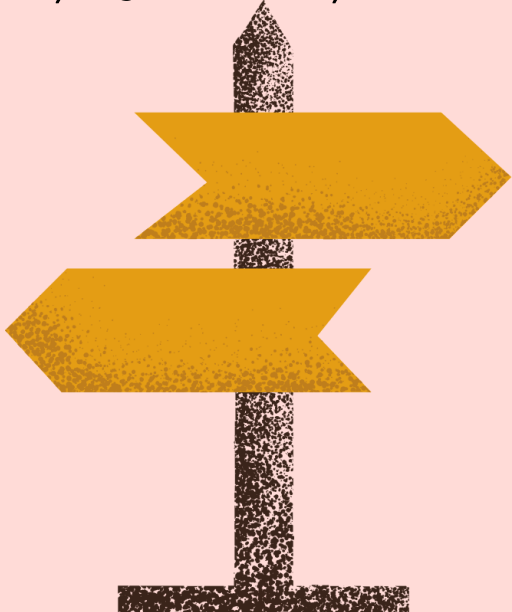


YENİ BİR HAYAT

Boşanma beraberinde birden fazla kayba (eş, velayeti almayan ebeveyn için- çocuk, ekonomik durum, bazı sosyal yakınlıklar vb.) sebep olan ve kişilerin hayatında önemli değişiklikleri doğuran bir yaşam olayıdır.



UYUM SÜRECİNDE 3 ÖNEMLİ ETKEN

Boşanmaya uyum sürecini şekillendiren 3 önemli etken bulunmaktadır:

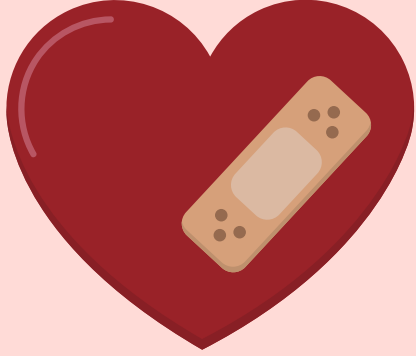
1. Strese Neden Olan Etkenlerin Birikimi
2. Başa Çıkmak İçin Başvurulan Kaynaklar
3. Boşanma Üzerine Düşünceler



Ekonomik zorluklar, çocuğun velayetini alamayan ebeveynin çocuğundan uzak kalması yahut da velayeti alan ebeveynin tek başına bu yükün altından kalkmaya çalışması, bazı sosyal yakınlıkların kaybı ve bunların tetiklediği çaresizlik, hayal kırıklığı, suçluluk gibi duygular, stresi artırmaktadır. Bu stres etkenlerinin farkına varıp kabul etmeniz uyum sürecinin ilk adımıdır.



- Bu süreçte yakın dostlarınız, aileniz ve psikolojik destek sağlayabilecek uzmanlardan destek almanız uyum sağlamanızı kolaylaştıracaktır.



- Boşanmanın, beraber yaşamak için gerekli uzlaşmayı sağlayamayan çiftlerin yollarını ayırdığı bir deneyim olduğunu bilmeniz yeni hayatınıza uyum sürecinizi oldukça hızlandıracaktır.

YENİ BİR AİLE

İlişkinizde birtakım sorunlar yaşamış ve boşanmış olmanız yeni bir ilişkinin de aynı süreçlerden geçeceğini göstermez. Yeni bir ilişki istemiyor ya da hazır hissetmiyor olmanız gibi buna sıcak bakıyor olmanız doğal. Yapılan araştırmalara göre yeni bir ilişki boşanma sonrası iyi oluş halini destekleyebiliyor.



NELERE DİKKAT ETMELİ?

- Yeni aile bireyleri arasında sevgi bağının oluşması zaman alabilir
- Anlayışlı ve baskıcı olmayan bir tutum zamanla aile bağlarını güçlendirebilir.
- Yeni eşinizle ilişkinizden çok onun çocuklarınızla (ya da sizin onun çocuklarıyla) ilişkisi evliliğinizi etkiler.

Psk. Dan. Ahmet Furkan
BAĞCI

Boşanma Danışmanlığı Dersi
Prof. Dr. Serap Nazlı

