

# Çiftlere ve Evlilere Yönelik Psikolojik Danışmanlık

Evlilik ve Çift danışmanlığı, çiftlerin ilişkilerindeki çeşitli sorunları anlama, çözme ve aralarındaki ilişkiyi geliştirmelerine yönelik bir danışmanlık hizmetidir.

Çiftlere yönelik yapılan bu danışmanlık hizmetinde iletişim kurma, çatışma çözme, farklılıkları uzlaştırabilme ve sağlıklı tartışma becerileri kazandırma amaçlanmaktadır. Evlilik ve Çift danışmanlığı, evliliğin/ilişkinin her aşamasında alınabilecek bir hizmettir. Özellikle sorunlar çok büyümeden destek alınması, ilerleyen süreçte çıkabilecek sorunları ve krizleri önleyici niteliktedir. Evlilik/ilişki uzun süre ihmal edilirse ve olumsuz deneyimler ne kadar çok olursa sağlıklı, mutlu bir ilişki kurma ve ilişkilerin devam etme olasılığı o oranda azalmaktadır.

## **Evlilik ve Çift Danışmanlığı Başvuru Nedenleri**

- İletişim kopukluğu
- Anlaşılmama ve tıkanma hissi
- Yoğun ve kırıcı tartışma ve kavgalar
- Aldatma/aldatılma
- Kıskançlık, güvensizlik
- Haksızlığa uğrama duygularını çok yoğun hissetme
- Çatışmaları birlikte çözümleyememe
- İlişkide mutsuzluk
- Öfke patlamaları
- Cinsel problemler
- İlgisizlik ve kopukluk
- Ayrılık isteği
- İlişkilerinin çocukları olumsuz etkilediğini düşünme
- Aile meseleleri

Evlilik ve Çift danışmanlığında temel hedef, ilişkiyi sağlıklı

ve güvenli bir ilişki haline getirmektir. Bu nedenle çiftlerle çalışılırken hatalı ya da suçlu aranmaz. Var olan sorunu çözmek için iki tarafın da sorumluluğu alması sağlanır. Evlilik ve Çift danışmanı, avukat ya da hâkim değildir. Kimin haklı kimin haksız olduğuna karar vermez. Çiftlerin haksızlık duygularını neden hissettiklerini anlamaya çalışır. Evlilik ve Çift danışmanı taraf tutmaz. Her iki tarafın da kendini güvende ve anlaşılmış hissetmesini ve çiftlerin birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini amaçlar.

Terapinin süresi yaşanan problemin türüne, yoğunluğuna ve kişilerin değişim hızına göre değişebilir. Görüşme sayısı gelişmelere göre belirlenir. Görüşme aralıkları; seanslarda ele alan konuların yaşama geçmesine fırsat tanıyacak kadar uzun ama eski alışkanlıkların sürmesine izin vermeyecek kadar kısa zaman diliminde olması dikkate alınarak düzenlenir. Başlangıçta genel olarak haftada bir olarak başlanan seanslar, ilerleme sağlandıkça değişimin kişilerin kendi gayretleri ile de sürdüğünden emin olmak için aralıklar açılarak ve sonlara doğru seyreltilerek terapi sonlandırılır.

Randevu verilmiş bir seansı ertelemek veya iptal etmek için bize en geç bir gün öncesinde haber verilmesi çok önemlidir. Bu sayede sırada bekleyen danışanlarımıza o saate randevu verebiliriz. Randevunuza geç kaldığınız durumda, diğer danışanlarımızın randevuları aksatmamak için size ayrılan süreyi uzatmamız mümkün değildir.