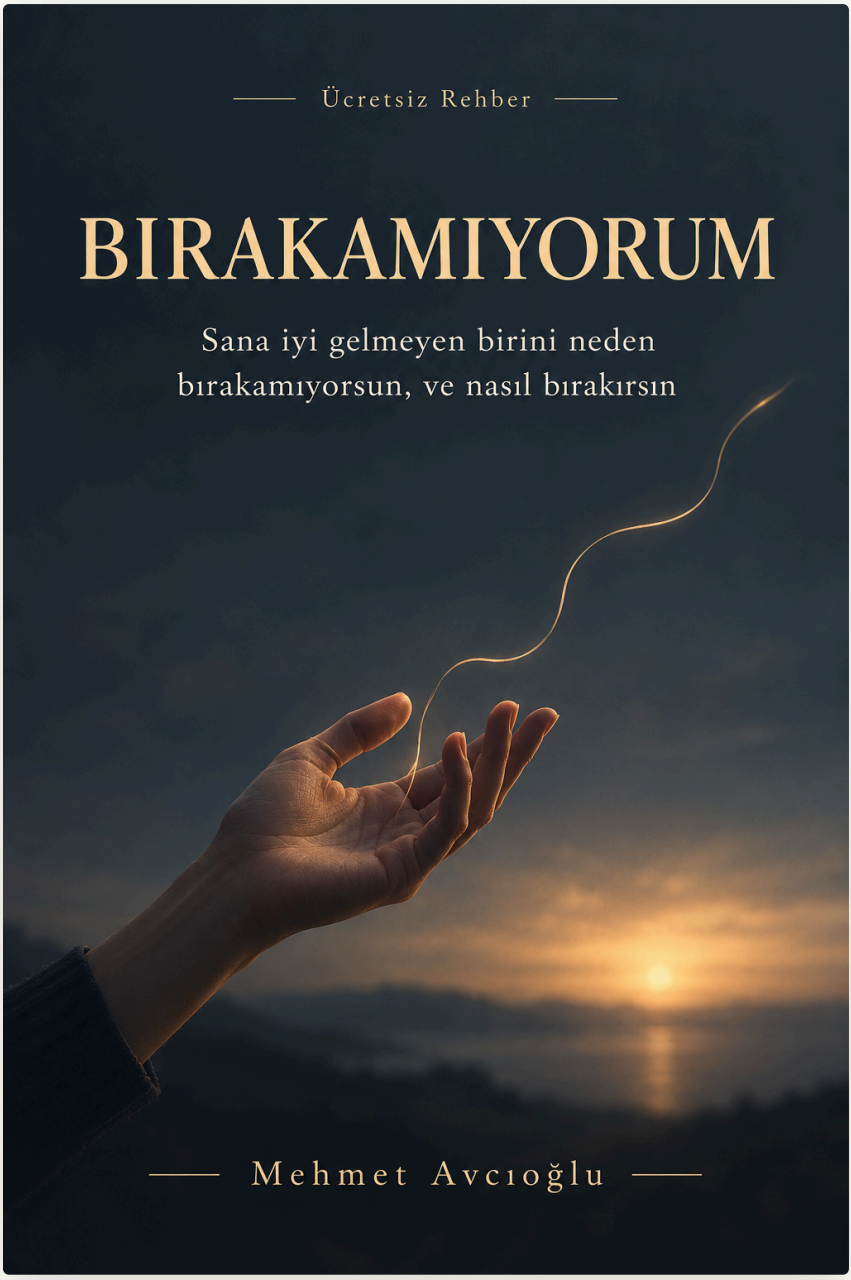

Ücretsiz Rehber
BIRAKAMIYORUM
Sana iyi gelmeyen birini neden
bırakamıyorsun, ve nasıl bırakırsın
Mehmet Avcıoğlu

Bırakamıyorum

Sana iyi gelmeyen birini neden bırakamıyorsun, ve nasıl bırakırsın

Mehmet Avcıoğlu

İçindekiler

Giriş: Bu Rehber Senin İçin

Bölüm 1

Neden Bırakamıyorsun (Bu Bir Zayıflık Değil)

Bölüm 2

Zihnin Seni Tutmak İçin Kurduğu Tuzaklar

Bölüm 3

Bırakmaya Giden Adımlar

Bölüm 4

Bıraktıktan Sonra: Kendine Dönüş

Kapanış: Yalnız Değilsin

Bu yolda sana eşlik edeceğim

Daha derine inmek istersen

Son söz

Giriş: Bu Rehber Senin İçin

Eğer bu rehberi açtıysan, büyük ihtimalle içinde bir yerde biliyorsun: sana iyi gelmeyen biri var, ve sen bir türlü o kişiyi bırakamıyorsun.

Belki o kişi seni ihmal ediyor. Belki değer görmediğin, sürekli beklediğin, hep ikinci planda kaldığın bir ilişkinin içindesin. Belki herkes sana "bırak artık" diyor, sen de aslında bırakman gerektiğini biliyorsun, ama yapamıyorsun. Bir yandan "bu bana zarar veriyor" diyorsun, diğer yandan o kişiye tutunmaya devam ediyorsun. Ve kendine kızıyorsun: "Neden bu kadar güçsüzüm, neden bırakamıyorum?"

Sana en baştan bir şey söyleyeyim: bu bir güçsüzlük değil. Ve yalnız değilsin. Kendine iyi gelmeyen birini bırakamamak, insanların en yaygın ve en acı verici deneyimlerinden biri. Bunun gerçek, açıklanabilir sebepleri var, ve o sebepleri anladığında, kendini suçlamayı bırakıp, gerçekten bir şey yapabilir hale gelirsin.

Bu kısa rehberde üç şeyi konuşacağız. Önce, neden bırakamadığını, hem de bunun neden bir zayıflık olmadığını. Sonra, zihninin seni tutmak için kurduğu tuzakları. Ve en so-

nunda, bırakmaya giden somut adımları, ve bıraktıktan sonra kendine nasıl döneceğini.

Bu rehber, sana "hemen bırak" demeyecek, çünkü öyle kolay olsa zaten yapardın. Bunun yerine, sana o zinciri anlamayı ve yavaş yavaş çözmeyi öğretecek.

Hazırsan, başlayalım. Ve unutma: bu rehberi okuyor olman bile, içinde değişmek isteyen güçlü bir yanın olduğunu gösteriyor.

Bölüm 1

Neden Bırakamıyorsun (Bu Bir Zayıflık Değil)

Bırakamamanın altında, senin bilmediğin ama çok güçlü sebepler var. Onları teker teker görelim, çünkü bir şeyi anladığında, o şeyin üzerindeki gücün başlar.

Çünkü bu gerçek bir bağ, hatta bir bağımlılık. Sana iyi gelmeyen ilişkiler, çoğu zaman bir örüntü üzerine kuruludur: bazen çok kötü, ama arada bir çok iyi. O kişi seni ihmal eder, üzer, sonra birden o eski güzel haline döner, sana ilgi gösterir, ve sen "işte, gerçek o, bu geçici" diye yeniden bağlanırsın. İşte bu iniş çıkış, insan zihnini en çok bağlayan şeydir. Sürekli iyi davranan birine alışırsın; ama iyi ile kötü arasında gidip gelen birine takılırsın, çünkü sürekli o iyi anı geri kazanmaya çalışırsın. Bu, kumar mantığıyla aynıdır: ara sıra gelen ödül, insanı masaya bağlar. Yani senin "bırakamamak" dediğin şey, aslında gerçek bir bağımlılık. Ve bağımlılıktan çıkmak, irade meselesi değil, süreç meselesidir.

Çünkü yalnız kalmaktan korkuyorsun. Belki de en derin sebep bu. "Kötü de olsa, yalnızlıktan iyidir" diyorsun. Ama bu bir yalan, ve onu birlikte görelim: yanlış birinin ya-

nındaki yalnızlık, tek başına olmanın yalnızlığından çok daha ağırdır. Çünkü yanında biri varken hissettiğin yalnızlık, sana sürekli "demek ki bende bir sorun var" der. Oysa tek başına olmak, sadece tek başına olmaktır, içinde bir suçlama taşımaz.

Çünkü harcadığın zamana yazık geliyor. "Bu kadar yıl verdim, şimdi mi bırakacağım?" diye düşünüyorsun. Ama şunu bir düşün: geçmişte harcanan zaman, geri gelmeyecek. Ona daha çok zaman eklemek, o kaybı telafi etmez, sadece kaybı büyütür. Batık bir gemiye daha fazla yük yüklemek, onu yüzdürmez, sadece daha derine batırır.

Çünkü hâlâ umut ediyorsun. "Belki değişir, belki o eski günler geri gelir." Bu umut, seni bağlayan en güçlü iplerden biri. Ama kendine dürüstçe sor: son bir yılda gerçekten değişti mi, yoksa hep "değişecek" mi dedi? Umut güzeldir, ama gerçeğe değil, bir hayale dayandığında, seni yıllarca oyalar.

Çünkü kendine yeterince değer vermiyorsun. Belki de içten içe, "ben bundan iyisini hak etmiyorum", "başkası beni istemez", "en iyisi bu" diye düşünüyorsun. Ve bu inanç, kötü muameleye katlanmanı normalleştiriyor. Oysa gerçek şu: sen çok daha iyisini hak ediyorsun, sadece şu an bunu göremiyorsun.

Gördüğün gibi, bırakamamanın sebepleri güçsüzlük değil. Gerçek bir bağımlılık, derin bir korku, bir kayıp hesabı, bir umut, ve aşınmış bir özdeğer. Bunları anladığında, kendini suçlamayı bırakabilirsin. Ve kendini suçlamayı bıraktığında, gerçekten iyileşmeye başlarsın.

BIRAKAMIYORUM

Yanlış birinin yanındaki yalnızlık, tek başına olmaktan çok daha ağırdır.

Mehmet Avcıoğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 2

Zihnin Seni Tutmak İçin Kurduğu Tuzaklar

Bırakmaya karar verdiğin anlarda bile, zihnin devreye girer ve seni geri çeker. Bunu, sana belirli düşünceler fısıldayarak yapar. Bu düşünceleri tanı, çünkü karşına tam da bırakmaya en yakın olduğun anda çıkacaklar.

"Belki ben yanlış yapıyorum, belki bu kadar kötü değil." Bu, çoğu zaman en tehlikeli tuzaktır, çünkü seni kendi gerçekliğinden şüphe ettirir. Yaşadıklarını küçültür, "abartıyorum" dersin. Oysa ne yaşadığını sen biliyorsun. O rahatsızlık hissi, o "bir şeyler yanlış" duygusu bir tesadüf değil. Sezgine güven; o, henüz adlandıramadığın bir gerçeği çoktan yakalamış olabilir.

"Onsuz ne yaparım, dayanamam." Zihin sana, o kişi olmadan yaşayamayacağını söyler. Ama bu bir felaketleştirme. Sen o kişiden önce de bir hayatın vardı, ve sonra da olacak. "Dayanamam" hissi gerçek gibi gelir, ama bir duygudur, bir gerçek değil. Ve tüm duygular gibi, o da geçer.

"Ya bir daha kimseyi bulamazsam?" Bu korku, seni yanlış birine mahkum eder. Sanki sevgi kıt bir kaynakmış, ve

elindekini bırakırsan bir daha bulamayacakmışsın gibi. Oysa yanlış birini bıraktığında, aslında doğru birine yer açarsın. Dolu bir bardağa yeni bir şey koyamazsın; önce onu boşaltman gerekir.

"O aslında iyi biri, sadece..." Bu cümleyi her kurduğunda dikkat et. "Sadece"den sonra gelen şey, çoğu zaman katlanılmaması gereken bir şeydir. Bir insanı, en iyi anıyla değil, sana genel olarak nasıl davrandığıyla değerlendir. "Eskiden çok iyiydi" değil, "son aylarda bana nasıl davranıyor?" diye sor.

"Ben olmazsam o mahvolur / ona kim bakar?" Bazen bırakamamanın altında, karşındakini kurtarma, ona bakma sorumluluğu yatar. Ama bir yetişkin, kendi hayatından sorumludur. Sen onun kurtarıcısı değilsin, ve kendini feda ederek onu "kurtarmak", ikinize de bir iyilik yapmaz.

Bu düşünceler geldiğinde, onlara hemen inanma. Onları birer tuzak olarak tanı, ve kendine sor: "Bu gerçek mi, yoksa zihnim beni tutmak için mi böyle diyor?" Adını koyduğun bir tuzak, artık seni eskisi gibi tutamaz.

BIRAKAMIYORUM

Bir insanı en iyi anıyla değil, sana genel olarak nasıl davrandığıyla değerlendir.

Mehmet Avcıoğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 3

Bırakmaya Giden Adımlar

Şimdi somut kısma geliyoruz. Bırakmak bir anda olmaz, bir süreçtir. Ama o sürece başlamanın somut adımları var. Bunları kendi hızında, sırayla uygula.

Adım 1: Gerçeği yaz. Zihin, gerçeği çarpıtmakta ustadır. O yüzden gerçeği kağıda dök. Bir sayfaya, bu ilişkinin sana ne hissettirdiğini, kaç kez üzüldüğünü, nelerden vazgeçtiğini, ve bir yıl sonra aynı şekilde devam etseydin nasıl hissedeceğini yaz. Kağıda dökülen gerçek, kafanın içinde dönen gerçekten daha nettir, ve çarpıtılamaz. Zor bir anında, o sayfaya geri dön.

Adım 2: Kararını onunla tartışarak verme. Sana iyi gelmeyen kişi, çoğu zaman seni kalmaya ikna etmekte ustadır. Her tartışma, onun seni geri çekme şansıdır. Kararını, sakin bir anda, kendi başına, ya da güvendiğin biriyle ver. O kişiyle "bırakmalı mıyım" diye tartışma; kararını içeride ver, sonra uygula.

Adım 3: Destek al. Bu yolu tek başına yürümek çok zor. Güvendiğin bir dosta, bir aile üyesine açıl. Onlara "bana bir şeyler olduğunda, bana gerçeği hatırlat" de. Çünkü sen zayıf

anında geri dönmek isteyeceksin, ve o an, dışarıdan biri sana gerçekliğini hatırlatabilir. Yalnız yürümek zorunda değilsin. (Bu rehberin sonunda, sana bu yolda eşlik edecek bir topluluktan bahsedeceğim.)

Adım 4: Temas kesmeye hazır ol. Bıraktıktan sonra, mümkünse teması azalt ya da tamamen kes. Çünkü sen gitmeye kalktığında, o kişi çoğu zaman geri çekmek için yeniden ilgi göstermeye, tatlı dile başvurmaya başlar. O kırıntılara kanmamak için, en güvenli yol mesafedir. Telefonundan, hayatından, mümkün olduğunca uzaklaştır.

Adım 5: Kendi kadehini doldurmaya başla. Bırakma sürecinde, o boşluğu bir başkasıyla değil, kendinle doldur. Kendi arkadaşlarına, ilgilerine, hayallerine geri dön. Kendine zaman ayır, kendine bak. Çünkü içindeki o boşluğu bir başkasıyla doldurmaya çalıştığın sürece, hep aynı tür ilişkiye geri dönersin. Kendini doldurdukça, yanlış birine olan ihtiyacın azalır.

Bu adımları bir günde yapman gerekmiyor. Belki önce sadece gerçeği yazarsın. Belki önce bir dosta açılırsın. Her küçük adım, seni biraz daha özgürleştirir. Önemli olan, yönü değiştirmek. Bir kez doğru yöne dönünce, her adım bir sonrakini kolaylaştırır.

BIRAKAMIYORUM

İçindeki boşluğu bir başkasıyla doldurmaya çalıştığın sürece, hep aynı ilişkiye geri dönersin. Önce kendini doldur.

Mehmet Avcıoğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 4

Bıraktıktan Sonra: Kendine Dönüş

Bırakmak, yolculuğun sonu değil, aslında yeni bir başlangıç. Ve bu başlangıç, çoğu zaman beklediğinden daha zorlu olabilir. Bunu bilmek, kendine sabretmene yardım eder.

Bıraktıktan sonra, kendini boşlukta, hatta o kişiyi özler halde bulabilirsin. "Madem bu kadar kötüydü, neden özlüyorum?" diye kendine kızabilirsin. Ama unutma: bu bir zayıflık değil, o bağımlılığın doğal sonucu. Bir bağımlılıktan çıkarken, insan çektiği şeyi bir süre özler. Bu geçici. Kendine kızmak yerine, kendine şefkat göster.

İyileşme düz bir çizgi değildir. Bazı günler güçlü, bazı günler yıkık hissedeceksin. Bir gün "iyi ki bıraktım" derken, ertesi gün geri dönmek isteyeceksin. Bu iniş çıkış normaldir. Önemli olan, her düşüşte, o gerçeği yazdığın sayfaya geri dönmek, destek aldığın kişiye ulaşmak, ve bir gün daha dayanmak. Zamanla, iyi günler kötü günlerden çok olmaya başlar.

Ve bu süreçte, en önemli iş: kendine dönmek. Yıllarca o ilişkiye harcadığın enerjiyi, şimdi kendine yönelt. Kim olduğunu yeniden keşfet. Neyi seversin, neyi istersin, hayattan ne bek-

lersin? Belki de bu soruları uzun zamandır kendine sormamıştın. Kendi hayatını, kendi ilgilerini, kendi dostluklarını yeniden besle. Çünkü o ilişkide kaybettiğin en değerli şey, çoğu zaman kendindin.

Kendine değer vermeyi yeniden öğren. O kişinin sana hissettirdiği "yetersizlik", "değersizlik" senin gerçeğin değildi; o ilişkinin sana bulaştırdığı bir yalandı. Gerçek şu: sen sevilmeyi, değer görmeyi, iyi davranılmayı hak ediyorsun. Ve bunu içselleştirdikçe, bir daha sana iyi gelmeyen birine geri dönmezsin, çünkü artık daha azına razı olmazsın.

Zamanla, bir gün, dönüp geriye baktığında, o zincirin ne kadar sıkı olduğunu, ancak özgür kaldığında anlayacaksın. Ve o gün, kendinle gurur duyacaksın. Çünkü çoğu insanın yapamadığı şeyi yaptın: kendine iyi gelmeyen bir şeyi, kendini sevdiğin için bıraktın.

Bu, senin yeniden doğuşun. Ve bu yolda yalnız yürümen gerekmiyor.

BIRAKAMIYORUM

O ilişkide kaybettiğin en değerli şey, çoğu zaman kendindin. Şimdi, kendine geri dönme zamanı.

Mehmet Avcıoğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Kapanış: Yalnız Değilsin

Buraya kadar geldiysen, içinde değişmek isteyen güçlü bir yan var demektir. Ve sana söz veriyorum: bir kere kendine iyi gelmeyen bir şeyi bırakmayı, kendine değer vermeyi öğrendiğinde, hayatının her alanı değişmeye başlar.

Bu kısa rehber, sadece bir başlangıçtı. Kendine iyi gelmeyen birini bırakamamak, aslında çok daha derin bir şeyin, kendinle olan ilişkinin bir yansıması. Ve o ilişkiyi iyileştirdiğinde, sadece bir kişiyi değil, tüm hayatını dönüştürürsün: kaygını, özdeğerini, sınırlarını, ve gelecekteki tüm ilişkilerini.

İşte tam da bunun için, seni yalnız bırakmak istemiyorum.

Bu yolda sana eşlik edeceğim

Bu yolculuğu birlikte sürdürebileceğimiz bir topluluk kurdum. Orada, tam da bu rehberdeki gibi, seni yargılamadan yanında olan insanlar, düzenli paylaşımlar, canlı sohbetler ve sorularına cevaplar var. Kendine iyi gelmeyen bağlardan kurtulmak, kendine değer vermeyi öğrenmek, ve gerçekten sağlıklı ilişkiler kurmak isteyen herkesi aramıza bekliyorum.

Ücretsiz topluluğumuza katılmak için:

mehmetavcioglu.com.tr/whatsapp

Daha derine inmek istersen

Bu rehberde dokunduğumuz konuları çok daha derinlemesine ele aldığım kitaplarım da var:

- **Kafandaki Ses Sen Değilsin**: Duygularının efendisi olmak, kaygıyı, özdeğersizliği ve o içindeki acımasız sesi dönüştürmek için tam bir rehber. Bu rehberde konuştuğumuz her şeyin köküne iniyor.
- **Ayna (Danışan Hikayeleri)**: Tam senin yaşadıklarını yaşamış ve değişmiş insanların gerçek dönüşüm hikayeleri. "Aynı benim gibi" diyeceğin sayfalar.
- **Görünmeyen İpler**: Manipülasyonu tanı, kendini koru. Sana iyi gelmeyen ilişkilerin arkasındaki oyunları görmek için.
- **Aşkın 50 Kuralı**: Kendini sevmekten başlayan, gerçek ve sağlıklı ilişkiler için 50 ilke.

Hepsine mehmetavcioglu.com.tr adresinden ulaşabilirsin.

Son söz

Sana iyi gelmeyen birini bırakmak, dünyanın en zor şeylerinden biri. Ama sen bu rehberi okudun, demek ki o gücü içinde

taşıyorsun. Yalnız değilsin, ve değişmek mümkün.

Kendine iyi gelmeyen her şeyi bırakabilecek kadar, kendine değer ver. Çünkü sen, çok daha iyisini hak ediyorsun.

Kendine iyi bak. Gerçekten.

Mehmet Avcıoğlu

Yolculuk burada bitmiyor

Bu kitabı okudun, ama asıl dönüşüm uygulamada başlıyor.

Diğer kitaplar ve ücretsiz kaynaklar için beni takip et.

mehmetavcioglu.com.tr