

Sayı
1

BÜLTEN

[YAZ 2025]



MODERN AŞKLAR

MODERN İLİŞKİLER

HERKES BAĞ KURMAK İSTİYOR
AMA KİMSE BAĞLANMAK İSTEMİYOR.

İÇİNDEKİLER

02 Editör Notu

Dr. Selenga Gürmen

03 Ne Seninle Ne Sensiz

Sude Kılıç

04 Flörtün Evrimi: Mektuptan Ekran

Zeynep Özyaşar

06 “Phubbing”

Arzu Coşkun

07 Düğünümüz Var

Sude Kılıç

08 Modern İlişki Sözlüğü

Almila Berber & Çağla Metin

10 Aşkın Algoritması

Mary Deniz Erdede

12 Modern Flörtün Bilmecesi: Biz Şimdi Neyiz?

Berfun Özbuğın & Deniz Bozkurt

14 Ekipten Taktikler

Sude Kılıç, Arzu Coşkun, Mary Deniz Erdede

15 Öneriler

Film & Dizi & Kitap Önerileri

20 Bizden Haberler

24 MasterClass

25 Medyada Biz

26 Yaklaşan Etkinlikler





EDİTÖR NOTU



Merhaba sevgili okur,

Elinizde tuttuğunuz bu bülten, sadece bir yazı derlemesi değil; merkezimizin kalbinden süzülen bir iletişim köprüsü. Her sezon sizlerle buluşacak bu içeriklerde, hem ruh sağlığına dair bilimsel bilgileri hem de gündelik yaşamda karşılaştığımız duygusal halleri paylaşmak istiyoruz.

İlk sayımızda "modern ilişkiler" temasıyla yola çıktık. Terapi odasında sıkça karşılaştığımız konulara, okuması keyifli ama düşündürücü yazılarla yer verdik.

Sosyal medyanın sonsuz akışında flörtleşen parmaklar, dijital ekranlar arasında kaybolan göz temaslari, phubbing'in ortasında duyulamayan "bana baksana"lar... İlişkiler artık başka bir dil konuşuyor. Bu yeni dili birlikte çözümlemek, anlamlandırmak ve belki de yeniden şekillendirmek üzere bu bülteni hazırladık.

Bu sayıda; ilişkilerde teknoloji kullanımının etkilerinden flörtün tarihsel evrimine, situationshiplerden ghosting'e, partner fonlamasından algoritmik aşk arayışlarına ve hatta yaz sezonunun vazgeçilmesi düşünlerimize kadar birçok güncel başlığı ele aldık. Film ve dizi önerilerimizle duygulara, kitap önerilerimizle zihne dokunmayı hedefledik. En sonuna da bizden haberler koyarak başarılı ve keyifli anılarımızı sizlerle paylaştık.

Biz bu bülteni hazırlarken çok heyecanlandık. Dileriz siz de okurken kendinizden bir parça bulursunuz. Biliyoruz ki her ilişki bir yolculuk... Ekip olarak sizlerle çıktığımız bu yeni yolculukta keyifli okumalar dileriz.

Yeni sayılarda görüşmek dileğiyle,

Dr. Selenga Gürmən

Ne Seninle Ne Sensiz



Bugünün ilişkilerinde teknoloji önemli bir rol oynuyor.

Bazen kolaylaştırıcı bazen de tehlikeli. Aynı masada saatlerce oturup hiçbir şey konuşmayan çiftler var; bir yandan da birlikte saatlerce konsol oyunları oynayanlar. Suçlu kim? Telefonlar mı? Yoksa büyük firmalar tarafından ele mi geçiriliyoruz? İlişkilerimiz bu yeni dönemde nasıl bir yerde duruyor?

Teknoloji ilişkilerimize yeni yollar kattı.

Bu yollar kimi zaman aradaki mesafeleri kaldırırken kimi zaman da duvarlar örüyor. Özellikle teknoloji ile birlikte gelen “sosyal medya” katkısı yadsınamaz. Burada geçen uzun saatlerin yalnızlık ve güvensizlik duygularını besleyebildiğini biliyoruz. Yine benzer bir şekilde ilişkide doyumu da olumsuz yönde etkilediği araştırmalarda görülüyor.

Araştırmalarla desteklenen bir başka durum ise özellikle uzak mesafe ilişkisi yaşayanlar için teknolojinin büyük bir nimet olabildiği.

Özlem duyduğumuz kişilerle bağ kurmada kilit bir rol oynuyor. Yakın zamanda yaşadığımız Covid salgını da benzer bir örnek olarak öne çıkıyor. Kriz zamanlarında 80’lerin teknolojisine sahip olduğumuzu bir düşünün...



Uzun lafın kısası “Ne seninle ne sensiz” şarkısının artık yazıya girme vakti geldi geçiyor.

Bu tartışmada bir taraf olmak bize ve ilişkilerimize zarar vermekten öteye gitmiyor. Burada kilit mesele teknolojiyi hayatımızda nasıl konumlandırıdığımız. Yakınlık ihtiyacımızı karşılamanın başka bir yolu olamaz mı?

İlişkiler ilgi ister.

Önceliklerimiz, beklentilerimiz, paylaşımlarımız teknoloji etrafında konumlanıyorsa dengeler şaşmış demektir. Partnerinizle saatlerce oturduğunuz bir masada kafanız telefonlardan kalkmıyorsa, arkadaş buluşmalarında “bırak artık şu telefonu” söylemleri arttıysa, durup bir kendinize bakma zamanı gelmiştir. Teknoloji ile vedalaşma şansınız artık yok, geçmiş olsun. Dünya gelişti, değişti. Zamanla bizlerde teknoloji ile ilişkilendik. Hayatımızda bir yer açtık. Bu alanın büyüklüğüne de yine bizler karar vereceğiz.

Kontrolü kaybettiğimiz noktalarda hayatımızda neler oluyor bakmak gerekir.

Bizler temas ihtiyacı olan canlılarız. Yakınlık ihtiyacımız yıllar geçse de önemini korumaya devam edecek. Söz konusu ilişkiler olduğunda da yakınlık ve paylaşım önemli bir rol oynar. Hayatınızın dengesini siz nasıl kuruyorsunuz?

Sude Kılıç





FLÖRTÜN EVRİMİ: MEKTUPTAN EKRANA

Aşkın ne olduğu yüzyıllardır tartışma konusu. Kimilerine göre tuzak, kimilerine göre el ele yürünecek bir yol.

Ancak aşkı doyasıya yaşamadan önce uğranması gereken bir durak var ki herkesin karın ağrısı: flört. Mektuplaşarak haberleşen, muhallebicide çekinerek çay içen gençlerin torunlarının ekranlarda sağa, sola, yukarı, aşağı kaydırmasına uzanan bir süreç.

Bugün dijital ekranlarda yaşanan bu hızlı etkileşim, aslında yüzyıllardır farklı biçimlerde varlığını sürdüren bir sosyal ritüelin modern hali. Flört kavramı, kökeni 1500'li yıllara dayanan ve her dönemin toplumsal dinamiklerine göre yeniden şekillenen bir olgu olarak karşımıza çıkmakta. Kimileri hayatına heyecan katmak isterken, kimileri ise bir partner ile hayatını kurmak adına flörtleşiyor. Bir tek burayla da sınırlı kalmıyor; cinsellik, yeni kişilerle tanışma, yalnızlıktan kaçma ve sosyal becerileri geliştirmek gibi beklentiler de flört hayatını şekillendiriyor.

Flörtte bu beklentilerin oluşması ise hemen gerçekleşmedi. Yüzyıllar önce güvence olarak görülen evlilik, partnerlerin birbirlerini seçmesine çok da olanak sağlamıyordu. Ta ki on dokuzuncu yüzyılda duygusal tatmin ve aşka odaklanan "compassionate marriages" yani şefkatli evlilikler ideal haline gelmeye başlayana ve yirminci yüzyılda flört kültürü gelişene kadar. Bu gelişmeler, sanayileşme ve şehirleşmenin getirisi olan bireyselleşme halini gün yüzüne çıkardı; böylelikle uzakta ilk ışık göründü.

Flört ve aşk hayatının toplumsal gelişmelerden etkilenmesi ne kadar kaçınılmazsa savaşlardan etkilenmesi de bir o kadar kaçınılmazdı. Tam uzakta ışık göründü derken 1920'lerde aşka gelen özgürleşme adımları, İkinci Dünya Savaşı ile birlikte evliliği tekrardan gündem haline getirdi. Flörtün evlilik yolundaki bir durak oluşu, 1950'lerde de aynı şekilde devam etti ve bu süreçte geleneksel roller, hakimiyeti elden bırakmadı. Ailelerin gözetimi altında yapılan çay saatleri, mektuplaşmalar, ritüellerle dolu ağırbaşlı bir flört dönemi, evliliğe giden bir yol olmaya devam ediyordu.



FLÖRTÜN EVRİMİ: MEKTUPTAN EKRANA

Ancak 1960'lar ve 1970'lerde patlayan cinsel devrim ve feminist hareket, flört hayatını derinden etkiledi. Artık cinsiyet rolleri çatırıyor ve kadınlar kontrole geçmeye başlıyordu. Mektuplaşmalar devam etse de gençler kendi seslerini duyurmaya başladılar. "Love and peace" yani aşk ve barış, ses verdi. Artık demliklerin altı kapatılıyor ve müzik sesleri duyulmaya başlıyordu. Bu geçiş her kültürde aynı şekilde yaşanmasa da, tarihler değişse de dalgaları yavaş yavaş dünyayı etkilemeye başladı. Flört artık biraz daha açık yaşıyor; danslar, tiyatrolar ve sinemalar kendini gösteriyordu.

1980'ler ve 1990'lar da flört, gittikçe yaygınlaşan bir hal aldı. Televizyonlarda görülüyor, gazetelerde okunuyor ve hatta ilanlar ve telefonlarla eşleştirmeler yapıyordu. Medya önemli bir rol üstlenmişti. Amerika'da yayımlanmaya başlanan Friends ve Sex and The City gibi diziler, flörtlerin, aşkın çeşitlerini ve ilişkilerin birçok boyutunu ortaya koydu. Hala dünyada izlenmeye devam eden bu diziler, flört hayatına dair öncü olmaya devam ediyor.

2000'ler ise flört dünyasına yeni bir kapı ile geldi. İnternetin yaygınlaşması flört kültürünü bambaşka boyutlara taşıyarak yönelik adımların başlangıcı oldu.

Flört siteleri kuruldu, sosyal medya hesapları açılmaya başlandı. Ancak flört dünyası devrimini, 2010 ve sonrasında akıllı telefonlar ve uygulamalar ile yaşadı. Z kuşağı, flörtleşmeye ekranları kaydırarak dahil oldu.

COVID - 19 ile birlikte gelen mesafelenme, sanal flört dünyasını oldukça besledi. Zoom buluşmaları, sosyal mesafeli yürüyüşler, ekran üzerinden kurulan bağlar; 2020'de yeni bir flört kültürü oluşturdu. Şimdilerde dünya genelinde 360 milyondan fazla kişi, flört uygulamalarını aktif olarak kullanmakta. Sosyal medyadan, uygulamalardan tanışan, flörtleşen, evlenen çiftler ile birlikte hızla tükenen ve harcanan ilişkiler de hayatımızda yer etmeye başladı. İlişkilerde yeni kavramlar ortaya çıktı, çizgiler silikleşti.

2030'larda neler görürüz bilemem ama siz ne tarafa kaydırmak istersiniz? Ekranlara mı, geleneksel tanışma yöntemlerine mi, yoksa ikisini harmanlamaya mı?

İçinde kaybolmaya çok müsait olan bu dünyada, karşılıklı sınırlarınızı belirleyerek, dilerseniz muhalebicide dilerseniz Zoom'da buluşmanız dileğiyle.

Zeynep Özyaşar



“Phubbing”

Sevgiliniz Telefona Sizden Daha mı Çok İlgi Gösteriyor?

Hiç partnerinizle romantik bir akşam yemeğindeyken, onların size değil de telefonlarına daha fazla ilgi gösterdiğini fark ettiniz mi? Belki siz romantik bir film seçerken partneriniz sosyal medyada bambaşka hikâyelere dalıp gidiyor olabilir. İşte karşınızda modern zamanların önemli ilişki sorunlarından biri: Partner Fonlaması! (Bu kavram merkezimizin kurucusu Dr. Selenga Gürmen tarafından literatüre kazandırılmıştır.)

"Partner Fonlaması"

(İngilizcesi phubbing: phone + snubbing), aslında partnerinizin sizinle birlikteyken sürekli telefonla ilgilenmesi ve bu nedenle duygusal bağınızın zarar görmesi anlamına geliyor. Yapılan araştırmalar, bu görünüşte masum alışkanlığın çiftler arasındaki yakınlığı, bağlılığı ve genel ilişki kalitesini ciddi ölçüde zedeleyebileceğini gösteriyor. Partner fonlamasına maruz kalan bireyler sıklıkla kendilerini değersiz, önemsenmeyen ve ihmal edilmiş hissediyor, bu da ilişkide güven ve doyum kaybına yol açabiliyor.

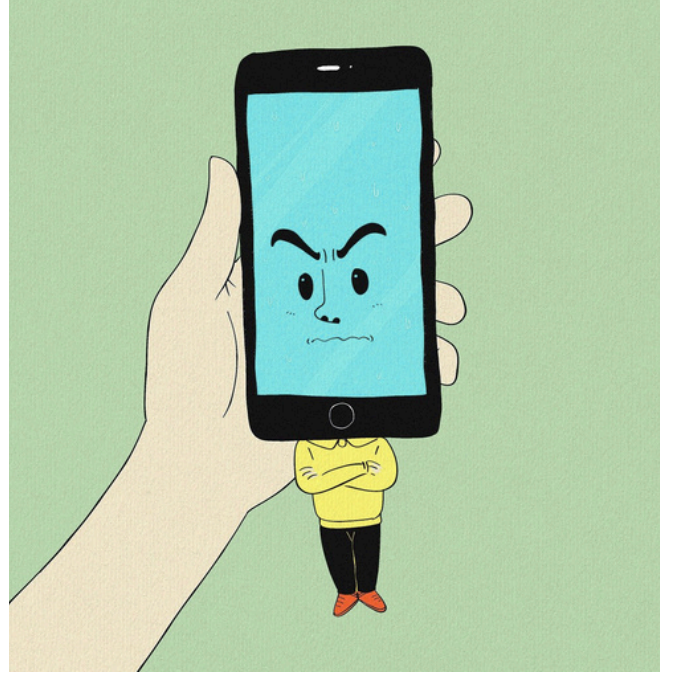
Teknoloji elbette hayatımızın önemli bir parçası ancak ilişkinizi sağlıklı ve güçlü tutmak adına bir denge kurmak şart.

Sonuçta telefonunuza bakarken partnerinizin size attığı anlamlı bakışları kaçırmak istemezsiniz, değil mi?

Peki bu durumu daha iyi yönetmek için neler yapabiliriz?

► Öncelikle, bu durumun ilişkinize zarar verdiğini açıkça konuşun ve birlikte farkındalık yaratın. Unutmayın, iletişim sağlıklı ilişkilerin temel taşıdır.

► Birlikte olduğunuz belirli saatlerde "telefon kullanımı yok" gibi ortak kurallar belirleyebilirsiniz (örneğin, yemek saatlerinde, sohbet anlarında veya film izlerken). Böylece tamamen birbirinize odaklanmış ve ilişkinize değer verdiğinizi göstermiş olursunuz.



► Birbirinizle kaliteli ve anlamlı vakit geçirmek için ortak hobiler ve eğlenceli aktiviteler keşfedebilirsiniz. Birlikte spor yapmak, yeni tarifler denemek, doğa yürüyüşleri veya basitçe sohbet etmek gibi aktiviteler, ilişkinizi güçlendirir ve bağınızı kuvvetlendirir.

► Haftanın belirli zamanlarında "dijital detoks" yaparak birlikte geçirdiğiniz zamana değer katabilirsiniz. Böylece ilişkinize yeniden odaklanarak bağınızı derinleştirebilirsiniz.

► Bazen ufak mizahi hatırlatmalarla telefon bağımlılığını esprili bir şekilde gündeme getirip birbirinizi farkındalıkla destekleyebilirsiniz.

İlginizi teknolojiyle değil, duygusal bağ ve samimiyetle güçlendirin. Unutmayın, birlikte geçirilen gerçek ve anlamlı zamanın yerini hiçbir sanal bağlantı tutamaz.

Sevgiyle ve teknolojiyle dengeli günler dilerim,

Arzu Coşkun





DÜĞÜNÜMÜZ VAR!

Havalar güzelleştikçe göre, düğün sezonu kapıda demektir. Etrafta fotoğraf çektiren çiftler, konvoylar, uzaktan gelen müzik sesleri artmaya başlar. Bu sezonu sadece düğünle sınırlamak istemeyiz; biraz da düğüne uzanan yolu, nişan sürecini konuşalım.

Nişan, iki kişi arasında evliliğin bir vaadi gibidir. Bu dönem; ailelerin tanışması, düğün planlamaları ve geleceğe dair adımlar gibi birçok önemli süreci kapsar. Evlilik yolunda ilk adımı atan çift, aynı zamanda kendini duygusal ve toplumsal bir geçişin içinde bulur. “Bekâr” statüsünün yerini “evli” statüsü alırken; yeni rollerin ve sınırların belirlendiği bu süreç, beraberinde hayaller kadar hayal kırıklıklarını da getirebilir.

Beklediğimiz aşkın yolları her zaman çiçeklerle donanmış olmayabiliyor. Literatürde de belirtildiği gibi, bu dönem çiftler için oldukça stresli ve çatışmalı geçebiliyor. Oysa bu özel günü yıllar sonra gülümseyerek hatırlamak her çiftin hakkı.

Tam da bu nedenle, siz partnerinizle birlikte yeni bir döneme adım atarken, biz de size bazı küçük ama etkili öneriler sunmak istedik:

- Öncelikle bu süreçte dengeler biraz sarsılacak, buna hazırlıklı olalım. Yeni bir döneme giriyorsunuz. İki aile bir araya geliyor. Herkesin birbirine şans vermesi, tanımaya çalışması önemli. Bir süre **“dinliyoruz ama yargılamıyoruz”** cephesinde konaklayabilirsiniz.
- Düğüne giden yolda birçok ses duyacaksınız, birçok beklenti olacak, her cephede savaşılamazsınız, bunu unutmayın. Hangi sesleri kısıp hangilerini arttıracığınıza birlikte karar vereceksiniz.

- Tüm seslerden önce, partnerinizle birlikte ilişkinizin sesini bulduğunuzdan emin olun. Siz ne istiyorsunuz? Sizin için ne önemli? Nelerden vazgeçebilirsiniz? Neler asla vazgeçmeyecekleriniz? Savaş vereceğiniz cepheler belli olsun
- Destek takımınızı mutlaka oluşturun. Araştırmalar desteğin sayısından ziyade niteliğinin önemli olduğunu vurguluyor. Bu süreçte işinizi kolaylaştırabilecek, size anlayışla, şefkatle yaklaşacak, üzerinizden yük alacak yakınlarınızdan dostlarınızdan destek istemekten çekinmeyin.
- Çift terapisini de yabana atmayın deriz. Grip aşısı olmak gibi düşünün. İlişkinizi güçlendirmek, olası zorlanmalara karşı önlem almak adına problem çıkmasını beklemeden destek alabilirsiniz.
- İşinizin kolaylaşması, dengeli bir iş bölümü yapabilmeniz açısından liste üzerinden çalışabilirsiniz. Bu sizin yolda kaybolmamanız adına da bir önlem olacaktır.
- Partnerinizle süreç boyunca konuşmayı unutmayın! Hatırlatırız, bu dönemde sınırlar yeniden çizilecek. Artık kök ailenizden ayrılıyor ve kendi ailenizi kuruyorsunuz. Önceliklerinizin ve sınırlarınızın nerede başlayıp bittiğine bir göz atın deriz.
- Belki de en önemlisi: Lütfen eğlenmeyi unutmayın! Çünkü bu süreç bir görev değil, bir kutlama.

Sude Kılıç



MODERN İLİŞKİ SÖZLÜĞÜ



or·bit·ing

/ˈo:rbɪtɪŋ/

isim

Birini "ghostladıktan" sonra doğrudan iletişim kurmadan, o kişinin çevrim içi varlığıyla pasif şekilde etkileşimde kalmak (örneğin gönderilerini beğenmek, hikâyelerini izlemek).



zom·be·ing

/ˈzombi.ɪŋ/

isim

Birinin uzun bir süre iletişimde olmadığı bir dönemin ardından, aniden geri dönüp yeniden iletişime geçmesi durumudur.



bench·ing

/ˈbençɪn/

isim

Bir kişiyi tamamen hayatından çıkarmadan, zaman zaman iletişim kurarak romantik ilişkiyi ilerletmeden "yedekte" tutma durumu.



cat·fish·ing

/ˈketfiʃɪn/

isim

Bir kişinin kendisini çevrim içi ortamda sahte bir kimlikle tanıtip ilişki kurması ve gerçek kimliğini gizlemesi.



slow·fade

/ˈsləʊ feɪd/

isim

Bir ilişkiden yavaşça ve açıklama yapmadan uzaklaşarak, ilişkiyi görünmez bir şekilde sonlandırma biçimi.



cush·ion·ing

/ˈkuʃɪnɪŋ/

isim

Mevcut ilişkinin bitme ihtimaline karşı yedekte alternatif romantik seçenekler bulundurma durumu.

MODERN İLİŞKİ SÖZLÜĞÜ



love·bomb·ing

/lav 'bombiŋ/

isim

Bir kişiye aşırı ilgi ve sevgi göstererek, çok hızlı bir şekilde duygusal bağ kurmaya çalışma davranışı.



sit·u·a·tion·ship

/si.tu'eɪ.fən.ʃɪp/

isim

İki kişi arasında romantik bir yakınlık olsa da, ilişkinin tanımının yapılmadığı ve belirsizlik içeren bir ilişki biçimi.



ghost·ing

/'go:stɪŋ/

isim

Hiçbir açıklama yapmadan, bir kişiyle olan iletişimi aniden ve tamamen kesme durumu.



bread·crumb·ing

/'bred.krʌm.ɪŋ/

isim

Bir kişiye küçük ama belirsiz ilgiler göstererek onu oyalama ve ilişkiyi netleştirmeme durumu.



gas·light·ing

/'gaslaytɪŋ/

isim

Bir kişiyi kendi düşüncelerinden veya duygularından şüphe etmeye yönlendiren, fark edilmesi zor ve manipülatif bir iletişim biçimi.



pa·per·clip·ping

/'peɪ.pɪr.klɪp.ɪŋ/

isim

Gerçek bir ilişki kurma niyeti olmadan, sadece akılda kalmak amacıyla zaman zaman iletişime geçme davranışı.

*Stajyerlerimiz
Almila Berber
Çağla Metin*

AŞKIN ALGORİTMASI



Sosyal medya hayatımıza girdiğinden beri; haber almak, araştırma yapmak, yeni kişilerle tanışmak, sosyalleşmek gibi birçok eylemi saniyeler içinde gerçekleştirebiliyoruz.

Artık ansiklopedileri tek tek karıştırmamız, haber almak için ertesi günün gazetesini beklememiz, biriyle tanışmak için de mendil atmamız veya mendil beklememiz gerekmiyor. Bu durum, aslında işleri kolaylaştırıyor olsa da bir o kadar da karmaşılaştırıyor.

Sosyal medya hayatımıza girdiğinden beri; haber almak, araştırma yapmak, yeni kişilerle tanışmak, sosyalleşmek gibi birçok eylemi saniyeler içinde gerçekleştirebiliyoruz.

İnternet icat edildiğinden beri, interaktif olan tüm uygulamalar, amacı fark etmeksizin zaten tanışmak için kullanılıyordu. Çok geçmeden yalnızca ilişkiler için olan internet siteleri ve uygulamalar hayatımıza girdi. Bu sayede insanlar, yoğun iş tempolarında bile rahatlıkla yeni kişilerle tanışabilmeye başladılar. Her kesime hitap eden farklı platformlar zaman içerisinde artıyor; sosyalleşmenin, ilişki kurmanın tanımı ve şekli zamanla değişiyor, dönüşüyordu. Kimileri için bu uygulamalar anlamsız, doğal olmayan ve tehlikeli olsa da dikkatli kullanıldığında olumlu yanlarını da görebilmeye başladık.

Olumsuz Özellikler: Güvenlik ve Tükenmişlik Riski

Olumsuz yanlarından başlayacak olursak, her şeyden önemlisi güvenlik. Dışarıda tanıştığımız birine de sanal ortamda tanıştığımız birine de direkt güven, tehlikeyi beraberinde getirir. Özellikle kişinin kendisine sahte hesap açabildiği uygulamalar ciddi riskler barındırıyor. Kişinin yaşını, bilgilerini, fotoğrafını ve hatta sesini bile değiştirebildiği bir teknolojiye yaşıyoruz. Flört ettiğimizi sandığımız kişi bambaşka biri çıkabiliyor. Bu durum yalnızca fiziksel güvenliğini tehdit etmiyor; psikolojik olarak da karşı tarafın duygularını manipüle ve suistimal edebiliyor. Bu sebeple riskleri en aza indirmek için atılabilecek ilk adım, sahte hesap oluşturulması zor olan platformları tercih etmek olabilir. İlk buluşma öncesi görüntülü görüşmek (ancak başta sexting amaçlı değil yalnızca tanışmak için) bir seçenek olabilir. Ne kadar güven verse dahi özeline hemen açmamak ve her ilişkide olması gerektiği gibi sınırları net çizmek önemli. Ayrıca karşı tarafın verdiği bilgiler doğrultusunda, kişisel sınırları aşmadan, kısa araştırmalar yapmak da faydalı olacaktır. İlk buluşmaya karar verildiğinde kalabalık bir yer seçmek, bir aile üyesi veya arkadaşına canlı konum atmak riskleri azaltacaktır. Bu rutini iyice tanışana kadar devam ettirmek de iyi olacaktır.



AŞKIN ALGORİTMASI



Uygulamaların bir diğer negatif özelliği ise sürekli flört hali. Sık sık ve farklı kişilerle yaşanan hızlı ilişkiler başta dopamin gibi haz ve mutluluk veren hormon seviyelerini arttırsa da bir süre sonra tükenmişlik hissini beraberinde getirebilir. Bu sebeple işin içinden çıkamadığınızı hissettiğinizde psikolojik destek almak etkili olacaktır.

Bahsettiğim önlemleri almak, felaket tellallığı safsatası yapmak değil; aksine fiziksel ve ruhsal sağlığımızı korumak adına attığımız elzem adımlar olacaktır. Hatta yalnızca sosyal medyada tanıştığımız kişilere değil, yeni tanıyor olduğumuz kişilerle de bu şekilde yaklaşırsak daha sağlıklı ilişkiler kurabiliriz.

Olumlu Özellikler: Erişilebilirlik ve Kapsayıcılık

Olumlu yanlarına gelecek olursak, her şeyden önemlisi bu uygulamaların kapsayıcılığı. Her inançtan, her kimlik ve yönelimden bireylere hitap eden uygulamalar bulmak mümkün.

Aynı zamanda özellikle iş hayatında olan ve yeni kişilerle gündelik yaşantısında tanışması zor olan kişiler, sosyal anksiyetesi olanlar veya yalnızca kendi çevresi dışından birileriyle tanışmak isteyenler, uygulamalar sayesinde flört edip, sağlıklı ilişkiler kurabiliyor.

Uygulamaların olumlu taraflarından bir diğeri ise herkesin hobilerini, işini, ilgi alanlarını, sevdiği-sevmediği şeyleri baştan yazabiliyor olmaları. Böylelikle yapay zekâ çalışıyor ve algoritma sizi benzer olan kişilerle eşleştiriyor.

Aslında dikkatli kullanıldığında, tanışma uygulamalarının olumlu ve olumsuz yanları birbirini dengeler diyebiliriz. Nereden tanışıldığından bağımsız olarak her ilişki kendi içerisinde üzüme veya mutlu olma olasılığı barındırır. Önemli olan, tüm risklerin farkında olup adımları en güvenli şekilde atmak. Sonunda ghostlanmak da mümkün, sağlıklı bir ilişki kurmak da. Bu sebeple psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak ve hemen kendimizi kaptırmak yerine sağlıklı sınırlarla ilerlemek, kuracağımız ilişkinin kalitesini de arttıracaktır.

Mary Deniz
Erdede





MODERN FLÖRTÜN BİLMECESİ: BİZ ŞİMDİ NEYİZ?

Günümüzde, toplumsal cinsiyet rollerinin uğradığı değişimler, geleneksel domestik yaşantıdan farklı yaşam tarzlarına geçilmesi ve gelecek planlarının farklılaşması ile birlikte çeşitli modern ilişki türleri daha görünür hale geldi. Durum ilişkileri (situationships), arkadaşlıktan öte ilişkiler (friends-with-benefits), bir ayrılıp bir barışma döngüsünde ilerleyen ilişkiler (on-again-off-again) ve cinsel birlikteliklere dayanan “takılmalar” (hook-ups) bunlardan yalnızca bazıları.

Bu ilişkiler arasında belirsiz doğası ile karakterize edilen “situationships”, özellikle genç yetişkinlerin ilişki dünyasında dikkat çekmeye başlamış durumda. Bu bağlamda amacımız, bu modern ilişki türlerini Sternberg’in Üçgensel Aşk Kuramı çerçevesinde ele alarak çağdaş, romantik ilişkiler içinde geleneksel ilişki formuna en çok benzeyen “situationships”e sistemik bir bakış açısı sunmak ve belki de hepimizin aklındaki o soruyu cevaplamaya biraz daha yaklaşmak: **“İlişkinin adı yoksa, kendisi var sayılabilir mi?”**

Sternberg’in Üçgensel Aşk Kuramı, ilişkileri üç temel bileşenle sınıflandırmayı hedefler: yakınlık (intimacy), tutku (passion) ve bağlılık (commitment). Bu üç

bileşenin varlığına, yokluğuna ve zamanla nasıl değiştiğine dair doneler, bizlere hangi aşk türü içerisinde bulunduğumuzu gösterebilir. Örneğin, yüksek tutku, düşük yakınlık ve düşük bağlılık içerisinde bir ilişki yaşayan iki birey takılıyorlardır. Öte yandan, duygusal bir bağ kurmaksızın düzenli ve sürekli cinsel ilişkiye giren iki arkadaş yüksek, bağlılık ve tutku, ancak düşük yakınlık deneyimliyordur. Psikolog şapkasıyla ilişkilere bilimsel bir bakış açısı sunan Sternberg’e göre, “hook-ups” ve “friends-with-benefits” romantik aşk kategorisine girmez çünkü romantik aşk için hem yüksek yakınlık hem de yüksek tutku bileşenlerinin var olması gerekir. Yüksek yakınlık ve tutku içermekle birlikte bağlılığın düşük olduğu “situationship”ler, romantik aşkın tam olarak gelişemediği ve ilişkinin tanımsız kaldığı bir ilişki biçimi olarak karşımıza çıkar.

Romantik aşkı deneyimlerken normal şartlarda ilişkinin zamanla gelişeceğini ve bağlılığın artacağını öngörürüz. Fakat situationships bir noktada bize şu soruyu sordurur: **“Biz neyiz, ve bu ilişki gerçekten bir yere gidiyor mu?”**



MODERN FLÖRTÜN BİLMECESİ: BİZ ŞİMDİ NEYİZ?

Modern flört dinamiklerinin, belirsizlik ekseninde şekillenen örneklerinden biri olan situationshipler, birçok genç yetişkin için tanıdık hale gelmiştir. Tanımsızlık, düzensiz iletişim ve belirsiz duygusal yatırım gibi özelliklerle öne çıkan bu ilişkiler, başta rahat ve bağlayıcı olmayan bir form sunsa da zamanla duygusal açıdan yıpratıcı olabilir. Bu noktada, böyle bir ilişkinin sağlıklı ve uzun vadeli olup olamayacağı sadece bireylerin niyetine değil, aynı zamanda duygusal açıklık ve karşılıklı sorumluluğa da bağlıdır.

Bu dönüşümün gerçekleşmesi için, öncelikle taraflar arasında açık ve dürüst bir iletişim kurulması gerekir. Niyetlerin netleştirilmediği ve beklentilerin konuşulmadığı bir ilişkide sınırlar bulanık kalır ve durum, sömürüye açık bir zemin yaratır. Oysa romantik ilişkiler, şeffaflık ve güven temeliyle gelişir. Niyetleri ve sınırları nazik ama doğrudan bir şekilde konuşmak, ilişkiyi tanımsızlıktan çıkaracak ilk adımdır.

İkinci olarak, ilişkinin sürdürülebilirliği karşılıklı bakım ile mümkündür. Sadece duyguları ifade etmek değil, aynı zamanda dikkatle dinlemek, sevgiyi göstermek ve zor anlarda şefkatle yaklaşmak da önemlidir.

Bu beceriler, belirsizliği azaltarak tarafların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar.

Son olarak, bu ilişki biçimlerinin sağlıklı bir yapıya kavuşabilmesi için toplumsal bakış açısının da değişmesi gerekir. Flört kültüründe belirsizliği yücelten eğilimlerin sorgulanması, destekleyici sosyal alanların oluşturulması ve ilişkilerde açık iletişimi teşvik eden yaklaşımların yaygınlaştırılması önemlidir. Çünkü situationshipler, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal dinamiklerin de bir yansımasıdır.

Sonuç olarak, bir situationship sağlıklı bir romantik ilişkiye dönüşebilir; ancak bu, net sınırlar, açık iletişim ve karşılıklı duygusal sorumlulukla mümkündür.

*Stajyerlerimiz
Berfun Özbuğan
Deniz Bozkurt*

EKİPTEN TAKTİKLER

Sude Kılıç:

Değişim farkındalıkla başlar. Haydi, teknolojiyle olan ilişkinize birlikte bir göz atalım:

- Günde ortalama ne kadar süre telefon başında geçiriyorsunuz? (Mesajlaşmak, arama yapmak, sosyal medyada vakit geçirmek vb.)
- Teknolojiyle olan ilişkinizden memnun musunuz?
- Bu ilişkide değiştirmek istediğiniz şeyler neler?
- Değişim için neye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?
- Teknolojinin hayatınızdaki işlevi nedir? (Olumlu ya da olumsuz yönleriyle)



Mary Deniz Erdede:

Seanslarda da sıkça söylerim, araştırmalara göre kötü bir anının olumsuz etkilerinin azalabilmesi için en az beş yeni iyi anıya ihtiyaç vardır (bazen beş bile yetersizdir). İlişkinizde kötü bir anı yaşadığınızdan sonra, beş iyi anı olmadan yeni bir kötü anı ekleniyorsa, bu durum sizin için bir sinyal olabilir. Bu bakış açısıyla sizin ilişkinizi de yakından inceleyebiliriz.

- En son ne zaman kötü bir anı yaşadınız?
- Sonrasında onu nasıl çözdünüz ve üzerine kaç güzel anı eklediniz?
- Kötü bir anınızın üzerine en az beş güzel anı yaşayamadan yeni bir kötü anı (kavga, küslük...) yaşar mısınız? Cevabınız evetse bu döngüyü değiştirmek için neler yaptınız veya yapabilirsiniz? (birbirinizi dinlemek, karşılıklı kendi duygularınızdan bahsederek, suçlamadan konuşmak, çift terapisine başlamak...)



Arzu Coşkun:

Modern ilişkilerin yeni uzantısı Situationship her zaman kötü müdür?

Hayır.

Bazen taraflar bunu bilinçli olarak seçer.

Henüz bir ilişkiye hazır değildirler. Ya da bu belirsizlik, o anki hayatlarına daha uygundur.

Ama bazen de bu durumun içinde kişi kendini şu sorularla bulur:

- Biz neyiz?
- Bu ilişki bir yere varacak mı?

Duygular karmaşık olabilir, bu çok insani.

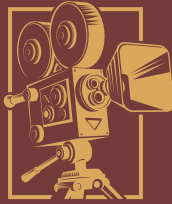
Netlik ihtiyacı da, akışta kalma arzusu da yargılanamaz. O yüzden kendinize dürüstçe şunları sormak iyi bir başlangıç olabilir:

- Bu ilişkide ihtiyaçlarım karşılanıyor mu?
- Kendimi rahatça ifade edebiliyorum mu?
- Bu bağ, beni besliyor mu yoksa belirsizliği tolere mi ediyorum?

Situationship, ne tam bir ilişki ne de bir hiçliktir.

Bazıları için geçici bir durak, bazıları için kafa karıştıran bir labirent olabilir.

Önemli olan nokta içinde bulunduğun halin senin için nasıl hissettirdiğini fark etmek. Çünkü ilişkiyi nasıl deneyimlediğin onun tanımından önce gelir.



FİLM ÖNERİLERİ

BİZDEN SİZE, SEVDİĞİMİZ FİMLER

SIRA : H



KOLTUK : 25



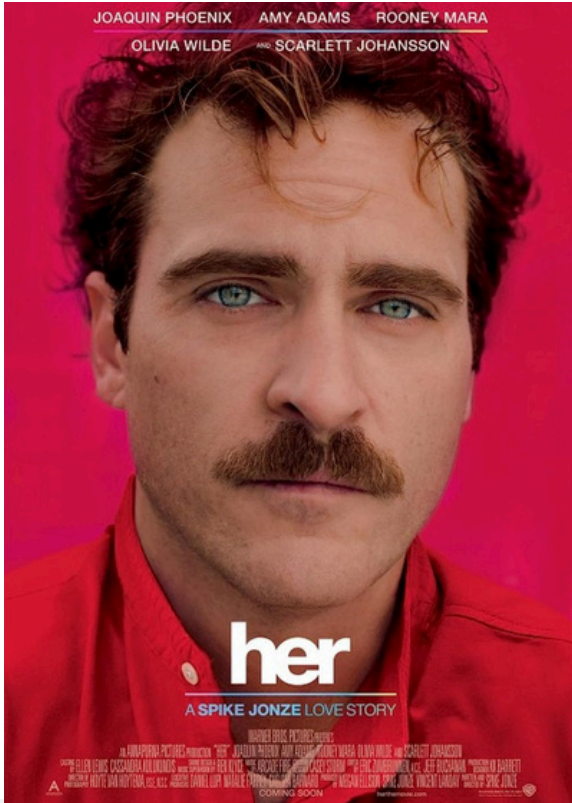
KAPI : 01

08:00 PM
PRICE: FREE

YAZ 2025

FILM BILETI

SIRA : H KOLTUK : 25 KAPI : 01



HER (2013)

Spike Jonze'un yazıp yönettiği bu film, teknolojinin insan ilişkilerini nasıl dönüştürdüğünü duygusal ve felsefi bir dille işliyor. Yalnız bir yazar olan Theodore (Joaquin Phoenix), gelişmiş bir yapay zekâ işletim sistemi olan Samantha ile beklenmedik bir bağ kurar.

Dijital çağda aşkın, yalnızlığın ve bağlanmanın ne anlama geldiğini sorgulayan bu yapım, yapay bir varlıkla kurulan ilişkinin bile ne denli derin olabileceğini gösteriyor. “Gerçek aşk mümkün müdür?” sorusunu farklı bir boyutta ele alırken, izleyicisini derinden etkiliyor.

MARRIAGE STORY (2019)

Nicole ve Charlie, bir zamanlar birbirlerine âşık olan, şimdi ise boşanma sürecinde bulunan bir çifttir. Film, bir ilişkinin bitişini değil; sevginin dönüşümünü ve evrilmesini konu alır. Farklı şehirlerde yaşamaya başlayan bu çiftin hikâyesi, bağ kurmanın, bireyselleşmenin ve sevginin yeni biçimlerde var olabileceğinin altını çizer.

Noah Baumbach'ın yönetmenliğinde; Scarlett Johansson ve Adam Driver'ın güçlü performanslarıyla hayat bulan bu yapım, modern ilişkilerde “Sevgi yeterli mi?” sorusuna duygusal ve gerçekçi bir yanıt sunuyor.



academy award® nominee
ADAM DRIVER

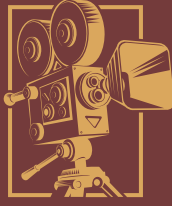
golden globe® nominee
SCARLETT JOHANSSON



from academy award® nominee **NOAH BAUMBACH**

Marriage Story

A NETFLIX PRESENTATION A HEYDAY FILMS PRODUCTION A NOAH BAUMBACH PICTURE SCARLETT JOHANSSON ADAM DRIVER "MARRIAGE STORY" LAURA DERN ALAN ALDA RAY LOTTA JULIE HAGSTY MERRITT WEVER
CASTING BY FRANCESCA MASLER CSA DOUGLAS ANGEL CSA MUSIC BY GEORGE DRANOULAKIS COSTUME DESIGNER BY RANDY NEWMAN HAIR BY MARK BRIDGES STYLING BY JENNIFER LANE
PRODUCTION DESIGNER JADE HEALY DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ROBERT RYAN EXECUTIVE PRODUCERS CRAIG SHULMAN PRODUCED BY DAVID HERNAN
NETFLIX | DECEMBER 6



FİLM ÖNERİLERİ

BİZDEN SİZE, SEVDİĞİMİZ FİMLER

SIRA : H



KOLTUK : 25



KAPI : 01

YAZ 2025

08:00 PM
PRICE: FREE

FİLM BİLETİ

SIRA : B KOLTUK : 25 KAPI : 01



FRIENDS-WITH-BENEFITS (2011)

Jamie (Mila Kunis) ve Dylan (Justin Timberlake), duygusal bağlardan uzak, yalnızca fiziksel yakınlığa dayanan bir ilişki kurmaya karar verirler. Başlarda eğlenceli ve sorunsuz gibi görünen bu anlaşma, zamanla ikisinin de duygusal olarak etkilenmesine neden olur. Birlikte geçirdikleri zaman, aralarındaki bağın derinleşmesini sağlar. Duygularından kaçmak için yola çıkan bu ikili, sonunda birbirlerine gerçekten âşık olduklarını fark eder.

Modern ilişkilerde bağlanma korkusu, beklentiler ve samimiyet gibi temaları ele alan film, izleyiciyi hem eğlendiriyor hem de düşündürüyor.

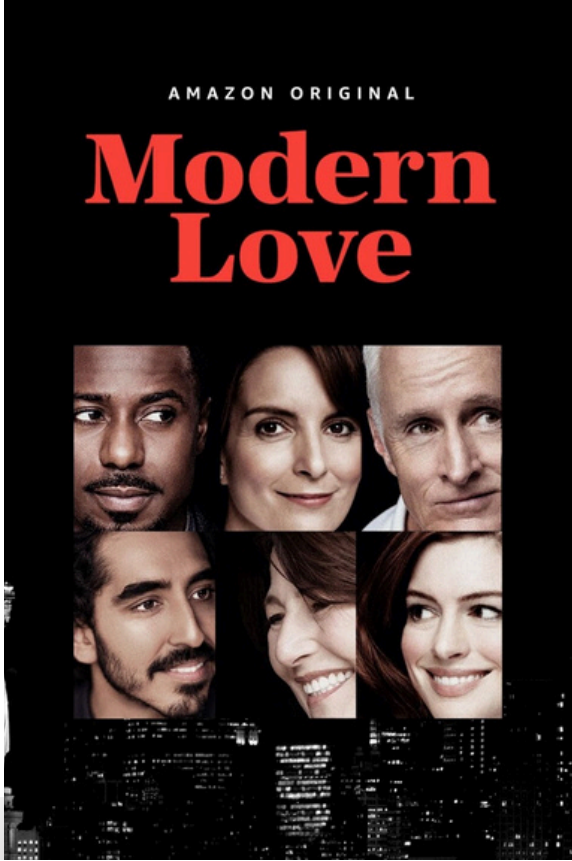
ONE DAY (2011)

Emma ve Dexter, üniversite mezuniyetlerinde tanışır ve yıllara yayılan dostluk ile aşk dolu bir hikâyeye adım atarlar. Film, her yıl aynı gün bu iki karakterin hayatlarının nereye evrildiğini göstererek, zamanın ve duygusal bağların nasıl değiştiğini gözler önüne serer.

İlişkilerde kaçırılan fırsatlar, pişmanlıklar ve dönüşüm temaları üzerinden ilerleyen hikâye, psikolojik açıdan anlam arayışı ve bağ kurmanın birey üzerindeki etkilerini çarpıcı bir şekilde işliyor.



DİZİ ÖNERİLERİ



MODERN LOVE (2019)

The New York Times'ın ünlü köşe yazılarına dayanan bu dizi, her bölümde farklı bir aşk hikâyesi sunuyor. Gerçek hikâyelerden esinlenen yapımda, aşkın yalnızca romantik değil; arkadaşlık, aile ve kendini sevme boyutları da işleniyor.

Psikolojik derinliğiyle, sevgi bağlarının çeşitliliğini ve insan hayatındaki dönüştürücü gücünü keşfetmeye çağırıyor. İzleyiciye, insan ilişkilerinin farklı yönlerini samimi ve etkileyici bir dille aktarıyor.

KİMLER GELDİ KİMLER GEÇTİ (2024)

Modern bir Türk dizisi olan bu yapım, İstanbul'un hızlı temposunda; aşk, dostluk ve kariyer üçgeninde sıkışıp kalan bir avukatın hikâyesini anlatıyor. Mizah ve romantizmi harmanlayan dizi, romantik ilişkilerde yaşanan duygusal iniş çıkışları, bağımlılıkları ve kişisel dönüşümleri samimi bir dille ele alıyor.

Psikolojik açıdan izleyiciyi, modern ilişkilerde duygusal karmaşanın ve benlik arayışının etkileri üzerine düşünmeye sevk ediyor.



DİZİ ÖNERİLERİ



NORMAL PEOPLE (2020)

Sally Rooney'nin çok satan romanından uyarlanan bu dizi, İrlanda'nın küçük bir kasabasında başlayan ve yıllara yayılan karmaşık bir ilişkiyi merkezine alıyor. Marianne ile Connell'in duygusal gelgitlerle örülü hikâyesi; sınıf farkları, iletişim eksiklikleri ve içsel çatışmalar etrafında şekilleniyor.

Derin psikolojik çözümlemeler sunan dizi, romantik ilişkinin ötesinde; aidiyet arayışı, kendilik algısı ve büyüme sancılarını da irdeliyor. Samimi ve sade anlatımıyla izleyiciyi, duygusal yakınlık, kırılmalık ve insan olmanın karmaşıklığı üzerine düşünmeye davet ediyor.

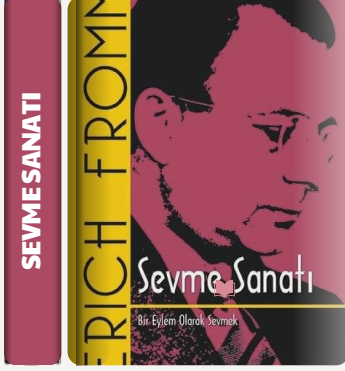
İLK VE SON (2021)

Modern bir Türk yapımı olan bu dizi, büyük şehir yaşamının içinde bir ilişkinin yıllar boyunca geçirdiği değişimi odağına alıyor. Yirmili yaşlarında tanışan iki gencin, on yıla yayılan ilişkileri boyunca yaşadıkları duygusal gelgitler, kırılmalar ve içsel dönüşümler etkileyici bir anlatımla işleniyor.

Zamansal geçişlerle ilerleyen hikâye, aşkın yalnızca başlangıç anlarındaki heyecanla değil; zamanla gelen değişim, yıpranma ve yeniden tanımlanma süreçleriyle de şekillendiğini gösteriyor. Psikolojik derinliğiyle izleyiciyi, uzun soluklu ilişkilerde benlik arayışı, duygusal bağlılık ve bireysel dönüşüm üzerine düşünmeye davet ediyor.



KİTAP ÖNERİLERİ



Sevme Sanatı (1956)

Eric Fromm

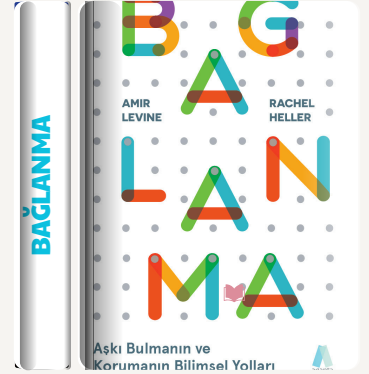
Sevgi yalnızca bir duygu değil, öğrenilebilecek bir yaşam sanatıdır.

Erich Fromm, sevgiyi insan doğasından gelen bir ihtiyaç ve sorumluluk; ilgi, bilgi ve saygıyla beslenen bir beceri olarak tanımlar. Gerçek sevginin bencillikten ve tüketim kültüründen ayrıldığını vurgularken, okuru hem kendisini hem de ilişkilerini derinlemesine keşfetmeye davet eder.

Bağlanma (2010)

Amir Levine & Rachel Heller

Romantik ilişkilerdeki davranışlarımızın kökenini modern bağlanma kuramıyla açıklayan bu eser, güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin dinamiklerini anlaşılır bir dille sunar. Kendi bağlanma stilimizi keşfetmenin, ilişkilerimizde daha sağlıklı seçimler yapmamıza nasıl yardımcı olabileceğine ışık tutar. Gerçek yaşam örnekleriyle teoriyi pratiğe taşıyarak, okura hem içgörü hem de yönlendirme sağlar.



İlişkiler Başlatmak, Sürdürmek, Bitirmek (2016)

Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Miray Şaşıoğlu, Nihan Azizlerli

İlişkilerin başlangıcından sona kadar uzanan süreci psikolojik bir bakış açısıyla ele alan bu eser; çatışmaların, iletişim sorunlarının ve ayrılıkların altında yatan dinamikleri inceler. Sağlıklı ilişki kurma ve gerektiğinde sonlandırma yollarına dair pratik ve uygulanabilir öneriler sunar.

Birlikte İyi Hissetmek (2019)

Dr. David Burns

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ilkelerini ilişkilere uyarlayan bu çalışma, yanlış düşünce kalıplarının ilişkiler üzerindeki etkilerini gözler önüne serer. Empati kurmanın, sağlıklı iletişim geliştirilmenin ve yapıcı tartışmalar yapmanın yollarını sunarak; hem bireysel hem de çift olarak daha tatmin edici ilişkiler kurmayı mümkün kılar.



BİZDEN HABERLER

EĞİTİMLER & ATÖLYELER



BAHÇEKÖY AÇI LİSESİ
GÜVENLİ İLİŞKİLER VE FLÖRT ŞİDDETİ



Dr. Selenga Gürmen
Başarılı Terapinin Kilidi: Güçlü İttifak
20 Nisan 2025
11.00
HIWELL
BAŞARILI TERAPİSTİN KİLİDİ:
GÜÇLÜ İTTİFAK

KONUŞMALARIMIZ

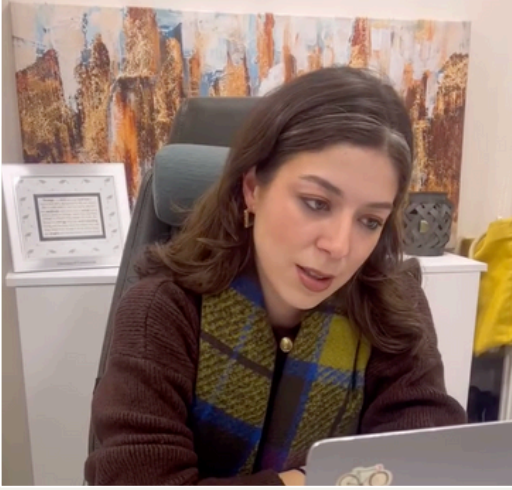


MARMARA ÜNİVERSİTESİ
İLİŞKİ ZİRVESİ
BEKARLIK



MARMARA ÜNİVERSİTESİ
İLİŞKİ ZİRVESİ
AYRILIK

BİZDEN HABERLER



**KOÇ ÜNİVERSİTESİ
KARİYER GÜNLERİ
YÜKSEK LİSANS HAZIRLIK**



**ÖZÜ TALKS VE DR. SELENGA GÜR MEN
DANIŞMANLIK MERKEZİ
YENİ DÖNEM & SMART HEDEFLER**



**FROM RED HEARTS BLUE TICKS
PSI CHI ÖZYEGİN ÜNİVERSİTESİ
AŞKI CANLANDIRMAK**



**KOÇ ÜNİVERSİTESİ
PSYCDAY
GÜÇLÜ ROMANTİK İLİŞKİLER FORMÜLÜ**

BİZDEN HABERLER



**KENT ÜNİVERSİTESİ
PSYCLASS**

SİSTEMİK BAKIŞ VE ÇİFT VE AİLE TERAPİSİ



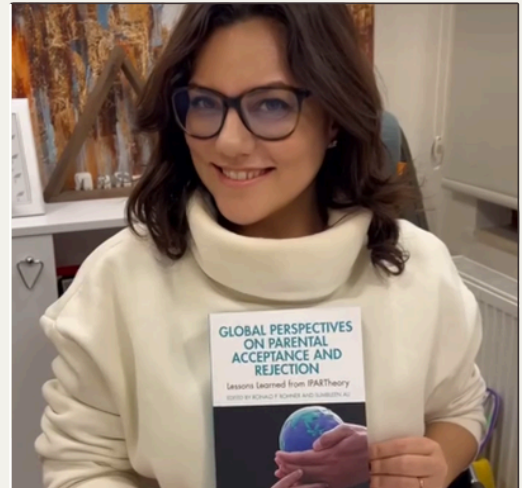
BİLGİ ÜNİVERSİTESİ

**X. ULUSAL PSİKOLOJİ GÜNLERİ: SEVGİ
REWRITING LOVE**

AKADEMİK İŞLER



**LEE JOHNSON & SHAYNE ANDERSON
SOCIETY FOR PSYCHOTHERAPY RESEARCH
ULUSLARARASI YILLIK KONFERANS
KRAKOW, POLONYA**



**ULUSLARARASI KİTAP BÖLÜMÜ
CLINICAL APPLICATIONS OF
INTERPERSONAL ACCEPTANCE-REJECTION
THEORY (IPARTHEORY)**

BİZDEN HABERLER

ETKİNLİKLER



GÜVENLİ YUVA KONFERANSI



**DR. SELENGA GÜRMENT, DEĞERLİ HOCAMIZ
İLBER ORTAYLI İLE BİRLİKTE**



**ÇOK DEĞERLİ HOCAMIZ
EMRE KONUK'U OFİSİMİZDE
AĞIRLADIK**



**SEVGİLİ EDA ARDUMAN'I OFİSİMİZDE
AĞIRLADIK**

MASTERCLASS



Marterclass videolarına erişmek isterseniz QR aracılığıyla bize ulaşabilirsiniz..

01

SEANS
ODASINDA:

SEKS

“

Sorulacak sorulara dair farklı örnekler verilmesi, bilimsel bilgilerin de aktarılması ve kendi zorlandığımız kısımları yargısız bir ortamda fark edebilmek eğitimin iyi olduğunu bana düşündürdüren detaylar oldu.

”

02

SEANS
ODASINDA:

ALDATMA

“

Aldatılanın "Nasıl telafi edeceğini ben söyledikten sonra ne önemi var?" (o kadar çok duydum ki) sorusuna verilen yanıtı öğrenmek benim için bu eğitimin en önemli çıktılarından biriydi.

”

03

SEANS
ODASINDA:

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

“

Çift ve aile terapisinde, odada ne oluyorsa terapist de onun aktif bir aktörüdür. Sakinliğimizi koruyabilmemiz, seansın gidişatını doğrudan etkiler. Terapistin duygu regülasyonu, odadaki düzenin sağlanması anlamına gelir.

”

04

SEANS
ODASINDA:

BOŞANMA

“

Çocuğun gelişimini olumsuz etkileyen durum, boşanmanın kendisinden ziyade, öncesinde ve sonrasında yaşanan çatışmalardır.

”

05

SEANS
ODASINDA:

GÖÇ

“

Terapide sıkça “Biz yurt dışına ferahlamak, daha çok para kazanmak, derdimiz olmasın diye geldik ama ilişkimiz daha da zorlaştı” diyen çiftlerle karşılaşıyoruz. Bu durum ise beraberinde “Biz buraya neden geldik?” krizini getiriyor.

”

MEDYADA BİZ

01 PODCAST SERİMİZ: IT DEPENDS



“Bence genel olarak kişinin kendisiyle ilişkisine çok zarar verebilecek bir şey. Yani kendine verdiği değerden, saygısından, şefkatine, birçok şeyi. Çünkü o, her ulaşamadıkça o öfkeniz kendinize dönecek mi ya da kendinize başlayacak mısınız o eleştirmeye etmeye, **yani bir belirsizlikle nasıl kalıyorsunuz?**”

S1 B46: İlişki Durumu Karışık - Situationship



“Önemli olan zaten devam edebilmeye yönelmek. İlişkiyi iyileştirerek devam etmek de olabilir, kendini iyileştirerek devam etmek de... Ve bazen kapamışlar da daha sonra gelebilir. Hemen ardından kapanmak zorunda değil, bazen de biraz daha zamana ihtiyaç olabilir. Herkesin süreci gerçekten başka, orada **kendinize sahip çıkıp şefkat vermek en güzeli.**”



S2 B23: Yarım Kalan Aşklar

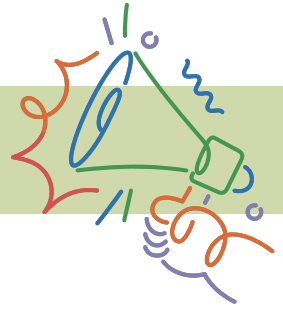


02 YOUTUBE SERİMİZ: OLDUKÇA KONUŞALIM



03 GERÇEK SUÇLAR





YAKLAŞAN ETKİNLİKLER

Faydalar:

- Yüksek Lisans Hazırlık
- Akademik Gelişme

HAFTA SONU | HAFTA İÇİ

Cumartesi | 14:00 - Pazar | 12:00

ŞİMDİ BAŞVUR

Sude Kılıç
Klinik Psikolog

Arzu Coşkun
Çift ve Aile Terapisti

YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMA GRUBU

#KlinikPsikoloji

YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMA GRUBU

Psikoloji ve PDR alanındaki öğrenciler ve mezunlar için hazırlanan bu programda, klinik psikolojiye girişten mülakat sürecine kadar tüm başvuru adımlarını birlikte ele alacağız.

HAFTA SONU ETKİNLİKLERİ

Bu yaz merkezimizde bedensel ve duygusal farkındalığı artıracak özel atölyelerle buluşuyoruz.

TEMMUZ AYI

CUMARTESİ ETKİNLİKLERİMİZ BAŞLIYOR!

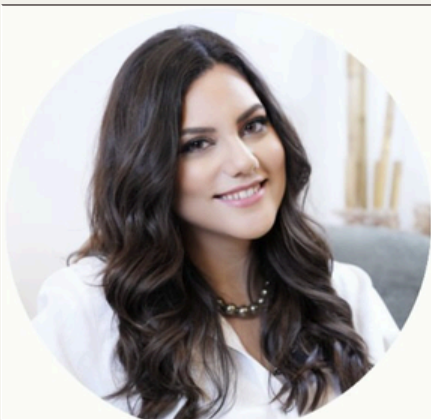
NEFES

"KİL"İŞKİLER

KÖKLER

DR. SELENGA GÜRMEN İLE GRUP SÜPERVİZYONU

Grup süpervizyonunda benzer alanlarda çalışan profesyoneller olarak bir araya gelecek, deneyimlerimizi paylaşarak hem birbirimize destek olacak hem de birlikte gelişeceğiz.





Adres: Koşuyolu Mah. Mehmet Akfan Sokak.
No:35/1
Kadıköy/İstanbul

Telefon: 0546 450 2711

Email: info@drselengagurmen.com

www.drselengagurmen.com

Bültene abone olmak ve bizlerden haber almak için
aşağıdaki karekodu okutmanız yeterli:



drselengagurmen



drselengagurmen