

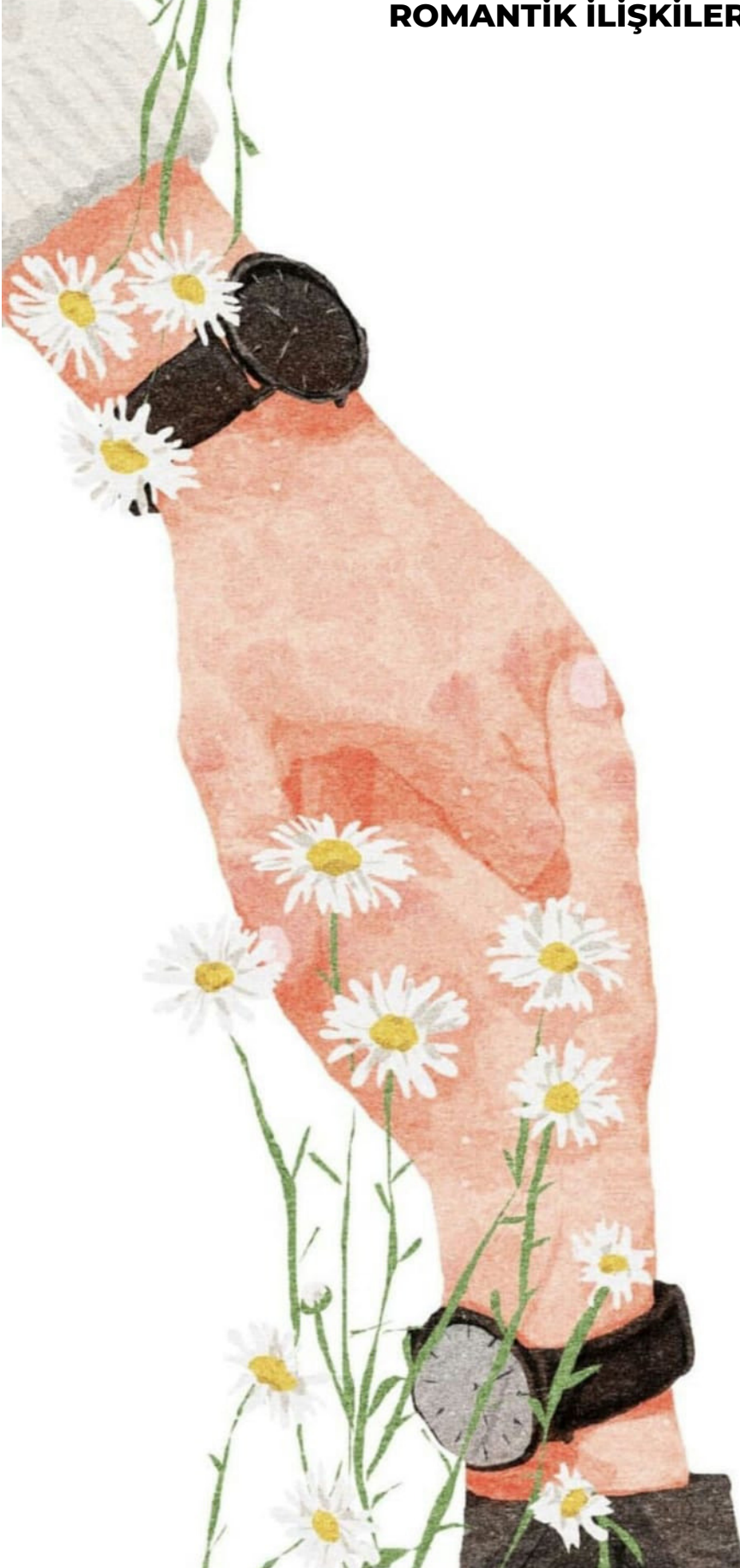
SAYI 2

PSİKOLEKTİF

DERGİSİ

O C A K 2 0 1 9

ROMANTİK İLİŞKİLER



- 3** EDITÖRDEN
- 4** ROMANTİK İLİŞKİLERİN DOĞASINI ANLAMAK
AYŞE BAŞBUĞ
- 6** AŞIKTIM HATIRLIYORUM:
ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR
FERHAT YILDIZ
- 8** ROMANTİK İLİŞKİLERİN BAŞLANGICI
SOSYAL MEDYA AMAÇ MI ARAÇ MI?
MİRAY GİZERLER
- 10** İLİŞKİ Mİ İSTİSMAR MI?
AMİNE GÜMÜŞ
- 11** AŞKA HUDUT ÇİZİLMİYORSA LAMBADA TİTREYEN ALEV
ÜŞÜR
ASİYE DURSUN
- 13** EROS OKUNU FIRLATIRSA
NEVİN DEDE
- 15** BİR ROMANTİK İLİŞKİ SORUNSAĞI OLARAK GELİN-
KAYINVALİDE ROL ÇATIŞMALARI
BÜKE ÇETİN YILMAZ
- 18** ROMANTİK İLİŞKİLERDEKİ FLÖRT ŞİDDETİ
İMREN AYKUT
- 20** ROMANTİK İLİŞKİLERDE SOSYAL AĞ VE ETKİLERİ
DERYA TURĞUT
- 21** AŞKIN FİZYOLOJİSİ
SALİM KATRANCI



Romantik ilişkiler... Adem ve Havva'dan bu yana süre gelen bir sorunsal.. Yediden yetmişe herkesin dikkatini çeken, kendinden bir şeyler bulacağı belki de yaşadıklarını daha çok anlamlandıracağı bir sayı.

Psikolektif dergisi editörü Eyüpcan Yazıcı'nın da veda sayısı romantik ilişkiler.. Kendisine psikolektif ailesi olarak süreç boyunca sağladığı değerli katkılarından dolayı teşekkür ediyor, başarılarının daim olmasını temenni ediyoruz.

Asiye Dursun
Uzman Psikolojik Danışman
Dergi Editörü

editör - Mücahit AKKAYA, Asiye DURSUN, Eyüp Can YAZICI
görsel tasarım - Kadriye ULUS



@psikolektifdergisi



@dergipsikolektf



psikolektifdergisi@gmail.com

ROMANTİK İLİŞKİLERİN DOĞASINI ANLAMAK

AYŞE BAŞBUĞ

“..."

Kader: Nevada söyler misin bana, sence aşk nedir?
Nevada: Doğu inançlarına göre aşk ulaşılamayanı aramak, ama dünyanın bizim tarafındaki insanların ulaşılmazlığına tahammülü olmadığından yanılsamaların boşluğunda acı çekiyorlar.”
Engin Geçtan (Tren, syf 172).



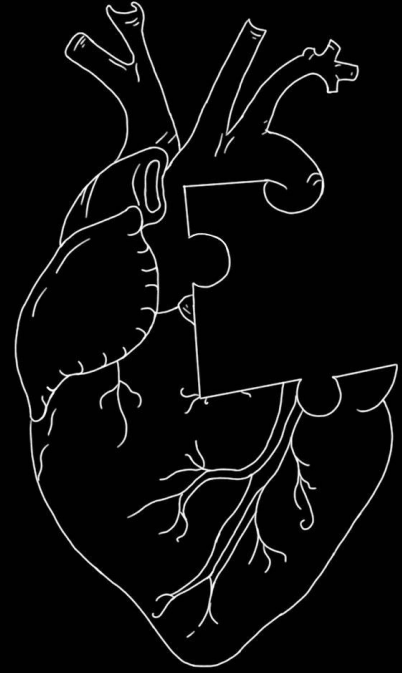
İnsan biyopsikososyal bir canlıdır (Kowalski ve Westen, 2005; Akt. Topçu, Saraçlı, Dursun ve Gazeloğlu, 2012). Hümanistik psikolojinin oluşmasına katkı sağlayan Amerikalı psikolog Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi" adını verdiği kavramsallaştırmasında da değinildiği üzere birey temelde fizyolojik ihtiyaçlar olmak üzere, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı, kabul görme, kendini gerçekleştirme gibi bir dizi ihtiyaca sahiptir. Bu durum bireyin biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal ve sosyal yönden de doyurulması gereken bir yönü bulunduğunu vurgulamaktadır (Maslow, 1943). Bu noktadan hareketle bireyin sosyal çevresi içinde diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin yakınlık, sadakat, sevmeye-sevilme boyutunun bir uzantısını da partnerle kurulan romantik duygusal ilişki oluşturmaktadır. İnsanlar tarafından çoğunlukla "aşk" olarak nitelendirilen bu ilişki boyutu birçok kişinin yaşamışlıklarında önemli bir yere sahiptir (Brown, 1994; Akt. Atak ve Taştan, 2012). Roller ve bu rollere ait yükümlülükler, bireyin sahip olduğu sorumluluklar ve tüm bu süreçlerin oluşmaya başladığı zaman aralığı gelişen dünya ve teknoloji ile farklılaşmaya başlamıştır (Karaduman, 2010). Literatürde son zamanlarda "beliren (gelişmekte olan) yetişkinlik" kavramı ortaya çıkmıştır. Ortalama 18-29 yaşları olarak kabul edilen bu dönemde hem çocukluğun hem de yetişkinlik

yükümlülüklerinin izlerine rastlanmaktadır. Bu dönem bireyler için iş hayatı, dünya görüşü ve aşk gibi konularda ciddi kararların alındığı bir dönem olmaktadır (Arnet, 2000). Bu dönem Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında genç yetişkinlik adını verdiği "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" sürecine denk gelmektedir. Ericson'a göre (1993) gerçek cinsellik bu dönemde ortaya çıkmakla birlikte yakın ilişkiler kurma, kendi kimliğini bir başkasınıniki ile bütünleştirebilme de görülmektedir (Hjelle ve Ziegler, 1992; Akt.İnanç ve Yerlikaya, 2015). Romantik iletişime verilen cevaplar beyin ödül sisteminin (ventral tegmental alan, nükleus akkumbens) aktive olmasını sağlar (Aron vd., 2005; Akt. Eşel, 2010). Aşk ile ilgili romantik ilişkilerde hipotalamustan salgılanan iki peptid hormon öne çıkmaktadır: Oksitosin ve vazopresin (Fisher, 1998). Annelik güdüsüyle ilişkili olan oksitosin, erkek ve dişinin her ikisinde de salgılanmaktadır. Vazopressin erkek bireylerde sosyal ipuçlarını tanıma,

sosyal işlevsellik konusunda etkili olmaktadır. Aynı işlevi kadınlarda oksitosin yerine getirmektedir (Zeki, 2007). Aşkın obsesyonun bir çeşidi olarak gören çalışmalar bu durumu obsesif kompulsif hastalarındakine benzer düzeyde serotonin azalmasıyla ilişkilendirmektedirler. Dopamin ise aşkın tutku boyutuyla ilgilidir ve aşkın ilk zamanlarında dopamin aktivitesinde artış olduğu gözlenmiştir (Fisher vd. 2002; Akt. Eşel, 2007). Cinsel çekim duygusu oluşturan feromon adı verilen bazı hormonlar da bu süreçte rol oynamaktadır (Grammar, Fink, ve Neave, 2005).

Kuramcıların aşkı farklı kültürel ve kişisel perspektiflerden incelediği çalışmaları aşka dair çeşitli tanımların oluşmasını sağlamıştır (Atak ve Taştan, 2012). Fromm aşkı saygı, hoşgörü, anlayış olarak; Freud cinselliğin yüceltilmesi, bağlanma olgusunu maymunlar üzerinde gerçekleştirdiği sahte anne deneyi ile araştıran Harlow ise aşkı bağlanma davranışı olarak görmektedir (Moss ve Schwebel, 1993; Akt. Atak & Taştan, 2012).

Romantik ilişkiler kültürel bağlam içinde gelişmekte ve bu bağlama göre farklılaşabilmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Bu nokta göz önünde bulundurularak aşkın değişken bir yapısı olduğu da bilinmelidir.



KAYNAKÇA

- Arnet, J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Aron, A. F. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of neurophysiology*, 94(1), 327-337.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bayhan, P., & Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(20), 33-44.
- Brown, R. (1994). Romantic love and the spouse selection criteria of male and female Korean college students. *The Journal of social psychology*, 134(2), 183-189.
- Erikson, E. (1993). *Childhood and society*. New York: W.W. Norton & Company.
- Eşel, E. (2007). Aşkın biyolojik ve evrimsel temelleri. *Yeni Symposium*, 45(1), 21-27.
- Eşel, E. (2010). Anneliğin Nörobiyolojisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 68-78.
- Fisher, H. E., Aron, A., Mashek, D., Li, H., & Brown, L. L. (2002). Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment. *Archives of sexual behavior*, 31(5), 413-419.
- Fisher, H. E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human nature*, 9(1), 23-52.
- Grammar, K., Fink, B., & Neave, N. (2005). Human pheromones and sexual attraction. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 118, 135-142.
- http://evolution.anthro.univie.ac.at/institutes/urbanethology/resources/articles/articles/publications/Grammer_EJORB_Pheromones.pdf adresinden alındı
- Hjelte, L., & Ziegler, D. (1992). *Personality theories*. New York: McGraw-Hill.
- Inanç, B., & Yerlikaya, E. (2015). *Kişilik kuramları* (10 b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Karaduman, S. (2010). Modernizmden Postmodernizme Kimliğin Yapısal Dönüşümü. *Journal Of Yaşar University*, 5(17), 2886-2889.
- Kowalski, R., & Westen, D. (2005). *Psychology* (4 b.). USA: John Wiley & Sons.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Moss, B., & Schwebel, A. (1993). Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. *Fam Relat*, 42, 7-31.
- Topçu, B., Saraçlı, S., Dursun, P., & Gazeloğlu, C. (2012). Akademisyenlerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Bir Çalışma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 15-19.
- Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS Letters*, 581(14), 2575-2579.

AŞIKTIM HATIRLIYORUM: ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

FERHAT YILDIZ

"Ada değildir insan, bütün hiç değildir bir başına; anakaranın bir parçasıdır, bir damladır okyanusta; bir toprak tanesini alıp götürse deniz, küçülür Avrupa, sanki yiten bir burunmuş, dostlarının ya da senin bir yurtluğunmuş gibi, ölünce bir insan eksilirim ben, çünkü insanoğlunun bir parçasıyım; işte bundandır ki sorup durma çanların kimin için çaldığını; senin için çalıyor." John Donne

Romantik ilişkiler ve aşk, insan yaşamının çok önemli, vazgeçilemeyen bir yönünü oluşturmaktadır. Bu tür ilişkiler genellikle uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisiyle kurulmaktadır. (Korkut ve Sarı, 2015). Bununla birlikte eşler beraber olmanın getirdiği bir birliktelik duygusu ile "Biz" dünyasına adım atmaktadır. Ancak ilişkilerin başlangıç aşamasında eşlerin düşünce dünyalarına giren akılcı olmayan inançlar ile düşünce dünyalarında oluşturdukları ve geçmişte edindikleri akılcı olmayan inançları da beraberinde getirmeye başlamaktadırlar. Bu durum ise beraberinde sağlıklı olmayan ilişki durumlarını getirmektedir.

Peki Nedir Bu Akılcı Olmayan İnançlar?

"İnsanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır." Epiktetus'a ait olan bu söz akılcı olmayan inançların özünü oluşturmaktadır. Akılcı olmayan inançlar, bireyin kendisine zarar veren durumların, olayların ve düşüncelerin insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen süreçlerin nedeninin bilişsel süreçlerimizden kaynaklandığını ve bunun yanında bilişsel süreçleri olumsuz düşünce örüntüleri ile çevrelememiz ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu bilişsel süreçlerin devamı ise akılcı olmayan bu inançları normalleştirme ve bunlarla yaşamaya çalışmayı kapsamaktadır. Örneğin "Eğer değer verdiğim insan beni sevmiyorsa, bu çok büyük bir felakettir."

Peki Bu Akılcı Olmayan İnançlarımız Nasıl Oluşur?

Akılcı olmayan inançlar çocukluğumuzda bizim için önemli kişilerden öğrenilmektedir. Buna ek olarak, kendi kendimize mantık dışı dogmalar ve batıl inançlar yaratırız. Daha sonra, kendimizi alt eden inançlarımızı kendi kendine telkin ve kendini tekrarlama işlemleriyle (bunlar yararlıymış gibi davranarak) destekleriz. Dolayısıyla bu durum aslında içimizdeki işlevsel olmayan, önceden kendimize aşıladığımız mantık dışı düşüncelerimizin tekrarından ibarettir (Corey, 2005). İlerleyen yaşam dönemlerinde kurulan romantik ilişkilerimizde bu akılcı olmayan inançların etki derecesi çok büyüktür. Özellikle ilişki doyumu evresinde. İlişki doyumu, bireyin ilişkinin kalitesi konusunda yaptığı öznel değerlendirmeleri işaret etmektedir. Bu değerlendirmelerin olumlu olması ilişkiden doyum sağlandığı, olumsuz olması ise doyum sağlanmadığı anlamına gelmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1989, 1995). İlişkilerle ilgili inançlar, bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşüncelerinden, ilişkiye yönelik beklentilerinden ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır. (Addis ve Bernard, 2002). Bu inançlara ilişkin olarak sürekli, aşırı beklentiler, (Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı) beraber olma isteği, (Birlikte olduğum kişi bensiz



serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir) farklı düşünme, (Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam) ve fiziksel yakınlık (Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir) (Korkut ve Sarı, 2015) gibi bütün duygu ve düşüncelerin paylaşılması gerektiğine inanma örnek olarak verilebilir.

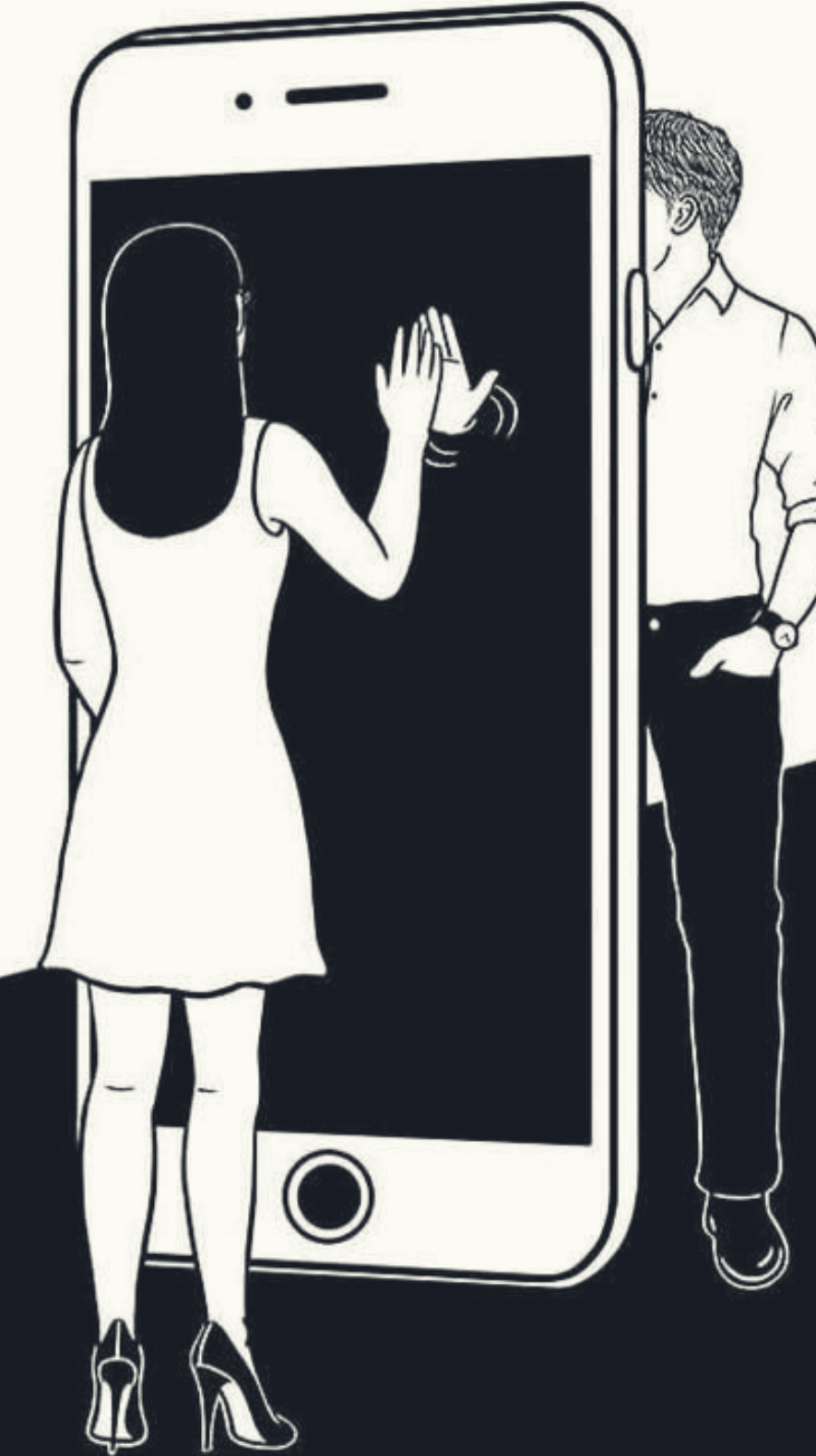
İlişki de akılcı olan inançların ve düşüncelerin eşlerin ilişkilerinde uyumu arttırdığı ve daha sağlıklı bir ilişki süreci sürdürdüklerine yönelik araştırmalar vardır ((Feeney, 2002). Bununla beraber akılcı olmayan inançların bireyin ilişki sürecine zarar verdiği ve bireyin sağlıklı olmayan bir ilişki sürecine girmesine neden olduğunu ortaya koyan bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. (Ellis, 1986). Bütün bu süreçler, akılcı olmayan inançlarınızın, sağlıklı olmayan ilişkilerinizin meydana gelmesinde baş aktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Bu inançlarınız üzerinde çalışarak üstesinden gelebilirsiniz. Önemli olan bunların farkına varmak ve farkına varılan bu düşünce sistemlerinin değişimi için çaba sarf etmektir. Güzel ve mutlu ilişkileriniz olması dileğiyle.

KAYNAKÇA

1. Beck, J. (2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. (Çev. Şahin, M.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
2. Bernard, T. N. ve Addis, F. D. (2002). Assessing dysfunctional cognition in marriage. *Psychological Assessment*, 5, 92-101.
3. Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Fifth edition. Monterey/California: Brooks/Cole Publishing Company.
4. Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, (Çev. Sarı, T.) 4, 14-21.
5. Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, (Çev. Sarı, T.) 9, 39-55.
6. Hendrick, S. ve Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2, 55-65.
7. Sarı, T. Ve Korkut-Owen, F. (2015). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences* (12) 1 256-273.

ROMANTİK İLİŞKİLERİN BAŞLANGICI SOSYAL MEDYA AMAÇ MI ARAÇ MI?

MIRAY GİZERLER



Günümüzün en büyük ve en kapsamlı sosyalleşme aracı şüphesiz ki sosyal medya. Artık insanlar bireysel bir şekilde sosyalleşiyorlar. Önceden sosyalleşmek için kişiler birbirleri ile görüşüp ortak faaliyetlerde bulunurlardı, şimdi ise yaşamımızın temel bir parçası haline gelen sosyal medya üzerinden farklı yerlerde olsalar da mesajlar, yorumlar ve çeşitli görsellerle bu iletişim ve etkileşimi sağlıyorlar. Bu etkileşim ve iletişim sayesinde günümüzün birçok romantik ilişkisinin artık sosyal medyada başladığını görmekteyiz. Bireylerin birbirlerini takip etmesinin ardından fotoğraf vb. gönderilerine yaptıkları beğeni ve yorumların mesajlaşmalara dönüşmesi ile başlayan bu bağlamdaki ilişki sürecine, sosyal medyanın olumlu yanları olduğu kadar olumsuzluk yarattığı durumlar da bulunmaktadır. Nişantaşı Psikiyatri Merkezi'nden Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney sosyal medyanın romantik ilişkileri başlatma konusundaki olumluluğunu şu şekilde dile getiriyor:

"Birçok yüz yüze ilişki kurma sorunu yaşayan insan, sosyal medya kanalıyla ilişki kurma şansı buluyor. Bununla birlikte ülkenin başka bir köşesindeki hatta dünyanın başka bir yerindeki birisiyle tanışıp ilişki geliştirme olasılığı olabiliyor. Ayrıca aynı şehirde, aynı semtte hatta aynı binada yaşayan ya da çalışan insanlar bu şekilde birbirlerine ilgilerini belli etme olanağı buluyor. Aynı sosyal ortamda bulunmayan insanlar bu mecra sayesinde tanışıp aynı ortamı paylaşabiliyor. Günümüzde sosyal medya aracılığı ile kurulan ilişkilerin bir kısmının evlilikle sonuçlandığını görüyoruz.

Çekingen, iletişim kurmada sıkıntı yaşayan bireyler için sosyal medya ilişkiyi başlatmak adına iyi bir yol olmasının yanı sıra bazı olumsuz yanları da var. Bu bireylerin kendi sosyal çevrelerindeki bağlanma stillerindeki problemler, sanal

sosyalleşmeden ziyade gerçek sosyalleşmeyi gerçekleştirememek, gerçek sosyal çevrelerinde göremedikleri birtakım ilgi ve değeri sosyal medyadaki alınan beğeni ve yorumlardan beklemek bu olumsuzluklardan bazıları... Sosyal medya onlar adına bembeyaz bir kağıt ve kendilerini görmek istedikleri şekilde buraya resmediyorlar. Ardından gelen arkadaşlık istekleri ile başlayan sürecin sonunda kurulan aşkların sonu da bazen hüsrana uğrayabiliyor. Çünkü birey oraya hissetmek, olmak istediği profili veriyor ve ona aşık olan kadın/erkek de o kişiye değil, o kişinin yansıttığı profile aşık oluyor, aslında resmedilen kişinin hissettirdiklerini sevmiş oluyor. Gerçek kişi ile bu sanal profildeki kişinin bazı davranış ve tutumları örtüşme- yince ilişki de zedelenmeye ve yıpranmaya başlıyor tabii."

Gelelim bir başka duruma,
Bir aşk hikayesi...

Öyle siyah-beyaz değil, tamamen renkli.
Anlatamadıkları bir ben'i
Dile getirmişler başta gizleyerek
kendilerini.

Daha sonra kız ve erkek görmüş sosyal medyada birbirini.

Tanışmışlar ve çok da sevmişler birbirlerini.
Sonuna ne olmuş peki?

Görüşmeye başlamamışlar ve ciddi aşka dönen bu ilişkide kız ve erkek kendilerini birbirlerine şeffaflık ile aktarabilse de zamanla kız erkeğe, erkek de kıza sosyal medyayı veya sosyal medyada paylaşım yapmayı yasaklamış. Baştan hoşlarına giden bu kıskanılma, sahiplenilme duyguları yerini zamanla kıskançlıkların artması ile yavaş yavaş flört şiddetine bırakmış. Sosyal medyanın romantik ilişkileri başlatmadaki etkisi olumlu olsa da zamanla bireylere psikolojik olarak zarar vermekte ve daha da kötüsü aldatmalara, bazı evliliklerde boşanmalara da yol açtığı tehlikeli yanları bulunmaktadır.

Kadın/Erkek fark etmeksizin önce kendilerini iyi tanımalı, ne istediğini ve gerçekten kim olduğunu anladıktan sonra, romantik bir



ilişkiden ne beklediklerinin, karşı cinste neyi görmek istediklerinin ya da istemediklerinin kararına varabileceklerdir. Böyle olduğu zaman sosyal medya bir amaç olmaktan çıkıp aşk ilişkisine yelken açan bir araç olur, böylelikle sağlıklı ilişkiler kurulabilir.

Kaynakça:

<https://www.elele.com.tr/iliski-seks/ask/sosyal-medya-aranizi-bozmasin>

Formsante Dergisi

İLİŞKİ Mİ İSTİSMAR MI?

İstismar, her yaş grubunun herhangi bir dönemde maruz kalabildiği bir davranış biçimidir. İstismarı uygulama ve istismara maruz kalma olgusuna romantik ilişkilerde sıkça karşılaşmak mümkündür. Romantik ilişkiler söz konusu olunca işin içine duygular da karışıyor. Yoğun yaşanan bu duygular o dönemde bizim bir ilişki mi yoksa çok da normal olmayan bir durum mu yaşadığımızı anlamamıza engel olabilir. Sağlıklı dediğimiz bir ilişkide kişiler birbirlerine, tercihlerine, duygu ve düşüncelerine saygı gösterirler. Karşısındaki kişinin bir birey olduğunu unutmazlar ve buna göre beklentilerini bu doğrultuda şekillendirirler. Bu çiftlerin durumu tıpkı bir balon ve taşın durumu gibidir. Biri sert ise diğeri daha yumuşak olur. Evet, çatışmalar elbette olacak lakin birbirlerine dedikleri vakit kendi özelliklerini kaybetmeyecekler. Yani ne balon patlayacak ne de taş yontulacak kırılacak. Burada anlatmaya çalıştığımız şey, aslında ne olursa olsun ne yaşanırsa yaşansın, kişisel bütünlüğe zarar vermeden sorunları çözmek ve birlikteliği korumaktır. Sağlıksız ilişki olarak tanımlanan ilişkilerde ise kişiler birbirlerinin duygularına önem vermeme, azarlama, bağırma, şiddet, cinsel birlikteliğe zorlama gibi durumları yaşarlar. Bu ilişkiler de tıpkı 2 taşı birbirine vurmak gibidir.

İkisi de zarar görür ve kendi özelliklerini kaybederler. Kişilerin bunun normal olmadığını anlamaları mümkün olmayabilir ya da bu durumu geç fark edebilirler. Bu durum kişinin çocukluk döneminde anne ve babasına bağlanma tarzı ile ilgilidir. Güvensiz bağlanan çocuklarda ileri ki yaşantılarında birlikte oldukları kişi ile de aynı sorunları yaşama ihtimali çok yüksektir.) Annesine karşı ikircikli dediğimiz bağlanma tarzı oluşan bir çocuk annesine ne yakın olabilir ne de uzak kalabilir.

Bir bakıma dengesiz bir hal alır. Bu da duygularında git-gel yaşamasına sebep olur. Haliyle çevresine ve nihayetinde duygusal ilişkisine de yansır bu durum. Tice'e (1991) göre düşük benlik saygısına sahip olan kişiler, yakın ilişkilerinde iddiasız olan, kendilerini ifade etmekte güçlük çeken ve geri çekilme eğiliminde olan kişilerdir. Bu özellikleri çoğu zaman eşlerinin istediği gibi davranmalarına neden olur.

Bu durum ise yaşanan ilişkide istismar davranışlarının ortaya çıkması açısından büyük bir risk oluşturur (Akt. Kılınçer ve Dost, 2014). Maalesef çoğu kişi bu durumun farkında olmaz. Sadece romantik ilişkilerdeki bu durum bile psikolojik danışma hizmetinin, bireye yardımın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Sağlıklı ilişkilerin kurulmasına yönelik ihtiyaç göz önünde bulundurulduğunda, alanında uzman kişilerce verilen çift ve aile terapisi gibi eğitimlerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

Kılınçer, A.S ve Dost, M (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2014, 5 (42), 160-172.

AŞKA HUDUT ÇİZİLMİYORSA LAMBADA TİTREYEN ALEV ÜŞÜR

ASIYE DURSUN

“Gerçek aşk, şans oyunları gibi. Hayali bile mutlu edebiliyor insanı; fakat tutturabilene aşk olsun.”

Cemal Safi

“Aşk eski bir yalan Adem’le Havva’dan kalan” diyen de var “ölümü bile ikinci sıraya düşürüyor aşk.” Diyen de... peki insanların kafasını bu kadar karıştıran Aşk’ın hayattaki yeri neresi?

Doğumundan itibaren insanın en temel ihtiyacının sevmeye ve ait olma olduğu kabul edilir. Yaşamın ilk yıllarında anne ve bebek arasında başlar aşk ve adına bağlanma denir. Bebek bu dönemde aşkı sağlıklı bir şekilde öğrenirse hayatı boyunca işine yarayacak güven duygusunu kazanır ve ileri de romantik ilişki başlatma ve sürdürme konusunda hayata 1-0 önde başlar. Çünkü kendini sevebilir ve değerli bir varlık olarak görür. Aynı şekilde partnerini de sağlıklı bir şekilde sevmeyi başarır. Bir şarkı da “sevmesini bilmiyorsam geçmişin sonucuyum.” diyor ya, bundan da sevmeye ve aşk denilen olgunun insanın kendini hatırlayamadığı zamanlarda bile oldukça önemli olduğu anlaşılıyor. Öyle ki Neşet Ertaş Aşk’ın yaşamın ilk yıllarında başlayıp sonraki yıllarda devam etmesinin önemini “İki nimetim var benim biri anam biri yarım, biri var etti beni biri yar etti beni.” Sözü ile özetlemektedir.

Sahi neydi hayatta bu denli etkili bu aşk? Edebiyatçılar, Filozoflar, Psikologlar hepsinin gündemi olan aşk? Montaigne için “aşk denilen şey, arzulanan bir varlıkta bulunacak tada susamaktan başka bir şey değilken” Platon için “ciddi bir akıl hastalığıdır.” Freud’a göre ise “geçici bir körlük halidir.” Peki ortak nokta nedir? İnsan üzerinde oldukça etkili olması mı?, İnsanı kendinden farklı bir şekilde davranmaya zorlaması mı?, İnsanı yetersiz kılması mı?, yoksa hayata anlam katması mı? Dostoyevski’nin “Cehennem nedir? Bence o sevmeyi başaramamaktan acı çekmektir.” Sözü aşkın olumsuz ele alınmasının sağlıksız bir şekilde yaşanmasına vurgu yapmaktadır. İlişkide bir birey olarak kendini kabul etmek, karşıdaki kişiyi değiştirmeyi düşünmeden öznel varlığına saygı duyarak kabul etmek ve biz duygusunu sağlıklı bir şekilde yaşamak oldukça önemlidir.

Bir Zen Budist, iyiliği, merhamet, neşe ve sakinliği aşkın yapı taşı olarak görmektedir.

Saygı ve güven duygusunu ise destek kuvvet olarak tanımlamaktadır. Haksız da değil sanki, fiziksel çekim ve dış görünüş ile başlasa da aşk, insanların birbirine karşı naif olması, birlikte gülmesi, birlikte huzur bulması, sohbetinden keyif alması ve yokluğunu göğsünde bir ağırlık olarak taşıması ile devam etmez mi?

Kültürümüzde hayat bulan “Yüzü güzel olana 40 günde doyulur gönlü güzel olana kırk yılda doyulmazmış” sözü de zen budist’in açıklamasına paralel bir düşünce sergilemektedir. Saygı ve güven duygusunun ise hem ilişki doyumunda hem de ilişkinin devamında etkili birer faktör olduğu birçok araştırma ile desteklenmiştir. Aşk mutluluk üzerinde de oldukça etkili bir faktördür. Gönlünde koca bir kara delik taşıyanlar zaman zaman sebepsiz mutsuz olabilmekte ve bu olumsuz duygudurum hayatının diğer alanlarını da etkilemektedir. Ve bu nokta da insanlar çeşitli baş etme yolları ile durumu telafiye gidebilir. Kimi gününbirlik sağlıksız ilişkiler tercih etmekte, kimi romantik ilişkilerde güven duygusunu kaybedip etrafına demir parmaklıklar çekmekte, kimi ilişkiye çok derin anlamlar yükleyip yücelterek etrafına kalın duvarlar örmekte, kimisi ise bu gönül boşluğunu sağlıklı bir şekilde dolduracak ilişki kurup hayatını devam ettirmekte...

Gönlünün eşini bulan garip değilse eğer, gönül eşi ile kısa bir ömrün anlamlı şekilde yaşanması umuduyla EDİTÖR’den sevgilerle...



NEVİN DEDE

EROS OKUNU FIRLATIRSA

İnsanlar başkalarıyla birlikte var olan ve yakın ilişkiler kuran varlıklardır. Çağlar öncesinden beri insanlar yaşamlarını sürdürebilmek, ticaret yapabilmek, üreyebilmek ve daha birçok nedenden ötürü hep başka birilerine ihtiyaç duymuş ve tüm bunlar ilişkilerin varlığını gerekli kılmıştır. Yaşamda birçok ilişki tarzı bulun-maktadır. Bunlar arasında aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, iş ilişkileri, yakın ilişkiler, romantik ilişkiler gösterilebilir. Sayılan tüm ilişkiler oldukça önemlidir ancak bunların içinde tutkuyu barındıran tek ilişki çeşididir; romantik ilişkiler.

Karen Horney'e göre insan dünyaya birçok nevrotik kaygıyla gelir. Bu kaygılardan en önemlisi ise yalnızlık kaygısıdır. Kişi, içinde

bulunduğu yalnızlığı paylaşmak kaygısıyla ilişki ağlarını örür. Tüm bu ilişkiler, kişinin kendini güvende hissetmesini, en önemlisi de ait hissetmesini sağlar. Fromm ise aşk hakkında, 'bizi daha iyi insanlar olmaya teşvik eden güç' tanımlamasını yapar. Ona göre aşk, önce öz sevgimizi tatmin edeceğimiz ve sonrasında tam olarak diğer kişiyi sevebileceğimiz bir ilişki sarmalıdır. Collins'e göre ise romantik ilişki, her iki tarafın gönüllü olduğu ve karşılıklı olarak kabul ettiği bir ilişki türüdür. Sternberg, aşkın üç ana malzemesini olduğunu, bunların ise; duygusal yakınlık, tutku ve bağlılık olduğunu ifade etmiştir. Buradaki duygusal



yakınlık, başkalarıyla paylaşılmayan şeylerin paylaşılması; tutku, cinsel ve tensel çekim; bağlılık ise gelecek planlarında yer etme olarak adlandırılmıştır. Robert Sternberg için sadece tutku olursa “delicesine aşk” olur; sadece yakınlık olursa “hoşlanma” olur; bağlılık olursa “boş aşk” olarak nitelenir ilişki. İkili kırılımlarda bakılırsa; Tutku ve yakınlık “romantik aşkı” ; yakınlık ve bağlılık “dostça aşkı” ve tutku ve bağlılık “aptalca aşkı” oluşturur. Buradaki üç ana elementin birleşimine ise mükemmel aşk olarak bakmıştır Sternberg. Bunlardan hiçbirinin olmama durumuna ise “aşk dışı” terimiyle yaklaşmıştır. Tüm bu tanımla-malar ışığında denebilir ki romantik ilişkiler kişiye, biricik bir kimlik oluşturma, ilişki becerilerini geliştirme ve karşı cinsle yakınlık kurma, cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı bir şekilde baş edebilme olanağı sunar.

“Eskiden yabancı olan iki insan birden aralarındaki duvarın yıkılmasını sağlar ve birbirlerini keşfetmeye ve hissetmeye başlar, bu yaşamlarının en heyecan verici deneyimi olacaktır.” der Erich Fromm. İki farklı hayattan bir hayat yaratılır sonrasında. Evrimsel psikoloji ise, çiftlerin birbirlerini seçerken bazı kriterleri olduğunu

savunur. Erkeklerin kriterleri daha çok fiziksel çekicilik ve benzeriyken kadınların ise sosyal statü ve duygusal yakınlıktır. Tüm bu kriterler değişebilir ya da çeşitlenebilir ancak temelde bu faktörler partner seçiminde önemlidir. Seçimlerde gözetilen kriterler ne kadar farklı olursa olsun temelde kişi önce kendi içindeki sevgi ihtiyacını beslemek ister. Sevgi insanın yaşamına anlam katan temel ihtiyaçlarından biridir. Bu noktada kişi harekete geçer ve romantik ilişkilerin temeli atılır. Kişilerin sevgiyi anlamlandırış ve yaşayış biçimi de çeşitlenmektedir bu noktada. Özellikle son zamanlarda çiftler yaşamış oldukları ilişkileri yapılandırış biçimlerini, birlikte geçirdikleri zamanları, yaptıkları etkinlikleri vs. sosyal medya üzerinden çokça paylaşmaktadırlar. Tüm bu paylaşımlar oldukça sevgi ve mutluluk dolu görünse de yapılan araştırmalar sonucunda yaşadığı ilişkiden doyum alan, partneri ile tam uyumu yakalamış çiftlerin sosyal medyayı aşklarını sergilemek için kullanmadıklarını ancak partneri ile tam uyumu yakalayamamış, çatışmalı ilişkileri olan çiftlerin sosyal medyada tam aksine paylaşımlarda bulunarak çevreye karşı ‘mükemmel aşk’ yaşadıklarını kanıtlamak zorunda olduklarını hissettikleri sonucuna varılmıştır. Kendi gereksinimlerimizi tatmin etmek adına her şeyi ticarileştirdiğimiz dünyada romantik ilişkilerin bu denli gözler önüne serilmesi ayrıca tartışılması gereken bir konudur. Tüm bunlar toparlanacak olursa, insanlar gerek yalnızlık kaygısı gerekse sevgi ihtiyacı ile bir başkasına ihtiyaç duymaktadır. Paylaştıkları bu birliktelik ise hayatlarını bir başka aşamaya taşımaktadır. Hayatlarımızı bu denli etkileyecek bir seçimi yapmak ve bunun sorumluluklarını almaksa hiçte hafife alınacak bir konu değildir. Burada önemli olan kişinin kendisini doğru tanıması ve sevgisini kiminle paylaşacağına doğru karar vermesidir, gerisi ise erosun okunu fırlatmasına bakar!

BİR ROMANTİK İLİŞKİ SORUNSAĞI OLARAK GELİN-KAYINVALİDE ROL ÇATIŞMALARI

Türk toplumu geleneksel toplum yapısından sanayi toplumuna yönelmiş bir geçiş toplumdur ve Türk aile yapısı hem geleneksel hem de çekirdek aile özelliği göstermektedir. Bu durum ister kırsalda ister kentte olsun aile içinde ilişkiselliğin devamını sağlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 1996). Türkiye’de tarihsel süreçte sosyolojik açıdan birçok değişim meydana gelse de aile yapısı ve kadının toplumdaki cinsiyet rolleri pek fazla değişmemiştir. Bu durum ailenin çocuk yetiştirme tutumlarını da etkilemektedir. Genel olarak bakıldığında Türk gençlerinin hem duygusal hem de fiziksel anlamda bireyselleşebildiklerinden söz etmek güçtür. Aileler gençlerin pek çok konuda bireysel karar almalarını desteklediklerini ifade etseler de eyleme geçme noktasında aynı tutumu sergileyememektedir (Çelen ve Çok, 2006). Bu durum gençlerin meslek seçiminden, hangi üniversitede eğitim alacaklarına, eş seçimlerinden hangi şehirde yaşayacaklarına kadar geniş bir yelpazede kendini göstermektedir.

Tarih boyunca Türk kültüründeki ataerkil düzen ve geniş aile yapısının etkisiyle kayınvalide ve gelin arasında zorunlu ve kaçınılmaz bir yakınlık söz konusu olmuştur. Doğurduğu oğulla aile içerisinde güç ve itibar kazanan annenin erkek çocuğuna özel bir düşkünlüğünden bahsetmek mümkündür. Annenin oğula bu ilgisi ve onun üzerinde baskın olma isteği evlilik öncesi ve sonrasında devam ettiğinde gelinle arasında gerilimli ilişkiler yaşanmak- tadır (Aybey, 2015). Bu anlamda kayınvalide ve gelin arasında yaşa ve konuma bağlı bir hiyerarşiden bahsetmek mümkündür. Tarihsel süreçte kayınvalide, yaş ve konumu gereği idare eden ve hükmeden, gelin ise itaat eden konumunda olmuştur. Kayınvalide ve geline atfedilen bu rollerde herhangi bir sapma olduğunda gerilim ve çekişmeler yaşanmıştır. Günümüzde değişen kadın cinsiyet rollerine rağmen durumun pek de farklı olduğu düşünülmemektedir.



Gelin kayınvalide anlaşmazlığı, pek çok ailede geçimsizliğin baş sebeplerinden biri olarak kabul edilmektedir. Kimi zaman gelin kayınvalide meselesi yüzünden aile içinde kavgalar, huzursuzluklar, evden terkler ve boşanmalar meydana gelmektedir. Hatta bazı durumlarda mesele, aile içi cinayetlere, yaralanmalara, aileler arası kavgalara kadar varmaktadır.

Atasözleri de yüzyıllardır süregelen kayınvalide ve gelin arasındaki rol çatışmalarına geniş yer vermektedir:

“Kaynana öcü, oğlu cici”, “Kaynana pamuk ipliği olup raftan düşse gelinin başını yarar”, “Gelin çiçek, her dediği gerçek; kaynana yılan, her dediği yalan”, “Ana yılan, sözü yalan; karı çiçek, sözü gerçek”, “Oğlan anası kapı arkası, kız anası minder kabası”, “Gelinin dini yok, kaynananın imanı” gibi (Akbalık, 2013).

Gelin ve kayınvalide arasındaki rol çatışmalarına sebep olan faktörler incelendiğinde bu faktörlerin oldukça çeşitli olduğu dikkat çekmektedir.

Başlıcaları: başkasını yönetme isteğı, ön yargılar, kişilik farkları, gelinine baskın olma arzusu, gelinin bağımsız olma isteğı, kayınvalidenin kıskanması, iki tarafın birbirini rakip olarak görmesi, kayınvalidenin hem oğlan annesi olması hem de yaşının verdiği tecrübeden dolayı sözünün dinlenmesini istemesi, gelinin rahat, bağımsız yaşamak istemesidir. (Kuru, 2016).

Gelin kayınvalide ilişkisinde her iki tarafında birbirine ön yargılı yaklaşması önemli bir konudur. Gelin-kayınvalide arasında kendini gerçekleştiren kehanet hikayelerine çok sık rastlanmaktadır. Oğlunu evlendiren kayınvalide “gözüm gibi büyüttüğüm çocuğumu genç bir kadın elimden alıyor”, gelin ise “bir kalpte iki kadın olmaz, annesinden koparamazsam eşime sahip olamam” düşüncesiyle hareket ederse kehanetler kendini gerçekleştirmeye başlamaktadır. Bu vb düşünceler dile getirilmese bile beden diline yansımaktadır. İletişimde beden dilinin etkisi sözel dilden fazladır ve insanın davranışlarını bilinçaltı yönetmektedir. Mesela oğlunun elinden alınacağını düşünen kayınvalidenin bunu bakışlarına yansıtması çok kuvvetli bir ihtimaldir. Bu bakışları algılayan gelin de de kayınvalidesine karşı olumsuz duygu ve düşünceler oluşmaktadır. Bu gibi davranışlar, gelinin eşini annesinden uzaklaştırma çabalarını körüklemekte ve ortada hiçbir sebep yokken tartışmalar yaşanmaktadır (Tarhan, 2012).

İkinci önemli nokta gelin-kayınvalide ilişkisini bir güç ilişkisi olarak değerlendirmektir. Faucault (1984), ailelerin her türlü güç ilişkisinin yaşandığı alanlar olduğunu belirtmektedir. Erkek ile kadın arasındaki güç dengelerinin yanı sıra aile içinde gelin-kayınvalide arasında da güç mücadelesine dayanan çatışmalar mevcuttur. Aile içindeki kadınların güç dengeleri değişkendir ve günden güne

dönemsel olarak değişiklik göstermektedir.

Kayınvalide sürekli olarak ilişkideki güçlü kişi değildir. Örneğin çocuk doğuran bir gelinin konumu güçlenmektedir. Kayınvalide yaşlandığında geline ihtiyaç duyar hale geldiğinde yine güçsüz konuma düşmektedir. Bu noktada gelin kayınvalide arasındaki güç ilişkisinde, bedene yüklenen anlamlar, güzellik, kültür, eğitim seviyesi, sosyoekonomik düzey gibi başka belirleyicilerin varlığından da söz etmek mümkündür (Ateş, 2003).

Yüzyıllardır süregelen bu rol çatışmalarına yönelik çözüm önerileri sunacak olursak;

- Gelin kayınvalide ilişkisinde problem olmaması için en azından birinin iyi zanla art niyetsiz hareket etmeye başlaması gerekmektedir. Gelin iyi niyetle hareket ederse davranış dili kayınvalidesini de olumlu yönde etkileyecek ve o da daha pozitif davranmaya başlayacaktır. İyi niyet kuralını kayınvalide başlatırsa bu kez de gelin ona uyum sağlayacaktır. Unutulmamalıdır ki kaygı ve korkunun arttığı yerde güven zayıflamakta, güvenin zayıflaması ise iyi niyeti ortadan kaldırmaktadır (Kuru, 2016).
- Gelin kayınvalide ilişkilerinde ön yargıları ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu konudaki en önemli neden ortak menfaatlerdir. Kayınvalide için oğlunun gelin için ise eşinin mutluluğu öncelikli olmalıdır. Bu hususta karşılıklı saygı korunmalıdır.
- Erkek objektif olmalı, annesi ve eşiyle ilişkisini dengede tutmalıdır. Anne ve eşin rol ve sorumlulukları farklıdır. Bu noktada kıyaslanacak ya da rekabet doğuracak tutum ve davranışlardan uzak durmalıdır.
- Gelin annesiyle kurduğu ilişkinin tıpatıp aynısı kayınvalidesinden

beklememeli, kayınvalidesinin içinde yetiştiğı kùltürün annesinininkinden farklı olduğunu kabul etmelidir. Kayınvalidesini kendi beklentilerine göre şekillendirmekten, standartlarını dayatmaktan kaçınmalı onu olduğu gibi kabul edip anlamaya çalışmalıdır.

- Gelin huzursuzluk olmasın diye kayınvalidesinin her isteğini yerine getirmekten kaçınmalı, gerekli durumlarda sınır koyup doğru duruş sergilemelidir. Duyguları bastırmak, rahatsızlık veren şeyleri sineye çekmek sağlıklı bir iletişim şekli değildir ve beraberinde birçok psikopatolojik problemi getirmektedir. Bu nedenle sorun olduğu zaman karşılıklı bir şekilde açık açık konuşmak ve hatayı ortadan kaldırmaya çalışmak gerekmektedir.
- Hem kayınvalide hem de gelin mahremiyet kavramına özen göstermeli, evli çiftin özel hayatları olduğunu, çiftlerin öncelikli sorumluluklarının yeni kurdukları ailelerine karşı olduğunu unutmamalıdır. Bu elbette ki ebeveynlerle duygusal olarak tamamen kopmak demek değildir.
- Gelinler kayınvalidelerinin tecrübelerinden yararlanmaya açık olmalı, onu zaman zaman takdir etmeli, fikrini almalı, önemli konuları danışmalıdır. Kayınvalideler ise gelinlerini kızı gibi görmeye çalışmalı, bazı hataları olduğunda gençliğine ve acemiliğine vermeli, birçok konuda geçlerin daha pratik düşünebileceklerini kabul etmeli, sorunları büyütmemelidir.

KAYNAKÇA

- Akbalık, E. (2013). Türk atasözlerinde cinsiyet algısı. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 36, 81-90.
- Ateş, R. (2003). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve "güç" kavramı. H. Yavuzer (Ed.), Evlilik okulu içinde (s.92-113). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aybey, S. (2015). Aile ve dini rehberlik bürolarına gelen sorular ışığında kadınların boşanma nedenleri (Ege Bölgesi örneği). Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2(4), 104-126.
- Çelen, H.N. & Cok, F. (2006) " Türkiye'de Ergenler" International Encyclopedia of Adolescence Routledge bir bölüm about Turkey(Ed). J. Arnett.
- Facoult, M. (1984). The history sexuality: the use of pleasure. Londra: Penguin.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Family and human development across cultures, New Jersey: Lawrence Enblbaum Ass.
- Kuru, A. G. (2016). Türk ailesinde karakter ve otorite: bir toplumsal tip olarak kaynana ve kaynanalık rolü üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tarhan, N. (2012). Evlilik psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.

ROMANTİK İLİŞKİLERDEKİ FLÖRT ŞİDDETİ

İmren AYKUT



'Kendinizi sürekli partnerinize açıklama-savunma yaparken; kendi istek ve planlarınızdan o istemediği için vazgeçerken veya bu planı onun için erteleyebilirim yapmasam da olur deyip ertelerken; onunla istemediğiniz halde fiziksel temasta bulunmak zorundaymışsınız gibi hissederken; o istemediği ve mutlu olmadığı için tanıdıklarınızla görüşemezken ve bu durumdan dolayı mutsuz hissederken; acaba bunu duysa bana kızar mı, yine sinirlenecek, onu sakinleştirmeliyim, en iyisi bunları hiç söylemeyim diye düşünürken; yapmak istemediğiniz halde ilişkide siz kaynaklı problem çıkmaması için istemediğiniz bir şeyi yaparken; beni terk edersen intihar ederim vb. cümleler sebebiyle korkup ilişkiyi yaşamaya devam ederken; bu kıyafeti de çok seviyorum ama giyersem şimdi yine aramız bozulacak deyip o istemediği için sevdiğiniz kıyafetleri giymekten vazgeçerken bulduğunuz oluyor mu ya oldu mu?...'

Bu durumlardan bir ya da bir kaçını romantik ilişkinizde yaşamış ve ya hala yaşıyorsanız 'Flört Şiddeti' ile tanışmış olabilirsiniz. Flört Şiddeti; literatüre 1981 yılında girmiştir ancak ülkemizde 2000 li yılların ortalarında araştırılmaya başlanmıştır ve konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma vardır. Dünya genelinde yapılan araştırma sonuçlarında flört şiddetinin

görülme sıklığı; flört şiddetinin tanımına, dikkate alınan türüne ve değerlendirme yöntemine bağlı olarak yaklaşık %2-76 arasında değişmektedir.

Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, bedensel yeterlilik, cinsel yönelim, sosyo-ekonomik durum ve cinsiyet fark etmeksizin her insanın karşılaşılabileceği bir durumdur ve yoğun olarak 16-24 yaş arasındaki gençlerde görülmektedir. Gençlerin bağımsızlık duygusuyla tanışması, birçok konuda kişisel kararlarını verme sorumluluğunu üstlenmesi ve romantik ilişkilerin daha net bir biçimde yaşanmaya başlaması şiddet algısında yeni bir boyut olan flört şiddetinin tartışılmasına neden olmuştur. Yapılan çalışma ve gözlemler flört şiddetinin gençler arasında diğer şiddet türlerine göre toplumsal yapımızda beslenen ve normal kabul edilen bazı mitler nedeniyle daha kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Bu mitlerden bazıları; 'İlişkide kıskançlık ve sahiplenme sevgi göstergesidir.', 'Partneri sürekli kontrol onu önemsemektir.', 'İyi bir ilişkide sevgililer tüm zamanı birlikte geçirir.', 'Kişisel sınırların olmadığı bir ilişki daha özgürdür.', 'Kötü bir ilişki hiç olmamasından iyidir.', 'Ben erkeğim, yaparım ama sen yapamazsın.' Gençlerin yargılanmamak, dışlanmamak, şiddetin sebebi olarak kendilerini görmek



anlatacaklarına inanılmayacağı' düşüncesinden veya anlatıldığında flört ilişkilerinin ve özgürlüklerinin kısıtlanacağı endişeleriyle şiddet içeren bir ilişkiyi sürdürmeye devam ettikleri görülmektedir. Nereye gidildiğinin sürekli takip edilmesi, arkadaşların aranarak nerede ve kiminle olunduğunun kontrol edilmesi, sürekli birlikte vakit geçirilmesi ve daha fazla birlikte olmak için zaman talep edilmesi aslında psikolojik şiddetin temelini oluşturmaktadır. Bu durumun romantik ilişkilerde yaşanan hali ise 'Flört Şiddeti' olarak anılmaktadır. Toplumsal cinsiyet güç eşitsizliğinden kaynaklanan duygusal/romantik/cinsel bir beraberlik içerisinde ya da beraberlik bittikten sonra partnerlerden birinin diğeri ya da birbiri üzerinde güç ve kontrol kazanmaya çalıştığı, güçlü-güçsüz ilişkisi üzerinden sistemli bir biçimde devam eden zarar verici davranış biçimlerine ve bu belirli şiddet içerikli davranış biçimlerinin artarak devam etmesine 'Flört Şiddeti' denir. Flört şiddeti kişilerarası şiddet türlerinden biridir. İletişim becerilerinin yetersizliği, madde bağımlılığı, kişilerarası veya aile içi şiddete maruz kalma ya da tanık olma, toplumsal cinsiyet açısından geleneksel bakış açısına sahip olma, kızlar ve erkekler arasında ataerkil toplum yapısından kaynaklanan asimetrik güç ilişkisi, şiddetin normal bir davranış olarak algılanması ve kabul edilmesi flört şiddetinin sebepleri arasındadır. 'İyi-uslu kız, güçlü-istediğini elde eden erkek' gibi çocuk yetiştirilirken dayatılan tutumlar ve eylemler, öğrenmelerini çoğunlukla gözlem ve model alma yöntemiyle gerçekleştiren çocukların yetişkin birer birey olduklarında da partnerlerine karşı belli sorumlulukları veya yetkileri olduğunu düşünmelerine sebep olabilmektedir.

Flört şiddetinin fiziksel, cinsel, psikolojik, sosyal, dijital ve ısrarlı takip/stalking olmak üzere altı türü vardır. Flört şiddeti türleri önemsiz ve geçici diye adlandırıldığında bir süre sonra fiziksel şiddete dönüşebilir. Flört şiddetinin, dünyada cinsiyete göre görülme oranları çok yakın olsa da fiziksel flört şiddetini en çok erkeklerin kadınlara uyguladığı tespit edilmiştir. Anlaşılması en zor olan türü ise psikolojik şiddettir.

Çünkü şiddet uygulayan kişi şiddeti uyguladığı partnerine 'yaptıklarını onu sevdiği ve kışkırdığı için yaptığını söyleyerek' karşı tarafın kendini suçlu, çaresiz, güvensiz veya yalnız hissetmesine neden olabilmektedir. Bu noktada da şiddeti ve sevgiyi ayırmak zorlaşabilmektedir. Yapılan çalışma sonuçları flört şiddetinin kişide birçok açıdan olumsuz etki bırakabildiği yönündedir. Bunlar özgüvende azalma, öfke patlamaları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, intihar girişimleri, madde bağımlılığı, uyku bozuklukları, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, istenmeyen gebelikler-düşükler, kardiyovasküler hastalıklar, yaralanmalar ve ölüm şeklinde ağır sonuçlar da olabilmektedir. Biliyoruz ki hiçbir şiddet türü normalleştirilmemelidir ve üstü örtülmemelidir. Birçok insanın yeni tanıştığı bir konu olan flört şiddeti de bahsettiğimiz sebeplerden ötürü rahatça konuşulamıyor ve gizli kalıyor. Oysaki yaşananların paylaşılması ve konuşulması, şiddetsiz ve sağlıklı bir ilişki için iş birliği yapılması, partnerlerle güvenli ve eşit bir ilişki kurulması, ilişkide kuralların ve kişisel sınırların sağlanması bu durumla baş etmede ve önlemede temel noktalardır. Böylece kişilerin güçlenmesi sağlanarak yalnız hissetmelerinin önüne geçilebilir.

KAYNAKÇA

- Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği.(2018) Gençlerle güvenli ilişkiler üzerine çalışmak, Eğitimciler ve danışmanlar için uygulama el kitabı. İstanbul
- Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği.(2017) Gençler arası ilişkilerde flört şiddeti, Eğitimciler için bilgilendirici broşür. İstanbul
- <https://www.morcati.org.tr/tr8-morcati-kadin-siginagi-vakfi/8flortsidde> adresinden alındı.
- <https://www.kadinininsanhaklari.org/destekalmakiçinşiddete-karsi> adresinden alındı.
- <http://oyledegilboyle.org/2018/03/08/flort-siddeti-akademide-ne-var-ne-yok> adresinden alındı.
- <https://www.bengisemerci.com> adresinden alındı.



Günümüzde insan hayatında önemli bir yer tutan teknoloji ve teknolojik cihazlar bireylerin birbirleriyle kurdukları iletişime ve kişiler arası romantik ilişkilere yön vermektedir. Yapılan araştırmalar Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Tango gibi sosyal ağ kanalları/online arkadaşlık sitelerindeki anında mesajlaşma ya da e-posta yazma gibi gerçekleşen iletişim yöntemleriyle kurulan ilişkilerin, kişilerin benlik algıları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. "Online ilişki" olarak adlandırılan bu yeni ilişki kurma biçiminde her ne kadar temas, mimik hatta ses unsurları olmasa da bu ilişki biçimini popüler hale getirmiştir. Öyle ki romantik bir ilişki başladığında ya da bittiğinde bile her iki tarafın ilk yaptığı iş sosyal medyadaki "ilişki durumunun" değişip değişmediğine bakmak oluyor.

Collins (2003)'e göre romantik ilişki; her iki tarafın gönüllü olduğu ve karşılıklı olarak kabul ettiği bir ilişki türüdür ve romantik ilişkinin ayırt edici beş özelliği bulunmaktadır. Bunlar katılım (flört etme, flört yaşı), eş seçimi (romantik tecrübe), ilişki içeriği (paylaşılan aktivite ve etkinlikler), ilişki kalitesi (tecrübe edinme) ve ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri (duygusal tepki, algı ve beklentiler) dir.

Pempek, Yermolayeva ve Calvert (2008)'e göre sosyal medya; sosyal ağlar aracılığıyla kullanıcılara profil bilgilerini paylaşma, özel veya çevrimiçi mesajlar gönderme, fotoğraf ve video paylaşımı gibi yollarla diğer kullanıcılarla iletişim kurma izni veren internet toplulukları olarak tanımlanmıştır. Tek bir dokunuş ile sosyal ağlara ulaşabilme rahatlığı şüphesiz romantik ilişkiler üzerinde etkili olmaktadır. Genel olarak güçlü bir romantik ilişkinin kurulmasında internetin etkisi düşük olarak görülse de yapılan araştırmalar sosyal ağın romantik ilişkileri kurarken, sürdürürken ve sona erdirirken sıklıkla kullanıldığını göstermektedir.

Genel olarak insanlar online arkadaşlık sitelerini iyi bir partner bulabilmek (ortak hobiler ve ortak ilgi alanlarına sahip adayı bulma) olarak değerlendirmekte, ancak kurulan bu arkadaşlık ilişkilerini romantik ve kalıcı olmaktan ziyade geçici ve gündelik olarak tanımlamaktadır.

Bunların yanı sıra sosyal medya kullanan bireylerin romantik ilişkilerinde daha çok kıskançlık ve güvensizlik duyguları sergilediği görülmüş; bunun nedeni ise sosyal medyada yayınlanan paylaşımlar ile özel hayatlarının öznelliğini yitirmesi ve romantik ilişkilerin gerçek duygular yerine "like" edilmesi ile anlamlandırılarak kurulan ilişkilerin romantizmden uzaklaşarak mekanik bir hale bürünmesi olarak anlaşılmıştır.

Duygusallığın eksik kaldığı bu tarz ilişkilerde de tatmin düzeyi sifıra indiğinden online yaşanmaya çalışılan ilişkiler sadece online bir mesajla sonlandırılarak kişileri de yıpratmış da ortaya çıkmıştır.

Evet, teknoloji tüm dünyayı bize sunuyor olsa da yakınımızdaki insanlardan uzaklaşmamıza da neden olabiliyor. Mümkün olduğunca sözel olmayan iletişimi azaltalım ki tamamen duygulardan uzaklaşmayalım. Sevgiyle...

KAYNAKÇA

- 1- Collins, W. A. (2003). Moreandmyth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. Journal of Research on Adolescence, 13(1), 1-24.
- 2-Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., Calvert, S. L. (2009). College students social networking experiences on Facebook. Journal of Applied Developmental Psychology, 30, 227-238.

Aşk "vücutta kalbin çarptığına beynin onay vermesi" olarak tanımlanabilir. Aşk duygusu ilk olarak edebiyatçıların, şairlerin, sanatçıların ve filozofların çalışma konusu iken son 30 yıldır sosyal psikologlar tarafından da çalışma konusu seçilerek incelenmeye başlanmıştır. Aşk psikoloji alanında çalışma konusu olduktan sonra birçok araştırmacı tarafından çeşitli aşk tanımları ve türlerini açıklamaya yönelik araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Rubin'in 1970'li yıllarda yaptığı araştırmalar sonucunda aşk ve hoşlanma arasındaki farklılığı ortaya çıkarması ile birlikte aşk üzerine yapılan çalışmalara farklı bir boyut kazandırılmıştır. Rubin'in araştırmasına göre, aşk; Bağlanma, gözetme ve yakınlık gibi bileşenleri içeren tutum olarak değerlendirilmiştir.

Aşkın vücudumuzda yarattığı birtakım etkiler vardır. Bu etkileri çevremizdeki birçok kişiden şu şekilde duymak mümkündür; "Sanki karnımda kelebekler uçuşuyor", "Kalbim yerinden fırlayacak gibi atıyor", "Onu gördüğüm zaman tarifi imkânsız bir mutluluk yaşıyorum". Bu cümleler kulağa imkânsız ve abartı gibi gelse de aşkın fizyoloji üzerinde yarattığı etkileri tanımlama konusunda az da olsa doğruluk payı vardır.

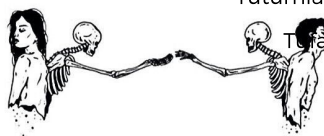
Peki nasıl aşık oluruz ve aşk vücudumuzda ne gibi etkilere yol açar? Aşk fizyolojik açıdan incelendiği zaman aşık olmak için ilk uyarının güzellik yani fiziksel özelliklerin olduğu görülmektedir. Sonrasında ise koku sinyalleri olarak adlandırılan feromonlar sayesinde biyolojik açıdan kendimize en uygun eş seçmeye çalışıyoruz. Feromonlar eş adaylarına genetik kodumuz ve biyolojik uyumumuz hakkında bilinçaltının seçim yapmasını sağlamaktadırlar. Son adımda da beynimiz devreye girerek çok sayıdaki hormonlar ve nöro kimyasallarla aşkı pekiştirmektedir. Aşık olduğumuz zaman, beyin; mantık, eleştirel düşünme ve tedbirli davranmayı yöneten bölgelerini kapatmaktadır. Aşık olan kişi, aşık olduğu kişinin hatalı davranışlarını görmezden gelerek ilişkiyi devam ettirmektedir.

Bu durumda kişi adeta kör olur ve çevresindekiler onu sevdiğine karşı uyarmış bile olsa o kendisini uyaran kişilere tepki verir. Çünkü onun gözünde aşık olduğu kişinin bir hatası ve kusuru yoktur. Özetle beynimizin çalışma şekline, bilinç altımızın seçimlerinden dolayı bir kişiyi seçip aşık oluyoruz. Aşık olmak kişinin iradesi ile yaptığı bir şey değildir. Aşkın hormonlar üzerindeki etkisi incelenecek olursa; aşık olan kişide ödül ve bağımlılık üzerinde önemli bir role sahip olan "Dopamin ve Oksitosin" hormonları salgılanmaktadır. Nasıl ki herhangi bir maddeye bağımlı olan bir kişide bu hormonların bulunduğu bölge çalışır ve salgı miktarı yükselirse aşık olan kişide de aynı etkiler görülmektedir. Aynı zamanda aşka izin veren beyin, mantık, eleştirel düşünme ve tedbirli davranmayı yöneten bölgelerini kapattığı için bu hormonların salgı miktarında çok belirgin bir şekilde artış göstermektedir. Ve aşık olan kişide bu hormonların etkisiyle oluşan duygu, çok yoğun bir şekilde devam etmektedir. Kişi, aşık olduğu kişiye tam anlamıyla bağımlılık hissetmektedir. Yani alkol, uyuşturucu bağımlıları nasıl ki bu maddelere ulaşamadığı zaman yoksunluk sendromuna girip sinirli ve agresif olurlarsa aşık olan kişi de aşık olduğu kişiyi yanında bulamadığı zaman böyle bir yoksunluğa girmektedir. Dopamin ve oksitosinin bir diğer etkisi kişide gerginlik ve şüpheciyi ortadan kaldırmasıdır. Bireyin aşık olduğu kişiye karşı hiçbir şüphe duymaması bu nedenledir. Tüm bunlardan çıkarılabilecek sonuç; Aşk kişinin iradesi dışında meydana gelmektedir ve aşık olan bir kişinin vücudunda fizyolojik açıdan birtakım değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Fizyolojik açıdan ortaya çıkan değişiklikler ile romantik aşkın vazgeçilmezleri tek bir kişiye bağlılık ve ona güvenmektir. Aşk sürdüğü sürece monogamiktir (tek kişilik). "Bir aşk bir zamanda sadece bir kişiyle mümkündür o da kalbimizin çarptığı beynimizin onay verdiğiidir".

KAYNAKÇA

Büyükhahin, A., Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin Aşka İlişkin Tutumlarının Lee'nin Çok Boyutlu Aşk Biçimleri Kapsamında İncelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi. T. 19, S. 1, 1-10.

T. 19, S. 1, 1-10.



SAYI 2

PSİKOLOKTİF

DERGİSİ

OCAK 2019

