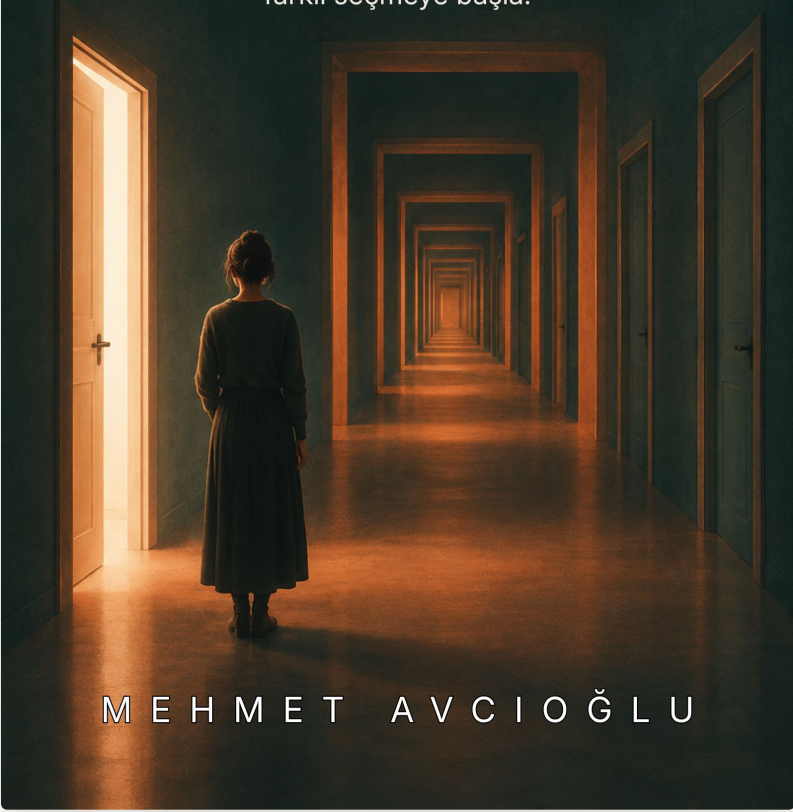




NEDEN HEP AYNI TIPİ SEÇİYORSUN?

Aşkta tekrar eden örüntüyü gör,
farklı seçmeye başla.



M E H M E T A V C I O Ğ L U

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

Aşkta tekrar eden örüntünü gör, farklı seçmeye başla.



Mehmet Avcıoğlu

içindekiler

Neden Hep Aynı Tipi Seçiyorsun?

Aşkta tekrar eden örüntünü gör, bağlanma stilini tanı, far...

Başlamadan Önce: Sana Bir Davet

Giriş: Bu Kitap Seni Suçlamak İçin Yazılmadı

Bu kitapta ne bulacaksın

Nasıl okumalısın

Bölüm 1: Aynı Film, Farklı Oyuncular

Beynin en sevdiği şey

Bir tip değil, bir his seçiyorsun

Deniz'in kıvılcımı

Dur ve yaz

Bölüm 2: Sevgi Haritan Nereden Geliyor?

Küçük bir çocuk neyi öğrenir

Harita büyümez, seninle büyür

Neden en çok tutarsız sevgiye bağlanırsın

Önemli bir not

Dur ve yaz

Bölüm 3: Dört Bağlanma Stili

1) Güvenli bağlanma

2) Kaygılı bağlanma

3) Kaçingan bağlanma

4) Korkulu ve kararsız bağlanma

Kaygılı ve kaçinganın dansı

Bölüm 4: Test. Sen Hangisindesin?

Puanlama

Sonucunu nasıl okumalısın

Bölüm 5: Stiline Göre "Hep Aynı Tipi Seçme" Tuz...

Güvenliysen: Huzuru sıkıcılık sanma tuzağı

Kaygılıysan: Kaçinganı seçme tuzağı

Kaçigansan: Uygun olmayanı seçme tuzağı

Korkulu ve kararsızsan: Yoğunluğu sevgi sanma tuzağı

Gördüğün an

Bölüm 6: Kıvılcım mı, Kaygı mı?

Bedenin sana ne söylüyor

Heyecan ile huzur arasındaki fark

Yeşil bayraklar: Sakin ama doğru olabilir

Kırmızı bayraklar: Heyecanlı ama tanıdık tuzak olabilir

Üç buluşma kuralı

Bölüm 7: Örüntü Haritanı Çıkar

Adım 1: Üç ilişkini yaz

Adım 2: Benzerlikleri daire içine al

Adım 3: Örüntü cümleleri yaz

Adım 4: Eski haritayla bağla

Adım 5: Yeni cümleleri yaz

Bölüm 8: Tetiklendiğin An

"3 nefes, 1 soru" egzersizi

Küçük bir dokunuş

24 saat kuralı

İhtiyacını söylemek

Bölüm 9: Farklı Seçmeye Başlamak (21 Günlük P...

Hafta 1: Fark et

Hafta 2: Yavaşla

Hafta 3: Yeni seçim

Geri kayarsan

Bölüm 10: Asıl İlişki: Kendinle Olan

Sevgiyi hak etmek zorunda değilsin

Kendine karşı üç küçük pratik

Deniz'e ne oldu?

Son Söz

Bu Yolculuk Burada Bitmiyor

Kendini Kaybetmeden Podcast

Daha derine inmek istersen

Beni nerede bulabilirsin



Neden Hep Aynı Tipi Seçiyorsun?

Aşkta tekrar eden örüntünü gör, bağlanma stilini tanı, farklı seçmeye başla.

Ücretsiz rehber • Mehmet Avcıoğlu

NLP ve Yaşam Koçu, Nefes ve Meditasyon Eğitmeni. "Kendini Kaybetmeden" podcast'inin sunucusu.

Bu rehber bir teşhis aracı değildir. Terapi, psikolojik destek ya da tıbbi tavsiye yerine geçmez. Farkındalık kazanman için yazılmış bir koçluk rehberidir.

Başlamadan Önce: Sana Bir Davet

Bu kitabı okurken aklına sorular gelecek. Belki bir cümlenin altını çizmek, belki "bu tam olarak ben" diye birine göndermek isteyeceksin.

O yüzden baştan bir kapı açık bırakıyorum.

Her hafta kısa ilişki notları, yeni podcast bölümleri, ücretsiz çalışma kağıtları ve sadece kanal üyelerine özel duyurular paylaştığım bir WhatsApp kanalım var. Reklam yok, gürültü yok. Sadece bu kitaptaki yolculuğun devamı.

WhatsApp kanalına ücretsiz katıl: [mehmetavciog-lu.com.tr/whatsapp](https://www.whatsapp.com/channel/0029vaf78n8gagwz6390070)

Katıldığında bana kanaldan tek kelime yaz: **ÖRÜNTÜ**. Kitabın sonundaki çalışma kağıdının yazdırılabilir halini gönderirim.

Şimdi bir çay demle. Acele etme. Bu kitap hızlı okunmak için değil, kendini görmek için yazıldı.

Giriş: Bu Kitap Seni Suçlamak İçin Yazılmadı

"Yanlış insanları seçiyorsun."

Bunu kaç kere duydun? Arkadaşımdan, annenden, belki de en çok kendinden.

Ben bu kitabı o cümleyi bir kez daha söylemek için yazmadım. Tam tersi. Çünkü sana bakınca yanlış seçim yapan birini görmüyorum. Bir örüntüyü tekrar eden birini görüyorum. Ve bu ikisi arasında çok büyük bir fark var.

Yanlış seçim yapan biri "aptal", "saf", "kendine yazık eden" biridir. Örüntüyü tekrar eden biri ise bir zamanlar kendini korumak için bir yol bulmuş, o yolu o kadar iyi öğrenmiş ki artık gözü kapalı yürüyen biridir. Sorun yolun kendisinde değil. Sorun, o yolun artık seni gitmek istediğin yere götürmemesinde.

Son üç ilişkini düşün. Eski sevgili, uzun süren bir flört, hiç adı konmamış bir "şey", fark etmez.

Farklı insanlardı, değil mi? Farklı isimler, farklı meslekler, belki farklı şehirler. Ama sonları... tanıdık. Aynı yerde tökezlediğin, aynı cümleyi kurduğun, aynı boşluğa düştüğün o an.

"Yine mi?"

İşte bu kitap, o "yine"nin nereden geldiğini gösteriyor.

Bu kitapta ne bulacaksın

Önce örüntünün ne olduğunu ve beyninin neden onu bu kadar sevdiğini anlayacağız. Sonra sevgi haritanın nereden geldiğine bakacağız. Ardından dört bağlanma stilini tanıyacak ve on soruluk bir testle kendi baskın stilini bulacaksın.

Sonra en önemli kısım gelecek: Senin stilinin "hep aynı tipi seçme" tuzağı. Kıvılcım ile kaygıyı ayırmayı öğreneceksin. Kendi örüntü haritanı kağıda dökeceksin. Tetiklendiğin anda ne yapacağını, ve üç haftalık küçük bir planla farklı seçmeye nasıl başlayacağını göreceksin.

Nasıl okumalısın

Yanına bir kalem ve bir defter al. Bu kitapta durup yazman gereken yerler var. Onları atlama. Okumak bir şey anlamı sağlar, yazmak ise onu görmeyi.

Bir de şunu bil: Okurken canın sıkılabilir. Bir paragrafta kendi geçmişini görüp kitabı kapatmak isteyebilirsin. Bu normal. Kapat, nefes al, sonra geri dön. Rahatsızlık, bir şeyin yerinden oynadığının işaretidir.

Hazırsan başlayalım.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Sen yanlış seçim
yapmuyorsun.
Tanıdık olanı
seçiyorsun.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 1: Aynı Film, Farklı Oyuncular

Bir film düşün. Senaryo hiç değişmiyor. Sadece her seferinde oyuncular değişiyor.

İlk sahnede biri çıkıyor karşına. Çok etkileyici. Ya çok ilgili, ya çok gizemli, ya da çok "farklı". İkinci sahnede bir yakınlaşma oluyor, heyecan tavan yapıyor. Üçüncü sahnede tanıdık bir gerilim başlıyor. Mesajlar değişiyor, bir şeyler "eskisi gibi" değil. Dördüncü sahnede sen daha çok çabalıyorsun, ya da daha çok uzaklaşıyorsun. Son sahne hep aynı: yorgunluk, kırgınlık ve o cümle.

"Neden hep böyle oluyor?"

İşte buna örüntü diyoruz. Örüntü, farklı insanlarla yaşanan ama aynı duygusal senaryoyu izleyen ilişki döngüsüdür.

Beynin en sevdiği şey

Sana şaşırtıcı bir şey söyleyeyim: Beynin mutlu olmanı çok da önemsemez. Onun birinci işi seni hayatta tutmaktır. Ve hayatta tutmanın en kolay yolu, bildik olanı tekrarlamaktır.

Bildik yol güvenli görünür, çünkü sonunu bilirsin. Acı verse bile tahmin edilebilir. Bilinmeyen ise, iyi bile olsa, beyin için bir tehdit gibi algılanabilir.

Bu yüzden şunu aklına yaz, bu kitabın en önemli cümlesi bu:

Beynin güvenli olanı değil, tanıdık olanı seçer.

Ve tanıdık olan, her zaman iyi olan değildir.

Bir tip değil, bir his seçiyorsun

"Hep aynı tipi seçiyorum" dediğinde aklına genelde bir görünüş ya da bir karakter gelir. Hep uzun boylu, hep asi, hep başarılı, hep yaralı...

Oysa çoğu zaman seçtiğin şey bir kişi tipi değil. Bir his.

Ulaşlamayan birinin peşinden koşarken hissettiğin o gerginlik. Birini "kurtarıırken" hissettiğin o değerli olma duygusu. Birinin seni bir gün çok sevip ertesi gün unutmasıyla gelen o iniş çıkış. Ya da kimseye tam olarak yaklaşmadığın için hissettiğin o güvenli yalnızlık.

Kişi sadece o hissi taşıyan bir kap. Kap değişiyor, içindeki his aynı kalıyor.

Deniz'in kıvılcımı

Sana bir hikaye anlatayım. Adına Deniz diyelim. Birçok insanın hikayesinden ilham alarak kurduğum bir karakter, ama belki sana çok tanıdık gelecek.

Deniz otuz yaşında. Üç ciddi ilişki yaşamış. Üçünde de aynı senaryo: Başta çok ilgili, çok yoğun biri. Günde yüz mesaj, "sen bambaşkasın" cümleleri, hızla kurulan gelecek planları. Sonra yavaş yavaş geri çekilen, mesajları azalan, "bana biraz alan lazım" diyen biri.

Ve Deniz her seferinde daha çok çabalıyor. Daha çok anlayış gösteriyor. Daha az şey istiyor. Kendini daha çok küçültüyor.

Bir gün bana şunu söyledi:

"Geçen ay biriyle tanıştım. Sakin, istikrarlı, dediği saatte arayan biri. Ama sıkıldım. Kıvılcım yoktu."

Bu cümleye dikkat et: "Kıvılcım yoktu."

Çünkü Deniz'in kıvılcım dediği şey, aslında kaygıydı. Çocukken sevgi ona hep tutarsız gelmişti. Bazen sıcak, bazen soğuk. Babası bazı akşamlar onu kucağına alıp saatlerce konuştur, bazı akşamlar yüzüne bile bakmazdı. Deniz'in zihni çok küçük yaşta şu dersi öğrenmişti: "Sevgi, belirsizlikle gelen bir şeydir. Onu kazanmak için çabalaman gerekir."

Yetişkin Deniz'in karşısına sakın ve net biri çıktığında zihni alarm vermedi. Belirsizlik yoktu. Ve belirsizlik olmayınca, sevgi de yokmuş gibi hissetti.

Yani Deniz'in problemi yanlış insanları seçmek değildi. Problemi, doğru insanı sıkıcı bulmasıydı.

Bunu fark ettiği gün, hikayesi değişmeye başladı. Bir gecede değil. Ama değişmeye başladı.

Dur ve yaz

Defterini aç. Şu cümleyi tamamla, düşünmeden, ilk gelen cevabı yaz:

"İlişkilerimde hep aynı yerde şunu hissediyorum: ..."

Bu cümleyi kitabın sonuna kadar yanında taşıyacağız.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Kişi değişiyor, his
aynı kalıyor. Sen bir
tip değil, bir his
seçiyorsun.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 2: Sevgi Haritan Nereden Geliyor?

Hepimizin içinde görünmez bir harita var. Adı: "Sevgi böyle bir şeydir."

Bu haritayı sen çizmedin. Sen daha konuşamazken çizilmeye başladı.

Küçük bir çocuk neyi öğrenir

Bir bebek dünyaya geldiğinde tamamen savunmasızdır. Hayatta kalması, ona bakan kişinin yakınlığına bağlıdır. Bu yüzden bebeğin zihni tek bir soruya kilitlenir: "Bana bakan kişi ulaşılabilir mi?"

Ağladığında biri geliyor mu? Korktuğunda biri onu sakinleştiriyor mu? Mutlu olduğunda biri onunla birlikte gülüyor mu? Yoksa bazen geliyor, bazen gelmiyor mu? Ya da hiç gelmiyor mu?

Psikolojide bağlanma kuramı dediğimiz yaklaşım tam olarak bunu inceler. Kuramın temel fikri basit ve güçlüdür: Çocukken en yakınımızdaki kişiyle kurduğumuz bağ, yetişkinlikte

ilişkilerde nasıl hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı derinden etkiler. Bu kader değildir. Ama bir başlangıç noktasıdır.

Çocuk bunları düşünerek öğrenmez. Hissederek öğrenir. Ve hissettiği şeyden bir harita çıkarır:

- "Sevgi, ihtiyacımı söylediğimde gelir." (güvenli harita)
- "Sevgi, peşinden koşarsam belki gelir." (kaygılı harita)
- "Sevgi beklemek boşuna, kendi başımın çaresine bakmalıyım." (kaçıngan harita)
- "Sevgi hem sığınak hem tehliktir." (korkulu harita)

Harita büyür, seninle büyür

İşte ilginç olan kısım: Sen büyüdün, okula gittin, meslek edindin, belki taşındın. Ama o harita, en duygusal anlarında hala direksiyona geçiyor.

Mesajın geç geldiği o an, otuz yaşındaki sen değil, o haritayı çizen küçük çocuk tepki veriyor. Kalbin hızlanıyor, zihninin senaryolar yazıyor, parmakların telefona gidiyor. Mantıklı yetişkin arkadan "sakin ol, meşguldür" diyor ama sesi çok cılız.

Bu bir zayıflık değil. Bu, sinir sisteminin çalışma şekli. Tehlike algısı, mantıktan her zaman daha hızlıdır.

Neden en çok tutarsız sevgiye bağlanırsın

Bir kumar makinesi düşün. Her seferinde para verseydi bir süre sonra sıkıcı olurdu. Hiç vermeseydi kimse oynamazdı. Ama bazen veriyor, bazen vermiyor. İşte insanı masaya bağlayan tam olarak bu.

Psikolojide buna aralıklı ödül denir. Ödülün ne zaman geleceğini bilmediğinde, onu beklemek çok daha bağımlılık yapıcı hale gelir.

Şimdi bunu ilişkiye uygula. Bir gün çok ilgili, ertesi gün soğuk biri. Bir hafta "sensiz yapamam", sonraki hafta sessizlik. Sen o güzel anı geri kazanmak için daha çok çabalıyorsun. O güzel an geldiğinde öyle büyük bir rahatlama yaşıyorsun ki, bunun adına "aşk" diyorsun.

Oysa hissettiğin şeyin büyük kısmı aşk değil. Kaygının geçmesinden gelen rahatlama.

Sürekli iyi davranan birine alışırsın. Ama iyi ile kötü arasında gidip gelen birine takılırsın.

Önemli bir not

Bu bölümü okurken annene, babana ya da seni büyütenlere kızmaya başlayabilirsin. Dur.

Amacımız suçlu aramak değil. Onlar da kendi haritalarıyla büyüdüler. Çoğu, ellerindeki en iyisini verdi. Amacımız sadece haritanın nereden geldiğini anlamak. Çünkü haritanın öğrenildiğini gördüğün an, şunu da görürsün:

Öğrenilen bir şey, yeniden öğrenilebilir.

Dur ve yaz

Çocukluğunu düşün. Şu soruyu cevapla:

"Küçükken sevgiyi ne zaman daha çok hissederdim? Ne yaptığımda, nasıl olduğumda?"

Örnek cevaplar: "Başarılı olduğumda." "Hiç sorun çıkarmadığımda." "Hasta olduğumda." "Evdekilerin keyfi yerindeyken." "Her zaman, koşulsuz."

Cevabın, bugün sevgiyi hak etmek için ne yaptığınla çok ilgili olabilir.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Hissettiğin şeyin çoğu
aşk değil, kaygının
geçmesinden gelen
rahatlama.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 3: Dört Bağlanma Stili

Araştırmacılar, yetişkinlerin ilişkilerde yaklaşık dört temel örüntü etrafında döndüğünü söyler. Okumadan önce iki şeyi bil:

Birincisi, hiçbiri "iyi insan" ya da "kötü insan" demek değil. Kaygılı biri "yapışkan", kaçınan biri "duygusuz" değildir. Hepsi, bir zamanlar işe yarayan koruma yollarıdır.

İkincisi, bunlar kalıcı etiketler değil. Çoğu insan karışıktır. Bir ilişkide kaygılı, başka birinde kaçınan olabilirsin. Güvenli bir partnerle zamanla daha güvenli hale gelebilirsin. Buna psikolojide "kazanılmış güvenli bağlanma" denir ve bu kitabın bütün umudu bu kavramın içinde saklı.

1) Güvenli bağlanma

İçindeki ses: "Sevilmeye değerim. İnsanlara genelde güvenebilirim."

İlişkide nasıl görünür: Yakınlık seni korkutmaz, mesafe de yıkmaz. Partnerin bir akşam arkadaşlarıyla dışarı çıktığında içinde fırtına kopmaz. İhtiyacını söyleyebilir, "hayır"

diyebilirsin. Tartışırın ama köprüleri atmazsın. Kavgadan sonra birbirinize dönmenin bir yolunu bulursun.

Güçlü yanın: Huzurlu ilişkiler kurabilirsin. Sevgiyi hak etmek için performans göstermen gerekmez.

Dikkat etmen gereken: Kaygılı ya da kaçınan birine fazla uzun süre "sabır" gösterip kendi ihtiyaçlarını erteleyebilirsin.

2) Kaygılı bağlanma

İçindeki ses: "Yeterince sevilmezsem terk edilirim. Hep ben daha çok seviyorum."

İlişkide nasıl görünür: Mesaj gecikince içine kurt düşer. Son mesajını tekrar tekrar okursun: "Fazla mı yazdım? Yanlış bir şey mi dedim?" Partnerinin ses tonundaki en küçük değişikliği fark edersin. Güven vermesini istersin, verdiğinde birkaç saat rahatlarsın, sonra kaygı geri gelir. Kendi planlarını onun planlarına göre ayarlarsın.

Güçlü yanın: Çok derin sevebilirsin. Duygusal zekan yüksektir, insanların ne hissettiğini çok iyi okursun. Bağlılığın gerçektir.

Dikkat etmen gereken: Sevgiyi kovalamayı sevgiyle karıştırmak. Kendini kaybedecek kadar karşı tarafa odaklanmak.

3) Kaçınan bağlanma

İçindeki ses: "Kimseye ihtiyacım yok. Çok yaklaşırsam kendimi kaybederim."

İlişkide nasıl görünür: Başta her şey güzeldir. Ama ilişki ciddileşmeye başlayınca içinde bir sıkışma olur. Partnerin "geleceğimiz" dediğinde nefesin daralır. Birden onun kusurlarını görmeye başlarsın: fazla konuşuyor, fazla istiyor, fazla yakın. Duygularını konuşmak yerine konuyu değiştirir ya da işe gömülürsün. "İhtiyacım var" demek sana neredeyse imkansız gelir.

Güçlü yanın: Bağımsızsın, kendi ayakların üzerinde durursun, kriz anlarında soğukkanlısın.

Dikkat etmen gereken: Yalnızlığı özgürlük sanmak. Seni gerçekten görmek isteyen insanları, tam yaklaştıkları anda itmek.

4) Korkulu ve kararsız bağlanma

İçindeki ses: "Sevgiyi çok istiyorum ama yaklaşan beni incitecek."

İlişkide nasıl görünür: Hem kaygılı hem kaçınan yanların vardır. Yaklaşırsın, sonra korkup kaçarsın. Kaçınca özlersin, geri dönersin. İlişkilerin yoğun, çalkantılı, gel gitli olur.

Kavga ve barışma döngüsü sana tanıdık gelir. Sakin bir ilişki ise tuhaf bir şekilde "yanlış" hissettirir.

Güçlü yanın: Çok derin hissedersin, insanların acısını anlarsın. Kendin üzerinde çalışmaya başladığında dönüşümün çok güçlü olur.

Dikkat etmen gereken: Yoğunluğu sevgi sanmak. Kendini huzurdan sakınmak.

Kaygılı ve kaçinganın dansı

Bu dört stil arasında en sık karşılaşılan eşleşme, kaygılı ile kaçinganın birbirini bulmasıdır. Neredeyse mıknatıs gibi.

Kaygılı kişi yaklaşır. Kaçingan kişi sıkışıp geri çekilir. Kaygılı kişi bu geri çekilmeyi "terk ediliyorum" olarak okur ve daha çok yaklaşır. Kaçingan kişi daha çok sıkışır ve daha çok uzaklaşır.

Biri kovalıyor, biri kaçıyor. İkisi de acı çekiyor. İkisi de "kaderim bu" diyor.

Oysa bu kader değil. İki eski haritanın aynı anda çalışması. Ve iyi haber şu: Dansı iki kişiden birinin adımlarını değiştirmesi bile, müziği değiştirmeye yeter.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Biri kovalıyor, biri
kaçıyor. Bu kader
değil, iki eski
haritanın dansı.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 4: Test. Sen Hangisindesin?

On soru. Her soruda sana en çok benzeyen şıkkı seç.

Birkaç kural:

- "Bazen hepsi" deme. İlk içgüdün hangisiyse onu işaretle.
- Olmak istediğin kişiye göre değil, gerçekte nasıl davrandığına göre cevap ver.
- Aklına tek bir ilişki değil, genel olarak ilişkilerin gelsin.

Defterine G, K, Ç ve F harflerini yaz. Her cevapta ilgili harfin yanına bir çizgi çek.

1. Partnerin bir süre mesaj atmazsa ilk hissin:

- (G) Meşguldür, sonra konuşuruz.
- (K) İçime kurt düşer, üst üste düşünürüm.
- (Ç) Açıkçası rahatlarım, kendi alanım olur.
- (F) Hem merak eder hem "zaten olacağı buydu" derim.

2. İlişki ciddileşip yakınlaşınca:

- (G) Güzel, güvende hissedirim.
- (K) Daha çok isterim, "yeter mi" diye tedirgin olurum.

- (Ç) Sıkışırım, biraz geri çekilesim gelir.
- (F) Hem isterim hem korkarım, yaklaşıp uzaklaşırım.

3. Tartışmada ben genelde:

- (G) Ne hissettiğimi söyler, çözüm ararım.
- (K) Onaylanmak, "beni bırakmayacaksın" duymak isterim.
- (Ç) Kapanırım, konuyu kapatıp uzaklaşırım.
- (F) Bir patlar bir susarım, ne yapacağımı ben de bilmem.

4. "Sana ihtiyacım var" demek bana:

- (G) Doğal gelir.
- (K) Kolay gelir, hatta belki fazla söylerim.
- (Ç) Zor gelir, kendim halletmeyi yeğlerim.
- (F) Söylemek isterim ama son anda vazgeçerim.

5. Biri beni gerçekten, koşulsuz sevince:

- (G) Kabul eder, karşılık veririm.
- (K) "Ya vazgeçerse" diye içten içe sınamak isterim.
- (Ç) Bir tuhaf olurum, inanmakta zorlanırım.
- (F) Bunu hak edip etmediğimi sorgularım.

6. Ayrılıklardan sonra ben genelde:

- (G) Üzülürüm ama zamanla toparlarım.
- (K) Uzun süre takılır, geri dönüşü düşünürüm.
- (Ç) Hızlıca "kapattım" derim, hissetmeyi ertelerim.
- (F) Bir özler bir kızarım, gel git yaşarım.

7. Partnerimin bana çok yaklaşması:

- (G) Hoşuma gider.
- (K) Az bile gelir.
- (Ç) Bazen beni boğar.
- (F) Hem isterim hem kaçarım.

8. Kendimle ilgili sessiz korkum:

- (G) İlişkilerde büyük bir korkum yok, rahatım.
- (K) "Yeterince sevilmem, terk edilirim."
- (Ç) "Özgürlüğümü kaybederim, yutulurum."
- (F) "Yaklaşan da acıtır, uzak duran da."

9. Sevdiğim kişi üzülünce:

- (G) Yanında olur, dinlerim.
- (K) Kendimi sorumlu hisseder, telaşlanırım.
- (Ç) Ne diyeceğimi bilemem, biraz mesafe koyarım.
- (F) Yardım etmek isterim ama bunalırım.

10. İlişkilerimde tekrar eden şikayet:

- (G) Büyük bir tekrar yok sayılır.
- (K) "Hep ben daha çok istiyorum."
- (Ç) "Bana hep 'mesafelisin' diyorlar."
- (F) "Ne istediğini bilmiyorsun" diyorlar.

Puanlama

Hangi harfte en çok çizgi varsa, şu an baskın stilin o.

- Çoğunlukla **G**: Güvenli bağlanma
- Çoğunlukla **K**: Kaygılı bağlanma
- Çoğunlukla **Ç**: Kaçınan bağlanma
- Çoğunlukla **F**: Korkulu ve kararsız bağlanma

En yüksek iki harfe birlikte bak. Çoğu insan bir ana, bir yan stil taşır. Örneğin "K ve F" çıktıysa, genelde kaygılısın ama çok zorlandığında kaçma eğilimin de var demektir.

İki harf eşit çıktıysa, ikisini de oku. Muhtemelen ilişkiden ilişkiye stilin değişiyor. Bu da çok değerli bir bilgi: Hangi tür insanla hangi yanının açığa çıktığını görebilirsin.

Sonucunu nasıl okumalısın

Bu bir tanı değil, bir ayna. Aynaya bakınca yüzünde bir leke görürsen aynayı kırmazsın. Sadece "tamam, burası" dersin.

Sonucun ne çıkarsa çıksın şunu hatırla: Güvenli bağlanma bir ödül değil, öğrenilebilir bir beceri. Ve sen şu an o beceriyi öğrenmeye başladın.

Defterine sonucunu yaz: *"Benim baskın stilim: ... Yan stilim: ..."*

Bölüm 5: Stiline Göre "Hep Aynı Tipi Seçme" Tuzağın

İşte "neden hep aynı ilişki" sorusunun asıl cevabı burada. Her stilin kendine has bir çekim alanı, kendine has bir tuzağı var.

Önce kendi stilini oku. Sonra diğerlerini de oku, çünkü partnerlerini de burada göreceksin.

Güvenliysen: Huzuru sıkıcılık sanma tuzağı

Aslında en az tuzağa düşen sensin. Ama iki yerde dikkatli ol.

Birincisi, çevrendeki herkes dramatik ilişkiler yaşıyorsa, sakın ilişkini "bir şey eksik" diye sorgulamaya başlayabilirsin. Film ve dizilerin anlattığı aşk hep fırtınalıdır. Huzurlu aşkın filmi çekilmez, çünkü izlemesi "sıkıcıdır". Ama yaşaması en güzelidir.

İkincisi, güvenli olduğun için kaygılı ya da kaçınan birinin "iyileştiricisi" rolüne girebilirsin. Sabır bir erdemdir, ama kendi ihtiyaçlarını sonsuza kadar ertelemek değildir.

Senin için: Huzuru sıkıcılık sanmamak ve sabrının bir sınırı olduğunu bilmek.

Kaygılıysan: Kaçinganı seçme tuzağı

Bu, bütün tuzakların en klasığı.

Mesafeli, ulaşılması zor, "ne düşündüğü anlaşılmayan" biri sana inanılmaz çekici gelir. Çünkü onun peşinden koşmak, onayını beklemek, bir kelimesiyle göklere çıkıp bir sessizlikle yerle bir olmak... hepsi tanıdık.

Sıcak, net, "buradayım" diyen biri çıktığında ise "kıvılcım yok" dersin. Deniz gibi.

Tuzağın işleyişi şöyle: Kaçinganı seçtikçe kaygın büyür. Kaygın büyüdükçe daha çok yapışırsın. Yapıştıkça o daha çok kaçar. O kaçtıkça "demek ki yeterince iyi değilim" inancın güçlenir. Ve bir sonraki ilişkiye bu inançla girersin.

Uyarı işaretlerin:

- İlk haftalarda onu düşünmekten başka bir şey yapamıyorsan
- Telefonunu sürekli kontrol ediyorsan
- Onun ruh haline göre senin günün şekilleniyorsa

- Ona ne yazacağını arkadaşlarıyla "strateji toplantısı" yaparak belirliyorsan

Bu bir aşk işareti değil. Bu, eski haritanın çalıştığının işareti.

Senin işin: Kovalamayı sevgi sanmamak. Sakin birine en az üç buluşma şans vermek.

Kaçıngansan: Uygun olmayanı seçme tuzağı

Senin tuzağın iki farklı kılıkta gelir.

Birinci kılık: Sana çok isteyen, çok soran, çok yakınlaşan birini seçersin. Başta bu güven verir: "Bu beni bırakmaz." Sonra o yakınlık sıkıştırmaya başlar. Geri çekilirsin, o daha çok ister, sen daha çok kaçarsın. Sonunda "bana göre değildi, çok talepkardı" diye ayrılırsın.

İkinci kılık, daha sinsi: "Uygun olmayanı" seçersin. Başka şehirde yaşayan, evli, yeni ayrılmış, çok meşgul, zaten gidecek biri. Çünkü o zaman gerçekten yakınlaşmak zorunda kalmazsın. Hem ilişkin vardır hem özgürlüğün. Güvende ama yalnız kalırsın.

Uyarı işaretlerin:

- Biri seni gerçekten sevmeye başladığında bir anda ondan soğuyorsan
- Hep "doğru kişiyi bulamadım" diyorsan ama doğru kişilerin kusurlarını hemen buluyorsan
- Eski sevgililerini, bittikten sonra romantikleştiriyorsan
- Duygularını sorulduğunda "bilmiyorum" ya da "iyiyim" diyorsan

Senin için: Sıkışma hissini "bu kişi yanlış" diye değil, "yakınlık bana yabancı" diye okumak. Kaçmadan önce bir gün beklemek.

Korkulu ve kararsızsın: Yoğunluğu sevgi sanma tuzağı

Senin haritada sevgi; gel gitle, kavga barışla, belirsizlikle gelirdi. Bu yüzden sakın bir ilişki sana "bir şey eksik" gibi gelir. Huzur yabancı olduğu için ondan sıkılır, seni yeniden çalkantıya sokan birini seçersin.

Çoğu zaman iki uç arasında gidip gelirsin: Bazen seni boğan biri, bazen seni hiç görmeyen biri. İkisi de sana "tanıdık" gelir.

Uyarı işaretlerin:

- İlişkilerinde "ya hep ya hiç" varsa

- Kavgadan sonraki barışma, ilişkinin en güzel anı gibi geliyorsa
- Biri sana iyi davrandığında "bir bit yeniği var" diye düşünüyorsan

Senin işin: Yoğunluk ile derinliği ayırmak. Yoğunluk bir fırtınadır, derinlik bir okyanus. İkisi de büyüktür ama sadece birinde yaşayabilirsin.

Gördüğün an

Fark ettin mi? Hiçbir stilde "kötü insan" yok. Sadece farklı haritalar, farklı korkular ve o korkuları yatıştırmak için geliştirilmiş farklı yollar var.

Tuzağını gördüğün an, seçim yeniden senin eline geçer. Bir sonraki sefer o tanıdık çekimi hissettiğinde, içinden şunu diyebileceksin: "Ah, bu sen misin? Seni tanıyorum."

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

Yoğunluk bir
fırtınadır, derinlik
bir okyanus. Sadece
birinde
yaşayabilirsin.

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 6: Kıvılcım mı, Kaygı mı?

Belki de bu kitabın en pratik bölümü bu. Çünkü örüntünü bilsen bile, yeni biriyle tanıştığında o "his" geldiğinde her şeyi unutabilirsin.

O yüzden sana hissi okumayı öğretmek istiyorum.

Bedenin sana ne söylüyor

Yeni biriyle buluşmadan döndüğünde, eve girer girmez beş dakika sessizce otur. Gözlerini kapat ve bedenine sor: "Şu an nasılım?"

Kaygıdan gelen çekim genelde şöyle hissettirir:

- Göğsünde bir sıkışma ya da çarpıntı
- Durmadan onu düşünme, ne düşündüğünü merak etme
- "Beni beğendi mi?" sorusunun her şeyin önüne geçmesi
- Uyumakta zorlanma, iştahın kapanması
- Bir sonraki mesajı beklerken hiçbir şeye odaklanamama

Güvenden gelen çekim genelde şöyle hissettirir:

- Omuzlarında bir gevşeme

- Kendin olabildiğin için bir rahatlık
- "Ben onu beğendim mi?" sorusunu da sorabilmen
- Buluşmadan sonra kendi hayatına rahatça dönebilmen
- Heyecan var ama panik yok

İlkinde bedenin "tehlike ama çok tanıdık" diyor. İkincisinde "güvendedim". Birincisini aşk, ikincisini sıkıcılık sanıyorsan, örüntü tam burada çalışıyor.

Heyecan ile huzur arasındaki fark

Kaygıdan gelen "kıvılcım"	Güvenden gelen bağ
Ne zaman yazacağını bilemezsin	Ne zaman yazacağını aşağı yukarı bilirsin
Onun onayı ruh halini belirler	Ruh halin kendi hayatına bağlı kalır
Hep bir şeyleri "hak etmen" gerekir	Olduğun gibi kabul edilirsin
Hızlı başlar, çabuk yakar	Yavaş başlar, derinleşir
Kavga sonrası barış çok tatlıdır	Kavgalar daha az, onarım daha kolaydır

Kaygıdan gelen "kırılcım"

Güvenden gelen bağ

Sürekli bir "yetiştirme" hissi

Zamanın varmış gibi bir his

Yeşil bayraklar: Sakin ama doğru olabilir

"Sıkıcı" diye eleyeceğin kişide şu işaretler varsa, eleme. Bir şans daha ver:

- Dediği saatte arıyor ya da gecikeceğini haber veriyor
- Planlarını net söylüyor, seni tahmin yürütmek zorunda bırakmıyor
- "Hayır" dediğinde küsmüyor, cezalandırmıyor
- Senin hayatını, arkadaşlarını, işini merak ediyor
- Anlaşmazlıkta sesini yükseltmek yerine anlamaya çalışıyor
- Sözleriyle davranışları uyuyor

Kırmızı bayraklar: Heyecanlı ama tanıdık tuzak olabilir

"Ne kadar farklı" diye büyüleneceğin kişide şu işaretler varsa, yavaşla:

- Çok hızlı, çok yoğun başlıyor ("daha önce kimseye böyle hissetmedim")
- İlgisi bir var bir yok, nedenini de açıklamıyor
- Seni geçmiş ilişkilerindeki herkesten "farklı" ilan ediyor, ama eski sevgililerin hepsi "deli"
- Sınırlarına saygı göstermiyor, "hayır"ını pazarlığa açıyor
- Seni sürekli kendini kanıtlamak zorunda hissettiriyor

Üç buluşma kuralı

Özellikle kaygılı ya da korkulu stildeysen şu kuralı dene:

Güvenli görünen ama "kıvılcım yok" dediğin biriyle, eğer ortada kırmızı bir bayrak yoksa, en az üç kere buluş. Çünkü güvenli çekim genelde yavaş yanar. İlk buluşmada kaygı olmadığı için "his yok" sanarsın. Üçüncü buluşmada ise çoğu insan şunu fark eder: "Onun yanında çok rahatım. Bu çok tuhaf... ve çok güzel."

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Güvenli çekim yavaş
yanar. Ama sönmez.*

Mehmet Avcıoğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 7: Örüntü Haritanı Çıkar

Şimdiye kadar okudun. Şimdi yazma zamanı. Bu bölüm bu kitabın kalbi. Lütfen atlama.

Defterinde yeni bir sayfa aç. Yarım saatini ayır. Telefonu sessize al.

Adım 1: Üç ilişkini yaz

Son üç önemli ilişkini ya da duygusal bağını düşün. Her biri için şu dört soruyu cevapla:

- Başta seni ona en çok ne çekti?** (Örnek: "Çok gizemliydi." "Beni çok isterdi." "Kimseye benzemiyordu." "Yaralıydı, ona iyi gelmek istedim.")
- Sonunda seni en çok ne yordu?** (Örnek: "Hiç açılmıyordu." "Çok kıskançtı." "Hep ben verdim." "Değişmedi.")
- Bu ilişkide en çok hangi duyguyu hissettin?** (Örnek: kaygı, yalnızlık, değersizlik, sıkışmışlık, suçluluk.)
- Ayrılık nasıl oldu, kim bitirdi?**

Adım 2: Benzerlikleri daire içine al

Şimdi üç ilişkinin cevaplarına yan yana bak. Tekrar eden kelimeleri, hisleri, cümleleri daire içine al.

Çoğu insan bunu yaptığında şaşırtıcı bir şey görür:

Onu çeken şey ile onu yoran şey, aynı şeyin iki yüzüdür.

"Gizemliydi" dediğin şey, sonra "hiç açılmıyordu" olur. "Çok tutkuluydu" dediğin şey, sonra "çok kıskançtı" olur. "Beni çok isterdi" dediğin şey, sonra "beni boğuyordu" olur. "Yaralıydı, iyi gelmek istedim" dediğin şey, sonra "hep ben verdim" olur.

Bu bir suçlama değil. Bu bir örüntü. Ve örüntüyü gördüğün an, ilk kez gerçekten seçme şansın doğar.

Adım 3: Örüntü cümleli yaz

Şimdi gördüklerini tek bir cümlede birleştir. Şu kalıbı kullan:

"Ben genelde ... olan insanlara çekiliyorum. Başta bu bana ... hissettiriyor. Ama sonunda kendimi ... hissederken buluyorum."

Birkaç örnek:

- "Ben genelde ulaşılması zor insanlara çekiliyorum. Başta bu bana heyecan hissettiriyor. Ama sonunda kendimi de-

ğersiz hissederken buluyorum."

- "Ben genelde yaralı insanlara çekiliyorum. Başta bu bana değerli olduğumu hissettiriyor. Ama sonunda kendimi tükenmiş hissederken buluyorum."
- "Ben genelde çok isteyen insanlara çekiliyorum. Başta bu bana güven hissettiriyor. Ama sonunda kendimi sıkışmış hissederken buluyorum."

Adım 4: Eski haritayla bağla

Bölüm 2'de yazdığın çocukluk cevabına dön: "Küçükken sevgiyi ne zaman daha çok hissederdim?"

Şimdi örüntü cümlele yan yana koy. Bir bağlantı görüyor musun?

Belki çocukken sevgiyi "hiç sorun çıkarmadığında" alıyordun, ve şimdi ilişkilerinde hiç ihtiyaç söylemiyorsun. Belki sevgiyi "başarılı olduğunda" alıyordun, ve şimdi ilişkilerde sürekli kendini kanıtlamaya çalışıyorsun.

Bu bağlantıyı gördüğün an, örüntü artık görünmez değil. Ve görünen bir şeyle çalışabilirsin.

Adım 5: Yeni cümlele yaz

Son olarak, örüntü cümlelerin yeni versiyonunu yaz. Henüz inanmasan bile:

"Bundan sonra ... olan insanlara şans vereceğim. Başta bu bana tuhaf ya da sıkıcı gelebilir. Ama kendimi ... hissetmeyi hak ediyorum."

Örnek: "Bundan sonra net ve tutarlı insanlara şans vereceğim. Başta bu bana sıkıcı gelebilir. Ama kendimi güvende hissetmeyi hak ediyorum."

Bu cümleyi bir kağıda yaz ve görebileceğin bir yere koy. Aynanın kenarına, cüzdanına, telefonunun ekranına.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

Seni çeken şey ile
seni yoran şey, çoğu
zaman aynı şeyin iki
yüzüdür.

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 8: Tetiklendiğin An

Örüntünü gördün. Harika. Ama gerçek sınav, o eski his geldiğinde olacak.

Mesaj gelmediğinde. Biri uzaklaştığında. Biri fazla yaklaştığında. İçine o tanıdık kurt düştüğünde.

O an otomatik pilot devreye girer. Kaygılıysan yapışırsın: üst üste mesaj, arama, sosyal medyasını kontrol. Kaçingansan kaçarsın: soğuk cevaplar, sessizlik, "bitirelim" cümlesi. Korkulu stildeysen ikisini birden yaparsın.

Örüntüyü tek seferde kırmayacaksın. Ama tek bir anı yakalayıp başlayabilirsin. Tam o anda küçük bir boşluk açacağız.

"3 nefes, 1 soru" egzersizi

1. **Dur.** Tetiklendiğini fark ettiğin an hiçbir şey yapma. Mesaj atma, arama yapma, kapıyı çarpma. Sadece dur.
2. **Üç yavaş nefes al.** Burnundan dört sayarak al, ağzından altı sayarak ver. Verişin alıştan uzun olması, bedenine "tehlike yok" sinyali gönderir. Beden sakinleşmeden zihin doğru düşünemez.
3. **Kendine tek bir soru sor:** "Bu his şu andan mı geliyor, yoksa çok daha eskiden mi?"

4. **Cevabı dinle.** Çoğu zaman cevap: "Eskiden." O terk edilme, o yalnız kalma, o sıkışma hissi bugünkü kişiyle değil, çok önceki bir haritayla ilgilidir.

Küçük bir dokunuş

İstersen buna bir dokunuş ekle. Köprücük kemiğinin hemen altına iki parmağınla hafifçe, ritmik olarak vururken içinden şunu tekrarla:

"Bu his bana ait ama bugünün gerçeği değil. Şu an güvendeyim."

Bu küçük ritüel, zihnine bir çapa verir. Duygu yine gelir, ama seni sürüklemeyi.

24 saat kuralı

Tetiklendiğin anda hiçbir büyük karar verme. İlişkiyi bitirme, uzun bir hesap sorma mesajı yazma, "artık bitti" diye engelleme.

Yazmak istediğin mesajı yaz, ama notlar uygulamasına. Gönderme. Yirmi dört saat sonra tekrar oku. Hala göndermek istiyorsan, sakın bir versiyonunu gönder.

Çoğu insan ertesi gün o mesajı okuyunca şunu der: "İyi ki göndermemişim."

İhtiyacını söylemek

Eski haritada sevgiyi almanın yolu tahmin ettirmektir, sınamaktı, susmaktı ya da kaçmaktı. Yeni haritada yol çok daha basit: İhtiyacını açıkça söylemek.

Kaygılıysan dene: *"Gün içinde hiç haber alamayınca huzursuz oluyorum. Akşam kısa bir mesaj atman bana çok iyi gelir."*

Kaçıngansan dene: *"Seni önemsiyorum. Bazen kendi başıma biraz zamana ihtiyacım oluyor, bu senden uzaklaştığım anlamına gelmiyor. Akşam konuşalım mı?"*

Bu cümleler basit görünür. Ama eski haritası olan biri için dünyanın en cesur cümleleridir. Ve karşıdaki kişinin bu cümlelere verdiği cevap, onun hakkında bilmen gereken her şeyi söyler.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Bu his bana ait ama
bugünün gerçeği
değil.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 9: Farklı Seçmeye Başlamak (21 Günlük Plan)

Örüntüler bir günde oluşmadı, bir günde de değişmeyecek. Ama üç hafta, yönünü değiştirmek için yeterli.

Bu plan küçük adımlardan oluşuyor. Küçük olması bilerek. Büyük kararlar genelde bir hafta sürer, küçük alışkanlıklar ömür boyu.

Hafta 1: Fark et

Bu hafta hiçbir şeyi değiştirmeye çalışma. Sadece fark et.

- Her gün akşam, defterine tek bir satır yaz: *"Bugün eski haritam ne zaman çalıştı?"*
- Tetiklendiğin anları not al. Ne oldu, ne hissettin, ne yaptın?
- Her gün en az bir kere "3 nefes, 1 soru" egzersizini yap. Tetiklenmesen bile, pratik olsun diye.

Hafta sonunda notlarına bak. Hangi durumlar seni en çok tetikliyor?

Hafta 2: Yavaşla

Bu hafta otomatik tepkiyle senin aranda küçük bir boşluk açacağız.

- Tetiklendiğinde 24 saat kuralını uygula.
- Bir ihtiyacını, küçük de olsa, birine açıkça söyle. Partnerine, arkadaşına, aileden birine. "Bana şu iyi gelir" demek bir kas gibidir, çalıştıkça güçlenir.
- Kaçıngansan: Bu hafta bir kez, kaçmak istediğin bir konuda kal. Sadece beş dakika daha.
- Kaygılıysan: Bu hafta bir kez, mesaj atmak istediğin anda atmadan önce kendin için bir şey yap. Yürüyüş, duş, bir şarkı.

Hafta 3: Yeni seçim

Bu hafta yeni haritayı denemeye başlıyoruz.

- Bölüm 7'deki "yeni cümle" her sabah bir kere sesli oku.
- Şu an biriyle tanışıyorsan: Bölüm 6'daki yeşil ve kırmızı bayraklara bak. Kalbinle değil, gözlerinle de değerlendir.
- Şu an bir ilişkideysen: Partnerinle bu kitaptaki bağlanma stillerini konuş. Suçlamadan, merakla: "Ben galiba şu stildeyim, sen kendini hangisinde görüyorsun?"
- Şu an yalnızsan: Kendinle bir buluşma yap. Tek başına bir kahve, bir yürüyüş, bir sinema. Kendi yanında güvende

hissetmek, başkasının yanında güvende hissetmenin temelidir.

Geri kayarsan

Bir gün eski örüntüye geri döneceksin. Üst üste mesaj atacaksın, ya da birinden kaçacaksın. Bu olacak.

Olduğunda kendine kızma. Sadece şunu söyle: "Tamam. Gördüm. Yarın yeniden."

Değişim düz bir çizgi değil. İki adım ileri, bir adım geri. Önemli olan geri adımların arasının giderek açılması.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*Değişim düz bir çizgi
değil. Gördüm.
Yarın yeniden.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Bölüm 10: Asıl İlişki: Kendinle Olan

Buraya kadar hep "başkasını seçmek" hakkında konuştuk. Ama sana bir sır vereyim: Kimi seçtiğin, büyük ölçüde kendini nasıl gördüğüne bağlı.

Kendini "sevilmesi zor biri" olarak görüyorsan, seni sevmekte zorlanan insanları normal bulursun. Kendini "yük" olarak görüyorsan, sana yük gibi davranan insanlara katlanırsın. Kendini "yalnız kalmaya mahkum" görüyorsan, seni yalnız bırakan insanları seçersin.

Çünkü insan, kendine layık gördüğü sevgiyi kabul eder.

Sevgiyi hak etmek zorunda değilsin

Birçok insan sevgiyi bir maaş gibi düşünür. Ne kadar çok çalışırsan, o kadar çok alırsın. Daha güzel, daha başarılı, daha anlayışlı, daha az talepkar olursan belki sevilirsin.

Oysa sağlıklı sevgi bir maaş değil. Bir hediye.

Hediyeyi hak etmek için çalışmazsın. Sadece onu almaya açık olursun.

Kendine karşı üç küçük pratik

Birincisi: Kendinle konuşma şeklini fark et. Bir hata yaptığında içindeki ses sana ne diyor? "Yine mi beceremedin?" mi, yoksa "Olur, insansın" mı? En yakın arkadaşına söylemeyeceğin bir cümleyi kendine de söyleme.

İkincisi: Kendine verdiğin sözleri tut. Küçük de olsa. "Yarın sabah on dakika yürüyeceğim" dediysen yürü. Kendine güven, kendine verdiğin sözleri tuttukça büyür. Ve kendine güvenen biri, kendisine güvenilmez davranan birine katlanmaz.

Üçüncüsü: Yalnızlıkla barış. Tek başına geçirdiğin zamanı "boşluk" olarak değil, "kendi yanında olma" zamanı olarak gör. Yalnızlıktan korkmayan biri, sırf yalnız kalmamak için yanlış birine tutunmaz.

Deniz'e ne oldu?

Birinci bölümdeki Deniz'i hatırlıyor musun? "Kıvılcım yoktu" diyen Deniz.

Deniz örüntüsünü gördükten sonra o sakın adamı yeniden aradı. "Bir kahve daha içelim mi?" dedi. Üçüncü buluşmada, konuşurken fark etti ki saatlerdir telefonuna bakmamıştı. Ne

yazacağını düşünmemiş, ne düşündüğünü merak etmemiş, sadece orada olmuştu.

Eve dönerken kalbi çarpmıyordu. Ama içi sıcaktı.

Deniz o gece defterine şunu yazdı: *"Galiba ilk defa kovalamadan sevildim."*

Bu bir peri masalı değil. Deniz hala bazen eski haritasının sesini duyuyor. Ama artık o sesin kime ait olduğunu biliyor. Ve biliyor olmak, her şeyi değiştiriyor.

NEDEN HEP AYNI TİPİ SEÇİYORSUN?

*İnsan, kendine layık
gördüğü sevgiyi
kabul eder.*

Mehmet Avcioğlu · mehmetavcioglu.com.tr

Son Söz

Sen bozuk değilsin.

Sadece bir zamanlar seni koruyan bir haritayla, artık seni kısıtlayan bir yerde yaşıyorsun. O harita sana çok iyi hizmet etti. Seni belki çok zor bir çocukluktan, çok yalnız gecelerden geçirdi. Ona teşekkür edebilirsin.

Ve sonra yeni bir harita çizmeye başlayabilirsin.

Bugün çoğu insanın ömür boyu yapmadığı bir şey yaptın: Örüntünü gördün. Adını koydun. Kağıda döktün. Bu küçük bir şey değil. Bu, her şeyin başladığı yer.

Sana son bir soru bırakıyorum:

Bir sonraki sefer o eski his geldiğinde, onunla bir karar mı vereceksin, yoksa fark edip bir nefes mi alacaksın?

Cevabı ben bilmiyorum. Ama senin bildiğine eminim.

Kendine iyi bak. Ama bu sefer, gerçekten.

Mehmet Avcioğlu

Bu Yolculuk Burada Bitmiyor

Bu rehber örüntünü **görmek** içindi. Onu **kırmak**, yani haritanı derinlemesine değiştirmek, kendi iç sesinle barışmak ve farklı sevmeyi öğrenmek bir süreç. O süreçte seni yalnız bırakmak istemiyorum.

Kendini Kaybetmeden Podcast

Her hafta bir konu: bağlanma stilleri, terk edilme korkusu, kaçınan partnerler, sınır koymak, duygusal bağımlılık ve öz-değer. Bu kitabı sevdiysen podcast'in ilk bölümü tam olarak bu konuyu anlatıyor: "Neden Hep Aynı İnsana Âşık Oluyoruz?"

Daha derine inmek istersen

- **Kafandaki Ses Sen Değilsin:** Kaygını, öz-değersizliğini ve içindeki o acımasız sesi dönüştürmek için kapsamlı rehber. Bu kitapta konuştuğumuz her şeyin köküne iniyor.
- **Ayna:** Senin yaşadıklarını yaşamış ve değişmiş insanlardan ilham alan dönüşüm hikayeleri. "Aynı benim gibi" diyeceğin sayfalar.

- **Görünmeyen İpler:** Manipülasyonu tanı ve kendini koru. Sana iyi gelmeyen ilişkilerin arkasındaki oyunları görmek için.
- **Aşkın 50 Kuralı:** Kendini sevmekten başlayan, gerçek ve sağlıklı ilişkiler için 50 ilke.
- **Bırakamıyorum (ücretsiz):** Sana iyi gelmeyen birini neden bırakamadığını ve nasıl bırakacağını anlatan kısa rehber.

Beni nerede bulabilirsin

WhatsApp Kanalı (haftalık notlar, yeni bölümler, ücretsiz rehberler): mehmetavcioglu.com.tr/whatsapp

Web sitem (bütün kitaplar ve bağlantılar tek yerde): mehmetavcioglu.com.tr

Instagram (@memo.avcgl): mehmetavcioglu.com.tr/instagram

YouTube, Kendini Kaybetmeden podcast'i: mehmetavcioglu.com.tr/youtube

Spotify Podcast: mehmetavcioglu.com.tr/spotify

Threads (@memo.avcgl): mehmetavcioglu.com.tr/threads

LinkedIn: [mehmetavcioglu.com.tr/linkedin](https://www.linkedin.com/company/mehmetavcioglu.com.tr/)

Bu rehberi faydalı bulduysan, ihtiyacı olduğunu düşündüğün birine gönder. Bazen birinin hayatını değiştiren şey, doğru zamanda eline geçen tek bir sayfadır.

Not: Bu içerik koçluk ve farkındalık amaçlıdır. Psikolojik ya da tıbbi teşhis veya tedavi yerine geçmez. Kendine zarar verme düşüncelerin varsa ya da çok zorlayıcı bir dönemden geçiyorsan lütfen bir ruh sağlığı uzmanına başvur. Acil durumlarda 112'yi arayabilirsin.

Yolculuk burada bitmiyor

Bu kitabı okudun, ama asıl dönüşüm uygulamada başlıyor.

Diğer kitaplar ve ücretsiz kaynaklar için beni takip et.

mehmetavcioglu.com.tr