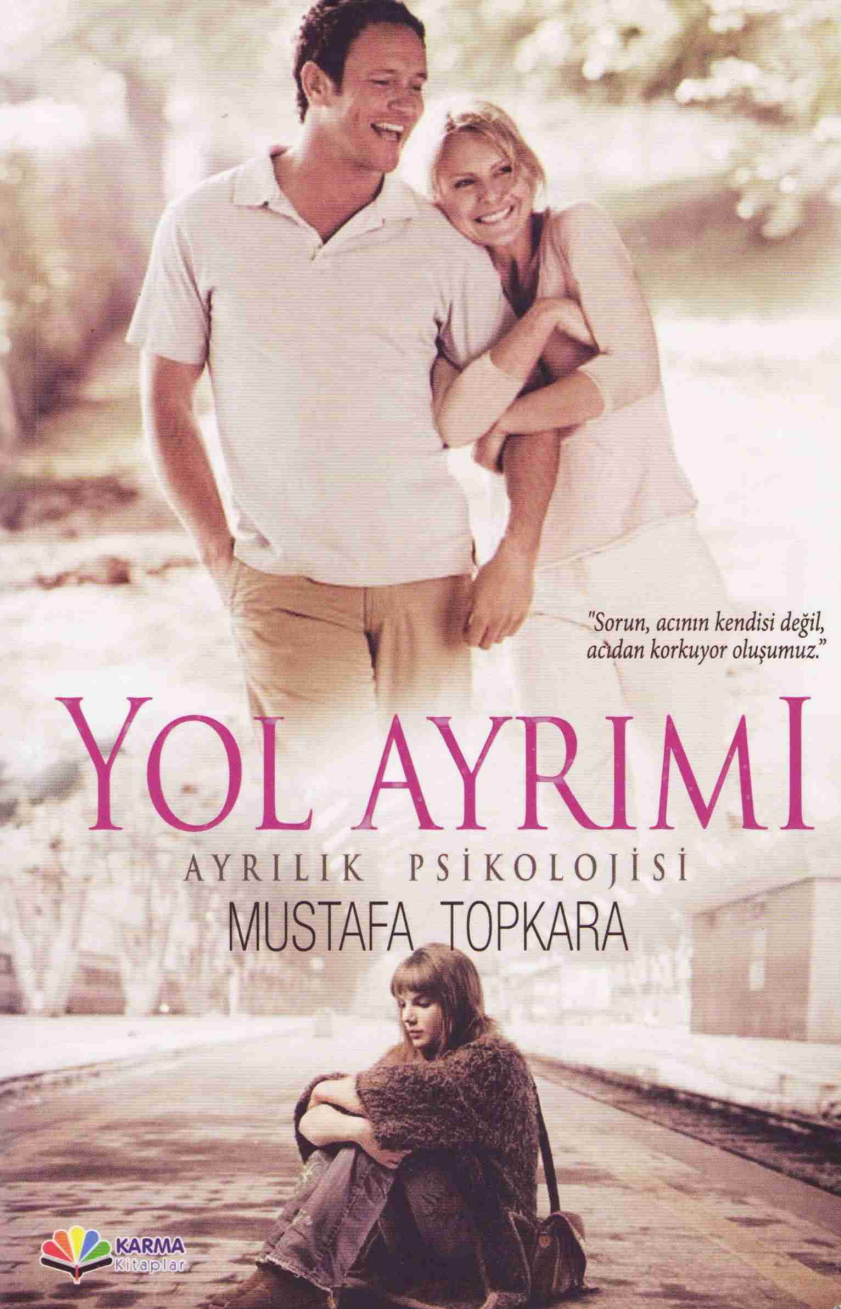


"Sorun, acının kendisi değil, acıdan korkuyor oluşumuz."

YOL AYRIMI

AYRILIK PSİKOLOJİSİ

MUSTAFA TOPKARA

KARMA Kitaplar

YOL AYRIMI

AYRILIK PSİKOLOJİSİ

MUSTAFA TOPKARA

YOL AYRIMI

-Ayrılık Psikolojisi-

Mustafa TOPKARA

2012

Yol Ayrımı
Ayrılık Psikolojisi
Mustafa Topkara

Genel Yayın Yönetmeni
Kamuran Güneri

Editör
Emine Öte

İç Tasarım
Ahmet Yanar

Kapak Tasarım
Emir Tali

Baskı-Cilt
Özener Matbaacılık
Davutpaşa Cad. Kale İş Merkezi
No: 201-204 Zeytinburnu/İst.
Tel: +90 212 481 97 88

ISBN 978-605-5298-11-1

İstanbul, 2012

KARMA KİTAPLAR
Sertifika No: 16295
Mahmutbey Mah. Halkalı Yolu No:44/A Bağcılar/İst.
Tel: +90 212 445 15 40 Faks: +90 212 446 35 60
www.karmakitap.com / bilgi@karmakitap.com

© Bu eserin her hakkı saklıdır. Yayınevinin izni olmadan kopyalanamaz ve çoğaltılamaz.

"Sartre'la karşılaştığım zaman, her şeyi kazandığıma inanmıştım. Onun yanında benim kendimi gerçekleştirmem başarısızlığa uğrayamazdı. Şimdi kendi kendime şunu söylüyorum: Kurtuluşu bir başkasında görmek, yıkılmanın en güvenli yoludur""

Simone de Beauvoir

Mehmet Kaya'ya...

MUSTAFA TOPKARA

1971, Sakarya doğumlu olan Yazarımız Mustafa TOPKARA 1996 yılında fakülte mezuniyetinden bu yana, özel ofisinde, psikolog/terapist olarak çalışıyor.

Psikanaliz genel çatısı altında sayılabilecek psikoterapi anlayışı, ilişkilerdeki yetersizlik ve çatışma sorunlarına odaklanmasına neden oldu.

İnsanın, bedeni dışındaki herşeyi "ilişki"ye aittir ve ilişki, bir insanın hayatındaki en önemli "şey"dir. İlişkiler, hem benliğimizin, hem kişiliğimizin oluşumunda temel belirleyicidir. İnsan, hem bir ilişkiyle varolur, hem de insan yavrusuyla kurduğu ilişkiyle "ötekini"vareder.

Temel belirleyici; İlişkidir. Bu bakış açısı nedeniyle, insan ilişkilerindeki sorunları, nevrotik sorunların en önemli nedeni olarak gören yazar çalışma alanını "yetişkin psikolojisi" olarak belirlemiştir.

Yetişkinlerin en önemli ilişkisi, en yoğun beklentisi, en sarsıcı çatışması; duygusal ilişkilerinde, yani karşı cins ilişkilerinde ortaya çıkar. Bu nedenle "ilişkiler" üzerinde çalışırken, özellikle çalışma alanı kadın erkek ilişkileri oldu.

Halen, böyle devam ediyor.Yazım çalışmaları da, bu yönde gelişti.

Yayımlanmış Kitapları:

"İlişkilerin Psikolojisi"
"Sadece Sevmek Yetmez"
"Herkes İçin Mutlu Evlilik"
"Kadının Yanılgısı"
"Erkek Psikolojisi"
"Kadın Beyni Nasıl Çalışır"
"Psikologa Gitmek Caiz Mi"
"Bir Genç Kızın Dramı"

BU KİTABI NEDEN YAZDIM?

Bu çalışmaya başlamamdaki en önemli sebep, psikoloji ve kişisel gelişim kitapları içinde "***ayrılık***" üzerine hiç yayın görmemiş olmamdı. İlişkilerdeki sorunlara, bağlanma süreçlerine dair, yerli ve yabancı pek çok yayın olmasına karşın,ayrılık üzerine çalışma yok. Makale, deneme tarzındaki kişisel yazılar ise, yetersiz ve pek çoğu geçiştirici çözümler sunuyor.

Psikologlara/psikiyatrlara ayrılık krizleriyle baş etmedeki zorluklar nedeniyle başvuran kişiler, pek çok uzmandan, kulaktan dolma fikirlerle, tavsiyelerle ayrılıyorlar. Sorunlarıyla baş etme hususunda, yeterince yardım alamıyorlar. Hiç unutmuyorum, bir televizyon programında psikiyatr şunu söylemişti: "*Aşk acısının en iyi ilacı, başka bir aşktır*". Ve o programda, ayrılık acısı yaşayanlara, yeni bir ilişki tavsiyesinde bulunmuştu.

Bu yaklaşımların, ayrılık sonrası ortaya çıkan krizi anlamaya ve krizi çözümlemeye bir katkısının olmadığını düşünüyorum. Aksine, sorunu ***geçiştiren***, bunu yaparken, varolan sorunu daha da ***derinleştiren,*** bir yaklaşım olduğunu düşünüyorum.

Psikoterapi seanslarında çoğu zaman, acıyı bastıran, kişinin bir an önce gündelik hayata dönmesini sağlayacak, geçiştirici çözümler öneriliyor.

Yardım alanların talepleri de bu yönde olunca, "***bastırma-geçiştirme yaklaşımı***", kaçınılmaz oluyor.

Her ayrılık acısı, kişinin ilişki yaşama biçimindeki problemlerini ve bağlanma sorununu gösteren bir semptomdur. Tıpkı,her

ağrının bedenki daha derin fiziksel hastalıkların habercisi olduğu gibi. Ağrıyı geçiştirmek, ona neden olan sorunun,gün geçtikçe derinleşmesine neden olur...

Ayrılık acısını geçiştirmekse, aynı acıyı bir sonraki ilişkide daha derin yaşamamıza neden olur. Hayal kırıklıkları, grüvensizlik her ilişkiden sonra derinleşir. Bu sürecin sonuysa; nevrozdur.

İnsan, insan olmak için ilişkiye ne kadar çok ihtiyaç duyuyorsa, "***ben***" olmak, birey olmak için de "***ayrılığa***" o denli ihtiyacı vardır. Ayrılığı kabullenemediğimiz için, yürüyecek ilişkileri tüketip, çöpe çeviriyoruz.

Bir sonraki ilişkide, aynı sorunları, yine yaşıyoruz.

Yol Ayrımı; kişilerin bitmek üzere olan mevcut ilişkilerini kurtarmalarına ***fırsat*** sunuyor.

Yol Ayrımı; İçinde kendimiz gibi olduğumuz, kendimizi unutmadığımız, ayrılık korkusuyla karşımızdakini boğmadığımız, onu değersizleştirmediğimiz, sağlıklı bir ilişkinin yaşanmasına ***katkı*** sunmayı hedefliyor...

Dilerim katkısı olur...

Mustafa Topkara

İÇİNDEKİLER

İLK SÖZ 16
GİRİŞ 19
TOLGA TUĞ 29

1. BÖLÜM
AYRILIK VE İLİŞKİ 33
Ayrılık, Aile ve Toplum 33
Yetişkin Kişiliği ve Ayrılabilme Gücü 35
Anlamak İçin Önce Sormak Gerek 36
Sevgi Zarar Verir mi? 38
Ayrılabilme İhtimalini İçselleştirmek 41
Yarın Bitecekmiş ya da
Hiç Bitmeyecekmiş Gibi İlişki Yaşamak 44
Hiç Ayrılmayacakmış Gibi İlişki Yaşamak 44
Her An Ayrılacakmış Gibi İlişki Yaşamak 46
Hiç Bitmeyecek ya da Yarın Bitecek Arzusu
Nereden Geliyor? 49
Boşanma 51

2. BÖLÜM
AYRILIK BİÇİMLERİ/NEDENLERİ 57
"Bırakılmışlık" Hissi 57
Bırakmak 61
Ayrılık Nedenleri 65
1. Başka Birine Aşık Olma 66

2. Duygu Yitimi 72
3. Aldatma, Aldatılma 74
4. Çevrenin Etkisi Altında Kalma 76
5. Baskı ve Kısıtlamadan Kurtulma Arzusu 80
6. Ölüm 83

3. BÖLÜM
AYRILIK ACISININ GENEL YAPISI 91
Acı Nedir? 91
Ayrılık Neden Acı veriyor? 97
Ayrılık Acısı, Kanıksanmış Bir Acıdır 102
Sevgi Mi İhtiyaç mı? 118
Acı Çekmek Üzülmek Değildir 119
Mutlu Evlilik Hayali 120
Çözüm Odaklı Olmak, Anlama Odaklı Olmak 125

4. BÖLÜM
İLİŞKİ NE ZAMAN BİTER? 129
Ne Hissettiğini Bilememek 137
Ayrılık Kararı ve Tıkanmış İletişim 146
Korku ve Ayrılık Kararı 150
Ayrılık Kararı 152

5. BÖLÜM
BEKLENTİLERİ TÜKETME,
GEÇMİŞLE HESABI KAPATMA 161
Duyguları Karşımızdakine Hissettirmek 170
Sendeki Değeri Göster 172
Rahatsızlıkların Söylenmesi 174
Yüzleşmekten Kaçınmama 177
Kendini Değersiz Hissetmekten Korkmamak 177

6. BÖLÜM

FİZİKİ, ZİHİNSEL, DUYGUSAL AYRIŞMA 181
1. Ayrılığın Fiziksel Bedenimizdeki Süreci 182
2. Ayrılığın Zihinsel Süreci 185
3. Ayrılığın Duygusal Süreci 188
Kriz 190
Kriz İyileşme Belirtisidir 198
Suçlama İhtiyacı 200

7. BÖLÜM

AYRILIK SONRASI KRİZ SÜREÇLERİ VE
KRİZ YÖNETİMİ 209
Kriz Yönetimi 214
Görüşme Arzusu 224
Temel Strateji: Korkuyla Hareket Etmemektir. 229
Öfkeyle Hareket Etmenin Bedeli 229
Korkuyla Hareket Etmenin İlişkiye Bedeli 231
İletişim Ne Zaman Kurulmalı? 234

8. BÖLÜM

AYRILIK ACISININ SAVUNMA MEKANİZMALARI 239
Savunma Mekanizması Nedir, Ne İşe Yarar? 239
Temel Savunma Mekanizmaları 240
I. Yalıtma 243
II. Topluma Karşıtlık, Düşmanlık Besleme 243
III. Topluma Yakınlık 244
Ayrılık Sonrası Savunma Mekanizmaları 249
I. İnkar 249
II. Değersizleştirme 260
III. Duyguları Anlamaktan Kaçınma 266

IV. Çivi Çiviyi Söker....268
V. Geri Geleceği Beklentisi....276
VI. Duyguları Bastırmaya (Kaçınmaya) Çalışmak....280
VII. Aşkı, Sevgiyi Aşağılamak, Reddetmek....285
VII. Unutmaktan Kaçınma....287
IX. Beklenti....292
X. Acıyı Kutsama....302

9. BÖLÜM
AYRILIK SONRASI DUYGU DURUMLARI....305
I. Pişmanlık....305
II. Öfke....307
III. Nefret....312
IV. Yas....314
V. Umut....318
VI. Suçluluk....321
VII. Korku ve Üzüntü....322
VIII. Boşluk Hissi....327
IX. Aidiyetsizlik....329
X. Acıma....331

10. BÖLÜM
ERTELENMİŞ ANNE AYRILIĞI....339
Anneden Ayrılış....345
Bağımlılık Hepimizin Sorunudur....349
İlişkiler ve Kimlikler....352
Anneler, Çocukların Bağımlılığını Destekliyor....353
Savunma Davranışlarının İlişkilere Transferi....357
Ayrılık Tüm İlişkileri Test Eder....359

11. BÖLÜM

AYRILIK VE FARKINDALIK 365
Gerçeklikle Yüzleşme 372
İlişkilerde Kendimizi Gözden Geçirme Becerisi 375

12. BÖLÜM

YENİ İLİŞKİ 379
Yeni İlişkideki Sorunlar 385

SON SÖZ 387

İLK SÖZ...

Çevrenizdeki ilişkilere bakın; kaç tane "gerçekten mutlu" çift tanıyorsunuz?

Yıllardır "***ilişkiler***" üzerine çalışıyorum... Ne yazık ki bu soruya verecek "***olumlu***" bir cevabım yok. Böyle olmasının nedeni, mesleğim nedeniyle hep "sorunlu çiftler"le karşılaşıyor olmam değil. Birlikte yaşadığım insanların ilişkilerini gözlemliyorum. Gördüğüm şu: İlişkilerimiz bizi mutlu etmiyor. İlişkileri, hayal kırıklıklarıyla, başka ilişkilere özlemle ya da yedeklediğimiz başka kişilerle yaşıyoruz. Bunları yapmayanlar, kendilerini adayacak bir "***şeyler***" buluyor hayatında; bu, kimi için çocuk, kimi için iş, kimi için din, kimi için spor, kimi için başka bir şey...

Başkalarının bizden daha mutlu olduğunu, ilişkilerinin bizim ilişkimizden "***daha iyi***" olduğunu düşünsek de, "***görüntü***" bize böyle söylese de, gerçeğin böyle olmadığını hepimiz biliyoruz!..

İlişkilerimizin ahvali; dışı seni, içi beni yakıyor, cinsinden!

Mutlu değiliz, ancak ayrılmıyoruz da -ayrılamıyoruz- ilişkilerimizden. İlişkinin çıkmazı hayatımızın çıkmazına dönüşüyor.

Peki, mutsuzsak, neden ayrılmıyoruz?

Böyle olmasının en önemli sebebi; ayrılıktan "***çok korkuyor***" olmamız. O kadar "***çok korkuyoruz***" ki, korkumuzu bile "***inkâr***" ediyoruz... Korktuğumuzu itiraf edersek, ilişkiyi sürdüremeyeceğimizi biliyoruz çünkü... Bu yüzden, içimizi susturup, sessiz kalıyoruz. Bir gün bir şey olmasını, kendiliğinden düzelmesini bekliyoruz her şeyin...

İlişkileri mutsuz eden de, mutsuz ilişkileri sürdürmemize neden olan da aynı: "***ayrılık korkusu***"... Ayrılık korkusu yüzünden, ilişkide kendimiz olmaktan vazgeçiyoruz. Bir ilişkide kendi olamayan kişi, kendini ne değerli hisseder, ne de güvende!.. Kendimiz olmaktan vazgeçişin bedeli; varlığımızı inkâr ve bunun sonucu "***mutsuzluk***" oluyor...

Korku, hem ilişkiyi "mutsuz ediyor" hem de mutsuz ilişkiye "***saplanmamıza***" neden oluyor.

Oysa ilişkiler için çok önemli bir soru var önümüzde: ayrılamayanın, ayrılmayı göze alamayanın, bir ilişkisi olur mu?

Olur elbette... Ancak bunun nasıl bir ilişki olacağı, ortadadır!.. Bağımlı bir ilişkidir, "***ayrılamayanın***" ilişkisi... Kişinin kendini değersiz hissetmesine, ilişkiyi korku içinde yaşamasına neden olan, "***kendisinden uzaklaştığı***" bir ilişkidir.

İlişkiye yaklaşırken, ayrılıktan kaçınıyoruz.

Ayrılığı dışlarken, ilişkiyi de dışladığımızın farkında değiliz...

İlişkilere dair yığınla kitap varken, neden "***ayrılık***" üzerine bir tane bile "***yayın***" yok?

Hiç düşündünüz mü?

Bu kitabın ortaya çıkmasında, bana güvenip ayrılık acılarını benimle paylaşan danışanlarımın büyük katkısı var... Onlardan, kendim, ilişkiler ve ayrılıklar hakkında çok şey öğrendim... Hepsine teşekkür ediyor, minnet duyuyorum...

Kitabın editörü Emine Öte'ye teşekkür ediyorum, kendisi yazsa, ancak bu kadar itina gösterirdi...

Ayrılık öyküleriyle bana ilham kaynağı olan, hayatını ve yalnızlığını benimle paylaşan sevdiğim kadın Asuman Oktay'a da, kitabın hazırlanışındaki emeği nedeniyle içten teşekkürlerimi sunuyorum...

GİRİŞ

İnsan, ilişkinin ürünü olan bir varlıktır. Varlığımızı ötekinin varlığına borçluyuz. İlişki olmadan yapamayız.

Dünyada tek başınıza olduğunuzu varsayın. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

Tom Hanks'in "***Yeni hayat***" filminde, uçak kazasıyla adaya düşen bir iş adamının adadaki ruh hallerine tanık olursunuz. Kazazede, adını Wilson koyduğu bir karakter yaratır. Bu, adaya düşen uçak enkazından çıkan bir voleybol topuna yaptığı yüz resmidir.

"***Ben Efsaneyim***" filminde Will Smith, bir virüsün dünyayı yok etmesi sonucu yeryüzünde tek başına kaldığını düşünen asker bir bilim insanını oynuyor. Bu filmde de insanın, hiç kimsenin olmadığı bir dünyada nasıl var olmaya çalıştığını görüyoruz. Oyuncu cansız mankenlerle konuşuyor. Adına Fred dediği bir kişileştirmeye tanık oluyorsunuz.

Bu iki filmde de insanın başka biriyle konuşmaya dair duyduğu yoğun ihtiyaç öne çıkıyor. Benzeri filmler, tiyatro oyunları, romanlar hep aynı gerçeğe, insanın bir ilişki olmaksızın var olamayacağı gerçeğine gönderme yapıyor.

İnsan, öteki olmadan yani bir ilişki kurmadan kendi varoluşuna bir anlam bulamaz. Şu kesin ki, insan, ancak bir ilişkiyle insan olabilir. İnsan olarak hayatını sürdürmek için, başka biri şart değilse de, insan yavrusunun; insan olmak için bir ilişki kurması gereklidir. Bu anlamda insanın bedeni dışındaki her şeyi "***ilişki***"ye

aittir. İnsan bir ilişkinin ürünüdür, hatta ileri bir yorumla insan bir ilişkidir (Kierkegaard). "***Ben***" diye tanımladığımız şey temelde bir ilişkiden ibarettir. İnsan bir ilişkinin ürünü olsa hatta ilişkinin kendisi olsa da; "***kendi olmak***", ötekinden ayrışmış bir "***ben***" olmak, ilişkideki "***kişi***" olmak için ötekinden ayrılmak zorundadır. Bu anlamda insan, her ne kadar bir ilişkinin ürünü hatta ilişkinin kendisiyse de ilişki içinde onu var eden ilişkinin kendisi değil, "***ayrılık***"tır. Kişinin, "ben"in ortaya çıkması için, "***ilişki***" ve "***ayrılığın***" eş zamanlı olarak birlikte var olması gerekir. Bir ben ancak bu şekilde var olur.

Ötekinden ayrışmamış bir ben için "***kişi***" demek mümkün değildir. Ayrışma ne kadar azsa, ilişkinin derinliği de o kadar sığdır.

İlişkiler insanı yaratmasının dışında, insanın insan olarak yaşamasında da belirleyici role sahiptir. Bize kendimizi değerli ve güvende hissettirir. Bize kendimizi "***var***" hissettirir. Bu anlamda ilişkinin varlığına ihtiyaç duyar, ona yakınlaşır, bundan haz alırız.

İlişki kurmak kadar, ihtiyaç duyduğumuz "***ayrılık***" ise içimizi ürpertir. İlişkilere yaklaşırken, ondan kaçınırız. Her ne kadar kendimizi ötekinden ayırıp bir ben'e sahip olmamızı sağlasa da, bunu o an içimizde hissedemediğimiz için (çünkü ayrılarak kendimizi var ettiğimizi, kendimizi yarattığımızı, kendimiz olduğumuzu ancak ayrılık acısı bittikten sonra fark ederiz -ki bu durum ilişkiye dair kişisel sorgulamaların yapıldığı, kişinin değişimiyle sonuçlanan ayrılık süreçlerinde ortaya çıkar.- ayrılık bize olumsuz bir durum olarak yansır. Acı veren, kaçınmak gerekilen, ilişkinin bize kattıklarını bizden alan bir durum olarak algılarız. Kendimizi güvende, değerli hissetmeyeceğimiz, yalnızlık ve yalnızlığın meydana getirdiği olumsuz duygu durumlarını yaşayacağımız bir durum olarak algılarız. Bu algı korku yaratır. Ayrılığı anlamayı, onun en az ilişki kadar insan için gerekli olduğunu, ayrılamayan birinin

gerçek anlamda bir ben'e ve dolayısıyla bir ilişkiye sahip olamayacağını kavrayamamış oluruz.

Ayrılık insan için önemlidir. Zorunlu ve tabii olmasının ötesinde, ilişkiyi olumlu bir durum olarak algılıyorsak eğer, ayrılığa da hakkını teslim etmek, ona da olumlu bir algı yüklemek gerekir. Annemizden hiç ayrılmadığımızı, hep onun yanında kaldığımızı düşünün? Bir '***ben***' ve bir kişiliğe sahip olmak mümkün olur muydu? Anneden uzaklaşmanın çocukları nasıl tedirgin ettiğini, nasıl korkuttuğunu hatırlayın.

İlişkileri olumlayan ancak ayrılıkları yeren bir bakış açısı, kültürümüze de yer etmiş durumda. Bu yargılarla hareket etmek, kişilerin, mutsuz olduğu ilişkilere bir bataklık gibi saplanmasına neden oluyor.

Ayrılık...
Temelde ben ve ötekinin ayrışması...

Fiziksel varlığımız doğumla birlikte anneden kendini ayırır ve kendi olma durumunu yaratır. Doğum anından itibaren artık, o kendisi olan bir varlıktır. Bunun ne kadar sancılı bir süreç olduğunu, anneler bilinçli, bebeklerse bilinçsiz bir süreçle bilir. Her ayrılık can yakar. Ayrılık ve acı adeta var olmanın koşuludur.

Fiziksel varlığımız anneden ayrıldığında, yani bir bebek durumundayken kendini bilmez. Bebek, kendi bedeninin sınırlarını hissedemez. Oynayan el ve kol hareketleri bebek tarafından sergilenen davranışlar değil, bedenin refleksleridir. Aynı şekilde bebeğin ağlaması da, annesini emmesi ve dışkılaması da benzer süreçlerdir.

İç ve dış uyaranların bedende hissedilmesiyle başlayan beyindeki algı süreçleri, zaman içinde bebeğin bir beden algısı geliştirmesine,

oradan da bir çevre algısına zemin hazırlar. Bu sürecin sonunda bebek, kendi bedenini ve onun dışındaki dış dünyayı tanımlar ve bir kendilik durumu yaratır.

Ben oluşturma sürecinin ilk ayrılık aşaması, anneden doğmayla meydana gelir, ikinci aşamada doğum ardından çevreden ayrışma süreci başlar. Fiziksel bir varlık/benlik oluştururuz.

İkinci benlik kurulumu ise dille birlikte insan kültürünün içine dâhil olan insanın, öteki tarafından yaratılmasıdır.

Beden ve öteki arasındaki diyalektik ilişkiyle birlikte ortaya çıkan ben, diyalektik bir süreçle kendini yaratmaya devam eder. Ve bu süreç, hayat boyunca devam eden bir yaratımdır. Bu anlamda ben, aynı zamanda kendinin, ötekisidir. Hem öteki tarafından yaratılandır, hem de ötekidir.

Çocuk, başlangıçta annesinin ve ailesinin kendisine verdiği kadarıyla, onlar tarafından sınırları çizilen, bir anlamda ebeveynin benliğini sembolize eden "***ben***"le ortada olur. Bu ben, kendinin farkındaysa da bir kişi olduğunun farkında değildir. Tam olarak bilinçli değildir ve kendine ait bir "***ben***"inin olmadığının "***farkında***" değildir. Onun "***ben***" diye tanımladığı şey, temelde ebeveynin benlik kopyasıdır.

Zaman ilerleyip, "***ben***"in bilinçlilik durumu derinleştikçe, ötekinden ayrılan bir ben olma süreci ortaya çıkar. Gerçek anlamda "***ben***"in ortaya çıkışı, benin aslında kendine ait bir "***ben***"inin olmadığını, kendi "***ben***"inin çevresindeki kişilerle ilişkilere bağımlı olduğunu, çevresiyle ilişkisinden etkilenerek, onların düşüncelerinden, duygularından etkilenerek bir ben oluşturduğunu, ben denilen şeyin aslında çevrenin beklentileri, yargıları olduğunu fark etmesiyle başlar. Bu farkındalık, gerçek anlamda bilinçli bir ben oluşumunun başlangıç noktasıdır. Başlangıç, aslında kendine ait

bir "***ben***"in olmadığını fark etmektir. Bu farkındalıkla birlikte kişi, kendine ve çevresine daha eleştirel ve analitik bir gözle bakmaya başlar ve "***ben***"in oluşum süreci ilerler.

Ben oluşumu kişinin kendini toplumun yargılarından, beklentilerinden ayırmasıyla devam eder. Bu ayrışma ilerledikçe ben derinleşir, kişi olur.

Kişinin kendi "***ben***"inin olmadığını fark etmesi, kendini toplumdan ayırmayla ilgili bir isteği de beraberinde getirir. Bunun bedeli ise kaygıdır, kaygıların yarattığı korkudur. Ötekini kaybetme korkusu, temelde kendi varoluşunu devam ettirmeye dair bir kaygıdır. Varoluş kaygısı, ilişkiyle kurulan "***ben***"in diğeriyle ilişkisi tarafından giderilmiş, varoluş kaygısı ötekine bağlanmıştır. Çünkü ilk öteki yani anne, çocuğun varoluş kaygılarını dindiren, ona kendini güvende hissettiren bir rol oynamıştır. Yani ilişki ben'i yaratırken, diğer yandan varoluş kaygısını gidermiştir. İlişkiyle kaygının giderilmesi, ilişkinin çocuk için temel bir ihtiyaca dönüşmesine neden olur. Bu ihtiyaç anneden aileye oradan tüm topluma transfer edilir. İlişkiyle var olan ben, aynı zamanda bir ilişki bağımlısı olur. İlişkiler "***ben***"in kendisini güvende hissettir, ancak güvenlik duygusu ilişkiye transfer olmuştur. Yani kişi kendini güvende hissetme durumunu giderdiği "***şey***"le ilgili kaygı geliştirmeye başlamıştır. Kaygı aktarılmıştır. Kişi varoluş kaygısını onu gideren yere transfer etmiştir, yani ilişkilere. İşte ben olmak, kişinin bu kaygıyla yüz yüze gelmesidir.

Bu anlamda ben olmak ve kendini toplumdan ayırmak, kaygı ve korkularla birlikte yürüyen bir süreçtir. Ayrışma olmadan bir ben'e sahip olmak mümkün değildir.

Fiziksel varlığımızı çevreden ayırsak da, kişisel varlığımızı toplumdan ayırmakta çok zorlanırız. Kişinin, kendi kişiliğinin çevreyle

ilişkisinde sınırlarının çizilmesi, bu ayrışmanın meydana getirilmeden –tıpkı bebeğin kendi bedeninin sınırlarını çevreden, eşyalardan ayrıştırması, bunun farkına varması gibi- mümkün olmaz.

İlişkiye bağımlılık durumu, beklentilerimizin yoğunluğuyla orantılıdır. Beklentilerimizin en yoğun olduğu kişiler, aile üyeleri (özellikle anne ve sonrasında baba) ve karşı cins ilişkileridir. İş ilişkileri, arkadaş ilişkileri de sırayla bu sürece eklenir. Bu ilişkilerdeki önem sıralaması, kişinin kurduğu ilişkilerden beklentilerine göre değişir.

Karşı cins ilişkileri beklentiler ve beklentilerin karşılanması anlamında önemli bir yer tutar. Kişinin ilişkiye bağımlılık düzeyini en açık gördüğümüz yerlerden birisi burasıdır (hatta en güçlü aktarım alanıdır) ve kişinin kendini çevreden ayıracağı en önemli ilişkilerden biridir. İlişkide ayrılık, anneden ayrılık gibidir. Bu nedenle bağlanılmış karşı cins ilişkileri yoğun acı verir. Ancak bu acı çoğu zaman bilinçsiz bir süreçle yaşandığı ve acı tamamlanmadan savunma davranışları geliştirilerek giderildiği için, kişinin ayrışma ve ben yaratması süreci tamamlanamaz.

İnsanın toplum içinde var olmak için ihtiyaç hissettiği kimlikler, o kimliklere duyduğu ihtiyaç oranında yoğun duygular geliştirmesine neden olur. En yoğun bağlandığımız yer, ailemizdir. Çünkü onların varlığı kendimizi güvende hissettirir. Sonrasındaysa cinsel kimlik olarak kabul edilmek, onanmakla ilgili karşı cins ilişkileri... Sonrasında iş, meslek, toplumsal roller (kişinin hayatındaki önemi, bağlanım farklılıkları nedeniyle bu sıralama değişebilir) vs... Kişi, o ilişkiye ne kadar ihtiyaç duyuyorsa o ilişkinin bitişinde, o kadar korku yaşar ve ayrılık sürecinde de o kadar acı çeker.

Bu anlamda en yoğun ayrılık acısı karşı cins ilişkilerinde yaşanır. Ailemizi değiştiremeyiz. İşimizin alternatifleri de her zaman

mümkündür. Ancak işine yoğun bağımlılık geliştiren kişilerde de işten ayrılmak, bağlanılmış karşı cins ilişkilerindeki ayrılığın yarattığı acıyı yaratır.

İlişkilere olan bağımlılığımızı azaltıp, kendimiz olma fırsatını, ayrılık süreciyle yakalarız. Acısı içselleştirilerek yaşanmış her ayrılık süreci, sadece o ilişkiyle ilgili değil, aile ilişkilerimizden başlayarak tüm çevre ilişkilerimizi sorgulayarak değiştirmeye neden olur. Bu, gerçek bir değişimdir.

İşte bu kitabın konusu, sorgulayarak değişim üzerinedir. Ayrılık korkusuyla hareket etmeyi kenara bırakıp, acıyı kabullenen bir kişiliğin ortaya çıkışını sağlamak, kişinin kendini tanımasına ve değişimine katkı sunmak üzerinedir. Bunun için, kişinin ayrılık sürecinde neler yaşandığıyla ilgili farkındalıklarını geliştirmesini, ayrılıktan korkmak yerine, onu kendisini yaratacağı bir süreç olarak algılamasını sağlamaktır.

Bu kitap "***on iki***" ayrı bölümde ayrılık sürecini işlemiştir.

Birinci bölümde "***ayrılığın ilişki için anlamı***" incelendi. Ayrılığın dâhil olmadığı bir ilişkinin neden mümkün olmadığı gösterilmeye çalışıldı.

İkinci bölümde "***ayrılık biçimleri***" incelendi. Ayrılığın biçiminin hem ayrılık acısı hem süreci hem de ayrılık sonrası sürece olan etkileri tartışıldı.

Üçüncü bölümde "***ayrılık acısının psikolojik yapısı***" incelendi. Kanıksanmış bir acı durumu olarak algılanan ve karşı taraf için hissedilmiş bir duygu olarak yorumlanan ayrılık acısı, psikolojik açıdan derinlikli şekilde incelenmeye çalışılmıştır. Acının, nasıl bir duygu olduğu üzerine odaklanıldı.

Dördünce bölümde ise "***ayrılık sürecini başlatan ayrılık kararı***" süreci üzerinde durulmuştur. Ayrılık bir karar durumu değil

ilişkinin bir süreciyken, kişilerin ilişkide yaşadıkları olumsuz duygu durumlarına tahammülsüzlükleri ve acıdan kaçınmayla ilgili eğilimlerinin bu karar durumunu nasıl ortaya çıkarttığı ve karar almanın ayrılık sonrası sürece olan etkileri incelenmeye çalışılmıştır.

Beşinci bölümde ise ayrılık sürecinin kişi açısından sağlıklı şekilde yürütülmesi için ilişkiye dair beklentilerin tüketilmesi "***geçmiş hesabın kapatılması***" incelenip, bu hesabın neler olduğu ve nasıl kapatılacağı hususunda önerilerde bulunuldu.

Altıncı bölümde "***ayrılık sürecinin psikolojik süreci***" incelendi. Her ayrılık sürecinin psikolojik/fizyolojik/duygusal bir "***ayrışma***" olduğu, bir ilişki yaşarken bu üç alanda ilişkiyi içselleştirdiğimiz ve sonuç olarak da ayrılığı bu üç farklı noktada yaşadığımız gösterilmeye çalışıldı.

Yedinci bölümde ise ayrılık sonrası kriz durumları incelendi. Ayrılık sürecinde kişiyi zayıf düşüren ve ayrılığı bizim için daha sorunlu hale getiren, ilişkileri geçmişte bırakamayıp, yarının ilişkilerini geçmiş ilişkilerin sorunlarıyla yaşamaya neden olan "***ayrılık sürecinde ortaya çıkan kriz anları***" incelendi. Kriz durumunda sergilediğimiz davranışlar ve davranışların meydana getirdiği sonuçlar işlendi. Kriz sürecindeki kontrolsüzlük durumuyla nasıl başa çıkabileceğimiz hususu tartışıldı.

Sekizinci bölümde, ayrılık sonrasında acıyı yeterince yaşamayı engelleyen ve bu şekilde aynı hayal kırıklıklarını, aynı acıları tekrar tekrar yaşamaya neden olan "***ayrılık sürecindeki savunma mekanizmalarını***" incelemeye çalıştık. Bu savunma mekanizmalarının bu süreçte acıyı azaltan, işlevsel bir tarafı olsa da, uzun vadede kişinin benzer sorunları tekrar tekrar yaşamasına neden olduğu gösterilmeye çalışıldı.

Dokuzuncu bölümde, "***ayrılık sonrası yaşanan duygu durumları***" incelendi. Ayrılık sonrasında yoğun şekilde değişiklik gösteren duygu durumlarının ayrılık sürecini ve bu süreçteki davranışları nasıl etkilediği incelendi.

Onuncu bölümde, ayrılık acısının kökeni olan "***ertelenmiş anne ayrılığı acısı***" incelenmiştir. Anne ayrılığı sürecinden eksik kalan bağlanma acısı irdelenip, ona olan bağlılığın karşı cins ilişkilerine transferi gösterilmeye çalışılmıştır.

On birinci bölümde "***ayrılık sürecinin insanın kendini tanıma sürecine dönüştürülmesi***" hususu incelendi.

On ikinci ve son bölümde ise, "***yeni bir ilişkinin, ayrılığın hangi aşamasında ya da durumunda olması gerektiği***" hususu tartışıldı.

Tüm bu metinlerle okuyucunun "***ayrılık sürecini***" hem bilişsel olarak kavraması hem de süreç olarak gözlemesi hedeflendi.

Katkıda bulunması dileğiyle…

TOLGA TUĞ

Ayrılık psikolojiyle ilgili metni kişi üzerinden yürütmek daha somut ve aydınlatıcı olacaktır. Psikoloji içerikli kitaplar ne kadar kaçınılsa da teorik olmaktan kendini alamaz. Pratik olmaya çalışılınca da metinler, duygu gibi soyut bir konu üzerine odaklandığı için anlaşılması zaman zaman zorlaşır. Ancak somut, yaşanmış olaylar üzerinden insan davranışlarını analiz etmek daha anlaşılır olur. Bu nedenle kitapta Tolga Tuğ karakteri üzerinden bir anlatım yürütülecektir.

Tolga Tuğ müstear isim olarak seçilmiştir ama yaşantısı gerçek bir öyküdür. Bu öykü kendisinden izin alınarak yayınlanmıştır. Olaylarda ismi geçen yer ve kişi adları değiştirilmiş, ancak olay örgüsü, yaşanmış öykü, olduğu gibi korunmuştur.

Tolga Tuğ İstanbul'da yaşamaktadır. İstanbul'da özel bir üniversitede öğretim üyesi olarak ders vermekte olan bir mühendistir. Görüşmeye başladıktan bir yıl sonra profesör ünvanını aldı. Üniversitede öğretim üyeliği dışında, bir fabrikanın üretim bölümüne danışmanlık yapıyordu.

Ailesi de kendisi gibi İstanbul'da yaşıyor. Üç kuşak İstanbul'lu bir ailenin çocuğudur.

Tolga Tuğ, 43 yaşında. Üç yıl önce eşinden ayrıldı. Ebru'yla evliliğini, evden ayrılarak bitirdi. Toga Tuğ'un uzun süre eve gelmesini bekleyen Ebru, bir süre sonra bu duruma dayanamadı ve evden ayrıldı. Bir yıl süren ayrı yaşama sürecinin sonunda Ebru

boşanma davası açtı. Tolga Tuğ'un psikolojik yardım almaya başladığı tarih de bu zaman dilimidir. Boşanma davası sonuçlandı, boşanmanın hemen ardından depresif belirtiler göstermeye başladı, yoğun bir çökkünlük durumu kendini gösterdi ve yardım almaya başladı.

Evliliği sürerken başlayan Sevda'yla olan ilişkisi, evden ayrılıp, Sevda'nın evine yerleşmesiyle devam etti.

Sevda'yla bir yıl aynı evde yaşadıktan sonra, onun evinden ayrıldı, kendine bir ev kiraladı, şu anda orada yaşıyor.

Sevda'yla evi ayırmasının birkaç ay sonrasında Sevda'dan da ayrıldı. Sevda'dan ayrıldıktan birkaç ay sonra Derya'yla tanıştı ve şu anda onunla birlikte yaşıyor. Derya'yla ilişkileri yaklaşık sekiz aydır devam ediyor.

Tolga Tuğ'un eşi Ebru'yla, sevgilisi Sevda'yla ve şu anda birlikte yaşadığı Derya'yla olan birlikteliği bize insan davranışlarına dair pek çok veri oluşturacak özelliğe sahip. Bu anlamda öğretici bir boyutu var. İlişkilerdeki ayrılık süreçleri, ayrılık sürecinin yaşanması, savunma mekanizmaları, bağlanma biçimleri ve bunların aileyle ilişkilere dayanan köklerini Tolga ve ilişkileri üzerinden irdelemeye çalışacağız.

1. BÖLÜM

AYRILIK VE İLİŞKİ

AYRILIK VE İLİŞKİ

Ayrılık, Aile ve Toplum

Evlilikleri kutsamak –yargı bildirmek- insanların birey olmasını engelleyen, bireysel gelişimlerini zorlayan bir durum yaratır. Bu yargıyla bilinçaltımızda birey olmakla, aile kurmak arasında bir zıtlık olduğu düşüncesi oluşur. Bu düşüncenin gerçekliği tartışılır. Ancak somut olarak önümüzde duran gerçek, ayrılığın toplum tarafından olumsuzlanmasının kişileri evliliklere mahkum etmesi ve evli olmayanların evliliğe daha fazla anlam yüklemesidir. Evliliğe anlam yükleyerek –mutluluk beklentisi- kişi hayatıyla ilgili sorumlulukları evlilik üzerine bırakır ve evliliği bir mutluluk projesi olarak görür. Gerçekte böyle değildir. Biriyle bir ilişki yaşamak, en az yalnızlık kadar başa çıkılır zor bir durumdur. Sorun, yalnızlık ya da hayatımızda birinin olması değil, kişinin kendi hayatının sorumluluklarını üstüne alıp almadığıdır. Kişilik yapımız kendine yeten bir noktaya gelmediği sürece, ister yalnız olalım ister hayatımızda biri olsun -bizim olan bir hayatı oluşturmak mümkün değildir- "İstediğimiz" hayat kavramının içinin mutlu bir hayat olmadığını, yaşamanın bir varoluş sorunu olduğunu, bundan

kaçınamayacağımızı ve bu nedenle hiçbir zaman tam anlamıyla bir mutluluk halinin yakalanamayacağını belirtmek gerek- Ya da evlilikleri kutsadığımız için "***yalnızlık***" başa çıkılmaz bir bela gibi algılanır.

Bizim toplumumuzda "***evlenip ayrılmış***" kişiler, diğerlerinden yani "***hiç evlenmemiş***" olanlardan ya da "***evli olanlar***"dan aşağıdır, eksiktir. Eşinden ayrılmış biri için "***eş seçeneği***" olabilecek kişiler, eşi ölmüş ya da ayrılmış olan kişilerdir. Erkek söz konusuysa bu ölçü biraz daha esnetilmektedir. Bu nedenle boşanmış ya da eşi ölmüş bir erkek, bekar bir kadınla evlenebilir. Ancak son zamanlarda kadınların ailesinden de buna itirazlar geliyor, erkeklerin ailesinden itiraz geldiği gibi. "*Senin ne eksiğin var ki dul bir adamla evleniyorsun!*" Ya da bunun tersi "*Senin ne eksiğin var ki dul bir kadınla evleniyorsun!*", "*Sen bekarsın bekar biriyle evlensene!*" "*Herkes arkandan böyle düşünecek!*" Bu düşünceler ve sözler bekar olmanın, dul olmanın ya da evli olmanın toplumsal açıdan bir "***değer***" olduğunu gösteriyor. Bu anlamda "***evli olmak***" en değerli toplumsal statüdür. Bekar birinin siyaset yapması, bir mevkiye getirilmesi, söylediği sözlerin çevresi tarafından itibar görmesi zordur. Bir yere gelmek istiyorsanız yani toplum tarafından değer görmek istiyorsanız, evli olmalısınız. Bekar olmaksa, dul olmaktan daha makbuldür. En eksik olansa "***dul olmak***"tır. Kişiler karşı cins seçeneklerinde bu kıstasları gütmektedir. Kendi duygularına göre değil, ailesi ve çevresinin yargılarını esas almakta, bu seçimin onlar tarafından nasıl algılanacağı kaygısıyla seçimde bulunmaktadır. Tüm bu tablo, evlilikleri kutsayan ayrılıkları olumsuz olarak yargılayan bir durum ortaya çıkarmaktadır. Evlilik iyidir, ayrılık kötü. Bu mahkumiyet kişilerin kendilerini bulmalarına, kendi istediği hayatı yaşamalarına engel olur. Kendilerini gerçekleştir-

melerine, hayata kendi adlarına katkıda bulunmalarına yani bir kişilik, bir birey yaratmalarına engel olur.

Evlilik üzerindeki bu baskılayıcı ortamı kaldırmadan, bireyi özgür bırakmak mümkün değildir. Birey olmayı, aile olmak, çocuk edinmek, toplum olmak önünde bir engel olarak görmek ve bu korkularla ilişkilere bakmak bize bir aile ve toplum verse de, bireyi, bireyin hayatını, onun mutluluğunu elimizden almaktadır. Toplum evliliği yüreklendirip, özendirirken ayrılığı yadsımakta, kınamaktadır. İlişkilerle ilgili bu iki duruma da –evli olmak ya da olmamak- ahlaki yargı bildirmekten, taraf olmaktan kaçınılırsa ilişkilerin önü açılacaktır.

Ayrılmaların üstündeki ahlaki baskı azalırsa, kişiler ilişkilerinde daha rahat, daha özgür olacaklardır. Yargıyı kaldırmak ilişkilerin bitişini hızlandırmaz. İlişkiler bitecekse bitecektir. Yargıyı kaldırmak kişilerin ilişkilerini daha özgür ve kendilerini daha iyi hissederek yaşamalarını sağlar. Ayrılmanın önündeki yargılayıcı engeller nedeniyle kişiler mutsuz olsalar da ilişkilerini sürdürmeye çalışırlar.

Yetişkin kişiliği ve ayrılabilme gücü

Ayrılık, bir ilişkinin gerçekten "***iki kişi***"yle kurulduğunun göstergesidir. Daha doğru bir deyişle, o ilişkide bulunan iki kişiliğin varlığını gösterir.

İlişkileri başlatan duygularımız olsa da, bu durum ilişkinin gerçek anlamda "***iki kişi***" tarafından kurulduğunu ve yürütüldüğünü göstermez. Yeni başlayan ilişkilerin kısa bir süre sonra korkularla çevrelenmesi, kişilerin iç dünyalarında bu korkuyu yaşaması, çoğu zaman ayrılık korkusuyla ilişkiyi sürdürmeye çalışmaları bunun en önemli göstergesidir.

İlişkiye her ne kadar birey olarak girsek de kişiliğimizdeki eksiklikler, kaygılar, korkular nedeniyle birey olarak ilişkiyi devam ettiremeyiz. Kendimizi birey, yetişkin olarak görsek de, ilişkinin devamında yaşanan bu bağımlılıklar, korkular, gerçekte bir yetişkin olmadığımızı, bireysel gelişimimizin kendimize yetecek noktada olmadığını göstermektedir. Bu nedenle ayrılık ya da ayrılabilmek o ilişkide gerçek anlamda "***iki yetişkin***"in var olduğunu gösteren kanıtlardan biridir.

Yetişkin kişi mutsuz olduğu bir ilişkiyi bitirebilir, yani ayrılabilir. Bireysel kimlik oluşturamamış olan kişilerse, mutsuz olmalarına rağmen, iç dünyalarında kendilerine gerekçeler bularak -savunma mekanizmaları geliştirerek- ilişkilerini sürdürürler. Onların bu davranışlarına neden olan, ilişkiyi kaybetme korkuları, ilişkiye duydukları yoğun ihtiyaçtır.

İki bireyin oluşturduğu ilişkide ayrılık, her zaman olası bir durumdur. Ancak bizim yaşadığımız ilişkilerin büyük çoğunluğu böyle değildir. İki birey olarak ilişkiye girsek de, iki birey olarak o ilişkiyi yaşayamayız. ilişkiden hiç çıkamayacakmış gibi davranırız. İlişki iki tarafı da tüketen, iki tarafın da birbirine saygısını yok eden bir noktaya gelmeden; kin, nefret, kavga oluşturmadan bitirmeliyiz. Ancak bıktırıncaya kadar devam ediyoruz. Çoğu zaman böyle hissetsek de ayrılamıyoruz ve terk ediliyoruz.

Anlamak için önce sormak gerek

Kişiler ilişkilerin başlangıcında ilişkideki kişisel duruşlarını korurlarken, ilişkinin tükeniş ve bitiş sürecinde aynı durumdan söz etmek mümkün değildir.

Neden böyledir?

Flört ederken, evlilik kararı alırken, sohbet edip, keyif alırken iki ayrı kişilik olarak ilişkiyi yaşarken, niçin ayrılık sürecinde iki kişilikten, iki duruştan bahsedemiyoruz?

İlişkiler başladıkları gibi bitmiyor. Konuşarak, keyif alarak başlayan her şey, neredeyse nefret ederek, tiksinerek bitiyor. Kavgalar, şiddet, hakaret, birbirine zarar vermeye çalışmalar, rekabet, intikam...

Konuşarak, haz alarak başlayan bir ilişki, nasıl oluyor da bu noktaya geliyor?

Kaç tane ilişki gösterebiliriz ki, başlangıcındaki özeni, hassasiyeti, iletişim bittiğinde de sürdürüyor olsun?

Ayrıldıktan sonra da asgari müştereklerin korunduğu, kişilerin birbirlerinin haklarını gözettiği kaç ilişki gösterebiliriz?

Bizim kendi geçmişimizde kaç tane ilişki var, halen iletişimde olduğumuz? Hatırlıyor musunuz böyle bir ilişki?

Kaç ilişki yaşadınız ve kaç tanesiyle bağınız tamamen koptu, kopmak zorunda kaldı?

Kaçına karşı öfke duyuyorsunuz, yüzünü görmek bile istemiyorsunuz?

Kaçına suçluluk duygusu hissediyor ve görüşmekte zorlanıyorsunuz?

Kaçıyla görüşmek istediğiniz halde bugün birlikte olduğunuz kişinin tepki göstermesinden, rahatsız olmasından çekindiğiniz için iletişim kuramıyorsunuz?

Kaçıyla iletişim kurmak istediğiniz halde, karşınızdakinin hayatında birisi vardır kaygısıyla ya da görüştüğünüzde kendinizi değersiz hissetmekten korkarak, karşı tarafın suçlama ve yargılamasından korkarak geri duruyorsunuz?

İlişkilerimizi nasıl bitiriyoruz?

Kavga, nefret, intikam ya da kaçarcasına bir rahatlama duygusuyla mı?

İlişkiler nikah memurunun önünde başlamıyor, daha öncesinde, flörtler, ön görüşmeler, tanışmalar, paylaşımlar, gelişen duygular oluyor. İki kişinin birbirini tanıması, tanımaya çalışmasıyla başlıyor da neden anlaşarak ayrılamıyoruz ve bizi ayırması için bir hakime, bir avukata ihtiyaç duyuyoruz?

Neden biz ayrılamıyoruz da bunun için yasalara, hukuka ihtiyaç duyuyoruz?

Bu ve benzeri sorular ilişkilerimizin yapısını, ilişkileri nasıl yaşadığımızı anlamak hususunda bize veri oluşturur. İlişkilerimizi ve kendimizi anlamamızı sağlar.

Geçmişi ve bugünü bu sorular etrafından düşünüp değerlendirmek gerekir. Bu değerlendirmeler yapılmadan, ne bugünü ne de geleceğinizi mutlu bir şekilde yaşayamazsınız. Geçmişe ait suçluluk ve öfke, bizim geçmişle hesabımızın kapanmadığını gösterir. "***Oraya***" ait duygularımızın olduğunu gösterir. Bu duygulardan arınmadığımız sürece de ne bugünkü hayattan keyif alabiliriz, ne de gelecekteki ilişkilerimizle gerçek anlamda bir "***bağ***" kurabiliriz.

Sevgi zarar verir mi?

Kavga esnasında sergilediğimiz tutumlar, ayrılış sürecinde yaşadıklarımız, kişilik yapımızda, ilişkilerimizde soruna yol açan problemlerimiz olduğunu gösterir.

Kavga sırasında, ya karşımızdakine zarar verecek davranışlar –suçlama, yargılama, hakaret, şiddet, yalan, bağırıp çağırma, tehdit, şantaj- ya da kendimizi incitecek davranışlar sergileriz

–yalvarmak, rahatsızlıklarını saklamak, hissettiğimiz kötü duyguları konuşmamak, alttan almak, sorunları geçiştirmek, içimizden gelmediği halde onu haklı bulmak, kendimizi suçlamak, yargılamak, kendimize zarar vermek-.

Ayrılış sürecinde bu davranışlar yoğunlaşır. İlişkilerde sorun oluşturan bu duygular ve davranışlar, ayrılış sürecinde en yoğun halleriyle yaşanır. Genelde taraflardan birinde terk edilmişlik, bırakılmışlık, tercih edilmişlik, aldatılmışlık hissi ve buna bağlı gelişen yoğun öfke, nefret duygusu oluştururken, diğerinde ayrılığın başlangıcında özgürlüğe kavuşmuşluk hissi, zaman ilerledikçe pişmanlık ve suçluluk hissi kendini gösterir. Ayrılığımız karşımızdakine haksızlık ettiğimizle ilgili düşünceler ortaya çıkartır.

Nefret ve pişmanlık... Bu iki duygunun var olduğu bir ayrılık sürecinde, bir "***bitişten***" nasıl söz edilebilir?

Bu duygular "***süren***" bir ilişkide yaşanır ve çözülmesi gereken durumlardır. Bitiş, bir duygu yitimidir. Bu iki duygu, kişinin ilişkisinin gerçekte bitmediğini gösterir. Beklenti bitmediği sürece ilişki de bitmemiştir. O kişiyle artık görüşmüyor olmamız ilişkinin bittiğini göstermez. Karşımızdakiyle iletişim kurmasak da, ilişkiyi onunla sürdürmesek de biz ilişkiye devam ediyoruzdur. Karşı cins ilişkisinin sadece iki kişi arasındaki iletişim değil aynı zamanda duygusal bir süreç olduğunu hatırlarsak, iletişimin bitiyor olması ilişkinin bittiğini göstermez. İlişki bizim içimizde tükenene yani beklentilerimiz sonlanana kadar devam ediyor demektir.

Bitmemiş olması neyi değiştirir?

Çok şeyi değiştirir. Zihniniz "***geçmişteyken***" kendinizi bir sonraki ilişkinize veremezsiniz. Bu iki duygunun varlığı, sizin kendinizle ilgili öz eleştiri yapamadığınızı gösterir. Geçmişteki ilişkide sorun olarak ortaya çıkan bu iki duyguyu hissettirecek yaşantılar,

davranışlar her neyse, sorgulanıp değiştirilmediği için bir sonraki ilişkide tekrar edecektir. Bir sonraki ilişkide yine bitirilmemiş bir süreçle karşı karşıya kalacaksınız demektir. Belki bu iki duygu yer değiştirecek, diğerini hissedeceksiniz... Ancak sorun değişmeyecek, zihniniz geçmişte yaşayacak, kendinizi bugüne veremeyeceksiniz. Bu duygulardan kurtulmak için yollar arayacaksınız. Bu arayış sizi benzerini yaşadığınız ilişkilere götürecek, her defasında benzer sorunları benzer ilişkilerde tekrar tekrar yaşayacaksınız.

'İnsan sevdiğine kızar, hırçınlık eder. Karşımızdakini inciten davranışlarımız onu sevdiğimizi gösterir' düşüncesi gerçekçi değildir. Bir yetişkinin birey olduğunun göstergesi, hissettiği duyguları karşısındakine zarar vermeden yaşayabilmesidir. Ne kendini ezmesi ne de karşısındakini ezmesidir.

Karşımızdakine zarar veren davranışları, ona zarar vermek için değil kendimizi korumak için yaparız. Kişisel endişe ve korkular davranışlarımızın biçimini değiştirir ve bu davranışları karşımızdakine zarar verecek boyuta taşır. İlişkilerde korkuları ve kaygıları nedeniyle kendini açıkça ifade edemeyen ya da karşısındakine zarar veren davranışlar sergileyen kişiler, henüz birey olamamış, kişilik olarak kendine yetemeyen tiplerdir.

Birine duygu hissediyor olmak, ona zarar verecek davranışlar geliştirmeyi meşrulaştırmaz, ilişkilerin birbirimizi hırpalayarak bitişine gerekçe oluşturmaz.

"Seven insan kıskanır" sözü, kendi içimizdeki zayıflığın yarattığı olumsuz davranışların, suçluluk duygusunu azaltmaya yönelik bir savunma mekanizmasıdır. -rasyonalize etmek- Bu sözler kendi zayıflığımızı maskeleme çabasıdır. Kıskanmanın kendimizle ilgili bir eksiklik/sorun olduğunu, karşımızdakine duyduğumuz yoğun ihtiyacın, hissettiğimiz korkunun yani bizim kişiliğimizle

ilgili bir eksiklik, bir duygusal sorun olduğunu kabul etmek yerine, "***yüceltmeye***" çalışırız–yüceltme bir savunma mekanizmasıdır. Kişi bu savunmayla, eksikliğini duyduğu şeyi kendisi için kazanıma dönüştürür. –.

Bu sorunun bir de diğer ayağı vardır ve bu ayak ilişkileri bizim için bir bataklığa dönüştürür. Zarar verici kıskançlıklarımızı nasıl bu düşüncelerle meşrulaştırırsak, karşımızdakine zarar verici davranışları da aynı gerekçelerle açıklarız. Sevgi maskesi altında, korkularımızı, endişelerimizi, eksikliklerimizi yani kişilik zayıflıklarımızı saklarız. Bu düşünceler mutsuz olduğumuz, yorulduğumuz, kendimizi değersiz ve yalnız hissettiğimiz, anlaşılmadığımızı hissettiğimiz ilişkileri bir sorun yumağı olarak yaşamaya neden olur. Aynı sorunları çözümsüz bir şekilde tekrar tekrar yaşarız.

Ayrılabilme ihtimalini içselleştirmek

Ayrılık, ilişkinin vazgeçilmez parçasıdır. Ayrılığın olma ihtimalinin kişilerce hissedilmediği, tarafların böyle bir sürecin, durumun varlığını kabullenemediği durumda, orada gerçek anlamda bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkün değildir. Ayrılık ilişkiye dahildir ve ilişkiyi ilişki yapan temel unsurlardan biridir.

İlişkinin başlama nedeni duygularımız ise, yine aynı neden ilişkilerin bitişini de mümkün kılmalıdır. Mutlu olmak için ilişkiye gireriz ve mutlu olduğumuz sürece onu sürdürürüz, mutlu olmadığımızı hissettiğimizde de ilişkiyi bitirebilmeliyiz. Bu anlamda ayrılık, ilişkinin vazgeçilmez unsurudur. Ayrılık ihtimali ve ayrılık hissi, ilişkinin mutluluk eksenli, haz eksenli yürümesinin "***sigortası***"dır. Onun varlığını, ihtimalini ortadan kaldırdığınızda, ilişki bir mecburiyete, sorumluluklar kümesine, korku ve endişe alanına girer ki, burada hazdan, mutluluktan bahsetmek mümkün değildir.

Ayrılığı ilişkiye dahil bir durum olarak düşünmek, her an ayrılacakmışız gibi yaşamak değildir. İlişki "***her an ayrılacakmışız***" gibi yaşanmaz... Bu tutum güvensizlik yaratır. Bu kadar güvensiz bir atmosferin insana huzur, güven, mutluluk gibi duyguları hissettirmesi mümkün değildir. Ayrılığı ilişkiye dahil etmek, kişilerin artık o ilişkide kendilerini mutlu hissetmedikleri durumda ayrılabilecek duygu durumunu, bilinç durumunu yaşamasıdır. Bir ilişkiye başlanmış olması, artık her şeyin geride bırakıldığı ve hayatın sonuna kadar bu şekilde yaşanılacağı anlamına gelmemesidir. Katolik nikahları bizim eski evliliklerimize benzer. Durum ne olursa olsun evlilik bitirilmez. Evlilikler sonlandırılmaz. İlişkiler bitirilmez. Evlilik bir kurum olarak ortaya çıktıktan sonra, evlilik insanlar için var değil, insanlar evlilik için var olur. Özgürlük evlilik kurumunun sınırlarıyla sınırlanmış olur.

Sorun:

Yarın bitecekmiş gibi ilişki yaşamak, kendimizi güvende hissetmediğimiz bir durum yaratır ve bu durum ilişkinin bütün dengesinin bozulmasına, ilişkiye bağlanmamıza engel olur. Bağlılık geliştirmemizin önünü tıkar. Yarına dair ön görülebilirlik durumunu ortadan kaldırır. Ancak yoğun bağlılık da bizim ilişkide kendimizi yitirmemize neden olur. Kendimizi kötü hissetsek de sürdürürüz ilişkimizi...

Bu ayrımı nasıl yapacağız?

Yarın ayrılacakmış gibi yaşamasak da, ilişkiye ayrılığı nasıl dahil edeceğiz?

Ayrılığı ilişkinin dışında tutma arzusu, kendimizi güvende hissetme duygumuzun ortaya çıkardığı bir ihtiyaçtır. İlişkide hissettiğimiz bağlanmanın yoğunluğu kadar paylaşım olmamış, zaman geçirilmemiş olmasına rağmen, biz yine de ayılığı raftan kaldırırız.

Ayrılığı, bilgi olarak aklımıza gelse de, içselleştirmeyiz. Biliriz, ayrılık her zaman olabilir, ancak bize yaklaşmazmış gibi düşünürüz. Tıpkı bir gün öleceğimizi bildiğimiz halde ölümü içselleştirmememiz gibi. Onu farkında olmadan "***dışlayarak***" yaşarız. Bilgi olarak kendimize alırız ancak iç dünyamıza sokmayız, üstümüze kondurmayız. Bu yüzden ilişkiye dair gelecekle ilgili planlar yapabiliriz. Eşlerin her ikisinin de çalıştığı evliliklerde uzun süreli borçlanarak ev-araba...vb alınmasının nedeni budur. Ayrılık o ilişkiye dahil değildir. Kişiler kendi kişiliklerini ve bireysel yaşamlarını ilişkiye endekslemiş durumdadır. İlişki, ayrılık hiç olmayacakmış gibi yaşanmaktadır. Her an ayrılacakmış gibi tetikte beklemek ilişki açısından ne kadar sorun yaratan bir durumsa, hiç ayrılmayacakmış gibi ilişkiye aidiyet geliştirmek, bireysel varlığımızdan vazgeçmek, karşımızdakini öyle bir beklentinin altına sokmak da sorun yaratan bir bağlanma durumudur.

Hiç ayrılmayacakmış gibi bağlandığınızda ilişkide kendiniz gibi olamazsınız. Hissettiğiniz gibi davranmaz, düşündüklerinizi açıkça ifade edemezsiniz.

Kişinin, karşısındaki hakkındaki rahatsızlıklarını hissettiği derinlikte göstermemesi, saklaması, geçiştirmesi yine bu nedenledir... Onun hakkındaki düşüncelerini "*bana kırılır*" diyerek ortadan kaldırması bu yüzdendir...

İşte ayrım burasıdır: Eğer ilişkide hissettiğiniz gibi davranamıyorsanız, ilişkide ayrılığı varsayarak yaşayamıyorsunuz demektir. Ayrılığı istemeyen, onu bir ihtimal olarak ilişkinin içine almayan, kendi yalnızlığını kabullenemeyen bir duyguyla ilişki yaşıyorusunuz demektir. Ayrılık korkusu ruhumuza hakim olmuş demektir. Karşımızdakinin ilişkiden gitmesiyle ilgili korkumuzdan dolayı rahatsızlıklarımızı bastırıp, beklentilerimizden vazgeçip, onun istediği şekle bürünüyoruz demektir. Bu

algı ilişkide ayrılığın reddidir. Bu davranışlar, bizim** "bağlı" değil "bağımlı" **olduğumuzu gösterir, bu davranışları sergiledikçe bağımlılığımız derinleşir.

Yarın bitecekmiş ya da hiç bitmeyecekmiş gibi ilişki yaşamak

"***Yarın bitecekmiş***" gibi ilişki yaşamakla "***hiç bitmeyecekmiş***" gibi ilişki yaşamanın önemi burada ortaya çıkar. Her iki durum da ilişkide güvensizlik yaratır ve her ikisi de ilişkinin yapısına, doğasına, sorunsuz iletişime aykırıdır. Bu iki tutuma biraz daha yakından bakarsak, gerçekte bu iki eğilimin de ilişkinin kendisine ait duygular, davranışlar olmadığını, kişilerin psikolojik durumlarının bir ürünü olduğunu, bu sorunların ilişkiye yansıması olduğunu görürüz.

Bu iki eğilimin her ikisi de savunma duygu/davranışlarıdır. "***Yarın ayrılacakmış***" gibi ilişki yaşamak, sürece bıraktığımız bir ilişki yaşamak değildir. Ya da daha öncesinde yaşanmış travmaların bir ürünüdür bu eğilim, ya acı çekme korkusunun yarattığı bir çekingenlik ya da kendine güvenmenin yarattığı bir durumdur. Ya da başka bir duygusal refleks... Sebebi her ne olursa olsun, bu bir kaçınma davranışıdır. İlişkiye değil, onun sonuçlarına dair bir yaşanmışlığa ya da kişinin kendine güvensizliğine gönderme yapar. Bu durum, geçmişimizin, kişiliğimizin yarattığı korkuların ilişkiye transfer edilişidir.

Hiç ayrılmayacakmış gibi ilişki yaşamak

Hiç ayrılmayacakmış gibi ilişki yaşamak da başka sorunlar yaratır ilişkide. Hiç ayrılmayacakmış gibi ilişkiye bağlanmak, bu yönde davranışlar sergilemek, karşımızdakinin davranışlarını, kişiliğini

ilişkide görmemek, onu kabullenmemek demektir. İlişkiyi "***karşımızda birisi varmış***" gibi yaşamamaktır. Sadece onu değil, kendi varlığımızı da ilişkide reddetmektir. Bu yüzden o bize güvensizlik verecek pek çok davranış sergilese de, bunların üstünü kapatıp geçeriz. Kendimizce bir takım açıklamalar bulup, sorunu görmezden geliriz. O öylece karşımızda duruyordur. Ancak ortaya çıkan duygular bizi rahatsız ettiği için onu görmek istemeyiz ve bir bahaneyle zihnimizdeki beklentilere uygun hareket ederiz. Onu olduğu haliyle değil, kabullenebileceğimiz haliyle algılamaya çalışırız. Kafamızın içindeki kişi olarak görmeye çalışırız. "***Oldurmaya***" çalışırız ilişkiyi. Bu davranışlar ve duygularla, nasıl ki onu olduğu gibi algılamıyor ve bundan kaçınıyorsak, kendi duygularımızı da reddediyoruzdur. Kırılıp, rahatsız olsak da bu duygularımız yokmuş gibi yaşarız.

Bu iki eğilimle yaşanan ilişkiler iki kişi tarafından yaşanan bir ilişki değildir. Bizim ihtiyacımızı karşılayan ilişkidir.

Ne yazık ki hiç ayrılmayacakmış gibi ilişki yaşıyoruz ve bittiğinde büyük bir hayal kırıklığı, derin bir boşluk ve anlamsızlıkla karşılaşıyoruz. Ayrılık sadece bir ayrılık değil, bizim için bir yıkıma dönüşüyor. -ne yazık ki kadın erkek ilişkilerinin büyük kısmı bu şekildedir, travmatiktir. - Ya da yarın ayrılacakmış gibi ilişkiler yaşayıp, onca zamanı, çabayı, emeği "***heba***" ediyoruz. Karşımızdakine kendini değersiz ve eksik hissettiriyoruz, ancak farkında olmadan zaman geçtikçe bağlanıyoruz, biz bağlandığımızda karşımızdaki hissettiği olumsuz duygular nedeniyle ilişkide yorulmuş oluyor. Telafisi mümkün olmayan yaralar açıyor ilişkide. Karşımızdakinin yorgunluğuyla biten ilişkinin içinde öylece kala kalıyoruz. Bir kez daha duvara çarpıyoruz. Yine hayal kırıklığı, güvensizlik... Geldiğimiz bu noktanın sorumluluğunu kendimizde değil, yine karşı-

mızdakinde arayıp, bu bakış açısıyla bir sonraki sorunlu ilişki için zemin hazırlamış oluruz.

Her an ayrılacakmış gibi ilişki yaşamak

Ayrılığı kabullenmekle, her an ayrılacakmış gibi savunma geliştirerek ilişki yaşamak bir birinden farklıdır. Her an ayrılacakmış gibi ilişki yaşayan birinin bu davranışına sebep; kendisinin farkında olduğu ya da olmadığı korkularıdır. Bu korku çoğu zaman ayrıldıktan sonraki acının korkusudur. Kişi geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübelerini ilişkiye yansıtır. Güvensizlik geliştirir.

Acı çekme korkusu bazı kişilerde önceki ilişkilerdeki olumsuz tecrübelerden değil de, kişinin kişilik yapısından da kaynaklanabilir. Bu durumda kişi sadece karşısındakine değil, çevresindeki tüm ilişkilerinde benzer bir bağlanma sorunu yaşıyordur. Tüm ilişkilerinde karşısındakine "***kenarda***" durduğu hissini verir, hiçbir ilişkiye kendini tam olarak bırakmaz, hiçbir ilişkiye tam olarak güvenmez. Bu güvensizlik, paylaşımlarının kendine karşı kullanılacağı ya da karşısındaki kişinin sergilediği güvensizlik veren davranışları nedeniyle değil, onun bağlandıktan sonrasıyla ilgili korkularından kaynaklanmaktadır. Karşısındakine ihtiyaç hissettiğinde onu yanında bulamamak, onun tarafından değersizleştirilip, kırılıp incitilmek, reddedilmek, terk edilmek, aldatılmak... Yani karşımızdakinin bize kendimizi kötü hissettirecek bir durum yaşatması korkusu... İlişkiye bağlanmadığımız sürece canımızı acıtamayacağını düşünürüz. Ve her an ayrılacakmış gibi davranışlar sergileriz.

Her an ayrılacakmış gibi ilişkide duran kişinin davranışının bir başka nedeni; o kişiye karşı hissedilen duyguların karmaşıklığıdır; güçlü duyguların hissedilmemesidir. Yeterince duygu hissedememek, karşı taraftan etkilenmediğimiz için ortaya çıkabileceği

gibi; geçmişte bıraktığımız bir ilişkiye halen süren bağdan ötürü de ortaya çıkabilir. Bu durum bağlanmayla ilgili bir korku değilmiş gibi görünse ve kişide karşısındaki kişiye haksızlık ettiği yönünde bir suçluluk duygusu hissettirse de, bu sorunun da temelinde bağlanma korkusu yatmaktadır. Kişinin karşısındakine hissettiği suçluluk duygusunun altında, yeterince duygu hissetmediği birine alışmak, bağlanmak, ona ihtiyaç hissetmek ve sonrasında ondan kopmak zorunda kaldığında yaşayacağı ayrılık acısının korkusu vardır.

Her an ayrılacakmış hissi veren davranışların başka sebepleri de olabilir. Bu hepimizin dünyasında farklı korku ve endişelerle ve farklı tonlarda ortaya çıkar. Hepimizin bu tür duyguları vardır ve bunlar ilişkilerimize yansır.

Bu korkuların içinde en derin ve yaygın olanı, acı çekme korkusudur. En yaygın sorunsa acı çekme korkusunun yarattığı bağlanma sorunudur.

Bu duygusal sorunlar kadın-erkek hepimizde vardır ve çok derin şekilde hepimizin davranışlarına yansır, ilişkilerimizi etkiler. İlişkiyi sıkıntıya sokan davranışlarımızın genelinin altında hep bu korku vardır, ancak farkında olmadığımız için biz bunu hissetmeyiz.

Ayrılık korkusuyla ilişki yaşayan biriyle ilişki yaşadığınızda, kendinizi ya boğulmuş, sıkılmış, daraltılmış, hapsolmuş hissedersiniz ya da değersiz, yeterince sevilmiyormuş gibi hissedersiniz. Ya üstünüze çok abanılmıştır, kuşatılmışsınızdır ya da umursanmadığınızı hissettirecek kadar sizden uzaktır karşınızdaki.

Ayrılık korkusuyla ilişki yaşamak –ayrılık korkusunun ilişkiye yansıtılmasıdır. Yoksa hepimiz ayrılık korkusunu içimizde yaşayarak ilişkimizi yaşarız. Sorun olan korkunun ilişkiye yansıtılmasıdır- yaşanacak ilişkinin tüm dengesini bozar. Bizi de karşımızdakini de

yorar. Hem kendimizi hem de karşımızdakini sürekli gergin bir hat üzerinde tutarız. Kontrol duygusu ve buna yönelik davranışlar iki tarafı sürekli tedirgin eder. Rahatlayamamak iki tarafı da yorar ve ilişkiden bezdirir.

Ayrılık korkusuyla hareket etmekle ayrılığı kabullenmek birbirinden farklı olsa da, davranışlarımız birbirine benzer, bu nedenle kişiler tarafından yanlış anlaşılır. Ayrılık korkusuyla ilişki yaşayan biri kendi davranışlarını "*ayrılık her zaman mümkündür, zaman ne olacağını göstersin*" diyerek kendi durumunu, '***ayrılığı ilişkide kabullenmiş biri***' gibi gösterdiğinde, kendi korkusunu bir kabulleniş olarak algıladığında, ortaya, hayatı boyunca ilişkilerinde sorun yaşayacağı bir algı çıkmış olur.

Ayrılığı kabullenebilmiş birisi karşısındakinin ilişkide varlığını da kabul eder. "*Ne olursa olsun*" düşüncesiyle hareket etmediği için, ilişki bittiğinde karşısındakine zarar vermez. Karşısındakinin gitme hakkının olduğunu bilir ve bunu yaşar. Onun tarafından sevildiği sürece o ilişkinin sürmesini ister. Kendini değersiz hissetmeye karşı hassasiyeti vardır. Kendini özgür hissederek sevilmek ister ve böyle sever. Karşısındakini ilişkide boğmaz. İlişkinin bir gün bitebileceğini kabullenmek, karşısındakinin ne hissettiğini, ne durumda olduğunu önemsemesini sağlar. Karşısındakine saygı duyar. Duyguları bittiğinde ilişkiden gider. Kaybetme korkusu, yalnız kalma korkularından dolayı ilişkisini öylece, sorunlu haliyle sürdürmez, bunları paylaşır ve sorumluluk alır.

Ayrılığı kabullenememiş biriyse karşı tarafın varlığına tahammül gösteremez. Bunu ister ilişki içinde isterse ilişkinin bitiminde davranışlarına yansıtır.

Ayrılığı kabullenebilmek, bir kişilik gelişimidir. Kabullenme süreci, kişinin bireysel olgunluğa erişmesi sürecidir. Kabulleniş, ilişki

tecrübesiyle oluşan bir süreçtir. Bizler özellikle karşı cins ilişkilerinde ilişki yaşadıkça tecrübe kazanırız ya da aynı ilişkinin içindeki paylaşımlarla. Kişinin duygusal gelişimini dışarıda bir yerde oluşturup sonra ilişki yaşaması söz konusu olamaz. ***Ergenlik döneminden yetişkin çağlara kadar ilişki yaşama biçimimiz, ilişkilere bakışımız, ilişkilere duyduğumuz ihtiyaç değişir. Yaşanan her ilişkide kendimizi tanırız, karşımızdakine ve ilişkimize zarar veren davranışlarımızı görürüz, bunların duygusal köklerini anlamaya çalışırız ve bu davranışları değiştiririz. Bu çaba ilişkilerimizi daha az çatışmalı, daha doyurucu yaşamamızı sağlar. İşte tecrübe budur ve yaşanan ilişki ne kadar sorunlu yaşanırsa yaşasın, bizim için ilişkiyi değerli kılan elde ettiğimiz bu farkındalıklardır.***

"Ne olursa olsun" ilişkinin devamını istemek ilişkiye kaldıramayacağı bir anlam, bir yük yüklemektir. Bu yükü hiçbir ilişki kaldırmaz. İlişkiyi sağlıklı şekilde yürütecek olan, iki özgür insanın o ilişkideki varlığıdır. Ve özgürce ilişkiyi yaşamaya çalışmalarıdır.

Hiç Bitmeyecek ya da Yarın Bitecek Arzusu Nereden Geliyor?

Hiç bitmeyecekmiş ya da yarın bitecekmiş duygusuyla ilişkiye başlamak bir ön kabuldür. Bir yargıdır aynı zamanda. O ilişki hakkında, o ilişkinin nasıl bir ilişki olacağı hakkında bir hüküm vermişsinizdir ve verdiğiniz hüküm üzerinden hareket ediyorsunuzdur.

Daha olmamış bir olay hakkında, olmuş gibi bir ön niyetle hareket edilmesi, olayın kendisiyle ilgili değil, bizim beklentilerimiz, korkularımızla ilgilidir.

Hiç bitmeyecekmiş düşüncesi ve beklentisiyle hareket etmek, kişinin kendini güvende hissetme duygusu nedeniyledir. Kendine

güvenmeyen kişiler ilişkide belirsizlik yaşarken, duygularını serbestçe yaşayamazlar. İçlerinden geldiği gibi davranamazlar. Her an bitecekmiş düşüncesiyle ilişkiye bağlanamazlar. Terk edilmekten, yalnız kalmaktan ve doğal olarak acı çekmekten korkarlar. Ayrılığı ilişkiye dahil edip, ilişki yaşamak onları gerer. Bu gerginlikten hoşlanmazlar ve ne yapacaklarını bilemezler. Duygularını serbestçe yaşayabilmek için ilişkinin dinamik bir süreç olduğu ve bir gün bitebileceği gerçeğini yok etmek isterler. Hiç bitmeyecekmiş gibi bağlanırlar ve kendilerini ilişkiye ancak bu şekilde bırakırlar, bu bağlanmayla güvende ve serbest hissederler. Bugünü değil yarını yaşadıkları için hayal kurarak mutlu olmaya çalışırlar, bunu yapabilmek içinse aidiyet geliştirmeleri gerekir. İlişkinin bitebileceği gerçeğini inkar edip, bitmeyecekmiş gibi bağlanırlar. İlişki nasıl olsa bitmeyecektir, o halde istediği gibi bağlanabilir, hayal kurabilir, sevgisini karşısındakine gösterebilir, onun üzerine plan yapabilir...

Yarın bitecekmiş gibi davranan kişi de bir "***ön kabul***"le ilişki yaşamaktadır. İlişki bitebilir de bitmeyebilir de... "***Biteceği***" yargısını henüz ilişkiyi yaşamadan geliştirmek, ilişki adına bir ön yargıdır, gerçekçi değildir. Bu yargının geliştirilme nedeniyse, yine kişinin kendi iç dünyasındaki korku ve kaygılarla ilişkilidir. Korku ve kaygılarına karşı bu düşünceyle hareket edip, kendine korunaklı bir alan sağlar. Bu yargıyı geliştirmeden ilişkiyi yaşayamaz. Korku ve kaygı onu sürekli olarak huzursuz eder, rahatını kaçırır ve ilişkiyi yaşamasına, duygularını bırakmasına engel olur.

Her iki bağlanma biçimi de, kendine güvenmeyen, kendi başına var olmakta zorlanan, hayatını hayatına aldığı ilişkilerle anlamlı hale getiren, bugünü yaşamakta zorlanan, hayatı bugünde keyifli yaşamakta zorlanan, ilişkilere olduğundan daha fazla an-

lam yükleyip, mutlu olabilmek için ilişkilerin varlığına ihtiyaç duyan kişilerdir.

Boşanma

Evlilik, gerçekte bir "***ilişki biçimi***" olmasına karşın, hayatımızda karşılıklı yükümlülükler içeren toplumsal bir sözleşmeye dönüşmüştür. Buna neden olan önemli hususlardan birisi, evliliğin hukuki sorumluluklar içermesidir. Birlikte mal edinmek, çocuk sahibi olmak gibi ortak sorumlulukları ve değerleri içeren bir süreç... Bu süreçler nedeniyle kadın ve erkek arasındaki ilişki, ilişki olmaktan çıkıp, şirket ortaklığına varan, kişilerin sadece duygusal anlamda değil hukuki anlamda birbirlerine bağlı, sorumlu olduğu bir ilişki biçimine dönüşür. Yine bu nedenle toplumsal normlarla, yasalarla etrafı kuşatılır, belli kurallar altına alınır. Örneğin "***aldatmak***" ilişkide sadece bir ilişki sorunu olmasına karşın, yasalar karşısında evlilikte bir kusura dönüşür. Şiddet, yasalar tarafından belirlenmiş diğer evlilik sorunları da, suç kapsamında cezalandırılır. Yani kadın erkek ilişkisi farklı enstrümanlarla yapılandırılır. Haklılık, haksızlık gibi kriterleri beraberinde getirerek, tarafları birbirlerine karşı yaptırım uygulayabilecek zorunluluklar içine sokar.

Bu noktadan bakılınca evlilik, bildiğimiz anlamda bir kadın erkek ilişkisinden farklıdır. Aslında oluşumu da bitişi de ilişki kadar doğal, olağan bir süreçtir. Bu nedenle evliliğin oluşumu da, boşanma da kişileri zora sokan bir sürece dönüşmektedir.

İlişkilerde iletişimin yetersiz olması, kişilik yapılarının kendine yeten bir birey olgunluğuna sahip olmaması, boşanmalarımızı da sancılı hale getirir. İletişimin iyi olduğu, kişilerin kendi hayatlarının sorumluluğunu üstlerine alabildikleri ilişkilerde, boşanma sürecinde avukata, hakime gerek kalmaz, iki kişi arasında bu süreç

yürütülür ve bitirilir, tıpkı ilişkinin başlangıcında başka birine ihtiyaç duyulmadığı gibi. Mahkemenin fonksiyonu karar vermek olmaz, verilen kararı onamak olur. Böyle bir bitişte kişiler kendileriyle, ilişkileriyle ilgili sorumluluk almış demektir. Bu tutum ilişkilerin büyük çoğunluğunda ne yazık ki söz konusu değildir.

Boşanmanın toplumsal boyutu da vardır. Toplum gözünde, boşanmak "***ayrılmak***" değildir. Kadın ve erkek arasındaki duygusal bir ilişkinin bitişi değildir. Boşanarak kadın ve erkek yeni birer kimlik kazanırlar ve toplum, bu kişilerle yeni kimliğe göre ilişki kurar. Bu kimlik değişiminin bir başka boyutu evlenmektir. Evlenerek değişen algılar ve ilişkiler, boşanarak da değişir ve yeniden kurulur.

Kişiler toplum gözünde, evlilikle bir "***değer artışı***" yaşarken, boşanarak bir "***değer kaybına***" uğrar. Boşanmış olan çift, artık duldur ve eksik olarak görülür. Hem değersizdirler hem de evliliklerini yürütemedikleri için kusurludurlar. Bu nedenle boşanmış olan birine karşı çevre, içten içe "*ne yaptı da boşandı, kusuru neydi*" kuşkusu ve yargısıyla bakar. Böyle bakmasının nedeni boşanmayı bir "***değer azalışı***" olarak görmesidir.

Boşanmış olan birinin karşı cins seçimi, bu değer azalışıyla meydana gelir. Artık bu kişiler istedikleri kişileri sevemez, onlarla ilişki yaşayamazlar. Onlarla ilişki yaşayacak olan kişilerin onlarla ilgili bu toplumsal yargıları kabul etmesi gerekir. Onlarla birlikte olacak kişinin toplum tarafından yargılanan bu özelliklere sahip olması gerekir yani o kişinin de boşanmış olması gerekir; değilse bu kişinin toplumla çatışması kaçınılmazdır.

"*Senin ne eksiğin var ki dul biriyle birliktesin!*" yargısıyla çevre ilişkileri de buna göre yapılanır. Kişiler evlendiklerinde artık sadece bekar arkadaşlarıyla, akrabalarıyla değil evli akrabalarıyla da

ilişkiler kurarken, boşandıklarında ilişkiler değişir. Boşanmış olan bir erkeği ve kadını evli olan çiftler kendileri için tehdit olarak algılarlar. Cinsel ya da duygusal açıdan evliliklerini tehdit edeceklerini düşünürler ve bu düşüncelerle bir "***izolasyon***" başlar.

Bu izolasyon sadece çevre tarafından değil, çevrenin yargısını önemseyen ve kendisine giydirilen bu gömleği kabul eden boşanmış "***kişi***" tarafından da uygulanır, kişi toplumun bu yargısını bilinçaltı bir süreçle kabul eder, kendini çevreden izole etmeye başlar. O artık çevrenin yargıladığı gibi "***eksik***" ve "***kusurlu***" birisidir. İlişkilerini de karşı cins seçimlerini de buna göre yapmalıdır.

2. BÖLÜM

AYRILIK BİÇİMLERİ/NEDENLERİ

AYRILIK BİÇİMLERİ/NEDENLERİ

Ayrılık sonrası sürecin önemli yönlerinden biri, o ilişkinin nasıl "***bittiğidir***". İlişkinin bitiş nedeni, bitiş şekli, ayrılık sonrası yaşayacağımız süreci de belirleyen bir husus olur.

İlişkinin bitiş şeklinin en az ayrılığın kendisi kadar acı vermesi, ya halen duygularımızın olduğunu, beklentilerimizin devam ettiğini ya da kişilik yapımızla ilgili sorunların olduğunu gösterir.

"Bırakılmışlık" hissi

İlişkimizin bitmesi kadar, ilişkiyi kimin bitirdiği de bizim için önemlidir. Dışarıdan baktığımızda ilişkiyi kimin bitirdiğinin bir öneminin olmadığını, önemli olanın, ilişkinin bitmesi olduğunu düşünsek de, ilişkiyi yaşayan kişi olduğumuzda bu düşüncemiz değişir. Düşüncemiz değişmese de bu düşünce duygularımızda kabul görmez.

Ayrılık sonrasında "***bırakıldığını***" hisseden taraf, kendine olan güvenini yitirir. Ayrılık, onun dünyasında bir kişilik sorununa dönüşür. Bırakılan, istenmeyen, yetersiz, değersiz, kusurlu, olumsuz biri olarak görüldüğünü hisseder ve bu algı durumu kısa zaman

içinde kişinin benlik algısına yapışır ve kişi kendini bu şekilde görmeye başlar.

Onun gözünden kendimize bakarız. Onun gözünde gerçekte böyle değilsek de biz karşımızdakinin ayrılma isteğini "***bırakılmak***" olarak algıladığımız ve istenmediğimizi düşündüğümüz için, onun bizi olumsuz biri olarak gördüğünü düşünürüz. Bu algılama topluma olan bağımlılığımız nedeniyle zaman içinde kendimiz; algılama biçimine dönüşür. "*O istemiyorsa kimse beni istemez*" düşüncesini yaratır. Bu algı da kendimizle ilgili benlik algısının olumsuzlanmasına neden olur.

Ayrılığın ilk zamanlarında yaşanan yoğun değersizlik hissinin, kendine güven kaybının nedeni budur. Karşınızdakinin ayrılık talebine, kişilik yapımızdaki "***kendine güvensizlik***"i transfer etmek, ayrılık talebini bu güvensizlikle yorumlayıp, değersiz bir kişilik olduğumuz algısına gitmek buradan da, kendimizi bu biçimde algılamak?! Değersizlik hissi kendine güvenin azalmasına neden olur.

Ayrılık sonrası karşımızdakinden beklentilerimiz tükeninceye kadar bu benlik algısı ve duygu durumu devam eder. Karşımızdakinden beklentilerimiz azaldıkça, onun yokluğuna alışıp, gündelik hayatımıza döndükçe onun gözünden kendimize bakma durumu değişir, ayrılık talebini istenmeme olarak algılamaktan kurtulmaya başlarız. Beklenti azaldıkça ayrılıkla ilgili süreci daha sağlıklı görmeye başlar, kendimizin de ilişkiye yansıyan olumsuz yanlarını gözlemler, eksik veya kusurlu olduğumuz için değil de –yani sorunun kişiliğimiz değil de davranışlarımız olduğunu- ilişkideki davranışlarımız nedeniyle karşımızdakinin bizden ayrılmak istediğini gördükçe, kendimizi istenmeyen biri gibi görme algımız değişmeye, kendimizi değerli hissetmeye başlarız. Bu süreçte artık o hayatımızda olmadığı için, çevremizdeki insanların bizimle ilgili

düşünceleri, duyguları daha öne çıkar, onlardan aldığımız olumlu yaklaşımlar kendimizle ilgili algının olumlanmasını sağlar.

Ayrılık talebini bırakılmışlık olarak algılamanın yarattığı değersizlik hissi bazı kişilerde öfke yaratır, bazı kişilerde karamsarlık ve çökkünlük oluşturur. –duruma bağlı geçici depresyon.- Öfke gelişen kişilerde, ilişkiyi tekrar başlatıp, ayrılan tarafın kendisi olması için güçlü bir "***arzu***" ortaya çıkar. Hatta bunu yapabilmek için uğraşılara girer. Bu öfkeyle kendisini bırakan partnerini kıskandırmak için çabalara girebilir ya da kendini başka alanlarda daha da geliştirerek karşısındakine *"kaybettiği şeyin ne kadar kıymetli olduğunu"* hissettirmeye çalışır. Ayrıldığı için pişman olmasını ister. Öfke, kendini değersiz hissetme duygusuyla ortaya çıktığı için, değersizlik hissini giderme yönünde eğilim geliştirir. Değersizlikten kurtulmanın yolu ya ilişkinin tekrar oluşmasıdır.- ki çoğu zaman bu bile yeterli olmaz, bırakılmışlık hissi bir kez ilişkiye yansıdığında, ilişki tekrar oluşsa bile, bu duyguyu yaşayan kişinin bu histen kurtulması çok zor olur. Bu duygu ilişkiyi alttan alta zedeler, kişiyi ilişkiye karşı güvensiz yapar. Eşitleme isteği bilinçaltı bir süreçle kişinin içinde yatar ve fırsat bulduğu yerde davranışlarına sızar.- ya da karşısındakinin onu kaybettiği için pişman olmasıdır. Bu ikisinin de olmadığı durumda bırakılmışlık hissinin kişinin içinde tolere edilmesi -giderilmesi- zaman alır.

Bırakılmışlık hissi ayrılan tarafın başka bir ilişki için meydana getirdiği bir eylemse çok daha yoğunlaşır. Ayrılık talebine karşı bırakılmış hissini yaşayan tarafın ilk tepkisinin *"Başka biri mi var"* sorusuna yönelmesi bu nedenledir. Eğer başka biri yoksa ve yok olduğundan emin olmuşsa, bırakılmışlık hissi karşısındakinin kendisini istememesi olarak algılamaya döner.

Bu algı ve hisler kişinin kendi dünyasıyla ilgilidir. Kendine güvensizliği nedeniyle durumu bu şekilde algılamaktadır.

Kişinin bu algılama durumunun bir başka nedeni ayrılık acısıdır. Kişi ayrılık acısına katlanamadığında öfke geliştirip, karşısındakini suçlayarak, ilişkinin bir gün tekrar olabilme ihtimalini iç dünyasında oluşturmaya çalışır. –bilinçsiz bir süreçle bu durum oluşur-. Karşısındaki ondan ayrılmamış, onu bırakmıştır! Kıymet bilmeyen odur, o halde suçlu olan da odur ve bir gün bunu fark edip, pişman olacak ve geriye dönecektir! Bilinçaltı bir süreçle meydana gelen bu beklenti, kendini karşısındakine öfke olarak ortaya çıkartır.

Kişinin kendini bırakılmış biri olarak algılaması kendine olan güvenini de zedeler. Farkında olmadan karşısındakini yüceltirken, kendini değersizleştirir. Bu durum gündelik yaşantısına olumsuz olarak yansır. Normalde yapabileceği pek çok şeyde kendine güven sorunu yaşar, tutuk davranır, kendisini bıraktığını düşünen karşısındakinin geri dönmediği sürece ya da onun derin bir pişmanlık yaşadığını görmediği sürece de kendine güvenmeyeceğini düşünür.

Ayrılık sonrasında bırakıldığını hisseden taraf çoğu zaman bu duyguları yaşar ve bu duygular kişinin ayrılığın acısını yaşamasına, ilişkiyi sorgulamasına, kendini dinlemesine, anlamasına, iç görü kazanmasına engel olur.

Yukarıda da bahsedildiği gibi bu gerçek bir algı değildir. Çoğu zaman karşımızdakinin böyle bir niyeti, düşüncesi yoktur. Bırakıldığını düşünen tarafın olabildiğince bu duygudan kendini uzak tutmaya çalışması, ilişkiyi, ayrılık sürecini sağlıklı şekilde gözden geçirmesi gerekir. Bunu yapması gündelik hayatındaki kendine olan güvenle ilgili sorunlarını fark etmesini sağlar ve bunları çözmesi için bir fırsat yaratır. Ayrılık süreci, kendine güven sorunlarının karşı cins ilişkilerine nasıl yansıdığını görmesi anlamında önemli bir işlev üstlenebilir. Ayrıca karşısındakine öfke geliştirerek

sonrasında kendini suçlu hissedeceği pek çok davranışı da bu iç görüyle engellemiş olur.

Ayrılık birini bırakma değildir. Kimse kimseyi bırakmaz/bırakamaz...

Bırakılmak, taraflardan birinin diğerinden üstün olduğunu, birinin diğerini aldığı imasında bulunur. Bırakıldığını düşünenin de bıraktığını düşünenin de kişilik yapısında kendine güvenle ilgili yetersizlikler söz konusudur. Özgüven sorunları ilişki üzerinden, karşısındakinin varlığı, ilgisi, değeri üzerinden giderilmeye çalışılıyordur. Böyle bir ilişkiye ilişki demek gerçekçi değildir, bu tür ilişkilerde kişiler kendi kendileriyle bir ilişki halindedir. Oysa ilişki iki kişiden oluşur ve iki taraf da bu ilişkiye özgür iradeleriyle girerler. Kişinin, ilişkinin bitişini, kendisini aşağılayacak şekilde algılaması gerçekçi değildir.

Bırakmak

Ayrılık durumunu iki kişinin ilişkisinin bitişi olarak değil de, kendisinin karşısındakini bırakması olarak algılayanlar, ilişkilerini yarım yaşamış, ilişkiden beklentilerini tüketmemiş kişilerdir. Ya yeni bir ilişkiye tutunarak mevcut ilişkiden çıkmışlardır ya da bir süre sonra bu ilişkiye yeniden geriye döneceklerdir.

Dilde "***bırakmak***" sözcüğü genelde erkekler için, "***bırakılmak***" sözcüğü ise genelde kadınlar için kullanılır. Bunun tersi olduğu durumlar da vardır elbette.

Kişilerin ilişkiyi bu şekilde algılaması, ilişkileri nasıl yaşadığının, ne tür sorunlarla karşılaştığının da bir göstergesidir. Çünkü kendisinin ayrılık talebini "***bırakmak***" olarak algılamak bir ilişki algılama biçimidir, aynı zamanda. Bırakmak, ilişkide bir kelime ol-

duğu kadar bir algı durumudur. Kavramlar sizin bir ilişkiyi nasıl algıladığınızı, onu nasıl yaşadığınızı da gösterir.

Karşınızdakinden onu "***bırakarak***" ayrılıyorsanız, ondan sıkıldığınız için, onu yetersiz bulduğunuz, ondan daha iyisini bulduğunuzu düşündüğünüz için ve daha başka nedenini bilmediğiniz, kendinizle ilgili kişisel sorunlarınızdan dolayı bunu yapıyorsunuzdur. İlişkiyi de bu duygular ve düşüncelerle yaşamışsınızdır.

"***Bırakma***" düşüncesiyle yapılmış bir ayrılık sürecinde "***karşı taraf***" yoktur. Yani sizin kendinizce nedenleriniz vardır ve karşı tarafın bunları bilmek, sizi anlamaya çalışmak, sorunları çözmeye çalışmak gibi bir fırsatı/imkanı yoktur ilişkide. Siz karşınızdakinin fikrini sormadan, onun taleplerini, duygularını düşüncelerini dinlemeden, anlamaya çalışmadan böyle bir kararı alıp uygulamışsınız demektir. Karşımızdakinin duygularını düşüncelerini önemsemek elbette kendi duygularımızdan, düşüncelerimizden vazgeçmek değildir. Aldığımız kararlardan vazgeçmek hiç değildir. Ancak aldığımız kararın karşımızdakini de ilgilendirdiğini, onun da hayatını etkileyecek bir durum yaratacağını görememek, karşımızdakine önemsenmediği hissini verir. Bu durumda ayrılığın acısına bir de bizim tarafımızdan gelen değersizlikle ilgili süreç eklenir. Yani ayrılık durumu "***bırakma***" düşüncesinden hareket eden biri için karşısındakine değersiz, istenmeyen biri olduğu hissini verir. Ve karşımızdakine "***bırakıldığı***" yani terk edildiği, istenmediği, değersizleştiği hissini verir. Bu algı kendine olan güveni sarsar.

Hayatınıza başka biri girmiş, başka birine duygu hissetmeye başlamışsanız ve bunu açarsanız karşı taraftan suçlanacağınızı düşünürseniz, ondan ayrılsanız da onun sizi sevmeye devam etmesini istediğiniz için, kendinizi korumak için, onunla ayrılmak yerine onu "***bırakabilirsiniz***". Ya da kendinizce ilişkiyi yürütmek için bir mücadele vermişsinizdir, karşı tarafın size bencil davrandığını

düşünüyorsunuzdur ve karşı tarafın sizin aldığınız ayrılık kararında bir hakkının olmadığını düşünüyorsunuzdur. Kararı tek taraflı alır ve uygularsınız. Bu iki bakış açısında da kişinin karşısındakinin varlığını yok saydığı çok açıktır. Ve ayrılık kararının alınması ve uygulanması süreci kişilerin ilişkiyi yaşama biçimi hakkında da önemli bir veri kaynağıdır. Çift terapilerinde kişilerin nasıl bir ilişkilerinin olduğunu, iletişimi tıkayan konu başlıklarını, çiftlerin birbirlerine karşı kendilerini nasıl ifade ettikleri, nasıl anladıkları, hangi duyguları yaşadıklarını görmenin en iyi yolu, çatışma anıdır. Bu nedenle çift terapilerinde çatışmanın oluşması için ortam hazırlar, ilişkiyi ve iletişimi görebilecek kadar sürmesini sağlarız. Terapist kendi gözlemlerini daha sonra çifte geri bildirim olarak aktarır ve yarım saat önce meydana gelmiş olan çatışma analiz edilir.

Ayrılık süreci de ilişkideki kriz durumlarından biridir. Bu sürecin nasıl yürütüldüğü, bu süreçte kimin nasıl davrandığı kişilerin ilişkiyi nasıl yaşadığı ve o ilişkinin neden bittiğini gösterir.

Ayrılığı bırakmak olarak algılayan biri, ilişkide gerçekte ne yaptığının farkında değildir. Bu tavır kişinin ilişkisiyle temasının yeterli olmadığını, ilişkide kendini yeterince açmadığını gösterir. Bu yüzden "***bırakma***" düşüncesiyle meydana gelmiş ayrılıklarda "***suçluluk***" hissi ortaya çıkar. Bırakan taraf, ayrılık sonrası süreçteki ilişkilerinde ya da hayatında, mutsuz olduğu, kendini değersiz hissettiği, yalnız hissettiği her durumda geçmişte bıraktığını düşündüğü kişiyle ilgili suçluluk hisseder.

Kişinin kendi ayrılığını "***bırakmak***" olarak nitelemesinin bir başka nedeniyse, kişinin ayrılık acısı yaşamaktan kaçınması, ayrılığın kendisi için bir yetersizlik olarak algılanması korkusudur. Karşısındaki ya da çevresindeki insanlar tarafından istenmeyen kişi olarak algılanma korkusu bu dilin kullanılmasına da neden olur. Ayrıca kişinin ayrılık sürecinde yaşayacağı acıyı kendine

güven kazandıran bir sürece dönüştürmesini sağlar. Bıraktığı için üstün olan taraf odur ve doğal olarak o ilişki için ayrılık acısı yaşamasına da gerek yoktur. Daha iyisi dışarıda vardır, bırakan taraf olduğuna göre değerli olan taraf odur ve ilişkiye ne zaman dönse karşısındaki tarafından kabul edilecektir. Böylece bırakma düşüncesiyle meydana gelen algı durumu, kişinin pek çok psikolojik ihtiyacını gideren, acıyı bastıran, kişilik olarak kendine güvenini artıran, çevre ilişkilerinde olumsuz algılanmayı ortadan kaldıran, çevre tarafından daha güçlü hissettiren ve ayrıldığı kişiyle ilişkisinde güç dengelerini kendi lehinde tutan bir durum yaratır. Elbette tüm bunların hepsi böyle düşünen kişiler için geçerlidir ve gerçekte durum böyle değildir.

Bırakmak düşüncesiyle kişi kendine bir değer atfederek ayrılığın verdiği acıyı ortadan kaldırmaya çalışır. Kendini yücelterek acıyı bastırır. Buradan bakınca olumlu bir tavırmış gibi görünse de, bu düşüncelerle ayrılığa yaklaşmak, ayrılığı **algılamak** ve kişinin gerçek anlamda bir ilişki yaşamasını, içinden geldiği gibi duygularını yani kendini yaşamasını engeller. Sürekli kendini koruyan, korumaya çalışan bir kişilik durumunu yaşar. Bu yalnızlığı, mutsuzluğu getirir ve en önemlisi yaşanmamış bir hayatı, bununla ilgili pişmanlıkları getirir. Ne kadar kendini güçlü hissetse ve acı yaşamadığını düşünse de, her ayrılışında içten içe suçlu hissetmekten kendini alıkoyamayacaktır.

Bıraktığını düşünen taraf, gerçekte, o ilişkide "***kendini***" bırakarak ayrılmıştır. Bıraktığı karşısındaki değil, birine güvenme ve bağlanma, kendini yaşama halini bırakmış, kendini bırakmıştır.

Ayrılık Nedenleri?

Tolga Tuğ ayrılığı eşi Ebru'yla birlikte başlayan süreçte üç ilişkiyi ardışık olarak yaşamış, bu süreçte iki farklı ayrılık süreci geçirmişti.

Eşi Ebru'yla olan evliliğinde evi terk eden o olmuştu. Ebru'ya ayrılmak istediğini söylemiş ve evden gitmişti. Bu ayrılık Sevda'yla olan ilişkinin başlangıcından iki ay sonra meydana gelmişti. Sevda'yla ilişkisinden önce de ilişkisinde mutlu değildi, ancak ilişkiden de çıkamıyordu. Ne ilişkideki sorunları çözecek kendine güveni vardı, ne de ilişkiden çıkmak isteyen kendine güveni. Ebru'yu kaybetmekle ilgili korku, suçlanma, yargılanma korkusu ilişkideki sorunlarını, beklentilerini açmasına engel oluyordu; bu sorunların pek çoğunun farkında bile değildi. Ebru'yla korkularından dolayı sorunlarını çözemediği gibi, aynı korkular ondan ayrılmasına da engel oluyordu. Ebru'yu kaybetme korkusu hem sorunları çözmede hem de ayrılığın önündeki en büyük engeldi. Bu yüzden mutsuz sürdürdüğü evlilikten uzun zaman çıkamamıştı. Sevda'nın varlığı ona güç vermiş, kendine güvenini artırmış ve ilişkiden çıkabilmişti. Ancak çözmediği pek çok sorun, eksik bıraktığı emek derinde bir yerde içinde kalmış, onu geçmişe bağlamıştı.

Sevda'yla olan ilişkisi ise Ebru'yla ilişkisinden güç alarak yaşadığı ilişkiydi. Bu yüzden de Sevda'ya karşı ne hissettiğini tam olarak bilemedi. En yoğun hissettiği ise güvensizlikti. En başından itibaren derinden gelen güvensizlik ilişkinin altını oymuştu. Tolga Tuğ evliydi ve Sevda evli bir adamla ilişki yaşıyordu. Bunu neden yapıyordu? Neden herkes gibi kendine eş adayı olabilecek birini aramak yerine Tolga Tuğ'la kendini değersiz hissettiği bu ilişkinin içine girmişti? Bu soru onun ilişkiye ve Sevda'ya güvenmesine engel oldu. Bu güvensizlik hissi Sevda'ya yaklaşırken hep bu duyguyla yaklaşmasına neden oldu. Birine güvensizlikle bakarsanız onun her davranışına kuşkuyla bakarsınız, bu da ilişkiyi yaşanmaz hale getirir. Çünkü ön yargıyla bakarsınız. Ön yargıyla ilişki yaşadığınız biriyle ön yargısız bir ilişki yaşadığınızda neyin değişeceğini asla bilemezsiniz. "Tolga Tuğ'un ilişkisini Sevda'yla ilgili

bu kuşkulu bakışı mı bitirdi, yoksa Sevda güvenilir ve açık değil miydi?" Tolga Tuğ bu sorunun cevabını uzun zaman veremedi kendine. Ne zaman kendini anladı, o zaman Sevda'yla ilgili sorunun ne olduğunu gördü.

Ayrılık nedeni ve süreci sizin sonraki süreçlerde ilişkilerinizde ne yaşayacağınızı, nasıl ilişkiler geliştireceğinizi, ne tür sorunlarla boğuşacağını göstermesi açısından önemlidir. Ayrıca "***neden***" üzerinden, geçmişte bırakılan ilişkinin nasıl bir ilişki olduğunu, nasıl yaşandığını ve bittiğini, bu ilişkinin gelecek hayatımıza nasıl bir yansıması olduğunu da görme imkanımız vardır. Bu açıdan ayrılığın nedeni önemli bir husustur...

1. Başka birine aşık olma

Süren bir ilişkide taraflardan birinin başka birine aşık olarak ilişkiden ayrılmak istemesi, sıkça karşılaştığımız ilişki durumlarından biridir.

Taraflardan birinin başka birine aşık olması ilişkiyi bitiren sorun olarak algılansa da bu algı tam olarak gerçeği yansıtmaz. Bu tıpkı "***aldatma***" gibi ertelenmiş pek çok ilişki sorununun "***sonucu***" olarak ortaya çıkar. İlişkinin bitiş nedeninin, kişinin başka birine aşık olduğu için suçlu, sorumlu tutulması düşüncesi gerçeği yansıtmaz.

Başka birine aşık olma durumu söz konusu olmuşsa, aşık olan tarafın ilişki içindeki duygularında bir sorun var demektir. Eğer böylesi bir duygusal sorun varsa ve çözülememişse iki tarafın da ilişkideki duruşunda sorun var demektir. Duyguları azalan taraf bu azalma sürecini izleyememiştir, duygularının neden azaldığını görememiş, karşısındakinin kendi bağlanımını azaltan durumlarını görememiş, gördüklerini karşısındakini kaybetme korkusu

nedeniyle aktaramamıştır. Aktarmış ve karşısındaki kendini gözden geçirip davranışlarını gözden geçirmemişse ilişkisini sorgulayamamış, ilişkiden gitmesi gerektiği halde gidememiş, ilişkiyi o haliyle sürdürmüştür. Diğer taraf ise karşısındakinin davranışlarının değiştiğini gözlemiş, bununla birlikte duygularının da değiştiğini hissetmiş ancak bunları sorgulamamıştır. Sorgulamışsa da karşısındakini suçlar tarzında yapmış ya da görmezden gelmiştir. Karşısındakinin duyguları azaldığı halde ileride geçer diyerek susmuş ya da karşısındakini eleştirip suçlayarak, durumu anlamaya çalışmak yerine onun değişmesini isteyerek süreci ilerletmiştir. Her iki taraf açısından sonuç şudur: İlişkide ciddi bir kriz durumu vardır, taraflardan birinin duygusu azalmıştır ve ilişki tükenmektedir. İşte iki taraf da kendi korkularıyla bu durumu görmezden gelince, duyguları/beklentileri azalmış olan taraf duygusal açıdan dış etkilere açık hale gelmiştir. İkinci ilişki bir anlamda kaçınılmaz olmuştur. Duyguları azalan ancak ayrılmaya gücü yetmeyen, bundan korkan taraf başka bir ilişkiye tutunarak ilişkisinden çıkmıştır. Sözde "*aşk*" tam da böyle bir duygusal/psikolojik süreçte kendini göstermiştir! Kendini değerli hissetmeye, önemsendiğini, sevildiğini hissetmeye duyduğu yoğun ihtiyaç anında ortaya çıkmıştır!-sanılır malesef-

Süren ilişki, taraflardan birinin isteğiyle, ilgisiyle sürüyorsa, diğer taraf sırf sevildiği için o ilişkiyi sürdürüyorsa, onun başka birine aşık olarak bu ilişkiden çıkması kaçınılmaz bir sonuçtur. Ya da olacak olan, mevcut olandır, yani taraflardan birinin duygu/beklenti/heyecan hissetmediği ilişki durumu. Böyle bir durumda taraflardan biri kendini boğulmuş, özgürlüğü daraltılmış gibi hissederken, diğer taraf kendini değersiz hissedecektir. Taraflar ya bu duygu durumu yaşayacaklar ya da duyguları olmayan tarafın ikinci ilişkisiyle karşı karşıya kalacaklardır.

Eğer ilişki, başlangıçta karşılıklı duygular/beklentilerle başlamış, sonrasında taraflardan birisinin duyguları azalmış ve böyle bir sonuç meydana gelmişse, bu durum, o ilişkide eksik bırakılan, çaba gösterilmesi gereken pek çok hususun olduğunu işaret eder, böyle bir ayrılık ileride daha ciddi sıkıntıları meydana getirir. Duyguların azalıyor olmasının hem azalan kişi açısından hem de karşı taraf açısından nedenleri vardır ve bu nedenler çözümlenmeden sırf duygular azaldı diye başka bir ilişkiye geçiş yapmak, iki taraf için de sorun üretecektir. Örneğin ilişkilerle ilgili önemli bir sorun olarak ortaya çıkan özgürlük sorunu, özgürlük alanını daraltan tarafın sorunu olarak görülür. Eleştiri, suçlama, yargılama, kontrol davranışları vs. davranışlarının kendisini boğduğundan şikayet eden ve bu yüzden ayrılmak isteyen taraf gerçekte kendini görüyor değildir. Evet, karşı tarafın davranışlarında sorun vardır, ancak ilişkide kendi özgürlüğümüzü korumak bizim sorumluluğumuzdur. Karşımızdakinin bizim özgürlüğümüzü elimizden aldığı düşüncesinden, şikayetinden yola çıkarak bir tepki geliştirmek, karar almak gerçekçi değildir. Çünkü karşı tarafın niyeti bizim özgürlüğümüzü daraltmak değildir. O kendince kendini bu şekilde ifade etmekte, sergilediği, bizi rahatsız eden davranışlarını kendi kaygılarından korkularından dolayı sergilemektedir. Özgürlük şikayetinde bulunan taraf karşısındakinin davranışlarından etkilenmemiş olsa, onu kaybetmekten, kırılmasından korkup davranışlarını değiştirmemiş olsa özgürlükle ilgili bir sorun yaşamayacaktır. Onun davranışlarıyla ilgili değersiz hissedecek, anlaşılmadığını, yalnız olduğunu hissedecektir. Ki işte ayrılığın temeli de bunun üzerine inşa olur. İlişkiyi niçin yaşıyoruz? ***Paylaşmak, yalnızlığımızı gidermek, anlaşılmak, kendimizi bir cins olarak değerli, önemsenen biri gibi hissetmek için…*** İşte ilişki karşımızdakinden bunları alamadığımızda sona erer. Bizi ilişkiden uzaklaştıran budur.

Özgürlük sorunu nedeniyle uzak kaldığınız bir ilişkiden, kendinizi özgür hissettiğinizde duygu durumunuz değişir. Yeniden özler hatta pişman olursunuz. Ayrıca sorunu özgürlük sorunu olarak değil de değersizlik, önemsenmeme, anlaşılmama sorunu olarak tanımlamak karşı taraf için de daha anlaşılır olacaktır. çünkü o özgürlüğümüzü kısıtladığını düşünmüyordur zaten.

Başka birine aşık olarak ilişkiden ayrılmak, kişinin sonraki ilişkisinde güven sorunu yaratır. Çünkü bu duygu durumu ortaya çıkıncaya kadar geçen bir süreç vardır ve çoğu zaman bu süreç, diğer taraftan saklanır. Bu aldatmadır. Cinsel bir süreç yaşanmasa da bir aldatmadır. Kaldı ki bir aldatma durumu olmasa da karşımızdakinin aşık olduğu kişiyle yani bizimle ilişki yaşamak için önceki ilişkisini terk ediyor olması bizde güvensizlik oluşturması için yeterlidir. Bugün bunu ona yapan, yarın bize de yapacaktır. Bu korkularımızı onunla paylaştığımızda gelen cevabın ise bir gerçekliği yoktur:

"Sen o değilsin!"

"Sana aşığım, ona böyle duygular hissetmemiştim!"

"O şu davranışları sergilediği için bunları yapmıştım" vs...

Bu ifadelerin hiçbiri bizim içimizdeki güvensizliği ortadan kaldırmaz, biz görmezden gelmek istemiyorsak. Sonuç? Kişinin kendini anlamaması önceki ilişkisini bitirmekle kalmayacak, aşık olduğu sonraki ilişkisini de sorunlu hale getirecektir.

Genelde aşık olunan kişiyle birlikte olunup diğer kişi geçmişe bırakıldığında, aşık olunan kişiyle birlikte olunmaya başlandığında ve ilişkinin önündeki engel olarak duran önceki ilişki ortadan kalktığı için, duygular zamanla yavaşlar. Aşık olduğumuz karşımızdakinin davranışları daha bir gözümüze batmaya başlar. Bir önceki ilişkide yaşadığımız sorunların benzerlerini –duygu olarak olay

olarak değil- burada da yaşamaya başlarız. Bu olumsuz duygular geçmişe özlem, suçluluk hissi ve pişmanlıkları ortaya çıkartır. Kişi bir önceki ilişkisinde kendini sorgulamadığı için bu ilişkide de sorgulamayacak, sorunu kendinde aramayacak, önceki ilişkiye kendini vermediği gibi bu ilişkiye de kendini veremeyecektir. Ve geçmiş ilişkinin kaderi yeni ilişkide yeninden yaşanacaktır. İlişki ya sona erecektir, ya ayrılık korkusuyla süreç mutsuz da olsa yürütülecektir ya da yeni bir ilişki arayışı söz konusu olacaktır.

Süren bir ilişkide başka birine hissedilen aşk, aşık olan kişinin o ilişkide çözülmesi gereken sorunlarının olduğunu gösterir. Bu sorunlar çözülmeden yeni bir ilişkiye başlamak, çoğu zaman "***sorun***" yaratır.

Bazı durumlarda ise kişi, ilişki için gerekli emeği harcasa da sonrasıyla ilgili korkularından dolayı ayrılık sürecine girmemekte, yeni ilişkiyi bir "***dayanma***" noktası olarak kullanıp, ilişkiden güvenli bir şekilde çıkmayı tercih etmektedir. Ancak bu bitiş şekli, sonrasıyla ilgili güvensizlikleri, geçmişte bırakılan ilişkiyle ilgili suçluluk hisleri yaratır. İlişkiyi, acı çekmeden, korkmadan bitirse de kişi, sonraki süreçte başka acılarla, sorunlarla baş etmek zorunda kalacaktır.

Kişinin süren bir ilişki varken başka birine aşık olması ve bu duyguyla ilişkiden ayrılması, ilişki kurma açısından kişilik yapısında sorunlar olduğunu gösterir. Bu durum kişinin sorunlarını çözmek yerine kaçınmayı tercih ettiğini gösterir. Bu kişinin hissettiği duygunun da bir kaçınma duygusu olduğunu –bir arayış- belirtmek gerek.

Meselenin bir de diğer taraf açısından boyutları vardır. Birlikte olduğu kişinin başka birine aşık olarak ilişkiden çıkması, kişide hem ayrılıkla ilgili yoğun bir acıya hem de başka birine tercih edilmiş

olmakla ilgili bir kişilik sorunu yaşamasına neden olur. Yetersizlik, değersizlik hissi, aldatılmışlık, ilişkilere/insanlara güvensizlik, kendini başkalarıyla kıyaslama... vs. bir dizi sorunu ortaya çıkartır. Bu süreç çoğu zaman yıkıcı bir ayrılık sürecidir. Örselenen kişilik yapısının tamiri oldukça zor olur. Bazen çok uzun yıllar karşıdakinin dönüşünü beklenmesine, bazen nevrotik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına, bazen de bu ilişkideki ayrılık acısını ve kişiliğin örselenen taraflarının acı veren başka ilişkilerle giderilmeye çalışılmasına neden olur.

Partneri başka birine aşık olarak o ilişkiden ayrılan kişiler kendilerini sorgulamadan bunu geçirmezlerse, ayrılığın acısı hayat boyu iz bırakır. Yapılacak içsel bir sorgulamada, aslında bu ayrılık sürecinin ve biçiminin hiç de sürpriz olmadığı kişi tarafından görülecektir. Karşısındakinin başka birine aşık olduğu süreç oluşmadan çok öncesinde, ilişkide ciddi sorunların olduğu ve çözüm konusunda ilişkinin kilitlenmiş olduğu görülecektir. Kişinin iç görü kazanması, kendini anlaması ve karşısındakini de anlamasını sağlayacak, onun tarafından ayrılmayı terk edilmek olarak algılamayacak, onun başka birine aşık olmasını bir tercih olarak görmeyecektir. İç görü kazanılmazsa karşıya öfke, kendine öfke, bekleyiş, kendine güvensizlik uzun zaman devam edecektir. Hayatı boyunca karşısındakini suçlayıp, karşı cinse güvensizlik besleyecektir. Bu durum onun sonraki ilişkilerini de sıkıntılı hale getirecektir.

İç görü, gerçekte her şeyin zaten orada olduğunu fark etmesini sağlar. Karşı tarafı suçlamaktan kişiyi çekip alır ve sorunlarını çözmek için kendine dönmesini sağlar.

2. Duygu yitimi

Gerçekte bir ilişkiyi bitiren temel niyetin, "***duygu yitimi***" olması gerekirken, artık eski duyguları hissetmediği için ilişkiden ayrılma talebiyle ilişkinin bitirilmesi, sık karşılaşılan bitirme durumlarından "***değildir***". Ayrılmayı isteyen taraf genelde bu ifadelerle kendini dile getirse de, çoğu zaman zihninde, duygularında, hayatında destek aldığı başka bir ilişkiye tutunarak ilişkisini bitirmektedir.

"Sana artık aşık değilim" ya da

"*Seni eskisi gibi sevmiyorum*" ifadeleri de bu nedenle gerçekçi değildir.

Duygu yitimi, kişinin karşısındakini tanımasıyla, ilişki için harcanan emekle birlikte ortaya çıkar. Kişinin kendini anlatmak için harcadığı çaba, karşısındaki tarafından algılanamazsa ve sorun aynı şekilde devam ederse ve bir süre sonra kişi bunun sadece bir durum değil, karşısındakinin kişilik yapısının bir ürünü olduğunu ve durumun o istemediği sürece değişmeyeceğini anlarsa, ilişkiye olan inancını kaybeder, ilişkiden beklentileri kırılır.

Sorunlarının bir gün çözüleceği, karşısındaki tarafından bir gün anlaşılacağıyla ilgili beklentilerin karşılanmaması kişiyi ilişkiden soğutur. "***Kırılma***" denilen durum gerçekte budur. Duygulardaki o kötü hissettiren acı durumu değil, kişinin ilişkiden beklentilerinin azalması ve kişinin ilişkiden geri çekilmesidir.

İlişki sürecinde karşımızdakini "***tanıma***" fırsatını elde etmiş oluruz. Onu tanımadan önce onda hoşumuza giden, çekici olan pek çok özellik, tanıdıktan sonra genelde olumsuz bir boyut izler. Onun kendini ifade etmedeki çekincelerini, kendine olan güvensizliğini, içe kapanmalarını, gizlemelerini, yalanlarını, ailesiyle

ve çevresiyle ilişkilerini, varsa ailesine olan bağımlılığını, işiyle ilgili, hayatla ilgili göstermemeye çalışsa da yaşadığı korkuları gördükçe, onunla ilgili algımız da değişmeye başlar. Ona olan tutku, kendini daha gündelik bir duyguya bırakır.

Bunun tersinin olduğu durumlar da olur. Kişiler ilişkide kendilerini açtıklarında ve karşılarındakini anlamak için gerçek anlamda çaba harcadıklarında, duygusal olarak yorulmak, karşısındakinden soğumak yerine, daha fazla yaklaşıp, ilişkiyi derinleştirebilirler.

Duygu yitimine neden olan, çoğu zaman kendimizi ilişkide değerli hissedememek, anlaşılmamak, kendimizi yalnız hissetmektir.

Bu duyguları ifade etsek de, karşımızdaki kendine odaklı olduğu için bizi fark edemeyebilir. Ancak hissedilen bu duyguların ilişkiye yansıması, kişinin kendini ilişkiden çekmesi hatta ayrılığı düşünmesi, karşı tarafın kendi korkularını, endişelerini, beklentilerini bir kenara alıp, bizi anlamaya çalışmasına neden olur. Bu tavır geçici de olsa tükenmekte olan bir ilişkiye can verir. Geçicidir çünkü kişinin karşısındakini kaybetmeyle ilgili korkusu nedeniyle onu anlamaya çalışması uzun vadede çözümsüzlüktür. Diğer tarafın kendini anlatabilmek için karşısındakinin kaygılarıyla karşılaştığı her defasında ilişkiyi germek zorunda kalmasına neden olur ki, bu, ilişkinin sürekli bir gerilim hattı üzerinde yaşanmasına neden olur.

Duygu yitiminin ilişkiye yansıması önemlidir. Ancak çoğu zaman korkularımızdan dolayı duygularımızı ilişkiye yansıtamayız.

Duygu yitiminin ilişkiye yansıtılması, bizi de ilişkide "***özgür***" hissettirir. Duygularımızın azaldığı ya da artık bir duygu hissedemediğimiz biriyle ilişki, onu kaybetmekten korktuğumuz, yalnızlıktan, yarının belirsizliğinden, pişman olmaktan, kendimizi değersiz

hissetmekten korktuğumuz için sürdürülür. Bu sürdürüş, karşımızdakine olan olumsuz duygularımızın daha çok derinleşmesine neden olur. Onu kaybetmekten korktuğumuz için duygularımızı açamayız. Onun bizi anlayıp, ilişkiden çekilmesini bekleriz. Bu durum bizim kendimizi daha çok baskı altına almamıza, ilişki içinde daha çok boğulmamıza neden olur. Kendimizi özgür hissetmemeye neden olur. Sorunun bizden değil onun bizi daraltmasından ya da davranışlarıyla rahatsız etmesinden kaynaklandığını düşünürüz. Biz korkularımızla kendimizi köşeye sıkıştırırken, sorunu onda görüp, onu suçlarız. Bu da bizi iter ilişkiden, duygularımızın azaldığını hissederiz. Konuştuğumuzda ise kendimizi yeniden özgür hissederiz, ilişki yeniden canlanır. İlişkimiz bitse de, yeni bir ilişki için sağlıklı bir zemin hazırlanmış olur.

3. Aldatma, aldatılma

Aldatmalar ayrılıkların istatistik olarak önemli bir yekununu oluşturur. Çözülemeyen sorunlar kişileri aldatmaya götürür. Aldatmanın nasıl algılanması gerektiğini ve ilişki içindeki anlamını "***İlişkilerin Psikolojisi***" kitabımızda detaylı bir şekilde aktardık. Daha ayrıntılı bilgi için buraya başvurabilirsiniz.

Aldatmayı kişilik sorununa dönüştürmek, ilişkiyi yürümez hale getiren temel hususlardan biridir. Aldatmadan sonra ilişkiyi en fazla zorlayan yer burasıdır. Kişilik yapılarımızdaki sorunlar nedeniyle aldatmanın yarattığı güven sorunu, aldatma sonrasında neredeyse en az önemsenen husus haline indirgenir. Diğer kişiyle kıyas, çevre tarafından zayıf biri olarak algılanma/yargılanma korkusu öne çıkar. Diğer kişiyle kıyasın getirdiği yetersizlik hisleri, çevre tarafından aldatılmış olmasına rağmen ilişkiyi sürdürüyor olduğunun

düşünülmesiyle ilgili yargılanma korkusu, kişilerin bu davranışa hissettiklerinden daha farklı tepki vermelerine neden olur.

Aldatmaların ilişkileri yıpratan asıl noktaları incelendiğinde, sorunun güvenden çok kişilik yapımız ve çevremizle kurduğumuz ilişkilerde yattığı görülecektir. Kişiler üzerlerinde baskı hissetmemiş olsalar, aldatma davranışı daha katlanılır bir durumdur. Ve o ilişkideki pek çok sorunun konuşulmasına ve belki de çözülmesine olanak sağlayan bir sürece dönüştürebilir.

İlişkide kendimiz gibi olmaktan korktuğumuz için, ilişki içindeki eksikliklerimizi, mutsuzluklarımızı ikinci ilişkilerle gidermeye çalışırız ki bu durum pek çok ilişki için söz konusudur. Bu noktada aldatmayı sadece cinsel ya da duygusal bir süreç olarak görmemek gerekir. Daha derin bir analizle zihnimizde karşımızdakinden gizli bir iç dünyamız her zaman vardır. Karşımızdakinin bunu bilmiyor olması bizim onu aldatmadığımızı göstermez.

Aldatmalar, ilişkide tek başına var olmakta zorlanan bizlerin dayanak noktalarıdır. Ve hepimizin sorunudur. Aldatma üzerindeki kişisel sorunlarımız, çevre tarafından yargılanma korkumuz ne kadar azalırsa, aldatmaların ilişkilerin üzerindeki baskısı da o oranda azalacaktır.

Aksi takdirde birini severken, sırf sizi aldattığı için ayrılmak oldukça zor ve acı bir sürecin yaşanmasına neden olur. Çünkü o aldatmanın meydana gelmesinde, aldatılan tarafın da katkısı söz konusudur. Bunu açıkça ifade etmesek de iç dünyamızda bunu hepimiz biliriz. Aldatma bir ilişkide, daha derin ilişki sorunlarının, kişilik sorunlarının sonucu olarak ortaya çıkan bir "***sonuç***"tur. Onu, sorunların nedeni olarak görüp, aldatanı da bu sorunları meydana getiren kişi olarak görmek, onu suçlamak, onun pişman olmasını istemek sadece o an yanan canımızın acısını azaltır, ancak

bu rahatlık, anlık bir rahatlamadır. Sorun daha derindedir ve ya aynı şekilde ya da daha farklı davranış sorunları olarak kendini tekrar gösterecektir.

Sevdiğiniz birinden onu severken aldatıldığınız için ayrılmak, bunun muhasebesini yapmamak, ayrılık sonrasına da travmatik güvensizliklerin yansımasına neden olacaktır. Kalıcı bir öfke durumu, uzun süreli pişmanlık beklentileri, hayatın askıya alınması gibi sorunları beraberinde getirir.

Aldatmalar, ayrılıkların en önemli nedenini oluştursa da, ilişkilerin bu şekilde bitiyor olması sağlıksızdır. Kişilere ve ilişkilere etkisi oldukça travmatiktir. Aldatma nedeniyle bitmiş ilişkiler, aldatmanın kendisinden çok daha fazla zarar verir. Taraflardan birine derin bir güvensizlik, öfke bırakırken, diğerine derin bir suçluluk, pişmanlık hissi bırakır. Bu iki duygunun kişiye verdiği zararların biri diğerinden daha az değildir. İki tarafın da geçmişe saplanmasına ve sonraki ilişkilerini sağlıklı yaşamalarına engel olur. İki tarafın derininde yatan özlemleri, beklentileri hesaba katmasak bile...

4. Çevrenin etkisi altında kalma

Ayrılıkların önemli sebeplerinden biri de, kişilerin çevrelerinin etkisi altında kalmasıdır. Özellikle aileler bu konuda belirgin rol oynamaktadır. Toplumsal açıdan yargılanan/suçlanan davranışlar, durumlar aileler tarafından yargılanır ve çocuklarının da bu yönde karar almasını beklerler. Bu beklenti ailesini kaybetmekten korkan kişiler için bir baskı aracına dönüşür ve karşı cinsle ilişkilerinde belirleyici olur. Evlenilecek kişilerin seçiminde, ailelerin onayının ne kadar önemli olduğunu, toplumumuzda buna büyük bir ihtiyaç duyulduğunu biliyoruz. Bu onay alınmadan yapılan

evliliklerin sürekli gergin bir hat üzerinde yaşadığını görürüz. Ailenin, çocuğunun seçimini kabul etmemesinin yarattığı etkinin, kişinin eşiyle ilişkisini zora soktuğunu biliyoruz. Çoğu zaman bu kaygılar karşı taraftan, aileyle ilişkinin iyi şekilde yürütülmesiyle ilgili bir beklenti doğurduğunu, bu beklentininse ilişkiyi gerdiğini, çatışma oluşturduğunu görürüz. Tüm bu durumları siz de kendi çevrenizdeki ilişkilerde pek çok kez gözlemişsinizdir. Kişinin ailesine olan bağımlılığının uzantıları olan bu sorunlar sadece flört dönemini, evlilik seçimini, evlilik sürecini değil ayrılık kararını ve ayrılık sonrası süreci de belirler. Bu noktada "***aile etkisiyle ayrılıklar***"ın sayısı azalıyor gibi görünse de, gerçekte durum tam olarak böyle değildir.

Ailenin onaylamadığı davranışlar içine giren karşı taraf, ortak çocuk üzerinden karşı tarafı ayrılık baskısıyla hizaya getirmeye çalışabilmektedir.

Kişilerin birbirlerine duyguları olsa da toplumsal açıdan yargılanacak bir davranışla karşı karşıya kalmaları, ailenin de toplum içinde kendini ezik, zayıf hissetmesine, yargılandığını düşünmesine neden olur ve bu kaygılar çocuklarının ilişkilerine yük olarak yansır. Bu durum, çocuklarıyla evlenmeden önce kurdukları ilişkinin, evlendikten sonraki sürece transferidir. Çocukları, halen onların çocuklarıdır. Çocukları nedeniyle toplumda yaşayacakları olumsuz durumlar, korkuları olmaya devam etmektedir.

Aldatma, şiddet, erkeğin eve bakmaması, kadının evle ilgili sorumlulukları yerine getirmemesi gibi daha pek çok "***toplumsal norm***" olarak kabul edilen davranışlar aile tarafından çocuklarının ayrılması için "***neden***" olarak görülebilmektedir. Bu normlar üzerinden, aile, ayrılık baskısı hissettirebilirken, benzer bir baskıyı da ilişki sürerken yapmaktadır. Evlenmiş kadın ya da evlenmiş erkek rolleri üzerinden çocuklarına beklenti oluşturmakta, olası bir

olumsuzlukta çocuklarının yani kendilerinin haklı olması için çocuklarının bu rolleri gereğince yerine getirmelerini beklemektedirler. Bu beklentiler karşılanmadığında ise aile tarafından (suçlama/yargılanma) yalnızlaştırılırlar.

Toplum baskısı nedeniyle olmasa da bazı ailelerin çocuklarına aşırı düşkünlüğü, çocuklarının bir an önce acı veren durumdan kurtulması yönünde baskı oluşturmalarına neden olur. Bu açıkça bir baskı olmasa da bu yönde tavsiyeler, yüreklendirmeler ayrılık kararlarını ve süreçlerini etkiler. Hızlandırır.

Aileler, çiftin kendi arasındaki tartışmaları, kendi üzerlerine alıp durumu kişiselleştirirler. Eşi tarafından aldatılan kişinin ailesi sanki kendisi aldatılmış gibi, şiddete uğrayan tarafın ailesi sanki o şiddete kendisi uğramış gibi tepki gösterebilmektedir. Bu kişiselleştirmeler, çocuklarla kurulan bağımlı ilişkiler, ilişki üzerinde baskı unsuru olabilmektedir.

Arkadaş çevresi de ayrılık kararında ve sürecinde önemli bir etkendir. Ayrılık kararı için, onay ihtiyacı duymak, sıklıkla karşılaştığımız bir durumdur ve ilişkiye olumsuz bir geri dönüşü olmaz. Aksine kişinin kendi duygularını görmesinde, bu duygularını hayata geçirmesinde faydalı olur. Ancak bu olumlu durum, onay beklentisi geliştirilen kişinin kendi hayatı üzerinden sürece dahil olmasıyla olumsuz bir duruma dönüşür. Kişiler kendi hayatlarında katlanamayacakları ilişki sorunları için, arkadaşlarının da benzer tavır sergilemelerini beklerler. Çoğu zaman bu tavsiyede bulunanlar, bu sorunla daha önce karşılaşmamış, karşılaşmayla ilgili korkuları olan kişilerdir. Bu korkularını arkadaşlarına acı verici bu durumdan sıyrılarak yani ayrılarak kurtulmalarını salık verirler. Böyle bir ilişkiyi sürdürmeyi ise yargılarlar. Bu sorun, verdikleri tavsiyeyi uygulamayan arkadaşlarına tepki göstermeye, kızmaya, dinlemeyi kesmeye, hatta ilişkilerini kesmeye kadar varır. Bu tepkiler

kişilerin zaten sorunlu olan ilişkilerinde daha büyük baskı oluşturur. Kendisi için önemli olan ve ihtiyaç duydukları, kaybetmek istemedikleri dostlarıyla ilişkileri arasında sıkışıp kalırlar, tıpkı aileleriyle ilişkileri arasında sıkışıp kaldıkları gibi.

Çevre etkisiyle karar almak ve bu şekilde ayrılmak, kişinin daha derin ilişki sorunlarının içine girmesine neden olur. İlişkide söylenmesi gereken pek çok söz, harcanması gereken emek varken, ilişki birden, öylece bitirilir. Ki ilişki açısından bakıldığında bu çok acı verici bir durumdur. Canlı bir kolu kesmek gibi, kişi ayrılsa da ilişki onun iç dünyasında uzun zaman devam eder, canını yakar. Kişinin üzerine baskı oluşturan çevreyse, beklentileri karşılandıktan sonra kendi hayatlarına devam ederler, etkiledikleri yakınlarının hangi ruh halinde olduğunu görmezler, görmekten de kaçınırlar, çünkü duyacaklarından korkarlar. Çünkü onun acı çekiyor olduğunu görmek kendilerini suçlu hissettirecektir.

Kişi, ayrılmadan önce tüm sorunları çevresine anlatabilirken, ayrıldıktan sonra *"hala onu düşünüyor, özlüyor, istiyor"* olduğundan dolayı yargılanacağı endişesiyle kendini paylaşmaz olur. Ancak içinde ilişkisiyle duyguları, beklentileri vardır. Bu duyguların ve beklentilerin verdiği ağırlığa yargılanacağıyla ilgili korkular eklenip, bunları içinde tutmak zorunda kalmak daha acı verici bir durum ortaya çıkartır.

Çevre etkisiyle karar alan kişi, başlangıçta yaşadığı acı veren duygular nedeniyle destek gördüğünü düşünürken, süreç içinde, kişinin ilişkisiyle ilgili duygu durumu değiştikçe, sorun çıkmaya başlar. Kişiyi yönlendirmeye kalkmak, onun yararına olduğu düşünülse de sürece müdahale etmek olumlu değil olumsuz sonuçlar doğurur. Çünkü müdahale eden sadece şikayet eden yakınından sorunları dinlemekte, sadece onun bakış açısından sorunu algılamaktadır. Bu yanıltıcıdır. Bu yanılgı, ayrılıktan sonra ayrılan

yakınının öfkesinin dinmesiyle birlikte ortaya çıkan pişmanlık ve özlemle kendini gösterir. Sürece müdahale eden tarafa ise kalan suçluluk hissi olmuştur. Bu nedenle çevrenin, yakınlarına destek vermekle onların ilişkilerine müdahale etmeyi birbirine karıştırmaması gerekir. Çevremizdekilerin hakkımızda ne düşündüğünü önemseyen bir toplum olarak, onlar tarafından gelecek olumsuz yargılamaların kararlarımızı etkilediği unutulmamalıdır, ayrıca öfkenin desteklenmesinin sonrasında yine yakınımızın zarar göreceği bir tablonun ortaya çıkmasına neden olacağı unutulmamalıdır.

Mahkeme salonlarında boşananların çiftler değil de aileler olduğunu gözlemeye devam etmekteyiz, bu da çevrenin ilişkiler üzerindeki etkisinin halen belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

5. Baskı ve kısıtlamadan kurtulma arzusu

Ayrılık nedenlerinden biri de, çiftlerin birbirleri üzerindeki kısıtlayıcı davranışlarıdır. Davranışların, ilişkilerin, kıyafetlerin kısıtlanması, ilişkinin başlangıç döneminde sevgi olarak algılansa da, zaman içinde bu müdahalelerin kişisel kaygılardan, korkulardan kaynaklandığı anlaşılır. Bu farkındalık kişilerin bu davranışlara geliştirdiği tolerasyonu da ortadan kaldırır.

Karşı tarafın hareket alanını daraltacak ya da onu yargılayıp suçlayacak davranışlar sergilemesine neden olan kıskançlık duygularının başlangıçta sevginin bir yansıması olarak görülmesinin nedeni, kişilerin ilişkide içindeki kendine güvensizliğidir. Karşı taraftan anlaşılmayı, değer görmeyi değil de ihtiyaç duyulmayı sevgi olarak yorumlamak, kişinin ilişkiyle ilgili kaygılarını azaltan bir fonksiyon sağlar. Karşı taraf ona ihtiyaç duyduğuna göre ilişkiye bağlıdır ve ilişkiyi kaybetmeyle ilgili bir korku yaşamasına da gerek yoktur. Kıskançlık, kaygı giderici özelliğinin yanı sıra, kişinin

hem sevilme arzusunu giderir, hem de değerlilik duygusunu besler. Karşı tarafın böylesine yoğun bir şekilde ihtiyaç hissetmesi, kendine güvensiz kişinin kendini özel-değerli hissetmesini sağlar. Bu duygusal ihtiyaçlar ilişkinin başlangıç döneminde kıskançlık davranışlarından rahatsız olmaya engel olur; aksine bunları olumlu, ilişkiler için gerekli davranışlar olarak algılarız.

Ancak zaman içinde, bu davranışların kendisine sunulan bir sevgi değil de karşısındakinin bencilliğinden, kendine güvensizliğinden, korkularından kaynaklandığını gördükçe, bu hususlaki düşünceler, duygular değişmeye başlar.

Baskıdan, kıskançlıktan, kısıtlamalardan kurtulma isteğinin zihindeki ilk belirdiği yer, ***"ayrılık düşüncesi"***dir. Zihin, sorunla mücadele etmede yetersiz kalınca, bir an önce rahatsızlık verici durumdan uzaklaşma isteği duyar.

Baskı, kısıtlama ve kıskançlıklardan kaynaklanan ayrılık durumlarında, çoğu zaman ***"geri dönüşler"*** yaşanır. Çünkü ayrılık duyguların/beklentilerin tükenmesiyle değil, yitirilen özgürlüğün, benlik hissinin geri kazanımı için bir çözüm olarak meydana getirilmiştir. Ve kişi ayrılıkla birlikte ihtiyaç duyduğu özgürlük alanını yeniden oluşturduğunda, ayrıldığı kişiyle ilgili duyguları yeniden ortaya çıkar. ***Bu noktada ayrılık düşüncesi ve kararı/süreci, ilişki içinde kendi özgürlük alanını koruyamayan bireyin kendi varlığını yeniden ortaya çıkardığı, kendini koruduğu yerdir.***

Oysa bu özgürlük alanının ve varoluşun, kişinin kendisi tarafından ilişkinin içinde yaratılması gerekir. Ancak ilişkiyi kaybetme korkusu ya da sevilme arzusu bu varlık alanını oluşturmamıza engel olur, kendimiz gibi değil, karşımızdakinin beklentileri doğrultusunda davranışlar geliştirmemize neden olur.

Kıskançlık davranışlarıyla ilgili rahatsızlık yaşayan kişiler, çoğu zaman hissettikleri rahatsızlıkları, hissettikleri yoğunlukta göstermezler. Çünkü içten içe bu saplantılı durumdan beslenmektedirler. İç dünyalarında, bu davranışların kendilerine duyulan sevgiden kaynaklandığı düşüncesi vardır ve bu düşünce kişinin bu davranışa tepki göstermesine engel olur. Bu durum kendi duyguları, kendi rahatsızlıkları üzerinden değil, onun davranışlarını eleştirme üzerinden bir dil geliştirmelerine neden olur. Çünkü duyguların ifade edilmesi, hissettirilmesi, net şekilde ifade karşı tarafın kırılmasına, sonuç olarak ilişkinin kaybedilmesine neden olacaktır. Hem karşımızdakini kırmamak ama aynı zamanda kendimizi kendimiz gibi ifade etmek, duygularımızı yansıtmak zordur ve çoğu zaman bu davranış geliştirilmez. Doğal olarak kıskançlık davranışlarından duyduğumuz rahatsızlığı da gerçek anlamda aktarmış olmayız.

İlişkinin, rahatsızlık verici durumundan yaşanan olumsuz duyguların ilişkiye yansıtılması ilişkiyi gerer, arada mesafenin oluşmasına neden olur. Karşımızdakinin kendi kaygılarından, beklentilerinden dolayı bizi anlamadığı durumlarda, anlaşıldığımız yer, ilişkiden çekildiğimiz yerdir. Yalnızlığımızdır. Ancak karşımızdakini kaybetmekten korkumuz, ilişkiden çekilmemize, hissettiğimiz olumsuz duyguyu ilişkiye yansıtmamıza engel olur. Bu korkuyla duyguları yansıtmamak, yaşamamak karşımızdakinin hissettiğimiz rahatsızlığın derinliğini anlamasına engel olmuş olur. Sonuç olarak, kişi korkularından dolayı yaşadığı olumsuzlukları çözmek için yeteri kadar emek harcamamıştır.

Baskı, kısıtlama, kıskançlık durumundan ayrılarak kurtulmaya çalışmak, gerçek bir çözüm değildir. Sonrasında pişmanlıkları ve ilişkiye yeniden geri dönüşleri getirir. Bu nedenle ayrılık kararı almaktan ziyade, bu davranışları ilişkinin bir sorunu olarak görüp, çözmeye çalışmak gerekir. Eğer çözülemeyeceğini anlarsanız,

karşınızdaki ne yaparsanız yapın tüm çözümlere kapalıysa, bir dil olarak bunu kullanmakta ısrar ediyor ve çözüme direniyorsa, zaten sizin için umut da biter, beklenti de. Böyle bir durumda ne yapacağınızı zaten bilirsiniz...

6. Ölüm

Ayrılıkların içinde en ağırının eşin ya da sevgilinin ölümü olduğu düşünülse de bu algı gerçek değildir. Ayrılığa, ölüm üzerinden bakmanın getirdiği bir korkutucu durum söz konusudur bu yorumda. Bu nedenle kişiyi çok daha derinden yıpratacağı, derinden bir acı vereceği düşünülse de bu gerçek değildir. Hem eşi ölen kişi hem de dışarıdan bakan kişiler ölümün soğukluğu, acımasızlığı üzerinden ayrılığa baktıkları için bu şekilde yorumlarlar. Ölüm ürkütücüdür ve soğuktur. Birlikte aynı yatağı paylaştığın, tenini paylaştığın birinin bu soğuk ve acımasız durumla karşı karşıya kalmasının kişiyi baş edilemez bir acıyla mücadele edeceği düşünülür. Ayrılık acısına, "***ölen kişinin***" ölmesiyle birlikte, yaşadığı acının üzüntüsü de eklenmiştir. O ölmüştür ve ölüm gibi soğuk ve korkutucu bir durumla karşı karşıya kalmıştır. Muhtemeldir ki büyük acılar yaşamıştır. Ayrılık acısına, ölenin yaşadığı acı verici bu talihsiz durumun üzüntüsü de eklendiğinde, ayrılık acısının daha da arttığı düşünülür. Ayrıca ölen kişi tenini paylaştığınız kişidir, aynı yatağı paylaştığınız kişidir ve onun ölümüyle ölüm çok daha yakınınıza gelmiş, nefesini size yakından hissettirmiştir. Ölüme bu kadar yakın olmak da ayrıca acı vericidir. İşte bu üç ayrı acı verici durum; ayrılığın kendisi, ölenin, ölürken duyduğu acıya dair üzüntü ve ölümü yakından hissetmenin getirdiği korku ve çaresizlik... Bu üç acı verici durum birleştiğinde ölümle ayrılığın kişiyi çok daha derinden sarsacağı düşünülse de, bu gerçek değildir.

Çünkü duygularımızın acıyı kabullenmede belli bir eşiği vardır. Bu eşiği geçen bir acıyla karşılaştığımızda savunma mekanizmalarımız devreye girer ve acıyı kabul edilebilir seviyeye indirerek azaltır, kabul edilebilir hale getirir. Ölümle ayrılık acısını tam olarak yaşayamaz kişi. Bilinç bu acıyı böler ve zamana yayarak yaşar. İlk zamanlar inkar eder. Ve inkar davranışlarını öne çıkartır. İlk zamanlarda çıplak acı ve üzüntü yaşanmaz. Bazen hissizlik, duygusal küntlük, bazen yoğun boşluk hissi, suçluluk, öfke duygularıyla kendini gösterir. Ancak bu duyguların hiçbiri yeterince derin yaşanmaz, anlıktır ve duygular arası bir geçiş söz konusudur. Ya da duyguları alınmış biri gibi hissizleşiriz. Bu davranışlarla ego kendini kaldıramayacağı acıya karşı korur, aksi takdirde kişiliğini bir bütün olarak elde tutmak mümkün değildir, kişi çıldırma durumuyla karşı karşıya kalır.

Ölümle ayrılığın diğer ayrılıklardan farkı, kişinin bu ayrılığı çok uzun yıllar içinde sindirmek zorunda kalmasıdır. Umut ve beklenti yoktur bu ayrılıkta. Bunun dışındaki tüm ayrılıklarda bu iki psikolojik durum ayrılığı daha kabul edilir hale getirir ve kişinin o süreci sindirmesini sağlar. Ancak ölüm, kişinin elinden umudunu ve beklentiyi alır. Bu ikisini de geliştirememek kişinin bu ilişkiden kopmasına, ölen kişiden duygularını/beklentilerini almasına engel olur. Bu nedenle ayrılık, çok uzun yıllar boyunca kişinin iç dünyasında yer edinir. Sonraki tüm ilişkilerde her kötü hissedişte kişi geriye döner, onu anar ve özler. Ölümle birlikte zihin geçmişteki kişiyle yaşanan olumsuz anları yok eder, onun kendisine yansıyan olumsuz yanlarını siler ve hayatında huzuru, mutluluğu en fazla yaşadığı kişiye dönüştürür. Bu algı çarpıtması –kel ölünce sırma saçlı, kör ölünce badem gözlü olur- kişinin sonraki ilişkilerde hep önceyi aramasına neden olur. Gerçekte önceki ilişki de herhangi bir ilişkidir ve şu anda süren ilişki gibi pek çok sorunu vardır.

Ancak geçmişte acıyla baş edebilmek için geliştirilen savunma mekanizmalarından dolayı yapılan öleni yüceltme, –çünkü ayrılığın çıplak acısıyla başka türlü baş edilemez. Ya yüceltilir, ya bastırılır- kişinin daha sonrasında da geçmişe bağlanmasına, yaptığı bu yüceltme durumuna yapışmasına neden olur. Bu algı çarpıtması ise kişinin sonraki ilişkilerde her olumsuzlukta buraya dönmesine neden olur. Geçmiş, ölümle birlikte umut ve beklenti süreci tamamlanamadığı için hayatın her yerinde önüne çıkan bir kıyas unsuruna dönüşür. Ancak bu bir acı durumu değildir. Kişilerin yaşarken yaptığı ayrılıklarda umut ve beklenti tüketimi sürecinde karşısındakiyle ilgili duyguları tükenir, sorgulamaları olur ve çoğu zaman geçmişteki kişi olumlu olumsuz özellikleriyle birlikte var olur. Bu ayrılıklarda da kişi zihninde, sonraki ilişkilerde geri dönüşler yaşar, ancak ölümle ayrılıklardaki kadar yoğun değildir bu durum. ***"Ölümle ayrılığı"*** farklı kılan budur; derinde saklı duran umudun ve beklentinin tükenmemesidir. Yoksa kişiye daha fazla acı vermesi değildir.

Yapılan araştırmalar, kayıp sendromları içinde en ağırının eş kayıpları olduğunu göstermektedir. Sendromdan kasıt, kaybın ardından kişinin psikolojisindeki ve hayatındaki derin etkidir. Bu şaşırtıcı gelebilir. Çocuk ve ebeveyn kayıplarının daha tarvmatik olması beklenebilir. Durumun böyle olmamasının nedeni, kişilerin karşı cins ilişkilerine yüklediği anlamlar, bu ilişkilerdeki paylaşımlardır.

Ölüm her şeyin yarıda kesilmesidir. Akan bir damarın kopması, bir filmin yarıda kesilmesidir. Her şey yarıda kalır. Söylenmemiş pek çok söz bırakır geride.

Çoğu zaman suçluluk duyguları, pişmanlıklar yaşanır. Ölen kişi için sevginin yeterince ifade edilmediğini düşünmek, sergilenen bencillikler nedeniyle karşı tarafı yeterince anlamadığını

düşünmek, ona zarar verdiğini düşünmek kişinin kendini suçlamasına neden olur.

Kendini suçlama, ayrılık acısına katlanamayan bireyin acıyla baş etme biçimidir. Kendini suçlayarak karşısındakinin ölümünü, onun yokluğunu inkar etmeye çalışır. Ölümle ayrılığın en zor yanı, ölenin yokluğudur. Ölmesinden ziyade, onun artık olmayacak olmasıdır. Ancak bu ayrım sağ kalan eş tarafından tam olarak algılanamaz, anlaşılamaz.

Duygularımız ölenin ardından karşılaştığı o yakıcı ***"yokluk"*** duygusuyla baş etmeye çalışır. Yokluğun acısını kaldıramayan birey, onu, sanki ölmemiş, bir yere gitmiş de oradan geriye dönecekmiş gibi hisseder. Tanımlayamadığı bir ***"beklenti durumu"***nu yıllarca içinde devam ettirir. Bunun bir beklenti olduğunu bile algılayamaz. Bu beklenti onun sonraki ilişkilerinin içine girmesini engelleyecek en büyük engel olur.

Ölen eşinin/sevgilisinin ***"yok"*** olduğunu hissettirecek durumlardan şiddetle kaçınır. "*Ölüm*", "*rahmetli*" gibi kelimelerden hoşlanmaz. Ona dua edilmesinden hoşlanmaz –öldüğünü hatırlattığı için- ya da tam aksine onun bir yerde olduğu ve kendisinin bir gün oraya gideceği inancıyla çok fazla dua eder, yokluğu din üzerine transfer ederek orada gidermeye çalışır. Ölenin yokluğunu inkar için, dine, duaya sığınır. Din, bu anlamda hem yokluğu hissettiren hem de inkar ettiren bir sürece dönüşür kişi için. Misal, mezarlığa ya gitmez ya da aksine sürekli gitme arzusu duyar. Her iki davranış da yokluğa karşı geliştirilmiş bir savunma olarak karşımıza çıkar. Kişi bu davranışlarla ölenin yokluğunu ***"içinde"*** inkar etmeye çalışır.

Eşini ya da sevgilisini ölümle kaybeden kişinin savunma mekanizmaları an an çöküp karşısındakinin yokluğuyla karşılaştığında,

yokluğunu hatırlatacak ani/farklı durumlarda, kişi kısa şoklar yaşar.

Ölüm sonrasında suçluluk, pişmanlık hissedilmiyorsa, ölen kişiye dair yoğun bir özlem ortaya çıkar. Bu duyguları yaşayanlar ilişkide içinden geldiği gibi yaşayıp, bağlılığı hisseden bunu hissettirenler olduğu gibi, karşısındakinden yeterince değer görmemiş, sevgi görmemiş kişiler de olabilir. Kişinin yaşadığı olumsuz hayata rağmen, yokluğu inkar, ölenin sağken meydana getirdiği tüm olumsuzlukların ortadan kaldırılmasına; öleni, ilişkiyi, duyguları yüceltmeye götürür.

Ölüm sonrasında ***"suçluluk"*** ve ***"pişmanlık"*** duyguları ya da yoğun özlem ve öleni, onunla olan ilişkiyi yüceltme davranışları, bir savunma mekanizmasıdır. Kişinin sonraki hayata kendini bırakmasına engel olur. Kişilerin sonraki ilişkilere kendini açmasını engeller; zorlandığı ilişki sorunlarıyla baş etmek yerine sığındığı bir limana dönüşür. İçinde bir ilişki vardır, her zaman ona anlam verir. İki ilişkiyi birden yaşar. Geçmişteki ilişkiden güç alarak bugünkü ilişkisini yaşar. Ve kendini bugünkü ilişkiye gerçek anlamda bırakmaz, açmaz. Bunu yapmayacağı için ne kendini, ne de ilişkisini gerçek anlamda tanır ve yaşar.

Ölümle eşini, sevgilisini kaybetmiş pek çok kişinin sonraki ilişkileri sorunludur. Çünkü acı süreci yaşanması gerektiği gibi yaşanmamış, savunma mekanizmalarına tutunulmuştur. Acı için kullanılan savunma mekanizmalarını ise kişi, geçmişe takılı tutmuştur. Bu sorun bazen açıkça bazen de kişilerin iç dünyasında saklı şekilde yaşanır.

Ölümle meydana gelen ayrılıklardan kısa süre sonra yapılan evliliklerde sorun vardır. Kişiler, hayata dair başka ihtiyaçların karşılanması ve daha başka psikolojik (yalnızlık, yetersizlik, eksiklik,

değersizlik) ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için bu ilişkilere yönelirler; bu ilişkiler uzun vadede mutsuzluk yaratır.

Ölümlerin ardından ölenin boşluğunun kapanacağı, yaşanması gereken bir yas süreci vardır. İlişkinin uzunluğuna, paylaşımların derinliğine göre bu süre değişir. Çekilmesi gereken acı tüketildikten, kişinin geçmişle ilgili yüceltmeleri, özlemleri, suçlulukları, pişmanlıkları, ölen kişi bir yerdeymiş ve gelecekmiş hisleri tüketildikten sonra kişi yeni bir ilişkiye hazır olur, karşısındakini görür hale gelir. Aksi takdirde zihni geçmişe ait olan biri, şimdiki kişiyi ilişkide göremez, ona sadece ihtiyaç duyar, bu da sürekli sorun üreten, mutsuz bir ilişki demektir.

Ayrılığın nedenleriyle ilgili bahis, ilişkilerde önemli bir konu başlığıdır. Uzayacağı düşüncesiyle burada kısıtlı şekilde işledik. Bu konuyla ilgili daha detaylı bilgiyi ***"İlişkilerin Psikolojisi"*** adlı kitabımızın ikinci ve üçüncü bölümünde bulabilirsiniz.

3. BÖLÜM

AYRILIK ACISININ GENEL YAPISI

AYRILIK ACISININ GENEL YAPISI

Acı Nedir?

Acıyı, bizi rahatsız eden duyguların, bizde yarattığı bilişsel ve duygusal rahatsızlığa ek olarak, fiziksel yapımızın da sürece dahil olduğu kötülük hali olarak tanımlayabiliriz. Bu tanımdan yola çıkarsak, acının kendisi bir duygu değildir, hissedilen olumsuz duyguların, kişinin özellikle fizik bedenindeki yansımalarıdır.

Acıyı, özellikle ilişkiler üzerinden, karşı tarafın bize hissettirdiği duygular üzerinden, onun yokluğunun yarattığı rahatsız edici duygular üzerinden hissederiz. Bu nedenle acıyı, psikolojik bir durum olarak değil, bir ilişki sorunu olarak algılarız.

Acı, yaşayan kişi tarafından karşısındakinin yokluğunun yarattığı derin üzüntü olarak algılanır. Yokluk durumu ayrılık ya da ölüm sebebiyle olsa da fark etmez, giden kişinin bırakmış olduğu derin üzüntü olarak algılanır.

Ayrılık üzerinden tanımlanan bu duyguyu, fiziksel rahatsızlıklarımızla tanımlarız. Canımızın yanması ya da acımasıyla ifade ederiz.

Birinin yokluğu durumunda, hissettiğimiz olumsuz duygu durumunu fiziksel belirtilerle yaşamaya başladığımızda acı çektiğimizi hissederiz. Birinin yokluğunun yarattığı en önemli olumsuz duygular: boşluk, eksiklik, değersizlik hissi ve yalnızlıktır.

Bu duyguların çıkış noktasıysa, kendini güvende hissetmeme durumudur. İlişkinin yokluğuyla ortaya çıkan yoğun kaygı ve korku hisleri, kişinin kendini güvende hissetmemesine neden olur. Hiçbir şeyin bir daha eskisi gibi olmayacağı, hiçbir zaman eskisi kadar mutlu olunamayacağı düşüncesinin yarattığı "***umutsuzluğun***", göğüs kafesinde, tenimizde, bedenimizin farklı bölgelerinde hissedilmesidir. Her şeyin kötü olduğu ve bir daha iyi olmayacağıyla ilgili düşüncenin, fiziksel olarak yaşanmasıdır. Boğulmuşluk hissinin sadece psikolojik olarak değil, fiziksel bedenimizde de yaşanmasıdır.

Bazı kişiler duygusal, düşünsel açıdan yaşadığı kötülük halini de acı çekmek olarak tanımlar. Bu durumda kişi tarafından rahatsız edici duygular genel anlamıyla acı olarak tanımlanır. Korku, kaygı, değersizlik, eksiklik, yetersizlik hissi, kendini baskı altında hissetme, özgürlük yitimi vs. duyguların yarattığı, ancak kişi tarafından tanımlanamayan kötülük halinin adı olur, acı.

Kişinin, acı tanımıyla aktardığı duygunun ne olduğunu bilmesi önemlidir. "*Acı çekiyorum*" diyerek tanımladığı şeyin ne olduğunu bilmek, kişinin acı üzerindeki gücünün, kontrolünün artmasını sağlar. Acının en zor tarafı onun karşısında çaresiz oluşumuzdur. Ne zaman biteceğini, ne olduğunu bilmediğimiz bir kötü hissetme hali, bizi çaresiz bırakır. Kontrolün elimizden gittiği hissini yaratır ki acının en can yakıcı tarafı da bu durumdur.

Acı denilen duruma hangi duygunun neden olduğunu anlamak, süreci nasıl yürüteceğimizle ilgili bilgi vermesinin yanı sıra,

kötülük halinin belirsizliğini ortadan kaldırarak, bize umut aşılar. Ne olduğunu bilmediğiniz bir duygunun ne zaman biteceğini, ne kadar devam edeceğini bilemezsiniz. Hatta bitip bitmeyeceğini de bilmez, çoğu zaman o kötü duygu durumunun hep devam edeceğini hissedersiniz, beyniniz de böyle düşünmekten kendini alamaz.

Acı olarak tanımlanan duygunun: endişe, korku, yetersizlik, kendine güvensizlik, değersizlik, yalnızlık gibi kelimelerle tanımlanması, hangi duyguyu hissettiğimizin bilinmesi bile hissedilen acıyı azaltır. Bir şeyin tanımlanması, yani bilinir olması, hissettirdiği kötülük halini, acıyı azaltır. Çünkü hissettiğimiz acının yanı sıra, onun ne olduğunu bilememek ***"umutsuzluğa"*** neden olur. Umutsuzluksa acı durumunun en yoğun hallerinden biridir. Acı veren duygunun tanımlanması umutsuzluğu azaltır, hatta ortadan kaldırır, doğal olarak bu acının azalması demektir.

Psikoterapi çalışmalarının önemli işlevlerden biri, kişinin yaşadığı sorun ya da rahatsızlıkla ilgili bilincinin, bilişinin derinleştirilmesidir. Kişi kendisi hakkında, sorunu hakkında ne kadar çok şeyi fark ederse, soruna o kadar çok hakim olur; kontrol sorunda değil, kişinin kendisinde olur. Kişi, sorunundan utanırken, sürece hakim olan kişi değil, sorunun kendisidir. Yaşadığı sorunu bir zayıflık olarak görüp yargılarken, sürece hakim olan kişi değil, sorundur. Sorunun sürece hakim olduğu bir durumda ise kişi sorunu çözemez. Sorunun içine yuvarlanmıştır ve korkularıyla endişeleriyle, sorunun çözümüne karşı direnç geliştirmektedir. Daha kötü olan kişinin bile bunun farkında olmamasıdır.

Acı da böyledir... Kişi acıyı bir an önce atlatılması gereken bir durum, baş edilemez bir çaresizlik olarak görmek yerine, (ki genelde baş edilemez bir durum, bir an önce kurtulunması gereken bir hal olarak görürüz) onun ne olduğunu, nasıl bir duygu olduğunu,

hangi anlarda bu durumu yaşadığını, ne zaman artıp, ne zaman azaldığını anlarsa, kişi acı sürecini kontrolü altına alır.

Acının kontrol altına alınamaması bitmek bilmez bir döngüyü beraberinde getirir. -Çoğu zaman acıdan kaçınma davranışları, aynı acıyı tekrar ortaya çıkaracak sonuçları yaratır. Bu durumu acıdan kaçınmayla ilgili savunma mekanizmalarını tartıştığımız bölümde detaylı şekilde işledik.- Buradaki sorun, sürece kişinin kendisinin değil acının hakim olmasıdır. Tıpkı öfke sorunu gibi... Öfke kontrol altına alınamadığında nasıl ki sürece o hakim oluyorsa ve sonrasında suçluluk hissi, kendini ifade edememe, ilişkilerin bozulması gibi sorunlarla geriye dönüyorsa, acı durumunda da benzer bir süreç işler. Sürece kişi değil de acı hakim oluyorsa kişi acı veren sorunları çözemez ve acı veren durumları tekrar tekrar yaşamak zorunda kalır.

Acı; yalnızlık, değersizlik, boşluk, anlamsızlık, kendini güvende hissetmeme gibi kötülük hissettiren duyguların, bir daha hiç geçmeyecekmiş gibi çaresizlikle algılanması ve derin bir umutsuzluk yaratması, ortaya çıkan bu umutsuzluğun bedensel olarak yaşanması (somatize edilmesi) ve kişinin fiziksel varlığının da bu kötülük haline eşlik etmesidir.

> Tolga Tuğ'un görüşmeye ilk geldiğinde yaşadığı acı kendini böyle göstermişti. Tolga ***"Sadece Sevmek Yetmez"*** adlı kitabımı okumuş ve bana böyle başvurmuştu. Eşiyle boşanmanın üzerinden henüz iki hafta geçmişti. Yaklaşık bir yıldır ayrı yaşıyorlardı. Ebru evden ayrılmış, bir süre arkadaşıyla yaşamış, sonrasında da ailesinin yaşadığı Edirne'ye tayinini istemişti. Altı aydır Edirne'deydi ve bu süre içinde hiç görüşmemişlerdi. Bir yıl içindeki tek görüşme, eşinin evden ayrılacağını Tolga'ya söylemesiydi.

Tolga bir yıldır sevgilisi Sevda'yla birlikte, onun evinde yaşıyordu. Boşanma tarihine kadar kendini iyi hissediyordu. Eşi Ebru'yla ilgili hiçbir sorunu kalmamıştı. Ondan yeterince sevgi görmediğini, onun hep kendini önemsediğini, evlilik içinde kendini hep zorladığını ve onun bencil olduğunu düşünüyordu. Ve bu ayrılığı Ebru'nun hak ettiğini düşünüyordu. Böylece, eşi Ebru'ya karşı hissettiği öfke, onu aldatarak ilişkiden çıktığı için hissettiği suçluluk duygusuyla kapanıyordu. Kendini suçlu hissedeceği zamanlarda, onu suçlayarak kendini rahatlatıyordu. Sevgilisi Sevda, ona kendini çok özel hissettiriyor, onunla çok mutlu olduğunu düşünüyordu.

Ebru'yla yaşadığı cinsel ilişkilerde kendini ne kadar istenmeyen, yetersiz biri gibi görüyorsa, Sevda'yla ilişkisinde bir o kadar yeterli, güçlü, değerli hissediyordu. Geçmişte tek ilişkisi Ebru'yla olan ilişkisiydi ve bunun öncesinde uzun süren bir ilişkisi olmamıştı. Kaldı ki kadınlarla iletişim kurmakta her zaman sorun yaşamıştı. Çekingenliği, geldiği ilk seansta da görülüyordu. Dışa dönük gibi görünen ama çekingenliği davranışlarında, yüzündeki tebessümde gizli tedirginlikte görünüyordu.

"Ben" dedi,

"Kendimi anlayamıyorum. Araba çarpmış gibi hissediyorum kendimi. Ben evliliği bitirdiğimi, artık Ebru'ya karşı bir şey hissetmediğimi düşünüyordum. İçimde hiçbir duygu kalmadığını hissediyordum. Sevda'yla çok mutlu olduğum bir ilişkim vardı. Ne olduğunu anlamıyorum"

Sesi titriyor, başını ellerinin arasına almış, kendine kızıyordu.

"Kendimi kötü hissediyorum" dedi.

"Anlayamadığım bir suçluluk hissi yüreğimi kavuruyor, boğulacak gibi hissediyorum. Yüreğimdeki acıyı anlatmam mümkün değil, nefes alamıyorum, göğsümdeki acı yüzünden ..." dedi ve

hıçkırarak ağlamaya başladı. Ağlamanın sesi odanın dışından duyulacak kadar yoğundu.

"İçimdeki bu suçluluk, bu acı hiç bitmeyecek!" dedi.

"İçimin parçalandığını hissediyorum, ona karşı kendimi çok suçlu hissediyorum" dedi.

"Sanki onu yarı yolda bıraktım, Ebru'ya ihanet ettim, onu hayat içinde çaresizce bıraktım, o sanki küçük bir kız çocuğu ve bensiz çok acı çekecek, hayatı hiçbir zaman iyi olmayacak, hiçbir zaman mutlu olmayacak ve ben ömrümün sonuna kadar kendimi suçlu hissedeceğim ve bu duygudan kendimi alamayacağım. Hayatım bitti, artık yaşamanın bir anlamı yok benim için" dedi ve hıçkırarak ağlamaya devam etti. Başı ellerinin arasında ağlarken, bir yandan da bir eliyle göğsüne bastırıyordu.

"Sanki nefes alamayacakmış gibi hissediyorum, sanki burada boğulup öleceğim, canım çıkacak sanki! On beş gündür sürekli ağlıyorum. Bu acı içimden hiç gitmiyor, bazen azalsa da, birden yoğunlaşıyor, aklımı yitirecek gibi hissediyorum kendimi."

Tolga Tuğ'un yaşadığı acı sürecini hepimiz ayrılıklarımızda yaşıyoruz. Bu yüzden yaşanan acıyı anlatan satırlar, size tanıdık gelecektir. Olaylara ve kişilere değil de hissedilen duyguya bakarsak, bizimle eşdeğer olan yanlarını rahatlıkla görebiliriz.

Acı hepimizde aynı şekilde hissedilir. Farklı olan acıyı kabullenme eşiklerimiz, kabullenme biçimlerimiz, acıya karşı gösterdiğimiz tepkiler, acıyla baş etme tarzlarımızdır.

Ayrılık neden acı veriyor?

Acının neden ortaya çıktığını anlayabilmek için öncelikle, ilişkinin bizim için ne anlama geldiğini, neden önemli hale geldiğini, neden vazgeçilemez olduğunu anlamamız gerekir. Daha öncesinde hayatımız yolunda giderken, ne oluyor da ***"o"*** hayatımıza girdikten sonra kendimizle ilgili her şeyi onunla ilişkilendiriyoruz? Ve ***"o"*** olmazsa bir daha mutlu olamayacağımızı düşünüyoruz? ***"O"*** olmazsa bir daha gülemeyeceğimizi, hayatı bu kadar sevmeyeceğimizi düşünüyoruz?

Bu soruların cevaplarını bulabilmek için ***"aktarım"*** konusunu konuşmamız gerek. Adından anlaşılacağı gibi bizden karşımızdakine aktarılan duygular.. Nedir ve nasıl aktarılır, neden bu kadar acı yaratır?

Acının anlaşılabilmesi için, psikolojik bir kavram olan ***"aktarım"***ı irdelememiz gerek.

Aktarım: Danışanın, terapi süresi içinde, terapiste duyduğu güvenle birlikte ona karşı duygularının ve davranışlarının değişimi, kişinin birincil aile ilişkilerindeki (anne-baba-kardeş) geliştirdiği genel davranışların terapiste aktarılmasıdır. En temelde kişinin annesiyle kurduğu ilişkiyi, terapistine transfer etmesidir. Örneğin, terapistinden bir anneden beklediği koruyuculuğu istemesi gibi. Böyle bir durumda kişi taleplerinin yerine getirilmesi için annesine nasıl davranıyorsa, benzer davranışları terapiste de yansıtır.

Psikolojik anlamda aktarım kavramı, ilişkilerin aktarılmasıdır. Anneyle kurulan ilişkinin benzerinin terapistle kurulmasıdır. Ona bir terapist gibi değil, duygusal bir bağ kurarak anne ilişkisini yansıtmasıdır. Buna terapistin anne yerine konması da diyebiliriz. –kişinin annesi olmayabilir, ihtiyaç duyulan anne ilişkisi söz konusudur böyle bir durumda-

Bu, ilişkinin aktarımıdır. Bir de kişisel eksikliklerden, iç dünyamızla ilgili sorunların aktarımı söz konusudur. Anne-babamız da dahil olmak üzere tüm aktarımların temeli, kişinin kendi psikolojik ihtiyaçlarının aktarılmasıdır. Örneğin, çocuk kendini güvende hissetme ihtiyacını anneye aktarır. Anne sadece ona bakan kişi değil, hayatının sonraki sürecinde de her an onun ihtiyaçlarını karşılayacak kişi haline dönüşür. Yani sadece şu andaki ihtiyaçları karşılayan kişi değil, bundan sonrakileri de karşılayacak ya da karşılama ihtimali olan kişidir. ***Bu bir güvenlik duygusu aktarımıdır***. Kişi kendi ihtiyaçlarını karşılasa da, olası bir karşılayamama durumunda annesinin onu koruyacağını, ona yardım edeceğini, destek olacağını, ihtiyaçlarını gidereceğini düşünür. Bu düşünme biçimi kişiye kendini olası bir olumsuzluğa karşı güvende hissettirir. Böylece kişi, kendisinin oluşturması gereken kendini güvende hissetme duygusunu bir ihtiyaç haline dönüştürerek dışsallaştırmış, başka birine aktarır. ***Böylece anne, kişinin gelecek korkusunun, varoluş kaygısının, ölüm, yok olma korkularının giderildiği yere dönüşmüştür. İşte bu, duyguların aktarımıdır.***

Güvenlik duygusu gibi ***"değerlilik"*** hissinin, ***"kendine güven"*** duygusunun aktarımı da söz konusudur. Kişinin kendini değerli hissetmek için başkaları tarafından değer görmeye, sevilmeye ihtiyaç duyması, kendine güvenebilmek için dışarıdan onaylanmaya, takdir edilmeye ihtiyaç duyması bunun bir örneğidir.

Aktarım'ı, ilişkiler açısından sorun haline getiren duygunun aktarılması değil, aktarılan duygunun ilişkiyi bozmasıdır. İhtiyacımızı aktardığımız yere kendimiz gibi davranmakta zorlanırız. O bizim için, ihtiyaç duyulan ve aynı zamanda kaybedilmemesi gereken birisi olur. Kaybetmemek için ya da onu yanımızda tutmak için onun beklentilerine göre davranmaya başlarız. Sorun, davranışların değişmesiyle birlikte başlar. Onun rahatsız olacağı

davranışlardan uzak durmak, onun onaylayacağı, seveceği davranışları sergilemek... Bu tutum kendimize olan güveni azaltır. Bu tutumu sergileyen kişi sadece o kişiye değil, tüm ilişkilerinde bu davranışları sergiler. Bu davranışlar, kişiye duyduğu ihtiyaç oranında yoğunluk kazanır ve kişiyi, çevre yargısına bağımlı hale getirir.

Kişinin kendisi olmaktan vazgeçtiği bu ilişki biçimi, gerçekte kişinin kendi içinde huzursuz olduğu bir ilişkidir. Kişinin bu tutumlarla kendini kötü hissettirecek durumlar yaratmasının yanında, kendi gelişimini, birey olma sürecini engeller ve aynı zamanda karşısındakiyle iletişimini de zedeler. Öfke davranışları, net olmayan duygusal davranışlar, –silik kişilik- bağımlı davranışları vs. gibi karşımızdakine kendini kötü hissettirecek ya da bizimle ilgili algısını olumsuz hale getirecek durumlar ortaya çıkartır. Karşımızdaki bu davranışlarımızdan rahatsız olur, ilişkimiz zedelenir.

Duygu aktarımları, aktarımda bulunduğumuz kişiye karşı bizi "***beklenti***" içine sokar. Beklenti durumunun kendisi ve beklentilerin karşılanmaması durumu kişiye kendini kötü hissettirirken, beklenti ilişkide soruna yol açar. Beklenti içinde olmak değersizlik hislerinin kaynağını oluştururken, karşımızdakine de baskı olarak yansır.

"Anne babayla kurulan ilişkinin aktarımı" ve ***"duygu aktarımı"*** ilişkilerimizdeki en temel sorunumuzdur. Psikoterapi sürecinin odak noktası, kişinin aktarımlarının tanınması ve çözümlenmesidir. Ayrılık sürecinde de bizi en fazla zorlayan aktardığımız duyguların geri çekilmesidir. ***Aktarımlarımızı, karşımızdakine hissedilmiş duygu olarak algılarız. Karşımızdakine hissettiğimiz ve kendimizi alamadığımız duyguyu "güven arayışı", "değer arayışı", "sevilme arzusu", "bağlanma ihtiyacı" olarak görmek***

bizi rahatsız eder. Bu sorunlarımızla yüzleşip onları çözümlemek acı verdiği için, bu duyguları karşımızdakine transfer edip, ondan beklentilerimizle gidermeye çalışmak daha kolaydır, kabul edilirdir.

Karşımızdakini sevdiğimiz için acı çektiğimizi düşünsek de.

Karşımızdakini başkalarından önemli yapan nedir? Mutlu olmadığımız halde ilişkiden gitmekte neden bu kadar zorlanıyoruz, neden bu kadar çok acı çekiyoruz? Bu soruların cevabını kendimize veremeyiz.

Sorunları için yardım almaya giden bazı danışanlar, bir süre sonra terapiste kendini sevdirmeye, beğendirmeye çalışırlar. Bazıları beklenti geliştirip, beklentileri karşılanmadığında terapiste öfkelenip onu eleştirir, suçlar, yargılar. Hatta tehdit eder, zarar vermeye kalkar. Terapistini etkilemek için ona hakaret edenler, kendini ya da onu öldürmekle ya da terapistin korkacağı, endişe duyacağını düşündüğü hassasiyetleriyle ilgili tehdit ederler. Bu davranışlar terapi süreçlerinde sıklıkla yaşanan durumlardır.

Nasıl ki danışan terapistle ilişki kurduğunda bu ilişki bir süre sonra anneyle kurulan ilişkiye (ya da anne yerine konan babaya, kardeşe, ya da bu ihtiyacın transfer edildiği birine) dönmeye başlıyor ve danışan-terapist ilişkisi değişiyorsa, karşı cinsle ilişkilerde de benzer bir aktarım söz konusudur:

Terapist-danışan ilişkisinin değişmesine neden olan, terapistin danışana sunduğu güven ve destekleyici ortama, danışanın bağlanmasıdır. Bu ilişkide dışarıda hiç kimseden alamadığı güveni ve desteği aldığını hisseden danışan, bu ilişkiye daha fazla ihtiyaç hisseder. Onun sadece haftada bir saatlik görüşme içinde kalmamasını, danışanın hayatına dahil olmasını ister. Buna ihtiyaç hisseder. Bir saat içinde yaşadığı huzuru, güveni hayatının geri kalanında

da yaşamak için terapisti hayatın içine çekmeye çalışır. Bu ilişkiye daha fazla ihtiyaç hissetmesi, kişinin terapiste karşı davranışlarının değişmesine neden olur. Seanslara daha sık gelir, hediyeler alınır, terapistin olumlu göreceği davranışlar sergilenir, terapiste övgü dolu yaklaşımlar ortaya çıkar. Bunların yanı sıra, eleştiri, suçlama, yargılama, öfke davranışları da bu sürecin başka yakınlaşma talepleridir. Terapistin güven ve destek ortamı sunarak oluşturduğu bu ***"ihtiyaç",*** karşı cins ilişkilerinde, kişinin kişilik özellikleri, ekonomik durumu, statüsü, fiziki güzelliği, sosyal durumu, mesleki ya da başka özellikleri üzerinden giderilmeye çalışılır. Kişi karşısındakine, kendi ihtiyacını karşılayacak olan bir yönünü gördüğünde ***"aktarım"*** geliştirir. Böyle bir durumda yoğun bir duygusal bağlanım, beklenti, sevilme arzusu (aşk) kendini gösterir. Paylaşımın derinliğinden kopuk bir duygusal yoğunluktur bu durum. Bu bir ***"aktarım"*** ilişkisidir.

Kişide sevilme arzusu yaratan, kaybetme korkusu yaratan her ilişki; bir "aktarım" ilişkisidir. Kişiyi hissettiği gibi davranmaktan alıkoyan her ilişki; bir "aktarım" ilişkisidir. Karşımızdakini önemsediğimizi göstermek için bunu "aşk" olarak tanımlarız ve bu duyguyu karşımızdakinin bizdeki değeri olarak gösteririz. Oysa var olan o kişinin değil, onun bizi sevmesinin, bize bağlanmasının önemsenmesidir. Bu karşımızdakine hissedilmiş bir duygu değil, karşılığı alınmak üzere verilmiş duygusal bir borçtur.

Sevginin kaybetme korkusu yaratmayacağını, bunun kendimizle ilgili bir sorun olduğunu kabul etmek hiçbirimiz için kolay değildir. Ancak, ayrılık acısı denilen durumu aktarımın ne olduğunu anlamadan ve çözümlemeden, anlaşılır kılmak mümkün değildir. Anlamadığınız bir acıyla da baş etmek mümkün değil-

dir. Ancak inkar edilir, bu da hayatımızda benzer acıları tekrar yaşamamızı kaçınılmaz kılar.

Tolga Tuğ eşi Ebru'ya hissettiklerinin sevgi olduğunu söylüyordu görüşmelerimizde. Onu çok sevdiği için bu suçluluk duygularını yaşadığını, onun bir daha olmayacak olmasının bu yüzden bu kadar çok acı yarattığını söylüyordu. Ancak yerine oturmayan şeyler vardı. Sevda'yı da seviyordu. Ancak Ebru'nun yanında Sevda'nın yanında olduğu gibi değildi. Sevda'ya karşı içinden nasıl gelirse öyle davranırken, Ebru'ya karşı hep tedirgindi. Kızdığı zamanlarda öfkesini göstermek sorundu. Gösterse de hep endişeyle yapardı bunu, isteklerini söylerken, rahatsızlıklarını aktarırken hep kaygı yaşardı. Kendi başına bir şey yapmak istediğinde ya da Ebru'nun rahatsız olacağı bir şey yapacağı zamanlarda hep gerilirdi. Ona kendini ifade etmek hep gerilim yaratırdı. Ona rağmen bir şey yaptığında içi huzursuz olur, yaptığı şeylerden keyif almazdı. Onunla tartıştığı zamanlarda hayat adeta durur, hiçbir şeye odaklanamazdı.

Tolga, onu sevdiği için acı çektiğini ve kendini suçlu hissettiğini söylüyordu, ancak onunla birlikteyken yaşadığı tüm bu endişelerin, korkuların, huzursuzlukların cevabını veremiyordu. Bir insan sevdiği biriyle kendini bu kadar gergin ve huzursuz hisseder miydi? Onun yanında bu kadar endişeli, korku içinde olur muydu? Ebru'yu diğer insanlardan farklı kılan neydi ki Ebru'nun yanında Sevda'nın yanında olduğu gibi davranamıyordu? Kendisi gibi olamıyordu? Bu kadar kaygının, korkunun nedeni neydi?

Ayrılık acısı, kanıksanmış bir acıdır

Ayrılık acısı o kadar kanıksanmış bir süreçtir ki, bu acının neyin nesi olduğunu sorgulamak aklımıza bile gelmez.

Daha önce hayatımızda olmamış birinin, artık hayatımızda olmayacak olması neden bu kadar çok acı verir? Onunla tanıştığımız güne kadar hayatımızın hiçbir yerinde o yokken ve onsuz da hayatımız yolunda giderken, ne oluyor ve nasıl oluyor da ondan ayrıldığımızda göğsümüzde o sancı beliriyor? Neden bir daha asla mutlu olamayacağımızı, gülemeyeceğimizi, bir daha asla sevemeyeceğimizi, hayatın artık bu şekilde devam etmeyeceğini düşünüyoruz? Bir ilişki hayatımızda nasıl bu kadar önemli hale geliyor? Orada ne olup bitiyor da bizim için bu kadar önemli oluyor?

Bunlara benzer daha pek çok soru ortada durduğu halde, biz bunları sormayız. Ayrılık acısını ilişkinin-ayrılığın bir parçası, doğal bir süreci olarak görürüz. Ayrılık acısı bir yanıyla öğrenilmiş davranıştır. Bu öğrenilmişlikde, çekilen acıda etkilidir. Acının sorgulanması gerekir. Bunu doğal, olması gereken bir süreç olarak görmek yerine, neden ortaya çıktığını, bu acının ne olduğunu anlamak gerekir. Bunu anlamak yerine onu doğal bir süreç olarak görmek ve olduğu gibi kabul edip, sorgulamamak, o ayrılıktan sonraki süreçte de benzer durumların hayatımızda yinelenmesine neden olur. Ancak çoğu zaman yaptığımız budur. Sorgulamak yerine onu doğal bir süreç olarak görüp, yaşar, katlanabildiğimiz kadar katlanır, katlanamadığımız yerde de bu acıyı azaltacak çareler ararız. Oysa bu acıyı gerçekte azaltacak ve zaman içinde de ortadan kaldıracak olan, acının sorgulanması, onun anlaşılmasıdır. Bu acıya neden olan etmenlerin ortadan kaldırılması için üstünde çalışılmasıdır.

Ayrılık yoğun bir acı yarattığı için, acıyı anlamak yerine hemen azaltmak için kendimizce çözümler geliştiririz. Anlamaya tahammülümüz de zamanımız da yoktur. Acıya karşı dirençsiz olmamızın da bunda büyük etkisi var. Bir an önce bitmesini isteriz, acının. Bir an önce bitmesini istemek ve buna dayanamamak, acıyı

anlamamızı engeller. Anlamadığınız bir sorunu nasıl çözersiniz? Acının katlanılamaz oluşu kişinin kendisi ve yaşadığı acıyla ilgili algısını da bozar. *"Ben kendimi biliyorum" "Ne yaşadığımızı biliyorum"* der kişi. *"Nesini anlayacağım, nesini sorgulayacağım geçmişin?"* Kendisinin ve yaşadığı ayrılık acısının her şeyini bildiğini zannetmesi yaşadığı acıya karşı dirençsizliğinden, acıdan bir an önce kurtulma isteğinden kaynaklanmaktadır. Bu algı, sorunu anlamak yerine büyük kısmını çocukluğumuzdan getirdiğimiz çözümler geliştirmemize, çevremizdeki hemen herkes tarafından ortak kullanılan çözüm yöntemlerini sorgulamaksızın kullanmamıza neden olur. Çevremizden aldığımız telkin de bu yönde olunca, sorunu anlama ve çözme davranışı yerine, geçiştirme davranışı pekişmiş olur. Bu çözümler ilk anda işe yarar görünse de, uzun vadede hayatımızı olumsuz etkiler. Savunma mekanizmalarını anlattığımız bölümde daha ayrıntılı işlediğimiz geçiştirme çözümü cümlelerinden bir kaçını aşağıda aktardık.

Savunma mekanizmaları:

"Zaten o beni hak etmemiş!"

"Sevgimi hak etmemiş!"

"Bana layık değil!"

"Önüme daha iyileri çıkacak!"

"Benim gibisini arasın da bulsun!"

"Benim gibi sevenini bulsun da göreyim!"

"O zaten böyleydi, böyle yapmamıştı, şöyle yapmamıştı..."

"Ben şunları şunları yaptım o yapmadı, demek ki zaten beni sevmemiş!"

"Çivi çiviyi söker..."

"İçiyorum, çünkü onu hatırlamak istemiyorum..."
"Hiç kimse için kendimi üzemem!"

Ayrılık neden zordur? Artık sevmediğimizi hissettiğimiz hatta bazen başından beri sevgimiz konusunda kuşku yaşadığımız, yeterince duygu hissetmediğimiz kişilerle ilişkiden ayrılırken, neden bu kadar çok zorlanırız. Bize kırılması, kendini kötü hissetmesi neden bizim için önemli oluyor? Onu kırmaktan korktuğumuzu sanırken, gerçekten onu kırmaktan, onu üzmekten mi korkarız? O, bizim için değerli olduğu için mi, , bir şey hissetmesek de üzülmesini istemediğimizden mi onu sevmediğimizi söylemekte zorlanırız?

Eşimizin, sevgilimizin gerçek duygularını bilmek isteriz hepimiz. Bize acı verse de bunu öğrenmek isteriz. Biz bilmek istiyorsak, karşımızdaki de bizim hakkımızda her şeyi bilmek isteyecektir. Özellikle de onunla ilgili hissettiklerimizi, hissetmediklerimizi, kırılıp incinse de, kendini kötü hissetse de bilmek isteyecektir.

Bizi üzmemek adına duyguların saklanması, bize karşı bir şey hissedilmediği halde ilişkinin devam ettirilmesi, seviyormuş gibi davranılması sevilmemekten daha kötü hissettirir. İstenilmediğimizi hissetmekten daha ağırdır, kandırılmak, aldatılmaktır. Güven duygusunu zedeler. Sadece o ilişkiyle, o kişiyle ilgili değil, çevremizdeki tüm ilişkilere, kişilere, hayata, kendimize olan güvenimizi zedeler. Kandırılmışızdır ve bunu fark edemeden. Kandırılmışlık, aldatılmışlık hissi kendi duygularımıza, düşüncelerimize olan inancımızı sarsar.

Karşımızdakinin bize acıdığını düşünürüz. Bazen de duygularımızı kullandığını, bizi sevmese de bizim ona olan sevgimizi sevdiğini, bizi kaybetmek istemediğini, onun için sevilen biri değil de

kaybedilmemesi gereken bir eşya olduğumuzu hatta yedekte tutulduğumuzu düşünürüz. İstenilmemekten, sevilmediğimizi hissetmekten daha fazla canımızı yakar bu düşünceler, duygular. Bu nedenle hepimiz bilmek isteriz karşımızdakinin ne hissettiğini ve sonucu neyse ona da katlanırız.

"Bilmeseydim, öğrenmeseydim keşke!" diyerek hayıflandığımız zamanlarda bile,

"Söylemeseydim o zaman" dediğinizde,

"Hayır" diyecektir...

Öğrenmek istemeyenler, *"Olsun, duygularını söylemesin, ben bilmek istemiyorum"* diyenler, gerçekle yaşayamayan, kendi başına hayatla baş edemeyen kişilerdir. Bu durum, kanser olan birinin, *"Olsun, ben bilmeyeyim, tedavi olayım, her şey yapılsın ama bilmeyeyim, ben bilmeden yaşayayım hayatımı!"* demesine benzer. Bu, hayatla ilgili kişisel sorumluluklarını alamayan, -zorlanan değil çünkü bunda hepimiz zorlanırız. Zorlanma durumu kişinin sorumluluk almasını engelleyecek kadar yoğun olduğunda, artık orada bir zorlanmadan bahsedilemez, daha çok bir tercih söz konusudur. Kişi zorlanmak yerine sorumluluklarını almamayı tercih etmiştir- yoğun korkuları olan, kendine güvenmeyen, acıya karşı aşırı derecede direnci düşük, hayatla yüzleşmekten kaçınan birinin davranışıdır.

Hepimiz, hakkımızdaki tüm gerçeği bilmek istediğimiz için, *"Onu kırmaktan korkuyorum, bu yüzden gerçek duygularımı söyleyemem, kırılır, üzülür..."* serzenişi gerçeği yansıtmaz. Karşımızdakini düşünüyormuş, onu önemsiyormuş gibi gösteren ve karşımızdakine kendisine acındığını hissettiren bu davranışın bilinçaltında, karşımızdakini ***"kaybetme korkusu"*** vardır. Sevmesek de kaybetmekten korkuyoruzdur.

Söylememek karşımızdakini daha çok incitecekse ve biz kendimizi onun yerine koyduğumuzda duygunun saklanmasını değil de gerçek duyguları bilmeyi istediğimizi görüyorsak, saklamamızın nedeni karşımızdakini düşünmek olamaz. Duygularımızı söylersek bize kırılır ve bizden soğur, bizi artık sevmez, bizimle birlikte olmak istemez endişesidir davranışımıza neden olan... ***Bu nedenle onun kırılmasından korkumuz, gerçekte kendimizle ilgilidir***. Onu kaybetme korkumuzla ilgilidir. Ayrılığı bilinmez, karmaşık hale getiren hususlardan birisi de budur. Tuhaf olan, karşımızdakine "***karşı cins***" olarak bir şey hissetmediğimiz halde ondan ayrılmaktan korkmak, çoğu zaman başka birini hayatımıza almadan onu hayatımızdan çıkartamamaktır. –Bu davranış kadınlar için genellenir. Oysa bu doğru bir yorum değildir. Kadınların başka bir ilişkiye tutunmadan mevcut ilişkilerini bırakamadıkları yorumu gerçeği yansıtmaz. Bu tutumu sadece bir tek cinsin sorunu olarak görmek gerçekçi değildir. Bu davranış bir cinsiyet sorunu değil, kişilik sorunudur. Ayrıca erkeklerin aldatması, ikinci eş edinmesi yaşadığımız toplum tarafından onaylanmaktadır. Aldatmak bugün halen erkek için çapkınlık düzeyinde algılanmaya devam etmektedir. Bu nedenle ikinci ilişkiye daha kolay geçiş yapabilen, ikinci ilişkiyi bir savunma mekanizması olarak hayatında daha rahat kullanabilen erkektir. Ancak kadınların aldatmasına ahlaki yargı bindirildiği ve kadın yargılandığı için, kadının, mevcut ilişkisi varken başka bir ilişki yaşamasına yargı geliştirilmekte, bu davranış onun cinsiyetiyle ilgili bir sorun olarak görülmektedir. Bu, erkeğin elinin kiriyken, kadının kendine güvensizliği, bağımlılığı, garanticiliği, güvenilmezliği olarak algılanmaktadır. Sevmediği halde ilişkisini devam ettiren, ikinci bir ilişki olmadan bir önceki ilişkisini bitiremeyen sadece kadınlar değildir.

Sevmediğimiz birinden bile, ayrılmaya bu kadar zorlanıyor olmamız, ondan ayrılmaya korkuyor olmamız, yaşadığımız ilişkinin sorgulanması gereken yerlerinin olduğunu gösterir. Sevdiğimiz birinden ayrıldığımızda hissedeceğimiz duygu, üzüntü ve özlemdir sadece.

Niçin?

Çünkü onu sevmişizdir, onunla pek çok güzel anımız olmuştur. Güzel şeyler yaşamışızdır. Bizi mutlu etmiş, biz de onu mutlu etmişizdir. Birbirimize destek vermiş, kendimizi değerli hissetmiş-değerli hissettirmişizdir, destek olmuşuzdur. Paylaşımlarımız bizi mutlu etse de iletişim sorunları, kişilik yapılarımızdaki uyumsuzluklar, değişen hayat koşulları gibi sorunların etkisiyle heyecanın azalması, ortaya çıkan çatışmalar ilişkimizi yıpratmış, birbirimize olan sevgimizi, bağlılığımızı azaltmıştır. Sorunlar yaşanmaya başladığında yanlış anlama, –karşımızdakinin hissettiğinden farklı anlama- yanlış aktarma, –hissedilenden farklı aktarma- kavgalar, kıskançlıklar ve başka pek çok sorunlu davranış kendini gösterir. Bunlar bizi mutsuz eder. Bu mutsuzluk, ilişkiden ayrılma, uzaklaşma isteğini doğurur. Ancak geçmişte yaşanmış bize kendimizi iyi hissettiren pek çok güzel anı, parçamız haline gelmiştir. Bu anıları yaşatan kişinin hayatımızdan çıkacak olması üzüntü verir. Geçmişe özlem kendini burada gösterir. Geçmişte yaşanmış olumlu ve güzel şeylere duyduğumuz özlem, güzeliklerin bir daha yaşanamayacağına dair üzüntü duyarız.

Ne yazık ki ayrılıktan sonra yaşadığımız, çoğu zaman bu hisler değil. Ayrılık deyince içimizde hüzün ve özlem değil; korku ve endişe oluşuyor, acı çekiyoruz. Bu yüzden ayrılığın düşüncesi bile içimizde büyük bir korku oluşturuyor, ayrılık düşüncesini zihnimiz reddediyor.

Acıyla birlikte büyük bir boşluk, yalnızlık, belirsizlik hissi beliriyor ve bu durum yoğun bir acı ve dayanılamayan acı da öfke yaratıyor. Üzüntü ve özlem yerine korkulu, endişeli bir bekleyiş hali kendini gösteriyor. İşte tuhaf olan yer tam da burasıdır: Ayrılığın ardından bu durumun ortaya çıkması, sanki bedenimizden bir parça alınmış gibi buna tepki göstermemiz gariptir. Bu acıyı kanıksanmış bir durum olarak görmekten vazgeçtiğimizde, kendimizi süreçten bir adım dışarı alıp hissettiklerimize baktığımızda bir tuhaflık olduğunu görürüz.

Yakın aile üyelerinin kaybında ortaya çıkan, psikolojik tepkinin bir benzeridir bu durum. Hayatımızda yakın aile üyeleri kadar derin bir paylaşımı olmamasına karşın bu duyguların hissediliyor olması, gariptir ve yukarıda da belirtildiği gibi sorgulanmaya değerdir.

Özlem ve üzüntü dışında hissettiğimiz tüm rahatsız edici duygular, ayrılığı kabullenememekten kaynaklanır. O ilişkinin olmamasının yarattığı boşluğun derin acısı, ilişkinin bizden alınmış olması: karşımızdakinin bizi önemsemediği düşüncesinin yarattığı yoğun bir öfke, karşımızdakinin bir daha geri dönmeyeceği düşüncesinin yarattığı korku, onu hiç unutamayacağımızla ilgili endişeler, bir daha mutlu olamayacağımızla ilgili korkular, kendimizi onsuz hep eksik ve yetersiz hissedeceğimizle ilgili korkular vb şekilde hisler yaratır. Kişiye kendini kötü hissettiren bu duygular, ***"ayrılık"*** dediğimiz durumun, seven iki insanın birbirinden ayrılmasından ziyade, kişilerin kendileriyle ilgili sorunlarını ilişkiye aktardıklarının, ***kişilik sorunlarını ayrılık üzerinden yaşadıklarını gösterir***.

Ayrılık acısı diye yaşadığımız şey, karşımızdakinden ayrılmanın değil karşımızdaki kişide kendimizi tamamladığımız şeyle-

rin acısıdır. Bir anlamda kişinin kendisinden ayrılışı, kendisinden kopuşudur.

Ayrılığı sorunlu hale getiren, onu bir özlem ve üzüntü kaynağı olmaktan çıkartıp, korku ve endişe yumağına çeviren, bu ilişkiye farkında olmadan aktardığımız duygulardır. Yalnızlıkla baş edememe, hayatla ilgili korkular, güvenlik ihtiyacı, değer ihtiyacı vs... Bunları kendi içimizde kendimiz oluşturmak yerine, ailemizle giderdiğimiz gibi dışarıya yansıtıp karşı cins ilişkilerinde bu duyguları gidermeye kalkmak, bizi ilişkilere bağımlı hale getirir. Bu duygu transferlerinin yapıldığı ilişkilerde ayrılık: Kaçınılan yalnızlıkla yeniden karşılaşma, kendini değerli, güvende hissettiği yerden ayrılış demek oluyor aslında. Yani insanın karşısındakine transfer ederek oluşturduğu huzurlu, değerli güvenli ortamı terk etmesi, bundan ayrılması anlamına geliyor. İşte bu nedenle sevmesek de birinden ayrılmakta zorlanıyoruz. Mutsuz olsak da, ilişki başka ihtiyaçlarımızı karşıladığı için sürdürme ihtiyacı hissediyoruz. Yalnız olduğumuz zamanlarda, aşık olmasak, güçlü duygular hissetmesek bile birinin hayatımızda olmasını istiyoruz.

Duygularımız bitse de ayrılamıyoruz, ayrılık her şeyi kabusa çeviriyor. Duygu hissetmiyoruz, ama söyleyemiyoruz da. Kendimizi açıkça ifade edemiyoruz, ilişkiden gitmek istediğimizde gidemiyoruz. Onu yeniden özlemekten, ayrıldıktan sonra pişman olup yeniden isteyip yerinde bulamamakla ilgili korkulardan, onu tamamen yitirmekten dolayı ilişkiden ayrılamıyoruz... Çoğu zaman bizi daha çok sıkıntıya soksa da aldatmayı, aldatılmayı göze alıp, sürdürüyoruz mutsuz giden ilişkilerimizi.

Kendimize olan güven sorunumuz ayrılık süreci başlar başlamaz kendini gösterir. Örneğin, karşımızdakinin bizden ayrıldıktan sonra mutlu olmasına tahammül edemeyiz. Üzülmesini, pişman olmasını, kendini kötü hissetmesini isteriz. Bu onun acı

çekmesinden haz aldığımız için değil; acı çekmesini, hayatının yolunda gitmesini istememek ***"önemsenmediğimiz, değerli olmadığımız"*** şeklindeki algımızdan kaynaklanır. Bize verilen değeri karşımızdakinin ayrılık sonrası yaşadığı acıda, kederde görmeye çalışırız. Acı çekmiyorsa, hayatında işler yolunda gidiyorsa, demek ki bize ihtiyaç hissetmiyordur, demek ki hayatında bir yer işgal etmiyoruzdur. Bazen bu ihtiyaç karşımızdakiyle rekabet etmeye bile neden olur. Ya da farkında olmadan yürüttüğümüz bir rekabetin sonucunda karşımızdakinin mutsuz olmasını isteriz. O mutlu biz mutsuzsak, biz eksik, yetersiz biriyizdir. Kusurluyuzdur. Bu algılar, kendimize olan güvenin yitmesine neden olur. Eğer acı çekiyorsa ve biz hayatımıza devam ediyorsak, kendimizi iyi hissederiz. O eksiktir, biz tam. Yani onun gibi, onun standartlarına sahip biri hayatımıza tekrar girebilir demektir. Bir şey kaybetmiş değilizdir. Bu algılar, kendimize olan güveni diri tutar. Bu algılar, ayrıldığımız kişiyle kurduğumuz ilişkiye bağlanma biçiminde duygularda bir sorun olduğunu gösterir. ***Bağlanma nedenimizde kişiliğimizle ilgili eksiklikler söz konusudur. Onunla kendimizi değerli, tam hissetmişizdir ve o gittikten sonra benzer niteliklerde, standartlarda ya da ondan daha üstün olduğunu düşündüğümüz, daha güzel/yakışıklı, daha eğitimli, daha nitelikli birinin hayatımıza girmesinin mümkün olmadığını düşünüyoruzdur. Zaten bu kadar çok bağlanmamızın nedeni de, onu kendimizden üstün bulmamızdır. Bizi tercih etmeyecek kadar bizden üstün birinin bize verdiği değerle kendimizi değerli hissetmişizdir ve gidişi, gerçekte içimizde var olan değerle ilgili tüm sorunları ortaya çıkartmıştır.***

Bir adım geri çekilip, karşımızdakinin acı çekmesini istememizi sorguladığımızda, bu talebin bir sevgi talebi olmadığını, seven bir kadının ya da erkeğin isteği olmadığını görebiliriz. Bu talep

kendimizi eksik, değersiz hissetmenin, kendimizi değerli hissetme ihtiyacının derinliğini göstermektedir. Bu talebin karşılanmasıyla kendimize olan güvenimiz artacak, kendimizi daha değerli hissedeceğizdir!

Ayrılık sonrası ihtiyacı, hisseden kişiler, gündelik hayatta da bu sorunun farklı uzantılarını yaşarlar. Hemcinsleriyle rekabet içinde olurlar, en az onlar kadar başarılı ya da onlardan daha üstün hissettikleri durumlarda kendilerini değerli hissedebilirler. Hemcinslerinin başarısından dolayı kendini yetersiz hissetmek, böyle durumlarda kendine güvenini kaybetmek, kıskançlık, haset, başarılı olan hemcins için öfke duyma... bu kişinin, başka sorun yaratan duygu ve davranışlarıdır.

Tolga ve Sevda'yla görüşme...

Tolga, Sevda'nın daha önce ilişki kurduğu erkeklerle ilgili yeni bir bilgi edinmişti. Tolga Sevda'nın önceki ilişkilerini merak ediyor, zaman zaman bunları sorguluyordu. Kaç kişiyle birlikte olmuştu? Ne kadar sürmüştü? Kim daha çok sevmişti, ne kadar sevmişti? Ve en önemlisi cinsellikleri nasıldı? İlişkilerinde erkekler ne kadar başarılıydı? Sevda'yı tatmin edebiliyorlar mıydı? Sevda, bu ilişkilerde arzulu muydu? Tolga'yla birlikteyken onları düşünüyor, onları arzuluyor muydu? Tolga'yı onlarla kıyaslıyor muydu?

Sevda daha önce çalıştığı iş yerinde biriyle kısa bir ilişki yaşamıştı. Tolga'ya ise bu ilişkide cinselliğin olmadığını, bu ilişkiyi de kimsenin bilmediğini söylemişti. Tolga'nın Ebru'yla ilgili duygusal savrulmalarından etkilenen Sevda, öfkelendiği bir gün, bu kişiyle cinsellik yaşadığını söyledi.

Tolga beyninden vurulmuşa döndü. Öfkeden çıldıracak gibiydi. Gecenin bir vakti beni aradığında hıçkırarak ağlıyordu!

Birlikte seansa gelmelerini önerdiğimde, kabul etti ve ertesi gün görüştük. Tolga bunu kaldıramadığını söylüyor ve hıçkırarak ağlıyordu. "Aklıma o adamla yattığı geldiğinde çıldıracak gibi hissediyorum kendimi. Nefesim kilitleniyor. O adamdan zevk aldığını, birlikte oldukları anlarla ilgili hayaller gözümün önüne geliyor, öfkeden deliriyorum. Onunla ne kadar haz aldı? Benden daha iyi mi sevişiyordu?! Onu özlüyor mu? Kim onu daha fazla tatmin ediyor? Sonra güvensizliklerim başlıyor. Geçmişle ilgili anlattığı şeyler doğru muydu? Onlarla ilişkileri nasıldı?"

Tolga'nın en çok takıldığı yer güvensizlik değildi. Böyle bir durumda kişi karşısındakiyle ilgili güvene daha çok takılırdı. Sizden bir şeylerin bilinçli olarak saklandığını ya da yalan söylendiğini hissederseniz ilişkiye dair tüm algılarınız kökten değişir. Tolga ise zihninde sürekli diğer kişiyle kendini kıyaslamakla meşguldü. Cinsellikte kim daha güçlü? Kimin organı daha büyük? Sevda hangisinden daha fazla zevk alıyor? Sevda hangisini daha üstün buluyor? O adam Sevda'yla yatarken ne hissetti? Sevda'nın iş yerine gittiğinde zaman zaman o adamı görüyordu. Acaba onu gördüğünde adam ne düşünüyor, kafasından neler geçiyordu? Bir zamanlar sevиştiği kadının şimdi Tolga'yla birlikte olduğunu duyunca içinden neler geçmişti? Tolga'yı gördüğünde içinden "Senin birlikte olduğun kadınla daha önce ben yatttım!" diye geçiriyor muydu? "Sen artıkçısın, benim bıraktıklarımla yetiniyorsun, zavallı ve eksik birisin, sen ancak birinin istemediğine sahip olabilirsin, bu kadar zavallısın" diyor muydu?

Tolga görüşme sırasında içindeki tüm bu duyguları öfkeyle dışarı vurdu.

"İşte ben bunları bilmiyorum, ama iş yerindeki insanlar senin bu herifle yattığını biliyormuş. Seni oda da basmışlar! Kim bilir beni gördüklerinde ne düşünüyorlardır! Benim ne kadar geniş mideli

bir adam olduğumu, elalemin artıklarıyla birlikte olduğumu, salak, saf biri olduğumu düşünüyorlardır!"

Tolga bu duygularını açarken hıçkırarak ağlıyordu. Sürekli göğsünü tutuyor, nefes alamadığından şikayet ediyordu.

"Kendimi hiçmiş gibi hissediyorum. O kadar değersiz, o kadar karaktersiz, o kadar zavvalı hissediyorum ki anlatamam! Ben hiç kimse tarafından istenmeyecek kadar yetersiz, zavallı biriyim, kadınlar beni hiçbir zaman yeterli bulmayacak!" diyerek ağlamaya devam ediyordu...

Tolga'nın, Sevda'nın önceki ilişkileriyle ilgili yaşadığı bu kriz, ilişkilere kendi kişilik yapımızdaki sorunların ne kadar yansıdığını göstermesi açısından önemlidir. Asıl meselenin ***"güvensizlik"*** olması gerekirken, güvensizlik duygusu dışarı atılmış ve meselenin Tolga'nın kişiliğine çarpan yanları öne çıkmış durumdaydı. Tolga, Sevda'nın bunu kendisinden neden sakladığına ve neden yalan söylendiğine odaklanması gerekirken, yaşananla kendini yetersiz hissetmiş ve bu duygunun giderilmesi yoluna gitmiş durumdaydı. Soruna bu şekilde bakmak elbette Tolgan'nın sorunu olduğu yerde görmesine engel olacak, kendini kötü hissetmesine neden olacaktır.

Tolga'nın davranışları, karşısındakini seven birinin sevgisi nedeniyle sergilediği davranışlar değildir ve bu duyguların yarattığı acı da ilişkinin acısı değildir. ortada yaşanan *"Tolga'nın kendine güvensizliğidir"*. Her zaman var olan rekabet davranışları, başarı arayışıyla sürdürdüğü kendine güvensizlik sorunu, kendine güven arayışı sorunu yüzeye çıkmıştı. Yaşanan buydu. Bu bir sevgi değildi.

Burada olduğu gibi karşımızdakinin mutsuz olmasını istemek, böylece kendimizin değerli olduğunu hissetmek, karşımızdakine

hissedilmiş sevginin uzantısı değildir. Bu ayrılık kişide ne kadar derin bir acı yaratırsa yaratsın, bunu bir ilişkinin duygusu olarak göremeyiz. Bunu çok seven birinin, çok sevdiği için yaptığı bir davranış olarak göremeyiz. Seven biri karşısındakinin mutluluğunu ister. Bu duygu durumları gerçek bir sevgiyi değil, *sorunlu kişilikleri* göstermektedir.

Danışanlarımdan Ertem'in, kendisinden ayrılan eşiyle ilgili hissettikleri bu duruma örnek olacak türdendir. Bir yandan eşini çok sevdiğini söylerken, diğer yandan onun mutsuzluğunu istemesini, onu çok sevmesi olarak yorumlamaktadır. Başka birinin mutsuzluğunu istemeyi bir sevgi göstergesi olarak kabul etmek, ancak belli duygu durumlarında mümkündür. Bu bir rasyonalizasyondur. Kişi, böyle bir duygu durumunda değilse, bu arzuları sevgi olarak görmez. Kendisinin aşık olmadığı birinin, kendisi hakkında böyle düşünmesini nasıl yorumlardı Ertem? Bir süre ilişki yaşayıp yoğun duygular hissetmediği ama karşısındaki kadının yoğun bir aşkla yaşadığı bir ilişkide, karşısındaki tarafından mutsuzluğu istense bunu ne olarak değerlendirirdi?

"Beni çok seviyor, bu yüzden mutsuzluğumu isteyebiliyor" diyebilir miydi?

Bu durum bize, gerçeklik algımızın, durum değerlendirmemizin içinde bulunduğumuz duygu durumuna göre değiştiğini gösteriyor.

Bir kez görüştüğüm Ertem, kendisinden ayrılan eşi için şöyle demişti:

"Onun mutsuz olmasını istiyorum! Acı çekmesini istiyorum. Hayatına kimse girmesin, kimse onu beğenmesin, kimse tarafından istenmesin istiyorum. Birinin onu beğeneceğini duymak, onun

hayatının yolunda olduğunu düşünmek beni çıldırtıyor! Ona zarar vermek, hatta onu öldürmek geliyor içimden! Onun işinde yükseleceğini, zamanla benden daha üst bir statüye sahip olacağını bilmek beni delirtiyor! Üç yıl sonra o benden daha üst bir kademede olacak. Bunu düşünmek aklımı yitirecek gibi hissettiriyor bana! Bu düşünceye dayanamıyorum. Sanki ben hep böyle hissedeceğim, o mutlu olacak gibi hissediyorum... "

Bu sözlerin ve duyguların arka öyküsü ise kısaca şöyle:

Ertem bir üniversite hastanesinde doktor... Eşiyle nikahlanmışlar ancak evliliği gerçekleştirememişlerdi. Ertem annesine bağımlıydı, eşiyle ilişkisinde annesinin belirgin etkileri vardı. Eşyaların alınmasından, düğün yerinin tespitine kadar her noktada annesinden etkileniyordu. Eşi, ilişkinin başlangıç kısmında Ertem'in üstüne çok düşüyordu. O zamanlar kendisi de Ertem gibi pratisyen bir hekim ve Ertem gibi o da "İhtisas" sınavlarına hazırlanıyordu. Ertem çevresindeki kadınlar tarafından çok beğenilen, yakışıklı bir erkekti. Geçmişte pek çok ilişkisi olmuş, kadınlar tarafından hep rağbet görmüştü. Tanıştıklarında ilişkinin ilk bölümünde Ertem çok oralı olmamıştı. Ancak bir süre sonra eşinin, "ihtisas" sınavında yüksek bir puan alıp, Türkiye'deki çok popüler üniversitelerinden birinde, doktorlar arasında çok rağbet gören bir branşı kazanmasıyla Ertem'in müstakbel eşine karşı bakışı değişmişti. Onu eskisinden daha fazla önemsemeye başlamıştı. Eşinin mesleki ilerleyişi üzerine kendi içinde planlar yapıyordu. Onu kaybetmeyle ilgili bir korkusu içten içe olsa da bunu yansıtmıyordu. Eşinin mesleki ilerleyişini kendi prestiji açısından da önemsiyordu. Onunla birlikte o da çevreden daha fazla itibar kazanacak, doktor olarak daha fazla saygınlık elde edecekti.

Nişanlanalı dokuz ay olmasına rağmen halen evlilikle ilgili ciddi bir adım atamamıştı, Ertem. Bütçesini ayarlayamıyor, para

toplayamıyordu. Annesinin telkinlerinden etkileniyor, düğün gününü hep ileri tarihe erteliyordu. Bu davranışlar nişanlısını rahatsız ediyordu, nişanlısının söylemesine, tepki göstermesine rağmen durum düzelmiyordu. Artık ilişkide kopukluklar başlamıştı. Ertem anlaşılmadığını düşünürken nişanlısı da onun kendisini anlamadığını düşünüyordu. Nişan bitecekti ama kim bitirecekti, sanki bunun kavgası veriliyordu. Bu süreç ilerlerken bir gün iş yerine mahkemeden tebligat geldi ve Ertem için sancılı süreç başladı. Zaten evlilik meydana gelmediği için mahkeme hemen boşanmalarına karar verdi. Bu andan itibarense Ertem için yıkıcı bir süreç başladı. Bu olayın ardından henüz on beş gün geçmeden eşinin başka doktorla ilişki yaşamaya başladığını, iki ay sonra da bu kişiyle nişanlandığını öğrendi. Bu süreçlerin her biri Ertem'de yoğun bir korku ve öfke ortaya çıkardı.

Ayrıldığımız kişinin hayatına girecek, olası kişilerle kendimizi kıyaslamak da kişilik yapımızdaki bağımlılık durumlarına işarettir. Bu davranışlar karşımızdakini çok sevdiğimiz için geliştirdiğimiz eğilimler değildir. Kendimizi karşımızdakinin hayatına giren kişilerle kıyaslamak, ilişkiyle ilgili beklentilerimiz yüzündendir. Kendimizi daha üstün görüyorsak bir gün o, pişman olacak ve geri dönecektir. Kıyaslarımızın bir başka nedeni ise ayrılığın yarattığı değersizlik hissini gidermeye çalışmaktır. Ayrıldığımız kişinin hayatına giren kişiden daha üstün olduğumuzu düşünüyorsak, kendimizi değerli hissederiz. Ondan ayrılmış olmakla bir şey kaybetmiş değilizdir. En az onun standartlarında olan biriyle birlikte olabileceğimizi düşünürüz. Bu kıyaslarla içimizdeki korkuları, gelecekle ilgili kaygıları bastırmış oluruz.

Görüldüğü gibi kişilerin ayrıldıktan sonra, karşısındakinin hayatında birinin olup olmadığını merak etmesi, araştırması, varsa

o kişiyle kendini kıyaslamasının nedeni, bu eksikliklerin kapatılmaya çalışılması, kendini eksik hisseden bireyin ruhunu tamamlamaya çalışmasıdır.

Kıyas da ayrılık sonrası yoğun bir acı yaratır. Kendimizi eksik, yetersiz hissettirecek, kendimize güvenimizi kıracak her kıyas yoğun bir acı yaratır. Kıyas nedeniyle kendine güvenini kaybeden kişinin dizlerinin bağı çözülür, hayata bağı azalır. Bu duygu durumu depresyona zemin oluşturur.

Sevgi mi ihtiyaç mı?

Yaşanan ilişkinin bir sevgi ilişkisi değil de, psikolojik ihtiyaçlarımızın, eksikliklerimizin tamamlandığı bir ilişki olduğunun göstergeleri vardır. Bunun en önemli göstergesi ayrılık durumunda ortaya çıkan ***"acı"*** hissidir. Ayrılık sonrası yaşanan boşluk ve yoğun acı hissi, korku, bekleyiş, kaygılar, karşımızdakini ya da kendimizi suçlamalar, karşımızdakinin geri dönüşüyle ilgili hayaller, zihnimizde onunla konuşmalar, zihnimizden hiç uzaklaşmaması bu ilişkinin sevgi üzerine kurulmuş bir ilişki olmadığını gösterir.

Hiçbir şeye odaklanamamak, kendimizi hiçbir şeye verememek, ilişkinin sürdüğü döneme göre, onun içimizdeki varlığının daha da yoğunlaşmış olması, ilişkiye bağımlı olduğumuzu gösterir. Bir yandan hayatı yaşamaya çalışırken diğer yandan ayrıldığımız kişiyi zihnimizde gezdirmek, her dakikamızı onu düşünerek geçirmek bağımlılığın derinliğini gösterir.

Zihnimiz ikiye bölünmüştür, bir tarafımız onu yaşar, diğer tarafıyla da hayatı yaşamaya çalışırız. Hatta ayrılığın ilk dönemlerinde zihnimiz tamamen onunla ilgili düşüncelere aittir. Ayrılık sürecini, o bizim içimizde değil, biz onun içindeymiş gibi hissederiz. Bu duygu durumları ilişkide yaşadığımızın bir sevgi olmadığını

bize apaçık gösterir. Birbirini seven iki insanın ayrılığında ortaya çıkacak duygu durumunun bunlar olmaması gerekir.

Acı çekmek üzülmek değildir

Üzülmekle, acı çekmek arasında önemli farklar vardır. Üzüntü hayatımızı boğmaz, engellemez. Üzüntü yaşadığımız durum, aklımıza geldiği anlarda içimizi hüzün kaplar, o an için kendimizi kötü hissederiz. Ancak bu duygu durumu bizim hayata odaklanmamıza, yaşamımızı devam ettirmemize engel olmaz. Biriyle bir ilişki geliştirmemizi engellemez. Üzülürüz, aklımıza gelir, özleriz, bu duyguyu içimizde yaşarız, yolumuza kaldığımız yerden devam ederiz. İşimizle, ilişkilerimizle, hayata odaklanmayla ilgili sorunlar yaşamayız. İşle ilgili performansımızda kalıcı olumsuz etkiler ortaya çıkartmaz. Acı hissini yaşarken olduğu gibi, göğsümüzün tam ortasına bir sancı girmez, nefesimizi kesmez, korku ve kaygı içinde bırakmaz; bedenimizi, zihnimizi, duygularımızı, hayatımızı sarsmaz. Adı üstünde üzüntüdür yaşadığımız, üzülürüz sadece. Ancak acı çekmek farklıdır. Uyuşturucu krizi yaşar gibiyizdir acı yaşarken. Uyuşturucuyu almadığımızda bütün bedenimiz, ruhumuz nasıl sarsılırsa, acı duygusunda da benzer bir ruh hali ortaya çıkar.

Acı, üzüntüye göre daha yoğun yaşanır. Ayrılık sonrasında acı azalmadığı sürece, üzüntüyü hissedemeyiz. Ancak, yokluk sürecine zihnimiz, duygumuz, ruhumuz alıştığında ilişkinin üzüntüsünü, hüznünü yaşar, gerçek anlamda özlem hissederiz.

Üzüntü, karşımızdakiyle ilgili bir duygudur, acıysa kendimizle ilgili. Kendimizle ilgili boşluğu kapatmadan karşımızdakiyle ilgili hisleri yaşayamayız.

Anne ya da babamızın ölümüyle ilgili korkularda bu durum kendini daha açık gösterir. Anne babanın artık olmayacak olmasına dair bir üzüntü değildir hissettiğimiz, onların yokluğunun bizim hayatımıza olan olumsuz yansımalarıyla ilgili korkular yaşarız. Onlar olmazsa biz ne yaparız! Bu korkular üzüntünün değil, ihtiyacın göstergesidir.

Ayrılık sonrasında karşımızdakinin bizde bıraktığı boşlukla, –onunla geçici bir süre için kapattığımız kendi boşluğumuzla– acıyla hesaplaşıp, onu dindirmeden karşımızdakiyle ilgili bir duygu hissedemeyiz. Duygularımız bunu reddeder.

Mutlu evlilik hayali

"Sen" dedi,

"Elimdeki her şeyi alıyorsun benden. Geleceğe dair tüm umutlarımı, hayallerimi söküp alıyorsun. Bağımlılıklarımı görmek, yaşadığım aşkların aslında kendi yalnızlığımdan, kendi korkularım, kaygılarım yüzünden, kendimi değersiz hissetmemden kaynaklandığını gördükçe, gelecekle ilgili umutsuzluk çöküyor içime. Ben, hep bir gün evleneceğimi, hayalimdeki kadını bulduğumda mutlu olacağımı düşünerek yaşadım. Bir gün gelecekti ve ben onunla mutlu olacaktım. Ama sen diyorsun ki böyle biri yok! Sadece sen varsın diyorsun! Ben böyle nasıl yaşanır bilmiyorum. Ben hep başkaları için yaşadım. Kendin için yaşamak nasıl bir şey bilmiyorum. Böyle nasıl mutlu olunur bilmiyorum. Ben ancak başkalarını mutlu etmeyi, onları mutlu ettiğimde aldığım değerle, takdirle mutlu olmayı biliyorum. Ben senin söylediğini bilmiyorum, ne yapacağımı da bilmiyorum. Geçecek biliyorum ama yoruldum artık kendimi anlamaya

çalışmaktan. Korkularımı, zayıflıklarımı, bağımlılıklarımı görmekten yoruldum artık. anlamak istemiyorum kendimi!.."

Bacaklarının arasına eğildi ve hıçkırarak ağladı…

Bu konuşma, beş yıldır terapi gören bir erkek danışanla, aramızda geçen diyalogdan bir bölümdür. Beş yıl önce travmatik şekilde düğün günü eşinden ayrılan Ahmet, bireysel ve grup terapileriyle yürüyen, kendini tanıma sürecinde kendisiyle ilgili pek çok aktarımı çözümlemişti. Son beş yıldır başka ilişkiler de yaşamıştı. Son ilişkisinde karşısındaki kendisine karşı duygularının olmadığını belirtmesine rağmen, kendini ondan alamamıştı. Ayrıldığı eşiyle yaşadığı yoğun bağlanımlı ilişki süreci, şiddeti düşük de olsa kendini tekrar etmişti. Zihninden onu atamıyor, onun her davranışına takılıyor, kendini ona sevdirme duygu/davranışlarından kendini alamıyordu. Bu duygusal süreç başladığında Ahmet'in terapi süreci devam ediyordu. Aradan yaklaşık yedi ay geçtikten sonra, ona karşı yoğun duygularının nereden geldiğini, neden bu kadar yoğurılaştığını, bağlanmaya duyduğu ihtiyacı yukarıdaki sözlerle ifade etmişti. Zihninde hep bir mutlu evlilik hayali vardı. Yaşadığı bu belirsizlik, yarının ne getireceği belli olmayan, kendini yalnız, eksik ve güvende hissetmediği hayat, bir gün birinin gelmesiyle son bulacaktı. Aşık olduğu kişi hayatına girecek, onunla evlenecek ve tüm sancıları bitecekti. Bunun bir aktarım olduğunu düşünmesine karşın duyguları bu gerçeği kabul etmek istemiyor, evliliğin insanı mutlu eden bir yaşam olduğu düşüncesinden, beklentisinden kendini alamıyordu. Bir gün bununla yüzleşmek zorunda kalmak, onun yarınla ilgili hayal kurmaktan kendini almasına, bugünkü hayatına, bugün yaşadığı hayata odaklanmasına vesile oldu. Bugünkü hayat, zaman zaman mutlu olsa da sürekli kaygı durumunda olduğu, kendini sıklıkla değersiz

hissettiği, işiyle, ilişkileriyle ilgili sürekli kaygı içinde hissettiği bir hayattı. Bunu fark ettiğinde zihninin aslında gün boyu nasıl sürekli kaygılı düşünceler geliştirdiğini, rahat gibi görünse de sık sık nasıl gergin olduğunu fark etti. Sadece bir gün bir an değil, kendini sıklıkla ve uzun yıllardır böyle hissettiğini fark etti.

Ayrılık sonrası yaşanan acı, o ilişkiye yüklenen anlamlarla ilgilidir. Bunun en açık örneğini evlilikle ilgili beklentilerimizde görürüz. Evlendiğimizde mutlu olacağımızla ilgili düşünceler, beklentiler, evliliğe gerçekçi olmayan pek çok duyguyu aktarmamıza neden olur. Mutluluk: Onunla birlikte olacağız ve her şey güzel olacak!.. Bu bir yanılsamadır. Hayat bugündedir, bugün yaşadığımızdır. Bugün yeterince mutlu olamıyorsak, mutlu olmak için hep yarınla ilgili hayallere ihtiyaç duyuyor, –ev almak, evlenmek, çocuk sahibi olmak, işte başarılı olmak vs- mutluluk hayalleri kuruyorsak, aslında bir yanılsamanın içindeyiz demektir. Bugünde mutlu olamıyorsak ve mutsuzluk durumunu yarınla ilgili mutluluk beklentileriyle gidermeye çalışıyorsak, bugünkü hayatınızın içinde çözülmesi gereken sorunlarımız var demektir. Sorunları görüp, çözemediğimiz için, sorunları mutluluk hayaliyle öteliyoruzdur.

Bugünkü yaşantımızda mutlu değilizdir ve soru sorup anlamaya çalışmak yerine çözüme odaklanmanın bizi getirdiği yer burasıdır.

"Neden bugün mutlu değilim, eksik olan, sorun olan nedir ki ben yeterince mutlu olamıyorum?" sorularını sormak yerine, gelecekle ilgili hayaller kurup, bunlar üzerinden mutluluk beklentisi geliştirmek evliliğe de yapılmış büyük bir haksızlıktır.

Kendi kişiliğimizde, ilişkilerimizde bizi mutsuz eden yönleri sorgulamak, sorunu bulup çözmek yerine kolay olana başvuruyo-

ruz. Bizi mutlu edecek bir arayışa giriyoruz. Kendi sorunumuzu ilişkimize transfer etmiş oluyoruz.

16 yaşında, çevresiyle yoğun bağlanım, beklentiler ve sonrasında da çatışmalı ilişkiler yaşayan, ailesiyle kurduğu çatışmalı ilişkileri çevresine de yansıtan, ailesinden alamadığını düşündüğü sevgiyi dışarıda arayan, yoğun bir can sıkıntısı olarak kendini gösteren ama nedenini kendisinin de bilmediği bir nevrotik şikayetle görüşmelere başvuran danışanın konuşmasından şu bölüm, yalnızlıkla nasıl baş edemediğimizi, neden bir ilişki arayışına yöneldiğimizi göstermesi açısından önemlidir...

Şöyle dedi:

Yalnız kaldığımda kendimi güçsüz hissediyorum, bu yüzden yalnız kalmak istemem. Yalnız başıma hiçbir şey yapamıyorum, takıntı var bende. Yalnız kaldığımda "neden yalnız kaldım, neden başkası değil de ben" diye kendimle başkasını karşılaştırıyorum. Bende olmayıp da onda olan bir şey varsa, o an kendimi değersiz biri olarak hissediyorum. Bu bende güçsüzlük yaratıyor...

Yalnız olduğumda başkalarının beni sevmediğini düşünüyorum. Beni sevselerdi yanımda olurlardı, beni yalnız bırakmazlardı diye düşünüyorum.

İnsanların beni sevmemiş olması yalnız hissettiriyor ve korkuyorum bundan.

Yalnız olmadığım zamanlarda o kadar çok mutlu oluyorum ki, anlatılmaz.

Yukarıdaki konuşmanın sahibinin yalnızlık korkusunu yaratan düşüncelerinin ve duygularının aslında yalnızlıkla ilgili değil,

kişiyle ilgili olduğunu görebilirsiniz. Cümlelerini "ben kendimi değersiz hissediyorum. İnsanlar tarafından sevilmeye ihtiyaç duyuyorum, bu sevgiyi alamadığımda kendime olan güvenimi yitiriyorum. Kendimi, başka biri beni sevmeden sevemiyorum." şeklinde kurarak sorunu kendi sorunu olarak ifade etmesi gerekirken, yalnızlık korkusunu olağan ve kabul edilmiş bir korku olarak görmektedir. Bu şekilde ilişki kuran biri elbette ki ilişkilerini bağımlı yaşayacaktır. Ve bu bağımlılık nedeniyle yukarıda hissetmekten korktuğu tüm acı veren duyguları yaşayacaktır. Yalnız olmaması, onun kendini değersiz hissetmesini engellemeyecek, yalnız olduğu için değil bu defa karşısındaki tarafından kendini değersiz hissedecektir. Karşısındaki onu değersiz gördüğü için değil, beklentileri karşılanmadığı için kendini değersiz hissedecektir. Bu durum aslında, bu kişinin, kendi kişilik sorununu ilişki sorununa dönüştürdüğünü göstermektedir. İçsel değersizlik hissi, ilişkideki değersizlik sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilik sorunu ilişki sorununa transfer edilmiştir.

Misal, sabah kalktığımızda nedensiz kötü hissederiz kendimizi. Nedenini bilmediğimiz *"kötü bir şey olacakmış"* hisleriyle iç huzursuzlukları yaşarız, göğsümüz kemiklerimizin içine sığmaz olur. Nedensiz gerginlikler, huzursuzluklar... Bu ruh hallerini hepimiz farklı yoğunluklarla yaşarız. Bazımız bunu derinden hisseder, bazımız da atlatmak için geliştirdiği davranışlarla yoğunluğu daha düşük olarak hisseder. Bu ruh haline yakalandığımızda hepimizin ortak tepki davranışı, bu sıkıntıdan kurtulmaktır. Bir yere oturmaya gideriz, alışverişe çıkarız, kahveye gideriz, arkadaşlarımızla buluşuruz, eğlence yerlerine gideriz vs... Bu davranışlarla içimizdeki sıkıntıyı ötelemeye çalışırız. Yani, savunma mekanizması geliştiririz.

Peki, böyle yaparak neyi çözmüş oluyoruz?

Neyi halletmiş oluyoruz?

Hiçbir şeyi...

Böyle bir durumda yapılması gereken, sıkıntıyı giderecek, bizi o durumdan uzaklaştıracak bir çözüm aramak yerine, neden o sıkıntıyı hissettiğimizi anlamaktır.

Psikanalizde ***"aktarım"*** olarak tanımlanan ilişkilere yüklemeler de, tıpkı yukarıda anlattığımız davranışlarda olduğu gibi kaçınma arayışının sonuçları olarak yaşanır. Kaçındığımız sorun, ayrılık acısıyla kendini ortaya çıkartır. Bireysel varlığımızın sorunlarını çözmek yerine bunu bir ilişkiyle gidermeye çalıştığımızda, onun gidişiyle birlikte, kaçındığımız tüm sorunlarla karşı karşıya kalırız.

Çözüm odaklı olmak, anlama odaklı olmak

İlişkilerde sıklıkla yaptığımız sorun çözmeyi erteleyen bir davranış olan ***"acıdan kaçınma"***; bir içgüdüdür. Hayatımızı devam ettirmemizi sağlar. Fizik bedenimize bir zarar geldiğinde iç dünyamız hemen bu acıdan kaçınıp, varlığını devam ettirmeye çalışır. Bu tavrı, ilişkilerimizde yaşadığımız olumsuzluklarda, hissettiğimiz acı verici duygularda da meydana getiririz. Kendimizi korumaya çalışırız, Korkuyla hareket ederiz çoğu zaman ortada korkacak bir durum, acı yaşanacak bir süreç olmadığı halde.

İlişkiler olmadan da yapamayız. Mutlu olmak için ilişkilere ihtiyaç duyarız. İlişki talebinden vazgeçmediğimize göre, acıdan kaçınmak çözüm değildir. Acının nedeninin anlaşılması gerekir.

Acı durumlarıyla karşılaştığında kişinin normalde kendine şunu sorması gerekir:

"Ben ne hissediyorum? Ben neden bu duyguyu hissediyorum?"

Bedenimizde bir yerde ağrı hissettiğimizde hekimin yaptığı, ağrı kesici vermek değildir. Ağrının nereden kaynaklandığını anlamaya çalışır. Kendi hayatının sorumluluklarını üstlenen birinin, acı karşısında alacağı tavır da budur. Acı verici durumdan kurtulmaya çalışmak yerine, geldiği durumu, sorunun kendisi olarak değil sonucu olarak görüp, bu duygunun ne olduğunu, nereden geldiğini anlamak... Ancak hekim örneğinde olduğu gibi, çoğu zaman doktora gittiğimizde hastalığımızı öğrenmeye çalışmak yerine, sorumluluğu doktora bırakıp, hemen tedavi kısmına geçer, sorundan bir an önce kurtulmaya çalışırız. ***Sağlığı hususunda bu tavrı gösterenler, ilişkilerinde de anlama odaklı değil, daha çok çözüm odaklı davranır, sorundan kaçınırlar.***

Acıdan kaçınma, sorunlara çözüm odaklı yaklaşma, sorunları o an çözüyor gibi görünse de uzun vadede benzer sorunların yinelenmesine neden olur. Ayrılık acısında sorunu karşısındakinde gören biri muhtemeldir ki aynı sonucu hayatında yineleyecektir. Ayrılık acısını anlayıp, içinde yaşayıp tüketmek yerine bu acıdan kaçınmak için savunma geliştiren biri, yaşadığı her ilişkide benzer süreçleri tekrar yaşayacak, kendine ve doğal olarak karşısındakine de güvenmeyecek, ilişkilerin hep kenarında duracaktır. Bunun olumsuz sonuçlarını ise yalnızlık, güvensizlik ve sonraki ilişkilerinde sorun olarak hayatında yaşayacaktır.

Sorunun çözümü onu anlamaktan geçer. Anlamadığınız bir sorunu çözemezsiniz…

4. BÖLÜM

İLİŞKİ NE ZAMAN BİTER?

İLİŞKİ NE ZAMAN BİTER?

Tolga Tuğ'un eşinden ayrıldıktan bir yıl sonra, ona hissettiği duygular, ilişkinin bitmediğinin göstergesidir. Tolga, eşine karşı hiçbir duygu hissetmediğini düşünüp, sevgilisinin evine yerleşmişti. İlk bir yıl her şey mükemmeldi. Yoğun bir duygusal süreç yaşamıştı Tolga. Sevda'yı kaybetmeyle ilgili yoğun korkular, kıskançlık vb. ilişkisinde yoğun şekilde hissediliyordu.

Sevda'yla her şey, eşiyle ilişkisinden farklıydı. Cinsellikte kendisini çok coşkulu, değerli, güçlü hissederken, eşiyle yapamadığı pek çok şeyi Sevda'yla yaşamıştı. Doğa gezileri, tatiller, yurt dışı seyahatleri, spor... Bunları eşiyle yapmak istese de Ebru buna izin vermemiş, kendisi katılmamış, Tolga'nın yapmasını ise Ebru hep eleştirmişti.

"Sen kariyeri olan birisin böyle şeyler yapmamalısın"

"Sen basit biri misin gençler gibi hareket ediyorsun"

Ve daha engelleyici pek çok söz, sözleri onu kısıtlamıştı. Ebru'dan ayrılıp Sevda'yla ilişki yaşamaya başladığında kendini cennette gibi hissetmişti. Kendini hiç bu kadar değerli, kendini hiç bu kadar sevilir ve istenir hissetmemişti.

Aradan bir yıl geçtikten sonra Ebru'nun açtığı boşanma davasıyla her şey allak bullak olmuştu. Aşk değil ama yoğun bir suçluluk hissi yaşıyordu. Eşini bırakarak, onu aldatıp, terk ederek ona haksızlık ettiğini düşünüyordu.

Yoğun suçluluk Sevda'yla ilişkisini de sıkıntıya soktu. Bu duyguları içinde tutamadı. Ebru'yla görüşmeye dair yoğun bir ihtiyaç hissetti. Aradan altı ay geçtikten ve altı ay boyunca kendini suçlayıp mutsuz bir süreç yaşadıktan sonra, Ebru'nun yanına gitti. Geçmiş yeniden canlandı. İlk günkü gibi aşık değilse de ondan kopmadığını, duygularının bitmediğini kendini hatta Sevda'dan daha fazla ona yakın hissettiğini, Sevda'ya hiçbir zaman tam olarak güvenemediğini ama Ebru'ya karşı içinde derin bir güven duygusu yaşadığını fark etti.

Aradan altı ay daha geçti. Ebru'yla yarım kalmış ilişkiden kendini alamayan Tolga, Sevda'yla olan ilişkisinin bitmesinin zeminini de hazırladı. Ebru'yla bir ilişkiye başlayamasa da bu süreç Sevda'yla ilişkisini bitirdi.

Tolga'nın Ebru'yla yaşadığı ayrılık süreci, ilişkilerin bizim bittiğini düşündüğümüz zamanlarda bitmediğinin bir göstergesidir...

İlişki, iki kişinin arasında ***"ayrılık kararı"*** alındığında sona erer. Ancak duygusal ilişkilerdeki ayrılıklar, şirket sözleşmelerinin feshi gibi sözle ya da yazıyla bitmez. Ayrılık kararı alsak da zaman içinde duygu durumumuz değişir. İlişkiye tekrar geri dönmek isteyebiliriz, özleriz, kaybetmekten korkarız... Daha pek çok duygu, ayrılık sonrasıyla ilgili tutumlarımızı etkiler. Kişiler ayrılmış olsalar da birbirlerini kıskanmaya devam eder, rahatsız edici tepkilerde bulanabilirler.

Çoğu zaman ayrılık kararı, iki tarafın kararıyla değil taraflardan birinin talebiyle meydana gelir. Ayrılığı sorunlu hale getiren de bu durumdur. Taraflardan birinin duygularının devam ediyor olması, ilişkiyi sürdürmeye dair davranışlar sergilemesine neden olur. Bu da ***"bitmemiş"*** ilişki demektir. Buradan bakıldığında, ilişkinin ***"karşılıklı"*** bitişiyle kişinin ***"iç dünyasındaki"*** bitişi farklıdır. Kişiler birbirinden ayrılsalar da, ilişki bizim içimizde tek taraflı olarak devam eder. *"İlişki ne zaman biter?"* sorusunu sormamıza ve bu soru üzerinden bir çözüm aramamıza neden olan da, bu durumdur. Ayrılığın duygu dünyamızda ***"gerçekleşmemiş"*** olması, ilişkinin devam ettiğini gösterir. Taraflardan birinin duyguları bitmişse de –çoğu zaman, böyle hissedilse de gerçekte olan bu değildir- diğeri için ilişki devam ediyordur.

Ancak gözlenen odur ki, ilişki aslında karşılıklı bitmektedir. Ayrılık sonrası iki taraf da farklı duygularla, ilişkiyi kendi içinde, zaman zaman da davranışlara dökerek yaşamaktadır.

Ayrılık süreci başlasa da ilişkiyi zihnimizde ve duygularımızda yaşamamızın nedeni ilişkiyle ilgili hissettiğimiz duygular değil, o ilişkiye yüklediğimiz anlamlar, o ilişkiden kendi kişiliğimize kattıklarımızdır. ***"Aktarım"*** denilen psikolojik süreç budur.

İlişkinin gerçek anlamda bitişi; kişinin duygusal ve düşünsel olarak ilişkiden koptuğu andır ya da ilişkiye aktarmış olduğu duyguları fark ettiği ve kendini anladığı andır. Kendini anlamak; kişinin, her ne kadar duygu hissetse de, hissettiği şeyin karşısındakine hissedilmiş bir duygu değil, kendisiyle ilgili beklentilerin olduğunu fark etmektir. Bu farkındalıkla, kişiler için hissedilen duygular artık duygu olmaktan çıkar, çözülmesi gereken bir ***"soruna"*** dönüşür.

Kişi, ayrılık sürecinde kendini anladığında, karşısındakiyle ya da ilişkiyle ilgili duygularının, gerçekte kendisinden kaynaklanan açıkları kapatmak için geliştirildiğini fark ettiğinde süreç değişir. Kişinin bunu fark etmesini sağlayacak en önemli husus, ilişkinin gerçekte mutsuz bir sürece girmiş olması, ilişkinin kendi içinde tükenmiş olmasıdır. Ya artık karşısındakine eski duyguları hissetmiyordur, duygular silikleşmiştir, ya karşısındakinin artık kendisine olan ilgisi, sevgisi azalmış ve kendini böyle bir ilişkide kötü hissediyordur ya da iki taraf anlaşamıyordur ve birbirlerine kendilerini iyi hissettirmek yerine zarar vermeye başlamışlardır. Yani ilişki kişilere artık mutsuzluk vermeye başlamıştır ve bu nedenle sürdürülemez hale gelmiştir. Ve ayrılmışlardır. Ancak ayrılık sonrası kişi, ayrılığa tahammül edemediği için ilişkiyle ilgili duyguları kendi içinde devam ettirmektedir. İlişkide aslında mutlu olmadığını ve bitmesinin tabii olduğunu anladığında, ilişkiye kendi aktarımlarını da görecek ve duygularını analiz etmeye başlayacaktır. Bu da kişinin karşısındakine dair duygularının artık çözülmesi gereken bir sorun olarak algılanması demektir ve işte bu algı durumu, ilişkiyi bitiren bir süreç olarak ortaya çıkar. Bu andan sonra kişi, ilişkiyi oldurmaya değil kendisi için tüketmeye çalışır.

"İlişkide kendimi nasıl hissediyordum?"

"Kendimi kötü hissettiğim için ayrılmış olmama rağmen, neden bu duyguları hissediyorum, onu neden tekrar hayatıma almak istiyorum, neden onu aramak istiyorum?"

"Karşımdaki bana artık duygularının olmadığını, beni sevmediğini hatta başka birine karşı duygular beslediğini söylemesine rağmen, neden onu hayatıma istiyorum? İstenmediğim bir ilişkiyi sürdürmeye çalışmak bana kendimi değersiz hissettirdiği halde, neden bu duyguları hissediyor ve kendimi ondan alamıyorum?"

Bu soruları kendimize sormayız. Sadece duygularımızı yaşar, hayatımızı sürdürürüz. Ama mutsuz hissettiğimiz bir ilişkiye dönme çabamızı sorgulamayız. Bu duyguları neden hissettiğimizi kendimize sormayız. Bu durum çoğu zaman kısır bir döngü içinde hapsolmamıza neden olur.

Kişinin kendini fark etmesi, anlaması olarak değerlendirilecek bu süreci oluşturmanın yolu, kişinin yaşananları gerçekten ***"anlamak istemesi"***yle oluşur. Her ne kadar yaşadıklarımızı anlamak için içimize dönsek ve olayları, kendimizi, karşımızdakini değerlendirsek de, gerçekte yaptığımız bu değildir. Gerçekte aslında kendimizi anlamaya çalışıyor, değerlendiriyor değilizdir. Yaptığımız, kendimizi haklı çıkartacak, karşımızdakini ya da kendimizi suçlayacak nedenler aramaktır. *"Özeleştiri yapıyorum"* diyerek, kendimizi suçlarız çoğu zaman. Zihnimiz haklının kim olduğunu anlamaya çalışır, kendimizi anlamak, içimize dönmekten anladığımız budur.

Kişinin bu duygusal/düşünsel süreçlerle kendini anlaması mümkün değildir. Bu eğilimleri meydana getiren, kişinin duygularıdır, ilişkiye duyduğu ihtiyaçtır. Bu duygular nedeniyle ilişkiyi elinde tutabilmek, beklentilerini sürdürmek, umut etmeye devam etmek için bu eğilimleri geliştiririz. ***Kişinin, gerçek anlamda kendine dönebilmesi, ilişkiyi ve karşısındakini anlayabilmesi için, ilişkiyle ilgili beklentilerini bir kenara bırakması gerekir. İlişki yokmuş ve artık olmayacakmış düşüncesini kabul ettiğimizde, ancak kendimize dönebiliriz.***

İnsanın kalbine, sezgilerine dönmesiyle oluşacak "***içe bakış***", her şeyi daha gerçekçi kavramamızı sağlar. Olayların nedenleriyle cevaplarını bu içe bakışta buluruz. Burada, sorulan her sorunun içimizde yatan ve boşlukta kalmayan cevapları vardır. Olaylarda yaşadığımız sorunlarla ilgili, bu olaylarda sergilediğimiz davranışlarla

ilgili, karşımızdakinin davranışlarını anlamayla ilgili sorduğumuz sorulara verdiğimiz cevaplar, içimize siner. Suçlunun, haksızın, hatalının, yanlışın kim olduğunu anlamayla ilgili kendimize sorduğumuz sorulara verdiğimiz cevaplar içimize sinmez. Verdiğimiz her cevaptan sonra içimizde bir ***"acaba"*** kuşkusu, ***"ama"*** savunması oluşur. Onu suçladığımızda da içimiz huzur bulmaz, kendimizi suçladığımızda da. Çünkü hepimizin eleştirilen davranışları sergilememizin kendince nedeni vardır. ***Hiçbirimiz karşımızdakini incitecek davranışları gerçekten onu incitmek için yapmayız. Yapsak bile kendimizi korumak için yaparız. İlişkide suçlu-suçsuz, haklı-haksız taraf yoktur. Bu bakış açısı toplumsal normlar üzerinden gelişir, toplumun normlarının birey üzerinde kişiselleşmesidir yaşanan.*** Bu algıyla ilişki yaşamak toplum gözüyle ilişki yaşamaktır. Kendimiz gibi değil toplumsal kriterlere göre bir ilişki yaşıyoruz demektir. Ancak bu bakış açısını bıraktığımızda içimize dönebiliriz, kendimizi anlayabiliriz, duygularımızı fark edebiliriz. İşte ayrılık sonrası süreçte ***"ilişkinin içimizdeki bitiş noktası"*** bu farkındalıkla, kendimizi anlamakla başlar.

Böyle bir içe bakışta karşı tarafı yargılama, suçlama, eleştirme yoktur. Böyle bir bakışta kişinin kendini yargılaması, eleştirmesi ve suçlaması yoktur. Böyle bir bakışta ilişkiyle ilgili umut, beklenti ve aramak için yaşananları değerlendirme yoktur. Tek bir beklenti vardır içe bakmada:

Bütün bunlar niçin oldu ve ne yaşandı?

Tarafsız bir bakış açısı denilebilecek bu açıdan bakmak kolay değildir. İlişkiye ihtiyaç duyma, duygular, zihnimizin işleyişini sürekli bulanıklaştırmaya, duyduğumuz ihtiyaç nedeniyle ortaya çıkan; sevilme arzusu, kaybetme korkusu, endişeler üzerinden bir düşünme faaliyeti geliştirecektir. Zihnimizi kendi haline bırakmayacaktır.

Kendimizi suçlamaktan korkarız, karşımızdakini suçlamaktan da korkarız (ilişkinin bittiğini kabullenmek zorunda kalmaktan duyduğumuz korku), ona aktardığımız duyguları görmekten korkarız, bitmiş bir ilişkiyi kendimize itiraf etmekten korkarız... İlişkinin bittiği gerçeğiyle yüzleşmekten korktuğumuz, bundan kaçındığımız için içimize dönmeyiz, kendimizi anlamak istemeyiz, anlamamak için pek çok bahane buluruz. Bulduğumuz her bahanenin kendince mantıklı bir nedeni vardır. Tek farkla; bunlara sadece biz inanırız ve karşımızdakileri buna inandırmaya çalışırız. Duyduğumuz her itiraz, içimizde gerçeğin sancısını yaşamamıza neden olur. O yüzden sadece kendimizi değil, itiraz eden herkesi susturmaya çalışırız. Ancak içimizde bir yerde hep bir ***"ama"***yla başlayan bir cümle vardır ve karşımızdakilerin gözlerinde ***"Tamam ama"*** diye bakan bakış vardır. Ancak bu cümleyi kurmayız, kurulmasından rahatsız olur, kapatmaya çalışırız.

Kişilerin kendilerine dönmesi, kendilerini anlayabilmesi, ilişkiye yükledikleri anlamları görebilmesi için, ilişkiye duyulan ihtiyacın azalmış olması gerekir. Korkuların azalmış olması gerekir. Beklenti ve umut yüksekken kişi içine dönemez. Acının en güçlü savunması, travma anını silmesidir. İlişkilerde de kaybetme korkusu ve sevilme arzusu arttığında, gerçekliğin çarpıtılışı kişinin kendini anlaması üzerine odaklanır. ***"Kendini anlamazsan aktarımlarını da görmezsin"***. Görmediğin sürece duyguların devam eder, beklentilerin devam eder, umut etmeye devam edersin... ***Kendimizi anlamayarak duygularımızı hissedecek, umut etmeye, beklenti geliştirmeye devam edecek bir zemin oluştururuz.*** Kişinin kendini anlaması için nispeten ayrılık acısını dizginlenmiş olması gerekir. Kendine olan güveninin artmış olması gerekir. Bu nedenle ayrılık acısı azalmadan, kişinin ayrılığı kabul etmeden kendine dönmesi, kendini anlaması mümkün değildir. Algıları kapalıdır. Yoğun

duygular içinde olan, öfkesi, beklentisi, umudu yüksek olan kişilerin kendilerine dönmesini, algılarındaki çarpıklıkları, aktarımlarını görmesini beklemek, çok gerçekçi değildir.

Bu yöndeki tavsiyeler, yönlendirmeler için, önce kişinin karşısındakini dinleyecek kadar beklentilerinin azalmış olması gerekir. Onun sizi dinlemeye hazır olup olmadığınızı sezgilerinizle görebilirsiniz. Dinlemeye hazır oluncaya kadar, kişi ya öfkesini boşaltmaya çalışıyordur, sizden onu haklı göreceğiniz sözler ya da beklentilerini karşılayacak, umut etmesini sağlayacak yorumlar bekliyordur. Ve yine ya da, ilişkiyle ilgili endişelerini, korkularını giderecek yorumlar bekliyordur. Öfke boşalımı, umuda ihtiyaç, korkunun giderilmesi... Bu duygular içine sıkışmış biri yoruma, geri bildirime kapalıdır. O, sizinle bu duygular üzerinden ilişki kuracak, var olan gerçekliği reddedecektir. Sizi dinliyor görünse de gerçekte duymuyordur, öfkesini boşaltmaya çalışıyordur, korkusunu gidermeye çalışıyordur, umut edecek bir neden arıyordur sizin sözlerinizde. Bu nedenle ona bir şeyleri göstermeye çalışmak anlamsızdır, iletişime kapalıdır. Bu noktada birine yorum yapmak çoğu zaman kişileri sinirlendirir, iletişimden uzaklaştırır, kendi içine kapanmasına, konuşmamasına neden olur. Bu durum onun ayrılık sürecini daha sert yaşamasına neden olur. Bu nedenle kişinin kendisini fark etmesini sağlayacak yorumları, ancak sizi dinlemeye hazır olduğunu, sizi gerçekten dinlemek istediğini hissettiğiniz zaman yapmalısınız.

Fark etme sürecinin başlamış olması ilişkiyi içimizde tüketmemiz için yeterli değildir. Fark ettiklerimizin kabullenilmesi için de ayrı bir sürece ihtiyaç vardır. Beklentiler, öfke dönem dönem yoğunlaşır, krize benzeyen durumlar ortaya çıkartır. Bu dönemlerde fark ettiğimiz duygular bir kenarda kalır, duygular yaşanır.

Fark etmenin avantajı, duyguların sakinleştiği andan sonraki sürecin nasıl ilerleyeceği, kendi adımıza olumlu bir durumu yaratmak için ne yapacağımızı, ne yapmayacağımızı anlamamızı sağlaması, zihnimizi karmaşıklıktan kurtarmasıdır. Farkındalık, çekeceğimiz acıyı azaltmaz, ortadan kaldırmaz. Ancak çekilen acının ne olduğunu, ne zaman biteceğini bilememenin yarattığı, belirsizliğin oluşturduğu baskıyı kırar, acıyı daha kabul ederek yaşamamızı sağlar. Farkında olmadığımız durumlarda ne olduğunu tam olarak kavrayamadığımız bir kötülük/acı halini yaşarız ancak bu bilinçsizlik bir küntlüğü de beraberinde getirir, saf acıyı yaşamamıza engel olur.

Kendini fark etmiş birinin duygularında, zaman zaman geriye sekmeler olmasına şaşırmamak gerekir. Bunlar olduğunda, durumumuzun da eskiye döndüğüyle ilgili kaygı yersizdir.

Ne hissettiğini bilememek

İlişkide çoğu zaman hissettiğimiz gibi davranamayız. Endişe ve korkularımız duygularımızın ne olduğunu, ne hissettiğimizi görmemize engel olur. Kendimizi mutsuz hissettiğimizi, kötü hissettiğimizi, acı çektiğimizi görürüz, biliriz. Ancak buna neyin neden olduğunu, bu duygunun nereden kaynaklandığını bilemeyiz. Bize acı çektirenin, kötü hissettirenin, mutsuz edenin karşı tarafa bağlanan kısmını bilebiliriz, sorunun onun davranışlarından kaynaklandığını düşünürüz. Ancak o davranışın bize neden acı verdiğini anlayamayız.

Aylar sonra Elçin'e, ayrıldığı erkek arkadaşı şöyle söylemişti:

"Kişilik yapılarımız uygun değil"

"Bu yüzden ayrıldım senden." Elçin'in:

"Kişilikten kast ettiğin nedir?" sorusuna ise,

"Kişilik yapılarımız uymuyor işte o kadar, arama artık beni. Rahatsız oluyorum aramandan. Bir an önce kendi hayatına dön!" demişti.

Elçin ve erkek arkadaşı üç hafta kadar flört etmişti. İlk günlerde her şey iyi gidiyordu, ancak erkek arkadaşının aniden gelen bu ayrılma isteği onda hem şaşkınlık uyandırmış hem de yıkım oluşturmuştu. Üç ay önce ayrılmıştı ancak ayrıldığı gün hissettiği acıyı halen yaşıyor, onu zihninden çıkartamıyordu. Görüşmeye gelmesinin nedeni de buydu. Bir şey yapmalıydı ve artık onu düşünmemeliydi, acı çekmemeliydi. Bu acı onu sürekli erkek arkadaşını aramaya itiyordu. İlk günlerde anlayışlı davranan sevgilisi son zamanlarda hakaretlere başvurmaya başlamıştı. Onun, bu kadar zalim olmasını ise anlayamıyordu. Onun tarafından istenmemek daha fazla düşünmesine, daha fazla arama isteği hissetmesine neden oluyordu.

Üç haftalık bir ilişki...

Bu sürede ne yaşanmıştı ki bu kadar çok bağlılık geliştirmişti ve onu atamıyordu zihninden? Kendisine görüşmede bu sorulduğunda anlamsız gözlerle bana bakmıştı, görünen o ki soruyu duymuyordu. Sesi duyuyor ancak soru, bir anlam olarak içselleşmiyordu. Bu kadar kısa sürede neden böylesi bir yoğunluk geliştirdiği sorusuna verdiği tek cevap:

"Bilmiyorum" oluyordu.

Bir ara bunun aralarında yaşanan cinsellikten kaynaklandığını söylese de, sorunun görüşmelerin ilerleyen zamanlarında, cinselliğin yarattığı suçluluk hissinden kaynaklanmadığı görüldü.

İlişkinin ilk haftalarında çok ilgiliyken, yaşanan cinsel birlikteliğin hemen sonrasında erkek arkadaşının birden geri çekilmesini

anlayamıyordu. Onu beğenmemiş miydi? Çekici bulmamış mıydı? Bu muydu sorun?

Sorunun bu olmadığı aradan bir yıl geçtikten sonra onun tarafından kavrandı. Elçin'in, ilişkiye dair beklentileri kendini anlamasına engel olmuştu. Kendini eleştirirse, bu ilişkinin neden olmadığını, neden bittiğini anlarsa bu ilişkinin bir daha olmayacağı gerçeğiyle yüzleşmekten kaçınıyordu.

Erkek arkadaşı kendine ait hayatı olan biriydi. Evlilik düşünmüyordu, hayatını günübirlik yaşıyordu. İlişkilerini, evlilik planı üzerine kurmuyordu. Elçin'in ailesine bağımlı, ilişkilere sadece evlilik gözüyle bakan biri olduğunu, cinsellikle ilgili tutuk davrandığını, bundan kaçındığını görünce, başlangıçta göründüğü gibi kendine güvenen biri olmadığını anlamıştı. Elçin'i tanıdıkça onun halen büyümemiş, ailesine bağımlı bir kişilik olduğunu fark edince ondan uzaklaşmıştı. Uzaklaşmasına Elçin'in verdiği suçlayıcı tepkilerse onu ilişkiden daha da itmişti ve kısa süre içinde bitirmişti ilişkiyi.

Elçin, erkek arkadaşına ne hissettiğini, erkek arkadaşının kendisine ne hissettiğini, bu ilişkinin iyi giderken birden neden bittiğini anlayamamıştı. Tüm sorularıyla ilişkinin ortasında öylece kalakalmıştı.

Bu öyküde olduğu gibi, duygularımızın büyük kısmını bilmiyoruz. İlişkiye bizi bağlayan ya da uzaklaştıran duygularımızı, anlık davranışlar üzerinden görebiliyoruz. Anlık davranışlarla açıklayamadığımız durumlarda ise sadece olumsuzluğun kendisini görebiliyoruz, ancak nedenine odaklanamıyoruz, onu anlayamıyoruz. Yaşanan son durumdaki kötü hislerimizi biliyoruz, karşımızdakinin buna neden olan son davranışını biliyoruz, ancak sürecin nasıl

geliştiğini, ilişkinin bu noktaya nasıl geldiğini bilemiyoruz, anlayamıyoruz. Bu anlayamama durumu zihnimizin hatalı tarafı aramasına, onu ya da kendimizi suçlamasına neden oluyor ve bu zihin işleyişinden kendimizi kurtaramıyoruz.

Böyle olmasının ne zararı var?

Neden önemli, ne hissettiğinizi ve süreci bilmek?

Kendimizi mutsuz hissettiğimizi, kötü hissettiğimizi bilmek yetmiyor mu?

Bu sorunun cevabı önemli... Kendimizi kötü hissettiğimizi bilmek yeterli değil. Kendimizi kötü hissettiğimizi bilmek o an için sorunumuzu çözse de, uzun vadede önümüze daha büyük bir sorun getiriyor:

Misal, karşımızdaki yoğun sevgi davranışları bizi rahatsız etmiş olsun... Karşımızdaki, nedensiz şekilde, olağan dışı bir ilgi, sevgi davranışına girmişse, bunun bize yansımaları genelde olumsuzdur. Hepimiz ilgi ve sevgi görmek isteriz. Ancak bunda abartılı olanlar bize kendimizi iyi hissettirmez. İçinde bir abartının olduğunu alttan alta hissederiz. Yoğun sevgi davranışıyla ilgili rahatsızlık burada bitmez, abartılı ilginin ardından karşı taraftan gelen beklentiler daha da can sıkıcı olur. Yoğun sevgi davranışları bir beklenti nedeniyle ortaya çıkmaktadır, bizim kara kaşımız kara gözümüz için değil. Bu beklenti, bazen açık açık dile gelir ve bize zorundalık hissi verip, rahatsız eder, bazen de dile dolanmaz ama bakışlardan, davranışlardan hissedilir ve karşılamadığımız beklentiler için kendimizi suçlu hissettirir. Karşımızdaki, sergilediği yoğun sevgi davranışlarıyla bizim de aynı şekilde davranmamızı bekler, bu gelmediğinde kırılır, incinir hatta tepkisel davranışlar geliştirir. Bu durum rahatsız edicidir. Onun kadar ilgilenmediğimiz için eleştirilir, suçlanırız. Bu da bize kendimizi iyi hissettirmez. Ayrıca

bu yoğun sevgi davranışlarının nereden geldiğini anlayamadığımız için bu sevgi bize güven de vermez. 'Bugün nedensiz şekilde çok seven birisi, yarın da nedensiz bir şekilde hayatımızdan çıkar, gider' diye düşünürüz. Karşımızdakinin yoğun sevgi davranışları bir yandan kendimizi değerli hissettirirken, onun gerçekten bizi sevdiğini düşünürken, alttan alta gelen bu olumsuz duygular kafamızı karıştırmaya başlar. Bu rahatsızlıklarımızı anlamadığımızda ve karşımızdakine açıklamadığımızda kendimizi daha köşeye sıkışmış hisseder, karşımızdakinden soğuruz. Konuşulmayan her rahatsızlık duyguları azaltır ve zamanla yok eder. Bir rahatsızlığın konuşulabilmesi içinse, kişinin ne hissettiğini bilmesi gerekir. Sadece rahatsızlığı görmek bir şeyi çözmez. Rahatsız olup konuşmadığımızda ve bu süreç uzun bir süre sürdüğünde karşımızdakinden tamamen soğur, ilişkiden uzaklaşır ve bir süre sonra da ayrılmak isteriz. Çünkü biz ne hissettiğimizi, rahatsızlığımızı göremesek de, hissetsek de tanımlayamasak da, tanımlasak ve karşı tarafa aktarmasak da o vardır ve bizim ilişkiye olan bağlanımımızı etkilemektedir. Ne hissettiğimizi bilememek bu anlamda önemlidir. Çünkü bilmediğimiz olumsuz duygular bizim sorunumuzdur, dolayısıyla ilişkinin sorunudur. Bizim ilişkide sorunumuz vardır ve bizi ayrılık noktasına getiren de bu rahatsızlıklardır. Bunları görememek, ifade edememek bizi sorun durumundan, ayrılık durumuna taşır. Biz sorunumuzu çözemediğimiz için ayrılık noktasına gelmiş oluruz. Olayın sonraki seyrinde ise bizi bekleyen muhtemel tablolar şöyledir:

Ya hayatımıza başka birini alırız ve geçmiştekinin benzeri bir durumu yaşar ve aynı davranışları yine sergileriz... Ya aşırı ilgisiyle bizi boğmayacak birini tercih eder, bu defa da ilgisizlikle ilgili bir değersizlik sorununa yakalanırız... Ya da hayatımıza birini almadığımızda, aradan belli bir zaman geçtikten sonra, karşımızdakinin

yoğun ilgili baskısından kaynaklanan olumsuz duygulardan kurtulduğumuzu hissederiz ve ona karşı duygularımız yeniden oluşmaya başlar, anılar daha sık hatırlanmaya başlanır, bir süre sonra da ondan ayrıldığımız için pişman olmaya, kendimizi suçlamaya başlarız ve ilişkiye geri dönme isteği oluşur içimizde... Ve genelde olan, suçluluk hissi ve pişmanlıkla geçmişte bırakılan sevgiliye geriye dönüştür. Karşımızdaki ise o dönemde yalnız bırakıldığı ve gerçek anlamda bir açıklama yapılmadığı için kendini çok kötü hissetmiştir. Terk edildiğini hissetmiştir. Yaşadığı acının nedenini bilememek, bizden yeterli açıklamayı görememek, öylece ortada bırakılmak onda güvensizlik oluşturmuştur. Ve bir süre sonra bizim geri dönüşümüzde bu acının faturasını farkında olarak ya da olmayarak önümüze çıkartacaktır. Ya da yaşadığı acıya dayanamamış olacak, hayatına birini alarak acısını hafifletmeye çalışmış olacaktır ve biz geri döndüğümüzde kapılar çoktan kapanmış olacaktır...

Duyguların karmaşasına Tolga Tuğ'un gönderdiği mektupla devam edelim...

Mustafa selam,

Nasılsın?

Umarım tatilin tatil gibi geçmiştir.

Bende bazı gelişmeler var, bunların detayını unutmadan yazmak istedim.

Döndükten sonra kız arkadaşım bana sormasa da seninle ne konuştuğumuzu kısaca özetledim. Çünkü her seferinde senin yanına gelip, seninle ortak bir karar alıp, Ebru'yla görüşmeye gittiğimi iddia ediyor. Durumu açıkladım, dedim ki: Terapide, beraber bir

karar almıyoruz, sadece benim yapmak istediğimin ne olduğunu açığa çıkarıyoruz.

Seninle son görüşmemiz hakkında temel olarak; hayatımı korkularımın yönlendirdiğini, bunun sadece özel hayatımda değil tüm ilişkilerimde olduğunu, daha önceki ilişkimin bitmesinin nedenin bu olduğunu ve aynı şeyi şimdi onunla yaşadığımı Sevda'ya söyledim. Pazar sabahına kadar bir gerginlik vardı aramızda, bende kalmak istiyor ve kalıyor, ama aldığı karara uymadığı için huzursuzdu. –Tolga Tuğ'un evinde kalmama kararı- Pazar sabah ben erken kalkıp, "oy kullanmaya gidip geleceğim" deyince, evde yalnız kalmak istemediğini söyledi. Tartıştı, evden gitti. Ben de gitmesini istemediğimi söylemek dışında daha abartılı bir tavır sergilemedim. Neyse 1-2 saat sonra buluştuk ve gün hep gergin geçti ve en sonunda bana neden bu kadar gergin olduğunu söyledi: "Benimle evlilik hayali olduğunu ve bu hayalleri benim ona kurdurduğumu (bunda haklı) ama tayini çıktığını, gitmesine iki ay kaldığını, ama evlilikle ilgili hiçbir ciddi girişimimin olmadığını" söyledi. Evet, ilişkimizin ilk yılında ben bu hayallere ve duygulara sahiptim, fakat son altı aydır özellikle bunu çağrıştıracak şeylerden kaçınıyordum. Bana bunu söyleyince ben de artık bu hayalleri kurmadığımı ve Ebru'yla ilişkimi bir yere oturtmadığım sürece de hiçbir şey yapamayacağımı söyledim. Bana geçmişteki duygularımın hesabını, onların yalan olup olmadığını sordu, onu kendime bağlamak ya da şehvetlendirmek için mi yaptığımı sordu/söyledi. Yanıtım "hayır, o zaman bu duyguları çok güçlü hissediyordum, ama şimdi değil" dedim. Gerginlik daha da tırmandı.

Bana, daha önce sadece bir kişiyle beraber olduğunu, o hayatından çıktıktan sonra bana kadar kimse olmadığını söylemişti: "Bilmen gereken bir şey var" diyerek, bana, sadece beraber olmak için, onun için önemi olmayan biriyle "birlikte" olduğunu söyledi.

Bu benim canımı çok yaktı, uzun süre ağladım. Onu, başka biriyle sevişirken düşünmek beni kahretti. Ben sakinleştikten sonra, maillerden takip ettiğim evli adamla ne olduğunu sordum, onunla sadece yakınlaştığını ama beraber olmadığını söyledi. Yakınlaşmaktan kasıt nedir dedim, "seviştik ama içime girmedi" dedi. Bu bana hiç inandırıcı gelmedi. Sanırım beni daha fazla üzmemek için saklıyordu, keşke ağlamadan dik durabilseydim ve gerçekleri tam öğrenebilseydim diye geçirdim içimden. Ona onun hayatı hakkında, özellikle de benden önceki hayatı hakkında bir söz sahibi olmadığımı, ama yine de canımın yanmasını, kendimi kötü hissetmemi engelleyemediğimi söyledim.

Duygularım: Çok yaralanmış, canım acımış hissediyorum bunları anlamaya çalışıyorum. Onu başka bir erkekle sevişirken düşünüyorum, diğerlerinin benden daha iyi olup olmadığını düşünmem canımı yakıyor. Bu kadar çok erkekle beraber olmuş bir kadını kendime eş yaparsam, arkamdan konuşulup maskara olacağım korkusunu (benim en az aynı sayıda kadınla beraber olmuş olmamın bir önemi yok sanki, ama toplumun etkisi var üstümde) yaşıyorum.

Bir ya da iki, üç ne önemi var, bilmiyorum, ama zaten pamuk ipliğine bağlı olan güvenim ciddi anlamda sarsıldı. Beni de aldatır mı?

En acı veren kısımlarından biri de Ebru'nun bu acıları yaşadığını düşünmek ve bunun ne kadar can acıtıcı bir davranış olduğunu anlamak oldu benim için. O, şu anda benim hissettiğim duyguları yaşadı, canı benim kadar acıdı, belki de daha fazla! Üstelik ben aldatılmadım bile, Sevda'nın geçmiş ilişkileri beni bu kadar sarsıyor, ya Ebru gibi şu an, ilişki sürerken aldatılsaydım ne hissederdim? Nasıl hissederdim kendimi? Düşünmek bile göğsümü çatlatıyor! İçim sancıyor, aklım kaçacak gibi hissediyorum kendimi.

Son durumum: Sevda benimle kalmak istediğini, böyle olmasını istemediğini, benimle evlenmek isteyip aynı hayalleri tekrar kurmak istediğini söyleyip, sürekli özür diliyor şu anda. Ben de özür dileyeceği bir şey olmadığını, sorunun benim kendi hesaplaşmam olduğunu, onun geçmişte yaptığı şeylerin, onu kötü bir insan yapmadığını -benim gözümde- anlatıp durdum, ama sabaha kadar beni uyutmadı, rezil bir gece geçirdim.

Benim geldiğim nokta şu: Başkalarıyla beraber olması, ona karşı beni gerçekten soğuttu. Ondan ayrılmayı düşünüyorum. Ama benim için kritik nokta, bunu gerçekten istiyor muyum, istiyorsam da sanki yapmak istediğim şey için çok cesaretli davranmıyorum, elime fırsat geçti, bunu bahane ederek ayrılığın sorumluluğunu ona yıkıp, bu ilişkiden çıkmak istediğimi görüyorum içimde. Yani geçmişte yaptığımı yine tekrar ediyorum. Ama yapacağım şey şu: Gerçekten bunu iyi tartacağım. Belki de gerçekten kabul etmek istemediğim bir geçmiş Sevda'nın geçmişi, bilmiyorum. Ama Tolga bunu istiyorsa, Tolga'ya öğretildiği gibi değil, onun geçmişini kabul edip, süreç içinde yine ayrılmak istiyorsam, o zaman bunu gündemime almak. Bu süreç içinde oluşacak duygu durumuma göre hareket etmek. Duygularımın artık eskisi kadar güçlü olmadığını, onunla olmanın beni mutlu değil huzursuz ettiğini ve bunun onun geçmişinde yaşadıklarından dolayı değil, benim duygularımın bitmiş olmasından kaynaklandığını görmek ve ayrılık kararına böyle varmak. Bu zaten hissettiğim bir şey ancak bunu içimde netleştirmekten korkuyorum bir yandan. Ondan ayrılığı da ayrılık konuşmasını da bunun üzerinden yapmak istiyorum.

Şimdilik sakin davranıyorum, ani bir karar almıyorum, ama hiç bir sorun yokmuş gibi de ilişki yaşamıyorum,

Sevgiler...

Not: Dün, hayatımda biraz daha dibe vurulabileceğini öğrendim. Şimdilik en dip burası gibi hissediyorum. Ama dün geceki bütün acıma ve ağlamama rağmen, varsa canımı acıtacak başka şeyler, onları da duymak istiyordum. Bu hafta soracağım, varsa, her şey için tam zamanı, daha da dip varsa vurayım ki, zıplayıp, çıkayım artık:)

Ayrılık kararı ve tıkanmış iletişim

Ayrılık kararı ilişkide, çoğu zaman iletişimin tıkanması sonucu ortaya çıkar. Bu gerçek bir ayrılık durumu değildir. Bilinmeyen bir sorunun çözümsüzlüğünün bizi getirdiği son noktadır.

İlişkinin içinde hissettiğimiz şey, kendimizi kötü hissetmek, mutsuzluk, huzursuzluk, gerginlik olunca, karşımızdakiyle sorunlarımızı konuşmak çok zorlaşır. Sıkıntımızı konuşmaya çalışırız, ancak anlaşılmadığımızı hissederiz. Açtığımız her sorun bize geri döner. Biz anlatırız, o kendince bir şey anlatır ama aynı yerde döner dururuz. Karşımızdakinin algısının kapandığını, tamamen kendine odaklandığını ve bizi anlamadığını düşünürüz. Muhtemelen karşımızdaki de bizimle ilgili benzer şeyleri hissediyordur. Anlatamadığını, kendini ifade edemediğini düşünüyordur. İki tarafın beklentileri iletişimi kilitlemiştir. İki taraf da önce kendi beklentisinin karşılanmasını istediğinde ilişki tıkanır. Beklentiler, algılar birbirine çarpmıştır, kişiler birbirini anlamaz ve herkes kendi beklentisinin derdine düşmüştür. İletişim tıkanmıştır ve yapılabilecek bir şey kalmamıştır. Kendimizi çaresiz hissederiz ancak ilişkiden de çıkamıyoruzdur.

Karşımızdakinin bencil olduğunu, bizi önemsemediğini, değer vermediğini düşünmeye başlarız. Onun gerçekten anlayamadığından, algılayamadığından değil de, bizi önemsemediğinden, bencil

davrandığından dolayı böyle davrandığını düşünürüz. Bu durum öfke oluşturmaya başlar. Süreç bizi daha da içine sıkıştırır.

İşte, ayrılık böyle bir süreçte kendini gösterir. Bu durum aslında bir ayrılık değildir. Yapılması gereken bir süre yalnızlığı, ayrı kalmayı ve bu süreçte düşünmeyi istemektir. Ancak düşünmek isteyemeyiz ilişkide. Geriye çekilemeyiz. Ayrılırız.

Neden diyemeyiz?

Sevgili Mustafa,

Kız arkadaşım (Sevda) bugün bir psikiyatra gitti; bunu bana dün akşam söylediğinde nedense çok canımı sıktı ve kendisinden uzak hissettirip beni daha bencil davranma isteğine yöneltti, bunu ona da söyledim. Neden sorusunun yanıtını bulamadım, ama zihnim hızla bu düşünceden uzaklaştı ve benim de olumsuz duygularım kayboldu, ama üzerinde çalışmak istiyorum.

Bu sabah psikiyatr sonrası Sevda'yla telefonda konuştum, "nasılsın" dedim... İlaç başlamış, iyi olmadığını söyledi, hafta sonu Edirne'de nerede kalacağımı, eşimle beraber kalmamı istemediğini, bir daha bir yakınlaşma olursa bunu kaldıramayacağını söyledi, akşam bunu konuşuruz dedi, ben de dinleyip sadece (aslında onun isteğine onay verecek tarzda) "tamam" dedim.

Çok yoruldum. İş yoğunluğu, fabrika bir taraftan, diğer taraftan üniversitede dersler, üniversite yönetimiyle ilgili sorunlar ve bir de tabii hazırlanması gereken makaleler... Sorunlar öylece önümde duruyor. Bu sıkıntılarla mücadele etmek, sürekli kız arkadaşımla bir şeyler konuşmak beni çok yoruyor, bedenen ve ruhen. Aklıma gelen çözüm, kız arkadaşımdan da eşimden de uzaklaşıp, işime odaklanmak, sadece benim istediğim zaman onlarda

ya da o dönemde yalnızlığımı benim istediğim zaman paylaşacak biriyle zaman geçirmek, kafamı kuma gömmek...

Sevgiler

Yalnızlığı kabullenmekten kaçınmanın, karşımızdakini kaybetmekten korkmanın bir başka göstergesi ise ilişkide açık olmamaktır. Karşımızdakinden tepki göreceğimizle ilgili korkular, onun kırılıp, kızıp ilişkiden gideceğiyle ilgili korkular nedeniyle, ilişkide hem duygularımız hem de yaşadıklarımızla ilgili açık olmakta zorlanırız. Bu durum ilişkiye dair duygularımızı olumsuz etkiler, karşımızdakine hissettiğimiz duyguları bir yandan alırken, diğer yandan da iletişimin iyice daralmasına neden olur. Kendimizi açmadığımız için anlaşılamayız, kendimizi özgür hissetmediğimiz için duygularımızı hissedemeyiz ve ilişkiden uzaklaşmaya başlarız. Bu süreç bizi ayrılık düşüncesine hatta kararına kadar götürür. Oysa çoğu zaman sorun duyguların bitmesi değil onun bitmesine neden olan bizim ilişki içindeki tutumlarımızdır. Duygularımızı söylemeyip, yaşadığımız özel hayatımızı ondan gizleyip ilişkide, korkularla yaşayıp kendimizi bastırdığımızda, ona dair duygularımızın azalması, ilişkiye dair algılarımızın bozulması kaçınılmazdır.

Açık olmak zordur, kişiyi ilişkiyle ilgili korkularıyla yüzleşmek zorunda bırakır. Açık olamamak korkuların sonucudur:

Mustafa günaydın,

Cumartesi seninle mesajlaştıktan sonra bir olay oldu ve bunun için yorumuna ihtiyacım var. Pazar günü kız arkadaşımla (Sevda'yla) beraberken, eşim aradı ve ben de telefonu açtım. Konuşmak istediğini söyledi, ben de şu anda uygun değilim, uygun olunca ararım dedim. Kız arkadaşım arabamı kullanıyordu, kenara çekti ve

elinin ayağının titrediğini söyleyerek, kullanmak istemediğini söyledi. Sonra üniversiteye geldik beraber, benim işlerim vardı, kız arkadaşıma eşimi arayacağımı söyleyerek, başka bir odadan onu aradım. Eşim, benimle tekrar yüz yüze görüşmek istediğini söyledi ve biraz konuştuk. Kız arkadaşımın yanına dönüp, eşimin böyle bir talepte bulunduğunu ve ben de "görüşmek isteyip istemediğimi bilmiyorum" diye yanıt verdiğimi söyledim. Kıyamet koptu! "Bilmiyorum" ne demekmiş! O bana eski erkek arkadaşlarıyla böyle yapsa ne olurmuş vs. bir sürü söylendi ve çantasını alıp gitti. Ben de birkaç dakika sonra çıkıp, telefonla aradım, eve birlikte gittik. Evde "kendi elimle seni nasıl yollarım, bir kere yolladım, sevişip geldin" dedi. Bir sürü kızdı ve ağladı.

Ben ne yapacağımı ve ne yapmam gerektiğini bilmiyorum. Ben de üstümdeki bu yük yüzünden ağladım.

Bu arada bence en önemli nokta, son bir aydır makaleler için hazırlanıyorum, hafta içi biraz iş biraz da Sevda yüzünden hazırlayamadım ama dün halletmem gerekiyordu. Büyük oranda Sevda yüzünden ve de diğer sorunlar yüzünden yine yapamadım. Bugün üniversiteye gitmeyecektim, evimi yerleştirip, işlerimi halledecektim. Pazar günü bitiremeyince sabah beş buçukta kalkıp yapmak istedim ama kız arkadaşım yanından ayrılmamı istemediği için bu saate kadar kaldım ve üniversiteye gelmek zorunda kaldım. Uzun lafın kısası yapmam gereken çalışmaları hazırlayamamak bende gerginlik yaratıyor. Biran önce bitirmem gerekiyor. Ve Sevda yüzünden engellenip, yapamama hissi, ona karşı nefret uyandırmış durumda bende. Şu anda ona bağırıp, çağırıp hakaret etmek istiyorum. Şimdiye kadar hiçbir nedenden olmadığı kadar bu nedenden dolayı, onu hayatımdan çıkarmak istiyorum, sanki bundan sonra onunla devam edersem hayatımda, hep buna benzer sıkıntıları onun yüzünden yaşayacakmışım gibi geliyor. Eşim Ebru'da

da aynı şeyler olmuştu ve bu sıkıntılar tekrarlayınca, artık onu hayatımdan çıkarma düşüncesi iyice koyulaşmıştı içimde.

Ne diyorsun?

Korku ve ayrılık kararı

Geri çekildiğimizde bir bekleyiş durumunda olacağımızı, onu düşüneceğimizi, duygularımızın olacağını ve bundan dolayı acı çekeceğimizi düşündüğümüz, kendimizi kötü hissetmekten, özlemekten, tekrar ilişkiye dönmekten, içinden çıkamadığımız bir girdaba savrulmaktan korktuğumuz için, geri çekilemeyiz. Ara verdiğimizde bir süre sonra pişman olmaktan, yeniden ilişkiye geri dönmekten, onun bizim duygularımızı, geriye dönüşümüzü bir zayıflık olarak görüp kullanmasından korkarız. Bu nedenle geri çekilmek yerine, ayrılmayı tercih ederiz. Ayrılarak karşımızdakinin bizim canımızın ne kadar yandığını görmesine dair bir beklenti oluşur. Sözle anlatamadığımızı, ilişkiyi bitirerek anlatmaya çalışırız.

"Bu mesele benim için ilişkiyi bitirecek kadar hayati" mesajını vermeye çalışırız. Ayrılık kararı bu anlamda geri çekilme ve ayrılma isteği değil, istenilen durumları oluşturmak ya da süren belirsiz durumdan, karşımızdakinin bize kendimizi kötü hissettirmesinden bir kaçıştır.

İlişkideyken, kendimizle ilgili olumlu, karşımızdaki kişiyle ilgili olumsuz bir bakış açısı güderiz. Örneğin, karşımızdakinin anlayamadığı için değil de anlamak istemediği için beklentilerimizi karşılamadığını düşünürüz. Bilerek ve isteyerek, o şekilde davrandığını, bize değer vermediğini düşünürüz. Oysa gerçekte böyle bir durum yoktur ortada. Karşımızdakinin bizi değersiz, önemsiz hissettiren davranışlarının nedeni, onun böyle düşünmesinden, hissetmesinden kaynaklanmaz. Bu davranışlar onun kendisiyle ilgili

endişelerinden, korkularından kaynaklanır çoğu zaman. Ama biz onun duygularını, endişelerini, korkularını göremediğimiz için; görsek de canımızı yaktığından onu anlamaktan kaçınırız. Çünkü onu anlamak, canımızın yanmaya devam etmesi demektir. Kolay olan, acımızı hemen hafifleten tutuma, ona öfke geliştirmeye, onu duygularımızın dışına almaya çalışmaktır. Öfke ve karşımızdakini olumsuzlama onunla ilgili beklentilerimizi dışarıya aldığı için kendimizi daha az kötü hissettirir. Acı, öfkeye dönüştüğünde daha tahammül edilirdir.

"Ayrılırsak beni kaybetmekten korkar ve beni o zaman anlar." alt düşüncesini ve duygusunu ortaya çıkaran, küçük yaştan getirdiğimiz, aile ilişkilerinde öğrendiğimiz bir ilişki biçimdir. Bu davranış anne babanın, kendi taleplerini yerine getirtmek için çocuğu ayrılıkla –küserek, duygusal olarak uzaklaşarak ya da bu durumu sözle tehdit ederek çocuğu ilişkiyi kaybetmekle- korkutması ya da çocuğun suçluluk hissetmesinin işe yarar olduğunu fark ettirmesi, özür dilemenin sorunu ortadan kaldırdığını görmesi gibi öğrenilmiş/öğretilmiş süreçlerle oluşur. Bu duygu, bilinçaltımızda bir eğilim olarak kodlanır küçük yaşta. Bu durum bizi ilişkilerimizde kaybetmekten korkmadığımız sürece, onu anlamaya yanaşmayan bir tavır sergilememize neden olurken, anlamayı karşı tarafın taleplerini yerine getirmek olarak algılamamıza neden olurken, karşımızdakinin de bizi ancak böyle algılayacağıyla ilgili bir alt bilince sokar. İletişimle alamadığımızı, ilişkinin tehdidiyle almaya çalışmak düşüncesini geliştirir bu durum. Bu anlamda ben merkezci bir davranıştır. Ayrılık sürecini kendimizin anlaşılması için koz olarak kullanırız, aslında ayrılmak istiyor değilizdir:

"Bak ben gidebileceğim kadar gittim, gerisini sen düşün!" mesajıdır, ayrılık sözleri.

Sözümüz artık işe yaramadığında, beklentimizi karşılamak için ilişkimizi kullanma sürecine gireriz. Bağımlılığımız, ilişkiye duyduğumuz yoğun ihtiyaç, kaybetme korkusunun yoğunluğu, anlaşılmak için –anlaşılmaktan anladığımız talebimizin yerine getirilmesi olur bu anlamda- elimizde ne imkan varsa kullanırız.

Duygular devam etmektedir, ancak biz ilişkiyi bitirmişizdir. Karşımızdaki bizi düşünmeye, biz onu düşünmeye devam ederiz. Düşüncemiz, duygumuz, ruhumuz birbirimizde, sadece ***"biz"*** bir arada değilizdir. Duygular, düşünceler kişilerin içinde bu kadar iç içeyken yaşanan ayrılık, kişiler üzerinde çok derin yaralar açar. Bu ayrılığın kişiler tarafından kabullenilmesi çok uzun sürer ve iki tarafı da sarsar.

Ayrılık kararı

Ayrılık ilişkinin içerisinde, bir ***"karar durumu"*** değil bir ***"süreç"***tir. İlişkinin bir sürecidir. İlişki kişileri mutlu edemediğinde ya da etmemeye başladığında, ilişkinin duygusal bağı zayıflamaya başlar, bu durumda ayrılık süreci başlamıştır. Siz ayrılık durumunu, kendi içinizde yaşamaya başlamışsınızdır. Duygu durumunuz davranışlarınıza da yansımaya başlamışsa, ayrılık durumu davranışsal, içsel bir süreç olarak değil, bir ilişki durumu olarak da yaşanmaya başlamıştır.

İlişkilerde sorunlar ortaya çıkıp ve eski keyfi, mutluluğu vermese de kişiler bunu kendilerine söylemekten, itiraf etmekten kaçınırlar. İlişkiyi kaybetme korkusu, sonrasıyla ilgili belirsizlik, yalnızlık korkusu, kendini değersiz hissetmekten kaçınma gibi nedenler yüzünden, bilinçaltı bir refleksle, kişi yaşadığı mutsuzlukları kendine söylemekten kaçınır. Dışarıdan pek çok kişi bu mut-

suzluğu görmesine rağmen, o göremez. Görse de korkularından dolayı, davranışlarına yansıtmaktan kaçınır.

Gerçekte, ayrılık süreci ayrılık kararından çok önce başlar. Ancak kişinin bunu kendine kabul ettirmesi, kabulün ardından ilişkiye yansıtması, ayrılığı bir süreç olarak yaşaması zaman alır, bu nedenle ilişkinin bitişi uzun sürer.

Ayrılık sürecinin başladığı yer; kişinin o ilişkiye olan inancının, o ilişkinin kendisinin istediği bir ilişki olduğuna, kendisini mutlu eden/edecek olan bir ilişki olduğuna, o ilişkinin içinde kendini mutlu, değerli hissettiğine dair inancın kırıldığı andır. Ayrılık sürecinin başladığı an, bu duyguların oluştuğu andır.

İlişkide, hissettiğimiz duygu ne olursa olsun, kendimizi ne kadar kötü hissedersek hissedelim, ayrılık kararı almaktan kaçınmak gerekir.

Niçin?

Ayrılık bir karar durumu değil, ilişkide bir süreçtir. Biz o duygusal sürece katlanamadığımız, kendimizi kötü hissettiğimiz, canımız yandığı için ayrılık kararı almaya çalışırız. Bu kararla acıdan kaçınırız, canımızın yanmasını engellemeye çalışırız. Acıya direnç geliştirememenin getirdiği bir sonuçtur, bu karar. Acı veren durumu ortadan kaldırmak için, acı veren ilişkiden kaçınır, ondan kurtulmaya, ondan uzaklaşmaya çalışırız. Acı veren, hastalıklı bir organın bedenden kesilip atılması gibi hayatımızın dışına çıkartmaya çalışırız, ilişkimizi. Bu tepki acıyı azaltmaz, daha fazla acı verir.

Karar alınarak yaşanan ayrılıklarda, farkında olmadığımız içsel bir beklentiyi sürdürürüz. Kişi, yoğun öfkesinden ya da hissettiği başka duygulardan dolayı bunu hissedemese de, yapılan psikoterapi görüşmeleri bunu doğrulayacaktır.

Ayrılık kararı alıp, karşımızdakinin beklentilerimizi karşılamadığını gördüğümüzde yoğun bir suçluluk, pişmanlık, öfke, zaman zaman korku, karamsarlık ve depresif belirtiler kendini göstermeye başlar. Canımızın yanmasını engellemek ya da karşımızdakinin bizi anlaması için bir dil olarak geliştirdiğimiz ***"ayrılık kararı"***, canımızı daha da acıtan bir süreci ortaya çıkartır böylece. Karşımızdakinden beklentimiz tükendiğinde –onun o beklentimizi karşılamayacağına dair kesin bir inanç oluştuğunda- ya da öfkemiz dindiğinde, bu duygular yerini özleme, suçluluk hissine, pişmanlık duygularına bırakır. Beklenti ve öfke dindikten sonra hem karşımızdakiyle ilgili hem de ilişkimize ait gerçek duygularımız ortaya çıkar.

"Keşke ayrılmasaydım!",

"Keşke şunu yapmasaydım!",

"Keşke şunu söylemeseydim!" diyerek, geçmişle ilgili kendimizi suçlamaya başlarız. İçimizde bir kavga başlar. Ayrılık sürecinin kendisinden daha yıkıcı, daha acı verici hale gelir, bu iç hesaplaşmalar.

Ayrılığı düşünmeye başladığımızda, ayrılma kararı almayı düşündüğümüz zamanlarda, bizim adımıza en iyi yapılabilecek şey, içimizde hissettiğimiz duyguların, ayrılıkla ilgili, yaşadığımız acının karşımızdakine aktarılmasıdır.

Misal: *"Ben şu anda böyle hissediyorum, seninle ilgili duygularım eskisi gibi değil."*

Bu karşı tarafa aktarmak içinde olduğumuz duygu durumunun ilişkiye yansıtılmasıdır yani hissettiğimiz gibi davranmaktır.

Duygularımızın neden değiştiğini biliyorsak, bunu da karşı tarafla paylaşmak gerekir ki ayrılık sonrasında kendimizi suçlayacak bir neden olmasın. Kendimizi suçlamak, çekmemiz gereken acıyı yaşamamaya neden olur. Bir savunma durumu

olarak kendimizi suçlamayı kullanmaktan kendimizi uzaklaştırmak için beklentilerin tüketilmesi gerekir. Duyguların neden değiştiğinin karşı tarafa açıklanması, kendimizi suçlamayla ilgili tüm eğilimlerin ve ilişkiyle ilgili tüm beklentilerin, ortadan kaldırılmasını sağlar.

Çünkü: Duygularımızın azaldığını aktarmak, azalma nedenlerini söylemek gerçekte ilişkiyi toparlamak için, sorunu çözmek için bir çabadır. İlişkide kalmak istediğimizin bunun ancak karşı tarafın anlamasıyla mümkün olabileceğinin gösterilmesidir. Samimi bir niyettir. Emektir. İçimizdeki kaybetme ve suçlanma korkularına rağmen açık olmaktır. Bu davranışımızla, biz kendimizi anlattığımızda, karşı taraf eğer bizi anlarsa ilişki toparlanır; anlamazsa karşımızdakiyle ayrı dünyalarda olduğumuzu, anlaşılmadığımızı ve anlaşılmayacağımızı hissederiz ve beklentilerimizi geri çekeriz, duygularımız azalır. Harcadığımız son çaba ilişkiyi düzeltir ya da bize daha fazla umutsuzluk verip, bizi ilişkiden uzaklaştırır. Kırgınlıklar ilişkiden kopuşumuzu hızlandırır, o anda canımızı çok yaksa da, aslında bu can yanmasının karşı tarafla ilgili değil, kendi hayallerimizden, beklentilerimizden vazgeçiş olduğunu, acımız tükendikten sonra anlarız.

Tolga Tuğ'un yapmadığı şey buydu...

Ve ayrıldıktan sonra hayatının çalkantılı geçmesine neden olan, ayrılık sonrasında iki sevgilisiyle ilişkisinin de yürümemesine neden olan, hem Sevda'yla hem de son sevgilisi Derya'yla olan ilişkisinde Ebru'nun varlığının halen devam etmesinin nedeni buydu. Tolga Tuğ'un Ebru'yla ilgili beklentileri tükenmemişti.

Evet, Ebru'yla ilişkisinde kendini değersiz hissediyordu. İlişkiyi omuzlarında taşıyan hep oydu. İlişkinin en başından beri daha fazla seven, daha fazla isteyen, daha fazla uğraşanın hep kendisi olduğunu düşünüyordu. Evlenince davranışlarının değişeceğini düşündüğü Ebru, aynı davranışlarına devam etmişti ve mutsuzdu. Mutsuzdu ama bunu Ebru'ya ne kadar anlatabilmişti? Yaşadığı mutsuzluğu ve Ebru'dan beklentilerini ne kadar anlatmıştı? İçinde onunla ilgili hissettiği duyguları ona ne kadar aktarmıştı? Aslında hiç! Yakınma tarzında kendini aktarmışsa da ya da bazen öfkelenip, küsmüşse de gerçek anlamda duygularını ona hiç aktaramamıştı. Aktaramamıştı çünkü zaten duygularını tam olarak tanımıyordu, ne hissettiğini bilmiyordu. Mutsuzdu, bildiği sadece buydu. Farkında olduğu duyguları ise söylemeye korkuyordu çünkü Ebru tarafından suçlanabilirdi, suçlanmak ona kötü biri olduğu hissini veriyordu. Karşısındakinin suçlamasını onun düşüncesi olarak algılamıyor, sanki tüm dünya, tüm insanlık, herkes onun hakkında böyle düşünüyor gibi hissediyordu. Bu yüzden suçlanmaktan her zaman korkmuştu. Kaçınmıştı. İnsanlar onu suçlamasın diye rahatsızlıklarını söylemez, öfkesini göstermez, başkaları tarafından onaylanmayacak isteklerini dışa vurmazdı. İçinden gelmese de karşı taraftan tepki almamak için onların taleplerini yerine getirirdi. Karşı taraftan takdir görmek, sevilmek için yaptıklarını da buraya eklemek gerekirdi.

Suçlanma korkusunun yanı sıra Ebru'yu tamamen kaybetmekten de korkuyordu. Artık ona aşık değildi ama onun kendisini sevmeyecek olmasına tahammül edemezdi. Onun bir daha olmayacak olmasına, onu düşünmeyecek olmasına, başka bir adamla olmasına tahammül edemezdi. Onun başka birini sevmesine tahammül edemezdi. Bu yüzden ona, içindekileri söylemedi. Ne rahatsızlıklarını tam olarak söyledi ne de beklentilerini. Mutsuzdu, geri

durmak istiyordu, geri de duramadı ilişkiden. Ebru'nun onu anlayacağı tüm alanları kapatmıştı. Ne hissettikleriyle ilgili sözleri vardı ne de davranışları.

Onunla ilgili olan duygularını, beklentilerini, rahatsızlıklarını söylemediği gibi artık evliliğin son günlerine doğru etkilendiği Sevda'yla ilgili duygularından, onunla yaşadıklarından da bahsetmemişti. Ebru'nun kendisiyle ilgili hissettiklerini söylemekten çok daha zordu, çok daha ağırdı bunlar. Aldatmakla suçlanacaktı! Bu katlanabileceği bir şey değildi! Kaldı ki bunu da hak ettiğini düşünmüyordu.

Tolga Tuğ, boşanma gününe kadar pek çok şeyi yapabilirdi. Yapmadı. Ebru'ya kendini açmadı. Yapmadığı her şey, içinde, ona dair beklenti oluşturdu. Özellikle de bugünkü hayatıyla ilgili işler yolunda gitmediğinde zihni hep geriye döndü. Yapmadığı, eksik bıraktığı işlere geri döndü. Şunları söylese, bunları yapsa farklı olur muydu?

İlk aylarda farklı olur muydu sorularını sorarken zihninde, boşanmadan sonra farklı olurdu inancını/düşüncesini ortaya çıkardı. Ve kendini suçlamaya başladı. Eğer Ebru'ya kendini anlatsaydı durum farklı olurdu. Ebru onu anlardı. Böyle düşündü. Özellikle Sevda'yla güven sorunu yaşadığında bu düşünceler iyice keskinleşti. Ebru'yu düşünmekten, suçlu hissetmekten kendini alamadı. Aylarca devam etti bu durum. Her defasında kaygı durumları, iç acısı, ağlama krizleri yaşadı.

Tüm bunları daha önce bilseydi, paylaşsaydı, beklentilerini tüketseydi ne olurdu? Belki Ebru yine anlamazdı ancak sonraki ilişkilerinde zihni geride olmayacak, geri dönüp kendini ya da onu suçlamak yerine bugünkü ilişkiye odaklanacak, bugünkü ilişkideki sorununu anlamaya, çözmeye çalışacaktı. Böyle yapacaktı çünkü

zihninin bugün yaptığı da geçmişte yaptığının bir benzeriydi. Geçmişte de sorunları çözmek yerine kaçmıştı, bugün de ilişkisindeki sorunu anlamak yerine geçmişe kaçıyordu. Geçmişte de kaçınma durumu ve davranışlarıyla ilgili yığınla mazereti vardı, bugün de geçmişe sığınmak için yığınla mazereti vardı.

Tolga Tuğ'un durumu, beklentilerinin tüketilmesinin sadece o ilişkinin kurtarılmasıyla ilgili son bir hamle değil, aynı zamanda geleceği kurtarmanın bir parçası olduğunu göstermektedir. ***Tüketilmemiş her beklenti hem yaşadığımız ilişkiyi çöpe çevirir hem de geleceğimizi bizden çalar.***

5. BÖLÜM

BEKLENTİLERİ TÜKETME, GEÇMİŞLE HESABI KAPATMA

BEKLENTİLERİ TÜKETME, GEÇMİŞLE HESABI KAPATMA

Ayrılık sürecini sıkıntıya sokan önemli hususlardan birisi, duygularımızın/beklentilerimizin ***"tükenmemiş"*** olmasıdır. Duygularımız tükenmemişse, ayrılık sonrasında o ilişkiye duyduğumuz her özlemde, her ihtiyaçta, hayat içindeki her zorlanışta geriye döneriz. Geçmişle ilgili beklentiye girer, suçluluk, pişmanlık, öfke duyguları yaşarız. Çünkü ayrıldığımız kişinin yeniden bize geri döneceğini, o ilişkinin yeniden olabileceğini düşünmek bugünkü acımızı azaltır, bize zorlandığımız bugünü yaşayabilmek için ***"umut"*** verir.

Kendimizi suçlamak, geçmişle ilgili pişmanlıklar yaşamak, ya da karşımızdakine aktarılmamış öfke, söylenmemiş öfke sözleri ve davranışlar, ayrılık sonrası ilişkiye tutunmamızı sağlar.

Kendimizi ya da karşımızdakini suçlayacak bir durumun olduğunu düşünüyorsak, o ilişki bizim için henüz bitmemiştir. İlişkimizin yapılan yanlışlardan, hatalardan dolayı o hale geldiğini düşünüyoruzdur. Tükenmemiş beklentilerin yaşandığı ilişkilerin son sahnesi hep bu şekildedir ve kişiler uzun yıllar boyunca bu davranışları sürdürürler... Aradan uzun yıllar geçmiş olmasına rağmen, bir gün bir araya gelineceğine dair bir beklenti ya da bitmiş

ilişkinin ardından yıllar sonra bile halen kendimizi suçlayarak pişmanlık üzerinden geçmişi yaşama...

Geçmişe bırakılan ilişkiyle ilgili yapılması gerekenleri yapmadan ayrılmak, söylenmesi gerekenleri söylemeden çekip gitmek bir parçamızın geride kalmasına neden olur.

"Benim yapacak bir şeyim kalmadı" dediğimiz zamanlarda bile yapmamız gereken pek çok şey kalıyor ilişkiyle ilgili. Bunu ayrılık sürecinin sonrasında görmeye başlıyoruz.

İlişkide, yapılması gerektiğini düşündüğümüz şeyleri yapmadan, söylememiz gerektiğini düşündüğümüz her şeyi söylemeden, ilişkinin içindeyken adım adım kırılıp geri çekilmeden, acıya ve kendimizi kötü, değersiz hissetmeye dayanamayıp ayrılmak, tükenmeden kopmamıza neden olur. Bu da sonrasında sancılı bir ayrılık sürecini beraberinde getirir.

Bu nedenle ilişkide içimizde kalan ***"acaba"***'ları tüketmek gerek. ***"Keşke"*** dediğimiz bir şeyin yüreğimizde kalmaması için tükenmemiz gerekir.

İlişkiyi zihnimizde değil karşımızdakiyle yaşayarak tüketmek, acıyı daha kolay ve daha kısa sürede tüketmemizi sağlar.

Sadece ilişkinin geçmişindeki acabaları değil, yürüyen bugünkü süreçte de oluşan acabaları tüketmek gerekir.

"Şunu söylesem acaba değişen bir şey olur mu?" sorusunu sorduran ***"acabaları"*** bile ilişkiye yansıtmak, kişinin beklentilerini daha hızlı tüketmesini sağlar. Bu sorular karşı tarafı kaybetmekten, ona duyulan ihtiyaçtan kaynaklansa da, dışarıya yansıtılması, kişi tarafından yaşanması önemlidir. Çünkü bu, davranışların ayrılık sürecinde kişinin hem kendini hem karşısındakini hem de ilişkisini yeniden tanıyacağı bir aynaya dönüşecektir. ***Kişilerin, ilişkilerin gerçek aynası tartışma anları ve ayrılık süreçleridir.***

Bu nedenle suçluluk duygusu ve pişmanlık hislerini içimizde yaşatmak yerine, bu duyguyu içimizden kaldıracak girişimlerde bulunmak gerekir.

Ayrılık sonrası kin ve nefret; duygu değil karşımızdakiyle ilgili bir algı, yorumdur

Yaşadığımız bir ilişki sorunu, kişilik sorununa dönüştüğü zaman öfke, kin ve nefret ortaya çıkar. Öfke, yaşanan ana, karşımızdakinin davranışına yönelik ve anlık olarak yaşanıp geçen bir duyguyken; kin ve nefret ilişkinin içinde bir ***"duruş"***tur, ***"tavır"***dır. Karşımızdakine karşı hissettiğimiz bir duygunun ötesinde, onu ve ilişkimizi algılama biçimi, onun hakkında yaptığımız bir yorum, bu algı ve yoruma karşı gelişen bir duygu/davranıştır.

Karşımızdakini sempatik, sıcak, sevecen bulduğumuzda olumlu bakış açısı; kötü, bencil, hain olarak algıladığımızda da olumsuz bakış açısı ortaya çıkacaktır. Bu algılar kişinin kendisine yönelik algılar değil, bize sergilenen ya da bizim şahit olduğumuz davranışlara karşı oluşan algılardır. Olumsuz algılamaların yansımasında, tepki olacaktır. Nefret ve kin böylesi bir durumda ortaya çıkar.

Kin ve nefret, örselenen yanımızın sürekli kanaması sonucu ortaya çıkar. Bu kanamanın olduğu yer tedavi edilmediği sürece, canımız yanmaya devam edecektir. Alttan alta geçmişe bir bağlılık devam edecektir. Çünkü canımız çok yanmış olsa da ilişkiye dair beklentilerimiz bitmemiştir. O ilişkinin olmayacağına dair tam bir duygu içimizde oluşmamıştır. Çok yaralanmışızdır ve öylece kopmuşuzdur, ancak içimizdeki tüm beklentiler yarıda kalmıştır.

Bu beklentiler, karşımızdakinin bize ***"geri dönmesi"*** gerektiğini ya da bizi ***"ikna etmesi"*** gerektiğini söyler bize. Bu beklentiyi

kendimize bile söyleyemeyiz. Bu beklentiye sahip olmak bir öfke ve nefret doğurduğu için, beklenti bilinçaltı bir süreçle yaşanır. Ancak dışarıdan bakıldığında bu beklenti görülebilirdir. Bu beklenti geçmişle bağın devam ettiğini göstermektedir. Canımız yandığı için geride durmak, her ne durumda olursa olsun, bitmemiş bir ilişki için bizi beklentiye, umuda sokmaya devam edecektir. Ve biz adım atmadığımız sürece bu durum uzun yıllar boyunca devam edecektir.

Ayrılık sonrası süreçte içimizde sürüp giden bir öfke, nefret, kin duyguları varsa, bunun sorgulanması ve duyguların terk edilmesi gerekir. Bu duygular bizi geçmişe bağlar. ***Bu duyguların altında yatan "beklentilerin" kabul edilmesi gerekir***. Çünkü bu duyguları yaratan şey, altta yatan fark etmediğimiz beklentilerdir. Zayıf ve değersiz hissetmeye karşı direnç geliştirerek ortaya çıkan nefret ve kin, fark edilerek, olumsuz ve olumlu duygular kabul edilip karşı tarafa aktarılarak anlaşılma, değer görme ve sevilmeyle ilgili beklentilerin tüketilmesi gerekir.

Beklentilerin tüketilmesi için, onların kabul edilmesi, anlaşılması gerekir. Bilinçaltımız özellikle ayrılık sürecinde, pek çok korku yüzünden bu beklentileri, karşımızdakine olan duygularımızı kabullenmek istemez. Bu da durumu bizim adımıza daha zorlaştıran bir süreçtir. Bu durum, kişinin kendini anlamaya dair daha yoğun bir çaba içinde olmasını gerektirir.

Tolga Tuğ'un, eşi Ebru'nun ayrılık acısını yaşadığı süreçten itibaren başlayan sorgulama sürecini, kişinin kendine dönmesini ve analitik sürecin nasıl işlediğini görmek için gönderdiği mektuba bakalım:

Sevgili Mustafa,

Soğuk bir İstanbul gecesinden selam, nasılsın?

Umarım kendi çözümlemen benimkinden hızlı gidiyordur:)) Makaleler için zaman giderek daralıyor. Bilinç düzeyine çıkarmasam da, çok gergin ve stres altındayım. İnsan zihni ya da bilinci her neyse doğru ismi, çok ilginç... Bu stres durumumu "daha kötü ne olabilir?!" yaklaşımıyla hafifletmeye çalışıyorum, ama zihnim buna pek izin vermiyor, sanki böyle olursa motivasyonum bozulacak ve gevşeyecekmişim gibi geliyor.

Benim sana bu mektubu yazmamdaki amaç, kendimle ilgili bazı saptamalar netleşmişken unutmadan kayıt altına alıp, hem de sana gelmeden önce kendimle ilgili seni bilgilendirmek.

Yaklaşık bir haftadır Sevda yok, ailesinin yanına gitti, beni yalnız bırakmak için. Çünkü o varken gerçekten de konsantre olup çalışamıyorum. Gitmeden önce telefonda seninle konuştuğum gibi, hem Ebru'yla hem de onun hakkındaki duygularımı bir kez daha vurguladım, özellikle de makale hazırlamam gereken bu günlerde herhangi bir karar alıp, onun yokluğunda onu aldatmak gibi bir davranış sergilemeyeceğimi de.

Lafı uzatmadan kendimle ilgili gözlemlerimi sıralayayım:

- Evet, dediğin gibi Ebru'yla olan surecin tam da aynısı oldu; ilişki içinde kendimi rahat hissedemediğim andan itibaren onu yanımdan uzaklaştırma ama bir yandan da benim olmaya devam etmesi duygum ağır basmaya başladı. Aklım başka kızlara daha fazla kaymaya başladı. Bundan yaptığım çıkarım şu: Bazı şeylerin yanlış olduğunu bilsem de bunu duygularımla öğrenmem gerek, beynimdeki ansiklopedik bilginin faydası çok kısıtlı "kendim yaşayacağım."

- Yalnızken biriyle çok fazla sevişmek istedim. Kısa surede tavlayabileceğim birilerini istedim. Bende bu duygunun neden bu kadar kuvvetli olduğunu anlamaya çalıştım ve buradan iki çıkarım yaptım: Birincisi stres altında ve yalnızken kendimi iyi hissetmeye ihtiyacım var, senin görüşmede söylediğin söz aklıma geldi "bunalan kendimizi iyi ve özel hissedebileceğimiz bir alanla rahatlatmaya çalışmak". Bu meseleyi daha iyi anladım. İkinci çıkarımım ise kız arkadaşımla cinsellikte çok iyi olduğumuzu ve mutlu olduğumuzu bilmem ve hissetmeme rağmen, neden onu yanımda tutmayıp uzaklaştırıp, böyle bir arayış içine giriyorum; bu şekilde yaşanan bir cinsellik bana herhangi bir yükümlülük /yük getirmeyecek. Sonrasında o insana bir bağlılığım ya da sorumluluğum olmayacak... Şimdi yazarken fark ettim, neyin sorumluluğundan, yükünden, her neyse kaçıyorum?

- İki kere Ebru'yla konuştum. İlk konuşmamda çokça ağladım, eskiyi düşünüp o anları ve onu ne kadar özlediğimi söyledim. İkinci konuşmam 2-3 gün sonra oldu. İkinci konuşmaya kadar kendimi o kadar üzgün hissetmedim ve ikinci konuşmamda çok daha az ağladım. Fark ettim ki Ebru'nun benden kopmadığını, hala beni bekliyor olduğunu ve bir ilişkisinin olmadığını bilmek benim zihnimi çok rahatlattı. Aynı evliliğimizin ilk yıllarında yaptığım kaçamağı bilmeyip, benim bunu yapmış olmamdan dolayı kendimi kötü ve suçlu hissetmememe gibi. Çıkarım şu: Ebru'yla ilgili duygularımda bir arpa boyu yol almamışım. Ne zaman ki onun durumu hakkında bir bilgim olmuyor ve kaybetme hissim güçleniyor, o zaman Sevda'yı hayatımdan çıkarma veya uzak tutma arzum kuvvetleniyor. Bunun için de Sevda'nın geçmiş yaşantısıyla ilgili bana anlattıkları, canımı yakmak yerine ayrılık düşüncem ya da onu uzak tutma arzum için kuvvetli birer dayanak oluyor. Ayrılırsam:

"Onun üzülmesi için yapabileceğim bir şey yok, onun hayatındaki ilk yanlış ben değildim ya da başta evli olduğumu biliyordu, herkes hatalarının sonucuna katlanmalı". diye düşünürüm diyorum kendime ve ona. Ya da süreç tam tersi işliyor; Ebru'nun orada beni bekliyor olduğunu bilince, Sevda'ya sıcak duygularım ve isteğim artıyor nasılsa. O beni bekliyor, ben bu ilişkimde beni iyi hissettiren duyguları veya durumları yaşamaya devam edeyim.

(Burada Sevda'yla ilişkinin en önemli haz noktasının cinsellik olduğunu eklemek gerek. Cinselliğin yanı sıra Sevda, Tolga Tuğ'u ilişkide özgür bırakıyor, ona karışmıyordu. Cinsellik ve özgürlük sorunu Ebru'yla ilişkisinde en önemli sorunlarıydı, Tolga Tuğ'un)

Ama bu kısmı bir iyilik hali dediğin gibi, zaman geçse de ilişki derinleşmiyor, Sevda yanımda olduğu için bunu hissedebiliyor ve mutsuz. Zaman zaman korkularından sıyrılıp bu ilişkiyi bitirmek istediğini söylese de yapamıyor, hangisi ona daha çok zarar verecek, tartamıyor ve bu duruma katlanıyor ya da gerçekten seviyor, şimdilik bilmiyorum.

Ebru'ya gittiğimde yaşadığım cinsellik neden bende kötü duygular uyandırdı: Çünkü görüşmeye başladığımız dönemde ona karşı cinsel isteksizliğim yoktu. Ne zaman ki evlendik sorunlar başladı. En baştan beri onun hamile kalma ve ilişki sırasında canının yanma korkusu vardı. Bu beni tedirgin ediyordu ama asıl bana ait kısım bu değil sanırım. Çünkü benim Ebru'dan koptuğum ya da onu aldattığım zamanlar çocuk yapma konusunun gündeme geldiği zamanlara denk geliyor. Çocuk yapalım kararından sonra yurt dışına çıktım. Dönüş süresi daraldıkça ben de daralıyordum. Artık kendimi cenderede, tasmalı bir köpek gibi hissetme, onun ve benim, annem ve babam gibi bir hayat yaşayacak olma korkusu dayanılmaz bir hal almıştı, ilişkinin güzel taraflarını görmek ve onu anlamak yerine, artık bu ilişki benim hayatımı yaşamama engel bir

pranga gibiydi. Çocuk olursa ikinci pranga, sonra buyrun Tolga'nın cenaze namazına:)) Yani bağlanma korkusu. Buraya kadar kendimi anladığımı düşünüyorum ama bu korku niye?

- Kendimle ilgili fark ettiğim başka bir konu, bu ne Sevda'yla ne Ebru'yla ilgili. Kendi beden algımla ilgili bir sorun var. "Youtube"da bir dans grubunun klibini seyrederken, kendimi onlar gibi düşünürken buldum. Eğer bedenim onlarınki gibi kıvrak, enerjik, sağlıklı, iyi görünümlü olsa, içimde kendimi kişilik olarak çok güçlü hissedeceğimi ve hayatı istediğim gibi yaşamak için hiçbir engelim olmayacağını hissederken buldum. Halbuki bir bedensel engelim veya isteklerim için bir engelim yoktu. Kendimi fizik olarak zayıf, görüntü olarak beğenilmez buluyorum.

(Tolga Tuğ'un kendi benlik algısındaki bu olumsuzluk, karşı cinse karşı yoğun duygular geliştirmesinin nedeni. Ebru'ya olan aşkının, onu bu denli yüceltmesinin, kendini ona sevdirmeye çalışmasının, onu kaybetmekten korkmasının nedeni bu. Ebru güzel ve güçlü bir kadın ve onunla birlikte olursa o da kendini değerli hissedecek. Bir kadın tarafından beğenildiği için istenir birisi olacak. Güzel ve güçlü bir kadın tarafından kabul edildiği için kendini değerli hissedecek. Bu arzu onu ilişkide kendisi olmaktan çıkartan ve ilişkiyi sorunlu hale getiren bir durum yarattı. Belki algılamasındaki bu olumsuzluk, karşı cinsten değer görerek kendini değerli hissetme arzusu ise ailesiyle kurduğu ilişkiden geliyordu, özellikle de annesiyle kurduğu ilişkiden. Annenin ***"koşullu sevgisinin"*** sonucuydu, Tolga Tuğ'un benlik algısının dışa bağımlı olması)

Çıkarımım şu: kendimi değerli hissetmiyorum. Yaptığım birçok şeyin altında bu var: mesleğimi seçerken, giyinirken, spor yaparken, arabamı alırken, vs. vs. Hep diğer insanlardan üstün olup kendimi değerli ve önemli hissetme... Ancak bu sayede kendimi iyi hissedebiliyorum. Ama bu gerçek bir iyilik hissi olmadığı için de,

ne yaparsam yapayım zihnim, duygularım yeni eksikleri hızla bulup, bu yalan iyilik halini yıkıyor.

- En son şu çıkarımı yazmak istiyorum, arada unuttuklarım olabilir, geç oldu, zihnim ve bedenim yorgun: davranışlarımızın kaynağı sadece içimizden geldiği gibi olur, korkular, beklentiler vs. etkilemeden sadece bize ait olduğu surece sergilenirlerse, her ne yaparsak yapalım, her ne yaşarsak yaşayalım, sorun yok. Ancak ne zamanki korkular, değer yargıları, geçmişimizden taşıdığımız deneyimler yön veriyor veya neden oluyor, işte sorun o zaman başlıyor. Bunun ayrımını yapmak senin gibi profesyonel bir eğitim gerektiriyor ama kendi gerçek kişiliğimizi oluşturabiliriz ve o zaman üzerimizde eğreti duran duyguları yaşamayız.

Mustafa, kendimle ilgili yapabildiğim şimdilik bunlar. Sezen Aksu'nun şarkısı gibi "ne kadar az yol almışım ne kadar yolun başındaymışım meğer" Ama etrafımdaki insanları görüp de artık onlar için her şeyin çok geç olduğunu daha farkında olmadıklarını, artık farkında olsalar da düzeltmek için çok az zamanı kalanları gördükçe kendimi biraz daha iyi hissediyorum, yani züğürt tesellisi.

İstanbul'dan sevgiler...

Bu mektup, ilişkilerin ne kadar dinamik bir süreçle işlediğini, duygularımızın durağan olmadığını, gerek iç gerekse dış uyaranlarla duygu durumumuzun, karşımızdakiyle ilgili duygularımızın değişkenlik gösterdiğini açıkça gösteriyor. Oysa biz ilişkilerimizi bu duygu durumlarımızı fark ederek ya da fark ettiklerimizi ilişkiye yansıtarak yaşamıyoruz. Onlar yokmuş gibi kenara koyuyor ve ilişkiyi böyle yaşıyoruz. Sonucunda yaşananlarsa ertelenmiş sorunlar oluyor. Hayal kırıklıkları... Ertelenmiş sorunlar büyüyerek

önümüze geliyor. Kaldıramadığımızda karşımızdakini suçluyor, kendimize acıyor ya da bu acılardan kurtulmak için yeni ilişkilere yelken açıyoruz. Bunları da yapamazsak mutsuzluk ve ardından depresyon kapımızı çalıyor. Tüm bu tarvmatik durumları yaşamaktan bizi alıkoyacak olan, kişinin kendini anlamakla ilgili çabası ve fark ettiği duygularını inkar etmeden, korkularının üstüne giderek bunları yaşamaya çalışmasıdır.

Duyguları karşımızdakine hissettirmek

Geçmişle hesabımızın yarım kalmasına neden olan davranışlardan birisi de, karşımızdakine duyduğumuz sevginin, aşkın, yeterince ifade ***"edilmemesidir"***. Karşımızdakiyle, onun hakkındaki olumlu düşüncelerimizi ve ona kendini değerli hissettirecek duygularımızı ***"paylaşmamaktır".***

Hemen hepimiz için geçerlidir bu durum: Karşımızdakine gösterdiğimiz duygularla, içimizde yaşadığımız duyguların yoğunluğu aynı değildir...

Bazen sevilme arzumuz ya da kaybetme korkumuz yüzünden, olduğundan daha yoğun görünen bir duygu/davranış yoğunluğu yaşarız. Bazen de bunun tersi durumlar ortaya çıkar. İçimizde daha derin yaşarız ancak bunu karşımızdakine gösteremeyiz. Bunları bazen bilerek, bazen bilmeyerek yaparız.

Duygularımızı, hissettiğimiz yoğunlukta ***"aktaramamanın"*** pek çok nedeni var. Örneğin duygularımızı gösterdiğimizde, bunun bize karşı kullanılacağından korkarız. Bunun bir zayıflık olarak görünmesinden, karşımızdakinin ***"ona zaafımız"*** olarak algılamasından korkarız. Karşımızdaki bunu zaaf olarak algılarsa, bize karşı hoyrat davranabilir, rahatsızlıklarımızı önemsemeyebilir, bize değer vermeyebilir, kendimizi kötü hissettirebilir. 'Duygumuzun

bir zaaf olarak algılanması karşımızdakinin kendisiyle ilgili algılarının aşırılaşmasına neden olabilir' diye de korkarız. Kendini çok önemli görecek, kendini bir şey zannedecek! ve biz ilişkide ***"değersizleşeceğiz"*** kaygısıdır bu.

Duyguların hissedildiği yoğunlukta gösterilmemesinin bir başka nedeni, bağlanmayla ilgili korkulardır. *'Ayrılmak zorunda kalırsak canımız çok yanar'* korkusuyla bağlanmamaya çalışırız. Bağlanmayı engelleme davranışlarından biri, kişinin yaşadığı ilişkiyi, hissettiği duyguyu küçümsemeye çalışmasıdır. Önemsemediğimizde, küçük gördüğümüzde sanki o da içimizde küçülecek, gibi düşünürüz. ***Karşımızdakine göstermeye çalıştığımız şey aslında kendimize yapmaya çalıştığımızdır***. -Ona değil o sözleri kendimize söylüyoruzdur.- ilişkiye o kadar da bağlı değilmişiz gibi hissetmeye çalışırız. Oysa çoğu zaman durum tam tersidir, kendimize söylediğimiz bir yalandır.

Duygularımızı bırakmamanın bir başka nedeni, karşımızdakinin bize bağlanmasından korkmamızdır. Ya, ona yeterince duygumuz yoktur. Ya geçmişte kalan birine hislerimiz devam ediyordur. Ya da özgürlüğümüzü kaybetmek korkusuyla, karşımızdakinin bize bağlanmasını istemeyiz. Duygularımızı söylemek onu ilişkiye daha çok bağlayacaktır. Onu uzakta tutmak için duygularımızı olabildiğince gizlemeye, hatta kendimize bile söylememeye çalışırız.

Korkular, duygularımızı karşımızdakine yeterince aktarmaya engel olurken, ayrılık sonrasında da suçluluk ve pişmanlık hissi yaşamamıza, böyle hissetmesek de karşımızdakiyle ilgili uzun yıllar beklenti içinde olmamıza neden olur. Hayatımızı askıya almaya neden olur, sonraki ilişkilere bağlanmamıza engel olur. Bu nedenle ilişki içinde ifade edememiş olsak da, ayrılık sürecinde karşımızdakiyle ilgili tüm duyguları bırakmak, aktarmak gerekir. Bunu bir yenilgi, bir kayıp olarak görmemek gerekir. Bunu yaparsak

kendimizin değersizleşeceğini, onun yüceleceğini ve hayatımız boyunca bu duygu durumundan çıkamayacağımız düşüncesiyle hareket etmemek gerekir. Ona dair duygular, beklentilerimiz olduğu sürece vardır. Acı, beklenti olduğu sürece vardır. Kendimizi bırakarak beklentilerimizi tüketirsek, ne kadar yoğun bir duygusal duruma sahip olursak olalım acı sona erer. Duygularımızı bırakmayı onun için değil, kendimiz için yapılmış bir şey olarak görmek gerek bu yüzden. Hissettiğimiz duyguyu tüm yoğunluğuyla korkularımıza rağmen, açmamız gerekir. Duygularımız, karşılık görmesek de, karşımızdaki onu sevdiğimiz için değil de ayrılmamak için bunları söylediğimizi düşünse de, bunları bize karşı kullansa da kendimizi açmamız gerekir. Ancak o zaman, beklentilerimizin bir karşılığı var mı, yok mu, beklememiz gerek mi değil mi, anlarız veya beklemeye devam ederiz -çünkü bir umudumuz vardır, umut etmeyi gerektirecek somut bir durum vardır- ya da beklemeye gerek olmayan bir durum söz konusudur ve beklentilerimizi bitirir, hayatımıza kaldığı yerden devam ederiz.

Sendeki değeri göster

Duygularımızın yanı sıra, karşımızdakiyle ilgili olumlu düşüncelerimizi paylaşmamak da geçmişle hesabın kapanmasına engel olur. Karşımızdakiyle ilgili, onu başarılı, özel bulduğumuz yönleri içimizde tutmak, saklamak da bizim geçmişte kalmamıza neden olur. Özellikle de biz karşımızdakinden iltifat, övgü görmüşsek…

İlişkilerimizi değer görmek, önemsenmek için yaşarız. Kendimizin beklediği bir şeyi karşımızdakinden mahrum bırakmak, içten içe bir suçluluk hissi oluşturur ve bu durum ayrılık sonrasında bizim ilişkiye bağlı kalmamıza neden olur.

Kişiler genelde ayrılık sonrasında, pişmanlık ve özlem yaşadıklarında bu davranışlarını fark edebiliyor. Bu da ilişki adına çoğu zaman gecikmiş bir fark etme oluyor, çünkü karşımızdakinin duyguları güvensizlik çukurunda çoktan yitip gitmiş olur. Ancak yine de eksik kalanları tamamlamak gerek. İlişkiyi toparlayamasa da, bizim sonrası için ilişki adına beklenti geliştirmemizi engeller ve geçmişte bıraktığımız ilişkimizi, geçmişe bırakmamızı sağlar.

Karşımızdakiyle ilgili başarılı bulduğumuz yönleri takdir etmemek, onu övmemek, olumlu bulduğumuz yönleri kaygılarımızdan dolayı ifade etmemek, önemli bir sorun değilmiş gibi gelir, ancak bunun ilişkide açtığı yara büyüktür. Tüm bu davranışlar karşımızdakine kendini değersiz, önemsiz hissettirir.

Olumlu duygu/düşüncelerini aktarmakta zorluk çekenler, rahatsızlıklarını, beklentilerini, eleştirilerini çok rahat söylerler. Bu durum karşı tarafa kendini, hep yanlış yapan, davranışlarını düzeltmesi gereken, eksik, yetersiz birisi gibi hissettirir. ***Kendinizi bir ilişki içinde değersiz, eksik, yetersiz birisi gibi hissediyorsanız, ne kadar aşık olursanız olun, ne kadar yoğun duygular beslerseniz besleyin, bir süre sonra "yorulursunuz".*** Kendimizi kötü hissettiren değersizlik, eksiklik hislerini görmezden gelip, ilişkiyi devam ettirmeye çalışırız çoğu zaman. Ancak bunu sonsuza kadar sürdürmek mümkün değildir.

Övgünün yanı sıra, karşımızdakinin bize kattığı hususların da iletilmesi gerekir. Bizim için yapılan fedakarlıklar, bize hissettirilen değer, başarımıza, hayatımıza sunulan katkının karşı tarafa iletilmesi gerekir. Yapılmayan, eksik bırakılan bu davranışlar da bizim geçmişe takılı kalmamıza neden olur.

Rahatsızlıkların söylenmesi

Yüzleşmekten kaçınmanın bir başka şekli, kişinin ilişkiyle ilgili rahatsızlıklarını bastırıp, sıkıntılarını ifade etmekten kaçınmasıdır. Sadece olumlu duygu ve düşünceler değil, aynı zamanda olumsuz duygu ve düşüncelerin de bastırılması bizi geçmişe bağlar. Olumsuz duygu ve düşüncelerin ifade edilmemesi, ilişki için yapılmış bir fedakarlık gibi algılansa da, durum böyle değildir.

Kişinin olumsuz duygularını ve düşüncelerini saklamasının, bastırmasının nedeni karşısındakini kaybetme korkusudur. Bu korku yüzünden bastırılan duygular ilişkiyi bir süre sorunsuz götürse de, uzun vadede kişiyi ve ilişkiyi yorar. Kişiyi ilişkiye bağımlı hale getiren bir tablo çıkartır ortaya. Kişi, söylemediği her rahatsızlık için kendine olan güvenini daha fazla kaybeder. İlişki içinde silikleşir. Aşırı verici bir tutum ortaya çıkar. Bu durum karşımızdakinin kendini boğulmuş gibi hissetmesine neden olur. Çok seviyormuş gibi görünen davranışlar, karşı tarafın bu sevgi karşısında ezilmesine, bir gün ayrılmak istese de ondan ayrılamayacağıyla ilgili korkulara kapılmasına neden olur. Özgürlük korkusu ise kişide, ilişkiden kaçınma isteği uyandırır.

Karşınızdakine rahatsızlıklarınızı söylememişseniz, o ilişkiyi kurtarmak için gerekenleri yapmamışsınız demektir. Anlaşılmamış olabiliriz. Peki biz kendimizi yeterince anlattık mı? Sözlerimizin anlaşılmadığı yerlerde duygularımızı yansıtabildik mi?

Tolga Tuğ'un, Sevda'yı kaybetme korkusuyla, ***"kendisi olmak"*** arasındaki sıkışması hepimizin gündelik ilişkilerinde yaşadığı bir sıkışmadır. Bu sıkışmanın farkındalığı bile kaybetme korkumuzu tetiklediği için kabullenmekten kaçınırız. Sonuç, bastırılmış rahatsızlıklar, beklentiler; özgürlüğün yitimi, kendini baskı altında hissetme; olumsuz duygu durumunun ilişkiye ve karşımızdakine

transferi; karşımızdakine karşı duygularımızı yitirme ve ilişkiden uzaklaşma...

> Mustafa selam,
>
> Emin değilim ama kız arkadaşımla (Sevda'yla) konuşurken "kaybetme korkusu" değil ama onun ağlaması ve onun beni kaybetme üzüntüsü biraz engelledi rahat konuşmamı.
>
> Beni geren biraz da eşimin (oysa Ebru artık eski eşi) yanına bu seferki gidişim geçenki gibi değil, biraz isteksizim, aslında geçen sefer çok korkuyordum... Bu sefer de biraz isteksizim neden gidiyorum bile diyorum bazen. Ama gitme isteğim var. Sevda'nın eski erkek arkadaşıyla ilgili ne hissettiğime eminim, "hiçbir şey". Bende ne kıskançlık, ne gerginlik, ne endişe ne de başka bir şey var. Kendime biraz zaman ayırıp düşünmem lazım.
>
> Haftasonu Edirne'ye (eski eşi Ebru'nun yanına) otobüsle gideceğim, onun için yolda kendimi dinlemek için zamanım olacak.
>
> Sevgiler...

Tolga Tuğ'un bu mesajında Sevda'yla olan ilişkisinde, kendisi gibi olmasının önündeki, kaybetme korkusu hissediliyor. O, her ne kadar kaybetme korkusunu hissetmese de, Sevda'yı kırma korkusunun altında yatan, aslında Sevda'yı kaybetmekten korkmasıdır. Sevda için üzüntü başka bir şeydir, onu kırmaktan korkmak başka bir şeydir. ***Başkası adına hissettiğimiz tüm korkular kendimizle ilgili korkulardır.*** Ayrıca korku olmasa da, Sevda'nın kendini kötü hissetmesine dair bir üzüntüden dolayı kendini saklıyor olması yine, kişinin kaybetme korkusuna gönderme yapar. Karşımızdaki üzülse de gerçeği bilmek isteyecektir. Bu gerçeği karşımızdakinin üzüleceği kaygısıyla paylaşmamak, kaygının bizimle ilgili

olduğunu gösterir. Kendimizle ilgili korkular ya da endişeler nedeniyle kendimizi kapatırız. Karşımızdakinin üzüntüsü ise zaten olacaktır ve bu kaçınılmazdır. Kendimizi kapattığımız bir ilişkide bir süre sonra daralmış, özgürlüğünü yitirmiş, kendini kaybetmiş gibi hissederiz. Bu yitmişlik hissi karşımızdakine olan tüm duygumuzu söker alır. ***İnsan kendini özgür hissettiği sürece duygularını hisseder ve sever. Kendini sevdiği için karşısındakini sever.***

Kendimizi açıkça ifade etmediğimiz sürece, karşımızdakinin bizi yeterince anlaması mümkün değildir.

Kendimizi ifade etmemek iki önemli soruna yol açar:

Karşısındaki bireyin varlığını hissetmez ve özgürlük korkusuna kapılır, ilişkide güvensizlik oluştururur. Bir diğeriyse, ilişkide sorun yaratan durumlar görülmez, bunlar konuşulamaz, konuşulamayan sorunlar çözülmediği için kişileri mutsuz eder, içten içe duyguları soğutur.

Hissettiğimiz rahatsızlıkları paylaşmamak, karşımızdakini üzmekten çekindiğimiz için ya da ilişkimiz iyi gitsin beklentisi için değildir, -içimizde karşımızdakini kırmaktan korkuyormuşuz gibi hissetsek de- bu bir savunma duygusudur. Bilinçaltında karşımızdakini ilişkiden itme korkusu yatmaktadır.- Kendi korkularımızdan dolayı yaptığımız için, bizi derinde ilişkiye bağlı tutar. Ayrılık sonrasında *"Acaba söyleseydim farklı olur muydu?"* sorularını kendimize sormaya, kendimizi eleştirmeye, geçmişle kendimizi suçlamaya neden olur.-

Ayrılık sürecinde bile olsa, ilişkiyle ve karşımızdakiyle ilgili rahatsızlıkları ifade etmek önemlidir. *"Bunları ifade etmiş olsam her şey farklı olurdu"* hissini ortadan kaldırmak ve beklentiyi tüketmek için bu davranışlar önemlidir.

Rahatsızlıkların ifade edilmesi karşı taraf için de önemlidir. İlişkinin ayrılık noktasına ışık tutabilecek bir durum yaratabilir.

Yüzleşmekten kaçınmama

Geçmişle hesabın kapanmasına engel olan, beklentiye duyduğumuz ihtiyaç yüzünden kendimizle ve karşımızdakiyle yüzleşmekten kaçınmaktır. Son umudu da elimizden kaçırmamak, bizi reddederse elimizdeki son beklentiyi de kaybetmemek için, geçmişle hesabı kapatmayız. Bu tutum, ayrılık sonrasında sıklıkla yaşanan bir durumdur. Bunu fark etmek kişinin sorunu çözmek için adım atmasına neden olacağı için, bilinçaltımız tarafından bu algının üstü kapatılır ve kişi bu duyguyu hissetmez olur. Kendisinin haklı olduğu düşüncesiyle kapatılmaya çalışılır. Karşımızdakinin hatalı yönlerini öne çıkartmaya, kendimizi ve çevremizdekileri bunun için ikna etmeye çalışırız. Yüzleşmek gereken beklentiler, suçluluk hisleri, eksik bırakılan durumlar öfkeyle kapanır. Yüzleşmeden kaçınarak beklentiyi sürdürür, bu umutla kendimizi daha iyi hissederiz.

Kendini değersiz hissetmekten korkmamak

Geçmiş hesabı kapatmak için adım atmanın önündeki bir başka engelse, karşımızdakinin bize kendimizi değersiz hissettirmesinden korkmaktır. Söylemediğimiz sevgimizi, aşkımızı ona aktardığımızda bizi anlamaması, duygularımıza karşılık alamamak ve öylece ortada kalıvermek... Hissettiğimiz duygular nedeniyle kibirlenmesi, kendini bizden değerli görmesi... Geçmişle ilgili bir pişmanlığımızı dile getirdiğimizde, karşımızdakinin kendini daha da haklı görmesi ve bizi köşeye sıkıştıracak, kendimizi kötü hissettirecek dayatmalar, kurallar getirmesi, beklentiler içine girmesi... Tüm

bu korkular, karşımızdakinin bizi kırmasına, incitmesine yönelik geliştirdiğimiz korkulardır. Bu korkular, topluma, ötekinin hakkımızdaki düşüncesine, yargısına olan bağımlılığımızın uzantısıdır. Bu korkuların temelinde ise kendimizi değersiz hissetme korkusu yatar. Karşımızdakinin, duygularımızı önemsememesi kendimizi önemsiz, değersiz biri gibi hissetmemize neden olur. Bu duyguyu sadece bir davranış ya da o kişinin geliştirdiği bir tutum olarak görmez ve üstümüze alınız. Kendimize, karşımızdakinin gözüyle bakmanın sonucunda meydana gelen bir durumdur bu.

6. BÖLÜM

FİZİKİ, ZİHİNSEL, DUYGUSAL AYRIŞMA

FİZİKİ, ZİHİNSEL, DUYGUSAL AYRIŞMA

Ayrılık süreci başlar başlamaz, karşımızdakini, birlikte yaşarken düşündüğümüzden daha fazla düşünmeye başlarız. İçimizdeki yeri, ilişki içindeki durumuna göre, çok daha fazla büyür. İlişki içinde, karşımızdakini duygularımızda hissetme yoğunluğu düşük, düşünme sıklığı seyrekken, ayrılık süreci başlar başlamaz duygular yoğunlaşmaya, düşünme biçimimiz sıklaşmaya başlar. Her anımız onunla dolar.

Bu, neden olur?

Bu sorunun cevabını, ayrılık süreci başlar başlamaz, kendimizi kötü hissettiğimiz üç farklı durum üzerinde aramamız gerekir. Ayrılığı hem duygularımızda hem zihnimizde hem de fiziksel bedenimizde yaşarız. Bu üç ayrı alan, ayrı süreçler ve sorunlar olarak yaşanır. Ayrılık sürecinde birdenbire neden yoğunlaştığımızı anlayabilmek için, düşünsel süreçte yaşanan zorlanmaları ve sürecin seyrini, duygusal süreçte yaşanan zorlanmaları ve seyrini, fiziksel varlığımızdaki zorlanmaları ve seyrini; analiz etmek gerekir:

1. Ayrılığın fiziksel bedenimizdeki süreci

Ayrılığın ilk sürecinde, karşımızdakini fiziksel bedenimizde hissederiz. Beklentilerimiz devam ediyorsa ve tükenmemişse, ilişkiden beklentilerle çıkmış ya da çıkmak zorunda bırakılmışsak, ayrılık süreci başlar başlamaz, fiziksel varlığımızda karşımızdakinin yoğunluğunu hissederiz. Beklentisi olmayan ya da daha az yoğunluğu olan kişilerde ise bu süreç, ayrılığın çok sonralarında ortaya çıkar. Eğer hayatlarına başka bir ilişki almamışlarsa ya da bir savunma mekanizmasıyla duygularının üstünü örtmemişlerse...

Ayrıldığımız kişiyi vücudumuzun her yerinde ***"sızı"*** olarak hissederiz. Dizlerimizde, kollarımızda, beynimizde ve göğsümüzde güçsüzlük, yanma hissi, gerginlik hissederiz. Bedeninizdeki rahatsızlığı anlamak için odaklandığınızda, rahatsızlık yaşadığınız bölgenizde ayrıldığınız kişinin varlığını hissettiğinizi fark edersiniz. Sanki bedeniniz onu içine almıştır ve ayrıldığınız için buna tepki gösteriyordur. Rahatsızlık yaşadığımız –acıyan, sızlayan yerler: kalp, göğüs, kollar, bacaklar vs- organımız, ayrıldığımız kişiyle bir bütün olmuştur ve ayrılırken sanki oradan da ayrılmıştır. Bir organdan et kopar gibi, bir organımıza güç veren kanın azalması gibi sancı ve güçsüzlük yaşarız. *Ayrıldığınız kişiyi canınızın yandığı yerde hissedersiniz.*

Ayrılık, sadece karşımızdakiyle bir iletişim sürecini kesmek değildir, fiziksel olarak bedenimizden de bir parçayı koparmak gibidir. Bedenimiz sanki onun varlığıyla güçlenmiş, onun varlığına bağımlıdır. O olmadığında kendini güçsüz, zayıf, gergin hissetmekte, acı çekmektedir. Uyuşturucu bağımlısının, uyuşturucuya fiziksel bağımlılığıyla özdeştir bu durum. Ayrılık süreciyle birlikte fiziksel bedenimizde karşımızdakinin varlığını hissediyor olmak, o ilişkiyi ***"bağımlı"*** yaşadığımızın bir göstergesidir.

Tüm bağımlılık durumlarının fiziksel bedenimizde ortak belirtileri vardır ve bağımlılığın türüne göre değişkenlik arz etmezler. İlişki bağımlısıyla uyuşturucu bağımlısı arasında fiziksel zorlanma açısından hiçbir fark yoktur. Bağımlılık olmasının nedeni ikisinden de vazgeçmenin zor olması değil, zorlanmanın fiziksel bedenimizdeki yansımasına benzeş olduğu içindir. Fiziksel açıdan bağımlı olduğumuz bir duruma, sadece fiziksel bir bağımlılık geliştirmiyoruz; buna düşünsel ve duygusal bağımlılık da ekleniyor ve bağımlılık tanımını o zaman koyuyoruz. ***Sadece fiziksel olan bir bağımlılık "ihtiyaç" olarak nitelenir. Bağımlılık, düşünsel ve duygusal boyutuyla da süreçte yer almalıdır.***

Ayrılık süreci başlar başlamaz, ayrıldığımız kişiyle birlikte nefes aldığımızı hissederiz. Onu yirmi dört saat bedenimizde bir parça gibi taşırız. Yaptığımız her şeyde onunla birlikteyizdir. Gece uyurken, sabah kalkarken, tuvalete giderken, yerken, içerken, gün içinde en alakasız durumlarda bile o, bizimle birliktedir.

Kalp çarpıntıları, uyuşmalar, ayakta kalamamaya neden olan güçsüzlük, zayıflık hisleri, nefes yitmeleri, bedende kasılmalar, baş dönmeleri, baş ağrıları, kramplar, güçsüzlük hissine bağlı düşmeler, dikkat kaymaları, odaklanma zorlukları, iletişim anında kopmalar, kendini herhangi bir şeye verememe, fiziki faaliyetlerin azalması ve diğer bedensel belirtiler... Ayrılmayı istemediğimiz ve karşımızdakinin ayrılık kararıyla karşı karşıya kaldığımız durumlarda, tükenmemiş beklentilerimiz söz konusuyken başlayan ayrılık süreci, hemen bu belirtileri ortaya çıkartır.

Bu fiziksel belirtilerin yoğunluğu ve ne kadar süreceği kişiden kişiye değişmekle birlikte, ayrılık durumuna kişinin gösterdiği zorlanma oranında, zamanla azalır ve kaybolur. Bu süre yaklaşık olarak 15 günle 6 ay arasında değişebilir. Kişinin kendine olan güveni, ilişkilere olan bağımlılığı, fiziksel bedendeki belirtilerin yoğunluğunu

ve süresini belirler. Bu sürecin ne kadar devam edeceğinin belirteçlerinden biri de, kişinin bu süreçteki zorlanma durumuna karşı gösterdiği savunma durumudur. Öfke, alkol, yeni ilişki ve başka savunmalar bu sürecin ne kadar devam edeceği ve ne yoğunlukta yaşanacağını gösterir.

Fiziksel hissediş ve kopuş sürecini bir örnek üzerinde somutlaştırmaya çalışalım:

İnsanın fizik bedenini kırmızı bir boya varsayın. Karşımızdakinin rengi de beyaz olsun... Beyaz boyadan biraz kırmızı boyanın içine alalım. Beyaz, kırmızının içine karışsın ve tamamen kırmızıya dönüşsün... Duygularımızın olduğu bir ilişkide karşımızdakiyle ilişki yaşamak, bu karışıma benzer. Karşımızdakinin düşünce ve duygu dünyamızdaki varlığını, zaman içinde bir bütün olarak tüm varlığımızla içselleştiririz. Onu bedenimizde eritir ve kendimizden bir parça yaparız. Duygusal ve ruhsal karışıma, bedenimizi yöneten ruhsal dünya üzerinden beden de eklenir.

Karşımızdakiyle ilgili duygular, ona dair düşünceler, onunla yaşanmış anılar, ona ait olan her şey fiziksel bütünlüğümüzün içinde erir ve kaybolur. Ayrılık sürecinde yaşadığımız, bu bütünleşmenin ***"ayrışma"***sının yarattığı sancıdır. Doğum gibi, bebeğin anneden ayrılışı, ***"ayrışması"*** gibi... Bu ayrılık her ne kadar psikolojik bir süreç olsa da, fizik bedenimiz bunu somut olarak yaşar ve hisseder.

Bu durumu ne olarak yorumlamak gerek? Bu bir hastalık mıdır? Bir sorun mudur? Olağan, sıradan bir durum mudur?

Bu süreç yaşanan olağan bir süreçtir. Ancak böyle olması onun bizde sorun yaratan bir durum olduğu gerçeğini görmemize engel olmamalıdır. Nedeni anne-çocuk ilişkisinde ertelenen sorunlar olsa da, önemli olan ortaya çıkardığı sonuçtur. Yaşanan bu durumu bir

etikete –hastalık, sorun vs- dönüştürmeden önce şunu belirtmekte fayda var: Bu tekil bir durum değildir... Bazımızın yaşadığı bazımızın yaşamadığı, sorunu olan kişilerin hayatında ortaya çıkan bir ***"hastalık"*** değildir. Bu durum ve süreç hepimiz için söz konusudur. Hepimiz bunu farklı zamanlarda farklı şekillerde yaşıyoruz, ancak hepimizde varlığı söz konusudur. Bu noktadan bakınca yaşanan bu durumu hastalık olarak görmek yerine, kişinin kendi bireysel varlığını ortaya koymada bir süreç olarak görmek, bir evre olarak kabul etmekte fayda vardır. Yaşanan sancı gerçekte kişinin kişisel gelişim seyrinde bir evredir. Bir büyüme durumudur. Birey olma, kendi olma, toplumdan ayrışma sürecidir.

2. Ayrılığın zihinsel süreci

Karşımızdakinin duygularımızdaki varlığına, düşünsel süreç de eklenir. Düşünce, arkasındaki duygusal itkilerle birlikte hareket eder. Her düşünmenin duygusal, dürtüsel bir nedeni vardır. Bazen bir dürtü, bazen bir güdü; bazen de duygularımız (endişe, korku, değer arayışı, güvenlik arayışı, vs) düşüncelerimizin biçimini, yönelimini belirler. Birini hayatımıza aldığımız, onunla ilgili duygular geliştirmeye başladığımız andan itibaren, düşüncelerimizde de bu kişiyle ilgili bir yer açmış oluruz. Duygularımızdaki derinlik oranında zihnimiz onunla meşgul olacaktır. Düşüncelerimiz, duygularımızla eş değer hareket edecektir. Bu nedenle biriyle bir ilişki yaşamanın duygusal bir bağlanımı olduğu gibi, zihinsel bir bağlanımı da vardır. Zihnimiz duygularımıza paralel bir işleyiş göstererek, ***"karşımızdaki kişi endeksli bir düşünme seyri"*** gösterir. Çünkü düşüncelerimiz duygular üzerinden çözümleme ve yorum yapar, anlama faaliyetini duyguların beklentileri üzerinden yürütür.

Zihnimiz gün içinde sürekli bir şeyleri düşünür. Bugüne ve geleceğe dair olan düşüncelerin pek çoğunun içinde, planlarımız, hayatla ilgili kaygılarımız vardır. Karşımızdakiyle sürdürdüğümüz ilişkiyle birlikte, onun varlığı bizim için endişe alanlarımızın ortadan kaldırılması için bir savunma mekanizmasına dönüşür. Bu savunma davranışı, kendimizle ilgili tüm planlara onun dahil edilmesine neden olur. Kendimizle ilgili her şeyi onun üzerinden, ilişki üzerinden planlamaya çalışırız. Kendimiz için bir şey yapamazken, başka biri için bir şeyler yapmayı kendimiz için değerli gören bir tutum geliştiririz. Onun adına ve ilişkimiz adına plan yapmak, kurgu geliştirmek, emek harcamak daha değerli, daha anlamlı hale gelir. İşte bu anlamlı kılış, kendi içsel endişe ve korkularımızdan kaçıp, onun hayatımızdaki varlığına sığınmamıza, onun düşünsel dünyamızın merkezine oturmasına neden olur. Ve biz, tüm bu yaptıklarımızın farkında bile değilizdir. Kişi, bağımlı olduğunun farkında, hiç değildir.

Düşünsel süreçteki anomali, ayrılıkla birlikte kendini apaçık gösterir. Zihin, o kadar çok onun etrafında düşünme eğilimi göstermiştir ki, ayrılış, duyguların olduğu gibi zihnin de tüm işleyişini allak bulak etmiştir.

Ayrılığın ilk günlerinde, karşımızdakinin olmadığı bir düşünme biçimi kabul edilemez olur. İlk aylarda, onun olmadığı hiçbir düşünce zihinden geçmez olur. Düşüncelerimizi toplayıp bir noktaya odaklayamayız. Karşımızdaki, bir tek an bile düşüncelerimizden çıkmaz. Bu durum, ilişki içinde zihnin, ne kadar da çok karşımızdakine endeksli düşündüğünü gösterir.

Geleceğe dair planlar, bugüne dair işlerle ilgili düşünceler, sosyal hayatla kurulan bağ ve kişinin kendilik algısıyla ilgili tüm düşünsel süreç, hep onunla örüldüğü için, karşımızdaki hayatımızdan gittiğinde zihinsel işlevin de enerjisi bitmiş gibi hissedilir.

Ayrılık süreciyle birlikte zamanla düşünce sistemimiz onun yokluğuna alışır ve kendi düşünce sistematiğine döner. Ki bu düşünce biçimiyle aslında ilk kez kendi halinde, kendisi için bir şeyler düşünen bir zihin durumuna ulaşırız eğer savunma geliştirip, ayrılık acısını kapatmaya çalışmazsak.

Ayrılık sürecinde, düşünsel bir yorgunluk hissedilir. Bu yorgunluk, düşüncelerimiz sürekli karşımızdaki odaklı hareket ettiği için değildir. Yorgunluğun nedeni, düşünmenin bu dönemde analiz etmeye dair yoğun bir ihtiyaç duymasıdır. Bu yoğun ihtiyaç, bir şeyleri anlamlandırmaya dair yoğun talep, zihni yorar. Sürekli anlama çabası, zihnin yavaşlayamamasına neden olur. Zihnimizi yavaşlatamayız, durduramayız. Fiziksel bir yorgunluğa da döner bu durum.

Normal zamanda bir şey'i anlamak için verilen emek kısıtlı bir süreci kapsar. İşinize odaklanmanız belli sürelerle olur. Zaman zaman ara verirsiniz ve iş dışında işiniz biter. Zihinsel işlevi yüksek olan bir iş yaptığınızı ve bu durumun sürekli olduğunu varsayın, ara vermeden yürütülen bu zihinsel faaliyet, bir süre sonra yorgunluk oluşturacaktır. Ayrılık sürecinde zihin, kendini tamamen ayrılıkla ilgili sürecin beklentilerine odakladığı için, sürekli analiz durumundadır ve zihin için işkenceye döner.

Ayrılık süreci ilerledikçe, düşünme seyrimizi belirleyen duyguların azalması, karşımızdakiyle ilgili düşüncelerin de azalmasını sağlar. Zaman ilerledikçe, karşımızdaki zihnimizin arka planında kalır. İlk zamanlarda neye kendimizi versek, düşüncelerimizdeki canlılığını hissettiğimiz karşımızdaki, zamanla düşünceler içinde silikleşmeye başlar. Düşüncelerimizin her anında yine o vardır, ancak zamanla *"net"*liği azalmıştır.

Zaman içinde duygular iyice azaldığında, karşımızdakini anlık unutmalar başlar. Başlangıçta, kendimizi unuttuğumuz anlarda bile, onu düşünür bulurken, zaman içinde bunun tersi olur. Onu unuttuğumuzu ve başka şeylere odaklandığımızı fark ederiz.

Onun zihnimizdeki varlığının canlılığını yitirmeye başlaması, düşünsel varlığının silikleşmeye başlaması bize cesaret verir, kendimize olan güveni artırır. Onu unutabilmiş olmak, kendimize olan güvenimizi daha da artırır. Onu unutabiliyorsak, artık onsuz da yaşayabileceğizdir, başkalarına karşı duygularımız olacaktır. Mutluluğumuz yerine gelebilecektir.

3. Ayrılığın duygusal süreci

Yaşadığımız ilişkiyle birlikte, tüm duygularımız onunla birlikte hisseder hale gelir. Duygular, onun varlığına eşlik eder ya da onun varlığı hissettiğimiz her duyguya eşlik eder. İlişkiyi yaşadığımız süre içinde meydana gelen bu bütünleşme, ayrılık sürecinde parçalanma hissiyle birlikte, acı verici bir durum ortaya çıkartır.

Onunla birlikte yaşanan duygular, ona hissedilen duyguların zaman içinde alışkanlık geliştirmesi bağlanmaya neden olur. Karşımızdaki, duygularımız için tanıdık bir nesneye dönüşür. Hislerimiz onunla ve onun üzerinden yaşanır, algılanır olur.

Hayatımızın merkezine, farkında olmandan onu aldığımız için, ondan kopuş duygularımızın felç olması anlamına gelir. Sanki tüm duygular onunla birlikte hissedilmiştir ve onun var olmadığı bir durumda artık hissedilmeyecektir... Bir daha hiçbir zaman gülemeyeceğiz, gülsek de bu hiçbir zaman, onun hayatımızda olduğu dönemdeki kadar içten ve coşkulu olmayacaktır. Böyle düşünürüz, böyle hissederiz... Bir daha hiç kimseyi sevemeyeceğimizi düşünmemizin nedeni de budur. Duygularımızın karşımızdakine

yapışması, onunla hisseder hale gelmesi, onunla bütünleşmesi, başkasına karşı aynı şekilde hissedemeyeceğimiz hissini yaratır.

Hayatınızda eksikliğini hissettiğiniz, yokluğundan dolayı acı çektiğiniz bir durum varken, hayatın hiçbir yerine kendinizi bırakamazsınız. Yarın ödemeniz gereken yüklü bir çekiniz var ve kasanızda paranız yoksa, sizin gülmeniz mümkün değildir, yediğinizin içtiğinizin farkına varmanız, lezzet almanız mümkün değildir. Sadece haz durumu değil, normal zamanda hissedeceğiniz gündelik endişeler bile bu dönemde hissedilemez olur. Çünkü duygular başka bir noktaya çok daha yoğun bir şekilde takılmış, aktarılmıştır. İlişkiyle ilgili yaşanan yoğun endişe, gerginlik, korku durumu, kişinin gündelik hayatını, bu hayatla ilgili duygularını elinden almıştır.

Duygularımız onun yokluğuna esir olduğu bu dönemde, hissedilemez hale gelir. Onun yokluğuna alıştıkça da hissedilir olur. -Buradaki kasıt haz veren duygulardır- Duygularımız aslında yerli yerindedir ve değişen bir şey yoktur, ancak bizim ayrılık nedeniyle yaşadığımız yoğun kaygı ve beklenti, onları algılamamıza engel olur.

Duygusal süreç, ayrılık sürecinde en son ortadan kalkan rahatsız edici durumdur. Fiziksel ve düşünsel ayrılışla birlikte onda da azalma görülse de, duygular en son ayrılış noktasıdır. Onu hatırladığımızda, aklımıza geldiğinde artık bir şey hissetmez olmuşsak, içimizde kendimizi kötü hissettirecek bir duygu hissetmiyorsak, ayrılışla ilgili duygusal süreç de tamamlanmış demektir. Bunun oluşabilmesi için kişinin ilişkiyle ilgili tüm beklentilerinin tükenmiş olması gerekir.

Ayrılık sürecinin başlangıcında çok yoğun hissedilen duygular, zaman ilerledikçe şiddetini kaybeder. Şiddet azalır, duyguların

hissedilme sıklığı düşer. Karşımızdakinin duygularımız içindeki varlığının zamanla silikleştiğini, daha sonra ortadan kalktığını ve hatırlandığı anlarda hissedildiğini gözleriz. Bir süre sonra ise hatırladığımızda bile bu duyguları hissedemez oluruz ki, duyguların tükenişi budur.

Kriz

Tolga'nın Tuğ'un mektubu...

Mustafa merhaba,

Hala içim acıyor, dün akşamım da gece uykuya dalıncaya kadar ağlama krizleri ile geçti. Sabah, Sevda'yla beraber olduk ama dediğin gibi onunla sevişmek acımı geçirmiyor.

Sevda'nın yüzüne bakarken, geçmişindeki erkeklerle nasıl öpüştüğü, vücudunu çıplak gördüğümde, özellikle de tanıdığım adamın ona nasıl dokunduğu, öptüğü ve nasıl birleştiği aklıma geliyor... Delirecek gibi hissediyorum! Ve ağlamaya başlıyorum! Ona dokunmaktan çekiniyorum. Tiksinme değil ama her zaman beraber olduğum kadın değilmiş, hiç bana ait değilmiş gibi geliyor...

Akşam, gece olup hava kararsın istemiyorum. Gece, ışık açık uyumaya çalışıyorum. Gece her şey iki kat daha zor geliyor. Sabah üniversiteye gitmek istemiyorum. Onun, iş yerine gitmek istemiyorum. O adamla beraber olduğunu hatırlatıyor buradaki her şey. Oraya ait her şey, hatta reklamlar bile o adamı hatırlatıyor ve dişlerimi sıkmaya başlıyorum. Öfkeden kuduracak hale geliyorum. Kendimi zavallı, kullanılmış bir adam gibi hissediyorum, onun iş yerinden birini gördüğümde...

İkisinin arasındaki tüm detayları düşünüyor zihnim. Kendimi, bunu düşünmekten alamıyorum. Nasıl tanıştılar, ilişkileri nasıl oldu

-detaya girmeyeyim- çirkinleşiyor çünkü düşüncelerim. Bunları düşünüyor olmak rahatsız ediyor beni, ama yine de alamıyorum kendimi. Bazen düşündüklerimin gerçek olduğunu düşünüp, haklı olduğumu düşünüyor ve ona öfkeleniyorum bazen de bu düşünceleri geliştirdiğim için kendime kızıyorum.

Bana, o adamla beraber olduktan sonra kendini kötü ve berbat hissettiğini söyledi? Gerçekten öyle mi? Böyle demesi, az da olsa beni neden rahatlatır gibi oluyor?

Benden önce evli bir adamla beraber olmuş. Adam düzenini, hayatını bozmamış... Onun için kendini kötü hissetmemiş mi? Ona kızmamış mı? Ne hissetmiş de iş yerindeki o adamla beraber olmuş? Ne özelliği varmış? Ben salak mıyım? Neden 12 yıllık bir ilişkiden vazgeçtim? Kendimi neden bu kadar yaralayacak şeyler yaptım?

Ben kendimi onun için, istisna olduğuma inandırmaya çalıştım hep. Yaptığımızın yanlış olduğunu biliyordum. Evli bir adamla olan bir kadına nasıl güvenebilir, nasıl sevebilir, nasıl onu saygın bulabilirdim? Bunu nasıl etrafıma anlatabilir ve hiç rahatsız olmadan toplum içinde gezebilirdim? Nasıl saygın bir yuva kurup, nasıl çocuklarımın annesi yapabilirdim? Karısını aldatan bir adam olarak ben nasıl düzgün bir ilişki kurabilirdim?

Sevda'nın benden önce ilişkisi olduğunu biliyordum, ama kendime bunu açıklamıştım: Sevdiği, evlenmeyi planladığı adamla denemiş ve olmamış olabilir, aynısı bana da olabilirdi. Bunu sindirebildim, sindirmeye çalıştım. Her şeye yeniden başlayıp, onu prensesim, bebeğim yapabilirdim. O benim için vazgeçilmezdi, ben de hayatımda doğru insanı bulmuştum, eşim o olmalıydı, onunla çocuk yapıp, onunla dünyayı gezip, onunla yaşlanmalı, onunla uyumalı, her yeni güne onunla başlamalıydım, buna hazırdım.

Onun yanında hayat anlamını kaybetmişti, bütün hayatım oydu. Geçmişte emek verdiğim, gelecek için yaptığım planların artık hiçbir önemi yoktu. Bir anlam ifade etmiyordu, o her şeydi, onun olması hayatta heyecan duymak için, mutlu olmak için yeterliydi, geçmişe ya da geleceğe ihtiyacım yoktu.

Ben, onun için istisna olduğuma inanıyordum. Benim evli olduğumu bildiği halde bana kendini açmıştı. Hayatında kalmama riskini, acı çekme riskini, ya da kötü duruma düşme riskini, hepsini benim için göze almıştı. Benim eve gelmemi dört gözle bekliyor, gün içinde mesajlaşmadığımız bir an bile olmuyordu. Fiziki olarak görmesek de gün içinde hep iletişim halindeydik.

Şimdi içim acıyor... Diğerleriyle de benzer şeyler yaşadı, onlarla da beraber oldu, onlara da ona dokundu, benim yaptıklarımı yaptılar. Onu bir yemeğe götürmeden, ona çiçekler almadan, karılarını boşayıp geçmiş ilişkilerini harcamadan, hayatlarında hiçbir fedakarlık, değişiklik yapmadan, onunla tatile gidip, geceleri onunla uyumadan, canı sıkkın olduğunda onun yanında olmadan, ona sürpriz hediyeler almadan onunla oldular. Benim yaptıklarımı yapmadan bile bunu hak ettiler, bu kendimi çok değersiz hissettiriyor!

Ya iş yerindeki eski sevgilisi, iş yerindeki diğer arkadaşlarına onunla beraber olduğunu söylediyse! Ballandıra ballandıra anlattıysa! Ben oradaki insanlarla nasıl yüz yüze gelirim? Üniversitedeki insanlar arkamdan, "salak", "herkesin çaktığı kızla beraber, onunla evlenecek" diye düşünüp, konuşuyorlarsa!.. Ben sevda'yla el ele gezerken veya bir davette onu kız arkadaşım, beraber olduğum insan, eşim diye tanıtsam, bu ortamda o adamla karşılaşsam ben ne yaparım? Adam pis pis sırıtıp baksa, imalı sözler söylese ya da arkamızı döner dönmez gülüşseler!..

Ailem bunları duysa! Onun ailesi duysa, yakın arkadaşlarım bunları bilse, ne derler? Onlarla çift olarak nasıl görüşüp, yüzlerine bakarım?

Bu sahneler, bu soruların her biri zihnimde sanki çivi çakıyor. İçimden söküp atamıyorum. Nefesim kesiliyor aklıma geldiğinde ve ağlamaya başlıyorum.

Canım çok acıyor, onun ve o adamın canını yakmak, onlara zarar vermek istiyorum! Geçmişte birlikte olduğu evli adamın karısını bulup, onlara söylemek geliyor içimden, (tabii ki yapmayacağım).

Sevda'nın bir yıldan fazladır benimle olduğunu, onların hayatında duygusal açıdan bir şey ifade etmediğini, benimle kalmak istediğini, geçmişte yaşadıklarından dolayı üzgün olduğunu bilmek beni rahatlatmıyor. Benim farklı, özel olduğumu söylüyor, ama bunlar bana hiçbir şey ifade etmiyor.

Mustafa, duygularım, içim çok karışık. Kendimi anlamaktan henüz uzağım, ne yapacağımı bilmiyorum. Ama canımın acısı çok fazla!

Bu şehirden, bu üniversiteden, bana onu ve onun geçmişini hatırlatacak her şeyden uzaklaşmak, buradan gitmek istiyorum. Ayrılsam, hayatımdan çıkarsam sorun çözülür mü, bilmiyorum... Sanki bu çözüm olacak, ama şimdi değil gibi geliyor. Kendimle ve onunla hesaplaşmam bittikten sonra yapmalıyım ama bu sürece nasıl katlanacağım, bilemiyorum...

Ayrılık kararı, çoğu zaman bir tükenişle değil de, değer arayışımızın çarptığı başka birini arzu, mevcut ilişkideki çatışmalardan bıkkınlık, aldatılma, terk edilme korkusu, kurtulma isteği, kaçış

arzusuyla ortaya çıkar. Bu duygularla hareket ederek, ilişkinin akışkan sürecine müdahale etmiş oluruz. "Karar" almış oluruz. Karar alarak ya biz gidiyoruzdur ilişkiden ya da karşımızdaki, ancak kararla birlikte içimizde "duygular" kalmıştır.

Karşımızdaki ayrılık kararı almışsa, ***"dönmeli"*** deriz. Onun dönmesi, pişman olması ***"gerektiğini"*** düşünürüz. O bıraktı, dönmeli! Bu beklenti yıllarca devam edebilir.

Ayrılık kararı alan da hayatına birini almamışsa, ilişkiyle ilgili rahatsız eden duygular ayrılık süreciyle azalıp, yerine ilişkinin boşluğu, özlem oluşmaya başlayınca ilişkiyle ilgili tükenmemiş beklentiler kendini gösterir. Biz bunu, beklenti olarak değil, karşımızdakine hissedilen duygular olarak tanımlarız. Ayrılık için erkendir, beklentiler tükenmemiştir. Karşımızdakini yeterince tanımamış, beklentilerimizi karşılayıp karşılayamayacağından emin olmamışızdır. Kendimizi yeterince açmamış, tam olarak ifade etmemiş, onu anlamak için yeteri kadar ona odaklanmamışızdır. Karşımızdakini tamamen tanıdığımızda ve ondan emin olduğumuzda beklentiler biter, süreç daha sakin bir seyre kavuşur.

Kişi hayatına birini almamışsa, ayrılığı isteyen taraf olması ya da olmaması bir şeyi değiştirmez. Her iki durumda da beklentiler vardır ve ilişkiye taşınır ve ayrılık sürecinde beklentilerin yarattığı olumsuz duygu durumları kendini gösterir.

Beklentinin yarattığı acılar, ayrılmak isteyen tarafta zamanla; diğer tarafta ise hemen ortaya çıkar. Beklentinin ortaya çıktığı zamana göre zorlanmalar farklılık arz eder.

Beklenti, bir ilişkideki en temel sorun alanıdır ve ayrılık sürecinde de ayrılığı en fazla zorlayan duygudur. Beklentiler, karşımızdakine hissedilmiş duygu gibi algılansa da bu algı gerçekçi değildir, *beklentiler kişinin kendisiyle ilgilidir*. Bu konuyla ilgili daha

detaylı bilgi için ***"İlişkilerin Psikolojisi"*** adlı kitabımızdaki ***"beklenti"*** bölümü incelenebilir.

Kriz anları, ayrılış süreciyle birlikte yoğunlaşan beklenti krizleridir. Ayrılığın hemen sonrasında, ilişkinin yeniden toparlanması, karşımızdakinin pişman olmasını isteme, eksik öz güvenimizi tamamlama ve daha başka duygusal ihtiyaçlarımız ***"beklenti"*** oluşturur.

İlişkiyi yaşarkenki tecrübelerimiz bu beklentilerin şeklini, zamanını, hatta yerini belirler. Örneğin, bir haftadan uzun süre ayrı kalmamışsak, iki taraf da karşısındaki için *"bir hafta sonra mutlaka beni arar, dayanamaz"* düşüncesini geliştirir ve bu düşünce üzerinden beklenti oluşturur. İki taraf da, bir haftayı, bu beklentiyle geçirir. Beklentinin karşılanıp karşılanmayacağını, bunlar karşısında nasıl düşüneceğini, nasıl önlemler alacağını düşünür. Beklentinin karşılanmama ihtimaliyle ilgili nedenler konusunda kurgular geliştirir. Bir yandan da beklentinin karşılanma ihtimali üzerine hesaplamalar yapar, yorumlarda bulunmaya çalışır.

Tüm bu zihinsel faaliyet, bir hafta sonrası için yaşanacak ***"olası"*** hayal kırıklığı üzerinedir. Zihin yalnızlığı kaldıramadığı için umuda, umut içinde beklentiye ihtiyaç duyarken ve beklenti geliştirmek için neden ararken, bir yandan da oluşturduğu beklentinin karşılanmamasına yönelik kaygı geliştirir. Ve bu kaygıyı gidermeye yönelik zihinsel bir faaliyete girişir. Yaşanacak acıyı azaltmak için bir hafta öncesinden kendini hazırlamaya çalışır.

Kulağı telefondadır. Sürekli bir bekleyiş hali vardır. Yayın gerilmesi gibi bu bekleyiş kişiyi gerer. Bu gerginlik genelde dışarından da hissedilir. Günün her anında kendini gösteren bu gerginlik, yalnız kalıp ve bu düşüncelere yoğunlaşıldığında daha da artar. Kişinin zorunlu olarak kendini başka konulara odaklamaya çalışması

durumlarında da bu gerginlik çok artar. Bir yandan kurtulmakta zorlanılan düşünceler, diğer yanda başka bir şeye odaklanma zorunluluğu kişiyi çatışmaya sokar, kendini sıkışmış hisseder.

Gerilim, beklenti geliştirilen zaman yaklaştıkça artar. Başlangıçta düşünsel bir gerilim yaşanırken, zamanla duygusal bir gerginlik, kendini kötü hissetme hali eklenir sürece. Beklentinin son kısmına doğru, düşünsel ve duygusal gerginliğe fiziksel gerilim eklenir. Son ana kadar fiziksel gerginlik de sürece eşlik etse de yoğun değildir. Beklentinin son demlerine doğru, yani beklenti geliştirilen ana çok yaklaşıldığında, beklentinin karşılanıp karşılanmayacağıyla ilgili kaygı çok arttığında, fiziksel belirtiler yoğunlaşır. Fizik beden buna dayanamaz ve tepki gösterir. Kişi, krize girer. Kriz, kişinin kaygı durumunun yarattığı gerilime tahammül edememesidir. Beklentinin karşılanmama ***"ihtimaline"*** ya da beklentinin *"karşılanmaması"* durumuna karşın, beden ***yokluk sendromuna*** düşer. ***Bu, varoluş krizidir***...

Göğüs kafesimiz sıkışır, bunalırız. Canımızdan can kopar gibi hissederiz ve yaşadığımız bu kötü an, sanki hiç geçmeyecek gibi gelir. Bedenimizdeki tüm enerjinin çekildiğini hissederiz, dizlerimiz titrer, ayağa kalkamamaktan korkarız. Bazen kalkamayacak kadar güçsüzleşiriz. Ağlama krizleri, bedenimizde yaşanan kasılmalar bu krizin dışa vurumlarıdır. Göğüs kafesini çatlatacak kadar yoğunlaşan sıkıntı, gerilim, hayatı yaşanmaz hale getirir. Bu durum bazen birkaç dakika, bazen birkaç saat sürer. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, bazen dalgalı bir seyirle daha uzun da sürebilir. Birkaç gün belki birkaç hafta...

"Ben kötü bir adam değilim." diyordu.

"Ben onu sadece sevdim. Evli bir kadını sevdim, suçsa bu tamam suç işledim, ama sevdim onu. Onunla seviştik, birlikte olduk ve şimdi bana, hamile kaldığı için eşine geri dönmek istediğini söyledi. Kendimi nasıl kötü hissettiğimi anlatamam!"

Pencere kenarında, elini yumruk yapmış, yumruğunu dişlerinin arasına sıkıştırmış, ısırıyordu! Titriyordu! Gözlerinden dökülen yaşlar, çatlayan bir kayadan sızan su damlalarına benziyordu... İçindeki zorlanma dışarıdan bakanı geriyordu... Derin nefes almaya başladı.

"İçim çatlayacak gibi! Nasıl canım yanıyor anlatamam! Bu kaçıncı! Neden hep ben! Yeter artık! Onsuz hayat zehir gibi! Nasıl unuturum onu! Onsuz nasıl olurum! Kaldıramam ben bu acıyı!"

Her kriz, umut geliştirdiğimiz bir beklentiden ve beklentinin yarattığı umuttan vazgeçmek ve "yeni" bir umut, "yeni" bir beklenti oluşturmak için yaşanan süreçtir. Anlık görünse de bir süreçtir. Beklentinin, terk edilişine gösterilen tepkidir yaşanan. Yeni bir beklenti geliştirilememesi durumundaysa, kriz uzun süre devam eder. Ne zihin, ne duygularımız, ne de fizik bedenimiz bu kadar uzun süreli bir acıyı kaldıramadığı için savunma geliştirir ve yeni bir beklentiye ihtiyaç duyar, umut etmek için. Yeni beklenti umuttur, bu da kişinin krizden çıkması demektir. Yaşanan krizin acısını bölüp, geri kalan kısmını bir sonraki beklenti tarihine ertelemektir. Yukarıda örneğini verdiğimiz *"bir hafta"* beklentisini kişinin dışlaması, bunun yerine yenisini üretmesidir.

"En fazla on beş gün dayanır, arar beni" düşüncesi gibi. Ya da *"Hafta sonunda yalnız kalacak ve beni düşünecektir; aramak zorunda kalacaktır"* düşüncesi gibi.

Kriz, beklentinin, umudun tükenişidir. Krizin bitişi ve kişinin normale dönüşü ise yeni bir umudun, beklentinin oluşturulmasıyla mümkün olur. Kriz dönemindeyken yaşanan aşırı gerginliğin hemen sonrasında, zihin yeni bir süreç başlatır. Yeni süreç yeni bir umutla ortaya çıkar.

Umut edecek yeni bir beklenti geliştirilmezse, çoğu zaman depresyon ya da sürekli bir kaygı ortaya çıkar. Ego, bu acı verici durumdan kurtulmak için savunma geliştirir. Geliştirdiği savunma, karşımızdakiyle ilişkimizin düzeleceği ya da onun geri geleceğiyle ilgili beklentidir. Böylece ego, yokluk durumuyla baş edebilmek için bir umut satın alır ve gidenin yokluğunun yarattığı acıyı bu beklentiyle kapatır. Karşılanmayan beklentilerin yarattığı krizden çıkmak için yeni beklenti geliştirmek, karşımızdakinin yarattığı kriz durumuna, egonun geliştirdiği bir çözüm, bir "***savunma mekanizması***"dır.

Kriz durumu bittiğinde, bedenimiz, duygularımız gevşer. Tamamen değil! Çünkü geliştirilen yeni beklenti yine kaygı yaratacaktır. Beklentinin karşılanmama ihtimalinin kaygısı... Ancak bu kaygı, hiç olmama ihtimalinin yarattığı acıdan daha katlanılabilirdir, yokluk durumuna göre daha baş edilebilirdir.

Kriz iyileşme belirtisidir

Kriz nöbetleri, bizim için faydalıdır. O an için zarar verici olsa da, uzun vadede kişilere duyduğumuz bağımlılığı azaltır, kendimize olan güveni artırır, yalnızlığı kabulle ilgili mesafe kat etmemizi sağlar.

Kriz döneminin önemli sonuçlarından biri, karşımızdakine duyduğumuz ihtiyacın azalmasıdır. Umudun, beklentinin kırılması, bizi ilişkiden geri çeker. Her kriz dönemi bizim karşımızdakinden

bir parça, bir adım daha geri çekilmemiz demektir. Bu, ***"duyguların soğuması"*** anlamında bir geri çekilme değildir. Duygularımızın soğuması, içinde kısmen öfke, nefret, kırgınlık barındıran bir duygusal süreçtir. Buradaki geri çekilmeden kasıt, ilişkiye aidiyetin azalmasıdır. ***Geri çekilme döneminde*** *"geri çekilmeyi"* ***karşımızdakinden soğumak, nefret etmek gibi algılayıp, böyle hissetsek de, gerçekte durum böyle değildir. Geri çekilme, karşımızdakine hissettiğimiz duyguların azalışı değil, bizim kendi dünyamızdaki eksikliklerin transferi için aktardığımız duyguların, geri alınışıdır.***

Bağlanmış olma hali, aidiyetlik hissi, yaşadığımız krizlerle birlikte geriye çekilir. Krizler tamamen bittiğinde geriye ne kadar duygu kalmışsa, karşımızdakine gerçekte hissettiğimiz duygu da bu kadardır. Gerisi bağlanma ihtiyacımızın aktarılmasıdır.

Krizin bitmesi beklentinin bitmesi demektir. Beklentiler bittiğinde ise çoğu zaman duygu olarak geriye bir şey kalmamaktadır. Bu durum bizim ilişkilerimizi ne kadar paylaşımsız yaşadığımızın, hissettiğimiz duyguların ne kadar ***"ben odaklı"*** olduğunu göstermektedir.

Yaşadığımız her krizle, karşımızdakinin gidişiyle oluşan boşluğu kendimizle doldururuz. –Eğer, bir savunmayla, yeni bir ilişkiyle bu boşluğu doldurmazsak- Kendimize yetmeyi öğrenir, bağımlılığımızı yeneriz. Krizlerle birlikte, hayatın bitmediğini, zorlansak da hayatla baş edebildiğimizi, kendimize yetebildiğimizi görürüz. Bu inanç, kendimize olan güvenimizi artırır. Bu, toplumdan alınan ve bizi ona bağımlı yapan bir kendine güven değil, kendimizle ilgili, kendimizin yarattığı bir benlik algısı olur.

Her nöbetten sonra, karşımızdakine ihtiyacımız daha bir azalır. Bu durum beklentinin seviyesini aşağı çeker. Bu da bir sonraki

krizin, bir öncekinden daha yumuşak geçeceğini gösterir. Geçen her nöbetten sonra krizlerin şiddeti azalır, iki kriz arasındaki süre uzar. Bununla birlikte zaman ilerledikçe krizlerle baş etme gücümüz, yeteneğimiz artar, krizlerin üstümüzdeki etkisi azalır. Her krizden sonra karşımızdakinin bedenimizdeki, zihnimizdeki, duygularımızdaki varlığı daha az hissedilir olur. Zamanla ve aşamalı olarak bu hisler kaybolur.

Krizin hemen sonrasında, beklentinin karşılanmamasına yönelik bir ***"öfke"*** ortaya çıkar. Bu öfke, karşımızdakinin yokluğunu kabullenmemizi ve yeni sürece adapte olmamızı sağlar. ***Öfke yıkılmamızı engeller, hayata tutunmamızı sağlar. Yeni umudun geliştirilmeye başlandığı yer de, bu öfkenin hemen sonrasıdır.***

Kızgınlık, karşımızdakinin haksız, suçlu olduğu düşüncesini geliştirir. Suçluysa, haksız olan taraf odur ve gelecektir, gelmelidir. Bu nedenle de kızmak, öfkelenmek için nedenler arar, ilişkiye, karşımızdakine bu şekilde bakarız. Bu bakış açısı da kısa zamanda bir umudu ve ardından da beklentiyi oluşturacaktır. Umut, geliştirdiğimiz öfkenin içinde saklıdır. Umudun içinden doğan beklenti ise, karşımızdakinin yokluğunun acısını azaltacak, sancıyı kesecek; bekleyiş halinde olmanın getirdiği daha azaltılmış bir gerginliği getirecektir.

Suçlama ihtiyacı

Ayrılık sonrasında, kendimizi ya da karşımızdakini suçlama ihtiyacı hissederiz. Bu ihtiyaç, ilişkinin varlığına duyduğumuz ihtiyaçtan dolayı, onun hayatımızdaki varlığını mümkün kılacak umudu oluşturmak, onu canlı tutmak, ilişkiyle ilgili beklentiler yaratmak içindir.

Suçlama, biten ilişkinin ***"devamının olabileceği"*** düşüncesine olanak sağlayacak bir savunma mekanizmasıdır. Bu nedenle gerek tartışmalar gerekse ayrılık sonrasında, karşımızdakini ya da kendimizi suçlayacak bir gerekçe ararız.

Yaşadığımız süreci anlamaya çalışmak yerine, karşımızdakini ya da kendimizi suçlarız. Karşımızdakini suçlu bulduğumuz zaman, onun geri döneceğine dair bir beklenti oluştururuz. Bu algı, ailede öğrendiğimiz ilişki modelinden kaynaklanır: suçlu olan özür dilemelidir ve ilişkiyi düzeltme sorumluluğunu almalıdır.

Anne babanın hem gündelik hayatta hem de çocuklarıyla ilişkilerinde kullandığı bu davranış kalıbında; çocuk, anne babayı rahatsız eden, istenmeyen davranışlar sergilediğinde onunla ilişki kesilir ve cezalandırılır. Çocuk onları kaybetmeye tahammül edemediği için, ilişkiyi yeniden oluşturabilmek adına hata yaptığını kabul edip, süreci başlatır. Ebeveynler sadece çocuklarıyla ilişkilerinde değil, gündelik yaşamlarında da benzer davranışlar sergilerler. Onların da ebeveynlerinden öğrendiği bu davranış, gündelik hayatta kırıldıkları, rahatsız oldukları durumda karşıdakinden pişman olmalarını, kendilerini suçlu hissetmelerini beklemektir. Ancak bu şekilde önemsendiklerini hissederler ve yine ancak bu davranışlar geliştirilirse kendilerini rahatsız eden davranışın tekrar edilmeyeceğini düşünürler: Karşı taraf ne kadar çok pişman olursa, rahatsız edici davranışın oluşmama ihtimali de o kadar yüksektir.

Hepimiz çocukluk döneminden taşıdığımız bu davranış biçimlerini gündelik tüm ilişkilerimizde kullanırız. Kırılmışsak ya da kızmışsak ilişkiyi keseriz ve karşımızdakinin ilişkiyi başlatmasını bekleriz. —kaybetmekten korkuyorsak, o ilişkiye ihtiyacımız çok fazlaysa, ilişkide gerilime tahanımül edemiyorsak bu tutumu sergilemeyiz; iş ilişkilerinde ya da bağımlı olduğumuz ilişkilerde böyle davranırız- Onun tekrar gelişini, bizi sevdiğinin ve önemsediğinin

bir göstergesi olarak kabul ederiz. Karşımızdakinin bizi inciten davranışında, bunun sadece bir davranış sorunu olduğunu değil; bize karşı hissedilen duygularla, bizim hakkımızdaki düşünceleriyle ilgili olduğunu düşünürüz. Onun bizi sevmediğini, bize değer vermediğini düşünür, onunla ilgili düşüncelerimizi değiştirmeye başlar, ilişkimizi sorgularız. Yaşanan anlık bir durumu genelleştirir, an içindeki genelde farkında olunmadan, bizim algıladığımız niyetten farklı bir sebeple ortaya çıkan o davranışı kişiselleştiririz. Anlık bir sorun, ilişki sorununa dönüşür böylece. Acı çekmeye tahammülsüzlük, kendine güvensizlik sorunu genellememize neden olur. Yatay ve dikey tüm ilişkilerimizde bu şekilde hareket ederiz. Bu nedenle, ilişkilerde sorun yaşadığımızda zihnimiz hemen suçlunun kim olduğunu aramaya koyulur. Buraya odaklanır. Yaşanan sorunun ne olduğunu, bu sorunun nasıl ortaya çıktığını anlamak yerine, suçlunun kim, haksız olanın hangi taraf olduğunu anlamaya çalışırız. Bunu anlayınca kimin ilk adımı atacağına, kimin özür dileyeceğine de karar vermiş olacağızdır! İlişkilerde neyi, nasıl ve ne zaman yapacağımızı bilememek, kendimize, kendi duygularımıza güvenmememiz bunun nedenidir. Toplumun belirlediği kriterler üzerinde ilişkimizi ölçüp biçmeye, bu ölçmelerle kendimize yön bulmaya çalışırız.

İlişkiyi bu şekilde algılamanın, bu şekilde yaşamanın kaygılarımızı gideren tarafları vardır. Kuralları olan, ne yapıp ne yapmayacağımızın sınırlarının çizildiği bir ilişkide, kaygılar azalır. Kurallara göre değil de kendi duygularınıza göre hareket ettiğinizde, altta kalan taraf olmak, karşı taraftan ve çevreden eleştirilmek, suçlanmakla ilgili kaygılar ortaya çıkar. Özür dileyecek taraf biz değilsek bunu yapmak karşımızdakini yüceltmek, kendimizi değersizleştirmektir. Karşıdaki, size kendinizi kötü hissettiren bir davranışı için özür dilemezse, pişman olmazsa sevilmediğimizi, alttan aldığımızı,

değersiz taraf olduğumuzu düşünürüz. Ne hissettiğimize, onun bunu neden, nasıl ve hangi niyetle yaptığına bakmayız.

Bu şekilde düşünmek, yaşadığımız durumu sorgulayamaz hale getirir bizi. İşte ilişkilerde kriterler üzerinden düşünmek, suçlunun, haksızın kim olduğu üzerinden gitmek buradaki kaygılarımızı giderir. Kendimizi değersizleştirecek olası bir durumdan, kimin suçlu olduğunu bularak kendimizi korumuş oluruz. Suçluysak özür dilemeliyiz bu bizi değersizleştirmez, suçlu karşı tarafsa o gelip özür dilemelidir, böylelikle kendimizi değersizleştirmemiş oluruz. Karşımızdakini ve kendimizi anlamak yerine, olaylar ve davranışlar üzerinden ilişkiye bakıp suçlunun, haksızın kim olduğunu aramak böylesi bir güvenlik hissi yaratır. Kimin hangi role sahip olması gerektiği ile ilgili bir zemin elde edince, olası değersizlikleri tolere etmiş oluruz. Değersizlik hissi karşımızdakini suçlamaya, onu haksız görmeye götürür bizi. Bunu yaşamamak için de onu suçlayacak bir gerekçe aramaya çalışırız, böylece onun tarafından ortaya çıkartılacak olası bir değersizleştirme davranışından da kendimizi korumuş oluruz. Kimin haklı, kimin suçlu olduğunun belli olmadığı bir ilişki belirsizdir! Belirsiz bir ilişkide, her an bizi zora sokacak, acı yaşayabileceğimiz durumlar ortaya çıkabilir. Kişilere roller bize daha güvenli bir ortam sağlar. Bu tutumu sadece tartışmalarda değil, gündelik ilişkilerdeki rollerle de sergileriz. Bu rollerle, bu kimlikler üzerinden ilişki kurar, buna göre davranırız. Tanımlanmış roller içindeki davranışlar kendimizi güvende hissettirir. Bu şekilde ilişki kurmanın bize yansıması ise, kendimizin olmayan, içimizden geldiği gibi yaşayamadığımız bir hayat olur…

İlişkideki anlık bir sorunu, kendimizle ilgili bir değer sorununa dönüştürmek hemen hepimizin az ya da çok sergilediği bir

tutumdur ve ilişkilerde sorun yaratan en önemli husus budur. Kişiselleştirilen bu durumlar sorunu büyütür.

Karşımızdakinin davranışına bakarak, bize, değer verip vermediğini anlamaya çalışmak yanıltıcıdır. İlişkilerde karşımızdakinin bazı davranışları, bize kendimizi değerli hissettirirken, bazıları da değersiz hissettirir. Böyle bir koşullanmada; hangi davranışa göre bir yorum getireceğiz, nasıl algı oluşturacağız? Hangisine göre algı geliştirirsek geliştirelim, içimizdeki soru işareti gitmez. ***Bir ilişkide değerli olup olmadığımızın cevabını, karşımızdakinin davranışlarında değil, duygularımızda, sezgilerimizde bulabiliriz.*** Bu cevabı bize ancak duygularımız, sezgilerimiz verebilir. Kendi duygumuza güvenmememiz gerekir. Olası acı verici durumdan kaçınmak için sergilediğimiz bu tutum bize cevap da vermez, çözüm de sunmaz... Aksine karşımızdakinin duygularını anlamaya çalışmak yerine, kriterler üzerinden hareket etmek ilişkileri felç eder. Anlaşılmadığımızı hissettiğimiz ilişkilerden uzaklaşırız zamanla ...

Kendimizi suçlamak da bir başka savunma mekanizmasıdır. Reddedilmemek, kendimizi değersiz hissetmemek ya da ilişkiyi kaybettiğimizi görmemek için, bu kaygıları, korkuları, acıları yaşamamak için, –yani acı çekmemek için- adım atmak yerine kendimizi suçlamaya yöneliriz. Bu şekilde davranarak kaybettiğimiz ilişkiyi zihnimizde bir umut olarak devam ettirmiş oluruz. Karşımızdakinin, bize kendimizi değersiz hissettirmesinden korumuş oluruz.

Bazen adım atarız ve reddediliriz. Ayrılığı kabullenememek için ileri bir tarihte onun öfkesinin dineceği ihtimaline sığınmaya çalışır, onun kırgın ya da öfkeli olduğunu düşünmek için kendimizi suçlama eğilimine gireriz. Biz suçluysak, o öfkelidir ve şimdi değilse de ileride bir gün öfkesi azalacaktır ve bize geri dönecektir...

Yani ilişki henüz bitmemiştir. Umut etmek için sebebimiz vardır… Sorun karşımızdakinin bizi sevmemesinde değil, bizim onu kırmış olmamızdadır ve eğer kendimizi affettirebilecek bir yol bulabilirsek, ilişkimizi kurtarabiliriz... Yokluğun acısını dindirmek için, bu düşüncelere sığınırız. Karşımızdakini ya da kendimizi suçlama ihtiyacı, -Biz bunu olağan bir süreç, bir duygu olarak yaşasak da, gerçekte bu psikolojik bir ihtiyaçtır- ilişkinin kaybedilmesine karşı geliştirilmiş bir savunma mekanizmasıdır. Kişi karşısındakini kaybetme korkusunu yendikçe bu duygudan uzaklaşır.

Kendini suçlama, kişinin gerçeklikle baş edemediğini, kendine göre bir gerçeklik kurup bununla yaşamaya çalıştığını gösterir. Bu çaba gerçekte o kişiyi değil de, zihnimizin içindeki kişiyi sevdiğimizin bir göstergesidir. Kendimizi ya da karşımızdakini suçlayarak ilişkiyi içimizde yaşamaya çalışmak, karşımızdakini değil de kendimizi, beklentilerimizi sevdiğimizi gösterir.

İlişki tecrübesi olan biriyseniz, özellikle ilişkinin başlangıç kısmında yoğun duygular yaşadığınız ilişkilerde, kişilerle ilgili algınızın zaman içinde değiştiğini, bu değişimin sizi şaşırttığını gözlemiş olmalısınız. Çünkü karşınızdakinin sizin zihninizdeki algısıyla gerçeklikteki varlığı ***"aynı değildir"***. Onun hakkında ilişkinin başlangıcında düşündüğünüz şeylerle, zaman içinde onu tanıdıktan sonraki düşüncelerinizin farklılaştığını görürsünüz. Bu algı farklılığı gerçekte onu hiç tanımadığınız hissini yaratır. Bu durumu bazen olumlu yaşarken, –Düşündüğümüz gibi soğuk biri olmadığını gözlemek- bazen de olumsuz olarak yaşarız. -Göründüğü kadar kendine güvenen biri değilmiş gibi...-

7. BÖLÜM

AYRILIK SONRASI KRİZ SÜREÇLERİ VE KRİZ YÖNETİMİ

AYRILIK SONRASI KRİZ SÜREÇLERİ VE KRİZ YÖNETİMİ

Kriz, beklentilerin yoğunlaştığı dönemlerde öfkeyle ya da yoğun bir korku durumuyla kendini gösterir. Kişi, bu duyguyu her ne kadar yoğun bir özlem gibi tanımlasa ve karşısındakini kaybetme korkusu olarak görmese de, gerçekte durum böyle değildir. Bazen kriz, korkunun yarattığı yoğun bir suçluluk duygusuyla da kendini gösterebilir. "***Öfke ve kaybetme korkusu***" kökenli oluşan bu psikolojik süreçler, ilişkinin kendisine ait duygular olmadığı için, bu psikolojik hal içinde sergilenen davranışlar, sonrasında kişinin, egosunu zorlanacağı süreçlere zemin hazırlar. Bu nedenle, bu anlarda sergilenen her davranıştan sonra, pişmanlık yaşanır.

Pişmanlık, kişi, kriz anında sergilediği davranışlarla, ilişkiyi yeniden kazansa da kazanmasa da ortaya çıkar. Öfkeyle karşı tarafa yüklendiğinde, onu tehdit ettiğinde, suçladığında, yargıladığında ya da başka olumsuz davranışla karşısındakini ilişkiye zorlayıp onu ilişkiye geri döndürdüğünde, yaptıkları için pişman olur. Bu davranışları içten içe bir zayıflık olarak gördüğünden, diğer yandan da karşısındakine zarar vermenin yarattığı suçluluk hissiyle pişmanlık yaşar.

'Karşısındaki onunla birlikte olsa da, o aslında gerçekten istediği için değil de zorlandığı için birliktedir' düşüncesi, kazanılmış bir ilişkide kişiyi rahat bırakmaz. İstediği kişi onunla birliktedir, ancak o kendini yine de kötü hissedecektir. Karşısındakini ikna edemediğinde, onu kazanamadığında ise, hem karşısındakine zarar verdiği için kendini suçlu hissedecektir hem de bu kadar zayıf göründüğü için kendini sevmeyecektir. Ayrıca öfke davranışları, ilişkiyi kaybetme korkusunu daha da tahrik edecektir ve kendini suçlama eğilimi artacaktır.

Öfke yoğunlaştığında, karşımızdakine zarar verecek tutumlar sergilemeye başlarız. Suçluluk duygusu ve kaybetme korkusunun yoğunlaştığı dönemde ise, kendimizi değersizleştirecek söz ve davranışlar sergileriz. Bu davranışlar, ilişkiye dair yoğun duygusal durumun yarattığı kriz geçtikten sonra, pişmanlık yaşamamıza neden olur.

Öfke durumu; eleştiri, suçlama, tehdit etme, iftira, yargılama, hakaret, hatta şiddete varan davranışlarla ortaya çıkar. Bu davranışlarla karşımızdakine kendini suçlu hissettirmeye çalışırız. Suçlu hissetsin ve bize geri dönsün isteriz. Ya da onu korkutarak ilişkide kalmasını sağlamaya çalışırız. Onun kendini suçlu hissederek ya da zarar görmekten korktuğu için bizimle birlikte olduğu düşüncesini, *'aslında bizimle birlikte olmak istiyor ama kafasını başkaları bulandırıyor'* ya da *'bize kızdığı için böyle davranıyor'* gibi rahatlatıcı düşüncelerle gerçeği kapatmaya çalışırız; çünkü gerçek bizi rahatsız ediyordur.

Korku, suçluluk hissi yaratır. Korkumuzdan dolayı ilişkiyi kurtarmaya çalıştığımızı düşünmek, kendimizi suçlu hissettirir. Bu durum *'onu sevdiğimiz ve bu yüzden onunla birlikte olmak istediğimiz'* düşüncesiyle çelişir. ***Bu nedenle korku, bilinç tarafından reddedilir ve suçluluk duygusu bilincin önüne çıkar.***

Karşınızdakini sevdiğiniz için değil de, onu kaybetmekten korktuğunuz için onunla birlikte olduğunuz düşüncesini bilerek bir ilişkiyi sürdüremezsiniz. Bu bilinç durumu kişiyi ilişkiden kopartır. Bu nedenle korku, inkar edilmek zorundadır. Bunun yerine bilinçaltımız tarafından, savunma mekanizması geliştirilerek suçluluk duygusu geliştirilir. Suçluluk duygusu yoğunlaştığında, ilişkideki her olumsuz durumla ilgili kendimizi suçlamaya başlarız. Derinde öyle düşünmediğimiz halde, ilişkideki tüm sorunların sorumluluğunu üstümüze alırız. Bencil davranmışızdır, onu anlamamışızdır ve ilişki bu yüzden bitmiştir! İntihar düşüncesi dahil, kendimizle ilgili her türlü olumsuz sözü söyler, kendimize hakaret eder, kendimize şiddette dahi bulunuruz. Karşımızdakine ilişkiye dönmesi için yalvarıp yakarabiliriz. Tutamayacağımız vaatler verebiliriz.

Bu duyguyla yapılan davranışlar, bizim gerçekte içimizden gelen duygu ve davranışlar değildir. Bu davranışlarla karşımızdakini hayatımıza alsak da, içimiz tatmin olmaz. Bu yüzden yine mutlu olmayız. Karşımızdaki bizim baskımıza dayanamamış ve bizimle birlikte olmuştur, ancak bizi sevdiğini hissedemeyiz. Verdiğimiz sözler, kendimizi değersizleştirdiğimiz gerçeği, korku ortadan kalktıktan sonra kendini gösterir. Yoğun değersizlik hissi karşımızdakine içten içe öfke geliştirmemize neden olur. Hiçbir şey değişmez. Kriz döneminde sergilediğimiz davranışlarla elde ettiğimiz ilişki, daha hastalıklı, daha sorun yaratan bir ilişkiye dönüşür sadece.

Her iki durumda da böyle bir tablonun ortaya çıkmasının nedeni, gerçekte, içinde bulunduğumuz duygu ve düşünsel durumun gerçek hislerimiz/düşüncelerimiz olmamasıdır. Kriz durumlarında, ilişkinin bize hissettirdiği genel duyguyla, o an ki korku ve endişelerimizin bizde yarattığı duygular, düşünceler arasındaki çatışmanın yarattığı olumsuzluğu yaşamış oluruz.

Endişe ve korku kendimizle ilgili, kendimize ait bir duygu ve sorunudur. Onu ilişkinin duygusu ve sorunu, karşımızdakine hissedilmiş bir duygu olarak görmek, bu sorunları ilişkide tatmin etmeye kalkmak, ilişkiye bağımlı hale gelmeye neden olur. Bağımlı olduğumuz bir ilişkide, ilişkinin bize hissettirdiği duygularla var olamayız. Örneğin, kendimizi yeterince sevilmiyormuş gibi hissederiz, ancak bu duyguyu görmek istemez, ilişkimize hiçbir şey yokmuş gibi devam ederiz. Sorun, hiçbir şey yokmuş gibi devam etsek de gerçekte öyle olmadığı için ortaya çıkar. Korku ve endişe ortadan kalkınca, içimizdeki boşluk, eksiklik duygusu ilişkiyle giderilince yani boşluk tamamlanınca, ilişkinin yarattığı olumsuz duyguları hissetmeye başlarız tekrar. Çünkü endişe ve korku ilişkinin bizde yarattığı olumsuz duyguları hissettirmeyecek kadar yoğunlaşmıştır. Bilinçaltı bir süreçle korku ortaya çıkmış, korkuyla değersizlik hissi arasında bir seçim yapmışızdır ve korkumuz galip gelmiştir.

Öfke ve suçluluk hissiyle ortaya çıkan kaybetme korkusu dindikten sonra, yani kriz ortadan kalktıktan sonra, ilişkiyle ilgili gerçek duygumuz ortaya çıkar. Ve ortaya çıkan genelde ***"olumlu"*** bir duygu durumu değildir. Yeterince sevilmediğimiz hissi, değersizlik hissi ya da bitmek bilmeyen kavgaların, gerginliklerin yarattığı yorgunluk, konuşamamanın getirdiği yalnızlık hissi ve daha başkaca rahatsız edici duygular... Zaten bu duygular nedeniyle ayrılmışızdır ya da karşımızdaki bizden ayrılmıştır. İşte kriz sona erdiğinde, ilişkinin bizdeki gerçek duygusu ortaya çıkar. Ortaya çıkan bu duygu, kriz anında sergilediğimiz davranışlarla elde ettiğimiz ilişki için açık ya da gizli bir pişmanlık hissetmemize neden olur. Çünkü ilişkinin bize yaşattığı olumsuz duyguda değişen herhangi bir şey olmamış, ne bizim algımızda, ne de karşımızdakinin düşüncelerinde, hislerinde bir değişiklik olmuştur. Ama biz ya öfkeye

kapılıp her şeyi kırmışızdır ya da her olumsuzluğun sorumluluğunu üstümüze almışızdır. Her iki durumda kendimize olan saygıyı, güveni, değeri zedelemiş ya da karşımızdakini içsel olarak kendimizden daha da uzaklaştırmışızdır. Bu nedenle bu duygularla hareket edilmemesi gerekir.

Tolga Tuğ Ebru'yla boşanmanın hemen ardından başlayan nöbetlerinde terapi desteği görmemiş olsaydı, muhtemelen kendisi için çok daha zor olan süreçleri yaşayacaktı. Kriz anında ayrıldığı eşi Ebru'yla ilgili yoğun bir suçluluk hissi vardı, ona gidip yalvarıp yakarma, yeniden onunla birlikte olma isteği duyuyordu. Hıçkıra hıçkıra ağlayıp saatlerce süren nöbetler bir süre sonra yerini daha sakin bir sürece bırakıyordu. Ağlamaların kesilmesinden sonra da Ebru'yla ilgili suçluluk hissi, onu merak etme, arama isteği olsa da bunu yapacak kadar yoğun olmuyordu. Kriz anında hissettiği duygular ve yapmak istediği şeylerle, kriz geçtikten sonraki duygu durumu farklı oluyordu. Kriz anında sadece Ebru'yla ilgili değil Sevda'yla ilgili duygularında da köklü değişiklikler oluyordu. Ebru'yla ilgili suçluluk hissi artınca Sevda'ya nefret başlıyor, ona karşı yoğun bir güvensizlik hissediyor, ilişkinin kendini kötü hissettiren tüm anlarını hatırlayıp, Ebru'yla neden birlikte olması gerektiğinin altını çiziyordu, kendi içinde. Sevda güvenilmezdi, bakire değildi, daha önce başka adamlarla birlikte olmuştu, oysa Ebru öyle değildi!

Kriz geçtikten sonra Sevda'yla ilgili olumsuz algıları da yumuşamaya başlıyor, bir süre sonra da yerini olumlu düşüncelere bırakıyordu. Kriz sürecini terapi desteğiyle yürüttüğü için, kriz anında Tolga Tuğ'a müdahale edilmiş, bu duygularla davranması engellenmişti. Suçluluk hissiyle Ebru'nun üstüne gitmesi ya da Sevda'ya davranışlarını değiştirmesi, onu çok daha zora sokacak süreçlerin

oluşması engellenmiş oldu. Ebru'yla olan ilişkisiyle ilgili ne yapması gerektiği, kriz anlarındaki duyguyla değil kriz sonrası duygusal durumuyla karar vermesi sağlandı. Yine benzer şekilde Sevda'yla ilişkisi hakkındaki kararlarını kriz anlarında değil, kriz sonrasındaki durumlarına bakarak hareket etmesi sağlandı. Kriz durumlarında ise Sevda'dan anlayış bekledi, anlayışın gelmediği zamanları yalnız geçirdi; kendisi ve ilişkisi adına sorunun daha fazla büyümesini engellemiş oldu.

Kriz yönetimi

Krizi yönetmek, ancak bu sürecin önceden öngörülmesiyle mümkündür. Zor bir durumla karşılaştığınızda ***"ne yaşayacağımızı"*** bilirseniz, bununla ilgili önlem almak, sabır göstermek daha mümkün hale gelir. Ne yapacağınızı ya da ne yapmayacağınızı bu ön görüye göre planlayabilirsiniz. Ne olacağını bilemediğiniz durumlarda önlem almak da uygulamak da çok daha zor hale gelir. Belirsizliğin yükü sorunun kendisinden daha ağır hale gelir çoğu zaman.

"Yaşanan anın ilişkiye ait bir durum değil de kişinin kendi iç dünyasına ait psikolojik bir sorun olduğu" düşüncesinin kişi tarafından içselleştirilmesi, kişinin kriz anındaki direncini artırır. Kişinin içgörü geliştirmesi, yaşadığı duyguların temelinde nelerin yattığına dair bir sorgulamaya gitmesi, kendini anlamaya yönelik bir süreç ilerletmesi krizle baş etme yeteneğini geliştirmesini sağlar.

Kriz anında, kişinin korku ya da öfkeyle davranış geliştirmemesi gerekir. Kriz döneminde ilişkiyle ilgili herhangi bir davranışta bulunmamak, karşıdakiyle iletişim geliştirmemek, onu arayıp sormamak, arayıp sorulsa bile olabildiğince iletişimden geride

durarak hareket etmek gerekir. Sakinleştiğimizde ilişkiyle ilgili tutum geliştirmek, iletişim kurmak, sonrasında kendimizi daha iyi hissedeceğimiz bir süreci oluşturmamızı sağlar.

Bu dönemde ağlama, titreme, aşırı gerginlik, yataktan kalkmama isteği yoğundur. Güven kaybı, değersizlik hissi, korku, endişe, suçluluk duygusu yoğun şekilde yaşanır. Karşımızdaki dışında, başka hiçbir şeyi düşünemeyecek kadar ona yoğunlaşırız. Tüm bunlara rağmen, olabildiğince hayatın içinde kalmak gerekir. İş hayatından vazgeçememeye, evimizle ilgili sorumlulukları elden geldiğince yerine getirmeye çalışmak gerekir. Duygusal durumumuz katlanılamayacak kadar kötüleştiğinde hayattan bir adım geri çekilip, dinlenip, içimizdeki acıyı ağlama krizleriyle boşaltıp, sonrasında yeniden hayata geri dönmek gerekir. Gün içinde acı kaldırılamaz hale geldiğinde bir yere uzanmak, mümkünse ağlamak iyi gelir. Acı veren duygu durumu biraz geçtikten sonra, hayata, ilişkilere yeniden dönmek gerekir. Kriz vurduğunda, çevre tarafından zayıf görünme korkusuyla kendini gizlemek, bastırmak için yoğun bir uğraşı içine girmemek, kendi adımıza sağlıklı olandır. Yaşamış olduğumuz acıyı efkara dönüştürüp, kendimizi yücelttiğimiz bir sürece de girmemek gerekir. İşi bırakmak, gündelik yaşamdan elimizi tamamen çekmek acıyı yaşadığımızı değil, acıyı kutsadığımızı, onu yücelterek kendimizi güçlü hissetmeye çalıştığımızı, acıdan kaçındığımızı gösterir. Acıyı saf haliyle, büyütmeden ama inkar da etmeden, ondan utanmadan yaşamaya çalışmak gerekir.

Kriz bitip, hayata geri döndüğümüzde, hiçbir şey yokmuş gibi duygularımızı saklamaya çalışmak yük yükleyeceği için, bize zarar verecek bir davranıştır. Bundan da kaçınmak gerekir. İçimizdeki duygunun dışarıya yansıması nedeniyle dışarıdan olumsuz bir izlenim alma kaygısına kapılmak, bu süreçte bizi en fazla rahatsız

eden hususlardan biridir. Bizi zayıf, güçsüz görmesinler diye endişelenip, kendimizi saklamaya çalışırken, beklentinin yarattığı acıdan daha da sıkıntılı bir süreç yaşarız.

Sorulara muhatap olmak zorunda kalmak, cevap vermekten kaçınma, verilen cevaplardan dolayı yargılanma korkusu ayrılık sürecimizi etkiler. Bu durum öfkeyi de korkuyu da derinleştirir. İçimizdeki acıyı yeterince yaşayamaz hale geliriz.

Çevreden gelen sorulara cevap vermek istemiyorsak, onları kırmadan, konuşmak istemediğimizi, kendimizi iyi hissetmediğimizi söyleyip, süreci geçiştirebiliriz. Daha sonrasında, kendimizi toparladığımızda ise, anlaşılacağımızı düşündüğümüz kişilerle konuşabiliriz.

Bu süreçte, bizi anlayacağını hissettiğimiz kişilerle duygularımızı konuşmak, süreci daha sağlıklı ilerletmemizi sağlayabilir. Karşımızdakinden onay almak, haklı olduğumuzu duymak için değil de, yalnız olmadığımızı hissettiğimiz, destek gördüğümüz bir konuşma, acı sürecini kabul eden bir tutum sergileyip duygularımızın daha kolay boşalmasını sağlayabilir.

Biriyle konuşmak zihnimizde yoğunluğu olan duygunun yavaşlamasına neden olduğundan önemlidir. ***Zihnimizin gerçekliğiyle dilimizin gerçekliği aynı değildir ve konuşulmamış hiçbir düşünce gerçekle yüzleşmemiştir.*** Bir durumla ilgili korkumuz, dile gelinceye kadar zihnimizde yoğun şekilde yaşanır. En uç fantazileri kurarız. Ancak bu duyguları, korkuları, kaygıları biriyle paylaşmak içimizde olup biteni değiştirir. Çoğu zaman karşımızdakinin hissettiğimiz duyguyla ilgili yorum yapmasına bile gerek duymayız. Anlatırken bile kaygımızın, korkumuzun hissettiğimizden daha büyük olduğunu ve aslında bu kadar çok korkmaya gerek de olmadığını anlarız. ***Ayrıldığımız kişiyle ilgili iç dünyamızdaki***

duyguları konuşmak bu anlamda önemlidir. O olmadan yaşayamayacağımızı hissettiğimiz duyguyu söylediğimiz anda bile, halen var olduğumuzu hissetmek, söylediğimiz şeyin gerçekliği hususunda bizi kuşkuya düşürür. Bu bize güç verir. Onu kaybetmeye dair korkumuzu paylaştığımızda aslında o kadar da korkacak bir durum olmadığını fark ederiz. Konuştuğumuz an, ortadan kalkan ya da azalan bu duygular, ilelebet bu şekilde devam etmez. Zamanla bu korkular, endişeler tekrar geri dönebilir, ancak anlıktır. Yoğunlaşmalar ve bunları paylaşmak hiçbir işe yaramasa da etkilerini azaltır.

Biriyle konuşmanın işe yarayan başka bir tarafı, kişinin zihnini açması, kendisiyle ilgili başka duyguları fark etmesini sağlamasıdır. Bir tür serbest çağrışıma uğraması, yaşadığı korkuların, acıların nereden kaynaklandığı, nasıl işlediği, hangi durumlarda arttığı, nasıl hareket ettiği gibi ve daha pek çok hususta kişinin kendini fark etmesini sağlar. Bu farkındalıkla kişinin yaşadığı duygu durumunu daha kontrol almasını sağlar.

Yaşanan durumu herkesin geçirdiği bir süreç olarak algılamak, bunun sonsuza kadar sürmeyeceğini bilmek, süreci daha sakin yürütmemizi sağlayacak bir düşüncedir.

İlk krizden itibaren, bir yandan kendimizi kötü hissederken, bir yandan da ne hissettiğimizi anlamaya çalışmak, sonraki nöbetler için direncimizin artmasını sağlar. Çünkü sonraki krizlerde de benzer duygusal süreçler yaşanacaktır. Sorgulayarak geçmek, benzer durumları tekrar yaşadığımızda, süreçle ilgili kontrol durumumuzun artmasını sağlar. Bir nöbeti kontrol edebilmek, sonraki nöbetler için hem iç görümüzün hem de direncimizin artmasını sağlar. Yaşanan nöbetin sonsuza kadar sürmediğini görmek, sonraki nöbetlerin de sona ereceğini bilmeyi sağlarken, bu düşünce nöbet anlarına karşı kontrol gücümüzü artırır.

Krizi derinleştiren en önemli husus, o an yaşadığımız acının ***"hiç bitmeyecek"*** olduğunu hissetmektir/düşünmektir. Bir süre sonra biteceğini bildiğimiz her acı, katlanılırdır. Ancak duygusal sorunlarda süreç fiziksel sorunlarda olduğu gibi işlemez. Kaygılandığımızda, korktuğumuz durumun başımıza gelme ihtimalinin yüksek olduğunu düşünürüz. Hissettiğimizin sadece bir kaygı olduğunu düşünemeyiz. Gerçeklik algımız değişir. Örneğin, kendimizi değersiz hissettiğimizde benlik algımız tümden değişir ve bu duygunun üstümüze yapıştığını hissederiz. Ayrılık acısında da kişi, bu acıdan hiç kurtulamayacağını düşünür. Özellikle de kriz anlarında, bu düşünce, bu his yoğun şekilde yaşanır. O süreçte içimizde akıp-giden duygunun ne olduğunu görmeye çalışmak, kaybetme korkusunu, öfkeyi, beklentiyi görmek mümkün hale gelir. Çünkü tüm duygular yoğundur. Normal durumda kendimizde tanıyamayacağımız pek çok özelliğimizi, duygumuzu, bu süreçte tanıyabiliriz. Bu nedenle ayrılık süreci ve en önemlisi kriz anları kişi tarafından ayna olarak kullanılmaya çalışılmalıdır. ***Bu süreçte kişi hem fiziksel, hem düşünsel, hem de duygusal olarak nasıl bir süreç yaşadığını anlamaya çalışmalıdır. Duygular yoğun şekilde yaşanırken, kendimizi, duygumuzu anlamak daha kolaydır.*** Ancak bu sürecin dezavantajı, duyguların yoğunluğundan dolayı kendimize dönmenin zorlaşması, zihnin duygulara ve yaşanan acıya odaklanmasıdır. Duyguyu yaşamanın yanında bir taraftan kendimizi sorgulayabilmek, içimize dönebilmek, kriz sürecini bizim için bir aynaya dönüştürebilir.

Beklentilerimiz, karşımızdakinin yaşamıyla ilgili bildiğimiz detaylar, ilişkimizdeki paylaşımlar ve yaşantımız üzerine şekillenir. Onun gündelik yaşantısı, arkadaşlıkları, aile ilişkisi, duyguları, hayata bakışı, inançları… Ona dair her şeyi kapsayan bir algı süreci beklentilerimizi şekillendirir. Tüm bu detaylar birleşip, onun

duygularına, davranışlarına ve kendi beklentilerimize uygun, gerçekliği olabilecek çıkarımlar yapmamıza neden olur. *"Cuma son iş günüdür ve hafta sonları yalnız geçireceği için beni daha çok düşünecek, beni özleyecek ve beni aramak isteyecektir." "Hafta sonu dayanamaz ve beni arar"* düşünceleri buna örnektir. Bu ve benzeri düşünceler, ilişkinin yeniden oluşturulması, beklentilerimizin karşılanması için zihnimiz tarafından bilinçaltı süreçle üretilir. Ayrılık durumu kabullenilinceye kadar, benzeri düşünceler zihinde tekrar tekrar kendini üretir.

Ayakta kalabilmek için ihtiyaç duyduğumuz beklenti, yaşadığımız krizlerin nedenidir. Umut geliştirdiğimiz beklentinin karşılanmama ihtimali yoğun kaygı yaratır ve gerilir, kriz yaşarız. Krizin en çok yoğunlaştığı durumsa, beklenti geliştirilen tarihin yaklaşmasıdır. Tarih yaklaştıkça beklentinin karşılanmama ihtimaline karşı hissedilen kaygı giderek artar. Üstüne üstlük bir de belirsizlik, bu gerilim sürecini daha da körükler. Bilinç sıkışır. Ve son anlara doğru bu gerilim tavan yapar, krize dönüşür. Beklentinin karşılanmayacağını anladığımız anda ise, kriz hızlıca ortadan kaybolur. Zihin beklentinin karşılanmamasına yönelik bir savunma geliştirir. Savunma hemen yeni bir beklentinin oluşturulmasıdır. Önceki beklentiye eklenen umut, krizle terk edilir ve yeni umut yeni beklentiyle birlikte oluşturulur. Bu durum yeni bir umut demektir. Ayrıca belirsizlik ortadan kalkmıştır, bunun yarattığı gerilim de sona ermiştir.

Misal:

İnsanların kendisi hakkında ne düşündüğünü çok önemseyen, bundan etkilenen biriysek, borç verdiğimiz parayı alamamak, kendi borçlarımızı ödememizi engelleyeceği için gerilim yaratır. Gerilim, alacak tarihi yaklaştıkça artar. Son ana doğru ise kriz doğar. Bu durumdan çıkabilmek için yeni bir umut, yeni bir tarih

geliştiririz zihnimizde. Bu düşünce biçimi, süreç akar gider. Bu nedenle kriz dönemi, geçici olarak ayakta kalmak için bilinçaltı bir süreçle, ödünç aldığımız umudun karşılanmaması ve gerçeklikle yüzleşme dönemidir.

İkinci beklenti krizin içinden doğar. Yeni bir gerçeklik, bir düşünce, bir inanç oluşturmaya çalışırız. Ancak bu düşüncenin, inancın bir gerçekliğinin de olması gerekir. Geçmiş ilişki tarihimize, onunla ilgili algımıza, yaşadıklarımıza, toplumsal ilişkilerin gerçekliğine uymayan bir düşünce biçimi, bir beklenti durumu zihin tarafından kabul edilmez. Bu nedenle, beklentinin önce bize mantıklı gelmesi gerekir.

Misal:

"Paranoid düşünce" dışarıdan bakıldığında saçma görünür. Kişinin ajanlar tarafından takip edildiği düşüncesi, eşinin kendini başka biriyle aldattığına dair yoğun bir inanç ve ispatlama çabası, kendisinin peygamber ya da dahi olduğuna dair inanç; hiçbir temeli olmayan, saçma sapan düşünceler gibi görünse de, paranoid kişiyi dinlediğinizde neden böyle düşündüğünü anlarsınız. Oluşma ihtimali düşük olan, ancak korkular, kaygılar, değersizlik hissi, güvenlik ihtiyacı gibi duygular, bu ihtimallerin kişi açısından olabilirlik değerlerini yükseltir ve bunların oluşma ihtimalinin gerçekliğini mümkün hale getirir. Gerçeklik algısının bozulması dediğimiz bu durum, kişinin duyguları nedeniyle, var olan durumla ilgili düşüncelerini değiştirmesi anlamına gelir. Kendilik, olaylar ve dış algıların psikolojik süreçlerle çarpıtmaya uğramasıdır.

Duygularımızın gerçekliği algılama biçimini etkilediğini görürüz. Endişe ve korku duygusu da benzer bir durumla gerçeklik algımızı değiştirir. Kaygılandığımız durumla ilgili olarak, yaşadığımızın bir kaygı olduğunu ve gerçekliğinin çok az olduğunu

algılayamayız. Onu gerçekliğe yakın bir durum olarak algılar ve bu şekilde tepki gösteririz.

Bu yorumlardan hareketle şunu söyleyebiliriz:

Psikolojik yapımız, ihtiyaçları doğrultusunda gerçekliği şekillendirebilir, kendine bir gerçeklik yaratabilir. Yaratılan bu gerçekliğin, var olan duruma uyumsuzluğu, kişinin bu beklentiye duyduğu ihtiyaçla orantılıdır.

Ayrılık sürecinde yaşanan tüm psikolojik süreç, ilişkideki kavga dönemlerinde yaşananın bir tekrarıdır. Daha uzamış, daha derinleşmiş bir tekrarıdır. Kavga anlarında kişilerin kontrol dışına çıkması, aşırı öfke, yoğun korkular... rahatsızlıklardan vazgeçiş, yalvarmalar, tutulmayacak vaatlere yönelmeler, yoğun suçluluk hisleri, suçlamalar gibi duygu/davranışlar ***"şiddeti düşük kriz"*** durumlarıdır.

Bir tartışmayı tartışma olmaktan çıkaran, kişinin öfke ve korku duygularıyla yoğunlaşmasıdır. Ayrılık döneminde yaşanan korku, öfke duygu/davranışları bu dönemde de yaşanır. Kişinin, ayrılık sürecinde öfke ve korkuyla nasıl hareket edeceğini, nerelerde nasıl zorlanacağını, ilişkinin yürüyen dönemindeki tutumlarına bakarak yorumlamak mümkündür. Buradan hareketle, ilişkideki çatışma süreçlerine bakarak ayrılık sürecinin iki tarafta da nasıl yaşanacağı, sürecin nasıl ilerleyeceği hakkında bir yoruma varabiliriz.

Kriz durumlarını atlatılması gereken anlar olarak görmek, –bir hastalık nöbeti gibi algılamak- bundan kaçınmak, içimizdeki bir zayıflığın ötelenmesidir. Bu tavır yaşadığımız acı durumunu değiştirmez. Gerek ayrılık anında, gerekse ayrılık sürecinde ve sonrasında yaşadığımız yoğun acı, kendimizle ilgili güçsüzlüğümüzü, zayıflığımızı, birey olamayan yönümüzü gösterir. Bu durumu, geçiştirilmesi gereken bir an olarak değil, acıya, yokluğa, kendi

zayıflığımıza karşı tahammülümüzün arttığı bir kazanım olarak görmeli ve durumdan kaçmak yerine, kendimizi eğitmek, geliştirmek için kullanmalıyız.

Yaşadığınız acı verici süreci, şu an yaşadığınız ayrılık sürecinde öteleyebilirsiniz, ancak bu acı er geç önünüze gelecektir. Bazen sevgiliniz, eşinizle ilgili, bazen aile üyelerinden birinin kaybıyla ilgili ya da bazen yaşayacağınız para kaybı ya da pozisyonla, bazen de hastalıklarla ilgili yaşanacaktır... Ama er geç önünüze gelecektir.

Endişe ve korkuya direnç geliştirmek, hayatımızın sonrasıyla ilgili önemli bir kazanımdır. Korktuğumuz anlarda ya da korktuğumuz durumların başımıza gelmesiyle ilgili kaygılandığımız anlarda, zihnimiz bu rahatsız edici duyguları gidermeye yönelir. Acı veren bu duygu durumu bizi gerçekçi davranmaktan uzaklaştırır. Bu duygularla meydana gelen her davranış, sonrasında daha fazla sorun demektir. Kaygı ve korku durumlarına karşı gösterdiğimiz tepkiyi incelemek, bu duygulara karşı geliştirilen savunma davranışlarını tanıyıp bunları değiştirmeye çalışmak sadece, o anki sorunun çözümünde değil, tüm kaygı ve korku yaratan durumlara karşı direnç geliştirmemizi sağlar. Ayrılık sonrası kaygı ve korku durumlarını tanımak ve bu duyguları ortadan kaldırmaya çalışmak yerine bu duyguları yaşamak, kendiliğinden geçmesini sağlamak, diğer tüm ilişkilerimizde hayatımızın sonraki dönemlerinde de direncimizin artmasını sağlar. ***Kendimizi ilişkilerimizin bir yerinde tanır ve değiştirebilirsek, diğer tüm ilişkilerimizde de kendiliğinden değiştirme fırsatını yakalamış oluruz. Burada en önemli husus, kişinin kendi kaygı politikasını tanıması ve bunu değiştirmesidir.*** Kaygı durumunda kişi ne yapıyor? Kaygılandığı durumu ortadan kaldırmak için meselenin üstüne gidip daha da kötüleştiriyor mu? Kaygısını giderecek, kişiliği güçlü görünen birine mi sığınıyor? Alkol ya da uyuşturucuyla mı kaygısını azaltıyor? Uyuyor

mu? Ya da başka bir savunma? Hepimizin kaygı ve korku yaratan durumlara karşı geliştirdiğimiz savunma davranışlarımız vardır. Bu savunma davranışları o anki kaygımızı yavaşlatsa ve korkumuzu dizginlese de gerçekte sorunu çözmez, öteler. Savunma mekanizmaları anlık çözüm sağlarken, kişinin kaygı ya da korku yaratan durumlara karşı direnç geliştirmesini, kendine olan güveninin artmasını engeller. Bu nedenle kaygı ve korku anında ne tür savunmalar geliştirdiğimizi öğrenip, bu davranışları değiştirmemiz gerekir. Ayrılık süreci, bu anlamda önemli bir kaynaktır. Çünkü ***kaygı ve korkular arttığında tanınır hale gelir.*** Normal zamanda tanımanın aylar alacağı endişe ve korkular, bunlara geliştirilen savunma davranışları, bu zamanda çok hızlı şekilde görülür, anlaşılır hale gelir. Çünkü yoğun şekilde yaşanmaktadır.

Kaygı ve korku durumlarına karşın en sağlıklı politika, kişinin savunma davranışlarını yani kendini rahatlatacak davranışlarını kesip, kaygıyı ve korkuyu yaşamasıdır. Bu duyguları yaşamak, onlardan kaçınmaktan daha az yıpratıcıdır. Duygulara karşı rahatlama davranışı geliştirmeyip yaşamak, kaygı ve korku geçtikten sonra, o anda hissedildiği kadar kaygılanacak, korkacak bir durumun olmadığını görmemizi sağlar. Savunma davranışları kullandığımız zaman da, kaygılar azaldıktan sonra düşündüğümüz kadar korkulacak bir durum olmadığını görürüz, ancak savunma davranışı kullanıyor olmamız, zihnimizde, bu düşüncemizin gerçekliği konusunda hep bir soru işareti yaratır. O kaygı anını, kendi başımıza geçememek her defasında aynı düzeyde kaygılanmamıza, korkmamıza neden olur. Bu da her defasında aynı sorunu, aynı düzeyde yaşamaktır. ***Ancak savunma davranışı kullanmadan o süreci geçirmek, yaşayarak tüketmek gerçek bir değişimdir. Kaygının, sadece bir kaygı olduğunu fark etmemizi sağlayacak gerçek bir süreçtir. Her sürecini kendimiz yaşayarak geçtiğimiz için,***

sürecin nasıl başladığını, nasıl ilerlediğini, bu süreçte neler yaşayacağımızı ve ne yapmamız gerektiğini biliriz. İşte kaygı politikasını değiştirmek budur. Bunu bir kez sağladığımızda bundan sonraki tüm kaygı ve korku süreçleri için kontrol artık sizin elinizde olacaktır.

Görüşme arzusu

Ayrılık sürecinde karşımızdakiyle konuşmayı istediğimiz zamanlar, genelde endişelerimizin, korkularımızın, öfkemizin, suçluluk duygularımızın yoğun olduğu zamanlardır. O konuşmayı yapmayı istemenin nedeni, gerçekte onunla konuşmak değil, öfkemizi boşaltmak ve böylece onun kendini suçlu hissetmesini, bize verdiği zararı görmesini, pişman olmasını istemektir. Ya da yalvararak, vaatlerde bulunarak onu geri kazanmaya çalışmaktır. Yahut da korkularımızın yarattığı suçluluk duygusuyla, onu anladığımızı, kendimizi eleştirdiğimizi ona gösterip, pişman olduğumuzu ve bir daha onu üzmeyeceğimizi hissettirip, onu ilişkiye geri döndürmeye çalışmaktır. Bu duygusal süreçler, karşımızdakiyle iletişim kurmak, kendimizi anlatmak ya da onu anlamaya çalışmakla ilgili bir süreç içinde olmadığımızı gösterir. Bu görüşmenin bir hedefi vardır ve bir durumu oluşturmak ya da bir hedefe varmak için yapılan bir görüşmedir. Bu nedenle gerçek bir görüşme, iletişim durumu değildir.

Görme arzusu da tıpkı görüşme arzusunda olduğu gibi çarpıtılmış bir görme arzusudur. Çoğu zaman karşımızdakinin duygularını görmekle ilgili bir düşünceyle onu görmek isteriz. Ne hissediyor? Pişman mı? Üzgün mü? Bizim yokluğumuzu hissediyor mu, yoksa hayatına kaldığı yerden devam mı ediyor?

Ona duyduğumuz ihtiyaç ve onunla ilgili beklentiler, onun duygusal durumuna dair yoğun bir merak uyandırır. Onu görmeyle ilgili arzumuzun altında bu niyet yatar.

Bazen de görüşme isteği, kendi ruh halimizi gösterme arzusundan kaynaklanır. Ne kadar üzgün olduğumuzu görürse bize geri dönebilir. Yahut da bizi kaybettiğini görmesini isteriz. Bizi kaybettiğini düşünürse korkup ilişkiye yeniden sarılacaktır. Onun yokluğundan etkilenmediğimizi görmesini istemek, böylece onun bizi kaybetmekten korkmasını sağlamak da bununla ilgili bir başka nedendir.

Ayrılık kararının alındığı ilişkilerde ayrılık sürecindeki konuşma isteği, görme ihtiyacı, çoğu zaman yukarıdaki duygusal sebeplerden kaynaklanır. O anda bizde yoğunlaşan duyguları tatmin etmek için yapılan konuşmalardır. Yoğun duygular kendimizi ifade etmemizi engeller; ya açıkça ifade edemeyiz ya da agresif tepkiler gösteririz. Bu nedenle bu konuşmalar işe yaramaz ve genelde yapıldıktan sonra, iletişim anında sergilenen davranışlardan dolayı pişmanlık hissi uyandırır.

Kişinin kendini anlaması, o anda konuşma ihtiyacının neden ortaya çıktığını fark etmesi, görme arzusunun nereden kaynaklandığını bilmesi, kendi davranışları üzerindeki oto kontrolün artmasını sağlar. Bu duyguların yoğun olduğu dönemlerdeki konuşma ve görüşme isteğini bastırmak ve daha sakinleştiğimiz dönemlerde kendimizi ifade etmeyi tercih etmek, kendi adımıza ayrılık sürecini daha sağlıklı ilerletmemizi sağlar.

Bir de özlemle, karşımızdakinin ne düşündüğünü, ne hissettiğini, ayrılık sürecinde fikirlerinin değişip değişmediğini, bize karşı hislerinin hangi noktada olduğunu merak ettiğimiz ya da bizim düşüncelerimizin, duygularımızın değişimini

karşımızdakine aktarma ihtiyacı nedeniyle oluşan konuşma isteğimiz vardır ki, asıl konuşma, iletişim bunun üzerine olmalıdır. Aksi takdirde iki tarafın da düşüncelerinin değişmediği bir konuşma sonuçsuzdur.

Ayrılık sürecinden sonra öz eleştiri yapmış olabiliriz, kendimizde onun duygularını anlamadığımızı, ben odaklı hareket ettiğimizi fark etmiş olabiliriz. Onu yanlış anladığımızı, kendimizi yanlış ifade ettiğimizi fark etmiş olabiliriz. İlişki sürencinde, baskı altında farkına varmadığımız duygular, ayrılık sürecindeki özgürlük hissiyle birlikte ortaya çıkmış olabilir... İşte, tam da burada yukarıdaki duyguların talebinin aksine, iletişimden geri durma ihtiyacı hissederiz. Tüm bu değişimler ya da özlemle gelen iletişim ihtiyacı, iç dünyamız tarafından bastırılmaya çalışılır. Çünkü reddedilmekten, kendimizi değersiz hissetmekten, ilişkimizi tamamen kaybettiğimizi görmekten korkarız. Ancak endişe, korku, suçluluk duyguları görüşme konusunda bir yoğunluk arz ettiğinde durum değişir, kişi iletişime geçmeye çalışır.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta şudur:

Görüşme talebinde bulunulduğu zamanlarda da, kaçınıldığı zamanlarda da belirleyici etken; kaygılarımız, korkularımızdır...

Kişiler çoğu zaman, kendini ifade etmek, ilişkideki sorunları ve karşısındakini anlamak ve çözmek için, kendisiyle ilgili değişen bir durumu paylaşmak ya da sadece özlediği için bu görüşmeleri istemezler. Görüşme talebini belirleyen ilişkiyi kaybetme korkusudur. Konuşmak istediği, merak ettiği şeyler vardır, paylaşmış olsa belki sorunların çözümüne katkıda bulunacağı hususlar vardır, karşısındakiyle ilgili anlamadığı ya da anlatamadığını hissettiği durumlar vardır; ancak reddedilmekten, umudunu tamamen kaybetmekten korktuğu için kişi iletişime geçmez.

Gerçekte, bu tür bir iletişim sorun çözer. Sorun bazen ilişkiyi daha yakınlaştırır ya da kişileri ilişkiyle ilgili beklentilerinden tüketip, uzaklaştırır. İletişimden geri durarak, umutlu bekleyiş içinde olmak, hayatımızın askıya alınması, yıllarımızın boşa geçmesidir. Belki de çok daha derinlikli, nitelikli bir ilişkinin fırsatını kaçırmış olacağız ya da hayatımızla ilgili yapacağımız pek çok şeyden vazgeçmiş olacağız. Belki başka bir şehre gitmek isteyeceğiz ama vazgeçeceğiz; iş değiştirmek, ülke değiştirmek isteyeceğiz ancak ilişkiyle ilgili beklentilerimiz nedeniyle vazgeçeceğiz. Bu ertelemeler hayatın pek çok başka alanları için de geçerlidir. Sırf bir umudu elimizde tutmak için geliştirdiğimiz bir beklentinin ardına düşüp, hayatımızı ötelemiş, yani yaşamamış olacağız. Oysa bu zamanı onu beklemek yerine, neden beklediğimizi, neyi beklediğimizi, ona neden ihtiyaç hissettiğimizi, onsuz neden yapamadığımızı anlamayla geçirsek, duygularımızın sorumluluğunu alıp konuşsak, süreç farklı işleyecektir. Ya ilişki toparlanacaktır ya da biz hayatımıza kaldığımız yerden devam edeceğizdir.

Kişilerin ayrılık sonrası süreçte; suçluluk duygusu, kaygı, korku, öfke duygularıyla iletişime geçmemeleri gerekir. Bu duygularla yapılan iletişim süreçleri kişilerin kendilerine olan güveni azaltır, karşısındakine zarar verip, çözüm ihtimalini ortadan kaldırır ve en önemlisi, kişiyi bu ilişkiye takılı tutar, bağımlı hale getirir. Her görüşmede benzer diyaloglar ve zihinden atılamayan iç konuşmalar... Devam eder gider... Kişi ilişkiyi ne bırakabilir ne de toparlayabilir... Sadece kaygı, korku, öfke duygularıyla iletişim sürecini yönetmemek kendimizi açık, net şekilde ifade etmeyi, anlaşılmayı ve karşımızdakini anlamayı sağlar. Anlaşılıyorsak ancak beklentilerimiz karşılanmıyorsa ilişkiden geri çekiliriz; beklentilerimiz karşılanıyorsa çözüm sağlanır. Anlarsanız devam edersiniz ya da geri çekilirsiniz. Ancak her halükarda böyle bir iletişim bizi kangren

olmuş bir ayrılık sürecinden kurtarır. Bunun için tek koşul; ***Suçluluk, öfke, kaygı ve korkuyla ilişki sürecinde bulunmamak ve aynı zamanda bu duygular nedeniyle yapacağımız iletişimden geride durmamaktır. Bu duyguların iletişim sürecimizde belirleyici rol oynamasına izin vermemektir.***

Çoğu zaman korkudan dolayı iletişimden kaçınma davranışıyla, korkuyla iletişime yaklaşma davranışı arasındaki çizgiyi ayırmakta zorluk çekilir. Bunun için kişinin duygularını, zayıf yönlerini, endişelerini, korkularını çok iyi tanıyor olması, bunlarla ilgili bir çalışma yürütüyor olması gerekir. Bu ikisi arasındaki ayrım zordur. İçinizden gelen iletişim ihtiyacının kaygı, korku, öfke ve suçluluk duygusundan mı yoksa özlem, anlama, anlatma ihtiyacından mı kaynakladığı belirsizdir. Kişi duygularını tanımıyorsa -büyük çoğunluğumuz bu duyguların ayrımını bile bilmiyoruz. Korku ve kaygı arasındaki farkı, kendini suçlamakla öz eleştiri yapma arasındaki farkı, öfke ve rahatsız olma arasındaki ayrımı, değersizlik, yetersizlik, eksiklik hisleri arasındaki farkları bilmiyoruz. Kaldı ki bu duyguların pek çoğunu yeterince üstümüze de almıyoruz, reddediyoruz, yokmuş gibi yaşıyoruz. Bilmediğiniz bir duyguyu nasıl anlatacaksınız? Neye göre hareket edeceğinizi nasıl bileceksiniz?- süreci de nasıl yürüteceğini bilemez.-

Kişi kendi duygularını tanısa bile, ayrılık sürecinde çoğu zaman, bu duygular birbirine karışır. Yoğun duygusal durumda, zihin kendini anlamaya karşı kendini kapatır, görünen sadece yoğunluktur. Bu nedenle süreci mümkünse bir terapistle, değilse bizi tanıyan, duygularımızı anlayan, bizi yargılamayan, suçlamayan, korumaya çalışmayan, güvendiğimiz biriyle sürdürmeye çalışmak gerekir. Ne hissettiğimiz, dışarıdan daha çıplak görülür. Dışarıdan bakış daha objektiftir. Kendimizi anlamak için bizim dışımızdaki kişilere duygularımızı, süreci görüşme ve kendimizle ilgili eğilimleri ve niyetimizi sorgulamalarına izin vermek gerekir. Bu, o kişinin

tavsiyesini uygulamak değildir, kendimizi anlamak için onun düşüncelerine, dışarıdan gelecek yorumlarına açık olmaktır. Yoğun korku, öfke ve suçluluk durumlarında çevremizdekilerden daha belirleyici olmalarını, bu duygular çok yoğunlaştığında sürecin içine girmememiz konusunda bize yardımcı olmalarını da isteyebiliriz, ancak çevreden gelen yorumları, tavsiyeleri sorgulamadan kabul etmek ve uygulamaya çalışmak da ayrı sorun yaratır, sorun çözmez aksine derinleştirir.

Temel strateji: Korkuyla hareket etmemektir.

Acı veren duygu durumlardan kurtulmaya çalışmak yerine, onları anlamaya çalışarak hareket etmek büyük zorluklar içerir. Olgunluk, acıya karşı sabır, metanet gerektirir ve çoğumuzda ne yazık ki bu yetiler gelişmemiştir. Bu yetiler gelişmiş olsaydı, muhtemelen ayrılık sürecinden bu kadar etkileniyor olmazdık ve bu süreçte bu kadar zorlanmaz, acı çekmezdik.

Sabır, zorlandığımız durumlara karşı gösterdiğimiz dirençle artar. Daha önce direndiğimiz zorluklar olmamışsa, şu anki ayrılık süreci sabrımızı artıracak bir sürece dönüşecektir.

Acıya karşı sabırsızlığımız, ayrılık sürecinde duygularımızı anlamak yerine onlardan kaçınmaya götürür bizi. Bu nedenle süreci kendi başımıza götürmek yerine, dışarıdan destek almak yolumuzu daha sağlıklı yürümemizi sağlar. ***Acı çektiğimiz zorlu süreci kendimize güvenimizin arttığı, güçlendiğimiz, kendimiz gibi olabilmeyi öğrendiğimiz bir tecrübeye dönüştürebiliriz bu şekilde.***

Öfkeyle hareket etmenin bedeli

Öfke anında meydana gelen iletişimde, kendimizi anlattığımızı düşünsek de, ortada görünen yoğun kızgınlıktan başka bir şey değildir. Öfkeli olduğumuz zamanlarda, karşımızdakine çok öfkeli ve

kızgın olduğumuzu anlatmayız, öfkeyi karşımızdakine yansıtır, bu duyguyu onun üzerinde tatmin etmeye, gidermeye çalışırız. Öfkeyi anlatmakla, öfkeyi yansıtmak aynı şey değildir. Öfkeyi anlatmak yerine, yansıttığımızda karşımızdaki tarafından anlaşılmak yerine, onun kendini koruma refleksleriyle karşılaşırız.

Bu ne demek?

"Sana şu davranışından dolayı, ya da şu sözlerinden dolayı çok öfkeliyim ya da kızgınım" demek, karşımızdaki tarafından algılanabilir bir duygu durumudur ve önemsenir. Bunun yerine karşımızdakini suçlayıcı, tehdit edici, yargılayıcı bir dil kullanmak, hakaret etmek karşımızdakinin kendini savunmasına, kapamasına neden olur.

Öfkeli bir yüz ifadesi, yüksek ses tonu ve suçlayıcı bir dil karşısında ne yaparsınız? Hiçbir şey... Ya kendinizi savunmaya çalışırsınız bu suçlamalar karşısında, ya da susar, o sürecin geçmesini beklersiniz. Ama kızgınlığın yarattığı bu öfke dili karşısında, karşınızdakini anlamaya çalışmazsınız. -iletişim sırasında kendinizi kötü hissettiğiniz için *'Neden öfkelendiğini'* sormanız bile çok uzun zaman alır.

Öfkemizin nedeni, muhtemel ki karşımızdakinin bize verdiği zarardır, ancak tepkimiz onun kendini suçlu hissetmesine, bizi anlamak yerine savunma geliştirmesine neden olur. Onun kendini savunmaya çalıştığını görmek bize kendimizi daha da kötü hissettirir, öfkemizi daha çok artırır.

Öfke dili, bir kendini ifade etme dili değildir. İletişimi bozan, ketleyen bir dildir. Karşımızdakine verdiği zararın ve iletişime yansıttığı olumsuz durumların yanı sıra, öfkeyi yansıtan kendimize de olumsuz sonuçları vardır.

Öfkeyi ifade etmek yerine, öfkeyi karşı tarafa yöneltmek, kendimizi suçlu hissetmeye neden olur. Karşımızdaki eğer öfkemize aynıyla karşılık vermezse, olacak olan şudur: suçluluk hissi...

Bu his bazen pişmanlık yaratıp, sonrasında özür dilemeyi getirir. Pişmanlıklara beklediğimiz yanıtları alamadığımızdaysa yine öfkelenir, yine benzer davranışları sergileriz... Kısır bir döngünün içine kendimizi hapsederiz. Öfke ve suçluluk hissi arasında sıkışır kalırız. Bu iki duygu birbirini yaratan zemine dönüşür.

Karşımızdakinin öfkemize karşılık vermesi ya da kendini savunmaya çalışması içimizde bitmek bilmeyen bir ***"iç konuşma"*** sürecini başlatır. Konuşma, karşımızdakiyle bitse de, bizim içimizde devam eder. Konuşma sırasında gelen savunmalara cevaplar, karşımızdakinin kendini savunmaya çalışırken, bizi suçlamasıyla ilgili sözlere yeni cevaplar, iletişim sürecinin yarattığı yeni öfkenin boşaltımı vs... Bu durum çoğu zaman yeni bir görüşme isteğini gündeme getirir ve benzeri bir diyalog yaratır. Yine kısır bir süreç başlar. Öfke, öfkeyi besler ve kendimizi bu süreçten ve bu sorunlu ilişkiden kurtaramayız.

Öfke durumundan kurtulamamak kendimizi sürekli gergin, huzursuz hissetmemize neden olur. Gün içindeki enerjimizi azaltır, yapmamız gereken diğer işlere zaman ayıramayız. Bu ruh halinin hem gündelik ilişkilerimize, işimize, hem de bedenimize yansıttığı bir olumsuzluğu söz konusudur. Öfkeyle iletişim kurmanın olumlu hiçbir yanı olmadığı gibi, o an ***"rahatlamış"*** gibi hissetsek de, gerçekte rahatlatmaz, sürekli gergin bir ruh durumu yaratır.

Korkuyla hareket etmenin ilişkiye bedeli

Korku yoğunlaştığı zamanlarda, yoğun bir suçluluk kendini gösterir. Biz şöyle ya da böyle yapmasaydık ilişkinin bu noktada

olmayacağını düşünürüz. Bazen bu durum o kadar yoğunlaşır ki, kişi ilişkide yaptığı pek çok değer, sevgi davranışını bile kendini suçlayacak bir neden olarak görür.

"Bu kadar değer vermeseydim, bu kadar rahat davranmazdı"

"Onu sevgimle boğdum"

Kendini suçlama ve suçluluk hissi, gerçek bir anlama, farkındalık değildir ve ardında saklanan, ilişkiye duyulan ihtiyaçtır. *"Öyle olmasaydı, böyle olmazdı"* düşünce biçiminin ilişkilere uzanan boyutudur.

"Öyle yapmasaydım, o da böyle yapmazdı"

Geçmişe dönük pişmanlık... Geçmişte kalmak olarak da yorumlayabileceğimiz bu durum, kişinin bugünün gerçeğini kabullenemediğini gösterir. Bu kabulsüzlüğün yarattığı davranışlarsa ilişkide olumsuz sonuçlar doğurur.

Korkuyla karşımızdakine yaklaşırken:

Gerçekliği olmayan vaatlerde bulunma,

Yoğun bir suçluluk hissi,

Yalvarma ve

Öfke ortaya çıkartır.

Suçluluk hissiyle birlikte kişinin kendini suçlaması, karşımızdakinin kendini görmesine, bizim duygularımızı anlamasına engel olur. İnsan olumsuz duygulara karşı savunma geliştirir, bundan hoşlanmaz, bu yüzden de öz eleştiri yapmaktan, karşısındakini anlamaya çalışmaktan uzak durur. Bundan kaçınır. Anlamanın bize kendimizi kötü hissettiren sonuçları olabilir ve bundan uzak dururuz. Kendimizi suçladığımız yerde karşımızdaki dönüp kendine bakmaz. İlişkideki tüm sorunlar üstümüze yıkılır. Suçluluk

hissi karşımızdaki tarafından pekiştirilirse durum bizim için daha da vahim bir hal alır.

Çoğu zaman kendimizi suçlarken aynı suçlamanın dışarıdan gelmesine tepki gösteririz, savunmaya çalışırız. Bu çelişkili bir durum yaratır ve karşımızdakine güvensizlik verir. Yok eğer savunma yapmak yerine, bu durum daha fazla içimize dönmemize neden olursa, suçluluk giderek derinleşir, geçmişe saplanıp kalırız.

Suçluluk hissi kişinin kendilik algısını bozar. Kendine güvenini azaltır. *"O hatalıdır, eksiktir, suçludur..."* Durum sadece bir ilişki sorunu olmaktan çıkar, tüm çevre ilişkileriyle ilgili, kişilikle ilgili krize dönüşür. Korkuyla birlikte yapıldığı, hissedildiği için güven vermez, kişinin kendisine de zarar verir.

İlişkinin yeniden oluşması için karşımızdakine yalvarmak, hem ilişkinin yapısını bozar hem de kişinin kendine olan güvenini zedeler. Yalvarma karşısında çoğu zaman ***"hayır"*** diyemediğimiz, karşımızdakinin o andaki ilgisini, sevgisini kaybetmek istemediğimiz için ***"evet"*** deriz. Ama bu gerçek anlamda bir kabul değildir ve zaman içinde böyle olmadığı görülecektir. ***Bir ilişki taraflardan birinin sevgisi, ilgisi üzerine kuruluysa bu ilişki sürmez, ilişkiyi sırtlayananın enerjisi bittiğinde, onun beklentileri ortaya çıktığında ilişki biter.*** Yalvarma durumu, yalvarma anı sonrasında, kişinin kendine olan saygısını zedelediği için, içten içe kişinin karşısındakine öfke geliştirmesine neden olur. Bu durum karşısındakini kaybetme korkusunu daha da derinleştirir. Kişinin kendine güveninin daha da azalmasına neden olur.

Vaatte bulunma, suçluluk hissi ya da yalvarma gibi davranışlarla ilişki geri kazanılsa da kazanılmasa da, kişi bu davranışlarından sonra pişman olur. Bazen hemen davranış sonrası bazen çok sonra bu pişmanlık hissi meydana gelir.

İletişim ne zaman kurulmalı?

Özlem, anlama, anlatma ihtiyacı ve algı değişikliği... İletişim kurma ihtiyacı bu duygulardan, isteklerden kaynaklandığında, iletişime zarar veren bir sorun ortaya çıkmaz, kendimizi kötü hissettiren bir süreç yaratmaz.

Özlem... Sadece özlediği için görüşmek isteyen kişi, görüştüğünde sadece sohbet eder, onu izler. Özlemek birine zarar verici tepkiler geliştirmez. Sizi özleyen birinin yanında kendinizi kötü hissetmezsiniz, kötü de hissettirmezsiniz. Eğer bu iki duygudan biri varsa siz sadece özlememişsinizdir, başka duygular da yaşıyorsunuzdur.

Anlamak... Ayrılık sürecinin yarattığı korku ve öfke çoğu zaman karşımızdakini anlamamıza engel olur. Onu dinleyemeyiz bile. Normal bir durumda farklı algılayacağımız pek çok şey, o anda farklı değerlendirilir. Bu yüzden ayrılık sonrasında, ayrılığın neden oluştuğuyla ilgili, karşımızdakinin rahatsızlıklarıyla ilgili zihnimizde oturmayan yerler, anlamadığımızı düşündüğümüz noktalar varsa, kendi kendimize soru sorup cevaplamak, onun hakkında yorum yapmak yerine, onunla konuşup, anlamadığımız yerleri aydınlatmamız gerekir. Doğru anladık mı karşı tarafı? Bunu aydınlatmak gerekir. Anlamak karşımızdakinin taleplerini yerine getirmek değildir. Ancak onun için ne kadar önemli olduğunu, neden önemli olduğunu bilmek, bazen tutum değiştirmemize neden olur. Bazen de anlama çabamız karşı tarafın tutum değiştirmesine neden olur ve iletişimde yeni bir süreç başlar. Bu nedenle karşı tarafı anlamak için çabalamak gerekir.

Anlatmak... Ayrılık sürecindeki yoğun duygusal atmosfer, çoğu zaman kendimizi yeterince aktarmamıza engel olur. Öfkeyle kendimizi karşımızdakini suçlayarak ifade ederiz ya da korkuyla

kendimizi bastırırız ya da detaylara girip, konuşmada kayboluruz. Kendi rahatsızlıklarımızı, duygularımızı anlatıp, onun tarafından da anlaşıldığımızı bilmek, süreci daha sağlıklı ilerletmemizi sağlar. Anlatamadığımız yerleri, kendi içimizde onu karşımıza alıp defalarca anlatmaya çalışmak... Enerjimizi buna harcamaya gerek yoktur. İç konuşmalarımız başlamış ve ona anlatamadığımızı düşündüğümüz yerleri konuşmaya başlamışsak, bunu içimizde yaparak boşa enerji aktarmak yerine, dışarıya yani onun kendisine bu konuşmayı yapmak bizim için daha faydalıdır. Karşımızdaki önceki konuşmalardan bizi anlamış da olabilir, önemli olan bizim kendimizi anlatabildiğimizi hissetmemizdir. Bu durum defalarca olmayı gerektirse de, anlatım sürecini yaşamak gerek...

Algı değişikliği... Ayrılık sonrası süreci sağlıklı yürütmeyi sağlayacak bir başka etken, ilişki süreciyle ilgili, kendimizle ya da karşımızdakiyle ilgili ***"algı değişikliği"***dir. Kişinin kendi beklentileri ve davranışlarıyla ilgili bir durumu fark etmesi, karşısındakinin duyguları ve beklentileriyle ilgili yeni bir farkındalık oluşturması, süreci etkileyebilir. Bu durum ilişkide tükenmemiş bir umudun yaşanmasını ve olası yürütülebilir bir durumu ortaya çıkartabilir. Algı/düşünce/duygu değişikliğimizi karşı tarafla paylaşmadığımızda, bu durum da kendi içimizde tekrar eden bir iç konuşmasına döner. ***"İçimizdeki karşımızdakine"*** her gün değişimimizi anlatmak, bir işe yaramadığı gibi bize zaman kaybettirir, ilişkiden çıkmamızı zorlaştırır, süreci uzatır. Yaşam enerjimiz iç konuşmalarda tükenmiş olur. Algı değişiklikleri ilişkiyle ilgili bir durum değişikliği yaratsa da yaratmasa da karşı tarafla paylaşılmalıdır, çünkü ilişkiyle ilgili değilse de bizim sürecimize olumlu katkıda bulunacaktır. İlişkiyi kurtarmıyorsa, beklentilerimizin kırılmasını sağlayacak, bizi geri çekecektir. Gündelik yaşama dönüşümüzü hızlandıracak, kendimize olan güvenimizi artıracaktır.

8. BÖLÜM

AYRILIK ACISININ SAVUNMA MEKANİZMALARI

AYRILIK ACISININ SAVUNMA MEKANİZMALARI

Savunma mekanizması nedir, ne işe yarar?

Savunma mekanizması, kişinin yaşadığı acıyı kaldıramadığı durumda egonun kendi bütünlüğünü koruyabilmek için, bilinçsiz bir şekilde geliştirdiği ***"acı azaltma yöntemi"***dir. Geliştirilen savunma davranışıyla acı azaltılır ve kişi tarafından kabul edilebilir seviyeye indirgenir. Egonun kaldırabileceğinin üstünde bir acıyla, onu baş başa bırakmak bütünlüğünün (dengesinin) bozulmasına neden olur. Savunma mekanizmalarını kullanmazsak, ruhsal hastalıklar kendini gösterir.

Savunma geliştirdiğimizin farkında bile olmayız. Acı çekmekten kaçınırız, içgüdüsel olarak. Kendi varlığımızı devam ettirmeyle ilgili içgüdü, ilişkilerdeki acı durumlarına transfer edilir. Bize acı verecek bir durumla yüzleşmek yerine, bir an önce sıkıntı, zorluk ve acı verici o durumdan kaçınmaya çalışırız.

Bu tutum haz-elem tutumuna göre hareket ettiğimizi gösterir. Sorunlarımızı çözmek yerine ertelememizin nedeni de budur.

Acı verici durumdan bir an önce kaçınmak ve haz verici bir durum yaratmaya çalışmak... Durumun nedenini, niçinini, nasılını anlamak, getirdiğimiz çözüm davranışının uzun vadeli sonuçlarını düşünmek yerine, acilen acı verici durumdan kaçınmak için bir davranış geliştiririz. İşte bu davranışlar, savunma mekanizmasıdır. Ego mevcut durumla baş edemediğinde, acıyla baş edilmek için davranış geliştirir:

"Seni zaten hiç sevmemiştim!"

"Değmezmişsin",

"Çivi çiviyi söker" gibi söz ve davranışlar, ayrılığın getirdiği acıyı dindirmek için geliştirilmiş savunma davranışlarıdır.

Tüm bunlar, karşımızdakini sevmediğimiz, onu gerçekten umursamadığımız için değil, kendi acımızı azaltmak, kendimizi korumak için geliştirilmiş söz ve davranışlardır.

Temel Savunma Mekanizmaları

Ayrılık sürecinde geliştirdiğimiz savunma davranışları çocukken elde edilmiştir. ***"Birincil aile"*** ilişkilerinde geliştirilen (anne-baba-kardeş) savunmalar, daha sonrasında hayatın tamamına, tüm ilişkilerimize yayılır. En açık ve yoğun ortaya çıktığı yerse, en çok beklenti geliştirdiğimiz ilişkilerdir... Beklentinin yoğunluğu, küçükken aile ilişkilerinden azaltılamamışsa, büyüdükçe aynı yoğunluk karşı cins ilişkilerine aktarılacaktır. Karşı cinsle ilişkilere çok fazla ihtiyaç duyar ve önemseriz.

İlişkileri önemsediğimiz oranda alınganlıklar, duyguları ifadede tepkisel durumlar ortaya çıkar. Rahatsız edici durumlara karşı geliştirdiğimiz savunma davranışları daha çok kendini gösterir.

Anneden alınamayan sevgi, anneden görülen baskı, anneden gelen şartlı sevgi, yeni gelen kardeşle anne sevgisini paylaşmak zorunda kalma, kıskançlıklar, anneden ayrılmak zorunda kalma, anne kaybı ve bunun gibi anneyle ilişkiyi temel alan ve çocukta acı yaratan durumları çocuk kaldıramaz ve buna karşılık acıyı azaltacak ***"savunmalar"*** geliştirir. Örneğin yeni kardeşin gelişine karşı tüm çocuklar tepki gösterir. Kardeşin gelişi çocuğun anneden aldığı sevginin, ilginin bölünmesi anlamına gelir. Hatta daha ileri olarak, çocuk için bu ilginin, sevginin tamamen ortadan kalkabileceği korkusuna kapılır. ***Annenin sevgisi ve ilgisinin çocuk için iki derin anlamı vardır: Kendini güvende hissetmek –ilk yaşlarda bu duygu en önemli duygudur- ve kendini değerli hissetmek...***

Anne, bizi hayata getiren ve besleyen, koruyan, hayatın belli dönemine kadar varlığımızın garantisi olan varlıktır. Ona olan bağlılığımız, sadece onun bedeninin bir parçası olmaktan dolayı değil, doğduktan sonra hayatımızı devam ettirebilmek için onun varlığına ihtiyaç duymamız, onun varlığıyla kendimizi güvende hissetmemiz nedeniyledir. Bu bağlılık, bağımlılığı beraberinde getirir.

Kendimizi güvende hissetme ve bir insan olarak insanlar arası ilişkide kendini değerli hissetme duygusunun *"ilk"* ***oluştuğu ilişki, anne-çocuk ilişkisidir. Ona hem fiziksel varlığımızı devam ettirmek için ihtiyaç duyarız hem de bir insan olarak sosyal hayat içinde kendimize güven duymak ve kendimizi değerli hissetmek için.***

İhtiyaç duyduğumuz bu beklentiler, annenin ilgisi ve sevgisiyle tatmin edilir. Anne bizi sevdiği için, biz sevilir bir varlığızdır, değerliyizdir; değerli ve sevilir olduğumuz için yalnız kalmayacağımızı düşünür, kendimizi güvende hissederiz. Annenin sevgi davranışlarına doğduğumuz andan itibaren bu anlamları yükleriz. Bu nedenle o sevginin azalması kendimizle ilgili güven sorunu

yaşamaya neden olur. Kendimizi güvende hissetmeyiz ve berberinde kendimize olan güvenimiz azalır.

Yeni kardeşin gelişi çocuğu tedirgin eder. Sevgi artık ***"sadece"*** bize verilecek bir duygu değildir. Artık biricik değilizdir. Biricik olmanın getirdiği değer duygusunun azalması kendimize güveni, kendimizi değerli hissetme duygusunu da sarsar.

Azaldığını düşünsek de, o sevgiyi tamamen kaybetmek istemeyiz. Çünkü o sevginin ilginin tamamen yokluğu, kendimizi güvende hissetme duygumuzu sarsar. Güvensiz bir ortamda kendimizi, tüm tehlikelere açık hissederiz. Sevginin, ilginin azalması bize bu duygumuzun da tehdit altında olduğunu gösterir. İlgi ve sevginin yoğunluğuyla, korunma ihtiyacımızın karşılanması arasında bir ilişki kurarız farkında olmadan. O yoğunluk azalmaya başladığında, artık eskisi gibi korunmayacağımızı, korunaklı olmayacağımızı ve güvende olmayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu iki psikolojik ihtiyaç–kendimizi güvende hissetmeme ve kendimizi değerli hissetmeme- karşılanmadığında çocuk acı çeker. Bu nedenle, yeni kardeşin gelişinin yarattığı sevgi, ilgi kaybının yarattığı acı verici duruma, çocuk psikolojik bir tepki gösterir. Kendini güvende hissetmeme ve kendini değerli hissetmeme duygusu olarak ortaya çıkan ve çocuğa acı veren bu ruh halini ortadan kaldırmak için, savunma geliştirilir. Tıpkı yetişkin olduğumuz dönemde, ayrıldığımız sevgilinin ardından geliştirdiğimiz savunma davranışları gibi.

Yetişkinken, ayrılıklarda ya da acı veren ilişki durumlarında sergilediğimiz savunma davranışları, küçük yaşta birincil aile ilişkilerinde özellikle de anneyle ilişkide edindiğimiz savunma davranışlarıdır. Bu hiç sorgulanmadığı için bilinmez, ancak o dönemde geliştirilir ve hayat boyu devam eder. Farkında olmadan aynı tutumları sürekli tekrar ederiz.

Çocuğun sergilediği bu savunma davranışları, anneyle olan ilişkinin biçimini de etkiler, değiştirir. Buradaki savunma davranışını, sonrasında kardeşe ve babaya genelleriz, oradan da tüm toplumla olan ilişkilerimize transfer ederiz.

Acı verici durumlara karşı genelde, üç farklı savunma davranışı kendini gösterir:

Yalıtma, düşmanlık besleme ve aşırı yakınlık (Karen Horney, Ruhsal Çatışmalarımız).

I. Yalıtma

Yaşadığımız acıya karşılık içe kapanma, insanlarla sadece belli ihtiyaçlar üzerinden ilişki kurma, duygusal yakınlıklardan kaçınmaktır. İnsanlarla duygusal bağ kurmak –anneyle bağdaki duygusal zorlanmalar- çocukken bizi çok incittiği için, küçük yaşlarda elde ettiğimiz bu davranışı, daha sonra da tüm ilişkilerimize genelleriz. Yalıtma davranışıyla çocuk anneden geri çekilir. İlişki tamamen kopmaz, ancak azaltılır. Çocuk, kendine ait bir dünya kurmuştur. Acısını, bağlanmaya olan ihtiyacını, sevgisini, tüm duygularını derine itmiştir. Daha mekanik, daha somut bir dünya kurmuştur kendine. İşi, yapması gerekenler daha önemli olmuştur hayatında. İnsanlarla ilişkiler kurarak elde ettiği hazları azdır, daha çok yalnızlıktan hoşlanır, hayatına birini almaktan korkar, ancak bu korkuyu ne kendisi hisseder ne de başkası. İnsanlarla ilişkileri önemsemiyormuş gibi hissettirir, kendisi de böyle inanır, oysa derininde gerçek böyle değildir.

II. Topluma karşıtlık, düşmanlık besleme

Çocuk annesinin sevgisini kaybettiği yada kaybettiğini sandığında kendini terk edilmiş, yeni kardeşe tercih edilmiş hisseder;

değersiz, eksik hissettiğinde, yaşadığı acıdan kurtulmanın yolu olarak, ilişkileri kopartıp, atmayı görebilir. Bunun için de, öfkeye sığınır. ***Öfke, çocuğun acı yaşadığı zayıflık, güçsüzlük, değersizlik hislerini güce dönüştürür.*** Çocuk, karşılanmayan ihtiyaçlarından dolayı acı hissetmez, çünkü karşısındakine ihtiyacı olmadığını düşünür; buna inanır, kendine ve karşıdakine bunu gösterir, bunun için de dayanağı öfkedir. Kendisinin haklı olduğunu düşünmek için, yığınla mazeret bulur. Her tepkiden sonra, ilişkiler daha da derinleşir. Bu çocuk, küçük yaşlardayken sürekli sorun çıkartan, aileden, kardeşten intikam almaya çalışan, çevresindekileri sürekli eleştirip, suçlayan, karşısındakiler tarafından da öfkeli davranışları nedeniyle eleştirilip, suçlanan, yargılanan, cezalandırılan hatta dışlanan, karşısındakilere *"Size ihtiyacım yok! Benim için hiçbir öneminiz yok!"* mesajını veren bir kişilikle yaşar ilişkilerini. Bu ilişki biçimini, yaş ilerledikçe tüm ilişkilerine geneller. Çevresindeki insanları sürekli eleştiren, beğenisi, takdiri, az; her şeye muhalif, her şeyin eksik tarafını gören, hiç kimseye bağlanmayan, olabildiğince az dost edinen, edinse de bağlanmaktan kaçınan, karşı cinsle ilişkilerinde kendini bırakmayan, asla aşık olamayan, kendi içinde sürekli yalnızlık yaşayan ve hiç kimseye güvenmeyen bir kişilik ortaya çıkar. Bu kişiliği önce anneye, sonra aileye, sonra da tüm ilişkilerine yansıtır. Öfkesi bağlanmaya ne kadar çok ihtiyaç duyduğunu haykırsa da, onun dilinden tam tersi olan sözler, davranışlar ortaya çıkar.

III. Topluma yakınlık

Bu kişilik yapısında, çocuk yaşadığı acıyı ortadan kaldırmak, annesinin yanında daha sevilen olmak, onun tarafından terk edilmemek, daha değerli olmak adına onun gözüne girmeye çalışır.

Onun onayladığı davranışları sergilemeye çalışır. Onaylanmayan davranışları sergilemekten korkar. Bazı çocuklarda kıskançlık, yeni kardeşe aşırı düşkünlük şeklinde kendini gösterir. Her durumda başarılı, evin sorumlu çocuğu olmaya çalışır. Böyle davranarak *"sizin sevmeniz gereken çocuk benim!"* mesajını verir aileye. Yaşı ilerledikçe bu davranışı, çevresindeki kişilere geneller. Toplumun beklentileri onun için her zaman önde gelir. Başarılı olmak onun için çok önemlidir. Başkalarının kendisini başarılı bulmadığı, eleştirdiği, suçladığı zamanlarda kendini yetersiz hisseder, kendine olan güvenini kaybeder. Övgü ve takdir aldığı tüm durumlarda kendini değerli hisseder.

Karşı cinsle ilişkilerde de, bu temel savunma davranışları belirleyici olur. Geliştirdiğimiz bu kalıp savunma davranışları, kadın erkek ilişkilerindeki tutumların da zeminidir, aynı davranışları en koyu haliyle burada da ortaya çıkartırız. ***Bu nedenle bir erkeğin ya da kadının bir ilişkide nasıl davranacağını anlamak için, ailesiyle özellikle de annesiyle olan ilişkisine odaklanmak gerekir.*** Terapistler tarafından, karşı cinsle kurulan ilişki sorunlarının anneyle kurulan ilişkinin analiziyle yürütülmesi boşuna değildir.

Tolga'nın annesiyle kurmuş olduğu ilişki buna iyi bir örnektir. Evin büyük çocuğu olan Tolga'nın, iki kız kardeşi vardır. Tolga, annesinin kız kardeşlerine özellikle de kendisinin küçüğü olan kız kardeşine daha düşkün olduğunu, onu daha çok sevdiğini düşünmektedir. Annesi, Tolga Tuğ için çok önemlidir. Hala durum böyledir. Annesi tarafından onaylanmaya büyük ihtiyaç hisseden Tolga, annesinden beklediği sevgiyi takdiri yeterince görmediğini düşünür. İlk konuşmalarına bakıldığında, ailesi hayatında çok da önemli değilmiş gibi görünse de, ilişkilerin detayına girdikçe durumun değiştiğini gözlemiştim.

Evliliğini ailesine onaylatma ihtiyacı, hayatına giren kişilerle ilgili ailesine karşı kendini suçlu hissetmesi, annesini sık sık arama ihtiyacı, kardeşe aşırı düşkünlük gibi tutumlar, Tolga'nın annesiyle çözümlenmemiş ilişkilerinin olduğunu gösteriyordu. Ona karşı duygularında ve düşüncelerinde açık değildi. Annesinin kırılacağından korkuyordu ki asıl korkusu onu kaybetmekti. "Annem olmasa da hayatım devam eder, o kadar önemli değil" derken gözlerini gözlerimden kaçırması, gerçekte söylediklerine kendisinin de inanmadığını gösteriyordu.

Annesi tarafından sürekli başarılı olmaya zorlanması, başarılı oldukça onaylanması, ancak sürekli böyle bir taleple karşı karşıya olması, onu germişti. Başarıya karşı yoğun bir ihtiyacı; başarısızlığa, suçlanmaya, hakkında olumsuz bir yargının oluşmasına karşı büyük bir korkusu vardı ve hayatına bu davranışlar hakim olmuş durumdaydı. Annesinden beklediği onayı, herkesten bekliyordu. Annenin şartlı sevgisine bağımlıydı. Belli bir yaşa kadar onun istediği gibi bir çocuk olmuş, belli bir yaştan sonra ise annesinin, rahatsız olacağı davranışlar sergilemeye başlamıştı. Ancak annesinden tepki görme korkusuyla bunları saklıyordu. Tıpkı ayrılığı eşi Ebru'dan sakladığı gibi. Tolga, annesinden beklediği ve alamadığı sevgiyi dışarıdaki ilişkilerinde aramaya çalışıyor, bu ihtiyaçla kurduğu ilişkilerde, ne kendi duygularını ne karşı tarafın duygularını göremiyordu. Annesine nasıl davranıyorsa, hayatına giren kadınlara da aynı şekilde davranıyordu. Sevgisini alamadığı kişiler hayatında bir sorun olarak kalırken, sevgisini aldıklarına bağımlı oluyordu.

Savunma mekanizmaları küçük yaşlarda oluşturulur ve bir kalıp halinde sonraki tüm yıllar boyunca ve tüm ilişkilerimizde kullanılır. Zamanında canımızın yanmasına karşı bizi koruyan, benliğin

ayakta kalmasını sağlayan savunmalar, sonraki yıllarda gerek olmadığı halde kullanılmaya devam eder. Bizim için sorun, burada başlar. Bu savunmalara gerek yoktur, çünkü karşımızdakinden kendimizi koruma nedenli ortaya çıkan bu davranışların muhatabı olan kişilerin, çoğu zaman gerçekte böyle niyeti ve hissi yoktur. Dış dünyayı bir tehdit alanı olarak algılayıp kendimizi kırılmaya, acı çekmeye karşı sürekli tedbirli olmaya çalışmak, hem kişiyi yorar hem de ilişkileri yeterince yaşamamıza engel olan bir durum ortaya çıkartır. Kaldı ki herkesle olan ilişkimizde annemizle, ailemizle yaşadığımız travmayı yaşayacak da değilizdir. Bu durum güvensizliğin transferidir sadece.

İlişkilerden korkmaya gerek yoktur. Bu korkuya gerek olmadığı halde, acı çekeceğim korkusuyla çocukluktan getirilen savunmaların devam ettiriliyor olması, hayatımızı sıkıntıya sokar. Geçmişte, çocukluk döneminde yaşadığımız bir terk edilişin ardından, bağlandığımız her ilişkide böyle bir durum yaşayacağımız korkusuyla hareket etmek, bizi de sonraki ilişkilerimizi de sıkıntıya sokar. İlişki yaşamamızı engeller. Bağlanmamızı engeller. Kendimizi iyi hissettirecek bir ilişkinin varlığından, bizi uzak tutar. Oysa yaşadığımız olumsuzluk geçmişteki ***"tekil"*** bir olaydır. Sadece o ilişkide, o şartlar altında, o kişide oluşmuş bir durumdur. Bunu hayatın her yerinde ortaya çıkacak bir durummuş gibi yaşamak ve ilişkilere yansıtmak, doyurucu ilişkiler yaşamaya engel olur. Bu nedenle, gerek olmadığı halde savunma davranışlarının devam ettirilmesi, sorun yaratır. Sorun; acı verecek bir durum yokken acı ortaya çıkacakmış korkusunun yaşanması ve bu korkuyla savunma geliştirilmesidir. Acı yaşanmadan, acı ortaya çıkacakmış gibi savunma geliştirmek, testiyi kırmadığı halde, olası testi kırılmasına karşı tokatlanan çocuğun durumunu andırır. Sorun çözmek yerine, sorun büyüten bir yapısı vardır bu tutumun.

Ortaya gerçekten acı çıktığında, belki işe yarayacak olan bir savunma davranışı -burası da ayrıca tartışmaya açık bir hususturacıya karşı savunma mekanizması geliştirilmesinin mantıklı olduğunu, bunun benliği koruyan bir yanının olduğunu söyleyen uzmanlar olmasına karşın, kişisel tespitlerim bunun aksi yönündedir. Benlik ne kadar zorlanırsa zorlansın bir şekilde, o durumla başa çıkmaktadır. Bazen depresif bazen de kaygı belirtileriyle bu durumu yaşayıp, süreç içinde kendi dengesini bulmaktadır ve sonraki acı durumlarına karşı da direncini artırmaktadır, savunma geliştirmeye gerek duymamaktadır. Acıya karşı savunma geliştirmek kişinin acıya karşı direncinin gelişmesini engellemekte, onu zayıf tutmaktadır- daha acı ortaya çıkmadan meydana geldiği için, ilişkide derin yaralar açmaktadır. Olası bir terk ediliş durumunda, acı yaşama korkusuyla ilişkiye bağlanmaktan korkan kişi, kendini koruduğunu düşünse de, sonuç hiç de böyle olmaz. İlişkide süreç ilerler, zamanla ve yaşananlarla kişi ilişkiye bağlanır, ancak geliştirdiği savunma davranışı karşısındakini ilişkide olumsuz etkiler, ilişkiden soğutur ve uzaklaştırır. Böylece kendini koruma amaçlı kullanılan savunma davranışı, ilişkiyi bozan bir durum ortaya çıkartır. Üstelik kişinin düşündüğü gibi kendini korumasını da sağlamaz, bağlanmasına engel olmaz. Kişi bağlanmamayım derken yine bağlanır ve kaçınılmaz olarak yine acı çeker.

Bunun gibi pek çok örnek sıralanabilir, savunma davranışlarının ilişkileri olumsuz etkilemeleri üzerine. Korkuyla yaşasak da ilişkilerimizi, yaşadığımız her ilişkiye farkında olmadan bağlanırız, bağlanma korkusuyla ilişkiye verdiğimiz zararsa, elimizde patlar. Farkında olmadan kendi korkularımızla yine kendimize zarar vermiş oluruz.

I. İnkar

Acıya karşı geliştirdiğimiz en güçlü, en sık kullanılan ve en bilinçsiz savunma mekanizması, inkardır. İnkar, acıyı inkar etmektir. Acıyı inkar durumunun, farklı görüntüleri vardır: Acı hissinin kendisini inkar, geçmişi inkar, karşı tarafa hissedilen duyguları inkar, yaşanan elim olayı ya da durumu kabullenmeme, yaşanan elim olayın –travmatik anın zihinden tamamen silinmesi... - Bu inkar davranışlarının her biri farklı durumlarda, farklı şekillerde bilinçaltı bir süreçle devreye girer ve kişiyi acı verici durumdan korumaya çalışır. İçgüdüsel bir refleks olarak ortaya çıksa da, bu koruma süreci, yaşamın genel seyrine bakıldığında kişinin acı yaşadığı durumları tekrar tekrar yaşamasına neden olan süreçleri yaşatır.

Ölüm sonrası ölenin yokluğunu inkar, sıklıkla gördüğümüz bir davranıştır:

> Eşini kaybetmesinin üstünden iki ay geçmişti. Her gün mezarına gidiyor, saatlerce orada durup, onunla konuşuyordu. Onsuz olmanın ne kadar zor olduğunu anlatıyordu ona.
>
> "Onun öldüğünü kabullenemiyorum" diyordu.
>
> "Onun ölmüş olduğunu biliyorum ama zihnim bunu reddediyor. Sanki bir yere gitti ve geri gelecek gibi hissediyorum. Evdeki eşyalarını kaldırmadım, kaldıramıyorum. Onsuz hayattan keyif almıyorum, keyif almak düşüncesi bile kendimi suçlu hissettiriyor. Sanki o üzülür gibi geliyor bana. Onu dinlemekten yoruldu arkadaşlarım ve akrabalarım. Onu istiyorum diye tutturuyorum. Her gün ağlıyorum, iyileşmek de istemiyorum. Onu unutmak da

istemiyorum. Onu unutursam sanki bir şeyler eksik kalacak bende, sanki bir daha hiç geriye dönemeyeceğim, bir organım eksik kalacak, parça parça olacağım. Onu bırakmam gerektiğini düşünüyorum ama bu düşünce bile kendimi suçlu hissettiriyor."

Sibel'in ayrılık acısına tahammül edememesinin getirdiği düşünce çarpıtmalarından bir başkası da geçmiş ilişkiyle ilgili algılamalarıydı,

"Bana onun kadar iyi kimse davranmaz. Ben onun için çok önemliydim. Her şeyi benim için yapardı, onun prensesiydim. Çok özeldim onun yanında. Hiç kimse beni onun kadar sevemez. Onunla birlikte hayatımın en mutlu 25 yılını geçirdim; bir daha mutlu olamam ben"

Tüm bu sözler Sibel'in geçmiş ilişkiyi yüceltme ifadeleriydi. Kendini geçmişe bağlamak, ayrılığı kabullenmemek için, zihni geçmişle ilgili her şeyi olumluya çevirmişti. Yeni hayata uyum sağlamadaki zorluk, yalnızlığın verdiği acı, bir kadın olarak artık erkekler tarafından tercih edilmeyeceğiyle ilgili korkular, ilişki yaşama arzusu olsa da çevresi tarafından yargılanma korkusu, geçmişle yüzleşirse istediği gibi yaşamadığı bir hayatla ilgili pişmanlığın acısını yaşama gibi, birçok olumsuz duyguyu görmek, bunları anlamak ve çözmek yerine, geçmişe sarılmak daha kabul edilirdi ... Bu şekilde yaşamak da zordu ama yüzleşmelerin getireceği zorlanmalardan daha kabul edilirdi. Ayrılığı reddetmenin getirdiği sorunlar, kabul etmenin yaratacağı sıkıntılarla yüzleşmekten daha kabul edilirdi.

Görüşmeler ilerledikçe Sibel'in bugün yaşadığı daha anlaşılır olacaktı. Yaklaşık ilk altı ay neredeyse tüm seanslar kaybettiği eşin acısıyla ilgili görüşmelerdi. Bazen yoğun acı ve ağlama nöbetleri, bazen öfke, bazen de var olan hayata dair kaygılar konuşuldu. Zamanla acıyı sindirip, acı azalmaya başlayınca daha çok gündelik

hayattan konuşmaya başladık. Kendisiyle ilgilenen erkeklerin varlığından, onların kendisine hissettirdiği duygulardan, bu duyguların ölen eşiyle ilgili yarattığı suçluluk hislerinden konuşmaya başladık. Zaman içinde gündelik yaşamıyla ilgili kaygılarını, para kazanmayı, elindeki imkanları yönetmeyi, insanlara "hayır" diyemediği için elindekileri yitirmeyle ilgili korkularını konuşmaya başladık. Eşinin ölümünden bu yana, hatırı sayılır bir parayı yakınlarına vermiş ve sonrasında da kendine ve karşısındakine öfkelenmişti. Tüm rahatsızlığına rağmen, ne bu davranışını engelleyebilmiş ne de öfkesini karşısındaki kişiye aktarabilmişti. O hayatındayken kararları yine Sibel alıyordu ancak onun varlığından güç alıyordu. Şimdi kendi başına karar vermek zorunda olmak yoğun bir kaygı üretiyordu. Kaygılarını gidereceği kimse yoktu, hiç kimseye güvenemiyordu. Ne kardeşlerine, ne akrabalarına ne de arkadaşlarına, kimseye güvenemiyordu...

Bunun neden böyle olduğu, altı ay sonraki bir seansta konuşuldu. O güne kadar ailesiyle ilişkilerden, geçmiş hayatından sorular sorulsa da Sibel geçmiş öyküyü sadece eşi üzerinden aktarıyordu. Sanki, eşinin dışında bir hayatı hiç olmamış gibiydi. Anne babası, çocukluğuyla ilgili açılan konular birkaç cümle sonra yeniden eşine, eşiyle ilgili geçmişe, onunla ilgili acılara geliyordu. Eşinin yokluğuyla ilgili acı azaldığında, geçmiş ancak konuşulabildi. O görüşme ağlayarak başladı ve bitti. Anne ve babasını bir yıl içinde kaybeden Sibel, ikisini de ağır hastalıklarla kaybetmişti. Ailesine özellikle de annesine yakın olan Sibel, o günlerde eşiyle nişanlanmıştı. Anne babasının hastalıklarıyla ilgili kaygıları, korkuları, onların ölümüyle ilgili ortaya çıkan tüm boşluğu eşiyle gidermişti. Eşi de küçük yaşlardayken babasını kaybetmiş, evlendikten birkaç ay sonra babasını yitirmişti. Sibel ve eşi birbirlerine kenetlenmişler, hayatla ilgili kaygılarını birbirlerinden güç alarak kapatmışlardı. Bugünden

bakınca daha iyi anlaşılıyordu Sibel'in eşiyle ilgili yaşadığı acının nedeni: O ertelenmiş bir anne acısını tamamlıyordu. Kaybettiği ailesinin acısını kısmen yaşamıştı ancak eksik kalanları eşiyle gidermişti ve şimdi eşinin ölümüyle kalanları tamamlıyordu ...

Elem verici durumlardan, içgüdüsel olarak kaçınırız. Elem durumundan kaçınma davranışı, kendini koruma davranışıdır ve gündelik hayatımızda, ilişkilerimizde yaşadığımız her türlü olumsuz duygudan kaçınmayla kendini gösterir. Psikolojik acıya tıpkı fiziksel acı gibi tepki göstermemizin nedeni budur.

Ayrılık sonrası en yoğun savunmalardan biri, acıyı inkar etmektir. Acıyı inkar, ayrılığı reddetmeyi beraberinde getirir. Zihnimizde, düşüncemizde ayrıldığımızı bilsek de, duygularımız bunu reddeder ve davranışlarımız biz farkında olmadan, bu reddediş üzerine şekillenir.

Ayrılığı inkar, ayrıldığımız kişinin hayatımızdaki yokluğunun inkar edilmesidir. O kişinin ölmüş olması ya da hayatta olması durumu değiştirmez. Her iki durumda da aynı acıyı yaşar, aynı savunma mekanizmalarını geliştiririz. ***Duygusal yoğunlumuz, beklentilerimizin olduğu ilişkide, ister hayattayken ayrılalım, ister ölümle son bulsun, yaşadığımız acı aynıdır. Değişen sadece savunma davranışlarımız olur.*** Bu durum acının kabul edilmesi ya da edilmemesi sürecini etkiler. Yaşayan biriyle ayrılmaya karşı, o acıya çok daha kolay savunma geliştirip, ilişkiyi inkar edebilirken; ölen birinin ardından bunu yapmakta zorlanırız. Bu durum ayrılık acısını kabul etme ya da etmeme anlamında bir farklılık yaratır. Yoksa her iki durumda da temelde, yokluğa karşı bir acı durumu yaşandığı için değişen bir şey yoktur.

Asıl sorun kişinin hayatımızdan çıkışıdır, nasıl çıktığı değil.

Duygusal tepkilerimizi gerçekte onun hayatımızdan çıkışına veririz, nasıl çıktığına değil.

Hayatımızdan nasıl çıktığı hususu anlık bir duygu olarak etkiler bizi, savunma geliştirirken süreci şekillendirir, ancak belirleyici olan etken değildir. Örneğin biz ayrılmak istemişsek, savunma güdüsü, zaman içinde kendimizi suçlama, kendimize kızgınlık olarak ortaya çıkarken, terk edildiğimizi düşünüyorsak ayrılık süreci başlar başlamaz karşımızdakini suçlama, öfke olarak kendini gösterir.

Yokluğu inkar, yaşadığımız acının karşımızdakiyle ilgili değil de kendimizle ilgili olduğunu gösterir. Bu durum dışarıdan bakıldığında hem kişi tarafından hem de kişinin çevresi tarafından, acımız sanki ayrıldığımız kişi için çekilen bir acıymış gibi algılanır, ancak böyle değildir.

Birini ölümle kaybettiğimizde, zihnimiz, onu sanki bir yere gitmiş ve bir süre sonra dönecekmiş gibi algılar. Ölmüş gibi değil de sanki uzakta bir yerdeymiş gibi algılarız. (çünkü insanın ölümü algılaması mümkün değildir, bildiğimiz bir durum değildir ölüm. Bu nedenle birinin ölümü için acı çekemeyiz gerçekte. Ya kendi varoluşumuzu yitirmekle ilgili korkular, ya ölüme yüklediğimiz anlamlarla ilgili korkular ya da ölen kişinin hayatımızdan gidişinin bıraktığı boşlukla ilgili acılar yaşarız). Bu tavır ölen yakınımızın ölümünü reddetmek anlamına gelir.

Ölen yakınımızın, öldüğünü ima edecek söz ve davranışlardan kaçınmak, ona ***"rahmetli"*** diye hitap etmek, ölüm anının konuşulmasından, öldüğünün söylenmesinden rahatsız olmak bu nevi savunmalardır. Fotoğraflara, ondan kalan eşyalara dokunmamak da benzeri davranışlardır. İnkar davranışı bunun tam tersi tutum-

ları da oluşturabilir. Sürekli o kişiden ve ölüm anından konuşmak, fotoğrafları sürekli ortada tutmak vs...

Ölen kişiyi hayatta tutma eğilimi, savunma davranışı açısından birbirine zıt görünen bu davranışları ortaya çıkartabilir. Burada önemli olan davranışın kendisi değil, kişinin bu davranışı geliştirirkenki duyguları, düşünceleri, niyetidir. Kişi, o ilişkiyi derininde sürdürmek için, ondan kalan eşyalara dokunarak onun varlığını hayatında hissetmeye çalışıyor da olabilir ya da onun yokluğunu hatırlattığı için ona dair bir şeyi görmek, duymak da istemeyebilir.

Öldükten sonra cennette buluşulacağı, onun aslında ölmediği ve bizi beklediği ile ilgili düşünceler de yine yokluğu inkar davranışlarıdır. Çünkü o kişinin bir daha olmayacak olmasına katlanamayız, buna dayanamayız. Bu nedenle, bir şekilde onunla tekrar olacağımıza dair bir inanç geliştirmeye çalışır, bu düşünceleri zihnimizde tekrar ederek onun yokluğunu inkar ederiz. -tüm bu yorumlar ve tartışmalarda, din dışarıda tutulmuştur-

Suçlama, ayrılığı inkar davranışıdır. Biz suçluysak kendimizi bir gün affettirebileceğimizin umudunu içimizde tutar, onun öfkesinin geçeceği umuduna yapışırız. Ya da karşımızdakini suçlarız. Haklı olduğumuzu ve bir gün onun bize geri geleceği ile ilgili düşünceler geliştirir, onunla yaşadığımız her olayı, her detayı tekrar tekrar düşünür, kendimizin haklı olduğunu düşünmeye çalışırız.

Ayrıldığımız kişinin birlikte olduğu diğer kişiyle kendimizi kıyaslamak, kendimizi ondan daha zengin, daha statü sahibi biri yapmak için çabalamak ve hatta daha alımlı biri olma gayretlerinin nedeni de yine giden kişinin gidişini yani ayrılığı reddetmektir. Bu kıyaslarla yine onun pişman olacağı duygusunu içimizde hissetmeye çalışır; bu savunmayı geliştirecek, beklenti oluşturacak bir atmosfer yaratırız. Ya da kıyas yaptığımız kişiden kendimizi

daha yetersiz, değersiz görmek de yine bir benzeri beklenti durumunu ortaya çıkartır. Kendimize acıyarak, karşımızdakinin bizim sevgimizin kıymetini bilememesinden dem vurarak, ona kızarak, sitem ederek, kendi sevgimizi yücelterek ve bir gün onun bunu anlayacağını umarak beklenti geliştiririz. Ayrılığın yarattığı acı, boşluğun acısı dayanılır olmadığı için, beklenti ve umut geliştirecek nedenler ararız kendimize. Kıyas kendimizi kötü hissettirse de daha kötü hissettiren ayrılık acısını yavaşlattığı için savunma olarak geliştirilir.

Acı; şiddeti azaldıkça, kişi hayata uyum sağladıkça ve zaman ilerledikçe kabul edilir.

Gidenin bıraktığı boşluğun acısı, zamanla kabul edilebilir hale gelir. Kişi zamanla kendi hayatına adapte olur, yalnızlığa alışır, gidenin yokluğunu doldurmakla ilgili davranışlar geliştirir; boşluk dolmaya başlar, acı azalır ve kişi tarafından acı artık kabul edilecek kadar azaldığında hissedilmeye başlanır. Bu nedenle kişinin ayrılığı reddetme durumu ne kadar yoğun ve sertse, karşısındakine bağımlılığı da o derece yoğundur. Acının zamanla hissedilir olmasının nedeni, başlangıçta çok yüksek olmasıdır.

Acı eğer gidenle ilgili bir duygu olmuş olsa, hala onu seviyor olsak, onunla mutlu olsaydık, o ilişki bitmezdi. Eğer sevdiğimizi hissettiğimiz halde, ilişkiyi bitirmeye kalkmışsak, zaten bitmemiş bir ilişkiyi bitirmeye çalışmışızdır. Bu da can yakıcı bir durumdur. Acı çok olasıdır böyle bir durumda. Çünkü bitmemiş bir ilişkiyi bitirmeye kalkmışsak, kendi içimizde bir savaş halindeyizdir. Bu durum ayrılıktan daha fazla acı oluşturur.

Eğer sevgi bitmişse, duygu tükenmişse, ilişkiden gittiğimizde acı hissedilmemesi gerekir. Bitmiş ilişki için, hiçbir şey hisset-

mememize rağmen; acı çekiyorsak nedeni, ilişkiye yüklediğimiz kendimizle ilgili eksikliklerdir. Ve çekilen acı bunların acısıdır.

Acının bir başka nedeni, bağlanmanın, bağlılık hissinin parçalanışıdır. Bağlanma, iki tarafın birbirine alışması, tanıması, güvenmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir. Sevgi, sempati, şefkat ve daha pek çok duyguyu kendi içinde barındırır.

Bu duygu ilk görüşte ortaya çıkmaz. Kişiyi tanıdıkça, onunla kendimizi paylaştıkça bunları hissederiz. Anlamak, anlaşılmak, konuşmak, konuşabilmek, değer gördüğümüzü hissetmek, aldatılmayacağımıza dair oluşmuş güven, yardıma ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olacağına dair bir inanç, destek görmek, övülmek, yüreklendirilmek vs... Bunlar o ilişkiye bağlanma nedenleridir. Karşımızdakine, karşı cins anlamında bir duygu hissetmesek de ona bağlanmamızın nedeni budur. Ancak bu bir karşı cins duygusu değil, ilişkideki paylaşımların duygusudur. Karşımızdakini bir insan olarak, bize kattıkları için sevmiş, bağlanmışızdır.

İlişkileri ayrılıklara taşıyan önemli etmenlerden birisi, ilişkilerin yanlış -ilişkileri mutsuz eden bağlanım şekillerine ***"yanlış bağlanma"*** tanımı getirdim, ancak bu tanımlama izafidir, yerine başka bir tanımlama getirilebilir- bağlanımlarla oluşmasıdır. Ayrılıkları bu kadar sancılı hale getiren bu bağlanımlardır.

"Tanıdıkça severim" düşüncesiyle kurulan bu ilişkiler, zaman içinde ciddi sıkıntılar çıkartır. Geçmişte, ilişkilerde değer görmek yerine, kendini güvende hissetme duygusunun daha belirgin ihtiyaç olduğu dönemlerde, *"tanıdıkça sevmek"* yeterli bir bağlanma amacı, ilişki biçimiydi. Görücü usulü evlilik, bu ihtiyaçlar üzerine oluşan bir ilişki biçimiydi. Ancak bugünkü ilişki yaşama biçimlerinde, hayatla kurulan ilişkilerde, önceliklerimizde bu ilişki mo-

deli yetersiz kalmakta, hatta sorun oluşturup, kişilerin mutsuz olmasına neden olmaktadır.

Yalnız kalmamak, kendini güvende hissetmek, bir aile ve çocuk edinmek gibi ihtiyaçların temini için kurulmuş bu ilişkiler, zaman içinde kişilerin duygu dünyalarında eksikliklerin, yetersizliklerin ortaya çıkmasına neden olur. Karşı cins olarak bir şey hissetmesek de, bu ilişkilerde genelde, karşı taraf bizimle olmayı istediği için başlayıp, sürdürülür. Bu durum ilişkinin ilk dönemlerinde sorun değilken, zamanla birine tutku hissetmekle ilgili bir ihtiyacın ortaya çıkmasıyla, kendimizi mevcut ilişkiye ait hissetmeme sorunu yaratır. Bir cins olarak kendini değerli hissetme arzusu, mevcut ilişkiye olan aidiyetin erimesine, karşımızdakine kendini değersiz hissettirmeye neden olur. –Değerli hissettiremeyiz, çünkü karşı cins ilişkilerindeki ***"değer"*** kavramı, insan olarak ve sonra karşı cins olarak değer görmek olarak ***"ikiye"*** ayrılır. Bir insan olarak onu anlamaya çalışmak, yanında olmak ona değer vermektir. Ancak bu durum bir karşı cins olarak ona değer verdiğimizi göstermez. Onun bizi istediği kadar istememek, cinsel açıdan çekici bulmamak, cinsel arzu yetersizliği ve daha başka davranışlar, karşımızdakine bir insan olarak değer vermemize rağmen, bir karşı cins olarak ona kendini değersiz hissettirecektir.- Karşımızdaki ilişkiden soğur ve uzaklaşır. Bu anlamda *"tanıdıkça sevme"* düşüncesi, hem bu seçimi yapan hem de karşı taraf açısından sorun yaratır. Tanıdıkça sevdiğimiz şey karşımızdaki değil, onun bize kattıkları, bize kendimizi değerli, güvende hissettiriyor oluşudur, ancak karşımızdakinin kendisi değildir. Karşımızdakinin bize karşı duyguları varsa da ona kendini değersiz hissettirdiğimiz için, bu ilişkinin tek ayağı ***"hep"*** eksiktir. Bugün yaşadığımız modern hayat içinde, bu ilişki biçimleri er geç sorun çıkartacaktır.

Bu bağlanma, sağlıklı kadın erkek ilişkileri için yeterli değildir. Bir karşı cins olarak karşı tarafı arzulamak, etkilenmek, istemek de en az ilişkide değer görmek, sevilmek kadar önemlidir. Ve bunu, seviliyor olmak tek başına karşılamaz. Seviliyor olmaya bağlanmak ve ayrılık acısını, seviliyor olma durumundan vazgeçilmesi olarak tanımlamak, bu acıyı yaşamak bir yere kadar anlaşılır: Daha ilginç olanı, bu paylaşımların bile olmadığı ilişkilerde, ayrılık acılarının yaşanmasıdır. Yaşadığımız ilişkilerin büyük çoğunluğunda yukarıda sıraladığımız davranışlar, paylaşımlar söz konusu değildir. İlişkilerimizde kendimiz gibi olmuyoruz, çoğu zaman. Açık değiliz. Yargılanma, zayıf görünme kaygısıyla kendimizi açmıyoruz. Sevgimizin, verdiğimiz değerin kullanılması korkusuyla hissettiğimizden daha az gösteriyoruz duygularımızı. Endişe ve korkular, kişilik yapımızdaki yetersizlikler yüzünden, karşımızdakini kıracak tepkiler geliştiriyoruz. Bunların dışında ilişkiyi olumsuz etkileyecek pek çok tutum yaratıyoruz. Bu nedenle ilişkilerimiz tam anlamıyla bizi mutlu eden ilişkilere dönüşmüyor. Ayrılık sürecini de bu durumlar oluşturuyor. İşte yeterince paylaşımın, olumlu desteğin alınmadığı bu ilişkilerden ayrılırken, neden bu kadar zorlandığımız ve acı çektiğimizin cevabı bu noktada yatıyor: Yani çektiğimiz acıyı hissedecek kadar bağlanmamışızdır gerçekte ilişkiye. Ya da bağlanmamış olmamız gerekirdi. Ancak görünen bu değildir. Sanki pek çok şey paylaşılmış gibi öyle bir acı çekilmektedir ki, bu da yaşanan acının ilişkiyle ilgili değil, kendimizle ilgili aktarımlarımız olduğunu göstermektedir.

Bir başka husus, acı çekmekten korkuyor oluşumuzdur. Acı çekmekten korku, fiziksel varoluşumuzu korumakla ilgili içgüdünün uzantısıdır. Fiziksel olarak acı çekmek, varoluşumuzla ilgili korku yarattığı için, acı durumundan kaçınırız. Acı verecek

durumdan da uzak dururuz. Bu durumun ilişkilere yansıması ise, ilişkinin acı verici durumundan kaçınmaktır. Bu tavır, ilişkilerde acıdan korkma duygusunu beraberinden getirir. Acı çekme korkusuyla, acı vereceğini düşündüğümüz durumlara karşı, kendimizce önlem almaya çalışırız.

İlişkilerde acı ***"kaybetme korkusu"*** ve ***"kendini değersiz hissetme"*** duygularının etrafında kümelenir. Bu iki temel rahatsız edici duygunun etrafına endişeler, korkular sıralanır. İlişkilerin yarattığı olumsuz duygulara, fiziksel bedenimizde ortaya çıkmış acı gibi tepki göstermemizin nedeni budur.

Geçekte acının kendisi, ondan duyduğumuz korku kadar acı verici değildir. Acıdan sürekli kaçınmak, o korkuyla yaşamak, bunun oluşturduğu baskıyı üstümüzde hissetmenin verdiği acı, acının kendisinden daha fazladır. Örneğin, kaybetmekten korktuğumuz birinin yokluğunu yaşamak, onu kaybetme korkusunu yaşamaktan daha az can yakar. Çünkü bu korku ve bu korkunun yarattığı baskı üstümüzde sürekli olarak var olur. Bitmez. Ancak karşımızdakinin yokluğuna bir süre sonra uyum sağlarız. O acı, bir süre sonra sona erer. Ayrıca acı verici durumdan kaçınarak hareket ettikçe, bize daha sıkıntı veren bir ilişki sürecinin içine gireriz. Kaybetme korkusuyla bir ilişkiyi yaşamak, zamanla o ilişkide ya daha agresif davranışlar sergilememize ya da ilişkide silinip gitmemize neden olur. Sonuçta öfkeyle hareket etmek suçluluk ve pişmanlık duygularını getirir. Bu yuvarlanış etrafında sürekli gergin, huzursuz bir ruh hali ortaya çıkar. İlişki bitse de bu duyguların baskısı ortandan kalkmaz. İlişkide silinip gitmekse kendimize olan güveni yıkar geçer. Hem ilişki içinde bu kötü duyguları sürekli hisseder hem de ilişki bittikten sonra bu duyguları yaşamaya devam ederiz.

Acı çekmekten korktuğumuz için biten bir ilişkinin ardından, hemen başka bir ilişkiye başlamak da benzer bir durumu ortaya çıkartır. Yeni ilişkilerle kapatılmaya çalışılan ilişki yaraları, zamanla daha derinleşir. İlişkilere bağlanamaz oluruz, güvensizliklerimiz giderek artar, çevremizin bize güveni giderek sarsılır, geride bıraktığımız ilişki enkazları kendimize olan saygıyı zedelemeye başlar. Her halükarda, acı çekmemek için geliştirdiğimiz davranışlar, kaçındığımız acının kendisinden çok daha fazla acı çekmemize neden olur. Acı çekmek korkulacak bir durum değildir. Ancak çocukluktan getirdiğimiz, bir yanıyla içgüdüsel diğer yanıyla öğrenilmiş bu korku, hayatımızda bize acı veren sorunları çözmemizi engellediği gibi, daha fazla acı yaratacak durumları da ortaya çıkarmaktadır.

Acı çekmek zannedildiği kadar acı verici bir durum değildir. Dayanılmaz, katlanılmaz gibi gelse de, acıyı bir kez kabul ettiğinizde aslında düşündüğünüz kadar zor olmadığını anlarsınız. Acı çekmeyi kabul ettikçe, öğrendikçe, acı çekmenin nasıl sorun çözücü bir süreç olduğunu da anlarsınız, kaçınmak yerine daha çok kabul edersiniz.

II. Değersizleştirme

Acıyı en güçlü şekilde ortadan kaldıran inkar davranışlarından biri de geçmişi, ilişki yaşanan kişiyi ve onunla yaşananları değersizleştirmek, onları hiçlemektir.

> Tolga, Sevda'nın daha önce aynı iş yerinde bir iş arkadaşıyla ilişki yaşadığını öğrendiği günün ertesindeki görüşmede öfkeliydi ve bir taraftan ağlıyordu:
>
> "Ben Sevda'dan ayrılmalıyım diye düşündüm tüm gece. Bu kadın kirletilmiş, daha önce başkalarını sevmiş, onlarla yatmış. Kim

bilir onlarla neler yaşadı! Bana özel olan hiçbir şey yok. Ondan ayrılmalı ve Ebru'yla birlikte olmalıyım. Ona güvenmiyorum, yine başkalarıyla yatar! Hafif bir kadın, erkeklerle tanışır tanışmaz cinsellik yaşar! Zaten benimle de öyle olmuştu!"

Tolga'nın bu konuşması yaklaşık bir saat sürdü ve buna benzer cümleleri tekrar edip durdu görüşmede. Öfkeliydi. Kendini kandırılmış hissediyordu ve daha önemlisi evliliğinde yaşamadığı cinsel doyumu, cinsel bir kimlik olarak kendini değerli hissetmeyi bu ilişkide yaşamıştı. Sevda'nın onu arzuladığını hissetmek, ilişkideyken büyük haz aldığını görmek Tolga'ya kendini çok özel hissettiriyordu. Sanki pek çok erkeğin yapamadığını Tolga yapıyordu. Erkek olarak içinde hissettiği yetersizlik hissini, üstünden tamamen almıştı Sevda. Ancak şimdi duydukları her şeyi altüst etmişti. Tolga, bunun sadece kendisiyle yapıldığını düşünmüştü. Geçmişte ilk kez birlikte olduğunu düşündüğü kişiyse, kendini kıyaslayacağı biri değildi, gençlik dönemlerinde yaşanmış ve zaten kötü bitmiş bir ilişkiydi. Ancak şimdi her şey alt üst olmuştu. Onun kendini özel hissedeceği bir şey kalmamıştı neredeyse. Demek ki sadece Tolga'yla değil o adamla da aynı hazzı yaşamıştı. Demek yaşanan cinsellik sadece ona özel değildi, demek sadece Tolga'yı böyle istiyor değildi! Kim bilir onunla ne yaşamıştı, kim bilir onunla ne kadar haz almıştı cinsellikten!

Öğrendikleri, ona yoğun bir değersizlik hissettiriyordu. Yoğun bir güvensizlik de duygu durumuna eklenince artık kaldırılması mümkün olmayan bir acıya dönüşüyordu durum. Acıyı kaldıramadığı için duyguları öfkeye dönüyor ve Sevda'ya yansıyordu. Sevda'yla yaşadığı tüm olumlu süreçleri, duyguları, paylaşımları her şeyi silip, yerine onu olumsuzlayan bir düşünceyi ortaya çıkartıyordu. İçindeki acıyı ancak Sevda'ya öfkelenerek azaltabiliyordu ve öfkelenmek için gerekçeler bulmalıydı. Ortada olan gerekçeler

öfkelenmesi için yeterli değildi. Öfke azaldığında hissettiği acı artıyordu, bir yandan kendini değersiz hissederken bir yandan ona olan güveni sarsılırken diğer yandan da onu sevmesi, bağlı olması, onun onu sevdiğini bilmesi acı veriyordu. İşte bu öfkeyi, onu içinde hiçleştirerek yani değersizleştirerek ortaya çıkartıyordu. Onunla ilgili tüm düşüncelerini, duygularını, yaşananları hiçleştirmeye çalışıyordu. Ondan ayrılık düşüncesinin yarattığı öfkeyle, yanı sıra, eski eşiyle ilgili duygularını, onunla ilgili düşüncelerini aşırı masumlaştırarak, onunla ilgili düşüncelerini olumluyordu.

Sevda kötüydü ve ayrılmalıydı! Ebru iyiydi ve ona dönmeliydi! Sevda'yla yaşanan onca güzel zaman, ona hissedilmiş yoğun duygular neredeydi? Ebru bu kadar mükemmel biriyse neden ondan ayrılmıştı? Bu soruların ortaya çıkardığı çelişkiyle ilgilenemeyecek kadar acı çekiyordu, bu soruları duymak istemiyordu...

Tolga Tuğ'un zihnindeki bu savrulmalar, yaşadığı acının getirdiği savunma mekanizmalarıydı. Acı, zihninin işleyiş biçimini de değiştiriyordu. Sevda'nın kötü olduğu düşüncesi ve Ebru'nun güvenilir ve iyi biri olduğu düşüncesi, kişilerin gerçekte ne olduklarından öte, Tolga Tuğ'un onları nasıl gördüğü, nasıl görmek istediğiyle ilgili bir durumdur. Kişilerle ilgili duygu ve düşüncelerin, acının öncesinde ve sonrasında farklılaşıyor olması, dikkatin yaşanan acıya yönelmesi gerektiğini gösterir.

Karşımızdakinin değerini, ona hissettiğimiz duyguları küçültme ve kendimizi yüceltme, ilişkideki gerginlik anlarında ve ayrılık süreçlerinde ilk ve en sık kullandığımız savunma mekanizmasıdır. Bunu tüm ilişkimizde sergilediğimiz gibi karşı cins ilişkilerinde de yoğun şekilde yaşıyoruz. Bu savunma davranışı egoyu ayakta tutup, acıdan çökmesine engel oluyor.

*"**Değersizleştirme**"* olarak tanımlanabilecek bu savunma davranışı, kişiye, kaybettiği önemli bir şeyin olmadığı hissini verir:

"Kaybettiğin bir şey yok, aynısını ya da daha iyisini bulabilirsin."

Bu telkin, kişinin ayrılık sürecinden sonraki korkularına gönderme yapar:

Ya başka biri olmazsa?

Ya onun kadar nitelikli birini bulamazsam?

Ya yalnız kalırsam?

Değersizleştirmenin işe yaradığı bir başka husussa, kişinin karşıdakini kaybetmeyle ilgili korkularını yavaşlatmasıdır. Ayrılık sonrası karşımızdakini değersizleştirip kendimizi yücelterek, karşımızdakinin de bir süre sonra bunun farkına varacağını ve pişman olacağını, geri geleceğini umut ederiz. Onun tamamen hayatımızdan gittiği ve artık geri gelmeyeceği düşüncesinin verdiği acı bu şekilde azaltılır.

Değersizleştirmenin işe yaradığı bir başka husussa, toplum ilişkilerinde kendimize olan güvenimizin sarsılmasına karşılık, bir güvenlik duygusu oluşturmasıdır. Kendimizle ilgili algımız dışa bağımlı olduğu için, dışarıdan gelecek olumsuz bakış açıları kendi benlik algımızı olumsuzlaştırır. Ayrılık sadece bir ayrılık değil, bir terk ediliş yani istenmeme hali olarak algılanır. Ayrılığı bir tek ediliş, istenmeme olarak algıladığımızda, kendimize olan güvenimiz sarsılır. Bu güven kaybı, her gün yaptığımız işten bile kuşku duymamıza, insanlarla olan iletişimimizde kendimizi yetersiz, eksik hissetmemize neden olur. Daha önce kendimizi yetersiz hissettirmeyen pek çok husus, ayrılık süreciyle birlikte bizim için sorun olmaya, kendimizi yargıladığımız, suçladığımız, değersiz hissettiğimiz bir duruma dönüşür. Eşimizden/sevgilimizden ayrıldığımızda,

işimizle ilgili bir güven kaybının başlamasının, çevremizdeki dostlarımızı kaybetmekle ilgili korkularımızın ortaya çıkmasının nedeni budur. ***Ayrılığı bir terk ediliş olarak görüp ve bunun nedenini de istenmemek olarak algıladığımızda, istenmemeyi de istenmeyecek biri oluşumuza bağladığımız için, sorun artık ayrılık sorunu olmaktan çıkmış, bir kişilik sorununa dönüşmüştür. Topluma bağımlılık, çevrenin hakkımızda ne düşündüğüne bağımlı olmaya, biri tarafından –özellikle de istediğimiz birinin- istenmemeyi, istenmeyecek biri olarak algı geliştirmemize neden olur.***

"Değersizleştirme", kendimize olan güven kaybını engellememizi, hayatımızı kaldığımız yerden devam ettirmemizi sağlar.

Kendimizi başka bir duruma, şey'e adama, yeni ilişki, duygularımızı uyuşturan anti depresanlar, eğlence hayatı... gibi pek çok davranışla yaşadığımız acıyı geçiştirmeye çalışırız. Savunma mekanizmaları, acıyı o an için azaltsa da, yaranın uzun süre ***"açık"*** kalmasına neden olur.

Bir acı, ancak ***"yaşanarak"*** –kabul edilerek- tüketilir. Bunun yerine acıyı, azaltmak için geliştirilecek her savunma davranışı, acıyı daha uzun bir sürece yayar. Bu ilk bakışta olumlu bir durum gibi görünse de, uzun vadede hayatımızın yerinde sayımasına neden olur.

Bir ilişkinin acısını, bir sonraki ilişkiyle kapatmaya çalışan birinin hayatı, ilişkiler arasında savrularak ***"tükenir"***. Bu ilişkilerden hiçbiri gerçek anlamda, güven duyduğu, kendini değerli hissettiği, kendini paylaştığı, kendini yaşadığı bir ilişki olmadığı gibi; o ilişkide gerçekten ne hissettiğini bilemez. İhtiyaçlar üzerine oluşmuş bu ilişkiler, sürekli soru işaretleriyle geçmişte kalır, bu ilişkiler bitmeye ya da kişiyi mutsuz etmeye mahkumdur.

Acıyı yaşamak yerine, bunu bir sonraki ilişkiyle azaltmaya çalışan biri, hayatıyla ilgili sadece zaman kaybeder. Yıllar geçer ancak halen ilk ilişkideki acı tükenmemiş, acı başka ilişkilere transfer olmuşsa, ilk ilişkinin acısı son ilişkinin acısıyla kendini ifade eder halde olmuştur. Tüm bu koşuşturmada, yapmak istediğimiz pek çok şeyi yapamadığımızın, hayatın karelerini hissedemediğimizin; endişe, korku ve soru işaretlerinin oluşturduğu bilinmezlikler içinde, zihnimizin sürekli bulantı içinde olduğunun, hayatı yeterince hissedemediğimizin farkına varamayız. Ama yıllar akmış, gitmiştir.

Acıyı azaltıyor gibi görünen savunma davranışları gerçekte acıyı azaltmaz, erteler ve çoğu zaman hayatımıza daha yıkıcı etkilerle geri döner. Zamanımızı çaldığı gibi, geçen süre içinde almamız gereken pek çok sorumluluğu almadığımız, yapmamız gerekenleri yapmadığımız için sorunlarımızın büyümesine de neden olur.

Zaman geçtikçe savunma davranışları daha katılaşır, kişiliğimizin bir parçası haline gelir. Kişinin bunu fark etmesi ve değiştirmesi gittikçe, daha da zorlaşır.

Çoğu zaman savunma davranışları geliştirdiğimizin farkında olmayız. Bu, hem çektiğimiz acının zihnimizi kapatmasından hem de çevreden bu yönde aldığımız telkinlerden kaynaklanır. Bir aşk acısı çekerken, çevremizdekiler *"bu acıyı yaşamalısın"* demez. Çoğu zaman, kendi acı durumlarına geliştirdikleri savunmaları bize de aktarırlar.

"Değmez!"

"Hayat devam ediyor." gibi sözlerle, bizi kendilerince ayakta tutmaya çalışırlar. Çünkü kendi hayatlarında da yaptıkları budur. Acı çekerek hayatın devam ettirilemeyeceğini düşünürler. Ne zaman biteceği belli olmayan bir acı, onların da bizim için

üzülmelerine, ama ellerinden bir şey gelmediği için acı çekmelerine neden olur.

Bize hak veremezler, çünkü bize verilen hak kendi hayatlarıyla çelişmelerine, kendilerini sorgulamalarına neden olur. Bu yüzden hem bizim canımızın yanmasından duydukları can yangısı hem de bizim acımızı kabul etmelerinin kendi acılarını kabul etmek zorunda bırakacağı çelişki nedeniyle, bizim acımızı bastırmaya çalışırlar. Gerçekte bastırmaya çalıştıkları kendi acılarıdır.

Acının bastırılması gerektiği düşüncesi çevre ilişkilerimizde çok tabii, olması gereken bir durum olarak algılanır, bu durum bizim de ilişki sonrasındaki doğal reflekslerimizi oluşturur. Acının çekilmesi ve tüketilmesi gerektiğini düşünemeyiz ya da bu yönde gelen önerilere ***"garip"*** bakarız. Acıyı hafifletecek tüm önerilere açık oluruz. Acıyı hafifletecek tüm yorumlara, kaygıları-korkuları azaltacak tüm sözlere açık olur, dinleriz. Acı verenleri ise duymazdan geliriz, orada olmak istemeyiz.

Acı çekmek sandığımız kadar zor, imkansız değildir. Sorun acının kendisi değil, acıdan korkuyor oluşumuzdur. Tarlalara dadanan kargalar, korkulukların gerçekte sadece korkuluk olduğunu bilselerdi ne düşünür ve ne hissederlerdi?

III. Duyguları anlamaktan kaçınma

Ayrıldıktan sonraki savunma mekanizmalarından biri, ilişkiye kendimizle ilgili aktardığımız bu duyguların farkında olmayıp, bilinçaltı bir süreçle onları bilmekten kaçınmamızdır.

Kendi içimizdeki eksiklikleri, ilişkilerimizi nasıl yaşadığımızı, bizi karşı cinste etkileyen şeylerin neler olduğunu bilmediğimiz için, aktarımlarımızı da tanımıyoruz. Kendi içimizde ihtiyaç duyduğumuz duyguları karşımızdakine aktarıyor, sonrasında ise onları

geri almaya çalışıyoruz. Aktarırken kendimizi değerli, iyi ve anlamlı hissederken, bu anlamları geri almak zorunda kaldığımızda, içimiz boşalıyor. Kendi eksikliklerimizle baş başa kalıyoruz. Bunu kaldırmak da çok zor oluyor...

Aktarırken ne aktardığımızı bilememek, yaşadığımız acının neden olduğunu da anlamaya engel olur. Bu çok sancılı bir durumdur, tanımsız, bilmediğimiz bir acının içine yuvarlanmışızdır. Bu acının karşımızdakinden ayrıldığımız için oluştuğunu düşünmek, böyle hissetmek ve sorunu bu şekilde anlamak; o sorunu çözme fırsatını da elimizden alır.

Bilinçaltının kendini anlamaması burada devreye girer. Kendimizi anlamak istemeyiz, duygularımızı fark etmek istemeyiz, çünkü bu farkındalık durumu her şeyi değiştirmek zorunda kalmamıza neden olur. Yüzleştiğimiz her sorunu çözmek zorunda kalmak, çok uzun zaman zorlanmaya neden olur. Sorunu çözmeye çalışmak yerine, bir ilişkiye umut transfer ederek kendimizi iyi hissetmek daha az zor olanıdır. Bu nedenle bilinçaltımız kendisinin anlaşılmasına karşı ***"direnç"*** gösterir. Bu bilinçsizlik durumuyla sorunu karşı tarafın bizden ayrılması olarak görmek, öfke yaratır. Çünkü acının nedeni karşı taraftır, onun hayatımızdaki yokluğudur.

"Beni terk etti, beni bıraktı, bana şunu yaptı, bana bunu etti...!"

Hemen hemen hepimizin ayrılıklarında vardır bu sözler, davranışlar. Ya yapmışızdır ya da bize yapılmıştır bu sitemler. Çoğu zaman karşımızdaki bu öfkeyi hak etmez oysa. Bunun böyle olduğunu ancak, ayrılık acısı bittikten, bekleyiş sona erdikten ve kendimizle yüzleştikten sonra fark ederiz. Önceleri onun bilinçli şekilde canımızı acıttığını düşünürken, acıyı sindirip, beklentilerimizi tüketip, ilişkiden vazgeçtiğimizde, gerçekte karşımızdakinin niyetinin böyle olmadığını anlarız.

İlişkide en ağır davranış olan aldatmada bile kişi *"bu öfkeyi hak etmez".* ***Çünkü aldatmanın öncesinden bellidir, o ilişkide bir sorunun olduğu ve çözülmezse aldatma ya da en az onun kadar sorun yaratacak başka bir davranışın ortaya çıkacağı. Kişinin gözlerini yummuş olması, sorumluluğu aldatanın üzerine yüklemez.***

Tüm ilişkilere objektif olarak bakılırsa, tüm değer yargıları, ahlaki, dini beklentiler kenara bırakılarak, eleştiriden, suçlamadan, yargılamadan uzak durularak bakılırsa; öfkenin, nefretin aslında kişinin kendisiyle ilgili olduğu görülecektir.

İlişkide herkes özgürdür. Bizim de karşımızdakinin özgür seçimleri karşısında özgür seçimler yapma özgürlüğümüz vardır. Ayrılmak isteyene öfke geliştirmek, bizim ayrılığa tahammül edemeyip, o ilişkiye yüklediğimiz anlamlardan kaynaklanır. Yoksa bu, ayrılmak isteyenin suçu değildir.

IV. Çivi çiviyi söker

Tolga, eşiyle olan ilişkisinde, flört döneminin en başından beri kendini değersiz hissediyordu. Aylarca peşinden koşmuş, Ebru onu kabul etmekte çok direnmişti. İlişkinin içindeyse bir ayağı dışarıdaymış gibi duruyordu. İlişki en başında nasılsa, ayrılıncaya kadar hep aynı şekilde devam etti.

İlişkide üstün olan taraf Ebru, isteyen, eksik olan taraf Tolga'ydı. Tolga böyle hissediyordu. Ona göre hep anlamak zorunda olan, alttan almak zorunda olan kendisiydi.

"Kavga ettiğimiz zamanlarda haklı olsam da özür dileyen, alttan alan, ilk adımı atan, yaklaşan hep ben olurdum." sözleri, durumun böyle olduğunun küçük bir deliliydi.

Durumun daha sıkıntılı olan tarafı, Tolga'nın bu duygularının farkında olmamasıydı. Evlilik içinde Ebru'nun bencil davrandığını, onu anlamadığını düşünüyordu. Kuralları vardı ve Tolga'yı bu doğrultuda zorluyordu. Ebru'nun bu hallerinden yorulmuştu, eve gelmek istemiyordu.

"Ayrılığı hiç düşünmedim buna rağmen. Ne zaman hayatıma Sevda girdi ve onunla keyifli bir ilişki yaşamaya başladım, o zaman evden ayrılmak istedim. Ancak ayrılmak istediğimi yine söyleyemedim, ta ki o bunu isteyinceye kadar"

Ebru'yla ilişkisinde kendini kötü hisseden Tolga, çivi çiviyi söker diyerek başladığı Sevda'yla ilişkisinde, aslında hiçbir şeyin değişmediğini, tüm sorunları ertelediğini, hatta öteleyerek sorunları büyüttüğünü zaman içinde gördü. Özellikle Ebru'nun boşanma davasını açmasının hemen ardından başlayan yoğun bir korku, suçluluk hissi, Ebru'yla ilgili özlem, Sevda'dan kurtulma isteği her yanını abluka altına almıştı. Kime ne hissettiğini, neden hissettiğini bile bilmiyordu. Kendini daha iyi hissedeceğini düşündüğü bir ilişki, kısa bir süre mutluluk verse de, şimdi her şey arapsaçına dönmüştü. Çivi çiviyi sökmemiş, kaçınma davranışıyla sorun daha fazla büyümüştü. En azından geçmişte neyden rahatsız olduğunu biliyordu. Ama şimdi? Ne Ebru'yla ilgili hissettiği bu yoğun özlemi, suçluluk hissini anlayabiliyor, ne de Sevda'ya duygularının azalmasını anlayabiliyordu. Her şey karmakarışık hale gelmişti...

Çivi çiviyi söker, buna, *"gidenin yerini başka biriyle doldurmaya çalışmak"* da denilebilir. Ayrılığın ardından yaşanan kendini değersiz hissetme, yalnızlık hislerinin karşı cinsle kapatılmaya çalışılması olarak özetleyebiliriz bu savunma mekanizmasını.

Yaşanan yoğun acı durumu, kişi tarafından anlaşılmak yerine, bir an önce uzaklaşılması gereken bir duruma dönüşünce, yeni bir ilişkiyle çivinin çiviyi sökmesi anlamına gelen bir savunma mekanizması ortaya çıkar. Bu anlamda, ayrılıklardan sonra en sık kullanılan savunma davranışlarından biridir.

Yalnız kalmanın yarattığı yakıcı boşluk duygusu, kendi gerçekliğimizle karşılaşmanın verdiği acı ve kendimizi değersiz hissetmenin getirdiği özgüven kaybı, yoğun yalnızlık, kendini güvende hissetmeme... Ayrılık sonrası ortaya çıkan bu duygular, ego tarafından bir an önce giderilmek istenir.

Çivinin çiviyi söktüğü ile ilgili savunma davranışları, genelde terk edildiğini düşünen kişiler için geçerlidir. Daha çok ***"bırakılmış"*** olan tarafın sergilediği bu tutum, sorunlu bir ilişki ortaya çıkartır.

Bırakılmış olan taraf kendini değersiz, yetersiz ve yalnız hisseder. Ayrılık, bu kişide bir kişilik sorununa dönüşür. Kişi, karşısındakinin kendisinden ayrılmasından ziyade, kendini terk edilmiş, bırakılmış, istenmemiş, değersiz, önemsiz biri gibi hisseder. Ayrılık durumuna, karşı tarafın hayatında başka birinin olduğu durumu da eklenirse, ayrılığın kişinin kişilik yapısında açtığı yarayı daha da derinleştirir. İşte çivinin çiviyi söktüğü ilişkiler daha çok bu durumla alakalıdır, yani ilişkinin bir kişilik sorununa dönüştürüldüğü durumlarda ortaya çıkar.

Ayrılığı, kişiye karşı kendini eksik hissetmemek, isteyen taraf olmamak için, ***"senin yerin doldurulamaz değil"*** mesajını hem karşı tarafa, hem de kendimize vermek için geliştirilen bir çözümdür, yeni ilişki. Çivi çiviyi söker ilişkisi bir ilişki değil, bir ihtiyacı karşılamak için üretilmiş bir ***"çözüm"***dür. Gerçekte daha derinde, ***karşımızdakini kendi ihtiyaçlarımız için kullanmaktır.***

Böyle bir ilişkide:

Ya karşımızdaki bize çok düşkündür, etrafımızda dönüyordur. Onu, ilgisi, sevgisiyle hayatımıza alırız; içimizdeki, hayatımızdaki boşluğu onunla doldururuz. Ya da kendi içimizdeki boşluğu kapatmak için çevremizde biz birini buluruz, onunla bir ilişkiye başlarız, ilişki için daha çok çaba harcayan taraf oluruz; ilişkiyi hızlandırmaya çalışır, ilişkiyi yükleniriz.

Bu ilişkiler daha başlangıçtan itibaren normal kurulmadığı için, süreç hem sıkıntılı ilerler hem de ileride ortaya çıkacak daha derin sorunlara zemin hazırlar.

Bu ilişkilerin en önemli özelliği, normal bir ilişki hızında seyretmemesi, normal bir ilişki sürecinde hareket etmemesidir.

Bu ilişkiler ya çok yavaş ilerler ya da çok hızlı ilerleler...

Neden yavaş ilerler?

Yavaş ilerlemesinin nedeni, bir ilişkiden henüz ayrılmış olan ve yeni ilişkiyi hayatına almakta zorluk çeken tarafın direnç göstermesidir. Kişinin ilişkiyi ağırlaştıran davranışları ilişkiyi de yavaşlatır. Duygular, henüz geçmişle ilişkiyi bitirmemiştir. Geçmişe ait beklentiler, geçmiş ilişkiye ait duyguların devam etmesine neden olur. Bu beklenti durumu kişinin sonraki ilişkiye başlamasına, kendini bırakmasına engel olur.

Bu kişi yeni ilişkide, geçmişteki ilişkinin yeniden yaşanabilme ihtimalini elde tutan bir pozisyonda durur. Olası böyle bir durumda, geçmişteki ilişkiyi tercih ettiği için şu anda yaşadığı kişi tarafından suçlanmaktan, yargılanmaktan korkar. Bu nedenle sorumluluk almak istemez. Kendisinin değil de daha çok karşısındakinin bağlanmasını engellemeye çalışır. Kendisi zaten bağlı değildir, zihni geçmişe aittir. -Böyle düşünür, böyle zanneder, ama gerçekte olan böyle değildir- Bu nedenle ilişkinin hızını yavaşlatmaya çalışır.

Tanımlanmış bir ilişki yaşamak istemez. Sorumluluk almayı en aza indirecek bir düzeyde tutmaya çalışır ilişkiyi.

Kendini, ilişkiye, karşısındakini kaybedeceğini hissettiği durumlarda bırakır. Her ne kadar bir ilişki yaşasa da, duyguları bu ilişkinin içinde değildir. İlişki yaşadığı kişiyi sürekli geçmişindeki kişiyle kıyaslar farkında olmadan. Bundan rahatsız olur, ancak yine de bunu yapmaktan alıkoyamaz kendini. İlişkinin içinde hep eksikliğini hisseder duygularının. Yeni ilişkideki kişiyi, nicelik olarak geçmişteki sevgiliyle kıyaslarken, en önemli kıyas, hissettiği duygularla ilgilidir. Yeni kişiye eski ilişkisindeki duyguları hissetmiyordur ve bu eksiklik onun ilişkiye kendini bırakmasına engel olur. Hissedilen duyguların oluşması için geçmişteki ilişkide yaşanmış onca zamanı göz ardı ederek, yeni ilişkiden de aynı duyguları kendisine hissettirmesini bekler. Duyguları kıyaslar, bu kıyaslar onu açmaza sokmaktan başka bir işe yaramaz. Temelde tüm bu kıyaslamaların nedeni, kişinin yeni ilişkiye girmekten kaçınmasıdır. Yani kıyas, gerçekte bir savunma mekanizmasıdır.

Yeni ilişkiye bağlanmaktan kaçınma, geçmişteki kişiye aidiyetle ilgiliymiş gibi görünse de, gerçekte bilinçaltındaki bağlanma korkusu nedeniyle ortaya çıkar. Asıl korku bağlanmanın kendisine, aynı acıların yeniden yaşanmasınadır. Önceki ilişkide yani bırakıldığı ilişkide karşı taraf ilişkiye aidiyet geliştirmediği için bağlanma sorunu yaşamamıştır. Karşı taraf zaten bağlı değildir, bağlanma korkusu yaşamaya gerek yoktur. Ancak yeni ilişkide karşı taraf ilişkinin içindedir, bağlıdır ve kendisi de bağlanırsa ilişki karşılıklı yaşanan, paylaşılan bir ilişkiye dönecek, o da ilişkiye bağlanacaktır. Bağlandığı bu ilişkiden ayrılmak zorunda kalırsa canı çok yanacaktır. Bu nedenle bağlanmaktan kaçınır. Karşısındakinin ilişkiye bağlanmasından kaçınmak gibi görünen bu durum, gerçekte kendisinin bağlanmaktan korkması ve kaçınmasıdır.

Neden hızlı ilerler?

İlişkilerin hızlı ilerlemesinin nedeni, iki tarafın da ilişkiye çok fazla ihtiyaç hissetmesidir.

İlişkiye çok faza ihtiyaç hissetmek, ne demektir?

Kişinin ilişkide kendisi gibi olmasına, hissettiği gibi davranmasına engel olacak endişe ve korkularla davranmak, karşımızdakinin bizi sevmesi için yoğun uğraşılarla bir ilişkiyi yaşamak demektir. Bu davranışlar, ilişkinin tüm dengesini bozar. Bizi mutsuz eder. Değersiz, kısıtlanmış hissettirir. Hissettiğimiz gibi davranmaz, düşündüğümüz gibi konuşmayız. Bunlar bizi mutsuz ederken, karşımızdaki de bu duygularımızdan olumsuz etkilenir. Ya bencil davranışlarla onu hırpalarız ya da pasif, edilgen bir duruş geliştirerek ilişkide silikleşiriz. Karşımızdaki ilişkide ***"bireyin varlığını"*** hissedemez olur; duyguları azalır, ona zayıf olduğumuzu hissettiririz, bize saygısı azalır ve bizim duygularımızı göremez olur, onun benmerkezci davranışlarına karşı kendimizi koruyamayız. Ayrıca bu yoğunluk, karşımızdakinin bizim duygularımız altında ezilmesine, özgürlük kaygısına kapılmasına neden olur.

Önceki ilişkisinde terk edildiğini düşünen taraf, bir an önce acıdan kurtulmak, boşluğu doldurmak, kendini değerli hissetmek için, hissetmediği halde çok güvenir, güvenmiş gibi görünür, yakın hissetmediği, hazır olmadığı halde romantizm, cinsellik yaşar, yarınla ilgili planlar yapar, hayaller kurar. Dün hayatında olmayan birisi bugün hayatının merkezinde olmuştur. Akşam programları, haftasonu tatilleri hep karşısındakine göre ayarlanır. Gün içinde sürekli telefon, mesaj iletişimi vardır ve iletişim biçimi iki kişiyi sanki yıllardır flört ediyormuş gibi birbirine yaklaştırır. Ancak tüm bu yoğunluk ***"gerçek"*** değildir. Yaşanmış bir ilişkinin neticesinde ortaya çıkan duygular değil, bir boşluğun kapanmasına

duyulan ihtiyaç nedeniyle, alelacele hayata geçirilmiş, kişiler tarafından gelecekle ilgili hayallerle süslenerek yüceltilmiş, hayali ilişkinin, hayali yoğunluğudur.

Çivi çiviyi söker ilişkilerinin sorunlu göstergelerinden biri, ilişkinin hızıdır. Kişiler ne olduğunu anlamadan, ne hissettiklerini bilmeden bir anaforun içine yuvarlanırlar. Hissettikleri anlık heyecanları, sempati durumlarını aşk ve sevgi olarak algılarlar.

Çivi çiviyi söker ilişkileri normal bir seyirle ilerlemez, çünkü ilişki karşı tarafı tanımaya çalıştığımız bir süreçle değil, kendi iç dünyamızdaki duygusal sorunların kapatılması için vardır ve ilişkinin seyri de buna eşlik eder.

Biriyle bir ilişkiyi yaşayabilmek için onu tanımak, onun davranışlarından, bize olan yakınlığından keyif almak gerekir. Bunların ortaya çıkması için onu tanımaya, kendimizi tanıtmaya, ilişkiyi ***"geliştirmeye"*** ihtiyaç vardır, bunun için de zamana ihtiyaç vardır. Bir ilişkide –ilişkideki yakınlaşma seyri kişilerin kişilik yapısına, yetişkinlik düzeyine, cinsiyetine, ait oldukları kültürel yapıya göre bu değişir- iç dünyamızdaki duyguların paylaşılmasının bile –kişiye göre değişen- bir süresi vardır. O kadar yakın hissetmediğimiz halde karşımızdakine iç dünyamızı açmadan, bedenimizi açıyor olmak, ilişkinin dengesini bozar, sorun yaratır.

Tensel paylaşımın, duygusal paylaşımdan daha hızlı, daha önde olabileceği ön görülerinde, beklentilerinde bulunulabilir ve bu beklentiler kendi içinde anlaşılır bulunur. Ancak bizim gibi cinselliğin çok fazla bastırıldığı toplumlarda, içsel duygularla cinsel dünyamız arasında yakın bir bağ vardır ve duygusal açıdan güven duymadığımız birisiyle cinsellik yaşamak, yetersiz bir cinsel ilişki yaşamamıza neden olur –böyle olması cinselliğin böyle bir süreçle yaşanması gerektiğini göstermez. -Tüm bunlar cinsel bir yakınlık için

düşünsel, duygusal bir paylaşımı, paylaşım için de zamanı mecbur kılar. İlişkinin hızlı ilerlemesi bu imkanı ortadan kaldırır, ilişkiyi, sorun yaratan bir sürecin içine sokar.

Bize kendimizi zayıf, güçsüz, değersiz, yetersiz hissettiren anılarımızı, kendimize güvenle ilgili sorun yaratan duygularımızı, korkularımızı, endişelerimizi paylaşmak, yarın üzerine hayal kurmak ilişkide belli merhalelerle oluşur. Ancak normal seyirle ilerlemeyen "***çivi çiviyi söker ilişki***"lerinde, bunlar ya çok ağır olur, aradan 9 ay geçmesine rağmen karşınızdakinin elini bile tutamamışsınızdır, buna izin vermemişsinizdir –burada kast edilen, taraflardan birinin girişimde bulunmasına rağmen, terk edilmiş olan tarafın ilişkiye kendini bırakamamasıdır.- Çünkü kişinin zihni de duyguları da başkasındadır. Ya da dün tanışmışsınızdır ama kendinizi hazır hissetmediğiniz halde evlilikten konuşmaya başlamış, cinsellik yaşamaya başlamışsınızdır.

Bunların ikisi de kişiye olumsuz olarak geri dönecek, sorunlu davranışlardır. Sağlıklı ilerleyen bir ilişkide süreç bu şekilde ilerlemez. ***Geçmişe ait bir beklentiniz yoksa yaşadığınız ilişkiye kendinizi bırakırsınız, birinin varlığına çok ihtiyaç hissetmiyorsak ilişkiyi adım adım yaşayabiliriz. Tanıdıkça bağlanırız, bağlandıkça daha çok paylaşırız. Hoşlanma tanıdıkça oluşurken, güvendiğimizi hissettikçe severiz, sevdiğimize bağlanırız; bağlanmak için bir ilişki yaşamayız.***

Ağır gittiğimiz ilişkilerde, karşı taraf kendini değersiz hisseder. Zamanla biz bağlanırız ama biz içeri girdiğimizde o çoktan yorulmuştur, gitmiştir ilişkiden ya da gitmek üzeredir; biz öylece ilişkinin ortasında kalakalırız. Paldır küldür hızlı bir şekilde ilişkiye girdiğimizdeyse karşı tarafı tedirgin eder, kaçırırız, özgürlüğüyle, ilişkideki varlığıyla ilgili korkuya sokarız.

V. Geri geleceği beklentisi

Binnur, ayrılıklarının erkek arkadaşının gerçekten kendisini istemediğinden değil de, müstakbel kayınvalidesinin kendisini istememesinden kaynaklandığını düşünüyordu. Kaan, ilişki içinde sıklıkla annesinin bu yönde şikayet ettiğinden bahsederdi. Binnur'un, Kaan'ı beş yıl boyunca beklemesinin nedeni, gerçekten müstakbel kayınvalidesinin kendisini istemediğini ve Kaan'ın bu yüzden ondan ayrıldığını düşünmesi miydi? Oysa ilişkinin son dönemlerinde Kaan artık eskisi gibi aramaz olmuştu. Başka kızlarla yakınlaştığıyla ilgili haberler de alıyordu arkadaşlarından. Nihayetinde Kaan bir gün karşısına alıp, artık ilişkiyi istemediğini söylemiş ve bir daha da aramamıştı. O gün çok ağlamıştı Binnur. Ancak sonrasında onu hiç aramadı ve onu bekledi... Gelmedi Kaan... Önce pişman olup geri döneceği ümidiyle beklerken, bir müddet sonra artık aramaktan korkar oldu. Onun geri geleceği umudunu içinde tutmak için, onu aramak istemiyordu, onun hayatında artık olmadığını, artık geri gelmeyeceğini öğrenmek istemiyordu. Ve aradan beş yıl geçse de hala her sabah işe giderken bindiği trende onu arıyordu...

Dedi ki,

"5 yıl oldu beni bırakalı. Onunla her gün iş yerine gittiğimiz trende buluşurduk. Her gün beni iş yerine, o bırakırdı. Şimdi ne halde bilmiyorum. Ondan hiçbir haber alamadım. İstesem arayabilirdim, hala arayabilirim, bilgi alabilirim. Ama korkuyorum buna nasıl tepki gösterir bilmiyorum. Ama her gün işe giderken, trene bindiğimde onu arıyorum. Trenin en arka vagonuna binip, Haydarpaşa durağına kadar tüm vagonlarda onu arıyorum, görürüm umuduyla. Bu beş yıldır böyle... Onu hiç unutmadım, hep ak-

lımda. Hayatıma hiç kimseyi almadım, kimseyi sevmedim, kimseyi düşünmedim onun dışında. Ve hala bekliyorum onu..."

Ayrılık sonrası savunma mekanizmalarından bir diğeri, karşımızdakinin, bir süre sonra bizi anlayacağını ve geri geleceğini beklemektir. Beklentilerimizin en büyük gerekçesi, kuşkusuz karşımızdakinin bizi özlemesidir. Özleyecek, biz olmadan kendini çok eksik ve mutsuz hissedecek ve bize geri gelecektir.

Böylece anlaşılma durumunun, karşımızdakinin hayatında bizim boşluğumuzu hissetmesiyle mümkün kılacağını varsayarız. Bizi önemsemese de kendini önemsediği için, biz olmadan hayatına devam edemeyeceğini düşündüğü, böyle hissettiği için geri gelecektir.

Kavuşma hayali bizi hayata *"umut"*la bağlar. Ayrılığın yakıcı acısından uzaklaştırıp, kendimizce kurduğumuz, kurguladığımız bir hayale umutla bağlanırız. O günün geleceğine olan inanç, hayatı anlamlı kılar. Bizi bekleyişe sokar.

Her ilişkide bu beklentiyi yaşarız. Bazen hemen, bazen de ilişki bittikten epey sonra ortaya çıkar. Bazen ebeveyn ilişkisinde, bazen dostlarımızla, bazen çocuklarımızla bazen de karşı cinsle ilişkilerimizde bunu yaşarız.

Onsuz eksik olan her şey onun varlığıyla anlam kazanacaktır. Varlığı ve yokluğu hayatımızda bu kadar derin bir etki ortaya çıkartır. Ayrılığa alıştıkça, onun yokluğuna uyum sağladıkça, karşımızdakinin geri geleceğine dair inanç, beklenti azalır. İlk zamanlar çok güçlü bir inanç olan bu düşünce, zaman ilerledikçe bir temenniye dönüşür.

Geri döneceğine dair bir inanç geliştirmek için zihnimizi zorlarız. Nedenler bulmaya çalışırız. Getirdiğimiz savlar çürüdüğünde,

yerine başkalarını getiririz. Yaptığımız şey sanki gerçekliğe itiraz etmek, *"Hayır ben bunu kabul etmek istemiyorum, bu böyle değil, olmamalı, ben buna inanmıyorum"* demektir. Onun geri geleceğine inanmak, gerçekliğe yani karşımızdakinin hayatımızda olmayışı gerçekliğine yapılmış bir itirazdır. Bu yüzden onun geri geleceğine dair getirdiğimiz beklentiler çürüdükçe, yerine yenilerini getirir, aksini söyleyenlerden rahatsız olur, onlarla iletişimi keser, onların savlarını çürütmeye çalışır ve onları ikna etmeye çalışırız. Oysa bütün bu çaba kendi kendimizi ikna etmeye çalışmaktır. Yapılan şeyin bir savunma mekanizması olduğu, bu çabadan bile bellidir aslında. Çünkü ***gerçeklik kendini savunma ihtiyacı hissetmez.*** Güneşin varlığını ispatlamaya çalışmazsınız, o oradadır çünkü. Bir şeyin varlığı konusunda ne kadar çok şüphe içindeyseniz ve aynı zamanda onun varlığına ne kadar çok ihtiyaç hissediyorsanız, onu kanıtlamak için o kadar çok neden bulmaya çalışırsınız. Bizim düşüncelerimizi onaylayan kişilerle birlikte olmaya, onlarla sohbet etmeye, bir gelişme olduğunda onlarla paylaşmaya ihtiyaç hissederiz. Gerçek bu olabilir ya da olmayabilir, önemli olan bizim o davranışla ne yapmaya çalıştığımızdır. Ve yapmaya çalıştığımız, gerçekliği inkardır.

Geri geleceğine inanç, ayrılığın her döneminde, haftasında, ayında farklı gerekçelere büründürülerek içimizde oluşturulur. Gerekçeler karşılanmadığında karşımızdaki hakkında düşünceler, yorumlar geliştirmek ***"geri geleceğine"*** dair yeni gerekçeler oluşturmak için nedenler aramak... Zihin bunlar etrafında döner, durur.

"Aslında geri gelecektir, ancak şu şu sebepten dolayı geri gelmemiştir" gibi düşünceler geliştiririz... Kendi kendimize açıklamalar yapar; beklentiyi erteleriz.

Yaşadığımız sürecin bir savunma mekanizması olduğunu anlamak önemlidir.

"Öyle olsa da bırak böyle sürsün, nasıl olsa zamanla kişi yokluğa alışıyorsa bunun ne zararı var. Hatta kişi daha az acı çekiyor, hayata daha çabuk adapte oluyorsa, bu kötü bir şey değil" denebilir. Ancak yaşam içinde süreç hiç de bu şekilde ilerlemez.

Zihnimizin ayrılık sürecine dair savunma mekanizmaları derinleştiğinde, kişi böyle bir beklenti içinde olduğunu bile reddedecektir. Geri geleceği inancı, kişiyi o ilişkiye bağlı tutar. Neden olduğunu bilmediğimiz bu inanç, hayatımızı askıya alır.

Eğer karşımızdakini halen seviyorsak, ancak, adım atınca, reddedilmekten korkuyorsak, bu korkuların üstüne gidip, hayatı ertelememek gerekir. Sorunlarımızı çözmek gerekir.

Seviyoruz, ancak yokluğumuzla karşımızdakine isteklerimizi yaptırmaya çalışıyorsak, bu davranıştan da vazgeçmek gerekir, çünkü ayrılık sürecini taleplerimizin yerine getirilmesi için kullanmak karşımızdakini yıpratır, onun ilişkiye olan inancını, bağlılığını zedeler, bu durum ilişkiyi tüketmemize, kaybetmemize neden olur. İsteklerimiz karşılanmadığında ve biz ilişkiye geri döndüğümüzde belki de karşımızdaki yerinde durmuyor; yaşadığı güvensizlik nedeniyle ilişkiden vazgeçmiş olacaktır. Ayrıca bu gergin sürecin bizde yarattığı psikolojik gerilim, hayat enerjimizi azaltmış olacaktır. Durumumuz gerçekten bir ayrılık süreci mi, yoksa bir cezalandırma mı, talebi karşılatma mı, intikam mı, geri dönme korkusu mu? Bu ancak içinde bulunduğumuz durumun ne olduğunu anlamakla mümkün olacaktır.

Geri geleceği düşüncesinin savunma mekanizması olduğunu anlamak, başka bir açıdan daha önemlidir. Karşımızdakine olan

sevgimiz tükenmiş, ancak ayrılığı kendimiz için bir değersizlik, yetersizlik sorunu olarak algılamışsak, sevdiğimizden değil de kendimizdeki eksilmiş olan özgüvenin tolerasyonu için ilişkiyi istiyorsak, yani ayrılığı bir kişilik sorununa dönüştürmüşsek, bunu fark ederek, bundan sonraki davranışlarımızı değiştirebiliriz. Özgüven kaybından kaynaklanan bir geri gelme beklentisi, bizi, ya sonraki olası tüm ilişkilerden uzak tutar, hayata girişimizi engeller ya da hayatımıza birini hızlıca alıp sorunlu ilişkiler yaşamamıza neden olur. ***"Karşımızdakinin geri geleceği"*** inancını fark etmek, bu duyguyla hareket ettiğimizi kendimize itiraf edebilmek, sonraki ilişkilerimizi, tutumlarımızı sağlıklı şekilde yaşamamızı sağlar. Bunu fark edersek, onu içsel olarak beklesek de hayatımıza devam eder, yaşamımıza başkalarını alabiliriz. Ancak hayatımıza aldığımız kişilere geçmiş ilişkiyle ilgili sorunlarımızı yansıtmayıp, yavaşlamasına ve aşırı hızlanmasına izin vermeden yaşamalıyız. Bunu karşımızdakiyle paylaşmak, sonraki ilişkinin sağlıklı ilerlemesini sağlar. Geçmişle ilgili bu beklentimizi gören karşımızdaki kişi, ilişkiye kendini paldır küldür bırakmaz, ilişkiyi zamana yayar. Hem biz, hem de karşımızdaki daha yavaş, sindire sindire ilişki yaşama fırsatını yakalamış oluruz. Eğer böyle davranmıyorsa, karşı tarafın ilişkiye bakışında bir sorun vardır, bizim de bunu görme fırsatımız ortaya çıkar.

Tüm bu sebeplerden dolayı karşımızdakinin geri geleceğine dair inancımızı sorgulamalı ve bunun nereden kaynakladığını kendimize sormalıyız.

VI. Duyguları bastırmaya (kaçınmaya) çalışmak

Ayrılık sonrası yaşanan acıdan uzak kalmak için, kişiler, ilişkisini, birlikte yaşadığı kişiyi hatırlatacak durumlardan ***"kaçınmaya"***

çalışır. Anıları hatırlamak; ilişkiyi, ayrılığı, karşımızdakinin yokluğunu hatırlattığı için, varlığını da unutmaya çalışırız.

Ayrılık zaten sıkıntı verici bir süreçtir, bunun üzerine bir de onu hatırlatacak anılar, nesneler, konuşmalarla karşılaşmak, ayrılık acısını daha da artırır. Çevremizdeki herkes, öfkeye bürünmeyen bir kaçınma davranışını her zaman onaylar.

Bu yüzden

"Ayrıldın, artık bir an önce topla kendini"

"Hayat devam ediyor" gibi sözleri, hem kendimize söyleriz hem de çevremizdeki insanlardan duyarız sık sık. Bu tutumlar yaşanan acı verici durumdan kaçınma isteğidir. Kişinin kendisine verdiği telkinlerden birisidir.

Yaşananlara fazla kafayı takmamak gerektiğiyle ilgili düşünce, toplumsal alt yapısı olan, hemen hemen tüm doktorlar tarafından hastalarına tavsiye edilen bir düşüncedir. Bu durum pek çok psikolog ya da psikiyatr için bile böyledir. Terapistler, kendilerine ayrılık acısıyla başvuran hastalarına, onları ayrılık acısından uzaklaştıracak çözümler önerirler.

"İşe başla..."

"Arkadaşlarınla eğlenmeye çık..."

"Çok fazla yalnız kalma..."

"Onu hatırlatacak şeyleri etrafından çıkar..."

"Hüzünlü şarkılar dinleme..."

Antidepresanlar...

Vs.

Tüm bu tavsiyeler, kişinin yaşadığı acıyı bir an önce ortadan kaldırmayı amaçlar. İnsan acıdan kaçınma eğiliminde olan bir varlık

olduğu için, sonrasına dair çok hesap yapmaz. Kişinin kendisi yaşadığı acıdan uzaklaşmak için, çevresi ise yakını için acı çekmekten duyduğu rahatsızlıktan dolayı, acıyı bastırmaya çalışır. Çevremizin ayrılık acısını bir an önce sonlandırmamızla ilgili istekleri ve bizim acı çekmemizden duydukları acı, aslında onları kendi acılarıyla yüzleşmek zorunda bırakması nedeniyledir. Bu nedenle acıdan kurtulamadığımızda zayıf olmakla, hala ayrıldığımız kişiyi unutamamış olmakla suçlanırız. Ayrıldığımız kişiyle ilgili eleştirilerin, yargıların nedeni de budur.

Çevremizin ve ailemizin ayrılık sürecinde sergilediği tutumlar, çoğu zaman sorunlu süreçler ortaya çıkartır. Kendi halimize kalsak, bir süre devam eden öfke ve beklenti sonrasında duygu durumumuz değişir, ilişkiye daha farklı bakabiliriz. Belki de ilişkinin kurtulabilecek noktaları ortaya çıkabilecektir. Ancak çevrenin getirdiği telkinler, onlardan etkilenmemiz, süreci sorunlu hale getirmektedir.

Ayrılığın hemen sonrasında çevremize karşımızdakiyle ilgili aktardığımız olumsuz sözler, yargılar, bir süre sonra bizi bağlar hale gelir. Kendimizle çelişik görünme kaygısı çoğu zaman kendimizle çatışmaya, duygularımızı bastırmaya çalışmaya neden olur. Çevre tarafından tutarsız birisi olarak algılanmak, değer görmediği bir ilişkiyi hala kurtarmaya çalışan, zayıf karakterli birisi olarak algılanmak, çelişkilerimiz nedeniyle yargılanmak, suçlanmaktan korkmak, duygularımızı bastırmaya çalışmamıza neden olur.

Çevremize olumsuz bir görüntü aktarmasak da, yaşadığımız ayrılık acısı nedeniyle bizden etkilenen yakınlarımız, bir an önce bu acıdan kurtulmamızı istediği için, onların telkinleri altında

kalabiliriz. Duygularımızı bastırmaya, yokmuş gibi davranmaya çalışabiliriz.

Ayrılık zaten zor bir süreçken, bir de çevreyle ilgili bu kaygıları yaşamak, kendimizi baskı altında hissetmek, süreci daha zor hale getirir.

Ayrılık dinamik bir süreçtir. Duyguların bir kararı yoktur. Bir gün çok özlerken, bir gün nefret edebiliriz. Böyle bir duygu savrulması yaşarken, bir de çevre kaygısıyla kendimizi bastırmaya çalışmak zorunda kalmak, duygularımızı içimizden geldiği gibi yaşayamamak, kendimizi daha da kötü hissettirir. Ayrılık acısına, duygularımızı bastırmaya çalışmanın sıkıntısı, çevremizin *"acıyı bir an önce bitir"* baskısı, onlara karşı zayıf, güçsüz birisi gibi görünme kaygısı, kendimizle çelişiyor olmanın verdiği rahatsızlık ve bir de üstüne kendimizi yalnız hissetmek... Tüm bu duygular üst üste geldiğinde ayrılık acısı bizim için dayanılmaz bir hal alır.

İçinde yaşadığımız acıyı çevremizdeki insanlarla paylaşamadığımızı hissetmek, anlaşılmadığımızı, yalnız olduğumuzu hissettirir. Bu duygu durumu yaşadığımız acıyı daha da derinleştirir.

Çevremizin bizi korumak adına yaptığı her davranış, yaşadığımız duygusal karmaşa içindeki süreci daha da sıkıntılı hale getirir. Hem yaşadığımız acıyla hem de çevremizle baş etmek durumunda kalırız. İki cephede savaş...

Bu süreçteki tepkiler, ayrılık acısı yaşayan kişinin cezalandırılmasına kadar varır.

"Bunu sen bu şekilde uzatıyorsun, acı çekmek senin hoşuna gidiyor, kurtulmak için hiçbir şey yapmıyorsun" gibi yargılayıcı ifadeler, yaşadığımız acı dolayısıyla bizimle ilişkilerin kesilmesi, asılan suratlar, özgürlük alanlarının daraltılması gibi davranışlar, ayrılık

acısı yaşayan kişinin kötülük durumunu daha da artırır. Bu tavırlar bazen şiddete kadar varır.

Çevrenin ve ailenin davranışları, yaklaşımları, sorun çözmediği gibi sorunun daha da derinleşmesine neden olur; kişinin, yaşadığı ayrılığın acısını duyumsayarak bitirmesine engel olur. Çevre tarafından tepkiyle karşılanan durumlarda çoğu zaman, aileye ve çevreye geliştirilmiş öfke, kişinin yaşadığı ilişkiye daha fazla sarılmasına, çevreye karşı kendini var etme mücadelesi yaşadığı ayrılık acısı üzerinden, ilişkiye bağlamasına neden olur. Yaşanan gerçekten bir acı mı, ilişkiye olan bağlılık mı yoksa çevremize olan öfke mi? Her şey birbirine karışır...

Bir ayrılık acısı en kolay ve hızlı şekilde, yaşanarak ve hissedilerek biter. Acının yaşanmasına fırsat verilmemesi, bu duygunun uzun yıllar boyunca iç dünyamızda yaşanmasına neden olur. Geliştirilen tüm savunma davranışları acının tükenişini engellerken, çevre korkusuyla bastırılmaya çalışılan duygular, kişinin ayrıldığı ilişkiden kopmasına engel olur.

İçeride bitmemiş olan duyguları aile ve çevrenin yargılaması korkusuyla bitmiş gibi göstermeye çalışmak, hatta bastırıp, bitirmeye çalışmak, sonraki tüm ilişkileri de olumsuz etkiler.

Ayrılık sürecinde, çevrenin bize yapabileceği en iyi yaklaşım, duygularımızı anlamaları ve yaşadığımız acıya saygı duymalarıdır. Yaşanan ilişkinin hakkı budur ve acı yaşanmalıdır. Acı çekmemizi kötü bir şey olarak algılayıp, bizi değiştirmeye çalışmak yerine, bu acının içten geldiği gibi yaşanması için uygun ortam yaratmaktır.

Acının da tıpkı sevgi, aşk gibi bir duygu olduğunun ve kişiye değer kattığının bilinmesi gerekir. Aşkımıza sevgimize nasıl saygı

duyuluyorsa, o ilişki için yaşadığımız acıya da saygı duyulması gerekir.

İlişki gibi ayrılık sürecinin de duygusal açıdan dinamik olduğunu, ayrılığın taraflardan birinin suçu olmadığını, ilişkilerde haklı haksız ayrımının anlamsız olduğunu bilmek gerekir bu süreçte. Bir gün ondan nefret ederken, bir süre sonra ona özlem duymamızın mümkün olduğunu bilmelidirler. Onu, aylar geçtikten sonra bile halen seviyor, özlüyor olmaktan korkmamalılar. Acı çekmemizden korkmamalılar. Bu anlayışlı tutum, ayrılık acısının en kısa zamanda tükenmesini sağlar.

VII. Aşkı, sevgiyi aşağılamak, reddetmek

Ayrılık süreciyle birlikte gelişen savunmalardan bir diğeri, kişinin, yaşadığı acının öfkesini duygulardan, aşktan, sevgiden, bağlanmadan almasıdır.

Kişi aşktan ve sevgiden nefret eder noktaya gelir. Yaşanan acıların, terk edilmişliğin altında, aşk ya da sevgi yoktur. Bizim aşk karşısındaki sorunlu duruşumuz, aşk için harcadığımız çabanın karşılığını alamamak, sevdiğimiz kadar sevilmediğimizi hissetmek duygularımızı öfkeye dönüştürmüştür. Ayrılığın yarattığı değersizlik duygusu, kişinin canını yakmaktadır.

İlişkiyle ilgili harcanan çabaları, aşk için harcanmış çaba olarak görmek, sürecin doğru algılanmadığının göstergesidir. İlişki içinde ***"sevilme arzusu"*** ya da ***"kaybetme korkusu"***yla yapılmış davranışlar, bilinçli olarak sevgi ve aşk için yapılmış davranışlar olarak algılanır çoğu zaman. Bu algı, ayrılıktan sonraki süreçte, aşk ve sevgi için yapılmış davranışların karşılığı olmadığı düşüncesinin gelişmesine neden olur ve hayal kırıklığı yaratır. Acı, öf-

keye dönüştüğünde ise sadece karşımızdakine değil, duygunun kendisine de öfke geliştiririz.

Gerçekte sorun olan aşık olmak değil, aşık olduğumuz zaman, bizim ne yaptığımızla ilgilidir. Aşık olduğumuzda sevilmek için yaptığımız onca davranışı, aşık olduğumuz için yaptığımızı kendimize söylemek, karşımızdakini kaybetmemek için sergilediğimiz onca davranışı, onu sevdiğimiz için yapılmış davranış olarak görmek, karşımızdakine böyle aktarmak gerçeği algılamamızı bozar. Sevilme arzusuyla ve kaybetme korkusuyla ilişkide kendimizi değersizleştirmenin öfkesini sevgiden ve aşktan çıkarmaya çalışmak, kendimize olan öfkenin başka bir noktaya transfer edilmesidir. Bizde pişmanlık ve öfke uyandıran davranışlarımızın nedeni sevgi değil, ***sevilme arzusu ya da kaybetme korkusudur.***

Aşık olduğumuzda kaybetme korkusuyla esnemezsek, sevilme arzusuyla içimizden gelmeyen şeyleri yapmaz, hislerimizi olduğundan daha yoğun yaşamazsak, ayrıldığımızda da kendimizi değersiz hissetmeyiz.

Ayrılık sonrasında üzüntü ve özlem yerine acı duygusunu yaşamamızın en önemli nedeni budur. Kendimizi terk edilmiş hissetmemizin nedeni, ilişki için sürekli bizim çaba gösterdiğimizi hissetmemizdir. Üstelik görüntüde de böyledir. Kendi beklentilerimizden dolayı karşı tarafa fırsat vermemek, ilişkiye karşımızdakinin de dahil olmasını engellemiştir. Dolayısıyla ilişkinin tüm motoru bizmişiz, biz olmazsak bu ilişki olmazmış gibi bir durum ortaya çıkartmış olabilir. Bu tablo ayrılık sonrasında, ilişkiyi, sadece biz istediğimiz için süren bir ilişki gibi algılamaya, istenmediğimizi düşünmeye, değersiz hissetmemize neden olur. Ayrılık sonrasında bizi en derinden etkileyen duygularsa, ayrılığın kişilik yapımızda ortaya çıkarttığı bu yıkımlardır.

Sorunu aşkta değil de aşık olduğumuzda meydana getirdiğimiz davranışta aramak gerekir. Sorunu bizim zayıflığımız, korkumuz, ihtiyacımız olarak görmek yerine, duygunun kendisinde bir sorun görmek; kendi sorunumuzu ötekileştirmek, dışsallaştırmaktır. ***Sorun, duygunun kendisinde değil, nasıl yaşandığındadır.*** Ayrıca sevilme ihtiyacı ya da kaybetme korkusuyla yaşadığımız durumlarda duygularımızı yaşamak çok zordur. Saf haliyle aşkı yaşamak, ihtiyaçlarımız doğrultusunda tutumlar geliştirmemek keyif verir. Ayrılık sonrasında pişmanlık değil, duygularda lezzet bırakır.

VIII. Unutmaktan kaçınma

Unutmaktan korkmak, ayrılık sonrası zihnimizin geliştirdiği savunma mekanizmalarından biridir. İlişkiye duyulan yoğun ihtiyacın sonucunda ortaya çıkar.

Bu kaçınma davranışı, ilişkinin zihinde var olmasını, kişinin ilişkiye tutunmasını sağlar.

Ayrılık sonrasında, sanki ilişki devam ediyormuş gibi duygularımız refleks gösterir. İlişki ortadan kalktığında, o ilişki hayatımızda olmadığında her şey boşalmış gibi hissederiz. Geriye, sadece bir çöp yığını kalmış gibidir. Her şey anlamsız, tatsız, tuzsuzdur. İlişkinin zihinde devam ediyor olması, bize hayatımızı anlamlı, değerli şekilde yaşama imkanı verir. İşte unutmaktan bu yüzden korkar, onu zihnimizde tutmaya çalışırız.

Unutma korkusu, kişinin ileride bir gün her şeyin iyi olacağına, ilişkinin toparlanacağına dair umudunu yitirmesi korkusunun sonucudur, bu nedenle ilişkiyi unutmak istemez.

İlişkinin zihindeki varlığı yani onu unutmamak iki anlamda işe yarar: kişi hem umut geliştirir hem de sürekli sorgulama durumunda olunmasının getirdiği ***"ilişkim var"*** hissinin yaşanmasını

sağlar. Bu nedenle unutmak istemeyiz karşımızdakini. Onunla ilgili her detayı hatırlamaya, geçmiş anıları sorgulamaya, resimlerine, hediyelerine bakmaya çalışırız. Bunlarla ilişkiye, ona tutunmaya çalışırız.

Geçmişe dönüş, ona dair özlemlerin ortaya çıkıyor olması, kişinin ilişkinin varlığını yeniden kendi içinde hissetme ihtiyacından, o ilişkinin toparlanabilme ihtimalini içimizde tutma ihtiyacından kaynaklanır. Bakılan her resim, hatırlanan her anı, o ilişkinin tekrar toparlanabilme ihtimaline bir umut açar içimizde.

Unutmalar, duygu dünyamızda zaman zaman olumsuz etkilerle kendini gösterir. Kişinin, ayrıldığı kişiyi bir süre unuttuktan sonra hatırladığında, yaşadığı çarpılma hissi bunun önemli göstergelerinden biridir. Bir tokat gibi karşımızdakinin varlığı yüzümüze çarpar.

Onu düşünürken, onu suçlar; yokluğuyla ilgili acı çekerken, onun yokluğunu tam olarak hissetmeyiz. Zaten, zihnin sürekli yaptığı hesap kitap, sorgulama, suçlama, öfke, beklenti gibi ona dair tüm düşünceler, ayrılığı inkar davranışlarıdır. Kişi çok acı çeker ve ayrılığı reddeder. Bu tutumlar, duygular, düşünceler, davranışlar, ilişki bitmiş olsa da, onun içimizde yaşamasını sağlar. İşte unutma ve onu yeniden hatırlama anı, bize o kişinin yokluğunu ***"derinden"*** hissettirir. Onu, bir süre unutmuşuzdur ve hatırladığımızda hayatımızda olmadığını yani ***"yok"*** olduğunu fark eder, hissederiz. Hayatımızda olmaması durumu derin bir yokluk ve acı oluşturur.

Bu, zaman zaman gece, uykudan uyandığımızda, gün içinde başka şeylere daldığımızda kendini gösterir. Yakınlarını kaybetmiş olanların ya da ayrılık yaşayanların özellikle sabahları kendilerini kötü hissetmelerinin nedeni budur. Kişi uyumuştur, kendisiyle

ilgili bir süreç yaşamıştır ve sabah kalktığında onun ***"yokluğuna uyanmıştır"***.

Böyle durumlarda zihin hemen savunma geliştirir, o acıyı ortadan kaldırmak için hemen başka düşüncelere dalar. Hayaller kurar, o varmış gibi algılamaya başlar, onu suçlar, geleceğini düşünür vs. bunlar o kadar hızlı bir süreçte olur ki, takip edemezsiniz.

Zihin acıya savunma geliştirince, yokluğun verdiği acı azalır. İçimizdeki ayrılık süreci ayrılmış gibi değil de kavga etmiş, barışma ihtimali içinde olan bir ilişkiye döner...

Unutma korkusunun, gerçekte yokluk duygusuna karşı bir savunma olduğunu, bu şekilde görmüş oluyoruz.

Karşımızdakini unutma süreci, bir savunma olmasına karşı yine de bir paradoksu içerir. Unutmaya karşı zihnimizin geliştirdiği bir direnç söz konusuyken, bir yanımız da onu unutmak ister. Onu hatırlamanın ve düşünmenin verdiği acı, unutma arzusu doğururken, onu unutmanın yarattığı boşluk hissinin verdiği acı, onu unutmaya karşı direnç geliştirmemize, onu unutmaktan korkmamıza neden olur.

Onu unutmaya karşı direnç geliştirmemizin önemli bir başka nedeni, karşımızdakini kendi üzerimizden algılamamızdır, temelde onu kaybetme korkusudur:

"Ben unutursam, o da beni unutur."

Bu korku, farkında olmandan ilişkiye tutunmamıza, ilişkiyi içimizde devam ettirmeye neden olur. Eğer o bizi unutursa, artık geri dönmeyecek ya da bir gün biz istesek de artık o bizi istemeyecek, hayatına biz olmadan devam edecek, buna alışacak, bize ihtiyaç duymayacak ve bizden tamamen kopmuş olacak.. Bu düşüncelerin yarattığı kaygıyla, artık ilişkiyi kurtarmak adına bir umudun kalmayacağını düşünürüz. Biz onu unutursak o da bizi unutur...

Biz onu unutmazsak, o da bizi unutmayacaktır. Böyle düşünür iç dünyamız ve onu unutmaktan korkarız.

Karşımızdakini kendi duygularımız üzerinden algıladığımızın, gerçekte empati geliştiremediğimizin en büyük kanıtıdır, bu durum. Bir ilişkide biz ne yaşıyorsak karşımızdakinin de onu yaşadığını düşünmek, ne hissediyorsak onun da aynı duyguları hissettiğini düşünmek, gerçekte karşımızdakini ilişkide görememek, onun varlığını ilişkide kabul edememiş olmak demektir.

Örneğin bir aşk ilişkisinde aşık olan taraf hep verir, aşık olunan taraf ise sevildiğini, değer gördüğünü, önemsendiğini hisseder. Taraflardan biri karşısındakinin kendisini sevmesi beklentisiyle ilişkiye bağlıyken, diğeri gördüğü değerle ilişkiye bağlıdır. Bu durum, birinde kendine güveni artıran bir durum yaratırken, diğerinde içten içe bir yetersizlik, değersizlik hissi ortaya çıkartır. Bu iki kişinin ilişkiye bağlanımı da, hissettiği duygu da farklıdır. Ve bu iki kişinin ayrılık sonrası süreci de farklı olacaktır. Pek çok ilişkinin psikolojik yapısı bu şekildedir. Tam anlamıyla karşılıklı sevginin, değerin, önemin dengeli dağıldığı bir ilişki var mıdır?

Her zaman taraflardan biri daha fazla sever, ihtiyaç duyar. -Sevgi kavramını gündelik dil üzerinden kullanmaya çalıştım. Karşımızdakini istemeyi, onu düşünmeyi, ona ihtiyaç hissetmeyi, onu kaybetmekten korkmayı sevgi olarak tanımlıyoruz çünkü.- Bu farklılık ilişki devam ederken ortaya çıktığı gibi, ayrılık sonrasında da kendini gösterir. İlişki sürerken görülen bu farklılık, ayrılık sonrası sürece de yansır.

Aşık olan ya da daha fazla seven taraf, bir boşluğun içine düşer, ayrılık sonrasında. Karşısındakini özlemez aslında, özlemini hissettiği şey ona olan aşkıdır, ona hissettiği duygulardır. Bu duyguları

bir daha hissedemeyeceğini düşünür. Onu değil kendini, kendisinin yaşadığı güzel anıları, yaşadığı coşkuyu özler. ***Özlediği o değil, ona ve onun yanındaki kendinedir.*** Karşı taraf ise ayrılık sonrasında, karşısındakinin kendine olan davranışlarını, kendisine olan yoğun duygularını, hassasiyetini özler. Onun kendisine verdiği değeri, kendisi için yaptıklarını, birlikte olduğu zamanlarda, onu mutlu edişini hatırlar ve buna özlem duyar. ***Özlediği o değil, onun kendisine olan yönelimidir.***

Ayrılık sonrası süreçte zaman iki taraf için farklı işler. Aşık olan taraf, giderek yalnızlığa, boşluk duygusuna uyum sağlayıp, ayrılığa alışırken; diğer tarafın zaman geçtikçe özlemi derinleşir, ona duyduğu ihtiyaç artar. Bu ters süreç bize, ayrılık sonrası süreçte kişiler, benzer duygular yaşasa da "benzer süreçler yaşamadığını" gösterir.

Ancak karşımızdakini, kendi üzerimizden algılamamız onunla ilgili gerçekçi olmayan yorumlar yapmamıza, kendi üzerimizden hareket ederek umutlar ve korkular geliştirmemize neden olmaktadır. Kendi duygumuzu, kendi beklentimizi gördükçe, onun da benzer duygular içinde olduğunu umut edip kendimizi iyi hissederken, unuttuğumuz anlarda da onun da bizi unutmuş olabileceğini düşünüp, korkup, bundan endişe duyarız.

Bu durum ayrılık sürecini büyük bir sancı içine sokar. Kişi iki acının içine sıkışıp kalır: bir yanı acı çekip ondan kurtulmaya çalışırken, diğer yanı tamamen bitmesi düşüncesinin yarattığı yoğun acıyla, ilişkiye tutunmaya çalışır. Yokluğu acı verir, onu içinde tamamen bırakmak daha büyük bir acı verdiği için, varlık ve yokluk arasında bir çatışma içinde kalır. Fiilen ayrılık sürecini yaşasak da, zihnimizde ilişkiyi devam ettirmeye çalışmanın nedeni budur.

Onu unuttuğumuz zamanlarda karşımızdakiyle ilgili daha önce hatırladığımız bir anının aklımıza gelişi, onunla birlikte olduğumuz yerlerle ilgili bir gezinti ve ona dair tüm anıların ayrılık sonrasındaki ***"ilk"*** hissedilişi yoğun acı yaratır. Zamanla o anıya, o nesneye, o duruma alışırız. İlk sancının yoğun oluşu, yokluğun ***"ilk"*** anlarda kendini daha derin göstermesindendir. O duruma alışmaksa, yokluğuna karşı içsel olarak geliştirdiğimiz savunmaların o şeyle ilişkilenmesi ve o şeye karşı bir süre sonra duyarsızlaşmamızdır. Evin, her yanında ölen eşin fotoğrafları arasında hiçbir acı yaşamazken, nadiren gittikleri bir deniz kıyısında kişinin kendini kötü hissetmesinin nedeni budur. Bu ilk anın yarattığı yokluk bilincinin acısıdır ve kişi deniz kıyısına gitmeye devam ettiğinde, bu yokluk durumuna karşı zihnimizin geliştirdiği savunmalarla duyarsızlık gelişir ve artık bize onun yokluğunu hissettirmez olur.

IX. Beklenti

Beklenti, bütün ilişkilerimizde dengemizi bozan, kendimiz gibi, hissettiğimiz gibi davranmamızı engelleyen ana etmendir. İlişkilerimizde, beklentinin olması gerekir mi gerekmez mi, bu ayrı bir tartışma... Bir insanın beklenti geliştirmeden bir ilişkiyi yaşayabilmesi mümkün müdür, değil midir, bu da ayrı tartışma... Ancak beklenti geliştirmenin, insani bir durum olduğunu ve yine ancak bu beklenti durumunun ilişkilerimizde kendimizi ifade etmede ve karşımızdakini anlamada sorun yaşamamıza neden olduğunu belirtmek gerek.

Karşı cins ilişkilerinden pek çok beklentimiz var. Bir cins olarak, kendimizi değerli hissetmek isteriz. Ya da mutsuz giden hayatımızı mutlu kılmasını bekleriz, bir ilişkiden. Bu beklentiler, ilişkide sorun yaşamamıza neden olur.

Ayrıca cinsellikle ilgili, üremeyle ilgili beklentiler de vardır. Özgüvenle ilgili problemlerimizden dolayı, karşımızdakinin bize değer vermesine, bizi sevmesine ve kendimizi değerli hissettirmesine ihtiyaç duyarız. Aynı zamanda kendimizi güvende hissetmek isteriz. Bu ihtiyaç da ilişkiye beklenti olarak yansır. Zorluklara karşı bizi sevenin varlığı kendimizi güvende hissettirir. Hayatla ilgili korkularımız, yalnızlığı bizim için sorunlu hale getirir, yalnızlık bu yüzden korkulan bir duruma dönüşür ve yine bu nedenle yalnızlığımızı paylaşacak birine ihtiyaç hissederiz, bu nedenle karşı cinsten yalnızlığımızı gidermekle ilgili beklenti oluştururuz. İlişkilerin büyük kısmı, bu beklentilerin üzerine kurulur.

Tüm bu beklentiler görüldüğü gibi kişinin kendisiyle ilgili eksikliğini hissettiği sorunlarla alakalıdır. Yani, keyifli anlar yaşanıp, bu yaşantıların üzerinden oluşmuş bağlılıktan değil, kendimizle ilgili psikolojik ihtiyaçları gidermek niyeti taşır. Çoğu zaman karşımızdakine tutku duyup, ona yaklaşırken, ya da karşımızdakinin bize olan ilgisine karşı kayıtsız kalamayıp, ilişkiye girerken, bu beklentiler etkindir.

Mutsuzluk duygu durumu, yukarıda bahsettiğimiz bu duygusal sorunların kişi tarafından yaşanıyor olması ve bu sorunların çözümlenememesidir. Kendini değersiz hissetme, yalnız hissetme, özgüven kaybı, kendini güvende hissetmeme, hayata dair korkular, bir cins olarak kendini yetersiz hissetme gibi olumsuz duygu durumları ve benlik algıları bizi mutsuz eder. Yaşadığımız her mutsuz anın, acının, kederin altında bu duygular ya da bu duygulara yakın başka hisler vardır. Bu duyguları ortaya çıkaracak bir neden olmasa da, bir sabah kalktığımızda, yalnız olduğumuzu fark etmek bile o anda kendimizi mutsuz hissetmemize neden olabilmektedir. TV'de izlediğimiz bir görüntü, gazetedeki bir haber, sokakta yürürken iki insanın arasındaki bir diyalog, iş yerindeki

amirin ses tonu, arkadaşımızın bir sözü ve daha hayatla ilgili sonsuz kareler... İç dünyamızdaki kişilik yapımızla ilgili sorunlar, bu anlarda, kendimizi mutsuz hissedecek duygular yaşamamıza neden olur. Bu duyguların illa ki kişisel bir yaşantıyla ya da bir ilişkiyle ortaya çıkması gerekmez. Bilinçaltımız tarafından ilişki arayışı, bu mutsuzluğu gidermek için bir çözüm olarak ortaya çıkar. Bir savunma içeriğidir bu anlamda.

Bu noktada önemli bir soruyla karşılaşırız:

Mutsuzluğumuzun bir ilişki tarafından, birlikte olduğumuz kişi tarafından giderilmesi mümkün müdür?

Bu sorunun cevabı kısmen ***"evet"***tir. Karşımızdakinin bize değer vermesiyle kendimizi değerli hissedebiliriz. Gün içinde kendimizi değersiz hissettirecek bir olay yaşasak da hayatımızda biri vardır ve biz onun için değerli ve önemliyizdir. Bu nedenle değersiz değilizdir. Gün içinde yaşadığımız bu değersiz hissetme durumlarına karşı, daha fazla direnç geliştiririz. Hayatımızdaki kişinin varlığına tutunarak kendimizi değerli hissederiz. Ya da hayatımızdaki kişinin varlığı kaygı yaratacak durumlara karşı kendimizi daha güçlü hissetmemizi sağlar. Ondan güç alırız. Zor durumlarımızda onun bize destek olacağını düşünüp kaygımızı azaltabiliriz ya da ona dair sorumluluklarımız nedeniyle kendimizi güçlü hissederiz. Kendimiz için değilse de sorumluluklarımız için hayat içinde zorluklara katlanıp, kendimizi değersiz hissettiğimiz durumlarla yüzleşmek, endişe veren durumların üstüne gitmek bizim için daha kabul edilirdir. Başkaları tarafından yargılanacağımız durumları, yine sorumluluğunu hissettiğimiz kişiler için yapmak kendimizi değersiz hissettirmez. Hayatımızda birinin varlığı bu anlamda pek çok endişeyi giderir. Bir ilişkinin varlığı kendimizle ilgili sorunları çözmese de, o anı, o süreci geçiştirmekle ilgili işe yarar, mutsuzluk veren duyguları azaltır.

Buraya kadar sorun yok... Ancak bunun bir tek kişiye indirgenmesi (aktarım) ilişkide ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Böyle bir durumda kendimizle ilgili tüm kişilik sorunlarını karşımızdakiyle olan ilişki üzerinden yaşarız. Dışarıya karşı kendimizi değerli, güçlü hissetsek de, hayatımızdaki kişiye karşı zayıf düşeriz. Çünkü değeri, gücü ondan alırız; bu nedenle ona bağımlıyızdır. Onun bize bağlanması için sergilediğimiz pek çok davranış bize kendimizi değersiz hissettirir, onu kaybetmekten korkarız, onun sıradan davranışları bile kendimizi değersiz hissettirir, alınganlıklarımız ortaya çıkar, anlık bir durum uzun süren mutsuzluk yaratır ve öfke ortaya çıkar. Bu şekilde hayatla ilgili, kendi kişilik yapımızla ilgili sorunu ilişkiye transfer etmişizdir. Yaşadığımız budur. Bu beklentiler nedeniyle sergilediğimiz davranışlar karşımızdakini rahatsız eder, diğer yönüyle de bu yönde sorunlar ortaya çıkar. Onu ilişkiden iteriz. ***Kendimizle ilgili sorunların tanımı artık ilişki sorununun tanımı içine girer.***

"Kendimi değersiz hissediyorum" değildir artık sorunun adı,

*"Bana kendimi değersiz hissettiriyorsun"*dur. Oysa gerçekte sorun ilişkinin sorunu değil, bizim kendi ruhumuzdaki sorundur.

Mutsuzluk sorunumuzu ilişki üzerinden gidermek mümkündür, ancak bu gerçek anlamda bir çözüm değil, geçiştirici bir eylem, sorunu başka bir noktaya transfer etmektir. Bu da beklentilerle ilgili sorunumuzun bize ait olduğunu, bu sorunları bizim çözmemiz gerektiğini göstermektedir.

İlişkiye nasıl baktığımızı, ilişkiyi nasıl yaşadığımızı, ne beklediğimizi anlamadığımız sürece, bu sorunları kendi sorunlarımız, kendi beklenti problemimiz olarak görmedikçe, sorunu karşımızdakinin bize hissettirdiği bir olumsuzluk sorunu olarak tanımladıkça, hem kendimizi hem de karşımızdakini mutsuz ederiz.

Tolga Tuğ'un, eşi Ebru'yla ilişkisindeki sorunun temeli "beklenti"dir.

İlişkinin tüm dengesini bozan Tolga Tuğ'un Ebru'dan beklentileriydi. Ebru onu seviyordu, ancak Tolga Tuğ'a bu yetmiyordu. Ebru'nun kendisi gibi, kendisi kadar sevmesini istiyordu. Oysa Tolga Tuğ'un farkında olmadığı, yoğun romantizminin altında yatan Ebru'ya olan sevgi değil, Ebru tarafından sevilmeye dair yoğun arzusu ve beklentisiydi. İlişkinin içinde, kendini pek çok yerde değersiz hissetmesine karşın, karşımızdaki tarafından sevilmeyi istemek, onun yargılarını önemsemek karşımızdakiyle ilgili bir beklenti durumudur ve bizim beklentimiz karşılanmadığında hissettiğimiz duygu değersizlik hissi olur. Ancak biz bu hissi kendimizle ilgili bir durum olarak algılamaz, bu duyguyu bize hissettirenin sorunu olarak görürüz. Böyle bakarız, kendimizi değersiz hissetme duygusuna. Kişinin kendini değersiz hissetmesini, karşısındakinin davranışlarıyla ya da kendi davranışlarıyla açıklaması, ilişkilere bakış açısından çok temel bir farklılıktır ve bu farklılık kişinin yaşadığı ilişkilerde ne yaşayacağını, ilişkilerinde ne tür sorunlar yaşayacağını gösterir. İnsanın kendini değersiz hissetmesinin nedeni, karşısındakinin kendine değer vermemesi değil, kişinin kendi beklentileri üzerinden bir değer tanımına gitmesi, karşısındakinin kendisi gibi hissetmesini beklemesidir. Hiçbir ilişkide duygular aynı değildir, farklı ilişkilerde farklı duygular yaşamış olabiliriz... Ki? Geçmiş, hangi ilişkimizde aynı duyguları yaşadık? Biz bile hissettiğimiz duygunun bir benzerini yaşayamıyorken, karşımızdakinin bizim hissettiğimiz gibi hissetmesini beklemek gerçekçi bir durum değildir.-

Tolga ilişkiden gidemiyor, Ebru'nun memnuniyetini kazanmaya, onu mutlu etmeye çabalamaktan kendini alamıyordu. Tüm bu davranışlar Ebru'yu sevmek değildi, Ebru'nun kendisini sevmesini,

kendisini istemesini, en önemlisi de Ebru'nun sevgisini istediği gibi kendisini sevmesini de istiyordu. Psikalanlitik tanımla:

"Tolga Tuğ, Ebru'nun kendisini arzulamasını arzuluyordu"

Ve yaptığı tüm romantik davranışların, rahatsızlık hissetse de vazgeçemeyişinin nedeni buydu. Tolga Tuğ, Ebru'nun arzusunu kazanmayla ilgili beklentileri nedeniyle ilişkinin içinde kendini içten içe değersiz hissederken, bu değersizlik hissi nedeniyle Ebru'ya kendini kötü hissettiren davranışlar sergilerken, bir yandan da güvensizlik veriyordu. Çünkü davranışlarında bir tutarlılık yoktu. Tolga Tuğ'un davranışları sevgi kökenli değil Ebru'nun arzusunu arzulama kökenli olduğu için, Ebru onun istediği gibi davranmadığında, davranışlarından vazgeçebiliyordu. Ya da Ebru'nun kendisine bağlandığını hissettiği zamanlarda diğer kaygıları öne çıkıyordu: aile, ekonomik durum, çevre yargısı vs. Bu kaygılar Ebru'nun hassasiyetlerini önemsemesini, dikkate almasını engelliyordu. Tolga Tuğ, Ebru'nun rahatsızlıklarını ve beklentilerini, Ebru'yu kaybetmekten korktuğu ya da onu kendisine bağlamakla ilgili yoğun ihtiyaç hissettiği zamanlarda önemsiyordu. Ebru, ilişkiye kendini bıraktığında ise Tolga Tuğ'un kendisiyle ilgili kaygılarla yaptığı ancak Ebru'ya bencillik olarak yansıyan davranışlar ortaya çıkıyordu.

Beklenti sorunu, ilişkiyi hem Tolga Tuğ açısından hem Ebru açısından yıpratırken, ilişkinin bitiminde de sorun olarak kendini gösterdi. Bu beklentiler ilişkiye sorun olarak yansırken, üstüne bir de konuşulmaması, iki tarafın da birbirine güvensizlik duymasına ve duygusal uzaklaşmaya neden oldu. Tolga Tuğ, beklentilerinin karşılanmaması nedeniyle ilişkiden çıkıp gitti. Ebru'nun kendisini sevmediğini, değer vermediğini düşünerek çıktı, gitti. Gerçek böyle değildi. Ne kendisi, kendisinin düşündüğü gibi seviyordu Ebru'yu, ne de Ebru onu sevmemiş, değer vermemiş değildi. Beklentileri ilişkiyi bitirdiği gibi, kendisinin kendisini ve Ebru'yu algılamasını da

bozmuştu. Gerçek çok sonra, iki yıl sonra, boşanırken kendini gösterdi. Düşündüğü gibi olmadığını, Ebru'yla ilgili beklentileri bittikten sonra fark etti. Boşanma gününe kadar hep Ebru'nun pişman olmasını, özlemesini, aramasını, sormasını, ilişkiyi kurtarmak için mücadele etmesini bekledi. Kendisi başka bir sevgilinin yanındayken Ebru'nun acı içinde kaldığını göremedi. Beklenti sadece ilişki içinde Tolga Tuğ'a kendini kötü hissettirmemişti, şimdi ayrılık sonrasında da nasıl çözeceğini bilemediği bir acı durumuyla karşı karşıya bırakmıştı onu.

Beklentinin diğer ayağı, ayrılıktan sonra kendini gösterir. Uzun süre ilişkiye aktardığımız beklentiler, ayrılıktan sonra geri çekilemez. Kendimizi karşı taraftan alamayız. Bu ***"alamama" durumu karşı tarafla ilgili değil, bizimle ilgili bir hususdur.*** Her şeyin iyi olacağına ve onunla birlikte olmanın bizi mutlu edeceğine dair yüklediğimiz anlam yüzünden, ondan ayrılmak, onu kaybetmek bizim de mutsuz olacağımız bir durumu ortaya çıkartır. O giderken sadece kendisi gitmez, ona yüklediğimiz tüm mutluluk umutlarını, hayallerini, beklentilerini de alıp götürür. Bu nedenle gidişi büyük acı yaratır. İşte bu acı nedeniyle ilişkiye aktardığımız tüm beklentiler, ayrılık sonrasında ilişkinin yeniden düzeleceği ya da onun geri geleceğiyle ilgili beklentilere dönüşür. O geri gelecek ve her şey güzel olacaktır. Bu beklentiye bilinçaltımız ihtiyaç duyar, çünkü bu beklentileri geri çekmeye hazır değildir duygularımız. Kendisiyle yüzleşmeye, mutsuzluğa hazır değildir! Ayrılmış olsa da ilişki varmış gibi yaşamaya ihtiyaç hissettiği için, beklenti geliştirme ihtiyacı duyar. Çok uzun yıllar geçse de beklemeye devam ederiz. Hatta hayatımıza başkaları girer, aile kurar, çocuklar olur ama biz yine de derinlerde bir yerde beklemeye devam ederiz. Oysa beklediğimiz karşımızdaki değil *"bir gün mutlu*

olacağımızla" ilgili beklentidir. Kendimizde fark etmediğimiz ve karşımızdakinin bizi mutlu edeceğine dair geliştirdiğimiz inançlarla transfer ettiğimiz duyguları bekleriz. Hayatı bu günde yaşayamamak, bizi mutsuz eden bugünkü sorunları anlamaya ve çözmeye yönelmemenin getirdiği tıkanmışlık durumunu, gelecekle ilgili, bir gün mutlu olacağımızla ilgili beklentiye çevirmenin sonucudur bu beklentiler.

Beklentiyle gerçeklik arasında bir ilişki var mı?

Yani kişi bizden çoktan kopmuş, hayatını kurmuş, artık ayrılmışız ve bir hayat kurmuşuz, artık beklenti geliştirecek bir zemin yok, peki ama neden ve nasıl hala beklenti geliştirebiliyoruz? Beklentiyle gerçeklik arasında bir ilişki var mı, yoksa sadece biz ihtiyaç hissettiğimiz için kendi kendimize bir hayal yaratıp, bunun üzerinden beklenti mi geliştiriyoruz?

Beklenti geliştirmek için, mevcut durumun illa ki gerçekliğe uygun olması gerekmez. Bu bizim ihtiyaç duymamızla alakalıdır. ***"Gerçekliğe uygunsuzluk"*** durumunu zihin bir şekilde akla uygun hale getirir, sonrasında da beklenti durumunu sürdürür. Var olan duruma uyum sağladıkça, ya da kişi kendi sorunlarını çözdükçe ya da beklentilerini başka yerlere kaydırdıkça, beklenti geliştirdiği kişiden kendini geri çeker. Beklenti durumu bu anlamda bir gerçeklik durumu değil, ihtiyaçlarla ilgilidir. Çünkü başlangıçta o beklentilerin ilişkiye transfer edilmesinde de aynı süreç yaşanmıştır. Ayrılık sonrasında, onun geri döneceği, bizi mutlu edeceğiyle ilgili beklenti de yine gerçekçi olmayan böyle bir beklentidir.

Beklentide gerçeklik aranmaz...

Pişmanlık beklentisi:

Pişmanlık, karşımızdakini rahatsız edecek bir davranış sergilediğimizde, bizden beklenen bir duygu/davranıştır. Yalvarmalı,

yakarmalı, kendimizi suçlu hissetmeli, korkmalı, endişelenmeliyiz ki, yaptığımız davranışın karşımızdakini ne kadar çok incittiğinin farkına varalım... Farkına varalım ki, bir daha aynı davranışı tekrarlamayalım ve karşımızdakini bir daha incitmeyelim, ona kendisini bir daha bu kadar kötü hissettirmeyelim, canını yakmayalım... Karşımızdakinin pişman olmamızdan beklentisi bu ve benzeri düşünceleridir.

Pişmanlık, kırılan tarafın bir süre kendini iyi hissetmesini sağlar, o kadar. Karşımızdaki, bizi kıran davranışın ilişkiyi ne hale getirdiğini görmüş ve bizi kaybetmekten korkmuştur. Pişmanlık işe yaramış ve pişmanlık davranışlarıyla kaybettiği ilişkiyi yeniden kazanmıştır. Korku ve kaygı ilişkiye hâkim olduğu sürece dikkatli davranacaktır, ancak kendimizi ilişkiye bıraktığımızda rahatlayacak, kavga anındaki ilişkiyi bitirmeyle ilgili tehditlerimizin sadece öfkeden ibaret olduğunu, hiçbir yere gitmediğimizi, gidemediğimizi, onsuz yapamayacağımızı anladığında da, yine eski davranışlarına geri dönecektir.

Pişman olan taraf gibi, pişmanlık bekleyen tarafın da ilişkiye kendi odaklı bir bakışı vardır. Kırıldığımızda, ilişki içinde kalarak, karşımızdakinin davranışlarını takip edip, ne kadar önemsiyor, ne kadar değer veriyor izleyip, ilişkiyi buna göre yaşayıp, şekillendirmemiz gerekir; ilişkideki gerginlikten rahatsız olup, bir an önce kurtulmak için karşımızdakinin pişman olmasını isteriz. O pişman olacak ve sorun çözülecektir. Yeterince üzüldüğü, canı yandığı için artık aynı davranışı sergilemeyecektir. Artık bizim için gerginliğe, ilişki içinde mücadeleye, onu kaybetme korkusuyla rahatsızlığımızı yansıtmaya gerek kalmayacaktır. Rahatsız olduğumuz durum anlaşılıncaya kadar ilişkiyi askıya almak, hissettiğimiz güvensizlik kadar ilişkinin uzağında durmak zordur. O gerilim rahatsız eder. Karşımızdakinin pişman olması, tüm bu sıkıntılı durumları

ortadan kaldırır. O sorumluluğu alır ve biz de bu gerilimli sürecin baskısından kurtuluruz.

Pişmanlık duyanlar ne kendilerini ne de karşısındakileri anlamış değillerdir. Yaptıkları davranışın ne anlama geldiğini, karşısındakine ne hissettirdiğini, kendilerinin o davranışı neden yaptığını çoğu zaman bilmezler.

Pişmanlık bir öz eleştiri değildir. Öz eleştiriyi yapan kişi, sorunu ***"kendi sorunu"*** ve ilişkinin sorunu olarak algılarken; pişmanlık yaşayanlar sorunu karşısındakinin sorunu olarak algılar. Örneğin; aldatan erkek, eşinin çok üzüldüğünü fark ettiğinde pişman olur, o davranıştan uzak durur. Ancak bu üzüntü durumu değiştiğinde, eşi kendisini iyi hissetmeye başladığında ya da bir kavga ortaya çıktığında ve ona kızdığında, bütün hassasiyetini, suçluluğunu yitirir. Onun için vazgeçtiği davranışlara yeniden yönelir. Çünkü kendi davranışının bir sorun olduğunu düşündüğü için değil, eşi rahatsız olduğu, üzüldüğü için bu davranıştan vazgeçmiştir. Aldatan kişilerin çoğunluğu kendi içinde davranışını meşrulaştırır. Aksi durumda aldatma davranışını meydana getiremez.

Pişmanlık, karşımızdakiyle ilgili hissettiğimiz bir duygu/davranıştır. İçinde anlama çabası olmayan bir davranış değişikliğidir; ***"anlıktır".*** Onu üreten süreçler pişmanlığı yaratan davranışları yeniden oluşturacak potansiyele sahiptir.

Rahatsız olduğumuz davranışları karşımızdakine ilettiğimizde, ***"pişman"*** olmasını beklemek; ***ilişkiye yük bindirmektir*** ve sorun çözücü bir tavır değildir. Sorunu, sadece sorunu oluşturan davranışları sergileyen taraf değil, iki taraf birlikte çözmeye çalışmalıdır. Benmerkezci davranışa muhatap olan, o davranışın değiştirilmesi için karşısındakine yardımcı olmalıdır. Çünkü davranışlarımız uzun yıllar içinde oluşur ve değiştirmek zordur, zaman ve sabır ister.

Pişman olan taraf, ezildiğini hissettiği için kendisini sadece suçlar ve öz eleştiri yeteneğini pişmanlık sırasında kaybeder. Kişi, öz eleştiri potansiyelini, karşısındakinin pişmanlık beklentisi sırasında, onu ikna etme sürecinde kaybetmiştir. Bu yüzden pişmanlık, ileriye dönük sorun çözücü bir potansiyel oluşturmaz. Aksine, kişilerdeki sorumluluk, suçluluk gibi duyguların aşınmasına neden olur.

X. Acıyı Kutsama

Geçmişe özlem duyma ve sevgiliyi anma arzusu, kişinin acıyı yücelttiği zamanlarda meydana çıkar. Acı çekmekten uzak durma, buna yanaşmama kişinin yaşadığı acıyı kutsamasına, yaşadığı sıkıntıyı daha da derinleştirmesine neden olur. Bu da acı çekmeye karşı geliştirilmiş başka bir savunma mekanizmasıdır. Çekilen acı, ego nesnesine dönüştürülür. Kişiye yetersizlik, değersizlik ve daha pek çok olumsuz duygu yaratan bir durum, kendini değerli, önemli hissettiği bir araca dönüştürülmüştür böylece. Kişisel bir eksikliğin yüceltilmesidir bu durum.

Karşı tarafta *"En çok ben severim, benim kadar seven olmaz, en büyük acıyı ben yaşarım... Bak ne kadar da çok acı çekiyorum..."* gibi duygu ve düşünceler uyandıran bu davranışlar, kişinin çektiği acı üzerinden bir değer ürettiğini gösterir. Bu savunma mekanizmasını kullanan kişinin tüm davranışlarından, acı durumunu abarttığını hissedersiniz ki gerçekte de durum böyledir. ***Bu kişi için acı, artık acı değil, üzerinden kendini değerli hissettiği bir süreçtir.***

9. BÖLÜM

AYRILIK SONRASI DUYGU DURUMLARI

AYRILIK SONRASI DUYGU DURUMLARI

Ayrılık sonrasında, ilişkinin biçimine, bitiş nedenine göre farklı duygu durumları yaşarız. Aynı gün içinde farklı duygular yaşadığımız gibi, ayrılığın seyrine göre belli duygular daha yoğunluklu olarak hissedilir. Bu duygular, ayrılık sürecini nasıl yaşadığımız hakkında bize fikir verir. Bu duygusal dalgalanma, biten ilişkinin nasıl bittiğine, ayrılan tarafın kim olduğuna ve ayrılık sonrası süreçte neler yaşandığına göre değişir...

I. Pişmanlık

Pişmanlık, kişinin yaptıktan sonra, yapmaması gerektiğini düşündüğü duygu durumudur. Yaptıktan sonra, yapmaması gerektiğini düşünmesinin nedeni, zaten böyle düşünüyor olsa yapmayacağı nedeniyledir. ***Pişmanlık, anlık davranışlar sonrasında değil, bilinçli davranışlar sonrasında ortaya çıkar.*** –karşımızdakini inciten anlık zarar verici durumlarda suçluluk hissederiz.-

"Yapmaması gerektiği" düşüncesi, kişinin kendi iç düşüncesinin değil, toplumsal normlar ya da kendi dışındaki kişilerin bakış açısına göre oluşmuş bir yargıdır.

Bu duygu, kişinin karşısındaki kişi ya da kişilerce suçlanması, yargılanması, dışlanması neticesinde kendini gösterir. Yani, karşıdakinin bakış açısına göre ortaya çıkan bir duygudur.

Karşısındakine zarar verdiği için bir üzülme değil, karşısındakini kaybetmeyle ilgili korku olarak ortaya çıkar. Bu noktada benmerkezci- bencil- bir duygudur. Kişinin karşı taraf için değil, kendisi için hissettiği bir duygudur ve ihtiyacı karşılandığında ortadan kalkacak bir duygudur. Karşısındakini kaybetme ve toplum tarafından dışlanma korkusuyla ortaya çıktığı için, bu korkular ortadan kalktığında pişmanlık oluşturan davranış ya da bunun benzerleri yine ortaya çıkar. Bu anlamda gerçekçi bir öz eleştiri değildir.

Pişmanlık yaratan davranışın ortaya çıkmama ihtimali, yaşanan dışlanma ve kaybetme korkularının derinliğiyle orantılıdır. Kişi ne kadar çok korkarsa, pişmanlık yaratan korku o kadar uzun sürer, pişmanlık yaratan davranışın tekrarlanma ihtimali o kadar azalır.

"Bunu yapmasaydım da bu olmazdı."

"Şunu söylemeseydim böyle yapmazdı." gibi cümleler aslında yapılan davranışın doğruluğu ya da yanlışlığı, karşımızdakinin üzüntüsünden duyulan üzüntüyü değil, ilişkinin sıkıntıya girmesinden yaşadığımız korkuyu gösterir. Pişmanlık bir öz eleştiri olmadığı için, pişmanlığa güvenilmez. Karşımızdakinin pişman olmasına güvenip, içimizdeki kırgınlıkları, güvensizlikleri bir kenara bırakmak, sorunu atlamak, ertelemek, gözden kaçırmaktır. Pişman olan kişi, ilişkiyi, eski haline yani kaybetme korkusu yaşamadığı duruma geri döndürmeye çalışmaktadır, pişmanlık davranışlarıyla. İlişki toparlandığında, aynı davranış tekrarlanacaktır. *"Hata yaptım, pişmanım!"* demek, sorun yaratan davranış için yeterli değildir. Hata olarak görülen o davranışın meydana gelmesinin nedenleri

vardır. Ve genelde bu neden, sadece yapanın değil karşısındakinin sürece dahil olduğu bir durumun sonucudur.

Ayrılık sonrası süreçte, bizim yaşadığımız pişmanlık ya da karşımızdakinin yaşadığı pişmanlık sorun çözücü bir durum değildir ve bu duyguyla hareket etmek geçmişteki sorunları yeniden ortaya çıkartacaktır.

Pişmanlık ilişkinin yeniden oluşumunu ister, ancak ilişkideki sorunların çözümü hususunda hiçbir şey kazandırmaz. Pişman olmuş kişi, geçmişi sorgulamış değildir; ayrılık noktasına nasıl gelindiğini, olan tüm davranışların neden meydana geldiğini anlamış değildir. Kendini suçlayarak ya da karşısındakinin suçlamasını üstüne alarak ilişkiyi kurtarmaya çalışmaktadır. Ancak bu tavır ilişkiyi kurtarmaz, sadece ayrılığı erteler.

II. Öfke

Ayrılık sonrası hissedilen yoğun duygulardan biri de öfkedir. Genellikle bırakıldığını, terk edildiğini hisseden tarafın hissettiği duygudur.

Kişiler, ilişkilerden ayrılırken karşısındakini ***"terk etmez"*** ya da onu ***"bırakmaz".*** İlişkiden ayrılış, ya o ilişkideki duyguların tükenmesi sonucudur; ya kişinin başka birine karşı duygu hissetmesidir ya da sürekli yaşanan çatışmaların, kavgaların sonucudur. Duygu yitimi, çatışmadan kaçınma ya da duyguların başka noktaya transfer edilmesiyle ortaya çıkan ayrılık talebi, ilişkiye dair duyguları olan ve ilişkinin devamını isteyen taraf için bir ***"bırakılış"*** ya da ***"terk ediliş"*** olarak algılanır. Bırakıldığını düşünen taraf, ayrılık kararını kişiselleştirir, kendisinin istenmediğini, beğenilmediğini, terk edildiğini düşünür.

Terk edildiğini düşünen taraf, ayrılık kararını ve sürecini bu şekilde algıladığı için, kararı kendisine yapılmış bir saldırı olarak algılar. Canı yanar, canının yanmasını azaltmak, kendisini bu acıdan korumak için savunma geliştirir. Öfke, geliştirilen savunmaların en sık ve en yoğun kullanılanıdır.

Öfke, kendimizi güçlü hissettirir. Canımızın yangısını karşı tarafa duyduğumuz öfkeyle ortadan kaldırmış oluruz. Onu zaten sevmemişizdir. O bizim sevgimize ihanet etmiştir, buna değecek birisi değildir gibi duygu ve düşüncelerle karşımızdakine öfke geliştirir, bu öfkeyle kendimizi güçlü hissederiz. Karşımızdakine bir meydan okuma ve rekabet üzerinden bir güç devşiririz kendimize. Bu, ayrılıkla birlikte ortaya çıkan bağımlılığımızın yarattığı güçsüzlüğü, zayıflığı giderir, kendimizi güçlü hissettirir.

Öfke duygusu daha çok incelendiğinde, bilinç tarafından bu duygunun daha derin başka duygulara savunma olarak geliştirildiği görülür. Öfke duygusunun ve davranışlarının ortaya çıkmasının en temel nedeni: beklentidir. Beklenti, karşılanmadığında öfke yaratır.

Duygularımız varken ayrıldığımızda, farkında olduğumuz ya da olmadığımız beklentiler geliştiririz. İç dünyamız bir umut içinde olur hep.

"Artık istemiyorum seni" diye söylenirken bile,

"Beni anlamanı ve gelmeni istiyorum" deriz, çoğu zaman. ***İstemeyen konuşmaya, söylemeye gerek duymaz. "İstememek" bir duygu durumudur ve bu duygu durumunun davranışa dönüşen kısmı susmak, süreçte olmamaktır.***

Bu yüzden *"seni istemiyorum"* sözü, mesaj içerikli bir ifadedir.

"Bak ben artık gidiyorum, gerçekte gidiyorum, bitiriyorum bu ilişkiyi, kork bu tavrımdan ve beni ciddiye al, almazsan beni kaybedeceksin!" demektir gerçekte.

Bu sözü söyleyen gerçekte karşısındakinin kendisini anlamasını, taleplerini ve rahatsızlıklarını önemsemesini, yaşadığı derin ıstırabı fark etmesini istemektedir. Fark edilmediği için çok kırılmış, canı çok yanmıştır. Canı o kadar çok yanmıştır ki, artık ilişkide duramaz olmuştur. Karşısındakinin kendisine hissettirdiği değersizlik duygusu, bencillik ettiği düşünceleri, anlaşılmamanın getirdiği yalnızlık hissi canını çok yakmıştır. Kendini boğulmuş gibi hissetmiştir. Bu yüzden uzak durma ihtiyacı hissetmiştir. Ancak hala duyguları vardır. Bu duygular, yaşadığı tüm sıkıntıya rağmen ilişkiden gitmesine engel olur. Çatışma... psikolojik anlamda yaklaşma, kaçınma çatışması. İstediğiniz bir şeyle, onun olumsuz sonucu arasında sıkışmak. Kaçınırken istediğiniz bir şeyi kaybetmek, istediğiniz bir şeyle birlikteyken mutsuz olmak... Seçimlerin ikisi de mutlu etmeyecektir, ikisi de birbirinden zordur.

"Ben bu ilişkiyi bitiriyorum" sözü; hem karşımızdakinden beklentiyi devam ettirmemizi sağlar hem de karşı tarafa kendimizle ilgili mesaj verir.

İşte öfke burada ortaya çıkar. Yani beklentinin karşılanmamasında... Ona ihtiyacımız varken bu ihtiyacımızın karşılanmamasında...

Öfke fiziksel varlığımızın doğal bir refleksidir, kendini koruma içgüdüsünün duygularımıza/davranışlarımıza yansımasıdır. Hayatını devam ettirmeyle ilgili temel duygulardan biri olan öfkenin bir nedeni de, karşı tarafa duyulan yoğun ihtiyacın karşılanmamasıdır. Engellenmedir. Karşımızdakine duyduğumuz ihtiyaç dengemizi

bozmuştur ve duyduğumuz eksikliği kapatma arzusu beklentiyi ortaya çıkarmıştır. Karşılanmayan beklenti ise öfkeyi...

Bu nedenle ilişkiden yoğun öfkeyle çıkan herkes, aslında ilişkiye duyduğu yoğun ihtiyaçla ilişkiden ayrılmaktadır. Öfkeyle ayrılan, karşısındakine, o ilişkiyi artık istemiyormuş, o ilişkiyi bitirmiş gibi hissettirse de, artık koptuğunu söylese de gerçek bu değildir ve bu gerçeğin ne kendisi ne de karşısındaki farkındadır. Bunu ima eden, gizliden gizliye işaret eden, ayrılan tarafın öfkesidir. İstemediğini söyleyen taraf, o anki duygularına bakarak, karşısındaki ise onun söylediği sözlere bakarak bunu söylemektedir.

Öfke hissedenin kendisini görmemesinin nedeni, bilincin geliştirdiği savunma mekanizmasıdır. Kişi karşısındakinin suçlu, kendisinin suçsuz olduğunu düşünmektedir. O gerekeni yapmış, ancak karşıdaki çaba göstermemiş, onu önemsememiştir. Bu haklılık düşüncesi, karşımızdakinin eninde sonunda ilişkiyi kurtarmak için bir şeyler yapacağıyla ilgili beklentiyi oluşturur. Kişi haklıdır ve karşısındaki mutlaka bir şey yapacaktır.

Savunma mekanizmasının daha derininde, bilincin egonun zayıflığı gidermesiyle ilgili telaş yatmaktadır. Kendini zayıf ve güçsüz hissetmek istemeyen kişi, farkında olmadan beklentiyi öfkeye dönüştürür. Beklenti içinde olmak, kendimizi karşımızdakinden daha zayıf hissetmemize neden olur. İsteyen tarafızdır. Karşımızdakinden bir şeyler bekleyen tarafızdır. Bu durum muhtaçlık hissi yaratır. Biz isteyen, o verendir. Bu durum kendimizi eksik hissetmemize, karşımızdakinin bizden üstün olduğu algılamasına neden olur. Bu nedenle bilinç beklenti geliştirdiğini görmek istemez. Egomuz bunu kabullenmek istemez. Karşımızdakinin de bunu görmesini istemeyiz. Ona ne kadar ihtiyaç duyduğumuzu anlarsa, bizi zayıf görür, bu kendimizi değersiz hissettirir, kendimizi ona karşı koruyamayız. Bu korku bizi kendimizi korumaya

iter, yani beklentiyi gizlemeye, beklentilerimizi savunma mekanizmasıyla kapatmaya, onları başka duygulara dönüştürmeye götürür. Öfke, bu dönüştürme durumunda ortaya çıkar.

Beklentinin öfkeye dönüşmesinin bir başka nedeni, kendimizi değersiz, yeterince sevilmiyormuş gibi hissetmemize rağmen, ondan beklentimizin olması, kendimizi bu beklentiden alamamaktır. O, şimdiye kadar hep bencil davranmıştır, biz elimizden geleni yapmışızdır ve böyle birinden gördüğümüz değersizliğe, sevgisizliğe karşın hala beklenti içindeyizdir. Bu hal içinde olmak kendimizi zayıf biri gibi hissetmemize, zayıflık hissi de öfkelenmemize neden olur. Kendi zayıflığımıza, ona duyduğumuz ihtiyaca öfke gelişir. Beklenmemesi gereken birinden beklenti geliştirdiğimizi düşünmek, öfke yaratır. Bu öfkeyi bastıramadığımızda karşımızdakine yansır. Yansıyan bu öfke beklentinin olduğunu ortaya çıkartır, bu kez de öfkelendiğimiz için kendimize öfkeleniriz.

İçinde duygu varken ayrılan kişilerde ortaya çıkan öfke, ayrılırken, karşı tarafla ilgili bir duygu hissetmiyormuş gibi yaşanır. Zaman öfkeyi azaltır ve beklentiyi ortaya çıkartır, karşımızdakiyle ilgili duygular ortaya çıkmaya başlar.

Öfkenin ve beklentinin sona erip, kişinin ilişkiye geri dönme isteği yaşadığı zamanlarda, bu girişimlerde başarısız olan kişilerde öfke, krize dönüşür. Öfke, yerini kaybetme korkusuna, bu durumu yaratan kendisine, kendisini kabul etmeyen karşısındakine öfkeye dönüşür.

İlişkinin içindeki zamanlaması ne olursa olsun, ***öfke, bir ilişkide, karşımızdakine his beslediğimizin değil, ona ihtiyaç duyduğumuzun, ondan beklentimizin olduğunun göstergesidir.*** Karşımızdakini kaybetmekten korkmak ve ona ihtiyaç duymak hem kendimize hem karşımızdakine karşı kendimizi zayıf hissettirdiği

için, savunma mekanizması kullanarak bilinçsiz bir süreçle bu duyguları öfkeye dönüştürürüz. Kendimizi zayıf hissettiren duygular, öfkeye çevrilerek kendimizi güçlü hissettiren bir duruma döndürülür.

Öfkeyle ilgili bilinmesi gereken önemli noktalardan biri, bu duygu yaşandığı sürece bizim o ilişkiyi bitiremeyecek oluşumuzdur. *"Bitti artık"* ***desek de, aslında ilişki içimizde bitmemiştir, tükenmemiş beklentilerimiz vardır. Beklentiler devam ettiği sürece, ilişki sonrasında askıda kalmaya devam ederiz. Bizden bile gizli süren içsel bir bağlılığı yaşarız.***

III. Nefret

Nefret, karşımızdakinin geriye dönmeyeceğini hissettiğimiz ya da kendimizin o ilişkiye dönemeyeceğimizi düşündüğümüz, ancak ilişkiyle ilgili beklentilerimizin olduğu gibi devam ettiği bir durumda ortaya çıkar.

Kişi aldatılmıştır, şiddet görmüştür, kendisine yalan söylenmiştir ya da ilişkiye kendisinin asla geri dönmemesi gerektiğini düşündüğü bir durumla karşılaşmıştır. Ancak karşısındakiyle ilgili duyguları, beklentileri devam etmektedir. Beklentilerin yoğun olduğu bir ilişkiden kendi isteğimizle ayrı durmak yoğun bir acı yaratır. Ayrılığın acısının yanı sıra, istesek hemen başlatabileceğimiz bir ilişkiden kendimizi uzak tutmanın, duygularımızı, arzumuzu, özlemimizi bastırmanın verdiği acı derin bir yara açar.

Kişinin diğer ayrılıktan farklı olarak, ilişkiyi kendisinin tamamen bitirdiğine, kendisini inandırması gibi bir çabası da söz konusudur. Beklenti geliştirmeyi reddeder. İçinde bir umut oluşturmak istemez, çünkü ilişkiye ya karşısındakinin kesinlikle dönmeyeceğini düşünüyordur ya da kendisinin dönmeyeceğini

düşünüyordur. Ayrılsak da içsel bir beklenti, umut uzun bir süre daha devam eder. Ancak bazı durumlarda süreç çok sert işler. Geri dönüşün olmadığını düşündüğümüz bir durumda kalırız. Ayrılık süreci bu kadar sert işlediği zamanlarda, elimizde ne bir umut ne de bir beklenti kalmadığında geriye yokluğun dayanılmaz acısı kalır. Bilincimiz, duygularımız bu acıyla umut ya da beklenti geliştirerek baş edemediğinde, sığınabileceği tek liman öfkedir. Bu öyle bir öfke olmalıdır ki acı çekmekten onu korusun. Nefret sığınılan, ihtiyaç duyulan bu yoğun öfkenin karşımızdakiyle ve ilişkimizle ilgili tüm algılarımızı, düşüncelerimizi değiştirmesi, ötekileştirmesidir. Onu ve ilişkiyi tamamen olumsuzlayarak geçmişi ve karşımızdakini yadsımaktır.

Nefret, kişinin ayrılık acısı karşısında çaresiz kalması, hiçbir savunma geliştirememesi, durumu rasyonalize edememesidir. Nefretle ayrılık acısını bastıramamanın verdiği çaresizlik hissini, karşımızdakini olumsuzlayarak gidermeye çalışırız. Bu nedenle nefretin kendisi bir duygu değildir. İlişkide yaşanan travmanın, ayrılık acısının ve duyguları bastırmaya çalışmada ortaya çıkan çaresizliğimizin giderildiği bir savunma mekanizmasıdır. Algı, düşünce değişikliğidir. Duygu olarak ortaya çıkması yapaydır. Karşımızdakine öfkelenecek nedenleri sürekli zihnimizde tekrarlayarak, öfkelenecek başka nedenler arayarak, zihnimizi bu yönde kurmaya çalışırız. Düşünce sistemimiz nefreti oluşturmak için, bilinçaltı bir süreçle işler.

Nefretin bir başka nedeni karşımızdakinin öfkemizi önemsememesidir. Yoğun öfke durumlarında, önemsenmemek karşımızdakini, ilişkimizi sorgulamaya götürür bizi.

Nefret yarı bilinçli bir duygu/düşünce/davranıştır. İlişkinin ve karşımızdakinin davranışlarıyla ortaya çıkan, doğal bir sü-

reçle meydana gelen bir duygu değildir, içsel bir motivasyonla oluşturulur.

Ondan soğumak, ne kadar haklı olduğumuzu kendimize söylemekle ilgili bu tavır, farkında olmadan bizi gizliden gizliye ilişkiye bağlar. Bu noktada kişiye zarar verir, ilişkiyi içinde devam ettirmesine, kendine dönüp sorgulamasına, hayatı kaçırmasına neden olur. ***Nefretin en önemli olumsuzluğu kişinin iç görüsünü kapatmasıdır***. Sadece o ilişkiyle ilgili değil, sonraki ilişkilerde ve gündelik yaşantısında da kişi kendini eleştiremez, kendine dönüp bakamaz olur. Zihni dış odaklı ve güvensizdir. Bu nefretle hesaplaşmadığı sürece ilişkilerdeki gerçek sorunlarını görmesi, öz eleştiri yapması da zordur. Bu noktadan bakınca nefret, karşımızdakine değil, bize zarar verir.

Nefret derinde bir yerde ayrılık acısını bir beklenti olarak da devam ettirmemizi sağlar. Ancak, bu beklentiyi kendimizden bile saklamaktayızdır. Görmek istesek de göremeyeceğimiz kadar derindedir. Bu durum, ayrılık sonrası yaşanan acıyı da azaltan bir durum oluşturur. Bu yüzden nefretin altında sevginin yattığıyla ilgili yorumun, kendi içinde tutarlı bir tarafı vardır. –Ancak altta yatan sevgi değil de beklentidir-

IV. Yas

Yaşadığımız ayrılığa karşı geliştirilmiş bir yaşam tepkisidir. Yaşamak için ihtiyaç duyduğumuz hayati bir şeyin, bizden alınışına verdiğimiz tepkinin bir benzerinin gösterilmesidir.

Yas, her şeyden el etek çekme, hayatla kurulan bağı askıya almadır. Önemli birinin ölüm yıl dönümünde veya toplu ölümlerde devletlerin yaptığı budur.

Bu davranışlar *"Ben bugün çalışmıyorum, hayatı askıya alıyorum ve üzüntümü yaşıyorum"* demektir. Kişi, hayatı askıya alarak ayrıldığı kişinin kendisi için önemli olduğunu gösterir.

Bu durum, bazen bilinçli bir eylem olarak ortaya çıkar, kişi böyle davranması gerektiğini düşünür. Ya da böyle davranarak ayrıldığı kişiye onun kendisi için ne kadar önemli olduğu mesajını vermeye çalışır. Ya da çevresindeki insanların onun ne kadar derin bir acı yaşadığını düşünmesini ister. Çevrenin bu şekilde düşüneceği fikriyle kendini değerli hissedebilir, kendini bu durumla yüceltebilir ya da çevreden acısıyla ilgili destek alır. Ya da ilişkinin yeniden onarılmasıyla ilgili yardım almak isteyebilir. Yas bu yönüyle, ilgi almaya çalışmak, yetersizlik, yalnızlıkla ilgili psikolojik sorunlarımızın giderilmesini sağlar.

Bilinçli geliştirilmeyen durumlarda ise yas, gerçek bir yaşamdan vazgeçiş, yaşam yitimidir. Kişi sergilediği bu eylemin psikolojik süreçlerinin, nedenlerinin farkında bile olmaz. Hayatla bağını büsbütün kopartır, gizliden gizliye ***"intihar"*** eder. Kişi, artık hayatın sonunun geldiğini, bir daha asla gülemeyeceğini, sevemeyeceğini, içinde yaşadığı o korkunç acının, anlamsızlığın, hiçliğin, eksiklik hissinin yarattığı o korkunç acının hiç dinmeyeceğini düşünür. Ayrıldığı kişi ya ölmüştür ve bu geri dönülemez bir durumdur ya da ayrıldığı kişiyle ayrılık o kadar kesin bir bitiştir ki geri dönülebilir değildir ve onun bu temelli gidişi hayatın anlamını, değerini almış, ona hiçliği bırakmıştır. Her iki durumda da tamamen bitiş, beklentinin, umudun ortadan kalkmasıdır.

Kişi, kendi içinde ilişkinin yeniden onarılabileceğine, yeniden bir araya gelinebileceğine dair bir ihtimali tamamen kaybettiğinde de bu duygu durumunu yaşar. O artık olmayacaktır ve yaşam artık bitmiştir. Bu, gerçek bir ***"yas"*** durumudur. Süresi, kişinin ki-

şilik yapısına ve o ilişkideki paylaşımların, duyguların derinliğine paralel olarak sürer.

Bu davranışlar, genelde eşini ya da sevgilisini ölümle kaybedenlerde görülse de nadir de olsa ayrılan çiftlerde ortaya çıkar. İki tarafın hayatta olduğu ayrılıklarda, ilişkinin tekrar toparlanma ihtimali/ihtimalin beklentisi her zaman söz konusudur. Kişi istediği anda onu görebilir, ona dokunabilir. O vardır ve yaşıyordur. Bu bizim ilişkiye dair umudumuzu, beklentimizi sürdürmemizi sağlar ve bizi ayakta tutar. Bu nedenle yas süreci kısa sürer. Ayrıca yaşarken ayrıldığımız bir sevgilinin ya da eşin ardından gelen yas davranışları, genelde çevre tarafından eleştirilir. Zayıflık, güçsüzlük olarak görülür. Bu nedenle ayrılık yaşayan kişi ayrıldıktan sonraki zamanlarda ayakta kalmaya çalışır, insanların eleştirisinden, kendisini zayıf, güçsüz biri gibi görmelerinden kaçınır.

Yaşanmış her ilişkinin ardından, kişilik yapımız, karşımızdakiyle ilgili duygularımız, paylaşımlarımızın yarattığı bağlılıktan kaynaklanan ve çekilmesi gereken beklentiler vardır. O ilişkinin bizde bıraktığı bir boşluk vardır. Yitirilen sevgilinin bıraktığı o boşluğa, duygusal bir tepki göstermek olağandır.

Yas, çekilmesi gereken acıyı sindire sindire çekmektir. Bu acı çekiş bizi onarır, kendimizi tanımamızı ve beklentileri üstümüze almamızı sağlar, bizi büyütür, bize ilaç olur. Ancak çevre ilişkilerimizle ilgili kaygılarımız, bu acıyı içimizden geldiği gibi ve geldiği kadar yaşamamıza engel olur.

Yaşadığımız ilişkinin üstümüzdeki etkisi ne kadar derinse derinlikteyse, o derinlikte bir duygusal acı yaşanır. ***Gerçekte, boşluğu en kısa zamanda dolduracak olan, acıyı en kısa zamanda bitirecek olan bu yas sürecidir, yeni bir ilişki değil.*** Bazen bir hafta, bazen bir ay, bazen bir yıl, bazen yıllar sürecek bir zamandır bu.

Süre, yaşanan ilişkinin süresi ve uzunluğuyla alakalı bir durumdur. Ancak çevremiz, bizi korumak istediği, acı çekmemizi istemediği ve bizim acı çekmemiz onları huzursuz ve rahatsız ettiği için, buna izin vermez. Zannederler ki hemen hayata dönersek, çalışmaya, sorumluluklarımızı yerine getirmeye başlarsak, hemen iyileşiriz, toparlanırız.

"Başka birini bul", "Çivi çiviyi söker", "Hayat devam ediyor" derler.

Ancak bunların hiçbiri hissettiğimiz acıyı gerçekte dindirmez. Çünkü, ***acı çekilmediği sürece dinmez.*** Çalışmak zorunda olmak, çevremizin bizi üzgün gördüğünde *"bitir artık şunu kafanda"* sözleriyle karşılaşmak kendimizi zayıf, güçsüz ve çaresiz hissettirir. Yaşadığımız acının zayıflık olarak algılanması, bize daha fazla acı verir, kendimizi kötü hissettirir. Sadece kendi acımızla baş etmek değil, bir de çevremizle uğraşmak, dik durmaya çalışmak zorunda kalırız.

Yas tutamayıp, bir yandan acı çekerken bir yandan da hayatın içinde herkes gibi, her zaman olduğu gibi yaşamaya çalışmak, gerçek bir işkencedir. Hissettiğimiz gibi davranmayı engeller. Böyle davranmanın hayata tutunmamızı sağladığı düşünülse ve yas tutulduğunda hayattan kopacağımız düşünülse de, bu bir yanılgıdır. Yas, acıyı gerçek anlamda yaşatır ve sonlandırır. Yoğun öfke hissedip, bunu içinize bastırmak zorunda kalmanıza benzer bu durum. Kişinin acı çekmesi gerekir, ancak içinde kaygıları, hayatla ilgili sorumlulukları olduğunu düşünür. Çevre tarafından anlaşılmaması, sürekli tavsiyeler, öneriler ve eleştiriler duyması hatta yargılamalarla, suçlamalarla karşılaşması onu bunalıma iter.

Acı, ancak yaşandığında tükenir. Onu yaşamaya fırsat tanımazsanız ya da şartlarınız buna izin vermezse, süreç yayılır, acı

içimize kök salar, kişiliğimizi sarar. Bir yaşam biçimine dönüşür. Acı çekmek: yaşadığımız her şeyin bizdeki hakkıdır. Bu hakkı sonsuza kadar öteleyemeyiz. Kişilerin, yaşadıkları ilişkilerden ayrıldıktan sonra yas tutması gerekir. Bunun sadece ölüm sonrasında olmasını beklemek, gerçekçi bir algı değildir.

V. Umut

Ayrılık sonrası ortaya çıkan bu duygu/düşünce durumu, yaşanan acı verici elim durumdan kaçınma isteğini ifade eder. Bir yönüyle istek, bir yönüyle beklenti, başka bir yönüyle duygudur.

İnsan, içine girip insan kimliğini üstlendiği andan itibaren, varlığıyla ilgili yaşadığı endişe ve korkulardan kurtulacağı günü aramanın peşine düşer. Bir gün her şey iyi olacaktır!

Evliliğe yüklediğimiz böylesi bir anlam var. Onu, kendi hayatımız için bir mutluluk projesi olarak görüyoruz. Çünkü, küçük yaştan itibaren bize böyle öğretiliyor.

"Evlendiğinde ya da bir ilişkin olduğunda mutlu olursun!"

Bunun farklı türevleri de söz konusudur. Ev alınca, çocuklar büyüyünce, araba alınca, emekli olunca mutlu olursun...

Bu ve bunlara benzer daha pek çok *"mutluluk umudu"*, beklentilerimizi oluşturuyor. Tüm bu mutluluk projeleri gerçekte, mevcut hayatımızı yaşamakta zorlandığımızı, bizi huzursuz eden, mutsuz eden şeylerin olduğunu gösterir. Bu sorunları, bugün çözemediğimiz için, yarın düzeleceğiyle ilgili düşünceler geliştirir, bu düşünceler için de dayanak oluşturmaya çalışırız.

Gelecekte her şeyin iyi olacağına dair umut geliştirmek, bugün yaşadığımız acı verici hayata daha fazla direnç geliştirmemizi sağlar. İstediğimiz gibi gitmeyen, özgür hissetmediğimiz, gündelik

yaşamın kaygıları, korkuları arasındaki sıkışmanın yarattığı mutsuzluk halinden kurtulmamızı, çalışmak ve yaşamak için bir neden bulmamızı sağlar. Çünkü zorlandığımız bugünkü hayatı yaşamakta, kendimiz için bir neden bulmakta zorlanıyoruzdur.

Ayrılık sonrası umut da, bu acının bitmesiyle ilgili beklentilerin sonucunda ortaya çıkar. Yaşadığımız acının, ayrılık süreci sona erdiğinde, ayrıldığımız kişiyle sorun ortadan kalktığında biteceğini, kendimizi iyi hissedeceğimizi düşünürüz. Oysa ilişki zaten kötü gittiği ve bizi mutsuz ettiği için bitme noktasına gelmiş, buraya sürüklenmiştir. Ancak yaşadığımız ayrılık acısı, bizim geçmişle ilgili gerçeği görmemizi engeller. Acı yüzünden geçmişle ilgili düşüncelerimizi değiştiririz ve umuda sarılırız.

"Aslında o kadar da kötü biri değildir karşımızdaki",

"Aslında o kadar da sorunlu bir ilişki değildir yaşadığımız",

"Aslında o kadar da yetersiz, eksik biri değildir o",

"Aslında o kadar da az seviyor değilizdir onu",

"Aslında o bizi sevmemiş değildir, bizi önemsememiş değildir, bize kötü davranmış değildir..." vs.

Ayrılık kararı almamıza neden olan duygu ve düşüncelerimize zıt düşünce ve duygular ortaya çıkmaya başlar ve yukarıdaki cümleler zihnimizden geçmeye, dilimizden dökülmeye başlar. Kendimize, umut geliştirmek için daha pek çok neden ararız.

Tüm bunlar, ilişkinin tekrar düzeleceğine dair umut geliştirmek içindir. O umutla bugün yaşadığımız acıyı atlatırız. Bilinçaltımız aslında bir şeyin değişmediğini, ilişkinin sıkıntılı olduğunu, yeniden bir araya gelindiğinde yine mutsuz olunacağını bilir, ancak kişi bugünün ayrılık acısına dayanamadığı için bu gerçeği, bu düşünceyi inkar eder.

Umuda sarılınız, umut geliştirmek içinse beklentilere. Umut gerçeklik algılamamızı bozar, umut bugünden kaçıştır. İnsanın kendinden kaçınmak için geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır.

Umut ederek ama o umudu gerçekleştirecek herhangi bir davranış geliştirmemek, bugünü atlamamıza ve bugünü yaşamamıza engel olur.

Ağır hastalıklarda ya da yoğun psikolojik sorunlarda, umut olmazsa hastanın hayata tutunamayacağı düşünülse de, bu düşünce gerçekçi değildir. Umut ederek hayata tutunmak, gerçekle ayakta kalmaktan çok daha zordur ve kişiyi hayatın sorunlarına karşı zayıflatır. Kanser hastasının ihtiyaç duyduğu şey, hastalığını yeneceğiyle ilgili çevre tarafından umut aşılanması değil, hastayla gerçeklik üzerinden ilişki kurulması, hastanın kendi gerçekliğiyle ilişki kurmasının sağlanması, durumunu kabullenmesinin sağlanmasıdır.

İlk anda çok zor olsa da zamanla gerçeği kabullenen kişi güçlenir ve sorunlarıyla baş eder. Ancak umutla ayakta duran, umudu kıracak her olumsuzlukta yıkılır, ayağa kalkmak için çok daha fazla çabaya ihtiyaç duyar, kırılganlaşır. Zamanla ayağa kalkamayacak kadar kendine güvenini kaybeder.

Gelecekle ilgili umut etmenin insan için iyi bir şey olduğu düşünülse de gerçekte durum böyle değildir. Gelecekle ilgili umutla yaşamak, bugünün kaçırılmasına yani hayatın kaçırılmasına neden olur. Her şeyin iyi olması için geleceği beklerken, bugün yaşadığımız günü kaybederiz. Yaşamı yitiririz. Kaldı ki, gelecekte her şey neden iyi olacaktır? Bugün olmayan ne olacak da, her şey iyi olacak, biz mutlu olacağızdır? Bu soruların gerçekçi cevaplarının olmadığı mutluluk, huzur umudu sorunu, acıyı ertelemekten başka bir şey değildir.

Ayrılık sonrası umuda tutunmak, kişinin kendini, karşısındakini ve ilişkiyi doğru algılamasını bozar. Yaşadığı acıya direnmek için ilişkiye dair umut geliştirmek, ilişkideki tüm sorunların üstünü örtmeye, benzer sorunları yeniden oluşturacak durumların yaşanmasına neden olur.

Umut, biz farkında olmasak da içimizde oluşur. Olabildiğince bu durumdan sıyrılmaya çalışarak, bugüne, bizi bugün mutsuz eden sorunlara ve onların çözümüne odaklanmak gerekir.

VI. Suçluluk

Suçluluk duygusu, ayrılık sonrasında kişinin kendini ***"hatalı taraf"*** bulmasıyla ortaya çıkar. İlişkinin, kendisinin davranışları nedeniyle bittiğini düşünür. Suçlu olan odur. Onun yüzünden ilişki bitmiştir. Bu duygu/düşünce, ilişki devam ederken hissedilmediği halde, ayrılık sonrası bunun yaşanması, gerçekçi bir his olmadığını gösterir. Bu durum, hissedilen duygunun gerçekte bir suçluluk durumu değil, ayrılık sürecine bir tepki olduğunu gösterir.

Kendimizi suçlayarak ilişkiyi içimizde tutarız, acıyı bastırırız. Kendimizi suçlamak ya da suçluluk hissetmek, ***"ilişkinin bizim hatalarımız nedeniyle bittiğini, kendimizi affettirirsek ilişkimizin düzeleceğini"*** düşünmemizi sağlar. Bu düşünceye sarılırız. İlişkinin kurtulacağıyla ilgili beklenti acımızı azaltır, bize yaşamak için güç verir.

Suçluluk hissi, gerçek bir suçluluk durumu değil, kaybetme ve yalnızlık korkusu nedeniyle, ilişkilere bağımlı olma nedeniyle ortaya çıkmış bir duygudur. En temel gereksinmemiz olan güvenlik ihtiyacımızın karşılanmasına, bunun için de kişileri hayatımızda tutmaya yarayan bir duygudur. İlişkilerimize tutunmamızı sağlayan, savunma mekanizması içerikli duygulardan biridir.

Suçluluk hissi gerçek bir öz eleştiri değildir. Her ilişkiden sonra ortaya çıkan suçluluk hissi, kendini suçlama ve karşıdakini suçlama davranışlarının nereden kaynaklandığını ***"ilişkilerin psikolojisi"*** adlı kitabımızda detaylı şekilde aktardık.

VII. Korku ve Üzüntü

İnsanın kendine yabancı olmasının, kendi duygularının farkında olmamasının uzantılarından birisidir. Ayrılık sonrası yaşadığı duygunun ***"korku"*** mu yoksa ***"üzüntü"*** mü olduğunu bilememesidir. Birini sevmekle, birinin bizi sevmesini sevme arasındaki farkı karıştırdığımız gibi, ayrılık sonrasındaki duygularımız da birbirine karışır.

Korkunun yarattığı acıyla üzüntü aynı şey değildir.

Üzüntü, bizim hayatımızı bölmez, parçalamaz. Ancak korku yaşamak, korkutucu bir durumla karşı karşıya kalmak, gündelik hayatımızda ciddi sorunlar ortaya çıkartır. Üzüntü, daha kolay baş edilebilen bir duyguyken, korku kişinin varlığını tehdit ettiği için baş edilmesi zordur. ***Korku anında zihnimiz diğer tüm faaliyetlerini durdurur.***

Bilincin, korku yaratan durumlara karşı geliştirdiği savunma mekanizmaları vardır. Bunların en başta geleni, korkuyu bilinçaltına gömmek ve saklamak, korkuyu yok etmektir. Korkunun varlığı devam edip bütün davranışlarımızı etkiliyordur, ancak biz, yokmuş gibi hissederiz. Korkuyu hissetmediğimiz için, kaybetme korkusuyla değil de karşımızdakini sevdiğimiz için bağlılık davranışları geliştirdiğimizi, yaşadığımız ayrılık acısının buradan kaynaklandığını düşünürüz. Böyle inanır, böyle hissederiz. Zihin korkuyu hiçbir zaman içine almadığından savunma mekanizması kullandığının da farkında değildir. Savunma mekanizması o kadar hızlı ve

bilinçaltı bir süreçle oluşur ki biz farkında olmayız. Anlamak için kendimize dönüp baktığımızda ancak fark edebileceğimiz bir durumdur. Yani bastırma, kişi tarafından daha önce kısmen de olsa bilinmiş, sonrasında bilinçaltına itilmiş değildir. Bastırılan duygu bilinçlilik durumunda hiçbir zaman algılanmamıştır; bu nedenle de savunma mekanizması geliştirdiğimizin farkında da değilizdir. Ancak dışarıdan bakıldığında, davranışlarımıza ***"korkunun"*** hakim olduğu, korkudan dolayı acı yaşadığımızı, bunun bir sevgi üzüntüsü olmadığını görürüz.

Ayrılık sonrası süreçte kişi, yaşadığı korkuyu fark ettiğinde, bunun bir sevgi durumu değil de kendi korkusu olduğunu gördüğünde, yaşadığı zorluğun, sıkıntının ne olduğunu, nereden geldiğini anladığında, ***"kendine olan güveni"*** artar. Ayrılık süreciyle daha fazla mücadele edebilir. İlişkiyi kurtarmak için değil, süreci tüketmek için uğraşır. Ancak ilişkiye ihtiyaç duyan ve onu kaybetmekten korkan yanımız, bu duyguyu görmemize engel olur, korkuyu, acıyı, üzüntüyü yaşamak yerine beklenti geliştirir.

İnsan sevdiği birinden ayrıldığında korkmaz, ancak üzülebilir...

Korkunun ayrılık esnasında ortaya çıkması, o ilişkide yaşanan duyguların, yoğunluk olan kısmının karşımızdakine ait olmadığını gösterir. *"İnsan sevdiğini kaybetmekten korkar"* desek de, korku karşımızdakiyle ilgili değil, onun yokluğuna karşı kendimizle ilgili hissettiğimiz bir duygudur. Kendimize ait eksiklikler, zayıflıklarla; ona duyduğumuz ihtiyaçla ilgilidir. Korktuğumuz şey onu kaybetmek değil, onu kaybettikten sonra bizim yaşayacaklarımızla ilgilidir.

Ayrılık sonrası birini özlemişsek, sesini duymak istiyorsak onu ararız, görüşürüz. Ama bu arama gerçekten özlediğimiz için mi, yoksa onu kaybetmekten korktuğumuz için mi, burası karışıktır

çoğu zaman. Karşımızdakini kaybettiğimizi görmekten korktuğumuz ve bununla karşılaşmak istemediğimiz için de gerçekten özlesek bile arayamayız çoğu zaman. Aramalarımızın büyük kısmı özlemle değil korkuyla, aramamalarımızın büyük kısmı ise özlenmediği için değil, korku nedeniyledir. *"Arama"* da *"aramama"* da bu iki durumda da davranışımızı yönlendiren duygu daha çok korkularımız olmaktadır.

Korkuyla hareket etmekle üzüntüyü yaşamak arasında farklılıklar vardır. Sadece duygu açısından değil, ayrılık sonrası süreci etkilemesi açısından davranışsal anlamda farklılıklar söz konusudur. Çoğu zaman kurtarılabilir bir ilişki, korku nedeniyle yapılan davranışlarla daha kötü bir seyre dönüşebilir, iletişim tümden kesilip, kişilerin birbirinden koptuğu durumları yaratabilir. Ya da uzun yıllar devam eden bir beklentinin içine, kişileri hapsedebilir.

Ayrılık korkusunun üzüntüden daha yoğun bir acı verdiği düşüncesine kapılsak da, gerçek böyle değildir. Çünkü ***zihin korkuyu sürekli yaşamaz. Yaşamamak için savunma mekanizması geliştirir ve bizi korktuğumuz durumdan, korku yaratan düşünceden uzaklaştırır.*** Ayrılık sonrası korktuğumuz durumu kabullenmemek için geliştirdiğimiz beklentiler, umutlar da böylesi bir durum nedeniyledir.

Kişinin karşı tarafı uzun yıllar beklemesi, onurıla ilgili uzun yıllar acı çektiğini göstermez. O, acısını, giden kişinin yokluğuyla ilgili üzüntüyü, beklentiye çevirmiştir. Ayrılık sürecini, bekleyerek ve umut ederek geçirmiş, ayrılığın acısını gerçek anlamda yaşamamıştır.

Korkunun farkındalığı kişiye katkıda bulunur. Bu farkındalık, kişinin ilişkiyle ilgili duygularını tüketmesini ve sonraki ilişkiye kendini daha rahat bırakabilmesini sağlarken; korkularla yüzleşmemek,

acıdan kaçınmak kişinin hayatını askıya alır ve ilerlemesini durdurur. Korkuyla hareket edip, acı ve üzüntüden kaçınmak, sadece o ilişkide değil, tüm ilişkilerimizde sergilediğimiz bir tutum olduğu için, ayrılık sonrası süreçte göreceğimiz bu davranış ve duygular kendimizi diğer ilişkilerimizde de tanımamızı sağlayabilir. Kendimizi değiştirme, ilişkilerimizi bizi daha fazla mutlu edecek şekilde yaşayabilme becerilerini geliştirmemizi sağlayabilir.

Yaşadığımızın korku mu yoksa acı/üzüntü mü olduğunu nasıl anlayacağız?

Ayrılık sonrası korku, ilişkinin yeniden oluşmasıyla ilgili beklentiler geliştirmemize neden olur. Korkunun varlığını burada arayabiliriz. Kişinin kendini suçlaması, karşısındakini suçlaması, karşısındakinin aramasını ve ilişkiyi yeniden başlatmasıyla ilgili beklentileri, bu yönde oluşan tutumlardır. Tarafların yeniden bir araya gelmesi, bir şeyi çözmez. Taraflar mutlu olmuş olsa, zaten ilişkileri bitmezdi. İlişki denenmiştir ve olmamıştır, kişi ya da kişiler kendini kötü hissetmiş ve ayrılmışlardır. Mutsuz olduğumuz bir ilişkiden ayrıldıktan sonra o ilişkiye geriye dönmeye çalışmak, ilişkiye duyulan ihtiyaç ve ilişkiyi kaybetmeye duyulan korkuyu gösterir.

İnsan mutsuz olduğu bir ilişkiye neden tekrar geri dönmeye çalışır?

Ayrılık kararını hangi taraf alırsa alsın, ayrılık sürecinden sonra kişi kendine şu sözleri söylüyorsa:

"Ben bu ilişkide kendimi değerli hissetmedim ya da bir süre hissettim ama artık değerli hissetmiyorum"

"Sürekli kavga ve gerilim halindeyim"

"Sıklıkla karşımdakinin beni anlamadığını hissediyorum"

"Ona karşı ne hissettiğimi bilmiyorum"

"Bu ilişkide yeterince sevildiğimi hissetmedim"

Kişi, bu duyguları hissetmiş ve ayrılık süreci oluşmuşsa, ayrılık kararını kim almış olursa olsun, kişi, ilişkiyi yeniden oldurmaya çalışıyorsa, yaşadığı ayrılık acısı değil korkudur. Korkuyla, karşısındakini hayatında tutmaya çalışıyordur.

Böyle bir durumda kendimize birçok savunma içerikli cümle kurarız. Mutsuz olsak da, kendimizi kötü hissetsek de, o ilişkinin sürmesiyle ilgili bir gerekçe -bahane- geliştiririz. Kendimizi suçlarız, onu suçlarız ya da başka bir gerekçe bulup ona sarılmaya çalışırız. İşte tüm bu psikolojik süreç, bizim ilişkiye psikolojik bir ihtiyaçla ve bu ihtiyacın karşılanmamasına dönük korkuyla tutunduğumuzu gösterir. Zaman geçip korkular azaldıkça ilişkiyi yeniden oldurma gayreti azalmaya başlamışsa, bu yine, bizim o ilişkiye korkuyla tutunduğumuzu gösterir.

Korkuyla ilişkiye tutunma durumu, daha çok ayrılığın başlangıç süreçlerinde kendini gösterir. Ancak, ilişkide değer davranışlarını daha çok gören taraf korkuyu zamanla içine alır. Çünkü belli bir zamana kadar karşısındakinin ilişkiye geri döneceğini düşünecektir.

Ayrılık sonrası yaşanan duygunun korku, endişe, acı ve üzüntü olup olmadığını anlamak, kişinin kendisiyle ilgili ne yapacağını, nasıl hareket edeceğini, süreci nasıl ilerleteceğini görmesi açısından önemlidir. Bu duyguların her biri, ilişkide farklı davranışlar geliştirmemize neden olur ve geliştirdiğimiz her davranış farklı sonuçlar ortaya çıkartır. Ortaya çıkan sonuç da bizim süreçte neler yaşayacağımızı, sorunlarımızın çözülüp çözülmeyeceği hususunda belirleyici olur.

Bu duygular bilincimizin savunma geliştirmesi nedeniyle, birbirlerinin yerini tutar. Zihin korkuyu siler örneğin ve bunu özlem olarak hissetmemizi sağlar. Çünkü korkudan dolayı geri döndüğümüzü fark edersek süreci ilerletemeyiz. İlerletebilmek için bu çarpıtmaya ihtiyaç duyarız ve bunu yaptığımızın farkında da olmayız... Bu yüzden yoğun duygusal durumlarda kişinin kendini görmesi zorlaşır, dışarıdan bir bakışa ihtiyaç duyar.

İlişkide korkuyla hareket etmek, bize kendimizi daha değersiz hissettiren, ayrılık sürecini daha çok uzatan olumsuz bir durum ortaya çıkartırken, acı ve üzüntüyü yaşamak, hem o ilişkinin tükenme seyrini yaşamayı hem de kendi kişiliğimizi geliştirmeyi sağlar.

VIII. Boşluk Hissi

Boşluk hissi, ayrılık sonrası en yoğun ve sık yaşanan duygulardan biridir. Bu duygu, hayatımızı devam ettirdiğimiz süre içinde yaptığımız her şeye ***"karşımızdakinin"*** karışmasıyla ilgilidir. Yaşantımızda, karşımızdakinin ***"varlığı"*** söz konusudur. Sadece fiziksel varlığı değil, onunla ilişki üzerine kurulan hayaller, yaşanılan mutlu anlar, birlikte yaşanan acı veren süreçler, ilişkide yaşanan krizler, birlikte çekilen acılar kişilerin birbirlerinin hayatına karışmalarına, kendi hayatımızı karşımızdakinin varlığıyla ***"boyamamıza"*** neden olur.

Ayrılıktan sonra ise, hayallerimizde artık karşımızdaki gider, o hayaller anlamsız kalır. Bu nedenle onların yeniden oluşturulması gerekir.

Ayrılık süreciyle birlikte gündelik yaşamımızda birlikte yaptığımız şeyler artık biter, her şeyi kendi başımıza yapmak zorunda kalırız. Bunları yaparken, karşımızdakinin yokluğunun hissi her

defasında yüzümüze çarpar, çünkü bugün yaptığımız pek çok şeyi geçmişte onunla birlikteyken yapmışızdır ve yapılan şeyle karşımızdakinin varlığı zihnimizde birleşik yer aldığı için, yapılan her şey onu hatırlatır.

Geceleri birlikte uyuduğumuz kişiyle ayrı kalmak demek, sadece ***"yatağımızda yalnız yatmak"*** değildir. Bu, hayatımızın boşalması demektir. Ona karşı hissettiğimiz duyguları geri almak, ona duygu beslemeden yaşamak, onunla ilgili hayallerimizi geri çekmek, onunla birlikte yaşadığımız anları artık tek başımıza geçirmek zordur. Yeni duruma uyum sağlamak, onunla yaptığımız her şeyi kendi kendimize doldurmak zordur.

Karşımızdakinin gidişiyle ortaya çıkan boşluk, gündelik alışanlıklarımızla zamanla doldurulur. Ancak çoğu zaman bu boşluğun verdiği anlamsızlık, hiçlik hissi ve burıların yarattığı bunaltılı hal yüzünden hayatımıza başka birini alır, birine bağlanarak o boşluğu kapatırız.

Boşluk hissi, ayrılık sonrası süreçte bizi en fazla zorlayan duygu/durumlardan biridir. Hayatımızı başkalarının varlığı üzerinden tanımlamanın, başkalarının değer vermesiyle kendimizi değerli ve var hissetmenin, kendimizi güvende hissetmek için başkalarının varlığına ihtiyaç duymamızın, bizi getirdiği durumdur bu. O kişi, hayatımızdaki yerini, yine başka bir boşluğun doldurulması amacıyla almıştır. Sorun onun gidişi değil, bizde zaten daha öncesinde de var olan ve ayrıldığımız karşımızdakiyle doldurduğumuz "boşluk"tur.

Boşluk hissini kapatmaya çalışmazsak, burası kendimizi tanıyacağımız bir alan olarak ortaya çıkar. Bu boşluk bize, insanlarla kurduğumuz ilişkiyi gösterir. Kendi başımıza kendimizle bir şey yapamadığımızı, kendimizle zaman geçiremediğimizi gösterir. Bu

boşluktan yola çıkıp kendimizi tanıyarak, boşluğu başka biriyle değil de kendimizle doldurabiliriz.

Ayrılık sürecinde yaşanan boşluğun derinliği, o ilişkiye duyulan ihtiyacı gösterdiği gibi, o ilişkinin aslında ne kadar ihtiyaç üzerine yapılandığını da gösterir. Boşluk hissi ne kadar derin ve yakıcıysa kişinin başkalarına duyduğu ihtiyaç da, bir o kadar derindir. O ilişkiye yüklediği anlam da o kadar fazladır.

Boşluk hissi, o ilişkide kendimiz gibi olamadığımızın bir göstergesidir. Kendimize ait alan bırakılmadığının göstergesidir. Boşluk hissinin derinliği, ayrılık sürecinin keskinliğini de gösterir. Paylaşımlı uzun ilişkiler, yaşanan sorun ne olursa olsun çabuk bitmez ve böylesi derin boşluk hisleri oluşturmaz. Boşluk hissinin derinliği, ilişkinin kısalığı oranından artar. Dayanılamadığı için de hemen başka bir ilişkiyle doldurulmaya çalışılır.

IX. Aidiyetsizlik

Ayrılık sonrası, boşluk hissiyle birlikte yaşamaya başladığımız zaman ortaya çıkan bir histir. Ayrılık acısının azaldığı, boşluk hissinin yarattığı acının azaldığı zamanlarda kendini gösterir.

Ayrıldığımız kişiye aktardığımız duygunun geriye alınmasıyla birlikte, kendimizi ***"hiçbir yere ait değilmişiz"*** gibi hissetmeye başlarız. O ilişkiden önce ailemiz, işimiz, arkadaşlarımız gibi bizi hayat içinde değerli, anlamlı kılan pek çok şey olmasına karşın, ayrıldığımız ilişki bittiğinde bu kişilerle ilgili bu duyguları artık hissedemez oluruz. Sanki bizi hayata bağlayan, varlığımızı anlamlı hale getiren tek şey bu ilişkiye olan aidiyetimizdir ve artık o yoktur, biz de hiçbir şeye ait değilizdir. Hiç kimsenin hiçbir şeyi değilizdir. Bu duygu anlamsızlık, değersizlik ve yoğun bir yalnızlık hissi yaratır. Sanki bu duygu hiçbir zaman geçmeyecekmiş gibi hissederiz.

Kendimizi sonraki hiçbir ilişkiye ait hissetmezmişiz, bir daha hiç kimseye bu şekilde kendimizi bırakmaz, hiç kimseye bu şekilde bağlanamazmış gibi hissederiz.

Bu duygu, hayatı kendi üzerimizden değil de başkalarının yanındaki rollerimizle, kimliklerimizle kendimizi tanımlamayı öğrenmemizin sonucu olarak ortaya çıkar. Küçükken anne babamızın çocuğu, bir ailenin üyesiyizdir. Büyüyüp yetişkin olduğumuzda eşimize, sevgilimize, çocuğumuza, işimize, arkadaşlarımıza ve sosyal kimliklerimize aidizdir. Tüm bu kimliklerde biz, ancak ***"birinin bir şeyi"*** olduğumuzda, kendimizi bir şeye ait hissettiğimizde anlamlı olduğumuzu düşünürüz. Bu, sorun yaratan bir aidiyettir ve bizi ilişkilere bağımlı kılar. Aileye geliştirdiğimiz bağımlılığın sonraki ilişkilere transferinden kaynaklanan bu durum, kendimizi bir şeye adamadan, o ilişkiyle kendimizi tanımlamadan yaşayamadığımızı gösterir. Ait hissetmek sorun olmasa da, aitlik ihtiyacının kendisi, bu duyguyu hissetmek için bir ilişkiye kendini adamak, bu şekilde bağlanmak sorundur ve sorun yaratır. Bu ihtiyaçla girdiğimiz ilişkilerde kendimiz gibi olamayız. O ilişkiyi elimizde tutmak için kendimiz olmaktan vazgeçeriz ve bu şekilde davranarak kendimize de karşımızdakine de zarar veririz.

Aidiyet hissini sadece insanlara değil, bir ideolojiye, bir dine, bir etnik gruba da geliştirebiliriz. Var olduğumuzu hissetmek için bunlara ihtiyaç duyarız.

"Bağlantısızlık", "kendini birine ya da bir şeye ait hissetmemek" tuhaf bir duygudur. Daha öncesinde yaşantıladığımız bir deneyim/duygu durumu değildir. Yaşasak da, anlık, ilişkilerde yaşanan krizlerle kendini gösteren, ilişkiler düzeldiğinde ise ortadan kalkan bir süreçle kendini göstermiştir. Ancak aidiyetsizlik uzun süreli bir ayrılıkta, yani bir ilişkinin tamamen bitmesiyle ortaya

çıkmamıştır ve kişi ayrılık sonrası kendini bir yere ait hissetmek için bir ilişki geliştirmez, derin bir şekilde yaşanır.

Aidiyetsizlik hissi kişinin kendini parça, eksik gibi hissetmesine neden olur. Bir şeye bağlanma ihtiyacı hisseder, ancak bağlanamadığı için bu duygu ortaya çıkar. Zaman içinde kendi başınalığa alıştığında bu duygu da ortadan kalkar. Bu anlamda ***"sürekliliği olan bir duygu değildir".*** Kişi zamanla aidiyet geliştirdiği kişiye karşı olan aktarımlarını, kendi üzerine çeker ve hayatını kendi üzerine kurar. Bu sağlandıkça da aidiyetsizlik hissi ortadan kalkar.

X. Acıma

"Eğer onu terk edersem, onu bırakırsam, o kadar zayıf o kadar güçsüz ki kendi başına hayatına devam edemez, benden sonra toparlanamaz... Hayatı çok kötü olur..."

Bu sözler bir duyguyu değil, karşımızdakiyle ilgili bir algıyı gösterir. Onun için üzülüyormuş gibi hissetmemizi sağlar, ama gerçekte onun için değil kendimiz için geliştirdiğimiz bir düşüncedir. Böyle düşünerek kendimizi ona karşı sorumlu tutmaya ve o ilişkiye dahil olmaya çalışırız. Bu şekilde düşünce geliştirmenin yani karşımızdakine acımamızın nedeni, karşımızdakine hissettiğimiz olumsuz duyguya rağmen o ilişkiyi sürdürmemize olanak sağlamasıdır. İlişkiyi kaybetmeyle ilgili korkularımızı, ona acıyıp ilişkide kalarak bastırırız. Böylece, korkularımız yüzünden ayrılamadığımız ilişkiden, korkuyu fark etmeyerek, hatta kabul etmeyerek ilişkiyi elimizde tutmuş oluruz. Buradan yola çıkarak şunu söyleyebiliriz: Karşımızdakine acıma, kaybetme korkumuzun geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır. Korkuyla yüzleşmekten bizi alıkoyan bir savunma mekanizmasıdır. Kaybetme korkumuz, karşımızdakinin bize verdiği değeri, bize gösterdiği ilgiyi, kendimizi özel

hissettirmesini kaybetmekle ilgilidir. Karşımızdakini değil, karşımızdakinin bize hissettirdiği duyguları; kendimizi değerli ve güvende hissetme duygu durumunu kaybetmekten korkarız.

Kendimize ya da karşımızdakine acımak, bizi ilişkiye bağımlı hale getirir. Karşımızdakine acıdığımızda, ondan ayrılmakta zorlanırız. Onun kendini toparlayamamasından, üzülmesinden, kendini kötü hissetmesinden dolayı kendimizi suçlarız, onu gözümüzde çok zayıf ve çaresiz görürüz. Onu zayıf ve güçsüz görmek kendimizi ona karşı sorumlu hissettirir. Bu sorumluluk duygusu da bizi ilişkiye bağımlı hale getirir. Ona karşı bir şey hissetmesek de, gitmeye kalktığımızda suçluluk duyar, onun hayatını toparlayamayacak olmasından kendimizi sorumlu hissederiz. Kendimize acıdığımızda ise ayrılığı reddeder, ilişkiye takılı halde yaşamaya devam ederiz. Bizden ayrılışı, karşımızdakinin bizi istemediği, artık sevmediği, o ilişki olmadığı ya da artık mutlu olmadığımız için değil de; biz zayıf, güçsüz olduğumuz için, hayat bize herkesten farklı davrandığı için ya da kendimize acıdığımız başka bir gerekçeyle açıklarız. O bizi istemediği için, başkaları da istemeyecektir. Onun tarafından bu durum düzeltilmediği sürece de bizi, gerçek anlamda başka hiç kimse istemeyecektir. Bu düşünce ve duygular ilişkiye takılıp yaşamamıza neden olur. Bu düşünce/duygu ilişkiden kopamayıp, ayrılığı inkar etmemize, hayatımıza kaldığımız yerden devam etmeye engel olur. Kendimize acımak da ilişkiye tutunmamızın başka bir yoludur. Biz acınacak durumda olmasak o ilişki bitmemiş olacaktır, o bu durumu değiştirmediği sürece biz ilişki yaşanacak biri değilizdir.

"Hiçbir şey hissetmediğim birini kaybetmekten niçin korkayım" diye düşünürüz, çünkü içimizde karşımızdakine karşı hiçbir duygu hissetmemekteyizdir. İlişkiden çıkamayışımızın sebebi olarak, ona acımamızı gösteririz. Bunu hem kendimize, hem de çevremizdekilere

böyle açıklarız. Ancak karşımızdakine karşı kendimizi suçlu, sorumlu hissedecek bir şey olmamasına rağmen, bu duygudan çıkamayız. *"Neden acıyorsun?"* sorusuna verebildiğimiz tek cevap, *"Çok zayıf, güçsüz, ayrılırsam çok üzülecek."* olur. Ya da ona acımak için başka gerekçeler buluruz. Ancak, gerçeğin bu olmadığı iç dünyamıza baktığımızda anlaşılır. ***Yalnız kalmaktan, birisi tarafından istenmemekten, beğenilmemekten korkmak, bizi duygu hissetmediğimiz halde biriyle ilişkiyi sürdürmeye iter.***

Kendimize acımamız bulunduğumuz durumu değiştirmek istemeyişimizdendir. Bir ilişki içinde kendimize acıyorsak, kaybetme korkumuz nedeniyle bunu yapıyoruzdur. İlişkideki gerçek duygularımızı, karşımızdakinin bize hissettirdiği duyguları görürsek, fark edersek ilişkiye devam edemeyiz. İlişkideki sorunu, karşımızdakinin bize hissettirdiği duygular olarak görmek yerine, kendimizdeki eksiklikler olarak görmek, ilişkiyi kaybetme korkumuzla karşılaşmamıza engel olur. Bu korkuyla karşılaşmadığımız sürece ilişkiyi bu haliyle sürdürürüz. Çünkü korkuyu bir kez fark ettiğinizde ve ilişkiyi bu şekilde sürdürdüğünüzü gördüğünüzde artık görmemiş gibi yapamazsınız, kendinizle çelişmezsiniz ve ilişkiden uzaklaşırsınız. ***"Korkuyu inkar"*** en fazla kullandığımız, en işe yarayan savunma mekanizmasıdır bu yüzden.

Korkuyu inkar ederiz ve böylece ilişkimizi de kaybetmeyiz. Kendimize acıyarak hem ilişkimizi devam ettirmiş hem de ilişkinin bizde yarattığı olumsuz duyguları bertaraf etmiş oluruz. Kendimize acımayı, mutsuz giden bir ilişkiyi sürdürmek için yaptığımız gibi, ayrılık sonrası ayrılık acısını reddetmek –ayrılığı inkar- için de kullanırız. Acı çekmeye tahammül edemediğimizde, kendimize acıyarak yani alttan alta kendimizi diğerlerinden farklı kılarak, yaşadığımız acıyı kendimizi özel hissettirecek bir savunmaya

dönüştürerek, acının kutsanması gibi bir savunma mekanizmasına dönüştürürüz.

Kendimizi suçlamak -hata yaptığımız ve hatanın hep bize de olduğu, yaptığımız ya da yapmadığımız şeyler yüzünden o olumsuzlukların meydana geldiği düşüncesi ve yarattığı olumsuz duygu durumu- kendimizi yargılamak, -*"benden zaten bir şey olmaz, ben hep böyleyim, beceriksizim, sorunluyum, öfkeliyim, zaten hep bunu yapıyorum"*- ve kendimize acımak, -*"Beni kimse istemez, zavallı biriyim, zayıf biriyim ben, eksiğim"*- kişinin kendisiyle ve hayatla ilgili sorumluluk almasını engeller. Bu davranışlara başvurmamızın nedeni, kolay olanın –aslında daha az zor- bunlar olmasıdır.

Kendimizi anlamak, anladığımız korku ve zayıflıklarımızla mücadele etmek zordur. Onca endişeyle korkuya sabır gösterip mücadele etmek yerine, kendimizi suçlamak, yargılamak, kendimize acımak daha az zor –daha az acı veren- olanıdır. Bu tutumlara dışarıdan bakıldığında kişilerin gerçekten üzüldüğü ve bulunduğu durumdan ızdırap duyduğu ve bundan kurtulmayı çok istediği hissedilse de, gerçek tam olarak böyle değildir. Kişi durumundan rahatsızdır, Ancak rahatsızlık, değişimin yaratacağı rahatsızlıktan daha ağır değildir. Ve değişimin yaratacağı rahatsızlığın katlanılır olmadığı, bilinçaltı bir süreçle zihne işlenmektedir. Belki de korkulduğu kadar acı verici bir süreç olmayacaktır, ancak belirsizlik, olası rahatsızlığın derecesini çok yükseltir. Gözümüz korkar ve geride dururuz. Bu nedenle sorumluluk alıp değişmek yerine, bu eğilimleri geliştiririz.

Bu nedenle kendini suçlayan birinin, gerçek anlamda kendini suçlamadığını, kendini yargılayan birinin de gerçekten kendini yargılamadığını ve kendine acıyan birinin de gerçek anlamda kendine acımadığını bilmemiz gerek. *Kaldı ki çoğu zaman* ***kendini suçlayan birini siz suçladığınızda kendini savunmaya geçer,***

kendini yargılayan birini siz yargıladığınızda bunu reddeder, kendine acıyan birine siz acıdığınızda bundan rahatsız olur. Bu tepkiler, kişinin bu düşüncelere gerçek anlamda sahip olmadığının göstergesidir. Bu nedenle kendini suçlayan, kendini yargılayan, kendine acıyan biri için üzülmek anlamsızdır, çünkü karşımızdaki gerçek anlamda bir acı çekiyor değildir, acıdan kaçınıyordur.

Kendimize ya da karşımızdakine acımak ayrılığı reddetmek, acıdan kaçınmak, kendi hayatımızla ilgili sorumluluk almaktan kaçınmaktır. Korkularımız ve kaygılarımız nedeniyle geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıdır. Hayatımızı, ilişkilerimizi esir alır. Göründüğü gibi masum değildir.

10. BÖLÜM

ERTELENMİŞ ANNE AYRILIĞI

ERTELENMİŞ ANNE AYRILIĞI

Tolga Tuğ'un kadınlarla ilişkilerindeki bağlanma biçimlerinin, bağlanma sorunlarının kaynağı ailesiyle özellikle annesiyle ilişkisiydi...

Tolga Tuğ, ailenin tek erkek çocuğuydu. Kendisinden küçük iki kız kardeşi vardı. Kendisinden sonra gelen kız kardeşiyle arasında beş yaş vardı. Annesi ailede belirleyici olan kişilikti. Baba çocuklarıyla daima mesafeli ilişkiler kurmuş, anne ve çocuklar arasındaki ilişkiye dahil olmamıştı. Çocukluğundan itibaren, her ne ihtiyacı olmuşsa hep annesine söylemişti.

Annesinin Tolga Tuğ'la olan ilişkisi şartlı sevgi gördüğü bir ilişkiydi. Annesi, Tolga'ya, istediği şeyleri yaptığı zamanlarda Tolga'yı sevdiğini hissettiriyor, onaylamadığı davranışlarda onu cezalandırıyordu. Bazen bağırıp çağırmak şeklinde bazen de günlerce küskünlük şeklinde Tolga Tuğ cezalandırılıyordu. Ancak bir başarı kazandığında annesinden onay, takdir görüyordu, bu takdir de hep yarım oluyordu. Takdir cümlesinin hemen ardından "daha çok çalışmalısın, bak şunu da yapabilirsin, şurayı da yap, şunu yapma" gibi kendini yetersiz hissettiren cümleler kuruyordu. Tolga Tuğ, annesinin

sevgisini kazanmak için sürekli başarılı olmaya çalışıyor, ancak bunu bir türlü sağlayamıyordu. Annesinin sözünün dışına çıkmak ya da başarısız olmak ona kendini suçlu hissettiriyordu.

Tolga Tuğ'un annesi, kızlarına daha yakındı. Annesinin, kardeşlerini daha fazla önemsediğini düşünüyordu, Tolga Tuğ. Annesi onların zayıf olduğunu bu yüzden korunmaları gerektiğini söylüyordu, ancak Tolga için böyle düşünmüyordu.

Tolga Tuğ, annesinin onaylamadığı durumlarla ilgili kardeşlerinden destek alıyordu. Özellikle kendisinden bir küçük olan kardeşine duygularını, sorunlarını açıyor, ondan destek görüyordu. Kardeşi de ona düşkündü. Tolga Tuğ, annesi tarafından onaylanma ihtiyacından vazgeçemedi. Annesinin onaylamadığı durumlarda ve gerginlik yaşadıklarında kendini kötü hissediyordu. Kendisi gidip barışmadığı sürece annesi yaklaşmazdı. Bu gerilim sürecinde yoğun korkular yaşıyor, yaşadığı suçluluk duygusu annesini arama, kendisinin haklı olduğunu düşünse de ondan özür dileme ihtiyacını getiriyordu. Onun yanındayken, onun istemediği hayatı yaşayamıyordu. Ancak hayatta kendi yapmak istedikleri de vardı. İşte kardeşleri tam da burada ona destek oluyorlardı. Annesinden gizli yaptığı şeylerle ilgili kız kardeşlerinden onay alıyor, bu suçluluk hissini azaltıyordu. Aynı zamanda kardeşler onu anneye karşı savunuyordu. Bu desteğin bir karşılığı vardı, kuşkusuz. Tolga Tuğ onların her sorunuyla ilgilenmek zorunda hissediyordu kendini, onlara destek olmak zorunda hissediyordu. Kardeşleri en küçük meselede Tolga Tuğ'u arar, ona yakınır, her anlamda ondan destek alırlardı. Ekonomik olarak onları destekler, onların sorunlarını dinleyip çözmeye çalışırdı. Bunları çoğu zaman istemese de onları kaybetmekten korkardı, çünkü onları kaybederse, onların desteğinden mahrum kalırsa annesiyle baş edemezdi.

Tolga Tuğ, annesinden aldığı koşullu sevgi yüzünden "öz güvenini" bir türlü sağlayamamıştı. Kendine güven duyabilmek için, annesinin beklentilerini karşılamak zorunda hissediyordu kendini. Bunu yapmadığı zamanlarda ise sevilmeyeceğini düşünüyordu. Başarılı olmaya dair yoğun bir ihtiyaç hissediyordu ve çocukluğundan itibaren bu duygu içine yerleşmişti. Başarısızlık onun için sadece başarısızlık değil; sevilmeyecek, istenmeyecek değersiz birisi olmak demekti.

Annesine karşı geliştirdiği onay alma, sevilme, başarı elde edip, sevilme tutumlarını çevresindeki tüm kişilere genellemişti. Annesine itiraz etmekte zorlandığı gibi, otorite olarak gördüğü kişilere itiraz edemez, çevresindeki herkesin talebini karşılama ihtiyacı hissederdi. Hayır diyemez, bu yüzden çevresindeki insanlar tarafından kullanıldığını düşünürdü. Herkes, onun çok iyi biri olduğunu düşünürdü. En uzak akrabalarının, kendisiyle ilgisi olmayan taleplerini bile yerine getirmekten kendini alamazdı.

Tolga Tuğ'un annesiyle kurduğu ilişkiyle, karşı cinsle kurduğu ilişkilerde de benzerlikler söz konusuydu. Kendini karşı cinse kabul ettirme hususunda, yoğun bir ihtiyaç hissediyordu. Tıpkı annesinin gözüne girmek için yaptığı her davranışı, aşık olduğu eşi Ebru'ya karşı da sergilemişti. Annesini kaybetmekten korktuğu gibi korkuyordu Ebru'yu kaybetmekten. Annesinin kendisini sevmesine ihtiyaç duyduğu gibi Ebru'nun da kendini sevmesini istiyordu. Annesinden gizlediği gibi gizliyor, ona yalan söylediği gibi yalan söylüyordu. Tolga Tuğ'un annesine karşı sergilediği tüm davranışlarla Ebru'ya karşı sergilediği davranışlar aynıydı.

Tolga Tuğ, eşi Ebru'dan ayrılma sürecine girdiğinden ve ondan ayrılmayı düşündüğünden beri annesiyle olan ilişkisi de değişmişti. Sevda'yla aynı eve çıktıktan sonra annesine sesini yükseltmeye başladı, eski sıklıkta aramamaya başladı.

Özellikle Ebru'yla boşanma sürecinde duygularını sorguladıkça ailesine dönmeye özellikle de annesine karşı duygularını sorgulamaya başladı. Bu süreç, çevre ilişkilerini de sorgulamasına neden oldu.

Artık çevresine hayır demeye, kendisinden istenen ama yapmayı istemediği şeylere, evet dememeye başladı. Her gün annesini arama ihtiyacı hissedip, aramadığında kendini suçlu hissederken; artık arayıp sormaz olmuştu. Bu süreçte kardeşleriyle de ilişkilerini sorgulamaya başladı. Annesiyle ilişkisinde, korkudan dolayı kendisi gibi olamamanın bedelini, kardeşleri için vericilikle giderdiğini görünce, onlarla olan ilişkilerin, ona yük olduğunu fark edince, kardeşleriyle ilişkileri de değişti.

Tüm bu değişimlere aile tepki gösterdi. Annesi, babası, kardeşleri değişimi için onu suçladılar. Bir yıl süren bu değişim sürecinden sonra Tolga Tuğ ilişkilerini kaybetmedi, ilişkiler yeniden yapılandı. Bu yeninden yapılanan ilişkilerde, Tolga Tuğ'un kendine güveni artmıştı, ilişkilerinde verici davranışları azaltmış, kaybetme korkusunu daha az hisseder olmuştu ...

Hepimizin hayatında, kendimizi en bağımlı hissettiğimiz ilişki, anneyle kurduğumuz ilişkidir. ***Anneyle kurulan ilişki, kişinin çevresindeki diğer insanlarla ve aynı zamanda hayatla kurduğu ilişkinin genel fotoğrafıdır. Bunun nedeni sadece kurulan "ilk ilişki" olması değil, anneye duyulan yoğun ihtiyacın yarattığı duygusal bağdır.***

Güven...

Güven hissi, insanın kendi doğasına ait bir duygu durumu değildir. Kendi varoluşuna ait bir duygu durumu değildir. Aksine güvensizlik/kaygı durumu varoluşun kendisidir. Varoluş

belirsizlik ve kaygı yaratır. Varoluşumuzu sürdürmeyle ilgili kaygı, toplumsal bir varlık olarak insan olma sürecinde, farklı duygularla kendini ifade eder. Örneğin anlamsızlık... Bu duygu sorunu, daha ilkel döneme gittikçe, varoluşun devamıyla ilgili kaygı olarak kendini ifade edecektir. Buna benzer nitelikte değersizlik hissi, yetersizlik, önemsizlik ve anlam gibi kavramlar da varoluşumuzun bir parçası haline gelir.

Güven duygusu, kişinin kendisinin üretebileceği bir duygu değildir. Bu duyguyu canlı varlık, gereksinimi karşılandığı anda geçici süre hisseder. Ancak sürekliliği yoktur. İnsanda, farklı olarak bu duygu, anne tarafından çocuğa verilir. Varoluş kaygısı, anne tarafından giderilir. Annenin, bir insan için en önemli olan tarafı budur ve biz hayatımız boyunca, bu duygu durumunun arayışı içinde oluruz. Kendimizi anlamak ve kendimizi yaşamak yerine, annemizin bebekken bize sağlamış olduğu o güven ortamını ararız. Bu arayış, her yaşta farklı toplumsal roller, kimliklerle yeniden üretilir, yeni nesnelere transfer edilir. Yetişkin olduğumuzda ise bu arayışı karşı cinse yöneltiriz. Buradan yola çıkarak şu ifade edilebilir: karşı cinse yönelimimizi sağlayan, seçimlerimizi belirleyen en önemli duygu güven arayışıdır. Biz bunu aşk, etki, sevgi, bağlılık gibi kelimelerle tanımlarız.

Evlilik projesi de bu anlamda kişinin kendi varoluş kaygısından kaçınma arzusudur. Evleneceğiz ve kendimizi orada güvende hissedeceğiz. Hayatımızın aşkını bulacağız ve kendimizi orada huzurlu hissedeceğiz.

Güven arayışı, kişiye kendini zayıf ve güçsüz hissettireceği için, bilinçaltı bir süreç bu ihtiyaç bilincini maskeler, onu farklı bir duygu olarak algılamamızı sağlar. Aşık olduğunuz birine, ona aşık olduğunuz için değil de, kendinizi onun yanında güvende hissettiğiniz için, onunla bu duyguları yaşadığınızı fark etseniz; onunla bu

ilişkiyi yaşayabilir misiniz? İnsan, güven arayışını karşısındakine hissedilmiş bir duygu olarak görerek ve tanımlayarak kendindeki zayıflığı yüceltir. Tüm ilişkilerimizin, en büyük açmazı da buradadır. ***Güveni bir başkasından elde edemeyiz. Varoluş, kendimizi güvende hissetmeye çalışarak yürüteceğimiz bir süreç değil, baş etmeye çalışacağımız, anlamaya çalışacağımız bir süreçtir. Varoluşun kaygı veren, bunaltı durumundan kaçınmaya çalışmak; varoluşumuzu, kaygımızı kabullenmek yerine, bunu ilişkilerle gidermeye çalışmak, varoluş sorununu ilişki sorununa transfer etmektir.***

Ne demek bu?

Varoluşunuzu gidermek için, ihtiyaç duyduğunuz şeye bağımlı hale gelmek ve onunla ilgili kaygılar ve korkular geliştirmektir. Varoluş kaygısının, korkusunun, bu kaygıları ve korkuları giderdiğiniz kişiyi kaybetmekle ilgili korkulara, kaygılara dönüşmesidir. Küçük bir çocuğun, kendi varoluşuyla ilgili korku yaşamak yerine, ebeveynini kaybetmekle ilgili korku yaşaması bunun bir örneğidir. Çünkü çocuk, kendi varoluşunu, anne babasının üzerine transfer etmiştir, aile bunu sağlamıştır. Onlar onu korumaktadırlar ve varlığını teminat altına almaktadırlar. Bu güven ortamı, anne babanın varlığına ve onlarla süren ilişkiye bağlı olduğu için, kaybedilmemesi gereken ilişkilerdir. Bu bağımlılık, çocuğu anne ve babanın ölümüyle ve onlar tarafından sevilmemeyle ilgili korkuya götürür. Ölüm ve sevilmeme; çocuk için yalnız kalmak, anne ve babayı kaybetmek, kendi varoluşunu çaresiz bırakan kaygısıyla karşı karşıya kalmaktır.

İlerleyen yaşlarda da, annemize transfer ettiğimiz güvenlik duygusu, diğer ilişkilerimize yansıtır. Hayatımız, farkında olmadan anne arayışıyla geçer. –annenin verdiği güven arayışı- Yaşadığımız ayrılıklar da, yaşadığımız acı gerçek, bir ilişki sorunu değil, bir

varoluş krizidir. ***Varoluşun yarattığı kaygı, ilişkiyle giderilince, ilişkideki her kriz bir varoluş krizine dönüşür. Bu yüzden ilişkilerimize bağımlıyız.*** Bu yüzden beklentilerimiz çok yoğun, bu yüzden ilişkilerimizde çok hassasız. Bu yüzden ayrılığın düşüncesi bile boğulacakmış hissi yaratır. Ayrılık acısının, ölüm gibi yaşanmasının nedeni budur. Ayrılıktan sonra, artık bir daha yaşayamayacakmış gibi hissetmemizin, göğsümüzdeki acının, bir daha eski duygularımızı hissedemeyeceğimizi düşünmemizin, bir daha mutlu olamayacağımızı düşünmemizin nedeni budur. Çünkü ***varoluşumuz, "ilişkimize" bağımlıdır.*** Varoluşun yarattığı kaygıyı farkında olmadan birlikte olduğumuz kişiye aktarmış, kaygıyı onunla gidermişizdir.

Anneden Ayrılış

Anne, bu dünyada kendimizi en güvende hissettiğimiz kişidir. Onun vücudundan ayrılarak, bir parça olarak kopup meydana geldiğimiz kişidir. Teninin kokusu, onun rahminde olduğumuz zamanlardaki güven duygusunu verir. Bu yüzden, annenin tenine yaklaşmak çocuğu sakinleştirir. Emzirme esnasında, meme emen çocukla anne arasında yaşanan, bir tür bütünleşmedir. Bu, çok sevdiğimiz bir yerden uzak kalıp, oraya geri dönmekle özdeştir. Sizi siz yapan, sizi değerli yapan, hayat içerisinde kendinizi güvende hissettiren yer orasıdır. Hastane nerde biliriz, başınıza bir şey gelse orada dostlarınız olacaktır. Polis nerededir biliriz. Bir sıkıntınız, bir sorununuz olduğunda, nerede, nasıl ve kimlerle çözebileceğinizi bilirsiniz. Yani orası, sizin kendinizi güvende hissettiğiniz yerdir. Bir bebeğin, anne rahminde kendini hissettiği gibi hissedersiniz. Doğum sonrasında annenizin yanında, annenizin kucağında olduğunuz gibi hissedersiniz kendinizi. Çocuk

"kendini güvende hissetme" duygusunu anneye olan bağlılığından, kendi bireysel varoluşuna çektiği oranda ***"yetişkinlik"*** geliştirir. Bir ***"kişi"*** olur. Anneye bağımlı biri olmaktan çıkıp, kendine ait bir ***"kişilik"***, bir ***"birey"*** oluşturur.

Bu ayrılış sürecinin seyri, fiziksel büyüme ve kültürel olgunlaşmayla yakından ilgilidir. Eğer aşamalı bir ayrılış süreci oluşmaz, çocuk annesine bağımlı kalırsa ya da ani ve sert kopuşlar söz konusu olursa, -anne ölümü, anneden uzun süre ayrı kalınması, anneden yeterince sevgi görmeme, kaygılı bir anneyle geliştirilen bağımlı ilişki, kardeş kıskançlığı gibi- çocuk için hayat, kendini güvende ***"hissetmediği"*** bir yere dönüşür. Bu durum yoğun kaygı yaratır. Bu kaygı çocuğa, acı verir.

Hepimiz çocukluk döneminde bu kaygıları yaşar, bunlardan korkarız. Az ya da çok, sert ya da daha yumuşak geçse de, bu travmalar hepimiz için söz konusudur. Çocuk, kaygı oluşturan bu acı verici durumlara karşı, savunma geliştirir. Acı, egonun bütünlüğünü sarsar, kişiyi yaşayamaz hale getirir, bu nedenle bilinçaltı bir süreç işler ve bu acıdan kurtulmak, onu azaltmak için çabalarız. Acıdan kaçınma bilinçli ya da bilinçsiz olarak iki farklı şekilde meydana getirilir. Elinizi yakan ateşten uzak durmanız, bilinçli olarak acıdan uzak durmaktır ve tecrübeyle oluşur. Ayrılık acısı yaşadığınız bir ilişkiye, kendinizi bırakamama da; deneyim ve tecrübeyle oluşsa da, kendini bırakamama, bağlanmaktan kaçınma durumu bilinçsiz bir acıdan kaçınmadır. ***"Bilinçsiz acı refleksinin"*** en önemli özelliği, kişinin istese de bu durumu değiştirememesidir. ***Yani kişi ayrılık acısı yaşadığı bir ilişkiye tekrar geri döndüğünde, kendisi istese de yeniden aynı şekilde, aynı yoğunlukta bağlanamaz***. Durumu değiştirmeye çalışması boşunadır. Oradaki duygu ve davranışlar bilinçaltı bir süreçle meydana gelir ve kişi sergilediği davranışları neden ve nasıl yaptığını bilmez. İşte aktarmaya

çalıştığımız bu bilinçaltı acıdan korunma davranışı, en yoğun şekilde bilinçsizliğin yoğun olduğu dönemde yani çocukken kullanılır. Bilinç söz konusu olmadığı için, çocuk acı yaşadığı durumlarda neden acı yaşadığını bilmez, karşısındakinin niyetinin ona acı vermemek olduğunu bilmez, o kadar korkacak, kaygı duyacak bir durumun olmadığını, bu kaygıların, korkuların boşuna olduğunu bilmez. Misal sütten kesmek için çocuğun anneden bir süre kopartılması çocuk için gerçek bir ayrılık ve gerçek bir kaygı durumudur. Ancak anne ve onun çevresindeki insanlar için bir süreliğine, bir durumu çözmek için meydana getirilmiş davranıştır. Bu bilinçlilik durumu kaygıyı azaltır, doğal olarak kaygının yaratacağı acıyı da azaltacaktır. Kısaca, çocuğun bilinçsizliği, her durumla ilgili yoğun kaygı yaşamasına neden olur. Bu yoğun kaygı durumu ve bilinçsizlik, bilinçli acı refleksinden ziyade sıklıkla ve yoğunlukla bilinçaltı acıdan korunma davranışları yaratır. Bağlanma korkusunun temelleri bu dönemde atılır... Çocuk anneden ayrılmak zorunda kalır, anne tarafından bu süreç işletilir. Bu süreç travmatik işletilirse, bağlanmayla ilgili sorunlu davranışlar kendini gösterir. Çocukluk döneminde anneden travmatik şekilde ayrılan çocuk, farklı savunma davranışlarına yönelebilir:

Bağlanma ihtiyacını başka bir yere, birine transfer etmek...

Duyguları inkar... -yalıtım-

Öfke davranışları...

Ya da nevrotik semptomlar gelişir...

Savunma davranışının nedeni, bilinçaltı bir savunmayla acıdan kaçınmaya çalışmaktır. Acıdan kaçınma davranışı, yaşamımızı sürdürmekle ilgili doğuştan getirdiğimiz içgüdülerimizin uzantısıdır. Fiziksel varlığımız hayatını sürdürmek ister, yaşamak ister, bunun

için de fiziksel varlığını tehdit edecek durumlardan kaçınır. Kendisini tehdit altında hissettiği durumlardan uzak durur. Fiziksel varlığımızda bulunan kendini koruma içgüdüsü, ilişkilerdeki bağlanma sorunlarında yaşadığımız acı süreçlerinde de kendini gösterir. Bilinçlatımız bağlanmalarla ilgili acı yaşadığımızda, fiziksel varlığımız tehdit altındaymış gibi tepki gösterir. Acı çekmeye ve üzüntüye karşı geliştirilen savunma, bu nedenledir. Bu nedenle ayrılıklarla ilgili -ne tür ayrılık olursa olsun- acıyı yeterince yaşayamıyoruz ve maalesef savunma geliştiriyoruz.

Acıya karşı geliştirilen bu direnç, acıya karşı korkuyu da beraberinde getirir. Tıpkı fiziksel olarak zarar göreceğimiz durumlarla ilgili yaşadığımız korku gibi, acı veren bağlanma durumlarına karşı korku geliştiririz. Acı hissetmek, kişinin kendi varlığını sürdürememesiyle ilgili korkuya kapılmasına neden olur. Acı korkuyu yaratır, korku acıya eşlik eder. Sonraki tüm bağlanma deneyimlerinde acı ve korku yan yana gelir ve davranışlarımızı etkiler. Ayrılıklara karşı korku geliştirme nedenimiz de şudur: Çocukluk döneminden kalma miras; ayrılık ve acı arasındaki ilişki. Bilinçaltı, ayrılığın acı verdiğini biliyor. Acıya karşı geliştirdiği savunma davranışını, onu yaratan durumlara karşı da geliştiriyor. Acıdan duyduğu korkuyu, acı yaratan duruma da transfer ediyor. Korku, acı çekmekten, ayrılık korkusuna dönüşüyor böylece. Acıdan kaçınmayla ortaya çıkan korku, acıyı meydana getiren durumu da içine alarak, ***"ayrılık-acı-korku" üçlemesini meydana getiriyor. Acının kendisi, verdiği korku kadar yıkıcı etkiye sahip değildir.***

Çekilen acının derinliği, o ilişkiye duyulan ihtiyacın boyutunu ve o kişiye olan bağımlılığın derecesini de gösterir. Bu noktada ***"bağımlılıkla-acı"*** arasında direkt bir ilişki vardır. Bağımlılığımız ne kadar fazlaysa, ayrılık sonrasında yaşanan acının derinliği de aynı oranda yoğun olur. ***Anne ayrılığında yaşanması gereken***

acı, anneye olan bağımlılığın transfer edildiği ilişkide yaşanır ve kişi bu acıyı kaldırmada zorlanacaktır. Çünkü bir çocuğun annesinden ayrılırken yaşadığı acıyı yaşayacaktır.

Acının, bilinç tarafından algılanması ve yaşanması belli seviyelerde mümkündür. Acı arttığında psikolojik yapımız bunu reddeder ve katlanılabilir seviyeye inene kadar, acıyı inkar eder. Kişi acıyı hissedemez olur. Küntleşir... Duygusuzlaşır... Acı, hissedilebilecek kadar azaldığında kişi acıyı hissetmeye başlar ve yaşar.

Acıyı reddetme, ilişkinin yokluğunu reddetme olarak kendini gösterir. Acı zamanla azalır ve ego tarafından kabul edilebilir noktaya çekilir. Kabul edilebilme durumunu oluşturan, zamandır... Zamanla kişi, ayrıldığı kişi olmadan hayatına devam edebildiğini, bu şekilde yaşayabildiğini gördükçe –çünkü başlangıçta bunun mümkün olmadığını ve hayatın orada durduğunu düşünür ve bu durumun asla değişmeyeceğini düşünür- ayrılık acısı kabul edilir.

Bu nedenle ayrılığın ilk süreci ayrılık acısı değil, ilişkiye olan bağımlılığın yarattığı, karşımızdakinin yokluğuna karşı geliştirilmiş, yoğun bir korku ve inkar durumudur.

Bağımlılık hepimizin sorunudur

Bağımlılık sorunu karşımızdakinin kim olduğuyla ilgili değil, bizim karakterimizle, kendine yeten bir kişiliğe sahip olup olmamızla ilgilidir.

Bağımlılık, karşımızdakine hissedilmiş yoğun duygu olarak algılanır. Bağımlı kişi, yaşadığı yoğun duygu durumunu bir kişilik sorunu olarak algılamaz, aksine bu duygu yoğunluğunu ilişkiye verilmiş değer, karşısındakine hissedilmiş duygu olarak algılar. Bu nedenle bağımlı kişi, ilişkide yaşanan sorunlara kendi kişilik sorunu

olarak değil, karşısındakinin sorunu olarak bakar. Ona göre sorun, kendisinin bağımlılığının yarattığı beklentilerle ilgili değildir, karşısındakinin onun duygularına karşılık vermemesi, verdiği değerin karşılığını alamaması, yeterince sevilmemesidir, böyle görür sorunu. Ancak bu algı durumu, ilişkiye duyulan yoğun ihtiyacın –bağımlılığın- göstergesidir ve gerçekçi değildir.

"Öyle ya! Eğer bağımlı biriysek, bunu her ilişkide yaşamamız gerek. Daha önce olmayan bir şeyin, şimdi yoğun bir duygu durumu olarak ortaya çıkması, bizim bağımlı olmamızdan değil, bu ilişkiye hissettiğimiz 'özel' duygulardan kaynaklanmaktadır!" savı getirilebilir. Bu düşünceler bizi, ilişkilere bağımlı olduğumuz gerçeğinden uzaklaştırır!

Hissettiğimiz duygunun yoğunluğunda bir tuhaflık olduğunu görsek de zihnimiz buna odaklanmaktan kaçınır, sorunu kendi yoğunluğumuzda değil karşımızdakinde görmeye devam ederiz. Yoğun duyguların, karşımızdakine hissedilmiş derin bir sevgi olduğunu düşünmekten kendimizi alamayız... Oysa bu yanıltıcı bir algıdır, kişinin kendisi hakkında, yanıltıcı bir yorumudur.

Bağımlı bir ilişkiyi, geçmişte yaşamamış olmak, yoğun duygular yaşadığımız şu andaki ilişkiye bağımlı ***"olmadığımızı"*** göstermez. Bağımlılığımızı, yakın aile ilişkilerine ya da bağımlılığımızı aktardığımız başka yerlere transfer etmiş olabiliriz. Başarıya, anneye, babaya, bir dosta, ideolojik bir düşünceye, işe, servet biriktirmeye ya da başka bir ***"şey"***e bağımlılık geliştirmiş olabiliriz. Buradan beslenip, buranın varlığıyla kendimizi güvende hissetmişizdir ve bu ***"şey"***lere yoğun bağlanım, karşı cinse aktarım yapmamıza, ona bağımlı olmamıza engel olmuştur. Ya da o güne kadar, hiçbir karşı cinsi başka bir yerdeki bağımlılığımızı, buraya transfer edecek kadar çok istememişizdir ya da karşı cins bizim için bu kadar önemli olmamıştır. Yine, ya da bir ilişkiden o güne kadar hep

korkmuş ve bağlanmaktan kaçınmış olabiliriz. Ya da kendimize olan güvensizliğimiz yüzünden böyle bir girişimde bulunmamışızdır... Ya da... başka psikolojik bir süreç bu duygusal transferi –aktarımı- engellemiş olabilir. Bu nedenle bizim başka ilişkilerde, bu bağlanma derinliğini yaşamamış olmamız, şu anki ilişkiye ***"bağımlı olmadığımızı"*** göstermez.

"Bağımlılık sorunu" hepimiz için söz konusudur ve çıkış noktası hayatımızı idame ettirmek için anneye duyduğumuz ihtiyaçtır. Bu nedenle bazımızda var olan bazımızda olmayan bir sorun değildir. Kişi büyüme sürecinde anne ayrılığını gerçekleştirebilmiş ve kendi hayatıyla ilgili sorumlulukları alabilmişse, sorunu aşmıştır. Ya da toplum tarafından bağımlılık olarak algılanmayan, toplum tarafından yüceltilen bir yere aktarılmıştır bağımlılık.

Bağımlılık, çözümlenmemiş anne-çocuk ilişkisidir.

Tüm bağımlılıklar, -ilişki bağımlılıkları, madde bağımlılıkları vs- çözümlenmemiş anne-çocuk ilişkileridir. Çözümlenmekten kasıt, kişinin bu bağımlılığı fark edip, bağımlılığı ortadan kaldıracak süreci işletmiş olmasıdır. Çözümlenmemiş anne-çocuk ilişkileri, fark edilmemiş/kabul edilmemiş bağımlılık sorunudur. Kişi, anneye olan bağımlılığını kabul edip, bunu terk etmezse, hayatı boyunca bu boşluğu başka ilişkilere ya da ***"şey"***lere aktaracak, bağımlılığını bu diğer ***"şey"***ler üzerinden gidermeye çalışacaktır. Bu aktarım neticesinde, o kişiden ya da ***"şey"***den yoğun beklentiler geliştirecek, bu beklentiler hem o ***"şey"***le ilişkisini bozacak hem de mutsuz olmasına neden olacaktır. Hayal kırıklıkları, çatışmalar...

İlişkiler ve kimlikler

Bir annenin, çocuğunun en korunaksız ve en zayıf olduğu dönemde onunla ilişki kurması çocuğun, anneyi kendisinden güçlü, onu koruyabilecek biri olarak algılamasına neden olur. İlk algı, bilinçaltının derinliklerine işler ve hayat boyu silinmez. Annenin, bu şekilde algılanması, anneyle-çocuk arasında kurulan ilişki sonucunda ortaya çıkar. Bu ilişkide çocuk zayıf ve güçsüz, anne güçlü ve koruyandır. İlişkiler, kişilerin kendileriyle ilgili benlik ve karşı tarafla ilgili kişilik algılarını belirler. İlişki kimliğe dönüşür. Ve durum ne olursa olsun kolay kolay değişmez.

Kurumlarda çalışan kişilerin, üstleriyle kurduğu ilişkide, sadece hiyerarşik bir üstünlük söz konusu değildir, hiyerarşik üstünlük kişisel bir üstünlüğe dönüşür. İlişki, iletişim açısından da eşit değildir. İlişkilerde hiyerarşik olarak aşağıdaysak, farkında olmadan üstümüze karşı bir ***"çekiniklik"*** hissederiz. Kendimiz gibi olduğumuz yakınlarımızın yanındaki kişi olamayız. Kendimizi onaylatma çabası, rahatsızlıklarımızı gizleme, karşı taraftan tepki görmeyle ilgili endişeler... Bu davranışlar, bizim bu ilişkileri sadece bir iş ilişkisi ya da tanımlanmış ilişkiler olarak görmediğimizi gösterir. Mahkemede hakimle eşit ilişki kurmayız, rahatsızlıklarımızı beyan etmekte bu nedenle zorlanırız. Mahkemeye gitmek, bir savcıya ifade vermek, polis tarafından denetlenmek bu nedenle korku yaratır.

Altımızda çalışan kişilere, üstümüze sergilediğimizin tam tersi bir tutum sergileriz. İçimizden nasıl geliyorsa öyle ilişki kurarız. ***"Ben"*** gibi olan ilişki, üstümüzle değil astımızla kurduğumuz ilişkidir. İçinde korkunun, endişenin olmadığı ilişkilerdir bunlar...

-Bu ilişki biçimleri, iki insan arasındaki ilişki biçimi değildir. Eşit ilişki iki insan arasında ne tür bir üstünlük söz konusu olabilir ki?-

Peki, bu eşitsizlik nereden geliyor?

Gerçekten bir eşitsizlik söz konusu mu, yoksa bunu biz mi yaratıyoruz?

Küçük yaşlardayken anneyle kurulan ilişkinin, sonraki ilişkilere aktarımıdır, burada da yaşanan... Anneyle kurulan çocuk, ebeveyn ilişkisini, hayatın her yerine taşırız. Bazı ilişkilerde anne rolünde oluruz -kendimizi güçlü olan taraf hissettiğimiz, karşımızdakinin bize bizim ona duyduğumuz ihtiyaçtan daha fazla ihtiyaç duyduğu ilişkilerdir bunlar- bazılarında ise çocuk rolünde. Tarafların ilişkiye duyduğu ihtiyaç oranında, ilişkide dengeler oluşur. İhtiyaçlar ne kadar eşitse, ilişki o kadar eşitlenir, ihtiyaçlarda oran değiştikçe roller de değişir. İhtiyaç, ilişkiyi biçimlendirir.

Anneler, çocukların bağımlılığını destekliyor

Çocuk, hayata karşı güvensiz, korku duyan, varlığını devam ettirmek için anneye ihtiyaç duyan bir varlıktır. Bu bağımlılık anne tarafından desteklenirse, çocuğun anneye bağımlılığı azalmaz, çocuk-anne ilişkisi değişmez. Bu ilişkide ihtiyaç duyulan, anne olduğu için, kaybedilmemesi gereken de odur. Bu ilişki annenin isteklerine, kurallarına göre kurgulanan bir ilişkidir. Bu nedenle çocuk, anneye içinden geldiği gibi davranamaz. Anne tarafından sevilmek, onu kaybetmemek için davranışlar sergilemeye başlar. Anne, çocuğun sevilmek için sergilediği davranışları onaylarsa, yani sevgi davranışlarına –çocuğun içinden gelmediği halde, annesinin sevgisini kazanacağını düşünerek yaptığı davranışlar- onay verirse, rahatsız olduğu durumlarda kendini ifade etmek yerine,

tavır koymaya, cezalandırmaya kalkarsa ve çocuğa: *"**Benim istediğim gibi olmazsan beni kaybedersin**"* mesajını verirse, çocuk anneye bağımlılığını sürdürür. Bir insan annesiyle, küçük çocukken nasıl bir ilişki kuruyorsa, büyüdüğünde, gerçekte ona ihtiyacı olmadığı halde, yine aynı ilişkiyi kurar. Ona ihtiyacı olduğu düşüncesinden kendini kurtaramaz. Küçük çocukken onu kaybetmekten ne kadar çok korkarsa, büyüdüğünde de aynı oranda korkar. Bu korku anne-çocuk ilişkisini şekillendirir.

Sağlıklı bir kişilik gelişimi için, anne, çocuğun kendine olan bağımlılığını, adım adım azaltması gerektiğini bilmelidir. Bir annenin, çocuğu, kendi karşısında nasılsa, hayat karşısında da aynı tutumları, aynı davranışları, aynı kişiliği sergileyeceğini bilmesi gerekir. Ancak çoğu zaman yaşadığımız bu değildir. Annenin çocukla ilgili kaygıları, çocuğun kişisel gelişimini, özgürleşmesini, bağımlılığın terk edildiği bir birey kişiliği ortaya çıkartmasını engellemektedir.

Bağımlılık, davranış olarak yaşanır ve ihtiyaç duyan tarafın, ihtiyaç duyduğu kişiye karşı kendini zayıf, bağımlı hissetmesine neden olur. Anne ve çocuk arasındaki ilişki, anne tarafından, çocuk lehine eşitlenmemişse, anne bu ilişkide otorite kurmuş demektir. Çünkü, çocuğun anneye duyduğu ihtiyaçtan dolayı, varolmak için bu eşitliği sağlayabilecek gücü yoktur. Bu ihtiyaç nedeniyle çocuk, bilinçaltı bir süreçle bu ilişki biçimine rıza gösterir, çünkü kendi varlığını devam ettirmek için anneye ihtiyacı vardır, onu kaybetmekten korkar. İşte aktarım ya da transfer olarak nitelediğimiz durum, bu ilişki biçiminin sonraki ilişkilere transfer edilmesidir. Çocuk, varlığını devam ettirmeye dair duyduğu ihtiyacı, anneyi kaybetme korkusu olarak hayatında somutlaştırmıştır ve bu korkuyu, kendisi için bir yaşam biçimi olarak seçmiştir. Çocukluk döneminde bu tutum, bu ilişki biçimi kabul edilebilir görülse

de, sonraki yıllarda bu korkuyla hareket etmek, anlamsız, gereksiz ve gerçekçi değildir. Çünkü gerçekte karşısındakine, bu denli bağımlı değildir, artık kendi hayatını kendisi devam ettirebilecek bir yetişkindir. Hissettiği korkuyla, var olan gerçeklik aynı değildir; bu nedenle hissedilen duygu ve bu duygudan dolayı kaynaklanan sorunlar gerçek bir anlam taşımaz. Sorun buradadır... ***Küçük yaştayken ihtiyaç nedeniyle kurulan bir ilişki biçiminin, büyüdüğümüzde, ihtiyacımız olmadığı halde devam ettiriliyor olmasıdır. Kişinin, farkında olmadan "anne ilişkisini" hayatında devam ettiriyor olmasıdır.***

Korku o kadar yoğundur ki, kişi bu korkunun farkında bile olmaz. Pek çoğumuz anne babamıza bağımlı olduğumuzu, onları kaybetmekten korktuğumuzu, bu korku nedeniyle onların yanında, içimizden geldiği gibi davranamadığımızı, yaşarken zihnimizin bir kenarında hep baba-anne imgeleriyle birlikte yaşadığımızı kabullenmek istemeyiz. Çünkü bu kabul, kendimizi zayıf, güçsüz biri gibi hissettirir. Yaşımız kaç olursa olsun, anne babamızın yanında küçük bir çocuk gibi korku yaşar, bu korkuyla ilişki kurarız. Kişi bu korkuyu fark edip, bunu yenmek için üstüne gitmediği sürece, bu ilişki biçimi devam eder. Fark edilmemiş ebeveyn bağımlılığı, yokmuş gibi görünse de, içten içe devam eder.

Hayatımızın uzun bir döneminde var olmamış, gerçekte yaşamak için onun varlığına ihtiyaç duymadığımız, annemiz kadar hayatımızda derin izleri olamayan birini kaybetmekten, ayrılmaktan korkmamızın nedeni nedir? Eşimizi/sevgilimizi, annemizi kaybetmekten korktuğumuz gibi korkarız; tıpkı annesini kaybetmekten korkan bir çocuğun korkması gibi...

Gündelik dilde karşımızdakini kaybetmekten korkmak, bir sevgi ifadesi olarak algılanır. Biz böyle gördüğümüz için, karşımızdakinin de bizi kaybetmekten korkmasını sevgi ifadesi olarak

görürüz. *"Seni kaybetmekten korkmuyorum"* cümlesi, bu yüzden tedirgin eder bizi. Kadın erkek ilişkileriyle ilgili yorum yapanlar da çoğu zaman kaybetme korkusu üzerinden değerlendirir ilişkileri. Taraflardan birinin, diğerini kaybetmekten korkmuyor olmasını, bu korkuyla davranışlarını değiştirmiyor olmasını; karşısındakini sevmemesi olarak yorumlarlar. Bu algılamalar kusurludur ve gerçekçi değildir. Korku kişisel bir duygudur, kişinin kendisine yönelik bir zaaftır. Korkuyla birlikte ortaya çıkan ilgiyi, düşkünlüğü, hassasiyeti sevgi olarak değerlendirmek yanıltıcıdır. Korkuyla ilgi duyan, hassasiyet gösteren kişi, korkusu sona erdiğinde -karşı taraf ilişkiye bağlandığını hissettirdiğinde ya da artık yokluğa alışıp, korku duymadığında- ilgisi kaybolacaktır. Kaybetme korkusunun bitmemesi için, diğer tarafın kendini ilişkiye bırakmaması, ilişkiye duyduğu bağlılığı göstermemesi gerekecektir. İçindekiyle dışındakinin, farklı olduğu bir davranış süreci ortaya çıkacaktır. Korkunun sürekliliğini sağlamaya çalışmak, karşı tarafı kapalı davranmaya zorladığı gibi, ilişkiyi korkuyla yaşayan tarafı da yorar. İki taraf açısından da bu durum, sonsuza kadar bu şekilde devam etmez ilişkiyi yorar, kişileri ya başka ilişkilere iter ya da duygusal açıdan tüketir.

Korkunun varlığını, sevgiyle ilişkilendirmek mümkün değildir. Ayrılık süreçlerinin tamamında en belirleyici duygunun ***"korku"*** olduğunu hatırlarsak, ayrılık sürecinde korku konusunun ne kadar önemli olduğuna da vurgu yapmış oluruz.

Korku, mutsuz olduğumuz bir ilişkiyi bitirmemize engel olduğu gibi, -o kadar yoğun bir baskı uygular, ilişkiyi bitirme fikrinin oluşmasına engel olur ki...- ilişkinin içinde rahatsız olduğumuz durumlarda içimizden geldiği gibi davranmamıza engel olur; duygularımızı ilişkimize yansıtmamızı engeller. İlişkinin içinde yaşanan ***"kendimiz olamama hali"***, kendimiz olmayı engelleyen durumlar,

anneden ayrılamamışlığın, ona bağımlılığımızın kalıntılarıdır. Bu nedenle tüm karşı cins ilişkilerinde yaşanan sorunlar, temelde o ilişkinin sorunu değil, anne döneminin kalıntılarıdır. ***Karşımızdakinden ayrılmayla ilgili korkularımız, o ilişkinin sorunu değil, çözümleyemediğimiz anne ilişkisinin sorunlarıdır.***

Anne bağımlılığı sorununu, ister anneyle olan ilişkide, isterse bağımlılığı transfer ettiğimiz ilişkimizde çözelim fark etmez; sorun çözülecektir. Karşı cins üzerinden bağımlılık sorunu çözülmeye çalışıldığında, süreç anneyle ilişkinin sorgulanmasına gelecektir, bu kaçınılmazdır. Kişi, hayattaysa annesiyle ilişkisi hususunda yüzleşmek zorunda kalacaktır ya da hayatta değil ya da hayatında değilse yokluğuyla nasıl baş ettiğiyle yüzleşmek zorunda kalacaktır. Bu yüzleşmeler can yakıcı olacaktır. Bu nedenle bir ilişkide kendimizi gerçek anlamda çözümlemek, geçmiş tüm ilişkilerimizi de çözümlemektir. Korkuyu, bir ilişkide yenmek ve korktuğumuz ilişkide kendimiz gibi olmayı başarabilmek, tüm ilişkilerimizde de kendimiz olmayı başarmaktır.

Savunma Davranışlarının ilişkilere Transferi

Karşı cins ilişkilerinde, kişilerin genel tutumları ve zorlandıkları durumlara karşı geliştirdikleri savunma davranışları, anneleriyle olan ilişkileriyle benzerlikler gösterir. Bu nedenle karşı cins ilişkilerinde, sorun yaratan davranışların köklerini, anneyle ilişkide görürüz. Bu anlamda karşımızdakini tanımanın önemli yollarından biri, onun annesiyle kurduğu ilişkiyi analiz etmektir. Kadın ya da erkek, cinsiyet ayırmaksızın bu analiz üzerinden yorum ***"geliştirebiliriz".***

Annesine karşı ben odaklı davranan biri, muhtemeldir ki eşiyle ilişkisinde de benzer tutumlar gösterecektir. Anneye yalan söyleyen

biri, sevgilisine de yalan söyleyecektir. Annesine yalan söyleyen ancak eşine/sevgilisine yalan söylemeyen biri, dürüst olduğu için değil, kaybetmekten korktuğu için ya da karşısındakinde yoğun bir değer aradığı için bu tutumu sergiliyordur. Annesini kaybetmekten korkmadığı için, annesine yalan söyleyebiliyordur. Ne zaman ki eşini/sevgilisini kaybetmekten korkmaz olur, anneye karşı sergilenen tutumlar orada da ortaya çıkar.

Anneye karşı yoğun bağlanımı olan, kendini ona sevdirmeye çalışan biri, karşı cinsle ilişkisinde de benzer davranışlar sergiler; bu beklentiyle ilişki kurar. Sorun beklenti değil, kişinin kendisi olmaktan vazgeçmesini gerektirecek kadar, bu beklentilerinin yoğun olmasıdır.

Kişinin, anneyle ilişkisinde çatışmacı bir iletişim varsa, bunu karşı cins ilişkisine de yansıtacaktır. Beklentileri karşılanmadığında, tıpkı annesine olduğu gibi, sertleşecektir.

Annesiyle beklentileri nedeniyle çatışmalı iletişim yaşayan biri, -anne çatışmacı bir karakter olsa bile- muhtemeldir ki tüm ilişkilerinde benzer sorunları yaşayacaktır. Anneyle çatışma yaşamasına, öfkelenmesine neden olan her neyse, benzer durum karşı cins ilişkilerinde de ortaya çıkacaktır. Çatışma içinde olmama durumu, bir süre devam eder, zamanla bastırdığı duygular açığa çıkacak ve anneye gösterdiği tutumlar eşine de gösterilecektir. Örneğin özgürlük alanının daraltılmasına karşılık, anneyle sürekli çatışma yaşayan biri, karşı cinsle ilişkilerinde de, ***"kaybetmekten korkmuyorsa"*** aynı noktada sorun yaşar. Bu kişilerde çatışma, öfke içeren dil, iletişimde genel bir dil olarak kullanılır, bu dili kullanmaması, kişinin aşık olduğunu ya da karşısındakini kaybetmekten korktuğunu gösterir. Anneyle ilişkisinde kendini geride tutan, kendini açmayan, kendine ait bir dünya kuran biri, karşı cins ilişkisinde de benzer tavırlar gösterir. Kendini açmaya karşı korku geliştirir. Bu

davranışları ancak belli durumda değiştirir. Annesiyle ilişkisinde kendini açmayan ancak karşı cins ilişkilerinde açık görünen kişinin, o ilişkide de kendini sakladığı yerler vardır. Çoğu zaman kişi kendisi bile bunun farkında olmaz.

İlişkilerde ortaya çıkan öfke, duyguları bastırma, yalan, şiddet, gizleme ve daha başka ilişkilere ve karşımızdakine zarar veren davranışlar, anneyle ilişkide geliştirilmiş savunma ve çözüm davranışlardır.

Ayrılık tüm ilişkileri test eder

Ayrılık sürecinde yaşanan acı, savunma geliştirilmezse, kişi tarafından ilişkilerin sorgulandığı bir süreci beraberinde getirir. Çünkü ayrılık acısı yaşayan biri, diğer zamanlarda olduğundan daha farklı davranışlar sergiler. Çevreye duyduğu ihtiyaç bu dönemde, çok fazla artar. Bu ihtiyacın içeriği önceki dönemden farklıdır ve bu farklılık ilişkilerin yeniden yapılanmasına neden olur...

Çevre onu anlamakta zorlanır. Onun acı çekmesine tahammül edemedikleri için, dinlemek yerine ***"başka şeylere kendini vermesini"*** isterler. Bir an önce acısının dinmesini isterler. Acıya karşı kendi hayatlarında da tahammülleri yoktur ve başka birinin acısı kendi acılarını hatırlattığı için, bu anımsamadan hoşlanmazlar. Karşısındakinin acısını anlarlarsa kendilerini anlamaktan korkarlar ve bastırmaya çalışırlar. Tıpkı kendilerini bastırdıkları gibi...

Ayrılık acısı yaşayan kişiye yapılan umut verici konuşmalar, acı çekmemesiyle ilgili telkinler: *"Hayat devam ediyor, güçlü olman lazım"* gibi sözler, kişiye kendini iyi hissettirmediği gibi, daha da kötü hissettirir.

Kişinin gerçek anlamda anlaşılmaya ihtiyaç duyduğu bir dönemdir, ayrılık süreci. Bu nedenle kişi, bu dönemde tüm ilişkilerini

gözden geçirir. İnsanlardan uzaklaşır, ilişkileri değişmeye başlar, çünkü ilişkilerinden beklentileri değişmiştir.

Anlaşıldığını hissettiği yerlerde olmaya çalışır ki, çoğu zaman anlaşıldığını da hissetmez. Çevresindeki insanlar ya acısını hissetmez, dinlerken kendilerini dışarıda tutarlar, ya onu korumaya çalışırlar ve karşı tarafı kötülerler, ya kafasını dağıtması, acısını azaltması için ona bir takım tavsiyelerde bulunurlar, bu tavsiyeleri yapması için zorlarlar...

Ancak, ayrılık acısı yaşayan birinin ihtiyacı bu değildir. O, acısını tek başına yaşamak zorundadır ve yapılacak bir şey de yoktur. Çevresi, mümkünse bu acıyı anlamaya çalışmalı, değilse de acının tükeneceği zamana kadar anlayışlı davranmalıdır. Acı süreci için eleştiride, tavsiyede bulunmak yerine, onu kendi haline bırakabilmelidir.

Acı çekme süreci, kişinin çevresiyle paylaşım; korunma, değerli hissetme arzusu, heyecan arayışı gibi nedenlerle kurulan, gerçekte içinde derinliği, paylaşımı olmayan ilişkilerdir. Bu ilişkilerdeki sorunların ortaya çıkmasını sağlar. Bu ilişki biçimleri yetişkin kişiliklerin ilişki biçimleri değildir, çocukluk döneminden kalma ebeveyn tutumları ve eğilimleridir. Gerçek anlamda yaşanmış ayrılık süreçlerinin sonunda, kişilerin genel tutumlarında değişme görülmesinin nedeni budur. Aşırı verici olan kişilerin daha ketum davranmaya başlaması, insanlara güvensizlik geliştirmesi, acı çekme sonucu oluşmuş bir tavırdır ancak sağlıklı bir değişim değildir. Gerçek anlamda bir değişim değildir. Bu tutum, kişinin ayrılık acısının henüz bitmediğini, öfke durumunun devam ettiğini gösterir. ***Acının bittiğinin göstergesi, kişinin kendini sorgulamasıdır. Kendi öz eleştirilerini yapması, geçmişi kendisi için bir aynaya dönüştürmesidir. Bu sorgulamaları yapmış birisi, eskisi gibi verici davranmasa da güvensiz tepkiler de geliştirmez. Kendi olmakla***

ilgili bir süreci yaşayabilir. Bu sorgulamaları yapmış olan biri geçmişi suçlamayı bırakır, beklentilerini de tüketir.

Anne, çocuğunu ne kadar birey gibi görürse, birey gibi ilişki kurarsa, çocuk da o oranda birey kişiliği geliştirir. -bu ilişki çocuğun her istediğinin olduğu bir ilişki değildir. Annenin çocuk üzerinde, çocuğun ona ihtiyaç duymasını tahakküme dönüştürmemesi, kendisi ve çocuğuyla ilgili kaygılarla hareket etmemesidir. Ancak kendisi olmaktan vazgeçmesi değildir. Bu sınır çoğu zaman birbirine karıştırılır- Koruyucu ilişkide anne, çocuğunun acı çekmesine izin vermez, bu durum onun kendine yetmesini, kendi başına var olmasını engeller ve bu becerileri geliştirmesini de engeller. Çocuğunun eksik kalan yönlerini kendisi tamamlayan anne, çocuğun büyüdüğü zaman kendindeki eksiklikleri başkalarında tamamlamaya kalkacağını ancak hiç kimsenin ona annesi gibi müşfik davranmayacağını, bu arayış içinde olursa çocuğunun acı çekeceğini bilmelidir.

11. BÖLÜM

AYRILIK VE FARKINDALIK

AYRILIK VE FARKINDALIK

Ayrılık acısı kişinin kendi içine dönmesini sağlayan, önemli süreçtir. Acı yaşamadığımız sürece duygularımıza dönme ihtiyacı hissetmeyiz. Hayatımızın önemli bir kısmında, farkında olmadan acıdan kaçınırız. Ayrılığın kaçınamadığımız bir durum olarak önümüze çıkması ve ilişkilerimizi sorgulatmak zorunda bırakması, ayrılığı önemli hale getirir.

Neden kaçınılmaz olarak önümüze gelir?

Çünkü ya karşımızdaki ilişkiden gidiyor ve bize düşen buna katlanma, ayrılık durumuyla yüzleşme oluyor, ya da biz ilişkinin, içinde artık ilişkiye tahammül edemeyecek kadar kendimizi yalnız, değersiz, eksik, sıkışmış hissediyoruz ve ayrılık acısı bizim için daha katlanılır bir acı olarak ortaya çıkıyor. İki acı durumu arasında bir tercih yapıyoruz, ilişki daha fazla acı verdiği için ayrılık acısını tercih ediyor ve ayrılık kararı alıyoruz. Her iki durumda da ayrılık acısı kaçınılmaz bir sonuç olarak önümüze çıkar. işte o güne kadar, acıyı hayatımızdan dışlayarak yaşarken, dışlayamayacağımız bir süreç önümüze çıkar. Ve acı biraz azaldığında, sakinleşmeye başladığında, o acıyı neden çektiğimizi, mutsuz olduğumuz bir ilişkinin ayrılığından, neden bu kadar acı çektiğimizi sorgularız.

Karşımızdaki bizi bırakmışsa, neden bu kadar etkilendiğimizi ve acı çektiğimizi sorgulamaya başlıyoruz. Acıyı yaşamaya başlayınca ancak görebiliyoruz, başka biri için bu kadar çok acı çekmenin olağan olmadığını. Sonunda bunun ilişkiyle ya da karşımızdakini sevmekle bir ilgisinin olmadığını görmeye başlıyoruz. İşte o zaman kendimizi anlamak durumuyla ya da zorunluluğuyla karşı karşıya kalıyoruz. Ayrılığı önemli hale getiren de budur. Acıyla birlikte, kişinin yaşadığı acıya yabancılaşması ve onu sorgulamaya başlaması. Bu sorgulama, kişinin kendini tanımaya başlama sürecidir aynı zamanda. Çünkü ilk defa kendini anlamak için, kendine dönmeye başlamıştır. İlişkileri neden yaşadığını, nelerden etkilendiğini, neden aşık olduğunu, neden bağlandığını, ilişkilerde nerelerde zorlandığını, neden ilişki arayışı içinde olduğunu ancak o zaman sorgulamaya başlarız. İşte bu sorgulama kişinin kendine dönüşü, kendini anlamaya başlaması, iç görü sürecidir ve bunu sağlayan en önemli figür: ayrılıktır…

Ayrılık acısı yaşamadan, kişinin kendini anlamak için, kendine dönmesi oldukça zordur, çünkü bilinçaltı refleksle acı veren durumlardan kaçınırız. Kişinin kendine dönmesi, kendinde göreceği şeyler acı vereceğinden kolay kolay gerçekleşmez. ***Kendine dönmek, acıdan kaçınabileceği bir durumun imkansızlığıyla ortaya çıkar.***

Kendini anlama süreci, bir kez başladıktan sonra sadece geçmiş ilişkiyi değil, bugünü ve bundan sonrasını da anlamaya çalışmayı beraberinde getirir.

Tolga Tuğ'un Ebru'yla ilgili yaşadığı ayrılık acısıyla başlayan iç görü, kendini tanıma sürecinin; hayatına, ilişkilerine nasıl yansıdığını görelim. Tolga Tuğ'un mektubu:

Mustafa merhaba,

Nasılsın?

İşler yoğun ve sen hala tatil planı yapmıyor musun yoksa:))

Salı akşamı kız arkadaşım Sevda'yla hafta sonu eski eşim Ebru'nun yanına gitme planım hakkında konuştum.

"Beni çağırıyor, söylemek istedikleri varmış, ben de gitmek istiyorum. Seninle yaşamak çok keyifli ve kolay, onunla zordu, ama güzel günlerimiz de oldu, ondan ayrılmış olsam bile ona karşı hislerim var, onu özlüyorum, görmek istiyorum, yanında olmak, yanımda olsun istiyorum, fakat bu duygularımı tam bir yere oturtamıyorum, bu nedenle de onu görmeliyim. Biliyorum senin için zor bir durum ama yanımda olup bana destek olmanı istiyorum. Seni kaybetme korkum ona davranışlarımda ve duygularımda rahat olmamı engelliyor"

Diye bir konuşma yaptım. İlk tepkisi

"Telefonda konuşamayacağınız ne var? Neden gidiyorsun, zaten bitmedi mi, arkana dönüp bakarak bir şeyi halledemezsin, gitmeni istemiyorum."

Oldu. Sonra

"Bu senin kararındır, buna anlayış gösteririm, ama ben sana 'tamam git' demem" benzeri sözler etti.

Perşembe ve cuma, iki gece, sabah üçe kadar "benim kafamı yedi bitirdi" desem abartmış olmam. Sürekli gitmememe için ağladı, söylendi, mızırdandı, gelecek kurmaya çalıştığımız ilişkiyi zedelediğimi söyledi.

Neyse bu tepkileri arasında beni en çok rahatsız edenler şunlar:

1. Cuma akşamı dışarıda yemekteyken, bu işleri benim başıma "senin" açtığını; bunun acısını çıkarmak için seni baştan çıkaracağını söyledi,

"Bunu terapistine mutlaka anlat, beni merak etsin" dedi. Bu, ilişkimde şimdiye kadar beni en çok rahatsız eden şey oldu, söylediğinde gözlerim dolup, sofradan kalktım. Bunun üzerine şaka yaptığını, bu kadar üzerinde durulacak bir şey olmadığını söyledi. Bu sözler gerçekten canımı çok sıktı, Ebru'nun yanına giderken, yolda en çok düşündüğüm şey buydu ve hatta o kadar etkiledi ki bunu sana söylememek için, bir daha sana gelmemeyi ve İstanbul'da birisiyle devam etmeyi ve kız arkadaşımdan ayrılmayı düşündüm. Yolda giderken, telefonda, bunun benim canımı çok sıktığını ve bunları düşündüğümü söylediğimde, kızıp, olumsuzluklara takıldığımı, sadece bir şaka olduğunu söyleyip, daha sonra

"neden benim canımı acıtmaya çalışıyorsun" diye ağlamaya başladı.

2. Benden Ebru'yla beraber kalmamam ve onunla beraber olmamam için söz istedi; ben ona "Senden yana rahat olmalıyım ki, kendimi ve duygularımı anlayabileyim, yoksa sorunumu çözemeyeceğim ve daha da karmaşık hale gelen profesörlüğümle ilgili makalelerimi hazırlayamayacağım, bununla baş edemeyeceğim ve bir süre yalnız kalmayı seçmekten korkuyorum" dememe rağmen,

3. Yolda giderken sürekli telefonda ağlayıp, geri dönmemi istemesi ve bir süre sonra susup "tamam ben iyiyim, ne yapman gerekiyorsa yap. Ben senin yanındayım" demesi ve bu çelişkilerin ben de yarattığı güvensizlik,

4. Eşimle birlikteyken sürekli beni araması ya da aramamı beklemesi ve gece telefonu açık tutmamı istemesi, (bunu yaptırmadı veya yapmam konusunda diretmedi ama)

5. Sık sık "verdiğim sözü" tutup tutmadığımı sorması,

Beni çok rahatsız etti ...

Eşimle güzel bir hafta sonu geçirdim. Tüm tedirginliğime ve huzursuzluğuma rağmen, yapmak istediklerimi yaptım. Bu davranışlarda olsa bile huzursuzluğumun, duygularımın eşime pürüzsüz bir şekilde ulaşmasına engel olduğunu düşünüyorum.

Eşimle ilgili ana noktalar ise:

1. Eşimin beni her halimle sevdiğini ve kabul ettiğini davranışlarında gördüm, ama kalbimde bu kadar kuvvetli hissetmedim,

2. Eşimle iki kez beraber oldum; beraberlik anı güzeldi, fakat ilkinde de vardı ancak özellikle ikincisinde daha fazla kendimi kötü hissettim. Onun yanından gitmek istedim. Bunun kız arkadaşımı kaybetme korkusundan kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşündüm. Hayır, ben bu duyguyu daha önceden de çok iyi tanıyordum, aynısı, ayınısı... Bu, sanırım bana sorduğun sorunun yanıtı.

3. Eşimin yanındayken, onun benimle mutlu olduğunu hissetmediğimi fark ettim, bu hislerimin yoğun olduğu anlarda bunu ona söyledim ve sordum

"mutlu musun şu anda yanımda?"

"gayet mutlu ve huzurluyum" dedi.

O mutlu ve beni istiyor, ama ben bunu hissedemiyorum.

4. Eşimle hiç beraber olmadığımızı söylemiştim –vaginusmus olduğunu ve bu sorunu aşamadıklarını söylemişti terapide- Kendim bile inanamıyorum, olmuşuz, hatırlattı ve doğru söylüyor, ama bende o söyleyene kadar bir anı yoktu. Hatta en son ayını gün 3-4 defa beraber olmuştuk ve ben o sırada kız arkadaşıma yakınlaşmak için mail atıyordum.

5. Eşimle cinsel olarak yakınlaştığımız zamanlar, benim ondan kopup aldattığım veya başka şekilde uzaklaştığım zamanlara denk geliyor hep, bu da ilginç bir durum benim için.

Şimdi benimle ilgili notlar:

1. Sevda'nın seni baştan çıkarma komplosu gerçekten takıldığım bir nokta, bunu halletmek istiyorum, onunla konuşunca ciddi gerilim oluyor, en sonunda "şakaydı" deyip konu havada kalıyor.

2. Ona verdiğim sözü tutmadım. Bunu ona söylemeyeceğim. Geçenkinde "evet" ama bu sefer içimde bununla ilgili bir rahatsızlık yok –Bu Tolga Tuğ'un eşinin yanına ikinci gidişiydi- ben eşimle cinsel anlamda yaşadıklarımı, o geçirdiğim hafta sonunun bir parçası olarak görüyorum ve kendim için yaptım, bu benim eşimle aramdaki ilk gerçek ve özel cinsel deneyim. Bu çok özel, eşim için de benim için de öyle kalmasını istiyorum.

3. Yaşadıklarımı daha iyi tartmanı ve değerlendirmem lazım. Ama ilişkinin içinde bu çok zor... Tıpkı binanın içinden dış cephesini görememek gibi... Biraz ilişkinin uzağına çıkıp bakmak istiyorum, binadan çıkıp bahçede kalarak bakmak gibi, bunun daha iyi geleceğini düşünüyorum, onun için de haftaya kız arkadaşımla –Sevda'yla- tatile çıkıp, dönüşte kendimle daha çok zaman geçireceğim. Beraber uyuduğumuz geceleri azaltmak istiyorum, CESARET EDEBİLİRSEM,

Son durum budur yorum ve önerilerine ihtiyacım var...

Tolga Tuğ eşi Ebru'yla ilgili, ayrılık acısını yaşamaya başladığı andan itibaren, kendine dönmeye başladı. Yaşadığı acı onun kendini anlamasını zorunlu kıldı, çünkü bu acıdan başka türlü kurtulamadı. Bu sorgulama yukarıdaki mektupta olduğu gibi, sadece

geçmiş ilişkiyi değil, bugünkü ilişkilerini de sorgulamasına neden oldu, hatta ailesiyle olan ilişkilerini de... Bu mektuptan yola çıkarsak, aslında tüm ilişkilerimizi bu şekilde yaşamak gerektiğini de görmüş oluruz. Yaşadığımız duyguları, zorlanmaları, neyi neden yaşadığımızı sorgulamamız gerektiğini görürüz. Sorgulamadığımız hiçbir şey kenarda durmuyor, bir şekilde bir süre sonra önümüze daha büyük sorunlar olarak geliyor. İlişkinin o anındaki ertelenen sorunları, daha sonra büyüyerek önümüze geliyor.

Ayrılık süreciyle birlikte ortaya çıkan tüm acı, karşımızdakine ve ilişkiye yüklediğimiz anlamlar, bu anlamlardan doğan beklentilerle ilgilidir. Ayrılık süreciyle birlikte bir yandan karşımızdakine öfke duyarken, diğer yandan bu öfke üzerinden kendimizi tanıma fırsatı yakalarız.

Yaşadığımız tüm zorlanma ve acılar "kendimizle" ilgilidir. Karşımızdaki bize, her ne yaparsa yapsın, yaşadığımız her tür ayrılık acısı bizim kendi acımız, kendi zayıflığımız, kendi sorunumuzdur. Beklentilerin azalmasıyla birlikte bunlar, kendini daha açık gösterir.

İlişkide neden o kadar çok vakit kaybettiğimizi, kendimizi değersizleştirmişsek bunu neden yaşadığımızı, kaybetme korkularımızı ve bunların nerelerden kaynaklandığını, ilişkide olumsuz davranışlara maruz kalmışsak, bunları başımıza neden getirdiğimizi, ilişkide kendimizi neden korumadığımızı, sadece sevildiğimiz için bir ilişki yaşamışsak, onca zamanımızı bu ilişkide neden harcadığımızı...vs Kendimize ancak beklentilerimiz azalığında, ayrılık sürecini kabullendiğimizde sorabiliriz... Ve bu soruların cevapları, kendi kişiliğimizle ilgili ***"sorunlar"*** olacaktır.

İlişkide, bize karşımızdaki değil, biz kendimiz zarar veririz. Kendimizi korumayarak, duygularımızı tanımayarak, bunu

kendimize biz yaparız. Gerçekte ilişkilerde kimse bize zarar veremez, biz istemediğimiz sürece. Bu nedenle ayrılık süreci bize, o ilişkide başımıza gelen tüm olumsuzlukları neden görmediğimizi, gördüklerimizi neden hayata geçirmediğimizi sorgulama fırsatını sağlar. Böylece sonraki ilişkilerde kendimize vereceğimiz zararı, en aza indirmiş oluruz. Aynı tutumları sergileyip, kendimize yine zarar vermemiş oluruz.

Bu anlamda farkındalık, temelde kişinin ilişkiyi yaşama biçimiyle ilgilidir. Ancak ilişkilerimizde yaptığımız, dönüp kendimizi sorgulamak değil, ilişkideki tüm sorunun nedenini ya karşımızdakine ya da kendimize alıp, bir suçlu bulmak olur.

Hepimizin ortak eğilimi, sorunu dışlaştırmak, karşımızdakine aktarmaktır. Suçu karşı tarafa attığımızda kendimizi daha iyi hissederiz. Ancak bu tutum aynı olumsuz durumları, tekrar tekrar yaşamamıza neden olur. Suçu karşı tarafa atıp, kendimizi sorgulamaktan kaçınmamıza neden olan, ayrılık sürecinde beklentilerin sağlıklı şekilde tüketilmemiş olması, kişinin savunma mekanizması geliştirmiş olmasıdır.

Gerçeklikle Yüzleşme

Ayrılış, karşımızdakini gerçek kişiliğiyle kabulleniştir. Duygularımız karşımızdakiyle ilgili ***"gerçek olmayan algılar"*** geliştirmemize neden olur. Ancak bu farkındalıkların en önemlisi, kendimizle ilgili olanlarıdır.

İlişki içinde, pek çok bencil davranış sergilememize rağmen, genelde kendimizi tam olarak göremeyiz. Yaptığımız öz eleştiriler de genelde, o andaki sorunu atlatacak seviyede olur. Gerçek anlamda öz eleştiriden kaçınırız, çünkü bu eleştiriler bazen ilişki-

den gitmemize neden olacak yüzleşmeler ortaya çıkartır. Bazen kişiliğimizle hesaplaşmak zorunda bırakır.

İlişkinin bitmemesi üzerine kurulmuş öz eleştiri süreci, sadece anı kurtarmak üzerine geliştirilmiş savunma davranışlardır. Böyle bir tutumla gerçek anlamda bir sorgulama yapılamaz. Sadece o anki sorun geçiştirilir, benzeri olan başka bir sorun bir süre sonra yeniden meydana gelir ve bu süreç böyle devam eder gider.

Sorun anında, genelde ne hissettiğimize değil karşı tarafın davranışlarına bakarız, buna göre hareket etmeye çalışırız. Gerçek bir öz eleştiriyse, ancak ilişkiden gerçek anlamda vazgeçtiğimizde ortaya çıkar. Öz eleştiri, kaybetme korkusunun meydana getirdiği bir pişmanlık mı yoksa gerçek bir özsel sorgulama mı, bunu kavramak çoğu zaman zordur.

İlişkilerde ayrılık sürecinde ilk yaşanan, pişmanlık duygusudur. Kaybetmekten korkan kişi, bu duyguyla beklenti durumunu kendi içinde yaşamaya devam eder. Kişi ancak beklentileri azaldığında, kesildiğinde gerçek anlamda öz eleştiri yapmaya başlar.

Gerçek bir öz eleştiride kişinin ***"yaşamak için"*** o ilişkiye ihtiyacı yoktur. O olmadan da hayatını devam ettirme becerilerini geliştirmiştir ve hayatını kendi başına sürdürebiliyordur. Kişinin kendi başınalığı kabullenemediği bir durumda, kişinin ilişkinin ***"var olan durumunu"*** olduğu gibi algılaması, gerçeği kabullenmesi mümkün değildir.

Ayrılık sürecinde beklenti sona erdiğinde yani artık karşımızdakinin gelmeyeceğini anladığımız zaman, kendimize dönme durumu ortaya çıkar. -Bu durum elbette hayatımıza başka bir ilişki alıp, savunma geliştirmediğimiz durumlar için söz konusudur- Karşımızdakinin dönmeyeceğiyle ilgili beklenti, ilişkilerin yapısına göre farklılık gösterir. Burada önemli olan, geriye dönmeyeceğiyle

ilgili algının, bizim onun varlığına ihtiyaç duymadığımız dönemde olmasıdır. İlk dönemde, yani onun yokluğuyla yüzleşip kendi başımıza kalma becerilerini geliştirmeden önce oluşan ***'karşımızdakinin artık gelmeyeceği'*** düşüncesi, bir öz eleştiri yaratmaz, kaybetme korkusunu tahrik edip, karşımızdakinin üstüne gitmemizi sağlayan, ilişkiyi yeniden oluşturmamıza dayanak sağlayan bir neden olur, bu düşünce.

Kaybetme korkusuyla ya da elde tutmak için yapılmış davranışlar, gerçek öz eleştiriler değildir, bir süre sonra ortadan kalkar. İlişkiyle ilgili, istenen bir durumun ortaya çıkması için yapılmış davranışlardır ve amaca ulaşıldığında davranışlar sürmez, kişi eski davranışlarına geri döner. Bu nedenle de bu davranışlar sorun çözücü değil, ***erteleyici***dir.

Ayrılık sürecindeki bu içe dönüş ve kişinin kendini anlamaya başlaması, öz eleştiri süreciyle hız kazanan farkındalıklar, ilişkinin gerçek anlamda toparlanması için bir zemin oluşturur. İki tarafın da ilişkinin toparlanması adına geliştirdiği farkındalıklar, bitmekte olan bir ilişkiyi daha derin bir noktaya taşıyabilir. Sonuçta, ilişkinin mevcut sorunlu hale gelmesine neden olan; iki tarafın da kendini ifade etmemesi, edememesi, birbirini anlamamasıdır. ***İki taraf da kendisinin anlaşılmasını talep ettiği ve kendini önceleyiği için, karşı tarafı anlamaya kapanmıştır ve iletişim tıkanmıştır.*** İşte, ayrılık sürecinde iki taraf da kendini beklenti içinde olmaktan kurtardığı için, kendini de, karşı tarafı da, ilişkinin seyrini de daha gerçekçi şekilde algılama imkanına kavuşmuş olur.

Ayrılık sürecindeki farkındalık durumunun en önemli taraflarından birisi de, kişilerin, ilişkideki temel sorunların nerelerden kaynaklandığını, iletişimin nerelerde tıkandığını görmelerine fırsat tanımasıdır. Bunu fark etmek; ilişkinin seyri için önemlidir. Çünkü ilişkide benzer durumlar her zaman meydana gelmektedir.

Bu farkındalık ilişkinin zayıf karnını gösterecektir. İki tarafın da kişiliğinde zayıflık nerede, hassasiyetler nerede oluşuyor, anlamaya ya da anlatmaya nerde kapanıyor, neyi nasıl anlatıyor, anlatamıyor, yanlış anlıyor...vs. Taraflar bunları görme fırsatını yakalayacaklardır. Ve ilişkinin sonraki sürecinde, benzer durumlar meydana geldiğinde, sorunu nerede arayacaklarını bileceklerdir. Bunu fark etmek, sorunu çözmek demektir.

Kişilerin, birbirlerinden duygusal olarak etkilenerek başladıkları ilişkilerde ayrılık, ilişkiyi toparlayacak bir enerjiye dönüştürülebilir, çünkü ***ilişkilerin bitiş sebebi duyguların yokluğu değil, kişilerin birbirini anlamaması, kendilerini anlatamamalarıdır.*** Duygu hissetmiyor olma noktasına, ilişki sürecinde yaşananlar getirmiştir ve bu durum değiştirilebilirdir. Duygusal açıdan ***"başlama"*** potansiyeli olan bir ilişkinin, kurtulma şansı da her zaman vardır. İhtiyaç duyulan tek şey; iki tarafın da anlayacak kadar olgun davranması, beklentilerinin azalmasıdır.

Gerçek bir farkındalık, ilişkinin temel sorunlarını anlama hususunda derinlik oluştururken; yürümeyecekse ilişkinin gerçek anlamda bitişine de fırsat tanır. Sorunlar gerçek anlamda ortaya çıkar ve çözülmezse ya da taraflardan sadece birisi, böyle bir farkındalık geliştirir ve sorunu çözmek için çabalarsa ve diğerinden böyle bir çaba gelmezse, ilişki biter. Sadece bir tarafın öz eleştiri yapması ilişkiyi toparlamaz, ancak öz eleştiri yapan tarafın ilişkiyi sağlıklı bir şekilde bitirmesini, savunma geliştirmeden, ilişkinin içinde adım adım tükenerek ilişkiyi bitirmesini sağlar.

İlişkilerde Kendimizi Gözden Geçirme Becerisi

Bu tür farkındalıkların bir başka önemli tarafı, bizi sadece ilişki içinde değil, tüm ilişkilerimizde kendimizi sorgulamaya götürmesidir.

Hem bu ilişki için, hem de sonraki ilişkilerimiz için, elimize geçmiş bir fırsattır bu durum. Çünkü o güne kadar hep kendi açımızdan bakmışızdır. Ayrılık sürecindeki öz eleştirilerle belki de ilk kez karşı tarafın da gözlerinden ilişkiye bakma fırsatı yakalarız. Bu şekilde bakmak, bu ilişkimizi kurtarmasa da sonraki ilişkilerimizde kaşımızdakini anlama çabasını, ilişkide soruna yol açan davranışlarımızı değiştirme fırsatını bize verir. Bu durum, ilişkilerimizi sağlıklı şekilde yürütmek için alt yapı oluşturmamızı sağlar.

Karşı taraf açısından bakarak ilişkiyi sürdürmek, ilişkide ortaya çıkan sorunları daha iyi algılamamızı, empati yapabilmemizi de sağlar. Bu bakış açısı sadece karşımızdakinin rahatsızlıklarını anlamada değil, bize karşı tüm davranışlarını anlamada açılım sağlar.

Sevgisi gerçek bir sevgi mi?

Neden beni bu kadar seviyor?

Bana gerçekten doğruları mı söylüyor?

Bana değer veriyor mu?

Ve daha pek çok soruyu kendimize sorup, karşımızdakinin duygularını anlamayla ilgili, bize fırsat tanır.

12. BÖLÜM

YENİ İLİŞKİ

YENİ İLİŞKİ

'Yeni ilişkiye ne zaman başlanacağı' sorusu, herkesin kendi tecrübelerinden yola çıkarak cevapladığı bir sorudur.

Biten bir ilişkinin yerine, hemen yeni bir ilişkiye girmek, çoğu zaman kendimizi suçlu hissettirir. Yeni ilişkiyi, geride bırakılan ilişkiye bir ihanet gibi algılarız. Hepimizin iç derininde, bizim için önemli olan birinden ayrıldıktan sonra, karşımızdakinin hemen başka biriyle birlikte olması, kendimizi değersiz hissettirir. Bunu, bizim ***"önemsenmemiz"*** olarak görürüz, bu nedenle bunu yapmayı da, karşımızdaki için benzer bir durum olarak algılarız. Ona haksızlık ettiğimiz düşüncesi, gerçekte böyle bir durumda kendimize haksızlık edildiğini düşünmemizden kaynaklanır.

Bu algılar, başkalarının ilişkileri hakkında yorumlara giderken de bizi etkiler. Hemen yeni bir ilişkiye başlanmamalı. Peki, ne zaman başlanmalı? Bu sorunun bir cevabı yok. Üç ay, altı ay, bir yıl, beş yıl...

Burada yorum yapılırken dikkat edilmesi gereken iki husus var:

Bunlardan ilki, karşı tarafa haksızlık edildiği, karşımızdakinin ve çevremizdeki insanların bizim hakkımızda yanlış düşüneceğiyle

ilgili kaygılar... Yani ötekinin düşüncesinin, yeni ilişkiyle ilgili yorumumuzu etkilemesi...

Diğeri ise yeni ilişkinin sorunlu yaşanacağıyla ilgili kaygılardır.

Önemli olan, yeni ilişkinin ne zaman başladığı ya da başlayacağı değil; kişinin ilişkiyle ilgili süreci nasıl yürüteceğidir.

Ayrıldığımız kişinin ya da çevremizdeki insanların bizim hakkımızdaki olumsuz düşüncelerinden kaygı duyarak, bir ilişkiden kendimizi uzak tutmak, en önce kendimize yaptığımız haksızlıktır. Karşımızdakinin bizden nasıl bir üstünlüğü vardır ki, kendi düşüncelerimizi, duygularımızı bırakıp, onun üzerinden kendimize bakarız? Bu korkularla, ayrılık sürecini yürütmemek gerekir.

Sonraki ilişkiyle ilgili kaygılar da çok anlamlı değildir. Önceki ilişkiden dolayı yeni ilişkiye güvensizlik, eski ilişkinin acısını kapatmak için, yeni ilişkide aşırı vericilik gibi tutumlar, eski ilişkiden kaynaklanan sorunlar değil; kişinin kendi kişilik yapısıyla ilgili sorunlardır. Bağlanma sorunları, yeni ilişki ne zaman başlarsa başlasın ortaya çıkacaktır.

Burada dikkat edilmesi gereken husus:

İlişkinin ne zaman başladığı ya da başlayacağı değil, kişinin yeni ilişkiye geçmiş tecrübelerinden gelen güvensizlikleri taşıyıp taşımadığı, yeni ilişkiyi acı çekmemek ve değersizlik hislerini kapatmak için savunma olarak kullanıp kullanmadığını fark etmesidir. Yeni ilişkide ne yaptığını, neden yaptığını bilerek ilişkiyi yaşamasıdır.

Bunları bilmek, kişinin ilişkide yoğunlaşmasını ya da karşısındakine zarar verici davranışlar geliştirmesini engeller. Ayrıca, kişiler kendi iç dünyalarında olup biten bu duygusal süreçleri

karşısındakiyle paylaşırsa, tüm bu sorunlar için çözüm de bulunacaktır.

Kişinin, yeni ilişkide, ilişkideki tutumlarıyla ve geçmişle ilgili beklentileri -yeni bir ilişki de olabilir, ancak geçmiş ilişkisiyle ilgili beklentileri de olabilir. Yıllar geçmesine, kişiler evlenmelerine rağmen geçmişle ilgili beklentileri devam edebilir. Bazen geçmişteki kişinin pişmanlık beklentisi, bazen o ilişkinin tekrar olmasıyla ilgili beklenti...vs. yeni kişiye karşı hislerin bazen artıp bazen azalması, güvenmekte zorluk çekme, aşırı sevgi veya ilgi ihtiyacı gibi hususları kişi görüp, bunu karşısındaki kişiyle konuşması, ilişkinin seyrini olumlu etkileyecektir. İki taraf da yoğun bir bağlanım yaşamak yerine, daha sakin bir bağlanım seyri geliştireceklerdir. Bu açık ilişki yaşama süreci, hem geçmiş ilişkiden gelen güvensizlikle ilgili sorunları azaltır; yeni kişinin ilişkiye aşırı bağlanımını engeller, hem de yeni ilişkiye aşırı vericilikle girilmesini engeller. Bu açıklık ilişkinin hızını yavaşlatır. Aşırı hız ihtiyaçtan kaynaklandığı için, çatışmalı ilişkileri beraberinde getirecektir.

Kişi önceki ilişkinin acısını -gerçekte kabullenemediği yalnızlığın acısı- sonraki ilişkiyle kapatmaya kalkarsa, acıyı ertelemiş olur. Eski ilişkiyle ilgili hiçbir beklenti yokmuş, hiçbir üzüntü yokmuş gibi yaşamak, tüm yalnızlık sorunlarımızın sonraki ilişkiye aktarıldığını gösterir. Bu da eksik kalmış acının, sonraki ilişkiyle yaşanacağı anlamına gelir. Kişi yeni ilişki yaşamayı, kendinden, geçmişinden vazgeçmek olarak algılamadığı sürece, yeni ilişki sorun yaratmaz. Bu da kişinin hem kendi duygularından kaçınmamasıyla; kendini izlemeye devam etmesiyle mümkündür, hem de kendindeki duyguları karşısındakiyle paylaşarak, bunları gizlemeyerek yaşamasıyla. Kendinden kaçmadığı sürece kendisinin ilişki yaşama hızı yavaş olacaktır, paylaşırsa karşısındakinin de hızı.

Böyle bir süreç, karşımızdakini tanımakla ilgili ciddi bir veriye dönüşür. Hem ayrılık acısı yaşayan için karşısındakini, hem de ayrılık acısı yaşayan kişiyle birlikte olan biri açısından, karşısındakini tanımakla ilgili önemli bir veri oluşturur. İlişkiyi açık yaşamak, iki taraf birbirinin varlığını ne kadar kabul ediyor, ne kadar saygı gösteriyor, neye, nasıl tepki veriyor, bunların görülmesi açısından, son derece önemli ipuçları verir.

Ayrılık acısı yaşayan birinin, geçmişle ilgili beklentilerini, karşı tarafın suçu olarak görüp, karşısındakini suçlayan birisi, sonraki süreçte o kişinin hayatında onu rahatsız eden durumlara karşı da benzer tepkiler gösterecektir. Eski ilişkiye, bununla ilgili duygusal seyre, nasıl tepki veriyorsa; sonraki süreçte birlikte olacağı kişinin varlığına da benzer tepkileri verecektir. Bu durum diğer kişi açısından bakıldığında, güven anlamında önemlidir. Bu kişi tarafından, ne kadar değer göreceğini, nasıl bir ilişki yaşayacağını göstermesi açısından önemlidir. Yalan söylüyor mu, ilişkiyi hemen hiçliyor mu? İlişkiyi açık mı, kapalı mı yaşıyor?

Tolga Tuğ'un yeni ilişki süreci...

Tolga Tuğ'un yeni ilişki sürecini, hem eşi Ebru'dan ayrılınca Sevda'yla olan ilişkisinde hem de Sevda'yla ayrılıp, Derya'yla olan ilişkisinde izlemek gerekir.

Tolga Tuğ, özellikle Sevda'yla ilişkilerinin ilk bir yılında, ne eski ilişkisini ne de yeni ilişkisini sorgulama ihtiyacı hissetmemişti. Evden ayrılıp Sevda'nın evine yerleştikten sonra, evliliğinde neyden mutsuzsa, burada bunları gidermiş kendini mutlu hissetmişti. Tek farkla: bu ilişkide sürekli, onu içten içe kavuran bir güvensizlik yaşamış, bu sorunu ilişkinin her yerinde ortaya çıkarmıştı. Telefon

dinlemeleri, maillerin kontrol edilmesi, gittiği her yerde telefonun açık bırakılması ve oradaki ortamın takip edilmesi ve daha pek çok davranış... Bir ara evdeki eşyaları belli düzene göre koyma, iç çamaşırlarını, eşyalarını kontrol etmeye kadar varmıştı, güven sorunu. Temelde bakınca, sadece sorun yer değişmişti. Tolga Tuğ, yine sorun yaşamaya devam ediyordu. Önceki ilişkisinde güven sorunu yoktu, ancak kendini değersiz, eksik hissediyor; kendini Ebru tarafından köşeye sıkıştırılmış hissediyordu; özgür hissetmiyordu. Bu sorunları çözmek için yeterli çaba harcamamış, kendini açmamış, rahatsızlıklarının, beklentilerinin sorumluluğunu üstüne almamıştı. Bu mutsuz giden süreçte karşısına Sevda çıkınca, Sevda'nın ona olan ilgisinden, onunla yaşadığı cinsellikten, ona kendini değerli hissettirmesinden güç almış, evliliğinde eksik olan her şeyi onunla tamamlayıp, ona tutunarak evliliğinden çıkmıştı. Ancak bu çıkış sürecinde Sevda'nın sadece kendini iyi hissettiren yerlerini görmüştü. Onu henüz tanımıyordu. Ne zaman ki onunla aynı evde yaşamaya başladı, tutkusu yavaşlamaya başladı, süreç değişti. Bu süreci sıkıntıya sokan önemli etkenlerden biri de, ilişkinin artık çevreye duyurulmasıydı. Çevreye karşı ilişki açıkça yaşanacağı zamana kadar ilişki tutku doluydu ancak çevreye bunu gösterme durumu ortaya çıkmaya başlayınca Tolga Tuğ'un, Sevda'ya dair tüm korkuları ortaya çıkmıştı. Onunla ilişkisinden dolayı yargılanmakla ilgili korkusu, ilişkiye dair tüm tutkusunu yok etmişti.

Tolga Tuğ, Ebru'dan ayrılıp Sevda'yla ilişkiye başladığı süreçte, kendini sorgulamamıştı ancak Derya'yla olan ilişkisinde farklı bir süreç izledi. Sevda'yla olan ilişkisi, eski eşiyle Sevda arasındaki gelgitlerle ve Sevda'nın evlilikle ilgili talepleri nedeniyle bitmişti. Sevda yorulmuş ve artık ilişkiyi sürdürememiş, tayin yaptırıp gittikten birkaç ay sonra, artık ilişkinin peşini bırakmıştı.

Tolga Tuğ'un Derya'yla olan ilişkisi, Sevda'yla olan ilişkisinden ayrıldığı dönemlere rastlıyordu. Sevda'yla görüşmeler iyice azalmıştı. Tolga, Sevda'nın tayin isteyip gitmesinden üç ay sonra Derya'yla tanışmıştı. Sevda'yla ilişkisinden farklı olarak bu ilişkide açık davranmaya çalıştı. İlişkiye anlam bindirmekten, hızlıca ilerlemekten kaçındı. Derya'nın yoğunlaşıp ilişkiye bağlanmasıyla ilgili kaygı duydu, kaygılarını paylaştı. Tolga Tuğ'un, bu sorgulayıcı tavrı Derya'yı hep frenledi. Bu süreçte farkında olmadan anlam yüklemeler, bağımlılığın transferi, Derya'yı kaybetme korkuları dönem dönem yaşandı. Bir süre sonra, özgürlük sorunları yeniden baş gösterdi. Bu kez eskisinden farklı olarak bu sorunları ilişkinin gündemine taşıdı. İlişkiyle ilgili rahatsızlıklarını hemen anlayamasa da, bir süre sonra fark ettiğinde paylaştı ve ilişkiyi açık yaşamaya çalıştı. Eski eşi Ebru'yla ilgili süreç de, Derya'yla olan ilişki de iyice yavaşlamıştı. Suçluluk hisleri, kaybetme korkusu azalmıştı. Ebru'yu istemediğini, onunla mutlu olmadığını anlamıştı. Onun yanında kendini güvende hissetse de onun yanında kendini değerli, özel hissetmediğini anlamıştı. Derya'yla olan ilişkisinde en başından itibaren kendini ve Derya'nın davranışlarını izliyor olması, ani yoğunlaşmaları yavaşlatan, bunun sonucu olarak meydana gelen özgürlük sorunlarını, kaybetme korkularını, bu korkuların yarattığı kendini paylaşmama tutumlarını azaltmıştı. Derya'nın kendine dönük bir sorgulaması yoktu. Ancak Tolga Tuğ'un bu sorgulamalarla sürecini devam ettirmesi, Sevda'yla yaşadığı pek çok sorunu yaşamasına engel oldu; gerilimin, güvensizliklerin, korkuların yavaşlamasını sağladı.

Bu iki ilişkide de görüleceği gibi, önemli olan yeni ilişkinin ne zaman ve kiminle olacağı değil, kişinin o ilişkide ne yaptığıdır. İlişkide, kişilerin iç dünyalarındaki duyguları görmezden gelmesi,

ilişkiye duyulan ihtiyaçtan dolayı rahatsızlıkların bastırılması ve beklentilerin söylenmemesi gibi sorunlar ortaya çıkmadığı sürece, ilişki kişileri rahatsız edecek bir alt yapı tesis etmez.

Yeni ilişkideki sorunlar

Bağlanma korkusu:

Acı çekmemek için yeni ilişkiye bağlanmamaya çalışırız. Karşımızdakinden, uzak durmaya çalışırız. Bağlanma korkusunun temeli budur. Bağlandığınızda ayrılırsanız, çok acı çekersiniz. Bunun muhatabı kim olursa olsun, sonuç aynıdır.

Bu tutum, öncelikle ilişkinin adının konmasına karşı refleksle kendini gösterir. Kişi ilişkiyi yaşar, her türlü ilişki davranışını sergiler, ancak bunun tanımlanarak sınırlarının çizilmesinden rahatsız olur. Adının konması, ilişkinin tanımlanması, sorumluluk alanlarının belirlenmesine neden olur ki, ayrılık acısından kaçınan kişi, bağlanmaktan kaçındığı için yaptığı ilk şey, bir ilişkinin varlığını reddetmektir.

Daha sonraki aşamada, ilişkinin varlığını kabul etse de, tutumları kabul etmede zorluk çekecektir. Birlikte dışarıda görünmek, duyguların söylenmesi, arkadaşlarla tanışmak, aileyle tanışma, evlenme teklifi ve kabulü, evlilik... Bu adımların her biri ilişki için ayrı ayrı soruna dönüşür. Kişi bağlanmayı engellemeye çalışmayı, bu davranışlar üzerinden yürütür. Bir ilişkiye ihtiyacı vardır, ama bundan korkmaktadır.

Bağlanmaktan uzak durmak aynı zamanda, kendimize de telkinde bulunmakla ilgili bir süreci işletir. Duygularımızı kabul etmemek, onları inkar etmeye çalışmak böylesi bir işlevi görür. Duygularımızı kabul etmediğimizde, duygularımızın da olmayacağını düşünürüz.

Verici ilişki:

Acıdan kaçınmanın bir başka yolu ise, ilişkiyi elde tutmak için, kişinin ilişkide aşırı verici olması, kaybetme korkusuyla hareket etmesidir. Bu tutumlar da kişinin acı çekmemek için sergilediği davranışlardır. Dışarıdan bakıldığında, sevgi içerikli davranışlar olarak görülecek pek çok davranış bu şekilde ortaya çıkar.

İlişkinin çok dışında ya da çok içinde olarak ortaya çıkan bu davranışların hedefi karşımızdaki değil, ***kendimizizdir***. Ayrılık sürecini yaşamamak, acı çekmemek için geliştirilmiş savunmalardır, bu tutumlar.

Temele inildiğinde bunlar önceki ilişkinin sorunları değil, bizim kendi sorunlarımızdır. Sorun şimdi ya da bir süre sonra tekrar ortaya çıkacaktır. Sorunu çözmek başka bir şey, sorunu tarih üzerinden yaşamak başka bir şeydir. Bu tutumla kişi, bir önceki ilişkinin acısını yaşamamak için, bir sonraki ilişkinin hızını artırmış, yoğun verici davranışlarla karşısındakini kendine bağlamaya çalışmıştır.

SON SÖZ

Ayrılıktaki psikolojik süreci, yaşanan sorunların ve bu sorunların nedenlerini açmaya çalıştık. Umuyoruz ki ayrılık sürecini yorumlamanıza ve algılamanıza farklı bir bakış açısı kazandırabilmişizdir.

Kitabın işaret ettiği en temel sorun, ayrılık acısının gerçekte karşımızdakiyle ilgili bir süreç olmadığını göstermekti. ***"Hepimiz, karşı cins ayrılıklarında, karşımızdakine duyduğumuz sevgiden dolayı değil, ona duyduğumuz ihtiyaçtan dolayı acı çekiyoruz"***u göstermekti amaç. Bu önemliydi, çünkü bu sürece nasıl bakarsanız, ona göre tavır alırsınız, süreci ona göre yönetirsiniz. Ve davranışların sonuçlarını yaşarsınız.

Ayrılık acısını, karşı tarafa karşı hissedilmiş bir duygu olarak algılarsanız, bu acıyı size yaşattığı için ona öfkelenirsiniz. Bu da karşınızdakiyle kurtarılabilecek bir iletişimi tamamen ortadan kaldırmaya götürür sizi. Ayrılık acısının, sizin sorununuz olduğunu kabul ederseniz, yaşadığınız ilişkileri çöpe döndürmemiş olursunuz. Yaşanan acıyı, sizin sorununuz olarak gördüğünüzde, o kişiyle içinizde kavga etmez, barışırsınız. Hayatınıza girerek sizin için önemli ve değerli birisi olmuştur ve onunla ilişkinizde kendinize ve karşı cinse dair pek çok şey tecrübe etmiş, size haz verecek duygular yaşamışsınızdır.

Ayrılık acısını kendi sorununuz olarak görmek, bizim için değerli olan bu ilişkileri geçmişimize ait, bize özel alanlar olarak ko-

rumamızı sağlar. Saygı duyduğumuz karşımızdaki kadar, kendi yaşantımız olur.

Kitabın aktarmaya çalıştığı bir başka husussa, ayrılık sürecinin tek bir ilişkide tamamlanmadığı bir ilişkide, ***"acının tamamını yaşayıp tüketemediğimiz"*** gerçeğine vurgu yapmaktı. Kişinin, gerçek anlamda, kendini bıraktığı bir ilişki ayrılığının acısından sonraki süreçte de, ayrılık acıları yaşanacaktır. Eğer ayrılık süreci acı tüketilerek ilerletilirse, yaşanan her ayrılık bir öncekinden daha az acı verecektir. Bu nedenle, bu kitaba her zaman ihtiyaç duyacağınızı düşünüyoruz. İlişkinizin kötü gittiğini, sizi mutsuz ettiğini hissettiğiniz zamanlarda kitabı yeniden okumanızı tavsiye ediyoruz. Her ayrılık sürecindeki yeni okuyuş, kendinizle ilgili yeni farkındalıklar sağlayacak, yaşadığınız ayrılık süreci ve acısına dışarıdan bakma fırsatını sağlayacaktır. Kitaptan aldıklarınız, her ayrılık sürecinde farklı olacaktır. Bunun nedeni, ilişkilere bakış açınızın her ayrılıktan sonra farklılaşmasıdır. Ayrıca her ilişkiye aynı şekilde bağlanmıyoruz, aynı duyguları hissetmiyoruz. Kimle ve nasıl yaşanırsa yaşansın, her ilişki farklı bir ilişkidir.

Özetle:

Ayrılık acısını kabul etmek ve yaşamak, kişisel gelişimimiz için önemlidir. Kendimizi ve tüm ilişkilerimizi kabul etmemizi sağlar. Acıdan kaçıyoruz... Acıyı kabul etmiyoruz... Gerçekte, bu şekilde davranarak ne acıdan kurtulabiliriz, ne de kendimizden... Hayatımız, acıdan kaçmaya çalıştığımız bir ***arena***ya dönüşüyor. ***Hayatı bu kaçış sırasında yitiriyoruz. Acı çekmeyi bir kez öğrendiğinizde, o acıyı bir kez kabul ettiğinizde; hayatınızın yavaşladığını, bugünü yaşamaya başladığınızı, kovalamaca ve telaş içinde yitip gitmediğinizi hissetmeye başlayacaksınız...***

Özgür bir yaşam dileğiyle...

SADECE SEVMEK YETMEZ

MUSTAFA TOPKARA



Cinsellik; kadında, güvenmediği sürece bastıracağı bir davranışken, erkekte özgüvenini tamamlama aracıdır. İlişkilerimizde aynı yatağı, aynı evi paylaşsak da, bedenlerimiz birbirine değsede ruhlarımız ilişmiyor.

Hayatımızın, duygularımızın odak noktası karşı cinsle olan ilişkilerimizdir.

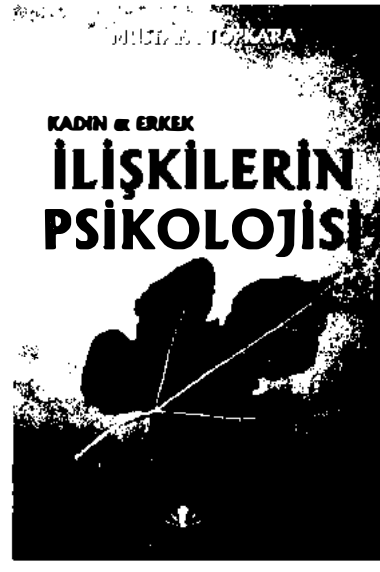
Sorumlululuk; ilişkiyi kaybetmeyi, acı çekmeyi göze almak demektir. Emek harcamak, ilişkinin daha iyi olması için tükenene kadar mücadele etmektir.

Her ilişkinin tükeneceği zamanlar vardır. Hepimiz bunu biliriz, içimizde hep bir kuşku, hep bir "ama" sözcüğü vardır. Aşk, değer vermez. Değeri çarpıtır.

Ne yapacağımızı bilmez bir ruh hali içinde savruluruz. Bu durum ya ilişkiyi bitirir ya da aldatmaları ortaya çıkartır.

Geçmişteki sevgiliyi unutamayız; her mutsuzlukta, her kalp sızısında geçmişe dönüp onu anarız. Vererek eksildikçe kendimize olan güvenimizi kaybetmeye başlarız. Verdikçe onu hayatımızda tutmuşuzdur ve biz eksilmişizdir.

İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ



Ne bekliyoruz bir ilişkiden?

Bizi mutlu etmesini mi?

Karşımızdakinin hayatımıza girip her şeyi anlamlı kılmasını, keyifsiz giden her şeyi heyecanlı hale getirmesini, derinliğini hissedemediğimiz hayatımızı bize hissettirmesini mi?

Kendi hayatını mutlu etmekte zorlanan bizler, başka birinin hayatını nasıl mutlu edebiliriz?

İlişkilerde en fazla zorlandığımız yer, karşımızdakinin varlığını kabul etmektir.

Karşımızdakinin hayatında olağan olan ama bizi korkutan, bize kendimizi değersiz hissettiren davranışları kabullenmek zordur.

Birini kabullenmek, kendi korkularımızı, zayıflığımızı, yani kendimizi kabullenmektir...

Birini hayatımıza dahil etmek, o güne kadar edindiğiniz tüm alışkanlıkların, ilişki algımızın yaşadığımız ilişki tarafından gözden geçirilmesi demektir.

"Kimi seviyorsun? Onu mu, kendini mi?" diye soran yazar, ilişkileri, ilişkilerdeki bizi, insan olarak gücümüzü ve güçsüzlüklerimizi tüm çıplaklığıyla ortaya seriyor.

Kadın erkek ilişkilerini analiz ederken, kendimizi tanımamızı sağlıyor...

ERKEK PSİKOLOJİSİ



Erkek, zayıf görünüp istenmemekten korkar...

Erkek, kadını kendine bağlasın diye hissetmediği halde çok sevmiş gibi görünür, kendini de kadını da buna inandırmaya çalışır...

Evdeki eşe ilgi, sevgi göstermeyen, onunla ilgilenmeyi yük gören erkeğin, dışarıdaki kadına romantik olması nedendir, bu nasıl mümkün oluyor?

Kıskanmaktan korkan erkek yasaklar, kurallar koyarak kadını ilişkide silikleştirir ancak kadının bu halini zayıf bulur, bundan şikayet eder...

Dışarıdaki kadın; seveceği kadın, evdeki kadın; kendini güvende hissettirecek kadındır. Erkek güven ve sevgi arasında sıkışır kalır...

Duygularının sorumluluğunu alamayan, kendine güvenmeyen erkek farklı ilişkilerde farklı kişiliklerle var olur, kendini de kadını da mutsuz eder...

Suç erkeğin doğasında vardır ve bu potansiyel, onu erkek yapan unsurlardan biridir...

Erkek yetersiz görülmekten, eksiklik duygusu yaşamaktan korkar, o kadar ki içinde oluşmasına bile izin vermez...

Kadındaki cinsel sapmalar sorun, problem, hastalıktır. Erkekteki cinsel sapmalar ahlaksızlık olarak değerlendirilir, neden?

YOL AYRIMI

AYRILIK PSİKOLOJİSİ

"43 yaşında bir kimya profesörü olan Tolga Tuğ,
Evliliği devam ederken sevgilisinin evine yerleşerek evinden ayrıldı.
Eşi, boşanma davası açana kadar hiçbir üzüntü hissetmediği gibi, aksine
evliliğinde görmediği sevgiyi,
ilgiyi ve coşkuyu görmenin mutluluğunu yaşıyordu.
Eşi boşanma davası açtı.
Ne oldu ki, boşandığının ertesi günü hayatı alt üst oldu.
Bir yıldır sevgilisiyle süren saadet, bir kaç saatte bitti. İyi de neden?
Tolga Tuğ, terapiye tam bu dönemde başladı.
Her görüşme yoğun bir acıyı ortaya çıkartıyordu.
Eşini aldatıp, evi terk ederek onu, hayatın içinde öylece yapayalnız
bıraktığı için hissettiği suçluluk hissi giderek arttı.
İki yıl devam eden bu acı, sevgilisiyle ilişkisini de tüketti...
Peki tüm bunlar neden oldu? Bu yaşananların anlamı neydi?"

Hayatımızda daha önce olmamış biri, bizim için ne yapmıştır ki, gidişi,
hayatı durduracak kadar yoğun acı yaratıyor?
Acı nedir?
Ayrılık neden korkutuyor?
Bir ilişkinin ayrılığının acısı, ne zaman biter?
Ayrılık acısı, nasıl diner?
Yeni ilişkiye ne zaman başlanmalı?
"Sorun, acının kendisi değil, acıdan korkuyor oluşumuz.
Acının kendisi, ondan duyduğumuz korku kadar bize zarar veremez"
diyen yazar, kitabında,
Aşkın karanlık yüzünü, yani, ayrılığı anlatıyor.
YOL AYRIMI, sağlıklı bir ilişki yaşayabilmek için,
"ayrılığın" psikolojik analizini yapıyor...

9 786055 298111
₺19,50
www.karmakitap.com