeler... Gizli tutanaklar... Hepsi bir araya getirilerek ortaya çıkan bu öykü içindeki her şey gerçek. Bunlar, Atatürk'ün doğumundan ölümüne kadar olan bir dönemin gerçekleri.



TANRI'NIN YERYÜZÜNDEKİ HALİFESİ

Turgut CEYRAN, Sy: 400

Kur'an-ı Kerim hakkında bildiğimizi zannettiğimiz bazı şeyleri yeniden gözden geçirmenin zamanı geldi. Emekli Hakim Turgut Ceyran bu kitabında, Kur'an-ı Kerim'in içindeki sembolik bilgileri Bâtıni - Tasavvufi bir yaklaşımla kaleme alarak sizlere sunuyor. İlgiyle okuyacaksınız...