

Duygusal ve Fiziksel Soğukluk İlişkileri Tehdit Ediyor

Çiftler arasında yaşanan sorunların temel nedeni, duygusal ve fiziksel yakınlığın azalması ve gün geçtikçe aralarındaki mesafenin ve duygusal soğukluğun artmasıdır. Yakınlık ve samimiyetin olmadığı ilişkiler tüm risklere açık ve savunmasızdır. Hayat iyiliklerin yanı sıra kötülükleri, güzelliklerin yanı sıra çirkinlikleri de görerek ilerlediğimiz bir yolculuktur. Yol alırken bazen hızla koşar, bazen salınarak gezinir, bazen sendeler, bazen de düşer, yeniden ayağa kalkarız. İşte bu yolculukta en çok en yakınımızdaki kişiye, yani eşimize ya da sevgilimize ihtiyaç duyar, el ele yürüdüğümüzde birlikten doğan kuvvetle daha emin adımlarla ilerleriz. Ne var ki inişler ve çıkışlarla dolu bu yolculukta en çok yakın ilişkilerimiz yıpranır. Bir bakarız ki eşimiz ya da sevgilimizle artık eskisi kadar yakın değilizdir, aramıza buz gibi dağlar girmiştir

SOĞUYAN İLİŞKİLERİ CANLANDIRMAK İÇİN 5 SOMUT ADIM

İlişkinizde “duygusal soğukluk” hissettiğiniz ilk anda, aranızdaki mesafe daha da açılmadan atacağınız 5 somut adımla ilişkinizi çok daha yakın, sevgi dolu ve samimi bir hale getirebilirsiniz.

1. İLİŞKİNİZİN RUTİNİ KIRIN VE EŞİNİZİ ŞAŞIRTIN!

Dürüst, gerçekçi ve cesur bir değerlendirme yaparak ilişkinizde sizi gerçekten mutlu edecek ve eksikliğini hissettiğiniz yönleri düşünün. İnsanlar, kendilerinin ne yapabileceğini düşünmek yerine başkalarının ne yaptığını odaklanma eğilimlidirler. Bu hataya düşmeyin. İlişkinizdeki eksikliği eşinizin değil, kendinizin yaptıkları ya da yapmadıkları açısından değerlendirin. Bu değerlendirmeyi aşk, seks, romantizm, heyecan, samimiyet, paylaşım, iletişim vb. tüm alanlarda yapın. Çünkü tek bir fikre odaklanmak, yakınlık için kullanabileceğiniz diğer alanları görmenize engel olur. İlişkiniz söz konusu olduğunda cüretkâr olmaktan korkmayın. Hayattaki en büyük gücün ve özgürlüğün kaynağı, yapacağınız eylemleri seçme yeteneğinizdir. Eşiniz için sadece ona özel bir şey yapın. Bu, bir odayı güllerle doldurmak ya da ona en sevdiği yemeği yapmak gibi ayrıntılı bir planlama olabileceği gibi, gün içinde ansızın arayıp sevgi sözcükleri söylemek ya da çok özel bir mektup yazmak gibi basit bir eylem de olabilir. Amaç ilişkinin rutini kırmak, eşinizi şaşırtmak veya ona olan ilginizin canlı olduğunu göstermektir.

2. KARŞILAŞTIRMA YAPMAYIN!

Çiftlerin zaman içinde düştükleri en büyük tuzak birbirlerini hem kendileriyle hem de başkalarıyla kıyaslama başlamalarıdır. “Ben sana şunu yapıyorum ama sen şunu bile yapmıyorsun” ya da “Şu arkadaşımın eşi kadar olamadın” şeklindeki karşılaştırmalarla birbirlerinden uzaklaştıklarının farkına bile varmazlar. Belki bu kıyaslamaları yaparken amaç karşıdakine bir talep iletmek, bir şeyi yapmasını istemektir ama birinden bir şey istemenin en kötü, işlevsiz ve yararsız yolunu seçerek bunu başarmaları mümkün değildir. Bu noktada herkesin birbirinden farklı olduğunu hatırlamanız gerekir. Kimse bir başkasına benzemez tıpkı parmak izlerimiz gibi kişiliklerimiz de bize özgü ve benzersizdir. Eşinizden beklentilerinizin onun verebilecekleri ölçüsünde olacağını unutmayın. Onu olduğu gibi kabul etmek ve en önemlisi neyi yapıp neyi yapamayacağını bilmek ondan onun yapamayacağı şeyleri bekleme yanılgısından ve bunun sonucundaki hayal kırıklığından sizi de onu da kurtaracaktır. İçinizdeki eleştirel ses her zaman eşinizin daha fazlasını yapabileceği şeyleri bulacaktır ama unutmayın sevgi almak değil vermektir, koşulsuzca ve karşılık beklemeden ona sevginizi verin ve yakınlığınızla sevginizi besleyin.

3. BİR NEFES ALIN!

Uzun bir yürüyüşte nefes kontrolü önemlidir. Kimi zaman durup dinlenip derin bir nefes alarak daha güçlü ve sağlam adımlarla yürümeye devam edersiniz. İlişkinizde de nefes almanız gereken zamanlar olabilir ama bu ilişkiyi duraklatmanız ya da sona erdirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Bunu kendinize ayıracağınız özel zaman ve mekanlarda kendinizle baş başa kalarak yapabilirsiniz. Bu

özellikle bazı şeylerin gerçekten karmaşık veya oldukça sıkıcı hale geldiği durumlardan çıkmak için size bir bakış açısı sunabilir. Biriyle uzun bir süredir birlikte olmak, her şeyi birlikte yapmak ve hiç yalnız kalamamak üzerinizde bir baskı oluşturabilir ve elbette aynı şey eşiniz için de geçerlidir. Birbirinizin özel yaşam alanlarına müdahale etmeden her birinizin kendisiyle kalabileceği mesafeler bırakarak çift olarak yakınlığınızı arttırabilirsiniz. Çünkü eşinizle yakın olmak için her zaman fiziksel olarak da birbirinizin yakınında olmak zorunda değilsiniz. Kendinize zaman ayırmak, hem kişisel gelişiminiz açısından size tatmin sağlarken hem de yakınında olmadığınızda eşinizi özlemenize ve birlikte olmanın tadına daha çok varmanıza, birlikteyken daha yakın olmanıza fırsat verecektir. Biz buna “bireyselleşme” diyoruz. Bireyselleşme, diğer çiftlerle çift olarak bir arada olma anlamına gelen “sosyalleşme” ve çift olarak birlikte “kaliteli zaman geçirme” ile dengelenmelidir.

4. ESKİ SİZ OLUN!

İlişkinizde hep eşinizin nasıl değiştiğini düşünür, çoğu zaman kendi değişiminizin farkına varmaz, kendi enerjinizin, yakınlığının, sevgi dolu hislerinizin ve romantik davranışlarınızın nereye gittiğini anlamazsınız. İlişkinizin başındaki siz ile şu andaki siz aynı kişi misiniz? Elbette aynı kişi değilsiniz, çünkü her yeni gün bir önceki günkü kişi olmayız. Bu yaşamın ve gelişimin olağan bir sonucudur. Ancak bir ilişkinin ilk aşamalarında gösterdiğiniz daha fazla merak, ilgi, nezaket ve heyecanı tekrar sözleriniz, tavırlarınız ve davranışlarınıza katarsanız eşinizle aranızdaki yakınlığı kat be kat arttırmış olursunuz.

5. DAHA ÇOK TEMAS EDİN!

Duygusal yakınlık ve tensel yakınlık birbirinden ayrı düşünülemez bir bütündür. Eşinize ne kadar yakın hissettiğinizi onunla tensel temasta bulunarak da hissettirmelisiniz. Birbirinize yakın olduğunuz zamanlarda küçük dokunuşlar ve öpücüklerle kuracağınız “duygusal bağ”, “duygusal bağ”ınızı güçlendirecektir. Bunun yanı sıra göz teması da çok önemlidir. Konuşurken ya da durup dururken eşinizin gözlerinin içine bakmanız binlerce sözcüğün vereceği hislerden çok daha fazlasını yaşatacaktır. Göz teması cinsel ilişki sırasında yatakta kuracağınız bağın da önemli bir parçasıdır. Elbette kesintisiz bir göz teması olmaksızın birbirinize yüzünüzün dönük olduğu pozisyonlarda gözlerinizin içine bakmanız hem seksten aldığınız hazzı hem de duygusal yakınlığınızı arttıracak sihirli bir etki yaratacaktır!

Yayınlanma tarihi: 08.05.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-duygusal-ve-fiziksel-sogukluk-iliskileri-tehdit-ediyor.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>