



MODA PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

Yaşamın içinden, yaşama dair yeni pencereler açan bir yolculuk

Bu sayıda

Yeni Nesil Aşk Sözlüğü

Aynı kuyuya kaç kez düşeriz?

Eksik Olanın Tamamlanma Çabasıdır Aşk

Neden Aşık Oluruz?

Ayrılık Da Sevdaya Dahil Midir?

Narsisizm ve Aşk

HPV: Aramızdaki Görünmeyen Tehdit

AŞKIN ANATOMİSİ

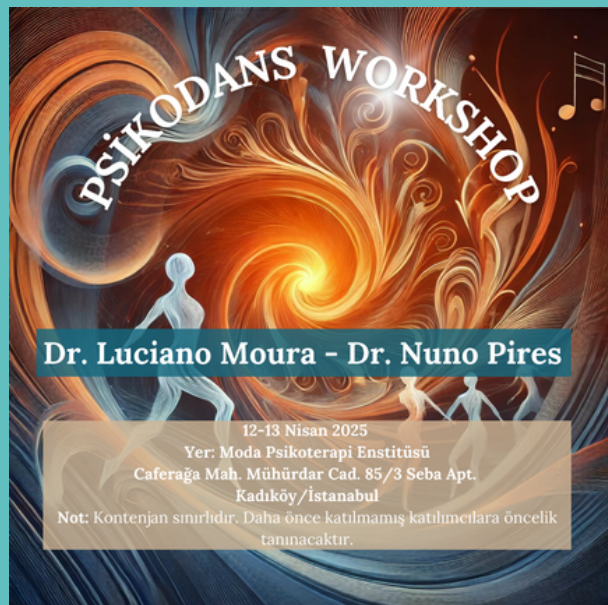


Aşk, her çağda yeniden yazılan bir hikâye... Peki, yeni nesil aşk sözlüğü nasıl şekilleniyor? Eksik olanı tamamlamak mümkün mü? Narsisizm ve aşk ilişkisi, aynı hatalara tekrar düşme döngümüz ya da ayrılığın da sevdaya dahil olup olmadığı üzerine düşündüğümüz bu sayımızda, aşkın farklı yüzlerine birlikte bakıyoruz.

DUYURU!

Psikodans Workshop Dr. Luciano Moura ve Dr. Nuno Pires ile 2. kez İstanbulda!

12-13 Nisan 2025 tarihlerinde gerçekleşecek psikoloji alanında çalışanlara yönelik workshop hakkında bilgi almak için: 0(543) 101 66 32



Yeni Nesil Aşk Sözlüğü

Yazan: Uzm. Kln. Psk. Su Demirkol

Eskiden de yok muydu böyle şeyler? diye sorduğumuz ve bugün birçoğumuzun dilinde olan terimlerden bahsetmek istiyorum. Aslında, gerçekten eskiden de var olan tutum ve davranışlar, bugün dijitalleşen dünyamızda şekil değiştirerek daha belirgin hale geldi. Eskiden ancak çevremizdeki insanlarla ya da birilerinin tanıştırdığı kişilerle iletişim ve ilişki kurabiliyorduk; bugün ise tek tuşla yüzlerce kişiye ulaşabiliyor ve onlarla iletişim kurabiliyoruz. **Seçenek çok, yakınlık daha kolay ama bağ kurmak da bir o kadar zorlaştı.** İşte bu yüzden bu terimler bugün çok daha fark edilir ve yaygın hale geldi. Gelin bu terimlere birlikte bakalım...

Situationship (Belirsiz İlişki): Türkçede tam karşılığı yok, ama "belirsiz ilişki" olarak ifade edilebilir. Yakınlık ve cinsellik vardır ancak bir bağlılık yoktur. Bu tür ilişkilerde taraflar sevgili gibi davranır ama ilişkiyi adlandırmazlar ve genellikle sınırlar belirsizdir. "Sevgili gibiyiz ama değiliz" cümlesi eminim kulağınıza tanıdık geliyordur. Ben buna "ne yardan ne serden" ilişkisi diyorum...

Love Bombing (Aşk Bombardımanı): "İnanılmaz ilgiliydi, çok romantikti, bir anda sevgiliymişiz gibi davranmaya başladı" gibi cümleler de eminim tanıdık geliyordur size. Love bombing budur işte. Sizi bir ilgi bombardımanına tutar. Genellikle manipülatif bir şekilde kullanılan bir davranış biçimidir. Çünkü bu davranışın sonu muhtemelen ortadan kaybolma ile sonuçlanacaktır. Kişi burada partneriyle aşırı ilgi, sevgi ve hediyeler aracılığıyla hızlıca bir bağ kurarak ilişkide kontrolcü ya da manipülatif davranışlar sergileyebilmektedir.

Ghosting (Ortadan Kaybolma): "N'oldu foton gitti?" sorusu belki de bu durumu anlatan en iyi sorulardan biridir. Burada, karşı taraf bir anda yok olur. Bazen yavaş yavaş olur ama genelde bir anda kesilen iletişim için bu terimi kullanırız. İngilizce karşılığı gibi adeta hayalet olur karşımızdaki. Herhangi bir açıklama yapmaz veya neden sunmaz. Kişi, partnerine hiçbir şekilde ulaşamaz ve ilişkideki belirsizlik devam eder

Gaslighting (Duygusal Manipülasyon): Bir tarafın diğerini kendi algılarından, hislerinden veya hafızasından şüphe ettirmeye yönelik sergilediği manipülatif bir davranış biçimi olarak tanımlanabilir. Burada amaç, ilişki içinde karşı tarafı kontrol altında tutup onun kendine olan güvenini ve duygusal sağlığını zayıflatmaktır. Böylece karşı taraf ilişkiye bağlı kalacak ve kontrol edilebilir olacaktır..

Aynı Kuyuya Kaç Kez Düşeriz?

Yazan: Psikolog Selin Alkın

Hiç kendinizi hep aynı tür ilişkilerde bulduğunuz oldu mu? Farklı insanlar, farklı yerler ama aynı hayal kırıklıkları... Bunun arkasında, psikanalizin önemli kavramlarından biri olan "tekrarlama zorlantısı" olabilir.

Freud'a göre bilinçdışımız, geçmişte çözemediğimiz travmatik deneyimleri tekrar tekrar yaşatır. İçten içe "Bu sefer farklı olacak" deriz, ama aynı kalıplarla hareket ettiğimiz için sonuç değişmez.

Ada'nın hikayesi buna bir örnek. Ada her ilişkisinde partnerine kendini adıyor, fedakarlık yapıyor ama sonunda terk ediliyordu. Terapide fark etti ki, çocukken ebeveynlerinin sevgisini kazanmak için hep kendinden ödün vermişti. Bu kalıp, ilişkilerinde de kendini tekrarlıyordu. Oysa gerçek sevgi, fedakarlıkla değil, paylaşarak büyür..

Bu döngüyü fark etmek, değişimin ilk adımıdır. Psikoterapi, bu kalıpların kaynağını anlamanızı ve sağlıklı ilişki dinamikleri kurmanızı sağlar.

Değişim, geçmişle yüzleşerek mümkün olur.

Eksik Olanın Tamamlanma Çabasıdır Aşk

Yazan: Psikolojik Danışman Mehmet Beşir Kurul

Edebiyat , Sanat, Felsefe , Din, Politika, Psikoloji , Sosyoloji, Dijital Dünya ve hatta Biyoloji gibi farklı perspektifler üzerinden inceleme konusu olan ve insanoğlunun üzerine en çok kafa yorduğu kavramlardan biri olan Aşk'ı buyurun Psikoloji penceresinden hep birlikte inceleyelim.

Aşkın elbette farklı kültürlerde binlerce tanımı var ama biz Türk Edebiyatının önemli Şairlerinden Süleyman Çobanoğlu'nun "Eksik olanın tamamlanma çabasıdır aşk" sözü ışığında inceleyelim. Bu tamamlanma çabası , içsel bir yolculuğa kapı aralar. Aralanan bu kapıda akıllara bir soru gelir! Çıktığımız bu yolculukta yaptığımız seçimler tamamen özgür irademizin bir sonucu mu? Şema Terapi'ye göre çoğu zaman çocukluk döneminde gelişen şemalarımız, romantik ilişkilerde nasıl davrandığımızı ve aşkı nasıl deneyimlediğimizi büyük ölçüde belirliyor. Şema terapi Bunun için "Şema kimyası" kavramını kullanır. Şema kimyası, bireyin erken çocukluk döneminde ebeveynleri ve yakın çevresi ile girdiği ilişkiler sonucu edindiği şemalar nedeniyle yetişkinlikte çoğu zaman tanıdık gelen ama zorlayıcı ve sağlıksız ilişkiler

İNİNDE KENDİNİ BULMASI DURUMUDUR. Şema terapi, bu tanıdık gelen ve bir o kadar zorlayıcı ,sağlıksız ilişki kökenlerini anlamamıza yardımcı olur. Bu kavramları biraz örnekler üzerinden inceleyelim. Örneğin, "Terk Edilme" şeması olan biri, partnerinin ilgisindeki en küçük dalgalanmayı bile ayrılık habercisi gibi algılayabilir ve yoğun kaygı yaşayabilir. Partnerini telefonla arayan ama yarım saatlik kısa bir sürede bile ulaşamadığı için terk edilme korkuları yaşayan biri bu duruma örnek gösterilebilir. Ya da "Kusurluluk" şeması olan birini düşünelim öncelikle bu kişi sevildiğine inanmakta zorlanabilir ve "Ben sevmeye layık biri değilim" inancı taşıyabilir. Partneri ona sevgi ve ilgi gösterse bile, kusurlu olduğu fark edilince terk edileceğine inanabilir ve bu yüzden romantik ilişkilerinde gerçek yakınlıktan kaçınabilir.Bazı bireylerde "Bağımlılık" şeması etkisini gösterir. Bu kişiler, kendi başlarına yeterli olamayacaklarına ve mutlaka bir başkasına ihtiyaç duyduklarına inanırlar. Bu bireyler partnerlerini seçerken bu bağımlı yanlarını besleyecek eşler seçmeye çalışabilirler. Eş olmaktan ziyade anne , baba rolü üstlenecek ve bağımlı yanlarını destekleyecek ilişkiler tercih edebilirler.

ÖTE YANDAN, "GÜVENSİZLİK VE KÖTÜYE KULLANILMA" şeması olan bireyler, aşkın içinde her an bir ihanet, zarar veya ömürü olabileceğini düşünerek, partnerlerine karşı tetikte ve şüpheli bir tutum sergileyebilirler. Ne var ki çoğu zaman bu bireyler güvensiz ve sömürmeye meyilli partnerler seçebilirler. Bu da yakınlaşmayı zorlaştıran bir döngü yaratır.

SON OLARAK "DUYGUSAL YOKSUNLUK" şeması olan bir birey de duygusal anlamda soğuk, mesafeli bir partner seçebilir. Ve ilişki boyunca partneri tarafından sevgi , ilgi görmediğinden

YAKINIP DURABİLİR. Belki anne, belki de babasında gördüğü bu soğuk ve mesafelilik onun için çok tanıdaktır. Belki de seçimini bu durum etkilemiştir. Ama bu durumun sağlıksız ve zorlayıcı olduğunu, ilişki devam ettiği müddetçe tecrübe etmektedir.

PEKİ BU KISIR İLİŞKİ KALIPLARINI FARK ETMEK BİZE NE KAZANDIRIR? Romantik ilişkilerde tekrar eden sorunların kaynağını anlamak, şemalarımızı fark etmek ve dönüştürmekle mümkündür. Şema Terapi, bireyin aşk hayatında sağlıklı sınırlar koymasını, ilişkilerde güven ve yakınlığı geliştirmesini sağlar. ***Eksik olanın eksikliğini tamamlama amacıyla çıktığı bu yolculuğun bilinçli bir çabaya dönüşmesi, geçmişin olumsuz kalıplarından kurtulması ve bilinçli seçimler yapması ile gerçek aşka dönüşür ve eksik olan tamamlanır.***

Neden Aşık Oluruz?

Yazan: Uzm. Kln. Psk. Buse Yavuz

Romantik ilişkileri gündemimizde sıkça buluruz. İzlediğimiz filmlerde, okuduğumuz kitaplarda, dinlediğimiz şarkılarda, illa ki arkadaş buluşmalarında... İlişkilere dair bilinmeyenler sorgulanır ve bir cevap aranır buralarda sıklıkla.

"Herkes için 'bir kişi' var mı? Ruh eşleri gerçek mi? Niye eski sevgilimi unutamıyorum? Neden hoşlandığım kişi bana karşılık vermedi? Ona aşık olmamın sebebi ne?" En temelinde ise belki de bilinmezliklerin veya zor deneyimlerin bıkkınlığıyla "neden aşık oluyoruz ki?"

Neden aşık oluruz? Bu sorunun cevabı uzun yıllardır pek çok kişi tarafından aranmış ve farklı farklı cevaplar verilmiş.

İngiliz psikanalist John Bowlby'nin görüşüne göre bakarsak aşık olmamızın temel nedeni insan doğasının yakın duygusal bağlar kurmaya yönelik biyolojik bir eğilime sahip olması diyebiliriz. Bebeklikte bize bakım veren asıl figürlerle kurduğumuz "bağlanma" ilişkisinin temelinde olan bu bağ kurma ihtiyacı ve eğilimi, yetişkin ilişkilerinde de benzer dinamiklerle devam eder.

Çocukluğumuzda bize bakım verenlerle kurduğumuz bağlanma ilişkilerine benzer biçimde, yetişkinlikte de romantik partnerlerimizle güvenli bir bağ kurma ihtiyacı hissederiz. Aşk, bir noktada bu güvenli limanı bulma arzusunun bir sonucudur. Çünkü Bowlby'e göre bağlanma sistemi, bireyin duygusal destek aradığı stresli ya da belirsiz durumlarda aktif hale gelir. Aşık olduğumuzdaysa partnerimiz bizim için "güvenli üs" görevini alır ve kendimizi daha güvende, anlaşılabilir ve desteklenmiş hissederiz.

Bağlanma sistemi bize evrimsel bir avantaj da sağlar. Aşk ve güçlü duygusal bağlar, hayatta kalmamızı kolaylaştırır, sosyal desteği artırır ve uzun vadede nesillerin devamını sağlar. Amerikalı psikolog Harry Harlow'un yavru maymunlarla yaptığı deneyde doğumundan itibaren annelerinden ayrılmış yavru maymunların sadece yemek ihtiyaçlarını karşılamak için telden yapılmış figürlere gittiğini, karınları doyduğunda veya strese girdiklerinde ise havludan yapılmış "yumuşak anne" figürlerine sarıldığını görürüz.

Bu deney, bizim de hayatta kalmak için yoğun duygusal bağlar kurabildiğimiz yakın ilişkilere sahip olmamız gerektiğini işaret eder.

Son olarak, bağlanma kuramına göre, bir bağlanma figürü kaybolduğunda yoğun bir üzüntü ve özlem hissederiz. Bu yüzden, aşk, sadece mutlu bir bağlanma hali değil, aynı zamanda ayrılık ve kayıpla başa çıkma sürecinde de güçlü bir duygusal dayanak olarak ortaya çıkabilir.

Sonuç olarak aşk; biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların birleşimiyle ortaya çıkar ve temelinde güvenli bir bağlanma ilişkisi kurma arzusu yatar. Bowlby'nin perspektifinden bakıldığında, aşk sadece romantik bir his değil, insanın varoluşsal bir ihtiyacıdır.

“Bir yetişkinin baz alarak hareket ettiği temel dayanağı ya kendi kök ailesi ya da kendisi için oluşturduğu yeni bir dayanak noktasıdır. Böyle bir temel dayanağı olmayan kişi köksüz ve derin bir yalnızlık içindedir.”

Ayrılıklar Sevdaya Dahil Midir?

Yazan: Uzman Klinik Psikolog Miray Mor

“Ayrılık.. ayrılık.. aman ayrılık..

Her bir dertten ala yaman ayrılık...” / Ferhad İbrahimi - Ayrılık

“Git... Git... Git... me dur ne olursun. Gitme kal yalan söyledim.

Doğru değil ayrılığa daha hiç hazır değilim” / Sezen Aksu - Git

“If I should stay, I would only be in your way...” (Eğer burada kalırsam, yalnızca yoluna engel olurum...) / Whitney Houston - I Will Always Love You

“How I wish, how I wish you were here. We're just two lost souls swimming in a fish bowl, year after year.” (Burda olmanı ne kadar çok isterdim. Biz sadece bir akvaryumda yüzen iki kayıp ruhuz, yıllar yılı) / Pink Floyd - Wish You Were Here

Ayrılıkla ilgili yazılmış bunca şarkı, bunca söz...

Farklı farklı zamanlardan farklı farklı kültürlerden ayrılık acısının binbir türlü yüzü...

Hiç düşündünüz mü? Tarihler boyunca yazılmış şarkıların ana teması neden genelde aşk ile ilgilidir? Hatta bizi en derinden etkileyen ve damarımıza basan şarkılar neden daha çok ayrılık üzerinedir?

Şarkı sözleri, ayrılığın yarattığı boşluğu ve bıraktığı izi melodiye dökerken, aslında hepimizin içindeki bazı ortak duygulara tercüman olur.Yalnız olmadığımızı hissettiren bir dost eli gibi bize eşlik eder. Belki de bu yüzden, bir şarkının sözlerinde kendimizi bulur, kendimizi teselli eder ve kaybımızın yasını tutarız. Gönül ilişkileri, kendimizi en çıplak halimizle gördüğümüz aynalardır. Diğerinin ve ilişkimizin aynasında kendi yansımamızı görürüz. En derin duygularımız, korkularımız, kaygılarımız ve kırılğanlığımız açığa çıkar.

Hal böyle olunca da ayrılık, oldukça acı verici ve bizi temelden sarsan, adeta bir "küçük ölüm" gibi yas ve kayıp deneyiminin derin bir ifadesine dönüşebilir. Aslında sadece ayrılığa değil, o kişiyle olan kendi versiyonumuzun kaybının da yasını tutarız.Bu açıdan ayrılık, insanın varoluşsal kaygısıyla yüzleştiği en derin anlardan biridir. Rollo May, "Kaygı, var olmamanın ihtimaliyle başa çıkma cesaretidir" der. İlişkilerdeki ayrılık, yalnızca bir kayıp değil, aynı zamanda kişinin kendisiyle baş başa kaldığı, yüzleştiği, derin bir varoluş sorgulamasına çekildiği bir deneyimdir. Bizi hem iç dünyamıza hem de ötekinin varlığına dair farkındalığa götürür. Ayrılıkla yüzleşmek, her zaman kolay olmasa da, insanın kendi özgürlüğünü ve sorumluluğunu yeniden anlamlandırması için bir fırsat sunar. Kierkegaard'ın da dediği gibi, Özgürlük, kendi varoluşumuzun yükünü taşımaktır." Ayrılıklar ise bu yükü baş etme cesaretini gerektirir. Bu süreçte insan, kaybın yarattığı boşluğu yalnızca başka bir insanla değil, kendi özüne dönüşle doldurmayı öğrenir.

Ayrılmak ya da ayrılmamak...

Belki de bütün mesele; kendimize ne kadar kavuşacağımız ile ilgilidir.

Kendimize kavuşmak, içinden geçtiğimiz acının ve kaybın mesajını duyarak mümkün olsaydı; bu soruya nasıl bir cevabım olurdu:

Ayrılık acım bana ne anlatmak istiyor ve kim olmamı istiyor?

Aşkla kalın <3

Narsisizm ve Aşk

Yazan: Uzman Klinik Psikolog Leman Özdağtekin

Narsist kişiler kendilerini başkalarından üstün görerek insanların onlara hayranlık duymalarını, öncelik tanımalarını, başarı ve yeteneklerini abartmalarını isterler. Çevrelerinde ilgi odağı olmayı, övgüler almayı, takdir edilmeyi arzularlar. Hiçbir konuda hata yaptıklarını kabul etmeyerek eleştirileri tolere edemezler. Limitsiz güç, başarı ve güzellik arayışı içinde olurlar. Kibirli ve küçümseyici tutumlarda bulunup diğer insanları kendi

çıklarları uğuruna manipüle etmeye çalışırlar. Yunan mitolojisine kadar uzanan narsisim kavramı "büyüklenmecilik" anlamını taşımaktadır. Psikolojide ise bu duruma Narsist Kişilik Bozukluğu (NKB) tanısı verilmektedir. Peki narsist kişilikler bu kadar zor ve sofistike ise, neden narsist kişilere âşık olunulur? Neden çoğumuzun geçmişinde bir narsistle yaşanmış bir aşk hikayesi bulunur? Gelin bu sorunun cevabını birlikte inceleyelim.

Romantik ilişkilerde narsist bireyler ilk etapta son derece çekici, özgüvenli ve etkileyici tutumlar sergilerler. Partnerlerine "Love bombing" olarak adlandırdığımız abartılı bir ilgi ve sevgi gösterirler. Onlara hayatlarının merkezi gibi hissettirip aşkları ile bulutların üzerine çıkarırlar. Sürprizleri, hediyeleri, cinsel fantezileri, tutkuları ve yüksek enerjileri ile karşı tarafı etkilemeyi başarırlar. Ancak bu ilgi zamanla kontrolcü, aşağılayıcı ve duygusal olarak istismar edici bir duruma dönüşebilmektedir.□

Bebeğin anne memesiyle kucaklaşması, haz alması, ondan beslenmesi ve korunması insanların hayatında var olan ilk ilişkidir. Anne ya da bakım veren kişi ile kurulan bağlanma stili bireyin yetişkinlikte ilişki kurma biçimlerini şekillendirmektedir. Küçüklüğünde duygusal olarak ihmal, istismar ya da yetersiz ebeveynlerle büyümüş bireyler narsistlerin büyümesine hızlıca kapılabilmektedirler.

Narsistle aşk yaşarken eksikliğini hissettikleri sevginin doyurulduğuna inanırlar. Özellikle özgüveni eksikliği yaşayan, çevresi tarafından görülmediğini düşünen, sosyal ilişkilerde yetersiz hisseden bireyler narsistlerin tümgüçlülüğünden kolaylıkla etkilenebilmektedirler. Yalnız kalmaktansa ilişkide kalmayı tercih ederler. Yalnızlık kavramı onlar için dehşet verici bir sahne olduğu için narsistin olumsuz davranışlarına göz yumarak onun narsizmini beslemeye devam ederler. Narsist kişilerde empati eksikliği mevcuttur. Başkalarının duygularını anlarlar ancak onları umursamazlar. Başkalarının üzüntüsüne, acısına veya mutluluğuna içten bir tepki veremezler. İnsanların ne hissettiğini bilirler ancak bu durumu manipülasyon aracı olarak kullanırlar. Sadece kendilerini önemsedikleri için gerçek anlamda sevgi ve şefkat gösteremezler.

Mizaç olarak kontrolcü ve kendi değerini ilişkiler üzerinden tanımlayan bireyler narsistleri düzeltmeye veya onları kontrol etmeye çalışırlar. İlişkiye daha fazla yatırım yaparak kurtarıcı rolünü üstlenmeye kalkışırlar. Halbuki bu ilişki zamanla onlarda duygusal tükenmişliğe itip bu güç savaşı onarı çıkmaz bir döngüye sürükler.

Aşkı heyecan, tutku ve karmaşa olarak gören bireyler, narsistlerin

duygusal dalgalanmalarından etkilenebilmektedirler. Dramatik ve yoğun ilişkiler onlar için daha cazip hale gelebilmekte, bu durum narsistlerle olan kaotik ilişkilerini daha çekici hale getirebilmektedir. Ancak narsistlerin zamanla ilgiyi kesmesi onlara daha çok bağlanmalarına neden olmaktadır. Çünkü ayrılmak için adım atmaya kalkıştıklarında narsistler ilk günkü çekiciliklerini, heyecanlarını, sevgilerini tekrar yansıtıp hiçbir şey olmamış gibi davranırlar. Bu durum da onların kendilerini büyük bir girdabın içindeymiş gibi hissetmelerine sebep olur. Narsistlerin zor ulaşılan kimliği özellikle çocuklukta duygusal olarak ulaşılmaz veya zorlayıcı ebeveynlerle büyüyen bireylere tanıdık gelir. Narsistle aşk yaşarken bilinçaltında hayatlarındaki bitmemiş meseleyi tamir ederken ya da bu dinamiği tekrar ederken bulurlar. Eğer bu tür bir ilişki içinde olduğunuzu düşünüyorsanız; bu durumun farkında olmanız, kendinizi analiz etmeniz, aile dinamiklerimizi mercek altına almanız, kendi ihtiyaçlarınızı belirlemeniz, Narsistle aşk yaşarken eksikliğini hissettikleri sevginin doyurulduğuna inanırlar. Özellikle özgüveni eksikliği yaşayan, çevresi tarafından görülmediğini düşünen, sosyal ilişkilerde yetersiz hisseden bireyler narsistlerin tümgüçlülüğünden kolaylıkla etkilenebilmektedirler. Yalnız kalmaktansa ilişkide kalmayı tercih ederler. Yalnızlık kavramı onlar için dehşet verici bir sahne olduğu için narsistin olumsuz davranışlarına göz yumarak onun narsizmini beslemeye devam ederler. Narsist kişilerde empati eksikliği mevcuttur. Başkalarının duygularını anlarlar ancak onları umursamazlar. Başkalarının üzüntüsüne, acısına veya mutluluğuna içten bir tepki veremezler. İnsanların ne hissettiğini bilirler ancak bu durumu manipülasyon aracı olarak kullanırlar. Sadece kendilerini önemsedikleri için gerçek anlamda sevgi ve şefkat gösteremezler. Mizaç olarak kontrolcü ve kendi değerini ilişkiler üzerinden tanımlayan bireyler narsistleri düzeltmeye veya onları kontrol etmeye çalışırlar. İlişkiye daha fazla yatırım yaparak kurtarıcı rolünü üstlenmeye kalkışırlar.

Halbuki bu ilişki zamanla onlarda duygusal tükenmişliğe itip bu güç savaşı onarı çıkmaz bir döngüye sürükler. Aşkı heyecan, tutku ve karmaşa olarak gören bireyler narsistlerin duygusal dalgalanmalarından etkilenebilmektedirler. Dramatik ve yoğun ilişkiler onlar için daha cazip hale gelebilmekte, bu durum narsistlerle olan kaotik ilişkilerini daha çekici hale getirebilmektedir. Ancak narsistlerin zamanla ilgiyi kesmesi onlara daha çok bağlanmalarına neden olmaktadır. Çünkü ayrılmak için adım atmaya kalkıştıklarında narsistler ilk günkü çekiciliklerini, heyecanlarını, sevgilerini tekrar yansıtıp hiçbir şey olmamış gibi davranırlar.

Bu durum da onların kendilerini büyük bir girdabın içindeymiş gibi hissetmelerine sebep olur. Narsistlerin zor ulaşılan kimliği özellikle çocuklukta duygusal olarak ulaşılmaz veya zorlayıcı ebeveynlerle büyüyen bireylere tanıdık gelir. Narsistle aşk yaşarken bilinçaltında hayatlarındaki bitmemiş meseleyi tamir ederken ya da bu dinamiği tekrar ederken bulurlar. ***Eğer bu tür bir ilişki içinde olduğunuzu düşünüyorsanız; bu durumun farkında olmanız, kendinizi analiz etmeniz, aile dinamiklerimizi mercek altına almanız, kendi ihtiyaçlarınızı belirlemeniz, kendinize olan saygınızı korumanız gelecekte daha huzurlu ve sağlıklı ilişkiler kurmanıza yardımcı olacaktır.***

HPV: Aramızdaki Görünmeyen Tehdit

Yazan: Dr. Elvan Çiçekçi

Günümüzde Human Papillomavirus (HPV), cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların en yaygınlarından biri olarak öne çıkıyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, rahim ağzı kanseri dünya çapında en sık görülen sekizinci kanser ve kansere bağlı ölümlerde dokuzuncu sıradadır. Ancak HPV yalnızca kadınları değil, erkekleri de tehdit ediyor. Anal, ağız ve boğaz kanserleri de HPV ile ilişkilendirilen ciddi sağlık sorunları arasında bulunuyor.

Peki, HPV neden bu kadar yaygın? Cilt temasıyla bile bulaşabilen bir virüs olması, korunmasız cinsel ilişki, çoklu partner, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi faktörler, HPV enfeksiyonuna yakalanma riskini artırıyor. Dahası, HPV yıllarca vücutta sessizce kalabiliyor ve belirti göstermeden ilerleyebiliyor.

HPV enfeksiyonu sadece fiziksel sağlık açısından değil, psikolojik açıdan da bireyleri etkiliyor. Virüs taşıyan kişiler, sosyal damgalanma ve suçluluk duygusu yaşayabiliyor, ilişkilerde güven sorunları ortaya çıkabiliyor. Kimi bireyler cinsel yaşamdan kaçınma eğiliminde olurken, kimileri de partnerine virüsü bulaştırma korkusuyla kaygı yaşıyor.

Ancak HPV'ye karşı elimiz kolumuz bağlı değil! Aşılar, HPV'nin neden olduğu birçok kanser türüne karşı güçlü bir koruma sağlıyor. Dünya genelinde 137 ülke HPV aşısını ulusal aşı takvimine ekledi. Ülkemizde ise halen bu konuda adım atılması bekleniyor. Dünya Sağlık Örgütü, 12-13 yaş grubundaki kız çocuklarına ücretsiz aşı uygulanması gerektiğini ve HPV aşısının genç yaşta yapılmasının en etkili koruma yöntemi olduğunu vurguluyor. Bireysel olarak HPV'den korunmanın yolları da var: Cinsel partner sayısını sınırlamak, prezervatif kullanmak, düzenli taramalar yaptırmak ve HPV aşısı olmak. Unutulmamalı ki, HPV'nin en büyük düşmanı bilinç ve erken önlem almak.

Bugün, kendiniz ve sevdikleriniz için bir adım atın: Aşı olun, korunma yöntemlerini uygulayın ve düzenli sağlık kontrollerinizi ihmal etmeyin.

Kültür Rotası

Mart Ayı Tiyatrolar



Aşk Biter Mi?

- 1 Mart Cumartesi / Zorlu PSM - Turkcell Sahnesi, 21:00
 19 Mart Çarşamba / Zorlu PSM - Turkcell Platinum Sahnesi, 21:00
 23 Mart Pazar / AKM Türk Telekom Opera Salonu, 21:00

Ölü'n Bizi Ayırana Dek

- 2 Mart Pazar / Trump Sahne, 20:30
 8 Mart Cumartesi / Sancaktepe Sahnesi, 20:30
 15 Mart Cumartesi / Sahne Dragos, 20:30
 16 Mart Pazar / Akatlar Kültür Merkezi, 20:30
 26 Mart Çarşamba / Duru Tiyatro Watergarden Performans Merkezi, 20:30

Kitap Önerileri



Bir Gün / David Nicholls: Emma ve Dexter, 15 Temmuz 1988'de mezuniyet kutlamasının ardından bir günü birlikte geçirirler. Sonrasında geçen 20 yılda, her yıl aynı günde hayatlarına konuk oluruz. Dostluk, arkadaşlık, aşk ve bağlanmanın birçok halini gördüğümüz bu romanda her okuyucunun kendinden bir parça bulması mümkün...

Anna Karenina / Lev Tolstoy: Anna, mutsuz bir evliliği sürdürmeye çalışırken genç bir konta aşık olur. Roman boyunca aile, evlilik ve aşka dair büyük bir yolculuğa çıkarız. Tolstoy yolculuk boyunca sadakat, aldatma, toplum ve özgür seçimler üzerine düşündürür bizi

Sevme Sanatı / Erich Fromm: Fromm, bu eserinde sevgiyi bir beceri, bir sanat olarak ele alıyor. Sevginin psikolojik ve toplumsal temelleri, ana-baba sevgisi, kardeş sevgisi, erotik aşk, kendini sevmeye ve Tanrı sevgisi gibi farklı boyutları derinlemesine inceliyor. Günümüz toplumunda aşkın nasıl yüzeyselleştiğini de sorgulayan kitap, sevgiyi dair felsefi bir manifesto sunarken, sevmeyi öğrenmenin yollarını da gösteriyor. Klasikleşmiş ve birçok dile çevrilen bu eser, insanlığa ve hayata dair derin, hümanist bir bakış açısı getiriyor. Günümüzde ise hala geçerliliğini koruyor...

Moda Psikoterapi Atölye ve Workshoplar

Ocak - Şubat 2025

18 Ocak 2025 - Sanat Terapisi Atölyesi - Psk. Selin Alkın

4'sünü gerçekleştirdiğimiz Sanat Terapisi Atölyesi'nde her atölye sanat aracılığıyla kendi içsel yolculuğumuza çıkıyor ve kendimizi sanatta ifade ediyoruz. Yeteneğe ve estetik kaygıya ihtiyacımızın olmadığı bu atölyelerde kendimize vakit ayırıyor, kendimize, duygularımıza ve düşüncelerimize alan açıyoruz.

1 Şubat 2025 - Diyetisyenlere Özel: Yeme Psikolojisi Atölyesi - Dr. Elvan Çiçekçi, Uzm. Kln. Psk. Miray Mor, Uzm. Kln. Psk. Su Demirkol

Bu atölyede, yaratıcı drama ve psikodrama yöntemlerini kullanarak yeme ve beslenmenin ötesindeki hikayeleri birlikte bir keşfe çıktık. Diyetisyenlerin, danışanlarının yeme davranışlarının altında yatan duygusal ve psikolojik dinamikleri daha derinlemesine anlamalarını destekleyen bu buluşmada, yemek ile bireylerin kendilik algısı, duygusal ihtiyaçları ve yaşamla kurduğu bağ arasındaki bağlantıları ele aldık.

8 Şubat 2025 - 1 Vaka 2 Yaklaşım: Vaka Analizi Atölyesi - Uzm. Kln. Psk. Su Demirkol, Psk. Selin Alkın

Psikoloji, PDR bölümü öğrenci ve mezunları ile gerçekleşen atölyemizde bir vakayı iki farklı terapi ekolü ile inceledik. Farklı bakış açılarıyla bir vakayı anlamlandırmayı, vakaya sorularla nasıl yaklaşabileceğini, bir vakanın farklı pencerelerden nasıl ele alınabileceğini araştırdık.

15 Şubat 2025 - Hangimiz Sevmedik Çılgınlar Gibi: İlişki Atölyesi - Uzm. Kln. Psk. Can Güngör, Uzm. Kln. Psk. Buse Yavuz

Sevgililer gününden bir gün sonra "sevgilisizler" gününde bir araya geldik! Eksik yanlarımızı, yaralarımızı ve arzularımızı nasıl beslediğimizi, eski ilişkilerimizi; hiç yaşamadığımız ilişkileri ve gelecekteki aşklarımızı konuştuk. İlk modülün tamamlanan çalışmalarımızın ilerleyen modüllerinde ilişkinin farklı boyutlarına da temas edeceğiz.



BİZİ TAKİP EDİN



Instagram: @moda.psikoterapi



Web sitesi: www.modapiskoterapi.com



Linked In: Moda Psikoterapi Enstitüsü



Spotify Podcast: Moda Psikoterapi Enstitüsü



543 101 66 32

