**İletişimi Kes Kuralı** 3
Giriş 4
Terk edildim nasıl davranmalıyım? 6
İletişimi Kes Kuralı 7
Ayrılık Kararı 10
Zaman ve Birbirinizden Uzaklaşmak 11
30 Gün Kuralı 16
Ayrılık Acısı Nasıl Atlatılır? 17
Birinci Adım 17
İkinci Adım 18
Üçüncü Adım 18
Dördüncü Adım 18
Beşinci Adım 19
Altıncı Adım 19

**Ayrılık Süreci** 21
Eski Sevgilim Mesajlarıma Cevap Vermiyor 22
Eski Sevgilim Beni Engelledi 25
Ayrılık Acısı 26
Sizin Acı Çekmenizi İstememesi 27
İntikam 27
Sizin Mesaj Atmanız İçin Tuzak 28
Sizden Hoşlanmıyor Olması 29
Engellemelerin Çoğu Geçicidir 29
Engelin Sebebi Sizin İçin Önemli Değil 32
Engelleyen Eski Sevgiliye Ulaşmanın Tek Bahanesi 33
Engel Sizin İçin Bir Testtir 33
Zihin Okuma (Eski Sevgilim Ne Düşünüyor?) 34
Gizli Ajan (Eski Sevgiliyi Stalklamak) 36
Eski Sevgili ile Arkadaş Kalmak 38
Eski Sevgili ve Özel Günler 42
Eski Sevgili ile Aynı Yerde Çalışmak 44
Eski Sevgili Nasıl Geri Döner? 46
Birinci Adım 46
İkinci Adım 46
Üçüncü Adım 47
Dördüncü Adım 49
Eski Sevgilinizi Sonsuza Kadar Kaybetmenize Neden Olacak Hatalar 53
İkna Etmeye Çalışmak ve Ona Yalvarmak 53
Öfke ve Bağırıp Çağırma 54

Eski Sevgilinizin Arkadaşları ile Ayrılık Hakkında Konuşmak 55
Manipülasyon 56

**İletişimi Kes Süreci** 58
Eski Sevgilinin Geçtiği Aşamalar 59
Birinci Aşama : Rahatlama 61
İkinci Aşama : Merak 63
Üçüncü Aşama : Endişe 65
Dördüncü Aşama : Bağlantı Kurma 67
Yüceltmek 69
Eski Sevgilim Beni Düşünüyor mu? 72
Eski Sevgilim Beni Arayacak mı? 74
Eski Sevgilim Yeni Limanlara Yelken Açar Mı? 80
Eski Sevgilinin Yeni Sevgili Yapması 83
Rebound İlişki 83
Kıskandırma İlişkisi 85
Daldan Dala Atlayan Maymun İlişkisi 85
Eski Sevgilinin Araması 88
Eski Sevgilinin Aramasına / Mesajına Cevap Vermemek 89
İletişimi Kes Sürecinde İlk Arama / Mesajlaşma 91
Buluşma Teklifinizin Reddedilmesi 94
Eski Sevgili İle Buluşma 98
Eski Sevgili ile Yeniden … Peki Şimdi Ne Yapacağım? 101

**Bitirirken** 103

# İletişimi Kes Kuralı

# Giriş

Ayrılık, hele de uzun süreli bir ilişkinin ardından gelen ayrılık, her iki taraf içinde sarsıcı bir olay ve süreç. Ama ayrılık çoğunlukla iki kişinin anlaşarak aldığı bir karar değil. Çoğunlukla bir tarafın diğer tarafı terk ettiği bir olay. Bu nedenle ayrılığın sarsıntısı ve acısı partnerleri eşit şekilde etkilemiyor. Terk edilen taraf için ayrılık genellikle şok, derin bir üzüntü ve büyük bir sarsıntı olan hissediliyor. Oysa onu terk eden taraf için kolay olmasa da ayrılığın negatif etkileri aynı şiddette değil.

Bu kitabı elinize aldığınıza göre büyük ihtimalle siz terk edilen ya da terk edilmek üzere olan tarafsınız. Eski sevgilinizi nasıl geri döndürebileceğinizi, onun sizi düşünüp düşünmediğini, sizi arayıp aramayacağını, sizi özleyip özlemeyeceğini, hemen bir başkasını bulup bulmadığını düşünüyorsunuz. Ya da belki halihazırda eski sevgilinizin yeni bir sevgilisi olduğunu biliyorsunuz ve bu konuda ne yapabileceğinizi araştırıyorsunuz. Bu kitapta bu konuları ve daha fazlasını ele alacağız ve sizinle adım adım uygulayabileceğiniz oyun planını çizeceğiz.

Fakat öncelikle kendinizi şuna hazırlamanızı istiyorum : Bu kitapta okuyacaklarınız her ne kadar popüler kültürün ve beyninize işlenmiş aşk / ilişkiler konusundaki önyargılarınızın sizi sürükleyeceği davranış ve sözlerden çok daha başarılı olsalar da, popüler kültürün ve aşk / ilişkiler konusundaki önyargılarınıza zıtlar. Fakat bu kitapta okuyacağınız kafa yapısı ve davranışları ayrıntılı şekilde ele aldığımızda ve bunların neden çalıştığını ve size öğretilen şeylerden neden daha etkili olduklarını anlayacaksınız. Bu kavramları anladığınızda ise sadece eski sevgilinizin size geri dönme şansını en çok arttıracak şekilde davranmakla kalmayacaksınız, aşk ve ilişkiler konusunda daha öngörülü ve bilgili bir insan olacaksınız.

Bu kitapta öğrenecekleriniz cinsiyetinizden ve cinsel eğiliminizden bağımsız olarak işinize yarayacak. Yani eski kız arkadaş için de çalışacak, eski erkek arkadaş için de. Heteroseksüel ilişki için de çalışacak, homoseksüel ilişki için de. Ve yine bu kitapta öğrenecekleriniz eski sevgiliniz, eski nişanlınız ya da eski karınız için de çalışacak. Bu öğrenecekleriniz uygulaması zor şeyler. Sabır ve disiplin kadar duygusal olarak güçlü

olmanızı da gerektiriyor. Fakat bir kez neden böyle davranmanız gerektiğini anlarsanız, size gerekli olan sabır ve disiplin için gerekli motivasyonu da kazanacaksınız.

## Terk edildim nasıl davranmalıyım?

Çoğu insan partneri tarafından terk edildiğinde, içindeki dürtü onu ne olursa olsun geri dönmeye ikna etmeye çalışmak yönündedir. Terk edilen taraf genellikle terk edeni ayrılmamak için ikna etmeye çalışır. Eğer bunda başarılı olamazsa, onu geri dönmeye ikna etmeye çalışır, onun peşinde koşar, bazen yalvarır ve hatta bazen öfkelenerek bağırır çağırır. Ona hediyeler alarak (bir anlamda sevgisi için rüşvet vererek) onu geri kazanmaya çalışır. Birçok durumda terk eden taraf terk edilene arkadaş kalmayı teklif eder ve terk edilen taraf hiç yoktan iyidir diyerek ve oradan yeniden sevgili seviyesine tırmanabileceği umuduyla bu teklifi kabul eder.

Bu davranışlar öğrenilmiş davranışlardır. Terk edildikten sonra bu şekilde davranmayı, özellikle sinema ve dizilerden bize pompalanan popüler kültürden öğreniriz. Çevremizdeki insanların da bu popüler kültür propagandasını papağan gibi tekrarlayarak tavsiye vermesi, bizi hiç sorgulamadan bu şekilde davranmaya iter.

Fakat bu davranışların öğrenilmiş davranışlar olmasının yanında, onları içimizde besleyen düşmanlar da vardır. Kendinizi eski sevgiliniz ya da yeni bir sevgili için yetersiz hissetmek, kendine güvensizlik ve hatta kendini değersiz hissetmek gibi zayıflıklarınız da işin içindedir. Bu zayıflıklar ile popüler beyin yıkama birleştiğinde, terk edildikten sonra içimizde derin bir kaygı oluşur ve bu kaygı da bizi böyle davranmaya iter.

Bu davranışların problemi şu ki filmlerde her ne kadar aşka giden yol olsalar da gerçek hayatta genellikle terk eden partnerin terk edilenden daha hızlı ve daha geri dönüşsüz soğumasına neden olurlar! Bunun neden böyle olduğunu bu kitabı okumaya devam ettikçe daha iyi anlayacaksınız.

Terk edildiğinizde asıl yapmanız gereken şey ise, terk eden ile iletişiminizi kesmektir. Buna No Contact (İletişimi Kes) Kuralı denir. Biliyorum, bu popüler tavsiyelere zıt ve size şu an oldukça mantıksız ve ters tepecek bir davranış olarak görünüyor, ama bu kitapta size İletişimi Kes Kuralının eski sevgilinin geri dönmesi için neden en etkili strateji olduğunu adım adım anlatacağım.

## İletişimi Kes Kuralı

Önce İletişimi Kes kuralını tanımlayalım:

İletişimi Kes Kuralı, ilişki içinde olduğunuz kişi sizi terk ettiğinde, SİZİN o kişi ile hiçbir şekilde iletişime geçmemeniz demektir. Bu sizin terk eden kişiyi aramamanız, ona mesaj atmamanız, onun sosyal medya hesaplarına girmemeniz, onun sosyal medya hareketlerini takip etmemeniz, Like atmamanız, Storylerini izlememeniz, vs … anlamına gelir.

Fakat her ne kadar ismi bunu çağrıştırsa da İletişimi Kes Kuralı iki taraflı iletişimi kesmenizi söylemez. Eski sevgilinizin size ulaşması için size ulaşabileceği kanalları açık tutmalısınız. Onu sosyal medyada takipten çıkarabilirsiniz ama onun telefonunu silmeyin, telefon veya sosyal medyadan engellemeyin.

İletişimi Kes Kuralı sadece sizin ona olan iletişiminizi kesiyor ve kuralın asıl amacı, eski sevgilinizin ayrılık sonrasında içine gireceği belli aşamalardan daha hızlı geçerek SİZİ ARAMAK ZORUNDA HİSSETMESİNİ sağlamak!

İdealinde kuralın başlangıç aşaması ayrılık anıdır. Birazdan eski sevgiliniz olacak kişi size sizden ayrılmak istediğini söylediğinde, onunla uzun bir tartışmaya girmeden şunu söylemeniz lazım:

“Seni seviyorum ve senden ayrılmak istemiyorum ama ayrılığı kabul ediyorum. Eğer ayrılık konusunda fikrin değişirse ve aramızdaki sorunları beraberce çözmek istersen beni ara.”

Bunu ayrılık anında ya da günü yapmanız en büyük etkiyi yaratacaktır. Ama bu kitabı alan ya da bana danışmak için ulaşanların hemen hemen hepsi ayrılıktan sonra eski sevgiliye bunu demek yerine uzun süre dil dökmüş ve hatta ayrılmamak ya da eski sevgilinin geri dönmesi için yalvarmış oluyorlar.

Merak etmeyin. Eğer henüz yeni ayrıldıysanız başına “Ben bu konuyu düşündüm ve …” gibi bir şey ekleyerek bunu mesaj olarak atın ya da eğer şu aşamada mesaj atmak anlamsız kaçacak ise bir şey demeden bir sonraki aşamaya geçin.

İstediğiniz şeyi açıkça belirtip ayrılığı kabul ettikten sonra hemen yapmanız gereken şey İletişimi Kes sürecine girmek. Hemen (mecazi anlamda) masadan kalkın ve arkanızı dönerek yürüyüp gidin. Artık o size ulaşana kadar eski partneriniz sizden telefon, mesaj ya da herhangi bir sosyal medya iletişimi alamayacak.

Bakın eski partneriniz hiçbir şekilde ve hiçbir bahane ile mesaj almayacak. Doğum gününde, özel günlerde, sevgililer gününde de sizden bir iletişim görmeyecek. Bunu çok kaba söyleyeceğim ama ailesinden biri ölse bile aramayacaksınız.

Siz istediğinizi belirttiniz, o ise istemediğini belirtti. Eğer fikrini değiştirirse size ulaşabilir. Ama siz masadan kalkıp kapıdan çıkıyorsunuz. Ve siz o kapıdan çıktığınızda eski partneriniz, o sizi arayana kadar, sizin için artık yok! Siz de onun için yoksunuz. Tamamen buhar olacaksınız. Arkadaş kalalım, arada konuşalım gibi saçmalıkları kabul etmeyeceksiniz. Bu arkadaş kalalım zırvalığının neden felaket olduğunu daha sonraki bölümlerde göreceğiz.

Burada anlamanız gereken en önemli şey blöf veya taktik yapmaktan bahsetmediğimiz. Eğer o size ulaşmazsa siz ona ulaşmayacaksınız. Tekrar ediyorum:

Eğer o size hiç ulaşmazsa bir daha hiç görüşmeyeceksiniz! NOKTA.

Eski sevgiliniz sizden ayrıldı, kalıp ilişkiyi kurtarmak yerine ilişkiyi bitirdi. Ona “senin şartlarını kabul etmeyecek disipline ve duygusal güce sahibim. Bu nedenle de ben gidiyorum” diyorsunuz. Ve gerçekten arkanızı dönüp gidiyorsunuz. Tabii son 3 cümleyi söze dökmüyorsunuz. Bunları ona hareketleriniz gösterecek.

Tekrar edelim:

ASLA ama ASLA blöf yapmak için çekip gitmiyorsunuz. Çıkıp gitmelisiniz ve giderken de karşınızdaki kişinin, eğer o size ulaşmazsa, sizden bir daha haber alamayacağını bilerek çıkmalısınız.

Başlangıçta bu yaptığınızın karşınızdaki kişi üzerindeki etkisi SIFIR olacak. Bunun en önemli nedeni, sizin bir daha arayıp sormayacağınızı (yani terk edilen insanların yüzde

99'unun yaptığı şeyin tersini yapacağınızı) bilmemeleri! Eski sevgilinizi o sizi arayana kadar bir daha arayıp sormayacağınızı ona söylemeyeceksiniz.

Tekrar ediyorum:

Eski sevgilinizi o sizi arayana kadar bir daha arayıp sormayacağınızı ona söylemeyeceksiniz.

Tek diyeceğiniz şey, “tamam, seni seviyorum ve devam etmek istiyorum ama ayrılığı kabul ediyorum. Fikrini değiştirirsen beni ara”.

Eğer ona o size ulaşana kadar onu bir daha aramayacağınızı söylerseniz süreci mahvedersiniz. İçinizde bunu ona söylerseniz bundan korkup size ulaşacağını söyleyen bir ses olacak. Maalesef, eğer bunu dile getirir ya da belli ederseniz süreç etkisini tamamen yitirir. Zira sizin aramayacağınızı bilecek ve o nedenle de ilerde bahsedeceğimiz süreçlerden geçerek sizi arama konusunda şiddetli bir istek duyma ihtimali azalacak.

Terk edeni aramayacağınızı ona söylemeyeceksiniz. Terk edeni aramayacaksınız ve davranışlarınız konuşacak. Ağzınız değil.

Başlangıçta bu yaptığınızın karşınızdaki kişi üzerindeki etkisinin olmamasının ikinci sebebi ise terk eden tarafın, bilinç altında da olsa, sizin ona karşı çıkmanız, onu ikna etmeye çalışmanız, ağlamanız hatta belki yalvarmanız konusundaki beklentisi. Sizden “beklenen” bu ve siz bunu yapmadığınızda oyun tamamen bozulmuş olacak. Fakat başlangıçta o bunları beklediği için ve siz “nasıl olsa ona ulaşacağınız” için sizi aramak için herhangi bir motivasyonu olmayacak. Sizin aramadığınız süre uzadıkça belki bir süre sizin blöf yaptığınızı da düşünecek ama bu süre yeterince uzadığında terk eden taraf sizin o size ulaşmadan size ulaşmayacağınızı anlayacak.

İletişimi Kes Sürecine yukarıda bahsettiğimiz gibi başlarsanız terk eden taraf eninde sonunda, “bir dakika, bu onun için nasıl bu kadar kolay oldu?” diye düşünmeye başlayacak. Ve sonra “acaba başkası mı var?”, “acaba beni hiç mi sevmedi?”, “neden beni sevmedi?”, “Bende bir eksik mi var?” gibi düşünceler aklından geçmeye başlayacak.

Fakat terk eden için başlangıçta bu düşüncelerin bir önemi olmayacak. Zira başlangıçta terk edenin sizi terk etmesi onun için büyük bir RAHATLAMA sağlayacak. Biliyorum bunu duymak size acı verecek ama okumaya devam edin. İlerideki bölümlerde, terk eden kişinin geçeceği duygusal aşamalardan daha ayrıntılı olarak bahsedeceğiz ve bu rahatlama aşamasının eğer siz İletişimi Kes Kuralını uygularsanız geçici olduğunu göreceksiniz.

## Ayrılık Kararı

Terk edildiğiniz gün ve hemen ertesinde neden terk edenin peşinde koşmak yerine, istediğiniz şeyi açıkça belirtip geri çekilmenizin gerektiğiniz anlamanız için, terk edenin ayrılık kararını ayrılık günü almadığını anlamanız gereklidir.

Terk eden kişi ayrılık kararını o sabah almadı!

Terk eden kişi o sabah kalkıp, “bugün sevgilimden ayrılacağım bu da çok güzel bir şey olacak” demedi.

Sizin daha yeni haberiniz olmuş olabilir ama o bunu haftalardır belki aylardır düşünüyordu. Eğer daha önce birini terk ettiyseniz ve herhangi bir psikopatlık eğiliminiz yoksa, bu karara giden sürecin uzun ve acılı olduğunu bilirsiniz.

Evet, eğer daha önce uzun süreli bir ilişkinin ardından kimseyi terk etmek zorunda kalmadıysanız söyleyeyim : Uzun süreli bir ilişkinin ardından sevgilinizden ayrılmak çok sancılı bir süreç. Hem ayrılmadan önce, hem de ayrılıktan sonra.

Bu sürecin sancılı olması nedeniyle sonunda ayrılık konuşması yapıldığında, terk eden büyük bir rahatlama hissedecek ve bu rahatlama bir süre devam edecek. Ayrılık gününden bahsetmiyorum. O gün belki çok üzücü bir gün olacak. İlk bir hafta veya aydan bahsediyorum. Bu dönemde terk eden her ne kadar ayrılığa üzülse de bu ayrılığın kafasında canlanmasından size söylemesine kadar geçen süreci geride bıraktığı için “Sonunda söyledim” diye düşünecek ve rahatlayacak.