DUYGUSAL ŞANTAJ

Susan Forward

ALTIN KİTAPLAR

Duygusal Şantaj

Susan FORWARD

Çevrenizdekiler sizi sürekli duygusal baskı altında mı tutuyorlar?

Duygusal şantaj, bize yakın olan kişilerin istediklerini elde etmelerinin en güçlü yoludur. Bu tür insanlar karşılarındakileri ustalıkla kullanırlar. İstediklerini elde ettikleri zaman, çok iyi davranırlar, fakat bu isteklerini elde edene kadar sizi büyük bir suçluluk duygusu altına gömerler. Bu şantajın özünde bir tehdit yatar: "Eğer benim istediğim gibi davranmazsan, yaşamın boyunca acı çekersin."
Susan Forward bize bu tür insanlara nasıl dur diyebileceğimizi öğretiyor.

ISBN 975-405-838-5

ISBN 975 - 405 - 838-5
98-34-y-0131-639

Kitabın Orijinal Adı EMOTIONAL BLACKMAIL
Yayın Hakları © SUSAN FORWARD
AKCALI AJANS
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Kapak Düzeni DENİZ RÜZGÂRLI
Dizgi SEVİNÇ ULUAĞ
Baskı AKDENİZ YAYINCILIK A.Ş.
Matbaacılar Sitesi No: 83
Bağcılar - İSTANBUL
1. BASIM / KASIM 1998

Bu kitabın her türlü yayın hakları
Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu gereğince
Altın Kitaplar Yayınevi'ne aittir.

Celâl Ferdi Gökçay Sok. Nebioğlu İşhanı
Cağaloğlu - İstanbul
Tel: 522 40 45 - 526 80 12
511 51 00 - 511 32 26
Faks: 526 80 11
www. altinkitaplar. com
e-mail: altinkitaplar@turk.net

SUSAN FORWARD

DUYGUSAL ŞANTAJ

TÜRKÇESİ

ULAŞ KAPLAN

Önsöz

Kocama haftada bir gece bir kursa gideceğimi söyleyince, "İstediğini yap, zaten hep bildiğini okursun," dedi. "Ama eve döndüğünde seni bekliyor olacağımı sanma. Ben hep sana uyuyorum; sen niye bana hiç uyamıyorsun?" Bu sözlerin mantıksız olduğunu biliyordum, ama yine de kendimi öylesine bencil biri gibi hissetmeme yol açtı ki, kayıt ücretimi geri istedim. - LIZ

Noel'i karımla geziye çıkarak geçirmeyi planlıyordum; bu, aylardır dört gözle beklediğimiz bir tatildi. Annemi arayıp sonunda biletlerimizi aldığımızı söylediğimde ağlamaklı oldu. "Peki ya Noel yemeği ne olacak?" dedi. "Biliyorsun, insanlar tatil için hep biraraya gelir. Sen bunun yerine o yolculuğa çıkarsan herkesin tatilini berbat edersin. Bunu bana nasıl yapabilirsin? Geriye kaç tane Noel'im kaldı sanıyorsun?" Böylece, elbette, teslim oldum. Eşim saçlarımı yolacak; ama o büyük suçluluk duygusunun yükünü taşıyarak tatilden zevk alabileceğimi sanmıyorum. - TOM

Patronuma gidip üzerinde çalışmakta olduğum büyük proje için yardıma ya da daha gerçekçi bir teslim tarihine gerek olduğunu söyledim. Gerçekten bir yardım eli uzatılmasına gereksinim duyduğumu belirttiğim anda ağzını açtı. "Ailene kavuşmayı ne kadar çok istediğini biliyorum. Ama onlar seni şu anda özlü-

yor olsalar da, senin için düşündüğümüz terfiden memnun olacaklardır. Biz o iş için kendini gerçekten adayan bir takım oyuncusu istiyoruz ve ben senin böyle olduğunu düşünmüştüm. Ama istersen git. Çocuklarla daha fazla zaman geçir. Yalnızca şunu unutma ki, senin önceliklerin onlarsa, bizim de seninle ilgili planlarımızı gözden geçirmemiz gerekebilir." Kendimi tam anlamıyla bir çıkmaza girmiş hissettim. Şimdi ne yapacağımı bilmiyorum. - KIM

Burada olup biten nedir? Neden bazı insanlar şu tür düşüncelere kaptırmamıza neden oluyorlar? "Yine kaybettim. Hep teslim oluyorum. Gerçekten ne hissettiğimi söylemedim. Ne demek istediğimi neden hiç anlatamıyorum? Kendimi neden hiç savunamıyorum?" Ele geçirildiğimizi, kullanıldığımızı biliyoruz. Engellenmiş ve içerlemiş hissediyoruz; birisini memnun etmek için isteklerimizden vazgeçtiğimizi biliyoruz. Ama bu durumda ne yapacağımızı bilemiyoruz. Nasıl oluyor da bazı insanlar bize duygusal olarak baskın çıkıyorlar ve bizi yenilgi duygusuyla baş başa bırakıyorlar?

Kazanılması olanaksız gibi görünen bu durumlarda, insan kullanma becerisine sahip kişilerle karşı karşıyayız. İstediklerini elde ettiklerinde bizi rahatlatan yakınlıklarıyla sarıp sarmalarlar. Ama istediklerini elde etmek için sık sık tehditler savurmaktan çekinmez, elde edemediklerindeyse bizi suçluluk duygusunun derin çukuruna gömerek kendimize sitem edip durmamıza yol açarlar. Bizden istediklerini nasıl alacaklarını ayrıntılarıyla planlamış görünürler; oysa çoğu kez ne yaptıklarının bilincinde bile değillerdir. Aslında birçoğu, bırakın tehdit eder görünmeyi, canayakın davranıyor ya da uzun süredir acı çekiyor izlenimi bile verebilirler.

Genelde, o bir tek kişi -bir eş, anne ya da baba, bir arkadaş- bizi o kadar çok kullanır ki, etkili yetişkinler olma konusun-

da ne biliyorsak unutur gideriz. Yaşamımızın diğer alanlarında becerikli ve başarılı olabilsek de, bu kişilerle birlikteyken, şaşkına döner ve kendimizi güçsüz hissederiz. Bizi neredeyse parmaklarının ucunda oynatırlar.

Örneğin, bir mahkeme muhabiri olan müşterim Sarah'ya bakalım. Bu hayat dolu, kumral bayan yaklaşık bir yıldır Frank adında bir müteahhitle çıkıyor. Otuzlu yaşlarında olan bu çift, yakın ve uyumlu bir ilişki sürdürürler, tâ ki evlilikten söz açılıncaya dek... Sarah şöyle diyor: "Bana yönelik tüm tavrı değişti. Kendimi ona kanıtlamamı ister gibiydi." Frank romantik bir hafta sonu için Sarah'yı küçük dağ evine davet ettiğinde durum açıklık kazandı. "Branda bezleri ve boya kaplarıyla dolu bir yere vardık. Elime bir fırça tutuşturdu Başka ne yapacağımı bilmiyordum; kolları sıvadım ve boyaya başladım." Bütün gün çoğunlukla sessizlik içinde çalışırlar. Sonunda dinlenmek için oturduklarında, Frank büyük bir elmas nişan yüzüğü çıkarır.

Sarah ona, "Neler oluyor?" diye sormuş ve diyor ki: "Benim gerçekten uyumlu ve yardım etmeye istekli olup olmadığımı; evlilikte her şeyi ondan bekleyip beklemeyeceğimi görmek istemiş." Elbette, öykü böyle bitmiyor.

Tarihi ve diğer pek çok şeyi belirledik; ama aramızdaki ilişki inişli çıkışlı bir seyirdeydi. Hem bana armağanlar vermeyi, hem de beni sınamayı sürdürdü. Bir hafta sonu kızkardeşinin çocuklarına bakmak istemezsem, güçlü bir aile anlayışına sahip olmadığımı ve belki de düğün kararını gözden geçirmemiz gerektiğini söylüyordu. Ya da işimi genişletmekten söz etmem, ona gerçekten bağlı olmadığım anlamına geliyordu. Elbette, bu oyuna böylece katlandım; boyun eğen hep ben oluyordum. Ama onun ne kadar harika biri olduğunu, belki de evlilikten korktuğunu ve bu süre içinde benimle kendini daha güvende hissetme gereği duyduğunu söyleyip duruyordum kendime.

Frank'in tehditleri usulca ama çok etkiliydi, çünkü gerçeği gizleyecek güçte bir yakınlığın ardından geliyordu. Böylece birçoğumuz gibi, Sarah da daha fazlası için dönmekte gecikmiyordu.

Frank'in kendini kullanmasına izin veriyordu, çünkü onu mutlu etmek anlamlı geliyordu; karşılığında beklediği çok şey vardı. Birçoğumuz gibi, Sarah, Frank'in tehditleri karşısında içerliyor ve kendini engellenmiş hissediyordu; ama bunlara koşullu teslim olmasını barış adına haklı çıkarıyordu.

Bu tür ilişkilerde, başkalarının gereksinimlerine kendimizinkiler pahasına öncelik veririz ve teslim olarak yarattığımız geçici güvenliğin sahte rahatlığını yaşarız. Anlaşmazlıktan, çatışmadan -ama aynı zamanda sağlıklı bir ilişkiye erişme olasılığından- kaçınmış oluruz.

Bu tür çıldırtan etkileşimler, ilişkilerde sürtüşmelerin en yaygın nedenleri arasındadır; yine de ender olarak saptanıp anlaşılabilirler. Bu olaylar çoğu kez *hatalı iletişim* olarak nitelenir. "Ben duygularımla hareket ediyorum; o ise mantığıyla..." ya da, "O farklı bir bakış açısıyla yaklaşıyor," gibi şeyler söyleriz kendimize. Ama gerçekte, sürtüşmenin kaynağı iletişim biçimleri değildir. Daha çok, bir kişinin, karşısındakini hiçe sayarak kendi borusunu öttürmesidir. Sorun basit yanlış anlaşılmalardan ibaret değildir; bunlar güç çatışmalarıdır.

Yıllardır, bu çatışmaları ve yol açtıkları dertli davranış döngüsünü açıklamaya uğraştım. Bu süreç içinde, burada sözünü ettiğimiz şeyin basit ve katıksız bir şantaj, yani *duygusal* şantaj olduğunu söylediğimde, insanların hemen her yerde buna hak verdiğine tanık oldum.

Şantaj sözcüğünün suçlularla, korku ve zorbalıkla ilgili çağrışımlar yaptığının farkındayım. Eşinizi, anne ve babanızı, patronunuzu, arkadaşlarınızı ya da çocuklarınızı bu bağlamda düşünmek elbette zor. Yine de şantaj, olup bitenleri doğru olarak açıklayan tek sözcük. Anlamındaki sivrilikse, birçok ilişkiyi göl-

geleyen yadsıma ve karışıklık perdesini yırtıp açıklığa kavuşmamıza yardımcı olacak.

Şu noktanın altını çizmeme izin verin: Yakın bir ilişkinin duygusal şantajla kuşatılmış olması, yıkılacağı anlamına gelmez. Gerçekte, bize acı veren davranışın farkına varıp bunu düzeltmemiz ve ilişkiyi daha sağlam bir temel üzerine oturtmamız gerektiğinin belirtisidir.

DUYGUSAL ŞANTAJ NEDİR?

Duygusal şantaj, bize yakın insanların, istediklerini yapmazsak, bizi cezalandırmakla -doğrudan ya da dolaylı olarak- tehdit ettikleri güçlü bir insan kullanma biçimidir. Her türlü şantajın özünde, birçok yolla anlatılabilecek tek bir temel tehdit vardır: *İstediğim gibi davranmazsan, acı çekersin.* Bir suça yönelik şantajcı, bir kişinin adını lekelemek üzere geçmişine ilişkin bir bilgiyi kullanmak için tehdit savurabilir ya da bir sırrı saklamasının karşılığında para isteyebilir. Duygusal şantaj da bizi canevimizden vurabilir. Duygusal şantajcılar, onlarla olan ilişkimize ne kadar değer verdiğimizi bilirler. Zayıf noktalarımızın farkındadırlar. Çoğu kez en derin sırlarımızı bilirler. Böylece, bize ne kadar ilgi ya da sevgi duyarlarsa duysunlar, istediklerini elde edemeyeceklerinden korktukları an, onlara boyun eğmemizi sağlayacak tehditlerini güçlendirmek için bu özel bilgileri kullanmaktan kaçınmazlar.

Şantajcılarımız sevgi ya da onay istediğimizi bilir. Böylece bizi bu sevgi ya da onayın musluğunu kapamak ya da tümden kesmekle tehdit edebildikleri gibi, bunu kazanmamız gerektiğini de duyumsatabilirler. Örneğin, cömert ve düşünceli biri olmanızla gurur duyarsınız; şantajcı da onun arzularını yerine getirmezseniz, sizi bencil ya da düşüncesiz olarak niteleyebilir. Pa-

raya ve güvenliğe değer verirseniz, şantajcı bunları size sağlamayı koşullara bağlayabilir ya da sizden almakla tehdit edebilir. Bu tür durumlarda şantajcıya inanırsanız, kararlarınızı ve davranışınızı onun denetlemesine izin verme tehlikesiyle karşı karşıyasınız demektir.

Bunun adı şantajla danstır; sayısız adımı, biçimi ve eşi olan bir dans...

SİSTE KAYBOLMAK

Nasıl oluyor da birçok akıllı ve yetenekli kişi, çok açık gibi görünen bir tür davranışı anlamakta zorlanıyor? Bunun ana nedeni, şantajcılarımızın eylemlerini gizleyen sis perdesinin yardımıyla bizi nasıl kullandıklarını görmemizi neredeyse olanaksızlaştırmasıdır. Gerçeğin bilincinde olsak başa çıkmaya çalışacağız, ama bize neler olduğunu tam olarak görmemizi engelliyorlar. Şantajcının temel silahları korku, yükümlülük ve suçluluktur. Şantajcılar, ilişkilerini sisle kuşatırlar ki, onlara karşı gelmekten korkalım; kendimizi, istediklerini vermeye yükümlü, bunu yapmazsak da, son derece suçlu hissedelim.

Bu sis perdesini aşarak karşılaştığımız -hatta geçmişte yaşadığımız- duygusal şantajın farkına varmak oldukça zordur. Bu nedenle bir şantajcının hedefi olup olmadığınızı belirlemenize yardımcı olacak aşağıdaki kılavuz listeyi hazırladım.

Yaşamınızdaki önemli kişilerden bazıları:

- İstediklerinizi yapmazsanız yaşamınızı zorlaştırma tehdidinde bulunuyorlar mı?
- İstediklerini yapmazsanız sürekli ilişkiyi bitirme tehdidinde bulunuyorlar mı?

- İstediklerini yapmazsanız, onları savsaklamış ya da incitmiş olacağınızı söylüyor ya da ima ediyor, hatta duygusal çöküntüye mi giriyorlar?
- Ne kadar verirseniz verin, hep daha fazlasını mı istiyorlar?
- Genellikle onlara boyun eğeceğinizi mi varsayıyorlar?
- Duygu ya da arzularınızı genelde yadsıyor ya da değersiz mi görüyorlar?
- Sürekli sizin davranışınıza bağlı sözler veriyor ve bunları çoğu kez tutmuyorlar mı?
- Onlara boyun eğmediğinizde sizi bencil, kötü, açgözlü, duygusuz ya da düşüncesiz olarak mı niteliyorlar?
- Boyun eğdiğinizde sizi onay sözcüklerine boğuyor; boyun eğmediğinizde de onaylarını geri mi alıyorlar?
- İstediklerini yaptırmak için parayı silah olarak mı kullanıyorlar?

Bu sorulardan tekine bile evet yanıtı verdiyseniz, duygusal şantaj altındasınız demektir. Ama size güvence veririm ki, durumunuzu düzeltip geliştirmek ve kendinizi daha iyi hissetmek yolunda hemen yaşama geçirebileceğiniz birçok değişim adımı var.

AÇIKLIĞA KAVUŞMAK

Değişimi gerçekleştirebilmek için, önce şantajcılarla olan ilişkilerimizin işleyişiyle ilgili kafa karışıklığımızı gidermemiz gerek. Işığı yakmalıyız. Bu, şantaja son vermek için yaşamsal bir adımdır; çünkü biz sisi dağıtmaya çalışırken bile şantajcı daha çok püskürterek ona yeni katmanlar eklemekle uğraşır. Ruh halimiz, tavırlarımız ve güdülerimizle ilgili son yıllarda edinmekte olduğumuz zengin anlayışa karşın, ilişkilerimizde genellikle bize

yol gösteren duyarlı duyularımız, burada sözünü ettiğimiz sis perdesiyle kuşatılıp boğulmuş ve araya parazit sokulmuş durumdadır. Şantajcılar bize uyguladıkları baskıyı ustalıkla gizleyebilirler. Böylece bu baskıyı öyle değişik biçimlerde yaşarız ki, birçok kez olup bitenler hakkında kendi algılamamızı sorgularız. Ayrıca çoğunlukla şantajcılarımızın yaptıklarıyla bize ve kendilerine yönelik eylemlerini iyiniyetli, hatta sevgi dolu bir biçimde yorumlamaları arasında büyük ayrım vardır. Böylece kendimizi kafası karışmış, yolunu şaşırmış ve içerlemiş hissederiz. Ama yalnız değiliz. Duygusal şantaj milyonlarca insanı etkileyen bir açmazdır.

Bu kitap boyunca, çarpıcı örnek olaylarla ve duygusal şantaja karşı savaşım veren kişilerle tanışacaksınız. Bunlar gerçek insanların, gerçek duygu ve çatışmalarının öyküleridir. Bu kişiler yaşamlarının birçok yönünde büyük yeterlilik, zarafet ve etkinlik gösteren ama şantaj tuzağına düşmüş olan, kendinizi özdeşleştireceğiniz insanlardır. Yüreğinizi açarsanız, bu kişilerden çok şey öğrenebilirsiniz. Öyküleri çağdaş masallardır ve bunlar kendi yolculuğunuzda kılavuz işlevi görebilecek öğretici öykülerdir.

ŞANTAJ İKİ KİŞİ GEREKTİRİR

Bu kitabın ilk yarısında duygusal şantajın tam olarak nasıl işlediğini ve bazılarımızın neden özellikle bundan incinebilir olduğunuzu göstereceğim. Şantaj etkileşiminin nasıl yürüdüğünü, her iki tarafın da neler istediğini ve neyi nasıl elde ettiklerini ayrıntısıyla anlatacağım. Şantajcının ruh halini inceleyeceğim; bu ilk bakışta oldukça zorlu görünen bir uğraştır; çünkü tüm şantajcılar aynı biçime ve kişilik özelliklerine sahip değil. Bazıları edilgin, bazıları biraz saldırgandır. Bazıları doğrudan yaklaşır ya da son derece sinsice. Bazıları onları hoşnut kılmazsak sonuçların neler olacağını tam olarak bilmemizi sağlarlar, diğerleriyse,

yalnızca onlara ne kadar acı verdiğimizi söylerler. Yine de, yüzeyde ne kadar farklı görünürlerse görünsünler, hepsinin paylaştığı temel özellikler vardır; bunlar insan kullanma davranışlarını besleyen niteliklerdir. Şantajcılarımızın korku, yükümlülük ve suçluluğu -diğer araçlarla birlikte- nasıl kullandıklarını göstererek, onların böyle davranmalarına nelerin yol açtığını anlamanıza yardım edeceğim.

Korkunun -kaybetme korkusu, değişim korkusu, reddedilme korkusu, gücü yitirme korkusu vb.- şantajcı olanların temelindeki ortak dayanak noktası olduğunu göstereceğim. Bazıları için, bu korkuların tohumları, kaygılı ve yetersiz hissetmenin uzun geçmişinde ekilmiştir. Başkalarındaysa, güvenli ve yeterli oldukları yönündeki inanışlarının altını oyan yakın zamanlardaki belirsizlik ve gerginliklere karşı tepki olarak belirebilir bu korkular. Bir şantajcının yaşamına korku işlediğinde şantaj potansiyelinin birdenbire nasıl harekete geçtiğini gözler önüne sereceğim. Ayrıca bir sevgilinin reddi, bir işin yitimi, boşanma, emeklilik ya da hastalık gibi tetiği çeken olayların bize yakın birini ne kadar kolaylıkla bir şantajcıya çevirebildiğini göstereceğim.

Bize duygusal şantajla yaklaşan yakınlarımız genelde güne, "Kurbanımı nasıl yok edebilirim?" diye düşünerek başlayan kişiler değillerdir. Daha çok, şantajı, kendilerini güvende ve işin başında hissetmenin yolu olarak benimseyen kişilerdir. Dışardan ne kadar kendilerinden emin görünürlerse görünsünler, şantajcıları harekete geçiren ve böyle davranmalarına neden olan, yüksek düzeydeki kaygıdır.

Ama parmaklarını şaklatıp da bizi yerimizden sıçrattıklarında, şantajcılarımız bir süre için kendilerini güçlü hissederler. Duygusal şantaj, incinme ve korkuya karşı savunmaları durumuna gelmiştir.

OYNADIĞIMIZ ROL

Bununla birlikte, şantaj bizim yardımımız olmadan kök salamaz. Ne demiştik: Şantaj iki kişi gerektiren bir *etkileşimdir*. Bir sonraki adımımız, şantajcının hedefi olan bizlerin bu olaya katkısını görmektir.

Her birimiz her türlü ilişkiye kendi sıcak noktalarımızla -biriken içerleme, pişmanlık, güvensizlik, korku ve kızgınlıklarımızla- geliriz. Bunların her biri bizim yumuşak karnımızdır, yani insanlar dokunduğunda acıyan yerlerimizdir. Kitap boyunca, deneyimlerimizin, sıcak noktalarımızı besleyen otomatik duygusal tepkilerimizi nasıl biçimlendirdiğini göreceğiz.

İnsan davranışına ilişkin felsefemizin, kendimizi kurban olarak gören anlayıştan, yaşam ve sorunlarımızın sorumluluğunu üstlenmeye yüreklendiren anlayışa doğru giden evrimini izlemek bana coşku vermiştir. Bu olgu hiçbir alanda duygusal şantajda olduğundan daha önemli değildir. Başkalarının davranışına odaklanıp onlar değişirse işlerin yoluna gireceğini düşünmek kolaydır. Ama bize asıl gereken, kendimizi anlamamızı ve olası şantajcılarla etkileşim biçimimizi değiştirmemizi sağlayacak kararlılık ve yüreklilikliktir. Koşullu teslim olarak karşımızdakine bize nasıl şantaj uygulayacağını öğrettiğimizin farkına varmak kolay bir deneyim değildir. Ama acı gerçek şudur: Boyun eğmek şantajcıyı ödüllendirmektir; birini belli bir eyleminden ötürü ödüllendirdiğimizde, *biz farkına varsak da varmasak da,* karşımızdakine bunu yeniden yapabileceği mesajını veriyoruz.

ÖDEDİĞİMİZ BEDEL

Duygusal şantaj sarmaşık gibi yayılır ve filizleriyle yaşamımızın her yönünü sarıp sarmalayabilir. Duygusal şantaja iş yaşamında boyun eğiyorsak, eve geldiğimizde acısını çocuklardan çıkarıyor olabiliriz. Bir anne ya da babayla kötü bir ilişkimiz varsa, eşimize karşı olumsuzluğun fırtınasını estirebiliriz. Bir çatışmayı bir kutuya koyarak üzerine *patron* ya da *eş* etiketi yapıştırıp yaşamımızın geri kalanından soyutlayamayız. Hatta bize acı veren devimi kopyalayarak kendimiz de şantajcıya dönüşebiliriz, çünkü engellenmemizi veya düşkırıklığımızın acısını bizden daha zayıf ya da daha incinebilir birinden çıkarma eğilimindeyizdir.

Duygusal şantaj yapan kişilerin birçoğu, korumak ve güçlendirmek istediğimiz yakın bağlara sahip olduğumuz arkadaş, meslektaş ve aile bireylerimizdir. Paylaştığımız güzel zamanlar, ender yaşadığımız yakınlık ve ortak deneyimlerimiz nedeniyle sevdiğimiz kişilerdir. Bu kişilerle ilişkilerimizin çoğunlukla iyi olduğunu, ama duygusal şantaj yüzünden işlerin yolunda gitmediğini düşünebiliriz. Önemli olan, şantaj alışkanlığının bizi -ve çevremizdeki herkesi girdabına çekmesine izin vermemektir.

Duygusal şantaja tekrar tekrar teslim olarak korkunç bir bedel öderiz. Şantajcının yorum ve davranışları kendimizi dengesiz, utanmış ve suçlu hissettirir. Durumu değiştirmemiz gerektiğini biliriz ve bunu yapmaya kendi kendimize *tekrar tekrar* söz veririz, ama gel gör ki, kendimizi yine pusuya düşürülmüş veya şaşkına çevrilmiş ya da oyuna getirilmiş hissederiz. Kendimize verdiğimiz sözleri tutma yetkinliğimizden şüphe etmeye ve yaşamdaki etkimiz hakkında güvenimizi yitirmeye başlarız. Benlik değerimiz aşınır. Belki de en kötüsü, duygusal şantaja her teslim oluşumuzda -değer ve davranışlarımızın pusulası niteliğin-

deki- kişisel bütünlüğümüzden uzaklaşırız. Duygusal şantaj bedensel işkenceyle aynı olmasa da, bedelinin az olduğu yanılgısına düşmeyin. *Duygusal şantaj, yaşadığımızın bir parçası olduğunda, bizi kemirir ve en önemli ilişkilerimizi ve tüm özsaygımızı tehlikeye sokuncaya kadar tırmanır.*

ANLAYIŞI EYLEME DÖNÜŞTÜRMEK

Son yirmi beş yıldır, terapist olarak çeşitli ortamlarda binlerce hastayı tedavi ettim. Bu deneyimlerim sonunda, dilimizdeki en korku verici sözcüğün ne olduğunu hiç şüphe etmeden söyleyebilirim: *değişim.* Bundan hemen herkes korkuyor ve -ben dahil- çoğu kişi bundan kaçınmak için olağanüstü bir yaratıcılık sergiliyor. Eylemlerimiz bizi perişan ediyor olabilir; ama farklı bir şeyler yapma düşüncesi daha kötü geliyor.

Yine de, hem kişisel, hem de mesleki açıdan şundan eminim ki, bizler kendi davranışlarımızı değiştirmezsek yaşamımızda hiçbir şey değişmeyecek. Olayın içyüzünü kavramak yeterli değil. Kendimize neden zarar verdiğimizi anlamak, bizi bindiğimiz dalı kesmekten alıkoymayacak. Değişmesi için karşımızdakinin başının etini yemek ve ona yalvarmak da işe yaramayacak. Eyleme geçmemiz ve yeni bir yolun ilk adımını atmamız gerek.

SEÇENEKLERİN YENİ DİLİ

Benim tüm kitaplarım çözüme yöneliktir. Bu kitabın da ikinci bölümünde, duygusal şantajın hedefi olduğunuzda önünüzdeki geniş seçenekler yelpazesinde adım adım ilerleyeceğiz.

Çoğu kez önümüzdeki seçeneklerle ilgili dar bir görüşü benimsesek de, genellikle farkında olduğumuzdan daha fazla seçeneğe sahibizdir. Seçeneklere sahip olmak bize güç katar. Yılmış ve korkmuş hissettiğinizde bile şantajın karşısına dikilmenize yardım edecek yaklaşımlar göstereceğim size ve bunları uyguladıkça kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Kılavuz listeler, basit alıştırmalar, uygulama senaryoları ve özel savunmasız iletişim yöntemleri sunacağım. Bunlar, benim son yirmi beş yıldır geliştirdiğim ve öğrettiğim yöntemler. İyi haber de şu: İşe yarıyorlar!..

Aynı derecede önemli bir nokta, duygusal şantaj karşısında hepimizin kafa yorduğu ahlaki ve psikolojik sorular hakkında size yol gösterecek olmam. İşte bu sorulardan birkaç örnek:

- Bencil olmakla kendi istek ve önceliklerime sahip çıkmak arasındaki ayrım nedir?
- İçerlemeden ya da duygusal olarak çökmeden ne kadar çaba harcayabilir ya da çevreme katkıda bulunabilirim?
- Şantajcıya teslim olursam kişisel bütünlüğümü çiğnemiş mi olurum?

Örnek olaylar yardımıyla, size, başkalarına yönelik sorumluluklarınızın nerede başlayıp nerede bittiğini belirlemenize yarayacak araçlar sunacağım; bu adım, başkalarının sizi kullanmasından kurtulmak için anahtar niteliğindedir.

Bu kitabın en büyük armağanlarından biri, şantajcılarınızın sizde beslediği suçluluk duygusunu azaltmak ve denetim altına almak olacaktır. Davranışınızı, hak etmediğiniz suçluluğun kapanından kurtarırken yaşanacak kaçınılmaz rahatsızlığı "kaldırabileceksiniz." Sağlıklı ve kendinizi destekleyen adımlar attıkça suçluluğun kaybolduğunu göreceksiniz. Suçluluk silahı elinden alınan şantajcının aciz kalacağını anlayacaksınız.

Duygusal şantaja karşı otomatik duygusal tepkilerinizden vazgeçmeniz kolaylaşacak. Bu tepkilerin yerini bilinçli ve olumlu

seçimler alabilecek. Birilerinin yükünü, kendi mutluluğunuz pahasına daha ne kadar taşıyacağınız konusunda bilinçleneceksiniz.

Bu süreç içinde, hem şantaja direnmenize, hem de bu uğurda savaşım vermenize değmeyecek durumları belirlemenize yardım edeceğim. Çok ender durumlarda, en sağlıklı yol, şantajcıyla ipleri koparmaktır; diğer tüm yollar tıkandığında bunun niçin ve nasıl yapılacağına değineceğim.

Duygusal şantajın insanı güçsüz düşüren döngüsünden bizi kurtaracak anlayış ve davranış becerilerine kavuştuğumuzdaysa, büyük bir coşku ve enerjiyle dolacağız.

"Erkek arkadaşıma hayır diyebildim ve taleplerinin mantıksız olduğunu anlayabildim," diyor müşterim Maggie. "Onu incitecek hiçbir şey yapmamış olsam da, o yapmışım gibi davrandı. İlk kez başımın etini yemedim ve on dakika sonra özür dilemek ya da boyun eğmek için onu yeniden arama yolunu seçmedim."

Ben bu kitabı, iyi yürüyebilecek bir ilişkiyi, insan kullanmanın sarmaşığıyla boğmakta olan bir sevgiliye, anne babaya ya da arkadaşa yakın olma savaşımı veren herkes için yazdım.

Lütfen şunu anlayın ki, bu süreç boyunca orada sizin yanınızda olamasam da, siz bazen zor ama yaşam değiştirici bu eylemleri gerçekleştirdikçe, her adımda size manevi destek sağlayacağım. Yeni ve sağlıklı ilişkiler kurma gibi önemli bir uğraşta size yardım edeceğim ki, bunlar, yalnız yaşamınızdaki şantajcılarla değil, aynı zamanda, kendinizle kuracağınız ve geliştireceğiniz ilişkiler olacaktır.

Duygusal şantaja göğüs germek yürek ister. Bu kitap, gereken gücü kazanmanıza ve geliştirmenize yardım edecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ŞANTAJ ETKİLEŞİMİNİ ANLAMAK

1.

Tanı: Duygusal Şantaj

Duygusal şantaj dünyası kafa karıştırıcıdır. Bazı duygusal şantajcılar tehditlerinde apaçık davranırlarken, diğerleri bize çoğu kez iyi davranıp şantaja ancak arasıra başvurarak karışık mesajlar gönderirler. İşte bu yüzden, bir ilişkide kişinin şantaj yoluyla kullanıldığını farketmesi zorlaşır.

Elbette suyuna gitmezseniz neler olacağına ilişkin doğrudan tehditler savuran ve boyun eğmemenin sonuçlarını ayrıntılarıyla açıklayan zorba şantajcılar vardır. Onlardan şu tür sözler duymak olasıdır: "Benden ayrılırsan çocuklarını bir daha göremezsin.", "Projemi desteklemezsen, başarı belgeni askıya alırım." Niyet açık, tehdit açık!..

Bununla birlikte, çoğu kez duygusal şantaj çok daha belirsizdir ve iyi, olumlu yönleri bol olan bir ilişkide ortaya çıkar. Karşımızdakinin en iyi durumunu biliyoruzdur ve olumlu anıların bir şeylerin aksadığına ilişkin rahatsız edici duyguları bastırmasına

izin veririz. Duygusal şantaj bize sinsice yaklaşır. Normal ve kabul edilebilecek düzeydeki davranışların sınırını sessizce aşarak, mutluluğumuzu tehdit eden öğelerin önce hafifçe bulaştığı, sonra da iyice içine işlediği etkileşimlere doğru ilerler.

Birinin davranışını duygusal şantaj olarak nitelemeden önce belli bileşenlerin varlığından emin olmalıyız. Bir doktor fiziksel hastalığı nasıl belirliyorsa, biz de tanıyı o şekilde koyabiliriz: belirtilere bakarak. Aşağıdaki örnekte, iki sevgili arasındaki ilişkiye tanık olacaksınız; ama çatışma durumundaki kişiler arkadaş da, meslektaş da, aile bireyi de olsalar belirtiler aynen geçerli olabilir. Konular değişebilir, ama yöntem ve eylemler özdeş -ve tanınabilir- olacaktır.

ALTI ÖLÜMCÜL BELİRTİ

Tanıdığım genç bir çift, Jim ve Helen bir yıldan biraz daha fazla bir süredir birlikteler. Bir devlet üniversitesinde edebiyat öğretmeni olan Helen'in iri kahverengi gözleriyle harika bir gülüşü var. Bir partide tanıştığı Jim de hoş biri. Uzun boylu ve yumuşak sesli. Çift birbirlerine yoğun bir duyguyla bağlı. Ama Helen için Jim'le birlikte olmanın hoşluğu azalmaya başlıyor. Aslında ilişkileri duygusal şantajın altı aşaması boyunca ilerliyor.

Altı duygusal şantaj belirtisi hakkında size iyi bir fikir vermesi için, Jim ve Helen'in yaşadığı çatışmanın yalınlaştırılmış bir şeklini inceleyelim. Belirtilerin bazılarının Jim'in davranışını yansıttığını, bazılarınınsa Helen'den kaynaklandığını farkedeceksiniz.

1. Talep. Jim, Helen'den bir şey istiyor. Birlikte zaten çok vakit geçirdiklerini, aynı evde de yaşayabileceklerini söylüyor. "Ben zaten burada yaşıyor gibiyim," diyor. "Gel bunu resmileşti-

relim." Helen'in dairesi oldukça büyük ve Jim'in eşyalarının yarısı halen orada, yani kolay bir geçiş olacak.

Şantajcılar bazen ne istediklerini Jim'in yaptığı kadar açıkça söze dökmezler. Bunun yerine, bizim bulup çıkarmamıza bırakırlar. Jim aklındakini dolaylı olarak da belirtebilir, belki bir arkadaşın düğününden sonra surat asar ve Helen'in anlamasını sağlayabilirdi. "Keşke daha yakın olsaydık, bazen çok yalnız olduğumu düşüyorum," der ve sonunda eve taşınmak istediğini söylerdi.

Jim'in önerisi, ilk bakışta sevecen geliyor; hatta bir talep olarak bile görünmeyebiliyor. Ama bu adımın, onun tartışmak ya da değiştirmek istemediği eylem planının bir parçası olduğu ortaya çıkıyor.

2. Karşı koyma. Helen, Jim'in taşınması fikrinden rahatsız oluyor ve ilişkide bu tür bir değişikliğe hazır olmadığını söyleyerek isteksizliğini anlatıyor. Jim'e çok yakın ve derin ilgi duyuyor ama onun kendi evinde yaşamaya devam etmesini istiyor.

Helen bu denli doğrudan yaklaşımı benimsemiş biri olmasaydı, başka yollarla bu isteğe karşı koyabilirdi. Geri çekilebilir, sevecenliğini azaltabilir ya da evi yeniden boyamayı planladığını söyleyerek iş bitene dek eşyalarını almasını isteyebilirdi. Ama Helen direncini ifade ediyor, mesaj açık. Yanıt hayır.

3. Baskı. Helen'den istediği yanıtı alamayan Jim, onun duygularını anlamaya çalışmıyor. Bunun yerine, onu fikir değiştirmeye zorluyor. Başta onunla konuyu konuşacakmış gibi davranıyor, ama tartışma tek yönlü gelişiyor ve ders verme biçimine dönüşüyor. Helen'in karşı koyuşunu ondaki bir eksiklikmiş gibi gösteriyor; kendi arzu ve taleplerini en olumlu sözlerle sunuyor. "Ben yalnızca ikimiz için en iyi olanı istiyorum. Sadece sana daha yakın olmak istiyorum. İki insan birbirini sevdiklerinde yaşamlarını paylaşmak istemeliler. Sen kendini benimle niye

paylaşmak istemiyorsun? Bu kadar ben-merkezci olmasaydın, yaşamını birazcık açardın."

Sonra çekiciliğe başvuruyor ve soruyor: "Beni hep burada isteyecek kadar sevmiyor musun?" Başka bir şantajcı, taşınmasının ilişkiyi geliştireceği ve onları yakınlaştıracağını vurgulamaya inatla devam etme yoluyla baskıyı sürdürebilirdi. Baskı, biçimi ne olursa olsun oyundaki rolünü oynayacaktır. Bu sevecen ve dokunaklı yaklaşımların ardına gizlenmiş olabilir; Jim'in Helen'e, isteksizliğinin kendisine ne kadar acı verdiğini anlatması bunun örneğidir.

4. Tehditler. Bir direnme duvarına çarpmayı sürdüren Jim, istediğini vermezse bunun bazı sonuçları olacağını Helen'in anlamasını sağlar. Şantajcılar, bizi mutsuzluk ya da acıya sürüklemekle tehdit ederler. Onlara ne kadar eziyet çektirdiğimizi söyleyebilirler. Onların suyuna gidersek bize neler vereceklerine ya da bizi ne kadar çok seveceklerine ilişkin sözler vererek boş ümitlere kapılmamıza çalışabilirler. Jim örtülü tehditlerle Helen'e yüklenmeyi sürdürüyor: "Bu ilişki bizim için böylesine anlamlıyken benim için bu bağlılığı gösteremezsen, belki başka insanları görmemizin zamanı gelmiştir." Doğrudan ilişkiyi bitirme tehdidini savurmuyor; ama olası sonuçlar Helen'in gözden kaçıramayacağı kadar önemli.

5. Boyun eğme. Helen, Jim'i yitirmek istemiyor ve rahatsız edici duygularına karşın, taşınamayacağını söylemekle hata ettiğini düşünüyor. Jim'le kaygıları hakkında yalnızca yüzeysel olarak konuşurlar ve Jim onları yatıştırmak için hiçbir çaba göstermez. Birkaç ay sonra Helen direnmeyi bırakıyor ve Jim taşınıyor.

6. Yineleme. Jim'in zaferinden sonra sakin bir döneme girilir. İstediğini almıştır; baskıyı kaldırır ve ilişki yatışmış görünür. Helen olayların akışından hâlâ rahatsızdır, ama baskıdan kurtul-

duğu ve Jim'in sevgisiyle onayını yeniden kazandığı için rahatlamıştır. Jim görmüştür ki, Helen'e baskı kurmak ve onun kendini suçlu hissetmesine yol açmak, istediğini almanın doğru yoludur. Helen de Jim'in baskı taktiklerini sona erdirmenin en kolay yolunun onun isteklerini kabul etmek olduğunu görmüştür. Talep, baskı ve insan kullanmaya dayalı bir ilişkinin altyapısı böylece oluşmuştur.

Duygusal şantaj sendromunun kalbinde yatan bu altı özelliğe, kitapta ilerledikçe dönüp daha yakından bakacağız.

NİYE AÇIKÇA GÖREMİYORUZ?

Bu belirtiler o kadar açık ve rahatsız edici görünebilir ki, belirmeye başladığında tehlike çanlarını duyacağınızı düşünebilirsiniz. Ama çoğu kez, bizi kuşatmakta olduğunun farkına varmadan duygusal şantajın batağına gömülmüş buluruz kendimizi. Bunun nedeni kısmen, birçok kez başvurduğumuz ve karşılaştığımız bir davranış biçiminde belirmesidir: insan kullanma.

İnsan kullanmanın birçok biçimi rahatsız edici bile değildir. Hepimiz arasıra birbirimizi kullanırız. İnsanlara istediğimizi yaptırmak için türlü oyunlar oynamayı öğrenmişizdir. Örneğin, "Pencereyi açar mısın lütfen?" yerine, "Biri keşke pencereyi açsa," gibi bir şey söylemek bunlardan biridir.

Birçoğumuz için, büyük şeylerin sözkonusu olduğu ya da önemli bir şey istediğimiz durumlar şöyle dursun, küçük şeylerde bile insanlara doğrudan yaklaşmanın ne kadar zor olduğunu görmek şaşkınlık vericidir. Neden doğrudan sormayalım? Çünkü riski var! Ya hayır derse? Karşımızdakine, doğrudan ve açık bir biçimde ne istediğimizi anlatmak çok azımızın başvurduğu bir yaklaşımdır. Ne istediğimizi ya da nasıl hissettiğimizi açıkça

söyleyerek kendimizi öne sürmekten korkuyoruz. Ya bunun sonunda kendimizi kızgın, hatta daha da kötüsü, reddedilmiş hissedersek? Eğer bir şeyi açıkça istemezsek, karşımızdaki hayır derse; bu aslında gerçek anlamda hayır olmaz, değil mi? Böylece her türlü rahatsızlığı gidermek için bir açıklama bulmuş oluruz.

Açık bir istekte bulunmadığımız zaman çok saldırgan ya da ihtiyaç içinde görünmekten de kaçınabiliriz. İnsanların, anlatımımızdaki örtülü anlamı keşfetmesi umuduyla onlara işaret göndermenin dolaylı yollarını bulmak ve uygulamak daha kolaydır.

Bunu bazen sözsüz olarak yaparız. Bir iç geçirme, somurtma, "o bakışı" fırlatma... En iyi ilişkilerimizde bile bunları kullanırız. Ama bu tür olağan durumların çok daha zarar verici bir biçimde belirdiği alanın sınırlarını çizmek mümkündür: İnsan kullanma, kendi arzularımız ve mutluluğumuz pahasına karşımızdakinin isteklerine zorla uymamız için defalarca kullanıldığında duygusal şantaja dönüşür.

SINIRLAR KOYMA HAKKI

Duygusal şantajdan söz ederken, doğal olarak, çatışma, güç ve haklardan söz ediyoruz. Bir kişinin istediği şeyi diğeri istemediğinde her iki taraf durumu nereye kadar sürdürebilir? Birinin baskısı ne zaman sınırı aşar? Bu hassas bir bölgedir; üstüne üstlük, artık duyguları ifade etmeyi ve sınırlar koymayı vurguluyoruz. Her anlaşmazlığı, yoğun duyguların ifade edildiği ya da doğru sınırların koyulmaya çalışıldığı her durumu duygusal şantaj olarak nitelememek çok önemlidir.

Ayrımı daha iyi anlamanıza yardım etmek için, önce uygun sınır koyma davranışının gözlendiği ilişkilerin duygusal şantajın

mayın tarlasına nasıl girebileceğine ilişkin birkaç örnek sergileyeceğim.

Burada Şantaj Yok

Arkadaşım Denise üzerinde bir yıla yakın zamandır çalıştığı fotoğraf kitabını sattıktan sonra çok geçmeden arkadaşı Amy'yle yaşadığı durumu anlattı. Her ikisi de serbest çalışmaya karar verene dek bir reklam ajansında birlikte çalıştığı Amy'nin kendisine duygusal şantaj uygulayıp uygulamadığını merak ediyordu.

Baştan beri hemen her şeyi konuşabilirdik. Kendi başımıza ve ölçek küçülterek çalışmanın zorluklarına ilişkin görüşlerimizi paylaşırdık. Her ikimiz de çalışmaya büyük şirketlerde başlamıştık ve bazen bunu özlüyorduk. Sık sık yalnız başımıza çalışmanın ürkütücülüğünden söz eder ve birbirimize destek olurduk. Ona bu kitap üzerinde çalışmaktan söz edene dek birbirimize gerçekten yakındık.

Benim için sevinmiş göründü, ama çok geçmeden aradı ve şöyle dedi: "Biliyor musun, biraz kıskançlık duyuyorum. Şu sıralar çok sıkı çalışıyorum ve pek bir şey olmuyor. Keşke çalışmandan ve ne kadar heyecan duyduğundan bir süre söz etmeseydin; bu bana biraz dokundu." Öyleyse, tamam, dedim. Böylece hiçbir şey olmamış gibi vites değiştirdik ve onun çalışmalarından söz etmeye başladık.

Şimdi kitapla ilgili en ufak bir şey söylesem konuşmayı kesiyor ve, "En iyisi bundan hiç söz etmeyelim," diyor. Üzerimde bir yük hissediyorum; ama onu seviyorum ve onun kurallarıyla oynamaya alışmaya çalışıyorum.

İlk bakışta, Amy konuşmak için neyin uygun olup olmadığına karar vererek etkileşimi denetimi altına almak için Denise'e baskı kuruyor gibi görünebilir. Ama gerçekte, Amy duygularını

dürüstçe kabul ediyor ve Denise'in iyi haberlerine ne kadar dayanabileceğine ilişkin sınırlar koyarak kendini koruyor. Amy'nin buna hakkı var. Kendimiz için istediğimiz bir şeye başkası sahip olduğunda kıskançlık duymak insanın doğasında vardır ve yaşamımızın alçakta seyreden evrelerinde bu eğilimimiz artar. Hepimizin belli konulardan kaçınmak ve Amy gibi, sınırlar koymak istediğimiz zamanlar vardır. Denise'in de, Amy'nin koyduğu sınırları beğenmediğine karar verme ve rahatsızlığını ifade etme ya da Amy'yle daha az vakit geçirme hakkı olduğu gibi.

Bu durumda, Amy isteği yerine gelmezse ne yapacağına ilişkin, doğrudan ya da dolaylı hiçbir tehdit savurmuyor. Aynı zamanda, gerçek bir baskı da yok; yalnızca gereksinim ve duyguların anlatımı var. Evet, bir çatışma var ve Denise ilişkideki değişimden rahatsız. Kuşkusuz burada bazı güçlü duygular var. Ama hayır, bu duygusal şantaj değil.

Tehlike Çemberine Girmek

Şimdi, aynı duruma duygusal şantaj unsurunu katalım. Sanırım, ortamın ve senaryonun nasıl değişeceğini anlayacaksınız. Diyelim ki, Denise'in haberini alan Amy şöyle karşılık veriyor: "Kitap projeni duyduğuma çok memnun oldum! Biliyorsun ya, bu sıralar benim için işler hiç de yolunda gitmiyor. Roger'dan ayrılmak yeterince zorlu bir deneyimdi. Üstüne üstlük, o dev vergi faturasını aldığımdan bu yana maddi durumumun nasıl olduğunu da biliyorsun. Canım o kadar sıkkın ki, zorla çalışabiliyorum. Senin de muhtaç bir arkadaşına yardım edecek biri olduğunu düşündüm."

Amy direnmeyle karşılaştıkça, Denise'in cömertliğine sığınarak baskıyı artırır. "İyi haberlerini benimle paylaşmanın sana ne kadar zor geldiğini göremediğimi sanma. Biliyor musun, ben de senin için aynısını yapardım." Denise'i bencil ve açgözlü olarak nitelemeye başlayıp kendi çaresizliğinden dem vurur. Aynı

zamanda, Denise'in yardımcısı olamazsa, ipleri koparma tehdidinde bulunur. Sonunda Denise teslim olur.

Bu senaryo duygusal şantajın tüm unsurlarını içeriyor: talep, direnme, baskı, tehditler ve boyun eğme. Ayrıca bu, yinelenmeye yüz tutmuş bir senaryo!

BİR ÇATIŞMA, İKİ ÇÖZÜM

Kişinin kendisine dokunan bir konudan söz etmemesini karşısındakinden istemesi oldukça zararsız bir davranıştır. Ama ya anlaşmazlık daha ciddi bir şey içerirse: bir eşin başka biriyle ilişkisi, birinin alkol sorunu ya da iş yaşamında birinin dürüst davranmaması gibi. Bu tür durumlarda, insanlar birbirlerine korkunç sözler sarfedebilirler; sınır koymak duygusal şantaj gibi görünebilir, çünkü duygular çok yoğundur. Yine de, bu durumlarda bile, uygun sınır koyma davranışıyla duygusal şantaj arasında önemli ayrımlar vardır. Gelin yine, benzer durumdaki bir çifte bakalım.

Başka Bir İlişki

Yıllardır tanıdığım arkadaşım Jack ve eşi Michelle'in evliliklerini hep takdir etmişimdir. İkisi arasında büyük yaş farkı var, Jack on beş yaş daha büyük. Ama her ikisi de senfoni orkestrasında müzisyen olan bu çift ender görülen bir yakınlığı yaşıyor. Bir gece Jack beni, ikimizin de bağlı olduğu bir opera grubunun toplantısına götürmeyi önerdi ve dönüş yolunda konuşma olanağı bulduk. "İkinizi bu kadar bağlayan şey nedir?" diye sordum. "Mükemmel evliliğin gizini nereden buldunuz?"

Jack'in yanıtı beklediğimden oldukça farklıydı.

Gerçeği söylemek gerekirse, işler hep o kadar mükemmel gitmedi. En azından ben öyle olmadım. Sana çok az kişinin bildiği bir şeyi anlatacağım. Üç yıl önce aptalca bir şey yaptım. Orkestrada konuk kemancı olarak çalan genç bir kadınla görüşmeye başladım. İlişki kısaydı, ama ben kendimi son derece suçlu hissettim. Sersemlik ve düşüncesizlikti kuşkusuz. Bu sırrı Michelle'den gizleyemezdim. İtiraf etmezsem onunla bir daha asla tümden yakın olamayacağımı biliyordum. Böylece tüm riski göze alıp ona açıklamamın benim için en iyisi olduğuna karar verdim.

Baştan beni öldüreceğini sandım. İki hafta boyunca benimle zorla konuştu. Aşağı kata, küçük odaya taşındım. Ama sonra beni şaşırttı. Düşünmekte olduğunu ve yaşamımızın geri kalanında birlikte olacaksak bir plana gerek duyduğumuzu söyledi. Delicesine kızdığını, ama bir anlaşma önermek istediğini söyledi. Bu olayı bir yük olarak taşımak istemediğini ve benden bir şey istediğinde koz olarak kullanmayacağını belirtti. Ama bu özel ilişkide ona bağlı kalmazsam ve bu pisliği temizlemek için onunla psikolojik danışmanlığa gitmezsem artık birlikte olmamızın anlamı kalmayacağını söyledi. Ayrıca bu sözleri veremeyeceksem evli kalmasının mümkün olmadığını, çünkü güvensizlik, belirsizlik ve şüphe içinde yaşayamayacağını bildirdi.

Jack'e, karşısında Michelle olduğu için şanslı olduğunu söyledim. Çünkü sınırları sağlıklı bir biçimde koyuyordu; bu, burada vurguladığım ve kitabın ikinci yarısında derinlemesine inceleyeceğim bir sürectir. Michelle, Jack'le etkileşiminde ne yaptı?

- Kendi durumunu açıkladı
- Neye ihtiyacı olduğunu ortaya koydu
- Neyi kabul edip etmeyeceğini açığa kavuşturdu
- Jack'e evet ya da hayır deme fırsatı verdi

Ayrıca her *ikisi* için de terapide ısrar etti.

Hepimiz, aynı Michelle'in yaptığı gibi, davranışlarının bizim için ne zaman kabul edilemez olduğunu başkalarına söyleme hakkına sahibiz. İlişkilerimizde -gerek aldatmaca, gerek herhangi bir bağımlılık, gerekse kötüye kullanma olsun- zehirle iç içe yaşamayı reddetmek hepimizin temel hakkıdır.

Biri yaptığımız bir şeyle ilgili dürüstçe karşımıza çıktığında, sözler ve duygular acıtabilecek kadar güçlü olabilir; ama tehdit ve baskı yoksa bu şantaj değildir. Uygun sınır koyma davranışı zorlama, baskı ya da karşıdakinin faka bastığını defalarca yüzüne vurmak değildir. Yaşamımızda ne tür davranış biçimlerine yer vereceğimizi ve vermeyeceğimizi anlatmaktır.

Bir Şantajcının Yaklaşımı

Michelle'in bu krizle başa çıkma yolunu, iki üç yıl önce müşterim olan bir çiftin yaklaşımıyla karşılaştırın. Birbiriyle zorla konuşur bir durumda büroma geldiklerinde Stephanie ve Bob'un evlilikleri uçurumun kıyısındaydı. Otuzlu yaşların sonlarında alımlı bir çift; Bob mali müşavir ve Stephanie emlak işiyle uğraşıyor. Bana gelmek Bob'un fikri olduğundan görüşmeyi onun başlatmasını istedim.

Daha ne kadar kaldırabileceğimi bilmiyorum. On sekiz ay önce korkunç bir hata yaptım ve bu bizi parçalıyor. Bir iş gezisinde tanıştığım bir kadınla kısa bir ilişkim oldu. Tümüyle suçluyum. Asla olmamalıydı. Ama oldu. Ve Stephanie'nin gözündeki değerimi yeniden kazanmanın yolunu bulmak için elimden geleni yapıyorum, çünkü onu seviyorum ve onunla kalmak istiyorum. İyi bir yaşamımız, iki güzel çocuğumuz var. Ama olamaz, bana eli kanlı bir katilmişim gibi davranıyor. Bundan vazgeçmiyor.

Ne zaman benden bir şey istese o olayı önüme sürüyor. Anne babası gelip bizimle kalacağı zaman, hangi filmi göreceğimiz gibi küçük bir şeyi bile dayatıyor; onu mutlu etmek için neyi satın

almam gerektiğini söylüyor. Şimdiyse gideceğim büyük bir dava yaklaştığı sırada, Avrupa'ya gitmek istiyor ve benim elim kolum bağlı. Bir arkadaşıyla gidecek olsa çok sevineceğim, ama bir şey istedi mi gözü başka bir şey görmüyor. Her şeyi bırakıp önüne düşmeliyim. Sanki ona ihanet ettiğim için buna mecburum. "Bana borçlusun. Bin yıl yaşasan yaptığını telafi edemezsin," diyecektir. Her zaman suyuna gitmezsem nasıl bir pislik olduğumu anımsatacaktır. Hatta ecza dolabının üzerine bir ilan panosu asarak üzerine "sahtekâr" yazdı. Ona teslim olmamam mümkün mü? Korkarım teslim olmazsam beni terkedecek. Bu doğru, onu aldattım ve bunun için kendimi berbat hissediyorum. Ama böyle devam edemem. Bu bataklıktan nasıl kurtulabiliriz?

Stephanie'nin de, Michelle gibi, kızmaya hakkı vardı. Ama onun Bob'a verdiği karşılık cezalandırıcı ve sömürücü cinsten. İşte bu şantajdır. Stephanie, Bob'un ilişkisini öğrendikten sonra kapıldığı korku ve güvensizlikle büyük bir yanılgıya düşüyor; her istediğini yaptıracak kadar suçluluğa boğarak onu kendine bağlayacağına inanıyor. Sürekli onu ahlaki açıdan düşük ve değersiz olarak niteleyerek kendisini aldatmasını silah olarak kullanıyor. Tehdidi açık ve kesin: "İstediğimi almazsam seni perişan ederim." Şu mesajı da veriyor: "Denetim bende!"

İlişkide bir tarafın ihanetinden sonraki kriz durumu, hem tehlike, hem de fırsatlara gebedir. Aynı zamanda şantaj potansiyelinin çok olduğu karmaşık yaşam deneyimlerinden biridir. Michelle deneyimini, Jack'le ilişkisine yeniden odaklanmak ve -ondan, kendinden ve evliliğinden- ne beklediğini ifade etmek için bir fırsat olarak kullandı. Ama Stephanie hışımla intikam çamuruna battı.

Bir ilişki, ciddi bir yanlıştan sonra, hem incinme, hem de iyileşme olasılığı barındırır. Bunlar bir çalışma arkadaşının ihaneti, bir ailede insanların arasının yaralayıcı bir şekilde bozulması ya da bir arkadaş tarafından aldatıldığımızı anlamak gibi çeşitli du-

rumlar olabilir. Ama her iki taraf da iyiniyetli ve ilişkiyi bozan krizi çözmek kararlılığında olduğu zaman duygusal şantaja yer yoktur.

ASIL NİYET NEDİR?

Birinin aklındakinin, kazançlı çıkmak mı, yoksa sorunu çözmek mi olduğunu nasıl bilebiliriz? Kendisi söylemez. Elbette bize gelip, "Senin ne istediğin umurumda değil, ben yalnızca kendi isteklerimi elde etmeye çalışıyorum," demeyecektir. Duygusal yoğunluğun yüksek olduğu bir durumda, özellikle de baskı hissettiğimizde, algılamalarımız gölgelenebilir. Aşağıdaki liste, karşınızdaki kişinin davranışlarının ardındaki niyet ve amaçları anlamanıza ve duygusal şantaj tanısını doğru yerde koymanıza yardım edecektir.

Aranızdaki çatışmayı gerçekten, hakça ve özenli bir biçimde çözmek isteyen kişi:

- Çatışma hakkında sizinle açıkça konuşur.
- Duygu ve kaygılarınızı öğrenir.
- İstediğine karşı niye direndiğinizi öğrenir.
- Çatışmanın kendi payına düşen sorumluluğunu üstlenir.

Michelle ve Jack'in etkileşiminde gördüğümüz gibi, birini duygusal olarak yıpratmadan da gücendiğinizi belirtebilirsiniz. Anlaşmazlıkları büyük bile olsalar, hakaret ya da olumsuz yargılamalar içermeleri gerekmez.

Birinin başlıca hedefi kazanmaksa:

- Sizi denetlemeye çalışır.
- Karşı çıkışlarınıza aldırmaz.

- Kendi kişilik, niyet ya da isteklerinin sizinkilerden üstün olduğunda ısrar eder.
- Aranızdaki sorunlarla ilgili sorumluluk almaktan kaçınır.

Birinin, size ödeteceği bedel ne olursa olsun kendi isteklerini elde etmeye çalıştığını gördüğünüzde, duygusal şantajcının temel davranışını gözlüyorsunuz demektir.

ESNEKLİKTEN DONMAYA

Bir yandan duygusal şantaja yatkın durumları gözlerken, diğer yandan da belirti ve niyetleri yoklarken başka bir soru soruyorum: Bu ilişkide ne kadar esnekliğe sahibim ve izin veriyorum?

Bir ilişkide duygusal şantaj sızıntısı olmaya başladığında, ortamımızda temel bir değişiklik duyumsarız. Stephanie'yle Bob'da gördüğümüz gibi, ilişki sanki bir yere saplanıp kalmıştır. Tehdit ve baskı, günlük etkileşimlerimizin olağan öğeleri durumuna gelir. Havanın sertliği üzerimize çöker; engebeli yollardan rahatça geçmemize olanak tanıyacak esnekliği büyük ölçüde yitiririz.

Esnekliğe sahip olduğumuz çoğu zaman, bunun değerini tam bilemeyiz. Hemen her gün yaşamımızın türlü ayrıntısıyla fazla zorlanmadan başa çıkarız; hangi restoranda yemek yiyeceğimiz, hangi filme gideceğimiz, salonu hangi renge boyayacağımız, şirket pikniğini nerede yapacağımız vb. gibi. Aslında çoğu durumda, sonuç pek sorun yaratmaz, önerisi en güçlü olan kişi genelde hükmen kazanır. Ama sıradan anlaşmazlıklara ve insan kullanma davranışlarına karşın, bir alma-verme ritmi, bir denge ve hak anlayışı vardır. Birçok şeyi olumsuz etkilere uğramadan kabul edebilir, ardından benliğimizi çabucak olumlu

enerjiyle doldurabiliriz. Aynı zamanda başkalarının da arasıra bize uymalarını bekleriz.

Uzlaşma isteği azalmaya başladığında, süregelen durum geleceğin şablonu olur. Sanki değişme olanağından yoksun kalırız ve bize pek uygun olamayan bir rolün kalıbına kilitleniriz. Bu donduğumuzun resmidir.

Çocukluğumda, arkadaşlarımla donmaca-kovalamaca denen bir oyun oynardık. Amaç, ebe olan kişiden kaçmaktır. Bize dokunulduğu anda olduğumuz yerde donup oyun bitene dek kıpırdamamanız gerekirdi. Oyunun oynandığı çimenlik, tuhaf, çarpılmış şekilde duran çocukların bostan korkuluğu gibi yayıldığı bir alana dönerdi. Duygusal şantaj, donmaca-kovalamacaya çok benzer; ama bir oyun değildir. Şantajın dokunduğu ilişki katılaşır, talep ve insan kullanma kalıplarına saplanır kalır. Konumumuzu değiştirmemize izin yoktur.

Ailen küçük bir mobilya şirketine sahip olan akıllı ve esprili bir adam. Ama yeni evlendiği eşi Jo'yla ilgili sorunları nedeniyle beni ilk görmeye geldiğinde oldukça gergindi.

"Jo'nun tam istediğim kişi olduğunu düşünmüştüm. Harika biri, zeki ve aynı zamanda müthiş bir mizah yeteneği var," diye başladı anlatmaya.

"Güzel," dedim. "Öyleyse yüzünü niye ekşitiyorsun?"

Bu işe yarayacak mı bilmiyorum. Beni sevdiğini biliyorum, ama yaşadıklarımız hoşuma gitmiyor. Ne zaman birbirimizden ayrı vakit geçirmeyi önersem, ki arkadaşlarım iş çıkışında sinemaya ya da eğlenmeye gidelim diye başımın etini yiyorlar, karım gerçekten incinmiş davranıyor. O iri gözleriyle üzgün üzgün bakıyor ve, "Sorun nedir? Benden sıkıldın mı? Artık benimle olmak istemiyor musun? Bana bayıldığını sanıyordum," diyor. Planlar yapmaya başlasam surat asıyor, güceniyor ve onu ne kadar mutsuz ettiğimi söylüyor. Bu kadar bağımlı olduğunu bilmiyordum. O kendi arkadaşlarıyla dışarı çıksa ne güzel, ama buna çok az

yanaşıyor. Sanki sürekli cebimde olmak istiyor. Bir kez arkadaşlarımla çıkacak yürekliliği buldum kendimde, ama tüm hafta benimle konuşmadı. Aradığımı bulduğumu düşünmüştüm... aslında harika biri... ama bu davranışına giderek daha çok içerliyorum. İlişkimiz birçok yönden oldukça iyi. Ama olur şey değil; ona vızgeliyor ve kendi bildiğini okumak istiyor.

Birine muhtaç ve bağımlı kişiler ilişkilerinde, eşleri onlardan ayrı eğlenmek istediklerinde paniğe kapılırlar. Terkedilme korkusu ve reddedilme kaygısı yaşarlar; bu olumsuz içsel deneyimlerini açıklamak yerine gizlerler. Bununla birlikte yetişkindirler; küçük çocuklar gibi korku dolu değil, bağımsız olmak "durumundadırlar." Allen'ın daha fazla özgürlük istediğini gören Jo, duygularından söz etmek yerine bunları dolaylı olarak ifade etti. Dışarı tek başına çıkmak gibi tümüyle normal bir şey yapmak isteyen Allen'a kendini suçlu hissettirdi.

Allen onu anlamak için elinden geleni yapıyordu.

Çocukluğu zor geçmişti, böylesine bağımlı olmasının nedenini biliyordum. Kendini güvensiz hissettiği için onu suçlamıyorum. Bazı günler, beni gözden uzak tutmayacak kadar çok isteyen bir kadınla birlikte olmak harika geliyor. Ama bu durum benim moral olarak çökertmeye başlıyor doğrusu. Beni sürekli suçluluğa boğarak istediğini elde ediyor. Böylece kendimi karşısındakine hep teslim olan pısırığın teki gibi hissediyorum.

Allen, baştan kendine itiraf etmek istemese de, anladı ki, Jo'nun yakaran bakışlarının, o canayakın ve sevecen ifadelerinin ardında, iyi konumlanmış baskıyla desteklenen, bir talep var. Kocasına, tüm boş zamanını kendisiyle geçirmesi dışında bir rol biçemiyordu. Allen'ın kendine özgü etkinlik ve ilgileri olamazdı. Ama Allen, duygusal şantajın hedefi durumundaki birçok kişinin -özellikle sürecin başlangıcında- izlediği bir yola saptı: Kendisini tutsaklaştıran bu bağımlılığın eşine olan derin

duygularından ve onun zor geçen çocukluğuna gösterdiği merhametten kaynaklandığını düşünerek mantıklı nedenler bulmaya çalıştı.

Aynı zamanda da böyle bir bağımlılık ve sahiplenme duygularının baskısıyla karşılaşan birçok kişiyle aynı tutumu benimsedi: Bu duyguları onun kendisine duyduğu sevginin bir göstergesi olarak -yanlış- yorumladı. Kitap boyunca göreceğimiz gibi, duygusal şantajcıya göstereceğiniz anlayış ve sevecenlik sizi çıkmaz sokaktan kurtarmaz, yalnızca şantaj ateşini körüklemeye yarar.

Her tür ilişkide, duygusal şantaj belirtilerini farkettiğinizde, altınızdaki halının çekilmekte olduğunu hissedebilirsiniz. Ansızın sevgili, anne baba, kardeş, patron ya da arkadaşınızı gerçekte tanımadığınızı kavrayıverirsiniz. Bir şeyler gözünüzden kaçmıştır. Uzlaşma ya da esnekliğe pek az yer vardır. Güç dengesi bozulmuş, farklı zamanlarda birbirinize uyabileceğinize yönelik anlayış yok olmuştur.

2.

Şantajın Dört Yüzü

"Beni gerçekten sevseydin..."

"Beni terketme, yoksa..."

"Bana yardım edebilecek tek kişi sensin..."

"Tüm bunları senin için kolaylaştırabilirim; yeter ki sen..."

Tüm bu anlatımlar, şantaj sözlüğünde, bir talebi öne sürmenin yollarıdır. Yine de gerçek yüzlerinden oldukça farklı görünürler, çünkü her biri ayrı bir şantaj türünü yansıtır. Duygusal şantaja yakından baktığımızda, tek tür davranış gibi görünen olgu, bir ışık demetinin cam prizmadan geçerken oluşturduğu renklerin farkı kadar belirgin dört renge ayrışır.

Ne istediklerini ve buna razı olmazsak başımıza gelecekleri tam olarak söyleyen **cezalandırıcılar** bu dörtlünün en göze çarpan grubudur! Kendilerini saldırganca ifade edebilir ya da içten içe köpürebilirler, ama her iki durumda da engellendiklerinde duydukları öfke doğrudan bize yönelmiştir. İkinci sınıfı oluşturan **kendini cezalandıranlar,** tehditleri içe yönlendirirler ve istediklerini elde edemezlerse kendilerine ne yapacaklarını vurgularlar.

Acıya katlananlar ise, suçlamayı ve suçluluk duygusu uyandırmayı iyi becerirler; ne istediklerini genelde bizim bulup çıkarmamızı sağlarlar ve istediklerini elde etmelerinin hep bize bağlı olduğunu belirtirler. **Ümit tacirleri** de, bizi bir dizi sınava sokar ve onlara istediklerini elde etmelerine razı olursak bize harika bir şey sunacaklarına söz verirler.

Her bir şantajcı türünün kullandığı söz dağarcığı farklıdır. Her biri, şantajı oluşturan talep, baskı, tehdit ve olumsuz yargıların fırıldağını kendine özgü bir yöntem ve hızla döndürür. Bu ayrımlar, şantajı farketmeyi zorlaştırır, onu kavrama yetinizin ne kadar güçlü olduğunu düşünseniz bile. Tüm kuşların kartallara benzediğini düşünüyorsanız, biri size az önce su yüzünde süzülüp giden kuğunun da kuş olduğunu söylediğinde çok şaşırabilirsiniz. Yaşamınızda beklenmedik tür bir duygusal şantaj belirdiğinde de benzer bir bilişsel uyumsuzluk olur.

Ama şantajın dört yüzünü anladıktan sonra, birinin eylemlerindeki tehlike işaretlerini görebilir; duygusal şantajı öngörme, hazırlıklı karşılama, hatta önlemenize yardım edecek bir erken uyarı sistemi geliştirebilirsiniz.

CEZALANDIRICI

İlk sıraya bu türle başlamamın nedeni, cezalandırıcıların en yaygın olmasa da, en belirgin şantajcılar oluşudur. Cezalandırıcıları farketmeden geçmek olanaksızdır, çünkü algılanabilen herhangi bir karşı koyuş onlarda hemen öfke uyandırır. Bu öfkeyi doğrudan tehditlerle saldırganca ifade edebildikleri gibi, ki ben bu gruba etkin cezalandırıcılar diyorum; sessizce de terör estirebilirler (edilgin cezalandırıcılar). Tarzları ne olursa olsun, cezalandırıcılar, gücün tümüyle tek yanda olduğu ilişkiler ister-

ler. "Hepsi ben, gerisi vızgelir" onların özdeyişidir. Duygu ya da gereksinimleriniz ne olursa olsun size baskın çıkmak isterler.

Etkin Cezalandırıcılar

"İşe dönersen senden ayrılırım."

"Aile işinin başına geçmezsen, seni mirasımdan yoksun bırakırım."

"Benden boşanmaya kalkarsan, çocuklarını bir daha göremezsin."

"Bu fazla mesaiyi kabul etmezsen, terfiyi unutabilirsin."

Bu anlatımlar güçlü ve ürkünçtür. Aynı zamanda çok etkilidirler, çünkü saldırgan cezalandırıcının suyuna gitmezsek neler olacağını açıkça gözler önüne sermektedirler. Yaşamımızı berbat edebilirler ya da en azından tadını kaçırırlar. Cezalandırıcılar sözlerinin tam etkisinin her zaman farkında olamayabilirler. Bizi reddetmekle tehdit ederler, başkalarına kötülerler, bizim için önemli olan şeyleri elimizden alırlar; ama bunları ne kadar sık yaptıklarının bilincinde olmayabilirler. Cezalandırıcılar tehditlerinin çetelesini tutmazlar ve dalgaların yatıştığı kısa aralardan hoşnut olabilirler, ama tehdide konu olan sonuçların ciddiliği, etkin cezalandırıcının fırtınasının yeniden esmeye başlayacağı korkusuyla yaşarız. Koyu renk gözlü, alçak sesli, ince bir bayan olan Liz evliliğiyle ilgili konuşmaya gelmişti. Bana yıllardır gelen birçok bayan gibi, buz fırtınasıyla duygusal yıkıntıya dönüşen bir zamanların romantik ilişkisinden kurtarabileceği bir şey olup olmadığını öğrenmek istiyordu. Lisenin bitiminden birkaç yıl sonra, bilgisayar satış elemanlarına yönelik bir eğitimde tanıştığı Michael'ın bir takım projesinde çalışırken insanlara yaklaşımındaki yetkinlikten ve sorunların özüne inme yeteneğinden etkilenmişti. Michael'ın dış görünüşünün çekiciliğiyse yalnızca ambalajı tatlandırıyordu.

Michael başlangıçta müthiş olumlu bir izlenim veriyordu. İlgili ve sorumluydu. Böylece onun ne denli denetim hastası olduğunu anlamak uzun zaman aldı. Evliliğimizin ilk yılında ikizlere hamile kaldım ve anneliğin gereklerine koşullandım. İkizler sonunda okula başladığında ben de okula dönmek istedim. Bizim alanımızda süreklilik temeldir. Ama Michael okul çağındaki çocukların annelerinin tümüyle eve ait olduğuna inanır. Gel de anlat. Ne zaman çocuk bakımı ve okul ücretiyle ilgili ne yapabileceğimize ilişkin düşüncelerini sormaya kalksam lafımı ağzıma tıkar. Kendimi öylesine ümitsiz hissettim ki, onunla evli kalmak istediğimden emin olmadığımı söyledim. Bu da işlerin iyice sarpa sarmaya başladığı andı. Ondan ayrılırsam, tüm parayı alacağını ve beni sokakta bırakacağını söyledi. Tam bir yabancı gibiydi. "Güzel bir evde yaşamayı seviyorsun. Yaşam biçimini seviyorsun," diye konuştu. "Ama boşanmaya kalkıyorsun, bu durumda seni bir sokak kadını gibi kaldırımlarda sürterken göreceğim. Ve avukatım işini tamamlayana dek çocuklarını görmene de izin vermeyecekler. Öyleyse, pisliğe bulaşmaya hazır ol." Yalnızca içindeki öfkenin ateşini püskürtmek mi istedi, yoksa beni incitmek için tüm bunları yapar mıydı bilemiyorum. Ama avukatıma her şeyi durdurmasını, boşanma işlemlerini iptal etmesini söyledim. Şu anda ondan gerçekten nefret ediyorum ve ne yapacağımı bilmiyorum.

Liz'in de gördüğü gibi, evlilikteki bir kriz, boşanma olasılığı ya da bir aşk ilişkisinin bitmeye yüz tutması, bir cezalandırıcının kendini hissettirmesi için biçilmiş kaftandır. En güçlü şantajcılar herhalde Michael gibi kişilerdir. Acı ve gerginliğin karşılarındaki kişiyi bunalttığı zamanları fırsat bilirler; maddi kaynaklardan ya da çocuklardan yoksun bırakma tehdidiyle ve düşünebildikleri her türlü ceza yöntemiyle hedeflerinin yaşamını iyice perişan ederler.

Cezalandırıcılarla başa çıkmaya çalışan kişiler, bir kayayla sert bir yüzey arasına sıkışmış gibidirler. Direnir ve konumlarını

korumaya çalışırlarsa, cezalandırıcının tehdidi yaşama geçirmesi tehlikesiyle burun buruna gelirler. Teslim olurlar ya da en azından biraz zaman kazanmaya çalışırlarsa, kendilerini bir cadı kazanının içinde bulurlar. Böylesine boğucu bir koşula sürüklendikleri için hem şantajcıya, hem de savaşım verme yürekliliğini gösteremediği için kendilerine kin duyarlar.

Çocuklar Bizim

Aslında yetkinlikle davranabilecek yetişkinleri çocuğa benzetmekte uzmanlaşmış kişilerin, anne baba olması şaşırtıcı değildir. Bizler büyüyüp ayrı yaşamaya başladığımızda, anne babalarımız birçok kez üzerimizde denetim sağlama gereği duyarlar. Kimle evlenmemiz, çocuklarımızı nasıl yetiştirmemiz, nerede ve nasıl yaşamamız gerektiğini belirlemeyi görev sayarlar. Gerçekte de büyük güce sahiptirler; bunun nedeni, hem onlara olan bağlılığımız, hem de yaşamboyu süren, onlar tarafından onaylanmama kaygımızdır. Anne babalarımız yektelerini sağlamlaştırmak için baskının vanasını açıp para vaadi ya da miras gibi araçların hortumunu bize nişanladıklarında bu kaygı şaha kalkar.

Otuz iki yaşındaki mobilya tasarımcısı müşterim Josh yaşamının aşkını, coşkulu bir işkadını olan Beth'te bulmuştu. Çılgıncasına mutluydu, tek sorunuysa babası Paul'du.

Babam hep dini bütün bir yaşam sürmüştür. Biz Katoliğiz ve içimizden herkes kiliseye bağlı biriyle evlenmiştir. Şansa bakın ki, rakettopu oynarken tanıştığım bir Yahudi kızına âşık oldum! Bu konuyu açtığımda babam çılgına döndü. Beth'le evlenirsem, işim için vereceği, tüm planlarımı bağladığım ödünç paradan ve mirasından yoksun bırakacağını söyledi. Ve biliyor musunuz, bunu yapabilirdi! Beth'i eve getiremiyor, hatta ondan söz edemiyorum; bu çok saçma. Bu durumu babamla konuşmamın bir anlamı yok. Denedim... Ama sonuç hep aynı: Bu konunun bir daha

konuşulmayacağını bildirerek odadan çıkıyor. Kendime soruyorum: Ben satılık mıyım? Benliğim ne kadar eder? Ailemle ilişkimi kesmem mi gerekiyor? Yoksa onlara yalan söylemeyi ve Beth yokmuşçasına davranmayı sürdürmek daha mı iyi? Bu beni çökertiyor. Paradan daha önemli. Ben hep aileme yakın oldum, ama şimdi eve yalansız giremiyorum.

Cezalandırıcı anne babalar sık sık çocuklarını, kendileri ve başkaları arasında seçim yapmaya zorlarlar ve kendilerinden başka her seçimi ihanet olarak görürler. Böylece şantaja uğrayan çocukları çoğu kez düşleme sığınırlar; "kusurlu" bir eşten, ailenin huzurunu korumak için vazgeçerlerse, bir dahaki sefere sınavı geçebilecek bir eş bulabileceklerini düşler. Bu elbette, yalnızca bir fantezidir. Bu tür bir şantaj uygulayan anne babalar, bir sonraki kişide, diğerinde ve denetimlerini tehdit eder gördükleri herkeste kolayca kusur bulmaya devam edeceklerdir.

Josh, Paul'u yatıştırmak için geri adım attı, ama aynı zamanda, kendisi için istediğinden de vazgeçmemişti. Nereden bakarsa baksın, tüm seçeneklerin kendi bütünlüğünü tehlikeye attığını görüyordu. Babasına boyun eğebilirdi, ama bunu kabul edilebilir bir seçenek olarak görmüyordu. Beth'ten vazgeçmeye hiç niyeti yoktu. O zaman durumu yalanla idare etmeye çalışacaktı.

Cezalandırıcıların büyük öfkesinden ve bizi saldırganca kullanmalarından kaçınmak için manevra yaptıkça, başımızı döndürecek adımlar attığımızı, yalan söylediğimizi, gerçekleri gizlediğimizi, sinsice davrandığımızı görebiliriz. Kendimizi bile şaşkına çevirecek bu tür davranışlarımızın nedeni, onların sözünü dinliyor gibi görünmeyi sürdürmeye çalışmamızdır. Hâlâ asi gençlermiş gibi davranmak ve kendi standartlarımıza uymamaksa, şantajcıya karşı duramamanın getirdiği kendi kendine kızma duygusunu perçinler.

Sessiz Tavır

Cezalandırıcıların mesajlarını iletmek için açıklama yapmaları, hatta ağızlarını açmaları gerekmez. Surat asarak, sözcüklere dökülmeyen öfkenin altına gömülen kişiler de bir önceki şantajcılar kadar tehlikeli olabilirler.

Önceki konuda rastladığımız şarkı sözü yazarı Jim'in sessiz cezalandırıcı yanı, Helen'in yanına taşındıktan sonra çok geçmeden ortaya çıkar. Helen'in uğradığı baskı bu şantaj türünün harika bir örneğidir.

Jim'le ilgili ne yapacağımı bilmiyorum. Bana bozulduğunda sırtını dönüyor ve milyonlarca mil uzaklaşıyor. Çok kızgın olduğunu biliyorum, ama bunu açıklamıyor. Önceki gece eve başım zonklayarak geldim. Sınıflarımın verdiği yük artıyordu; bölüm başkanım da bütçesiyle birlikte sunmak için benden bir kadro raporu istemişti. Yorgunluğumu atma fırsatım bile yoktu. Jim akşam yemeğini hazırlamış, birkaç mum yakmıştı. Beni harika karşıladı ve gerçekten çok etkilendim. O çok hoş biri. Daha sonra, kanepede yanıma sokulduğunda ardından ne geleceğini biliyordum, sevişmek istiyordu. Genellikle böyle yapardı, ama başım hâlâ zonkluyordu ve işyerinde tamamlamadığım işleri düşünüyordum. Kendimi ancak bir kesekâğıdı kadar seksi hissediyordum. Bunun benim için uygun bir zaman olmadığını ve ertelesek daha iyi olacağını elimden geldiğince incelikle söylemeye çalıştım. Ama tümüyle yanlış anladı. Bağırıp çağırmadı, tek sözcük bile söylemedi. Ağzına kilit vurdu, bana o puslu bakışlarından birini fırlattı ve kalkıp gitti. Ardından, küçük odanın kapısı çarpıldı ve müzik seti haykırırcasına çalmaya başladı.

Bu cezalandırıcıların sert ve soğuk sessizliğine dayanmak, çoğu kişi için zordur ve bu durumda kalmamak için neredeyse benliğimizi feda ederiz. "Bir şey söyle," diye yalvarırız. "Bağır bana. Her şey bu sessizlikten iyidir." Genellikle, biz sorunu anlat-

malarını sağlamaya çalıştıkça, bu somurtkanlar bizimle ya da kendi öfkeleriyle yüzleşmekten ürkerek daha da geri çekilirler.

Ne yapacağımı bilmiyordum. Suçluluğun korkunç sancısını ekiyordum. O çok romantikti, bense çok soğuk. Böylece içeri girdim ve onunla konuşmaya çalıştım. Oraya oturmuş halde, bakışlarını bana dikti ve sonra, "Benimle konuşma," dedi. Durumu düzeltmek için bir şeyler yapmalıydım. Beyaz saten bir gecelik giydim, odaya döndüm, kollarımı boynuna doladım ve ne kadar üzgün olduğumu söyledim. Orada seviştik. Seksi gibiydi, ama benim için hiç değildi. Hâlâ başım ağrıyordu, korkunç bir durumdaydım ve kendimi parçalanıverecek kadar gergin hissediyordum. Ama sanırım benimle konuşmaya başlaması için başka yolum yoktu. Bu sessiz tavıra bir daha dayanamam.

Sessiz cezalandırıcılar, delinemez bir duvarın ardına sığınırlar ve kendi olumsuz duygularına ilişkin her türlü sorumluluğu bize yansıtırlar. Biri bizi bu şekilde cezalandırmaya çalıştığında, Helen gibi, kendimizi açmazda hissedebiliriz. Susturuculu öfke silahının sessizce dolduğunu ve namlunun bize yöneldiğini biliriz. Bizi gerginlik ve gerilimin basınç fırınına atarlar ve çoğumuz Helen gibi, onlara çabucak teslim oluruz, çünkü rahatlamanın bildiğimiz en kolay yolu budur.

Çifte Ceza

İki boyutlu bir ilişkiniz varsa, örneğin, sevgiliniz aynı zamanda patronunuz ya da en iyi arkadaşınız, aynı zamanda iş ortağınızsa ceza olasılığı katlanarak artar. Cezalandırıcı, bir ilişkideki açmazı diğerine taşıyabilir, çoğunlukla taşıyacaktır da.

Bir manken kadar güzel olan yirmi sekiz yaşındaki müşterim Sherry, bana ilk geldiğinde son derece sarsılmıştı. Patronu olan bir adamla ilişkisini bitirmek istiyordu. Film sektörünü yakından tanımak için bu alanda sekreter olmaya karar vermiş ve

çok geçmeden bir özel efekt şirketinin patronunun yardımcılığını yapmaya başlamıştı. Bu kişi Charles adında, elli iki yaşındaki uçarı bir film yapımcısıydı. O da Sherry gibi Ivy League'de öğrenim görmüştü; ikisi de anlaşılması zor sessiz filmlere ve modern sanata derin bir ilgi duyuyorlardı. Sherry bir süre sonra, kendini ciddiye alan bu adamın çekim gücüne kapıldı. Aralarında geçen konuşmalar oldukça renkliydi ve Charles ona işletmesinin canalıcı noktalarını ve iş pazarlıklarını tanıttı. Onu aylardır işletme müdürü olmak üzere yetiştiriyordu, ki bu Sherry'ye müşterilerle yapılan toplantılara katılma ve işi yönlendirme olanağı verecekti.

Sherry'nin arkadaşları, patronuyla ilişkiye girmemesi için onu uyardılar; bunun en büyük nedeni adamın evli olmasıydı. Ama Charles ona kendine yakın yaşlardaki erkeklerden daha ilginç geliyordu. İlk anlarda ona pek bir ilgi duymamış olsa da, paylaştıkları işin yoğunluğu ve birlikte geçirdikleri uzun saatler onları yakınlaştırdı. Aralarında zamanla biriken cinsel çekim gücü sonunda yoğun bir romantik ilişkiye dönüştü.

Biliyorum, biliyorum. Bir numaralı kural, asla patronunla ilişkiye girme. Ama Charles olağanüstü bir adam. Düşünce tarzına ve dünya görüşüne bayılıyorum. Öğretebilecek çok şeyi var ve ben kendimi onun baştacı öğrencisi olmaya hak kazanmış hissediyorum. Paylaştığımız her şeyde kendini gösteren yakınlık harika. Biliyorum ki, şirket için vizyonumuz aynı. İşinden karısına söz edemez, o bir alkolik ve uzayda bir yerlerde uçuyor. İlişkimiz başlamadan önce bile, karısı iki ayağı üzerinde durabilecek kadar gücünü topladığında ondan ayrılacağını söylemişti. Böyle olunca bu fırsatı kaçırmadım.

Aşk yoğundu, seks tatmin ediciydi, iş deneyimi de kazançlı. Ama iki yıl sonra, Charles eşinden ayrılmak için bir çaba göstermeyince, Sherry o evliliğin sonunun görünmediğini farketti.

Tutulmayan sözlerle dolu iki yılın ardından, Charles'ın bir karısı ve bir de metresi olmasından büyük hoşnutluk duyduğu kafama dank etti. Bense kendimi sürekli bu rolde görmek istemiyordum. Bir gün gerçek bir ailem olsun istiyordum. Bir akşam yemeğinde, karısı ve kızıyla çıkmak istediği Paris gezisinden söz etti. Paris'i ne kadar çok sevdiğimi ve orada evlenmekten nasıl söz ettiğimizi biliyordu. O anda anladım ki, bir düş ülkesinde yaşıyordum. Ve bu gerçeklikle başa çıkmaya çalışan bir kazazedeydim. Böylece Charles'a, o yakın ve cinsellik içermeyen ilişkiye, başladığımız yere dönmek istediğimi söyledim. Bu üzücü olacaktı, ama ikimiz de gerçek yaşamla başa çıkabilecektik.

Charles bana hep cömert ve incelikle davranmıştır, o andaki tepkisinin şiddeti karşısındaysa neye uğradığımı şaşırdım. İlişkiyi bitirirsem, ona ve işime tümden veda edebileceğimi söyledi. Hem ayrılığı, hem de işsizliği kaldırabileceğimden emin değilim. Sonunda tümüyle severek yapacağım bir işe çok yakınım, ama korkarım kapıyı yüzüme kapayacak. Ama onunla kalmak fahişelik gibi olacak. Kendi gözlerimin içine bakacak yüzüm olmayacak. Bunu düşündüğüme bile inanamıyorum.

Charles kendini herhalde genç ve canlı hissettiren tutku dolu bir ilişkiyi yitirme tehlikesiyle karşı karşıya. Böyle olunca, durumu kurtarma umuduyla, çareyi, yıkıcı bir gözü dönmüşlükle davranmakta buluyor. Bu tepkisi Sherry'yi sarsıyor. Ama bıçağın kemiğe dayandığı bir aşk ilişkisinde bu hiç de olağandışı bir deneyim değil.

Sherry insanların, özellikle de kadınların yıllarca uğraşmak durumunda kaldıkları bir şeyle yüzleşmişti. Konumu nedeniyle üzerinizde denetim gücü olan bir kişiyle ilişkiye girmek her zaman tehlikelidir. İlişki bir yerinden gedik verdiğinde Sherry gibi şu gerçeğin farkına varabilirsiniz: Stres ve düşkırıklığı yaşamınızın önemli bir parçası durumuna gelmiş kişinin cezalandırıcı bir tepki vermesine yol açabilir. Ama daha sonra göreceğimiz gibi,

Sherry düşündüğü kadar köşeye sıkışmamıştı. Önünde seçenekler vardı, bunları da kitapta ilerledikçe keşfedeceğiz.

Her İki Tarafın Kör Noktaları

İlişki yakınlaştıkça, kaybedilebilecek şeyler artar ve cezalandırıcı bizi daha çok incitebilir. Kendisine yönelik derin duygular beslediğimiz kişiden bir çırpıda ayrılmak istemeyiz. Bu kişiyle uzun zamana dayanan bağlar kurmuş olabiliriz ve Sherry'nin durumunda olduğu gibi, ücretimizin musluğu bile o kişinin elinde bulunabilir. Bu tür kişilerle çatışmamak için her yola başvurabiliriz. Kendimizi cezalandırıcılarımıza inanmaya ikna eder, ilişkiyi toz pembe görme eğilimine gireriz. Örneğin, Josh tümüyle onun iyiliğini istediğini vurgulayan babasının istemlerinin aslında ben-merkezci olduğunu ve oğlunun duygularını hesaba katmadığını göremedi. Cezalandırıcıların talepleri genelde bu niteliktedir.

Şantaj şaha kalktığında, cezalandırıcının suyuna gitmemenin, tehditlerle gelen sonuçları ufukta belirebilir: terkedilme, duygusal bağın bitmesi; para ya da başka kaynaklardan yoksun kalma; bize yönelik öfkenin patlaması. Hatta en korkuncu, fiziksel şiddet tehditleri. Şantajcı karşısındakini tümüyle denetimine alma isteğiyle küçük düşürmeye başladığındaysa, en karanlık tehditler duygusal tacize dönüşür.

Duygusal şantaj alevini besleyen gereksinimlerinin koruyla gözü kör olan şantajcılar, bizim duygularımıza kafayı takıp kendi davranışlarını görmezden gelebilirler. Yaptıklarının ve isteklerinin doğruluğundan son derece emindirler. Cezalandırıcılara göğüs germek, büyük ruhsal güç gerektirebilir, ama olanaksız değildir. Doğru araçlar ve rehberlikle, şantajcıların tüm kurbanları, özgüvenlerini toplayarak artık şantajın tutsağı olmayacaklarını söyleyebilir ve gösterebilirler.

KENDİNİ CEZALANDIRAN

Altı yaşındaki yaramaz, tepinerek bağırıp çağırmaya başlar. "Gece oturup video izlememe izin vermezseniz, yüzüm mor olana dek nefesimi tutacağım!" Kendini cezalandıranların yetişkinleri biraz daha gelişmiştirler, ama ilke aynıdır. İstedikleri şeyi yapmazsak üzüleceklerini, hatta sağlıklarının bozulacağını bildirirler. Yaşamlarını berbat etmeye ya da kendilerine acı çektirmeye ant içerler, çünkü bizi kullanmanın en etkili yolunun kendi sağlık ya da mutluluklarına zarar vermek olduğuna inanırlar. "Benimle tartışma, yoksa hasta olacağım.", "Beni mutlu et, yoksa işten ayrılacağım.", "Bunu yapmazsan, yemekten, uyumaktan vazgeçeceğim; uyuşturucuya başlayacağım ve yaşamımı perişan edeceğim.", "Beni bırakırsan, kendimi öldürürüm." İşte size kendini cezalandıranların tehditleri.

Birinci konuda karşılaştığımız işadamı Allen yavaş yavaş bir gerçeğin ayırdına varmaya başlamıştı: Yeni eşi Jo istediğini alamazsa, kendi başına gelecekleri söyleyerek onu tehdit ediyordu. Jo'nun, Allen'ın zamanına yönelik ardı arkası kesilmeyen talepleri ve kendi başına etkinliklere katılmaya isteksiz oluşu, giderek Allen'a bunaltıcı gelmeye başlamıştı.

Zorlayıcı bir şeyler yapmaya hazır mıyım, bilemiyorum, ama hiçbir şey ona etkili olmuyor sanki. İşlerin yolunda gitmediğinden söz etmeye çalışıyorum, ama bu söyleşiden kaçınıyor. Sessizleşiyor ve bazen gözleri doluyor. Sonra yatak odasına gidiyor ve kapıyı kilitliyor. Dışarı çıkması için yalvarıyorum ve sonunda konuşmaya başlıyor. Yoksa "suçlama motorunu çalıştırıyor" mu demeliyim?..

Bu kez tek istediğim, kızkardeşimin Oregon'daki evine gitmekti. Ona baksanız belirsiz bir yere çekip gittiğimi sanırdınız. "Biliyorsun, sen burada değilken ben uyumayacağım ve çalışamayacağım," dedi. "Seni yanımda istiyorum. Büyük satış sezonu-

na iyi hazırlanmak için sana güvendiğimi biliyorsun. Düzenimi tutturabilmem için sen burada olmalısın, yoksa her şey darmadağın olur. Bu tür bir baskı altında yapmam gereken her şeyi yapmam olanaksız. Sana gereksinmem umurunda değil mi? İstediğin, bir hafta ayrılabilmek için tüm yaşamımı batırmak mı?"

Ona dedim ki: "Tanrı aşkına, bu, dünyanın sonu değil! Yalnızca kızkardeşimle biraz zaman geçirmek istiyorum." Ama ona göre, kendisini terkediyordum. Geziyi iptal ettim. Zaten hiç gitmek istemiyormuş gibi davranıyorum. Hiç fena olmazdı herhalde... Evde kalacağımı söylediğimden beri o kadar tatlı ve sevecen ki, ikinci bir balayı gibi. Ama bazen soluk alamıyor gibi hissediyorum.

Aşırı ihtiyaç ve bağımlılık içindeki kendini cezalandıran kişiler -elbette sizden (!) kaynaklanan- şiddetli dram ve isteriyle bir tür kriz havasına girerler. Çevrelerindeki kişilerle birlikte kendilerini de yiyip bitirmeye çalışırlar ve genelde yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmeleri çok zordur. Şantaja başvururlarsa, gerçek ya da düşsel, her zorluğu sizin hatanız olarak göstererek kendi isteklerini haklı çıkarırlar. Gerçekten, başlarına gelenlerden kendinizi sorumlu hissetmenizi sağlama konusunda üstlerine yoktur. Cezalandırıcılar kurbanlarını çocuklara benzetirlerken, kendini cezalandıranlar hedeflerine olgun rolü biçerler; hedefleri, ilişkideki tek yetişkindir. Ağladıklarında koşup gelecek, üzüldüklerinde onları teselli edecek, onlara rahatsızlık veren şeyi bulup düzeltecek olan bizizdir. Onları kendilerinden koruyabilecek, kendi acizliklerinden kurtaracak ve kırılgan varlıklarına kol kanat gerecek olan bizizdir.

İyileşmemi Engelleyeceksin

Radyo programımda telefonla en çok danışılan konulardan biri, uyuşturucuya saplanmış, çalışmayı ya da okumayı reddeden ve ailenin maddi kaynaklarını hortumlayan yetişkin bir ev-

latla nasıl başa çıkacaklarıydı. Anne babalar durumu ne zaman değiştirmeye çalışsalar, tehditler hemen gelip kapıya dayanıyordu. "Pekala, gideceğim. Herhalde beni sokakta görmekten hoşlanırsınız. Zaten beni hiç sevmediniz ki." Böylece gözü korkan anne baba herkes için yıkıcı olsa bile, durumu korumaya razı olur.

Emekli bir hemşire olan, ellili yaşların sonlarındaki müşterim Karen, kızı Melanie'yle olan ilişkisi için terapide canını dişine takıyordu. Melanie'nin ciddi bir alkol bağımlılığından kurtulmasına yardım etmek için, bir rehabilitasyon programına büyük paralar ödeyerek, onun için danışmanlık arayışına girdi. Al-Anon'a katıldı ve Melanie'nin eskiden çalıştığı hastanedeki bir programa katılmasına uğraştı. Şükran beklemiyordu, ama beklediği şantaj da değildi.

Melanie harika bir çocuk ve yaşamını geliştirmek için yaptıklarından gurur duyuyorum. Ama sürekli para için kavga ediyoruz. Pete'le evlendiğinde bir ev almayı kafaya koydular ve ilk ödeme için benden para istediler. Bir hemşirenin ne kadar emekli aylığı alabileceğini tahmin edersiniz, emeklilik hesabımı tüketmeden çekebileceğim birikmiş param da yoktu. Emeklilik paramı çekmeye de korkuyordum. Gelecek için tüm güvencem buydu. Ama Mel'den gelen mesaj şuydu: O evi almalıydı.

Kaygılıyım, çünkü eski bağımlılığının etki alanından henüz tam olarak kurtulmuş değil; o gücü henüz toplayamadı. Yani mesaj biraz da şöyle: "Bana dikkat etmezsen, içkiye dönmem an meselesi." İstediği gibi davranmazsam içkiye yeniden başlayacağı tehdidi var ortada. Seçeceğim yok; o evin ödemesine katılmak zorundayım.

Karen'in seçeneği olmadığını söylemesi, şantaj kurbanlarında sık duyduğum bir ifade ve hedeflerin içinde olduğu bir tür kurban gitme duygusunu yansıtıyor. Karen aslında birkaç seçe-

neğe sahip, ama bunları görüp kullanabilmesi biraz çaba gerektiriyor. Melanie'nin yoldan çıkma tehdidi, Karen'i şahdamarından vurdu. Karen'e belirttiğim gibi, bu, Melanie'nin zayıf olduğu yönündeki açıklamasına hiç uymayan, oldukça güçlü bir taktik ki, zayıflık birçok kendini cezalandıranın kullandığı etikettir.

Kendini Cezalandırmanın Son Durağı

Kendini cezalandıranların savuracağı en büyük tehdit türü kendilerini öldüreceklerini belirtmeleridir ve bu da korku vericidir. Asla hafife alınmaması gereken bu tehdit, kendini cezalandıranın alışkanlık derecesinde kullandığı ve işe yarayan bir silah olabilir. Büyük korkumuzsa, yıllarca yalancı çobanı oynayan kişiyi bir gün gerçekten felaketin içinde göreceğimizdir.

Genç ve çekici bir sanatçı olan Eve, ünlü bir ressam olan kırklı yaşlardaki Elliot'la birlikte yaşıyor. İlişkileri başlangıçta oldukça güçlüydü, ama Eve, Elliot'ın yanına taşındıktan sonra, bir zamanların görünürdeki romantik bağlılığı boğucu bir bağımlılığa dönüştü. Elliot'ın ruh halindeki dalgalanmayı daha önce de farkeden Eve, bunu onun duyarlı sanatçı doğasına bağlamıştı. Onun yinelenen ve uyku hapı bağımlılığına dönüşen duygusal çöküntüleriyle başa çıkmaya hazır değildi. İlişkileri giderek soğuyordu. Ne cinsellikten, ne de yakınlıktan eser kalmıştı. Yardımcısı olarak çalıştığı ve maddi destek aldığı Elliot, Eve'in kendi kariyerini çizme yönündeki her çabasına karşı çıkıyordu. Eve çalışmalarını sergilerken bile kendininkilerle birlikte görünmesini istiyordu.

Sonunda anladım ki, kendim için nasıl olursa olsun, bir yaşam kurmamın yolu bağımsız davranmaktan geçiyordu, ama bunu her yapmaya kalktığımda uyku haplarından aşırı dozda alma tehdidini savuruyordu. Bu bana başlarda gülünç gelen bir şeydi. Bir çizim atölyesine katılmak istediğimi söyledim. O da, "Ben de

öleyim o zaman," dedi. Öylesine muzip biridir ki, takılıyor sandım. Ama şu tür sözler etmeyi sürdürüyor: "Sensiz yapamam. Beni terkedersen ne olacağını bilemem, tek başıma devam edebileceğimi garantileyemem." Artık komik yanı kalmadı, korkunç bir şey. Çektiği acıya büyük sevgi ve anlayışla yaklaşıyorum, ama bitmek bilmiyor. Beni niye böyle bir duruma koyuyor? Tek istediğim bir kursa katılmaktı.

Bu şantaj türünün tipik bir durumu olarak, Elliot'ın tehditleri Eve'in güçlü sorumluluk duygusuna yükleniyor. "Bana çok iyi davranıyor. Ondan ayrılacak gücü bulamıyorum. Kendine bir şey yaparsa kendimi asla bağışlayamam," diyor Eve, bağlılığının yoğunluğunu yansıtırcasına. "Suçluluktan ölürüm."

Kendini cezalandıranların çoğu, Elliot kadar ileri gitmezler; yine de, kendini cezalandırma tutumu bu düzeye fırlayabilir. Eve'e belirttiğim gibi, biriyle birlikte kalmak onu kurtarmanın güvencesi değildir. Kendini yıkma kararı sonunda onlara aittir, size değil. Elbette, intihara yönelmiş bir kişiyi, ona yardım ederek ve destek olarak, kötü yoldan döndürebilirsiniz. Ama onları kendilerinden korumak gibi bir göreviniz olduğunu duyumsadığınız için yanlarında kalıyorsanız, yol açtığınız tehlikeye dikkatinizi çekerim. Onlara, üzerinizdeki denetimlerini ne zaman artırmak isterlerse, duygusal şantajın bu korkunç fırtınasını estirme iznini veriyorsunuz.

ACIYA KATLANIYOR GİBİ GÖRÜNENLER

Katlanma imgesi kültürümüze tanıdık gelen bir görüntüyle yerleşmiştir. Asık suratlı bir kadın loş bir dairede oturur ve çocuklarından birinin aramasını bekler. Sonunda telefon çalınca, "Nasıl mıyım?" der ve ahizeyi eline alır. "Bana nasıl olduğumu

mu soruyorsun? Beni arama, ziyaret etme. Öz anneni unuttun. Benimle o kadar ilgileniyorsun ki..." Acıya katlananlar kendilerini mutsuz, hasta, perişan ya da şanssız hissettiklerinde tek bir çözüm yolu görürler: onlara istediklerini vermemiz, bunun ne olduğunu söylememiş olsalar bile. Bize ya da kendilerine yönelik bir tehdit savurmazlar. Bunun yerine açıkça belirler ki, "İstediğimi yapmazsan acı çekeceğim ve bu senin hatan olacak." Suçlamanın bu son kısmı, "senin hatan olacak" genelde söze dökülmez, ama göreceğimiz gibi, hedefinin vicdanını on ikiden vurabilir.

Ödüle Değer Bir Oyunculuk

Acıya katlananlar kafayı kendi kötü durumlarına takmışlardır ve onları anlayamamanızı, onlara yeterince ilgi duymamanıza bağlarlar. Onları gerçekten sevseydiniz, rahatsızlık duydukları şeyi, tek bir söze bile gerek kalmadan bulurdunuz. Sanki "Tahmin Et Bana Ne Yaptın" adlı salon oyununda uzmanlaşmışlar ve bunu ilişkilerinde uygulamaktadırlar.

Birçok acıya katlanan istediklerini alamayınca çökmüş ve suskun halde, çoğu kez yaşlı gözlerle çekip giderler ve neden böyle olduğunu söylemezler. Saatler, hatta haftalar boyu kaygı içinde dört dönmemize yol açtıktan sonra, kendi zaman çizelgelerine göre ne istediklerini söyleyeceklerdir.

Kırk üç yaşında bir devlet memuru olan müşterim Patty, kocası Joe'yla ne zaman anlaşmazlığa düşse, onun tiyatrovâri bir tavırla çekip gittiğini anlatıyor.

Ne istediğini bana çoğu kez gelip söylemez; bunu yaptığı ender zamanlardaysa, onunla aynı fikirde değilsem, üzülür ve acıya katlandığı her halinden belli olarak yürüyüşe çıkar. Dünyadaki en üzgün gözlere sahiptir. Bu anlaşma ya da anlaşmama arasında gidip gelen dalgalı etkileşimleri annesi -genellikle en uygunsuz zamanda- gelmek istediğinde yaşardık. Mücadele et-

meyi bıraktım, çünkü Joe'yu o kadar üzgün görünce çok suçlu hissediyorum.

Bu tipik bir davranış biçimidir. Abartılı bir iç çeker, ona ne olduğunu sorduğumda da, acılı bir bakış atar ve, "Hiçbir şey," der. Benim de, nasıl bir suç işlediğimi bulmam gerekir. Yatakta oturur ve onu üzecek bir şey yaptıysam özür dilediğimi söylerim, ama bana bunun ne olduğunu bile söylemez. Bir saat kadar sonra yaptığım şeyi öğrenirim. Bir kez, istediği yeni bilgisayarı almaya gücümüz yeteceğini sanmadığımı söylemiştim! Nasıl o kadar duyarsız ve cimri olabilirdim? Böylece elbette, ona gidip istediğini almasını söyledim ve sürpriz... hemen neşeleniverdi.

Joe bilgisayar konusunu Patty'yle konuşmak istemiyordu. Bu yüzden başka bir yol deniyordu. Patty'nin onu üzdüğü, hasta ettiği, başağrısı verdiği mesajını iletmek için tüm oyunculuk becerisini kullanıyordu. Onun kötülüğünün altında ezilmişti! Acıya katlananlar aynaya bakınca bir kurban görürler. Sorumluluğu üstlenerek havanın pusunu dağıtmaya ve istekleri hakkında açıkça konuşmaya yanaşmazlar.

Acıya katlananlar zayıf görünebilirler, ama gerçekte sessiz birer zorba olabilirler. Nara atmaz ve olay çıkarmazlar, ama yine de davranışları bize acı, şaşkınlık ve öfke verir.

Koşulların Kurbanı

Tüm katlanmalar sessizce yapılmaz. Bazıları kötü durumlarını bizimle rahatça paylaşırlar ve her şeyi iyileştirmemizi beklerler. Durumları düzelmiyorsa, mutlulukları için yaşamsal olan bir şeyi onlardan esirgiyoruzdur.

Elli yedi yaşındaki kendine güveni olan bayan müşterim Zoe, büyük bir reklam şirketinin mali yöneticisidir. Bir iş arkadaşıyla yaşadığı sorunlar nedeniyle beni görmeye gelmişti.

Personelin en genci olan Tess, bulunduğumuz yerlere gelmek için yıllarca o küçük pis işlerle uğraşmak zorunda kaldığımızı unutuyor. Bizden neredeyse on beş yıl daha az deneyimle doğrudan büyük işlere atılacağını sanıyor. Bunu ona açıklamaya çalıştım, ama bu kız sabırsızın biri. Sonra patronumuzla sorun yaşamaya başladı ve işini yitirme paranoyasına kapıldı. Her gün odama gelir ve nelerin yolunda gitmediğini abartarak sıralar. İş arkadaşlarından biri olan Dale, onun kendisini taklit etmesinden nefret ediyor. Tess henüz önemli bir müşteriyle görüşemedi ve Dale'in onu savsakladığını sanıyor. Bilgisayarı çalışmıyordur, köpeği hazırladığı raporu yırtmıştır vb... Bazen bütün bunların ne kadar saçma geldiğini biliyor, ama güvensizlik yakasını bırakmıyor.

Söylediğine göre, kendini o kadar kötü hissediyormuş ki, sabahları yataktan güçlükle kalkıyormuş. Elinden sigara düşmüyor, kilo kaybediyor. Ona güven aşılamak istedim ve başarmakta olduğumu sandım, ama sonra beni gerçekten rahatsız eden bir gelişme oldu. Yeni bir proje için kurduğum takıma onu da almamı istedi. "Bunu yapmazsan işten atılacağım," dedi. "Dale benden nefret ediyor, ama sana güveniyor; onunla aramızdaki buzların erimesine yardım edersen, biliyorum, bu her şeyi değiştirecek." Her gün aynı plak çalıyordu: "Benim için bu küçük iyiliği yapmazsan işten atılacağım.", "Çok kaygılıyım ve acı çekiyorum. Bana yardım etmelisin."

İşin gerçeği, bizimle aynı kulvarda koşabilecek beceriye henüz sahip olmadığını düşünüyorum; yine de onu projeye aldım, çünkü bunu yapmamak neredeyse bencillik olacaktı. Bana iyice açıldı, sanki onunla büyük bir duygusal çöküntü arasında duran şey bendim. Sanki işe yönelik sorunlarının tutumuyla hiç ilgisi yoktu. Şimdi kaygılıyım. Gruptaki herkesi daha sıkı çalışmaya iteceğim, çünkü bir kişi eksiğiz. Bu Tess'e göre değil. Ona moral vermeye çalışırken kendimi bir yol gösterici gibi hissediyordum. Ama artık değil. Buna inanmayacaksınız, ona daha fazla sorum-

luluk vermemi istiyor; ne var ki, daha elindekini yapmakta zorlanıyor. Ona yardım etmek istiyorum, onda bazı yönlerden kendi gençliğimi görüyorum, ama bu durum sınırı aşıyor. O kadar ki, artık bir nokta koymazsam adımı lekeleyecek.

Tess gibileri okların kendilerine yöneldiğinden ve yaşamın onlara cephe aldığından yakınırlar. Şu eski "blues" parçası resmi marşları olmuştur sanki: "Kötü şansım da olmasaydı, şansın yüzünü görmeyecektim." Rüzgârı tersine çevirecek ve gereksinim duydukları tek şeyin, birinin el uzatması olduğunu düşünürler. Çoğu kez, mağdur olmuş birinin çekiciliğiyle yakarırlar. Elbette, şunu da belirtiler: Bir şansları olmazsa, yani onların istediklerini yapmazsak düşeceklerdir. Ayrıca bu düşüşü acı verici ayrıntılarıyla birlikte aklımızda yaşatmamıza çalışırlar. Kurtarıcı ve bakıcı duygularımızı başarıyla harekete geçirirler. Sorun şudur: Onlara istedikleri "tek bir şans"ı verirsek, daha fazlası için geri gelmeleri garanti gibidir. Böyle birine bakıcı olmak, yarım günlük değil, tam günlük bir iştir!

ÜMİT TACİRLERİ

Ümit tacirleri, şantajcıların en belirsizleridir. Bizi yüreklendirirler; sopanın ucundaki havuç gibi, sevgi, para ya da kariyer vaat ederler. Sonra da istedikleri gibi davranmazsak ödülü alamayacağımızı anlamamızı sağlarlar. Ödüller çok çekicidir, ama yanlarına yaklaştığımızda bulanıklaşırlar. Vaat edilene yönelik arzumuz o kadar güçlü olabilir ki, benzer sözlerin tutulmamasına katlanırız; sonunda duygusal şantaja yakalandığımızı anlayıveririz.

Bir öğle yemeğinin ardından arkadaşım Julie bir ümit taciriyle olan anlaşmazlığından söz etti. Bu kişi erkek arkadaşıydı.

Başından iki evlilik geçmiş, zengin bir işadamı olan Alex, işine arzuyla bağlı bir metin yazarı olan Julie'yle yedi aydır çıkıyordu. Alex, Julie'ye başlarda, "Senaryoların harika," diyordu, o sıralarda hep yüreklendiriciydi.

Birkaç yapımcı arkadaşı olduğunu ve onların benimki gibi -nasıl demişti?- akıllı iş aradıklarını söyledi. Bir hafta sonu partisi olacak ve bizi tanıştıracaktı. Çok sıkı çalışıyordum ve bu heyecan verici bir fırsattı. Ardından yemin ardına gizlenen oltanın çengeli göründü. "O Bohem kılıklı arkadaşlarından hiçbirini çağırma," dedi. "Onlar seni geriletiyor."

Alex'in nüfuzlu arkadaşlarıyla görüşme falan olmamıştı. Bu da başka tatlı sözler gibi güme gitmişti. Ona pahalı armağanlar aldı, eski bilgi işlemcisinin yerine yeni bir bilgisayar, yedi yaşındaki oğlu Trevor için günlük bakım sağladı. Ama her birinin ucunda, ilerlemesiyle ilintili bir çengel vardı. Evde daha fazla sosyal etkinlik düzenlemesine yardım ederse onun önünde daha fazla kapı açabilirdi. Elbette, onunla eğlenmek için geceleri yazmayı bırakacaktı, bu kendi iyiliği içindi.

Alex'e bağlanan ve onun sunacaklarını elde etmek için yanıp tutuşan Julie bu isteklere uymak için elinden geleni yaptı. Böylece son çengel göründü.

Oğlum Trevor'ın bir süre için gidip babasıyla yaşamasının ne kadar iyi olacağını düşündüğünü söylüyordu. Çalışmaya daha fazla zamanım olurmuş ve kariyerime daha rahat odaklanabilirmişim. "Yalnızca geçici olacak," diyordu. Sonra da, tam büyük işler başarmaya yaklaşmışken bunları bir yandan annelik yaparken elde edemeyeceğimi söyledi.

Bu Julie'yi uyandırdı. Çok geçmeden ilişkisini bitirdi. İlişkinin gerçek yüzünü, bitmek bilmeyen sınav ve talepleri görmemesi olanaksızdı. Tipik bir ümit taciri olan Alex, tümü Julie'nin

davranışlarına koşullu bir dolu armağan ve sözler, "Sana yardım edeceğim, eğer...", "Kariyer basamaklarını çıkmanı kolaylaştıracağım, eğer..." Julie sonunda sınanmanın asla bitmeyeceğini anladı. Sopanın ucuna her yaklaşışında Alex havucu çekip uzaklaştırıyordu. Ümit tacirleri hiçbir şeyi gönülden sunmazlar. Her baştan çıkarıcı paket, bir yerinden oltanın çengeline tutturulmuştur.

Kabulün Bedeli

Ümit tacirlerinin sundukları, bazen Alex'in, Julie'nin önüne sarkıttıklarından daha belirsizdir. Birçok ümit taciri duygusal karşılıklar, gökyüzündeki aşk şatoları, kabul edilme, ailevi yakınlık ve yaraların iyileşmesi gibi şeylerle işlerini görür. Bu zengin ve kusursuz fantezi dünyasına kabul edilmek için tek bir şey gerekmektedir: ümit tacirinin istediğini vermeye razı olmak.

Ellili yaşlarında çekici bir işkadını olan müşterim Jan, sekiz yıldır dul yaşıyor ve iki yetişkin oğlu var. Başarılı bir mücevher işi kurdu ve artık sıkı çalışmasının ve yaratıcılığının meyvelerini topluyor. Ama kızkardeşiyle olan ilişkisi onun için bir acı kaynağı durumunda.

Kardeşim Carol'la baştan beri zorlu bir ilişkimiz olmuştur. Anne babamız bizi rekabet ortamında büyüttü ve hep gözdelik yarışındaydık. Ben annemin, kardeşim de babamın gözdesiydi. Ama paranın kaynağı babamdı. Bana karşı elisıkı olan babam, Carol'ın isteklerini kolayca yerine getiriyordu. O babamı nasıl parmağında oynatacağını biliyordu. Babam bir denetim delisiydi ve kimsenin ona karşı gelmesine dayanamıyordu. Sokağa çıkmamız ve erkek arkadaşlarımızla ilgili mantıksız kurallar koyuyordu. Ben çoğu zaman babamın isteklerine ters düşüyordum. Ama Carol için durum farklıydı. O uslu kızı oynuyor ve karşılığını fazlasıyla alıyordu. On altıncı yaşgününde Jaguar alınmıştı; Avrupa gezileri, en iyi okullar, her şey... Ama o asla özgüven kazanama-

dı. Bense küçük yaştan beri bir şeye sahip olacaksam bunu kendim için elde edeceğimi öğrenmiştim.

Gözdelik sıralaması, babam öldükten sonra bile etkisini sürdürüyordu. Parasının çoğunu Carol'a -banaysa neredeyse bir hiç- bıraktı. Carol aldığı mirasın küçük bir bölümünü bile benimle paylaşmayınca çok üzüldüm ve incindim; zaten zayıf olan ilişkimiz neredeyse tümden çöktü. Ardından, birkaç yıl çok az görüştük ve konuştuk. Sonunda ipleri tümden kopardık ve hiç konuşmamaya başladık. İşin temeli, birbirimizi pek sevmememiz.

Geçen ay bir gün, ondan bir telefon geldi; damdan düşer gibi... Ağlamaklıydı ve karınlarını doyurabilmeleri için benden bin dolar borç istiyordu. Kocası elini sürdüğü her şeyi berbat ederek tüm paralarını delice yatırımlar yaparak yitirmişti. İpotekli evlerine el konmasını önlemek için mücevherlerini rehin vermiş ve annemden borç almıştı. Berbat bir durumdu. Bu arada yaşam biçimlerini bir zerre bile değiştirmemişlerdi. Değerli bir sanat koleksiyonları, hatta bir Ferrari'leri vardı.

Carol ona yardım etmeye istekli olmadığımı farketti; beni ikna etmek için kozlarını ortaya koydu. "Yardım isteyeceğim başka kimse yok. Başka ne yaparım, bilmiyorum. Sanırım başın dertte olunca sen ailenden yardım isterdin." Birden yeniden aile olmuştum.

Carol başlangıçta klasik bir acıya katlanıcıydı. Her şeyin ne kadar kötü olduğunu Jan'e söylüyordu ve Jan bunları çözebilecek güçteydi. Jan'in direnciyle karşılaşınca, taktik değiştirdi ve özel bir havuç uzattı.

Sesi ansızın şirinleşti ve şöyle dedi: "Biliyor musun, akşam yemeklerine ve tatillerde kalmaya gelmeni istiyorum. Eski günler gibi olacak." Çevresinde gülen yüzlerin bulunduğu güzel bir tatil masasının düşünü kuruyordum ve bana tam da oradan yaklaşıyordu. Şu anda annem yalnız ve ben kimseyle birlikte değilim.

Eksiksiz bir aileye, bir kocaya ve ilk gençlik çağındaki çocuklara sahip olan Carol. Tatillerde hep biraz üzgün oluyorum, çünkü aramızda büyük uzaklık var. Yakın akrabalarımın hepsinden daha yakın hissettiğim arkadaşlarım var, ama Hollywood Bulvarı'nda Noel ışıkları yandığında, bu mutlu aile arzusuyla yanıp tutuşuyorum. Aklım diyor ki, biliyorum, buna asla sahip olmadık ve olmayacağız; ama yüreğim de bunun için her şeyden vazgeçebileceğimi söylüyor. Carol'ın davetinin beni çok etkilediğini ve doğru adımın ne olduğunu bulmakta gerçekten zorlandığımı kabul etmeliyim.

Carol aileye kabul edilmenin bedelinin yalnızca bin dolar olduğu mesajını veriyordu; bu da Jan'in çok değer verdiği bir şey için önemsiz bir karşılıktı. Ama elbette, Jan'in kardeşine boyun eğmesinin bedeli çok daha ağır olacaktı. Carol'ın aşırı harcama ve sorumsuz alışkanlıklarının sürmesine olanak tanıyarak kendi bütünlüğünü zedelemiş olacaktı. Aynı zamanda geçmişte kendisini aldatıp durmuş olan birine güvenmek durumunda kalacaktı.

Yine de Jan gerçekten ayartılma durumuyla karşı karşıyaydı. Carol'ın anımsattığı iyi aile düşlemine karşı koyması zordu; bu, hemen hepimizin arzuladığı ve birçoğumuzun elde edemediği bir şey. Arzu güçlü olunca onu elde etme olasılığı bizi mıknatıs gibi çeker. Bununla birlikte, sonunda Jan'e şunu söyleyebildim: Yaşamında o ana dek istediği türden bir aileye sahip olmadıysa, onu herhalde elde edemeyecekti. Carol onun için güzel bir resim çizmişti, ama bu gerçek değildi. Bin dolarlık, bir milyon ya da on milyon dolarlık bir çek yazıp yakınlık satın alamazsınız, şantajcı ne kadar ısrar ederse etsin.

Jan'in üzerindeki tüm güçler -suçluluğu; başarılı ve yeterli biri olma arzusunun kamçısı; Carol'ın onun önüne sunarak pazarladığı aile sözü- onun yumuşak karnına dokunmuştu. Ama göreceğimiz gibi, bu büyük duygusal şantaj deneyimi onun

için, insan kullanmanın zorbaca bir yoluna göğüs germe yetisini kazanması açısından dönüm noktası olacaktı.

İŞE YARAYAN NE OLURSA

Şantaj türleri arasında keskin sınırlar yoktur ve görmüş olduğunuz gibi, birçok şantajcı bunları birleştirerek birden fazlasını kullanır. Carol'ın yolunu izleyerek acıya katlanır görünmekle, sorunlu bir ailenin -koşullu olarak- büyülü bir mutluluğa dönüşmesi düşünün tacirliğini yapma arasında mekik dokuyabilirler.

Her şantaj türü mutluluğumuzun köküne kibrit suyu dökmeye çalışır. En kolayı yöntemleri en yıkıcı olan cezalandırıcılara dikkat etmektir. Ama kasırgadan çok kemirgene benzeyen daha sessiz türleri de hafife almayın. Sessiz de, çarpıcı da olsa, şantajcı yuva yıkabilir.

Duygusal şantajcıların çoğu canavar değildir. Beşinci Bölüm'de göreceğimiz gibi, onları bu yola sürükleyen şey, kötülükten çok, kendi küçük iblisleridir. Genellikle yaşamınızda önemli yer tutan, hâlâ koruyucu ya da destekleyici olarak görmek isteyebileceğimiz kişiler olduklarından, biliyorum, onlara şantajcı tanısı koymak son derece üzücü olabilir. Bağışlamaya ya da aldırmamaya çalıştığımız davranışın içyüzünü görerek bizi nasıl olumsuz etkilediğini anlamak kolay değildir. Ama bu, aşınmakta olan bir ilişkiyi sağlam temellere oturtmak için yaşamsal bir adımdır.

3

Körleştiren Sis

Duygusal şantaj, havada süzülen bir uçağın altındaki bulut kümesi gibi, anlayış düzeyimizin tam altını bir sis bulutuyla kaplayarak orada gelişir. Bizler şantaj alanına girdikçe, puslu duyguların girdaplarıyla çevreleniriz. Şantajcının eylemlerinin ya da kendi tepkilerimizin bilincine varma yetimiz körelir. Yargılarımız bulanır.

Daha önce belirttiğim gibi, biçimleri ne olursa olsun, tüm şantajcılar, üç duygu durumunun, yani korku, yükümlülük ve suçluluğun sis perdesini bizi yutmak için silah olarak kullanırlar. Bu sis perdesi her yere sızabilir, yanıltıcıdır ve yarattığı rahatsızlık dışında, her şeyi örtebilir. Sisin göbeğindeyken, ümitsizce kendimize sorabiliriz: Ben buraya nasıl düştüm? Nasıl çıkarım? Bu zorlu duyguları nasıl durdururum?

Bu duygu üçlüsüne yabancı değilizdir. Hepimiz irili ufaklı korkularla yaşarız. Hepimiz yükümlülüklere sahibiz; vicdanımız, bağlı olduğumuz insanlara -ailemize ve topluma- yönelik sorumluluklarımızı anımsatır bize. Hepimiz suçluluğu da belli ölçü-

de tatmaktayız. Zamanı tersine döndürüp birini inciten eylemimizi geri almayı isteriz. Tamamlamadığımız şeylerden dolayı pişmanlık duyarız. Bunlar dünyayı başkalarıyla paylaşmamız gerçeğine ilişkin temel duygulardır; bu duygularla birlikte yaşarken onların boyunduruğuna girmeme gücüne sahibiz.

Ama şantajcılar rahat durmazlar. Şantaj ateşini kızdırmaya devam ederler. Tâ ki, biz bu duyguları daha katlanılabilir bir düzeye çekmek için, kendi yararımıza olmasa bile neredeyse her şeyi yapacak kadar rahatsız olana dek. Korku, yükümlülük ve suçluluk aşılayan yöntemleri, şiddetli bir siren sesi karşısında kulaklarımızı tıkamamız kadar otomatik tepkilere yol açar. Davranışımızda düşünceye pek az yer veririz, salt tepki duyarız ki, bu da etkili duygusal şantajın anahtarıdır. Şantajcılar bize baskı uyguladıklarında, yaşadığımız duygusal rahatsızlıktan hemen sonra rahatlamak için adım atarız; ikisinin arasında neredeyse hiç zaman geçmez.

Bu iyi planlanmış bir süreç gibi görünebilse de, çoğu şantajcı bu üç yönlü sis perdesini bilinçle tasarlamadan yaşama geçirir.

Bu sis perdesinin karmaşık ve gizli doğası, bir tepkiler zincirine yol açar; bunun engellenmesi için önce işleyişi öğrenilmelidir. En iyisi, sis perdesinin bileşenlerine yakından bakarak işe başlamaktır. Onları teker teker açıklayacak olsam da, birbirlerinden kalın çizgilerle ayrılmış olmalarını beklemeyin. Bunlar sarmaş dolaş gezerler ve ortaklaşa çalışırlar. Ayrıca her türlü insan olduğu gibi, korku, yükümlülük ve suçluluğun da birçok kaynağı vardır; kuşkusuz, her birini örneklemem olanaksız. Sizde bu duyguları uyandıran sözcük ve eylemler aşağıda açıklayacaklarımdan farklı biçimlerde olabilir, ama etkiler aynıdır. Hepsi, insanı duygusal şantaja boyun eğmeye iten rahatsızlık ağını örmeye yarar.

KORKU

Şantajcıların bilinçli ve bilinçsiz stratejileri, bizim onlara korkularımız hakkında verdiğimiz bilgilere dayanır. Nelerden kaçındığımızı farkederler, bizi neyin kızdırdığını görürler ve hangi deneyimlerde kaskatı kesildiğimizi gözlerler. Daha sonra bize karşı kullanmak için notlar alıp kayıt tutmazlar, yakınlarıyla ilgili bu tür bilgiler herkesin aklında yer eder. Duygusal şantajda, korku, şantajcı açısından da bir dönüşüm geçirir, (bunu Beşinci Bölüm'de derinlemesine işleyeceğim). En yalın anlatımıyla, şantajcıların istediğini elde edememe korkusu o kadar şiddetlenir ki, hedeflerine atgözlüğüyle bakmaya başlarlar. Yani istedikleri şeye en ince ayrıntıyı görebilecek kadar odaklanırlar; ama görüş alanları, eylemlerinin bizi nasıl etkilediklerini göremeyecek kadar daralmıştır.

Bu noktada, bir ilişkinin olağan akışı sırasında bizimle ilgili sağladıkları bilgiler, her iki yandan da korkuyla ateşlenen roketlerinin yakıtı olur. Sundukları koşullar biçilmiş kaftandır: İstediğimi yap; ben de:

- Seni terketmeyeyim
- Seni reddetmeyeyim
- Seni sevmekten vazgeçmeyeyim
- Sana bağırıp çağırmayayım
- Seni perişan etmeyeyim
- Sana karşı gelmeyeyim
- Seni işten atmayayım

Bunlar, içeriği ne olursa olsun, korkularımızın kalıbını hazırlamaktadırlar. Gerçekte duygusal şantajın en acı veren yanlarından biri, şantajcıyla yüzeysel olmayan bir ilişki geliştirmemize ve ona açılmamıza imkân veren güvenin kötüye kullanılmasıdır.

Göreceğimiz örneklerde, şantajcıların, tepkileri en etkili yoldan alacakları korkulara nasıl odaklandığına dikkat edin.

En Temel Korku

Korkuyla ilk karşılaşmalarımızı, yaşamamızın yakınlarımıza bağlı olduğu bebeklikte yaşarız. Bu durumla koşut olarak gelişen terkedilme dehşetini bazı kişiler üzerlerinden hiç atamazlar. Bizler sosyal hayvanlarız; sevdiğimiz ve bağlı olduğumuz kişilerin sevgi ve desteğinden yoksun kalma düşüncesi dayanılmaz olabilir. Böylece terkedilme korkusu en güçlü, kapsamlı ve kolay uyanan korkularımızın başında gelir.

Kırklı yaşlarının sonlarına yaklaşan bir IRS araştırmacısı olan Lynn, kırk beş yaşındaki bir marangoz olan Jeff'le beş yıldır evli. Bana geliş nedeni, kocasına çok içerlemiş olması ve beslediği olumsuz duyguların artması sonucu çıkmaza giren ilişkilerini geliştirmenin yolunu araması. Evlendikten sonra Jeff işten ayrılmış. Lynn'in kazancı yeterli geldiği için bu konuda anlaşmışlar; böylece Jeff tüm zamanını Los Angeles yakınlarında küçük bir çiftlik olan evlerinin bakımına ayırma fırsatı bulmuş.

Jeff'le ilişkimiz pek eşit sayılmaz. Parayı ben kazanıyorum, o harcıyor. Hayır, bu hakça değil. Ben evin dışında ter döküyorum; o çiftliğe, eve, hayvanlara, mallara, bana bakıyor. Bu bazen hoşuma gidiyor, ama biraz çabalayıp yapacak bir iş bulsa kendimi daha iyi hissedeceğim. Gerçek şu ki, paranın tümünü ben kazanıyorum, ama o hep hortumlayacak bir şeyler buluyor. Bir şey isteyince de çok kolay pes ediyorum.

Son zamanlarda nakit akışımız ve önceliklerimizle ilgili tartışıyoruz; birkaç aydır anlaşmadığımızda ya da onun görüşünü kabul etmediğimde surat asmaya başladı. Kapıyı çarpıp çıkıyor, ardından da nara atıyor: "Ben çıkıyorum." Benden uzaklaşmasına dayanamadığımı biliyor. Evin çevresinde onu izleyip duruyorum, öbür odaya giderse kendimi terkedilmiş hissediyorum. İlk evlili-

ğim sona erdiğinde, en sevmediğim şey, cansız bir eve gelmenin yalnızlığıydı ve bir daha asla böyle hissetmek istemiyorum. Bunu Jeff'e söyledim, yakınında olmak istediğimi bilerek bana daha sabırlı yaklaşmaya çalıştı. Böyle olunca, geri çekilmesi beni çıldırtıyor.

İlk olarak, bana karşı çok öfkeli olduğunu ve beni terkedeceğini düşünüyorum. Bunun pek mantıklı görünmediğini biliyorum. Olumsuzluklar yaşadığımız oluyor, ama birbirimizi gerçekten seviyoruz ve onun bir yere gittiği yok. Yine de bu beni korkutuyor. İç dünyamda tam olarak neler olup bittiğini söyleyemiyorum; ama yaşadığım bu baskıdan aklımı oynatacak gibi oluyorum.

Lynn yalnız kalırsa, duygusal çöküntünün kara deliği içinde kaybolacağını hissediyor. Düşleyebileceği en ürkünç şey olan kara deliğin imgesi, Jeff her geri çekildiğinde aklında beliriyor.

Eski kamyonu işlemez duruma gelip de Jeff ikide bir yenisini almanın ne kadar iyi olacağından dem vurmaya başladığında, büyük bir bunalım yaşadık. Yeni kamyon çok daha fazla işine yarayabilirdi; belki vadinin çevresinde diğer çiftliklerden işler alırdı. Bütçemizin yeni kamyonu karşılamayacağını söylediğimde öfkelendi. Kavga etmekten nefret ediyorum, ama paranın yeterli olmadığını düşündüğümden bunu ona söyledim. Birkaç gün geçtikten sonra, tek düşündüğümün para olduğunu; yaşamımı hoşnut ve mutlu kılmak için yaptığı şeylerin değerini bilmediğimi ve beni biraz kendi başıma bırakırsa onun değerini daha iyi anlayacağımı söyledi. Delicesine kaygılandım. Erkek kardeşinin evine gitti, ben de arkasından gittim ve geri gelmesi için yalvardım. Ona koşulsuz saygı duymaya ve bunu göstermeye başlamadıkça dönmeyeceğini söyledi.

Jeff'in tepkisi yaralı bir hayvanınkini andırıyor. İlişkideki konumu savunuculuğunu artırıyor. Karşısındakine parasal olarak

ne kadar bağımlı olduğunu kendine sürekli anımsatan etkenler nedeniyle eziklik duygusuyla dolu. Son otuz, kırk yıldır sosyal olarak ne kadar gelişmiş olsak da, Jeff ve Lynn'inki gibi ilişkiler hâlâ geleneksel normların dışında kalıyor; eşleri kendilerinden fazla kazanabilen birçok erkek gibi, Jeff de kendini güvensiz hissediyor ve konumunu kanıtlama çabasına giriyor. Çift maddi düzenlerinde anlaşmışlar, Jeff ne zaman bir isteği olsa Lynn'in işaret değiştirdiğini düşünüyor. Eve maddi katkı yapmıyor olması sorun değildi; Lynn'in dengeyi sağlamasını bekliyordu.

Lynn'se kafa karışıklığı ve korkuyla birlikte paniğe kapılmıştı. Yakın ilişkiler en güçlü korkularımızı ortaya çıkarır, çünkü en incinebilir olduğumuz ilişkilerdir. Yaşamımızın diğer alanlarında daha üst düzey bir etkinlik göstermemizin nedeni de, bir eşin bizi reddetmesinin -ya da buna yönelik korkunun- verdiği olumsuz duyguyu gidermek olabilir.

Tüm yalvarmalarımdan sonra Jeff eve geldi, ama fazla konuşmuyordu. Gerilim o kadar yüksekti ki, bir şeyler yapmalıydım. Buna dayanamıyordum. Annemle babam da böyleydi; tüm o uydurma inceliğin ardında uzak, kızgın ve sessiz. Bundan nefret ediyordum. Hiç kimseyle böyle yaşamayacağıma söz verdim kendi kendime. Böylece kötü duyguları aşmam gerekiyordu. Bunun üzerinde kafa yordum ve kendime sordum: Hangisi daha önemliydi? Jeff mi, para mı?

Çok geçmeden Jeff yeni bir kamyon kullanıyordu. Jeff'e göre artık ilişkide biraz eşitlik sağlamış gibiydi ve Lynn'i ikna etmenin yolunu biliyordu. Onun öfke, sessizlik ve terkedilme korkularına yüklenme yöntemini bilinçli olarak planlamamıştı, ama gereksinim duyduklarını ve hak ettiklerini almadığını hissettiğinde bu kozlarla oynuyordu. Böylece bir etkileşim yapısı gelişmişti: Jeff'in her geri çekilişinde Lynn boyun eğiyordu. Jeff bir gerçeği öğrenmişti; Lynn korkarsa, tek yapması gereken davranış-

larıyla onu tedirgin etmekti, böylece istediğini alabilecekti. Bunun temel nedeni, ne kötü bir insan olması, ne de onu incitme niyeti olmasıydı, yalnızca işe yarayan yaklaşımı bulmuştu.

Jeff'in şantajı tümden parayla ilgili göründüğünden, Lynn kara deliğin felaketine sürüklenmekten kaçınma çabası içinde, bazen duygularıyla kıyasıya hesaplaştığını farkediyordu. Bir tür saplantı onu çıldırtıyordu.

Ona gerçekten çok kızıyorum, ama daha iyi olabilir mi, diye de düşünüyorum. Onunla birlikte olmam paraya mı bağlı? Tümden bana bağımlı durumda.

Kendisinin duygusal bağımlılığıyla ilgili olarak daha isteksizce konuşuyor.

Ayrılmayı ve başka biriyle sıfırdan başlamayı nasıl düşünebilirim? Evlenmeden önce yaşadığım o duygusal çöküntü durumuna geri dönmekten çok korkuyorum.

Lynn'e şöyle söyledim: Evet, aralarında maddi bir sürtüşme vardı. Ama terkedilme korkusu onu öylesine körleştiriyordu ki, Jeff ona şantaj uyguladığında, ilişkiyi gerçekçi bir gözle değerlendirme yetisini kullanamayacak duruma gelmişti. Sağlıklı bir uzlaşma için çabalamak yerine içerlemiş, denetimi otomatik pilota vererek teslim olmuştu.

Korku bizi her şeyi siyah ya da beyaz görmeye iter, bu da felakete yol açan bir düşünme tarzıdır. Lynn şuna emindi ki, Jeff'le yüzleşirse terkedilecekti. Böylece iki seçenek görüyordu: ona istediğini vermek ya da ayrılmak. İkinci seçenek, şantajdan kurtulmak, ama yalnızlığın kara deliğine düşmek demekti. Lynn'e bir seçeneği daha olduğunu söyledim: İlişkinin, her ikisinin başına büyük dert açan yönleriyle birlikte başa çıkmaya ve terkedilme korkusunu yok etmeye çalışabilirdi.

Öfke Korkusu

Öfke korkunun çabucak yüzeye çıkmasını sağlayarak bedenimizdeki kaç ya da savaş tepkisini harekete geçirir. Bu, çok azımızın rahat bir biçimde ifade edebildiği ya da yaşadığı bir duygudur, çünkü çatışma, zarar, hatta şiddet öğelerini taşır. Bu rahatsızlık mantıklı ve koruyucudur; yıkıcı öfkenin fiziksel saldırganlığa ve zarara yol açma tehdidi karşısında kendimizi savunmamızı ya da kaçmamızı sağlar. Ama son derece taciz edici olanlar dışındaki tüm ilişkilerde, öfke diğer duygular kadar olağandır. Ama kendimizin ve karşımızdaki kişinin öfkesi konusunda öylesine çok kaygılanırız ki, şantaja karşı koyma yetimiz sarsıcı biçimde zarar görür.

Birçoğumuza çok tehlikeli görünen bu duygunun her türünden korkarız. Ayrıca başkalarınkinden çok kendi öfkemizden korkuyor olabiliriz. Yıllar boyunca, öfkelenirlerse birini inciteceklerinden, denetimi yitireceklerinden ya da milyonlarca parçaya ayrılacaklarından korkan binlerce insan tanıdım. Birinin sesindeki küçük bir öfke kıvılcımı bile çoğu kez reddedilme, onaylanmama ya da terkedilme -ve en uç olarak da şiddet- korkularını alevlendirebiliyor.

Önceki konuda tanıdığımız mobilya üreticisi müşterim Josh, babasının, sevdiği kadınla ilgili öfkeli reddi yüzünden kendini yere serilmiş hissediyor. Babasının öfkesi onu sanki dondurmuş. "Tek yapmam gereken, bunu onunla konuşmak; böylece tüm tavrı değişecek," diyor. "Geriliyor ve sesi yirmi desibel yükseliyor. Yüzünde o ifadeyi görünce ve ağzından çıkan o gürlemeyi duyunca, ondan on iki cm. daha uzun olsam da babamdan hâlâ korkuyorum."

Anne babalar çocukluk korkularımızı yeniden harekete geçirmekte çok beceriklidirler. Josh'un anımsadığı gibi:

Çocukken, babam öfkelendiğinde o kadar yüksek sesle bağırırdı ki, evin üzerimize yıkılacağını sanırdım. Saçma, ama ge-

çen yıllar sertliğini almış olsa da, bana bozuk çaldığında hâlâ aynı duyguyu yaşıyorum. Karşımda hâlâ çocukluğumun o korku salan babası varmış gibi davranıyorum.

Çocukken yaşadığımız olaylar ve duygular içimizde canlıdır; kargaşa ve gerginlik durumlarında çoğu kez yeniden etkinleşirler. Yetişkin yanımız, bu deneyimlerin on yıllar önce gerçekleştiğini bilse de, hepimizin içinde bulunan ve yetişkin olmayan yanımıza göre bunları sanki daha dün yaşamışızdır. Duygulara ilişkin belleğimiz bizi, varolan durumumuzda korkunun somut bir gerekçesi olmasa da, korku dolu davranış ve tepkilerin çukuruna düşürebilir.

Koşullu Refleksler

Bazen korktuğumuz davranışın yalnızca belirtisine tepki veririz. "Babamın tüm yaptığı kıpkırmızı kesilip kaşlarını çatmak ve..." diyor Josh.

Lise ya da üniversitede psikolojiye giriş dersi alanlarınız, büyük olasılıkla, Rus fizyolog Ivan Pavlov'un köpeklerle yaptığı deneyleri ve gösterdiği koşullanan refleksi anımsayacaklardır. Pavlov köpeklerin besini görünce doğal bir tepki olarak salya akıtmalarıyla başlayan sindirim sürecini inceliyordu. Bununla birlikte, besini onlara sunarken zil çalarsa, köpeklerin çok geçmeden zil sesini besinle eşleştirdiklerini ve besin olmadan bile yalnız sesle salya akıttıklarını farketti. Çok benzer şekilde, duygusal şantajın hedefi olanlar, ne zaman kendilerinde önemli ölçüde korku uyandıracak bir olay yaşasalar koşullu refleksler sergilerler.

Bu yüzden şu tür durumlar hiç de ender yaşanmaz: Bir koca, karısını terkedeceğine yönelik tehditlerinde başarılı olur ve bir süre için çekip gider; yetişkin bir çocuk, anne babasının yaptığı bir şeye kızarak onlarla birkaç gün konuşmayabilir; bir bayanın arkadaşı, ona bozulur, söylenmeye ve bağırmaya baş-

lar. Barışma gerçekleşse bile sarsıcı olay unutulmaz ve acının bir simgesi durumuna gelir. Bunu uyandıran şantajcı, korkumuzu canlandırır ve teslim olmamızı sağlayacak baskıyı uygular.

Josh için Paul'un kızgın bakışı yeterliydi. Kısa zamanda uygun gördüğü davranış şekline kalıplandı: Yalan söyleyecekti. Beth'i görmeyi sürdürecek, ama babasına ayrılmış gibi davranacaktı. Durumu en iyi kurtaran çare buydu. Ama Josh'un, kızgınlıktan kaçınma çabası ona pahalıya patlıyordu. Kitap boyunca göreceğimiz kişilerin yaptığı gibi, Josh, Barış ve Bedel adlı tehlikeli bir oyun oynuyordu. Bedel neydi onun için? Öncelikle özsaygısı. Ayrıca, öfkenin hem kendi içinde, hem de babasıyla ilişkisinde artmasına yol açan fiziksel ve duygusal bedeller.

Korku karanlıkta yetişir; belirsizlik onun gübresidir. Bedenimiz ve beynimizin ilkel kısımları korkuyu, kaçma nedeni olarak algılar ve çoğu kez bu yönde davranırız. Korkumuzdan kaçınırız, çünkü tek kurtuluş yolumuzun bu olduğuna inanırız. Gerçekte, göreceğiniz gibi, ruh sağlığımız bunun tam tersini, en korktuğumuz şeylerle yüzleşip onlara göğüs germeyi gerektirir.

YÜKÜMLÜLÜK

Hepimiz yetişkinliğe belli değerler ve kurallarla gireriz. Bunlar benliğimizin ne kadarını başkalarına borçlu olduğumuza ve davranışlarımızın ne ölçüde görev, uyum, bağlılık, yardım etme ve özveri gibi ideallerle belirlenmesi gerektiğine bağlıdır. Hepimizin fikir sahibi olduğu bu değerlerin kendimize ait olduğunu sanırız; ama gerçekte bunlar anne babamız, dinsel geçmişimiz, toplumun yaygın inanışları, medya ve yakın çevremizin etkileriyle biçimlenir.

Çoğu kez görev ve yükümlülüklerimize ilişkin yargılarımız mantıklıdır ve yaşamımızın manevi ve ahlaki temelini oluşturur-

lar. Ancak çoğunlukla başkalarına olan sorumluluğumuza verdiğimiz ağırlıkla özerkliğimize ilişkin görüşümüz arasında büyük bir dengesizlik doğar. Görev anlayışında ipin ucunu kaçırabiliriz.

Şantajcılar, karşılarındaki kişilerin yükümlülük anlayışını sınamakta tereddüt etmezler. Hedefleri için ne kadar çok şeye razı olduklarını, ne kadar çok şey yaptıklarını ve hedeflerinin kendilerine ne kadar borçlu olduklarını vurgulayıp dururlar. Dine ve geleneklere özgü kavramları bile -hedeflerinin kendilerini borçlu hissetmesini sağlamadaki- etkilerini pekiştirmek için kullanabilirler.

- "İyi bir kız, annesiyle vakit geçirmelidir."
- "Bu aile için saçımı süpürge ettim, en azından eve geldiğimde evde ol."
- "Babana itaat et."
- "Patron her zaman haklıdır."
- "O serseriyle çıkarken bile seni destekledim. Şimdi senden tek istediğim bana iki bin dolar borç vermen. Ben senin en iyi arkadaşınım!"

Böylece karşılıklı alıp vermeye dayanan bir ilişkinin sınırlarını aşarak, hoşlansak da, hoşlanmasak da, istediklerini yapmamızın sorumluluğumuzu yerine getirmek olduğunu vurguluyorlar. Bu beklentiler, özellikle de şantajcı bize cömert davranmışsa kafa karıştırıcıdır. Ama sevgi ve içtenlik bu tür etkileşimlerden kolayca dışlanabilir ve yerlerini yükümlülük ve zorlanan bir görev anlayışına bırakabilir.

Birkaç yıl önce gördüğüm bir müşteri, yükümlülük ve görev silahlarıyla kullanılan bir şantaj hedefinin tam bir temsilcisi olarak belleğimde yer etmişti. Tanınmış bir cerrahla evli olan otuz yedi yaşındaki hastane yöneticisi Maria kendini, sizin için her zaman elinden geleni yapabilecek biri olarak tanımlıyor. Üzgün

olduğunuzu ve birine gereksinim duyduğunuzu bilirse, sabahın dördünde bile olsa yardımınıza gelir. İnsanlara bir şeyler vermenin tatmini onun için her şeyin üzerinde görünüyor.

Kocası Jay fırtınalı evliliği sırasında bu özelliklerinden tümüyle yararlanmış.

Ben evlenmenin, çocuk sahibi olmanın, iyi ve kocasına bağlı bir eş olmanın bir kadının en önemli görevi olarak görüldüğü bir aile geleneğinden geliyorum. Jay belki de benimle bu yüzden evlendi. Hastanedeki işimi seviyorum, ama dünyamın merkezi evim. Kilisede katıldığım bir seminer, hep yaşatmaya çalıştığım bir şey öğretti bana: İlişkiyi yürütmek bir kişiye bağlıdır. Kendinizi tümüyle adar ve Tanrı'nın yardımını isterseniz, tüm dalgalara göğüs gerebilirsiniz. Bir kadın olarak aileme borçlu olduğum şeylerin bilincindeyim ve Jay de bunu çok iyi biliyor.

Jay, Maria'nın yükümlülük duygusunu yıllarca kullandı; ne yaparsa yapsın, evinin geçimini borçlu olduğu kişinin kendisi olduğunu vurguladı. Böylece işi evlilikle ilgili pazarlığa kadar götürdü.

İnsanlar her zaman bizim mükemmel çift olduğumuzu düşündüler, ama farketmedikleri Jay'in nasıl bir zampara olduğuydu. Evlenmeden önce bana cinsel kahramanlıklarını ve kaç kadının onun için yanıp tutuştuğunu anlatırdı. Bu tür şeyleri duymak istemezdim; yine de tüm kadınlar arasından beni seçtiğini bilmek hoşuma giderdi. Şimdi bildiğimse ne kadar saf olduğum.

Evlendikten sonra tam olarak kaç kişiyle ilişkiye girdiğinden emin değilim, ama birkaç tane olduğunu biliyorum. Kent dışı toplantılar, işyerinde geçirilen geceler... Çoğu kez öykülerinin kafa karıştırıcılığı ve bana giderek artan ilgisizliği hep bir şeylerin işaretiydi. Sonra, onu başka bir kadınla gören "arkadaşlardan" telefonlar geldi. Yüreğim bana, insanların bunları uydurmadıklarını söylüyordu, ama onunla yüzleşmem uzun zaman aldı. Birçok

çelişkili düşünce aklımı karıştırmıştı. Ona karşı kendimi borçlu hissediyordum, bizim için çok çalışmıştı.

Jay saldırgan ve baskıcı bir tutumu benimsiyor, Maria'nın her yaptığının görevi olduğunu söylüyordu.

Her şeyi elbette inkâr etti. "Nasıl olur da kötü niyetli dedikodulara inanırsın," dedi. "Tüm yaptığım çalışarak bu ailenin en iyisine sahip olduğunu görmek için özveride bulunmak. Hastanede geç vakte kadar kalmak istemediğim birçok zaman oldu, ama bunu sizin için yaptım. Şimdi de bunu bana karşı kullanıyorsun. Çekip gitmeyi ve bu yuvayı yıkmayı nasıl düşünebilirsin? Yalnızca çevrene, başka kadınlara bak ve sahip olduklarını karşılaştır. Bu duruma gelmek için ödediğim bedeli takdir etmemene inanamıyorum." Sözlerini bitirdiğinde, kabul etmek zorundaydım ki, ona bağlılık ve güven borçluydum. Ayrıca çocuklarımı. Çocuklarımı çok seviyorum. Onlara bunu nasıl yaparım? Babalarını seviyorlar. Ailemi nasıl parçalarım?

Sonra ellerini omzuma koydu ve kulağıma fısıldadı. "O çok sevdiğim siyah elbiseni giy ve seni bir yemeğe götüreyim. Ve bir daha bu boşanma sözlerini duymak istemiyorum. Bunlar seni hiç kaygılandırmaması gereken dedikodular yalnızca." Kafam iyice karışmıştı. Gülümsedim, o giysiyi giydim ve hiçbir şey olmamış gibi onunla çıktım.

Jay, Maria'nın duyarlı noktalarının nerede olduğunu tam olarak biliyordu. Bunlara dokunmak için de, olası bir ayrılığın sonuçlarını, onun görev ve aile anlayışına doğrudan hitap edecek biçimde anlatmıştı. Yalnızca çalışkan bir kocayı terketmiş değil, aynı zamanda çocuklarını ihmal etmiş ve yaşam boyu mutsuzluğa sürüklemiş olacaktı.

Ailenin parçalanmasından kaçınmak, birçok kişiyi yıkıntıya dönmüş ilişkilere katlanmak zorunda bırakır. Kimse çocuklarının yaşamında sarsıntı yaratmak ya da kargaşa yaşadıklarını gör-

mek istemez. Şantajın hedefi olan bazı kişiler, çocuklarına yönelik yükümlülüklerine öylesine bağlıdırlar ki, bunu yanlış bir şekilde, yüce bir özveri olarak görürler ve iyi bir yaşam sürme haklarından vazgeçerler. Maria perişan olsa bile, ailesini yıkma düşüncesi onu dehşete düşürdü ve güçsüzleştirdi.

Maria'nın yükümlülük anlayışı, kendisini tanımlayacak kadar güçlüydü. Onunla gurur duyuyordu ve hak ettiği biçimde yaşamadığına yönelik düşüncelere karşı kendini savunuyordu. Jay görev ve sorumluluğun anlamını çarpıttı, abarttıkça abarttı ve öyle bir şişirdi ki, kendi ihaneti gölgeye düştü. Jay'in ifade ettiği şekliyle, Maria'nın yükümlülüğü her şeyi kuşatıyordu. Onun Maria'ya olan yükümlülüğüyse istediği yerde, ki bu durumda, ona sadık kalmakta bitiyordu. İç parçalayıcı "bunu bana nasıl yaparsın" tavrıyla, kendisinin bunu karısına, çocuklarına nasıl yaptığına ilişkin ipucu vermişti aslında. İlişkilerinin gerginliğini eve taşıdığı için onları ayrıca olumsuz etkilemişti. Şantajcılar kendi duygularına gösterilmesini bekledikleri duyarlılığa sahip olsalar ne güzel olurdu?

Jay bozulan ilişkisi için olumlu bir adım atmaktan kaçınmıştı. Çok meşgul olduğunu ve bir şey yapmaya gerek olmadığını iddia ediyordu. Bir hata yapmamıştı. Maria mutsuzsa, kendisi düzelmeliydi, böylece eskisi gibi olabilirlerdi.

Maria'ya bir gerçeği anımsattım: Jay ya da bir başkası, hangi kozlarla oynarsa oynasın, onun başkalarına olduğu kadar, kendine yönelik yükümlülüğü de vardı. Jay'e uymaya koşullanıp kendini ihmal etmesi, özsaygısından ya da seçeneklerini keşfetmekten kaynaklanmıyordu; duygusal şantaja otomatik bir tepkiydi bu.

Yükümlülük bahanesiyle kullanılan kişilerin çoğunun yaptığı gibi, Maria da kendinden başka herkes için iyi olan şeylere odaklandı. Birçoğumuz, başkalarına yönelik yükümlülüklerimizin sınırını tanımlamakta zorlanırız. Yükümlülük anlayışımız, öz-

saygı ve kişisel sorumluluk anlayışımızdan güçlüyse, şantajcılar bunu kolayca kullanabilirler.

Bitmek Bilmeyen Borçlanma

Bazı şantajcılar, geçmişi dikkatle inceleyerek onlara borçlu olmamızın gerekçesini çıkarmaya çalışırlar. Bellek, şantajcının Yükümlülük Kanalı haline gelir. Bu arada, bize iyi ve cömert davranmaya devam edebilir.

Bir şantajcının incelikle davranması kolay unutulmaz. Verilen, armağandan çok, bir borçtur ve çoğu kez faiziyle geri ödemesi beklenir. Şantajcı, özverilerini vurgular ki, bunlar aslında, yürekten değil, hesabı tutularak yapılmıştır.

Şantaj Hedefinin Şantajcıya Dönüşmesi

Lynn'yle görüşmemin başlarında, Jeff'in şantajına şantajla karşılık vermeye çalıştığını farketmiştim.

Jeff'ten gelip bir oturuma katılmasını istedim ve olanları onun ağzından da dinledim.

Birkaç günlüğüne ondan ayrı kalmamın gerektiği bir durumdaydım. Kamyonla ilgili kavgamızın ardından beni erkek kardeşimde bulana dek bu ilişkiyle ilgili ne düşündüğünü açıkça söylediğine tanık olmamıştım. Ağladı, ağladı ve sonunda söylenmeye başladı. "Beni gerçekten sevseydin bunu bana asla yapmazdın. Nasıl bu kadar bencil olabilirsin? Yalnız kendini düşünüyorsun; aklın fikrin hep almakta, almak, almak... Burada parayı kimin kazandığını biliyorsun. Faturaları kimin ödediğini de. Tüm yaptıklarından sonra, beni böyle nasıl bırakabilirsin? Benimle konuşmaktan vazgeçersen, paranın musluğu o kadar hızla kesilir ki, neye uğradığını şaşırırsın." O anda başımızın gerçekten dertte olduğunu anladım. Sonradan, ikimiz de olan bitenden o kadar korkmuştuk ki, terapiye gitmeye karar verdik.

Birçok şantajcı gibi, Lynn, Jeff'in yükümlülük anlayışına yüklenmişti. Aynı zamanda kişiliği ve niyetiyle ilgili olumsuz yargılarda bulunuyordu. Bu sayede Jeff'i korkutmak için elinden geleni yapmıştı. Onu delicesine aramış, dönmesi için yalvarmıştı. Borusunu öttürdüğü eski konumuna dönmek ve yitirdiği gücü kazanmak için şantajcı rolüne bürünmüştü.

Herhangi bir ilişkide, iki kişinin şantajcı ve hedef rollerini değişmesi az rastlanır bir durum değildir. Biri diğerinden daha fazla şantaj yapabilir, ama şantajın tek yönlü olduğu enderdir. Bir ilişkide hedef olabilir; başka birinde şantajcıya dönebiliriz. Örneğin, patronunuz işde size karşı duygusal şantaj uyguluyor olabilir. Duyumsadığınız ve ona ifade edemediğiniz engellenme ve içerlemenin acısı, denetimi ele geçirmek için aynı taktikleri eşinize ya da çocuklarınıza uygulamanıza yol açabilir. Ya da Lynn ve Jeff'in durumunda olduğu gibi, değişim ilişki içinde oluşabilir; roller değişir ve hedef, şantajcıyı şantajın ablukasına alır.

Yükümlülük, yaşamlarımızda dengesini gözetmemiz gereken zorlu bir olgudur. Azsa sorumsuz davranmamıza yol açar. Aşırısı, Lynn'in ilişkiye her katkısının hesabını çıkarmaya başlaması gibi, kapanmaz borçların ve kaçınılmaz içerlemelerin ağırlığı altında ezilebiliriz. Bunun ardından kolaylıkla şantaj gelebilir.

SUÇLULUK

Suçluluk, sorumlu ve duyarlı bir insan olmanın önemli bir yanıdır. Aynı zamanda vicdanımızın bir aracı olarak, toplumsal ya da kişisel ahlaki değerlerimize aykırı bir şey yaptığımızda yarattığı rahatsızlıkla bizi uyarır. Suçluluk, ahlaki pusulamızın işlemesine yardım eder; çok acı geldiği için de, ondan kurtulmak için bir şey yapmadıkça, kendini bilincimizde yoğun olarak his-

settirir. Suçluluktan kaçınmak için başka birine zarar vermemeye çalışırız.

Bu etkin davranış göstergesine güveniriz; suçluluk hissettiğimizde, diğer insanlarla olan ilişkilerimizde kabul edilebilir olarak gördüğümüz kuralları bilerek çiğnemiş olduğumuzu, sınırı aştığımızı anlarız. Suçluluk duygumuz, incitici, yasadışı, zalimce, taciz edici ya da dürüst olmayan bir şey yaptığımızda gösterdiğimiz doğal ve uygun bir tepkidir.

Suçluluk duyguları vicdanımızın örgüsünü oluşturur. Ne yazık ki, suçluluk duygumuz, davranışlarımızın etkileriyle ilgili yanlış algılara yol açabilir. Yoldaki her tümsekte harekete geçen hatalı araba alarmı gibi, suçluluğu algılamamız da bozulabilir. Bu zamanlarda, yukarda açıkladığım olağan suçluluğun yanında haksız suçluluk dediğim duyguyu da yaşarız.

Haksız suçluluk durumunda duyduğumuz vicdan azabının, zararlı davranışı belirlemek ve düzeltmekle pek ilgisi yoktur. Şantajcının sis perdesini büyük ölçüde oluşturan bu tür suçluluk, suçlamalarla ve kişinin kendine yönelik yıkıcı yargılarıyla yapılanmıştır. Yalın olarak, haksız suçluluğu üreten süreç şöyledir:

1. Belli bir davranışta bulunurum.
2. Karşıdaki çok üzülür.
3. Onun üzgünlüğünün sorumluluğunu, hak etsem de etmesem de, tümüyle üstlenirim.
4. Kendimi suçlu hissederim.
5. Durumu telafi etmek ve böylece kendimi daha iyi hissetmek için her şeyi yaparım.

Daha ayrıntılı olarak:

1. Bir arkadaşıma, bu akşam onunla sinemaya gidemeyeceğimi söylerim.
2. Çok üzülür.
3. Berbat hissederim ve üzgün olmasının benim suçum olduğunu düşünürüm. Kötü bir insan gibi hissederim.

4. Birlikte sinemaya gidebilmek için diğer planlarımı iptal ederim. O kendini daha iyi hisseder, ben de bu nedenle daha iyi hissederim.

Haksız suçluluk birine zarar vermemizle kesinlikle ilgili olmayabilir, ama buna inanmamızla tümüyle ilgilidir. Duygusal şantajcılar yakınma ve mutsuzluklarından tümden kendimizi sorumlu hissetmemize çalışırlar. Bunun için haklı suçluluğu, gösterge ışıklarının sürekli "suçlu, suçlu, suçlu" diye yandığı haksız suçluluğa dönüştürmek için ellerinden geleni yaparlar.

Bunun etkisi oldukça güçlüdür. Hepimiz iyi insanlar olduğumuza inanmak isteriz. Şantajcıların uyandırdığı suçluluksa, kendimizi iyi, sevecen ve değerli insanlar olarak algılamamızı tehdit eder. Şantajcıların çektiği acılardan kendimizi sorumlu hissederiz. Arzularını yerine getirmeyerek acılarını artırdığımızı söylediklerinde de onlara inanırız.

Oyunun Adı: Suçlama

Şantajcıların haksız suçluluk yaratmalarının en hızlı yollarından biri, yaşadıkları üzüntü ya da sorunların sorumluluğunu hedeflerine yüklemektir. Suçluluk algımız da bu tür durumlara duyarlıdır. "Birine zarar verdim mi?" sorusuyla sık sık yüzleşiriz. Böylece biri bizi doğrudan kendini incitmekle suçladığında, suçluluk sancılarına kapılmamız kolaydır, bu duyguyu hak edecek bir şey yapmamış olsak da. Bazen suçlamanın gerçekle ilgisi olmadığını görerek suçluluk tepkisine kısa devre yaptırmayı başarırız, ama önce birçok kez özür diler, sonra şantajcının gerekçeleri üzerinde düşünürüz.

Şantajcıların suçlamalarında ayrıntılar değişebilse de, söze dökülmeyen ama gizlice varolan bir ifade, suçlayan şantajcının sloganı gibidir: *Tümüyle senin hatan.* Oltalarına takılmamızı sağlayan çengeldir bu.

- Sinirlerim tepemde (ve bu tümüyle senin hatan).
- Ağır bir soğuk algınlığı geçiriyorum (ve bu tümüyle senin hatan).
- Biliyorum, çok içiyorum (ve bu tümüyle senin hatan).
- Kötü bir iş günü geçirdim (ve bu tümüyle senin hatan).

Ama çoğu kez karışık mesajların gerçek anlamını anlamayız; çünkü çoğumuz, ilgi duyduğumuz biri üzgün olduğunda suçluluğu kabul etme eğilimine gireriz. Şantajcı bir durum için tüm sorumluluğun nasıl ve neden bize ait olduğunu anlatmaya bayılacaktır. Böylece suçlamayı kabul ederiz ve suçluluğun akımına kapılırız. Şantajcıya boyun eğmenin getireceği rahatlamayı arzulayacak kadar pişmişizdir.

DOLANAN İPLİKLER

Şantajcı, insan kullanmanın sisini körüklerken, korku, yükümlülük ve suçluluğu ayrıştırmak olanaksızdır. Sis perdesini oluşturan duyguların birini bulduğunuzda diğerlerinin de orada olduğuna inanabilirsiniz. Örneğin, Maria'nın durumunda, yükümlülük ve suçluluk birbirine sıkıca bağlıydı. Yükümlülüklerimizi yerine getirmediğimizi düşünmek suçluluk duygusuna yol açar ki, Maria da bunu yaşıyordu.

Jay ayrılırsak bunun benim suçum olacağı düşüncesini beynime işlemişti. Yattığımda bir eş ve anne olmayı beceremememenin anlamını düşünüyor ve kendimi son derece suçlu hissediyordum. Bir süre felç olmuş gibiydim. Çocukları yüzüstü bırakma düşüncesine dayanamıyordum. Tanrım, onlar yaşamlarının parçalanmasını hak etmiyorlar. Yaptığım tüm iyi şeyler, aileyi parçalamanın çukuruna düşecekti. Boşanma sözcüğü ağzımdan zor

çıkıyordu, çünkü bu kelime kendimi bencil hissetmeme yol açıyordu.

Maria yine kendini geri plana atmıştı ve Jay bu şekilde devam edeceğini biliyordu. Jay'in yaptıkları, Maria'nın öfkeli ve incinmiş hissetmesi için yeterli neden oluşturduysa da, bu duygular sürekli artan suçluluk duygusunun gölgesinde kalıyordu.

Birçok kişi, Maria gibi, suçluluk duygularını uyandırarak kendilerini kullanan şantajcılarla yaşamak durumunda kalır. Ama giderek artan içerlemeleri, hatta kendilerine yönelik nefretleri yıkıcı olabilir. İçtenlikten yoksun bir evlilik ya da arkadaşlık, boş bir çerçeveye benzer.

SUÇLARIN SINIRI YOK

Hedeflerinin suçluluk duygularının kendilerine hizmet ettiğini gören şantajcılar için zaman kavramının önemi kalmaz. Suçluluk uyandıracak yakın zamanlarda gerçekleşmiş bir olay yoksa, geçmişten buldukları da işlerini görür. Suçluluk üreten olaylar bulmakta zorlanmazlar. Şantajın hedefi olanların gerçek ya da hayali suçları ne olursa olsun, şantajcı için sınır diye bir şey yoktur; her tür olay suç olarak görülebilir ve cezaya tabi olabilir.

İkinci Bölüm'de tanıdığımız hemşire Karen, kızı Melanie'nin sis perdesine kapılmıştı. Melanie çocukluğunda yaşadığı olayları annesinin önüne getirip duruyordu.

Çok eskidendi. Kocam, Melanie'nin babası, kızım çok küçükken bir araba kazasında ölmüştü. Melanie arabadaydı; ciddi olarak yaralandı ve yüzünde izler kaldı. Estetik ameliyat olmasını sağladım ve iyi bir görünüşe kavuştu. Ama o hâlâ alnındaki birkaç ize takıyor. Yıllarca gittiği terapinin masraflarını da karşıla-

dım; tüm yaşadıklarının onun için ne kadar güç olduğunun farkındayım.

O geceyle ilgili suçluluğumla başa çıkmam uzun zaman aldı. Hatanın diğer sürücüde olduğunu biliyorum, ama o caddeye girmemiş olsaydık... Kocamın istediği gibi gitmek için bir gün daha beklemiş olsaydık... Öykünün kötü adamının neden ben olduğumla ilgili Melanie'nin başka bir kurgusu var. Bana anımsatmayı hiç unutmaz, çünkü ben istediğim için kamp yapmaya gidiyorduk. İş ortamından birkaç günlüğüne uzaklaşma isteğiyle yalnız kendimi düşünmemiş olsaydım kaza geçirmeyecektik. Biliyorum mantıklı değil, ama bu, suçluluk duygumu öylesine kabartıyor ki, ne isterse sonunda vermek zorunda kalıyorum.

Karen suçluluğunun yükünü ne kadar azaltmaya çalışsa da, Melanie buna izin vermiyor. Karen tüm şantaj hedefleri gibi, sonunda bir şeyin farkına vardı: Bir ya da iki kez boyun eğmek şantaja nokta koymuyor, yalnızca taleplerin yoğunluğunu artırıyor.

Bazen merak ediyorum: Yaşamım boyunca bunun bedelini mi ödemek zorundayım? Ona yardım etmeye çalıştım, ama hiçbir şey yetmiyor. Sorunları için suçlanmayı hak etmediğimi biliyorum; ne çare ki, her şey dönüp dolaşıp, kahrolası bir sarhoşun arabamıza çarptığı o ana geliyor.

Karen'ın suçluluğu, kızına yönelik yükümlülük anlayışıyla iç içe geçmişti. Bu sürekli suçluluk, Karen için, suçlu olmasa bile, Melanie'ye olanlar için sürekli borçlu kalacağı anlamına geliyordu. Olan bitenlerin içyüzünü kavrayana dek, kızının acısının bedelini ödeme çabasıyla ona boyun eğmeye devam edecektir.

NORMAL SUÇLULUĞUN DENETİMDEN ÇIKMASI

Duyumsadığımız suçluluk normal olsa bile, duygusal şantajcı böyle kalmasından hoşnut olmaz. Yaptığımız unutturmaz, suçluluk duygusunun, gelişmemiz için bir araç olmasına izin vermez. Birinci Bölüm'de tanıdığımız avukat Bob, karısı Stephanie'nin güvenini boşa çıkardığını biliyordu. Başkasıyla ilişkisi olmuştu, ama eşiyle ilişkisini yoluna koymaya çabalıyordu. Ne var ki, çok incinen Stephanie, ona suçlarını anımsatmaktan vazgeçmiyordu. Bob artık kalıcı, müzmin bir suçluluğa dönüşen duyguyla başa çıkmakta zorlanıyordu.

Ona kendimi bağışlatmak için başka ne yapabileceğimi bilmiyorum. Çıkıp evin geçimini sağlamaya çalışmam gerek ve tüm zamanımı onun şüphelerini gidermeye harcayamam. Onu güvenli hissettirmenin yolunu bilmiyorum ve bunu bana kendisi de söylemiyor. Ama bundan vazgeçmiyor da. Ona acı çektirdim, öyleyse o da benim aynı derecede acı çekmemi sağlayacak. Tanrım... Hüküm giyen suçlular sonunda cezaevinden çıkar, ama benim şartlı tahliye şansım bile yok.

Stephanie'nin kendini incinmiş ve öfkeli hissetmesi son derece doğaldı, ama bu kadarla da kalmıyor, kendini ve Bob'ı geçmişin dolaplarında asılı bırakıyor ve kocasının suçluluk duygusuna yüklenerek onu denetim altına alıyordu. Etkileşimlerine suçluluk egemen oldukça ilişkilerinin iyileşme şansı yoktu. Her ikisi de bu tehlikeli duyguyla başa çıkmayı öğrenene dek, evliliklerini derin dondurucuya koyan duygusal şantajdan kurtulmayı başaramadılar.

Suçluluk, şantajcının nötron bombasıdır. İlişkileri ayakta bırakabilir, ama ilişkilerin bizim için büyük ölçüde anlamını oluşturan güven ve içtenliği yok eder.

YOLUNU ŞAŞIRMIŞ VE SERSEMLEMİŞ

Uzun yıllar önce yaşadığım sahil yöresinde, yılda birkaç kez günün geç vakitlerinde basan sis gece boyunca kalkmazdı. Bir gece arabamla işten eve gelirken sis çok yoğundu, çevremi görmekte zorlanarak mahalleme doğru ilerlemeye devam ettim. Sokağıma geldiğimde rahatlamıştım; sonra kendi evimin değil, yandaki evin garaj yoluna girdiğimi farkettim. Arabayı park edene dek bu gerçeğin farkında değildim.

O geceki deneyimim, duygusal şantajın sis perdesinde hareket etmeye çalışırken yaşadıklarımıza benziyor. İyi davranıyor olsak bile, duygusal şantajcıların püskürttüğü sisler, en tanıdık yerlerde bile yolumuzu şaşırtabilir.

Yaşamımız bu sis perdesinin denetimine girerse duygusal dengeye sahip olamayız. Bakış açımızı çarpıtır, çevremizde olan bitenlere yönelik anlayışımızı bulandırırlar. Korku, yükümlülük ve suçluluğun sis perdesi duygusal süreçlerimizi ablukaya alır ve koşullu duygusal tepkiler yaratır. Ansızın anlarız ki, yere serilmişiz; bize vuran şeyden de haberimiz yoktur. Böylece karşılaşmayı açık farkla şantajcı kazanır.

4.

Alışverişin Araçları

Şantajcılar, onlarla ilişkilerimizde korku, yükümlülük ve suçluluktan oluşan sis perdesini nasıl yaratırlar? Kendi iyiliğimizi bir yana itip talep-baskı-itaat zincirinin boyunduruğuna girmemizi nasıl sağlarlar? Şantajcıların sürekli kullandıkları yöntemlere ve özel araçlara daha yakından bakarak bu süreci açıklıkla görebiliriz.

Bu araçlar, tek başlarına ya da birlikte, sis perdesinin bileşenlerini güçlendirir ve şantajcının isteklerine olumlu yanıt vererek rahatlama arayışına götürecek baskıyı yoğunlaştırırlar. Aynı zamanda şantajcıların eylemlerini hem bize, hem kendilerine haklı göstermelerine yardım ederler. Bu öğe çok önemlidir, çünkü şantajı kabul edilebilir, hatta yüce gerekçeler gibi yutturduğu örtülerin altına gizleyebilir. Şantajcılar, çocuklarını cezalandırırken, "Bunu yalnız senin iyiliğin için yapıyorum," diyen anne babalar gibi, eylemlerini mantığa büründürmede uzmandırlar. Araçlarını, şantajın bir şekilde yararımıza olduğu düşüncesini bize aşılamak için kullanırlar.

Bu araçlar sabit ve süreklidirler; sonsuz çeşitlikteki duygusal şantaj senaryosuna uyarlanabilirler. Tüm şantajcılar, tarzları ne olursa olsun bunlardan en az birini kullanır.

SARMAL

Şantajcılar, onlarla olan çatışmalarımızı, yanlış yönlendirilmiş ve dayanaksız olmamızın yansımaları olarak gösterirken, kendilerini akıllı ve kararlı olarak tanımlarlar. Yani en yalın bir ifadeyle, bizler kötüyü oynuyoruz, onlar da beyaz şapkalı kahramanları. Politikada, olayları iyi adam/kötü adam süzgecinden geçiren bu sürece "sarmal" denir. Duygusal şantajcılar, kendi kişiliklerini parlatarak sunarken bizimkini şüpheyle gölgeleyen, hatta çamurla sıvayan sarmal uzmanlarıdırlar.

Sarmal Uzmanı

Bir gün, Margaret adında bir bayandan telefon geldi. Evliliğinin ciddi bir sorun yaşadığını ve bir kurtuluş yolu arayışında beni görmek istediğini söyledi. Randevu ayarladık. Geldiğinde, çekiciliği ve incelikli tavırları dikkatimi çekti. Kırklı yaşlardaki Margaret, ilk evliliğinden sonra beş yıl ayrı yaşayıp kilisede tanıştığı bir kişiyle, kısa ve yoğun bir flört döneminden sonra ikinci evliliğini yapmış. Bana geldiğinde Cal'le yaklaşık bir yıldır evliydi.

Çok üzgün ve şaşkın durumdayım. Bazı şeylerin yanıtlarını arıyorum; o mu haklı, ben mi, bilemiyorum. Bu sefer gerçekten turnayı gözünden vurduğumu düşünmüştüm. Cal yakışıklı ve başarılı; ayrıca onun gerçekten ince ve düşünceli olduğunu düşünmüştüm. Kilisede tanışmış olmamız da benim için çok önemliydi, çünkü benzer değer ve inançlara sahip olduğumuza işaret

ediyordu. Böyle olunca, evlendikten sekiz ay kadar sonra onunla grup seksine katılmamı istediğinde yaşadığım sarsıntıyı düşünün...

Bunu yıllardır yapıyormuş. Beni çok sevdiği için bunu benimle paylaşmak istediğini söyledi!

Böyle bir şey yapmamın mümkün olmadığını, düşüncesinin bile beni tiksindirdiğini söyledim. Yanıtımı duyunca gerçekten sarsıldı. Benim tenselliğimden her zaman hoşlandığını ve yaşamımı gerçekten zenginleştirecek bir şeyle tanışmamı istediğini söyledi. Böyle bir öneriyle risk aldığını bildiğini, ama benimle her şeyi paylaşmak istediği için bunun bana sevgisinin kanıtı olduğunu belirtti.

Mümkün olmadığını söyleyince, gerçekten incinmiş gibi davrandı ve biraz sinirlendi. Benimle ilgili yanlış yargılar edindiğini; açık fikirli ve sevecen biri olduğumu sandığını, böyle erdem ve saflık budalası olduğumu bilmediğini söyledi. Böyle bir kadına âşık olamazdı. Ardından asıl kozunu oynadı. Bunu ben yapmazsam, eski kız arkadaşlarından yapacak birçok kişi olacağını söyledi.

Tüm sarmal uzmanları gibi, Cal arzularını canalıcı derecede olumlu ifadelerle, Margaret'ın direncini de olumsuz nitelemelerle anlatıyor. Şantajcılar bize kazanmaları gerektiğini söylerler, çünkü onların istediği sonuç daha sevgi dolu, daha açık ve daha olgun niteliktedir. En iyisidir. Bunu yapma hak ve yetkileri vardır. Aynı zamanda, bazen son derece nazik şekilde, bizi bencil, tutucu, gelişmemiş, budala, nankör ve zayıf ilan ederler. Her türlü karşı koyuşumuz kusurlarımızın belirtisidir.

Cal ayrıca Margaret'ın başlangıçtaki davranışlarında aldandığını belirtti. Ama kendisine uyarak, hakkında oluşan olumsuz yargısını değiştirebileceği mesajını veriyordu. Böylece kendisinin istediği gibi açık fikirli ve duyarlı bir kadın olabilecekti.

Şaşırtan Etiketler

Cal'in, Margaret'ı nasıl nitelediğine odaklanıyorum, çünkü sarmal, şantajcı ve boyun eğen hedef için olumlu, direnen hedef için olumsuz nitelemeler içerir. Cal, Margaret'la arasındaki farkları, karısında yanlış bir şeyler olduğunun belirtileri olarak yorumladı. Ardından kendi konumunu pekiştiren nitelemeler kullandı. Bu, kişinin zihnini karıştıracak ve onu yanlış yönlendirecek bir deneyim. Şantajcıların etiketleri, kendimiz için kullanacaklarımızdan çok farklıdır; bu yüzden kendimize yönelik nitelemelerimizden şüphe ederiz. Şantajcının, algılama, kişilik, özdeğer ve değerlerimizle ilgili yargıları ve saldığı şüpheler içimize işlemeye başlar. Korku, yükümlülük ve suçluluğun sisi üzerimize çökmeye başlar, Margaret'ın anlattığı gibi:

Cal'in evlendiğimi düşündüğüm kişiden böylesine farklı biri olabileceğini göremedim. Onunla ilgili nasıl bu kadar yanılabilirim, inanamıyorum. Belki en mantıklı açıklaması şudur: Öyle bir izlenim verdi ki, onunla her şeyi yapabilir duruma geldim ve o, bizim ne kadar iyi bir çift olduğumuz yönündeki yargımı pekiştirmeye devam etti. Hatanın bende olduğunu ve Cal'in grup seksi önerisinin bana korkunç gelmemesi gerektiğini düşünmek kolay olabilirdi. Bununla gerçekten mücadele ettim. Düşündüm ki, belki de tutucuyum. Belki biraz saflık düşkünüyüm. Belki biraz geri kalmışım. Bende bir bozukluk olduğunu ve pireyi deve yaptığımı düşünmeye başladım.

Margaret kendisi ve evliliği için, grup seksinin hiçbir olumlu etkisinin olmayacağından emindi, ama Cal konuşmaya devam ettikçe kendinden şüphe etmeye başladı. Sarmal etkisini hissettirdikçe, zararlı ve yararlı şeyler hakkındaki yargılarımızı şaşırtır; kendimiz ve şantajcı arasında olan bitenleri görmemizi zorlaştırır. Sarmala takılırız, çünkü arkadaş, sevgili, patron ve aile bireylerimizin doğru ve iyi olmalarını, bayağı, duygusuz ve zorba ol-

mamalarını isteriz. Karşımızdakinin bizi utandırarak ya da yetersiz hissettirerek kullandığını kabul etmek yerine, ona güvenmek isteriz.

Margaret durumu Cal'le birlikte geçirmeyi düşündüğü yaşama ilişkin görüşüne uyacak biçimde yorumlamak için elinden geleni yaptı. Elbette, daha kavramadığı bir şey vardı ki, bu, Cal'in talebini kabul edilebilir kılacak bir yorumdu. Kendi düşünceleri geçerliyse, bunların evlilikleri ve kocası açısından anlamı neydi? Bunlar korkunç sorü işaretleriydi ve Margaret bunlarla gerçek anlamda yüzleşmek, Cal'le ilgili yanıldığını kendine itiraf etmek istememişti. Cal'in gerçeklik kurgusunu kabul etmek, kocası ve evliliğiyle ilgili gerçeklerin rahatsızlığına göğüs germekten daha kolaydı.

Cal, Margaret'ın kendinden şüphe etmesine yol açtığı gibi, yükümlülük anlayışına da yükleniyordu. Karısının kendisiyle grup seksine katılmasını görev gibi gösteriyor, bunu reddeden bir eş istemiyordu. Yerini, "makul" talebine uyacak birine devretme tehdidini savurduğunda Margaret'ın kendini ne kadar şaşkın ve aciz hissetmiş olabileceğini tahmin edin.

Margaret, ne yazık ki, teslim oldu.

Onun baskısına boyun eğdiğime ve bunu "onun için anlamı büyükse" diye düşünerek denemeyi kabul ettiğime inanamıyorum. Büyük utanç duyuyorum. Her dakikasından nefret ettim. Kendimi kirlenmiş, öfkeli ve son derece çökmüş hissediyorum.

Duygusal şantajın sisi o kadar yoğundu ki, Margaret dengeden çok uzaklaşmış ve başka türlüsünü aklının ucundan geçmeyecek biçimde davranmaya katlanmıştı.

Kötülenmek

Hedeflerinin algılarını sarsmanın yanında, birçok şantajcı, baskıyı kişilik, niyet ve özdeğerimize yöneltirler. Bu tür bir sar-

mal yöntemi, aile çatışmalarında, özellikle anne babanın çocuklarını denetimine taktığı durumlarda oldukça yaygındır. Sevgi ve saygı, tümden itaatle özdeşleşmiştir. İtaatsizlikse ihanet olarak değerlendirilir. Şantajcıların sloganı, şu mesajın sonsuz çeşitlemelerinden biridir: *Bunu yalnız beni incitmek için yapıyorsun. Benim duygularıma hiç önem vermiyorsun.*

Josh, Beth'e âşık olup kendi dini dışından biriyle evliliği düşünmeye başladığında, anne babasının buna üzüleceğini biliyordu. Ama babasının onu yola getirmek için kullanacağı ağır darbeden haberi yoktu.

Babamın söylediklerine inanamıyordum. Duyan, yaşamını batırmak için komplo kurdum sanırdı. Neden ona eziyet ediyordum? Neden onun yüreğini dağlıyordum? Bir anda, ailenin iyi çocuğu konumundan çıkıp başbelası olmuştum.

Josh birkaç yıldır ailesinden ayrı yaşıyordu, ama ailesinden, "Beni incittin. Beni düşkırıklığına uğrattın," mesajlarını alan birçok kişi gibi, bunları midesine indirilen yumruklar olarak algıladı.

Bir yakınımızdan gelen bu tür sözler, üzerimize yapışır, benlik imgemizi saptırır ve adımlarımızın yönünü şaşırtır. Elbette, bir şantajcıyla karşı karşıya olduğumuz tüm ilişkilerde kendimizi duygusuz, değersiz ya da bencil olarak niteleyebiliriz, ama bu etiketler anne ya da babadan geldiğinde dayanılmaz olur. Bunda, bizi biz yapan uzun yıllar boyunca onların aklına ve doğruluğuna bel bağlamış olmanın payı vardır. Sarmallarını bize karşı kullanan anne babalar, özgüvenimize hemen herkesten daha hızlı zarar verebilirler.

HASTALIKLI GÖSTERME

Bazı şantajcılar, onlara direnmemizi hasta ya da kaçık olmamıza bağlarlar. Terapi dünyasında buna patolojileştirme denir. Patoloji, Yunanca kökenlidir, acı çekme ya da derin duygulanım anlamındaki pathos sözcüğünden gelir; ama sözcüğün şimdiki kullanımında aldığı anlam "hastalık"tır. Buradaki kullanımı, şantajcının, suyuna gitmeyen kişiyi hastalıklı gösterme eğiliminin ifadesidir. Şantajcılar bizi nörotik ya da sapık olmakla suçlayabilirler. En acısı da, onlarla paylaştığımız tüm üzücü olayları teker teker önümüze getirip bunlara duygusal sakatlığımızın yol açtığını iddia ederek ilişkide güvenden eser bırakmazlar.

Şantajcıların bizi hastalıklı gösterme deneyimini yaşamak, benlik değerimiz üzerinde ezici bir etki yapabilir; bu, güçlü bir zehirdir.

Sevgi Talep Edildiğinde

Hastalıklı gösterme arzuların dengesiz olduğu aşk ilişkilerinde sık yaşanır. Taraflardan biri, diğerinden daha fazla ister; daha fazla sevgi, daha fazla zaman, daha fazla dikkat, daha fazla bağlılık. Bunlar gerçekleşmediğindeyse karşısındakinin sevgisini sorgulayarak amacına ulaşmaya çalışır. Birçoğumuz, sevdiğimizi ve sevgiye değer olduğumuzu kanıtlamak için her yola başvururuz. Bazılarımız da şu yanlış inanca kapılır: "Biri beni severse, benim de onu sevmem gerek; yoksa bende bir bozukluk vardır." Otuzlu yaşların ortalarında bir metin yazarı olan müşterim Roger, sekiz ay önce, bir 12-Adım toplantısında tanıştığı Alice'yle ilişkisinde biraz bağımsızlık isteyince hastalıklı davranmakla suçlandı.

Alice'in bana, şu ana dek tanıdığım herkesten daha fazla bağlı olduğunu hissediyorum. Onunla vakit geçirmek baştan beri harikaydı. Gelir, yatağımın üzerinde oturur, çalışmalarımı okur ve öve öve bitiremezdi. Uğraşılarımın değerini biliyor, onları takdir ediyor ve benim kadar seviyor gibiydi. Ona bayılıyordum. Gelmiş geçmiş tüm filmleri görmüştü, neşe saçıyordu, harikaydı ve birbirimiz için yaratıldığımızı söylüyordu.

Ama yalnızca birkaç ay sonra birlikte yaşamamızda diretir olmuştu. Birbirimizi bulmuş olmamızın ona ne kadar coşku verdiğini ve bu değişikliğin yaşamımızı tümden zenginleştireceğini söylüyordu. Tüm yapmam gereken direnmekten vazgeçmek ve ilişkinin akışına kapılmaktı. Gönülsüz olabileceğimi bildiğini, bunun, geçen yılki ilişkimden kaynaklanabileceğini, ama zorluklardan kaçmak yerine onlara göğüs germem gerektiğini söylüyordu. İyi görünüyordu, ama çok hızlı geliyordu.

Alice ve Roger katıldıkları kişisel 12-Adım çalışması hakkında uzun süre konuşuyorlar ve bu alanda birbirlerini destekliyorlardı. Ama özellikle de Roger ilişkinin gidiş hızı hakkındaki çekincesinden söz edince Alice terapist rolünü oynamayı seviyordu. Alice'e göre, Roger, her şeyi denetime almak istiyordu; oysa direnmekten vazgeçmesi gerekiyordu. Bu erken evrede bile, Alice, on bir yıldır içkiden uzak olan Roger'ın tereddüdünü, içkiye düşkün olduğu zamanlardan kalan nörotik davranış olarak görüyordu. Roger onun değerlendirmelerini çok ciddiye alıyordu. Başının etini yiyor olsa bile Alice'in haklı olabileceğini düşünüyordu. Ona evine taşınabileceğini söyledi.

Geleceğimize ilişkin görüşü çok belirgindi. Bense adım adım ilerlemeye çalışıyordum. Ama biri sizi böylesine sevdiğinde, bu büyük enerji akımına kapılıyorsunuz. Bunun beni biraz gergin yaptığını kabul etmeliyim, ama başa çıkıyorum. Bu arada, son iki üç aydır, çocuk sahibi olmaktan söz etmeye başladı. Bu

kadın otuz beş yaşında ve dayanılmaz bir bebek arzusu duyuyor. Evlenmek zorunda olmadığımızı ama bunun, tüm sevgi ve yaratıcılığımızın mükemmel bir ifadesi olacağını söylüyor. Bana bebek kitapları okuyor ve benim çocukkenki resimlerimi çıkararak bebeğin nasıl olacağını görmeye çalışıyor. Çok oluyor. Tüm yaşamımı onunla geçirmek ya da baba olmak istediğimden emin değilim. Benim çalışmam ve yazmam gerek.

Sözkonusu olan, onu sevmememem ya da harika biri olduğundan şüphe etmem değil. Ama işleri düzene koymam gerek. Onun benim için hissettiklerini onun için hissettiğimden emin değilim. Böylece bakış açımı sağlamlaştırmak için bir süre kendi başıma yaşamam gerektiğini söyledim.

Alice'in planlarına Roger'ın direnmesi, çok sert bir tepki doğurdu.

"Benimle böyle konuştuğunda senden korkuyorum," gibi bir şey söyledi. "Beni sevdiğini söyledin, ama şu andaki sözlerinden müthiş bir yalancı olduğun sonucu çıkıyor. Son ilişkinin yıkıntısının ardından benimle yakınlaşmaktan korktuğunu biliyorum, ama geçmiş yerine şimdide yaşamaya hazır olduğunu sanmıştım. Duyguları yoğun yaşayan biri olduğumu biliyorum, ama bana uygun olanı bulduğumu düşünüyordum. Sana kızmak yerine acıyorum. Yaşamdan, sevgiyi yaşayamayacak kadar korkuyorsun. Ancak küçük senaryo düşlerinle rahat ediyorsun. Gerçekle yüzleş; aynı zampara baban gibi hasta bir sarhoşsun."

Roger ardından, gergin bir kahkahayla şunu söyledi:

Bu konuşmasını aklımda tekrar tekrar canlandırıyor ve haklı olup olmadığını düşünüyorum. İlişkileri geliştirmek benim için kolay olmuyor. Belki de beni gerçekten seven biriyle nasıl birlikte olacağımı bilmiyorum.

Roger'a, önemli bir noktayı, birçok kişi gibi gözden kaçırdığını söyledim: Birine duyduğun arzunun, onun sana yönelik arzusu kadar yoğun olmaması sende bir bozukluk olduğunu göstermez. Karşısındakini hastalıklı gösterme eğiliminde olan birçok kişi gibi, Alice de sevgi sözcüğünü hatalı kullanmıştı. Davranışları bağımlılık ve çaresizlik doluydu; Roger'a tümden sahip olma gereksinimi duyuyordu. Bunların da olgun bir sevgiyle ilgisi yoktu. Ama Roger'a duyduğu büyük tutku, uyguladığı baskı için yeterli gerekçe oluşturuyordu. Böylece Roger onun yaşadığı yoğun duygulara karşılık veremiyorsa, bunun tek açıklaması, korkunç psikolojik sorunları olmalıydı.

Roger'ın kendine daha fazla zaman ayırma isteğine tepki verirken Alice'in kullandığı yöntem, karşısındakini hastalıklı göstermeye çalışan birçok kişinin bel bağladığı yaklaşımdır: Roger'ın kendisi ve ailesiyle ilgili olarak onunla paylaştığı sırları, olumsuz deneyimleri yüzüne fırlatmak. Roger ona, içkiyi bıraktıktan sonra kadın peşinde koşmaya başlayan babasından söz etmişti. Alice de, Roger'ın korkusunu biliyordu: "Babam gibi olmak." Bizi hasta gibi göstermeye çalışan biriyle paylaştığımız sırlar, korkular ve güven, çatışmalarda kolayca başvurabileceği silahlara dönüşür. Yakınlığın yoğunlaştığı anlarda paylaştığımız geçmişteki acı deneyimler, boşanmalar, çocukların vesayetiyle ilgili kavgalar ve kürtaj gibi olaylar, dengesizliğimize kanıt olarak kullanılır. Roger için Alice'in "kanıt"ı, zor aştığı içki bağımlılığının tehlike işaret eden kalıntısıydı.

Duygusal şantajcılar bizi sık sık, arkadaş ya da sevgili olarak, onlara yeteri kadar yakınlık duymamakla suçlarlar ve bu yüzden sevemediğimizi ve arkadaşlıkları koruyamadığımızı öne sürerler. Özellikle de yakın ilişkileri ruh sağlığının ölçüsü olarak görürsek, hastalıklı göstermenin birçok türünün etkisine açık olmamız kaçınılmazdır. Bir ilişkinin yürümemesini bizim hasta ya da kusurlu olmamıza bağlamak şantajcılar için ipleri oldukça

germek olsa bile, çoğu kez hedeflerini on ikiden vurarak amaçlarına ulaşabilirler.

Neyin Var?

Hastalıklı gösterme taktiği kullanan her şantajcı, insana doğrudan hasta etiketi yapıştırmaz. Bu taktiğin daha belirsiz görünümleri de vardır. Catherine önceki terapistiyle yinelenen anlaşmazlıklar yaşamasının ardından beni aradığında güveni sarsılmış durumdaydı.

Muhasebe işimde yarı zamanlı çalışarak MBA derecesi almak üzere bir programa katılmak üzereydim. Bunun da etkisiyle oldukça kaygılıydım. Ama temel nedeni, yakın zamanda bir erkekle yaşadığım kötü deneyimdi. Gerçekten neler olup bittiğini anlamaya çalışıyordum. Böyle olunca, arkadaşım Lanie'nin coşkuyla anlattığı terapiste gitmeye karar verdim.

Rhonda'nın yasaklayıcı bir yönü vardı, ama bu yeni ilişkiye zamanla alışacağımı düşündüm. Bununla birlikte, bana karşı iğneleyici tavırlar sergiliyordu. En hoşlandığı şeylerden biri, başarılı kadınlarla ilgili gazete haberlerini kesip "ilham" vermesi için önüme koymasıydı. Bu kendimi aşağı görmeme yol açtı. Mesaj şuydu: "İşte olman gereken bu; ve sana söylediğimi yaparsan oraya ulaşırsın."

Terapi gruplarından birine katılmamdan söz edip duruyordu, ama ilgilenmiyordum. Belki haklıydı, bana çok şey kazandıracaktı; odaklanmam gereken yüksek lisans programı ve işimden zaman kalmıyordu. Rhonda olaya başka türlü bakıyordu. İnatçı ve denetim düşkünü olduğumu, yaşamımdaki sorunların bundan kaynaklandığını söylüyordu.

Hastalıklı gösterme davranışı özellikle doktor, öğretim üyesi, avukat ya da terapist gibi, bir otorite konumundan gelirse, çok etkili olabilir. Bu kişilerle olan ilişkilerimizin güvene dayan-

masını isteriz ve onlara -bazılarının hak etmediği- üstün nitelikler yakıştırırız. Belli bir alanda sahip oldukları uygulama yetkilerinin sınırını bilmeyenler çoktur. Karşımıza çıkıp da, "Sende bozukluk var" ya da "Sen hastasın" demezler; ama tavırlarıyla sert ya da eleştirel bir ses tonuyla konumunuzu aşağılarlar.

Bana bozulduğu, ses tonundan, beden dilinden ve tüm tutumundan belliydi. Bu da berbat bir duygu veriyordu. Bana kızacağından korkuyordum. Ve bu, benim dengeli olmadığımın en son kanıtıydı. Bununla birlikte, terapistiniz, sizin için doğru ve yanlışın hakemi gibidir; o da sizi sevmez ve onaylamazsa sizde gerçekten yanlış bir şeyler vardır. Ayrıca öfke dolu ve sert sözlerden hep korkmuşumdur. Otorite konumunda biriyle etkileşimdeyken, bu korku on katına çıkıyor.

Rhonda gibi otoriteler, hadlerini bilmeyerek üstünlük taslarlar. Bizim için en iyisini aradıklarını; onlara direnmemizin, dikkafalı, sapkın ve güvensizliğimizin göstergesi olduğunu belirtirler. Uzman olan onlardır. Kendimizle ilgili derin bilgiler sözkonusu olduğunda bile, onların yorum ve önerilerini sorgulamak bize düşmez.

Tehlikeli Sırlar

Çocuklara yönelik eziyetlerin, alkolizmin, duygusal rahatsızlıkların ve intiharın "utanç dolu" deneyimlerini yaşayan birçok aile, bunları gizli tutmak ve asla konuşmamak için sözsüz bir anlaşma yaparlar. Sırlara ve yadsımaya dayanan bir aile anlayışının dışına çıkan kişi büyük tepki toplar. Diğer bireylerin onu kaçık, bağışlamaz ya da ailenin saklı ve uzun zamandır yadsınan geçmişini tartışmaya kalktığı için mikrop olarak nitelerler. Bu hastalıklı gösterme türüyle, çocukken cinsel ve/veya fiziksel tacize uğrayan yetişkinlerin terapilerinde uzmanlaştığım yıllarda sık karşılaştım. Müşterilerim ruh sağlıkları iyileştikçe deneyimle-

rinden söz etme isteği ve gereği duyuyorlardı. Ama bazı aileler onları sessizliği korumaya zorluyordu.

Ailede ne kadar çok sorun varsa, büyük olasılıkla, iyileşmeye karşı bireylerinin yaşadığı direnç ve baskı da o kadar yoğundur. Bu durumlarda sık sık şantaj yaşanır. Terkedilme, uzaklaştırılma, ceza, öç ve tümden reddetme ya da aşağılama tehditleri kişinin gelişme isteğine set çekebilir; bencil, gereksiz ve yıkıcı olarak nitelendirilmenin tuzağından kurtulmasını engelleyebilir.

Otuz yaşında bir telefon pazarlama yöneticisi olan, 30 yaşındaki Roberta, çocukluğunda babasından yediği dayakların boynunda ve kemiklerinde bıraktığı izleri hâlâ taşıyor. Karşılaştığımızda, çalışmakta olduğum kurumda, duygusal çöküntü nedeniyle tedavi görmekteydi. Bana ilk söylediklerinden biri, çektiği eziyetlerle ilgili aile sırlarını tutmaya daha fazla dayanamayacağıydı.

Roberta çocukluğunu inceledikçe, anımsadıklarını doğrulatmak için annesine başvurmuş. Ama umduğu anlayış yerine onu hastalıklı gösterme tutumuyla karşılaşmış.

Babamın dayaklarının izlerinin hâlâ vücudumda olduğunu söyleyerek anneme altı ay boyunca yaklaşmaya çalıştım. Ama o beni tümden tersledi. Babamı canımı almış gibi göstermeye çalıştığımı söyledi. "Babamın beni saçlarımdan tutup döndürerek nasıl yere çarptığını anımsıyor musun?" dedim.

Bana, sanki başka bir dünyadan gelmişim gibi bakıyordu. "Aman Tanrım, bunları nereden buluyorsun böyle? O doktorlar sana neler söylüyor orada? Beynini mi yıkıyorlar?" dedi. Ben de dedim ki: "Anne, dayak yediğim zamanların çoğunda sen orada, kapının eşiğinde durarak olan biteni izliyordun." Çılgına döndü. Buna dayanamıyordu. Her şeyi uydurduğumu ve keçileri kaçırdığımı söyledi. Babam hakkında nasıl böyle konuşabilirdim? Düzelmek için adım atmadıkça ve bu tür iğrenç yalanlar anlatmaktan vazgeçmedikçe benimle konuşmaya dayanamayacağını söyledi. Korkunçtu.

Roberta'nın annesi kızının anılarını o kadar tehdit edici bulmuştu ki, onları yadsımıştı. Aynı zamanda, yadsıması için ona baskı uygulamış ve aileyi üzmekten vazgeçmezse onunla ipleri koparma tehdidinde bulunmuştu. Roberta'nın kendini açması gibi sağlıklı adımlar, diğer aile bireylerince çoğu kez "uydurma" ya da "abartma" olarak nitelenir. Başımıza gelenlerin gerçeğini ifade etmeye dönük büyük bir gereksinim duyabiliriz. Ama bu azim ve hazırlık gerektirir. Aile içindeki derin sorunların ya da uzun dönemli eziyetlerin getireceği "sen hastasın" suçlamasına göğüs germek destek gerektirebilir.

Bizi hastalıklı gösterme taktiği savunmamızın zor olduğu bir alana yüklenir. Çoğumuz için beceri ve başarılarla ilgili eleştirilere karşı koymak kolaydır, çünkü çevremizde yapabileceklerimize yönelik sağlam dayanaklarımız vardır. Buna karşılık, bir şantajcının ruhsal bozukluk yaşadığımıza yönelik açıklamasını akla uygun bir değerlendirme olarak görebiliriz. Kendimize tümden nesnel yaklaşamayacağımızı biliriz. Böylece birçoğumuz, içimizde korkunç cinler dolaştığı sanısıyla yaşar. Hastalıklı göstermeye çalışanlar bu korkuya yüklenir.

Sarmal örneğindeki gibi, hastalıklı gösterme taktiği de anılarımız, yargılarımız, zekâmız ve kişiliğimizle ilgili güvenimizi sarsar. Ama bu sonuncunun bedeli daha ağırdır. Bu silah aklımızdan şüphe etmemize yol açar.

MÜTTEFİK KUVVETLER

Şantaja yönelik çabalar tek başlarına yeterli olmadığında, duygusal şantajcılar yardım arayışına girer. Diğer insanları, aile bireylerini, arkadaşları, saygı duyduğumuz kişileri devreye sokarak haklı olduklarını kanıtlamaya çalışırlar. Böylece ikili ya da üçlü takım hedefe odaklanır. Şantajcılar, hedefin ilgi ve saygı

duyduğu herkesi çembere alabilir. Böylece güvendiği dağlara kar yağdığını gören hedef, neye uğradığını şaşırır.

Roberta'yla terapimizin başlarında, bir akşam, bu silahın işlemekte olduğunu farkettim. Roberta'nın annesi, babası, ağabeyi ve iki kızkardeşi terapi oturumuna gelmişti. Hepsi ailenin dayanışmasını göstermeye hazır durumdaydı. Onlara, Roberta'nın babasının taciziyle ilgili konuşma isteğinden söz ettiğimde, çocuklar birbirlerine baktı, sonunda ağabey Al konuşmaya başladı.

Annem gelip size ailemizde olan bitenlerle ilgili gerçeği söylememizi istedi, çünkü biz iyi bir aileyiz ve Roberta bizi yıkmaya çalışıyor. Ne kadar hasta olduğunu biliyorsunuz. Görüyorsunuz ya; duygusal çöküntüsü ve intihar girişimleri nedeniyle hastaneye girip çıkıyor. Sesler duyuyor ya da garip etkiler altındaysa da hiç şaşırmam.

Annesi, babası ve kardeşleri kafalarını sallarken o da gülümsüyordu.

Her zaman büyük sorunları olmuştur. Ona hep yardım etmek istedik, ama bizimle ilgili korkunç öyküler anlatmasına izin veremeyiz. Bu taciz masalına da birçok kişi inanıyor gibi. Biz yalnızca adımızı temize çıkarmak ve gereken yardımı aldığını görmek istedik.

Roberta'nın inandıklarına sahip çıkması, annesinin yadsıması karşısında daha da zordu; şimdi yapması gerekenler de. Çenesini kapamasını isteyen bir grup şantajcıyla karşı karşıyaydı. Baskılarının bir uzantısı da, çenesini tutarsa yuvaya dönebileceği mesajıydı. Böylece herkes süregelen biçimde davranmaya devam edebilirdi; acı gerçeğin etkisi hepsi için oldukça yakın, rahatsız edici ve yıkıcı olsa bile.

Yeni Güçler Katmak

Geçen bölümde tanıdığımız hastane yöneticisi müşterim Maria, bu tür çok yönlü saldırının başka bir örneğini sergiliyor. Kocasının evlilik dışı ilişkilerini keşfedip ayrılmayı düşündüğünü söyleyince, kocası onu, yakın akrabaları kullanarak caydırmaya çalışıyor.

Tehditlerin, çekiciliğin ve başka her şeyin, eskisi gibi işe yaramadığını görünce ağır topları, anne babasını devreye sokmaya karar verdi. Onlar çok sevdiğim insanlar. Babası da bir doktor. Annesi de tanıştığımızdan beri bana harika davranan ince bir insan. Böylece Jay'in babası arayıp evlerinde bir aile toplantısı yapacağımızı söyleyince, tereddüt ettim. Ama ona karşı aynı zamanda kendimi borçlu hissediyordum.

Evlerine ayak bastığım andan itibaren yanlış yaptığımı biliyordum. Jay oraya erken gitmiş ve elbette ne kadar anlaşılmaz olduğumu onlara anlatmıştı. Altın çocuklarına tarafsız ve bana hakça yaklaşabilirler miydi?

Maria'nın kaygısı sağlam temellere dayanıyor. Jay'in anne babasının bu tür bir durumda nesnel davranmaları olanaksıza yakın. Sonraki gelişme de hiç şaşırtıcı değildi.

Bir saatten fazla bir süre, her evliliğin inişli çıkışlı dönemler geçirebileceğinden ve sorunlar belirdiğinde çekip gitmemek gerektiğinden söz ettiler. Jay'in evde daha fazla zaman geçirmeyi ve hastanede kaldığı zamanları azaltmayı kabul ettiğini, bunun da küçük anlaşmazlığımızı çözeceğini belirttiler. Şimdi boşanmaktan söz etmeyi bırakırsam, bundan kimsenin haberi olmayacaktı. Özellikle de Jay'in beni ne kadar sevdiğini bilirken ayrılırsam vicdanımın nasıl rahat edeceğini sordular. Onu acı çekerken görmenin yüreklerini parçaladığını söylediler. Çocuklara ne olacağını düşünmüyor muydum? Kocam bana iyi bir gelecek

sağlamak için çalışırken bu kadar insanı nasıl mutsuz kılabilirdim?

Jay'in onlara evlilik dışı ilişkilerinden söz edip etmediğini sordum. Tepkilerinden, böyle bir şeyin konuşulmadığı belli oldu. Çok rahatsız oldular; belki de neden bu kadar rahatsız olduğumu yeterince iyi anlamadıklarını söylediler. Sonra da babası en inanılmaz şeyi söyledi: "Bu, yuva yıkmak için yeterli bir neden değil! Aile önce gelir. Sorunu görür görmez her şeyi bir yana bırakıp ayrılamazsın. Çocukları, bizim torunlarımızı düşün." Bu çok acı.

Maria'nın karşısında artık bir değil üç kişi vardı. Tüm dayanaklarını ona karşı seferber etmişlerdi. Hepsinden gelen mesaj aynıydı. Senaryoyu Jay yazmış gibiydi. Ama Jay'in sözlerinin ağırlığı sevdiği ve güvendiği başka insanlardan çıkınca artmıştı.

Daha Yüksek Bir Otoriteye Başvurmak

Arkadaşlar ve ailenin sağladığı desteğin yeterli gelmediğini gören şantajcılar konumlarını güçlendirmek için kutsal kitap gibi daha yüksek bir kaynağa ya da başka dış desteklere başvurabilirler. Baskının bu biçimi şu ifadelere girebilir: "Terapistim senin cadalozlaştığını söylüyor.", "Bize söyledikleri kursa katıldım ve..." ya da "Sevgili Abby diyor ki..."

Sağduyu her birimizde farklı tınılar uyandırır; kimse onu tekeline alamaz. Ama birçok kaynaktan özlü sözler, yorumlar ve öğretileri özenle seçip önümüze koyan şantajcıların, kendi gerçeklerinin mutlak gerçek olduğuna yönelik aldatmacasına kanabiliriz.

OLUMSUZ KARŞILAŞTIRMALAR

"Neden şunun gibi olamıyorsun?" Bu sözlerin korkularımıza ve kendimizden şüphe etmemize katkısı ölçüsüz büyüklüktedir. Şantajcılar çoğu kez yanında bizim yetersiz kaldığımız kusursuz birini örnek gösterirler. O kişi, şantajcının isteklerini rahatlıkla karşılayabilecektir, biz neden yapamıyormuşuz?

"Kardeşine bak, işe katılmaya istekli."

"Frank işleri yetiştirmekte hiç sorun yaşamıyor. Ondan bir şeyler kapsan hiç de fena olmaz."

"Sorunlar çıktığında Mona'nın kocasını terkettiğine tanık olmuyorsun."

Olumsuz karşılaştırmalar, kendimizi eksik hissetmemize yol açar. Onun kadar iyi, bağlı, başarılı değilizdir. Böylece kaygı ve suçluluk hissederiz. O kadar ki, hakkımızda yanıldıklarını kanıtlamak için şantajcılara boyun eğmeye razı olabiliriz.

Borsacı olan müşterim Leigh, annesi Ellen'ın olumsuz karşılaştırmalarından yakınıyor ve yıllardır baskının birçok türüne tanık olduğunu belirtiyor.

Babam öldüğünde, annem tümden aciz kaldı. Yaşamı boyunca ona bakan erkekler vardı; babam ölünce de bu rolü benim devralmamı istedi.

Çok geçmeden yapmam gerekenleri anladım: Annemle çok zaman geçirmem, ona bir avukat, bir muhasebeci bulmam ve kesinlikle yapabileceği şeyleri üstlenmem gerekiyordu. Ama o aciz rolünü oynamakta oldukça başarılıydı, ben de hemen oltaya takıldım. Tüm o işleri yapmam zor olmadı ve bana sorun yaratmadı. Sözümona tüm bunlar karşılığında sevgi ve onay alacaktım. Ama işin gerçeği, onun gibi bir kadına asla yaranamazsınız. Böyle olunca, elbette, muhasebecinin faturası ağır geldi, avukat iyi değildi, falan filan. Oğlumun oyununda ona yardımcı olmaya

söz verdiğim için bile olsa akşam yemeğinde ona eşlik etmezsem bana suçluyum gibi davranıyordu.

Yaptığım tümden mükemmel değilse, çekeceğim vardı. Ayrıca ne zaman ayrılsam, kuzenim Caroline'e bel bağlıyordu. Çok geçmeden şu tür sözleri dilinden düşmez oldu. "Caroline hep benimle olmak istiyor. Onun bana ne kadar iyi evlatlık yaptığına bir bak; öz kızımdan da yakın davranıyor..." Bu sözlerin beni ne kadar derinden yaraladığını ve suçlu hissettirdiğini biliyor muydu acaba? Yalnızca Caroline ile karşılaştırılmamak için -sorunlarını çözmeye çalışarak- onunla istediğimden daha fazla zaman geçiriyor olduğumu farkediyordum.

Karşılaştırıldığımız kişi, kendimiz için istediğimiz sevginin tümünü alıyor gibi görünür. Böylece doğal bir tepki olarak, rekabet halinde, o konumu kaptırmamaya çalışırız. Leigh için karşılaştırmaların sonu, ölçütlerin sınırı yoktu.

Tehlikeli Baskı

Olumsuz karşılaştırmalar işyerinde de kıskançlık dolu bir rekabet ortamı oluşturarak ailedeki gibi olumsuz bir hava yaratır. Çalışanları kapıştırarak tehlikeli rakipler yaratan patronların gerçekdışı ölçülerine yetişmeye çalışırız.

Müşterim Kim beni ilk görmeye geldiğinde, onu "güdülemek" için olumsuz karşılaştırmalar yapan bir patronun yoğun baskısı altındaydı. Otuzlu yaşların ortalarında olan Kim, emekliliği gelen efsanevi bir dergi editörü olan Miranda'nın yerine işe alınmak gibi bir talihsizliğe sahipti.

Oldukça verimli çalışıyorum ve iyi fikirlerim var. Yazarlarla uyumlu çalışıyor ve işimi sevmekteydim. Ama patronum bana herkese yaptığından daha fazla yükleniyor ve beni sürekli Miranda'yla karşılaştırıyor. Sanki asla yeterince iyi olamayacağım. Haftada dört iş çıkaracak olsam patronum Ken şuna benzer bir şey

söyler: "İyi. Miranda bunu yavaş çalıştığı bir haftada yapardı. Rekoru sekiz ya da dokuzdu." Bir gece, genelde ayrılış saatim olan on ya da on bir yerine, işten zamanında çıkmak istesem, Miranda'nın yokluğunda iş ahlakından eser kalmayacağını söyler. O ise, neredeyse işyerini mesken edinmiş biriydi.

Miranda'nın başarısına inanıyorum, ama o içkide sınır tanımayan, ailesi olmayan ve işi için yaşayan biri. İşin gerçeği şu ki, onunla yarışmaya çalışan benim bir yaşamım var. Çocuklarım ve kocamla vakit geçirmem gerek, ayrıca kilisede çalışıyorum; bu benim için gerçekten önemli. Ama Ken benden hep daha fazlasını istiyor. Bazen, yalnızca bir proje daha alsam yeni Miranda olacağımı söyleyince ona uyuyorum. Beni parmağında oynatıyor. İstediğini yapmazsam, onun kadar iyi olmadığımı söylüyor. Sonra da, onun gibi parlayabilecek yeteneğe sahip olduğumu, yalnızca istediği ek işi yapmam gerektiğini söylüyor. Bunu ek iş değil, iş güvenliği olarak düşünmem gerekirmiş.

Onlarla olmadığım için ailem çok kızıyor, tükeniyorum, bilgisayarda aşırı çalışmaktan kollarımda ve boynumda ağrılar başlıyor. Hepsinden beteri, kendi yetkinliğimden şüphe eder duruma geldim. Ama Miranda'yla boy ölçüşmem gerektiğini hissediyor ve onun standardına erişene dek yeteri kadar iyi olamayacağımı düşünüyorum.

İşyerinde baskı dediğimizde, işten atılmak gibi açık baskıları düşünme eğiliminde olabiliriz. Ama işyeri ailemizle olan etkileşimimizde yaşadığımız birçok duyguyu, aynı dinamiklerle, etkinleştirebilir. Rekabet, kıskançlık ve otoriteyi memnun etme gibi süreçler de bizi sınırlarımızın ötesine bastırabilir. Tehlike şudur: Bizden çok farklı gereksinim, yetenek ve koşullara sahip birinin koyduğu standartlarla boy ölçüşme çabası, ailemizi, sosyal etkinliklerimizi, hatta sağlığımızı işimize kurban etmemize yol açabilir.

Bir şantajcıya neden direndiğimizden ve ne istediğimizden başlarda oldukça emin olabiliriz. Ama şantajcıların araçları, görüşümüz ve yargılarımız ne kadar açık ve net olursa olsun, kafamızı karıştırabilir. Şantajcılar bu davranış stratejilerini kullanarak birçok kez boyun eğmemizi sağlayabilirler. Büyük direnç gösteren kişinin, şantajcının piyonu olduğunu görmek hiç de gerçekdışı değildir. Evet, korkunç gelebilir, ama bu öğrenilmiş davranıştır ve öğrenilmesini kolaylaştıran bizizdir. Ayrıca göreceğimiz gibi, araçlarını şantajcılara altın tepside sunduğumuz gibi, ellerinden alma ve işlevsiz kılma yetisine de sahibizdir.

5.

Şantajcının İç Dünyası

Duygusal şantajcılar kaybetmekten nefret ederler. Ama, "Önemli olan, kazanıp kaybetmen değil, oyuna katılmandır" diyen eski deyişi ağızlarına sakız ederler. Bir duygusal şantajcı için, güveninizi boşa çıkarmamak, duygularınıza saygı duymak ve hakça davranmak gibi kavramlar pek önemli değildir. Sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturan değerler pencereden atılmışlardır. Bizim sağlam bir ilişki diye düşündüğümüz etkileşimde bir de bakarsınız ki, "Herkes kendi başının çaresine baksın!" çığlıkları yankılanıyor. Başka biri de, korumasız durumdayken bizden yararlanmaya çalışıyor.

Kendimize sorarız: Şantajcılar için kazanmak neden çok önemlidir? Bize bunu niye yapıyorlar? İstediklerini elde etmek için neden bu kadar zorbaca yöntemlere başvuruyor ve bizi cezalandırma tehditleri savuruyorlar?

ENGELLENMENİN ROLÜ

Yakınımızdaki insanları gözü dönmüş şantajcılara çeviren şeyin ne olduğunu anlama çabasında, şantajın başladığı noktaya dönmemiz gerek. Bu, şantajcının bizden bir şeyler istediği; bizim de söz ya da eylemlerimizle olumsuz yanıt verdiğimiz andır.

İstemekte yanlış olan bir şey yoktur. İstemek ve istediğinizi nasıl alabileceğinizi düşünmek doğaldır. Kesin bir hayır yanıtı alana dek, rica etmek ve istemeyi sürdürmenin yanlış bir yanı yoktur. Hayır yanıtını kabul etmek kolay olmadığından, karşınızdaki bozulabilir. Ama ilişki yürüyorsa, fırtına dağılır ve uzlaşmaya çalışırız.

Ne var ki, bu kitap boyunca gördüğümüz gibi, şantajcıyla etkileşimimizde durum böyle olmaz. Engellenme, uzlaşma arayışını değil, baskı ve tehditleri canlandırır. Şantajcılar engellenmeye tahammül edemezler.

Nasıl olup da olayı bu kadar büyüttüklerini anlamak zordur. Ayrıca birçoğumuz onca zorluklar yaşamışızdır, ama ardından kendimizi iyi hissetmek için zorbalaşma gereksinimi duymamışızdır. İnsan düşkırıklığını geçici bir engel olarak görür ve yoluna devam edebilir. Ama şantajcının iç dünyasında, engellenme geçici durdurulmanın ya da düşkırıklığının çok ötesinde bir anlam bulur. Bununla karşılaştıklarında, kolayca toparlanıp vites değiştiremezler. Şantajcı için, engellenme kayıp ve yoksunluğa ilişkin derin korkulara işaret eder. Bunu büyük bir tehlike işareti olarak yaşarlar; hemen adım atmazlarsa katlanılamaz sonuçlarla karşılaşacaklardır.

ENGELLENMEKTEN YOKSUNLUĞA

Şantajcılar ilk bakışta herkes gibi görünürler ve yaşamlarının birçok alanında oldukça etkilidirler. Ama birçok yönden, şantajcıların iç dünyası, çok çalışan insanların önemli bir bölümünün yaşamlarını sallantıda gördüğü ve güvenliğin yerini yoksunluğa bıraktığı Amerika'daki ekonomik durgunluk dönemine benzer. Bu dönemde yaşayan insanlar tanıyorsanız, bu tür bir acıyı yeniden yaşamamak için her kuruşlarının üzerine titrediklerini farketmiş olabilirsiniz.

Duygusal şantajcılar, tarzları ya da araçları ne olursa olsun, zihinsel düzeyde benzer bir yoksunluk kavramıyla yaşarlar. Ama denge anlayışlarını sarsacak ve korkularını uyaracak bir şey yaşamadıkları sürece bunun belirtilerini göremeyebiliriz. Bazı kişilerin başağrısını beyin tümörünün belirtisi olarak yorumlayabildiği gibi, şantajcılar da karşı koyuş ya da çıkışı çok ciddi bir tehlike işareti olarak görürler. Hafif engellenmeleri bile potansiyel felaketler olarak algılarlar ve bunlara karşı saldırganca davranmazlarsa, dünyanın ya da sizin onları yaşamsal bir istekten yoksun bırakacağınıza inanırlar. Böylece yoksunluğun çanları beyinlerinde çalmaya başlar:

- Bu işe yaramayacak.
- Asla istediğimi alamam.
- İnsanların istediğimle ilgileneceğine inanmıyorum.
- Gereksinimlerimi elde edebilecek durumda değilim.
- İstediğim bir şeyi yitirmeye dayanamayabilirim.
- İlgi duyduğum kişileri hep yitiriyorum.

Akıllarında büyük bir hızla devinen bu düşüncelerle şantajcılar bir şeye inanır: Kazanmanın yolu oyunu sert oynamaktır. Bu inanç, tüm duygusal şantajların ortak paydasıdır.

Bazı şantajcılar için bu inançlar, kaygı dolu ve güvensiz geçmişlerinde kök salmıştır. Geçmişleri dahil, yaşamlarını incelersek, çocukken yaşadıkları olaylarla yetişkinlikteki korkuları arasında önemli bağlantılar bulabiliriz.

Kocasının onu içine almayan planlar yapmasına engel olmak için karısının şantaja başvurduğu işadamı Ailen, Jo'nun davranışlarının altında yatan nedenlerden bazılarını, özellikle karısının, babasının ölüm yıldönümlerinde iyice hassaslaştığı günlerde farketmeye başladı.

Onu memnun etmek için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sordum. Ortaokul mezuniyetinden, daha önce hiç görmediğim, bazı fotoğraflar çıkardı. Babası, fotoğrafların çekilmesinden iki gece önce ölmüştü. Fotoğraflarda zorla gülümsemeye çalışan korku dolu küçük bir kız vardı. Babasının ölümünden sonra her şeyi halletmek zorunda kaldığı ortaya çıktı; akrabalara haber vermeye, cenaze hazırlıklarını yapmaya hatta okuldaki büyük törene kendini hazırlamaya uğraşmıştı. Babasının yazmasına yardım ettiği konuşmayı yapacaktı törende. Geçenlerde annesine bunu sorduğumda, "Jo pek ağlamamıştı bile," dedi. Söylediğine göre, o dönemde odasına kapanmış ve üzüntüsünü paylaşmamıştı.

Jo babasını herkesten çok sevdiğini ve onun bir anda gittiğini söyledi. Sanırım, benim de gideceğimden korkuyor ve kendince beni elinde tutmaya çalışıyor.

Duygusal şantaj, Jo'nun güven duymadığı ve sevdiğini elinden alacağına inandığı bir dünyayla başa çıkmak için bildiği tek yol. Çocukken büyük yoksunluk ve kayıp yaşayan kişiler, büyüyünce muhtaç ve bağımlı olabilirler. Bu, onlar için, redde-

dilme, terkedilme ya da yadsınma duygularından kaçınmanın yolu durumuna gelir.

Jo okulda başarılıydı ve babası onunla gurur duyuyordu. Ama hiçbir şey onu korumaya yetmemişti. Çocukluğa ilişkin acizliğin etkisindeydi hâlâ. O denli büyük bir acıyı yeniden yaşamamak ve yaşadığını telafi etmek için etkili stratejiler geliştiriyor ve uyguluyordu. Arkadaşlara ve sevgililere sıkıca yapışmayı öğrenmişti. Ama ne yaparsa yapsın elindekinden yoksun kalacağına ilişkin korkusunu ifade etmenin uygun yolunu öğrenmemişti.

Allen'la evlenince, korkuları şaha kalktı. İlişkilerinin tadını çıkarmak yerine, kocasının planlarının kendini içermediğini gördüğü her an korkuya kapılıyordu. Hep onunla olursa, ona sahip çıkmakla kalmayacak, aynı zamanda babasını yitirdiğinde yaşadığı güvensizliğin bir kısmını geri alabilecekti. Birçok duygusal şantajcıyla temel bir inancı paylaşıyordu: Gereksinimimi elde edeceğimden emin değilim; öyleyse her fırsattan kendime yarar sağlamalıyım. Bu, tüm yapışkanlığını ve şantajını haklı çıkarıyordu kendince.

İÇ İÇE GEÇEN NEDENLER

Jo'nun yoksunluğunun kökenine inmek olanaksız değildir. Ama birçok fizyolojik ve psikolojik etkenle biçimlenen insan davranışının tek bir açıklamanın kalıplarına sığmayacak olan karmaşıklığını akıldan çıkarmamak gerek. Hepimiz kendimize özgü genetik yapımızla benzersiz birer yaradılışa sahibiz; bu etkenler bizim ve çevremizdekilerin davranışlarıyla etkileşerek iç ve dış dünyamıza biçim verirler.

Eve'in sanatçı erkek arkadaşı Elliot, engellenmeye aşırı duyarlıydı ve tehlike hissettiğinde sık sık kendine zarar verme tehdidinde bulunuyordu. Eve bir seferinde bana Elliot'ın ablasıyla söyleşisini anlattı.

Ona Elliot'ın neden hep terör estirdiğini sorduğumda güldü. Onun doğduğundan beri böyle olduğunu söyledi. Bebekken bile, biberonu hemen ağzına verilmemişse ya da iki saniyeliğine altı ıslak kalmışsa yaygarayı basarmış. Biraz daha büyüdüğünde iyice terör estirmeye başlamış. Bu durumun, doğasından kaynaklandığını, onun gördüğü en talep edici çocuk olduğunu söyledi.

O çocuk büyüdü; istediklerini elde etmek için terör estiren bir yetişkin oldu. Elliot'ın mizacının büyük bölümü, engellenmeye aşırı duyarlı olması da dahil, çocukluğunda mevcuttu. Elbette, bu tür genetik etkenlerin davranışa yansımasında, çocuğun bakımını sağlayanların ve toplumun da rolü vardır. Çocukluktaki, ilk gençlik çağındaki, hatta yetişkinlikteki sınırlayıcı deneyimler, özellikle çatışma ya da gerginlik durumlarında etkilerini gösteren güçlü inanç ya da duygular yaratabilirler. O eski duygu, düşünce ve davranış kalıplarına, bize aşına geldikleri için geri döneriz; bize acı verseler bile, onların belirsizliği azaltan ve kestirilebilir yönlerinin çekimine gireriz. Aynı zamanda, eski davranış daha önce işimize yaramamış olsa bile, bu kez yinelediğimizde iyi sonuç vereceğine inanırız.

Birçok şantajcı, Jo gibi, çocuklukta yaşadıkları çaresizlik ve yetersizliğin yetişkinlikte kaybolacağı ve kötü bir durumu sanki sihir gücüyle halledivereceklerı, özlemini duydukları güvenliğe bir anda kavuşuverecekleri düşlemiyle yaşarlar. Bugünün gerçekliğini kendi yollarıyla değiştirerek geçmişin engellenmelerini telafi etme peşindedirler.

BUNALIMIN İTİCİ GÜCÜ

Engellenmeye dayanamamak, yakın zamandaki belirsizlik ve gerginliklerle ilişkili de olabilir. Ayrılık, boşanma, işini yitirme,

hastalık ve emeklilik gibi deneyimlerin etkisiyle yaşanan bunalım durumlarında, şantaj potansiyeli sarsıcı bir artış gösterir. Çoğu zaman, bu tür olaylarla etkinleşen korkularının bilincinde değillerdir. Tek gördükleri, "şimdi" ne istedikleri ve bunu nasıl elde edebilecekleridir.

Kocasının kısa ilişkisini itiraf etmesi, Stephanie için bunalımın motorunu çalıştırmıştı. Bob evliliği yeniden sağlam temellere oturtmak için canını dişine takıyor, düzenli terapiye katılıyordu. Ama Stephanie, Bob'a belli dozlarda duygusal şantaj uygulamayı haklı olarak görüyordu. Öfke ve intikam kasırgası birinci yılını doldurduğunda, Bob neredeyse vazgeçmeye hazırdır. Bir terapi oturumuna karısının da katılmasının iyi olacağını söyledim; böylece Stephanie de geldi.

Sizler anlamalısınız. Kitaplarınızın tümünü okudum; insanların bizi ezmesine izin vermemekten ve onlarla yüzleşip sınırlar koymak gerektiğinden söz ediyorsunuz. Kızmakta her yönüyle haklıyım; Bob'un da yaptığını ödemesi gerekiyor.

Stephanie'ye öfkeli, ihanet edilmiş ve sarsılmış hissetmeye hakkı olduğunu ve acısını kesinlikle küçümsemek istemediğimi söyledim. Ama dedim ki, yüzleşmekle duygusal şantaj arasında büyük ayrım vardır. Kötülüğe uğrayan ve öcünü alan eş rolünde Bob'u cezalandırarak tatmin duyabilirdi, ama bu sırada evliliği parçalanmaktaydı. Stephanie'nin savunuculuğu terapi ilerledikçe giderek çözüldü. Bob'un ilişkisini öğrendiğinde neler hissettiğini gözyaşlarıyla anlatırken, intikam duygusundan kurtulmasının neden bu kadar zor olduğu ortaya çıktı.

Yüreğimi ve ruhumu verdiğim bir adamın beni düşkırıklığına uğratmasıyla ilk kez karşılaşmıyordum; kendisinden önce yaşadıklarımı Bob da biliyordu. İlk kocam beni aldattığında ne kadar çökmüş olduğumu bildiği halde biriyle görüşmeyi nasıl düşünebilirdi? Bu beni yıktı. Şimdi ne yapabilirim? Ona bir daha nasıl

yeniden güvenebilirim? Kendimi hiç bu kadar cazibesiz, küçük düşmüş ve yetersiz hissetmemiştim!

Bob'un yaptığı onun için yeteri kadar ağırdı, ama Stephanie yalnız bununla başa çıkmaya çalışmıyordu. Aynı zamanda ilk kocasının yaşattığı deneyimin acısıyla da boğuşuyordu. Bob'a ve kendine olan güveni sarsılınca, içindeki duygusal kargaşaya egemen olmanın tek yolunun duygusal şantaja saplanmak olduğunu duyumsamıştı.

Stephanie'nin çocukluğuna ilişkin olaylar da bu tepkisinde rol oynamış olabilse de, onun yetişkinlikteki deneyimlerine odaklandık. Önceki evliliğinden taşıdığı acının Bob'la ilişkisini ateşe attığını görünce, bir meslektaşıma danışmayı kabul etti. Bob'la birlikte, düzlüğe çıkmak için vargüçleriyle çalışıyorlar. Böylece bu bunalımı, iletişimlerini zenginleştirmek ve ilişkilerinde yeni ufuklar keşfetmenin itici gücü olarak kullandılar. Başaracaklarını düşünüyorum.

HER ŞEYE HAKKI OLDUĞUNU SANMAK

En anlaşılmaz şantajcılar, hep daha fazlasını isteyenlerdir. Onların yoksunluk duygusunun etkisiyle böyle davrandıklarını varsaymak çelişkili gibi gelir, çünkü yoksunluğu pek yaşamıyor gibi görünürler. Ama çoğu kez üzerlerine aşırı titrenen ve şımartılan kişiler, herhangi bir kaybı kaldırabilecek özgüveni geliştirememiş olurlar. Yoksun kalacaklarına yönelik ilk belirtide ürkerler ve şantaj bayrağını açarlar.

Maria'nın doktor kocası Jay'in durumu tam böyleydi. Maria'yla çalışmalarımda, Jay'in her şeyi kolay elde eden biri olduğunu öğrenmiştim. Tıp fakültesine girdikten sonra, belli cerrahi yöntemlerin gelişimine öncülük ederek kolayca en saygın sos-

yal çevrelere katılmıştı. Böylece geçmiş deneyimleri, yaptıklarını haklı çıkarıyordu kendince.

Çocukluğu son derece rahat geçmiş. Hiçbir kötüye kullanma yok, sarsıntı yok, ama tapınasıya sevme var. Yoksulluk içinde büyüyen babası, ailesinde üniversiteye giden ilk kişiymiş. O müthiş bir adamdı. Tıp fakültesini, sıkı çalışma ve günde yaklaşık iki saatlik uykuyla tamamlamış. Jay'in annesiyle çıkarken gereken parayı kazanmak için garson olarak çalışmış. Bana bir gün söylemişti: kendine söz verdiği şeylerden biri, kendi yaşadığı zorlukları Jay'e yaşatmamakmış. Jay şüphesiz bir altın evlattı. Doktor olmaya karar verdiğinde, anne babası, kimya setlerini alması ve bilim kamplarına katılması için hiçbir maddi özveriden kaçınmadılar. Onun, babası gibi, yarı zamanlı çalışmasına gerek yoktu. Dünya ona altın tepside sunulmuştu; tepsinin üzerinde, tenis dersleri, kaşmir spor ceketler ve elbette birçok kız vardı.

Jay'in yaşamı ayrıcalıklı olmanın da ötesindeydi; olağandışıydı. Anne babası, Jay'in yaşamında yoksunluğa yer bırakmamak için, onu düşkırıklıkları ya da engellere hazırlamak için pek çaba harcamamışlardı.

Bu çekici yaşam deneyiminin iki zayıf yönü var. Bu tür güvenli bir limanda yetişen kişiler, istedikleri her şeyin kucaklarına düşeceği sanısına kapılırlar. Daha da zararlısı, engellenmeyle başa çıkmak için hepimize gereken temel becerileri geliştirmekten yoksun kalırlar. Jay'in babası, en iyi görünen niyetlerle, gerçekte duygusal bir sakatlık yaratmıştı.

Maria, Jay'in -kariyer, aile, eş, metres- her şeye sahip olmaya hakkı olduğu sanısını zorladığında, belki de onun için önemli bir şeyin yitip gitmesi tehdidini oluşturan ilk kişiydi. Jay sarsıntıya uğradı. Biri kuralları değiştirmişti. Tepedeki alıştığı konumunu yeniden kazanmasının yoluysa, duygusal şantajdan geçiyordu.

Jay anne ve babasına, kendisiyle kalması için Maria'ya baskı uygulatıyordu. Maria kulaklarına inanamıyordu.

Tanrım, neyle karşı karşıya kalmıştım? Sevgi ve saygı duyduğum insanlar tüm ahlaki anlayışları bir yana bırakmışlardı. Görüntüyü kurtarmak, onurdan daha mı önemliydi?

Maria, Jay'in insanın ayaklarını yerden kesen sevgili rolünden sıyrılıp sinsi ve sömürücü bir yabancıya dönüşmesini izliyordu. Yakınlarımız duygusal şantaj çadırını kurduklarında, kişiliklerindeki değişim bizi çarpabilir. Bu değişim süreci, yavaş da, hızlı da olabilir. Duygusal şantajın getirdiği acı ve karmaşa, bizim yakın ilgi duyduğumuz kişilerin duygularımızı sömürdüklerini farkedince şaha kalkar.

Michael ayrılmaktan söz etmeye devam ederse kendisini ne kadar acımasızca cezalandıracağını söylediğinde Liz şaşkına dönmüştü.

Tam olarak şöyle dedi: "Elinde kalan parayla köpek maması bile alamazsın. Ayrıca çocuklara da veda et. Onları Kanada'ya götürmeyi düşünüyorum ki, benimle ilgili yalanlarını daha fazla dinlemek zorunda kalmasınlar." Bu, benim âşık olduğum, sevişti-ğim ve benliğimi açtığım adam mıydı? Yoksa kimdi?

Elbette, bizi yakın ilişkilere çeken ve bu ilişkilerde tutan; suçlama, tehdit, olumsuz karşılaştırmalar ve gördüğümüz diğer şantaj araçları değildir. Bunlar yaşamlarımızı, işimizi, duygularımızı ve sırlarımızı paylaşan kişilerdir. Bununla birlikte, duygusal şantaj devreye girdiğinde, ben-merkezcilik, aşırı tepki verme, uzun dönemli kayıplara yol açacak kısa dönemli kazanımlarda ısrar etme ve ne pahasına olursa olsun kazanma gereksinimi gibi, kişiliklerinin hiç iç açıcı olmayan yanlarıyla karşılaşıveririz.

HEP KENDİLERİ

Gördüğümüz bütün şantajcılar hemen hemen tümüyle *kendi* gereksinimlerine, *kendi* arzularına odaklıdırlar. Bizim gereksinimlerimizle ya da baskılarından ne kadar etkilendiğimizle zerre kadar ilgilenmiyor gibidirler.

Şantajcılar, onları tatmin etmediğimizde, kendi amaçlarından başka bir şey görmeyen acımasızlıklarıyla üzerimizden silindir gibi geçmeye hazırlardır. Bu, hedefinin duygularına karşı körleşmiş garip bir sevgidir.

Patty'nin yeni bir bilgisayarı alamayacaklarını söylediği kocası Joe, verdiği tepkilerle kendine olan düşkünlüğünün boyutlarını sergiliyordu.

Joe iyi para kazanıyor, ama her birimizin kazanabileceğinden de hızlı harcıyor. Böylece borçlarımızı hep ensemizde hissediyoruz. Geçen hafta faturalar iyice birikmişti ve teyzemi arayıp borç istememden söz açtı. Teyzemin durumu fena değildir, ama daha yeni göğüs kanseri ameliyatı geçirdi. Onu rahatsız edemeyeceğimi ve bunun için bana baskı yapmasına inanamadığımı söyledim. Kulak asmadı. "İşte hastanedeki numarası," dedi. "Bunu araman bile gerekmiyor. Numarayı şimdi çevir, bu hiç sorun değil. O şu anda acı çekmiyor, ayrıca sen onun hep gözdesiydin. Bu küçük şeyi benim için neden yapmayasın?"

Göğüs kanseri? Hastane? Ameliyat? Bir şantajcı için bunlar hiç sorun değil. Bir şey istiyordu. ŞİMDİ. Öylesine acil durumdu ki, yeryüzünde hiç kimse engel oluşturamazdı.

Şantajcıların ben-merkezciliği çoğu kez şu inançtan doğar: Elde edebilecekleri sevgi ve ilginin kaynağı sınırlıdır, üstelik hızla tükenmektedir. Elliot o kadar ben-merkezliydi ki, kız arkadaşı kendine yedek bir kariyer hazırlamak için bazı derslere katılmak istediğinde bile, bu ona dokunuyordu. Aklınca, bu durum evde

ipleri Eve'in eline veriyordu. Ya Eve evde yokken ona bir şey gerekseydi? Ya kendini yalnız hissederse, ya canı sıkkın olursa? Ona kim bakacaktı? Evren onun çevresinde dönüyordu, küçükken olduğu gibi. Bağımlı olduğu kişiden tümden ilgi ve tatmin bekleyen beş yaşındaki zorba afacan gibi, hep daha fazlasını istiyordu.

PİREYİ DEVE YAPMAK

Duygusal şantajcılara göre sanki her anlaşmazlık ilişkinin yazgısını belirleyecektir. Dirençle karşılaştıklarında o kadar yoğun bir düşkırıklığı ve engellenme yaşarlar ki, küçük bir uyuşmazlığı genelleştirerek tüm ilişkiye mal ederler. Anne babasıyla akşam yemeği yemek istemeyişinizden niye bu kadar büyük anlaşmazlık çıkarıyor? Bir kursa ya da balık avlama gezisine katılmak istediğinizde ya da onun planları sizi heyecanlandırmadığında niye size saldırıyor? Onun tümüyle varolan duruma değil de, o durumun simgelediği geçmiş deneyimlere tepki verdiğini anladığınızda, arzusunun vahşiliğine daha iyi anlam verebilirsiniz.

Elliot'ın geçmişine ilişkin Eve'in anlattıklarından bazıları, temel bir inancını açığa kavuşturmuştu: Bir adamın gereksinimlerini bağımsız bir kadın karşılayamazdı.

Bana babasını ve ihmal edilmiş olmaktan ne kadar yakındığını anlatıyordu. Elliot'ın annesi iş dünyasında bir öncüydü; küçük çocuklara yönelik bir giyim şirketini işletiyordu. Bu harikaydı, ancak kocası bundan nefret ediyordu. En çok anımsadığı şeylerden biri annesinin sık sık gittiğiydi. Onunla birlikteyken yaşadığı sevgi çok güzeldi, ama bir iş gezisi nedeniyle ayrıldığında duyduğu özlem korkunç boyutlardaydı. Babası, annesine çoğu kez

öfke duyuyor ve şu tür şeyler söylüyordu: "Şu kahrolası kadınlar! Onlara gerek duyduğunda senin için yeteri kadar çaba harcamazlar, ama kendileri için bir şey yaparken, senin varlığını unuturlar." Sanırım, bunları yeterince duyarsanız, iyice benimsersiniz.

Elliot'ın aldığı mesaj açıktı: "Kadınlar, hep seninle olmalarını sağlamazsan eşlerine sevgi göstermezler." Herhalde bu inanca sahip olduğunu yadsıyacaktır; ama Eve'e aşırı tepkisi, geçmişin ateşlerinin alevlenmeye başladığını gösteriyordu. Elliot açısından bir kadının bağımsızlığına ilişkin her belirti tehdit unsuruydu. Eve, onun için, bir zamanlar duygusal olarak bağlandığı annesinin vekiliydi. Annesinin, babasını ve kendisini terketmesi gibi, Eve çok fazla dışarı çıkarak da onu terkedebilirdi. Eve kapıya her yöneldiğinde, Elliot eski yoksunluk deneyimlerini yeniden yaşıyordu.

Tüm aşırı tepki durumlarında olduğu gibi, duygular gürültüyle dışa vuruyordu; ama gerçek, temel duygular çok az ifade ediliyordu. Elliot yakın ilgi için yanıp tutuşuyordu, ama Eve'i maruz bıraktığı yaylım ateşi, bunu elde etmesini neredeyse olanaksız kılıyordu. Eve, Elliot'a, kaygısıyla ilgili olarak terapiye gitmesinden söz açtığında, ifade edilen ve edilmeyenleri inceleyelim.

Elliot ne diyor? "Sen gidip istediğini yapacaksın, ben de yalnız kalacağım. Niye yaşayayım ki? Sen beni umursamıyorsun!" Bu sözlerin altında yatan anlamsa şu: "Değişmekte olduğun için korkuyorum. Başlangıçta sana yetiyordum, ama artık değil. Okula gidip kendi kariyerini çizmenden ve bana zamanının kalmamasından korkuyorum. Çok bağımsız olacağından korkuyorum. Bana gerek duymayacak ve benden ayrılacaksın." Ama Elliot'ın kitabında bu tür bir iletişim yer almıyordu. Yoksa duygusal şantaja başvurmaya gerek duymazdı. Belki de birçok erkek gibi yoksunluk ve korkularından utanıyordu. İstediğini elde etmek için gördüğü tek seçenek kıyameti koparmak; Eve'in

kendini geliştirme arzusunun en küçük belirtisine aşırı tepki vermekti.

Başka Bir Zamandan Gelen Duygular

Metin yazarı Roger, Alice'in çocuk sahibi olma önerisinin üzerine atlamadığı için kendisini şaşkına çeviren şiddetli bir saldırıya uğramıştı. Ne istediğinden pek emin olmadığı izlenimi verince, Alice'in aşırı tepkisi gecikmemişti.

"Beni gerçekten düşünmüyorsun. Bizi yakınlaştıracak hiçbir adım atmazsan buna nasıl sevgi dersin? Sana artık güvenmiyorum. Artık seni sevdiğimden emin değilim! Senin bazı ciddi sorunların ve gerçekten yardıma gereksinimin var."

Bununla birlikte Adsız Alkolikler (AA) toplantılarında bir gece Roger, Alice'in kendini uzun dönemli bağlılığa zorlamasının ardındaki korkuların içyüzüne ilişkin ipuçları almaya başladı. Alice gruba şöyle demişti:

"Yalnızca 'şimdi'ye inanırım. 'Şu an'a sıkı tutunur, ona iyice yapışırım. Babam hastalık derecesinde kumarbazdı. Gözümde gerçekten üst düzeyde biriydi. Ama gerçekte, bir gün zengin olurduk; öbür gün bitpazarından alışveriş yapar, alacaklılar aradığı için telefonlara bakamazdık. Çocuklukta sahip olduğum her şey -çocuk bakıcısının parası, aldığım hediyeler- her an kapanın elinde kalacak gibiydi. Babam bile gelip giderdi; bazen haftalarca yok olurdu. Biraz güvenlik ve bağlılık istemek kötü mü? Bunlar bana iyi değerler gibi geliyor. Sevginin neresi yanlış?

Alice yıllarca, sahip olduklarının anında kaybolacağı kaygısıyla yaşadı; bu yüzden geleceğin güvencesini aramanın onun için temel güdü olması şaşılası değildi. Ama birçok şantajcı gibi, hedefinin direncini aşmanın hatalı bir yolunu seçmişti.

Roger'a sözlü saldırı biçimine bürünen aşırı tepkisi, içinde açlık ve korku dolu bir yerden geliyordu. Roger'ı kendine ne kadar bağlarsa bağlasın yetmezdi. Roger istese bile Alice'in içindeki o boşluğu dolduramazdı.

AA'daki etkinliği yoluyla Alice, Roger'a nasıl kelepçe vurmaya çalıştığını ve kendini değiştirmeye çalışmazsa her ilişkide sorunlar yaşayacağını anlama olanağına kavuştu. O zamandan beri, Roger üzerindeki baskısını önemli ölçüde azalttı ve ilişkiye doğal olarak gelişme fırsatı verdi.

ÇARPIŞMAYI KAZANMAK, SAVAŞI KAYBETMEK

Şantajcılar çoğu kez, ilişkide aşılamaz bir gedik açan taktiklerle kısa dönemli hedeflerine ulaşırlar. Ayrıca kısa dönemli zaferi, geleceğin güvencesi olarak görme eğilimine girerler.

Birçok şantajcı, istediklerine "dediğim dedik" bir tutumla yaklaşır. Davranışları sonuçlara bağlamada çocuklar kadar beceriden yoksun olabilirler. Hedefleri teslim olduktan sonra yanlarına neyin kâr kalacağını neredeyse hiç düşünmezler.

Michael, Elliot, Alice, Jay, Stephanie ya da gördüğümüz herhangi bir şantajcı, hedefleri tehdit ve baskılarına boyun eğdikten sonra işlerin yoluna gireceğini düşünebilir mi? Josh'un babası, sevgilisinden ayırarak zafer kazandıktan sonra, oğluyla nasıl bir ilişkisi olacağını bekliyor? Margaret, kocası Cal'in grup seksine katılması yönündeki duygusal şantajına teslim oldu; ama bu, evliliklerinin ölüm fermanıydı.

Michael'ın tehditlerine boyun eğiyor görünerek zaman kazanan Liz şöyle diyor:

Avukatımı aradım ve tüm işlemleri durdurmasını söyledim. Şimdi, Michael'ın sakinleşerek en azından benimle akılcı bir ileti-

şime girmesini umuyorum. Gerçekten hoş davranıyor, çünkü beni istediği noktaya getirdiğini düşünüyor. Gerçekteyse, yalnızca görünüşü kurtarıyorum. Artık sevgi duymadığım bir adamla yaşıyorum.

Sahip olduklarını koruma telaşına giren şantajcıların mantıklarının yerinde yeller esmektedir; eylemlerinin gerçek sonuçlarını kavrama yetileri uçmuştur. Dört bir yanlarını kuşatan sis perdeleri, zorbalıklarıyla insanları kendilerinden ne kadar uzaklaştırdıklarını görmelerini engellemektedir. Tek umursadıkları, kendilerini yoksunluk korkularından ne pahasına olursa olsun bir an için uzak tutacak rahatlamayı bulmaktır.

CEZALANDIRMANIN NEDENLERİ

Şantajcıların yoksunluk korkularının boyutuna bakınca, davranışlarının kökeniyle ilgili gerçekler belirginleşmeye başlar. Ama bir soru, bu konuyu konuştuğum çoğu kişinin kafasını kurcalamayı sürdürmektedir: Bizi niye cezalandırma gereği duyuyorlar? "Tamam," diyorlar. "Başımızın etini yemelerinin, bize baskı yapmalarının, hatta tehditler savurmalarının nedenini anlıyorum; ama istediklerini vermezsek niçin bizi incitme gereği duyuyorlar?"

Birçok kez şantajın amacı yalnız şantajcıyı rahatlatmak değil, aynı zamanda hedefi rahatsız etmekmiş gibi görünür. Şantajcılar hem isterler, hem de karşılarındakini küçültmeye çalışırlar. İstediklerinin haklı olduğunu gösterme çabasıyla, niyetimizi sorgulayıp kişiliğimizi zan altında bırakırlar. Cezalandırma tehditleri doğrudan kendilerine dönük olsa bile, suçluluğa boğmak için bizi seçmişlerdir.

Açık bir neden, şantajcıların ne yaptıkları ve neden yaptıkları hakkında kendilerine *söyledikleriyle* bu davranışlarının bizim üzerimizdeki etkileri arasındaki farktır. Cezalandırıcılar, kendilerini "ceza veren" değil; daha çok, düzen sağlamak için "doğruyu yapan" ya da bize, itilip kakılamayacaklarını bildiren kişiler olarak görürler. Kendilerince onlar güçlü ve sorumludurlar. Davranışları bizi incitirse incitsin. Sonuç, aracı haklı çıkarır onlar için.

Ayrıca birçok cezalandırıcı kendini kurban olarak görür. Aslında şantajcılar ne kadar zorba olurlarsa, gerçekten o kadar uzaklaşırlar. Aşırı duyarlılıkları ve ben-merkezcilikleri, hem duydukları açıları katlayarak çoğaltabilir, hem de onları engellemeye yönelik maksatlı girişimler olarak gördükleri tavırlarımıza karşılık bizden intikam almalarını haklı çıkarmalarına yardım edebilir.

Cezalandırma aynı zamanda, şantajcıların kendilerini sözümona güçlü ve sarsılmaz hissetmelerine yarayacak etkin ve saldırgan bir tutum takınmalarına yardım eder. Bu, onlar için, algılayabilecekleri her türlü yoksunluk tehdidine set çekmenin son derece etkili bir yoludur. Ayrıca birisi bağırıp çağırıyor, tehditler savuruyor, kapıları çarparak çıkıp gidiyor ya da sizinle konuşmayı reddediyorsa, duygularına yönelmesi için pek zamanı kalmıyordur.

Sözlere dökmediğimiz ama davranışlarımıza yansıyan bir gerçek vardır. Cezalandırıcılar, çok kısa bir süre iç gözlem yapacak olsalar, herhalde keşfedecekleri korku ve çaresizliklerinden tiksineceklerdir. İnsan doğasının en ilginç yönlerinden biri, cezalandırıcı kimselerin gerçekte korku dolu oluşlarıdır. Ayrıca o korkularla pek yüzleşmezler ve onları azaltmazlar. Bunun yerine, engellendiklerinde, güçlü olduklarını kanıtlamak için başkalarına karşı sert ve ani çıkışlar yaparlar. Davranışlarıyla o kadar mutsuzluk yaratırlar ki, birçok kez insanların onları terketmelerine yol açarlar. Böylece en korktukları başlarına gelmiş olur.

KAYIPLARI AZALTMAK

En cezalandırıcı olanlar, genellikle birini yitiren ya da yitirme korkusuyla yaşayan şantajcılardır. Korkularını ateşleyen, karşılarındaki kişinin duygusal olarak uzaklaşması olabileceği gibi, ayrılık, boşanma ya da ilişkide açılan herhangi bir büyük yarık da olabilir.

Sherry'yi, kendisinden ayrılırsa onu işten atmakla tehdit eden evli sevgilisi Charles'ı anımsıyor musunuz?

Bir süre için dünyadaki en güzel, heyecan verici ve ilginç kadın ben oluyorum. Ama ona kendimi çıkmaz sokakta hissettiğimi, yaşamımı kurabilmek için ayrılmam gerektiğini söylediğimde, yaşadığı gerginliği ve her şeyi nasıl idare etmeye çalıştığını hiç umursamayan taş yürekli birine dönüşüyorum gözünde. Şimdi bana söylediği, tek yaptığının vermek, vermek, vermek; benim tek yaptığımınsa, almak, almak, almak olduğu, ki gerçekte olanlar bunun tam tersi. Birden işde yaptığım her şeyde kusur bulmaya başlıyor. Yaşamımı perişan etmeye çalışıyorsa, başarılı oluyor. Bana nasıl böyle düşman kesilebilir?

Genç sevgilisini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalan ve tehditlerinin işe yaramadığını gören Charles, acısını azaltmak için onu değersizleştirme çabasına girdi. Onu daha az çekici yapabilir, değerini düşürebilirse, fazla bir şey yitiriyor olmayacaktı. Böylece yoksunluğu büyük ölçüde ortadan kalkacaktı. Hasar görmüş mallar, ayrılması en kolay olanlardır! İşini değersizleştirerek onu işten çıkarmayı da haklı gösterebilirdi. Çifte değersizleştirme, çifte cezalandırma.

Değer düşürme, kızgın şantajcıların ortak bir yöntemidir. Karşılarındaki kişiyle yüzleşmenin acısını hafifletir ve kayıp korkularını geri plana atar. Ama bunu yaparken, hedeflerine çelişkili mesajlar verirler. Sanki şöyle diyorlardır: "Hiçbir işe yaramaz-

sın, ama seni tüm gücümle elimde tutmaya çalışacağım." Bu, yaşadıkları çaresizliklerin başka bir örneğidir.

Bir ilişkiyi bitirmek hiç istemedikleri bir şey olsa da, eşlerinin ayrılmakta ciddi olduğunu kavradıklarında, birçok kez kendiliklerinden ayrılıyormuş gibi davranırlar. Saldırgan tutumları, kontrolun onların elinde olduğu izlenimini verir. Böylece, "İşten atılmadan önce istifa edeyim," sözünde anlam bulan, görünüşü kurtarmanın eski yöntemine başvururlar.

BİZE VERİLEN DERS

Cezalandırmanın çocuğun kişiliğini biçimlendireceğine inanan anne babalar gibi, şantajcılar da cezalarıyla bize yardım ettiklerini düşünebilirler. Çok sevdikleri birini incitmekten suçluluk ya da pişmanlık yerine gurur duyabilirler. Kendilerine göre, bizleri daha iyi insanlar yapmaktadırlar.

İkinci Bölüm'de karşılaştığımız ümit taciri Alex, kız arkadaşı Julie'ye yardım etme ve yararlı bağlantılar sağlama vaadinde bulunmuş ve sözlerini, Julie istenen ölçülere uyana dek askıya almıştı. Alex bu tutumuyla ona iyilik yaptığına inanıyordu.

Oğlumu eski kocamın yanına göndermenin benim için en iyisi olduğunu söyledi. Her şeyi, "Kendine set çekiyorsun. Ben senin potansiyeline ulaşmanı istiyorum," gibi mesajlara bağlıyordu. Gerçek istediğiyse çevremde oğlum olmadan beni sahiplenmekti. Doğru, gerçekten cömertti.

Küçük düşürme ve karşısındakini çocuk yerine koyma tutumları da "bu senin yararına" mantığıyla açıklanabilir. Burada kötü niyet unsuru düşünebileceğinizden çok daha azdır. Birçok şantajcı bizlere gerçekten değerli şeyler öğrettiklerine inanırlar. Sherry'ye, "Bağlılığın ne olduğunu öğrenmen gerek. Bu, iş dün-

yasındaki en önemli unsurdur," dediğinde, Alex gerçekten inandığını söylüyordu.

Birbirlerine şantaj yapan Lynn ve Jeff de, birbirlerinin kişiliğini geliştirmeye çalışıyorlardı. Jeff kavgalarından birinin ardından bana, "İnsanlara böyle davranmaması gerektiğini öğrenmek zorunda," diyordu ve Lynn'e cadaloz olmaması gerektiğini öğrettiğine inanıyordu. Lynn de kendi davranışlarını Jeff'in eğitimi olarak görüyordu. "Belki kıçını kaldırıp bir yarı zamanlı iş bulacak kadar küçük düşürmüşümdür onu," diyordu. "Bazen birini harekete geçirmek için gerekir." Özellikle hedef kişi için oldukça açıktır ki, şantaj, uygulayanın öngördüğü sonuçları doğurmaz. Yine de, cezalandırmanın eğitim olduğu yanılgısına kapılmanın çekici gelen yararları vardır. Şantajcılar, hedeflerini ahmak göstermek için hemen her şeyi yapabilirler. Böylece delicesine istedikleri sevgiyi ya da bağı onlardan uzaklaştıran kendi içlerindeki kalıntıları görmekten kaçınmış olurlar.

ESKİ SAVAŞLAR, YENİ KURBANLAR

Gördüğümüz gibi, bazen şantajcının şu anda yaşadığı gerginlikler, eski yaraları deşer; şantajcı geçmiş acıların simgesi olarak gördüğü hedefine yaylım ateşine başlar. Böyle olunca, bir şantajcının cezası iyice aşırıya kaçar ve haksızlığın doruğuna çıkar.

Herhalde karşılaştığımız en belirgin cezalandırıcı olan Michael, karşısında kendini neredeyse komaya girmiş hisseden Liz'e bir canavar gibi görünmeye başlamıştı. Michael'ın ona neden bu kadar kaba davrandığını sorduğumda Liz kısa bir sessizlikten sonra şöyle yanıtladı:

Onu patlamaya hazır bir elbombası gibi görüyorum. Yaklaşık on dört yaşından bu yana aile işinde çalışıyor. Büro donanımları satıyorlar ve oldukça başarılılar. Michael gerçekte asla çocukluğunu yaşayamamış. Sporda harikaymış, hâlâ da oldukça atletik biri, ama anne ve babası sporla uğraşmasına izin vermemişler. Stoklarla, kayıtlarla uğraşması ya da mağazayı temizlemesi gerekiyormuş.

İlk çıktığımız zamanlarda Chicago'ya gezmeye gittik; binalarla ilgili her şeyi biliyordu. Büyük düşünün mimarlık okumak olduğunu söyledi. Ama buna fırsat tanımamışlar ve düşü asla gerçekleşememiş. O büyük sorumluluk sahibi. Onlara kızgın olduğunu biliyorum, yine de ağzından bir tek kötü söz çıkmaz onlar için. Ama sinirini bana boşaltması da gerekmiyor.

Liz'e hak verdiğimi, Michael'ın ona yönelik sözlü saldırıları ve tehditlerinin hiçbir mazereti olamayacağını söyledim. Ama bunları kişisel almamak zor olsa da, Michael'ın eleştirilerinin ve kızgınlığının Liz'den kaynaklanmadığının bilincine varmasının önemli olduğunu belirttim. Liz ayrılma tehdidinde bulunduğunda, cezalar şaha kalkmıştı. Michael'ın terkedilme korkusu, Liz'in artık bilincine vardığı, biriken engellenmeleri ateşlemişti.

Michael gerçek duygularını ifade edebilseydi, şöyle diyebilirdi: "Lütfen düşlerimi yeniden elimden alma. İlk gençliğimden beri birçok düşkırıklığına uğradım, incindim ve yoksun bırakıldım ve asla istediğime sahip olamadım. Kimse beni umursamıyor ve bu gerçekten acı veriyor. Annem babam sevdiğim her şeyi nasıl yok eder ve nefret ettiğim bu işe zorlarlar beni? Şimdi de sen ayrılmak mı istiyorsun? Bunu yeniden yaşamaya dayanamam. Ne kadar düşkırıklığını kaldırabileceğim sanıyorsun?"

Bu, doğrusu anne babaya yöneltilmeyi hak eden duygularla yüklü bir konuşma. Ama tüm yaşamını onların denetiminde geçiren Michael, onlara bu duyguları ifade edebilecek kadar güçlü ve güvenli olamadı. Michael'ın yaşadığı tüm üzüntü ve

kızgınlık yok olmamış, yaşamına çökmüştü. Sevdiği Liz'i, yıllardır içerlediği anne babasıyla karıştırmıştı.

GÜÇLÜ BİR BAĞ KURMAK

Garip görünse de, cezalandırma, şantajcıyla aranızda güçlü bir duygusal bağ oluşturur. Gerilimi yüksek bir ortam yaratarak, cezalandırıcılar, hedeflerinin kendilerine yönelik duygularını etkinleştirdiklerini ve olumsuz duygularla da olsa, sıkı bir bağ kurduklarını bilmektedirler. Şantajcıya içerleyebilir, hatta ondan nefret edebilirsiniz, ama odak noktanız o olduğu sürece, terkedilmemiş ve gözden çıkarılmamıştır. Cezalandırma, kırgın bir ilişkide tutkuyu yüksek tutar.

Allen'ın eski karısı Beverly çocuklarını kullanarak onu mümkün olan en acı biçimde cezalandırmaya devam etti. Evlilikleri her ikisi için de bir mutsuzluk ve gerginlik kaynağı olsa da, bu, Allen'ın istediği ve Beverly'nin yerine getirdiği bir boşanmaydı. Beverly bu durumla kıyasıya savaşım vermişti. Uzlaşmak için birkaç girişimde bulunmuşlar, danışmanlık almaya bile çalışmışlar, ama hiçbir şey işe yaramamıştı. Allen şöyle anlatıyor:

O çocukların benim için anlamını biliyordu. Bir adamın her gün, özellikle de büyürlerken çocuklarıyla olamamasının ne demek olduğunu birçok kişinin anladığını sanmıyorum. Ben Beverly'den boşanmak istedim, çocuklarımdan değil. Başlangıçta ondan ayrılırsam çocukları bir daha göremeyeceğim tehdidinde bulundu. Eyaletin, belki de ülkenin dışına taşınacaktı. Panikledim. Doğru düşünemiyordum. Bunu yapmış olan kadınlar biliyordum. Tanrım, bunu eski eşlerine yapmış erkekler de biliyordum.

Sonunda ortalık yatıştı ve Allen çocuklarını düzenli görme hakkına kavuştu. Eski çift birbirlerine uygarca davranmaya ça-

lıştılar ve Beverly mahkeme kararlarına uydu. Ama Allen'ın, Jo'yla evlenmesi şantajı canlandırdı.

Şimdi yaşamımda gerçekten ilgi duyduğum biri var ve Beverly buna dayanamıyor. Sanırım bekârlığım süresince, hâlâ bir şans olduğunu düşünüyordu. Biliyorum, hâlâ biraz acılı. Böylece çocukları bana karşı yeniden silah olarak kullanıyor. Onları on dakika geç alırsam, başka bir yere götürmüş oluyor. Yaşadıkları yere arabayla yaklaşık bir saatlik uzaklıktayım ve her zaman tam saatinde gidemiyorum. Evinin garaj yolunda karşılaştığımızda şöyle diyor: "Seni burada bekleyip durmayacağım. Geleceğini nereden bileyim ki?" Benden beklediği sürekli suyuna gitmem. Başka bir program yaparsam deliye dönüyor. Nafaka bir gün gecikirse, telefon ediyor ve ziyaret günlerimin azaltılması için mahkemeye başvurma tehdidini savuruyor. Tanrım, bu dönemde, evli olduğumuz zamandan daha çok tartışıyoruz!

Allen'ın eski karısı, ne kendisinden, ne de evlilikten vazgeçmişti. Kadın olsun erkek olsun, birçok boşanmış şantajcı gibi, onunla arasında duygusal bir bağ olması için, elindeki en güçlü silahı, çocukları kullanıyordu. Allen ve Beverly yasal olarak boşanmışlardı, ama psikolojik olarak değil.

Çocukları, ziyaret ederek görebilen anne ya da babaya karşı silah olarak kullanmak, en eski ve en acımasız duygusal şantaj türlerinden biridir. Yaşanan duyguların yoğunluğundan ötürü özellikle etkilidir. Bir zamanlar birbirlerine ilgi duyan kişileri, herkesin kaybettiği korkunç bir savaş alanına hapseder.

SİZİNLE İLGİLİ DEĞİL

Şantajcının ruh haline ilişkin anlamamız gereken en önemli etken, duygusal şantajın tümden sizinle ilgili görünmesi ve sizin

de böyle hissetmeniz; ama sorunun kesinlikle sizden kaynaklanmadığıdır. Bunun yerine, şantajcının iç dünyasındaki güvensizlikleri bastırma güdüsünden kaynaklanır. Şantajcının kendimizi çok kötü hissettiren, hatta baskıya boyun eğdiren suçlamaları ve kendini haklı çıkarmaları aslında geçerli değildir. Bunların dayanakları korkudur, kaygıdır, güvensizliktir. Bu korkular, kaygılar ve güvensizlikler şantajcının iç dünyasında kamp kurmuşlardır. Birçok kez, duygusal şantaj "şimdi"den çok, "geçmiş"le ilgilidir; şantajcının yaptığımızı ya da yapmadığımızı söylediği şeyden çok, kendi gereksinimlerini doyurmasıyla ilgilidir.

Bu, şantaj sürecinin ekseninde yer almıyoruz anlamına gelmez. Şantaj, bir kere, bizim katkımız olmaksızın gerçekleşemez. Şimdi de, şantajın oluşmasına olanak tanıyan, içimizdeki etkenleri inceleyelim.

6

Şantaj İki Kişi Gerektirir

Şantaj için iki kişi gerekir. Bu bir düettir, tek kişilik bir gösteri değil; hedefin etkin katılımı olmaksızın işleyemez.

Bunun çoğu kez böyle duyumsanmadığını ve kişinin kendi davranışıyla ilgili savunucu bir tutum takınmasının ne kadar kolay olduğunu biliyorum. Karşıdakinin ne yaptığına yoğunlaşmak, kendi katkımızı anlamaktan daha kolaydır. Ama şantaj çevrimini kırmak için, içe dönmeniz ve duygusal şantaja -çoğu kez bilmeden- nasıl katkıda bulunduğunuzu görmeniz gerekir.

Duygusal şantaja katılmaktan söz ettiğimde, onu ateşlediğinizden ya da ona neden olduğunuzdan söz etmediğimi anlamanızı istiyorum. Daha çok, gerçekleşmesine izin vermenizi açıklıyorum. Yalnızca, iyi bir eş, iyi bir çalışan ya da iyi bir evlat olmaya çalıştığınızı sanabilirsiniz, ama bu arada belki karşıdakinin tercihlerini sorgusuz kabul ediyorsunuzdur, çünkü sizden beklenenin bu olduğunu öğrenmişsinizdir.

Ya da şantajın farkında olabilirsiniz; ama direnemezsiniz gibi gelir, çünkü şantajcı içinize neredeyse programlanmış tepki

kalıpları yerleştirmiştir ve otomatik olarak tepki verip durursunuz. Şantaj girişimlerine herkesin boyun eğmediğini akılda tutmakta yarar var. Siz boyun eğiyorsanız, bunun nasıl ve neden gerçekleştiğini kavramanıza yardım etmek istiyorum. Başlangıç olarak, lütfen aşağıdaki sorulara yanıt vermeye çalışın.

- Şantajcıların baskılarıyla karşılaştığınızda, taleplerine teslim oldunuz diye kendinize sürekli kızıyor musunuz?
- Sık sık engellenmiş ve içerlemiş mi hissediyorsunuz?
- Teslim olmazsanız suçlu hissediyor ve kötü biri olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Teslim olmazsanız ilişkinin biteceğinden mi korkuyorsunuz?
- Onlara yönelik yükümlülüğünüzün kendinize olandan daha fazla olduğuna mı inanıyorsunuz?

Bu sorulardan birine bile evet yanıtını verdiyseniz, baskıya verdiğiniz karşılıklar, şantaj için en uygun ortamın oluşmasına yardım ediyor demektir.

SICAK NOKTALAR

Neden bazı kişiler, ne kadar akıllı olurlarsa olsunlar, duygusal şantajın etkisine çok açık oluyor da, başkaları bunun üstesinden kolayca gelebiliyorlar? Yanıt, içimizdeki sıcak noktalarla, duygusal sinirlerin oluşturduğu duyarlı yumaklarla ilgilidir. Her bir sıcak nokta, birikmiş içerleme, suçluluk ya da güvensizlik gibi, psikolojik olarak çözüme kavuşmamış deneyimlerle yüklü enerji hücrelerine benzer. Bunlar küçüklüğümüze dek uzanan deneyimlerle yaşanmış duyarlılıklarımızın ve temel mizacımızın biçimlendirdiği yumuşak noktalarımızdır. Her biri, incelendiğinde, yetişme tarzımız, benlik imgemiz ve geçmişimizin izlenimle-

rinden nasıl etkilendiğimiz gibi, kişilik tarihçemizin canlı katmanlarını ortaya çıkarır.

Sıcak noktalarımızda yoğunlaşan duygu ve anılar yürek parçalayıcı olabilir: Bugünün deneyimlerinin belli yönleri içimizde gömülü olanları çağrıştırdığında, mantık tanımayan duygusal tepkileri veririz.

Sıcak noktalarımızı oluşturan olayları her zaman anımsamayabiliriz. Bunun da etkisiyle, davranışlarımızın neden-sonuç ilişkisi karmaşık ve anlaşılmaz gelebilir. Ama hassas deneyim ve duyguların iç dünyanızda biriktiği yer, sıcak noktalardır.

Şantajcının Önüne Haritayı Koymak

Yıllar geçtikçe duygu evrenimiz bu sıcak noktalarla dolabilir. Birçoğumuz yaşamlarımızın önemli kısmını, onların çevresinde dönerek geçiririz. Gerçekte, bu sıcak odaklarla başa çıkmaya çalışan kişilerin en yaygın yöntemi şu sözlerle anlatılabilir: Ne pahasına olursa olsun kaçının. Yaptığımızın bilincinde olmayabiliriz, ama bu kaçınma yolunu izlerken kendimizi, farkında olduğumuzdan daha çok dışa vururuz. Sıcak noktalarımızın çevresinde ayaklarımızın ucuna basarak ilerledikçe, aslında onların nerede bulunduklarını gösteren haritayı çizmekteyizdir ki, bizi bilenler bunu görmezlikten gelemezler.

Çoğumuz yakın çevremizdekilerin önemli duyarlılıklarını biliriz. Bir arkadaşın öfkeden korkması ya da suçluluğa gömülmesi sır değildir. Ama çoğunlukla oldukça sevecen yaklaşır ve bu bilgileri kendi çıkarımıza kullanmayız. Şantajcılarımız da kendilerini güvende hissettiklerinde böyle yaparlar. Ama dirençle karşılaştıklarında korkuları şaha kalkar. Sevecenlikten sıyrılırlar ve bize egemen olmak için hakkımızdaki her bilgiyi kullanabilirler.

BİZİ ŞANTAJIN ETKİSİNE AÇIK BIRAKAN ÖZELLİKLER

Sıcak noktalarımızın harekete geçmesini önlemek için bazı kişisel özellikler geliştiririz. Bunlar benliğimizle o kadar bütünleşmişlerdir ki, korktuğumuz şeylere karşı savunma oluşturdukları ilk bakışta göze çarpmaz. Ama yakından bakınca, tümünün sıcak noktalara derinden bağlı olduğunu görebilirsiniz. İlginçtir ki, bizi şantaja açık bırakan, bu "koruyucu" özelliklerdir.

- Aşırı onay gereksinimi
- Öfkeden çok korkmak
- Ne pahasına olursa olsun uzlaşma gereksinimi
- Başkalarının yaşamlarında çok fazla sorumluluk üstlenme gereksinimi
- Kendinden aşırı şüphe etmek

Bunların ölçülü düzeyleri zararlı değildir. Gerçekte, bazıları aşırıya kaçmadıkça yararlı bile olabilir. Ama bize egemen olur ve benliğimizin aklı başında, güvenli ve düşünceli kısmına savaş açmaya kalktıklarında, kullanılmanın kapısını aralıyoruz demektir.

Bu özellikleri ve yol açtıkları davranış biçimlerini inceledikçe, hedefin davranışının gerçekte geçmişten kaynaklanan duygulara tepki niteliğinde olduğuna dikkat edin. Aynı zamanda, hedeflerin kendilerini koruyacağına inandıkları tepkilerin ihanetine uğradıklarını da gözden kaçırmamak gerek.

ONAY BAĞIMLILIĞI

İlgi duyduğumuz insanların bizi onaylamasını istemek kesinlikle normaldir; tüm istediğimiz onların rızasıdır. Ama bu bi-

zim için bir *zorunluk* haline gelirse, spot ışıklarını sıcak noktalarımızdan birine doğrultmuş oluruz ve bir şantajcının buna yüklenmesi çok kolaylaşır.

Giriş bölümünde, kendini sürekli erkek arkadaşı Frank'e kanıtlamak zorunda hisseden müşterim Sarah'dan söz etmiştim. Frank'in testlerinden birini geçtiğinde onayının tadını çıkarıyordu. Ancak ne zaman karşı çıksa, onaydan eser kalmıyordu ve kendini perişan hissediyordu. Böylece, kendisinden istenenler doğasına aykırı olsa bile, onay akışının kesilmemesi için, baskılara boyun eğiyordu.

Bana bozulmasına dayanamıyorum. Hafta sonunu kulübeyi boyayarak geçireceğimi düşünmemiş olduğumu söylediğimde, yalnızca kafasını salladı ve verandaya çekildi. Onu takip ettim; ne kadar şımarık ve çocuksu olduğuma inanamadığını söyledi. Büyük korku ve sarsıntı hissettim. Böylece gittim, üzerime bazı eski giysiler geçirdim ve elime bir fırça aldım. Sonra suratına ona özgü o kocaman gülümsemeyi takındı da, ancak ondan sonra rahat bir nefes alabildim.

Sarah böylece onaylanmanın rüzgârına kapılmıştı. Onay beklemek ya da bu isteği ifade etmenin yanlış bir yanı yoktur. Ama onay bağımlıları buna sürekli gereksinim duyarlar ve elde edemezlerse kendilerini başarısız görürler. Biri onaylamadığı sürece iyi olduklarına inanmazlar. Güvenlik anlayışları tümüyle başkasının onayına bağlıdır. Onay bağımlısı şu inançtadır: "Onaylanmıyorsam, yanlış bir şey yapmışımdır." Ya da daha kötüsü: "Onaylanmıyorsam, bende bir bozukluk var."

Sarah'nın, Frank kendisine bozulduğunda ne kadar çöktüğünü anlatışı, onay gereksinmesinin etkisine ve onaylanmazsa yaşayacağı dehşete işaret ediyor. Bu korku küçük bir çocuğunkine çok benziyor. Çocuğun düşleminde, onaylanmamanın sonuçları felakettir. "Babamın (ya da annemin) istemediği bir şey

yaptım. Babam bana kızıyor. Beni artık sevmiyor. Belki babam beni bırakacak. Yalnız kalacak ve öleceğim."

Sarah onayı yaşamının temel ekseni yapma eğiliminin, anne babasından çok büyükannesiyle ilişkili olduğunu keşfetmişti. Anne ve babası çalışırken ona büyükannesi bakıyordu.

Tanrım, o çok korkunç biriydi! Annem ve babamın ayarladıkları bir bodrum katında kalıyordu ve her gün okuldan sonra oraya gidiyordum. Hep eleştiren bir yaklaşımı vardı; çok gürültücü ve tembel olduğumu söylüyordu. Tanrı'nın tembel kızları sevmediğini söylerdi. Davranışlarının kötü niyetinden kaynaklandığını sanmıyorum, ama kendi çocukluğunda da benzer tavırlarla karşılaşmış olmalı. Ama beni çok korkuturdu. Bana bir şiir öğretmişti ki, aklımdan hiç çıkmayacağını sanıyorum. "İyi, daha iyi, en iyi./Asla bırakma işin ucunu,/Olana dek iyi daha iyi./Daha iyi en iyi."

Sarah hayran olduğu ve gelişim yıllarında birlikte çok vakit geçirdiği büyükannesinden birçok şey öğrenmişti. Öğrendiklerinin bazıları oldukça işine yaramış, bazılarıysa yaramamıştı. Büyükannesinin onaylayacağı tarzda davranırsa iyi bir kız ve böylece güvende olduğunu öğrenmişti. Ama öğrendiği başka bir şey de şuydu: Ne yaparsa yapsın, mükemmelliyetçi büyükannesi için asla yeterli olmayacaktı. O "en iyi", erişebileceğinin hemen ötesindeydi her zaman.

Sarah'nın Frank'e ilişkin duyguları -memnun etme takıntısı ve onaylanmama korkusu- tüm onay bağımlılarında vardır ve birinin bir sıcak noktaya bastığının belirtileridir.

Bizler küçükken, bakımımızı sağlayan büyüklerin onayına gereksinim duyarız; bu gereksinimin hayaleti, kendi ayaklarımız üzerinde durmayı öğrendikten çok sonra bile bizi rahatsız edip durabilir. Sarah'nın yetiştiği aile ortamında sevgi gösterilmesi ya da gösterilmemesi onun istenildiği gibi davranmasına bağlıydı.

Böylece başkalarının onayına dönük büyük bir gereksinim duygusu geliştirdi. Frank ilgisini ve takdirini geri çektiğinde bu gereksinime yükleniyordu. Sarah mantık olarak, herkesi her zaman memnun etmesinin mümkün olmadığını biliyordu; ama böyle yapmaya çalışması gerektiğini hissediyordu.

Sarah temel olarak Frank'in onayına odaklanmıştı. Başka bir kadınla ilişkisinden sonra bile, kocasının evliliği sürdürmesine yönelik baskısıyla başa çıkmaya çalışan Maria'ya egemen olan kaygıysa biraz değişikti: Başkaları ne düşünür?

Ailem ya da yakınlarım boşanma nedir bilmezler. Buna eski kafalılık diyebilirsiniz; bir bakıma da doğru. Ben eski kafalıyım ve bununla gurur duyuyorum. Bu evliliği yürütemediğim düşüncesine dayanamıyorum. Ve Jay'i terketmeye karar verirsem neler olacağını aklımın köşesinden bile geçiremiyorum. İnsanlar ne düşünecek? Yaşamımın omurgası parçalanacak. Annem babam, onun anne babası, çocuklarım, rahibim, hepsi bana bozulacak. Evliliğimi kurtarmak için savaşım verme yürekliliğine sahip olmadığımı düşünecekler.

Maria için, aile geleneğinin, geçmişinin ve sosyal çevrenin ayrılmamasından yana koyduğu ağırlık ona neredeyse başka bir seçenek bırakmıyordu. Boşanmanın kendi ilkelerinden uzaklaşmak olduğu görüşündeydi. Ama birlikte çalışırken bir gerçeği kavramaya başladı, büyük bağlılıkla taşıdığı inançlar ona dayatılmıştı. Savunduğu düşünceler kendinin bile değildi. İyi bir ailenin nasıl olması gerektiğine ilişkin kendi anlayışı gerçekte, "ne olursa olsun birlikte yaşamak" anlayışının çok ötesindeydi.

Bu keşif onun için rahatlatıcıydı. Yine de akrabalarının, arkadaşlarının ve kilise çevresinin onayına olan gereksinimi yüzünden kendi benliğini yansıtan duygu ve düşünceleri ne keşfetmeye, ne de ifade etmeye yeteri kadar istekliydi. İyi bir işi yürüten, kilisede ve sosyal yaşamında etkin olan bu kadın, ilgi

duyduğu insanların onayını yitirme kaygısı yoğunlaşınca aciz bir çocuğa dönüyordu. Haftalarca uğraş vererek onay açlığının kökenlerine indikçe, Maria ortaokulda gerçekleşen "küçük bir olay"ı anımsadı.

Ben hep "iyi" bir kız olmuştum. Ama öğretim yılının bitimine doğru bir gün, yaşamımın aşkı olan erkek arkadaşım Danny, son dersi asıp sahile gidersek kimsenin ruhunun duymayacağını söyledi. Böylece gittik, sonra da bunu aklımdan çıkardım. Ama birkaç gün sonra babam, ona söylemek istediğim bir şey olup olmadığını sormaya başladı. Aklıma böyle bir şeyin gelmediğini söylediğimde, kızının kendisine yalan söylemesini düşünemeyeceğini belirtir ve yeniden sorardı. Ona söyleyecek bir şeyim var mıydı?

Kalbim küt küt atıyordu, ama itiraf edemedim. Sessiz kaldım. Sonra babam çok kısık bir sesle, okuldan aradıklarını ve ne yaptığımı bildiğini söyledi. Onu ve ailemi utandırmıştım; o gece yemekteki herkesten özür dilemem ve pazar günkü dinsel eğitim için doğruyu söylemenin önemi konusunda bir ders hazırlamam gerekiyordu.

Çok mahcup olmuştum. Dediğini yaptım, ama duyumsadığım aşağılanmayı ve dışlanmışlığı asla unutamayacağım. Yalancı damgası yemiştim ve insanlar bana haftalarca farklı davrandı. Herhalde çizgiden çıktığım son deneyimim oydu.

Okulu asmanın, okulun ve ailenin kurallarını çiğnemenin sonuçları Maria'ya şunu öğretmişti:

Ailemden ve çevremden aldığım destek çok kırılgan ve onları memnun etmediğim her an geri çekilebilir. Onların onayını kazanmam gerek.

Bu yönde kasıtlı bir mesaj yoktu; ama başarısını başkalarının onayıyla ölçen Maria'nın yaşamında bulduğu anlam buydu.

Jay in baskısına karşı gelmeyi düşünmeden önce, onun için artık otuz yıl gerilere dayanan yararsız düşünce ve davranış kalıbından vazgeçmesi ve başkalarının onu onaylamamasına yaklaşımını değiştirmesi gerekiyordu.

Onay bağımlılarının en duyarlıları, başkalarının kendilerini hor görmesine yol açabilecek adımları atmaktan kendilerinin yararlarına olsa bile kaçınırlar. Örneğin, Eve, bir tezgâhtarın kendisine kaşlarını çatmasına dayanamıyordu. Birçoğumuzun arasıra yaptığı gibi, karşısındaki kişi ona kendini suçlu hissettirirse, geri vermek için getirdiği ürünleri alıkoyardı. Bir yabancının onayını bile tehlikeye atamazdı.

ÖFKE ÖNLEYİCİ/BARIŞ SAĞLAYICI

Bazılarımız öfkelenmekten ve başkalarının öfkesine maruz kalmaktan delicesine korkarız. Anlaşmazlığın en küçük belirtisinde hemen beyaz bayrak çeker, yangına dönüşerek denetimden çıkacağından korktuğumuz ateşi söndürürüz.

Barış sağlayıcıların zor durumlarda ortalığı tümden yatıştırma arzuları, hiçbir şeyin zorlu bir tartışmadan daha kötü olamayacağı anlayışına dönüştüğü oranda sorun yaratır. Böylece, ilişkinin onarılamaz bir parçalanma yaşayacağı kaygısıyla bir arkadaşla bile tartışmaktan korkarlar. Hatta teslim olmayı, ilerde daha büyük bir yarar sağlamak için atılan bir adım olarak bile görebilirler.

Mantığın Sesi

Kocası Michael'ın cezalandırıcı tehdidine kapılan Liz, FM radyolarının gece programlarındaki DJ'leri andıran yumuşak sesi ve uysal tavırlarıyla, üzüntüsünü pek belli etmeyen biri. Bu yorumumu kendisiyle paylaştığımda güldü.

Aa, o benim kendimi gizleme örtüm. Çocukluğumda kardeşlerimi izlerken farkına vardım ki, bize veryansın eden anneme karşı gelerek bağıran ya dayak yerdi ya da cezalandırılırdı. Sanırım, bir insanı uysallaştırmak, bir hayvanla aynı şeyi yapmaya benziyor; incelikle yaklaşıp onu okşayarak ve asla kızmadan yaklaşırsanız işe yarıyor. İş değerlendirmelerimde hep "sinirlerine hakim", "yoğun baskı altında çok başarılı" gibi şeyler söylüyorlar. Sanıyorum gerilimi yok etmeye dönük gerçek bir yeteneğim, bu, bir bombayı etkisizleştirmeye benziyor. Bu yönümü seviyorum. Öncelikle, öfkeye karşı beni tümden korkusuz yapıyor, çünkü onunla başa çıkabileceğimi ve denetimde tutabileceğimi biliyorum.

Liz kendini bu şekilde açıklarken oldukça inandırıcıydı. "Sakinleştirici", "yatıştırıcı", "soğukkanlı" ve "sinirleri sağlam" gibi nitelemeler benliğinin parçaları haline gelmişti. Bunlar çevresine yaydığı ve yansıttığı niteliklerdi. Ama Michael'la ilişkisinde yaşadığı durumun sakinlikten uzak olduğu açıktı.

Sanırım, Michael'a, farklılığı nedeniyle âşık oldum. O canayakın, enerjik, açıksözlü ve tutkuyla yaşayan biri. Bense daha sakin ve genelde arka planda kalmayı yeğleyen biriyim. Tavırlarındaki sertlik belirtilerini algılıyordum, ama bunu önemsememiştim; dediğim gibi, öfkeyle başa çıkmayı biliyorum. Bu saçma geliyor değil mi? İşte böylece beni tehdit edip duran bu zorbayla evliyim. Ondan delicesine korkarken bir yandan diyordum ki, öfkeyle başa çıkabilirim! Yani başa çıkabileceğimi düşünüyordum. Sonra her şey denetimden çıktı; ben de bu kervana katıldım. Ne yaparsam yapayım, tüm sevecen yaklaşımlarım, onu yatıştırma çabalarım ve özürlerim, onu daha da öfkelendiriyor gibiydi. Başaramadım. Hata neredeydi?

Liz yaşamının büyük bir bölümünü, kendisi için işe yarıyor görünen bir tarzla insanlara yaklaşarak geçirdi ki; bu da bizimki

gibi patlamaya hazır insanların bol olduğu bir toplumda çok saygı gören bir yaklaşımdı. Sakin ses tonu, tavırları ve yaklaşımı öfkeyi dağıtmakta çok etkiliydi. Öyle ki, Liz, kendini öfkeden hiç korkmayan biri olarak görüyordu; onu nasıl etkisiz duruma getireceğini biliyordu. Uzun süre şuna inanıyordu: Sakinliğini korursa, Michael da yatışırdı ve iyi geçinebilirlerdi. Canını sıkması için bir neden olmadığını düşünüyordu. Hatta, Michael zorbalığını belli ettiğinde bile, Liz bu mantığa gömülmüştü. İyi bilenmiş yöntemleri Michael'a işlemeyince, giderek savunucu ve engellenmiş hissetti. Onun baskıları, varlığından habersiz olduğu ve kökleri öfke ve çatışma dolu çocukluğuna uzanan sıcak noktalarını etkinleştirdi. Çocukken şöyle mantık yürütüyordu: "Kimsenin öfkelenmesine yol açma. Onları yatıştır, yoksa seni incitirler ya da daha kötüsü, terkederler. Üzülmelerine yol açan sen olma." Bu karar önündeki seçenekleri büyük ölçüde sınırlıyordu. Öfkesini asla uygun bir şekilde ifade etmemişti. Yatıştırıcı yöntemleri güme gittiğinde, biriken öfke ve engellenmeleri salıverdi ve bunalımın eşiğine geldi.

Öfke korkusuyla yüzleşmedikçe ve öfkeye yaklaşımı konusunda kendini geliştirmedikçe, Michael gibi şantajcıların etkisine hep açık olacak ve baskıların duygularını çökertmesi kolaylaşacaktı.

Öfkenin Öbür Yüzü

Birinci Bölüm'de tanıştığımız edebiyat öğretmeni müşterim Helen, erkek arkadaşı Jim'in harika bir insan olduğunu düşünmüştü. Kendisinin öfkeye duyarlı olduğunu biliyordu. Özellikle de bir sevgili gibi birlikte olmak istediği kişilere yaklaşımını biçimlendiren buydu.

Bana karşı sesini yükselten bir adama dayanabileceğimi sanmıyorum. Büyürken, annem ve babamın bağırıp çağırmalarından yeterince payımı almıştım zaten. Babam askeri kariyeri

seçenler için tam olmaması gereken isyankâr bir tipti. Yaşamında ilerlemesi için gereken terfileri elde edemeyince, yirmi yılda ancak bir dosya kâtibi olabildi. Kendi deyişiyle, kuş beyinlilerin terfi ettirilip kendisini geçmelerini kaldıramıyordu. Son derece engellenmiş hissediyordu kendini. Eve gelince anneme veryansın eder, kapıları çarpar, mutfaktaki eşyaları kırıp döker ve ortalığı birbirine katardı. Bu, bizler için çok korku vericiydi. Ben bir şey olmayacağını biliyordum, ama erkek kardeşim odasına gider ve ağlamaya başlardı; biz de onun yatağını tehlikenin içeri girmemesi için koruma olarak kapıya dayardık. Olay çığrından çıktığında babam çıkar gider ve birkaç gün gelmezdi. Bu bir felaket değildi, ama bilirsiniz ya, böyle bir sarsıntıyı ilerde hiç yaşamamak istiyordum. Beni gerçekten kötü etkilemişti.

Helen'in yetişkinliğinde öfkeden kaçınmaya yönelik anlayışı şuydu: "Öfkelenen insanların yakınında olmaktan kaçınırım." Öfkenin onu hiç bulamayacağı bir yere gizlenmeyi öngören bu yaklaşım çocukluğunun izlerini taşıyordu. Helen'in planında, öfkenin normal bir insan duygusu olduğu yargısına yer yoktu. Öfkenin varolmadığı bir yer ya da insan arayışında ne kadar ısrar ederse etsin, başarısızlığa mahkûmdu.

Jim'le tanıştığımda cennette gibiydim. Sakin ve incelikliydi. Bana hep notlar ve şarkılar yazan gerçek bir romantikti. Onunla karşılaştığımdan beri, bağırmasını gözümün önüne bile getiremiyordum. Ona kapılmış ve kararımı vermiştim. Ama şu deyişi bilirsiniz: "Neyi arzuladığınıza dikkat edin, çünkü elde edebilirsiniz." Artık bunun anlamını iyi biliyorum.

Bana istediğinizi yaptırmanın yolunun bağırıp çağırmak olduğunu düşünebilirsiniz. Ama Jim böyle değil; üzgün olduğunda, daha da sessizleşir. Nerede yanlış olduğunu söylemez. Ağzını bıçak açmaz. Öyle ki, neyle karşı karşıya olduğumu anlamak için veryansın etmesini bile istediğim anlar oluyor. Bu en kötüsü.

Geri çekildiğinde, ben de çöküyorum, sanki bitkisel yaşama giriyorum. Karşımda buz kesilmesine dayanamıyorum. Onu kabuğundan çıkarmam gerek, ne pahasına olursa olsun.

Ya da kahramanımız giderek daha çok kişinin yaptığı gibi, duygusal şantaja boyun eğecek.

Öfkeyle nasıl başa çıkacağına ilişkin, çoğunluğu çocuklukta olan seçimlerini gözden geçirmesi için Helen'e yardımcı oldum. Sonra, öfkenin yaşamındaki yerine tahammül edebilmesi için çalıştık. Jim'le ilişki yoluyla büyük gelişmeler yaşadı; bu da ilerleyen konularda göreceğimiz bir süreçtir.

Öfke sevilecek bir şey değildir. Ama onu önlemenin hep bizim görevimiz olduğuna inanır ya da ne pahasına olursa olsun onu engellemeye çalışırsak, önümüzdeki eylem seçenekleri son derece sınırlıdır: Geri çekilebilir, teslim olabilir ya da karşımızdakini yatıştırmaya çalışabiliriz; bunların hepsi şantajcılara, bizden istediklerini almaları için ipuçları verir.

SUÇU KABUL EDEN

İnsanları eylemlerinin sorumluluğunu almaya teşvik ediyorum. Ama önemli bir kısmımız, kendimiz ya da yakınlarımızla ilgili birçok sorunla ilgili olarak haksız bir şekilde suç üstlenmeye razı oluyor. Şantajcılar, elbette, bu tür açıkları doldurmayı iyi biliyorlar. Gerçekte, bu yaklaşımı benimsememizi istiyorlar. Hoşnutsuzluk yaşarlarsa, sorun bizizdir. Çözümse onlara boyun eğmemizdir.

Tuhaf Suçlama

Elliot bir gün kavgalarından sonra aşırı dozda hap aldığında Eve'in dünyası başına yıkıldı. Elliot haftalarca bir klinikte göz-

lem altında tutuldu. Eve döndüğündeyse tüm sorun ve korkuları için Eve'i suçladı.

Bütün bunların benim suçum olduğunu söyleyip duruyordu. "Bak, şimdi beni akıl hastanesine koyacaklar ve kendimi öldürmek zorunda kalacağım. Bunun için kendine teşekkür edebilirsin. Şimdi sicilim oldukça kötü, beni alıp götürecekler ve bu yüzden öleceğim." Korkunçtu. Sanki acı çekmesinin tek nedeni bendim. Neye uğradığımı şaşırmıştım.

Elliot'ın davranışı, nereden bakarsanız bakın gülünç ve suçlamalar çok saçma. Eve gibi akıllı bir genç kadının onu ciddiye alması anlaşılamaz görünüyor. Ama ona gerçekten inandı. Elliot'ın öngörülerinin gerçekleşeceğinden ve tüm suçun kendine ait olacağından emindi.

Bu anlamsız suçlamalara neden kapıldığını Eve'e sorduğumda, hemen, babasıyla olan ilişkisinden söz etmeye başladı. Sorunun kaynağına ilk denemede inmiştik. "Babam hep ölmekten söz ederdi," dedi. "Sanırım bu onda saplantı halindeydi." Sonra, sekiz yaşındayken başından geçen bir olayı anlattı.

O günü hiç unutamayacağım. Dün gibi anımsıyorum. Babamla, büyük eski bir Pontiac'ın ön koltuğundaydım. Bir yaya geçidinde durduk; bir bahçede oynayan küçük çocuklara bakıyordum. Babam bana dönüp dedi ki: "Hiçbir şeyin öneminden haberin yok, değil mi?" Ona baktım. "Şimdi burada kalp krizi geçirsem ne yapacağını bilmezsin, değil mi? Ne yapacağını bilmezsin ve ben gözlerinin önünde ölürüm." Sonra arabayı çalıştırdı, yola devam ettik. Yalnızca kazağımdaki noktaları saydım ve hiçbir şey düşünmemeye çalıştım.

Ama elbette, küçük Eve babasının suçlamasından payına düşeni almıştı: Sen sekiz yaşındasın, beni kurtarabilmen gerekir, ama bu durumda değilsin. Eve babasını yaşatmak gibi bir

sorumluluğu olduğuna inanmıştı; bunu yapabiliyor olmalıydı. Yoksa, babası öldüğünde suçlu kendisi olacaktı. Bir çocuğun dünyasının en büyük anlamı, ailesidir; aile ortamının olumsuzluğu hem çocuğun yaşamını, hem de diğer bireylerin dünyalarını karartabilir.

Eve anlatıyor. "Ailemdeki en büyük gerçeklik şuydu: 'Babana iyi davranmazsan ölür.' Buna gerçekten inanıyordum." Eve'in babasının davranışı tuhaftı. Bir çocuk içinse korkunçtu. Bu normlarla yetiştikten sonra Elliot'ın davranışını nasıl gerçekçi biçimde değerlendirebilirdi?

Babasıyla yaşadıkları bugüne dek uzanan bir suç üstlenme tutumunun tohumlarını atmıştı. Kişinin çocukluğu ve yetişkinliğiyle suç üstlenme ve duygusal şantaj arasında bu kadar doğrudan bağlantı kurmak her zaman böyle kolay değildir. Ama bu bağlantılar Eve'in durumunda oldukça belirgindi.

Atlas Sendromu

Atlas sendromunu yaşayan kişiler, tüm sorunu tek başlarına kendilerinin çözmesi gerektiğine inanırlar ve kendi gereksinimlerini hiçe sayarlar. Dünyayı omzunda taşıyan Atlas gibi, bu kişiler kendilerine, taşıdıkları başkalarına ait duygusal yüklerle değer biçerler ve geçmiş ya da gelecekteki hataların bu şekilde bağışlanacağı umudunu taşırlar. Daha önce karşılaştığımız hemşire Karen, Atlas sendromunu ilk gençlik yıllarında geliştirmişti. Bu, anne babasının boşandığı zamana denk geliyordu.

Babam evden ayrıldığında, Annem neredeyse tümden yalnız kalmıştı. Bu kaybı karşılamak da bana düşüyordu: Annemin tüm ailesi New York'taydı bizse, California'daydık. Burada bir ya da iki yakın arkadaşı vardı ve bu dönemde büyük ölçüde bana dayanıyordu.

Sanırım on beş yaşımdaydım, yılbaşından önceki gece annemle bir yemeğe ve filme gitmeyi planlamıştık; ama Noel sırala-

rında bir arkadaşım telefon etti ve o gece için bana birini ayarladığını, böylece onun da erkek arkadaşıyla birlikte dört kişi eğlenmemizi önerdi. Çok heyecanlanmıştım, gerçekten gitmek istiyordum, o özel gecede daha önce hiç çıkmamıştım. Ama kendimi biraz suçlu hissettim. Böylece konuyu bir teyzeyle konuştum ve bana şöyle dedi: "Frances, böyle bir şans yakalamışken kendisiyle kalmanı bekleyemez. Git!" Tüm cesaretimi topladım ve anneme o tarihte çıkmak istediğimi söyledim. O kadar incindi ki, gözleri yaşlarla doldu. "Pekâlâ, ama yılbaşı öncesinde ben ne yapacağım?" dedi. O gece çıktım, iyi vakit geçirdim, ama eve döndüğümde annem yatakta migrenden kıvranıyor, acıdan bağırıyordu. Gitmeseydim bunun hiç olmayacağını biliyordum. Kendimi boğulacak kadar suçlu hissettim. Tüm yaşamımı feda etmek istemiyordum, ama o anda yaptığım gibi onu bir daha asla incitmek de istemiyordum.

Karen yalnızca on beş yaşındaydı, ama annesinin kendisine bağımlı olmasına izin vermeyi öğrenmişti. Bir kere, annesine o bakmasaydı kim bakacaktı? Annesinin kendisine bakabileceği düşüncesi aklına gelmiyordu. Ayrıca onu kızdırırsa ya da istediğini yapmayarak ona "zarar verirse" annesi de gidebilirdi.

Başlangıçta onun için ne yapacağımı bilmiyordum, ama bir gün neyin işe yarayacağını anladım. Bir kalem kâğıt çıkardım ve bir sözleşme yazdım. "Burada, anneme söz veriyorum ki, büyüdüğümde onun yaşamının harika olduğunu göreceğim. Birçok ilginç arkadaşı ve eğlenceli uğraşları olduğunu göreceğim. Sevgiler, Karen." Bunu bir öğleden sonra ona verdim, bana gülümsedi ve iyi bir kız olduğumu söyledi.

Birçoğumuz, başka birini mutlu etmeyi, boğucu bir dert haline getiririz. Karen kendini güçlü hissetmenin bir yolunu bulmuştu. Annesini mutlu etmenin ve dünyasının kararmasını önlemesinin yolunu keşfetmişti.

İnsanın Atlas eğilimlerinden kaçınması zordur. Karen'ın yıllar önceki araba kazasının acısını anımsatarak onu tehdit eden kızı, annesinin, büyükannesine ve yaşamındaki önemli kişilere yaklaşımını anlamıştı. Sorumluluk sıcak noktasını uyarmak Melanie için çok kolaydı.

Melanie ve ben oldukça yakınız. Programı takip etmesinin ve büyük sabır göstermesinin ne kadar zor olduğunu biliyordum. O kaza ve izler olmasaydı daha güçlü biri olurdu. Ben bir hemşireyim ve acının ne demek olduğunu bilirim. Onu keşke bundan kurtarabilseydim, ama kurtaramadığıma göre şimdi korumalıyım. Bana uyguladığı baskıdan hoşlanmıyorum, ama onun, benim sahip olmadıklarıma sahip olmasını istiyorum. Onu ve torunlarımı çok seviyorum. Bana kızınca çocuklarını göstermeme tehdidinde bulunduğunu biliyor musunuz? Ailemizin birliğe gereksinimi var. Bunu yapması gereken bensem, yapacağım.

Atlas sendromu taşıyan birçok kişi gibi, Karen'ın da başkalarına yönelik sorumluluklarının nerede başlayıp bittiğini bilmiyordu; çünkü kendinden başka herkese bakması gerektiği inancına saplanmıştı.

Suçlama ve sorumluluk iç içe geçmiştir ve aralarındaki sınırı görmek kolay değildir. Karen'ın otomatikleşmiş olan, "Sen haklısın, suç benim. Seni düzlüğe çıkarmak bana düşüyor," tepkisini değiştirmek için çalıştıkça önemli gelişmeler kaydettik. Yetişkinliğinde ilk kez, yaşamında kendi gereksinimlerine yer açmaktan ve başkalarına yönelik almak istediği sorumluluğun sınırından söz etmeye başlamıştı.

KANAYAN YÜREK

Sevecenlik ve empati inceliği besler. Bunlardan yoksun kişilere pek saygı duymayız. Bu özelliklerin sorun çıkarabileceğini

düşünmek zordur. Oysa sevecenlik, bir başkası için kendi mutluluğumuzu tehlikeye sokan boğucu bir acıma duygusuna dönüşebilir. Şu sözler yabancı geliyor mu? "Onun için çok üzüldüğüm için ondan ayrılamıyorum.", "Gözyaşları yüzünden süzülürken bana bakıyor ve ben ne isterse yapmaya hazırım.", "Ona hep boyun eğiyorum, ama çok talihsiz bir yaşamı var." Başka birinin duygusal gereksinimlerine o kadar saplanabiliriz ki, sorunları irdeleme ve çözüm bulma yetimizi yitirebiliriz.

Bazı kişilerin, sorunlar yaşayanlara yakınlık ve empatiyle yaklaşmalarına, hatta, büyük özverilerde bulunarak yardım elini uzatmalarına yol açan nedir? Üzerinde durduğumuz gibi, bir zorlama ve kötülüğümüze çalışan bir otomatik tepki varsa, bunun kökeninde bir sıcak nokta bulunma olasılığı yüksektir.

Acımanın Gücü

İkinci Bölüm'de tanıdığımız devlet memuru müşterim Patty, pek mutlu olmayan bir çocukluk geçirmişti. Annesi derin bir duygusal çöküntü yaşıyordu ve birçok kez saatlerce, hatta günlerce odasına kapanıyordu. Patty sık sık, "Annem çocukluğum boyunca uyudu," diye şaka yapıyor, bununla birlikte, annesinin varlığının, gereksinimlerinin farkında olduğunu ve onu rahatsız etmemek için sessizce davrandığını iyi anımsıyor.

Hep bağımsızdım, ama onun için kaygılanıyordum. Başkalarının anneleri her zaman hasta değillerdi, ama en küçük rahatsızlık, annemi yatağa göndermeye yetiyordu. Ona karşı gerçekten çok duyarlıydım, ayık olup olmadığını, iyi uyuyup uyumadığını odadan gelen sesten söyleyebilirdim. Uyuduğuna karar verirsem, gider ona bakardım ve iyi olduğundan emin olmak için soluğunu dinlerdim. Bu, babam bizimle değilken görevimin bir parçasıydı.

Bu, kanayan bir yürek için tam bir eğitim sürecidir. Fiziksel ya da duygusal olarak muhtaç biriyle yakın etkileşimimiz olduğunda, onun hareketlerine aşırı duyarlı duruma geliriz. Gözlerin her kırpışı, kısa bir iç çekme ya da ses değişikliğine derin anlamlar iliştirilir. Bununla birlikte, Patty gibi bir çocuğun yapabilecekleri çok sınırlıdır.

Gördüğümüz gibi, çocuklukta yaşadıklarımızı yetişkinlikte telafi etme çabasında olabiliriz. Benzer olumsuzlukları, çözümleme gücüne sahip olduğumuz yetişkinlikte, aynı yaklaşımla karşılarız.

Ben sanki annemle evliydim. Joe elbette annem kadar çökmüş değildi, hatta onda bayıldığım şey, mutluyken ne kadar enerjik oluşuydu. Ama ruh hali çok dalgalı. Üzgün olduğunda aynı annem gibi iç çekiyor ve bu durum sanki beni geriye götürüyor. Joe aklını okuyabileceğimden söz ediyor. Üzgün göründüğünde, sorunu kestirmeye ya da başka birinin yapamayacağı şekilde açmaya çalışıyorum. İlk biraraya geldiğimizde, bizim tam birbirimize göre olduğumuz ve onu mutlu edeceğim duygusuna kapıldım. Ama benden sürekli aklını okumamı beklemesi sıkıyor.

Onunla olmak, bir oyuncak mağazasında küçük bir çocukla olmak gibi. Bazı çocukların çok pahalı ve sizin satın alamayacağınız bir şeyi ellerine almalarını ve kendilerinin gibi davranmalarını bilirsiniz. Sonra onu rafa koyduğunuzda, en iyi arkadaşlarını ellerinden almışsınız gibi bakarlar size. İşte çocuğu memnun etmek için o başbelası oyuncağı satın alacak kişi benim.

Acı çeken birine hayat vermek için canını dişine takan birinin ödediği bedeller çok ağır olabilir. O kişiyi ümitsizliğin kuyusundan yaşamın devinimine çıkarabilirsiniz. Yardım etmenin verdiği zevk, insan kullanmanın temellerinin atıldığını görmemizi engelleyebilir. Böylece acı çekenlere iyileşmeleri uğruna ne isterlerse vermeyi benimseyebilir, çukura kendimiz düşebiliriz.

Acı çekenlerin onları görünce yüreği parçalanan kişilerle karşılaşmaları büyük sonuçlara gebedir. Hedef, acı çeken birinin karşısında kendini kötü hissederek bu durumu önleme telaşına girer. Ama gözyaşlarına bezenmiş her isteğe evet diyen hedef giderek daha acizleşir; kendi gereksinimlerini gözardı etmenin yol açtığı yeni acılara set çekemez.

İyi Kız Sendromu

Sıcak noktanın kaynağını keşfetmek için geçmişine bakan Zoe, belli bir sarsıntı bulamadı. Çocukluğunun mutlu, ailesinin destekleyici olduğunu söylüyordu.

Sanırım tek sorun, kızlardan beklendiği kadar uslu olmamamdı. Rekabeti ve kazanmayı gerçekten severdim. Bu da, annemi ve babamı oldukça üzerdi. Okulda başarılı olduğumda bana gösteriş meraklısı derlerdi. Kızkardeşlerim mesajı almışlardı ve kendilerini asla zorlamaya uğraşmadılar, ama ben farklıydım. Ailem benimle hep gurur duyduğunu, ama bu kadar ön plana çıkmamın hanımlara yakışan bir durum olmadığını söylemişlerdir.

Zoe yıllarca, kadınları katkı yapmaya pek özendirmeyen ortamlarda başını öne eğmeye ve "fazla ön plana çıkmamaya" çalıştı. Ama çabaları güme gitmedi; pek beklediği bir şey olmasa da, on yıldır yöneticilik yapıyor.

Bu yol kadınlar için çok zorlu; özellikle de, farklı bir şeyler yapmaya ant içmiş benim gibi biri için. İş dünyasında incelik ve sevecenliğe gerçekten yer var ve yönetimimde çalışan kişilerin beni hem arkadaş, hem patron olarak görmelerini istemişimdir. Takımıma kendi isteklerimi dayatma ya da baskı yapma peşinde değilim. Bizler iş arkadaşlarıyız, efendi ya da köle değil. Yönetici koltuğuna oturduğunuzda insancıllığınızı bırakmanız gerektiğini kim söylüyor?

Zoe her zaman başka kadınları desteklemiş ve bununla gurur duymuştur. O alanda oldukça rahattır. Hem yetkin, hem sevecen, hem yardımsever. Zoe başkaları için kendini parçalayan biri olma yolunda yakınmadan ilerledi ve kariyer basamaklarını tırmanırken de, kendi deyişiyle en iyi niteliklerini terketmeye razı olmadı.

İyi bir patron olmanın yanında iyi bir insan olma azmiyle ilerlerken, personeli arasından arkadaşları oldu. Tess bunlar içinde özeldi. İki kadın sık sık akşam yemeğine, tiyatroya gider, birçok şey paylaşırlardı. Sosyal ilişkileri nedeniyle Zoe'nun Tess'e karşı "patron" rolünü oynaması ve ona "hayır" demesi özellikle zordu. Charles ve Sherry örneğinde gördüğümüz gibi, biriyle hem mesleki, hem de kişisel düzeyde yakınlaşmak -bir aşk ilişkisi sözkonusu olmasa bile- tehlikelidir ve sorun yaratabilir; özellikle de biri diğerinden daha fazla yetkiye sahip olduğunda.

Charles ve Sherry'nin durumunda, duygusal şantajcı patrondu, ki bu, beklenen ve tipik bir senaryodur. Ama Zoe'nun durumunda, patron çok duyarlı bazı sıcak noktalara sahipti, bunlar onu çalışanının şantajına açık hale getiriyordu.

Kendisine daha fazla sorumluluk vermemi isteyip duruyordu. Onun arkadaşıysam neden ona yardım edemezmişim? Arkadaşlığın, şirketteki sorumluluklarımla ilgisi olmadığını anlatmaya çalıştığımda, tümden işime koşullandığımı ve güç merakımın aklımı başımdan aldığını söylüyordu. Tanrım, bu bana hiç yabancı gelmiyor. İnsanların benden korkmasını ya da duygusuz olduğumu düşünmesini istemiyorum. Bu beni çıldırtıyor!

Zoe başarılı olma isteğiyle beğenilme isteği arasındaki çatışmayı henüz çözememişti. İyi kız sendromunun etkisi altındaydı; bu, günümüzde hem sevilmek, hem de başarılı olmak isteyen kadınların oldukça başını ağrıtan bir derttir. Nasıl davran-

ması "gerektiği"ne ilişkin yargılarının belirsizliği yüzünden, Tess'e şantajın kapılarını açtı. Tess de fırsatı değerlendirmekte gecikmedi.

Tess dertlerini ilgiyle dinlemeye istekli olan Zoe'yu ideal bir yakınma duvarı olarak görüyordu. Zoe'nun yetiştirmesi gereken şeyler olduğunda ve kendisine zaman ayıramadığında, şöyle demeye başlıyordu: "Bana yardım edebilecek tek kişi sensin. Sensiz yapamayacağım." Bu nakaratlar Zoe'nun beynine işlemişti. Geçmişte sevgiyi bu yolla almıştı; ona gereksinim duyanlara ilgili, sevecen ve sıcak davranmak durumundaydı. Ama bu nakaratlar, duygusal şantajın acı notalarıyla söyleniyorlardı. Zoe'nun sevecenlik tanımını kendini de içerecek biçimde değiştirmesi gerekiyordu.

KENDİNDEN ŞÜPHE EDEN

Mükemmel olmadığımızı ve hata yapabileceğimizi kabul etmek sağlıklıdır. Ama kendini değerlendirme, kolayca değersizleştirmeye dönüşebilir. Birinden gelen eleştiriye başlangıçta katılmayabiliriz, ama kısa süre sonra alıcılarımızın bozuk olduğuna inanabiliriz. Bizim için önemli biri, hatalı olduğumuzu söylerse, nasıl doğru olabiliriz ki? Belki yanılgıya kapılmıştık. Gördüklerimizi ve yaşadıklarımızı bilmekteyiz, ama bunlara pek güvenmeyebiliriz. Kendi düşünce, duygu ve anlayışlarımızın gerçekliğini gözardı ederek nasıl davranmamız gerektiğini başkalarının belirlemesine izin veririz.

Bu durum, özellikle de anne babamız sözkonusu olduğunda sık yaşanır. "Baba en iyisini bilir!" Ama şantajcıya dönüşen bir sevgili ya da beğendiğimiz bir arkadaşla da yaşanabilir bu durum. Bu kişileri gözümüzde yüceltir, onlara güç ve bilgelik yükleriz. Bizden daha akıllı ve doğru olduklarına inanırız. Yaptık-

larından hoşlanmayabilir ya da isteklerinin haklı olmadığını farkedebiliriz, ama özgüvenimiz eksikse istediklerini yapmalarına izin veririz, taleplerini ya da gerçeklik algılarını sorgulamayız. (Bu durum, kendilerinin salt duygusal yaradılışta oldukları, erkeklerinse akıl ve mantıklarıyla daha üstün oldukları yargısını benimseyen kadınlar için özellikle geçerlidir.)

Birine üstün akıllı nitelemesini bilinçsizce yakıştırdığımızda kendimize güvenmezsek bunu körü körüne yapabiliriz kendimizden şüphe etmemiz çok kolay olur. *Bizim* için neyin iyi olduğu dahil, her şeyin en iyisini *onlar* bilir!

Bilgi Tehlikeli Geldiğinde

Kendinden şüphe etmek, "Biliyor gibiyim, ama anlayamıyorum," gibi bir ifadeye bürünebilir. Bilgimiz rahatsız edici ve tehlikeli gelmeye başlar. Algılarımızın doğruluğunu kabul etmişsek, yapmamız gereken değişiklikleri göze alamayız.

Babasından çok dayak yiyen ve ailesinden, bunu gizlemesi için baskı gören müşterim Roberta için, kendi gerçekliğine bağlı kalmak acı vericiydi. "Tüm aile yanıldığımı söylüyor," demişti bana, "Ya haklılarsa? Nasıl olur da haklı ben olabilirim? Ya tüm bunlar hayal ürünüyse? Ya abarttıysam?" Taciz kurbanlarının, geçmişlerinin dehşetinden kurtulmak için kendilerinden şüphe etmeleri yaygın bir durumdur. En çok duyduğum ifadeler arasında şunlar var: "Belki düşündüğüm kadar kötü değildi.", "Belki aşırı tepki veriyorum.", "Belki hiç olmadı.", "Belki yalnızca hayaldi." Roberta'nın gerçeğe tutunması gerekiyordu, ama bazen kendini çok dayanaksız hissediyordu.

Bunun için tüm ailemi yitiremem. Yaşamım boyunca, onların beni farketmelerini sağlayacak bir şeyler yapmaya çalıştım, ama işe yaramadı. Ağabeyim anne babamın gözünde altın çocuktu, çünkü ilk erkek evlattı. Ama ben geldiğimde yalnızca tombul küçük bir kızdım ve babam buna dayanamıyordu. Benden gün

geçtikçe nefret etti. Yaptığım her şey yanlıştır. Bana kimse inanmaz. Tek istediğim beni sevmeleri; onların yaptığıysa, benden nefret etmek. Tüm bunlar için çılgın olmalıyım; belki de onlar haklılar.

Ailesinin baskısı ve dışlanma olasılığıyla karşılaşan Roberta neredeyse çökmüştü. Ailenin günah keçisi olmuştu.

Ailedeki tüm yanlışların bir kişiye yüklenmesi ender bir olay değildir. Roberta ailenin inkâr ve gizlerinin deposuydu; herkesin dengesini koruması için tüm suçu, gerilimi ve kaygıyı içine çekmesi gerekiyordu. Böylece ailede kimsenin ne kadar sağlıksız olduğuna bakması gerekmezdi.

Sevdiğiniz insanlar ne kadar çıldırmış, hatalı ve hasta olduğunuzu söylerken kendi algılarınızın doğruluğuna inanmak özellikle zordur. Ama Roberta destek ve yoğun çaba sayesinde inandıklarıyla ayakta kalacak gücü buldu. Uzun zamandır kendini kemiren şüpheden kurtulmasaydı iyileşmesi mümkün olmazdı. İncelediğimiz tüm tutumlar gibi, kendinden şüphe etmek de ona rahat vermemiş, bir tür tutsaklık yaşatmıştı.

Bildiklerinize sahip çıkma savaşınız Roberta'nınki kadar sarsıcı olmayabilir. Ama bu sürecin her öğesi önemlidir. Roberta'nın kendi gerçeğine tutunması ruh sağlığı için yaşamsal önem taşıyordu; birçoğumuz için de bu, duygusal şantaja son vermenin temel yoludur.

DENGE UNSURU

İncelediğimiz tüm davranış biçimleri, kendimizi güvende tutmak için seçtiğimiz yöntemlerdir. Sorun, birçoğunun eskimiş ve onları gözden geçirerek yenileme çabasına girmemiş olmamızdır. Bu davranış biçimlerinin hiçbiri, dengede kaldığında ve

dönüşümlü kullanıldığında, sizi "tercih edilen hedef" konumuna sokmaz. Çatışmadan kaçınmak, uzlaşma çabası, hatta kendinden biraz şüphe etmek, aşırıya kaçmayıp, dayanamayacağınızı düşündüğünüz duygulara karşı zırh olarak kullanmadığınız sürece size zarar vermez. Barış düşkünü biriyseniz, ama her durumda hemen uzlaşma eğiliminde değilseniz, karşınızdakinin her dediğini yapmayacağınızın bilinciyle kendinizi güçlü hissedersiniz. Ama bu özelliklerin size egemen olmasına izin verirseniz, duygusal şantaj dalgalarına kapılmanız an meselesidir.

ŞANTAJCIYI EĞİTMEK

Duygusal şantaj eğitim ve alıştırma gerektirir. Eğitimi kim sağlar? Siz! Bir şantajcıya kim açık seçik ve kesin olarak şunları söyleyebilir: "Bu taktik benim üzerimde işe yarıyor." ya da "Bu hep teslim olduğum baskı türüdür.", "Bu, benim en duyarlı yönümü ateşlemeye en uygun araçtır." vb.

Herhalde şu ana dek duygusal şantajla ilgili özel ders vermiş değilsiniz; ama duygusal şantajcılar istedikleri bilgileri sınavlarına verdiğimiz yanıtlardan alırlar. Hem yaptıklarımızdan, hem de yapmadıklarımızdan öğrenirler. Aşağıdaki liste, yaşamınızdaki şantajcıların özel öğretmeni olmadaki başarınızı ölçmenize yardım edecektir.

Bir şantajcının baskısıyla karşılaştığınızda,

- Özür diliyor musunuz?
- Olayı mantığa bürüyor musunuz?
- Tartışıyor musunuz?
- Ağlıyor musunuz?
- Yalvarıyor musunuz?
- Önemli plan ya da randevuları değiştiriyor musunuz?

- Boyun eğiyor ve bunun son olacağını mı umuyorsunuz?
- Koşulsuz teslim mi oluyorsunuz?

Aşağıdakileri yapmayı zor ya da olanaksız buluyor musunuz?

- Kendinizden yana çıkmak
- Olanla yüzleşmek
- Sınırlar koymak
- Şantajcılara davranışlarının kabul edilemez olduğunu bildirmek

Bu sorulardan herhangi birine "evet" yanıtı verdiyseniz, şantaj oyununda antrenör ya da yardımcı oyuncu rolünü üstleniyorsunuz demektir. Yaşamımızın her günü insanlara kabul edeceğimiz ve etmeyeceğimiz şeyleri göstererek bize nasıl davranacaklarını öğretiriz. Yalnızca gözardı ederek ya da işi fazla büyütmeyerek birinin rahatsız edici davranışını yok edebileceğimize inanabiliriz; ama bu durumda, aslında kabul edilemez olan davranışa ilişkin ilettiğimiz mesaj şudur: "Bu işe yarıyor. Yeniden yap."

Küçük Şeylerle Başlar...

Pek çoğumuzun farkında olmadığı, duygusal şantajın bir dizi sınav üzerine kurulduğudur. Küçük ölçekte çalışırsa, daha büyük bir alanda yeniden görürüz. Baskı ya da rahatsızlığa boyun eğdiğimizde, kötü davranış için olumlu pekiştirme sağlamış ve ödül sunmuş oluyoruz. Acı gerçek şudur: İnsanların onurumuzu ve kişisel bütünlüğümüzü zedelemesine izin verdiğimiz her an, bizi daha fazla incitmelerine katkıda bulunuyoruz.

Duygusal şantajın yaşamımızın tepesine birden indiği sanısına kapılabiliriz. "O kişi nasıl olur da bu kadar sarsıcı bir tavır takınabilir?" diye sorarız kendimize. Duygusal şantajın ilişkiye girişi, bazen gerçekten ani olur; ama genelde birikim sonucu-

dur. Biz izin verdiğimiz için zaman içinde sağlam bir temel bulur.

Liz kocası Michael'ın ceza tehditlerinin kendini ne kadar ürküttüğünü anlatıyordu. Ama geçmişe baktığında, bunalımın başlamasından çok önce, Michael'ın küçük ve belirsiz duygusal şantaj girişimlerine izin verdiğini anladı.

Michael her zaman Bay Mükemmel'di. Sizinle çıkmak için randevu ayarlayan ve beş dakika geç kalırsanız, zamanında gelmeniz gerektiğini bildirmek için oradan ayrılan türden biriydi. Dergilerimi kahve masasının üzerine yayıp onların neden gerektiği gibi durmadığından yakındığı zaman anlamalıydım. Kuralları -ki her şey için bir kuralı vardır- yaşamaya başladığımızdan beri aramızda bir gerilim kaynağı olmuştur. Sonra ikizler doğduğunda çığrından çıktı. Kolaysa bebeklerin bulunduğu evi lekesiz tutmayı becerin. Ama gerçeğin Michael için önemi yoktu. Evin belli bir şekilde tutulmasını istediğini bana bildirip duruyordu. Nasıl mı? Kendi yöntemleri vardı.

Bir gün bulaşıkları makine yerine lavaboda yıkamıştım. Eve geldiğimde onları yere yığmıştı. Gözlerime inanamıyordum, ama hiçbir şey demedim. Kendime geldim ve onları topladım.

Liz hatalı olduğu ve Michael'ın öfkesini hak ettiği yargısını kolayca kabul etmişti. Yine de şantaj eğitimini veren kendisiydi. Michael cezalandırmanın ne kadar etkili olduğunu öğrenmekte gecikmemişti.

Olan biteni şimdi düşündüğümde şunu görüyorum: Sanki hep yanlışlarımı düzeltme çabasındaydı. Bir gün garaj kapısını kapamadan çıkmışım. Michael kapının otomatik açılmasını sağlayan aleti kilitledi ve gelince kapıyı inerek kendim açmam gerekti. Sanki annenizin babanızın asla unutmamanızı istediği şeylerden birine karşılık verdiği cezaydı. Kaba, sorumsuz ve kötü bir

anne olduğuma inandırdı; ben de kendimi suçlu hissettim ve hep özür diledim.

Michael'ınki gibi küçük cezalandırmalar, bizleri yetişkinliğin saygınlık ve gücünden yoksun kılar. Bu aşağılama yöntemleri bizi, ders verilmesi gereken küçük çocuklara çevirir. Liz'in örneklediği gibi, suçluluk duygumuz kolayca "ben kötüyüm ve bu tür davranışı hak ediyorum" yargısına yol açabilir.

Sıcak noktalarının etkisindeki Liz, Michael'a kendini üzen şeyi söylemeyi ve onunla yüzleşmeyi düşünmemişti bile. Ama duygularını sakladıkça, Michael'ın onu yola getirmeye çalışan cezalandırıcı davranışını şaha kaldırıyordu. Şantajcılar ne kadar ileri gidebileceklerini, bizim buna ne kadar izin verdiğimize bakarak öğrenirler. Liz bu davranışın önünü büyümeden kesseydi, ne olurdu bilemiyoruz. Ama Michael'a onu çocuk yerine koymanın, aşağılamanın, tehdit etmenin ve kendinden her istediğini almanın yolunu öğrettiğini biliyoruz. Michael cezaların şiddetini artırarak yineledi; sonunda Liz'e kendisinden ayrılırsa onu hem maddi kaynaklardan, hem de çocuklarından yoksun bırakma tehdidini savurdu.

İlk bakışta, garaj kapısının ayarını değiştirmekle daha sonraki yıkıcı tehditler arasında ilişki var gibi görünmüyor. Ama ilk olaylar, zatürreeye yol açabilen soğuk algınlığı gibidir; gözardı edildiğinde ve önlem alınmadığında tehlike yaratırlar.

Tüm hedeflerin yaşadığı gibi, duygusal şantajda bugün, yarının öngörüsüdür. Bugün öğrettiğiniz, yarın kapınızı sık sık çalacaktır.

KENDİNE ŞANTAJ

Konu başlığıyla uyuşmasa da, duygusal şantaj bazen bir kişiyle olur. Hem şantajcı, hem de hedef rolünü oynayarak şan-

taj dramının, talepten karşı koymaya, baskıdan tehditlere dek her öğesini kolayca tek başımıza da yaşama geçirebiliriz. İnsanların olumsuz yanı ve tepkilerinden korkumuz çok yüksek olduğunda ve düş gücümüz denetimi eline aldığında bu deneyimi yaşayabiliriz. İsteğimizi dile getirdiğimizde karşımızdakilerin reddedeceklerini, geri çekileceklerini, kızacaklarını varsayarız. Kendimizi koruma güdüsüne o kadar kapılmışızdır ki, birine, "Şunu yapsaydım nasıl hissederdin?" diye sormaktan bile kaçınarak hiç risk almayız.

Ne demek istediğimi göstereyim.

Arkadaşım Leslie bir yıldan fazladır İtalya gezisini düşünüyor, arkadaşlarıyla bağlantılar kuruyor, opera için biletler ayarlıyor. Ama altı ay önce, kızı Elaine boşandı ve Leslie ona maddi yardım yapmaya, iki küçük çocuğuna bakmaya başladı. Leslie ve Elaine zor günlerden paylarını almışlardı; ama bu boşanma olayından beri daha yakınlaşmışlardı. Leslie bu yeni arkadaşlıktan büyük sevinç duyuyordu.

"Buna zarar vermek için hiçbir şey yapamam," dedi Leslie bana. "Geziye çıkarsam kızacak ve bencil olduğumu düşünecek. Savaşım veriyorken ve yardımına gereksinim duyuyorken bu tatile nasıl gidebilirim." Leslie'nin kızı, annesi ona geziden söz etse herhalde pek rahatsız olmazdı; ama Leslie gerçekle yüzleşmeye yanaşmıyor, çok gereksinim duyduğu bir tatili ertelemeyi yeğliyordu.

Salt birinin tepkisinden korktuğumuz için yapabileceğimiz bir şeyden kendimizi alıkoymamız ne kadar sık yaşadığımız bir deneyimdir. Düş ve planlarımızı rafa kaldırırız, çünkü birinin karşı geleceğinden eminizdir; düşüncelerimizi açmayı hiç denememiş olsak da. Bir şey isteriz, buna karşı koyarız, olumsuz sonuçları telafi etmek için kendimize baskı uygularız ve sonunda istediğimizi yapmaktan kendimizi alıkoyarız. Korku, yükümlülük ve suçluluğun sis perdesini kendimiz için yaratırız. Bu, kendine şantajdır.

İnsanların tepkilerine ilişkin korkularımızı haklı çıkarabilecek ortak deneyimlerimiz olabilir; ama çoğu kez gerçekdışı varsayımlarda bulunuruz. Hatta bilmedikleri bir şeyi bizden esirgedikleri için insanlara içerleriz. Sıcak noktalarımızın çevresinde dikkatlice adım atar, kendimize yönelttiğimiz şantajın güvenli ve sakin kalıbına gireriz.

BİR UYARI NOTU

Lütfen bu konuyu okumanız kendinize yüklenmenize yol açmasın. Şu ana dek bildiklerinizle elinizden gelenin en iyisini yaptınız. Belki de gereken bilinçlenmeyi yaşamadan davranışları şekil alan büyük çoğunluktan biriydiniz. Deneyimlerinizle biçimlenen benliğinize sevecenlikle yaklaşın; bu kitabı, duygusal şantaj etkileşiminin içyüzünü kavramak ve bu süreçteki rolünüzün tam anlamıyla bilincine varmak için kullanın.

7

Şantajın Etkisi

Duygusal şantaj doğrudan yaşamımızı tehdit ediyor olmayabilir; ama en temel varlıklarımızdan birini, kişisel bütünlüğümüzü çalar. Kişisel bütünlük, değerlerimizin ve bize doğruyla yanlışı gösteren ahlaki pusulamızın içimizde buluştuğu yerdir. Bu kavramı dürüstlükle eşanlamlı görsek de, gerçekte bundan fazlasıdır. Kişisel bütünlük aslında adından da anlaşıldığı gibi, bir "bütün" olarak kendimizi temsil eder ve şu anlayışı yansıtır: "Ben buyum. İnandığım bu. Yapmak istediğim bu ve buraya sınır koyuyorum."

Birçoğumuz yapmamız ve yapmamamız gerekenleri listelemekte pek sorun yaşamayız herhalde. Ama bu inançları yaşama geçirmek ve duygusal şantajın baskısı altında savunmak çok daha zordur. Kimi zaman, kişisel bütünlüğümüzü şartlı olarak teslim ederiz, uzlaşmaya feda ederiz ve kendimizi bir bütün olarak duyumsama yeteneğimizi yitiririz.

Kişisel bütünlük nasıl bir duygu yaratır? Aşağıdaki listeye bir göz atın. Bunu sesli okuyabilir ve her bir anlatımın sizin için çoğu zaman geçerli oiduğunu varsayabilirsiniz.

- İnandıklarıma sahip çıkarım.
- Yaşamımın korkunun güdümüne girmesine izin vermem.
- Beni inciten kişilerle yüzleşirim.
- Başkaları yerine kendimin tanımlarına göre yaşarım.
- Kendime verdiğim sözleri tutarım.
- Fiziksel ve duygusal sağlığımı korurum.
- İnsanlara ihanet etmem.
- Doğruyu söylerim.

Bunlar ilke edinebileceğimiz güçlü ve özgürleştirici sözlerdir. Bizi gerçekten yansıttıklarında yaşamımıza denge getirirler; üzerimize doğru gelen baskı ve gerginliklerin altında ezilmemizi engellerler. Duygusal şantaja teslim olduğumuzda, listedeki maddelerin temsil ettiği değerleri teker teker çiğneriz. Her seferinde de bütünlüğümüzden biraz daha ödün veririz.

Kendimizin bu temel niteliğine aykırı davrandığımızda, yaşamımızdaki en açık seçik yol gösterici güçlerden birini yitiririz. Akıntıya kapılmışızdır.

ÖZSAYGIMIZIN ETKİLENMESİ

Pısırık. Ahmak. Budala... Kendimizi duygusal şantajın tutsağı yapan adımları attıkça benliğimizi tanımlamanın birçok yolu vardır. Şantajın sis perdesi altında kendimizle ilgili yargılarımız da bulanıklaşır. "Omurgasız olmasaydım teslim olmazdım," diyebiliriz kendimize. "Gerçekten bu kadar zayıf mıyım? Bende yanlış olan ne?"

Birine göreli olarak küçük konularda teslim olduysanız, katı bir tutumla kendinizi yerden yere vurmanın gereği yoktur. Birçoğumuz günlük yaşamın uzlaşma gereğini yerine getirirken baskıyla anlaşmayı pek sorun olarak görmeyiz. Ama sizin için iyi ol-

mayan şeylere teslim olma tutumuna kalıplanmak, benlik imgenizi zedeler. Burada, temel ilke ve inançlarımızı bir yanında koruduğumuz, diğer yanında feda ettiğimiz belirgin bir çizgi vardır.

Kendi Kendini Düşkırıklığına Uğratmak

Bu çizgiyi görmezden gelmenin bedeli Maria'ya zamanla giderek daha ağır gelmeye başlamıştı. Birlikte çalışmaya başladığımızdan aylar sonra, bir oturumda son derece sessizleşti; bu, her zamanki dışa dönük tavrında oldukça farklıydı. Ne olduğunu sorduğumda yavaşça şöyle yanıtladı:

Birçok şeye kızıyorum. Elbette, Jay'in yaptıklarından hoşnut değilim. Ama beni en çok rahatsız eden, kendime yaptıklarım. Aileden ne kadar çok konuştuğumuzun ve buna yaşamımda öncelik verdiğimin farkındayım. Ama aynaya baktığımda kocasına, "Sadakatsizliğinle beni ve evliliğimi değersizleştirmene izin vermeyeceğim," diyebilecek kadar kendine saygı duymayan birini görüyorum. Kendi kendimi düşkırıklığına uğrattığımı hissediyorum. Kendi ayaklarımın üzerinde kendi değerlerimle durmanın dışında benden beklenen her şeyi yaptım. Sanki "bana vur" diyen bir damga taşıyorum...

Maria'ya bu noktaya uzun bir sürecin sonunda geldiğini söyledim; sonunda kendi gereksinimlerinin bilincine varmasının, yetiştirilme tarzının ve çevresinin baskılarına karşı gelmeye çalışmasının önemli olduğunu anımsattım. Kendine sitem etmesinin önemli bir nedeni, belki de yıllardır, hatta tam yaşamında ilk kez şu gerçeği açıklıkla görmesiydi: Kendisininkiler dışında, herkesin haklarına saygı duyan, onları koruyan, güçlü ve bilinçli bir değerler kavramına sahipti.

Kısır Döngü

Bütünlüğümüzü korumak ve onurlandırmak kolay değildir. Şantajcılar kargaşa ve curcuna yaratarak içsel kılavuzumuzu saptırırlar. Böylece kendimizin tanıdığımız yanlarıyla bağlantımız kopar ve şantaja yine boyun eğdiğimizi farkedince kendimize bir tekme de biz atarız.

Kocası Joe, Patty'ye hastanede yatan teyzesinden borç istemesini söylemişti. Patty bu durumda duygusal şantajın yoğun baskısına kötü durumda teslim olan bir hedefi en iyi biçimde örneklemektedir.

Sanki tümden kaybedeceğim bir durumdaydım. Telefonu açmasaydım, kendimi Joe'yu düşkırıklığına uğratan korkunç biri olarak hissedecektim. Evin geçimini sağlayan o ve her şeyden sonra benden bir tek iyilik istiyor. Çok mantıklı geliyordu. Ama bunu yaptıktan sonra da kendimi berbat ve değersiz hissettim. Kullanılmış ve güçsüz olduğumu duyumsuyordum ve bu doğruydu.

Patty birçok şantaj hedefini boğan kendini suçlama dalgaları arasında kalmış, "aşağı tükürsen sakal, yukarı tükürsen bıyık" ikilemini yaşıyordu. Joe'nun küçük iyilik isteğine direnemiyordu, bunu yapmayı kendine uygun görmese bile: "Böyle bir şey yapacak biri değilim ben. Ameliyattan yeni çıkmış birini arayıp da para istemeye kimin hakkı var?"

Patty kendisi için neyin uygun olduğuna ilişkin anlayışını yitirmemişti, ama Joe'yla barış halinde kalma gereksiniminin etkisiyle, bu anlayışını yitirmiş biri gibi davranıyordu. Sonuç olarak, pişmanlık ve kendini kınamanın çukuruna düşmüştü.

Böyle bir kendine sitem etme tutumunun kötü sonuçlarından biri, yarattığı kısır döngüdür. Baskı altındayken, kişiliğimize aykırı bir şey yaparız. Bu durumda kendimize olan inancımız sarsılınca, yaptıklarımızı şantajcının gözüyle görmeye ve kendimizi onun gösterdiği gibi yetersiz bulmaya başlayabiliriz. Böyle-

ce özsaygımızı yitirerek şantajın etkisine çok daha açık duruma geliriz; çünkü artık bizim o kadar kötü olmadığımızı gösterecek şantajcılarımızın onayına muhtacızdır. Kendi standartlarımızı bir yana bırakıp yerine onlarınkilere uymayı benimseyebiliriz.

Patty'nin söylediği gibi,

Teyzeme telefon etmeseydim benden sevgisini esirgeyeceğinden ve iyi bir eş olarak algılanmayacağımdan korkuyordum. Ona gereksinimim vardı. Ona kötülük yapmış olacaktım ve beni sevmeyecekti.

O telefonu açmak berbat bir duyguysa da, Joe'ya, "Hayır," demekten daha az rahatsız ediciydi. Patty'nin, neyin doğru ve yanlış olduğuna ilişkin kendi yargılarını çiğnemekle kötü bir eş gibi görünmek arasında seçim yapma şansını hangisi yönünde kullandığını biliyoruz.

Akla Uydurma ve Haklı Çıkarma

Kişisel bütünlüğümüzü korumak korku verebilir ve yalnızlığa yol açabilir. İlgi duyduğumuz kişilerin bizi onaylamamasına neden olabilir, hatta ilişkiyi tehlikeye atabilir. Margaret ne olursa olsun, Cal'e bağlı kalmak istedi. Böylece kendi değerlerine sahip çıkmayla birinin isteklerine uymak arasında seçim yapmak durumunda olan birçok şantaj hedefinin yolunu izledi: boyun eğdi ve bunu mantığa bürüdü.

Margaret, Cal'in istediğini yapmanın "iyi nedenlerini" buldu. Grup seksinin büyük bir sorun olmadığını söyledi kendine; belki geri kafalı bir yaklaşımı vardı ve saflığa aşırı önem veriyordu. Ayrıca Cal başka birçok alanda harikaydı. Margaret'ın olayı böyle akla uydurması, doğru ve sağlıklı bildiği şeylerin sınırlarının dışına çıkması için basamak niteliğindeydi.

Uygun görmediğimiz bir şeyi yapmaya kendimizi inandırmamız büyük düşünsel ve duygusal enerji gerektirir. Kişisel bütünlüğümüz ve şantajcının baskısı arasında içimizde bir savaş

yaşarız. Her savaşta olduğu gibi, bu durumda da kayıplar verilir. Margaret mantığa bürümesinin karşılığında acı bir bedel ödemişti. Birlikte, özsaygısını geri kazanmasına, kendine yönelik yıkıcı eleştirileri dindirmeye ve içindeki kılavuz ışığın yeniden yanmasına çalıştık.

Ne kadar şaşırmış olursak olalım, kendimizden ne kadar şüphe edersek edelim, bize doğruyu söyleyen iç sesi asla susturamayız. Gerçeğin sesini sevmeyebiliriz ve birçok kez bilincimizin dışına atarız ya da onu dinlemek için çaba harcamayız. Ama ona kulak verdiğimizde, bizi bilgeliğe, sağlığa ve aydınlığa götürür. Kişisel bütünlüğümüzün koruyucusu bu sestir.

Eve sanat kariyerinde ilerlemeye çalışırken kurslara yazılmıştı; böylece bir iş bulup maddi destek sağlaması kolaylaşacaktı. Ama Elliot'ın baskısı altında, iyimser planı suya düştü.

Tek istediğim, beni her zaman başkalarına bağlı olmaktan kurtaracak bazı beceriler edinmekti. Bazı bilgisayar grafik kursları alır biraz illüstrasyon öğrenirim diye düşünmüştüm; böylece düzlüğe çıkmak için her zaman büyük komisyonlar bulma beklentisinde olmazdım. Ama o bundan gerçekten nefret etti ve bir gün o saçma bilgisayar testine gireceğim zaman tehditleri şaha kalktı. Çok sarsıldım; bir kâbus yaşıyordum sanki. Orada oturmuştu; yanında bir şişe içki ve haplarla dolu bir kap vardı. Bundan sonra okula nasıl gidebilirdim? Kendime söyleniyordum: Bunu yapma, Eve, sınıflara devam et. Ama... çökmüştüm... Okulun canı cehenneme, dedim.

Birçok şantaj hedefi gibi, Eve de kendimize verdiğimiz sözlerin önemini unutmuştu. Elliot'ın baskısıyla karşılaştırdığında, onun yaşamını sürdürmesinin sorumluluğunun kendisinde olduğu inancını da hesaba katınca, bu sözlerin neredeyse hiç önemi kalmamıştı.

Elliot'ın tehditleri korkunçtu, Eve onlara göğüs germeye hazır değildi. Ama baskıların şiddeti daha az olduğunda bile bir-

çok hedefin elleri ayaklarına dolanır. Duygusal şantajın en ciddi etkilerinden biri, dünyamızı daraltmasıdır. Birçok kez şantajcılarımızı memnun etmek için sevdiğimiz insanları ve etkinlikleri bırakırız; özellikle de şantajcılar üzerimizde denetim kurmuşlarsa ya da bize aşırı bağımlılarsa.

Ne var ki, bir şantajcıyı mutlu etmek uğruna istediğiniz adımı atmadığınız, bir ilginizden ya da insandan vazgeçtiğiniz her sefer, benliğinizin önemli bir yarından vazgeçiyor ve bütünlüğünüzü daraltıyorsunuz demektir.

SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Duygusal şantaj bizi, ifade edilmemiş duyguların kızgınlığında bırakır. Patty, Joe'nun kendini kullanmasını çok içerliyordu ve duyguları kesinlikle doğaldı. Bununla birlikte, duygularının farkında olsa bile, öfkesini ve engellenmesini ifade etme rahatlığını yaşayamıyordu. Birçok şantaj hedefi bu duyguları biriktirir. Bu birikim birçok rahatsız edici ruhsal ve bedensel belirtiye dönüşür: Duygusal çöküntü, kaygı, aşırı yeme, başağrıları, kendimizi doğrudan ifade etmemizin yerini dolduran fiziksel ve duygusal belirtilerdir.

Catherine'in terapisti bir gruba katılması için kendisine duygusal şantaj uygulayınca Catherine öfkelendi. Kızgınlığı yalnızca terapiste değil, aynı zamanda olaya karışmış olan yakın arkadaşına yönelikti.

Grupta olan arkadaşım da bana baskı yapmaya başladı. Sonradan, Rhonda'nın ondan, beni ikna etmesini istediğini öğrendim. Böylece karşımda hissettiğim ikisine de öfke duyuyordum. Gerçekte, kızmaya hakkım olup olmadığından emin değildim bile. Böylece daha da çöktüm. Tüm bu deneyim bir felaketti.

Rhonda bana çok zarar verdi. O zamanlarda etkiye çok açıktım. Beni asla desteklemedi ve onaylamadı. Kendimi daha da kötü hissetmemi sağladı. Tanrı'ya şükür olup bitenleri anlayıp ayrılmayı akıl edebilmiştim.

Duygusal şantaj hedeflerinin birçoğu, Catherine gibi, belli duygulara sahip olma haklarını sorgularlar. Bu, özellikle de öfke için geçerlidir. Bu kişiler öfkelerini içe yönelterek duygusal çöküntüye yelken açabilirler ya da öfkelerini mantığa bürüyerek örtbas ederler. Ama Catherine sonunda duygusal çöküntüyü ve kendinden şüphe etme tutumunu aşarak bu sağlıksız durumdan kurtulabildi.

Ruh Sağlığı Tehlikeye Girerse

Elliot'la olan ilişkisinin tehlike çanları, Eve'in aklını başından alabilecek sesler çıkarıyorlardı.

Gerçekten başının dertte olduğunu biliyordum. Duygularımın karanlık girdabının beni yutacağı duygusuna kapılıyordum. Tam anlamıyla çıldıracak gibi oluyordum ve ondan duygusal olarak uzaklaşmayı göze alamıyordum. Gazap, sevgi ve suçluluğun o korkunç bileşimini yaşıyordum.

Eve'in durumunda olduğu gibi, duygusal şantaj bunaltıcı olduğunda, o kadar yoğun duygulara yol açabilir ki, bazen "deliriyoruz" sanırız. Eve'e, birçok kişinin güçlü duyguları çıldırmakla karıştırdığını ve bu korkuları yok etmek için yapabileceğimiz çok şey olduğunu söyledim. Haklıydı, yaşamının trajedisiyle başa çıkması için soğukkanlılığa ve duygusal dinginliğe gereksinimi vardı. Ve birlikte bunu yaratabilirdik.

Eve'in açıkça gösterdiği gibi, duygusal şantaj ruh sağlığınızı tehdit edebilir. Ayrıca özellikle, bir şantajcıyı memnun etmek için fiziksel sınırlarınızı zorlamaya kalkarsanız, fiziksel sağlığınıza da zarar verebilir.

Bir Uyarı Olarak Fiziksel Acı

Patronunun baskısı karşısında eziyet verici bir tempoyla çalışan Kim, bir gece yarısı omuzlarından bileklerine kadar uzanan büyük acılarla uyanmıştı.

Böyle bir şeylerin olacağından korkuyordum, ama yine de bende şok etkisi yaptı. Neden onunla konuşup da, "Kollarım ağrımaya başladı, artık biraz yavaşlamam ve iki ya da üç kişinin değil bir kişinin işini yapmam gerekir," diyemediğimi bilemiyorum. Ama Ken'in bana Miranda'nın ne kadar harika olduğunu söyleyen sesi kulaklarımda çınlıyor ve onun kadar iyi olduğumu ona kanıtlamaya azmediyorum. Ve o kahrolası beni kendi yoluna çekmeyi iyi biliyor. Gerçekten korkunç olan da şu: Kendim arayıp kendim buluyorum.

Bedenimize iyi bakmazsak, dikkatimizi çekene dek acı dolu sinyaller yollar. Yinelenen kas ağrıları Kim için, yoğun çalışma baskısına boyun eğmenin insanı sakat bırakacak sonuçları olabileceği anlamını taşıyordu.

Kim'in durumunda, neden ve sonuç oldukça belirgindi. Çok çalışma, uzun saatler ve kusursuzluk baskısı onu tüketmiş, böylece vücudu isyan bayrağını çekmişti.

Elbette, her fiziksel rahatsızlığın psikosomatik olduğunu savunmuyorum, ama akıl, duygular ve vücudun yakın ilişki içinde olduğunu gösteren birçok kanıt var. Duygusal gerginlik başağrılarına, kas kasılmalarına, mide hastalıklarına, solunum yolu rahatsızlıklarına ve daha birçok bedensel bozukluğa davetiye çıkarabilir. Duygusal şantaja eşlik eden gerginlik ve gerilimin başka ifade yolları tıkandığında fiziksel rahatsızlıklara dönüşebileceğine inanıyorum.

ŞANTAJCIYI YATIŞTIRMAK İÇİN BAŞKALARINA İHANET ETMEK

Duygusal şantaja boyun eğmenin kendimize ve kişisel bütünlüğümüze ihanet anlamına geldiğini biliriz. Ama şu gerçeği gözden kaçırma eğiliminde oluruz: Şantajcıları yatıştırma ya da reddedilmekten kaçınma çabası içindeyken, aynı zamanda sevdiklerimize de ihanet ediyor olabiliriz.

Bu kitapta, şantajın, hedefin yaşamındaki kişileri nasıl etkilediğinin birçok örneğini gördük. Josh anne babasına Beth'i hiç görmeyeceğini söylüyor; ama böylece Beth'e ihanet ediyor ve onu derinden yaralıyor. Beth kendini korumasız hissediyor. Aynı zamanda şunu da biliyor: Büyük kargaşa yaşayacaklardır ve Josh zorluğu baştan göğüslemek için yürekli bir çaba gösterseydi daha rahat edeceklerdi.

Kendini annesi ve kızının kıskacında bulan Karen, ikisinden birini incitme riskiyle karşı karşıyaydı.

Annemin yetmiş beşinci doğumgününü kutlamak için küçük bir parti planlıyordum. Annem kimlerin geleceğini sorduğunda listeyi sıraladım, ama Melanie'ye geldiğimde beni durdurdu. "Melanie'yi orada istemiyorum," dedi. "Senin kızın olduğunu biliyorum, ama bugünlerde bana çok kötü ve saygısızca davranıyor. Onu son aradığımda benimle konuşamayacak kadar meşguldü. O yalnızca bir isteği olduğunda iyi davranıyor."

Onu yatıştırmaya ve Melanie'nin son zamanlarda aklını kurcalayan birçok şey olduğunu söylemeye çalıştım. Ama bunları duymak bile istemiyordu. "Melanie'ye gelmemesini söylemeyeceksen partini istemiyorum," dedi. "Partini istemiyorum. Partiyi bensiz yapabilirsin. Yalnız geçirdiğim doğumgünlerim oldu, bunu da pekâlâ geçirebilirim." Böylece kendi kızıma, anneannesinin partisine davetli olmadığını söylemek zorundaydım.

Karen, annesiyle Melanie'nin çatışmasının içine girmiş, iki yetişkin kadın arasındaki kötü duyguların taşıyıcısı olmuştu. O da, birçoğumuz gibi, duygusal şantajla başa çıkmak için herhangi bir etkili yöntem öğrenmemişti; yalnızca iki seçeneği olduğunu varsayıyordu: annesine teslim olup kızını incitmek ya da annesine karşı çıkıp onu incitmek. Böylece kendini çıkmaz sokakta hissetmişti.

Birçoğumuz, bir şantajcının gereksinimleri yüzünden, ilgi duyduğumuz iki insandan birini tercih etmemizi gerektiren zorlu durumlar yaşamışızdır. "Ya çocukların ya ben" oldukça yaygın bir tehdittir. Bu, Alex'in Julie'ye yönelttiği mesajdı. Alex, Julie' nin oğlunun, kendisine yönelecek ilgiyi azalttığı düşüncesiyle bu yola başvurmuştu.

Başka bir yaygın senaryo da, değişik aile bireylerinin ebeveynlerden birinin yanında, ötekine karşı yer almaları için birbirlerine baskı yapmalarıdır; bu durum özellikle boşanmalardan sonra sık görülür. Acı bir boşanma yaşanmışsa, tipik bir duygusal şantaj biçimi şudur: "Babanla (ya da annenle) konuşmaya devam edersen, seni yaşamımdan (ya da vasiyetimden) çıkarırım ve seninle bir daha hiç konuşmam." Bu acı verici bir açmazdır. Hedef hangi seçimi yaparsa yapsın, biri ihanete uğrayacaktır ki, bu durum zaten varolan suçluluk ve kendini kınama eğiliminin üzerine tuz biber ekecektir.

İLİŞKİNİN ETKİLENMESİ

Duygusal şantaj her türlü ilişkinin güvenliğini sömürür. Güvenlik derken, iyi niyet ve diğer insana güven duymaktan söz ediyorum; bunlar insanların birbirlerine en derin duygu ve düşüncelerini, kötüye kullanılmalarından korkmaksızın açmalarını sağlar. Bu öğeler çıkarıldığında geriye, birine olduğumuz gibi davranmamızı sağlayan içtenlikten yoksun, yapay bir ilişki kalır.

Bir ilişkinin güvenlik düzeyi düştüğünde, kalkanların arkasına sığınma gereksinimi duyarız. Şantajcıya dönüşen kişilerin, neler hissettiğimizle ilgilendiklerine veya bizim için en iyi olanı ya da herhangi bir konuda doğruyu söyleyeceklerine güvenimiz kalmaz. Çünkü onların istediklerini elde etmek uğruna, en iyi durumda duyarsız, en kötü durumdaysa zalimce davranabileceklerini biliriz. Bu süreçte kurban, içtenliktir.

Kendini Kapamak

Eve, Elliot'la ilişkisinde içtenliğin aşınmasından dokunaklı bir biçimde söz ediyor.

Elliot'ın tuhaf ve çılgın bir izlenim verdiğini biliyorum, ama hep böyle değildi. Birlikteliğimiz, ilk yılında tümden farklı bir ilişkiydi; yalın ve romantik. O zeki ve son derece yetenekli biri; birbirimizi gerçekten seviyorduk. Çılgın yanını göstermeye başlaması, onunla aynı evde yaşamaya başlamama denk geldi.

Şimdiyse bir baskı silahı gibi. Açıklamakta bile zorlanıyorum. Kızdığınız birine ilgi duymaya devam edersiniz ya... ona derin bir ilgi ve sevgi hissedersiniz. Ama artık içtenlik kalmadı. Cinsellikten söz etmiyorum. Duygusallıktan söz ediyorum. Ona gerçek duygularımı söyleyemiyorum, çok kolay etkileniyor. Aşırı kırılgan. Düşlerimi ve planlarımı söyleyemiyorum, çünkü onları tehdit olarak algılıyor. Bunlar güvenli konular değil onun için. Ama ağzınızdan çıkacak her sözü elekten geçirmenizi gerektiren ilişkide içtenlikten eser kalmaz.

Duygusal şantajın hedefleri, olumsuz yargılara, onaylanmamaya, baskıya ve aşırı tepkilere o kadar alışırlar ki, Eve gibi, yaşamlarının önemli yönlerini paylaşma istekleri kalmaz. Şöyle ki:

- Yaptığımız saçma ya da utandırıcı şeylerden söz etmeyiz, çünkü şantajcılarımız bizi küçük düşürebilirler.

- Üzücü, korkutucu ya da güvensiz duyguları ifade etmekten kaçınırız, çünkü şantajcılarımız bunları, onlara direnmemizin yanlış olduğunu kanıtlamak için kullanabilirler.
- Umut, düş, plan, hedef ve düşlemlerden söz etmeyiz, çünkü şantajcılar bunları engellemeye çalışırlar ya da bencilliğimizin göstergesi olarak yorumlarlar.
- Mutsuz deneyimleri ya da zorlu geçen çocukluk yıllarını anlatmaktan kaçınırız, çünkü şantajcı bunları dengesizlik göstergesi olarak yorumlayıp bize karşı kullanabilir.
- Değişmekte ve evrilmekte olduğumuz herhangi bir şeyi belli etmeye çekiniriz, çünkü şantajcılar işleri karıştıracağımız için değişmemizden hoşlanmazlar.

Biriyle ilişkimizde her an tetikte olmak durumundaysak, geriye ne kalır? Yapmacık kısa konuşmalar, gergin sessizlikler ve bir sürü gerilim. Yatışan bir şantajcıyı ve teslim olan bir hedefi çevreleyen yapay sakinliğin ardında, aralarını giderek açan gedik bulunmaktadır.

Karen'ın annesi, kızıyla daha fazla vakit geçirmek ve ona daha yakın olmak ister, ama aralarındaki katı etkileşim, Karen'ın gerçek benliğini ifade etmesine olanak tanımaz. Bu iki kadının aralarında kalın bir duvar var gibidir; duvarın bir yüzü annenin eleştirileriyle, diğer yüzü de Karen'ın, geri çekilerek kendini koruma çabalarıyla örülür.

Bir şantaj girişimini başımızdan savmaya çalışırken geri çekilme tavrımız ilginçtir. Ciddi bir konudan ya da daha kötüsü bir talepten kaçınmak için özel çaba harcarız. Zoe bunu iyi ifade etmişti.

Tess'e artık hal hatır bile sormuyorum, çünkü yanıtına ilişti-receği mesajı biliyorum. Benden onu düzlüğe çıkarmamı isteyecek. Nelerden rahatça konuşabileceğimizi anladım: havadan sudan, Dodger'lardan, Mel Gibson'dan, filmlerden, ama yalnızca komedi filmlerinden. Artık ilişkiyi hafife alıyorum.

Arkadaş, sevgili ya da aile bireylerinin taraf olduğu etkileşimler şantaj eğilimi gösterirse, rahat konuşulan konular dağarcığı daraldığından, ilişkilerin derinliği de giderek kaybolabilir.

İşadamı Allen, Jo'nun aşırı bağlılığı ve tepkiciliği nedeniyle onunla paylaştıklarına çok dikkat etmesi gerektiğini anlamıştı.

Jo'ya korktuğumu ya da güvensiz hissettiğimi söyleyemiyorum, çünkü ben burada kaya gibi bir adam olmak durumundayım. Ama o benim karım ve keşke son zamanlarda neler yaşadığımı azıcık da olsa onunla paylaşabilseydim. İşimle başım dertte, satışlar kötü gidiyor ve faturaları ödemek için bazı yatırımlardan almak durumundayım. San Jose'de görmek istediğim küçük bir fabrika var. Yaşam kurtarabilecek bazı yeni sözleşmelerden söz ediyorlar. Ama bir yolculuktan ve birkaç günlüğüne gitmekten söz etmek bile istemiyorum. Ödü kopar. Dolayısıyla panikler diye gerçeği onunla paylaşamıyorum. Tanrım, bu, bir ilişkiden çok, tek adamın çaldığı bir bando.

Allen, Jo'nun kaldıramayacağını düşündüğü konuları konuşmamaya kararlıydı. Birlikte yaşıyor olsalar da, kendini çok yalnız hissediyordu. Aydınlıkları olduğu kadar karanlıkları da paylaşmaktan gelen içtenlik yoktu ilişkilerinde. Evlilikleri bir deli gömleğinin içine sokulmuş gibiydi.

Duygusal Cömertliği Kısma

Duygusal şantajın en büyük çelişkilerinden biri şudur: Şantajcının zaman, dikkat ya da ilgimizi ne kadar çok istediğini hissedersek, bunları vermekte o kadar isteksiz davranırız. İçimizden geldiği gibi ilgi göstermekten bile sakınırız, çünkü bu, baskılarına boyun eğdiğimiz gibi yanlış bir yoruma yol açabilir. Şantajcıların bize yönelik ümit ve düşlemlerini beslememek uğruna, duygusal cimriliğe koşullanabiliriz.

Metin yazarı Roger onunla çalışmamızın başlarında, Alice'le ilişkilerini daha sağlam temellere oturtmadan önce, bu çelişkiden söz etmişti.

Alice'le harika deneyimler yaşadık. Kendisini ne kadar takdir ettiğimi ve birçok yönden ne harika bir kadın olduğunu ona gerçekten söylemek isterdim. Ama çok sevecen görünen herhangi bir yaklaşım evlilik teklifi olarak algılayacağı için söyleyemiyorum. Ya da yeniden bu bebek olayına başlayacak. Ben çok sevecen biriyim; ama birçok kez kendimi tutmak durumunda kalıyorum ve onu yanlış yönlendirmek istemiyorum. Sonra da kendimi ifade edebilecek kadar özgür hissetmediğim ve onun da kendini reddedilmiş hissettiğini bildiğim için içim rahat değildi.

Roger ilişkilerinin o döneminde, olumlu olsalar bile, duygularını ifade etme özgürlüğünü kendinde bulamamıştı. Bunun nedeni, söylediklerinin Alice'in gerçekdışı beklentilerinin mayasına karışarak geleceğin duygusal şantajının hammaddesini oluşturacağını düşünmesiydi.

Birçok kez kötüye kullanılmasını istemediğimiz mutlu ve sevgi dolu duygularımızı dışa vurmaktan kaçınırız. Josh sevinçlerini hem annesiyle, hem de babasıyla pek paylaşmıyordu; çünkü babasının Beth'i reddetmesi, kendini onlara ifade etmesini güvensiz kılıyordu.

"Bu konudan söz edilmesini istemiyor. Kendi istediğim yaşamı sürmem uygun görülmüyor. Babam beni sevdiğini söylüyor; ama nasıl olabilir?" diye soruyor Josh. "Gerçekten kim olduğumu bilmiyor bile."

Babasının oğluyla aralarında olduğunu düşündüğü ilişki aslında gerçek değildi. İtaat eden bir Josh yoktu. Gerçek olansa, yani Josh'un Beth'le bulduğu mutluluksa, ancak babasının bilgisi dışında geçerliydi. Babayla oğlun bu ilişkisi yapmacıktı.

Bu durum, uzun dönemli ilişkilerimizin çoğunluğu için olmasa bile birçoğu için geçerli değil midir?

Bir ilişkide güvenlik ve içtenlikten eser kalmadığında, rol yapmaya alışırız. Mutlu numarası yaparız, doğru olmadığı halde her şeyin yolunda olduğunu söyleriz. Bir şeyden heyecanlandığımız halde böyle değilmişiz gibi davranırız ve bize baskı kuran kişilere yapmacık sevgi gösterisinde bulunuruz. Bir zamanlar özen ve yakınlığın incelikli dansının yapıldığı ilişki, gerçek benliklerin giderek daha fazla gizlendiği bir maskeli baloya dönüşür.

Edindiğimiz tüm bu anlayışı eyleme dönüştürme zamanı gelmiştir. Bu yönde adım atalım ki, duygusal şantajla ve bunu size karşı kullanan insanlarla etkili olarak başa çıkabilesiniz. Kişisel bütünlüğünüze ne kadar kısa zamanda yeniden sahip çıktığınıza ve şantajcılarla ilişkilerinizin ne kadar çarpıcı bir biçimde iyiye gideceğine şaşıracaksınız.

İKİNCİ BÖLÜM

ANLAYIŞI EYLEME DÖNÜŞTÜRMEK

GİRİŞ: DEĞİŞİM ZAMANI

Yoldan arabasıyla geçerken bir sokak lambasının altında emekleyen bir kadını gören adamın öyküsünü çok beğenirim. Kadının başının dertte oluğunu düşünen adam kenara çeker. "Sorun nedir?" diye sorar. "Yardıma ihtiyacın var gibi görünüyorsun." Kadın, "Teşekkürler," diye yanıtlar. "Anahtarlarımı arıyorum." Birlikte aramaya başlarlar, ardından adam sorar. "Onları nerede düşürdüğün hakkında bir fikrin var mı?" Kadın, "Aa, evet," der. "Onları bir mil aşağıda, yolda düşürdüm." Kafası karışan adam sorar. "Öyleyse niye burada arayıp duruyoruz?" Kadın yanıt verir. "Çünkü burası tanıdığım bir bölge ve aydınlatma daha iyi."

Birçoğumuz duygusal şantaj karşısında sorunlarımızı bildik davranış kalıplarıyla çözeceğimiz sanısına kapılırız. Şantajcıların suçlamalarını kabul eder, özür diler ve sonunda boyun eğeriz. Bunun belli bir mantığı vardır ve olayın akışını biliriz; boyun eğme rahatlama getirir. Ama alışılmış tepkilerimize saplanır kalırsak, duygusal şantajı sonlandıracak adımları atmamız mümkün olmaz. Onlar kitabın bu bölümünde öğreteceğim, savunma gerektirmeyen ve kendimizi olumlayıcı davranışlardadır.

Alışkanlığa dönüşen tepkilerin rahat ve iyi aydınlatılmış bölgesinden, davranışsal değişimin çok daha az rahat olan alanına girmek yaşamsaldır. Artık neden ve nasıl şantaja uğradığınıza ilişkin iyi bir anlayışa sahipsiniz. Ama bilgi yaşama geçmedikçe yararsızdır. Değişim bilgiyi kullanmayı gerektirir, onu salt toplamayı değil. Değişmek için ne yapmamız gerektiğini bilmek, sonra eyleme geçmek zorundayız. Yine de birçok nedenle çoğumuz, bu adımı atmaya vargücümüzle direniriz. Deneyip de başaramayacağımızdan korkarız. İlişkilerimizin kötü yönlerinden kurtulmaya çalışırken iyi yönlerini yitireceğimizden çekiniriz. Yaşamlarımızdaki birçok şeyde iyi olan bizler, kendimizi bozguna uğratan davranış kalıplarını değiştirmekte direnirken "başka bir şey yapamayacağımız" gibi tümden yanlış gerekçelere sığınırız.

Böylece yeni davranışı benimsemeyi erteleriz; kaygımız, korkumuz ve güvensizliğimiz birikir. Şantaj da ağırlığını giderek daha çok hissettirir. İyi haber şudur: "Şu anda" eyleme geçmeye istekli olursanız, özgüven ve yetkinliğinize sıkıca tutunursanız, duygusal şantaja son verebilirsiniz. Kötü haber de şudur: Değişim sürecine, şimdi, korkmaktayken başlamalısınız.

ADIM ADIM

Bir şantajcıyla etkili olarak başa çıkmak istiyorsanız, çok farklı bazı tepkiler öğrenmeli ve iletişim becerileri edinmelisiniz. Ağzınızdan çıkan sözcükler değişmeli, yerlerini yeni bir yaklaşıma ve ifade biçimine bırakmalıdır. Tepkilerinizi çevreleyen duygusal esinti farklı olmalıdır. Direnç, baskı ve şartlı teslimin otomatikleşmiş devinimini durdurmalısınız.

Kitabın bu bölümünde adım adım ilerleyeceğimiz bir yolculuğa çıkıyoruz. Böylece bundan sonra biri size duygusal şantaj uygulamaya çalıştığında yeni bir yaklaşım sergileyebileceksiniz. Size savunucu olmayan ve etkili iletişim becerileri göstererek denetim listeleri ve yazma alıştırmalarıyla yol göstereceğim. Bu sayede birçok boyutta hızlı değişimler gerçekleştirebileceksiniz.

Birlikte, iki temel yolda ilerleyeceğiz. Bunlardan ilki, hemen yararlanmaya başlayabileceğiniz davranışsal yoldur. Başlangıçta içsel bir değişim göstermediğinizi duyumsayabilir, bir şantajcının baskısı karşısında hâlâ suçlu, yükümlü ya da korku dolu hissedebilirsiniz. Ama daha etkili davranmayı öğreneceksiniz; davranışınız değiştiğinde, ilişkiniz de değişecektir. Alacağınız sonuçlar sizi yüreklendirecektir.

Duygusal yolda da ilerleyeceğiz. Bu, iç dünyadaki değişikliği temel alan daha uzun bir süreçtir. Sıcak noktaları etkisizleştirmeyi, sizi duygusal şantajın etkisine açık bırakan eski yaraları sarmayı ve kör inanışları temizlemeyi öngören bir yoldur bu.

Yirmi beş yıldır terapist olan birinin bunu size söylemesi tuhaf gelebilir, ama bu süreçte kendi başınıza büyük başarılar sağlayabilirsiniz. Elbette, ilişkide taciz varsa ya da yoğun bir duygusal çöküntü, başa çıkamayacağınızı hissettiğiniz bir kaygı, aşırı nefret ya da büyük bir özgüven kaybı yaşıyorsanız, yararlanabileceğiniz harika kaynaklar vardır. Bu kitap, bire bir tera-

pi, grup terapisi ve kişisel gelişim seminerleri gibi yardımların etkisini artırabilir. Yine de çoğu durumda en büyük gereksiniminiz, yüreklilik ve kararlılıktır.

Geçmişte duygusal şantaja karşı otomatik ve kestirilebilir tepkiler vermiş olabilirsiniz. Tartışmış, konumunuzu açıklamaya çalışmış, etkin ya da edilgin direnç sergilemiş ve sonunda teslim bayrağını çekmiş olabilirsiniz. Şimdi, bu davranış tarzını, özsaygınızı daha çok gözeten daha etkili ve güç verici yöntemlerle değiştirme zamanıdır. Uygulama yaptıkça şantaja son verebilecek yetkinliğe kavuşacaksınız. Bu süreç içinde, bu yöntemleri kullanmayı sürdürme kararlılığını sergilemek çok önemlidir; zamanla bunları benimseyeceksiniz.

Önümüzdeki konuları inceledikçe, öğrendiklerinizi uygulama fırsatını bulacağınız şantaj durumlarıyla karşılaşmanız olasıdır. Bu fırsatların üzerine atlayın ve sayfalardaki bilgileri yeni becerileriniz olarak yaşamınıza geçirin. Şantajcıların baskılarıyla daha büyük bilinçle başa çıkmaya başladıkça, kendinizi algılayışınızda büyük bir gelişim yaşayacaksınız.

Korku, yükümlülük ve suçluluğun kapanından kurtuldukça önünüzde ne kadar çok seçenek olduğunu farkedeceksiniz. Kime yakın olmak, başkaları için ne kadar sorumluluk üstlenmek, zaman, sevgi ve enerjinizi nasıl kullanmak istediğinize kendiniz karar verebileceksiniz.

Lütfen kendinize yönelik sabırlı olun; azimle yolunuza devam edin. Bazılarınız bu yolculuğa, özsaygı ve kişisel bütünlüğünüzün büyük yara aldığını hissederek başlamış olabilir. Ama duygusal şantajın, içinizde ve şantajcılarla ilişkilerinizde aşındırdıklarını birlikte keşfedeceğiz ve yeniden yapılandıracağız. Duygusal şantajı yaşamınızdan silme yönünde somut adımlar attığınız için sizi kutluyorum.

8

Başlamadan Önce

New York'ta, koltuk altında kemanıyla giden adamı durdurarak Carnegie Hall'un yolunu soran turistle ilgili şakayı duymuş olabilirsiniz. "Carnegie Hall'a nasıl gidileceğini mi öğrenmek istiyorsunuz?" der kemancı. "Alıştırma, alıştırma, alıştırma."

Birçoğumuz alıştırmayla ustalığın yaşamımızdaki öneminin farkındayızdır. Bir bisikleti üzerinde titremeden sürmeye, daktilo ya da bilgisayar klavyesine hakim olmaya başlamanızın zorlu sürecini anımsıyor olabilirsiniz. Ama yaşamlarımızda önemli değişiklikler yapmaya gelince, hemen sonuç bekleme eğilimine girebiliriz. Yadsınamaz gerçek, yeni beceriler edinmenin alıştırma gerektirdiğidir. Onları rahatça kullanmanız zaman alacaktır. Yeni davranışın benimsenmesi eskisinden kurtulmakla paralel bir süreçtir. Herhalde, duygusal şantajdan kurtulma kararını verdiğiniz ilk gün yaşamınızda ani değişiklikler yaşamayacaksınız; ama bu değişiklikleri çok geçmeden göreceksiniz. Kararın, kendinize verdiğiniz bir söz olduğunu ve bunun tutmaya değer olduğunu aklınızdan çıkarmamanızda yarar var.

İLK ADIM

Şantajcıyla başa çıkmaya başlamadan önce kendi kendinize yapmanız gereken şeyler var. Önümüzdeki hafta boyunca her gün, kendinizle baş başa kalıp üç tane çok basit araçla çalışmanızı öneriyorum: bir sözleşme, bir güç ifadesi ve bir dizi olumlayıcı söz. Bunun için günde yalnızca on beş dakikaya gereksinim duyacaksınız. Bu süre içinde telefonla bağlantınızı kesmenizi, her türlü müdahaleden uzak durmanızı ve kendinize odaklanmanızı istiyorum. Bazı insanlar yalnız kalabilecekleri tek yerin banyo, arabaları ya da çalışma masaları olduğunu düşünürler. Sorun yok. Bu çalışmayı her yerde yapabilirsiniz.

İlk yapacağınız, kendinize vereceğinizin sözlerin bulunduğu bir sözleşme imzalamak. Bunun içeriği, sürecimizin ana kurallarıdır. Şu anda, özellikle de geçmişte başarısız girişimlerin sonunda şantaja teslim olduysanız, bu gibi sözleri tutma konusunda ciddi şüpheleriniz olabilir. Sizi, geçmişi şimdi burada bir kenara bırakmaya, yeni bir anlayışa ve yeni becerilere dayanan bir dizi adım atmaya davet ediyorum.

Bu sözleşme, isteğinizi somutlaştırıp hedeflerinizi netleştirmenize yardım edecek güçlü bir simgedir.

Bazı kişiler, bu sözleşmeyi boş bir kâğıda elyazısıyla yaşarak en iyi sonucu elde ederler. Bunu, burada göstereceğim alıştırmalara adayacağınız, bir defterin ilk sayfasına da yazmak isteyebilirsiniz. İlerledikçe gözlem ve duygularınızı kaydetmek isterseniz lütfen tereddüt etmeyin.

Sözleşmeyi başka bir yere yazsanız da kitabınızdakini imzalasanız da, bunu lütfen bir hafta boyunca her gün okuyun. İkincisi, şantajcılar baskı hortumunun vanasını açtıklarında yere sağlam basmanıza yardım edecek bir cümleyi söyleyerek alıştırma yapmanızı öneriyorum. Bu güç ifadesi şudur: "DAYANABİLİRİM."

Bu sözcük önemsiz görünebilir, ama doğru kullanıldığında duygusal şantaja karşı koymakta en etkili araçlarınızdan biri olabilir. Etkileri, şantajcılara hemen "evet" dememize yol açan bir düşünceye karşı koymalarıyla ilgilidir: karşı çıktıkları, baskıya dayanamayacağımız düşüncesidir.

KENDİMLE SÖZLEŞME

Ben, _____, kendimi, seçenekleri ve seçimleri olan biri olarak görüyorum. Böylece duygusal şantajı, ilişkilerimden ve yaşamımdan etkin olarak çıkarma sürecine kendimi adıyorum. Bu hedefe ulaşmak için kendime aşağıdaki sözleri veriyorum:

- Korku, yükümlülük ve suçluluğun kararlarımı denetlemesine artık izin vermeyeceğim.
- Bu kitaptaki yöntemleri öğrenip yaşama geçireceğim.
- Hedeften sapar, başaramaz ya da eskinin kalıplarına dönersem, hataları, denemekten vazgeçmenin mazereti olarak kullanmayacağım. Hata yapmayı, öğrenme fırsatı olarak kullandığım sürece başarısızlık olarak görmeyeceğim.
- Bu süreç içinde kendime iyi bakacağım.
- Ne kadar küçük olurlarsa olsunlar olumlu adımlar atmaya devam edecek ve bunun için kendimi takdir edeceğim.

————İmza
————Tarih

- "Kocamın duygularının incinmesine dayanamam."
- "Karımın bana böyle şeyler söylemesine dayanamam."
- "Suçluluğa dayanamam."
- "Kaygıya dayanamam."
- "Karımın ağlamasına dayanamam."
- "Kocamın öfkesine dayanamam."

Bu tür ifadeleri sürekli kendi kendimize söylemekteyiz. Gerçekten dayanamayacağınıza inanırsanız, temelde yalnızca bir tek davranış kalıbı görebilirsiniz. Geri çekilir, teslim olur, suyuna gider ya da yatıştırırsınız. İşte şantaj hedeflerinin ayağını kaydıran temel inanç budur. "Buna dayanamam"ı slogan haline getirerek bir anlamda kendi beynimizi yıkıyoruz. Buna inanmayabilirsiniz, ama gerçekte düşündüğünüzden çok daha güçlüsünüz. Baskıya dayanabilirsiniz. İlk adımınızda aksini öngören inancınızı değiştirmektir.

"DAYANABİLİRİM" ifadesini yinelemek bilincinize ve bilinçaltınıza yeni bir mesaj işleyecektir. Bu hafta şantajı yok etmeye yönelik adımları düşünürken ne zaman korkuya, üzüntüye ya da ümitsizliğe kapılsanız, durun ve bu ifadeyi söyleyin kendinize. Derin bir soluk alın ve "dayanabilirim" deyin. Bunu en az on kez yapın.

Kendinizi bir şantajcıyla karşı karşıya gelmiş olarak düşünmenizi öneriyorum. Polislerin kullandığı şeffaf kalkanları gördünüz mü? "Dayanabilirim" sözü, şantajcının sözlü ve sözsüz ifadeleriyle aranızdaki kalkan olsun. Alıştırma yaparken bu güçlü sözü yüksek sesle söyleyin. Başlangıçta biraz ürkekçe söyleyebilirsiniz ve inandırıcı gelmeyebilir, ama devam edin. Kendinize inanmaya başlayacaksınız. Bu mekanik bir süreç mi? Evet. Biraz yabancı mı geliyor? Evet, belki. Ama unutmayın, eski tepkileriniz işe yaramadı. "Dayanabilirim"in işe yarayacağına inanıyorum.

BOYUN EĞME DAVRANIŞLARINI TERSİNE ÇEVİRMEK

Şimdi, eski inanışları yenileriyle değiştirirken kullandığımız kavramlarla aynı şekilde, sizi rahatlatacak ve güçlendirecek bir dizi olumlayıcı ifade oluşturmanızı istiyorum. Öncelikle, duygusal şantaj hedeflerinin şantajcılarına yönelik tipik duygu ve davranışlarını ifade eden anlatımlara bakın. Bu anlatımların çoğu, hatta tümü, sizin için de geçerli olabilir; elbette tüm ilişkilerinizde değil, ama şantajla karşılaştığınızda. Uygulamakta olduklarınızı işaretleyin.

Duygusal şantajcılarla karşılaştığınızda,

—Teslim olmanın büyük sorun olmadığını düşünüyorum.

—Karşıdakini susturursa, teslim olmaya değeceğini düşünüyorum. İstediğim şeyin yanlış olduğunu düşünüyorum.

—Savaşıma değmeyeceğini düşünüyorum.

—Daha sonra konumumu güçlendirmek üzere şimdi teslim oluyorum.

—Duygularını incitmek yerine teslim olmanın daha iyi olduğunu düşünüyorum.

—Kendi inandıklarımı savunamıyorum.

—Gücümü bir kenara bırakıyorum.

—Başkalarını memnun etme uğraşında kendi istediklerime şaşırıyorum.

—Duruma katlanıyorum.

—Şantajcıyı memnun etmek uğruna, ilgi duyduğum insanları ve etkinlikleri savsaklıyorum.

Bu anlatımlar büyük ölçüde zayıflık yansıtıyor değil mi? Ama utanmayın. Birkaç yıl öncesine dek bu anlatımların çoğu, benim için de birçok ilişkilerde geçerliydi. Halen birçok kişi için

geçerlidirler. Duygusal şantaj oldukça baskın bir süreçtir ve hepimizi içine çekme eğilimindedir. İşaretlediğiniz anlatımların size nasıl duygular verdiğine dikkat edin; her bir davranışa karşı gelen duyguyu, aşağıdaki listeden işaretleyin. Size uygun olan sözcükleri çembere alın; benim katmadığım duygular varsa bunları da ekleyin.

Bu şekilde davrandığımda nasıl hissediyorum?

(Utançtan) sıkılmış	Engellenmiş	Haksızlığa uğramış
İncinmiş	Duyguları uyuşmuş	Sarsılmış
Utanmış	Üzgün	Korku dolu
Kızgın	Güçsüz	İçerlemiş
Ürkmüş	Kendine acıyan	Kurban olmuş
Çökmüş	Aciz	

"Kızgın"ı işaretlediyseniz, bunun kendinize öfkelenmenizi yansıtıyor olmasına şaşırmam. Hatta davranışınızın unutmayı tercih edebileceğiniz bu yönünü anımsattığım için bana bile kızabilirsiniz. Bu rahatsızlığı, davranışınızın hangi yönlerine odaklanılması gerektiğini öğrenmenin fırsatı olarak kullanın.

Şimdi, anlatımların bulunduğu listenizi alın ve işaretlediğiniz her bir maddeyi tersiyle değiştirin. Örneğin:

Eski: "İstediğim şeyin yanlış olduğunu düşünürüm."

Yeni: "İstediğim şeyi şantajcıyı rahatsız edecek olsa bile ona söylerim."

Eski: "Daha sonra konumumu güçlendirmek üzere şimdi teslim oluyorum."

Yeni: "Haklarımı şu anda savunuyor ve konumumu şu anda güçlendiriyorum."

Eski: "Başkalarını memnun etme uğraşında kendi istediklerime şaşırırım."

Yeni: "Başkalarını olduğu kadar kendimi memnun etmeye uğraşırım ve kendi istediklerimden eminim."

Aynı zamanda, asıl davranış anlatımınızı geçmiş zamanda ifade edebilirsiniz. "_____ yapardım, ama artık yapmıyorum," gibi. Örneğin, "İstediğimin yanlış olduğunu düşünürdüm, ama artık böyle yapmıyorum."

Her iki yaklaşımı da deneyin ve kendiniz için hangisinin en iyi olduğuna karar verin. Sonra, sizi ifade eden yeni olumlu anlatımları sesli okuyun. Şu anda tümden doğru olmadıklarını biliyorum. Ama korku, yükümlülük ve suçlulukla sürdürülen davranıştan kurtulmanın rahatlığını size yaşatacaklardır. Bu anlatımları olumlu bir biçimde geçmiş zamana koymak size güç verecektir. Bazı müşterilerim bu alıştırmayı aynaya bakarak söylemenin çok etkili olduğunu keşfettiler. Bu, size eylemlerinizi olumlayıcı bir tarzda açıklarken kendinizi görme fırsatı verecektir.

Bu yeni tarzda davrandığınızda nasıl hissedeceğinizi düşünün. Bu duyguları anlamak için aşağıdaki liste yardımcı olabilir:

Güçlü	Kıvançlı	Güvenli	Yürekli
Neşeli	Zafer kazanmış	Coşkulu	Umutlu
Olumlayıcı	Kudretli	Yetkin	

Bu nitelemeler, şantaja güvenle göğüs geren benliğinizi gözünüzde canlandırmanıza yardım edecektir. Değişim vizyonla başlar. Başarmak istediğiniz hedefin imgesinin aklınızda belirginleşmesi çok önemlidir. Sonra birlikte çalıştıkça, vizyonunuzu eylemle yaşama geçirebilir ve hedefinize doğru kararlılıkla ilerleyebilirsiniz. Bu vizyonu anlatan bir ifadeyi yazmanızda ve yinelemenizde yarar vardır: "Duygusal şantaja göğüs geriyorum, böylece güçlü, güvenli, kıvançlı ve coşkuluyum."

Lütfen bir hafta boyunca bu liste üzerinde her gün çalışın. Bunu yaparken, duygusal şantajcılarla bugünlerde ve geçmişteki etkileşimlerinizi gözden geçirin; size uyan beş ya da altı duyguyu yazın. Zamanla duygularınızın değiştiğini, olumsuz anlatımları yinelemenin daha zor, şantaja karşı koymanın daha kolay hale geldiğini farkedebilirsiniz.

Bu üç alıştırmayı bir hafta uyguladıktan sonra denetimin kendinizde olduğunu daha fazla hissedecek ve öğrendiklerinizi yaşama geçirmeye daha arzulu olacaksınız. Başlangıçta meydana çıkmaya ne kadar istekli olursanız olun, hazırlığa ve alıştırmalarına önem verin. Bol zamanınız var; ne şantajcınız, ne de şantaj bir yere gidiyor.

TEHLİKEYİ SEZMEK

Size bir eylem planı sunmak istiyorum. Bu, bir şantajcının talebine yanıt vermeden önce atılacak ilk adımlarla başlıyor. Öncelikle şunun aklınızda yer etmesinde yarar var: Duygusal şantajın baskısının tehlike yaratacağını farkettiğinizde, gücünüzü toplayın.

Tehlikeyi sezdiğinizde, değişim sürecinin ilk üç adımını uygulayın: Durun. Gözlemleyin. Yaklaşım belirleyin. İlk iki adımı bu konuda, üçüncü adımı bir sonraki konuda inceleyeceğiz. Adım atlamayın. Yaklaşımlarınızı sağlam temellere oturtmak son derece önemlidir.

BİRİNCİ ADIM: DURUN

"Duygusal şantaj hedefinin ilk yapması gereken, hiçbir şeydir," dediğimi duyunca Patty şaşırmıştı. Bunun yansıttığı ilke, bir taleple karşılaştığınızda aniden tepki vermemektir. Bu, basit görünebilse de kişiyi zorlayabilir. Özellikle de yanıt alma baskısı yoğunsa, gücünüzü toplamanız ve hazırlanmanız çok daha önemlidir.

Başlangıçta yadırgayabilirsiniz. Bu doğaldır; yalnızca ilerlemeye devam edin.

İlk adım neyi öngörmektedir? Baskıdan uzak kalıp düşünme fırsatı bulmanızı... Size zaman kazanmanıza yol açacak bazı ifadeler yardım edebilir. Aşağıda, talebe karşılık olarak söylenebilecek bu tür ifadelerin bazılarını sıraladım:

- Sana şu anda verebileceğim bir yanıt yok. Düşünmek için zamana gereksinimim var.
- Bu, hemen karar veremeyeceğim kadar önemli. Üzerinde düşüneyim.
- Hemen karar vermek istemiyorum.
- İstediğin şeyle ilgili neler hissettiğimden emin değilim. Bunu bir süre sonra tartışalım.

Şantaja yol açabileceğini sezdiğiniz bir taleple karşılaşır karşılaşmaz zaman kazandıran ifadelerden kullanın. Şantajcı, ani karar vermeniz için size baskı yapmaya devam ederse bunları kullanmayı sürdürün. Karar için ne kadar süre istemelisiniz? Elbette, konu ne kadar önemliyse o kadar çok zamana gerek duyacaksınız. Tatili nerede geçireceğinizle ilgili, bir bilgisayar almaya ilişkin ya da olası bedeli yüksek görünmeyen herhangi bir konuda çabuk karar verebilirsiniz. Ama evliliğin yönü, çocuklar ya da iş değiştirme gibi konularda en sağlıklı kararı vere-

bilmenize olanak tanıyacak kadar çok zaman istemenizde yarar var.

Bu kitaptaki öğrenme sürecimizin bir parçası olarak, bir şantajcı sizi "yaşamsal konu" sınıfının dışına düşen bir konuda zorladığında, en az yirmi dört saat sonrasında yanıt verebileceğinizi söylemenizde yarar vardır. Bu zamanı doğru karar vermek ve kararınıza sahip çıkmaya hazırlanmak için kullanabilirsiniz.

Ya Sizin Zaman Çizelgeniz ya da Onlarınki

Duygusal şantajı benzersiz yapan öğelerden biri, kesintisiz işleyen kum saati gibi görünmesidir. Ortada bir talep vardır. Şantajcının baskısının önemli bir bileşeni, yitirecek zaman olmadığı düşüncesidir. Macera filmlerinin etkisi de kısmen buradan kaynaklanır; öykü serüvenin zamana karşı yarış biçiminde işlenir. Böylece akışına kapılır ve gerçekliğini sorgulamayız. Ama bir adım geri gidip baktığınızda, olayların büyük çoğunluğunda öyle acil bir durum olmadığını, bunun şantajcının hayal ürünü olduğunu görürsünüz.

Şantajı neredeyse tümüyle içine alan "hemen davran, bu son şans" rüzgârına sorgusuzca kapıldığınızda, baskıyı ensenizde hissedersiniz. Zaman kazandıran ifadeler, şantajcının önünüze koyduğu kum saatini ters çevirmenize yarar. Belki araba ya da bilgisayarlardaki indirim pazara kadar sürüyordur; ama başka bir indirim daha olacaktır. Belki şantajcı önemli bir şeyi belli bir tarihe yetiştirmek zorundadır; ama bu sizin için belirlenmiş bir tarih değildir.

Sizde şantajcının istediği bir şey var. Zaman sizin yanınızda. Zaman kazandıran ifadeyi kullandığınızda, mantıklı davranma eğilimindeki her insan size zaman tanıyacaktır. Ama bazı şantajcılar, şantajı zaman kazanmanızı önlemek için bile kullanabilirler. Patty'nin kaygılarından biri buydu.

"Bunlar güzel," dedi bu alıştırmaları yaparken. "Ama siz Joe'yu bilmiyorsunuz. Düşünmek için zaman istediğimi ona söyler söylemez somurtmaya başlayacak ve şuna benzer bir şey diyecektir: 'İndirimin bu hafta sonu bittiğini biliyorsun. Sonsuza kadar zamanımız yok. Sorun nedir?'"

"Sen ne diyeceksin?" diye sordum.

"'Hemen karar vermek istemiyorum,' gibi bir şey denerim. Ama bunun bir kulağından girip diğerinden çıkacağını biliyorum. Çocuk gibi davranacak. 'Ne kadar uzun sürecek?' deyip duracak."

"Sen de, 'Gerektiği kadar sürecek,' dersin," diye yanıtladım. Şantajcı zaman istediğiniz için size bir süre içerleyebilir, surat asabilir ya da başka baskı yollarına başvurabilir. Ama görüşünüzü yinelemenin gücü, ciddi olduğunuz mesajını iletecek kadar etkilidir.

Yeni Bir Dans

Bu zaman kazandıran ifadeler şantajcıyı şaşırtabilir ya da üzebilir. Özellikle kendiliğinden teslim olmayarak alışılmış ve beklenen senaryoyu değiştiriyorsunuz. Bu, tango yapıp dururken birden valse geçmek gibidir. Şantajcı ağırdan alma tutumunuzu direnç ya da olumsuz yanıt gibi görebilir ve böylece baskı musluğunu hemen açabilir. Bu da genellikle kargaşa getirir. Yalnızca, "Zamana gerek duyuyorum," diyerek ilişkideki güç dengesini değiştiriyor ve şantajcıyı ne yapacağınızı bekler konuma sokuyorsunuz. Bu, onun için edilgin ve daha etkisiz bir roldür.

Şantajcıların konumlarını yeniden kazanma uğraşı içinde daha fazla baskı uygulamasına hazırlıklı olun. Zamanla yeni karşılıklarınıza da alışacaklardır; bu durumda, yolunuzdan şaşmayın ve "dayanabilirim" inancınıza sıkı tutunun. Eski alışkanlıkların baskısı ve şantajcıların becerisi, yeni tepkileri yaşama geçirme

cesaretinizi kırabilir. İlişkilerinde denetimlerinin kesinlikle zayıflamasını istemeyen cezalandırıcılar ve zaman kazandıran ifadelerinize büyük direnç gösteren her türlü şantajcı için niyetinizi açığa kavuşturarak vurgulamanız çok önemlidir. Şunları söylemeniz etkili olabilir:

- Bu bir güç savaşı değil.
- Senin üzerinde denetim sağlamam sözkonusu değil.
- Burada önemli olan şu: İstediğini düşünmek için zamana gerek duyuyorum.

Karşınızda mantıklı biri varsa, bu güven verici anlatımlarla mesaj yerini bulacak, gerilim düşecektir.

Doğru Yapmak Ama Kötü Hissetmek

Zaman istemek ve niyetinizi ifade etmek, sizi, kendinizden beklenen rolün dışına çıkarır. Bu yüzden her şeyi doğru yapsanız bile kısır döngü içinde olduğunuzu duyumsayabilirsiniz. Zoe bunu yaşamıştı.

Neler olduğunu biliyor musun? Korkunçtu. Tess beni yeni ayakkabı işiyle ilgili zorluyordu. Şirketin sahipleri bir hafta sonra New York'tan geleceklerdi ve o da onları etkilemek istiyordu. Özellikle de yerinde gözü olan Dale'i etkileme peşindeydi. Bir hafta sonraki ziyaret için hemen görev istiyordu. Gözlerine yaşlar dolarken şöyle diyordu: "Bu işi almama izin vermezsen işten atılacağımı biliyorum ve bana yardım etmezsen ne yapacağımı bilmiyorum. Sana baskı yapmaktan nefret ediyorum, ama şu anda gerçekten yardıma gereksinimim var." Sizin dediğinizi yaptım. "Üzgünüm, ama böyle önemli bir kararı şu anda veremem," dedim. Hemen yanıtladı. "Ama bunun benim için ne kadar önemli olduğunu bilmiyor musun? Biz arkadaş değil miyiz? Bana güvenmiyor musun? İyi bir iş başaracağımı ve bunu seni de düşü-

nerek yapacağımı biliyorsun." Bu sefer kendi içimdeki şu sesle boğuşuyordum: "Tanrım, Tanrım. Ona yardım etmeliyim. Bu çok acil. O haklı. Ona şimdi yardım etmezsem başı büyük dertte olacak." Kalbimin daha hızlı attığını ve daha hızlı soluk alıp verdiğimi duyumsuyordum. Sakinleşmeye çalıştım ve "dayanabilirim"lerden birkaç kez söyledim. Sonra da, "Hemen karar vermemi istediğini biliyorum, ama bunu düşünmek için zamana gereksinimim var. Yarın konuşabiliriz," dedim. Öfkeli bir bakış fırlattı ve, "Benim patronum olduğun kadar arkadaşım olduğunu düşünmüştüm. Senin için arkadaşlığın anlamı var sanırdım," dedi. Ardından çıktı; ben de kendimi berbat hissettim. Hâlâ onu kırmış gibi hissediyorum. Bu yaklaşımın beni daha iyi yapacağını düşünmüştüm; ama felaket hissediyorum.

"Tebrikler," dedim. "Bu, eski alışkanlıkları kırıyorsun demek." Eski alışkanlıklar sonuçlarının acısını yaşayana dek rahat ve baştan çıkarıcıdır. Zaman kazanmak kolay olmayabilir, ama süreç içinde daha kolaylaşacaktır. Zoe'ya anımsattığım gibi, bu noktada tüm yaptığı kararı ertelemekti. Şantajcıyı kendi zaman çizelgesine koymaktan başka bir şey yapmadı. Bu, etkisini şantajcının da yaşayacağı zorlu bir adımdır.

Siz yaklaşımlarınızı yaşama geçirirken şantajcı giderek artan bir düşkırıklığıyla "hemen şimdi!" tepkisini vermeye devam edebilir, ama bu sizi yıldırmasın.

Sağlıklı değişim uğruna rahatsızlığa dayanmak, atılacak en zor adımlardan biridir. Geçmişte rahatsızlık genelde boyun eğmenin hazırlayıcısı olmuştu; ama artık tüm bu döngüyü değiştiriyorsunuz. Dengeli ve kararlı hissedeceksiniz. Kişisel bütünlüğünüzü güçlendirdikçe belirsizlik ya da kaygı yaşamanız doğaldır. Bu süreçte dışsal olanların yanında, içsel etkenler de değişmektedir; böylece sersemlemeniz kesinlikle doğaldır.

Rahatsızlığın sizi yoldan çıkarmasına izin vermeyin.

Rahatsızlıkla Söyleşi

Zoe, zaman isteğine bağlı kalmaktan giderek daha fazla rahatsızlık duyuyordu. Tess ısrarlıydı ve Zoe onunla her karşılaştığında acı çeken bir kurban görüyordu. Tess'in talebini düşündükçe, buna teslim olamayacağını daha iyi anlıyordu; yine de hissettiği suçluluğun büyümesine engel olamıyordu.

Kalpsiz bir cani olduğum duygusundan kurtulamıyorum. Kendimi giderek daha kötü hissediyorum. Bununla ilgili hiçbir şey yapmayışım yüreğimi parçalıyor. Her şeyin yolunda gittiğinden emin misin?

Rahatsızlık, değişimin büyük engellerinden biridir. Buna söndürmemiz gereken bir yangın gibi yaklaşmaya çok alışmışızdır. Böylece değişimle kol kola gelen doğal rahatsızlığı yaşamaktan haberimiz yoktur. Onu bastırmaya, uzaklaştırmaya çalışır, yaşamımızda yeri yokmuş gibi davranırız. Böyle yaparak, en etkili seçeneklerimizden bazılarını kendi ellerimizle yok ederiz. Birçoğumuz rahatsızlığımızı incelemeye son derece isteksizdir. Öyle ki, bize vermeye çalıştığı mesajı yanlış algılar ve körü körüne tepki veririz.

Zoe'ya insanın bütünlüğe erişmesinin yollarından birinin şavaşım verdiği yanlarını bile doğal kabul etmesi olduğunu belirttim. Bunu yapmanın bir şeklinin, onları içimizden dışarı çıkararak onlarla konuşmak olduğunu söyledim. Bir sonraki oturumda, Zoe'dan, evinde kaşıntı yapan bir kazak ya da hoş çıkmadığı bir resim ya da dar gelen bir çift ayakkabı gibi, sevmediği bir nesne bulmasını ve bunu güç görünen duygulara ulaşmak için araç olarak kullanmamızı önerdim.

Bir dahaki sefere, ona uymayan bir çift sevimsiz yüksek topuklu ayakkabı alıp geldi. Onları önündeki boş sandalyeye koydu. Sonra rahatsızlığının bu simgesiyle, gerçek bir kişiyle konu-

şur gibi, konuşmaya başlayacaktı. Sözkonusu nesne rahatsızlığın yerine geçecek ve onun kendini ifade etmesini sağlayacaktı.

Zoe daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştı ve biraz gönülsüzdü. Ama üzerindeki boğucu baskıyı öğrenmesi için bunun çok önemli olduğunu söyledim. Bunu sizin de özgürce denemenizi öneriyorum. Rahatsızlığa, onun hakkında ne hissettiğinizi söyleyin ve ona sorular sorun.

Zoe, başlar başlamaz sürece ısındı. Söylediklerinden bazıları şunlar:

Rahatsızlık, gerçekten zorlu bir lokma olduğunu düşünüyorsun değil mi? Uzun bir süredir gösteriyi sen yönetiyorsun ama artık böyle olmayacağına dikkatini çekerim. Benden daha büyük olduğunu düşünmüştüm, ama sana baktığımda küçük ve çirkin olduğunu görüyorum; sen benim başıma dert açıyorsun. Gerçekte sen denetimi ne zaman eline alsan ben kendimi acınası hissediyorum ve benliğimden uzaklaşıyorum. Senden gerçekten bıktım. Sana kapıyı göstermemem için geçerli bir neden var mı?

Zoe'ya neler hissettiğini sordum.

Başlangıçta aptal gibi hissettim, ama ilerledikçe, bu yanımın gerçekten uzun zamandır bana egemen olduğunun farkına vardım. Bu yalnızca bir parçaydı ve ben onun bir dev olduğu sanısındaydım. O bu ayakkabılara çok benziyor; benim yaşamıma gerçekten uymuyor.

Alıştırmanın bir sonraki bölümü için Zoe benim karşıma oturdu ve ayakkabıları eline aldı; rahatsızlığını oynayacaktı. Az önce söylediklerine karşılık olarak şöyle konuştu:

Bana kapıyı mı gösteriyorsun? Buna gülünür! Ben bir yere gitmiyorum. Burayı seviyorum ve savaşmadan gitmeyeceğim. Burası oldukça rahat; en ufak gıcırtımda, ipleri elime veriyorsun ve sana istediğimi yaptırıyorum.

Zoe bu alıştırmadan, daha önce üzerinde hiç denetimi olmadığını düşündüğü bir duyguya yönelik yeni bir anlayışa sahip olarak çıktı. Ama ona bu farkındalığın işleri birden değiştirmeyeceğini söyledim. Bakıcı rolünü üstlenmesine ve teslim olmasına yol açan kalıpların çok önemli ipuçlarını bulmaya başlamıştı, ama rahatsızlığı birden uçup gitmeyecekti. Önündeki zorlu görev, hâlâ, bir yandan rahatsızlık duyarken, bir yandan davranışını değiştirmekti. Aynı zamanda şantajcı karşısında duyumsadığı rahatsızlığının kökenini daha iyi anlamaya başlayabilirdi. Böylece rahatsızlığı, dayanılamaz bir bütün olarak değil, sürecin bir parçası olarak görmeye başlıyordu.

Umarım bu alıştırmayı uygularsınız. Karşınıza yukarda gösterildiği gibi bir nesne alabileceğiniz gibi, rahatsızlığınıza yönelik bir mektup da yazabilirsiniz. Bazı kişiler rahatsızlıkla konuştukları, ona sorular sordukları ve soruların yanıtlarını almayı öngördükleri bir söyleşi yazmayı tercih ediyorlar.

Sizin ifade ve keşifleriniz Zoe'nunkilerden farklı olabilir. Ama değerli bilgiler elde edeceğinizden eminim. Alıştırmanın temel esprisi, rahatsızlığı dışarı çıkarmak, ona bakmak ve ondan kaçmanın dışında, başa çıkma yolları bulmaktır. Rahatsızlıkla yüzleştiğinizde, kaçınmaya çalıştığınız şeyden daha küçük, daha az korkunç ve çok daha az tehlikeli olduğunu göreceksiniz.

Üçgeni Düz Çizgiye Dönüştürmek

"Hiçbir şey yapma" ilk adımının başka bir yöntemi vardır. Bu, kendinizi iki kişinin çatışmasının arasında bulduğunuzda ya da üçüncü bir kişi başka birine yaranmak için size duygusal

şantaj uyguluyorsa yararlıdır. Atacağınız adım şudur: Yoldan çıkın.

Kendini, annesi ve kızı arasındaki bunalımın ortasında bulan Karen için hiçbir şey yapmamak, üç kadına da gerçek bir iyileşme yolunu açmıştı. Karen şöyle anlatıyor:

Annem, "Melanie partiye gelecek olursa her şeyin iptal olsun," dediğinde önerdiğiniz gibi olayların akışını yavaşlatsam, hemen karar veremediğimi ve onu yeniden arayacağımı söylesem... Ne farkeder?

"Sonra anneni arar ve kararının, karar vermemek olduğunu söylersin. Bak Karen, bu senin annenle Melanie arasında. Dövüşen iki kişi arasına girmeye çalışan hakeme ne olduğunu biliyorsun. Aradan çıkmalısın. Melanie'nin partiye gelmesini istemediğini ona söylemesi gerekenin sen değil kendisi olduğunu ve onun için böyle bir şey yapmayacağını söyle annene. Gerekirse partiyi iptal etmek için yeteri kadar zamanın var. Görelim ne olacak."

Beklendiği gibi, Frances kirli işini yaptırmak için Karen'a veryansın etti, yakındı ve baskı uyguladı. Ama Karen'ı caydıramayacağını anlayınca torununu gerçekten aradı ve ona bozulduğunu söyledi. Herkesi şaşırtacak şekilde, bu adım, Melanie ve büyükannesi arasında içten bir iletişimin kapısını açtı. Pas tutmuş ilişkileri temizlenirken etkileşimlerine dürüstlük egemen olmaya başladı. Bu da Karen'ın Frances'le ilişkisine olumlu yansıdı, çünkü Frances kızının baskıya boyun eğmeyi reddettiğini görerek eski insan kullanma kalıplarının artık işe yaramadığını anladı. Tüm bunlar Karen "hiçbir şey" yapmadığı için gerçekleşti.

İki insanın arasındaki çatışmanın ortasında kaldığınızda, arada mesaj taşımayı incelikle reddetmeniz çok önemlidir. Ken-

dinizi bu kapandan kurtarmazsanız başkalarının kötü duygularının size yüklenmesi ve hiçbir şeyin çözüme ulaşmaması yüksek bir olasılıktır.

Kocasının anne babası, Jay'le Maria'nın arasına girmişler, yükümlülük sıcak noktalarına yüklenerek oğullarını terketmesini engellemeye çalışıyorlardı. Maria böylesine önemli bir karar için zaman gereksinimi olduğunu söylemişti. Jay'in hemen yanıt almadaki ısrarlarına karşın, Nuh demiş peygamber dememişti. Bununla birlikte, anne babasına karşı kararlı davranmakta zorlanıyordu.

Onlara ne kadar acı verdiğimi biliyorum ve bunu hak etmiyorlar. Onlar sevgi dolu ve tatlı insanlar. Bir hata yapmadılar, ama Jay'den boşanırsam ne kadar acı çekeceklerini biliyorum. Annesi beni hemen her gün arıyor ve Jay'yle anlaşmamızın onlar için ne kadar önemli olduğunu anımsatıyor.

Maria'ya da hiçbir şey yapmamayı öğrenmesi gerektiğini söyledim. Bu onun için, kayınvalidesiyle tekrar tekrar baskı dolu telefon görüşmeleri yapmaması ve bu konuyu doğrudan taraf olmayan kimseyle konuşmaması demekti. Maria'ya verdiğim bir dizi örnek karşılık ifadesi, üçüncü tarafların baskılarından kendinizi kurtarmanıza yardım edebilir.

Kayınvalide: "Fred ve ben buna dayanamıyoruz. Neler olduğunu ya da olacağını bilmiyoruz. Sen, Jay ve torunlarımız için çok kaygılıyız. Boşanmayla ilgili karar vermek ne kadar sürecek?"

Maria: "Anne, henüz karar vermedim."

Kayınvalide: "Öyleyse ne kadar sürecek?"

Maria: "Anne, ne kadar gerekirse o kadar sürecek. Başka bir şeyden söz edelim."

Yalnızca karar vermediğinizi söyleyin; bunun, gerektiği kadar zaman alacağını yineleyerek başka bir konuya geçin. İnsanlar birçok soru sorarlar ve çoğu kez hemen bir yanıtımız olmadığı duygusuna kapılırız. "Bilmiyorum," demenin yanlış bir yanı yoktur. "Karar verdiğimde size haber vereceğim," demek de aynı derecede doğaldır. Baskı sürerse, söyleşiyi başka konulara çekmek yararlıdır. Size baskı uygulayan kişi, şantajcının kendisi değil, sevip saydığınız biriyse bile, kendi zaman çizelgenize sahip çıkmak ve özellikle de önemli bir kararı vermek için acele etmemek temeldir.

Kendinize Mekân Ayırın

Zaman kazanmak, düşünce, öncelik ve duygularınızı deneyimleme fırsatını verir size. Tutunacağınız yaşamsal araçlar, yani zaman kazandıran ifadeleriniz olduğunu unutmayın. Onları yinelerken bozuk plak gibi çaldığınız duygusuna kapılabilirsiniz, ama devam ederek onların işe yaramasına olanak tanıyın.

Bununla birlikte, bu ifadeleri kullandıktan sonra da kendinizi çok kaygılı, baskı altında hissediyor ve rahatsızlığınızı ortadan kaldırmak için bir şey yapmak zorunluluğunu duyuyorsanız gidin. Hiçbir açıklama yapmadan ortadan kaybolmaktan söz etmiyorum. İzin isteyip, örneğin, bir süre sessiz kalacağınız başka bir odaya çekilmekten söz ediyorum. Kısa bir süre için ayrılmanız gerektiğini söyleyin ve kafanızı dinleyeceğiniz bir köşeye çekilin.

Bu arada, bunu evde, restoranda, işyerinde, uçakta, hemen her yerde yapabilirsiniz.

Şantajcıyla aranızda bir oda bile olsa, bir miktar fiziksel uzaklık koymak etkileşimin acillik niteliğini azaltacak ve size çok önemli olan duygusal uzaklığı da tanıyacaktır.

Duygusal uzaklık dediğimde yanlış anlaşılmak istemiyorum. Burada, alevi azaltmak ve duygularınızın yatışmasına izin

vermekten söz ediyorum. Duygusal şantajla kuşatıldığınızda duygularınızın yoğunluğu, seçimleriniz hakkında düşünmenizi, mantık yürütmenizi, yargılara varmanızı sekteye uğratabilir. Duygusal şantaj yüzünüze yapışmış gibidir: yoğun, baskılı, zorlayıcıdır; telaş verici bir enerjisi vardır. Duyguların kargaşası bu tür durumlarda bunaltıcı olabilir. Tam bir duygusal tepki ruh haline girmiş ya da girmek üzere olabilirsiniz; bu yüzden daha bilişsel/düşünsel bir yönelim size iyi gelecektir. İçinizdeki duygusal çalkantıyı yatıştırmak için birkaç dakika yalnız kalmak bu yönde çok işe yarayabilir. Sakinleşin, "dayanabilirim" ifadesini yineleyin ve zaman kazanmaya yönelik adım atın.

İKİNCİ ADIM: GÖZLEMLEYİN

Kendinizi şantaj trajedisinden bir miktar uzaklaştırdığınızda, şantajcıya nasıl karşılık vereceğinize karar vermenize yardım edecek bir konumdasınızdır. Karar vermek için ayırdığınız zaman içinde, hem kendinize, hem de karşınızdakine yönelik bir gözlemci olmanız gerekir.

Görselleştirin

Size bu adımda yardım etmesi için bu görselleştirme alıştırmasını öneriyorum. Elli katlık bir gözlem kulesinin zemin katındaki saydam bir asansör düşünün. Kendinizi yukarı doğru yavaşça hareket eden asansörün içinde varsaymanızı istiyorum. Yukarı ilerledikçe altınızda kalan katlara bakarken sis yüzünden görüş zorluğu yaşanır. Bu zorluk bazen azalır, nesneler ve insanlar bazen seçilebilir, yine de genelde belirsizlik egemendir. Görüş açıklığı bir gelir, bir gider. Şantajcıların yüklendiği duygu-

larımız için de durum böyledir. Asansör ilerlemeye devam eder. İlerledikçe sis geride kalır ve daha geniş bir alanı görebilirsiniz. Tepeye iyice yaklaştığınızda, panaromik bir manzaraya bakıyor olursunuz ve tüm manzarayı kaplıyor sandığınız sisin alçaktaki alanla sınırlı olduğunu görürsünüz. Asansör farklı bir düzleme, mantığın, açık algının ve nesnelliğin alanına ulaşmıştır. Kabinden atlayıp gözlem kulesine çıkın. Sessizliğin ve açıklığın tadına varın. Buraya her zaman erişebileceğinizi unutmayın. Sisli duyguların yoğunluğundan düşünce ve görüş saydamlığına yapacağınız yolculuk, duygusal şantajın baskısı altındayken özellikle yararlıdır. Böylece korku, yükümlülük ve suçluluğun algılarımızı bulandırıp saptırmasını önlemiş oluruz. Duygularınızdan soyutlanmanızı istemiyorum sizden. Yalnızca bunlara mantığı ve doğru algıyı katmanızı istiyorum ki, salt duyguların akıntısında sürüklenmeyin. Hem akıl, hem de duygular önemli bilgi kaynaklarıdırlar ve ikisinin etkileşiminden yararlanmamız gereklidir. Amaç, yalnızca duygularınız doğrultusunda davranmanızdan çok, hem düşünebilmeniz, hem de hissedebilmenizdir. Şantajın suyu kaynadığında gözlem kulesinin bakış açısına ihtiyaç duyacaksınız.

Olup Biten Nedir Gerçekten?

Şantajcıların isteklerini irdelemek için yalnız kalın. Duygularınız hâlâ orada olacak, ama dikkatiniz onların üzerinden çekileceğinden, aklınıza durumu değerlendirme olanağı tanıyacaksınız. Kendinize sorun: Nedir bu olup biten? Aşağıdaki soruların yanıtlarını yazmanız çok yararlıdır. Bilgileri aklınızdan kâğıda aktarmak, duygusal uzaklık sağlamanıza da yardım edecektir. Bu süreci tümüyle aklınızda da gerçekleştirebilirsiniz. Her iki yolla da, bu sorulara yanıt vermek sizi aydınlatacaktır.

Öncelikle bir adım geri gidin ve talebe bakın.

1. Karşınızdaki ne istedi?
2. İstek nasıl iletildi? Örneğin, sevecen miydi, tehdit var mıydı, sabırsızca mıydı? Durumunuzu olduğu gibi açıklayın.
3. Siz söylediğini hemen kabul etmeyince karşınızdaki ne yaptı? Burada, yüz ifadelerini, ses tonunu, beden dilini hesaba katmalısınız. Gözleri nasıldı? Kolları ve elleri? Sizinle konuşurken nasıl duruyorlardı? El kol hareketleri nasıldı? Ses tonu? Genelde nasıl bir duygusal durum yansıtıyordu? Belleğinizdeki resmi sözcüklere dökün.

Patty'nin Joe'yla yakın zamanda yaşadığı bir olaydan sonra aldığı notlar şöyle:

Geri çekilme eğilimindeydi, bozuk çalıyor, surat asıyordu. Her hali ne kadar üzgün ve düşkırıklığına uğramış olduğunu anlatıyordu. Kollarını kavuşturmuştu ve gözlerimin içine bakmıyordu. Boyuna iç geçiriyor ve kazağını yoluyordu. İnlercesine konuşuyordu. Sonra kalktı, kapıyı çarptı ve yatak odasındaki radyoyu açtı.

Şimdi, talebe nasıl tepki verdiğinize bakın.

1. NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

Aklınızdan geçenleri yazın. Yinelenen ya da sürekli rahatsız eden düşüncelere özel önem verin. Bunlar, yıllar boyu oluşturduğunuz inanışların içyüzüne yönelik değerli bilgiler verecekler-dir. Şantaj hedefleri arasında şu tür yaygın inanışlar gördüm:

- Aldığımdan çok daha fazla vermemde bir sorun yok.
- Birini seversem, onun mutluluğundan da sorumluyum demektir.

- İyi ve sevecen insanlar başkalarını mutlu etmek durumundadırlar.
- Gerçekten istediğim şeyi yaparsam karşımdaki bencil olduğumu düşünecek.
- Reddedilmek, başıma gelebilecek en kötü şeydir.
- Sorunu kimse çözmezse bu bana düşer.
- Bu insanı asla kazanamayacağım.
- Karşımdaki benden daha akıllı/daha güçlü.
- Bunu yapmak beni öldürmez ya; bana çok gereksinimleri var.
- Onların gereksinim ve duyguları benimkilerden daha önemli.

Bu ifadelerin hangileri sizin için geçerli görünüyor? Hangisiyle en çok özdeşleşiyorsunuz? Kendinize sorun: Bunu nereden öğrendim ve ne zamandır buna inanıyorum?

Bu inanışların hiçbiri doğru değildir; yine de onlara tutunuruz, çünkü yıllardır içimize işlemişlerdir. Vurguladığım gibi, bunları seçtiğimizi düşünürüz; ama çoğu zaman yaşamımızdaki önemli kişilerden, anne babadan, öğretmenlerden, akıl hocalarından, yakın arkadaşlardan kaynaklanırlar. Bu tür inanışlarımızı belirlememiz çok önemlidir, çünkü bunlar şantajcıyla karşılaştığımızda sorun yaratan duyguların habercisidirler.

Duygular, çoğu kez düşündüğümüz gibi, gelip geçici ve bağımsız güçler değillerdir. Düşüncelerimize sıkı sıkıya bağlıdır; duyguların düşüncelerimizden kaynaklanmaları olasıdır. Duygusal şantaj karşısında yaşadığımız hemen her kaygı, üzüntü, korku ya da suçluluk duygusu, kendi yeterliğimiz, sevecenliğimiz ve başkalarına yönelik sorumluluklarımıza ilişkin olumsuz ve/veya yanlış bir inanışı izler. İnanışlar, duyguların kaynağıdır. Böylece davranışlarımız, bu inanışlardan gelen duyguları susturma girişimleri olarak düşünülebilir. Temel olan şudur: Kendi-

mizi bozguna uğratan davranış kalıplarını değiştirmek için işin kökünden, yani inanışlardan başlamalıyız.

Eve, Elliot bozuluyor diye, suçluluk içinde okuldan vazgeçtiğinde şu inanışın etkisindedir: "Elliot'ın duyguları benimkinden daha değerli." Önce inanış gelir: Karşımdaki benden daha önemli ve benim istediğim o kadar önemli değil. Bu inanıştan duygular serpilir: suçluluk, yükümlülük, acıma. Sonunda da davranış ortaya çıkar: okuldan ayrılmak.

Ruh halimiz, beynimizin kimyasal yapısı kadar yaşamlarımızdaki olaylardan da etkilenir. Ama yapısal bozukluklar, biyokimyasal dengesizlikler nedeniyle duygusal çöküntü ve kaygı yaşayan kişiler, kendini karalayan inanışlara sarılarak durumlarını daha da kötüleştirirler. Derin inanışlarınızı su yüzüne çıkarmak, duygulanımlarınızı daha iyi anlamanıza yardım edebilir. Böylece bu inanış ve duyguların -boyun eğme ve teslim olmanın- insanı çökerten davranış kalıplarına zemin hazırladığını açıklıkla görmeye başlayabileceksiniz.

2. NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Şantajcıyla etkileşiminizde neler hissediyorsunuz? Farkında olduğunuz kadar çok duygu yazın. Aşağıdaki listeyi başlangıç için kullanabilirsiniz:

Kızgın	Tehdit edilmiş	İncinmiş	Suçlu
Sinirli	Güvensiz	Engellenmiş	Düşkırıklığı
Hatalı	Yetersiz	Mahkûm	Korku dolu
Kaygılı	Sevmekten yoksun	İçerlemiş	Sıkışıp kalmış
Tuzağa düşmüş	Bunalmış		

Bu kontrol listesi, irdelemek istediğimiz duygusal tepkilerimizin tanısını koymaya yarar. Bir duygunun birkaç sözcükle ifade edilebilecek bir deneyim olduğunu unutmamakta yarar var. "... gibi hissediyorum," ya da "... olduğunu hissediyorum," dedi-

ğinizde inandığınızı ya da düşündüğünüzü ifade ediyorsunuz. Düşüncelerle duyguları ayırt etmeye ve aralarındaki ilişkiyi bulmaya çalıştığımızdan, açık bir yaklaşım benimsemek çok önemlidir.

Örnek: "Kocamın hep kazançlı çıktığını hissediyorum." Bu bir düşüncedir. Duyguyu bulmak için şöyle bir ifade kullanılır: "Kocamın hep kazançlı çıktığına inanıyorum ve düşkırıklığı hissediyorum."

Şimdi kontrolu bedensel ifadelere yöneltelim.

Listenize bakarak bu duygulanımlara bedeninizde karşı gelen yerleri belirlemeye çalışın. Midenize mi vuruyorlar? Omuzlarınızı mı uyuşturuyorlar? Bedeninizin duygularınıza nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

Bazen bedenlerimiz bize aklımızın söylemediği gerçekleri aktarır. Gerçekten kaygılı olmadığımızı söyleyebiliriz, sonra bir bakarız ki, terden sırılsıklam oluyoruz. "Hayır, hayır, sorun yok." Öyleyse midem niye düğümleniyor? Bedensel tepkiler, yadsıma ve mantığa bürümenin örtüsünü delerler. Vücudunuz size yalan söylemez. Kızgınlık ya da içerleme duygularını belirlemeniz çok önemlidir, çünkü bunlar talebin yararınıza olmayan yönlerine dikkat etmeniz için birer işarettir.

3. UYARI İŞARETLERİNİZ HANGİLERİ?

Şantajcıların sözleri ve sözsüz ifadeleri bize birçok yönden yansır. Kendi uyarı işaretlerimizi bilmek çok önemlidir. Yüz ifadesi, ses tonu, el kol hareketleri, duruş, sözler, hatta kokular, bir isteğe boyun eğmemize yol açabilecek inanış ve duyguları etkinleştirebilir. Bunlar sıcak noktalarımızın bağlantı kablolarıdır ve onlara nasıl ulaşıldığını ne kadar iyi bilirsek, onları etkisizleştirmeyi de o kadar iyi başarabiliriz.

Kendinizi gözlemleyin ve geçmişinizdeki şantaj olaylarını düşünün. Sonra üzerinizde en çok etki yapan davranışları listeleyin. Bu ateşleyiciler arasında gördüklerimin bazıları şunlar:

- Bağırmak
- Kapıyı çarpmak
- "Burnu büyük" ya da "bencil" gibi, kendimizi kötü hissettiren sözler
- Ağlamak
- İç çekmek
- Kızgın bir yüz; kaşları çatık ve kızarmış
- Sessiz tavır

Sonra davranışı duygularınıza bağlayın: Şantajcı _____ yaptığında ben _____ hissediyorum.

Josh'tan, babasının görünüşü ve davranışını, kendinin belli tepkilerine bağlamasını istediğimde önemli bir bulgu elde etti: Kaygı düzeyini şaha kaldıran babasının sözlerinden çok görünüşüydü.

"Listemi yaptım ve babamın yüzü ne zaman kırmızıya bürünse, o ağzını açmasa bile, ben korkuyorum. Tüm nitelemelere baktım ve korkmaktan daha yoğun bir ifade bulmaya çalıştım; ama en iyi uyan o. Korku benim için 'ya savaş ya kaç' anlamını taşıyor; hayvansal bir içgüdüyü yansıtıyor."

Gözlemleriniz sırasında olabildiğinizde dürüst olmak temeldir. Duyguları ortaya çıkarırken onları yargılamayın, geçerliklerine -doğru duygular olup olmadıklarına- karar vermeye çalışmayın. Onları yaşamış ya da yaşamakta olduğunuz deneyimlerinizde gözlemleyip adlandırmaya çalışın. Ayrıca gözlemleri aşağıdakilere benzer tarzlarda ifade etmenin kişilere çok yardımcı olduğunu farkettim:

- "...olması ilginç değil mi?"
- "...olduğunu anlamaya başlıyorum."
- "... hissettiğimi hiç farketmemiştim."
- "... hissettiğimin bilincine varmaya başlıyorum."

Josh gözlemini şu şekilde ifade ettiğinde savunuculuğu ve kaygısının azaldığını farketti: "Babamın yüzü her kızardığında benim korkmam ilginç değil mi?" Bu, "Babamın yüzü kızardığında gerçekten korkuyorum"dan daha rahatlatıcı ve nesnel bir anlatımdır. Bu nesnellik, daha bilişsel bir yaklaşım benimsemenize ve kendinizi olumsuz duygularla eleştirmekten uzak durmanıza yardım eder. "Kendime 'ilginç değil mi' dediğimde, eskisi gibi bir pısırık ya da çocuk gibi hissetmiyordum artık," diyor Josh.

"İlginç değil mi" anlatımı, burada temel öğenin gözlemci ifadesi olduğu gerçeğini Josh'a belletmiş ve davranışlarının birçoğuna karşı olumsuz tavır takınmasından onu alıkoymuştu.

Gözlemledikçe, inanış, duygu ve davranışlarınız arasındaki bağlantıları kurmaya başlayacaksınız. Şantajcılarımız bu bağlantıları, hem kendiliğinden, hem de bilinçli olarak kurmuşlar ve bize karşı avantaj sağlamak için kullanmışlardır. Ama artık oyunun yönetmeni siz oluyorsunuz; bir zamanların "gizli bilgisi"ne erişmenin yolunu artık biliyorsunuz. Şimdi bu hazırlığı ve bilgiyi etkili davranış yöntemlerine dönüştürmenin zamanıdır. Böylece kendiniz ve şantajcı arasındaki davranış kalıplarını değiştirebileceksiniz.

9

Karar Zamanı

Geçmişte birinin gereksinim ve arzularının acilliğine otomatik olarak uyma davranışı göstermiş olabilirsiniz; bu, baskıya koşullu tepki verme kalıbıdır. Ama artık biraz zaman kazandınız ve kendi isteğinizi de değerlendirme fırsatınızın bilincindesiniz. Sizin adınıza karar veremem, ama bazı aydınlatıcı sorular sormanıza yardım edebilirim. Bunlar sizden isteneni mümkün olduğunca nesnel değerlendirmenize ve yanıtınızın yönünü sağlıklı belirlemenize yarayacaktır. Daha sonra kararlarınızı şantajcıya iletmenin ve olası tepkisiyle başa çıkmanın etkili yollarını göstereceğim.

ÜÇ SINIF İSTEK

İlk olarak, karşınızdakinin talebi düşünmeniz ve bununla ilgili bazı soruları yanıtlamanızı istiyorum. Yanıtlarınızı yazarken

kendinize sansür uygulamayın, bu yazdıklarınız sizin için sürekli bağlayıcı olmayacaktır. Fikir değiştirirseniz, yeni bilgiler edinir ya da yeni bir anlayış kazanırsanız, gidin ilk yanıtınızı değiştirin ya da buna eklemeler yapın.

- Bu istekte beni rahatsız eden bir şey var mı? Varsa ne?
- İsteğin hangi yönü benim için uygun, hangi yönü değil?
- O kişinin istediği beni incitecek mi?
- O kişinin istediği başka birini incitecek mi?
- O kişinin istediği, benim istek ve duygularımı hesaba katıyor mu?
- İsteğin herhangi bir öğesi ya da sunuluş biçimi beni korkutuyor, yükümlü ya da suçlu hissettiriyor mu?
- İsteğin benim için anlamı ne?

İsteğin bileşenlerine baktığınızda, birkaçı dışında kabul edilebilir olduklarını görebilirsiniz. Örneğin, eşiniz, birlikte ülkenin değişik yerlerindeki akrabalarını ziyaret etmek için size baskı yapıyor olabilir. Bunu yapmaktan memnun olabilirsiniz, ama o dönemde işinizden ayrı kalmanız uygun değildir. Bu da sizi rahatsız etmektedir. Bu bilgi de yanıtınızı biçimlendirmesi açısından önemlidir.

Siz dahil herhangi birinin incinebileceğine ilişkin sorularda kırmızı alarm verebilirsiniz. Burada çok dikkat etmek gerekir, çünkü kişisel bütünlüğünüz sözkonusudur.

Yanıtlarınız, isteklerin üç sınıfa ayrıldığı görüşünü doğrulayabilir:

1. İstek pek önemli değil.
2. İstek önemli konuları kapsıyor.
3. İstek yaşamsal bir konuyu kapsıyor ve/veya boyun eğmek size ya da başkalarına zarar verici olabilir.

Sınıflara göre karar ve yanıtların niteliği elbette değişecektir. Kitabın ilerleyen kısımlarında, yanıtlarınızı irdelemenize ve her birine uygun seçenekleri değerlendirmenize yardım edeceğim.

PEK ÖNEMLİ DEĞİL

İlişkilerimizin çoğunda sık sık küçük kararlar vermek durumunda oluruz. Satın almanın zamanlaması ve bedeli, tatil yeri, biriyle geçireceğimiz vakit, kariyer aile ve arkadaşlarımıza ayıracağımız kaynakların dengesi gibi konularda düşünüp taşınırız. Bunlar ölüm kalım sorunları değillerdir ve sıkça büyük anlaşmazlıklara konu olabilirler. Bunların sonuçları genellikle kimseye büyük zarar vermez ve sürtüşmenin ana nedeni, belki de, isteğin içeriğinden çok şantajcının yöntemleridir. Bazılarımız bu sınıfı kendiliğinden tümüyle şantajcıya bırakır, bunu yapmanın hiçbir zararı olmadığını düşünür. Önemli değildir.

Ama bu alanda lütfen dikkatle ilerleyin. Bir duygusal şantajcıyla etkileşimlerinizde hiçbir şeyi kendiliğinden/otomatik yapmamanızda yarar var. Konu ne kadar küçük olursa olsun, isteği, özellikle de size sunuluş biçimini inceleyin. Varsa sizi rahatsız eden bölümlerini iyi anlayın. Etkileşimi, ilişkinizin bütünlüğünde görmeye çalışın.

Süreçte İlerlemek

Annesi Ellen'ın sürekli olumsuz karşılaştırmalarıyla bunalan borsacı Leigh, işlerinin başından aşkın olduğu dönemde annesinin hafta içi birlikte akşam yemeğine çıkma baskısından korkuyordu. Ondan süreci baştan işletmesini istedim.

"Aa, hadi Susan," dedi bana.

"Bu saçma. Durum şu ki, ben yorgunum, bu da yalnızca bir akşam yemeği ve beni öldürmez."

"Yalnız listede ilerlemeye başla," dedim ona. "Ne bulacağını asla bilemezsin."

Gönülsüzce, "Tamam," dedi. "Bu çok hızlı olacak. Annemin dışarı çıkmak istemesinde beni rahatsız eden tek şey, Caroline'in ona hep zaman ayırdığını söylemesi oldu. Annemle çıkmak beni memnun eder ve bunun birini incitmesi düşüncesi bile saçma; elbette kimseye zarar vermez. Benim hissettiklerimi dikkate alıyor mu? Eh, pek sayılmaz; ama bu yalnızca bir yemek yani. Bunun için neden savaşım vereyim ki? Bana korku salıyor mu? Hayır. Yükümlü hissettiriyor mu? Bir anlamda. Suçlu? Biraz. Ama ne olmuş? Herhalde çıktıktan sonra buna memnun olacağım; ister inan ister inanma, birlikte geçirdiğimiz zamanlar ikimizi de memnun ediyor. Bunun benim için anlamı ne? Onu mutlu edeceğim ve bunun için kendimi iyi hissedeceğim."

Bu soruları yanıtlamanın onu nasıl hissettirdiğini sordum.

"Sanırım boynum ve çenem biraz tutuldu," dedi. Gözlem alıştırmasından biliyordu ki, bunlar onun için, önem vermesi gereken öfke belirtileriydi.

Beşinci Bölüm'de gördüğümüz, birçok şantajcının aşırı tepkisinden farklı olarak, duygusal şantaj hedeflerinin birçoğu, Leigh gibi, eksik tepki eğilimine girer. Bunun anlamı şudur: Rahatsızlık duygularını bastırırlar, onları rahatsız eden pek bir şey yokmuş havasına girerler. Başkalarının isteklerine itirazlarının temelsiz olacağı savını mantığa bürüyerek kendilerini inandırırlar.

Annesinin kendisinden isteğini inceleme süreci içinde, alışkanlık durumuna gelmiş tepkilerini daha iyi anlaması için bazı ek sorular sormasını önerdim Leigh'e. Elbette, her ilişkinizi mikroskop altına koymanızı önermiyorum; etkileşimleri aşırı irdelemenin ve doğallıktan arındırmanın gereği yoktur. Ama bir ilişki-

de herhangi bir rahatsızlık ve duygusal zorlama yaşadıysanız, eleştirel bakışınızı keskinleştirmeniz önemlidir. Yetersiz tepki veren biri olabileceğinizi düşünüyorsanız, kendinize şunları sormanızı öneririm:

- Burada gelişen bir kalıp var mı?
- "Pek önemli değil", "Sorun değil", "Farketmez" ya da "Umursamıyorum" gibi sözlerine uyan bir yaklaşım geliştiriyor olabilir miyim?
- Olay tümden bana bağlı olsaydı ne yapardım?
- Vücudum bana aklımdan farklı bir şey söylüyor mu? Örneğin, "Bu yalnızca bir film. Gitmek içimden gelmese bile gideceğim," derken midenizin ekşidiğini mi hissediyorsunuz?

Bu sorulara evet yanıtı verirseniz, konumunuzu vurgulamanızın ve kendi arzularınızı ifade etmenizin zamanıdır. Evet demeye karar vermeniz normal olabilir, ama isteğin, sizin için sorun olan öğelerini belirlemeniz gerekir. Sonra da karşınızdakine bunları söyleme kararı almanız. Ayrıntılı açıklama yapmak gereği duymadan, "İstemiyorum," ya da "Böyle hissetmiyorum," deme fırsatı verin kendinize. Pek önemli görünmeyen bir şeye "hayır" yanıtı verme hakkınızı sorgulamanıza gerek yok. Küçük konularda ağırlığınızı koymak, büyük oynandığında etkili davranma becerinizi geliştirme fırsatı verecektir size.

Bir isteğin en itiraz edilen yönünün bazen sunuluş biçimi olduğunu akılda tutun. Bazen temel olan "tarz"dır; bunu es geçmemek gerekir. Leigh şöyle anlatıyor:

Annemi dışarı çıkarmayı gerçekten umursamıyorum. Beni kızdıran şey, evet yanıtını alma yolu. Caroline'le karşılaştırılmaktan nefret ediyorum ve bunu kesmesini istiyorum.

Şantajcıların baskıları küçük düşürücü olabilir. Bu durumlarda, konu küçük ve ona karşı gelmeyi planlamıyorsunuz diye baskıları buyur etme hatasına düşmemek çok önemlidir. Leigh'in durumunda en önemli etken, olumsuz karşılaştırmalardan ne kadar içerlediği konusunda annesinin dikkatini çekmekti. Evet, önemli bir şey olmadığı için Ellen'ı yemeğe götürebilirdi; ama ona, duygusal şantaja başvurmadan bir şey istemesi gerektiğini açıklamalıydı.

Bilinçli Uzlaşma

Bilinçli boyun eğme, karşıdakinin isteğini düşündükten; düşünce, duygu ve tercihlerinizin farkında olarak otomatik uyma kalıplarını kırdıktan sonra isteğe olumlu yanıt vermektir. Uygun biçimde kullanıldığında, sizin için yararlı sonuçlar getirebilir. Ama bu tür sağlıklı bir uyma davranışının dikkatli bir irdeleme sürecinin sonunda mümkün olacağını, yani daha önce açıkladığım Dur, Gözlemle ve Keşfet adımlarını gerektireceğini unutmayın.

Bilinçli uzlaşma aşağıdaki koşullarda iyi bir seçimdir:

• İsteği inceler ve olası bir olumsuz etkisini görmezsiniz. Sızlanma ve biraz somurtmayla sunulmuş olabilir; ama ona eşlik eden davranışların hiçbiri alışkanlık niteliğinde değildir ve karşınızdaki şantaja kalıplanmış değildir. Karşınızdaki, sizin sıkıcı gördüğünüz bir şey yapmanızı istiyor olabilir, ama kimseye zarar vermeyecektir. Kararınıza baktığınızda, bunun iyi bir ilişkide bulunacak doğal alışverişlerin bir parçası ve cömertlik gereği olarak görebilirsiniz.

• İsteği incelersiniz ve şantajcıyla bir alışveriş içerse bile üzerinizde olumsuz bir etkisi olmayacağını anlarsınız. Bu sefer uyarsınız, ama şantajcı bir sonraki sefer için aynı ağırlıkta bir kararı sizin vermenizi kabul eder. Örneğin, "Bu yılın tatilini... ben...

bir sonrakini sen... sın." Burada bir arkadaş ya da sevgiliyle etkileşimlerinizin çetelesini tutmanızı, aktif ve pasifleri hesaplamanızı istemiyorum. "Ben senin dediğini iki kez yaptım, sen bir kez bana uydun; bana borçlusun" tutumu bu tür ilişkilere zarar verir. Ama eski etkileşimlerinize baktığınızda ödünlerin çoğunun sizden çıktığını görüyorsanız bu bir güç dengesizliğinin işaretidir. Bu dengesizliği boğucu olmadan önlemek önemlidir.

• İsteği incelersiniz ve evet diyebileceğinizi, bunun siz ya da karşınızdakiler için tümüyle değil, ama kısmen sakınca yaratacağını görürsünüz. Böyle olduğunda, bilinçli uyma, yalnız istediklerinize evet demenizi içeren, bir anlaşma gerektirir. Böylece karşınızdakinden durumun sizi rahatsız eden kısımlarını atmasını istemenizde yarar vardır.

• İsteği incelersiniz, bir süre için evet demeye karar verirsiniz. Neden evet dediğinizi bilmektesiniz. Durumun sizin için kabul edilemez yanlarını değiştirmek için bir plan yaparsınız.

İlk iki sınıf oldukça belirgindir: duruma bakarsınız ve rahatsız edici bir şey görmediğiniz için durumu onaylarsınız. Olumsuz duygu uyandırmaz, gizli niyet sezmezsiniz, güç dengesizliği ya da kuşatılmışlık sözkonusu değildir. "Bu sefer gelecek sefer" anlayışında bir uzlaşma noktasına gelirseniz, karşınızdakinin bunu gözeteceğine güvenirsiniz.

Daha karmaşık olan diğer iki sınıfı yakından inceleyelim.

Koşullu Evet

Leigh, Ellen'la akşam yemeğine çıkmasını irdelerken, tüm akşamı annesiyle geçirmek dışında bir seçeneği gözönüne almamıştı.

Leigh'e sordum: Annesine, onunla yemeğe çıkacağını ama eve erken döneceğini söylese dünya tersine mi dönerdi?

"Bunu gerçekten yapabilir miyim?" dedi. "Elbette," dedim. "Ona zorlu bir hafta geçirdiğini, böylece yalnızca akşam yemeğine katılacağını söyleyebilirsin. Sonra da şunu söylemen gerçekten önemli: 'Beni her seferinde Caroline'la karşılaştırmaktan vazgeçmeni istiyorum. Bu beni gerçekten incitiyor, içerlemiş hissettiriyor ve seninle daha çok birlikte olma isteğimi azaltıyor. Bunu her yaptığında anımsatacağımı burada söylüyorum. Anlaştık mı?'"

Bu çözüm oldukça açık olmasına karşın Leigh bunu görememişti. Şantajcıların sis perdesine gömülen etkileşimlerde görüş uzaklığı azalır. Bu yüzden sakinleşip yukarı süzülmek ve süreci yukardan, daha geniş bir bakış açısından gözlemlemek önemlidir. Böylece siz hemen olumlu yanıt vererek şantajcılara boyun eğmeye koşullayan ortamın kıskacından kurtulmuş olursunuz. Şantajcının karşısına çıkınca kararınız iyice somutlaşmış olursa, her ikinizi de tatmin edecek uzlaşmalara varabilirsiniz.

BEDELLER YÜKSEK OLDUĞUNDA

Bizden isteneni dikkatle incelediğimizde, gerçekten önemli bir kararın eşiğinde olduğumuzu anlayabiliriz. Durum büyük bir bunalıma gebe olmayabilir, ama ilkelerimizin değerlerimizin ve özsaygımızın çiğnenmesi tehlikesi vardır. Bunun bilincine varmadan da, rahatsızlığımız kısa sürede artabilir. Talebin bir yönü bize çok dokunuyordur.

Birçoğumuz gibi, Zoe da itirazlarını mantığa bürümekte oldukça becerikliydi. Ama durup Tess'in istediği şeye yakından baktığında, mantık yürütürken kullandığı savların geçersizliğini farketti.

Bunu yapabileceğini söylüyor, ama kaldırabileceğinden daha fazla sorumluluk istediğini biliyorum. Bununla birlikte, hem bir

arkadaş, hem de patron olarak, ona bir şans tanımak istiyorum. İşte beni ikileme düşüren de bu. Onu kırmak ve duyarsız olmak istemiyorum; ama aynı zamanda şirketin yararlarını gözetmek ve onu böylesine büyük bir işe vermemin şirket için riskini dikkate almak zorundayım. Tam bir mükemmeliyetçi olduğumu düşünüyordum; ancak önemli olan nokta, bunun yeni başlayanlara verilecek bir görev olmadığı. Birçok kişinin üzülme olasılığı var. Yeni müşteri için iyi bir iş çıkarmazsak bu beni olduğu kadar başka birçok kişiyi de üzecektir.

Bir şantajcının talebini değerlendirirken, "Evet demem bana ya da başkasına zarar verecek mi?" şeklinde basit bir soru bile, şantajcının sunduğu çarpık resmin ötesindeki gerçeği görmenize yardım edebilir. Zoe bunu yaptığında, mesleki ve kişisel bütünlüğünün, Tess'e evet demesine izin vermediğinin bilincine varmıştı. Ona karşı koymak durumundaydı.

Paranın Satın Alamayacağı

Jan kızkardeşinin kritik önerisinin çekiciliğine kapılmak üzereydi. Carol'a bin dolar verebilir ve sonuç olarak, ailenin bir parçası haline gelebilirdi; bu, uğrunda yanıp tutuştuğu bir şeydi.

Biliyor musun, bu borcun bizi yakınlaştırması için en küçük bir olasılık bile olsaydı buna değeceğini düşünüyorum. Carol'la olan geçmişimizi düşündüğümde zorlu bir adım olduğunun farkındayım; ama belki bu sefer işe yarar. Ben çocuklarına yardım ederim. Yitireceğim en fazla bin dolar olur; fazla değil.

Jan için gerçekte bin dolar önemli bir paraydı; ama bir daha geri alamayacak olsa bile onu Carol'a vermek kendisine maddi olarak fazla koymazdı. Yitirmeyi göze alamayacağıysa kişisel bütünlüğüydü. Bana ağlarcasına yakındı. "Kararımı şimdi vermek zorundayım, onun için bana kişisel bütünlükten filan

söz etme. Carol bana, sokaklara düşeceklerini söylüyor. Seni eleştirmek istemiyorum; ama bu yürek parçalayıcı durumun konumuzla hiçbir ilgisi yok."

"Eminim, baskının etkisiyle böyle hissediyorsun. Ama bana inan; söylediği ilgisiz gibi görünse de bu listeyi takip et," dedim. Carol'a yardım etmek gibi belirsiz bir konuyla kişisel bütünlüğün ilişkisini görmesine yardım etmek için ona aşağıdaki soruları sordum. Birçok kişi kaygı yaratan bir taleple karşılaştıklarında, rahatsızlığın kaynağını ya da durumun gerçek bedelini belirlemekte zorlandıklarında ya da bulamadıklarında bu soruları yararlı bulmuşlardır.

Talebe evet dersem;

- İnandıklarıma sahip çıkmış oluyor muyum?
- Korkunun güdümüne mi girmiş oluyorum?
- Beni incitmiş olan insanlarla gerçekten yüzleşmiş oluyor muyum?
- Benliğimi kendi tanımlarımla mı ifade ediyorum, yoksa başkalarının tanımına mı uymuş oluyorum?
- Kendime verdiğim sözleri tutmuş oluyor muyum?
- Ruhsal ve fiziksel sağlığımı korumuş oluyor muyum?
- Herhangi birine ihanet etmiş/herhangi birini aldatmış oluyor muyum?
- Doğruyu söylemiş oluyor muyum?

Bu soruların kökeninin kişisel bütünlüğün öğeleri olduğunu farketmiş olabilirsiniz. Bunlar kendimize dürüst davranıp davranmadığımızı belirlemenin etkili araçlarıdır. Bazı sorular Jan'i uyandırdı.

Beni incitmiş olan biriyle gerçekten yüzleşiyor muyum? Bu, sabah beni ayıltan soğuk su gibi. Ben Carol'ı yalnızca beni geçmişte incitmiş biri gibi düşünürdüm. O birçok kişiyi incitmiştir

ama bunu ona kimse söylemez. Sonra, kendime verdiğim sözleri tutmayla ilgili soruya geldim. İşin gerçeği, para hakkında son büyük tartışmamızın ardından beni dürtmesine bir daha olanak tanımamaya kendi kendime söz vermiştim. Ne Carol değişti, ne de ilişkimiz. Büyülü bir çubukla dokunup bunu sıcak ve mutlu bir ilişkiye döndüremem. Kimseye ihanet ediyor muyum? Evet, kendime.

Jan kısa bir süre sessizliğin ardından şunu sordu:

Tüm bunları bir yana koyup hiçbir şey olmamış gibi davranmak nasıl bu kadar kolay olabilir? Bu, bin doları çöpe atmaktan daha kötü bir olay.

Biri bizden ödünç para istediğinde, aklımızdaki sorular, genelde buna gücümüzün yetip yetmeyeceği ve karşımızdakinin dürüst olup olmadığıdır. Ama yakınlar arasında paranın anlamı daha karışıktır. Para bu durumlarda sevginin, güvenin, yeterliliğin, kaybeden ve kazananın simgesi olarak algılanmaya yatkındır. Farklı başarı düzeylerinde ya da maddi konumlarda olan arkadaşlar ve akrabalar arasında kıskançlıklar sık görülür. Ayrıca aile bireylerine kurtarıcı, ailenin kahramanı, sorumsuz, hayırsız evlat gibi nitelemelerin parasal durumların etkisiyle yakıştırılması da ender değildir.

Jan ailesinde yaşanan sürecin bu olduğunu farketti. Şimdi, yeni bilgiyle farkındalığın verdiği güven ve açıklıkla karara varacaktı. Carol'a hayır demeye karar verdi, çünkü onun duygusal şantajına evet derse, varolmayan bir şeyi satın almak için para veriyor olacaktı. Ayrıca kızkardeşinin parayı kayıtsızca harcamasını onaylamış ve tutumunun sürmesine yol açmış olacaktı ki, ailesinin yıllardır yaptığı buydu. Ona bu tür duygusal şantajın tek başına bir olay olmadığını söyledim. Paraya ilişkin bir isteğin, diğerine yol açması olasıdır. En önemlisi de, zor öğrenilmiş

gerçekleri yadsımış, kendine verdiği önemli sözleri tutmamış, böylece özsaygısını kurban etmiş olacaktı. Kişisel bütünlüğünden ödeyeceği bedel, bin dolardan çok daha ağırdı.

Cinsellik ve Kişisel Bütünlük

Cinsellik, etkiye en açık, en incinebilir ya da duygusal olarak çıplak olduğumuz, kabul edilmeyi ve etmeyi en çok istediğimiz bir yaşam alanıdır. Bireyler nelerin hoşlarına gittiğini ve gitmediğini birbirlerine belli etmezse gerçek yakınlık sağlanamaz. Yine de birbirlerini gücendirmek, katı davranmak ya da yeni deneyimlere kapalı olmak istemezler. Cinselliğin insanların birbirlerini etkilemesindeki gücü büyüktür; insan kullanmanın silahı olarak tehlike yaratabilir. Dikkatli olmazsak, cinsellikle ilgili, şunlar gibi tümden hatalı nedenlere dayanan kararlar verebiliriz: çekici olduğumuzu kanıtlamak; ne kadar özgür ve doğal olduğumuzu göstermek; karşımızdakine kendimizi kabul ettirmek; cezalandırmak; duygusal şantajın sis bulutundan kaçmak.

Böylesine duyarlı ve belirgin bir alanda nasıl karar vermeli? Öncelikle, bunun reçetesi ve katı kuralları yoktur; temel olan, iki kişinin anlaşmasıdır. Ne istediğinizin ve sizden istenenin bilincinde olmalısınız. Sonra yaşamınızın diğer tüm yönlerinde olduğu gibi, kişisel bütünlüğünüzü zorlayan istekleri değerlendirerek ne yapacağınıza karar vermelisiniz. Cinsel konular şimdiye dek kullandığımız açıklık ve doğrudan yaklaşımla irdelenemeyecek kadar hassas ve kırılgan gelebilir. Ama böylesine dikkatli ve özenli bir yaklaşımı bu konulara kolaylıkla uyarlayabileceğinizi göreceksiniz.

Sevgiyle mi İlgili?

Cinsellikte karşılık öğesi çok önemlidir; yalnızca karşımızdakini memnun etmek için bir şey yapmak başlı başına bir olumsuzluk içermez. Örneğin, sevişme isteğiyle uyanan bir

adamın uykulu karısı buna pek istekli olmayabilir, ama eşini memnun etmekten mutluluk duyabilir. Burada yitirilen bir şey yoktur. Kadın baskı görmüyor ve sürekli bir zorlamayla karşı karşıya değilse kişisel bütünlüğü tehlikede değildir. Cinsel uyum gösteren iki kişinin ilişkisinde eşlerin arasıra birbirlerine uymaları, yükümlülük ya da angaryaya dönüşmedikçe kişisel bütünlüğe zarar vermez. Buna benzer olarak, kadının sevgilisinden bir fanteziye uymasını istediğini varsayalım. Bu, karşısındakinin fantezisi olmayabilir, ama sağlıklı bir ilişkide zevk uğruna karşılık bulabilir.

Ancak bizden istenen, çizgiyi aştığında ve zarar göreceğimizi hissettiğimizde kendimizi koruma özgürlüğümüze de sahip çıkmamız gerekir. Helen bir gece, yorgunluk ve gerginlikten bitip tükenmiş durumdayken, Jim'in sevecenliğini yeniden kazanmak uğruna onunla sevişmekten ne kadar rahatsız olduğunu söylüyor. "Benim için gerçekten çekilmez bir durumdu. Olayın tümden uzağında hissediyordum kendimi, ama beni o kadar suçlu hissettirdi ki, ona uymak durumunda kaldım. Seksten hoşlanıyor olmama karşın, bu hiç hoş değildi. Kendimi kullanılmış ve küçülmüş hissettim."

Helen'e bir gerçeği anımsattım: Uyumlu bir eş olmak ve kitap okumak gibi, başka bir şey yapmayı yeğlerken karşındakini memnun etmeyi istemekle kendini iyi hissetmediğin ya da büyük gerginlik altındayken sevişmeye zorlanmak arasında büyük fark vardır. "Jim'i seviyorum, ama kararımı verdim," dedi. "Bunun bir daha olmasına izin vermeyeceğim." Helen ayaklarının üzerinde daha sağlam durmak için yardım istedi. Bir sonraki konuda, bu durumla yeniden karşılaşırsa verebileceği yanıtlardan örnekler sergileyeceğim.

Belli bir zamanda cinsellikten uzak durmak isteyen ya da kendini iyi hissetmeyen birini sekse zorlamak kaba bir davranıştır. Böyle durumlarda boyun eğme eğiliminde olan kişinin dü-

şünmesi gerekir: Bunun sevgiyle ilgisi var mı? Yoksa güç, denetim, kazanma ve egemen olma öğeleri mi başı çekiyor? Sevgi varsa, karşınızdaki sizin duygularınıza anlayış ve sevecenlikle yaklaşacaktır. Aksi durumda, özsaygı ve kişisel bütünlüğünüzü korumanız temeldir.

YAŞAMSAL KARARLARA ÖZENLE YAKLAŞIN

Şantajcının talebi büyük bedelleri içeriyorsa, size karar verme sürecinizi zamana yaymayı, her bir seçeneğin yaşamınızı ve kişisel bütünlüğünüzü nasıl etkileyeceğini dikkatle irdelemenizi öneririm. Aşağıdaki gibi yaşamsal kararlardan söz ediyorum:

- Bir evliliğin ya da aşk ilişkisinin geleceğine ilişkin karar vermek
- Bir ebeveyn, akraba ya da arkadaşla ipleri koparmak
- Mutsuzluk veren bir işten ayrılıp ayrılmamaya karar vermek
- Önemli bir miktar parayı harcamak ya da yatırım yapmak

İlişkiyi koruyan ama kabul edemeyeceğiniz öğeleri ortadan kaldıran bir uzlaşma, şantajcı da istekli olursa, harika bir çözümdür. İlişkiye egemen olan, karşınızdakinin "dediğim dedik" tutumunu benimserseniz çıkmaz sokağa girersiniz. İsterseniz, duygusal şantajın yok ettiği sağlıklı alışverişi yeniden başlatabilirsiniz.

Şantajcının isteklerini ve önünüzdeki yanıt seçeneklerini incelemeye zaman ayırın. Şunlara benzer durumlar dışında:

- Karşınızdaki fiziksel şiddet tehdidi oluşturuyorsa
- Karşınızdaki alkol, uyuşturucu, kumar ya da borç batağına batmış, sorunu ve tedavi görmeyi kabul etmiyorsa
- Karşınızdaki yasa dışı eylemlere girişiyorsa

Bu durumlarda, fazla zaman gibi bir lükse sahip değilsiniz, çabucak karar vermeniz ve adım atmanız gerekir.

Karar Vermemeye Karar Vermek

Giriş bölümünde tanıdığınız mahkeme muhabiri Sarah erkek arkadaşı Frank'le evlenmek istemiş, ama sürekli sınandığı için çelişkiye düşmüştü. İkimiz karar verme sürecinde ilerlerken önemli bir şeyin farkına vardı: Onunla evlenmeyi içine sindirebilmesi için belli değişiklikler gerekiyordu.

Sarah'ya bir liste vererek doldurmasını istedim. Bu, Frank'ten ne istediği, ne tür davranışları kabul edebileceği ve edemeyeceğiyle ilgiliydi. "Bir tane 'Sen sersem, kendini ne sanıyorsun?' listesi, bir tane de gerçek liste yapsam olur mu?" diye sordu. "Sanırım bu, kızgınlığımı biraz alır." Siz de kızgınlık gibi duygularınızı biriktirmiş, içinize atmışsanız aynı yolu izlemenizde ya da engellenmelerinizi başka bazı güvenli yollarla ifade etmeye başlamanızda yarar olabilir. İstek ve gereksinimlerinize karar vermek, elbette sakinlik ve mantığın egemen olduğu bir süreçtir, ama gerçek şudur: Birçok duygusal şantaj hedefi o kadar çok içerlemişlerdir ki, patlama noktasına gelmişlerdir.

Patlamaya hazır duyguları dışa atmanın etkili bir yolu, o kişinin resmini karşınıza alacağınız sandalyenin üzerine koymaktır. Uzun zamandır biriktirdiğiniz düşünce ve duygularınızı yüksek sesle söyleyin. Öfkenizi şantajcının yokluğunda sözlere dökmeniz, bir balonu şişirircesine biriktirdiğiniz enerjiyi salıverecek, düşünsel ve duygusal ufkunuzu aydınlatacaktır. Şantajcının kendisine bağırıp çağırmak, pusları dağıtmayacağı gibi, aranızdaki olumsuz duyguları perçinleyecektir.

Sarah şöylece başladı:

Bize ne olduğunu bilmiyorum, Frank. Bana başlangıçta çok iyi davranıyordun. Senin için çok şey ifade ettiğimi düşünüyor-

dum. Ama aşk bir test değildir. Ben senin arkadaşınım, sevgilinim, belki karın olacağım ve sevgine iliştirdiğin koşulların getirdiği büyük bir eziklik ve kızgınlık hissediyorum. Ne? Kızkardeşinin, çocuğuna bakmayacağım için evlenemez miyiz? Nasıl bu kadar ucuzlaşıyorsun? Ne hakla bana böyle bir değer biçiyorsun? Sevgiyi satın alamazsın, Frank. Ben de senin sevgini satın almaya çalışmayı reddediyorum. Beni ne sanıyorsun? Nasıl bu kadar hıyar olabilirsin? Yeter artık! Kes şunu!..

Bitirdiğinde nefes nefese kalmıştı. Bana dönerek gülümsedi. "Tamam. Artık listemi yapmaya hazırım."

Bir ilişkide istediklerimizi ortaya koyarak durumu denetlemeye çalışmadığımızı söyledim ona. Bu, kişinin daha doyumlu bir ilişkiye sahip olmasını sağlayacak şeylerin altını çizmesiydi.

Sarah kendisi ve Frank için aşağıdaki listeyi oluşturdu:

1. Sana olan duygularım artık sınanmayacak. Benimle evlenmeyi ya istersin ya da istemezsin. Seni seviyor ve seninle evlenmek istiyorum; ama artık bunu sana kanıtlamak için engelli koşulara çıkmayacağım. Benimle ilgili bu denli şüpheliysen konuş ve sorunu çözmeye çalışalım.

2. Seni seviyorum ve işimi genişletmek istiyorum. Bunların birinden vazgeçmem gerekmiyor; ikisi birlikte yürüyebilir. Bu iki gerçek, senin aklında birlikte yaşayamazsa, aramızda temelde yanlış bir şey var demektir; öyleyse bunu daha sonraya bırakmayıp hemen bulmalıyız.

3. Her şeyde kolayca senin suyuna gitmememi, sana bağlı olmadığım şeklinde yorumlayarak çarpıtmaktan vazgeçmeni istiyorum. Bunların birbiriyle ilişkisi yok.

4. Benden bir şey istersen sözlerle ifade et; bana uygun olduğu sürece, seni memnun etmek için elimden geleni yaparım. Ama tepkilerin sonucu kendimi kitle katili gibi hissetmeden bazı şeylere hayır diyebilmeliyim.

"Bunu yaptığım için gerçekten iyi hissediyorum," dedi Sarah. "Ama şimdi kaygılıyım. Ya bana gülüp geçerse? Ya 'Hayır, bunu yapamam,' derse?"

"Adım atana dek bunu bilemeyeceksin," dedim. "Rahat hissedene dek kendi kendine söyleyip hazırlanabilirsin, sonra eyleme geçer ve vereceği karşılığa bakarsın. Hâlâ bilgi topladığını unutma. Burada iki karar veriyorsun. Birincisi, Frank'e ne istediğini söylemek. İkincisi de, onun karşılığını görene dek karar verme sürecini uzatmak."

Evlilik Bunalımını Çözmek

Kızgınlığını yıllardır biriktiren Liz, işe dönme istediğine bozulan Michael'a aşırı tepki göstermişti. Her ikisi de tehdit silahına başvurdu. Liz'in tehdidi ayrılmak, Michael'ınki de ikizleri ondan uzak tutmak ve onu meteliksiz bırakmaktı. Michael'ın ondan, "Evde çocuklarla kal," talebine baktığında, benliğinin yaşamsal bir parçasından vazgeçmeden bunu yerine getiremeyeceğini gördü.

Liz'e, Michael'a bir mektup yazarak duygu ve isteklerini anlatmasını önerdim. Gerek duyarsa özür dileyebilirdi. Sarah'nın, Frank'ten istediklerini anlatırken kullandığı saldırı içermeyen yaklaşımı önerdim ona.

Özellikle işler iyice sarpa sardığında şantajcıya bir mektup yazmak, kendinizi ifade etmenin güvenli bir yoludur. Bu, kaygıdan söyleyeceklerinizi unutma riskini ortadan kaldırır ve temel konulara etkili biçimde değinmenize olanak tanır. Bunu baskıdan çıkış yolu olarak görebilirsiniz.

İşte Liz'in Michael'a yazdığı mektup:

Sevgili Michael,

Birkaç nedenle düşünce ve duygularımı sana doğrudan ifade etmek yerine yazılı olarak anlatmaya karar verdim. Bu nedenlerin en önemlisi, bir durumu seninle ne zaman tartışmaya

kalksam parlamandan korkuyorum. Şimdi, senden ayrılmaya karar verirsem başıma çorap öreceğinden söz ederek beni tehdit ediyorsun; böylece daha da çok korkuyorum. Böyle zamanlarda aklım düğümleniyor, açık seçik düşünemiyorum ve kendimi doğru bir şekilde ifade edemeyeceğimi biliyorum. Özellikle ne zaman duymak istemediğin bir şey söylesem beni susturuyorsun. Söylemek istediklerimi kâğıda dökerek, düşüncelerimi düzenli ve açık bir biçimde ifade etme olanağına sahibim.

Umudum o ki, bu mektubu okuduktan sonra, oturur sakince, mantıklı bir biçimde, bir kazan-kaybet ortamı yaratmadan konuşabiliriz.

Michael, ilişkimizi daha sağlıklı, sevecenliğin ve eşitliğin egemen olduğu bir boyuta getirebilmemizin bir yolu varsa senden ayrılmak istemiyorum. Son birkaç yılda beni çok incitmene karşın sana hâlâ büyük sevgi besliyorum ve senin de beni sevdiğini biliyorum. Dünyadaki en harika -ve en seksi- erkek olabilirsin; ama kötü gidişin sorumluluğunun yüzde ellisini almanı ve ilişkimizi düzeltecek çabanın yüzde ellisini sergilemeni istiyorum.

Aynısını yapacağıma söz veriyorum. Gerçekte bunu yapmaya şu anda başlıyorum. Okula dönme isteğimi duyup da gözümü korkuttuğunda sana aşırı tepki gösterdiğimi biliyorum. Ayrıca boşanmaktan ve avukata gitmekten söz etmemin, bana çok kızman ve tehditler savurmanla ilgisi vardı. Böylece bu durumda her ikimizin de payı oldu ve ikimiz de gerçek duygularımızı anlatmadık. Yaşamımı denetleyemeyeceğini sana göstermeye kararlıydım; bu yoldaki olumsuz yaklaşımımın tüm sorumluluğunu üzerime alıyorum. Gerçekten üzgünüm.

Susan'ı görmeye başlamadan önce, aramızda olup bitenin adını koyamıyordum; ama artık öğrendim. Buna "duygusal şantaj" deniyor. Bu, ilişkimizde uzun zamandır var. Garaj kapısının ayarını değiştirmek gibi senin "küçük cezaların" küçük düşürü-

cüydü, ama paylaştığımız güzelliklerin yanında önemsiz görünüyorlardı. Şimdi biliyorum ki, yüzde elli sorumluluğumun bir kısmı, bu tür davranışlarının ne kadar alçaltıcı ya da kabul edilemez olduğunu sana söylemememdi. Şimdiyse şantaj, beni yola getirmek için korkunç tehditler düzeyine yükseldi; artık belli başlı değişiklikler olmalı, yoksa bu evliliği sürdüremem.

Terapide özsaygımı yeniden yapılandırmak için büyük çaba gösteriyor ve bu kadar uzun zamandır şantaja izin veren yönümü öğreniyorum. Ama bunu tek başıma yapamam. Senin olayların özüne inmeyi ve sorun çözmeyi ne kadar sevdiğini biliyorum. Böylece bir zamanların iyi ilişkisini kurtarabilmemiz için, benim açımdan gerçekleşmesi gerekenleri sana söyleyeyim:

1. Zorbalık ve tehditler hemen kesilmeli. Bu tartışılamaz. Tüm parayı ve çocukları alıkoyamayacağını biliyorum, öyleyse nefesini boşa harcama. Bana öfke duyuyor ya da seni terketmem olasılığından korkuyorsan bana söyleyebilirsin; ama bana yaramaz bir çocuk gibi davranmana izin vermeyecek, odayı ve gerekirse -bu tavrını sürdürürsen- evi terkedeceğim. Michael, bunu kendi başına yapabilir misin, bilmiyorum. Davranışlarının kökeniyle başa çıkman ve öfkeni denetlemeyi öğrenmen için uzman yardımı alacak olursan bu beni çok mutlu eder.

2. Her akşam çocuklar yattıktan sonra, birbirimizle saygı ve incelikle konuşmak için zaman ayırmamızı istiyorum. Her ikimizin de yakındığımız şeyler var ve elbette her şeyin bir anda değişmesini beklemiyorum. Ama bunları sözlere dökmeli, uzlaşma ve çözüm bulmaya çalışmalıyız.

3. Senin benden çok daha fazla düzen düşkünü olduğunu ve birçok kez ortalığa bir şeyler saçtığımı biliyorum. Bunları toparlamaya çalışacağım, ama senin de uygulanması olanaksız ölçütlerini biraz gevşetmen, bana ve çocuklara biraz hareket

alanı sağlaman gerekiyor. Belki bana ceza vermek yerine yardım edebilirsin.

4. Artık bağırıp çağırmak yok. Bağırmak benliğin küçük düşürülmesidir; ayrıca bana babamı anımsatarak büyük korku veriyor.

Bu koşulların senin için kabul edilebilir olmasını tüm yüreğimle diliyorum. Bu yolda, seninle çaba harcamayı büyük bir arzuyla istiyorum. Susan altmış günlük bir deneme süresi önerdi. O zaman gidişi ve nasıl hissettiğimizi yeniden değerlendirebiliriz. Şu anda kendimi korku dolu ama aynı zamanda umutlu hissediyorum. Umarım, bu bunalımı, daha iyi bir evliliğe ulaşmanın basamağı olarak kullanabiliriz.

Liz

Michael cezalandırıcı ve duygusal sömürücüydü; dolayısıyla Liz'in istek ve umutlarına ilişkin açık anlatımlarına nasıl bir tepki göstereceğini kestirmek mümkün değildi. Ama mektup, sonucundan bağımsız olarak, Liz için olumlu bir adımdı.

İşyerinde Şantajla Başa Çıkmak

Duygusal şantaj iş ortamında belirirse, özellikle bir üstten gelirse, dayanılamaz bir sorun olabilir. Patronlardan kaynaklanan olumsuzluklar çok yaygındır, ayrıca en kötü örnekleri oluşturabilir, çünkü büyük bir güç dengesizliği içerir. Geçimimizin şantajcımızın elinde olduğu düşüncesi aklımızın bir köşesinde yer etmiştir. Gücümüzü kazancımızı elinde tutan kişiye terketmişizdir. Romantik ilişkilerde olduğu gibi, işyerindeki şantaj olaylarını da gözardı edebilir, tek seçeneğimizin ayrılmak olduğunu düşünene dek şantaj dalgalarının yükselmesine izin verebiliriz

SEÇENEKLERİNİZİ ARTIRMAK

Dergi editörü Kim kendini kuşatma altında hissediyordu.

Yaşamımı bilgisayar ve telefon başında çalışarak geçirdim. O kadar tükendim ki, doğru düşünemiyorum ve Ken olumsuz karşılaştırmalarından vazgeçmiyor. Beni erişilmesi olanaksız standartlara doğru gerdiğini hissediyorum. Bazı iş arkadaşlarım gibi iş hastası değilim. Ama tam gaz çalışmaya devam etmezsem onun iyiler listesinden çıkıp -bu kaçık şirket ölçek küçültmeye karar verdiğinde başvurulacak- uçtakiler listesine gireceğim.

Başka bir iş aramaktan başka yapabileceğim bir şey yok. Artık fiziksel ve duygusal olarak çöktüm. Eve gittiğimde tek yapabildiğim gözyaşlarına boğulmak ve birine haksızca bağırıp çağırmak. Ayrılamam, çünkü paraya gereksinimim var. Cehenneme asla inanmazdım, ama artık inanıyorum.

Kim için bir şeylerin kesinlikle değişmesi gerekiyordu. İşinin talepleri bedensel ve ruhsal sağlığını tehdit ediyordu. Yine de seçenekleri sıfırlayan kararı vermişti: "Yapabileceğim bir şey yok." Zincirden kurtulmak için gereksinim ve isteklerini tanımlamalı, küçük adımlarla da olsa, durumunu değiştirmeye çabalamalıydı.

Ken'in talebini inceleyerek başladık.

"Bunu yapabilir miyiz, bilmiyorum," dedi. "Tek bir istek değil sözkonusu olan. Bunlar sonu gelmez bir dizi. O tüm zamanımı çalışarak geçirmemi istiyor, ama bunu yapamam."

"Öyleyse, talebi nasıl tanımlardın?" diye sordum.

"'Ne söylersem yap,' gibi bir şey."

"Yoksa?"

"'Yoksa sana yol veririm ya da en azından, gelmiş geçmiş en büyük editör Miranda kadar iyi olmadığını söylerim.' Böylece ben gerekli olmaktan çıkınca artık harcanabilir oluyorum. Yani her an yerinden edilebilir durumda..."

"Miranda'yla olumsuz karşılaştırmalardan söz ettik, ama Ken'in baskıyla vermek istediği işi almazsan işinin tehlikeye gi-

receğini düşündüren ne?" diye sordum. "Bununla ilgili bir şey söyledi mi?"

"Pek sözlere dökmedi," dedi. "Ama böyle bir hava yaratıyor. Herkes sahip olduklarını yitirmek istemeyen kişinin nelere uyması gerektiğini biliyor."

"Bu iş yüzünden kol ve omuzlarında oluşan ağrılardan ona söz ettin mi?" diye sordum.

"Şaka mı yapıyorsun?" dedi. "Orada yalnızca makineyiz biz."

Patronuna verdiği karşılıkları, geçersiz varsayımlara dayandırıyor olabileceğini söyledim. Sonra Ken'in ne tür isteklerinin kendisi için kabul edilebilir olacağını sordum.

Neyin kabul edilebilir olduğuna yönelik kesin bir düşünceye sahip olduktan sonra, dikkatini kabul edilemez olana rahatlıkla yöneltebilirdi. Böylece kendisine ve başkalarına ağır gelen kabul edilemez öğeleri açıklıkla görebilirdi.

"İşimdeki insanlar için fazla mesai yazgı gibidir; işimiz elli saatlik bir çalışma haftasıyla hafta sonundaki okumaları içerir. Bunu biliyor ve kabul ediyorum, ama bu sınırları fazlasıyla aştım. Ben altmış ya da altmış beş saat çalışmaya ek olarak hafta sonları da gidiyorum. Temelde baskıdan nefret ederim. Biriyle karşılaştırılmaktan nefret ederim. Bu beni güdülemiyor, içerlemiş ve korku dolu hissetmeme yol açıyor."

Sonunda Kim'den gereksinim ve isteklerini anlatmasını istedim. "Yapmakta olduklarımın bir kısmını başkalarının yapması gerek. Ken'in benden olduğu kadar onlardan da iş beklemesini istiyorum. Bana çok fazla yükleniyor. Olumsuz karşılaştırmalarının büyük baskısını hissediyor ve son bulmasını istiyorum. Ken'in beni dürtüklemek ve aklındaki yöne sürüklemek yerine yalnızca rica etmesini istiyorum."

O noktada Kim'e şöyle dedim: "Ken'den çok söz ediyorsun. Tüm bunlarda senin rolün nedir?"

Kim yapması gerekenlerle ilgili düşünmeye başladı. "Olayların bu kadar kötüleşmesine izin verdiğim için üzülüyorum. Yorgun olduğumda, çökmüş ya da incinmiş hissettiğimde hayır demeyi öğrenmem gerekiyor. Ayrıca her zaman en kötüyü öngörmekten vazgeçmemde de yarar var."

Kim durumunun gerçekliğini düşündüğünde, hissettiği baskının birçoğunun dıştan değil içten geldiğini gördü. Sağlığını korumak için hız kesmesi gerektiğini söylediğinde Ken onu işten atacak mıydı? Belki bunu düşünmeyecekti bile. İşinin sağlığı için çaldığı tehlike çanlarından ona söz etmemişti bile; tek söyleyebildiği "evet"ti. Ama bunu artık yapabilecekti.

Sınır tanımamacasına çalışmasının sonuçları ürkütücüydü. Aklındaki şeyin tek seçeneği olduğuna karar vermişti. O da durumu korumaktı ki, gerçekte seçenek bile değildi.

Ken'le yüzleşmekten ödü kopuyordu. Ama kendini rahat hissedene dek alıştırma yaptık. Bir sonraki bölümde, Ken'e kararını, birlikte çok daha kolayca çalışmalarına yol açacak bir biçimde nasıl sunduğunu anlatacağım.

BU BİR STRATEJİDİR

Deneyimleriniz sonucunda, patronunuza yaklaşmanız ya da direnmeniz durumunda olumsuz sonuçlarla karşılaşacağınız ortaya çıktıysa, fiziksel ve ruhsal sağlığınız tehlikede olmamak koşuluyla bir süre onun isteklerine uyabilirsiniz.

Duygusal şantajcı, mantıksız, saç baş yolduran ve tepeden bakan bir patronla geçinmenin yolu nedir? Birçoğumuz bu yolu bulamaz; ona uymak uğruna kişiliğimizi değiştirmemiz gerektiğini sanarak bunu reddederiz. Zehirli durumdan çıkmamız gerektiğini biliriz, ama gerçekte, bankada yeterli para ya da başka bir iş fırsatı olmadıkça birçok kişi hemen çıkma lüksüne sahip değildir.

Buradaki anahtar, davranışınızı boyun eğme ya da teslim olma yerine strateji olarak adlandırmaktır. Böylece kurban olma

ve umutsuzluk duygularınız büyük ölçüde azalacaktır. Strateji, size yarar sağlayacak bir plan kapsamında verdiğiniz kararı tanımlar. Bir kaçış yolu ararken uyumlu görünmek aldatmaca mıdır? Hayır, bu, kendini korumaktır.

Sağlıklı bir stratejik yaklaşımın anahatları:

1. Sağlığınıza zararlı hiçbir şeyi hoş görmeyin. Bu, kendinizi korumanızın zorunlu olduğu alandır. Fiziksel ya da duygusal sağlığınıza zarar veren ya da tehdit oluşturan tehlikeleri hoş görmeye karar veremezsiniz.

2. İşinizi kendinize farklı bir biçimde tanımlamaya karar verin. İşinizi tek seçenek olarak görmek yerine, istediğiniz bir sonuca varmak için seçtiğiniz bir araç olarak görün. Örneğin, kendinize şöyle deyin: "Değişimi gerçekleştirmeye yetecek maddi kaynağı oluşturana dek bu durumda kalmayı seçiyorum." Henüz başlangıç basamaklarındaysanız, tüm öğrenme fırsatlarını değerlendirin, eğitim olanaklarından ve iş arkadaşlarınızdan yararlanın. Hoşnutsuzluğunuzun enerjisini bir plana yöneltin ve bu olumsuz enerjiden kurtulun.

3. Zaman çizelgeli bir plan yapın. Bir işin getirdiği zorlukla körü körüne mücadele etmenizi önermiyorum. Durumunuzu değiştirmek için ne gibi adımlar atacaksınız? Yeni bir iş mi arayacaksınız? Kurslara mı katılacaksınız? Terfi için mi çabalayacaksınız? Odak noktanızı mı değiştireceksiniz? Para mı biriktireceksiniz? Ne kadar ve ne sıklıkta? Gereksinim ve isteklerinizi olabildiğince kesin ve açık tarzda belirleyin ve planınıza bağlı kalın.

4. Durumunuzu iyileştirmek için küçük adımlar atmaya karar verin. Kendinizi mantıksız ya da zorba bir patronla korkunç sonuçlar verebilecek bir yüzleşmeye zorlamanın gereği yoktur. Özellikle de işiniz tehlikeye girecekse. Ama havayı koklamak ve durumunuzu netleştirmek için küçük adımlar atabilirsiniz. Örneğin, Kim önemli planlar yaptığını ve belli zamanlarda uygun ol-

mayacağını bildirerek Ken'e hep evet deme alışkanlığını bırakabilir. Böylece Ken'in ona karşı değil de onunla birlikte çalışabileceğini görünce şaşkınlık duyabilir. Ayaklarınızın üzerinde sağlam durursanız, zorbalığın büyük kaleleri çökebilir. Hatta size daha fazla saygı duyabilirler.

Zorlu bir durumdan olası yararları elde etmeye karar verdiğinizde, gerginliğinizin düştüğünü farkedeceksiniz. Kendinize özen göstererek ve korku güdümlü davranmak yerine, belli bir strateji kapsamında seçimler yaparak kişisel bütünlüğünüzü korumakta olduğunuzu anımsayın.

Gerekenleri Bildiğinizde

Bazen belli bir yönde yeteri kadar yol almış oluruz. Karşımızdakine sınırlar koymayı, gereksinimlerimizi iletmeyi denemiş ve hiçbir işe yaramadığını görmüş olabiliriz.

Maria birkaç ay boyunca Jay'le ilişkisini düzeltmeye çabaladı, ama sonuç alamadı.

Ona her şansı tanıdım biliyorsun, Susan. Defalarca konuştuk; benimle evlilik danışmanına gelmesini istedim. Bir kez kabul edip geldi, ama orada durmadan yalan söyledi ve kendini sevimli göstermeye çalıştı.

Bir ilişki bir şişe süte benzer. Bazen dolaba koyarak koruyabilirsiniz; ama dışarda uzun zaman kaldığında ekşir ve eski tadına hiç kavuşamaz. Maria'ya, Jay'le arasında yaşananların böyle olup olmadığını sordum.

Sanırım öyle ve beni kullanmasına izin veremem. Ayrıca çocuklar bu sürekli gerilim içinde boğulacaklar. Ben gerginlikten kopacak durumdayım; onlara baktığımda pek farklı olmadıklarını

görüyorum. Bu denli mutsuz bir anneye sahip olmak yeterince kötü, ama ya kadın peşinde koşan bir baba?

Sana gerçeği söyleyeceğim, Susan. Ailemi birarada tutabilmenin her türlü yolunu bulmaya çalıştım. Bu adımı atmak benim için çok acı; kolumu kesiyorum gibi geliyor. Ama bunun uzun dönemde çocuklar için de en iyisi olduğunu anladım. Hem benim, hem de onların yaşamları zaman içinde daha iyi olacak. Görecekleri en büyük zararın, Jay gibi bir baba ve kendisini onlar için kurban etmiş mutsuz bir anneden kaynaklanacağını anlıyorum sakinleştiğimde. Hepimiz bu zehri yaşamımızdan atmalıyız. İyileşmemizin tek yolu bu.

Maria'ya güvence verdim; ailelerle çalışmalarım, onun çocukları için en iyisini yaptığını doğruluyordu. Anne babalar genellikle "çocuklar uğruna" birlikte olmaları gerektiğine inanıyorlardı. Ama çocuklar için her gün çatışma ve ümitsizlik ortamında yaşamanın, boşanmanın getireceği ayrılıktan çok daha yıkıcı ve sarsıcı olacağını gördüm.

Maria aklını kullanarak huzurun yolunu açmıştı. Şimdi yapması gerekense kararlarına sahip çıkmaktı.

Kendi Gerçeğinize Sahip Çıkmak

Roberta da ayrılığın gerekli olduğuna inanmıştı. Ailesiyle bağlarını sürdüremeyecekti.

Söylediklerimi kabul etmelerini istiyordum; babam çocukluğumda bana şiddet uygulamıştı. İlişkimizi kasıtlı olarak kötüleştirmemin bir anlamı olamazdı; bu insanlarla uzun yılları paylaşmıştım ve ne yapacaklarını biliyordum. Çocukluğumun gerçeğini kabul etmeyeceklerdi ve onlar gibi düşünmezsem delirdiğimi söyleyeceklerdi. Onları gördün; Susan ve ikimiz de biliyoruz ki, bu olayda bana karşı seferber olmuşlar. İstediklerini veremem onlara, yani onların kurgularını kabul edemem. En azından, aklımı ka-

çırmak istemiyorsam yapamam bunu. Sanırım, senin hep söylediğin noktaya geliyoruz; ya onlar ya da ruh sağlığım. Ve ben ruh sağlımı seçiyorum.

Roberta kararını ailesine, benimle hastanede yapılacak bir toplantıda bildirmeye karar vermişti ki, bu oldukça güvenli bir ortamdı. Bu zor döneme göğüs germesine yardım edecek hastane görevlileri, bir terapist ve çevresinin büyük desteği vardı. Kararını ailesine ilettiğinde, eleştirilerine karşın, daha özgür, daha aklı başında ve hafiflemiş hissediyordu.

Siz de Roberta gibi, taciz veya şiddet sorunlarıyla uğraşıyorsanız ya da duygusal çöküntünün tünelinden geçmiş ve en azından belli bir zaman için ayrılık kararı vermişseniz, destek alacağınız dayanakların olması önemlidir. Terapistiniz yoksa, yakın arkadaş gibi, gerçekten güveneceğiniz kişilerin desteğine başvurmanızda yarar var. Bu kişilere kararınızı ve yaşamınızın bu kritik döneminde yardımlarına gereksinim duyduğunuzu bildirin.

Yaşamsal bir karar vermek gergin bir deneyimdir. İkilem, belirsizlik, kendinden şüphe ve kaygı bu zamanlarda tümden olağan düşünsel ve duygusal durumlardır. Ama hep aklınızda tutmanızda yarar var ki, artık edilgin değil etkin davranıyorsunuz. Bu değişiklik başlı başına, gerginliği azaltacaktır.

"Dayanabilirim" güç ifadenizi kullanmaya ve duygusal kargaşadan çıkıp etkili bir gözlemciye dönüştüğünüzü aklınızda canlandırmaya devam edin. Her iki yöntem de zor dönemlerde size sakinlik ve denge sağlayacaktır. Ayrıca gerginliği düşürmek için hepimizin uygulayabileceği harika alıştırmalar var. Meditasyon yapmak, yoga, dans, spor etkinliklerine katılmak ve iyi vakit geçirdiğiniz insanlarla birlikte olmak rahatsız edici duyguları hoşnutluk verici olanlarıyla değiştirecektir. Elbette, uzman kaynaklara başvurarak da desteğinizi artırabilirsiniz.

Vermeniz gereken karar ne tür olursa olsun, bu bölümdeki yöntemleri kullanabilirsiniz; baskının ortasında durun, kendinizi toparlayın, olup bitenleri ve sizden istenenleri gözlemleyin. Şantajcının değil kendinizin ölçütlerine dayanan kararlar verdiğinizde şantaja kısa devre yaptırırsınız. Şimdi gelin, kararınızı yaşama geçirelim.

10

Strateji

Yapmakta olduğunuz tüm hazırlıklar sizi buraya, şantajcıya kararınızı ileteceğiniz noktaya getirdi. Yaşıyor olabileceğiniz karmaşık duyguları biliyorum; davranış değişimine çoğu kez ürküntü ve kaygı eşlik eder.

Şimdi, karşınızdaki kişi nasıl tepki verirse versin, ayaklarınızın üstünde dimdik durmanız için bazı etkili stratejiler sunacağım size. Bu konuda göstereceğim dört ana stratejiyi uyguladığınızda ilişkinizin güç dengesini değiştirebileceksiniz. Bu stratejiler -savunmasız iletişim, rakipten müttefik yaratmak, takas ve şakaya vurma- duygusal şantajı sona erdirdiğini bildiğim en etkili araçlardır.

Şantajcıya kararınızı açılarken yanınızda olmayı isterdim; ama buna olanak yok. Yapabileceğimse, duygusal şantajla karşılaştığınızda başvurabileceğiniz etkili yaklaşımı size adım adım öğretmek.

Şuna lütfen dikkat edin: her an patlayabilecek ve tehlike yaratabilecek biriyle yakın temas durumundaysanız, planlarınızın öncesinde ayrılacağınızı söylemeyin ona. Kendinizi kollayın ve öyle çekilin. İlişkide fiziksel şiddet yaşanmışsa tehlikedesiniz demektir. Güvenli bir yere gidin ve yardım alın. Bu stratejilerin fiziksel şiddet uygulayan birine karşı işe yarayacağını söylemem gerçekdışı ve sorumsuzca olur.

STRATEJİ 1: SAVUNMASIZ İLETİŞİM

Görmüş olduğumuz gibi, insanlar bağırıp çağırarak, somurtarak, kurban numarası yaparak, tehdit ederek ve suçlayarak istediklerini elde edebilmekteydiler. Bizler de elimizden gelen en iyi biçimde karşılık vererek; üzerinde durduğumuz araçları kullanarak şantaj davranışlarının üzerimize saldığı korku, yükümlülük ve suçluluk duygularıyla benliğimiz arasında duvar örmeye çalışmaktaydık.

- Bize yönelik tanımlarına karşı çıkarak şöyle dedik: "Bencilce davranmıyorum. Bencilce davranan sensin. Bana nasıl böyle dersin? Senin için elimden gelen her şeyi yapıyorum."
- Acı çekerlerken akıllarını okumaya çalışarak şöyle dedik: "Lütfen neler olduğunu bana söyle. Nerede yanlış yaptım? Hadi, kendini daha iyi hissetmen için ne yapabileceğimi bana söyle."
- Bize bozulmayı bırakmaları umuduyla onaylarını almaya çalışarak şöyle dedik: "Peki, bu seni böylesine üzüyorsa, planlarımı değiştirebilirim/kursumdan vazgeçebilirim/o işi almayabilirim/o arkadaşı görmeyebilirim."
- Olayları bizim gibi görmeleri için açıklama yapmaya ve özür dilemeye çalışarak şöyle dedik: "Neden aklı başında

davranamıyorsun? Ne kadar hatalı olduğunu göremiyor musun? İstediğin saçma/delice/mantıksız/aşağılayıcı vb."

Bu tür karşılıkların sorunu, savunucu olmaları ve durumun duygusal yoğunluğunu artırmalarıdır. Kendimizi bu tür koruma çabamız yangının ateşini körükler.

Karşınızdakinin suçlama, tehdit ve olumsuz nitelemelerinin kıvılcımları ıslak zemine düşse ne olur? Karşınızdakini değiştirmeye çalışmak yerine, kendi yaklaşımınızı değiştirseniz ne olur? Ya onun baskısına aşağıdaki gibi ifadelerle karşılık verseniz:

- Seni üzdüğüm için özür dilerim.
- Bakış açını anlayabiliyorum.
- Bu ilginç.
- Öyle mi?
- Bağırmak/tehdit etmek/geri çekilmek/ağlamak artık işe yaramayacak ve hiçbir şeyi çözmeyecek.
- Daha sakin hissettiğinde konuşalım.
- En az savunucu karşılık da şudur: Kesinlikle haklısın (bunu demek istemeseniz bile).

Bu ifadeler, savunmasız iletişimin anahtarlarıdır. Rahat hissedene dek bunları dışınızdan yineleyin. Mümkünse bir arkadaşla alıştırma yapın. Bu cümleleri söz dağarcığınızın içine almak ve kullanıma hazır tutmak çok önemlidir. Baskı karşısında tepki olarak kararınızı açıklamak ya da savunucu bir tutum sergilemek uygun değildir. Bu sözleri başlangıçta yadırgayabilirsiniz. Birinin yaylım ateşine, pek azımız duygusal tepki içermeyen bir ya da iki kısa cümleyle karşılık veririz. Ama bu alışkanlık benimsenmeye değer. İletişiminizde, bu ifadeleri derinlemesine açıklamaya çalışmaksa pek yarar getirmez.

Savunmasız iletişim, şantaj etkileşiminin herhangi bir noktasında ve herkes için işe yarayacaktır. Bunu yıllardır binlerce

kişiye öğrettim ve kendi yaşamımda kullandım. Başlangıçta kolay geldiğini ya da her seferinde başarılı olduğumu söylemiyorum. Bunları uygulayan hemen herkes gibi, midem kasıldı ve kalbim küt küt attı; bazen hâlâ böyle oluyor. Ama bunu ve size göstereceğim diğer stratejileri her uyguladığınızda daha kolaylaşacağını güvenle söyleyebilirim. İrkilen şantajcıların birçoğunun keşfettiği gibi, hedefin körüklemediği şantaj ateşini sönmeye başlar.

Bir Kararı Savunmasız İletmek

Josh biliyordu ki, özsaygısını geri kazanmasının, Beth'le ilişkisini kurtarmasının ve babasıyla sağlıklı bir ilişki kurabilmesinin yolu, sinsice davranmaktan vazgeçip Beth'le evlenme kararını ailesine anlatmaktı. Ona burnunu tıkayıp soğuk suya atlar gibi, kararını anne ve babasına aynı anda söylemesini önerdim; böylece annesi kararını babasının süzgecinden geçmiş halde değil, doğrudan duyabilecekti. "Bu savunmasız olayını sevdim," dedi. "Ama bana yardım edeceksin, çünkü ne söyleyeceğimi ve nasıl idare edeceğimi bilmiyorum."

Kararını sunmasına ilişkin bazı temel kurallarla başladık. "Öncelikle," dedim. "Mümkün olduğunca rahat davranabilene dek hazırlanmalısın; böylece karşındaki de ilgiyle dinleyebilir." Birine önemli bir karar sunarken, iletişiminizin etkisini değiştirebilecek her etkeni dikkate almalısınız. Örneğin, karşınızdaki yorgun ya da gerginken, çocuklar evde koştururken konuyu açmamaya özen göstermelisiniz.

Bir eş sözkonusu olduğunda, konuşmak için rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman ayırmak istediğinizi söyleyin. Telefonu prizden çekin. Karşınızdaki, birlikte yaşadığınız kişi değilse, konuşmak istediğinizi söyleyerek bir zaman ve yer ayarlayın. Bunun kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olmasına dikkat edin.

Kötü anılar çağrıştıran ve kendinizi karşınızdakinden daha değersiz hissettirebilecek bir yer seçmemeniz önemlidir.

"Onları arayıp, bir akşam evime, kahve ve tatlıya çağırabilirim," dedi Josh. "Ama bu, onlara büyük zorluk çıkarır. Onlar iki kişi, bense bir. Sanırım ben onlara gidebilirim."

Josh'a, anne babasının evinde, çocukluk anılarını uyandıracak -resimler gibi- birçok nesne olup olmadığını sordum. "Aa, hayır," dedi. "Ben orada büyümedim. Orası, eski evimizden çok, otele benziyor. Onlar bana zor kullanmadılar; yalnızca dar kafalılar."

Zaman ve yer belirledikten sonra, tam olarak ne söyleyeceğinize odaklanın. Josh'a şunu önerdim: Önce anne babasından sözünü hiç kesmeden onu dinlemelerini isteyecek, düşüncelerini, sözlerini bitirdiğinde aktarabileceklerini söyleyecekti. Sonra da kararını bildirecekti. Josh'la çalışarak aşağıdaki konuşmayı oluşturduk.

Anne baba, oturup beni dinlemenizi istiyorum. Bunu söylemek benim için kolay değil. Bunun üzerinde çok düşündüm. Sizleri sevip saydığım için size dürüst davranmak ve aramızdaki hoşnutsuzluğa son vermek istiyorum. Beth'le evlenme kararı verdiğimi bilmenizi istiyorum. Son birkaç aydır bu konuda size yönelik davranışımla gerçeği yansıtmadığım için çok utanıyorum. Bunun nedeni sizden korkmam. Sizin öfkenizden ve beni onaylamamanızdan korkuyorum. Şu anda da ölesiye korkuyorum.

Josh böylece başarılı bir adım atmış oluyor. Hem bu toplantıyı gerektiren durumu ortaya koyuyor, hem de o anda yaşadığı duyguları ifade ediyor. Başlangıçta dürüst davranmadığını kabul ediyor ve bu durumu sona erdirme arzusunu vurgulayarak kararını açıklıyor.

Söyleyip yapabileceğiniz hiçbir şeyin fikrimi değiştiremeyeceğini bilmenizi isterim. Bu benim kararım, benim yaşamım. Haklı çıkmanızın ve istediğinizi yaptırmanızın benimle ilişkinizi sürdürmenizden daha önemli olup olmadığını öğrenmek durumundayım. Umarım öyle değildir. Güzel bir Katolik kızına âşık olmadığım için üzgünüm. Hayır, Tanrım, üzgün değilim! Bunu kabul edip yeni ailemin parçası olabilir ya da tersini yapabilirsiniz. Anne, baba, sizi seviyorum ve buna karar vermek için bir süre düşünmenizi öneriyorum.

Josh kararına sahip çıkıyor, anne babasına bunu kabul edip etmeme seçeneklerini sunuyor. Sonunda bir öneri getiriyor, hemen karar vermemelerini ve söylediklerini düşünmelerini istiyor.

Yanıtlarını Kestirmek

Josh'a, konuşmasını, oyuna hazırlanan bir aktör gibi çalışmasını önerdim. Bunu, başka biriyle, karşınıza boş bir sandalyeyi ya da hedefiniz olan kişinin fotoğrafını alarak yapabilirsiniz. Garip gelebilir, ama ne kadar çok alıştırma yaparsanız, geçmişte ustaca baskılarına maruz kaldığınız kişiyle yüzleştiğinizde kendinizi o kadar güvenli hissedersiniz.

Karşınızdaki kişiye sunacağınız birden fazla koşul varsa, bir kâğıda not alabilir ve etkileşiminiz sırasında onun gözü önünde bunlara başvurabilirsiniz. Ama lütfen sözlerinizi, yalnızca içinizden değil, dıştan çalışın. Hazırlık size büyük destek sağlayacaktır.

"Alıştırma yapmaktan memnunum," dedi Josh. "Ama söyleyeceklerim beni pek kaygılandırmıyor. Beni asıl kaygılandıran, onların söyleyecekleri. Babamın masanın diğer yanından beni haşlaması felaket olur."

Anne babasının tepkilerine yönelik kaygısını hafifletmek için olası karşılıkları canlandırarak en korktuğu soru ve yorumlara

yanıt verme alıştırması yapmasını sağladım. Bunu da bir arkadaşınızla ya da kendi kendinize yapabilirsiniz.

"Sence hangi tepkide en çok zorlanırsın?" diye sordum.

"Babam şöyle bir karşılık verirse: 'Sanırım artık işinde sana yardım edemeyeceğim.'"

"Yanıtın?"

"Senin parana gereksinimim yok!"

"Sanırım daha az tahrik edici bir şey bulmalıyız."

"Peki şuna ne dersin: 'Böyle düşündüğün için üzgünüm. Ben kararımı verdim."

Düşünebildiğimiz tüm karşılıkların alıştırmasını yaptık. Bu, sizin de işinize yarayacaktır.

Susan (Josh'un babası olarak): "Bu evliliği destekleyemeyiz. Bana yalan söylediğin için incinmiş ve sarsılmış durumdayım."

Josh: "Sana yalan söylemiş olmaktan gurur duymuyorum, baba. Korkuyordum. Böyle hissettiğin için üzgünüm, ama Beth'le evleneceğim."

Susan: "Annen ne diyecek?"

Josh: "Sanırım ağzından ilk çıkacak şey şu olacak: 'Çocuklarına ne olacak? Onlara kilise eğitimi verecek misin?' Daha evlenmedik bile, ama annem hep ileriyi düşünür."

Susan: "Peki, ona ne diyeceksin?"

Josh: "Anne, onları yoğun sevgiyle büyüteceğiz ve onlara iyi insanlar olmayı öğreteceğiz."

Susan (anne olarak): "Katolik mi, Yahudi mi olacaklarını bilmek istiyorum."

Josh: "Ben de diyeceğim ki, 'O köprüyü, çocuklarımız olduğunda, bu gerçekle karşılaştığımızda geçeceğiz, anne. Bu, şu anda en son dert edeceğim şey."

Josh kararını ailesine açıklarken kendini ürkek ve gergin hissetti, ama bellediği yaklaşıma ve ifadelere sadık kaldı ve asla savunucu konuma düşmedi.

Elbette kolay bir deneyim değildi. Yüreğim küt küt atıyordu. Derin soluk almaya çalıştım ve birkaç kez "dayanabilirim" dedim. Yararı oldu, ama deneyimin hiçbir anı kolay değildi. Babam önce, "Bunu bize niye yapıyorsun? Bizi böyle nasıl incitebilirsin?" dedi. Söyledikleri sanki yüreğime işliyordu; ama tek söylediğim, "Böyle hissettiğin için üzgünüm baba,"ydı. Şaşırmıştı, ama devam etti. "O kızla evlenirsen, bu ailenin bir parçası olmaktan çıkarsın. Bu anneni mahvediyor." Ben de, "Baba, senin tehditlerin ilişkimizi mahvediyor. Kızgın ve üzgün olduğunu biliyorum," dedim. Sonra da gerçekten hazırlıklı olduğum bir şey söyledi. "Bana yalan söylediğine inanamıyorum." Yanıtım belliydi. "Senden korktuğum için yaptım. Bu, değiştirebileceğimizi umduğum bir şey."

Hiçbir şey -babam açısından- işe yaramıyor gibiydi. Sonra şu plağı çaldı: "Annenle birlikte senin için tüm yaptıklarımızdan sonra..." Ben de, "Baba, her şey için şükran duyuyorum; ama minnettarlığım, kimle evleneceğime karar vermenize olanak tanımaz," dedim. Son çabası, beni, Katolik bir kızla evlenen ve güzel Katolik çocukları olan ağabeyimle karşılaştırmaktı. Ben de şöyle dedim: "Baba, ben Eric gibi olamam, çünkü ben Eric değilim; ben kendimim."

O noktada bocalamaya başladı ve ben de senin önerdiğini yaptım ve düşünmek için zamana gerek duyduğunu söyledim.

Babamın bana son sözü şu oldu: "Benden çok şey istiyorsun. Çok önem verdiğim kural, değer ve inançlara sahibim ve kararını kabul edip edemeyeceğimi bilemiyorum." Ayağa kalktım ve beni arabama kadar uğurladılar. Pencereden baktım, babam şöyle dedi: "Sana hep kendi ayaklarının üstünde durmayı öğrettim, ama bunu bana karşı yapmanı istememiştim." Yüzünde hafif bir gülümseme belirdi; ben de uzaklaştım.

Josh en kötü korkusuna, anne babasını üzmeye göğüs germişti. Böylece ne oldu? Kimse ölmedi. Dünyanın sonu gel-

medi. Onun için zevkli bir deneyim değildi, ama rahatlamış ve özsaygısını yeniden kazanmıştı.

"Boyum beş santim uzamış hissettim," dedi bana.

Kişisel bütünlüğüne sahip çıkmıştı.

İnsanlarla etkileşimde, özellikle de ailede duygular karmaşıklaşır; olaylar Hollywood filmlerini andıran sonuçlara bağlanmaz. Josh'un ailesinin yeni eşini kucaklamaya karar verdiğini söylemeyi çok isterdim; ama gerçek bu değil. Babası oğlunu yitirmek istemedi, ama Beth'i gerçekten kabul etmediler ve ona sevgi göstermediler. Josh anne babasıyla ipleri koparmak istemediğini üzülerek anladı, ama aralarındaki gerilimden dolayı birlikte geçirdikleri zamanı kısma gereği duydu. Anne babasının ilerde bir gün, belki torun sahibi olduklarında tutumlarını yumuşatacaklarını umuyor; benim de ümidim bu. Güçlü özsaygısı ve kişisel bütünlüğüyle, anne babasına dürüst davranmadığı ve Beth'e olan bağlılığına leke sürdüğü zamana göre, ayaklarının üzerinde çok daha sağlam durabiliyor.

Bazı durumlarda anne baba ve yakınlarımız sonuçta uzlaşacak noktaya gelebilir. Önemli olan, belli bir tavır almak gerektiğinde kendi tutumunuz ve bütünlüğünüzdür.

En Yaygın Karşılıklarla Başa Çıkmak

Karşınızdaki kişiyi çok iyi bildiğiniz için kararınızı sunduktan sonra vereceği karşılıkları kestirmekte zorlanmazsınız. Ama çoğumuz savunmasız iletişime pek alışık değilizdir. Bu yüzden özellikle de duygusal fırtınayı dindirecek sözcükleri seçmeye çalışırken uygun yaklaşımı sergileyemeyiz.

İşi çabucak halletmeye çalışmayın, düşünmek için çok zamanınız var; konuşmaya başlamadan önce, karşınızdakinin sözlerinin iyice anlaşılması için kısa bir sessizlik yararlı olabilir. Temel noktalardan biri, kaygılı hissettiğinizde ve ne diyeceğinizi şaşırdığınızda eski kalıplarınıza dönme eğiliminize set çekme-

nizdir. Böylece en yaygın karşılık türlerine yaklaşımınızı içeren bazı yanıtlar sunmak istiyorum size. Bu ifadeler size doğal gelene dek alıştırma yapmanız son derece önemlidir.

Karşınızdakinin olası karşılıklarını ve önerdiğim yaklaşımları sırayla inceleyelim.

1. Felaket öngörü ve tehditleri. Karşıdakine ve kendine dönük cezalandırma tutumunu benimseyenler, kararınızı uygulamanızın son derece olumsuz sonuçlarını gözünüzün önüne getirerek kararınızı değiştirmeniz için sizi yaylım ateşine tutarlar. Bu yıkıcı öngörülerinin gerçekleşeceği korkusuna direnmek kolay değildir. Başınıza gelecek kötü şeylerin sorumluluğunun size ait olacağını vurgulayarak korkunun dozunu artırabilirler. Ama kararınıza ve bütünlüğünüze sahip çıkın.

Şunları söylediklerinde,

- Bana bakmazsan, hastaneye/sokağa/çalışamaz duruma düşerim.
- Çocuklarını bir daha göremezsin.
- Bu aileyi yok etmiş olursun.
- Artık benim çocuğum olamazsın.
- Seni mirasımdan çıkarırım.
- Hasta olurum.
- Sensiz yapamam.
- Seni süründürürüm.
- Pişman olursun.

Şöyle deyin:

- Bu senin seçimin.
- Umarım bunu yapmazsın, ama ben kararımı verdim.
- Şu anda çok kızgın olduğunu biliyorum. Bunu düşünme fırsatın olduğunda, belki fikrini değiştirirsin.
- Bunu daha sakin olduğunda konuşsak iyi olur.

- Tehditler/sızlanmalar/gözyaşları artık işe yaramayacak.
- Seni üzdüğüm için özür dilerim.

2. Kötü sözler, olumsuz yargılar ve nitelemeler. Biri size kötü sözler söylemeye başladığında kendinizi savunmak çok doğal bir tepkidir; ama bu yaklaşım, sizi "Ben ... değilim/sensin!" biçimindeki yararsız kalıba sokmaya çok yatkındır. Bunun yerine derin bir soluk alın; olaya sağduyunuzla egemen olurken korku, yükümlülük ve suçluluk duygularını içinizde bir yere koyun. Kararınızı sunmak ve ona sahip çıkmak açısından, en önemli olan, duyumsadıklarınızdan çok, söylediklerinizdir. Öncelikle davranışı değiştiriyoruz; daha sonra içinizde olup bitenlere odaklanacağız.

Şunları söylediklerinde:

- Bu kadar bencil olduğuna inanamıyorum. Sana hiç yakıştıramadım.
- Yalnız kendini düşünüyorsun. Benim duygularımı asla umursamıyorsun.
- Daha önce birlikte olduğum erkeklerden/kadınlardan farklı olduğunu sanmıştım. Sanırım yanılmışım.
- Bu duyduğum en aptalca şey.
- Herkes çocukların anne babalarına saygı duyması gerektiğini bilir.
- Nasıl bu kadar vefasız olabilirsin?
- Sen budalanın tekisin.

Şöyle deyin:

- Kendi açından haklısın.
- Sana böyle geldiğinden eminim.
- Olabilir.
- Haklı olabilirsin.
- Bunu daha fazla düşünmeliyim.

- Beni aşağılamaya devam edersen bir yere ulaşamayacağız.
- Seni üzdüğüm için özür dilerim.

3. Ölümcül "niçin" ve "nasıl"lar. Karşınızdaki, kararınız için sizden gerekçeli açıklama isteyebilir. Siz de ne kadar incindiğinize, onun ne kadar düşüncesiz davrandığına ve artık tüm bunlara katlanmayacağınıza ilişkin aklınızdaki her şeyi söylemek için büyük fırsat yakaladığınızı düşünebilirsiniz. Size, tüm bunları savunucu bir biçimde sergileme olanağı sunmaktadır karşınızdaki. Bu rüzgâra kapılmayın.

Amacınıza bağlı kalın. Siz yalnızca kararınızı sunuyorsunuz. Şantaja son vermek istiyorsanız, anlaşmazlığınızın içeriğine saplanmayın. Anlaşmazlığınızın temeli, gerçekte, tatile çıkıp çıkmamak ya da bir iyilik yapıp yapmamak değil. Temel olan, karşınızdakinin istediğini elde etmek ve size boyun eğdirmek için kullandığı bir davranış kalıbı. Kalıcı çözüm, bu kalıbı kırmak olduğundan, bu aşamada tartışmaya girmek, açıklama yapmak, savunmak ve "neden" sorusuna doğrudan "çünkü" diye yanıt vermek yarar sağlamaz.

Bunun yerine benimsenecek etkili bir yaklaşım vardır. Şunları söylediklerinde:

- Senin için tüm yaptıklarımdan sonra bana bunu nasıl yaparsın?
- Neden yaşamımı mahvediyorsun?
- Neden bu kadar inatçı/dikkafalı/bencil oluyorsun?
- Sana neler oluyor?
- Neden böyle davranıyorsun?
- Neden beni incitmek istiyorsun?
- Neden pireyi deve yapıyorsun?

Şöyle deyin:

- Bunun seni memnun etmeyeceğini biliyorum, ama böyle olması gerekiyor.
- Burada suçlu yok. Yalnızca isteklerimiz farklı.
- Sorumluluğun yüzde ellisinden fazlasını üstlenmeyeceğim.
- Ne kadar üzgün/kızgın/ümitsiz olduğunu biliyorum, ama bu konu tartışma götürmez.
- Olaylara farklı bakıyoruz.
- Eminim o şekilde görüyorsundur.
- Seni üzdüğüm için özür dilerim.

Sessizlikle Başa Çıkmak

Peki, öfkesini somurtma acı çekme davranışlarıyla örtülü bir biçimde ifade eden şantajcıya ne demeli? Hiçbir şey söylemediklerinde, ne söyleyebilir ya da yapabilirsiniz? Birçok hedef için bu sessiz öfke, açık saldırıdan çok daha çıldırtıcı bir tavırdır.

Bazen bu tür şantajcılara karşı hiçbir şey işe yaramıyor gibi gelebilir, tüm çabalar gerçekten boşa çıkabilir. Ama bu durumlarda bile, en yüksek başarıyı, savunmasız iletişime ve aşağıdaki ilkelere bağlı kalırsanız elde edebilirsiniz.

Sessiz şantajcılarla başa çıkmaya çalışırken yapılmaması gerekenler:

- Çatışmanın çözümü için ilk adımı onlardan beklemek.
- Neyin yanlış olduğunu söylemeleri için onlara yakarmak.
- Yanıt vermeleri için ısrar etmek, ki bu daha da geri çekilmelerine yol açacaktır.
- Niyetlerini, kişiliklerini ya da açık sözlü olmamalarını eleştirmek, irdelemek ya da yorumlamak.
- Üzgünlükleri ya da daha mutlu olmaları için sorumluluğu üstlenmeyi kabul etmek.

- Konuyu değiştirmelerine izin vermek.
- Ortamdaki gerginlik ve öfkenin küçük düşürücü havasına kapılmak.
- Engellenmenizin, gerçekte istemediğiniz tehditler savurmanıza yol açmasına izin vermek (örneğin, "Bana neyin yanlış olduğunu söylemezsen, bir daha seninle konuşmayacağım.")
- Sonunda özür dilemelerinin, davranışlarında büyük bir değişiklik yaratacağını varsaymak.
- Kendi tavırlarının farkına varıp üzerine gitmeye istekli olsalar bile, önemli kişilik değişiklikleri beklemek. Unutmayın: *Davranış değişebilir. Kişilikse genelde değişmez.*

Aşağıdaki teknikleri benimseyip uygulamanızda yarar var:

- Karşınızda yetersiz ve güçsüz hissedenlerin, sizin onları incitmenizden ve terketmenizden korkan kişiler olduğunu unutmayın.
- Söyleyeceklerinizi dinlemeye daha yatkın oldukları zamanlarda onlarla yüzleşin. Mektup yazma seçeneğini düşünün. Bu onlara daha az tehdit edici gelebilir.
- Kızgın oldukları şeyi size söyleyebilecekleri ve onları öç alma gereği duymadan dinleyeceğiniz yönünde güvence verin.
- Anlayışlı ve mantıklı yaklaşın. Böylece duyarlılıklarını kötüye kullanmayacağınıza ve onları yakınmalara boğmayacağınıza güven duyabilirler. "Şu anda kızgın olduğunu biliyorum ve hazır olduğunda bunu seninle konuşmak isterim," gibi güven verici sözler söyleyin. Sonra onları yalnız bırakın. Yoksa daha fazla geri çekilmelerine yol açarsınız.
- Davranışlarının sizi üzdüğünü söylemekten çekinmeyin, ama takdir ifade ederek söze girin. Örneğin, "Baba, seni gerçekten dikkate alıyorum ve tanıdığım en akıllı insanlardan biri olduğunu düşünüyorum. Ama ne zaman bir ko-

nuda anlaşmazlığa düşsek soğuyup uzaklaşman beni gerçekten rahatsız ediyor. Bu, ilişkimize zarar veriyor ve bununla ilgili konuşmak ister misin, diye düşünüyorum."

- Sizi üzen noktaya odaklanın.
- Bir olumsuzluğu ifade ettiğinizde saldırı görmeyi bekleyin; çünkü ifadenizi kendilerine yönelik bir saldırı olarak algılayabilirler.
- Kızgın olduklarını bildiğinizi ve bununla ilgili nasıl bir çaba harcamaya istekli olduğunuzu bildirin. Örneğin, "Ailenin kente geldiklerinde bizimle kalmalarını istemediğime bozuldun; bunun için üzgünüm. Ama onlar için iyi bir otel bulup belki tatil masraflarının bir kısmını ödemeye razıyım."
- Her zaman olmasa bile çoğu kez ilk adımı sizin atmanız gerekeceğini kabul edin.
- Her şeyin üzerine gitmenin uygun olmayacağını kabul edin.

Bunlar sessiz ve kızgın bir şantajcıya özgü davranış kalıbını kırmak için etkili olabilecek yaklaşımlardır. Böylece, "Bak ne kadar üzgünüm, bu yalnız senin suçun. Şimdi hatanı ve bunu nasıl telafi edeceğini bul bakalım" kısır döngüsünü aşabilme fırsatını kullanmış olursunuz. Karşıdakini bir kaşık suda boğacak gibi hissederken mantıklı, sağduyulu davranmanın ne kadar zor olduğunu biliyorum; ama değişime gideceğini bildiğim tek yol budur. Bu bağlamda en zor göreviniz, savunmasız yaklaşmayı sürdürerek, karşınızdaki sessiz kızgını -yıllardır tersine inanmışken- öfkesinin doğal olduğuna ikna etmektir.

Çok Öfkeliyken Bile Sakin Kalmak

Şantajcının kızgınlığıyla başa çıkmaktan çok söz ettik; ama siz içinizden köpürürken nasıl savunmasız kalabilirsiniz? Beverly çocuklarını, eski kocası Allen'a yönelik cezalandırıcı yakla-

şımının maşası olarak kullanıyordu. Allen yaşadığı büyük engellenmeyi bir oturumda şöyle dile getirdi:

Geçen hafta çocuklarla kampa gittik. Onları geri getirdiğimde, yorgun ve kirli oldukları için bağırmaya başladı. Çok iyi vakit geçirmişlerdi, ama onları çok yorduğumu söyledi. Ayrıca onlara daha iyi bakamayacaksam, ziyaret haklarımı kısıtlamayı düşünebileceğini eklendi. Hata olduğunu biliyorum; ama ben de parladım. Böylece birbirine bağırıp çağıran iki deli görünüşündeydik. Ama tepemi iyice attırdı. Ne hakla çocuklarımı görmemi engelleme tehdidi savurabilir? Artık ne yapabilirim?

Kesin çözümleri olmayan durumlarla karşılaşabiliriz. Boşanmanın derinden yaraladığı Beverly, Ailen başkasıyla evlendikten sonra saldırılarını iyice artırmıştı. Ama elbette, Allen gerginliğe katkı yapan kendi davranışlarını değiştirebilirdi.

"Ne kadar kızgın olduğunu biliyorum," dedim. "Ama sakinleşmeyi öğrenmelisin. Jo'yla savunmasız iletişim kurmakta oldukça başarılı olmaya başladın; bunu neden Beverly'le de denemeyesin? Biliyorum, küplere binmişken sakin davranmak son derece zordur."

"Beni iyi eğittin, Susan," dedi sırıtarak. "Değiştirebileceğim tek kişinin kendim olduğunu söyleyeceksin, biliyorum."

"Doğru," dedim. "Senin görevin temelde, diline hakim olmak ve duruma göre, 'Kamp gezisiyle ilgili böyle hissettiğine üzüldüm, ama gerçekten harika vakit geçirdiler. Bundan sonra böyle bir şey planladığımda, neler yapacağımızı ve sonunda neler beklenebileceğini söylersem daha hoşuna gider mi?' gibi şeyler söylemek. Bana aynı zamanda, almaya gittiğinde çocukları bazen hazırlamamış olduğunu, hatta orada bile bulamadığını söylemiştin. Bu insanı çileden çıkarıcı bir şey, ama bunu kabul etmenin bir yolunu bulmalısın, yoksa sürekli bir hışım ve eziyet duygusu yaşarsın.

"Yeniden o sakinlik ifade eden anlatımlara başvur. Öfkeni boşaltmaktansa, derin soluk al ve, 'Beverly, çocukları zamanında hazırlarsan memnun olacağım. Bunu kolaylaştırmak için yapabileceğim bir şey var mı?' de. Ne kadar olumlu bir karşılık vereceğini kestiremem, ama senin kurban olma duygunun azalacağından eminim."

STRATEJİ 2: ŞANTAJCIDAN MÜTTEFİK YARATMAK

Duygusal şantaj geçit vermez bir duruma geldiğinde, söyleşinin akışını değiştirerek sorun çözme sürecinize karşınızdakini katmaya çalışmak çoğu kez yararlı olur. Yardım, öneri ya da bilgi istemek, daha önce düşünmediğiniz olanaklar yaratabilir. Bir kararın yaşama geçmesine katkı yapan insan, doğası gereği mutlu olur. Karşınızdakine merak ve öğrenme isteğiyle yaklaşırsanız, saldırı ve savunmanın kıskacına girmiş etkileşimin havasını hızla değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki sorular, düşmanlık ve gerginlik bulutlarını dağıtmanıza yardım edecektir:

- Bunun senin için neden bu kadar önemli olduğunu anlamama yardım eder misin?
- Sorunu çözmemiz için yapabileceğimiz bir şeyler önerebilir misin?
- İlişkimizi daha iyi hale getirmek için neler yapabileceğimizi anlamama yardım eder misin?
- Neden bu kadar kızgın/üzgün olduğunu anlamama yardım eder misin?

Ayrıca aşağıdaki türden "merak" ifadeleri, karşınızdakini değişimin vereceği duyguyu ve bir sorunun nasıl çözüme ulaşabileceğini sizinle birlikte aklında canlandırmaya teşvik eder:

- Yapsan nasıl olur merak ediyorum.
- Yapmamın bir yolunu bulmama yardım edebilir misin, merak ediyorum.
- Bunu nasıl geliştirebiliriz, merak ediyorum.

Birine yönelik merak ifadesi, düş gücünü, savunmasız biçimde ve bir tür oyun yaklaşımıyla etkinleştirir. İnsanlar saldırılmaktan hoşlanmaz, ama birinin bir sorunu çözmesine yardım etmekten hoşlanırlar.

Çözüm İçin Dinlemek

Allen'ın Jo'yla ilişkisi, Beverly'yle ilişkisinden daha yalındı; çünkü hem Allen, hem Jo birlikte yaşamak istiyordu. Ama Ailen yeni eşinin yoksunluk duygusuyla başa çıkmakta zorlanıyordu. İşi nedeniyle bir süre ondan uzak kalacağını ona birkaç gün boyunca anlatmaya çalıştıktan sonra, bir çözüm bulmak için beni görmeye gelmişti.

Kuzeye yolculuğa çıktığımda onun çılgına dönmesini önlemek için ne yapabileceğimi bilmiyorum. "Ne hissedersen hisset, ne kadar üzgün olursan ol umurumda değil. Bu yolculuğa çıkacağım," demenin işe yaramayacağını biliyorum. Sonra bana yine saç baş yoldurur.

Allen'a söylediğim şu oldu: Jo'ya, yalnız bırakılma korkusunu neyin azaltabileceğini sorarak kararını açıklarsa gerilimi düşürebilirdi. Jo'yu düzeltmenin ya da onu bağımlı hale getiren sarsıcı deneyimlerle başa çıkmanın Allen'a düşmediğini anlattım. Bunun kendisinin yapması gerekiyordu; evlilikleri böylece bir ebeveyn-çocuk ilişkisi değil, iki yetişkinin yaşam ortaklığı

olabilirdi. Bu arada çözüme ortak çaba gösterebilirlerdi. Jo'nun, Allen'a kararını değiştirme baskısı yapmàsı yerine, yaşama geçirmesini destekleyebilmesi için "merak ediyorum" ve "ne yapabileceğimi bilmek istiyorum" ifadelerinin alıştırmalarını yaptık.

"Tamam," dedi Allen. "Şu naşıl: 'Jo, birkaç günlüğüne San Fransisco'ya bir yolculuğa çıkmak istiyorum ve sen kaygılanmadan önce, kısa bir süre senden uzak kalmamın sinirlerini neden bu kadar bozduğunu anlamama yardım edebilir misin, diye merak ediyorum?'"

"Hayır, Ailen, burada kimseye bir etiket yapıştırmak istemiyoruz, bu öğrenmeye açık bir yaklaşım. Olayları düzeltmek için önerileri olabilir; sor ona. Şu nasıl: 'Jo, birkaç günlüğüne kuzeye yolculuğa çıkmam gerekiyor. Ayrı kaldığımızda kaygılandığını biliyorum, ama bu önemli bir yolculuk ve gidişimle ilgili olarak kendini daha iyi hissetmen için bir şey yapabilir miyim, diye merak ediyorum.'"

Ailen açmazı Jo'ya böyle sunarak onun duygularını tanımış oluyordu. Bu duygulara ad takmaya çalışmıyordu; aynı zamanda, yolculuğa çıkmama olasılığına da kapıları kapalı tutuyordu.

Düşündüğümden çok daha kolay oldu. Birlikte çalıştıklarımızı söyledim; yolculukla ilgili kaygısını neyin azaltabileceğini sorar sormaz, şöyle dedi: "Beni de götür." Buna karşı olmadığımı, ama bunun tatil değil iş gezisi olacağını, birçok görüşme yapacağım için çoğu zaman yalnız kalabileceğini söyledim. Başlangıçta olumlu baktı, otelleri seviyor; ama sonra, yeniden düşündüğünü ve evde daha rahat edeceğini söyledi. Böylece evde kalmak onun seçimi oldu. Yalnızca her akşam aramamı istedi. Tanrım, büyük bir rahatlama yaşadım. Daha önce hiç böylesine bir çözüme ulaşmamıştık; sürekli "ya hep ya hiç" döngüsünü yaşardık.

Değişen neydi? Elbette, Allen'ın olaya yaklaşımı ve Jo'nun duygularını hesaba katması. Eğer Ailen, Jo'yla müttefik olmak

yerine ona karşı olsaydı, gözden kaçıracağı ya da yanaşmayacağı bir uzlaşma sağlayacaktı.

Patrondan Yardım İstemek

Kim patronu Ken'in olumsuz karşılaştırmaları bırakması ve sağlığını korumak için iş yükünü azaltması için çeşitli savunmasız iletişim yöntemleri uyguladı. Özellikle de, onu müttefik yapma yaklaşımını sevmişti.

Kuralları koyup ona istediğimi kabul ettirebilecek durumda değilim; ama burada hepimizden beklenene uygun bir şey yaparak iyi bir takım oyuncusu olabilirim. Bunun, ne pahasına olursa olsun, senden isteneni yapmak olduğunu düşünürdüm; ama artık gerçek bir takım oyunu anlayışına sahip olmaya başladım. Bu, elimden gelenin en iyisi için ter dökmeyi; zor durumlarda yardım etmekle birlikte sağlığımı gözetmeyi içeriyordu.

Kim aynı zamanda, Ken'in baskı yöntemlerine bir son vermek istiyordu. Böylece ona yönelik şöyle bir yaklaşım geliştirdik:

Ken bunun farkında olmayabilirsin, ama uzun zamandır beni Miranda'yla karşılaştırıyorsun. Bu, bir zamanlar performansımı artırmanın etkili bir yoluydu, ama artık işe yaramayacak. Kendime zarar vermeden elimden gelen her şeyi yaparak çabalayacağım, çünkü bu işi seviyorum. Bana saygı duyduğun için memnunum ve ben de sana saygı duyuyorum. Ama lütfen benimle iyi çocuk/kötü çocuk oyununu oynamayı bırak. Biz iki yetişkiniz. Sen benim babam değilsin. Ben senden üç yaş da büyüğüm. Miranda benim kardeşim değil; artık onu bir kenara bırakıyorum.

Yazılı ifadesi iyi olan ama yüz yüze iletişimde tekleyebilen herkes için olduğu gibi, Kim için de alıştırma yapmak büyük önem taşıyordu. Rolünü, bir arkadaşını karşısına alarak sergile-

di, arabasında alıştırma yaptı, kocasından yardım istedi ve söyleyeceklerini iyice pekiştirdi.

STRATEJİ 3: TAKAS

Bir yandan karşınızdakinin davranışını değiştirip diğer yandan kendinizin yapması gereken değişikler olduğunu farkediyorsanız, takas zamanı gelmiş olabilir. Birçoğumuz çocukluğumuzdan beri alışveriş halindeyizdir; sahip olduğumuz nesneleri yaklaşık olarak eşit değerde olan başkalarınınkilerle değiştiririz. Takasın duygusal şantajı kesmedeki değeri, değişimin yükünü tek kişinin omuzlarından almasıdır. Takasta karşılık unsuru temeldir. Yitiren yoktur.

Takasın insanları duygusal şantajdan kurtarma gücünü, birkaç yıl önce bir çift, Matt ve Amy büroma geldiğinde farkettim. Amy, Matt'in kendisini umursamamasından küplere binmişti.

Ben yokmuşum gibi davranıyor. Kalkıyor, işe gidiyor, eve akşam yemeğine geldiğinde ağzını bıçak açmıyor, sonra yatma zamanı gelene dek televizyona kilitleniyor. Haftalardır bana dokunmadı ve yaşamımda hiç bu kadar kendimi yalnız hissetmedim.

Matt'e göre, sorun Amy'nin kiloları:

Evlendiğim kadın bu değil. Yemek onun için hobi gibi; böylece oldukça şişmanladı. Bu pek hoş bir durum değil. Onu çekici bulmuyormuşum gibi davrandığımı söylüyor ve haklı, gerçekten de bulmuyorum. Böylesine şişmanken mümkün değil. Bunu hiç önemsemiyormuş gibi davranamam.

İlişki Amy açısından, "Daha sevecen olmazsan senden ayrılırım," Matt açısından da, "Kilo vermezsen, geri çekilerek seni cezalandıracağım," düzeyine düşmüştü. Bu tehditleri söze dökmemişlerdi, ama gerek yoktu; davranışları bu duyguları haykırıyordu.

Amy ihmal edildiği için aşırı yiyordu; Matt de aşırı yediği için onu ihmal ettiğini söylüyordu. Mutsuzlukları için birbirlerini suçlamanın çukuruna düşmüşlerdi. Böyle olunca, bir değiş tokuş önerdim: Amy yarın diyete başlayacaktı; Matt de her akşam eve gittiğinde yarım saatini eşiyle iletişimlerini sağlamlaştırmaya ayıracaktı. Elbette, Amy bir günde kilo vermedi ve Matt hemen Bay İletişim'e dönüşmedi; ama girdikleri kısır döngüden kurtulma yolunda önemli ilerleme sağlayarak ilişkilerini onarmaya başladılar.

Kimse teslim olmuş hissetmek ya da görüntüsü vermek istemez. Tek yönlü çözümlerden hoşlanmamamız, birçoğumuzun ilk adımı atmaktan çekinmesine yol açar. Ama takas, herkesin kolayca kabul edebileceği bir kazan-kazan durumu yaratır. Aynı zamanda sorunların çözümünde işbirliği yapmamızı engelleyen başka bir kıskaçtan kurtulmamıza yardım eder; o da karşımızdakinin bize hatalı davrandığı ve bizi üzdüğü için cezasını çekmesi gerektiği düşüncesidir. Ama o kişiden bir şeyler alma düşüncesi, içerlememizin olumsuzluğuna set çekebilir.

Takas çatışmalarda yaygın olarak yaşanan suçlama ve saldırı olmadan her iki tarafın da bir şey elde etmesine olanak verir ki etkisi büyük ölçüde buradan kaynaklanır.

Düğümü Çözmek

Takas, Lynn ve Jeff'in birbirlerine yönelttikleri baskıya son vermelerine olanak tanımıştı. Evliliklerindeki temel sorunun, maddi açıdan aralarındaki eşitsizlik olduğu konusunda anlaşmışlardı; bu, gerçekte Lynn'in halen kabul etmekte güçlük çek-

tiği bir şeydi. Ama büroma gelip de birbirleriyle konuştuklarında, birbirlerini öfkelerini boşaltma hedefi değil, insan olarak görmeye başlamışlardı. Birebir bir barış önerisi sunmuş ve birbirlerine mümkün olduğunca savunmasız yaklaşmışlardı. Lynn şöyle başladı:

Bu para olayının üzerine daha fazla eğilmem gerektiğini biliyorum. Bir anlaşma yapmak bana uygun göründü. Buna göre, para konusunu Jeff'e karşı bir koz olarak kullanmayacağım ve ona harçlık alan bir çocuk muamelesi yapmayacağım. Senden istediğimse Jeff, yeni bir kamyon almak gibi düşünceleri birlikte değerlendirmemiz ve maddi durumumuza göre karar vermemize olanak tanıman. Yani artık istediğini elde etmediğin zaman baskı olmasın. Beni çok üzdüğünü bildiğin halde, hiçbir şey söylemeden neden alıp başını gittiğini anlamak istiyorum.

Jeff yanıt verdi:

Bazen bir gereksinimim için yalvarmak zorunda kalınca o kadar kızgın hissediyorum ki, çekip gitmek ya da pişman olacağım bir şey yapma gereği duyuyorum. Kızgınlığın enerjisini atarak rahatlamak istiyorum ve uzaklaşırken, ne kadar zamanda sakinleşeceğimi bilmiyorum. Bazen nereye gittiğimi bile bilmiyorum.

Lynn yanıtladı:

Paraya yönelik tutumumun seni ne kadar kızdırdığını biliyorum. Bunun için özür dilerim ve bunu değiştirmeye çalışacağıma söz veriyorum. Duygularımı içime atarak biriktirmek ve sonra üzerine boşaltmak yerine para konusunu konuşmaya devam edersek çözebileceğimizi düşünüyorum. Ama bana en azından, bağırıp çağırmamak için uzaklaştığını söylemeni ve ne zaman

döneceğinle ilgili fikir vermeni istiyorum. Her zaman bilmiyorsun, ama lütfen dene. Emin olduğun zaman da lütfen beni ara; nerede olduğunu ve ne zaman geleceğini haber ver. Böylece kendimi daha iyi hissedeceğim.

Jeff de şöyle dedi:

Seni sevdiğimi biliyorsun ve hiç uzun süreli ayrılmıyorum. Ama yararı olacaksa, nereye ne kadar zaman gittiğimi bildiririm. Ve belki de maddi konuları yeniden düşünmenin zamanı geldi. Bunları seninle değerlendirmek istiyorum; para konusunda senin düşündüğünden daha becerikliyim ve parayı iyi değerlendirmek için yapabileceğim şeyler olduğunu biliyorum. Vadide at yetiştirme düşüncesindeydim, ama sana o kadar kızgındım ki, bundan söz açmadım bile. Belki de asla senin kadar kazanamayacağım için benimle alay edeceğini düşünüyordum.

Jeff ve Lynn hâlâ sık sık böyle konuşuyor, birbirlerini dinliyor ve tartışıyorlar; ama takas yaklaşımıyla bunları etkili bir biçimde yapıyorlar.

Sözden Çok Eylem

Sherry patronu Charles'la özel ilişkisini bitirme eğilimine girince işten atılma tehdidiyle karşılaşmıştı. Takas yaklaşımıyla, her ikisine de yarar getirecek üç şey istemeye karar vermişti: Tartışma götürmeyecek olan, artık onun sevgilisi olmayacağıydı. Bu, kesinlikle kişisel bütünlüğüyle ilgiliydi. Ama yardım projelerini tamamlayana dek işinde kalmayı, Charles'ın yerine geçecek kişiyi bulmasına ve eğitmesine yardım etmeyi önerdi. Karşılığında, Charles'ın zorbalığı için özür dilemesini ve etkileşimlerini uygarca sürdürmelerini istiyordu.

Beni hemen işten atacağından gerçekten korkuyordum, ama söylemek istediklerimi iyice çalışmıştım; sanırım, korkulu

davranmadığım için şaşırdı. Başta, "seks yoksa iş de yok" tavrındaydı; ama bunu tartışmayacağımı söyleyince geri adım attı. "Seni her gün görmeye dayanabilir miyim bilmiyorum. Benim de duygularım var ve..." Böylece deneyip nasıl olacağını görmemizde yarar olduğunu söyledim. Sanırım, sunacak bir önerimin olması yardım etti ve o da biliyor ki, ilişkiyi bitirmeme fırsat vermesi, beni işten atmasından çok daha yararına olacak.

Ama Charles'ın davranışı, Sherry'yle yaptığı anlaşmaya uymuyordu.

İşler iyice zorlaştı. Beni müşterilerin önünde eleştiriyor, küçük düşürmek için en ufak fırsatı kaçırmıyor. Anlaşmamızın gereklerini yerine getirmiyor ve ne yapacağımı bilmiyorum.

Bu durumda yapılacak tek şeyin, Charles'a gidip sözünde durmadığını bildirmek olduğunu söyledim. Sözler yeterli değildi. Eylemle desteklenmeliydi. Birçok duygusal şantajcı, kolay özür dileyebilir, belli değişiklikler yapacaklarını söyleyebilirler; ama sözlerini tutmaları bu kadar kolay değildir. Onlara, şu tür sözlerle uyarıda bulunmak önemlidir: "Bir anlaşma yaptık ve kendi payına düşenleri yerine getirirsen gerçekten memnun olacağım."

Sherry, Charles'la nazik ve savunmasız bir biçimde yüzleşti:

Ona söyledim. "Eleştirilerinin ne kadar incitici olduğunun farkında bile olmayabilirsin, ama bunlara son vermeni istiyorum." Elbette, hangi eleştiriler, diye sorması gerekmiyordu; neden söz ettiğimi biliyordu. Sonra bıyık altından gülümseyerek şöyle dedi: "Terapiye gitmeden önce çok hoş bir insandın..."

Ana amacın kendinizi zor durumdan kurtarmak olduğu, Sherry'ninki gibi bir deneyimde bile, etkileşiminiz boyunca uya-

nık davranmak ve karşıdakinin anlaşmaya sadık kalmasını sağlamak çok önemlidir.

STRATEJİ 4: ŞAKAYA VURMAK

Temelde iyi olan bir ilişkide, mizah, karşınızdakinin davranışının size nasıl geldiğini ona göstermenin etkili bir aracı olabilir. Birkaç örnek vereyim.

Bir gün, Patty, Joe'nun acı çekmeye yönelik tavırlarından yakınıyordu: "Tanrım, çile çeken rolünü çok iyi oynuyor. Biri ona Oscar vermeli."

Ben de, "Sen niye vermeyesin?" diye sordum.

Düşünceyi çok beğendi. Bir hediyelik eşya dükkânına gidip bir Oscar heykelciği kopyası satın aldı. Joe, somurtma ve surat asma kalıbına ilk girdiğinde büyük bir gülümsemeyle onu alkışladı ve bu ödülü sundu. "'Bu harikaydı. Özellikle en sonundaki somurtmayı beğendim,' dedim ona." Durum bir anda gülünç bir görünüme bürünmüştü. Her ikisi de kahkahaya boğulmuştu ve Joe o zamandan beri eskisi gibi somurtamadı.

Sarah'nın Frank'le ilişkisi de biraz sallantıdaydı. O da dikkatini çekmek için şakaya başvurmayı seçti. Kilerde duran eski bir hula hoopu aldı ve Frank evlilikleriyle ilgili bir daha koşul öne sürdüğünde, "Şunu, içinden atlamam için tutar mısın?" dedi.

"Bu da ne demek oluyor?" diye sordu.

"Şeyy, tatlım," dedi Sarah. "Kendimi sana kanıtlamam için halkaların içinden geçmeye çalışmamdan ne kadar hoşlandığını farkettim. Bunu konuşabilir miyiz, ne dersin?"

"Neden söz ediyorsun, ben öyle yapmıyorum," dedi Frank.

"Eminim yaptığını farketmiyorsun. Beni sevdiğini de biliyorum, ama bitmek bilmeyen sınavlardan geçiyor gibi hissediyorum."

"Çemberden atlamak, haa," dedi. "Tamam, konuşalım."

Sarah anlatıyor. "O bayıldığım gülüşünü gösterdi ve şöyle dedi: 'Ciddileşmeden önce, benim için o halkanın içinden bir kez atlar mısın?' Bu, gerginliği silip süpürmüştü."

Biriyle özel bir şakayı paylaşmak, yakın bir deneyimdir. Şaka insanlar arasında bir bağdır ve şaka dolu deneyimler ilişkiyi güçlendirebilir. Şantajcıyla etkileşiminizde şakaya başvurmak, hem ortamı yatıştırarak birlikteliğinize zevk katacak, hem de birbirinizin yanında rahat olma duygusunu yeniden tattıracaktır. Şakanın tedavi edici işlevi vardır. Gerginliği düşürür ve zorluk yaşadığınız biriyle karşılaşmanızın kızgın değil sağlıklı geçmesine yol açabilir.

Şaka etkileşimlerinizin olağan bir parçasıysa ve bunu benimsiyorsanız, kendinizi ifade etmek için harika bir araçtan yararlanıyorsunuz demektir. Her an işe yarayacağına güvence veremem, ama bununla, etkileşimin sertliğini azaltabilir ve iyi sonuçlar alma olasılığınızı yükseltirsiniz.

SONUÇLARI DEĞERLENDİRMEK

Duygularınızı ifade edene ve ilişkinizde sınırları belirleyene dek karşınızdakinin tepkisini bilmenin olanağı yoktur. Yıllardır, şantajcılarıyla birlikte danışmanlığa gelen hedeflerle çalışırken, değişime olumlu yaklaşanın kim olduğunu görmek beni birçok kez şaşırtmıştır. Çoğu zaman, kızgın, sert ya da kaba göründükleri için en az değişim beklediğim kişiler, gerçekte ilişkilerini güçlendirme sürecine katılmaya istekli olmuşlardır. Bazen de en canayakın, esnek görünenler, kapalı, savunmacı ve hedeflerinin isteklerine duyarsız davranmışlardır.

Olumlu Bir Sonuç

Michael beklentimin tam tersi davranan sarsıcı bir örnekti. Liz koşullarını ona sunarken patlayacağından korktuysa da, yaşadıkları değişim ona büyük heyecan vermişti.

O mektubu yazdıktan sonra ne yapacağımı çok düşündüm. Okuması için ona verip evden bir süre ayrılsa mıydım, bürosuna mı bıraksaydım, yoksa bulabileceği herhangi bir yere mi koysaydım? Sonunda, fiziksel şiddet korkusu duymadığım için en rahat edeceğim yolun, onunla oturup mektubu okumamı dinlemesini istemek olduğuna karar verdim.

Birkaç kez araya girmeye çalıştı, ama bir şeylerden gerçekten etkilenmiş olmalı ki, sonra çok sessizleşti; büyük dikkatle dinlediğini farkedebiliyordum. Bir an için karşımda, bana egemen olmaya çalışan bir zorba yerine, âşık olduğum adamın oturduğunu hissettim. Ardından savunuculuğa bürünerek bana yüklenmeye başladı. "Boşanma tehdidi yapmasaydın bunların hiçbiri olmazdı. Beni böyle çileden çıkarmasaydın olaylar hiç böyle gelişmezdi," dedi. Ben de ona bağırıp çağırma isteği duymama karşın şöyle dedim: "Michael, sorumluluğun yüzde elliden fazlasını üstlenmeyeceğim."

Sonra yatıştı ve şöyle dedi: "Sanırım, seni incittiğimi görmek istemedim. Bana neden söylemedin?" Ben Polyanna değilim ve bunun sonuçlarını görmemiz zaman alacak, biliyorum, ama en heyecan verici olanı, terapiye gitmeyi kabul etmesiydi. İnsanın sinirlerini tepesine çıkaran huyu büyük sorundu ve sanırım, "Ben Tarzan, sen Jane" tarzının artık işe yaramayacağını anladı.

Birçok şantajcı gibi, Michael da, karşısındakinin ne kadar incinmiş ve korkmuş olduğuna şaşmıştı. Duygusal şantajı benimseyen kişilerin çoğu kez, "Bana neden söylemedin?" ya da "Davranışımın seni ne kadar incittiğini bir bilseydim, olayları bu

kadar kötüleşmeden halledebilirdik," gibi şeyler söylediklerini duyuyorum. Bunda doğruluk payı vardır. Şantajcılar çoğunlukla davranış ve baskılarının ne kadar incitici olduğunu farketmezler. Hedefler, onlara söyleyemeyecek kadar korkulu, kızgın ya da ümitsizdirler ve söylemenin bir işe yaramayacağını düşünürler. Başka bir deyişle, acıdığını yeterince duyuramıyor olabilirsiniz.

Çoğu kez şu gibi ifadelerle kendimizi uyarırız: "Şikâyetçi olma.", "Kendine acıyıp durma." Bazı kişiler, özellikle erkekler, güçlü ve güvenli görünme arzusuyla kolay etkilendikleri izlenimini vermek istemezler. Böylece duygularımızı ifade etmeyiz. "Beni incitiyorsun. Lütfen kes," demekten kaçınırız.

Böyle olunca, duygularınızı işitince, karşınızdakinin şaşkınlığı doğaldır. Tepkiler ne olursa olsun, konuşmaya, kendinizi dürüstçe ve savunmasız iletişimle ifade etmeye devam edin. Sonra sunduğunuz bilgilerle ne yapacağına bakın.

Özür Yeterli Değildir

Liz'e söylediğim gibi, karşımızdakiyle açıksözlü bir etkileşimin ardından, olayları bir ölçüde zamana bırakmak gerekir. "Bunun senin için umut dolu bir dönem olduğunu biliyorum," dedim ona. "Michael'ın terapiye gidecek olması beni de memnun etti ve heyecanlandırdı. Umarım bu gelip geçici bir heves değildir; işlerin gerçekten yoluna gireceğinden emin olmak için olayları değerlendirmeyi sürdürmeliyiz."

Birçok kez karşımızdakinin yanıtından çok heyecanlanırız; koşullarımızı sözlü olarak onayladı diye çatışmanın çözüldüğüne inanırız. Ama zaman içinde sözlerin tutulmadığı ve eski alışkanlıkların belirdiğini görebiliriz. İlişkilerimizde bekçi ya da müfettiş rolüne soyunmak doğru değildir; ama neyin değiştiğine gerçekçi biçimde bakmamız, bunun istek ve gereksinimlerimize ne ölçüde uyduğunu değerlendirmemiz gerekir.

Bu nedenle karşınızdakinin ne yaptığını tam olarak anlamadan, atacağımız adıma yönelik kesin karar vermemek çok önemlidir. Bir ilişkinin geleceğine ilişkin önemli bir karar sözkonusu olduğunda, karşınızdakine zaman tanıyın; bu konudaki önerim otuzla altmış gün arasındadır. Bu arada sözlü olduğu kadar davranışsal tepkileri de gözlemleyin. Birinin, "Böyle olduğu için üzgünüm, bunu artık hiç açmayalım," demesi yeterli değildir.

Yeterli olan nedir?

1. İstediğini elde etmek için korku, yükümlülük ve suçluluğu kullandığını kabul etmesi.
2. Bir şeyi istemenin daha iyi yolları olduğunu kabul ederek bunları öğrenmeye söz vermesi.
3. Yaklaşımının sevimsiz ve acı verici olduğunu kabul etmesi.
4. Daha sağlıklı bir ilişkiye doğru sizinle çaba harcamaya anlaşması; bu durum dış destek almayı gerektirebilir.
5. Ondan farklı düşünme, hissetme ve davranma hakkınız olduğunu ve bunun "doğru" ya da "yanlış" demek olmadığını kabul etmek.
6. Geçmişte kullandığı korku, yükümlülük ve suçluluk yaratma yöntemlerinden kurtulmaya çalışacağına söz vermesi. Örneğin, olumsuz karşılaştırmalardan, istediğini elde etmezse terketme tehdidi savurmaktan ve suç atmaktan vazgeçmesi.

Yerleşmiş davranışın değişmesi, hem şantajcı, hem de kendiniz açısından, zaman ve çaba gerektirir. Dolayısıyla kendinize ve karşınızdakine zaman tanıyın.

DAHA GÜÇLÜ OLACAKSINIZ

Birine, "Ben buyum. İstediğim bu," demek ürkütücü olabilir. Karşımızdakine, kararımızı ve farklılıkları kabul etme ya da etmeme seçeneği verirken kendi gerçeğimize, kişisel bütünlüğümüze, bağlı kalmak daha da ürkütücü olabilir. Gereksinimlerimizi ifade etmek talep yaratmaya benzeyebilir; ama şantajcıdan istediğimiz kesinlikle makul bir şeydir: bizi kullanmaktan vazgeçmesi. Bize ya da ona zarar verecek bir şey istiyor değiliz.

Birçoğumuz olacaklardan çok korktuğumuz için kararımızı bildirmeyi erteleriz. Ama bir an durup düşünün: Olabilecek en kötü şey nedir? Yaygın bir korku, iplerin kopmasıdır. Ama benliğinize sahip çıkmamanızın sonuçları daha kötüdür, çünkü o zaman ipler kendi içinizde kopmaktadır. Zamanla kendinizden, değer ve duygularınızdan uzaklaşırsınız. Benliğiniz özünden yoksun kalır.

Bir ilişkinin yaşaması duygusal şantaja sürekli boyun eğmesine bağlıysa, ilişki uğruna mutluluk ve bütünlüğünüzü kurban etmeye değip değmeyeceğini kendinize sormalısınız. Daha güçlü, sağlıklı ve güvenli hale geldiğinizde karşınızdaki bundan hoşlanmıyorsa, yaşatmak için o kadar uğraştığınız ilişkinin gerçek niteliğini gözler önüne sermez mi? İlişki neye dayanmaktır?

Bu konuda bazıları iyileşen, bazıları da kurtarılamayan ilişkileri inceledik. Ama her birinde, bireyler, hedefi haline geldikleri şantajdan kurtularak paha biçilmez kişisel bütünlüklerine daha sıkı yapıştılar. Değişmek için kolları sıvadığınızda neler olacağını kimse kestiremez. Ama bir şeye inanmanızı isterim: Bu stratejileri kullanır ve duygusal şantaja teslim olmak yerine göğüs gererseniz, sonuç ne olursa olsun, daha güçlü ve daha sağlıklı bir insan olacaksınız.

11

Şantajın Duygusal Kıskacından Çıkmak

Size önceki bölümde verdiğim araçları kullanmaya başladıysanız, etkili davranış ve iletişim yolları geliştiriyorsunuz demektir. Şimdi, en önemli sıcak noktaları nasıl etkisizleştirebileceğinizi göstereceğim.

Birinin baskısına dayanmakta halen başarı elde etmiş, hem kendinizde, hem de ilişkide değişimler gözlemlemiş olabilirsiniz. Kişisel bütünlüğünüzle kucaklaşmanın tatminini ve gücünü duyumsuyor olabilirsiniz. Ama geçmişte başınızı ağrıtan korku, yükümlülük ve suçluluk duygularının hâlâ büyük ölçüde etkin olduğunu da farketmiş olabilirsiniz. Bu, yepyeni çekici bir binanın, eskisinin yerinde yükselirken, bodrum katındaki kiracıların yerlerinden ayrılmamasına benzer.

Bu, doğal bir süreçtir. Duygu durumları istediğimiz hızda değişmezler. Bu duygular uzun zamandır sizin parçanızdı. Sıcak noktalar yıllar içinde oluştu ve savaşım vermeden ayrılmayacaklar. Ama bu sizin kazanacağınız bir savaşımdır. Size, duy-

gusal şantajın etkisinden dolayı açılmış yaraları sarmanın pratik yollarını göstereceğim.

Unutmayın: Yöntemleri, başka insanlarla çalışmalarım yoluyla örnekliyor olsam da, tüm alıştırmalar sizin uygulayabilmeniz için tasarlanmıştır.

ESKİ DUYGULAR, YENİ TEPKİLER

Burada, önceki kitaplarımdan farklı bir yaklaşımla, duyarlıklarınıza yol açmış olabilen geçmiş deneyimlerinize doğru yolculuğa çıkmayacağız. Bunun yerine, bu deneyimlere verdiğiniz tepkileri değiştireceğiz. Hepimiz elbette geçmişimizin izlerini taşırız. Birçoğumuz bizi kimlerin nasıl incittiğinin bir ölçüde farkındayızdır. Kendi kendimizi incelerken, içimizdeki duygusal yara izleriyle insanlara davranışımız arasındaki o önemli bağlantıyı sıkça kurarız.

Ama bazılarımızı duygusal şantaja çok açık yapan şey, yaralarımızı olduğu gibi bırakma eğilimimizdir. Rahatsız edici duygularla uğraşmayı öğrenmek yerine onlardan kaçınma eğilimine girerek şantaja boyun eğeriz ve bindiğimiz dalı keseriz. Bu, ayak bileğinizi burkup gerçekte iyileştikten sonra düzgün yürüme çabasının vereceği acıdan korktuğunuz için topallamaya devam etmeye benzer. Önceki konularda olduğu gibi, belli çocukluk deneyimlerine değineceğim. Ama burada, asıl öğrenmenize yardım etmek istediğim, eski duygulara yeni yaklaşımlar benimsemeniz. Bu, geçmişi değil, bugünü yaşayarak ve o duyguları şimdi uyandıran insanlarla etkili biçimde başa çıkarak başarılır.

Not: Bu çalışmaya başlamadan önce, önemli bir noktayı iyi anlamanızı istiyorum. Uzman yardımı gerektiren belli koşullar

vardır. Yinelenen duygusal çöküntü, yoğun kaygı, süregelen ya da çocukluktaki fiziksel, cinsel ya da duygusal tacizin etkisinin yoğun olduğu durumlarda uygulanabilecek büyük zaman ya da para yatırımı gerektirmeyen etkili tıbbi ya da psikolojik yöntemler vardır. Kısa dönemli etkileşimli psikoterapi, yeni depresyon ilaçları, destek grupları ve programlarıyla kişisel gelişim seminerleri, son on yılda psikoterapinin geleneksel yüzünü değiştirmiştir. Gerçekten isteyene, yardım bulunur.

DUYGULARLA BAŞLAYALIM

Sıcak noktalarınıza dokunulduğunda, büyük olasılıkla ne yaptığınızın bilincindesinizdir. Belki insanları memnun etme eğilimindesiniz. Ya da Atlas sendromuna uygun davranıyorsunuz. Belki ne pahasına olursa olsun öfkeden kaçınmaya çalışıyorsunuz. Şantajın korku, yükümlülük ve suçluluk duygularını dağıtma çabası içinde, en duyarlı olduğunuz etkenlere odaklanmanızı istiyorum. Aşağıdaki maddelerin size uyanlarını işaretleyin.

Bana baskı yapan birine teslim olursam, bunun nedeni,

1. Beni onaylamamasından korkmamdır.
2. Öfkesinden korkmamdır.
3. Artık benden hoşlanmayacağından/beni sevmeyeceğinden, hatta beni terkedeceğinden korkmamdır.
4. Ona borçlu hissetmemdir.
5. Benim için öyle çok şey yaptılar ki, onlara "hayır" diyemeyeceğimdir.
6. Bunu görev saymamdır.
7. Aksi halde büyük suçluluk duyacağımdır.
8. Aksi halde kendini bencil/sevimsiz/açgözlü/kaba hissedeceğimdir.
9. Aksi halde iyi bir insan olmayacağımı düşünmemdir.

İlk üç anlatımın korkuya, ikinci üçünün yükümlülüğe, son üçünün de suçluluğa işaret ettiğini görebilirsiniz. Bu anlatımların çoğu, hatta hepsi sizin için geçerli olabilir. Eve için böyleydi. Elliot'ın bunaltıcı bağımlılığından kurtulmaya çalışırsa onaylanmamaktan korkuyor, onun sağladığı yerde ve ödediği faturalar sayesinde yaşadığı için kendini yükümlü hissediyor ve onu terketme düşüncesine eşlik eden suçluluğa boğuluyordu.

Üç duygu durumu büyük ölçüde iç içe geçse de, bazı kişilerde sıcak noktalara bir duygu egemen olabilir. Örneğin, Liz belirgin bir yükümlülük ya da suçluluk hissetmiyordu, ama Michael'ın öfkesinden korkuyordu. Yukardaki anlatımlar, sizin için şantaj fırtınasında başı çeken sıcak noktalara ve şantajın hangi duyguya yüklendiğine işaret ederek kalıcı değişimin yolunu açacaktır.

KORKU SICAK NOKTASINI ETKİSİZLEŞTİRMEK

Korku zarardan kaçınmamıza yönelik temel bir duygudur. Tehlikeye karşı hem içgüdüsel, hem de öğrenilen bir tepkidir. Maskeli iki adam paranızı istiyorsa korkarsınız. Eşiniz çocukları sizden uzak tutma tehdidini savuruyorsa korkarsınız.

Ama duygusal şantajda yaşadığımız korkuların çoğu, varlığı şüpheli tehlikelere ilişkin beklentilerden kaynaklanır. Yaşamımızdaki şantajcılar, sezgisel olarak bu duygulara yüklenirler ve onları yoğunlaştırırlar. Aklımıza işledikleri felaket imgeleri gerçek gibi gelir. Korkuyla etkili biçimde başa çıkmanın yolu, "en kötü durum"u öngören senaryolarımızı bir yana bırakmak ve olumlu düşünmekten geçer. Düş gücünüzü kendinize karşı işletiyorsunuz. Onu artık kendi yararınıza çalıştırmanızın zamanıdır.

Onaylanmama Korkusu

Belki size başkaları tarafından onaylanmama önemsiz gelebilir, ama inanın, birçok kişiye dayanılmaz acı vermektedir. Onaylanmama korkusu derinlere kök salmış, benlik değerimizin içine işlemiş olabilir. Benliğimizi, başkalarının onayının ya da onaylamamasının tanımlamasına izin verirsek, onların hoşnutsuzluğuna yol açtığımızda, bizde temelde bir bozukluk olduğu sanısına kapılabiliriz.

Hepimizin hoşlandığı onay ve övgü, bazen temel bir gereksinim gibi görünebilir. Uzun yıllar önce, terapist olma yolundaki eğitimime başlamadan, artistlik yapıyordum. Çabalarım onay ve alkışlarla karşılandığında bayılıyordum; böyle olmadığındaysa dünyam kararıyordu. Başarımı başkalarının verdiği karşılıkla ölçüyordum. Ama büyüdükçe harika bir şey keşfettim. Yaşamımda büyük riskler almıştım ve kişisel bütünlüğüme sahip çıktığım sürece, birinin beni onaylamamasının korkunç sessizliğini, hatta acı eleştirilerini kaldırabiliyordum.

Değer verdiğiniz insanlar yanlış olduğunuzu söylediklerinde kişisel bütünlüğünüze sahip çıkmanın kolay olmadığını biliyorum.

Frank, Sarah'nın kendisiyle evlenmeye hak kazanması için onu küçük testlerden geçirip durmuştu. Ama Sarah bu durumdan ne kadar etkilendiğini açıkladıktan sonra ilişkileri tutarlı biçimde gelişmekteydi.

Konuşmalarımız çok işe yarıyor, ama bir şeyden hâlâ kurtulamıyorum. O da Frank'in onayı olmadıkça kendimi iyi hissedemeyeceğim ve kararlarıma sahip çıkamayacağım düşüncesi. Gelişme ve bunu aşma çabamı sürdürüyorum, ama işe yaramıyor. Babamın izni olmadan caddenin karşısına bile geçemeyen annem gibi olmak istemiyorum.

ÖZEL BİR CESARET TÜRÜ

Onaylanmama korkusundan kurtulmak, özdeğerlerinizin ve size dayatılan değerlerin bilincine varmayı gerektirir. Bunun anlamı, değer verdiğiniz yanlarınızı bilmek, inanç ve değerlerinize sahip çıkarak onaylanmamaya göğüs germe yürekliliğini göstermektir.

Sarah bunu başardığında coşku doluydu.

En iyi yanlarımı düşünmemi istemiştin. Önceliği, canlılığım ve serüven ruhlu olmam aldı. Her iki yanımı da besleyen işimi geliştirmek için daha çok çalışmam gerektiğini biliyordum. Frank'i seviyorum, ama yaşamım ondan ibaret değil. Ona söyledim; bunun üzerinde bir süre düşünürse şunu anlayabilecekti: İşimi coşkuyla yaparsam daha hayat dolu biriyle yaşıyor olacak ve bu ona olumlu yansıyacaktı. Biraz homurdandı, ama ben savunmasız ifadeleri kullanmaya devam ettim. Geri adım atmayacağımı anladı. Şu anda olayı kabul etmiş durumda. Ben de bayram ediyorum!

Eve'in durumu Sarah'nınkinden farklıydı. Sarah başarılı bir kariyer ve potansiyel olarak sağlam bir ilişki kurmuştu. Eve'se birçok bilinmeyenle ve yaşamını yeniden kurma göreviyle karşı karşıyaydı. Ama o da onaylanmama korkusunu yatıştırmaya başlamıştı.

Uzun zamandır şu sesler iç dünyamda yankılanıyor: "Sen katı yürekli bir kaltaksın.", "Duygusuzsun.", "Ne sersemce bir şey yapıyorsun.", "Yaptığın her şey aptalca." Ama insanların hakkımdaki düşüncelerini fazla kafaya takmayacağım, çünkü bu dünyada insanların düşündükleri çok tuhaf olabilir. Musevi soykırımının hiç gerçekleşmediğini düşünen insanlar var!

Onaylanmama korkusunun öte yanında, gerçekten sizin olan bir yaşamı düşleme ve kurma özgürlüğü vardır. Bunun kolay olduğunu söylemiyorum; ama Sarah ve Eve gibi, yaşamınızın denetimini ellerinize almaya yönelik her çabanız, başkaları ne derse desin, kendi değerlerinizin egemen olduğu bir yaşama giden bir adımdır. Bu yolda ilerledikçe, onaylanma bağımlılığından uzaklaşacaksınız.

Öfke Korkusu

Michael öfkesiyle başa çıkacağına söz verdi, ama Liz çok geçmeden anladı ki, bu duyguyla savaşması vermesi gereken bir kişi daha vardı. Liz şöyle anlatıyor:

Geçen gece çocuklardan birinin bıraktığı bir oyuncağa ayağı takıldı. Bunun üzerine bağırmaya ve küfretmeye başladı. Ben diğer odadaydım ve bana bağırmıyordu, ama sesini duymak bile yüreğimi dağlıyordu. Gerçekten değişmeye çalışıyor; öfkesini denetime alırsa her şeyin düzeleceğini sanıyordum, ama hâlâ çok duyarlıyım. Karşımda biri sesini ne zaman yükseltse ürkerek yaşamak istemiyorum.

Liz, Michael'ın ona fiziksel olarak zarar vereceğinden korkmuyordu. Elbette, sözlü taciz vardı, ama daha ileri gideceğine işaret eden hiçbir şey olmadığını söylüyordu. Öyleyse onda böylesine tepki uyandıran neydi?

Ona üç soru sordum:

1. Korktuğun şey ne?
2. Olabilecek en kötü şey ne?
3. Olmasını düşlediğin şey ne?

Sanırım denetimi yitirip bana saldıracağından korkuyorum. Açıklaması zor... Kendimi iki yaşında ve tümden aciz biri gibi his-

sediyorum. O kızdığında, boğucu ve bunaltıcı bir ateş sarıyor beni.

Michael'ın bağırmaları. Liz'i otuz beş yaşında bir yetişkin olmaktan çıkarıp yalnız yükselen sesteki tehlikeyi işiten bir çocuğa dönüştürüyor. Bu şaşırtıcı değil, çünkü o, bağırıp çağırmanın etkileşimlerin ayrılmaz bir parçası olduğu bir aileden geliyor. Böylece sakinleşmeye ve öfkeden kaçınmaya çalışan birçok şantaj hedefi gibi, geçmişin kalıntılarını bugünün gerçekliğine katıyor. Liz'e bir ara, babası ve ağabeyiyle, çocukken ne kadar korktuğunu konuşmasının yararlı olabileceğini, ama şimdi Michael'la etkileşimine odaklanmasını istediğimi söyledim.

Birinin öfkesiyle başa çıkmak bize genelde öğretilmez ve bildiğimiz karşılıklar da oldukça sınırlıdır. Bağırıp çağıran birine yaklaşımda ilk yapılacak şeylerden biri, sakin bir anı kollamak ve dikkatini çekmektir. Şöyle deyin: "Bana kimsenin bağırmasını istemiyorum ve bir daha bağırırsan odadan çıkıp gideceğim." Böylece konumunuzu sağlamlaştırmış ve etkin bir davranış sergilemiş olursunuz. Ardından, bir sonraki bağırma olayında sözünü tutmalısınız ki, karşınızdaki sizi ciddiye alsın.

Çatışma yaşamamak için güçlü bir ses tonuyla söylenecek, "Kes şunu!" ya da "Yeter!" gibi ifadeler de işinize yarayacaktır. Liz şaşkınlıkla yüzüme baktı: "Bunu gerçekten yapabilir miyim?"

"Neden yapamayasın?" dedim.

Birçok kez başkalarının bağırması aklımızda abartılı canlandırmalara yol açar; denetimi kaybedip terör estireceklerini düşünürüz. (O kişinin size zarar vereceğine yönelik ciddi bir tehlike varsa, ilişkinizi kesin.) Ama birçoğumuz daha güçlü ve güvenli bir biçimde karşılık verirsek ne olacağını düşünmeyiz. Korku dolu küçük çocuk rolünden çıkıp gerçek bir yetişkin gibi davrandığınızda, sizi boyun eğmeye yönelten öfke korkunuzu fethetme yoluna girmişsinizdir.

TARİHİ YENİDEN YAZMAK

Şantaj hedeflerinin öfkeyle güven içinde başa çıkmalarına büyük yararı dokunduğunu farkettiğim bir alıştırma var. Bu, birine korkudan teslim olmanıza yol açan olayı yeniden canlandırmanızı içeriyor.

Gözlerinizi kapayın. Söylediklerini ve sizin söylediğinizi düşünün; öfke dalgasının büyüyerek size yaklaşan imgesine eşlik eden -kaygı, kalbin küt küt atması, dizlerin titremesi, felaket imgeleri gibi- yaşadığınız deneyimleri duyumsamaya çalışın.

Şimdi başa dönün. Ama bu kez karşınızdakinin öfkesi yükselirken senaryoyu değiştirin. Kararlı ve açık bir biçimde şöyle deyin: "Hayır. Teslim olmuyorum. Bana baskı yapmaktan vazgeç!" Bu ifadeleri inandırıcı gelene dek yineleyin; birçok kişi çok kararsız ve çekingen başlar. Sözcüklerin yaptığı çağrışıma ve size hissettirdiklerine duyarlı olun. Daha güçlü hissedeceksiniz. Evet, böyle söyleyebilirsiniz ve sözler sizi gerçekten güçlendirirler.

Başınızdan geçmiş şantaj deneyimlerinden istediğiniz kadarını aklınızda bu şekilde yeniden canlandırabilirsiniz. Böylece düş gücünüzün size güç katmasına olanak verirsiniz. Bu alıştırmayı yapmak, özellikle cezalandırıcılarla uğraşmak durumundaysanız yararlıdır, çünkü onlar korku salmakta uzmanlaşmış olabilirler.

ŞANTAJCIYI OYNAMAK

Liz anlatıyor: "Şantajdan çok korkmamın bir nedeni dalga dalga üzerime geliyor gibi hissetmem. Michael orada olmasa bile bağırıp çağırmalarının yıkıcı etkisini hissediyorum."

Liz'den şantajcı rolüne girmesini ve bana Michael'ın en korkunç halini canlandırmasını istedim.

"Şaka yapıyor olmalısın," dedi. "Bunu yapamam."

"Bir şans ver," dedim. "İlginç şeyler olabilir. Birkaç dakika için, şantajcının konumuna girmek rahatlatıcı bir deneyim olabilir."

Liz tereddütle başladı, ama olaya ısındı ve Michael'ı başarıyla canlandırdı.

Beni terketmeyi düşünüyorsan başına gelecek şeye hazır olmalısın. Bu aileyi parçalamayacaksın, yoksa seni pişman ederim. Metelik alamazsın ve çocukları da götürmene izin vermem! Beni anlıyor musun?

Liz bir an için durdu. Sonra da şöyle dedi:

Çok tuhaf bir şeydi. Bunları söylerken kesinlikle kendimi güçlü hissetmedim. Korkulu, hatta aciz hissettim. Biri çok istediğim bir şeyi benden alacakmış da onu elimde tutmamın tek yolunun bağırıp çağırmak olduğu düşüncesini ve çaresizlik duygusunu tattırdı. Öfkeyle tepinerek kıyameti koparan bir çocuk gibi hissettim; söyleyeceklerimin bilincinde olmadan kuru gürültü yapıyordum.

Yaşamınızdaki şantajcı öfkeyi sessizce ifade ediyorsa, onun kızgınlığa gömülen ruh haline girin ve duyumsadıklarınıza dikkat edin. Öfke korkusunu ve çaresizlik duygusunu yakalayabilirsiniz.

Ne tür öfkeyle karşılaşırsanız karşılaşın, o kişinin, büyük korku yaşadığını farkedeceksiniz. Zorbalığın temelinde korku yatar. Güvenli kişiler istediklerini elde etmek için insanları zorlamaya ya da güçlerini kanıtlamaya gerek duymazlar. Bunun düşünsel olarak farkında olabilirsiniz, ama o kişinin yerine geçmek, size bu farkındalığı fiziksel ve duygusal boyutta yaşatacaktır.

Bu, karşınızdakiyle ilişkinizi sürdürseniz de sürdürmeseniz de, öfkeyle başa çıkmanıza büyük katkı yapabilecek bir farkındalıktır. Gürültülü ve öfkeli cezalandırıcılarla saldırganlıkları içten içe köpüren somurtkanlar, iç dünyalarında korku dolu küçük birer çocukturlar. Böyle olması davranışlarının kabul edilemez olduğu gerçeğini değiştirmez, ama bunun farkına varmak, size korku vermelerini önleyebilir.

Değişim Korkusu

Yaşamsal değişiklikler insanların pek hoşuna gitmez. Bildik şeyler rahat gelir; bize acı veriyor olsa bile, en azından kendimize ve başkalarına yönelik beklentilerimizi doğrulamaktadır.

Maria, Jay'den ayrılmakta kararlıydı; ama başına gelecekler den çok korkuyordu.

Korkuyorum, Susan. Dul bir kadın olarak yaşamaktan korkuyorum. Acıdan ve eziyetten korkuyorum. Belirsizlikten korkuyorum. Sıfırdan başlamaktan korkuyorum. Çocuklarımla baş başa kalınca onlara güvenli bir yaşam sunamayacağımdan korkuyorum. İnsanlar ne düşünür diye korkuyorum; sahip olduklarımı batırdığımı ve hatanın bende olduğunu söyleyeceklerinden korkuyorum. Boşanmaktan vazgeçmeye ve eski mutsuzluğuma dönmeye yönelik bir baskı yaşıyorum.

Maria kendine biçilen kocasının hanımı rolünü başarıyla oynayabilirdi, aşina olduğu durumlarda nasıl davranacağını biliyordu. Ama sorun vazgeçmesi zor olan o rahatlıktı. Büyük bir değişiklik yapmayı düşünmeye başlar başlamaz, kişiden kişiye değişen bir ölçüde sarsıntı yaşarız ki, en yıkıcı şantajcılar da bu sarsıntıya yüklenir. Böylece eski davranış kalıplarımıza tutunma, kaygı ve güvensizliğin beşiği olan zararlı ilişki ve koşullara yapışma eğilimine gireriz.

Maria'ya şunu söyledim: Onu korkutan şeylerden ben de korktuğum için yıllarca kötü bir evliliğe katlanmıştım.

"Bunu bilmek gerçekten önemli ve böyle hissettiğim için ödleğin teki olmadığımı anlamam açısından yararlı," dedi. Değişim korkusu evrenseldir. Şantajcılar bu korkuyu aşağıdaki gibi ifadelerle sömürürler:

- Bensiz gerçekten yalnız kalacaksın.
- Pişmanlık duyacaksın, ama çok geç olacak.
- Bu, bekâr bir kadın için yaşaması zor bir dünya.
- Bunu çocuklara nasıl yaparsın?
- Açık seçik düşünemiyor ve ne istediğini bilmiyorsun.
- Çevrendeki boşanmış acınası insanlara bak.

Bu tür korkularınızı kabul etmeniz doğaldır; ama aynı zamanda değişim kararlılığınızı pekiştirmenizde yarar vardır. Şöyle diyebilirsiniz: "Haklı olabilirsin, kolay olmayacağını biliyorum, ama yine de kararım kesin." Ya da başka tür bir ilişkide yalnızca, "İlgini anlıyorum," demekle yetinirsiniz. Karşınızdaki, geleceğinize ilişkin karanlık bir tablo çizmekte ısrar ediyor ve buna mahkûm olduğunuzu söylüyorsa, savunmasız iletişiminize dönün ve, "Bunu daha fazla tartışmayacağım," deyin. Unutmayın: *Sizin de bir şeyi konuşmaya ya da konuşmamaya, onun kadar hakkınız var!*

Yaşamındaki önemli birinden ayrılmaya karar veren kişi, duygusal kargaşa ve belirsizlik içinde bunalıma yatkınlaşır. Ama bunalım yalnızca bir tehlike değildir; yüreklilikle göğüslendiğinde, kişisel gelişim ve daha iyi bir yaşama doğru harika bir fırsattır.

Ayrıca böyle dönemlerde sizinkine benzer sorunlar yaşayan kişilerle bir etkileşime girmeniz ve bu amaçla toplanan gruplara katılmanızda yarar olabilir. Ama yer alacağınız grubun, insanların "ne kadar berbat" diyerek dedikodu yaptıkları bir or-

tam olmamasına özen gösterin. İnsanlar biraraya gelerek olumlu bir yaşama doğru birbirlerine destek olabilirler; böylece değişimin düşman değil, fırsat olarak algılanması kolaylaşır.

Terkedilme Korkusu

Bu duygu insanın yaşadığı korkuların başını çekebilir. Bazı uzmanlar, genlerimize işlenmiş olan bu korkunun, onaylanmama ve öfke dahil, ilişkilere yönelik tüm korkularımızın temeli olduğunu öne sürmektedirler. Bence önemli olan, kökeninin ne ölçüde genetik olduğu, ne ölçüde öğrenmeden kaynaklandığından çok, bunu hepimizin duyumsamamız. Bazılarımız iyi başa çıkarız, bazılarımızsa altında eziliriz. Terkedilme korkusunun bozguna uğramış gibi teslim olmamıza yol açması şöyle bir mesaj verir: "Her şeyi yaparım; yeter ki, beni terketme." Jeff tartışma durumunda nereye ve ne kadar süreli olduğunu bildirmeden çıkıp gitmemeye razı olduğunda, Lynn büyük rahatlama hissetmişti. Ama yıllardır ona eşlik eden terkedilme korkusu bir anda kaybolmadı.

Bu beni gerçekten çökertiyor. Biri bana bozulursa, beni terkedeceğini düşünüyorum, böylece kendimi onun isteğine uyarlıyorum. Bunun korkakça bir yol olduğunu biliyorum, ama ne yapayım?

"Bana kızıyorsun"dan, "Beni terkedeceksin"e atlamak pek mantıklı değildir; ama olumsuz düşünme mantık tanımaz; basit bir anlaşmazlığı kargaşaya dönüştürerek kolayca fırtınalar koparabilir.

Lynn'inki gibi felaket öngörme eğilimiyle başa çıkmanın en iyi yollarından biri, bu düşüncelere ayırdığınız dikkati ve zamanı kısıtlamaktır.

DÜŞÜNCEYİ KESMEK

Önümüzdeki bir hafta boyunca, terkedilmeye yönelik olumsuz duygularınıza odaklanmanızı istiyorum. Kıyamet işaret eden düşünce ve imgeleri aklınızda serbest bırakın. Ama kritik nokta şudur: Saat tutarak olumsuz düşüncelerinizi beş dakikaya hapsedeceksiniz.

Bu alıştırmayı günde yalnız bir kez yapmanız yeterlidir. Bunu kaygı ve kuruntu zamanı olarak görün. Beş dakikanız dolduğunda, onlara gitmeleri gerektiğini, günün ilerleyen zamanlarında gelirlerse yarın görüşeceğinizi söyleyin. Zaman dilimini her gün bir dakika azaltın. Beşinci günden haftanın sonuna dek bir dakikada kalın. Bu hafife alınmayacak bir alıştırmadır; duygular ne kadar hızlı belirirlerse belirsinler, düşüncelerin etkisiyle oluşurlar. Korkularımızı, sürekli dikkat yoluyla, yani düşünsel çabayla etkinleştiririz. Bu düşünceyi kesme yöntemi, düşünce/duygu/davranış döngüsünün kaynağına inerek denetiminizi artırmanıza yarar.

KARA DELİK

Düşünceyi kesme alıştırmasıyla duygusal girdaplardan uzaklaşan Lynn "kara delik" dediği şeye yönelik korkusuyla hâlâ yüzleşmemişti. Bu, düştüğü ve Jeff izin vermedikçe asla çıkamadığı bir yerdi. Bu sözü kullanan ilk Lynn değildi. Terkedilmekten delicesine korkan kişilerden daha önce de duymuştum. Bu, cehennem azabı gibiydi onlar için.

Kara delik, Lynn kendini bildi bileli vardı. Buna ilişkin korkuyu yakından yaşamış ve deliğin sınırını geçip içine girmeye cesaret edememişti. Ama yapması gerekenin bu olduğunu söyledim.

"Yapabileceğimden emin değilim," dedi tereddütle.

"Zamanı geldi," dedim. "Elimi tutmanı ve benimle kara deliğe doğru yürümeni istiyorum. Ne görüyorsun?"

"Karanlık, gerçekten soğuk. Hiçbir insan izi yok. Konuşacak kimse yok. Yalnızca yalıtılmışlık... Tümden yalnız bırakıldım. Kimseler olmayınca günler hiç çekilmiyor. Duvarlar üzerime geliyor gibi. Beni seven, bana ilgi gösteren, hatta varlığımı bilen kimse yok."

Öteki tek seçeneğinin, Lynn'in tanımladığı gibi, yalnızlık ve duygusal çöküntü olduğunu düşünen insan boyun eğmeyi seçmez mi? Ayrıca duygu dünyanızı bir kişiye endekslerseniz kullanılmaya ne kadar açık olursunuz?

"Tamam," dedim Lynn'e. "Beni buraya getirdin. Şimdi bir çıkış yolu bulmak istiyorum."

"Aa, tamam..." dedi. "Büyülü değneğimi sallayacağım ve dehşet yok olacak."

"Oradan çıkabilirsin, biliyorsun."

"Beni ancak Jeff çıkarabilir," diye yanıtladı.

"Hayır, bu kez kendin yapmak zorundasın; yoksa hiçbir anlamı olmaz. Jeff'in senin için değerini küçümsemiyorum, ama o, yaşamını zenginleştirecek öğelerden yalnızca biri. Şimdi yaratıcı düşünmeye çalışalım. Kara deliğin tersi nedir senin için?"

Lynn gözlerini kapadı. "Yaşamımda yeri olan, ilgi duyduğum diğer insanları düşünüyorum; yakın akrabalarım, arkadaşlarım ve işyerindeki bazı güzel insanlar, yapmak istediğim şeyler... Bir dakika... Anımsadığım özel bir gün var. On iki yaşlarımdayken babam beni ilk kez ata binmeye götürmüştü; güzel bir palominoydu... İnanamıyorum! At o an için tümüyle benimdi. Samanların kokusunu ve yüzüme vuran güneşi duyumsuyorum. Sanırım, şimdiye dek en yoğun yaşadığım mutluluk bu."

"Ne zaman sarsıntıda hissedersen o ana dönebilirsin," dedim. "Bu tür zevk ve coşkuları her istediğinde yeniden duyumsayabilirsin. Böyle başka günler de yaşayabilirsin. Bir kocan ve sevdiğin diğer insanlar var; iyi bir kariyere ve derin duygular ya-

şama yetisine sahipsin. Ne harika nimetler! Görüyorsun ya, kara delikten kendi başına çıkmayı başardın."

Her korktuğumuzda, Lynn'in yaptığı gibi, ilham verici bir imgelemeye başvurabiliriz. Oturun, gözlerinizi kapayın, dört beş derin soluk alın. Şimdi, yaşamınızın en güzel günlerini anımsayın. Bu, dünyayı pek umursamadığınız çocukluktan bir anı olabilir. Ya da tüm duyularınızın keskinleşerek sizi çevreleyen güzelliği özümsediği bir yerdeki anınız. Aklınızı ve bedeninizi bu anının esiniyle doldurun; havayı, çiçeklerin ve çimenlerin kokusunu duyumsayın. Bu imgelemeyi kara delikleri aydınlatmak için de kullanabilirsiniz.

Bir aşk ilişkisinde duyduğumuz terkedilme korkusu, aynı duygunun -tek başımıza ayakta kalamayacak halde olduğumuz- çocukluktaki yaşantılarının yetişkinliğe uyarlanmışıdır. Ne yazık ki, birçok kişi bağlandıkları biri kendilerinden ayrılacak olduğunda aynı duygusal çukura düşme eğilimine giriyor. Ama kara deliğin varlığı bizim imgelemimizle sınırlıdır. Bu, kendini gerçek gibi gösteren bir yanılsamadır.

Korktuğumuzda, sevinç ve huzur veren, değerli kişi ve deneyimlerin aklımızdaki imgeleri silikleşir. Yine de onlara hem belleğimiz, hem de düş gücümüz yoluyla her an erişebiliriz. Korku size doğru yükselerek gelen karanlık bir dalgayı andırabilir; ama içinizdeki güç yoluyla karanlıktan sıçrayarak aydınlığa çıkabilirsiniz.

YÜKÜMLÜLÜK SICAK NOKTASINI ETKİSİZLEŞTİRMEK

Devletin bizlere uyguladığı vergi dilimleri gibi, yükümlülüklerimizin de dilimleri olmasını isterdim. İnsanlara ne kadar borçlu olduğumuzu bir formülle çıkarabilmek, başkalarına yükümlülüğümüzün sınırlarına ilişkin açmazlarla boğuşmaktan daha ko-

lay olmaz mıydı? İnsanlara vermenin uygun ölçüsünü belirleyecek ve başkalarına olan yükümlülüğümüzle kendimize olan asıl yükümlülüğümüzün dengesini nasıl kuracağımızı gösterecek işaretler bulunsaydı ne güzel olurdu?

Yükümlülük kavramıyla dünyadaki ilk deneyimlerimizle birlikte tanışırız. Bunu, anne babamızdan, okuldan, toplumsal kurumlardan ve daha genel bağlamda kültürden öğreniriz. Toplumsal değerlerin döngüsü işi giderek karmaşık hale getirdi. Yıllarca özverinin ve koşulsuz yardımın değeri üzerinde duruldu. Sonra sıra "Kendi İşine Bak" sloganıyla "Ben Kuşağı"na sıra geldi. Ardından sarkaç, başkalarına daha fazla ilgi duyan ve daha sevecen bir yaklaşıma yöneldi. Kafamızın karışmasına şaşmamalı.

Yükümlülüğe ilişkin benimsediğimiz inanışların üzerimizdeki etkisini kestirmek kolay değildir. Ama burada temel olan, bu inanışların bazılarının sizi şantaja yatkınlaştırdığıdır. Başkalarının gereksinimleri, kendinizinkilerden daha önemli olduğu inancını benimsemişseniz ve her ilişkide fiziksel, düşünsel, duygusal, ruhsal ve maddi olarak tükenme pahasına kendinizi geri planda tutuyorsanız, o inanışları irdelemenin ve değiştirmenin zamanı çoktan gelmiştir.

Nerede Yazıyor?

İçerlemiş ve gergin hissetmenize yol açan yükümlülüklere ilişkin inanışları değiştirmeye başlamanın en iyi yollarından biri, onlara siyah-beyaz yaklaşımıyla bakmaktır. Ardından onları zorlamaya başlayabilirsiniz.

Karşınızdakinin sizden beklentilerini listeleyerek başlayın. İşte başlamanıza yardım edecek bazı öneriler:

_____ [ad] şunları yapmamı bekliyor/istiyor:

- Ona yardım etmek için her şeyi bir yana bırakmamı.
- Çağırdığında bir koşu gelmemi.
- Fiziksel/duygusal/maddi olarak ona gözkulak olmamı.
- Tatil ya da gezilerde her istediğini yapmamı.
- Duygularımı hiç hesaba katmadan sorununa seferber olmamı.
- Ne zaman zora düşse başını dertten kurtarmamı.
- Kendi işimi, ilgilerimi, arkadaşlarımı ve etkinliklerimi sona koymamı.
- Beni perişan etse bile onu hiç terketmememi.

Şimdi, her bir ifadeyi "NEREDE YAZIYOR" sözüyle eşleştirin. Örneğin, "Kocam tatillerde hep anne babasına gitmemizi bekler," ifadesinden türeyen şu anlatımın yarattığı vurgu farkına dikkat edin: "Tatilleri sürekli kocamın ailesiyle birlikte geçirip kendime zehir etmem gerektiği NEREDE YAZIYOR?" Herkesin gereksinimlerinin sizinkilerden daha önemli olması gerektiği NEREDE YAZIYOR? Kendine gayet iyi bakabilecek bir anne ya da baba için sağlık ve mutluluğunuzu kurban etmeniz gerektiği NEREDE YAZIYOR? Değişmez kurallar gibi görünebilen bu inanışlar, Allah'ın emri değildir; ama başkalarına verdiklerinizin yarısını bile kendinize çok görmenize yol açmaktadır. Bunlar ancak bu dünyada nasıl davranmanız gerektiğine ilişkin aklınıza kazınan değerler sisteminde varlığını sürdürmektedir.

Cezanızı Hafifletmek

Karen, "Kızıma istediği her şeyi vermekle yükümlüyüm, çünkü benim yüzümden çok kötü günler geçirdi" inanışının derinlerdeki köklerinden kurtulamıyor ve kendini yiyip bitiriyordu. Yükümlülük anlayışıyla, düşünsel olduğu kadar duygusal düzlemde de yüzleşmesi gerekiyordu.

Karen yargısız infaz yaparak kendini, kocasının ölümüne yol açan kazadan -işlemediği bir suçtan- ötürü "yükümlülük hapsine" mahkûm etmişti. Büromdaki sözlüğü açıp kaza sözcüğüne bakmasını istedim.

"Öngörülmeyen, beklenmeyen ve... " derken bir anda durdu; gözleri dolarken devam etti. "Ve kasıtsız!"

"Doğru," dedim. "Kasıtsız." Bu sözcüğü kendi kendine sık sık yinelemesini söyledim. Olan biteni o istememişti, planlamamıştı; onun suçu yoktu. Ömür boyu ceza yiyen katillerin bile er geç şartlı tahliye olduklarını söyledim? O neden hâlâ içerdeydi?

Karen'ın ruhsal dünyasının zengin olduğunu biliyordum. Al-Anon toplantılarına düzenli olarak katılıyordu; coşkulu bir yoga öğrencisiydi ve her gün meditasyon yapıyordu. Yine de kendini bağışlamanın eşiğinden geçememişti.

Ondan, yükümlülük hapsinden kurtulmasına yardım edecek ve rollerini canlandıracağı bir etkileşim düşlemesini istedim. "Şeyy... Sanırım koruyucu melek numarası yapabilirim," dedi.

"Harika," dedim. "Kendi koruyucu meleğin ol. Karen'ı şu boş sandalyeye oturt ve onu bu berbat hapisten temelli kurtar! Ve şunu söyleyerek başlamanı istiyorum: 'Seni bağışlıyorum.'"

Gözlerine dolan yaşlar yüzünden aşağı süzülürken perde açıldı:

Seni bağışlıyorum, Karen. Pete'in ölümünden sen sorumlu değilsin. O bir kazaydı. Sen iyi bir anne oldun, çocuklarının her ikisine de koruyucu ve sevecen davrandın. Sen insanlara gerçekten ilgi duyuyor ve önem veriyorsun; artık kendini bağışlamanın zamanı. Seni bağışlıyorum, sevgili Karen, seni bağışlıyorum, seni bağışlıyorum...

Bunlar Karen'ın kendine söyleyemediği şeylerdi, ama koruyucu meleği rolünde, büyük gereksinim duyduğu rahatlama ve

onayı sunmuştu kendine. Bu alıştırmayı yapmanızı öneririm. Koruyucu melek rolünü tutmadıysanız, yaşamınızda size yakın ilgi ve sevgi duyan birini oynayarak da yapabilirsiniz. Önemli olan, yükümlülük hapsinin farkına varıp bundan kurtulmak.

O oturum Karen için gerçek bir dönüm noktası olmuştu. Geçirdiğimiz bir saatin sonlarına doğru şöyle dedi: "Peki; kızımın hemen ev alması gerekiyor diye emeklilik ikramiyemi vermem gerektiği NEREDE YAZIYOR?"

Melanie'ye olanakları gerçekten elverdiği sürece, kızının misillemesinden korktuğu için değil, sevgi ve cömertliği nedeniyle, maddi yardımda bulunmasının iyi olacağını söyledim. Melanie'nin istediği beş bin doları vermesinin şu anda çok zor olduğunu, ama bin beş yüz dolar verebileceğini söyledi.

"Ya buna karşı Melanie mızmızlanırsa?" diye sordum.

Gülümsedi ve derin bir soluk aldı. "Şeyy... daha önce mızmızlandı ve eminim bundan sonra da mızmızlanacak. Ben de şöyle derim: 'Maddi gücüm en fazla bu kadarına yetiyor. Ama birine kızmak istiyorsan, Susan'a git, çünkü yaşadığım değişimlerden o sorumlu.'"

İnsanlar gelişip evrilirken belli inanışlardan ayrılıyorlar. Siz de, Karen gibi, uzun zaman önce sorgusuzca kabul ettiğiniz değer ve inanışlar yerine, bir yetişkin olarak özgürce seçtiklerinizi kılavuz edinebilirsiniz.

Ne Kadar Verebilirsiniz?

Eve, Elliot'tan ayrılması gerektiğini biliyordu, ama şantajın sis perdesi onu elden ayaktan düşürüyordu.

Bana çok gereksinimi var. Onun için her şeyi yaparım. Onu çok seviyorum. O kapıdan dışarı adım atamam.

Bu sevgi dolu, yetenekli genç kadın, Elliot'ın bakıcısı olmak için kendinden o kadar vermişti ki, duygusal iflasın eşiğine gelmişti. Kendini arkadaşlarından, her türlü eğlence ve sosyal etkinlikten ayırmış, kariyer arzularını içine gömmüş ve dünyasını iyice daraltmıştı.

Ne kadar çok kaynağınız varsa, o kadar çok verebilirsiniz. Böylesine basittir. Yaşamınızda, sevdiğiniz insanlar, duygusal ve mesleki tatmin, arkadaşlar, zevk aldığınız etkinlikler ve para gibi, birçok zenginlik varsa herhalde sağlığınızı zarara sokmadan verebileceklerinizin düzeyi epey yüksek olacaktır. Buna karşılık, örneğin, boşanmanız sözkonusuysa, işyerinde başınız dertteyse ya da bir şeyleri ucu ucuna yetiştirmeye çalışıyorsanız, bir başkasının talebini karşılamak için fazla zaman ve enerji harcamanız çok daha zor olacaktır. Acı gerçek şudur: Kafanızı suyun üstünde güç bela tutabiliyorken başka birini boğulmaktan kurtaramazsınız.

SUÇLULUĞUN SICAK NOKTASI

Suçluluğun üzerimizdeki gücü, büyük ölçüde, bu duygunun uygununu haksızından ayıramamakla ilgilidir. Suçlu hissetmemizin hep kötü bir şey yapmamızdan kaynaklandığına inanırız.

Ailen iş gezisi hakkında Jo'yla sakince konuşabilince dünyalar onun olmuştu; ama bu sevinci beş dakika sürdü. Çok geçmeden, doğru şeyi yaptığını bilmekle eşine karşı böylesine değişik davranmasının rahatsızlığını duymak arasında bocalamaya başlamıştı.

Jo'nun evde kalmak istediğini ve fazla üzgün görünmediğini biliyorum; ama korkunç bir suçluluk duydum. Evde televizyonun karşısında tek başına oturup duyduğu en küçük seste ağlayan hali gözümün önüne geliyordu sürekli. Suçluluk durduk yerde ortaya çıkmıyor, Susan. Ben birçok biçimde nitelenebilecek biriyim; ama eşinin acı çekmesini izlemekten zevk alacak bir adam değilim.

Bu durumda suçluluğunun uygunluğunu değerlendirmesine yarayacak birkaç soru vardı. Ona sordum:

- İstediğiniz şeyin ardında kötü niyet mi var?
- Kabaca bir şey mi istiyor ya da yapıyorsunuz?
- Yaptığınız ya da istediğiniz şeyle karşınızdakini kötüye kullanmış mı oluyorsunuz?
- Yaptığınız ya da istediğiniz şey aşağılayıcı ve küçük düşürücü mü?
- Yaptığınız ya da istediğiniz şey, karşınızdakinin mutluluk ve sağlığına gerçekten zarar verici mi?

Bu soruların herhangi birine evet yanıtı verdiyseniz, duyduğunuz suçluluk kendinden nefret değil, pişmanlık duygularına yol açtığı sürece uygundur. Kişisel bütünlüğünüz, davranışlarınızın sorumluluğunu üstlenmeniz ve gerekli düzeltmeleri yapmanızı gerektirir. Hatalar yapmış olmanız, sizin ahlaki bir canavar olduğunuzu göstermez.

Ama eğer Allen gibi, karşınızdakine zarar vermeden kendiniz için sağlıklı bir şey istiyorsanız, suçluluğunuz haksızcadır ve savaşım vermeyi gerektirir. Aşırı suçluluk, onunla başa çıkmak için yüzleşmediğimiz sürece yaşamımızın özüne işleyebilir.

Allen tüm sorulara hayır yanıtı vermişti; yine de San Fransisco'ya Jo'suz gitmek onu duygu karmaşasına itmişti.

İlk gece en zoruydu. Korktuğum başıma gelmişti; akşam telefonda ağlıyordu. İçimden ilk gelen, önerilerde bulunmaktı; arkadaşlarını görebilir, ailesini ziyaret edebilirdi. Ama ona yardım etmenin tek yolunun, yapacaklarını söylemeyi bırakıp kendinin bulmasına olanak tanımak olduğunu anladım.

Ertesi gün benim için tam bir dönüm noktasıydı. Aradığımda evde değildi. Kaygılandım ve mesaj bıraktım. Yeniden aradığımda arkadaşı Linda'yla sinemaya gittiğini öğrendim. Sesi iyi geliyordu. Tüm o kaygı boşunaydı sanki. Hafta boyunca ruh hali inişli çıkışlıydı, ama yapacak şeyler buldu ve iyi idare etti. Bütün bunların kolay olduğunu söylemiyorum, ama ikimiz de üstesinden geldik ve bir dahaki sefere çok daha kolay olacak.

Suçluluk duyduğunuzda, Allen gibi, yukarıya sıraladığım soruları kullanabilir ve ölçüsü kaçmış olabilen suçluluğu azaltabilirsiniz. Sağlıklı bir vicdan, suçlulukla ona ilişkin eylemi dengeler. En iyi arkadaşınızın kocasıyla yatarsanız suçluluk olması gerekir. Ama ekmeği kızartırken yaktınız ya da hiçbir şeye benzemeyen bir film önerdiniz diye suçluluk duymayı hak etmiyorsunuz. Yaşamınızı zenginleştirecek bir şey yapmanız, karşınızdaki beğenmediği için sizi suçlu yapmaz.

Gerçekler Değil, Kişisel Görüşler

Şantaj uygulayan kişiler, özellikle suçluluk sözkonusu olduğunda, ayrım yapmazlar; büyük şeyler için olduğu kadar küçük şeyler için de aynı ölçüde suçluluk yaratmaya çalışırlar. Bizler de tutumlarımızla suçluluğa davetiye çıkarırız.

Leigh'in olumsuz karşılaştırmalarından ne kadar incindiğini söylediğinde annesi ona kulak vermişti. Ama eski alışkanlıklar kolay yok olmazlar; annesi Leigh'in direneceği bir şey isterken yaklaşımını değiştirmişti.

Hafta sonu ağabeyimi ve ailesini ziyaret edebilmesi için onunla San Diego'ya gelmemi istedi; ama planda erkek arkadaşımla çıkmak ve tiyatroya gitmek vardı. Yetişkin bir kadın olduğunu ve oraya yalnız gidebileceğini söyledim. Bu kez karşılaştırma sürecine girmedi, ama şu tutumu sergiledi: "Sanırım, hafta sonunu benimle geçiremeyecek kadar meşgulsün; kendi yaşamına o kadar dalmışsın ki, başkasını umursamıyorsun. Böyle olduğuna inanamıyorum!" Bunun insanı kullanmaya yönelik olduğunu ve kurban rolü yaptığını biliyorum; yine de suçlu hissediyorum. Eskisi kadar değil, ama gerektiğinden fazla. Randevumu iptal etmeyi, aldığım tiyatro biletlerinden vazgeçmeyi bile düşündüm, ama bunu yapmadım; bu yüzden sanırım başarı gösterdim.

Bu elbette başarıydı. Hak etmediği suçluluğu yok etme sürecini hızlandırmak için yapabileceklerinden biri, annesinin kendine yapıştırdığı etiketleri gerçeklerden ayırmaktı.

Leigh'den, annesinin yıllar boyunca kendisi için kullandığı eleştirel yargıların listesini çıkarmasını istedim. Tahminim oydu ki, birçok şantaj hedefi bu etiketlerden muzdaripti.

İşte Leigh'in listesinden bazı maddeler:

- İlgisiz
- Bencil
- Düşüncesiz
- Beceriksiz
- Sersem
- Kaba
- Mantıksız

Sopalar ve taşlar kemiklerimizi nasıl kırabiliyorsa, çok yakınımızdan gelen bu tür sözler de bizi kırabilir. Ama bunlar gerçek değildir. Birinin kişisel görüşleridir. Birçok kez şantajcımızın aklına büyük değer biçeriz. Bizi, kendimizden daha iyi tanır ya,

bizi olumsuz biçimde tanımladıklarında onlara inanıveririz. Özellikle de başkalarının eskiden hakkımızda söylediklerine gönderme yaparsa... Böylece karşımızdakinin görüşünü gerçeğe çeviririz. "Bencilsin" içimizde "bencilim" olarak yankılanır. Bu, "sen kötü bir çocuksun" denilen küçüğün, mesajı, "ben kötü biriyim" biçiminde özümsemesi gibidir.

Leigh'in gerçeği varsayımdan ayırmasına yardımcı olmak için listesini alıp her bir maddenin karşısına "GERÇEK DEĞİL, KİŞİSEL GÖRÜŞ!" yazmasını istedim. Listesi değişmeye başladı:

- İlgisiz: GERÇEK DEĞİL, KİŞİSEL GÖRÜŞ!
- Bencil: GERÇEK DEĞİL, KİŞİSEL GÖRÜŞ!
- Düşüncesiz: GERÇEK DEĞİL, KİŞİSEL GÖRÜŞ!

Eminim anafikri aldınız. Bu noktayı özümsemeniz önemlidir.

Elbette bazen gerçekten ilgisiz ve düşüncesiz olabiliriz; karşımızdakinin nitelemesinin geçerliğini irdelemek önemlidir. Allen'ın yanıtlamasını istediğim sorular size bu konuda yardım edecektir. Ama çoğu kez, duygusal şantajcılarla etkileşimdeyken, nitelemeleri, kendi çıkarları uğruna gerçekten sapan görüşleri yansıtır. Leigh'in durumundaki gibi, şantajcı, anne ya da babasıysa bunu görmek özellikle zordur, çünkü yıllarca onların doğru olduğuna inanmışızdır. Ama bu kitapta belirgin biçimde gördüğünüz gibi, şantajcılar, kendi korku ve engellenmelerinin itimiyle davranmaktadırlar; birçok kez, sizi suçladıkları şeyler, izlerini kendilerinde hissettikleri özellik ve davranışlardır. Bu kusurları -benimsemeniz beklentisiyle- size yansıtırlar. Onları geri gönderelim.

Paradokslu Alıştırma

Eve kendini tehdit eden tüm kötülüklere karşın, Elliot'ı terketme yürekliliğini buldu, hem de anlayışla yaklaşarak. Kendi yapmakta olduğu işleri devralacak bir yardımcı bulunmasına yetecek süreyi gözeterek ayrılma zamanını belirledi. Aynı zamanda onun aile bireylerini, yaşadığı duygusal fırtına konusunda uyardı ve yakınlarından birkaç kişiyi bir süre ona gözkulak olmaları için ikna etti.

Ama her ne kadar büyük gelişme gösterdiyse de, içindeki haksız suçluluk yığınından kurtulması kolay değildi Eve'in. Geçici olarak annesinin yanına taşındı, bu ona iyi geldi, ayrıca bazı iş bulma girişimleri oldu. Ama Elliot kendisini her aradığında ve bozuk çaldığında şantaja ilişkin duyguların sis perdesine yeniden giriyordu.

Eve'den karşısına boş bir sandalye koyarak orada Elliot'ın oturduğunu varsaymasını istedim. Sonra, sandalyenin önünde diz çökerek, "Bensiz yapamayacağını biliyorum; bu yüzden yanından hiç ayrılmayacağım. Geri dönüyorum ve seni bir daha hiç terketmeyeceğim. Tüm düşlerimi, arzularımı, tüm yaşamımı sana adayacağım. Kendim için hiçbir şey istemeyeceğim. Ömür boyu sana bakacağım," demesini rica ettim.

Eve çıldırmışım gibi bakıyordu. "Şaka mı yapıyorsun?" diye veryansın etti. "Asla öyle bir şey söyleyemem!"

"Benim hatırım için," dedim.

İstediğimi gönülsüzce yaptı. Yarısında durarak şöyle dedi: "Bir dakika. Kendimi aptal gibi hissediyorum. Biraz saf olduğumu biliyorum, ama budala değilim! Geri dönmüyorum! Ben kendi hayatımı yaşayacağım. Onu böyle yapan ben değilim, neden düzeltmesi bana düşsün?"

Bu tür çalışmaya paradoks terapisi denir. Olayın özü, tuhaf ya da saçma görünen çelişkili bir durumun bazı temel gerçekle-

ri aydınlatmasıdır. Paradoks terapisinin büyük etkisi olabilir. Gördüğümüz gibi, Eve söylemesini istediğim şeylerin etkisiyle kendine geldi ve durumun öneminin bilincine vardı. Bu sözleri Elliot'a gerçekten söylememiş olsa bile, yakın zamana dek, davranışlarıyla söylüyordu. Bu alıştırma, suçluluğu aşırılığın saçmalık boyutuna götürmüş ve hiç hak etmediğini gözler önüne sermişti. Böylece, özgürleşmeye dönük bir adım daha atmıştı.

Birkaç hafta sonra, bir reklam ajansında yepyeni bir iş bulduğunu söyledi. Aylar önce tanıştığım çökmüş genç kadından çok farklıydı. Ona, "Elliot'ı terkedersem, suçluluktan ölürüm," dediğini anımsayıp anımsamadığını sordum.

"Şeyy, suçluluktan ölen kimseyi görmedim; ilk olmaya da niyetim yok," dedi. "Amacım, güçlü olmak ve ekonomik bağımsızlığıma kavuşmak. Ayakta durmamı sağlayacak yetilere sahibim. Bana gereken tek odalı bir ev ve bir araba. Kendimi iyi hissediyorum ve bunu başarabilirim."

Kesinlikle haklıydı.

Suçluluğa Düş Gücüyle Karşı Koymak

Jan'in, kızkardeşine para veremeyeceğini söyledikten sonraki gelişinde kafası karışıktı.

Yaptığımın doğruluğunu biliyorum, ama korkunç bir şey yaptığım düşüncesinden kurtulamıyorum. O darboğazdaydı. Bunu düşününce, tüm beylik sözler aklımda yankılanıyor: tek servetin ailendir, bağışla ve unut, geçmişe takılma. Temel olan şu: o benim kardeşim, başı dertte ve öyle onu öyle başıboş bırakmayı içime sindiremiyorum.

Jan bildiği ve aklından çıkaramadığı şeyler arasında bir iç savaş yaşıyordu. Sanki yıllarca Carol'la yaşadığı sıkıntıların kıskacından, büyük çabalar sonucu kurtulmak üzereyken, suçluluğun çengeline takılmıştı.

Sağlıklı değişime direnen bilinçaltına geleneksel terapi yoluyla konuşmak yerine, etkili olduğunu farkettiğim mecaz anlatımlar ve öyküler kullanarak ulaşmayı yeğliyorum. Jan'in bunu yapmasına yardım etmek için kızkardeşiyle ilişkisi hakkında bir peri masalı yazmasını istedim. "Bu gerçekten bir Grimm peri masalı olacak," dedi, hafife alır bir tarzda. Ardından, "Bunu nasıl yaparım?" diye sordu.

İstediği her şeyi yazabileceğini, ama peri masallarını andıran bir dil ve imgeler kullanmasını, üçüncü kişinin ağzından yazmasını, mutlu bir son olmasa bile, en azından umutlu bir son içermesini söyledim.

Çok ilginç bulduğum Jan'in öyküsünü sizlerle paylaşmak istiyorum:

Bir zamanlar iki küçük prenses varmış. Bunlardan biri, kralın gözdesi ve en yakınıymış, güzel elbise ve mücevherlere sahipmiş. Altın bir faytonla dolaşırmış ve bir şeyi elde etmek için istemesi yeterliymiş. Diğer küçük prenses kraliçenin gözdesiymiş. O akıllı ve yürekliymiş, ama kardeşi, krala onun hakkında kötü şeyler söylediği için çok az şeye sahipmiş. Böylece bu zavallı küçük prenses şımarık kardeşinin eskilerini giyermiş. Kraldan oyuncak ya da midillisini beslemek için -onun fayton yerine yalnız midillisi varmış- havuç istediğinde şu yanıtı alırmış: "Kentte bir tüccarın çıraklığına başla." Kral, "Kendine bir iş bul" mesajını böyle vermeye bayılırmış. Böylece zavallı yoksul prenses bir kuyumcunun yanında çalışmaya başlamış. Kuyumcu ona güzel şeyler yapmayı öğretmiş, onun yeteneğini ve çalışkanlığını yüceltmiş.

Yıllar geçmiş ve şımarık kardeşi, kendisinin çalışsa da yemek yapsa da umurunda olmayan biriyle evlenmiş. Adam yeterince yakışıklıymış, ama har vurup harman savuran bir aylakmış. Karısını, gayrimenkule yatırmak istediği servetinden ötürü seviyormuş. Yaptığı yatırımlar batağı andırıyormuş. Çok geçmeden,

tüm serveti tükenen şımarık prenses dilenmeye başlamak zorunda kalmış. Bu, çok küçük düşürücü bir durummuş.

Bu arada, yoksul prenses çok çalışmış ve yaşamda başarıya ulaşmış. İyiliksever kuyumcu, yeteri kadar büyüdüğünde, kendi dükkânını açmasına olanak tanımış. Prenses, krallığın en güzel taç ve yüzüklerini yaparak ünlenmiş. Bu alanda Prenses Kuyumcu adında mağazalar zinciri kurmuş. Alınteriyle başardıklarından gurur duyuyormuş. Yaşamındaki tek üzüntü, babası ve kardeşinin tehditleriyle dolu çocukluk anılarıymış.

Böylece bencil prenses onun kapısına dayanmış. Mücevherlerinin bir kısmını ona vermesini istemiş; böylelikle kalesinin kapatılmasını önlemiş olacakmış. Bu da, çalışkan prensesi büyük açmaza sokmuş. "Lütfen yardım et," diye yakarmış bencil prenses. "Sana hiç iyi davranmadığımı biliyorum; ama canını dişine takarak kazandıklarının bir kısmını bana verirsen, sana bir kardeşin olması gerektiği kadar yakın olacağım artık." Çalışkan prenses buna inanmayı ve kardeşinin yaşamının bir parçası olmasını çok istiyordu. Ama ondan pek iyi davranış görmemişti ve hiç değişmemiş olmasından korkuyordu. Aklındaki karmaşaya bir çözüm bulmak için ormanda yürüyüşe çıktı; bir süre sonra suyu son derece berrak bir havuza ulaştı. Orada oturdu, derinden düşünmeye başladı. "Ne yapmalıyım? Ne yapmalıyım? Biliyorum, kardeşim, ona ne verirsem çarçur edecek; ama bir kardeşin sevgisini o kadar istiyorum ki." Konuşurken, gözyaşlarından bir damla havuza düştü. Su yeniden durulduğunda, sudaki yansımasının yerini, en iyi arkadaşının görünümü almıştı.

"Bir kardeşin var," dedi sudaki yüz. "Seni, öz kardeşinin asla sevmediği kadar çok seveceğim ve benimle hep bir aile sıcaklığı yaşayacaksın."

Çalışkan prenses buna inandı ve eve gittiğinde kardeşine yanıtını verdi: "Benim mağazamdan mücevher alamazsın. Şimdiye kadar aldığın her şeyi bataklığa gömdün. Yakın olmamızı is-

terdim, ama değiliz ve belki de hiç olamayacağız. Mücevherler de bunu değiştiremez."

Jan bu öyküyü yazmanın güç veren bir deneyim olduğunu anlattı:

Gerçeği görmüştüm. Kardeşim böyle değişemezdi. Bin dolar yanlışı düzeltemezdi. Küçüklüğümüzden beri Carol'ın bir şeylerimde gözü olmuştur; sonra annem ve babamla başımı derde sokmak için yalan söylemiştir. Onunla asla yakın bir ilişkim olmadı ve belki hiç olmayacak. Ama gerçek kardeşler hakkında yazarken büyük rahatlama hissettim. En yakın iki arkadaşım, bana, ailemden daha yakın; öz kardeşimin olabileceğinden de... Böylece bir yığın suçluluk dışında hiçbir şey yitirmedim.

Öyküyü üçüncü kişinin ağzından yazmak, Jan'e belli bir duygusal uzaklık tanımıştı ki, kardeşiyle ilişkisini açıklıkla görebilmesi için gereken buydu. Ayrıca peri masalı yaklaşımı, düş gücünü etkinleştirmiş, yaratıcılık ve mizah yeteneğiyle birlikte suçluluğa karşı harekete geçirmişti. Düş gücünün ışığı, duygularımızın üzerindeki karanlığı dağıtır.

Suçluluk duymanıza yol açan bir ilişki hakkında kendi peri masalınızı yazmaya davet ediyorum sizi. Aile bireyleriyle ilgili yazmak özellikle etkilidir; ama bir arkadaş ya da sevgili hakkında da yazabilirsiniz. (Bir zamanlar bir kral ve kraliçe yaşardı. Kral borusunu öttüremezse ormana somurtmaya giderdi...) Öykünüzün düşünce ve duygu ufkunuzda aydınlığa kavuşturacaklarının sizi hem şaşırtacağını, hem de memnun edeceğini düşünüyorum.

Bu konuda size birçok bilgi ve yapacak birçok iş sunduğumu biliyorum. Bunların bazıları güçlü duyguları uyandırabilir. Bir ilişkinin güvenliğini ya da sizi kullanmaya çalıştığı için şantajcıya ve boyun eğdiğiniz için kendinize öfkelenerek bulduğunuz çıkış

yolunun kaybolması üzücü gelebilir. Bu yolda emek vermek, çocukluğunuzun bazı deneyimlerinin düşünce ve duygularınızdaki gölgesini gözünüzün önüne getirebilir.

Kendinize sevecenlikle yaklaşın, duygularınızın verdiği mesajlara duyarlı olun. Bunalmış hissederseniz, kısa bir danışmanlık ya da yakın hissettiğiniz birinin desteği yararlı olabilir. Unutmayın, her şeyi önümüzdeki yirmi dört saat içinde yapmak zorunda değilsiniz. Kendinize uyabilecek alıştırmaları seçerek adım adım ilerleyebilirsiniz. Harcayacağınız çabaya değeceğine inanıyorum.

SONSÖZ

Davranış değişimi dinamik bir süreçtir. Öğrendiğiniz becerileri yaşama geçirme çabanızda her zaman başarıya ulaşmayacağınızı göreceksiniz. Denemeye devam ettikçe sendeleyebilir ve korkabilirsiniz; bu çok doğaldır. Utkularınız yanında yanlışlarınız da öğrenme fırsatlarıdır.

Bu süreç, kimsenin tepesine ulaşmadığı bir dağa tırmanmaya benzer. Hiç kimse kaygıdan arınmış değildir; insanların baskı ve tehditleri karşısında her zaman etkili yanıtlar veremeyebiliriz. Ama kendinize sevecen ve bağışlayıcı yaklaşın. Değişim dağını tırmanmayı sürdürdükçe, belki de yukarı bir göz atıp şöyle düşüneceksiniz: "Tanrım, hâlâ bu kadar yolum mu var?" Ama bir an için başladığınız noktaya bakın. Ne kadar ilerlediğinizi göreceksiniz.

DEĞİŞİMİN MUCİZESİ

Karşınızdakinin değişmesini beklemekten vazgeçip kendi davranışınızla ilgilendiğinizde, mucizevi deneyimler yaşayabilirsiniz. Yeni araçlarınızdan birini kullanmak, her ilişkiye değişim dalgaları yayacaktır. Michael'la Liz'in ilişkisine bakın.

"Michael'ın ne kadar değiştiğine inanabiliyor musun?" diye sordu Liz bir gün. "Bu kadar başarılı olacağımızı gerçekten düşünmemiştim."

"Ama önce kim değişti?" diye sordum.

"Sanırım ben," dedi. "Bu yolu gösterdiğinde şüphelerim vardı, ama hep yaptıklarımı yapmayı sürdürürsem, durumumu asla değiştiremeyeceğimi anladım."

Liz gülümseyerek el çantasını açtı ve bir kâğıt çıkardı. "Bu, Michael'ın terapisi için yazdığı mektup," dedi. "Sana göstermemi istedi."

Bu esaslı bir mektuptu.

İçimdeki şantajcıya,

Merhaba.

Seninle biraz söyleşmek istiyorum. Benim için çok önemli konuya kesintisiz dikkatini vermeni istiyorum.

Uzun zamandır başıma epey dert açtın. Liz ve John [Michael'ın terapisti] işaret edene dek neler olup bittiği hakkında fikrim yoktu. Şimdi birçok şeyi çok daha açık görebiliyorum; seninle bu işi şimdi burada halledeceğiz.

Yol açtığın gerginlik ve mutsuzluktan dolayı şu anda acı çekiyorum. Sevdiğim şeyleri tepmeme ramak kalmıştı; aptalca düşünmüş, güçlü ve egemen hissetmek için eşime zorbaca davranmış, onu her istediğimi yaptırmaya zorlamış ve yapmadığında cezalandırmıştım. Bunlara neden olduğun için sana çok kızgınım.

Duyarsızlığımın çapını görmek beni hayretler içinde bıraktı. Eşimin gözünün içine baka baka kaba ve aşağılayıcı davranmış; yitirdiğim fırsatların, yaşayamadığım sevginin ve değerlendiremediğim fırsatların acısını ondan çıkarmaya çalışarak, insan onuruna saygı göstermemiştim.

Bilmeni istiyorum ki, Bay Şantajcı, benim içimde sana yer yok. Bu artık asla kabul etmeyeceğim bir şey ve pazarlığa tabi değil.

Kolay olmayacağını biliyorum. Hâlâ öğrenmem gereken birçok şey, yıkmam gereken birçok eski alışkanlık ve aşacağım birçok korku var. Ama geçmişte benim için anlamı bundan daha az olan güç şeyleri başardım; bunu da başaracağım. Senin işin bitti ve bugün benim için yeni bir yaşam başlıyor.

Hoşçakal.

Michael

Birçok şantaj hedefi gibi, Liz de karşısındakinin isteklerine boyun eğmenin işe yarayacağına inanmıştı. Ama bilmiyordu ki, böylelikle Michael'ın rahatsız edici davranışını pekiştiriyordu. Ona verdiği karşılıkları değiştirince, her ikisinin de özlemini çektiği yakınlığın kapısını açmıştı.

"Bu gerçekleşebildiğine göre, mucizelere inanıyorum," dedi Liz. "Hem Michael'ı, hem de kendimi geri kazandım."

Bu yolda çaba harcadığınızda, yaşamınızdaki şantajcılardan -Michael'ın gösterdiği gibi- coşku verici bir karşılık alamayabilirsiniz. Ama kendi değişiminizle, çevrenizdekiler azıcık değişse bile, farklı bir dünyada yaşıyor olacaksınız. Hedef durumuna düşmüş insanın, kişisel bütünlüğünü ve mutluğunu gözeterek tutumunu değiştirmeye başlaması, şantaj batağına saplanmış her ilişkinin kurtulması için umuttur.

EVE DÖNMEK

Şantajın körüklediği korku, yükümlülük ve suçluluk duygularının sis perdesini aşmaya başlayıp duygusal zorbalığa dur

dediğinizde, yaşamınızın dengesi artar. Böylece duygularınız ve benlik imgeniz kargaşadan uzaklaşarak özgüven ve özsaygının egemenliğine girer.

Duygusal şantajı etkisizleştirecek becerileri edinmeye yönelik her adımınızla, varlığınızın özünü sağlamlaştırırsınız. Bu öz kişisel bütünlüğünüzdür. Ona sahip çıkmak doyumlu yaşamanın anahtarıdır.