SERHAT YABANCI

Evlilik ve ilişki danışmanıdır. *Milliyet, Hürriyet, Akşam, Habertürk, Yeni Şafak* gibi pek çok gazetede yazı ve röportajları yayımlandı. Halen köşe yazarı olarak Milliyet/PembeNar sitesinde ilişkiler hakkında yazmaya devam etmektedir. Star, ATV, Beyaz TV, FOX, CNNTürk, TV8, Kanal7, TRT gibi kanallarda aile ve evlilik danışmanı olarak programlara konuk oldu. 2016 yılında TBMM Aile Bütünlüğünü Koruma Komisyonuna davet edildi. Sunumu ve kitaplarındaki bilgiler komisyon raporunda yayınlandı. Yabancı, halen konferanslar, söyleşiler yapmakta ve üniversitelerde "Aile danışma teknikleri ve aile içi iletişim" dersleri vermektedir.

Daha önce yayımlanmış kitapları:

Düşündüğün Gibi Değil
Bütün Aşklar Tatlı Başlar
Evlenmeden Boşanmadan Önce İyi Düşün

www.serhatyabanci.com
www.facebook.com/serhatyabanci
www.twitter.com/serhatyabanci
www.instagram.com./serhatyabanci
www.youtube.com/serhatyabanci
serhatyabanci@hotmail.com

Unutmak mı? Affetmek mi?
© 2017, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında,
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.
Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak
Genel Müdür: Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni: Arzu Çağlan
Yayına Hazırlayan: Nimet Olcar
Kapak Tasarımı: Füsun Turcan Elmasoğlu
Sayfa Tasarımı: Ayşe Ersoy Yılmaz

ISBN 978-605-2182-40-6
1. Baskı: Ocak 2019
2-3. Baskı: Ocak 2019

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul
Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729
Sertifika No. 12088

Genel Dağıtım
Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Sertifika No. 10905

SERHAT YABANCI

Unutmak mı? Affetmek mi?

MONA KİŞİSEL GELİŞİM

İÇİNDEKİLER

Giriş 16

Birinci Bölüm
DOĞRU AŞKI YANLIŞ İNSANLA YAŞAMAK 19

Yeni Sevgilim Yara Bandım 25

Güzel Bir Kız veya Yakışıklı Bir Erkek Neden Çirkin Birini Seçer? 26

Zıt Karakterler Bana Çok Çekici Gelir 31

Zıt Karakterimle Aşkı Neden Zorluyorum? 36

Yanlış Bir İlişkinin Başlama ve Bitiş Nedeni Aynıdır 38

Evlilikte Benzerlik ve Denklik Nedir? 39

Onu Nasıl Tanıyabilirim? 41

Önce İlişki mi İletişim mi? 43

Uzaktan İlişki 44

Yıllardır Tanışıyoruz Yeterli mi? 49

Bütün İnsanlar Aynı 50

Yeni mi Yeniden mi Bir İlişki? 53

İlişki Yaşamaktan mı Korkuyoruz? 54
İlişkiye mi Sevgilime mi Bağımlıyım? 57
İkimiz Bir Fidanın Güller Açan Dalıyız 59
İlişki Bağımlılığına Yol Açabilecek Kişisel Özellikler Nelerdir? 61
İlişki Bağımlılığı İlişkide Kendini Nasıl Belli Eder? 62
İlişki Bağımlılığından Nasıl Kurtulabilirim? 64
İlişki Bağımlılığına Düşmemek İçin İlişkime Nasıl Bakmalıyım? 69
Akıllı Kadın Korkusu 70
Anne-Babanın Çocukla Olan İlişkisinin Eş Seçimine Etkisi 71
Sen Benim Her Şeyimsin (Bağımlı İlişki) 74
Saçımı Süpürge Ediyorsam İstediğim Gibi Olmalısın 77
Yaşım 50 Ruhum 15 81
Mutsuz Anımızda Evlilik Kararı Almak 83
İlişkide Özgür Olmak 84
Yasak İlişki Ama Çok Tatlı 86
Üçgen Aşk Evliliği Güçlendirir mi? 88
Sevgiliyi Tanımak İçin Aşkı ve Mantığı Nasıl Kullanmalıyız? 91
Neden Mantık? 93
Neden Aynı Tipler Beni Buluyor? 95
Evlilik mi Aşkı Öldürür Yoksa Aşk mı Evliliği? 98

Flört Aşkı ile Evlilik Aşkı Arasındaki Fark Nedir? 100
Kaybetme Korkusu Aşkı Artırır mı? 102
Aşkta Onu Sıradışı Görmek mi Var? 102
Toplumsal Algı Ne Kadar Önemli? 102

İkinci Bölüm
ÖFKE KONTROLÜ 105

Evlilikte Öfke 113
Fedakârlar Bencil mi? 115
Fedakârlık – Beklenti - Öfke İlişkisi 119
Tartışma Çıkmaması İçin Alttan Almak Doğru mu? 123
Memnun Ediciler 125

Üçüncü Bölüm
GEÇMİŞ ACILARIN ETKİSİNDEN KURTULABİLİR MİYİZ? 127

Suçluluk Duygusundan Kurtulmanın Kısa Yolu 130
Unutmak mı? Affetmek mi? 134
Nasıl Düşünürsen Öyle Hissedersin 140
Geçmiş Unut Demekle Unutulmuyor 140
Memnun Ediciyim Hata mı Yapıyorum? 148
Benim Tek Görevim Memnun Etmek 151

Dördüncü Bölüm
AYRILMA ŞEKİLLERİ VE AYRILIK SONRASI TOPARLANMA 157

Sağlıksız Ayrılma Şekilleri 163

İlişkiyi Bitiren Neler Yapmalı? 165

Terk Edilen Ne Yapmalı? 167

Biten İlişkinin Ardından Nasıl Daha İyi Toparlanırım? 169

Aklımdan Sildim Kalbimden Silemiyorum 171

Özlemek Sevmek midir? 171

Kendimi Terk Ettirmem Lazım 172

Yenisi de Eskisine Benziyor 172

Neden Ayrılamıyorum? 173

Acısız Ayrılık Arıyorum 173

Ayrıldık Ama Çok İyi Arkadaşız 174

Facebook, Instagram'dan Sileyim mi? 174

Biten İlişkilerde Pişmanlıklarımızı Nasıl Tamir Edeceğiz? 175

Beşinci Bölüm
MUTLU OLAMAYANLAR İÇİN 179

Mutluluk Havuzu 187

Her Saniye Mutlu Olmak Mümkün mü? 190

Canım Acıyor Bunun Neresi İyi? 190
Olumsuz Duygular da Mutlu Eder..... 191
Kaygılarımız Bizi Koruyor mu
Mutsuz mu Ediyor?..... 192
Mutlu Olmak İstiyorsan Sev ve Çalış..... 197
Sonuca Değil Sürece Odaklan..... 198
Ne Mutlu Duygusalım Diyene!..... 200
Evlenirsem Tüm Sıkıntılarım Biter..... 203

Altıncı Bölüm
BİR İLİŞKİDEKİ YANLIŞ ANLAŞILMALARI NASIL ÇÖZERİZ? 205

Başlatıcı Kadar Sürdürücü de Hatalıdır..... 208
Tartışmayı Bilmiyoruz 209
Cinsellik..... 211
Duygusallık mı Cinsellik mi Üstün? 214
Birbirimizi Hep Yanlış Anlıyoruz..... 215
Anlaşamayan Aileler mi Biz mi?..... 216
Evlilikte Güç Savaşı 220
Güç Dengesi Nasıl Güç Savaşına Dönüşüyor? 221
Güç Savaşı Yaşanan İlişkiler Nasıldır?..... 222

Yedinci Bölüm
EŞİNİZİ/SEVGİLİNİZİ DEĞİŞTİRMEK MÜMKÜN MÜ? 229

Devamlı Bir Değiştirme Dayatmasının Sonucunda Neler Olabilir? 232

Değiştirme Çabası Sonuç Verir mi? 232

Eşimi Hiç mi Değiştiremeyeceğim?..... 233

En Az Değişim Gerekliliği Nasıl Sağlanır?..... 234

Değişim Konusunda Önemli Bilgi ve Öneriler..... 234

Değişim Konusunda Yanlış ve Çarpıtılmış Düşünceler 236

Ben Değişmek İstemiyorum O Değişsin..... 237

İlişkide Değişim Nedir Ne Değildir?..... 238

Değişim İhtiyacını Nasıl Saptayacağız?..... 239

Neleri Kabul Etmeli Neleri Etmemeli?..... 240

Aslında Sabır Değil Tavizmiş..... 241

Değişim Beklentisi Öfke Yaratır..... 243

Eşim Değişir mi Uzman Bey?..... 244

Sekizinci Bölüm
MUTLU EVLİLİK NEDİR? 249

Mutlu Bir Evlilik ve İlişki İçin Ne Yapmalıyız?..... 255

Evlilik Bir Teknedir ve İki Küreği Vardır..... 257

Evlilikte Patinaj Yapan Sorunlardan Kurtulmak 258
Aşksız Evlilik Olur mu? 259
Evlilik = İletişim 261
Evlilikte Karşılıklı Kabullenmek Nedir? 263
Eleştiren İnsanlar ve Eleştiri Dolu İlişkiler 266
Bir İlişkinin Sonunu Görebilmek Mümkün mü? 273
Kıskançlık 275
35 Yaş Sendromu Nedir? 283
Mutlu Etmeyeceksen Meşgul Etmeyeceksin 284
Boşanma Bulaşıcı mı? 286
Uzun Flörtler Evliliği Riske Sokuyor 291
Kontrolcü Eşler 292
İlişkide Yaş Farkı Önemli midir? 294
Aldat-Ma 295
Aldatmak mı? Sadakatsizlik mi? 296
Sanal Aldatma 297
Duygusal Aldatma 299
Cinsel Aldatma 299
Bir İnsan Neden Aldatır? 299
Aldatılan Ne Yaşar? 302
Aldatmayı Çözmek için İnkâr Etmek 303
Aldatılan Neden Her Şeyi Bilmek İster? 305
Her Aldatma İlişkiyi Bitirir mi? 306
Bir İhanet Olayında Neler Yapılabilir? 306

Dokuzuncu Bölüm
NEDEN YALNIZIZ? 313

Hayatımın Her Saniyesini Dolduran
Yoğun Bir Yalnızım 320

Koltuğum ve Param Beni Yalnızlaştırıyor 321

Çok Yalnızım Çünkü Evliyim 323

Yaşlıyım Yalnızım 324

Yalnız Kalmak İstiyorum Ama Mutsuz Oluyorum 326

YARARLANILAN KAYNAKLAR 330

2013 yılında çıktığım yazarlık yolunda ilk kitabım olan *Unutmak mı? Affetmek mi?* benim için hep farklı bir yere sahiptir. Bugün de yeni kapak ve güncellenen yeni içerikle basımına devam etmenin mutluluğunu yaşıyorum. Zamanın ruhu her yerde kendini gösterdiği gibi ilişkilerde de kendini gösteriyor. Buna bağlı olarak da kitabın bazı bölümlerinde değişiklik yaptık. Mesela evlilik programları ile ilgili bölümü bu programların yayından kalkması nedeniyle kitaptan çıkardık.

Diğer üç kitabımda olduğu gibi bu kitabı bir roman bir hikaye gibi değil bir "farkındalık kitabı" olarak okumanızı öneriyorum. Adım adım analiz ederek okumanızı... Hemen bitirmeye çalışmayın. Hemen anlamlandırmayın da... Hatta kitabınızı kimseye vermeyin. Çünkü içindeki konular, size veya çevrenize her zaman lazım olabilecek bilgiler içeriyor. Aklınıza takılan bir şey olduğunda Serhat Hocamız bu konuda ne düşüyordu? diye açıp bakabileceğiniz bir kitap.

Bu yolculukta motive ve eşlik ettiğiniz için hepinize teşekkür ederim...

Serhat Yabancı

Giriş

Günümüzde ilişkilerin daha zor olduğunu kabul etmeliyiz. Doğru insanın kim olduğunu bilmeden peşinde koşmak, doğru yöntemlerin bilinmemesi, beklentilerin yükselmesi, benmerkezciliğin kendine değer verme ile karıştırılması, ilişkiyi sadece kendi mutluluğu için istemek gibi yanlış algılar ve yöntemler nedeniyle ilişkilerdeki çıkmazlar büyümektedir. Aslında bunların varlığı, teknolojik gelişmelere bağlı olarak beklenen bir şey iken çözümleri aynı hızda ortaya konulmadı.

Mutluluğu aradığımız kişi bizden daha mı mutlu acaba? Bu açıdan bakabilir miyiz olaya?

Kıskançlığımızı nasıl yenebiliriz? Bizimle mi alakalı, sevgilimiz ile mi yoksa çevreyle mi?

Peki aldatma? İnsan niye aldatır? İlişki nasıl düzelir? Aldatıldıktan sonra ayrılmalı mıyız?

Hayatımıza aldığımız kişiyi olduğu gibi mi kabul ediyoruz yoksa hammadde olarak mı görüyoruz? Onu olması gereken şekle sokabilir miyiz? Sokmalı mıyız?

Peki, mutlu etmeyecek birinin, artık hayatımızda bizi de meşgul etmeyeceğine nasıl karar vereceğiz?

Bunların tümünün cevabı bu kitapta!

Bu kitap aklımızda kalan, netleştirilmeyen, netleşmediği için de ne yapacağımızı bilemediğimiz her şeyi bize sunmaktadır.

Gelişen dünyada, imkânların artışının, seçeneklerin çoğalmasının, üretim ve tüketimdeki artan rekabetin ilişkilere bulaşmamasını bekleyemezdik. Böyle bir süreçte, duygusal ve zihinsel farkındalıklarımız artsa da, çözüm yöntemleri geride kalmakta... Bana gelen danışanlarımda ilişkilerin çok çabuk tüketildiğini, insanların karşı cinse ulaşmasının kolaylığına bağlı olarak fazla tahammülsüz olduklarını ve çaba göstermek istemediklerini görmemek elde değil. Kişiler bozulan bir sistemi tamir etmek yerine yeni bir sisteme dahil olmak istemiyorlar. Kendi değerimizi artırmayı "başkası üzerinden" sağlamaya çalıştığımız sürece hem ilişkimizi tüketecek hem de içimizdeki derin acılara merhem bulamayacağız. Kendi değerimizi, iç görümüz ve potansiyelimiz ile tamamlamak, aslında kendimizle kısacası kişisel sorunlarımızla başa çıkmanın bir yöntemidir.

İlişkilerde yaşanan sorunlar; karşılıklı iletişimin yetersizliği, tarafların birbirine açık olmaması, güç ve ego savaşlarının artışı gibi nedenlere bağlıdır. Bunların çözümünün sadece tek tarafa yüklenmesinin ise ne kadar olumsuz sonuçlara neden olduğu boşanma istatistikleri, çarpık ilişkiler ve üçgen aşklardan anlaşılmaktadır.

Mutluluk bulmak için değil
paylaşmak için evlenilir.
Harry Emerson Fosdick



Birinci Bölüm

DOĞRU AŞKI YANLIŞ İNSANLA YAŞAMAK

Aşkımız yoğun ve saf ise o kişiyi de öyle görürüz. Hem aşkın gözünün kör olması hem de aşkın saflığı, âşık olduğumuz kişiyi tanımamıza engel olur. Bu durumda da doğru bir aşkı yanlış bir insanla yaşadığımızı sonlarda anlamaya başlarız. Geriye dönüp baktığımızda ise kendimize kızarız ona inandığımız, güvendiğimiz ve onu bu kadar çok sevdiğimiz için. Oysa yoğun duyguların olduğu bir ilişkide bir insanın her yönünü tanımak çok zordur.

Yanlış kişi için her şeyi feda eder, doğru kişiden ise acısını çıkarırsın.

Bu durumlarda en sık kullandığım örnek şudur: Bir gömleğin düğmelerini yanlış iliklediğimizi ancak son düğmeyi iliklediğimizde anlarız. Yani sonu görmeden yanlışı fark edemeyiz. İlişkiler de bunun gibidir. Bazı hatalar sonda gizlidir. Yani balık baştan kokmuyor her ilişkide.

Doğru aşkı, yanlış insana verdiğiniz için asla kendinize kızmayın, pişman olmayın. Siz doğru bir şey yaptınız. Tıpkı iyilikten anlamayana yaptığınız iyilik gibi. Birisi aşkımızın değerini bilmediği için aşktan vazgeçemeyiz.

Üstada sormuşlar, "Kırılan kalp yine sever mi?"

Üstat da "Evet!" demiş. Adam "Peki," demiş,

"Üstadım siz hiç kırılan bardaktan su içtiniz mi?"

Üstat da cevap vermiş: "Peki sen hiç bardak kırıldı diye su içmekten vazgeçtin mi?"

Evet, bardağı kaç kişi kırarsa kırsın, bardak kaç kere kırılırsa kırılsın biz aşk ve sevgi suyunu içmekten vazgeçmemeliyiz.

Bir kişi ilişkide hangi özelliğini ön plana çıkarır ise o özelliğinin daha çok sömürülmesi ve kullanması kaçınılmazdır.

Hayatımızda en önemli iki tercih olan eş ve iş seçimi, tüm yaşamımızın büyük bir alanını teşkil eder. Özellikle hayata bakış açımız, hayattan beklentilerimiz ve idealize ettiğimiz ilişki şeklinden yola çıkarak eş adayını veya partneri seçmek isteriz. Tüm seçimlerin, yaşanmamışları yaşamak hayaliyle yapıldığını düşünürsek, partnerimizi de ideallerimize ve geleceğimize göre seçmeliyiz. Tercihimizde, geçmiş ilişki tecrübelerinin bizi ne kadar yönlendireceği ve etkileyeceği önemli bir noktadır. Eğer tüm ilişkilerinizde hep aynı sonuçları yaşadıysanız seçim kriterlerinizde sıkıntı vardır. Eğer, siz kendilik değeriniz hakkında gerçek veya gerçeğe yakın bir iç görüye sahipseniz, kendinize uygun bir partneri bulmanız daha kolay ve daha kısa sürede olacaktır.

Partner seçimindeki hatalarımız:

1. Üzerinden prim yapacağımız kişiyi aramak.

2. Çocukluğumuzda eksik kalmış yaraları eş seçimiyle tedavi etmek. Mesela, babasıyla ilişkisi kopuk büyüyen kızın, olgun, yaşlı kişilerden hoşlanması gibi.

3. Varoluşunu kanıtlamak üzere, kendinden üstün veya çevresinin özendirdiği birini aramak. Kendini toplumsal yaşamı içinde yetersiz gören birinin benliğini kanıtlamak için onaylanacak ya da tam tersi birini seçmesi.

4. Evliliği veya ilişkiyi bir iyileşme olarak görmek ve eşinin kendisini tedavi edeceğini düşünmek. Ne vereceğini değil, ne alacağına odaklanan birinin seçim şeklidir bu. Ben onunla mutlu olabilir miyim yerine, o beni mutlu edebilir mi bakış açısıyla seçim yapmak.

5. Aileye bağımlı birinin, sevmediği biriyle aile baskısı ile ilerde severim diye evlenmesi.

6. Sık flörtlerden sonra yorulup bir an önce düzenli ve sağlıklı ilişki yaşamak adına tanımadan acele edip evlenmek.

7. Ebeveyne olan isyanı somutlaştıran tercih. Bazı bireyler, ailesinin kendisini yetersiz görmesi ve her şeyine müdahale etmesi nedeniyle, onlara karşı kendini hep yetersiz ve ezik hisseder. Böyle bireyler, belli bir yaşa geldiğinde isyanını ailenin kabul etmeyeceği birini seçerek gösterir. Aslında o seçimin içinde hem aileye isyan hem de kendi bireyselliğini ilan etmesi yatar. Yanlış olduğunu bilse de bu tercih onun var olma girişimidir. Aileler inat ettikçe tam istediği ortam olur ve kişi birikmiş hesapları ve savaşları bu ilişki üzerinden giderir.

Yapılması gereken, akılcı telkinlerden sonra inatlaşmamak ve terapi desteği almaktır.

Aslında bu seçenekleri artırmak mümkün. Esas bilinmesi gereken şudur ki tercihler düşünceden başlayıp kalbe doğru yol alır.

Yani evlenmeden veya ilişkimiz olmadan önce neyi niye istediğimizi bilmeliyiz.

Aslında seçeceğimiz kişi ve ilişki şekli ve sınırları kafamızda çizilmiştir. O nedenle âşık olacağımız kişiyi önceden

biliriz. "Yıldırım" aşklarında da, "çarpılmalarda" da bu böyledir.

Aslında kimseye çarpılmıyoruz. Biz zaten çarpıldığımız (etkilendiğimiz) kişiyi önceden düşüncelerimizde yaşatıyorduk.

O *idea*ya en yakın olanı gördük ve "İşte bu!" dedik. Yani kime âşık oluyoruz? Evet, yıllarca üzerine kafa yorduğumuz, hayal ettiğimiz, kafamızda tasarladığımız birine âşık oluyoruz ve o beklenen biri. Sadece kim olduğu belli değildi. Bazen "Ben herkese âşık olabilirim; simitçi, memur, şoför..." vs. gibi söylemler duyarız. Bunu söyleyen bir arkadaşımın on yıldır bir simitçiye âşık olmasını beklediğimi de söylemek isterim. O halde, önümüze gelen herkesten elektrik almayız. Elektrik alacağımız kişinin kim olduğunu, kendimizi sorgular ve zorlarsak zihnimizde bulabiliriz.

Doğru yolu çizmek için önce yanlış insanların üstünü çizmelisin.

Aynı yöntemleri kullandıkça, aynı sonuçlardan kaçamazsınız. İlişkilerdeki başarısızlıkla ilgili söylenecek en güzel söz; "aynı yöntemlerle farklı sonuç alacağını ummanın delilik olduğunu" söyleyen Einstein'ın sözüdür. Defalarca evlenmek, partner değiştirmek, suçu sürekli başkasında bulmak, bu sözün yansımasıdır. Kişi devamlı aynı sonuçları yaşıyor ise ya aradığı kriter yanlış ya yürütme şekli yanlış, ya psikolojik yapısının farkında değildir. Yukarıda belirttiğimiz gibi esas olan, önce kendimizi tanıdıktan sonra "ben"in ne istediğini keşfetmektir. "Ben"ini tanıyan biri, onun isteğini de bilir. Geriye sadece nasıl yapacağını öğrenmek kalır. Ne istediğinizi bilmediğiniz sürece, nasıl

yapacağınızı bilmenizin bir anlamı yoktur. Eğer bulduğunuz kişi size uymuyor ise ilk yaşayacağınız şey, yoğun bir şekilde onu değiştirmeye ve eleştirmeye çalışmaktır. Yoğun değiştirme eleştirme çabasının altında üç şey yatar; ya uygunsuzluk ya mükemmeliyetçilik ya da hafif narsizmin verdiği bencillik.

Size uymayan yönü, eleştirmekle uyumlu hale getiremezsiniz. Yıllardır eleştirdiğiniz partnerinizin A özelliği ne kadar değişmiştir? Eleştirmek veya onu suçlamak hem ilişkiyi yıpratır hem size karşı nefret ve inat yaratır hem de onun sanki bilerek değişmediğini düşünmenize, buna bağlı olarak da öfkelenmenize ve saldırgan olmanıza neden olur.

O halde ilişkilerde eleştirmekten çok, karşılıklı uzlaşma ile çözüm aranmalıdır. Aynen şöyle: Bir alışveriş pazarlığında satıcı 1000 lira ister siz ise 800 lira verirseniz her iki tarafın 100 liralık vazgeçişi ile 900 lirada uzlaşma sağlanır.

Yeni Sevgilim Yara Bandım

İlişkisinin taziyesini tamamlamadan yeni ilişki yaşamak, riski satın almaktır. Yani kalbiniz bardak, eski ilişkiniz ise dibinde az kalmış çaydır. Siz çayı dökmeden bardağa kola koyarsanız ortaya çıkacak şey, ne kola ne çay olacaktır. Kendinizi "resetlemeden" yeni ilişki yaşarsanız, yeni ilişkide "güven" sorunu hep sürecektir. Aidiyet sorunu yaşayacaksınız. Ben ikincil ilişki veya evliliklere "tepkisel evlilik/ilişki" diyorum. Biten ilişkiden hemen sonra başlayan ikincil ilişkileri, birincinin başarısızlığını kendine ve çevresine bir an önce unutturmaya çalışmak ya da acısını kapatmak için seçilen ilişki olarak değerlendirmekteyim.

Ayrılır ayrılmaz, beraber olunan sevgiliye yara bandı denilir.

Dedik ki kalbiniz bardak, ilişkiniz ise içindeki çay. O halde önce çayı dökün, bardağı temizleyin. Çayın ağzınızdaki tadı da geçtikten sonra kana kana kola içebilirsiniz. Bardağın içindeki her damla çay, bardağa dolduracağınız kolanın tadını etkileyecektir. Yeni şey, ne çay ne kola olacaktır.

Biten ilişkide eksik olan neyse yeni adayda en çok onu ararsın.

Ayrılık sonrası yeni sevgili yapmak, ancak yeni heyecan verir. Ama ilişkinin süresi kısalır. Onu bilinçaltınızda eskisiyle kıyaslarsınız, böyle olunca da yeni eşi/sevgiliyi olduğu gibi kabul etmek size zor gelir. Farkında olmadan, eski sevgilinize benzetmeye, onunla yaşadığınız şekilde bir ilişki yaşamaya ve aynı duyguları hissetmeye çalışırsınız.

Hemen sevgili bulmak, iyileşme ve taziye sürecini kaldıracak kadar güçlü olmadığınızı, kendinizi güçsüz hissettiğinizi gösterir. Çivi çiviyi sökmez. Uygulamalı olarak da sökmüyor.

Güzel Bir Kız veya Yakışıklı Bir Erkek Neden Çirkin Birini Seçer?

Çevremizde sık sık estetik açıdan güzel-çirkin analizi yaparız. Bir de bunların uyumunu değerlendiririz. Bu tip yorumlarda ilk söylenecek şey, yorum yapanın önemsediği kriterler ile alakalıdır. Şayet güzellik ve estetik sizin için ön planda ise estetik uyum analizi yaparsınız. Şayet uyumu, anlaşma odaklı düşünüyorsanız o zaman da eşlerin birbirine tavrını gözlemlersiniz.

Estetik anlamında uyumsuzluk kişisel bir algıdır. Yani az önce bahsettiğimiz gibi kişiden kişiye değişir. Tribünle-

rin ne dediğini ve ne düşündüğünü önemseyen biri iseniz, dışsal yorumlar sizi ve süren ilişkinizi mutlak olarak etkiler. İnsanların yorumundan dolayı uyumsuz olduğuna inanıp ilişkisini bitirmiş çoğu kişi bilirim. Ama "Ben mutluyum!" diyorsanız kimin ne düşündüğünün önemi olmayacaktır.

Zaaflarımız, çoğu zaman standardımızı düşürür.

Gelelim güzel bir kız veya yakışıklı bir erkek neden estetik olarak daha az güzel birini seçer?

Güzel/yakışıklı kişi açısından: Güzel ve bunun farkında olan kişinin, daha hoş görülü, devamlı sevecek, kendisine hayran olacağını düşündüğü kişiyi (çirkini) seçmesi bir mantıksızlık değildir. Güzel birey, güzelliğini, diğerinin üzerinde bir tamamlayıcılık olarak görür. "Ben senin estetik yanını tamamlıyorum sen de bunun karşılığında ilgi ve değerlilik yönümü tamamlayacaksın..." düşüncesi ile karşılıklı bir uyuma dönüşürler. Örneğin güzel bir kadının çirkin bir erkekle evlenmesinde; erkeğin ekonomik gücü, aşırı ilgisi, sadakati, otoriteyi eşine devretmesi gibi düşünceleri olabilmektedir.

Elbette yüzde yüz tüm evlilikler böyledir diyemeyiz. Ama realist olmak gerekirse, çoğu birliktelikte bir tamamlanma vardır. Bu bir sorun da değildir.

Bunun yanında güzel/yakışıklı kişi, çirkinin hayatında her zaman bir numara olacağı düşüncesiyle onunla evlenebilir. Nitelikleri gereği, kıymetinin daha çok bilineceğini, partnerinin kendisinden hiçbir zaman kopamayacağını, kendisinden daha iyisini de bulamayacağını düşünebilir.

Garanticiysen, hep yarına çalışırsın.

Bir diğer nokta; güzel/yakışıklı kişi, aldatılmak korkusu yaşamış, tanık olmuş ya da düşünüyor olabilir. Şayet çirkin biriyle evlenirse hiçbir zaman bunun başına gelmeyeceğini düşünür.

Aslında toplumda da buna bağlı yanlış bir algı vardır. Güzel kadın aldatılmamalıdır. Sanki aldatılmak çirkine mahsus bir şeymiş gibi.

"Gül gibi kadını nasıl aldattı!"

Bir diğer nokta, güzel/ yakışıklı kişi, ilişkiyi kontrol etme, istediği gibi yönetme hakkını çirkinle evlendiğinde rahatça bulabileceğini düşünür. İlişkiyi kendisi odaklı yürütmek için estetik niteliklerinden güç alabilir.

Yine, güzel/yakışıklı kişi, estetik niteliklerine rağmen özgüven eksikliği yaşıyor olabilir. Bu nedenle çirkin biriyle evlenerek kendini daha güçlü ve rahat hissedebilir. Özgüven eksikliğinden kaynaklanan terk edilme, aldatılma, ikinci plana atılma, sözünün geçmemesi gibi kaygılardan da kurtulabilir.

Çirkin açısından: Çirkin kişi, partnerinin güzelliğinin kendisini tamamladığını düşünür. Yani birinin güzelliği ile diğerinin davranışsal çabası birbirini tamamlar.

Konu ile ilgili bir araştırma: ABD'deki Tennessee Üniversitesindeki uzmanların, 82 çiftin evliliğini beş yıl boyunca izleyerek yaptığı araştırmaya göre, eşi kendisinden çirkin olan kadınlar kendilerini daha mutlu ve daha güvende hissediyor.

Sosyal İlişkiler Profesörü Albert Daniel ise; "Partnerlerinden çirkin olan erkeklerin kadınına daha fazla sahip çıktığını ve bu sahipliğin kadınların eş olarak kendilerin-

den daha çirkin erkekleri seçmesinde etkili olduğunu," söylüyor.

Çirkin kişi kendini, ilgi çekmek ve elde tutmak için geliştirir. Güzel konuşur, çok yardımseverdir, destekleyicidir, vericidir, memnun etme odaklıdır. Güzel ise güzel olmasının yeterli olduğunu düşünür. "Benimle beraber daha ne olsun, benden başka kimse ona bakmaz," gibi bir düşünce ile memnun etme veya destek olma yerine, devamlı kendini karşısındakine bir lütuf gibi yansıtabilir.

Kendini çirkin hisseden kişi, bu zayıflığından dolayı hep tavizkâr iken, güzelde ise bu durum bağlayıcı bir etki yaratır.

Fakat çok ilginçtir ki şekil değil, içeriktir ilişkiyi sürdüren. Bir kavgada eşiniz güzel olduğu için, öfkenizi bastırmazsınız, bir kelimeyi eksik söyleme gereği hissetmez, bir noktadan sonra alttan almazsınız. Şekil algısı üzerine başlayan ilişkilerde, fedakârlıkların, emeklerin, kendini geliştirmelerin daha az olduğu fark edilir. Kendini güçsüz veya çirkin hisseden kişi, ilişkiyi ayakta tutmak, güzel/yakışıklı eşini elde tutmak için gereğinden fazla çaba sarf ederse zamanla yorulur, depresyona girebilir. Çünkü hayat boyu, elde tutmak amacıyla, aldatılma, terk edilme korkusuyla bir ilişkiyi sürdüremeyiz. Bu çok yorucu ve mutsuz bir süreçtir.

Hem güzelin hem de çirkinin seçimlerinde, reel durumu görmeleri gerekir.

Sadece güzelliği için, kişiyi elde tutmak için ciddi adımlar atmamak lazım. Ayrıca sadece sevildiğiniz ve size çok ilgili olduğu için de evlenmemek lazım. Onun yaptıkları kadar, sizin ne hissettiğiniz ve ne düşündüğünüz de önem-

lidir. Ona bağlı alınan kararlarda hep ilişkinin gidişatı ve ruh haliniz ona bağlı olur. Bu durum ise sizi her an ilişkiden koparabilir, sizde hayal kırıklığı yaratabilir.

Güzelliğin veya yakışıklığın bir ilişkinin sağlıklı yürütülmesi için tek neden olmadığını kabul edebilmeliyiz. Sadece iç güzellik de sadece dış güzellik de yetmez. Kişisel kanaatim; iç + dış güzelliğin bir bütün olmasıdır. Bu dış güzellik ise sizin algınıza göre kabul görmelidir.

İlişkisinde güzelliğini/yakışıklı olmasını güç olarak kullanan biri için ilişki, ilerleyen zamanda hayal kırıklığı yaşatabilir. Beklentilerinin yüksekliği, çaba sarf etmek yerine alıcı konumda olması gibi bakış açısı nedeniyle ilişkinin başı değil ama ortası ve sonu olumsuzlaşabilir.

Çevremizde gördüğümüz örnekler vardır. Kişiler kendine çok değer veren, kendileri için her türlü fedakârlığı yapanlara hiçbir şey yapmaz, emek vermez. İlgiyi bile esirger. Bu kişi, fedakâr olmayan, belli düzeyde ilgilenen bir sevgilisi olduğunda ise birdenbire aşırı fedakâr ve çabalayan davranışlar sergiler. Çünkü ilişkide güzelliğini ve kendilik değerini bir güç ve üstünlük olarak göremeyebilir. Bunun yanında estetik niteliğinden güç alanların, daha az çabalamalarından dolayı daha fazla aldatılmaya maruz kaldıkları da ayrı bir gerçektir. Medyatik olan kadınların aldatılması, buna bir örnektir.

Ne yapılmalı:

- Dış güzelliğini beğendiğimiz birinin iç güzelliğiyle bir bütün olup olmadığını görmek için kendisini tanıma sürecini uzatmalıyız.

- Estetik niteliklerini devamlı üstün gören birine, bundan dolayı taviz vermemeliyiz.
- Terk edilme, kaybetme kaygılarımızı en baştan fark etmeli, güzel bir partneri kaybedeceğimiz için değil, iyi bir insanı kaybedeceğimiz için kaygılanmalıyız.
- Güzelliğin geçici olmadığını, iç güzelliğinin devam etmesi halinde, karşıdakinin devamlı en güzel halinin gözümüzde canlanacağını bilmeliyiz.
- Estetik kriterimizin nedenini ve bizim hangi yönümüze hitap ettiğini bulmalıyız. Çevresel imaj için mi, kariyer için mi vb. gibi.

Sağlıklı ilişki istiyorsak şuna karar vermeliyiz: Ya güvenli ama orta düzey bir duygusallık ya da heyecanlı ama güvensiz bir ilişki.

Zıt Karakterler Bana Çok Çekici Gelir

Bazen tercih ve bu tercihte ısrar edilen partner, bir hedefe ulaşmak, ulaşılamayanı elde etmek, kendi içinde yarım kalan eksiklik ve özgüveni tamamlamak adına seçilmiş olabilmektedir. Mesela, narsist birini ilişkiye ikna ettikten sonra bu ilişki, zamanla sevgi ve aşkla dolu bir ilişkiye değil, sizin içinizdeki "elde etme ve kendini kanıtlama" arzularına hizmet eden bir ilişki sürecine dönüşebilir. Böylece kişiyi ilişkiye ikna etmek, kendini onun hayatına kabul ettirme ısrarı, sevgi ve aşka değil, kendini gerçekleştirme ve tamamlama için bir araç haline dönüşür. Bu tip çabalar, ilişki başladıktan sonra ısrar edenin kendini çekmesi ya da soğumasına dönüşebilir.

Kendisine yetmeyen, kendisi gibi olmayanı güçlü zanneder.

Freud der ki: "Seçtiğimiz erkekler babamıza, kadınlar ise annemize benzeyebilir." Bu tüm seçimler için geçerli değildir; fakat çocukluk yıllarında yarım kalmış bir hikâyeniz varsa, bu eş/partner seçiminizi etkiler. Özellikle, seçtiğiniz kişinin eksiği veya hatası var ise bu sizin için bir çekim nedeni olabilir. İlişki aracılığı ile onu tabiri caizse adam etmek, onu kötülüklerden kurtarmak, sizin için artık bir hedef olabilmektedir. Bu aynı zamanda anne-babanız arasındaki ilişkinizin de aynası gibidir.

Babası alkolik olan bir kızın, herhalde yapacağı en son şey bir alkolikle evlenmek iken evet, bir alkolikle evlenebilir. Çünkü annesinin başaramadığını başarmak görevini, bilinçdışı üstlenir. Bizce mantıksız olan bu evliliği yapar. Burada hem annesinin rolünü üstlenir hem çocuklukta annesinin yapamadığını yaparak annesiyle olan güç savaşını kazanmayı amaçlar. Bir yandan da alkolik eşini yola getirmek adına onu cezalandırdıkça babasına olan öfkesini çıkarır ve intikamını alır. Öte yandan belki tek bildiği ilişki modelini sürdürmenin güvenini hisseder. Çünkü hayatındaki ilk erkek bir alkolikti. Ailecek onunla nasıl baş edeceklerini iyi biliyorlardı.

Kendini mutlu edemiyorsan, hep onun bir gün seni bırakacağını düşünürsün.

Yani seçimler, her zaman böyle olmasa da genelde bilinçdışı süreçler ve bastırılmış duygu-düşünceler ile yapılır. Herkesin peşinde koştuğu güzel bir kadını düşünün. Herkes o kadar ilgili ve talepkâr iken onun ilgisiz ve kibirli biriyle evlenmesi tesadüf değildir. Bu ilişkilerde önce kızın anne-babası arasındaki ilişki örneği ele alınmalıdır. Annesi, babasından sevgi ve ilgi göremeyen biriyse, o kız istediği

kadar güzel ya da ilgi çekici olsun, milyonlar peşinde olsun, bir anlam ifade etmez. O, gidip babası gibi ilgiyi esirgeyen duygularını yansıtmayan biriyle sevgili/eş olabilir. Başka birinden sürekli alabileceği ilgi yerine, ilgisiz erkekten alacağı azıcık ilgi bile onun için çok büyük bir başarıdır. Kazanmıştır.

Sürekli sevgili değiştirmekle mutluluk bulunmaz.

Zıt seçimlerde bir diğer ilginç nokta, benlik algımız ve zihinsel şemalarımızla alakalıdır. İçimizde kusurlarımız olduğuna dair benlik algımız var ise bize bu tanıdık duyguyu hissettiren kişiye yakınlık duyarız. Çünkü bu duygu derinimizdedir. O kişi, kötü de olsa bize tanıdık duyguyu hissettirir. Tam tersine özgüvenimizi yükselten, bize kendimizi değerli hissettiren kişilerden ise elektrik almayız. Çünkü o duygular bize yabancıdır. Bizde yabancı olduğumuz bu duyguya karşı iticilik ve güvensizlik oluşur. Diğer olumsuz tavırlı kişi ise tanıdık duyguları hissettirdiği için bize çekici gelir. İşte, kendini derinlerde yetersiz, değersiz hisseden kişi, kendisini aşağılayan, değer vermeyen, alay eden ilgisiz birine âşık olabilir. Yarasının ve kendilik olumsuz algısının büyüklüğü ile orantılıdır bu aşk. Ne zamana kadar? Kişi bu durumundan bir süre sonra rahatsız olur. Ama duyguları yoğunlaştığı, ilişkiye verdiği emek arttığı, alışkanlıklar, bağlayıcı etmenler çoğaldığı için kolay kolay kopamaz. Ama devamlı yakınır. Buradaki zıt seçim, kişinin geçirdiği çocukluk ya da yaşanılan travmatik ilişkilerin etkilerinin yerleşmesi ile alakalıdır.

Ebeveynlere bir öneri; nasıl bir ebeveyn iseniz çocuğunuzun sizin gibi biriyle evlenmesi ihtimali yüksektir.

Buradan yola çıkarak diyebiliriz ki hayatımızdaki ilk evliliğimiz, kendi süreçlerimizi çözememişsek, anne-babamızın evliliğidir. Bu model tüm bakışımızın senaryolaştırılmış halidir. Ebeveyne aşırı bağımlı veya ebeveynden ilgi alamamış bireyin sağlıklı tercih yapması zordur. Ya saplanır kalır ya da bağlanma sorunu yaşar. Bu nedenle çocuk yetiştirirken, onu korumak adına onu bağımlı kılmamak, özgür birey olmasını isterken de onu ilgisiz bırakmamak gerekir. Mümkün olduğunca orta yolu bulmak lazım. Yani bağlı olup, bağımlı olmadan, ilgili olup sorumsuz olmadan yetiştirmeliyiz. Yaptığımız tercihte, zıtlıklardan beslenmek yerine, büyük orandaki zıtlıkların, bir psikolojik, zihinsel sorunun göstergesi olduğunu kabul etmeliyiz. Aynı zamanda zıtlıkların heyecan verirken, zamanla mutsuz edip, ilişkide ilerlemeyi de engellediğini kabul etmeliyiz.

Bazen, insanlar en mükemmel evliliği yapıp çevrelerine ve ailelerine ders verircesine örnek olmak isterler. Bu tip evlilikler de sıkıntılıdır. Çevreye ders verirsiniz ama sonrasında ne yapacaksınız? Ailenize güzel evliliğinizle ders vermek isteyebilir, başarınızı onlara her zaman yansıtabilir, böylece sizin başarınızla onların başarısızlıklarını söylemeden söylemiş kadar olursunuz.

Türk evliliklerinde genelde, ilişkide karşıdakini adam etmeye çalışan, kendisine uymayan birini ısrarla uydurmaya çalışan bir yapı görmekteyiz. Hemen söylemek gerekirse genellikle kendini yetersiz gören insanlar bu tip ilişkileri seçer. Karşıdakinin yetersizliği ile kendi yetersizliğini eşitler. İlişkide dengeyi sağladığını düşünerek güvensizliğini azaltır. Böylece güçlü bir karakter olarak ilişkiyi rahat sürdürür.

Oysa bu ilişkilerde partnerinizi adam etmeye çalışırken, bir yandan da farkında olmadan adam olmaması için çabaladığınızı unutursunuz. Neden? Çünkü o adam oldukça (güçlendikçe) siz onu kaybetmekten korkmaya başlar, onu ilgisizlikle suçlarsınız. Onun zayıflığı ve eksikleri sizin onu seçme nedeniniz ise güçlenmesi de ilişkinin bitmesi demektir. O halde (size göre) kusurlu, eksik, olumsuz nitelikleri olan biriyle beraber olmak hem kolay hem de çok zor. Çünkü onun niteliğini hem olumsuz olarak göreceksiniz hem de bu olumsuzluk ilişkinin başlama nedeni olacak. Bu durumda da istemediğiniz, olumsuz veya eksik gördüğünüz birine ilişki boyunca tahammül edeceksiniz. Böylece fırtınalı bir ilişki başlamış olacak. Bu ikilem, ilişkide devamlı; "eleştiri, aşağılama, duygusal-fiziksel cezalandırma, aldatma" olarak devam edecek, aynı zamanda da kendini eksik hisseden iki kişinin birbirine bağımlı olmasına neden olacaktır.

Bu arada suçladığımız partnerimizin aslında bizden önce de aynı kişi olduğu, sadece bu ilişkide böyle olmadığı gerçeğini unutmamak lazım.. O kişiyle, öyle olduğunu bilerek birlikte olmuş oluruz. Aslında partnerinizin "ilgisizlik" dediğiniz tutumu, ilgisizlik olamayabilir de. Sizin olaya bakış açınız itibariyle bu algınız hep "yetersiz bir ilgi" olarak şekillenir. Siz "ilgisiz" derken, çevreniz partneriniz için aynı şeyi söylemeyebilir. Ya da sizin için yaptıkları, diğer insanlardan büyük beğeni toplarken, sizin için anlamsız kalabilir. Bu demek oluyor ki onu algılama ve ilişkiye başlama şekli ile seçimimiz, sonrasındaki sorunların da kaynağıdır.

Zıt Karakterimle Aşkı Neden Zorluyorum?

Anne-babasının evliliğini onaylamayan birey, kendisine "Asla annem/babam gibi bir eş olmayacağım!" der. Bunu uygulamak adına erkek çocuk, annesi gibi biriyle karşılaştığında çocukluğundan gelen o düşünceler aktive olur ve kendisine hiç uymadığı halde o kadına ilgi duyar. Aslında buradaki yakınlık hissi ilgi değil, yıllardır "Babam gibi olmayacağım!" iç sesinin uygulanması için bir fırsattır. Annesine benzeyen birini bulduğu an, babasıyla içsel yarış başlar. Kendince babasıyla aynı kulvardadır ve babasından daha doğru yaklaşarak, "güzel ilişki nasıl kurulurmuş" kanıtlamak ister. Fakat seçtiği kişinin kendisi için doğru insan olup olmadığı sorusunu kendisine ancak hedefe ulaştığında (evlendikten sonra) sorar. Hatta "Niye evlendim ki?" sorusu sorulur. Anne-babasının evliliğinde, onaylamadığı annesine benzeyen biriyle ilişki yaşamak isteyen erkek, aslında bir yandan da kendini gerçekleştirmek, babasının yapamadığını yaparak "kupayı kazanmak" isteyecek, diğer yandan da annesi ile arasındaki ilişkinin ürününü alacaktır.

İşte bu noktada babanın yapamadığını yapacağını sanan erkek, partneri olan kadını annesi gibi olan davranışlarından vazgeçmesi için değiştirmek, zorlamak, yeni özellikler kazandırmak ister. Bu durum ise ilişki yaşamak yerine bir savaşa dönüşür. Mutlu anlar az, çatışma anlarının dolu olduğu bir ilişki halini alır.

Memnun etmeye odaklı kişi, soğuk kişileri çekici ve ulaşılmaz bulur. O nedenle ısrarla ona yönelir.

Kadın içinse anne-baba arasında problem kronikleşmiş ise aslında farkında olmadan babaya olan öfkesi nedeniy-

le sevgilisine ya da eşine de aynı tepkiyi gösterebilir. Hatta "bütün erkekler aynı" tezinden yola çıkarak, gizli bir güvensizliği yıllarca sürdürür. Ya da annesinin babasıyla ilişkisinde yaptığı hataları yapmamak için babasına benzeyen birini seçerek çalışma alanı bulmuş olur. Aynı zamanda "babasını elinden alan" annesine karşı ertelenmiş savaşı kazanmaya çalışır. Hatta annenin büyük tepkisine rağmen o kişi ile evlenir.

Birey evliliğini veya ilişkisini neden yaptığını ve niye o kişiyi seçtiğini bilirse, yaşadığı sorunlar aniden kesilir. Yıllarca şikâyetçi olduğu ilgisizliğin, bir ego savaşı olduğunu, ilginin aslında yeterli düzeyde olsa bile kendisine yetmemesinin, o evliliğin kuruluş nedeninde gizli olduğunu fark edebilir.

Evlilik veya ilişkideki kronik sorunların temelinde amaçlar vardır. Amaçlarınızın sonradan gerçekleşmemesi, ilişkinizi yıllar süren fırtınalı bir evliliğe dönüştürür. Hem kopamaz hem de mutlu olamazsınız. Bu nedenle çarpık bir tercihin altında yatan temel süreçleri fark edebilmek adına bir uzmandan yardım almak gerekebilir.

Yanlış ve mutsuz model evliliklere şahit olmuş bireylerde evlilik ve ciddi ilişkilerle ilgili bir özgüven eksikliği ve evliliğe/ilişkiye güvensizlik vardır. Bunun altında yatan nedenler; anne-babanın mutsuz evliliği, çevrede çok sayıda mutsuz evlilik olması, arkadaş grubunun karşı cinse güvenilmemesi gerektiği konusundaki telkinleri olabilir, bütün bunlar ilişki ve evlenme adımlarını daha da zora sokar.

Yaş ilerledikçe bireyin evlenmesi zorlaşır.

Aslında bilindiğinin aksine evlenememek, seçicilikten dolayı değil, kaygı ve korkulardan dolayıdır. Kaygı ve kor-

kuların üzerine gidilmedikçe kişinin, bu kaygı ve korkuları kemikleşir, inanç halini alır. Yaş ilerledikçe, insanların daha detaycı olması, işte bu kaygı ve korkularının yoğunluğu ile alakalıdır. Seçici olmasının nedeni ise kendisini en az üzecek, çok zorlamayacak; kaprisli, sorumsuz ya da ilgisiz olmayacak birini aramasıdır. Bu kriterlerde de bunlarla başa çıkamayacağına dair yetersizlik duygusu yatar. Kendimi güçlendirmek yerine, en az sorunlu biriyle evleneyim düşüncesi hâkim olur.

Çünkü yaş ilerledikçe insanların emek verme gücü ve isteği azalır hatta küçük kaprisler bile kaldırılamaz hale gelir. Oysa geç evlenenlerin düşündüklerinin aksine daha iyi evlilik yürüttükleri, boşanmayı kolay kolay düşünmedikleri ve evlilikte bir şeyler bozulduğunda çöpe atmak yerine tamir ettikleri söylenebilir. Çünkü zaten geç inanmıştır, geç bulmuştur, bunun nedeninin kendi olumsuz düşünceleri olduğunu fark ettiğinde de evliliğini daha çok önemser. Tabii bir de yaşlılık yaklaşmaktadır.

Yanlış Bir İlişkinin Başlama ve Bitiş Nedeni Aynıdır

Eğer çocuk için evleniyorsanız, ilerde o çocuğun psikolojisi için boşanırsınız. Eğer, kötü davranan bir ebeveyne benzeyen biriyle evlendiyseniz, kötü davrandığı için boşanırsınız. Eğer para için evlendiyseniz, doyum sağladığınız ya da doyum alamadığınız için boşanırsınız. Kısaca, hangi amaç sizi ilişkide karar almaya sürüklüyorsa, o amaç sizin ilişkinizin geleceğini belirler. O halde amaç yanlış ise amacın gerçekleşmesi halinde oluşacak süreci hayal ederek kısmi

de olsa evliliğin ya da ilişkinin geleceği hakkında bilgi sahibi olabiliriz.

Mesela sırf çocuk yapmak için evlenen biri, çocuk olduktan sonra o ilişkiyi nasıl sürdürecek? Artık eşine ihtiyacı olmayacağı için ne kadar o duruma katlanacak?

Mesela para ve konforlu bir yaşam için eşini seçen biri, buna ulaştıktan sonra eşinin kişilik yapısı ve davranışlarıyla nasıl baş edecek nasıl sürdürecek? İçindeki duygusal eksiklikle nasıl baş edecek?

O halde, ilişkinin evliliğe dönüşmesi sürecinde amaç, kısa süreli bir hedef ise bunun üzerinde kurulacak evlilik de kısa süreli olacaktır. Yani evlilik, süreç değil sonuç odaklı olacaktır.

Evlilikte Benzerlik ve Denklik Nedir?

Eşitlik ve denklik ilişkilerde önemli olan karıştırılan bir konudur. Hani büyüklerimizin dediği, "Bunlar birbirine denktir mutlu olurlar," sözü ile anlatılmak istenendir. Ama bir de eşitlik ile denklik arasındaki farka bakmamız gerekir. Eşitlik kıyaslama kategorilerinde birebir iken denklik bir bütün olarak kıyaslamaktır. Mesela kazancınız eşit olabilir ama "Dengim değil," diyebilirsiniz. Denklik, bir bütün olarak algılamaktır. Denklik, sevgili olmak isteyenin reddedildiğinde anlayamadığı bir konudur. "Neyimiz eksik, neden sevgili olamıyoruz?" gibi bir cümlede sorgulanan eşitlik değil, denkliktir. Biri size çoğu anlamda benzer olabilir, eşit olduğunuz noktalar çok fazla olsa da aranızda oluşmayan ilişkide eksik olan dengenin verdiği denk olmamaktır.

Eşler ayakkabı teki gibidir; sol ayakkabının sağdan üstünlüğü yoktur ve tek başına da anlamı yoktur.

Matematikte denklik örneği şöyledir: Bir elma ile bir armut denktir. Ama eşit değildir. Bir elma ile bir elma eşittir. Bunu ilişkiler açısından yorumladığımızda; bir kadın ile bir erkek denktir ama eşit değildir. Farklılıklar denkliğe engel değilken, sevginin temeli de farklılıklardır. Seven farklılıkları kabul ettiğinde sevmiştir. Konunun esası şudur. Dengimiz ile ilişki yürütmek kolay ama eşitlik, bir ilişkinin mutlu geleceğini bize sunmaz. Çünkü kadın ile erkek hiçbir zaman eşit olmayacak ama Ahmet ile Ayşe birbirine denk ise eşitliğe gerek kalmayacaktır.

Denkliğin içinde iş, para, aşk, hayat felsefesi vs. her şey vardır. Eşitlik ise bunların tek tek sorgulanmasıdır ki bu sorgulamadan aşk çıkmaz. Sadece mantıki ilişki çıkar. Mantıken size uysa da eksik kalan bir şey hep olur. O da sevmenizi, ilişkiye ait olmanızı engeller.

Çok ilginçtir sizi partnerinizle yakıştıranlar eşitsiniz demezler. Denksiniz, yakışıyorsunuz gibi yorumlar yaparlar.

Yanıldığımız bir başka nokta da şudur: Biriyle ortak noktanızın olması, onunla denk ve eşit olduğunuz anlamına gelmez. İkinizin pop müzik sevmesi bir benzerliktir, denklik değil. İkinizin de çalışması yine denklik değil, benzerliktir. Evlilikte bazı benzerlikler üzerine değil daha çok genel denklik üzerine hareket edersek, mutluluk ve mutlu olabilmek oranımızı artırırız.

Onu Nasıl Tanıyabilirim?

Bir insanı tanımanın yolu gözlem ve paylaşımdır. Hiçbir paylaşım olmadan sadece ilk bakışta insanlar hakkında bilgi sahibi olmak, sahip olduğumuz önyargıların ve yaşantıların ürünü olur.

Tanışmak istediğimiz kişi, sevgili adayı veya eş adayı ise şunu unutmamalıyız: Tanışmak belli bir dönem ve bölümle alakalı değil, her zaman ve her koşulda karşılaştıkça devam eder.

Dedik ki tanışmak için gözlem ve paylaşım lazım.

Gözlem: Olaylara karşı bedensel, düşünsel ve duygusal yaklaşımları fark etmektir. Gözlem sadece bakmak değil, olaylarla kişinin tepkisi arasındaki ilişkiyi kurmaktır. Bir diğer tanıma yöntemi paylaşımdır. Aynı zamanda söylemleri ile eylemleri arasındaki tutarlılığı tespit etmektir.

Paylaşım: Paylaşım onunla zaman geçirmek, yaşamsal olaylarla ilgili bilgi alışverişi yapmak, sizin hayatınızdaki yerini ve size karşı davranışlarını paylaşımlarda görmektir.

Gözlem ve paylaşım bilgi alma teknikleri iken bunları bir araya getirip anlamlandırmak yani teşhis koymak ise tanıma ile ilgili karar sürecidir. Elde ettiğimiz bilgiler ile onun hakkında yargımız oluşur.

Fakat sağlıklı bir yargı için sentez sürecinde "eylem-söylem" tutarlılığına dikkat edilmelidir. Toplumumuzda ve ilişkilerimizde en çok gözden kaçan noktalardan biri budur. Kadınların işitsel odaklı olması nedeniyle daha çok söylemlere dikkat etmesi, karşısındakini tanıma konusunda onları hataya sürükler.

Erkekler ise görsel odaklı olduğu için söylemleri gözden kaçırır. Erkeklerin görselliğe odaklandığı zaman, kadının ilişki için söylediği her türlü şeye ilgisiz kaldıklarını ve "hallederiz" mantığı ile yaklaştıklarını görürüz.

Kadın ve erkeğin bu farklı önemseme noktaları sağlıklı "tanıma-tanışma" sürecini baltalar. Bu nedenle birini tanımak istiyorsak, sadece görselliğe, söylediğine veya yaptığına değil, tümüne bir bütün olarak bakmak, fark ettikten sonra ise tutarlılık ve tutarsızlıkları görmek gerekir.

İlişkinin tanışma aşamasında onu tanımak için:

- Sevdiği arkadaşları ile tanışın.
- Çalıştığı işyerine gidin.
- Ailesi ile tanışın.
- İnternetteki profilini inceleyin. Üye olduğu grupları, beğendikleri kısmını, ileti ve paylaşımlarını geriye dönük inceleyin.
- Haksızlığa uğradığında, istediği olmadığında, zorlanacağı bir şey talep edildiğinde reaksiyonlarını gözlemleyin.

Tanıma kategorileri:

- Para
- Aile
- Din
- Siyaset
- Sosyal ilişkileri
- Hobileri ve aktiviteleri
- Bedensel bakım

- Çevresindekilerden beklentileri
- Karşı cinse bakış açısı

Elbette tümünde geçerli not alması gerekmez. Ama risk de olmamalıdır. Mesela parasal gücü orta derecede olabilir ama uçlardaki cimrilik risktir.

Hayatınıza almayı düşündüğünüz kişiyle ilgili olarak bu kategorilerde bilgi sahibi ve bir bakış açınızın olması gerekmektedir.

Önce İlişki mi İletişim mi?

Cevabınızı duyar gibiyim. Tabii ki önce iletişim olmalı. İletişimin olması hiçbir şey hissetmemek değil, kontrol edebileceğin kadar hissetmektir.

Eğer tanımadan ilişki boyutuna geçersek, duygularımızı kontrol edemez, aşkın ateşinde kendimizi buluruz. O duyguları kaybetmemek adına da tüm olumsuzlukları görmezden gelmek zorunda kalırız.

Tüketim alışkanlığının tüm alanlara yayılmasına bağlı olarak ilişkiler de bundan nasibini aldı. Bir an önce boyut değiştirmek hemen yakınlaşma ve paylaşım aşamasına geçmek ilişkinin normal seyrini bozmaktadır.

Bu nedenle mümkün olduğunca ilişkiyi iletişim ve tanıma odaklı başlatmak en sağlıklısıdır. Kaldı ki tanıdıkça olumlular sizin ona olan duygularınızı artıracak, bağlanmak için daha fazla motive olacaksınız. Olumsuzluklar fazla ise en baştan büyük acı ve yıpranmaların önüne geçmiş olacaksınız.

İyi arkadaş olanlar iyi anlaşırlar.

İyi evlilikler ve güzel flörtler, iyi arkadaş olmaktan geçer. İyi arkadaşlık benzerlik ve tamamlayıcılıktan geçer. Bu uyumu ise sadece duyguların yoğunluğu ile sağlamak mümkün değildir.

Benzerliklere, duygulara, kendi oluşturduğumuz forma inanmadan önce reel olanı görmemiz lazım. Aksi takdirde, ilk görüşmelerde rujunuzu tattırırsanız, sonrasında rimelinizin tadına ise siz bakarsınız.

İyi anlaşmak, duygularını, düşüncelerini kaygısız, korkusuz karşılıksız anlatabilmek ve anlayabilmektir.

Ülkemizdeki evliliklerin ve ilişkilerin başarısızlığının nedeni toplumun her alanında olduğu gibi iletişim sorunlarıdır. Ülkemizde iletişim bu kadar sorunlu iken temeli iletişim olan evliliklerin farklı olması beklenemez.

Kısacası iletişim olmadan ilişki olmaz. Olursa adı ilişki değil, çelişkidir. Bu çelişki ise sizi siz yapmaktan çıkarır. Kendinizi bir anda istemediğiniz süreçlerde ve istemediğiniz davranışları yaparken bulursunuz.

Uzaktan İlişki

Uzaktan ilişkiler, teknolojinin hayatımıza girmesi ile ciddi sayıda artış göstermiş ve bir ilişki şekli olarak karşımıza çıkmıştır. Uzaktan ilişkiler yaşamın her döneminde olmuştur. Fakat günümüzde bu artık sadece mecburiyetten değil, keyfi bir seçimden de kaynaklanmaktadır. İnsanlar, uzaktan sevgilileri bilerek, isteyerek bulmakta ve süreci başlatmaktadırlar. Her ne kadar basit bir seçim gibi görünse de nedenleri ve sonuçları olarak ciddi bir durumun termometresidir.

Kavuşmak ve özlem duygusudur, bizi birbirimize bağlı kılan.

Yaşanılmayan her saniye, ilişkide kişiye acı verirken, ayrılığında da kişinin acısını artırır. Mesela yarım kalan aşklar daha acı verirken, yaşanılacak bir şey kalmamış aşkların bitiminde acı en alt düzeydedir. Tıpkı sevgilisinden ayrılırken yaşadığı acının yıllar sonra eşinden ayrılırken yaşadığı acıdan daha fazla olması gibi. Şayet sosyal baskı ve etiketleme olmamış olsa, bana göre aşk (flört) acısı, boşanma acısından daha fazladır.

Uzaktan uzağa yaşanan ilişkilerde de yaşanmamışlıklar fazla olduğu için ayrılma durumunda acıları da fazla olmaktadır. Yarım kalan aşklarda, yaşanmamışlıklar, umutlar ve hayaller, ayrılığın çoğu zaman önüne geçer. Tıpkı bitmesini mantıklı bulduğunuz ilişkinizde, yine de yarım kalanlara ve hayal kırıklıklarınıza üzülmeniz gibi. Daha güzel olur umudu bile sizi üzer. Yaşanamayanlar, çoğu zaman o ilişkinin sürmesinin tek nedeni haline dönüşür.

Umut işkenceyi uzatır.
Nietzsche

Uzaktan uzağa yaşanan ilişkiler, ertelenmişlikler, umutlar, hayaller ve az yaşanmışlık dolayısıyla yıpranmamışlığa bağlı olarak daha uzun sürerler. Genelde aksi düşünülse de uzaktan ilişkiler daha ömürlüdür. Çünkü umut, ilişkinin benzinidir. Zar zor görüştüğünüz için de kavga etmek veya tartışmak yerine anın tadını dibine kadar yaşarsınız.

"Gözden uzak olan gönülden ırakta olur," demişler. Hz. Mevlânâ'ya.

Mevlânâ, "Gönle giren gözden uzak olsa neye yarar," diye cevap vermiş.

Sonuçta her ikisi de doğru...

Bu nedenle uzaktan ve seyrek görüşme içeren ilişkiler çok uzun sürebilir ama aynı coğrafi konuma geldikten sonra kısa zamanda da bitebilir.

Uzaktan ilişkiler, aslında gerçek ilişkidir. Zaman ilerledikçe ise çatırdamaya başlar. En çok çatırdama nedenleri; tahammül edememe, konuşmanın zahmeti, en güzel ve en zor anlarda yanında olamamanın verdiği üzüntülerdir. Bu durum zamanla çiftleri keyifsizliğe sürükler.

Şayet iki taraf da aynı anda adım atamazsa kopuşlar başlar.

Uzaktan ilişkiler rahattır. Sorumluluğu azdır. Hem ilişkiniz var hem de bekârsınız gibi. Arkadaşlarla, aileyle, işinizle rahatça istediğiniz şekilde süreç yönetirsiniz. Çünkü telefonla iletişim dışında sizden bir şey bekleyen yoktur. Hem ilişkiniz vardır hem de sorumluluğu minimumdur. Uzaktan ilişkinin bu rahatlığı da ilişkinin ömrünü uzatır. Düşünsenize, sizi engelleyen, kısıtlayan, zaman ayırma, görüşülme için ısrar eden yok. Bazen tek mesajla bile o günü kurtarabilirsiniz. Böyle olunca da tadından yenmez. Ama bir yerden sonra gönül de beden de onu ister. Sarılmak, dokunmak, omzunda ağlamak ister. Böyle olunca da eksikler ortaya çıkar. Artık sevgiyi ve sevgiliyi yanınızda ve somut olarak istersiniz. O noktadan sonra da artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır. Ya ilişki tam olur ya da bitişe sürüklenir.

Uzaktan ilişkilerde süreç farklı ama sonuçlar aynı olur. Özellikle de bağlanamayan, sorumluluk almak istemeyen,

çabalamak ve emek vermek istemeyenler ve kaçak dövüşenler için uzaktan aşk en çok tercih edilen ilişki biçimidir.

Bunun yanında yalnız ve depresif insanların da bu tip ilişkileri seçtiklerini belirtmek gerekir. Bu tip kişiler normal ilişkilerde zaten sorun yaşar.

Uzaktan aşklarda, bir taraftan masraf daha çoktur. Hafta sonları veya özel zamanlarda bilet, konaklama, hediyeler için önemli miktarda harcama yapılır. Aslında bunların fazlalığı, yaşanmamışlığın (yüzeyselliğin) boşluğunu gidermeye ve ilişkiyi güçlendirmeye yöneliktir. Bilindiğinin aksine uzaktan ilişkiler daha masraflıdır. Uzaktan ilişkisi olanların en sevdiği ve en sevmediği yerler aynı yerlerdir. Terminaller, duraklar. Özlemle beklerken de vedalaşırken de bu alanlarda iki duygu yaşanır. Kavuşma sevinci ile ayrılmanın üzüntüsü.

Beraberken saniyeler öyle hızlı geçer ki. Durakta onu beklerken ise tam tersi.

Beraber geçirilen zamanlar çok kıymetli olduğu kadar bir o kadar da yüksek beklentilidir. Herkes sevgi, ilgi, itiraf sunarak maksimum verim bekler. Tıpkı askerden izne gelen kişinin evde hayal ettiği ortam gibidir. Kararlılıkla bu yüksek beklentinin hassaslığı, alınganlığa neden olur. Sonrasında ise telefon konuşmalarının gündemi bir sonraki buluşmaya kadar yapılan son görüşmedir.

Uzaktan ilişkilerin temeli güvendir.

Şayet güven varsa daha rahat ve uzun sürerken, güven yoksa GPRS üzerinden kontrol eden mobil bir sevgiliniz vardır. "Niye açmadın, mesajıma niye cevap vermedin?

Kim vardı yanında?" vs... Normalde kıskanç olmayan biri bile uzaktan ilişki yaşarsa aşırı kıskanabilir.

Uzaktan uzağa yaşanan aşklarda, bir de şu vardır. Yıllarca sevgilisinizdir ama birbirinizi yeterince tanıyamamışsınızdır.

Çünkü iki yılda görüşülen toplam zaman belki iki ayı doldurmaz. Sadece telefonlar ve kendi anlatımından da onu tanımak mümkün olamayacağına göre süreye değil içeriğe bakmak gerek. Çünkü paylaşım, sadece söylemlerle değil eylemlerle de olmalıdır. Ve en güzel tanıma şekli yaşadığın yerde gözlemle, "eylem ve söylem" tutarlılığı ile mümkündür.

Özetle, uzaktan uzağa yaşanılan ilişkilerde süreci doğru planlamak ve güveni oturtmak lazım. Her duyduğumuza inanmamak, tanımadan paylaşımlara girmemek, tanımadan duygularımızı çıkarmamak gerek. Ayrıca uzaktan ilişkiler tatlıdır ama sonuçlarının da tatlı olması için süreci doğru yürütmek gerekir.

İşte bir yaşanmış örnek:

"İnternetten tanışmıştık. Zaten kalbim boştu. Önce havadan sudan sohbetler ediyorduk. Sonra internete girdiğimde o yoksa çok durmayıp çıkmaya başladığımı fark ettim. Zamanla sadece onunla sohbet etmek için girer hale geldim. İyi anlaştığımızı düşünüyordum. Beklentimiz sadece sohbet etmekti. Zaman ilerledikçe, birbirimizin cep numaralarını aldık. Artık sohbetimize telefon ile ve gün boyu devam eder olduk.

Bir süre sonra, ondan "günaydın" mesajı beklediğimi fark ettim. O an anladım ki bu sadece sohbet değil, burada bir duygu da var. En sonunda onun açılması ile çıkmaya başladık. Artık

fotoğraflardan ve kameradan gördüğüm bir sevgilim vardı. Bir ilişkinin yaşatacağı tüm duyguları yaşıyordum aslında. Çok iyi gidiyorduk. Sanırım bu insanla evleneceğim diyordum kendime.

Bir yılımızı devirdikten sonra bir şeyler onu da beni de rahatsız etmeye başladı. Artık ikimiz de biraz tahammülsüz olmuştuk. Ben artık sevgilimi yanımda istiyordum. Ona sarılmak, elini tutmak istiyordum. O da öyle. Sarılmak, öpmek, hatta sevişmek istiyordu. Ayrı şehirlerde bir süre daha yaşamak bana acı vermeye başlamıştı. O ise nedense birden daha yoğun olduğunu söylüyordu... Ve bir gün artık ya reel olsun ya da bitsin isyanlarımızı karşılıklı konuştuk. Ve bitti.

Aslında biz şansımızı denemiştik. Belki olur demiştik. Sevgimizle zorlukları, mesafeleri aşarız diye düşünmüştük. Biz aslında ayrılığı cebimize koyup bu yola çıkmıştık. Her şey çok güzel yaşandı ama bir yerden sonra ya kavuşmak ya ayrılık vardı."

Yıllardır Tanışıyoruz Yeterli mi?

İnsan tanımadığı her şeye kaygı ve korku ile yaklaşır. Tanımadığımız insanlar bizi korkutur. İnsanlar her zaman tanıdıklarını tanımadıklarına göre daha yakın görürler. Bu nedenle ilişkilerde yakınlaşmak ancak tanımayla olur. Tanımadan yaşanılan ilişkiler sadece içgüdüsel ve eğlence amaçlıdır. Sonrası hakkında olumlu olacağına dair kesin fikir beyan etmek zordur.

Doğru evlilik için onu daha fazla tanımak lazım.

Ama doğru bir evlilik yoktur; doğru yürütülen bir evlilik vardır. Sizin evlilik öncesi ne kadar flört ettiğiniz, ne kadar çok görüştüğünüz o evliliğin sağlamlığını veya mutluluk derecesini desteklemez.

Önemli olan evlilik öncesi zamanı nasıl geçirdiğinizdir. Sinema salonlarında, kafelerde takılmak ve sadece güzel zaman geçirmek ile karşılıklı tanıma olmaz. Buna sadece güzel zaman geçirmek denilir.

Tanımak, süreyle değil içerikle alakalıdır.

Yıllarca flört edip, evlendiklerinde hemen boşananları görebiliyoruz. Burada temel olan, flört devresini nasıl değerlendirdiğinizdir. Flört, partnerini tanımak için yaşanan süreçtir. Yoksa sadece zamanı yaşamak ya da sosyal/fiziksel/duygusal paylaşım süreci değildir. Siz yıllarca biriyle çıkar, yine de onu tanıyamayabilirsiniz. Onu tanımak, onunla olmak değil, onunla önemli konuları kritik etmek, söylemleri ile eylemleri arasındaki tutarlılığı görmektir. Bu nedenle söylenenlerin aksine, "Âşık olmadan evlenin" diyorum. Âşık olarak evlenirseniz, çoğu gerçeği görmeden evlenirsiniz. Mehmet Sungur'un dediği gibi: "Aşk geçici görme bozukluğudur evlenince geçer." İlk bakışta size ters geliyor değil mi? Karar sizin.

Bütün İnsanlar Aynı

Daha önce yaşanılan olayların sonra tekrar yaşanacağına dair kaygı, gelecekle ilgili girişimler ve adım atma konusunda sürekli hata yaptırır. Eğer eskiden başınıza gelen bir olayı tekrar tekrar yaşıyorsanız, sorun sizin yaklaşımınızdadır. Aynı nedenler aynı sonucu verir. Siz aynı yaklaşımlar ve aynı nedenlerin üzerine kurduğunuz her şeyde aynı sonucu alırsınız.

Nedenleri değiştirmeden sonuçları değiştirmeye çalışmak da ayrı bir mutsuzluk nedenidir.

Neden hep benim başıma geliyor sorusu bu noktada sorulmaya başlanır. Bütün sorunlara aynı yöntemle yaklaştığımızda kendimizi ve soruna yaklaşım biçimimizi değiştirmediğimiz sürece genellemelere başvurmaya devam ederiz. İsyankârlık ve çaresizlik hissetmeye başlarız. Abraham Maslow'un dediği gibi, "elindeki tek alet bir çekiçse, tüm sorunların çiviye benzemeye başlar."

Yaşadığımız sorunlardan sonra kimseye güvenmemeye başlarız. Hatta bununla övünürüz de. Bunun yanında insanlara da kimseye güvenmemeleri konusunda nasihatlerde bulunuruz. Kendi başarısız tecrübelerimizi üst üste yaşar, sonrasında ise hayatımıza giren insanlara bunları mal ederiz.

Hiç kusura bakmayın. Hep onlar hata yapmadı. Onları hayatına alan, tanımadan en yüksek mevkilere çıkaran sizler de hatalısınız. Ayrıca daha önceki tecrübelerinize rağmen aynı hataları yapmanızdan dolayı daha fazla hatalısınız. Bundan dolayı da bütün insanlara güvensizlik yüklemeyi acımasızlık ve bencillik olarak görürüm.

Yaşananlar, eğer işinize yaramışsa bir tecrübedir.

Aksi takdirde sadece acı bir geçmiştir.

Tabii halen acıyorsa da geçmemiştir.

Tüm insanlarla ya da tüm karşı cinslerle ilgili aynı şeyleri düşünüyorsak, hata bizdedir. Demek ki siz o cinsin sizinle anlaşamayanlarını seçmişsiniz. Bu demek oluyor ki ya beklentileriniz yüksek, ya yanlış yürütüyorsunuz ya da yanlış seçim kriterleriniz var. Zıt karakterli insanları seçiyorsanız, kendinize verdiğiniz değerinizin de yansımasıdır bu. Hayatınıza aldığınız insan, ne kadar düşük seviyede ve

size ne kadar değersizlik yaşatıyorsa sizin kendinize biçtiğiniz değer de o kadardır.

Senin seçimlerin, senin değerindir.

Bu seçimler, kariyer, eğitim para olarak değil; davranış, düşünce ve kişiliktir. Size davranacak olan onun kariyeri, cebindeki parası değil, onu hareket ettiren yani sürücüsü olan kişiliğidir. Kişiliğinde fedakârlık, sevgi, hoşgörü yoksa size de bunu veremeyecektir. Ya da size yetmeyecektir. Seçim sizin. Bu durumda şunu söyleyebiliriz. Onda ne varsa onu verecek, eğer size yetmiyor veya veremiyorsa siz onu devamlı eleştirecek, verecek şekilde düzeltmeye çalışacaksınız.

Aynı tip insanların karşımıza çıkmasını istemiyorsak, arama ayarlarımızı değiştirmeliyiz.

Şimdi ara kısmına X yazarsanız, her yazdığınızda karşınıza yine X çıkacaktır. Sonra yine aynı şey çıktı diye şaşırmamalıyız. Tercihlerimizde hep X'i ararsak, hep X'i bulacağız ve X, bizi mutsuz etmesine rağmen bu seferki X, belki mutlu eder diye tekrar deneyeceğiz. Sonrasında ise o X'i tüm cinsiyetinin temsilcisi olarak kabul edeceğiz. Kısacası doğru insan istiyorsak, doğru insanın bizim için kriterlerini netleştirip, sapmadan ve birkaç deneme ile vazgeçmeden aramaya devam etmeliyiz.

İnsanların hepsi aynı değildir. Her insan, farklı bir karakter ve farklı bir içeriğe sahiptir. Bu nedenle ne yaşarsak yaşayalım, umudumuzu kaybetmeden, yaşadıklarımızın bize eksiklikleri ve doğruları gösteren birer eğitimci olduğunu bilelim. Hayatta çaresizlik yoktur; çaresizlik hisseden vardır. Bir şeyler yapması için cesareti ve planı olmayanlar

vardır. Ama unutmayın ki çaresiz insan yoktur; ne yapacağını, nasıl yapacağını bilmeyen insan vardır.

Yeni mi Yeniden mi Bir İlişki?

Yeni ilişki ancak enerjiniz olduğunda yürür ve ilerler. Daha doğrusu bir ilişki yaşanmaz; yürütülür. Yürütmek için enerjiye, enerji için ise güçlü bir dinamo veya yeni bir motora ihtiyacınız vardır. Ya motoru yenileyin (kalp+beyin+-beden) ya da yola çıkmayın. Bozuk bir arabayla nasıl yola çıkılmaz ise yenilenmemiş bir ruh, beden ve akıl ile de yeni bir ilişkiye başlanmaz. Siz, ancak kendi hayatınızın sorumluluğunu tek başınıza alabildiğiniz zaman yeni bir ilişkiyi de yürütecek güce sahip olabilirsiniz.

Eğer yalnızlık korkun veya "kendime yetemem" gibi bir düşüncen varsa, ilişkiden ilişkiye hızla geçersin.

Yeni bir ilişki için kelebeğin kozadan çıkması lazım. Kelebek uçma kıvamına gelmeden kozayı delip özgür olamayacağı gibi, insanlar da güçlü olmadan özgür olamaz özgür olmadan da yeni ilişkileri sağlıklı olmaz. Yeni ilişki için özgür olmak, özgür olmak için ise güçlü olmak, güçlenmek lazım.

Güçlü olduğumuzda kendimizi mutlu hisseder, mutlu olduğumuzda da bunu birilerine kanalize eder, paylaşır ve artırırız. Yeni ilişkiden çıkanlar genelde "Bu sefer hayatıma ala- cağım kişi benim için bir şeyler yapacak, ben artık hep çaba gösteren olmak istemiyorum," der. Çünkü enerji eksikliği ve kırıkları nedeniyle önyargılardan arınamamıştır.

Yeni bir ilişkide en basit şart çabalamak ise gücü dibe vuran birinin çabalaması zordur ya da çok kıymetlidir. Yaptı-

ğı her şey çok değerlidir ve hepsini göze soka soka yüceltir. Özet olarak esas olan, bir ilişkinin yükünü çekebilecek güce sahip olana kadar güçlenmek ve ilişkiden uzak durmaktır.

Bir ilişkinin yükünü kaldıramıyorsan, ne dikenine dokun ne gülü incit.

İlişki Yaşamaktan mı Korkuyoruz?

İnsanın ilişkide en çok hissettiği korkuların başında kaybetme korkusu geliyor. İlişkilerde insanın sevgilisini kaybetme korkusu yaşaması normaldir. Ancak tabii ki bu korkunun da bir derecesi olmalıdır. Seven, âşık olan kişi belirli bir düzeyde bu korkuyu yaşar.

Örneğin, bir kişi düşünün ki sevgilisini gün boyunca arayıp sormuyor, merak etmiyor, onun için hiç önemli değil, nerede olduğunu bile bilmiyor. Bunlar ancak kaybetmekten korkmayan bir insanın yapabileceği davranışlardır. Çünkü bu şekilde davrandığında ilişki yaşadığı insanın ondan soğuma ve onu terk etme riskini göze almış demektir. Dolayısıyla, kaybetme korkusu olmayan birini, ilişki yaşadığı kişiyi yokmuş gibi sayan ve ona değer vermeyen biri olarak düşünebiliriz.

Böyle biriyle ilişki yaşayan kişi ise her an o ilişkinin bitebileceğini bilmelidir. Çünkü bu tarz ilişkiler sağlam zemine kurulu ilişkiler değildir. Tam tersi her an yıkılmak üzere olan harabe binalara benzerler. Sonunda en ufak bir darbede yıkılırlar.

Bu açıdan bakacak olursak daha çok üzülmemek adına, bu tür ilişkileri yürütmek için çaba sarf etmek yerine, bitirmenin daha doğru olduğu düşünülür.

Yukarıda belirttiğim gibi, evet seven insan kaybetmekten korkar, ancak bu korkunun belirli bir düzeyde, ilişkiyi zedelemeyecek şekilde olması önemlidir. Kaybetmekten korkmak o kişiyi sevdiğinizi gösterir, bu korkunun aşırı olması ise aşkın sonunu getirir.

Çünkü her seferinde "Ya onu kaybedersem?" kaygısıyla ilişkiye adapte olamaz ve o ilişkinin tadına varamazsınız. Bu tip yersiz endişe ve korkular ilişkileri sonunda bitme noktasına getirir. Dolayısıyla aslında ortada sorun yokken ilişkinin sonunu kaygılarınızla getirmiş olursunuz.

Yenmek istediğin korkunun çözümü yüzleşmektir.

Peki ya ilişkide insan başka nelerden korkuyor? Her şeyden korkuyor aslında. Sevmekten korkuyor, sevilmekten korkuyor, aldatılmaktan korkuyor, kaybetmekten korkuyor, değer görememekten korkuyor. Hatta bu sebeplerle duygularını yeterince ifade bile edemiyor.

"Ya beni sevmiyorsa?"

"Ya beni aldatıyorsa?"

"Ya terk ederse?"

Gibi düşünceler asılsız düşünceler olup, sadece kaygıdan ibarettir.

Bu konularda kanıtın yoksa (ki olmadığına eminim) bunları düşünmek sadece seni ve ilişkini yıpratır.

Bu kaygılar kişide özgüven eksikliğinin bir göstergesidir. Kişi belki de egosunun sarsılacağını düşünüyor olabilir. Halbuki özgüveni tam olan bir insan düşüncelerinde bu tip kaygılar barındırmaz ve ilişkisini doya doya yaşar.

Geçmişte yaşanılan bir takım olaylar da bu korku ve kaygıların tetikleyicisi olabilmektedir.

Halbuki geçmiş geçmişte kalmıştır. Aynı olayların tekrar yaşanacağı düşüncesi sadece bir kaygıdır. Bu olayların tekrar edeceğine dair kanıtımız olmadığına göre, bu düşüncelerden kurtulup geçmişi kabullenmek ve ona takılıp kalmamak, önümüzde yaşayacağımız güzel yıllara bakmak önemlidir.

Hem geçmişte bizi üzen insanlarla, şimdi karşımıza çıkan insanları aynı kefeye koymak haksızlık değil midir?

Belki de bu yargısız infazlardan dolayı karşımıza çıkan pek çok fırsatı kaçırıyoruz. Böylece yalnız kalıyoruz. Hayatın anlamını bulamadan korkularımızla yaşayıp gidiyoruz...

Hatta daha ilişkiye başlamadan korkanlar bile var. Neden korkuyor peki? Kendince yenilmekten korkuyor, reddedilmekten korkuyor, acı çekmekten korkuyor, aldatılmaktan korkuyor, partnerinin ikiyüzlü, çıkarcı olmasından korkuyor. Korkuyor da korkuyor. Peki, neden korkular bu kadar arttı? Niye bir insanla ilişkiye başlamak bu kadar zor oldu? Sebep geçmiş mi yoksa kaygılar mı?

O zaman şu soruların cevabını arayalım:

1. Geçmişte yaşananlar geçmişte kalmadı mı? Tekrar aynı şeyleri yaşayacağının kanıtı var mı?

Evet, geçmişte yaşananlar geçmişte kaldı. Bir daha da aynı olayları yaşayacağımıza dair en ufak bir kanıt bile yok. Yani böyle bir şey olacağını bilmiyoruz. O zaman neden panik olalım?

Geçmişte yaşananları kabullenmek ve onlardan ders çıkararak yolumuza durmadan devam etmek en doğrusu değil midir?

Geçmişin yolunu kesmesine, seni durdurmasına izin vermemelisin.

Aslında geçmişte yaşadıklarımızın hepsi birer deneyim bizim için. İşte bu nedenle, yaşadıklarından ders çıkarmaya ve hatalarını tekrar yapmamaya özen göstermen ama bunu yaparken de takılıp kalmadan, hızla ilerleyerek yapman senin için en iyisi olmaz mı? Geçmişte yaşananları geri getiremeyeceğine göre, onlara takılıp kalman ve bu yüzden korkup kaçman sadece zaman kaybı ve sinir bozukluğu yaratmaz mı?

2. Geçmişte seni herhangi bir sebeple üzen kişiyle, şimdi ilişkiye başlamayı düşündüğün kişi aynı kişi mi?

Hayır değil. Kesinlikle değil hem de. Bunu sen de gayet iyi biliyorsun. Nasıl herkesin parmak izi farklıysa, herkesin karakteri, yapısı da o şekilde birbirinden farklı. Dolayısıyla yine endişelenecek bir durum yok.

Bazılarının değeri; altını çizmek ile üstünü çizmek arasındaki süre kadardır.

İlişkiye mi Sevgilime mi Bağımlıyım?

Son zamanlarda ilişkilerde yaşanan en büyük sorunların başında gelen ilişki bağımlılığı hem bağımlıyı hem de bağımlı kılınan kişiyi mutsuz eder. Bağımlılık, gizli bir yetersizlik duygusudur. Esasen fiziksel ve zihinsel olarak yeterli olsa bile, kişinin kendini yetersiz hissetmesi ve zannetmesidir.

Bağımlının temel düşüncelerinin başında, "ilişkiye zarar gelecek" kaygısı, terk edileceği endişesi, ilişkiyi istediği noktaya götüremeyeceği düşüncesi ile ilgili oluşturduğu senaryolar gelir. Bu kaygılar, ilişki boyunca partnerini her

defasında teste tabi tutsa da kişinin bağımlılığı ya da kaygısındaki azalma, sadece anlık olarak yaşanmaktadır.

Kişi, bağımlılığın yarattığı "o benim her şeyim, ben onsuz yapamam, onsuz olmayı hayal edemiyorum" gibi rasyonel olmayan düşüncelerini, yaşadığı ilişkinin bitmemesi adına devamlı kontrol ederek güvenirliğini test eder.

Kontrol etme düşüncesinin temelinde aslında görüldüğü gibi çok ilgilenmek ya da "Leyla ile Mecnun aşkı" yoktur. Yani uzaktan çok seviyor gibi görünse de esasen bu durum, bir kayıp-yetersizlik duygusunun dışavurumudur. Nedeni ise daha çok çarpıtılmış düşüncelerin sonucunda oluşan olumsuz duygulanım ve davranışlardır.

Kişi, kaybetmemek adına, mükemmel sevgili olmak, her türlü beklentisini karşılamak, onun her anını doldurarak başkasına muhtaç olmamasını sağlamak ister. Aynı zamanda kaybetme kaygısının gerçeğe dönüşmemesi için partnerini hemcinslerinden uzak tutmak ister. Ona göre sevgilisi dünyanın en güzeli, herkes ise onu elinden almaya çalışan birer avcıdır. Genelde de çok güzel ve çekici görünümlü sevgili edinmekten kaçınırlar. Yeterince ilgi çekmeyenleri güvenilir bulurlar. Uzaktan bakanlar, "Bunun neyini kıskanır ki niye bu kadar kendini ezdirir ki," diye düşünebilirler. Sanki biri onun sevgilisinin her an aklını çelebilecekmiş gibi düşünerek yanından ayrılmamaya çalışır.

Burada kişinin farkında olması gereken ilk nokta, ilişkideki davranışlarını doğru yorumlamaktır. Yani onu çok sevdiğini zannetmek ve onu çok özlemek, bazen farkında olmadığımız bir kaybetme kaygısı ile karışmaktadır. Kişi bunun farkına varırsa, bu davranışlarını daha rahat kont-

rol edecektir. Kişi mutsuzluklarının psikolojik nedenlerini bilirse, çözümü daha kolay bulur. Buradaki yoğunluk, aşk ve sevgiden çok, kaybetme korkusu ve yalnızlık korkusudur.

Bir bardak süt için inek beslemekten vazgeç. Emeğinin karşılığını alamadığın ilişkiden geri çekil.

Bağımlı kişi, mutluluk havuzu örneğinde olduğu gibi, tek mutluluk kaynağını eşine endekslememelidir. Bireysel mutluluk kaynakları da geliştirmelidir.

İkimiz Bir Fidanın Güller Açan Dalıyız

Bağımlı ilişkilerde, dış etkilerden izole edilmiş bir ilişki yaşama şekli vardır. Çevre daralmış, çiftin baş başa geçirdiği zaman artmış, aileler ile iletişim azalmış, arkadaşlar ile ilişkiler azalmıştır. Çok az sayıda kişiye güvenilmekte ve izole yaşamak, kendini güvende hissetmek olarak algılanmaktadır. Aslında kişi, kendine güvenmemektedir, çevredeki insanlarla yarışamayacağını düşünmektedir, sanal rakipler bulmaktadır, aniden onlarla kendini kıyaslamaya başlamaktadır, kendi yarattığı senaryo için de senaryoya uygun davranması için partnerini zorlamaktadır.

İlişkide bağımlılık zamanla artarak ilerler.

Neden? Düşünün ki hayatı ve dünyayı iki kişiye indirgiyorsunuz. Sonra da karşıdaki kişiye yani bir kişiye indirgiyorsunuz. Yani havuzunuzu sadece tek muslukla doldurmaya çalışıyorsunuz. Bu durum, bireylerin birbirine olan mecburiyetlerini artırır. Bu tür durumlarda, bir taraftaki duygusal-düşünsel değişim, diğer tarafı doğrudan etkilemektedir. Yani bu kadar iç içe olmak, ilişkinin yürümesi için bir engel iken bağımlılık oranını da artırmaktadır.

Sağlıklı bir ilişkiyi matematiksel olarak açıkladığımızda siz A kümesisiniz. Sevgiliniz B kümesi, ilişkiniz ise ortak küme olarak C kümesidir. C kümesi hiçbir zaman A'yı ve B'yi tamamen kapsamaz ve C ortak kümesinin oluşması için A ile B, kendinden bir şeyler verirken kimse kendi kümesini olduğu gibi ortak alana aktarmaz. Bu açıdan bakıldığında, ortak kümeye katkınız %100 olmamalıdır. Aksi takdirde siz (sıfır) hiç, o da sizin her şeyiniz olur. Yani siz kendinizden ilişki için gerekeni verirsiniz, karşıdaki de aynı şekilde verir ve ilişki belli bir düzende ilerler. Siz de bu şekilde bir yandan ilişkinizi yürütürken, diğer yandan da kişisel sosyokültürel zevklerinizi ve diğer alanlardaki ilişkilerinizi devam ettirirsiniz.

Yine mutluluğu bir havuz olarak kabul edersek, farz edelim bu havuzu altı musluk dolduruyor. Bu musluklar, aile, iş, arkadaş, sevgili, hobiler ve bireysel çalışmalar olsun. Diğer beş musluğu kapatıp sadece sevgili musluğu ile mutluluk havuzunu dolduramazsınız. Hem havuz dolmayacak hem de tek musluğa aşırı yüklenip onu da tahrip edeceksiniz. Diğer yandan, aşırı beklentinizden dolayı, bir noktadan sonra sevgiliniz de mutsuz olacaktır. Mutsuz insan ise size mutluluk akıtamayacaktır.

Yani kısaca, mutluluğu sadece partnerden beklemek, sorunu çözmez.

Ne matematiksel olarak ne de yapımız gereği mutluluk havuzumuz tek muslukla dolamaz. Ancak musluklardan en az dördünün açık olması ile istenen bir sonuç elde edebilirsiniz.

İlişkilerinde bağımlı olanlar, genelde bir noktadan sonra, partnerlerini aşırı derecede eleştirmekte, onları, ilgisiz,

kalpsiz, duyarsız olarak suçlamaktadır. Çünkü madde bağımlılığında olduğu gibi, ilişki bağımlılığında da bir noktadan sonra, kişiden beklentiniz tolerans artışı gibi artmaktadır. "Tolerans" denilen bu artırma süreci, karşıdaki kişinin pes etmesi, "Ben sana yetmiyorum" demesi, sizden ayrılmak istemesi ya da onu yetersiz görüp sizin onu (aldatmanız) veya terk etmenizle sonlanır.

İlişki Bağımlılığına Yol Açabilecek Kişisel Özellikler Nelerdir?

Aslında ilişki bağımlılığının süreç olarak uzun sürmesi bir sorun olarak tanımlanabilir.

Fakat ayrım yapılması gereken noktalar şunlardır:

- Özgüven düşüklüğü
- Yalnız kalma korkusu
- Kişinin duygusal ilişki bakımından tecrübesizliği
- İlk ilişkisi olması
- Kişinin çevresinin darlığı
- Asosyallik
- Kendisi hakkında hissettiği yetersizlik düşünceleri: çirkin, yetersiz, güçsüz...

Tüm bu alt nedenler, bağımlı ilişki sürdürmemize sebep olur.

Kişide bu tanımlanan durumlar yaşanabilir. Fakat bu durumlar, çözüme kavuşabilecek düzeydedir. İlişki terapisi ve bireysel terapide farkındalık yaratılarak ve ego gücü ile ilgili seanslar yapılarak bu tip durumların aşılması, yaşam ve ilişki kalitesinin artırılması mümkündür.

İlişki Bağımlılığı İlişkide Kendini Nasıl Belli Eder?

İlişkimize veya partnerimize bağımlılık geliştirdiysek, en büyük motivasyonumuz kaybetme kaygımızdır. Kaygımızı dindirmek ve tek başınalıkla ilgili rahatsızlığımızı dindirmek için ona daha çok ihtiyaç duyarız.

Kıskançlık: Çok sevmenin ya da sahiplenmenin bir göstergesi değil, daha çok kaybetme korkusunun bir göstergesidir.

Çevreden iyice izole olmuş ve hayatında sadece sevgilisi olan kişi, elindeki son kişiyi kaybetme kaygısıyla hareket eder. Eğer partneriniz, bu tip bir durum içinde ise onu sosyal çevresinden koparmamalısınız. Kopmamaya teşvik etmelisiniz.

Bağımlılıktaki kıskançlıklar, kendini gerçekleştiren kehaneti yaşatır.

Kopmamak için izole edersiniz. İzole ettiğiniz için kopar.

O halde bir insanı izole ederek kendinize bağlayamaz ve sadakati artıramayız.

Her saniyeyi beraber geçirelim: İlişkinin geleceği ve güvenliği için görüşülen zamanların, iki tarafın kendine ayıracağı zamanı yok etmemesi, haftanın belli günlerinde ya da belli saatlerde kişisel zamanın sağlanması gerekir. Bu tip durumlarda, partneriniz, bu öneriyi sizin onu az sevmenize ya da sıkılmanıza yoruyorsa da mantıklı açıklamalarla ya da ilişki danışmanına gitmeyi önererek sorunu çözme yoluna gidebilirsiniz.

Sık görüşmek, ilişkiyi güvende tutmaz. Bireysel yaşamı bitirir. İlişki bağımlısı ile beraber olanı da zamanla bağımlı kılar.

Bir insanın tüm hayatı ilişki değildir, olmamalıdır.

Nasıl ki sadece bir yemek türü veya bir mutluluk türü ile mutlu olmak mümkün değil ise hayatın tadını sadece ilişkiye odaklamak da bir o kadar imkânsızdır.

Ne olur evlenelim: Bağımlı ilişkilerde partner, evliliği, sadece evlenmek istediği için değil, aynı zamanda ilişkisini sağlamlaştırmak için ister. Yani kaybetme kaygısını aşmak ve aidiyet duygusu yaratmak için. Bu durumda, kişi esasen evliliği değil, "güveni" istemektedir. Bağımlı ilişkilerde, sevgi ve aşk çoktur ama kaygı da bir o kadar çoktur. Hatta kaygı ve korku, aşkın kaynağıdır. Yani kişi, kaygı ve korku yaşadıkça ilişkisine daha da sarılır, yoğunlaşır, onunla savaşmak için daha fazla motive olur. Bağımlı ilişkilerde ilişkinin benzini, kişisel özgüven eksikliği ve yanlış düşüncelerin yarattığı kaybetme kaygısıdır.

Hem sever hem döver: Bağımlı ilişkilerde kişi, aşırı vericiliği karşısındakinden de bekler. Fakat partnerinin bunu karşılayamayacağını bilemez. Beklediğini alamamasını, karşıdakinin vermemesi veya vermek istememesi olarak yorumlayan kişi öfke yaşar. Bu durum onu değersizleştirdiği için, kendini kötü hissetmesine neden olan partnerine öfke duymasına neden olur. Bu öfkeler genelde bu tür olumsuz düşüncelerin birikip, beklenmeyen zaman ve şekillerde aniden patlamasıyla ortaya çıkar. Öfkenin bu tür ilişkideki nedenlerinde, beklentilerin karşılanmaması, kendini değersiz ve kötü hissetmenin partnere bağlanma-

sı gibi durumlar vardır. İlişkilerdeki öfkeden farklı olarak, kişinin ilişkinin kontrolünü kaybedeceği durumlarda öfkesi artar. Anlaşmazlıklar genellikle günlük olaylardan çok, ilişki, sevgi ve kaybetme üzerinedir. En büyük kavgalar da bu konulardan çıkar.

Sevgiliyi kontrol etme: Kontrol etme ile ilişki bağımlılığı arasında doğru orantı vardır. Kendini partnerine, muhtaç ve mahkûm hisseden kişi, onu daha çok kontrol eder. Devamlı mutluluk kaynağı olarak gördüğü partnerini hem tatmin duygusu için hem de kaygılarını rahatlatmak adına takip/kontrol eder. Aslında kontrol etmek güç ve irade isterken, tüm ilişkilerde kontrol edenler kendini güçsüz hissederler.

Zihin ve kalp okuma: Onun kendisi hakkında ne düşündüğünü ne hissettiğini kestirmeye çalışır. Gizliden gizliye olan güvensizliğini bu şekilde azaltmaya çalışır. Aynı zamanda ona yetmek için aşırı çabalara girer.

Boşluğa tahammülsüzlük, onsuz keyif alamama: Eğer ilişki bağımlısı iseniz o yokken nerede olursanız olun, ortamdan keyif alamaz, ortama adapte olamazsınız. Aklınız da hep onda olur.

Bitirememek: Ne yaşanırsa yaşansın karşıdaki ne yaparsa yapsın gidememek, ayrılamamak ve bitirememek.

İlişki Bağımlılığından Nasıl Kurtulabilirim?

- İlişki bağımlılığının bir algılayış sorunu olduğunu ve bilişsel bozulmadan kaynaklandığını kabul etmeliyiz.
- Bağımlı kişinin kendini yetersiz hissetmesi kaybetme ve yalnızlık kaygısı ve aldatılma kaygısının partneri ile alakalı olmadığını kabullenmesi gerekir.

- Duygusal boşluk için dolgu malzemeleri değil, içsel yüzleşmeler yapılmalıdır. Her saniyeyi doldurmakla sorun aşılmaz.
- Kendi hayatınızın sistemini kurun. Tek kaynaktan beslenmeyin.
- Yalnız kalın, kaldığınızda da denemeler ve keyif alacak bakış açısı geliştirin.
- Bağımlı kişinin kendi sorununu kabul etmesi gerekir.
- Aksi takdirde devamlı hayatındakileri suçlar ve kendini kadersiz veya mağdur zanneder.
- Bağımlı kişi, kiminle ilişki yaşarsa yaşasın, içerikleri ve sonuçları acı bitişlerle sonuçlanır. Kişinin senaryosu değişmezse sadece senaryodaki oyuncular değişir. O halde bir destek alması zorunludur. Bunun yanında özgüven kazandırıcı bireysel çalışmalar yapmalıdır.
- İlişkide, tüm beklentiyi ve mutluluğu sadece partnere bağlamak yerine, kendine ait bir yaşam alanı yaratmalıdır. Sosyalleşmek, bireysel planlar yapmak gibi.
- Aile, iş arkadaşları, sosyal ilişkiler, hobiler ve ilişkiden önceki faaliyetlere, ilişki sürerken de aynı şekilde zaman ayırmalıdır.
- İlişkide mutsuzluğun faturasını partnerine çıkarmak yerine, hayatta mutlu olmayı tek nedene indirgememelidir.
- İlişkideki ısrarların temel nedenlerini bulmaya çalışmalıyız; mesela evlilik ısrarı var ise bunu evlilik için mi kaybetmemeyi garantilemek için mi istediğini anlamaya çalışıp, gerekirse ilişkideki güveni güçlendirmeliyiz.

- İlişkide öfke var ise öfkenin nedenini bulmalıyız. Öfke genelde ani ve parlak ise olaydan bağımsız bir nedeni olduğunu hatırlamalıyız. Fedakarlık-beklenti-hayal kırıklığı-öfke denklemiyle yüzleşmeliyiz.
- Partnerinizde kaybetme kaygısı oluşmaması için ya da zaten varsa bu sorunu çözmek için, onunla güven verici, net ifadelerle konuşmalıyız. Onu kıskandırmak veya gizli öfkenizi yansıtmak suretiyle bilmeden güvensizliğe sürükleyebilirsiniz; ortaya çıkabilecek durum sorunu kemikleştirir.
- Kendimizi, "Mutlu ilişki, özgür ilişkidir. Bir insanı ancak sevgimizle ve mutlu edişimizle bağlayabiliriz," algısıyla telkin etmeliyiz.
- Hem onun alışması hem de ilişkinizin sağlığı için birlikte geçirilen zaman dilimlerinin kalitesini artırın. Çok sık görüşmek, çok sevmenin göstergesi değildir.
- Kıskançlığı, sevgi olarak görmemeliyiz. Kıskançlık, eğitilebilir bir duygudur. Kıskançlık, bağımlı ilişkilerde ciddi sorundur. Çoğu ilişki, kıskançlık nedeniyle bitmiştir.

Aşağıdaki soruları tüm kıskançlık konularında kendinize sorunuz.

Kaygılı mıyım kıskanç mıyım?

Kıskanmak için ne gibi kanıtlarım var?

2. Beni terk edeceğine dair kanıtım var mı?

3. Bu gerçek mi yoksa benim yarattığım bir senaryo mu?

4. Bu senaryoyu yaratan bensem, onu bozacak olan neden o olsun?

5. Öyle hissetmem öyle olduğu anlamına gelir mi?

6. Hissettiklerimiz, her zaman bizi tanımlar mı?

7. Kendimi güçsüz ve yetersiz hissetmem, güçsüz ve yetersiz olduğumu mu gösterir?

8. Kendimi Süpermen gibi hissetsem, Süpermen olur muyum?

9. O hisler gerçekler için kanıt olabilir mi?

10. Biz öyle hissediyoruz diye öyle olmalı mı?

11. Duygular düşüncelerden çıktığına göre, olayları gerçekçi yorumlamak duygularımızı da değiştirir mi?

12. Başka biri bana böyle bir ilişkiden bahsetseydi ona ne önerirdim?

Ne fark eder ki; kör için elmas da birdir cam da.
Sana bakan bir kör ise sakın kendini cam sanma.
Mevlânâ

İlişki Bağımlılığına Düşmemek İçin İlişkime Nasıl Bakmalıyım?

- Bu değişiklikleri yapmanın zor olması, çözümsüzlük değildir. Önemli olan bu zorluğa dayanabilmektir. Çözüm sürecinin uzaması, çözümsüzlük değildir.
- İlişkiyi bir tedavi olarak görmemeliyiz. Sonuçta siz ne kadar beklenti içindeyseniz, partneriniz de sizin kadar beklenti içinde olabilir. Öncelikle beklentimizi karşımızdakinin potansiyeline göre şekillendirmeliyiz.
- İlişkideki duruşunuzu değiştirmediğiniz sürece, partnerinizi değiştirmek sorunu çözmez. Bu nedenle bireysel mutluluk kaynakları bulmalıyız.
- Düşüncelerimizi sorgulamalıyız. Mesela "Hayatta hiç kimse vazgeçilmez değildir!" derken aynı zamanda "Hiç kimse kimseyi bir ömür boyu mutlu etmek zorunda değil," diyebilmeliyiz.
- Kendi değerimizi, başkasının bize verdiği değerle ölçmekten vazgeçmeliyiz.
- Kendi değerimizi bilmezsek, kendini değerli hissetmek için hep başkalarına ödün vermek zorunda kalırız.
- Senin kendine değer vermediğini fark eden insanlar, sana değer vermeyecektir.
- "Mutlu bir yaşam için sevmek ve çalışmak gerekir." Freud (Sadece sevmek yetmiyor.)

- İlişkinde, aynı yöntemler ile farkı sonuç alamayız. Farklı sonuç beklemek, boşa emek vermektir.
- İlişkiler bizi tek başına mutsuz etmez. Bizim tercihlerimiz, ilişkiyi algılayış ve yaşayış tarzımız bizi mutsuz eder.
- Tüm mutsuzluklarımızı çocukluk dönemlerimize bağlamak bize yeni bir şey katmaz.
- Hayat, sorgulanmış ve düşünülmüş tercihlerimizden ibarettir.
- Kendimizi yetersiz ve kusurlu hissediyorsak, en düşük, en kusurlu ve insanların en çok eleştirdiği kişileri hayatımıza alırız. Aslında onlar, bizim kendilik değerimizin yansımasıdır. Seçtiğin kişi, sensin.
- İlişki bağımlılığından kurtulmanın en iyi yolu, bilişsel güçlenmeler yapmaktır. Doğru düşünme yöntemi ile sorun minimize edilir. Spor, kültürel, sosyal, kişisel gelişimlerden devamlı faydalanmak gerekir.
- İlişki bağımlılığı eksik ilgi ve sevgi kadar, aşırı verici anne-babanın da yetiştirme tutumları ile alakalıdır. Çocukluğumuzdaki kodları görmeye çalışırsak, bugünümüzü anlamlandırabiliriz.

Akıllı Kadın Korkusu

Erkeklerin güzel kadınla evlenmeyi tercih edip, akıllı kadından ürkmelerinin nedeni geleneksel düşünce yapılarından kaynaklanır. Geleneksel düşünce, eğitimi ve gelişimi, karşı çıkma, yanlışlara ve haksızlıklara itiraz etme, kendi hakkını isteme ve koruma olarak yorumlar. Böyle olunca

da erkeklerce akıllı ve güçlü kadınlar; söz geçirilemeyen, istediğinin olmadığı, devamlı tartışmaların olduğu evlilik olarak algılanır. Bu ise akıllı kadın fobisini doğurur.

Aslında akıllı kadın; pratiktir, çözüm odaklıdır, bağımlı değil bağlıdır.

İlişkide sahip olunan değil, ait olandır. Sorunlara karşı, eşini öne süren değil, elini taşın altına koyandır. Erkeğe girişimcilik ruhu verendir. Kaygılarla hayatı ve atılması gereken adımları engelleyen değil, destekleyendir. Yani aklın hiçbir zararı yoktur. Kadında da olsa erkekte de olsa... Bu nedenle akıllı kadın fobisi, erkeğin evlilikteki kendi konumuyla ilgilidir, kadınla ilgili değildir. Şirket yönetir gibi evlilik yönetmek isteyenler, güçlü, eğitimli ve akıllı kadınlardan çekinirler. Baş edemeyeceklerini düşünürler. Devamlı kontrol edileceklerini zannederler.

Diğer tip kadınlar ise bağımlı, her şeyi eşinden bekleyen, ilgiyi, mutluluğu, sosyalliği eşine yükleyen, buna bağlı olarak da devamlı yakınan, eleştiren, depresyona giren, sık sık hastalanan kadındır. Zannedilmesin ki güçsüz kadın daha mutlu eder. Eğer evlilik iyi anlaşmak ise ancak sizi anlayan biri akıllı ve güçlüdür.

Akıllı kadın, sizi kontrol edecek kadın değil, sizi anlayacak, oturup konuşacak ve sorunları muhakeme edecek kadın demektir.

Anne-Babanın Çocukla Olan İlişkisinin Eş Seçimine Etkisi

İlk ilişki, bireyin dünyaya gelmesiyle kendisi ve annesi arasında başlar. Daha sonraki süreçte ailenin diğer üyeleri ve

sosyalleşmeye başladıktan sonra ise çevre de bu sisteme dahil olur. O halde ilk ikili ilişkiler ailede ve yoğun olarak da anne ile başlar. Annenin psikolojik durumu, sevgisi, çocuğa olan bağlılığı, ihtiyaçları gidermesi, sarılması dokunması vs. gibi tüm eylemleri, bireyin hem ruhsal sağlamlığının temellerini atar hem de kendini güvende hissetme, kaybetme korkusu, bağımlılık, özgüven-özgüven kaybı gibi temel duygu ve düşüncelerin temelini atar. Annenin çocuğuyla ilgilenmemesi, ağladığında ihtiyacını gidermemesi, arada ilgisiz davranması çocukta "değersizlik–kaybetme" korkularının temelini atmaktadır. İleriki yaşlarda birey, ilişkide kaybetmemek için daha fedakâr olmak, daha çok taviz vermek, bağlılık yerine bağımlı olmak gibi hem kendini hem de karşısındakini yıpratıcı tutumlar sergiler.

Anneyle olan ilişkinin yanında baba ile olan ilişkiyi de incelemeliyiz. Baba; gerek kız, gerek erkek çocuk için özgüven ve cesareti, kendini ifade etmeyi tasvir eder. Babalarıyla sağlıklı ilişki yürüten çocuklar, kendinden daha emin, daha açık sözlü, daha kaygısız olmaktadır. Baba ile kızın ilişkisinin sağlıklı olması, kızın ilerideki eş seçiminin gizli kodlarıdır. Mesela, baba-kız ilişkisi bağımlılık düzeyinde ise kız, olgun ve kendinden büyük sevgili arayışında olur. Yaşıtlarını ve küçükleri çok çocuksu olarak görür. Yine baba sevgisinden mahrum ve yetersiz ilişki yaşayan kızların da bu eksikliği doldurmak için aynı şekilde yaşı büyük, olgun erkeklere yöneldikleri görülür. İlgi ve ilişkinin eksikliği de fazlalığı da çocukta duygusal-ilişkisel anlamda bozulmalar yaratır. Bazı çocuklar, özlenen baba-kız ilişkisi için baba modeli ile evlenirken, bazıları da tamamlanmayan ilişkiyi tamamlamak için baba modelli eş seçer.

Biri devam ettirmek için, diğeri de tamamlamak için seçim yapar.

Kişi, seçimlerinin farkında olduğunda sorunun çözümü kolaylaşır. Normal şartlarda, bir bireyin eş seçimi, tek sayılı farklar makul iken, aşırı farklarda, bireyin nedenleri doğru analiz etmesi gerekir.

Risk; baba modelli eş seçimlerinde, beklenenin karşılanması çok zordur. Siz onu baba, koruyucu, şefkat kaynağı olarak görürseniz, ancak o da sizi çocuğu olarak görürse sağlıklı olmasa da ilişki bütünleşir. Ama sizinle evlenen kişi, sizin babanız değil, sevgiliniz/eşiniz olmak istiyorsa, çatışmalar kaçınılmaz olur. Bu durumda siz onu hafif, çocuksu, sorumsuz olarak görürsünüz, o ise sizi, kontrol eden, bencil, tatminsiz olarak algılar. Sonuçta zihinsel süreçlerimiz, duygusal ve ilişkisel süreçlerimizi de belirler.

Yeri gelmişken, kendinden çok büyük erkeklerle evlenen kızların, aşk evliliklerine inanmadığımı belirtmek isterim.

Elbette istisnalar vardır. Ama bu tip ilişkilerde temel dinamik GÜÇ'tür. Yaşlı olanın gücü, ilişkiyi başlatan ve sürdüren bir etmendir. Ülkemizde de kendisinden 20 yaş ve üzeri bir erkekle evlenen bir sürü kadın var. Mesela, bir kadın, 25 yaşındayken 60'lı yaşlarda biriyle evleniyorsa buna aşk demem. Neden? Bu normal akışa aykırıdır.

Bu; sığınma ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, ekonomik güç ihtiyacı, sorunlardan kaçma, ilişki yürütememe gibi etmenlerden bazılarını içinde barındırır. 25 yaşındaki bir kız, 65 yaşındaki bir adamla evleniyorsa, kızın ruhsal halinin yanında, erkeğin sahip olduklarını da önemserim. Genelde

erkek, ya çok zengin, ya otorite sahibi, sanatçı vs. gibi niteliklere sahiptir.

Tam tersini düşünelim. 25 yaşında genç bir kızın emekli maaşı olan birine âşık olması beklenemez. Evlendiği zengin kişi, emekli maaşı ile geçinseydi o genç kız yine o kişiyi seçer miydi? Cevabı siz verin.

Sen Benim Her Şeyimsin (Bağımlı İlişki)

Eğer siz partnerinize "Sen benim her şeyimsin, sensiz olamam," diyorsanız, kendinizin bir hiç olduğunu varsaymışsınız. Onunla varoluşunuzu tamamlamak, yetersizliğinizi kapamak istemişsinizdir. Çünkü siz yeksiniz. O da yek. Ama ilişki iki kişiliktir. Bir artı bir, iki yapar.

Bu nedenle ne olursa olsun, ne kadar severseniz sevin, kişiliğinizi, benliğinizi, mutluluğunuzu korumalısınız. İlişkide mutlu olanlar, dik duranlardır. Tavizlerin sonu gelmez. Taleplerin de sonu gelmez. Bu nedenle bağımlı kalmak, ilişkide sıfır olmak yerine kendinizi hissettirmelisiniz.

Birini depresyona sokmak istiyorsan ona "Sen benim her şeyimsin" sorumluluğu yükle.

Zayıf, yetersiz ya da kendini öyle zanneden birinin hayatında önemli olmak daha kolaydır. Böyle birini seçmeniz halinde onu güçlendirmeye hayatını düzenlemeye çalışır, bunun karşılığında da onun hayatının merkezinde olmak istersiniz. Beklentiniz, merkezde olmak, emekleriniz ise buna ulaşmak içindir. Fedakârlığınızdan güç alarak, her şeyi yönetmeye, kontrol etmeye başlarsınız. Ta ki size olan muhtaçlığı bitene kadar. Muhtaçlığı bittiğinde ise size karşı

çıkmasını nankörlükle suçlayacaksınız. Daha fazla kontrol ederken, aslında onun da nefretini kazanacaksınız.

Özetle: Kendi beklentiniz için fedakârlıklardan kaçınmalısınız. Çünkü karşılanmadığında, yücelttiğiniz insandan nefret etmeye başlarsınız.

Hayatınızda denge sorunu varsa etrafınıza dikkatlice bakın; muhtemelen birini yanlış bir yere koymuşsunuzdur.
J. Christophe

"Sen benim her şeyimsin, sensiz olamam" cümlesinin analizinde kişinin kendini yetersiz, değersiz ve bağımlı hissedişi vardır. Bağımlı ilişki yaşayanlar, karşıdakini çok yüceltip, en küçük bir sorunda ise hayal kırıklığı yaşayanlardır. Tüm yaşamlarını o kişiye göre planlarlar. O insanın olmamasını düşünmek bile kişide kaygı yaratır. Bağımlı ilişkilerde aşırı yüceltmek, tüm beklentilerini partnerine yüklemek hem yükleyeni hem de bu sorumluluğu taşımak zorunda kalanı mutsuz eder.

Devamlı özür dilenen bir ilişki şekli ortaya çıkar.

Bağımlı ilişkide birey sosyal hayatından kopuk yaşar. Arkadaşları, ailesi ikinci plandadır. Tüm zamanını ve paylaşımlarını partneriyle geçirmek ister. Bu tip ilişkiler en yoğun yaşanan ama en zor ilişkilerdir. Kopması zor, ama ayrılık acısı en ağır olan ilişkilerdir. Bağımlı ilişkilerde kişi, ilişkinin devamı için partnerinin her dediğini yapar. Devamlı tavizler verir. Onu elde tutmak için mantığına ters olsa da her şeyi dener. Tıpkı sevgilisi için cinayet işlemek, banka soymak vs. gibi.

Aslında bağımlı ilişkilerde (Yani ben buna, "sen benim her şeyimsin ilişkisi" diyorum) kişi bağımlı olduğu partnerine gizli öfke de barındırır. Çünkü partneri, onu zor durumda bırakmış, özgürleşmeye çalışmıştır. Ama kişi öfkesini partnerine değil de tepki veremeyen kendine yöneltmiştir. Bu nedenle her gün edilen kavgalar, nedensiz suçlamalar bu ilişkilerin temel özelliğidir. Olmadık yere sorun çıkarma, partnerine acı çektirme, problem yaratma gibi olayların temelinde intikam duygusu yatmaktadır.

Sen benim her şeyimsin ilişkisi, aslında beklentilerin içinde olduğu bir ilişkidir.

Bağımlı olan, yüceltilmekten ve memnun edilmekten hoşlananı bulur. Yüceltilmek, pohpohlanmak isteyen ise bunu yapanı bulur. Yani tencere kapak misali birbirini tamamlar.

Günümüzde çok fazlaca rastladığımız bu ilişkiler, aslında yaşamı duygusal istismarlarla dolu olanlar ile şımarık yetiştirilenlerin (her istediği yapılanların) oluşturduğu ilişki kombinasyonudur.

İşin özüne bakarsak, kimse kimsenin her şeyi değildir. Herkes, içindeki potansiyeli ve kendi kıymetini bilirse hayatında daha sağlıklı süreçler yaşayacaktır. Yaratılışımızda, her şeyle başa çıkabilecek güce sahip bir kodla dünyaya gelmemize rağmen, kazanımlarla bu gücümüzü kaybediyor ya da fark etmeden yıllarca başkalarına veya sadece aşk kırıntısı veren ilişkilere yapışıp kalıyoruz.

Bazen o kadar aciz, bize uymayan, verdiğimizi hiç hak etmeyen biri için o kadar çok çaba sarf ediyoruz ki biz bile uyandığımızda kendimize inanamıyoruz. Sonrasında da o

insanın acımasızlığından hak etmeyişinden bahsediyoruz. Oysa bu süreç bizim ürünümüzdür.

O kişiyi bulmaktan tutun, ilişkiyi o şekle sokmaya kadar her şeyi biz yapıyoruz.

Hak ettiğimiz değeri vermeyi boş verin, hak edene hak ettiği değeri vermeyen birinden uzaklaşmaz ya da gereken tepkiyi vermezsek ve böyle yapması halinde kaybedeceğini ve bizim davranışlarımızın da değişeceğini ona göstermezsek zamanla ilişki, isteyen-vermeyen ya da kaçan-kovalanan şekline dönüşür (dönüştürürüz). En sağlıklı olan, ilişkinin karşılıklı olması, tek taraflı çabalar içermemesidir. Sürekli ilgisizlik veya sevgisizlik durumlarında ise buna izin verilmemelidir.

Hayatta hiç kimse vazgeçilmez değildir. Hiç kimseye de bunu hissettirmeyelim. Şu gerçek de var ki vazgeçemem diyen herkes vazgeçmediğinde karşıdaki zaten vazgeçer. İnsanlar artık hayatlarında aciz partner istemiyor. Eskiden kadınlar bu tip erkekleri istemez erkekler isterken, şimdi her iki taraf da istememektedir.

Bir insana vazgeçilmez olduğunu hissettirdiğinizde ilk vazgeçeceği kişi siz olursunuz.

Sigmund Freud

Saçımı Süpürge Ediyorsam İstediğim Gibi Olmalısın

Bu tip ilişkilerde kişi, partnerinin kendisine uymadığını, anlaşamadıklarını, beklentilerinin farklı olduğunu bildiği

halde onu değiştirmek, ona babalık-annelik yapmak istemektedir. Bunun temelinde kontrol edemediği duyguları ve yaşanmışlıkların yarattığı alışkanlıklar vardır. Âşık oluruz, birlikte oluruz. Zamanla paylaşımlarla da alışırız. Gün gelir, aşkın hormonal etkisi azalır, kör olan göz görmeye başlar. Aydınlanırız. Aydınlandıkça da âşık olduğumuz kişinin kusurlarını görmeye başlarız. İşte o an hem ilişki ilerlemiş hem alışkanlıklarımız kemikleşmiş hem de duygularımız kemikleşmiştir.

Bundan dolayı emek verdiğimiz ilişkiden vazgeçmek yerine, tamir etmek ya da karşıdakinin bize uymasını sağlamasını seçeriz. Tamir ederken de kendi hatamızı görmemiz zor olduğu için ve yaptığımız sorumlulukları, aşkın da bitmesiyle büyük fedakârlık olarak gördüğümüz için ondan da beklentimiz artar, bunun karşılığında istediğimiz gibi davranmasını bekleriz.

Sevgilinize karşı aşırı fedakârlığınız, sevgi gösterimi kadar onun üzerinde etkili-kontrollü olma isteğinizi de gösterir. Bunun kararını ancak beklentilerinizle ve beklentilerinizi yapmadığında aklınıza gelenlerle bulabilirsiniz. Çoğu zaman aşırı fedakâr olan, ilişkinin tüm sorumluluğunu, duyguları ve sevgisi için yaptığını zannedenlerin, beklentileri karşılanmadığında nasıl ani kararlar aldıklarını, birden elini bir şeye sürmeyen bir duruma geçtiklerini görürüz.

İşte bu sevgi değil, danışıklı dövüş, al gülüm ver gülümdür.

İstediğiniz olmadığında, onun için yaptıklarınız aklınıza geliyorsa, yaptıklarınız istekleriniz içindir.

Fedakârlıklar, kontrol amaçlı ve güçlü olmak amaçlı ise yaptığınız şeyler ve aldığınız sorumluluklar ilişkideki gücünüzü arttırır, başka konularda da söz hakkı bulur hatta onu da yönetmeye kalkışırsınız. O izin verirse sorun yok. Ama izin vermezse zamanla karşılığını alamayan birine dönüşür, yakınır, eleştirmeye başlarsınız. Sonrasında ise eşiniz sizden uzaklaşır.

Bu tanımlamadan sonra şuna karar vermeliyiz. Bazı sorumluluklar zorunludur. Onları cinsiyetimiz ne olursa olsun yapmak zorundayız. Ama sorumluluklarımızın dışında olanları, anlık ve durumsal olanlar hariç, yapmak bizim kendi tercihimiz olsun. Karşılık beklemek, ekstra değer görmek ya da sonrasında bir yerde kullanmak için yapmamalıyız. Şayet yapmaya çalışır ve istediğiniz sonucu alamazsanız, basit sorumluluklarınızı da yapamaz hale gelirsiniz. Her şey gözünüze batar. O halde kendi sorumluluklarımızı yapalım. Diğerinin sınırına girdiğimiz an, ilişki mükemmel de olsa bozulabileceğini unutmayalım. Her ilişkide herkes kendi sorumluluğunu bilmeli ve yapmalıdır.

Unutmayalım ki tüm sorumlulukları almak, iyi bir eş olmak değildir. İyi eş, üzerine düşeni yapandır. Yaptığının hesabını da yapmayandır.

Onu kendinize bağlamak, elde tutmak, gönül bağı ile mümkündür. Şayet diğer bağlarla yapacağınızı düşünüp, gönül bağını geçerseniz, bir bakarsınız, evde her şey on numara iken o başkasına gönlünü kaptırmıştır. Korktuğunuz başınıza gelmiştir. Elde tutmaya çalışırken, elden kaçırmışsınızdır.

Aşırı sorumluluk alan, saçını süpürge edenlerin zamanla eşleri ile sorumluluklar ve işler dışında konuşacak konuları

kalmaz. Çünkü kişi bu sorumlulukları alırken esas sorumluluğu olan eş, görevini ikinci plana atar. Oysa bir eş her zaman duygusal ve tensel bağı önceliğinde tutar. Bunlar sağlıklı olmadıktan sonra, elektrik faturasının ödenmesi, çocuğun okula götürülmesi, ütünün yapılması vs. sadece hayatı kolaylaştırır. Bunlarla sevgi olmaz. Olsa olsa vefa ve vicdan olur. Onun sonucunda da acıma duygusu olur aşk duygusu değil. Dengeyi çok iyi kurmak lazım. Eşiniz sizi, eş olarak kabul etmişse illaki onun hayatında çok işe yaramaya gerek yok. Onun da eminim böyle bir beklentisi en başta yoktu.

Ayrıca her şeyi onun yerine yaparsanız, o evlilik için ne yapacak? Belki de sadece işe gidip gelmek ya da çocukla uğraşmak. Siz onun adına her şeyi yaptığınızda aslında onun da ilişkiye bağlanmasını engellemiş olursunuz. Eş, yaptığı her şeye sahip çıkacağı için, aidiyet duygusu da artar. O nedenle göstermelik olsa da evliliğin yükünü alması gerekir.

Kitabın sonraki bölümlerinde de bahsedeceğim gibi, evlilik bir teknedir. Bu teknenin gitmesi için iki küreğin de çekilmesi gerekir. Herkes kendi küreğini çekmelidir.

Bir örnek vermek istiyorum:

A: Fedakâr eş.

B: Buna bağlı geri çekilmiş ehlikeyfileşmiş eş.

A'nın tüm girişimlerine rağmen partneri B sorumluluk almaz. Aslında B bu durumdan çok memnundur. A her şeyi yapmaktadır, B'nin aklına ve önerilerine de ihtiyacı yoktur. Fakat B, bu ilişkiden memnundur. A'nın bu özelliği A'yı yıpratırken B'yi ise mutlu etmekte ama ortak beklentiler olmadığı için ilişkinin süreci ve boyutu değişmemektedir. Patinaja girmiş gibi yıllarca aynı tip ilişki devam etmektedir.

Böyle bir ilişki içindeyseniz, kaçan-kovalayan veya fedakâr-pasif ilişkisini bozmanızı öneririm. Sorumlulukları minimize etmenin, bahanelere sığınmadan, eşlik alanına çekilmenizin zamanı gelmiştir. Bugüne kadar bilmeden yapmış olabilirsiniz. Ama artık farkındasınız.

Yaşım 50 Ruhum 15

Genelde genç görünmek, bedensel estetiğin prim yaptığı çağımızda çok popüler bir durum. Kişi, kendini olduğu gibi görmek yerine, hissettiği (hissettiğini sandığı) yaşını söyler: "40 yaşındayım ama halen kendimi 20 yaşında hissediyorum."

Aslında ilişki açısından baktığımızda bu fikre sahip kişiler, olanı değil olması gerekeni temel aldıkları için devamlı bir erteleme, sorumluluk almama, ciddi adımlar için erken olduğunu düşünme fikri ile hareket ederler. Bu nedenle ortalama evlilik çağına gelseler bile bu fikirlerinden dolayı farkında olmadan zamanındaki kararları kaçırırlar. Hatta ileriki yaşlarda bile kendilerini hareket ettiren temel düşünce "ruhum genç" düşüncesi olduğu için sıra dışı davranışlar görülebilir. 50 yaşında olup, çıtır sevgili yapmak, ninelik yaşında mini etek giymek vb. göstergeler bunun örnekleridir. Aslında önemli olan öncelikle kişinin kendisiyle barışık olması ve yaşını çekinmeden söylemesidir.

Yaşı saklamak, hayatı yeterince yaşayamama kaygısının göstergesidir.

Sonuçta insanın pozitifliği yaşıyla değil hayatı yaşayışıyla alakalıdır. Ayrıca 20'li yaşların en mutlu yaşlar olduğunu da kabul edemeyiz. Her şeyden önce var olan durumumu-

zu kabul etmeli, sonrasında beklentilerimizi tartışmalıyız. Hayatı, doğayı, gerçekleri yok sayarak ya da reddederek ilerleme olmaz. Aksine devamlı gerçeklerle yüzleşiriz.

Kişinin yaşıyla barışık olup, duygularını ise en heyecanlı şekilde yaşaması mümkündür. Ama önemli olan yaşının da gereklerini zamanında yapmasıdır. Heyecan, enerji, hayata bakış açısı farklı bir şey, yeri ve zamanında gereken sorumlulukları yapmak başka bir şeydir. Herkes yaşını yaşarsa, hayatı olduğu gibi olumlu yaşayabilir böylece daha az hayal kırıklığı yaşanır.

İlişkiler açısından ise yaşı ilerlemesine rağmen, ilişkisel sorumlulukları, kararları almamak için yaşını küçükmüş gibi, kendinin de buna bağlı olarak hazır olmadığını iddia etmek, sonrasında hiçbir zaman hazır olunamayacağı anlamına gelir. Belli bir yaştan sonra insanların daha zor evlendikleri, baraj geçildikten sonra ise ilişki açısından kişinin özgüveninin tekrar geriye döndüğünü söyleyebiliriz.



İlişkisel özgüvenin süreci grafikteki gibidir.

Büyüdükçe, özgüvenimiz belli bir düzeye kadar çıkar. Özgüvenin yüksek ve güçlü dönemlerde karar almak, adımlar atmak daha uygun ve kolay iken sonraki dönemlerde hem umudumuz hem de özgüvenimiz azalmaya başlar. Beğenilerimiz, heyecanlarımız ertelendiği ve yaşanmadığı için de 20'li yaşlarda depoda tuttuğumuz duygu ve düşünceleri 40'lı yaşlarda yaşamak isteriz. Ama o zaman da bunu yaşayacak kişileri bulmak, onlar tarafından tercih edilmek de zor olur. Böyle bir durumda ya ertelenen duygulardan ve hayallerden vazgeçmek gerekecek ya da onları yaşayacak sevgiliyi aramaya devam edilecek. Tabii ki onları yaşayacağınız kendi yaşıtınız olsa da siz onları beğenmeyecek ve hayallerinizden vazgeçmek veya aramaya devam etmek arasında sıkışırken süreç ilerlemeye devam edecektir.

Belli yaşlara kadar evlen(e)meyen kişilerin sonrasında hem seçicilikleri arttığı için hem de "Bu yaşa kadar bunun için mi bekledi!" yorumlarına meydan vermemek için adımlar bir sonraki bahara ertelenir.

Mutsuz Anımızda Evlilik Kararı Almak

Güçlü ve sağlıklı evlilikler için bizim de güçlü ve sağlıklı zamanlarda karar almamız gerekir. Kendimizi kötü hissettiğimiz, çaresiz, yalnız, umutsuz hissettiğimiz zamanda yapacağımız seçimler ve alacağımız kararlar, gelecek odaklı değil, an odaklı olacaktır. Kötü anımızda aldığımız kararların bedelini de yıllarca düzeltmeye çalışmak veya kurtulmak ile ödeyeceğiz.

Daha önce de belirttiğim gibi bir ilişki, hastayı iyileştiren, cennetin kapısını açan bir sistem değildir. Hatta daha fazla emek ve sabır ister. Bunun için de enerjik ve hazır olmak çok önemlidir.

Oysa artık insanlar, mutsuzluklarla baş etmek yerine başka bir ilişkiyi acısına yara bandı yapmakta hem kendini hem de karşısındakini farkında olmadan mutsuzluğa sürüklemektedir.

Mutluyken söz, kızgınken cevap, üzgünken karar vermeyin.

Kaygılı, mutsuz, yalnız ve bağımlılar, daha çabuk ilişki yaşama veya evlilik kararı alırlar. Kendini güvende hissetmeme, yaşının geçtiği kaygısı, ekonomik sorunların olduğu dönemler gibi... ABD'de yapılan bir araştırmada, 11 Eylül olaylarından sonra uzun süreli ilişkilerin ve seks oranının arttığı tespit edilmiştir. Kişiler zor dönemlerinde daha çabuk karar alırlar. Ama önemli olan anlık kararlar almak yerine uzun vadeli kararları zamana yaymaktır.

İlişkide Özgür Olmak

Beğendiğin, gözünde yücelttiğin, elini tutma hayalinin bile kalbini çarptırdığı kişiyi düşün. Böyle biri sevgilin olduğunda ne kadar objektif ve sağlıklı olabilirsin? Ne kadar kendin olabilirsin?

Ne zaman mı? İlişkiyi sahiplendiğinden emin olduktan sonra.

Yani aidiyet duygusunun onda oluştuğuna emin olduktan sonra sen kendini göstermeye, itiraz etmeye, beklentilerini diretmeye başlarsın. Kendin olmandan önceki süreç zor ve stresli olduğu için, sevgilini bir an önce aidiyet

içine sürüklemeye, onu ilişkinin parçası haline getirmeye çalışırsın. Bunun yöntemlerinden biri de "sözlenmek" yani adını koymaktır. Oysa sen çok seviyorsundur ama sevgin kadar korkun da olduğu için bir an önce ona sahip olmak ve onun dış uyarıcılara kapanmasını istiyorsun. İşte bu durum, daha ilişkinin en tatlı kısımlarının tadına bakmadan işi resmiyete dökmeye neden olur. O andan itibaren ilişkinin şekli, senin kaygılarını azaltmak için çalışır. Sürecin tadını almadan, kaygı ve korkularını rahatlatmaya odaklanırsın. İstediğin düzeye getirdiğinde ise bir şeylerin hem zamanı geçmiş hem de tadı kaçmıştır.

İmzayı attın, fabrika ayarlarına dönebilirsin.

Oysa ilişkide özgür olmak kadar keyifli bir şey yoktur. Ama bizim toplumumuzda özgürlük, sorumsuzluk ve keyfiyet olarak algılandığı için özgür olmayı, risk olarak görürüz. Bu nedenle hemen başını bağlamaya çalışırız. Toplum olarak kabul etmemiz gereken en temel kural, ilişkide kontrol ve kaygıların iki tarafı mutsuz ettiği ve bundan vazgeçilmesi gerektiğidir.

İlişkide partnerimizi özgür bırakmaktan korkmamalıyız. Kendi senaryolarımızda onu aktör/aktris olarak oynatmamalıyız.

Kendimize şu soruları sormalıyız:

- Özgür bıraksam ne olur?
- Kontrol etmezsem ne olacak diye endişeleniyorum?
- Onu ilişkiye hemen bağlamazsam benden uzaklaşacağını ya da bırakacağını neye dayandırıyorum?
- Beni terk etmesi için kendimle ilgili hangi eksiklikler olduğunu düşünüyorum?

- İlişkiyi resmileştirdikten sonra ortaya çıkacak olan eksiklerim yine sorun olmayacak mı?
- Amacım onunla mutlu olmak mı onunla olmak mı?

Bu sorulara cevap verirken, kaygımızı görmeliyiz. Aceleciliğimizin nedenini ve gereksizliğini bulmalıyız. Kontrol ederek ve süreci yaşamadan hemen sonuca götürerek kendimizi hiçbir zaman güvene alamayız.

Önemli olan onunla olmak için değil, onunla mutlu olmak için çabalamaktır.

Sürece odaklanıp hemen sonuca hizmet etmemek için kaygılarımızdan, özgüven eksikliğimizden sıyrılarak anın tadını çıkarmalıyız. Zaten sonuca odaklananlar elde etme odaklı olduğu için genelde mutluluğu da erteler ve vaatlerle ilişkiyi ayakta tutmaya çalışırlar. Eğer hemen sonuca odaklanan biriyseniz, unutmayın sonuca ulaştığınızda o sonuçtan önce siz de mutsuz çıkabilirsiniz.

Eğer sonuç odaklı biriyseniz, kendilik değerinizi, kişileri aşırı yüceltme ve indirme özelliğinizi, terk edilme kaygınızı fark etmenizi öneririm. Bunlardan kurtulmak istiyorsanız da inadına, sonuca hizmet etmekten vazgeçin. Siz zaten güzel bir süreç sunarsanız karşınızdaki kişi sizi zaten bırakmaz, sizi kaybetmemek için o belki daha çok çabalayan olur.

Yasak İlişki Ama Çok Tatlı

Aslında yasak ilişki diye bir şey yoktur. İki taraf istedikten sonra serbesttir. Kişi sınırlarını aşmışsa, yasak sadece sosyolojiktir artık. Olması gereken bir tarafı bitirmektir. Ama insanlar, bir yandan ilişkilerini veya evliliklerini diğer yandan da ikinci ilişkilerini devam ettirmek ister. Ya da bir kişi,

evli olan ya da ilişkisi olan biriyle bile bile ilişki yaşar. Kendisini de onun mutsuz olduğuna, eşi tarafından yeterince değer göremediğine inandırır. Oysa gerçek öyle olsa, o kişi boşanır, yeni ilişkisini stressiz ve engelsiz sürdürür.

Yasak ilişki neden tatlıdır? Sorumluluğu azdır. Beklentiler azdır. Hesap sorma-verme yoktur. Haz odaklıdır. Gizlemenin verdiği heyecanı ve adrenalini içinde doğal olarak barındırır. Size enerji verir. Yasak ilişkiden aldığınız değer ve rahatlama ile evliliğinizde daha az tartışır ve sorunları kafaya daha az takarsınız. Bir nevi evliliğinizi iyileştirir. Birlikte olduğunuz anlar, sadece keyif almaya odaklanır, sorun ve sıkıntı konuşmaz ve dinlemezsiniz.

Peki, neden evli biri yasak aşkıyla böyleyken eşinden boşanıp onunla evlenmez?

Cevap: Yasak aşk, bir ilişki değildir. Aşk da değildir. Sadece süreli ve sınırlı paylaşımdır. Yani tapusu başkasına ait olan bir evin kısa süreli kullanımını yapmaktır. Yasak aşk, kavuşulduğunda önce adrenalini sonra ise uyum düzeyini kaybeder. Çünkü onun tadı zaten kavuşamamaktan gelir. Çünkü sadece tatmin odaklıdır.

Engellenen her şey güçlenir.

Engellenen her şeyde gizem ve cazibe vardır.

Yasak aşkın zararı nedir?

Cevap: Yakalanmanın zararlarını saymaya gerek yok. Ama yakalanmasan da muhtemel sorunlar şunlardır: Ağırlıklı olarak kadın, ilk isyanı çıkaran olur. Böyle gitmeyeceğini, bu şekilde bir geleceğin olmayacağını belirterek planlama ister. Bu planlama ise partnerinin boşanmasıdır.

Bunun yanında, zamanla beklentiler söylenmeye başlanır. Aslında ilişkinin tozpembe olmadığı ortaya çıkar. Erkek ise zaten stres ve sorunlardan bu ilişkiye kaçmıştır, benzerini gördüğünde tahammül düzeyi düşer ve kaçış planları yapar. Kadın, partnerinin eşiyle olan ilişkisinin boyutunu mutluluk düzeyini sorgulamaya başlar. Çelişkileri ortaya koymaya başlar. "Anlaşamıyorsan neden beraber uyuyorsun, neden boşanmıyorsun, niye canım diyorsun, vs." gibi sorgulamalara başlar. Erkek, yalan da söylese doğru da söylese hiçbir şey kadını ikna etmez. Çünkü kadın haklıdır. Söylediği şeyler mantık ürünüdür.

Erkekte ise suçluluk duyguları oluşmaya başladığı için uzaklaşma olur. Sonuçta, yasak aşk, ağır ve kavgalı-saygısız bir şekilde sonlanır. Her ne kadar başı tatlı olsa da bütün yasak aşklar tatsız bitmiştir. Genelde ilk nefret eden ve pişmanlık duyan evli olandır.

Üçgen Aşk Evliliği Güçlendirir mi?

İlişkisi olan veya evli olan birinin başka biriyle özel bir ilişki yaşaması aldatmadır. İçeriğinin önemi yoktur. Duygusal, cinsel, sanal, fark etmez. Bu tip ilişkilerde taraflardan birinin yaşadığı ilişki veya evlilikte gerginlik yaşaması, mutsuz olması, duygusal-cinsel açıdan tatmin olmaması, olumsuz durumu azaltacak 3. bir kapıyı açar. Kişi, ilişkisinde yaşadığı gerginliği, olumsuzlukları 3. kişiyle paylaşarak azaltmaya çalışır.

Özellikle ilişkisi olumsuz gittiğinde 3. kişiye daha da yakınlaşır. 3. kişi, her zaman stresin atıldığı, paylaşıldığı bir destek ve rahatlama mekanizmasıdır.

Üçgen aşk ilişkileri, arkadaşça ve yardımlaşma şeklindeymiş gibi başlar.

Mesela, kadın erkeğin mutsuz olduğunu görür, onu desteklemek, evliliğindeki sorunları çözmek için erkeğe yardımcı olmaya çalışır. Yanlış bir ilişki içinde olmanın verdiği suçluluk duygusunu da "Zaten ben olmasam da boşanacaklar, evlilikleri çok berbat, ben olmasam başkası olacak," gibi cümleler ile azaltmaya çalışır. Bazen gerçekten iyi niyetli olduğu için bazen onu beğendiği için, bazen de beğenisini kazanmak için bunu yapar . Eşiyle ilişkisini destekler gibi görünür.

Zamanla erkek, kadından aldığı bu sorgusuz desteği, ilgiyi ilişkiye dönüştürür. Ona yakınlaşır. Diğer yandan da bu desteği veren kadının hayatında da eksikliklerin olduğu nettir. Birinin hayatında işe yaramak, faydalı olmak, onu önemsemek ve ondan da takdir görmek onun da hoşuna gider. Erkek ise bu sistemi devam ettirmek için, ilişkisinde devamlı sorunların olduğundan, mutsuzluktan, yetersiz tatminden, fedakârlıklarından ve eşinin anlayışsızlığından bahseder. Hatta boşanmak istediğini belirtir ama nedenlerden ya da eşinin istemediğinden yakınır.

Bu sorun ağı, bir süre sonra iki kişi arasında sohbet ve iletişim için temel neden olur. Sorun sayesinde daha çok iletişim kurup yakınlaşırlar. Sonrasında ise iletişim yoğunluğu, ilişkiye dönüşür. Bu ilişki zamanla iki tarafın eksiklerini gideren bir sisteme dönüşür. Destek aşk, kadının cinsel, ekonomik, duygusal ve yalnızlık ihtiyaçlarını giderirken, erkeğin de cinsel, duygusal ihtiyaçlarını giderir ve evlilik sorunlarının eritildiği, kendini güçlü ve enerjik hissettiği bir mekanizma halini alır.

Erkek, ikinci ilişki üzerinden gevşer, rahatlar, bir yandan da evlilikteki sorunlara karşı daha rahat, daha az kafaya takan bir tutum sergiler. Daha az beklentili olur ve buna bağlı olarak evlilikteki tartışmalar, çatışmalar azalır. Bu azalma, aslında sorunların azalması değil, beklentilerin azalmasıdır. Bu tip durumlarda sadece erkeğin eşinin ilgisizlikten yakınması ve kendini yalnız hissetmesi artar. Bunun dışında evlilik devam eder.

Fakat bir noktadan sonra, evlilik dışındaki kadının beklentileri, gelecek ile ilgili istekleri ortaya çıkmaya başlar. Kadın, evlilik, çocuk ve erkeğin kendine ait olmasını isterken, erkek bu sistemin hiçbir şekilde bozulmasını istemez. Bu tip ilişkilerin ilginç bir noktası da vardır. O da taraflardan biri ya ekonomik ya da statü olarak yüksek düzeydedir. Neden? Çünkü üçgen aşk hem zor hem zahmetli hem de ekonomik giderleri olan bir ilişki tipidir. Verdiğimiz örnekte kadın ve erkeğin yeri değiştiğinde ise tek fark, kadın bu tip ilişki yaşadığında boşanmak ister. Erkek ise iki ilişkiyi birlikte sürdürmek ister.

Çünkü toplumsal olarak, kadının bu olayda namusu yargılanır erkeğin ise bu davranışı hata veya sapma olarak algılanır. Ayrıca kadın, başka erkeğe âşıksa eşine dokunamaz, öksürüğünden bile rahatsız olur ve her şeyi göze alıp ayrılma planları yapar. Erkek ise heyecanlı ilişkisi ile güvenli evliliğinden memnundur. Birinden heyecan alır, diğerinden güven ve gelecek garantisi alır.

Sonuç olarak "destek aşk" evlilikteki sorunların gazını alır.

Destek aşk, tıkandığında ise erkek evliliğini tercih eder. Hem suçluluk hem pişmanlık hem de destek aşkının bu

sistemi bozmasından dolayı yediği darbe nedeniyle evliliğinin kıymetini bilir ve evliliğine daha fazla sarılır. Burada bir püf nokta daha: bu tip ilişkilerde erkeklerin ortalama % 90'ı evliliklerini bitirmez. Kadınlar ise emin olduğunda evliliğini bitirir. Ama yakalanırlarsa toplumsal baskı ve etiketlenmemek için evliliklerini bitirmezler.

Sevgiliyi Tanımak İçin Aşkı ve Mantığı Nasıl Kullanmalıyız?

Aşk, duygusal, hormonal, fiziksel ve zihinsel bir süreçtir. Tartışılmayan bir gerçek de vardır ki o da her aşkın ilk zamanlardaki gibi kalmayacağıdır. Aşk aslında bitmez, sadece oranı ve şekli değişir. Sevmek, dokunmak, özlemek, arzulamak da aşkın şekillerindendir.

O halde bir ilişkide bunlardan belirli miktarda olduğuna göre, aşk hayat boyu kendini ilişkide sürdürmektedir.

Sürdürürken de sadece duygulardan değil, ortak noktalardan güç alır. Anlaşmak, iyi arkadaş olmak, destek olmak, anlayış, vefa, geçmiş yaşantılar, yardımlaşma, saygı, sevgi, sadakat gibi unsurlar üzerinden kendini yaşatır. Bu unsurlar, normal yaşam ve kişinin kendini mutlu ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece ilişki devam eder.

O halde aşk, bir paylaşım şeklidir.

Paylaşılacak ne kadar çok şey varsa, aşk o kadar dolu ve uzun sürer. İlişkinizde her ortak noktanız, size aşkın yaşattığı duygulardan kırıntılar hissettirir. Şayet birçok ortak nokta varsa ya da geliştirilmişse kırıntılar kocaman bir mutluluk yığınına dönüşür. O halde uzun süreli mut-

lu bir beraberlikte oluşturulmuş alt yapı, ortak noktalar ve uyumlar vardır

Doğru insanı seçmek, doğru hayatı seçmek gibidir. Aksi takdirde başkasının hayatını yaşamak zorunda kalırsın.

Aşkın aynı tonda çok uzun sürmesi, bedenin ve ruhun hayat boyu kaldırabileceği bir durum değildir. Zamanla kişinin ruhsal, zihinsel ve bedensel yapısını da bozar. Hep onu düşünmek, kaybetme kaygısı yaşamak, hep onunla beraber olmak, kıskançlıklar, paranoyalar gibi sıkıntılar kişiyi güçsüzleştirir ve mutsuzlaştırır. Yaşamında ve iş hayatında aksamalar başlar, sosyal izolasyon, iş veriminde düşüş, işe gitmeme, diğer yaşamsal mutlulukları erteleme veya önemsememeye bağlı olarak gerileme oluşur. O halde aşkın yoğun halinin hiçbir insan için hayat boyu sürmeyeceği gibi, sürmüş olsa da sağlıklı olmayacağı da bir gerçekliktir.

Peki, sadece aşkla mı yoksa hem aşk hem de mantıkla mı hareket edelim?

Her ne kadar ikisi aynı anda zor da olsa mümkündür. Âşık olduğumuz süreçte, biraz zaman tanır ve partnerimizi tanımaya odaklanırsak, farklılıkları ve benzerlikleri daha net görebiliriz. Bunun yanında, anlaşmazlık yaşanan noktalarda ortak çabalarla ve yöntemler geliştirilerek ilişkinin ciddi boyuta taşınması da sağlanabilir.

Aşkınız azaldığında çaba için enerji bulamayabilirsiniz.

Ama hazır enerjiniz yüksekken sorunları da çözmek kolaylık sağlar. Genelde çiftler, aşkları azaldığında çabalamak istemez ve değişime karşı umutsuzdur. O halde sorunları ertelemek, bir yandan da çözülemeyecek zamana ertelemektir. Aşk içinde çözülemeyen sorunlar, sonrasında

daha da zorlaşır. Hazır egolar, güç savaşları, diş geçirmeler olmamışken sorunları sakince ilişkinin ilk zamanlarında da çözmeye başlamak lazım. Bu durumda hem aşk hem de mantığı mümkün olduğunca kullanmaya çalışırız.

Neden Mantık?

Aşkın zamanla etkilerinin azalacağı doğanın bir kuralıdır. Böyle olunca da duyguların gölgesi azaldıkça ortaya kalıcı gerçekler çıkacaktır. Yani sel gidecek, kum kalacaktır. Bu gerçekler, size uymuyorsa mutsuz olacaksınız. Uyuyor ve yürütecek kadar olumlu ise duygular da olumlu kalacağı için devam edilecektir. O halde ilişkinin devamı ve yürümesi baştaki duygulardan çok, sonradan ortaya çıkan, başta görünmeyen (görmek istemediğimiz) gerçeklere bağlı olacaktır.

Şayet, evlilik kararı sadece duygu odaklı olursa, maalesef gerçekler erteleneceği için büyük bir kumar oynanmış olacaktır. İşte bu nedenle aşk evliliklerinde hızlı boşanmalar daha fazladır. Gerçekler ortaya bir bir çıktığında eşler yürütemeyeceğini anlarlar ve ilişkiyi bitirmeye karar verir.

Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğünün yaptığı bir çalışmada, boşananlardan aşk evliliği yapanların, görücü usulüyle evlilik yapanlardan iki kat fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Bunun yanında insanlar kabul görmek için ilk tanıştıkları zamanlarda mükemmeli oynarlar. Ben bu ilk sürece reklamlar süreci hatta "kötü bir filmin güzel karelerinin gösterildiği fragmanı" derim. İki taraf da iyi yönünü, onaylanacak davranış ve tutumlarını yansıtır. Hem etkilemek hem de elde etmek için.

Toplumumuzda 3-5 yıl flört edip aniden ayrılan çok çift görüyoruz. Bu çiftler, gezmişler, eğlenmişler, her konuda güzel paylaşımlar yaşamışlardır. Ama esasen birbirinin gerçek yönlerini keşfetmek için çok çaba sarf etmemiş, sorunlara odaklanmak ve çözümler üretmek yerine ilişkinin sadece keyifli anlarını yaşamışlardır. Ta ki iş ciddi adımlar atmaya gelene kadar.

İş ciddi adımlar atmaya geldiğinde, ilişkinin sadece eğlencelik olduğu fark edilmiştir. Seninle çok eğlenebiliriz, çok güzel sohbet edebiliriz, çok güzel sevişebiliriz ama evlenemeyiz... Şayet ilişkinin ilerleyen zamanlarında hayat ve ilişki ile ilgili konular da ilişkinin gündeminde olsaydı ya çözümler gecikmeden sağlanırdı ya da ilişki bitmesi gereken zamanda biterdi. İki taraf yolunu çizerdi.

Bizim ülkemizde flört, söz kesme ve nişanlılık süreçleri sağlıklı ve anlamına uygun yaşanmaz.

- Flört; gezelim tozalım, sinemaya gidelim, arkadaşlarla aktiviteler yapalım, yalnız kalmayayım...
- Söz-nişan; koltuk ne renk olsun, düğünü nerede yapalım, beyaz eşyayı nakit mi taksitle mi alalım?

Oysa gerçekte olması gereken bu değildir!

Flört dönemi hem tanıma hem de mutlu bir ilişkinin tadını çıkarma sürecidir.

Söz kesme ve sonrasındaki nişanlılık süreci ise çiftlerin ve ailelerin birbirini tanıma sürecidir. Ailelerin anlaşması, sevgililerin birbirlerinin ailelerini tanıması, anlaşma-anlaşamama kararlarının verilmesi, çözümlerin, ortak yanların-farklılıkların görülmesi, sevgilinin ailesi ile ilişkisinin

gözlemlenmesi amacıyla yapılmalıdır. Nişanlılık, flörtün aileler tarafından yani toplumsal olarak onaylanıp, test sürecine tabi tutulmasıdır.

Oysa bizde, nişanlılık, evliliğe hazırlık sürecidir. Kızın ailesi ile erkeğin ailesinin uyumu, masrafları nasıl karşılayacakları, nerede oturacakları, neler alınacağı vs. gibi konularla geçmektedir. Ülkemizde nişanlılık süreci, %50 evlilik gibi görülmektedir. Nişanlanmış birine %50 evli gözüyle bakılır. Hatta nişan atmış, daha önce nişanlılık yaşamış birine sanki kısmi evlilik yapmış gözüyle bakılır. "Başından bir nişanlılık geçmiş" gibi yorumların yapılması bunun göstergesidir.

Neden Aynı Tipler Beni Buluyor?

Bir insan ne ararsa, o da onu bulur...

Kişi yaşadığı ilişkilerde hep aynı sorunu ve hep aynı sonuçları yaşıyor. Peki neden vazgeçmemektedir?

Daha önce yaşadığı ilişkiden dolayı benzer bir ilişki yaşayarak ustalaştığını, bunu tecrübe ettiği için kendine olan güveninin yüksek olduğunu ve tecrübesine bağlı olarak başarılı olacağını düşünür. Ustalaşmak ve başarmak için benzer ilişkiyi bir daha yaşamak ister.

Hep aynı ilişkileri yaşayanların zihinsel süreçleri aynı işler. Bu tip ilişki yaşayanların "aradıkları sevgili" özellikleri ile "geçmişteki sevgili" özellikleri birbirine çok benzer. Sadece o tipleri istemediklerini söyleyip kendilerini kandırırlar.

Sorun yaşamanıza rağmen hep benzer özelliklere sahip sevgililer buluyorsanız, bu sizin kişiliğinizin zayıf noktasıdır.

Aynı zamanda, mutlu olmak için değil, tatmin olmak için bu arayışlar peşindesinizdir. Mesela, "Hep evlenmek istemeyen erkekler karşıma çıkıyor," diyen bir kadın, evlenmek istemeyen tipleri ikna edeceği düşüncesiyle kendisi bulur. Çünkü o, evlenmek isteyen birini bulduğunda da bu onun başarısı olmadığı için onu heyecanlandırmaz, elektrik alamaz ve ondan uzaklaşır. Evlenmek istemeyen biri ise ona göre tam bir av, daha önceki terk edilmişliğinin, başarısızlığının ilacıdır. Onu ikna ederse, geçmişte yaşadıklarını tedavi edecektir. Bulduğunuz kişinin evlenip evlenmeyeceğini ilk başta görürsünüz ama şansınızı hep zorlamak istersiniz. Bu sefer olur diye.

Bir tanıdığım, beğendiği tüm erkeklerin evli çıktığını belirtmişti. Yapılan görüşmeler sonunda vardığımız nokta, danışanımın sorumluluk almamak adına evli erkekleri daha fazla çekici gördüğüydü. Hatta bunu şöyle açıklamıştı:

"Adam çekici biri değildi ama evli olduğunu öğrendiğimde güzel bakışını ve kibarlığını fark ettim!"

Bu örnekten de anlaşılacağı üzere, her arayışımız, bizimle ilgili bir düşünce taşır. Sorumluluk almak istemeyen kadının, evli biriyle ilişki yaşaması, erkeğin ise boşanmış çocuklu kadınlara yoğunlaşması gibi... Evlenmek istemeyen biri, her zaman evlenmesinin mümkün olmayacağı ya da onaylanmayacak kişileri seçer. Çünkü hem kendileri istemezler hem de istemeleri halinde toplum ve çevre onaylamayacağı için ilişki her zaman istediği gibi sürecektir.

Sağlıksız ilişkiler, bizim yaramızın tomografisidir.

Bunun yanında çocukluğumuzdaki eksik kalan ilişki şekilleri, sağlıksız anne-baba-çocuk ilişkilerindeki takılma-

lar nedeniyle de yanlış seçimleri defalarca tekrarlarız. Kendi çocukluğumuzu ararız o ilişkilerde. Aynı duyguları bize yaşatacak birini bulup, sıcağı sıcağına tamir etmek isteriz. Alkolik babaya sahip kızın, alkolik sevgili bulması gibi.

Bizi aynı tip insanlar bulmaz. Biz sadece o insanlarda kendimizle ilgili bir yaranın tedavisini ya da kendimizle ilgili bir zayıflığı görürüz.

Bu seçim şekilleri bizim senaryomuzdur. Senaryomuz değişmedikçe, sadece oyuncuları değiştiririz. Ahmet gider, Ali gelir. Ayşe gider Fatma gelir. Senaryomuzu oyuncuların değiştirmesini beklemeye gerek yoktur.

Ne yapılmalı:

- Öncelikle, tecrübelerimizin bize verdiği sonuçları kabul edip aynı şeyleri denemekten vazgeçmeliyiz.
- Aradığımız kişilerin bizim istediğimiz kişiler değil, bilinçaltımızdaki sorunların bir çekimi olduğunu kabul etmeli ve onları seçmekten vazgeçmeliyiz.
- Sevmediğimiz, bizi mutsuz eden ilişkilerden uzak durmalıyız. Onu düzeltirim, adam ederim, pişirir sonra da sevgili olurum düşüncesi mümkün değildir. O öyle olduğu için zaten seninledir. Adam olduğu an seni terk edecektir.
- Bize uymadığını bildiğimiz birinin bize çekici gelmesinden yola çıkmamalıyız. Unutmayalım ki o çekicilik, mutlak bir olumsuzluğun göstergesidir.
- Ne olursa olsun, heyecanı az olsa da huzuru ve güvenirliği yüksek olan ilişkiyi seçmeliyiz.

- Sağlıklı ilişki için, yanlış kişileri seçip sonuç almayı denemek yerine, psikolojik destek almalıyız.
- Nedenler değişmedikçe sonuç değişmeyecektir.
- Bütün zıt tercihler ve imkânsızın peşinde koşmanın altında özgüven sorunu ve kusurluluk düşüncesi vardır.
- Bir ilişkide kimse adam olmaz. Mutlu ilişki için yanlış insanı doğru insan yapmak yerine, doğru insan ile en baştan başlamak gerek.

Sonuç olarak her ilişkide kişinin bir haz noktası vardır. Fakat gerçek şudur ki; ruh haliniz, hayatınızda ilişkide olduğunuz kişinin elinde olabilmektedir. Bu nedenle doğru insanı seçmek, doğru hayatı seçmek gibidir. Aksi takdirde başkasının hayatını yaşamak zorunda kalırsınız.

Evlilik mi Aşkı Öldürür Yoksa Aşk mı Evliliği?

Yıllarca soruldu, araştırıldı ve cevabı bir türlü netleştirilemedi.

- Evlilik eğer aşkı öldürüyorsa insanlar ve âşıklar neden evlenmek istiyorlar?
- Evlenenler aşkları öldüğünde neden evliliğe devam ediyorlar?

Bunların cevabı bize kısaca evliliğin aşkı öldürmediğini gösterir.

Evlilik bir sistemdir, düzendir, oturmuş bir yapıdır. Aşk ise kuralsızlıktır, dengesiz duygu ve biliş durumudur. Farklı duyguları farklı zamanlarda yaşamaktır. Aşkla evliliğin çelişmesinin temelinde, birinin tutarsızlığına ve güvensizliğine rağmen diğerinin daha fazla güven vermesi ve duyguların daha statik olması yatar.

Evlilik aşkı öldürmez, eşler aşkı öldürür.

Aşk bir duygu durumu iken evlilik bir medeni durum ve yaşam tarzıdır. Yaşam tarzınız duygu durumunuzu etkileyecektir elbet. Fakat bu yok etmesi veya öldürmesi olarak değil, yön vermesi veya şekillendirmesi olarak değerlendirilmelidir. Evlilik, aşkı şekle sokar. Daha güvenilir, daha özgürce yaşanmasını, sosyal baskılara karşı korumasını, aşkın yaşama şeklinin çiftlere devredilmesini sağlar.

Evlilik aslında aşkın en güvenilir limanıdır. Ta ki beklentiler ortaya çıkana kadar. Evet, itiraf etmeliyiz ki evlilik aşkı öldürmüyor, beklentiler aşkı öldürüyor. Bu beklentiler; evli olma, damat-gelin olma, rolüne göre evdeki ve dışarıdaki sorumluluklar, yemek yapma-para kazanma sorumluluğu, hesap verme-hesap sorma durumları, istemediğin zamanlarda cinsellik yaşama-yaşamama durumu gibi...

Bazen sorumluluk bazen baskı bazen de sistemin sana yükledikleri nedeniyle evlilikteki aşk, temel ihtiyaçların ve beklentilerin gölgesinde kalmaktadır. Bu sorumluluklardan elbette bazıları yerine getirilmelidir. Evliliği flört mantığıyla yürütemeyiz ama bu sorumlulukların nasıl yerine getirildiği, nasıl talep edildiği ve yerine getirilmediğinde neler yaşandığı önemlidir.

Evliliği özenli, korunması ve büyütülmesi gereken bir çocuk gibi yürütürseniz aşkınız da yıpranmaz, yer ve şekil değiştirerek devam eder. Ama yıpratılan bir evlilikte aşkın aynı kalması düşünülemez.

Evliliği sürdürme şekliniz yanlış ise o şekilde yürüttüğünüz bir flörtte de aynı şeyleri yaşarsınız. Tek fark şu, aşk bittiğinde flörtün bitmesi kolay, evliliğin bitmesi zordur.

Bir flörtte de özensiz ve sorumsuz iseniz evli gibi bir süreci yaşarsınız. Aşkın öldüğü tek yer evlilik kurumu değildir. Saygının, sevginin, ilginin olmadığı her yerde aşk ölür.

O halde evliliğin değil, evlilerin aşkı zedelediğini düşünebiliriz.

Peki, evliliğin aşka etkisi nedir?

Evlilik, aşkın yarattığı fizyolojik, duygusal ve zihinsel etmenlerini stabil hale getirir. Yani aşkın ani duygu iniş çıkışları, kaybetme kaygıları, taktik savaşları, evliliğin verdiği güven ve sakinleşme durumu gereği belli düzeye iner. Aslında bu azalma gibi görünse de yaşanabilir düzeye gelmesidir.

Sonuçta hiçbir ilişki, evlilik, flört, gizli aşk, yasak aşk vs. süreç boyunca ilk günkü gibi devam etmez. Mesela sekiz yıldır devam eden bir flört aşkının, evlilikteki aşktan tek farkı birkaç "yaşanmamışlık"tır.

Flört Aşkı ile Evlilik Aşkı Arasındaki Fark Nedir?

Flört aşkı, 2019 model lüks bir otomobil gibidir. Kokusu, heyecanı, beklentileri, imajı farklıdır. Flörtün başı, reklamlar dönemi olduğu için, olan ile olması gereken arasındaki fark yüksektir, buna bağlı olarak aşk da daha yoğundur.

Flört döneminde görüşmenin sıkılığı, içeriği, umutlar, kavuşamamanın verdiği motivasyon, tamamlanma ihtiyacı gibi etmenler aşkın yoğun olmasını sağlar. Sonuçta aşkın flört dönemindeki yoğunluğu flörtten kaynaklanırken, evlilikte ise bunların tamamlanmasından dolayı aşk oranının

daha da artması gerekir. Oysa evliliği bir yarış gibi görenlerde evlilik, hedefsiz kalmak, rakipsiz kalmak olarak algılandığı için aşk oranı da azalır. Bazen de yeni rakipler ve hedefler seçilir ve aldatmalar oluşur.

Özellikle narsistlerin ilişkilerinde: Yarışmak, elde etmek, devamlı flört veya nişanlılık dönemi duyguları yaşamak arayışı vardır. Devamlı yeni ve taze duygular yaşamak için de sık ilişki değiştirme veya aldatma girişimlerinde bulunurlar. Oysa esas olan var olan ilişki içinde bunu yaşamaktır. Çünkü partner değiştirmek, geçici de olsa o duyguları size verecektir ama sonrasında aynı döngünün başına döneceksiniz. Eğer evlilik içinde aşkı veya sizi bağlayıcı duyguları keşfedemiyorsanız, hayatınız düzensiz, kısa süreli ilişkiler ve kaçan-kovalayan sistemi ile sürecektir.

Evliliğin aşkla alıp veremeyeceği bir sorunu yoktur. Sadece biz kendimizi "aşk, flörtte yaşanır, aşk kaçak veya yasaksa yaşanır ya da ulaşamadıkça yaşanır" diye inandırdığımız için evlilikte aşkı yaşatamıyoruz.

Evlilik aşkı öldürmez. Evlilik sizin ilişki için çabanızı azaltır.

Eğer korku ile bağlı biri veya kaybetmemek için evlenen biriyseniz aşkınız da çabanız da çok çabuk sonlanır. Flört döneminde kaybetme kaygısı yaşayanlar, bununla ancak evlendikleri takdirde başa çıkacaklarını sanırlar. Oysa evlilik, güvenlik için değil, sevgi için, aşk için olmalıdır. Sevgisiz ve aşksız bir güvenlik ihtiyacı risklidir. Çünkü güvenlik ihtiyacınızı karşıladıktan sonra o ilişkide beslenecek bir şey bulamazsınız. Bu durum ise iyi bir ilişkinin ancak doğru bir başlangıçla ilişkisi olduğunu gösterir. Yani niçin evlendiğinizin cevabıdır bu.

Kaybetme Korkusu Aşkı Artırır mı?

Kaybetme korkusu, sizi ona yakınlaştırır. Kaybetmemek için daha çok çaba gösterir, daha çok alttan alır, daha çok yanında bulunur, kendinizi bir saniye bile unutturmamak istersiniz. Ama kaybetme korkusu aşkı artırmaz. Çünkü aşk iyi bir şey, korku kötü bir şey ise kötü bir şey iyi bir şeyi arttırmaz. Bu sadece anlık bir değerdir. Evlilikte kaybetme korkusunun olmaması, aşkı azaltmaz. Aksine bu korku olmadığında daha özgürce yaşarsınız aşkınızı.

Çünkü korkunun olduğu yerde özgürlük olmaz, özgürlüğün olmadığı yerde de aşk olmaz ve yaşanmaz.

Aşkta Onu Sıradışı Görmek mi Var?

İlk başlarda onu ruh ikizi eşimiz olarak görürüz. Zamanla hormonların normalleşmesi ile olması gereken şekilde algılarız. Yücelttiğimiz niteliklerin bizim yüklediğimiz anlamlar olduğu gerçeği zamanla karşımıza çıkar. Olması gereken, sıra dışı görmek yerine, özel olarak görmektir.

Önemli olan onun senin için ne anlam ifade ettiğidir.

İlişki, özel davranmak ile ancak ayakta durur. Eşler birbirini özel görmezlerse itinalı davranmazlar ise saygı ve sevgi konusunda karşılıklı hassas olmazlarsa zaten var olan aşk giderek azalır. Zaten, evliliğe geçişte eğer kişilerin tavırlarında bir değişiklik olmazsa, duygularında da bir değişiklik olmaz.

Toplumsal Algı Ne Kadar Önemli?

Açıkçası toplum, evlilerin aşk yaşamasını olgunlaşmama ya da yeni olmak olarak algılıyor. Mesela öpüşen bir evli çift

için yapılan ilk yorum, "Bunlar yeni evli galiba" şeklindedir. Yine sarmaş dolaş olan evlilere "Tadını çıkarın, çocuk olduğunda birbirinizi görmek istemeyebilirsiniz," denilir. Mesela otobüste sarılan ya da öpüşen bir evli bir de bekâr çift görseniz rahatsız olabilirsiniz. Ama toplum evli çift için neden evlerinde yapmıyorlar diye düşünürken, sevgililer için ise bu davranışı daha hoşgörüyle karşılar ve kabul edilebilir görürler. Evlilere aşkı yaşamayı, dil veya davranışla göstermeyi gereksiz bulup inandırıcı da görmeyebiliyorlar.

Oysa evliliğin verdiği güven açısından; aşkı daha yoğun, kabul edilebilir yaşanması gerekir. Sonuçta evlilik, ilişkinin toplumsal onay almasıdır.

Sonuç olarak evlilik, aşkın güvencesidir. Güzel yürütülen bir ilişki için evlilik tüm imkânları ve fırsatları size sunar. Ama kullanamamak ve değerlendirememek çiftlerin seçimidir.

Sevgiyle ve korkuyla bağlılık arasındaki fark:

- Sevgi ile bağlıysanız, sevdiğinizi istediğiniz için hoş görür, alttan alır, hatalarıyla sever, düzelmesi için yardım eder, sabır gösterirsiniz.
- Korku ile bağlıysanız, onu kaybetmemek için, tavizler verir, alttan alırsınız. Siz sessiz kaldıkça o, sorun yok sanıp devam eder. Ama içten içe öfke ve kızgınlık yaşarsınız.

Birincisi sevgiyle, ikincisi korkuyla bağlılıktır. Birincisinde suçluluk ve pişmanlık olmaz, ikincisinde ise devamlı taviz veren olarak hem kendinizi suçlar hem de ona öfke duyarsınız.



İkinci Bölüm

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke baldan tatlıdır. Dibine kadar yaşamak istersiniz.

Öfke bir noktada, kişinin öğrenme yoluyla dışavurum yaptığı bir davranış şeklidir. Birey, öfkesini nasıl boşaltacağını ve yansıtacağını çevreden öğrenir. Anne veya babası öfkelendiğinde, eğer bağırır, çevreye zarar verirse çocuğun bunu yansıtma ihtimali yüksektir. Aynı zamanda öfkenin bir diğer özelliği ise; zamanla alışkanlık yapmasıdır. Öfkemizi yansıtma şeklimiz, zamanla kalıp davranış şeklini alabiliyor. Eleştirilmesi ve kritiği yapılacak kısım öfkenin yansıtılma şeklidir.

Öfkeyi, çevreye ve kendimize zarar vermeyecek şekilde yansıtmalıyız.

Öfkenin zararsız şekli; iletişim, duyguların direkt ifade edilmesi, durumun üzerine gitmek, mantıksal çıkarımlar yapmak gibidir... Öfke kontrolünde; öfke yaratan nedenlerden o an için uzak durmak, 3–5 saniye ara vermek, burundan nefes alıp ağızdan vermek, öfkenin bize kayıplarını düşünmek (zor olsa da) gibi uygulamalar yapılabilir.

Unutulmamalıdır ki; öfkeli davranışlar; sadece iletişimi kesen, gerginleştiren, bizi yetersiz bırakan, aciz gösteren bir durumdur.

Öfkenin nedenlerini sınıflamak istersek:

- Engellenme
- Haksızlığa uğrama
- Fiziksel incinme ve yaralanmalar
- Tacize uğrama
- Hayal kırıklığı
- Saldırıya uğrama
- Tehditler

şeklinde sayılabilir. Bu nedenler, herkeste olmasa bile genelde tek başlık altında toplanabilir.

Özellikle büyükşehirlerde çalışanların başlıca sorunları, iş yükü, trafik, hayal kırıklıklarıdır. Bu nedenlerdir ki metropolde yaşayanların daha öfkeli olduğu sanılır. Ama bu konuda şunu belirtmeliyim ki büyükşehirdeki insanlar, büyük şehrin stresini normal, yaşamın bir parçası olarak kabul ettikleri an, öfkelenme oranları azalır. Çünkü trafiğin sıkışması, kuyruklar, pahalılık gibi tüm etmenlerin şehir hayatının bir parçası olduğunu kabullenmek öfkeyi azaltmaktadır.

Ben öfkeliyim dersen, zihnin seni hep destekler ve haklı çıkarır.

Aslında öfkelenmek önce düşünsel bir durumdur. Yani yaşantılarımız, olayı algılayış şeklimiz, onu kişiselleştirmemiz gibi tüm bakışlar, bizim düşüncelerimizin temelleridir.

İletişim boyutunda ise öfkemizi (duygu ve düşüncelerimizi) nasıl aktardığımız, hangi iletişim yöntemlerini kullandığımız ortaya çıkar. İletişim yöntemleri tartışılan noktadır. Öfke tartışılmaz, nasıl ifade ettiğimiz ve hangi davranışları gösterdiğimiz tartışılır.

Maskeleriniz varsa her duyguda öfke yaşarsınız.

Ama bunun yanında öfkeli insanların, öfkesiz insanlara oranla daha enerjik olduğu, daha çok performans gösterdikleri de tespit edilmiş pozitif bir sonuçtur. Tabii ki esas önemli olan bu enerjinin nasıl ve ne şekilde kullanıldığıdır.

Beklentilerin netleştirilmesi: Karşılaşabileceğiniz olayları önceden tahmin edip ona göre davranabilirsiniz.

Zihinsel tekrarlar: Olumlu bir olayı örnek alıp, ardından kafanızda tekrarlayıp ders çıkarabilirsiniz. Bunu bir örnekle netleştirelim:

BEN SAĞLIK MEMURU AHMET.

HASTA YAKINI BANA BAĞIRDI, BEN DE ONA BAĞIRDIM!

- Bu tavır şahsıma mı hastane personeli Ahmet'e mi?
- Benim yerimde Mehmet olsaydı da bu durum oluşur muydu?
- Hasta yakını neden böyle davrandı? (Onu anlayabiliyor muyum?)
- "Sizi anlıyorum, ...den dolayı böyle öfkelisiniz..." (Dedim mi?)
- Biliyorum ki ben öfkelenirsem o beni yönlendirmiş olacak.
- O nasıl davranırsa davransın, ben onun gibi davranmamalı, onu kendime uydurmalıyım.

Öfkemi kontrol altına alıp, öncelikle onu anlamaya çalışmalıyım. "Ben sakin olursam o insanı da kendime uydu-

racağım," gibi bir içsel konuşma ile öfkemizi kontrol edebiliriz.

Bir diğer yöntem ise duygusal yöntemdir. Bu yöntemde, kendimizi öfkelenirken fark etmek, tanımaya çalışmak vardır.

Genelde öfkeli insanlara "Neden öfkeleniyorsun, kızacak-bağıracak ne var ki?" dediğimizde, "Hayır, ben öfkeli değilim," derler. Aslında bu, duygusal yöntemin en iyi örneğidir. Kişi öfkelendiğini anlamış olsaydı, bunu fark edip kontrol etmeye çalışacak ya da özür dileyebilecekti.

Duygularımızı ve düşüncelerimizi fark eder ve tanırsak geriye sadece bunları olumlu bir yöntem ile ifade etmek kalır. Yani suçlayıcı ve eleştirici bir şekil yerine sadece duygularımızı ve düşüncelerimizi anlatmak gibi. Hangi iletişim kanalını kullanalım?

Bunu cevaplamadan önce davranışsal yöntemi de açıklayalım:

Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı gözden geçirdik. Fark ettik. Öfkelendiğimizde nasıl davranıyoruz, neler hissediyoruz, hangi düşüncelere sahibiz, gibi tespitlerden sonra sıra, öfkemizi en uygun iletişim şekli ile nasıl ifade edebileceğimize geldi.

Bizi öfkelendiren, söz, davranış, tutum, düşünceyi öncelikle somut olarak tarif etmeliyiz.

- Şu hareketinden dolayı çok öfkeleniyorum. Çok sinirleniyorum... Yani "BEN DİLİ"ni kullanmak.
- Olayla ilgili düşüncelerimizi net olarak ortaya koymak.
- Kendimizle içsel konuşmalarımızı devam ettirmek.

Aynı zamanda karşıdaki kişiyle, iletişimdeyken şu noktalara dikkat etmeliyiz:

Tartışma: İki insan arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir. Tartışmayı uzatmak, öfkelenme oranımızı artırır.

Eleştirme: Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir. Aşırı eleştiri hem bizim hem de karşımızdakinin öfkesini artırır.

Övme: Diğer kişinin savunmacı davranma şansını azaltır. Bu iletişim yöntemlerinin yanında, tartışmaya ara verme, gergin anlarda derin nefes alma, problemin çözümü için alternatif bulma gibi çeşitli yöntemleri de kullanabiliriz.

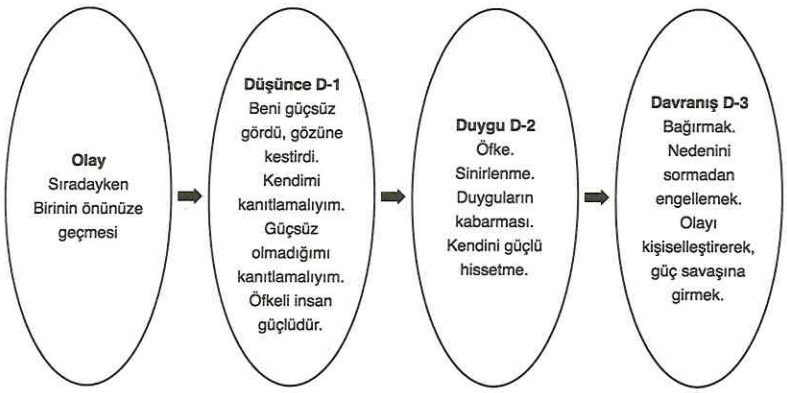
Öfkelenen insanlar:

- Olayları kendine yontma,
- Devamlı birilerinin kendisine haksızlık yapacağına dair düşünce,
- İnsanların kendini güçsüz ve kendini ifade edemeyecek ve hakkını arayamayacak gibi algıladıklarını zannetme,
- Sakin ve yumuşak olursa sömürüleceğini düşünme,
- Öfkeli olursa güçlü görüneceği düşüncesi ile bunu çözüm yöntemi olarak görme.

Yukarıdaki maddelerden yola çıkarsak, öfkenin çıkışı düşünce ve algılamadır. Çünkü nasıl düşünürsek öyle hisseder, nasıl hissedersek öyle de davranırız.

Öfkenin temelinde 3D olan düşünce, duygu ve davranışın ifade edilmemesi vardır.

Örnek olay:



Şekilde bir öfkenin tomografisi vardır. Küçük kavgadan tutun da cinayetlere kadar varan tüm olayların öfkesi böyle oluşur ve gelişir.

Analiz:

- Temel olan olay değil, onu algılama ve kendimize yontmamızdır. Düşünce bir bataklık, duygu ve davranış ise bataklığın ürettiği sivrisineklerdir. Sivrisinekler, öldürmekle bitmez. Sivrisinekler (nefes egzersizi, görmezden gelme, yok sayma, öfkeyi dışa vurma ya da duvarı yumruklama gibi) çözüm değildir. Öfkelenmemek için devamlı görmezden gelirseniz alttan almış olur, devamına yol açmış olursunuz.
- Kendini (düşünce-duygu) ifade etmeden direkt davranış aşamasına geçmek de öfkeyi artırır. Karşınızdaki de sizin haksızlığa maruz kaldığınızı değil, agresif olduğunuzu düşünür. Yukarıdaki örnekte kişi, yanlış algılamanın yanında, düşünce ve duygularını aktarma-

dan direkt davranış aşamasına geçtiği için hata yapanı da provoke eder. Onun kendini hatalı hissetmesini engeller. Mesela: "Sıradayken, önüme geçtiğiniz için, beni değersiz ve güçsüz gördüğünüzü düşünüyorum. Bu nedenle de hem öfkeleniyor hem de kırılıyorum," dediğiniz an, hem kendi öfkenizin artmasını engellersiniz hem de karşıdaki kişi sizin ne düşünüp hissettiğinizi bildiği için ona göre davranır.

- Öfkeli insanlar, iletişimi az kullanır. Kendini ifade etmek yerine karşıdakinin hatalı olduğuna dair kanıtları sunar. Diğer kişi ise kendini savunmaya geçer. Kısırdöngü oluşur. Önemli olan, olayda aklımızda geçenleri ve duyguları ifade etmektir.

Evlilikte Öfke

Bir insan, sadece eşinin yanında öfkeliyse bu durum ilişkisel bir sorundur. Eşinin kendisini algılaması ve onunla arasındaki güç dengesi, kişinin normalden farklı olarak eşinin yanında daha agresif olmasına neden olur. Aslında, eşi tarafından çok müdahale edilen, yönetilen, kontrol edilen insanlar, eşine gösteremediği tepkiyi çevreye göstermektedirler. Bu bir noktada kendi ruhsal dengesini sağlamaktadır. Tabii ki her öfke eşe bağlı değildir. Ama bir insan düşünün; bu insan öfkesiz ama sadece eşinin yanında öfkeli ise bu eşler arası bir sorunun yansımasıdır. Eşini gözlemleyen kişi, bu farklılığı gördüğünde suçlama ve eleştirme olmadan onu kendisiyle yüzleştirebilir. Kendi aralarındaki ilişkinin dinamiğinin görülmesi için açıkça konuşulmalıdır.

Sadece eşler arasındaki öfke, bir güç sorunu olduğu gibi, öfkeli eş çoğu zaman eşini değersiz gördüğü için de

öfkelenebilir, antidemokratik bir şekilde kendi isteğinin olması için öfkeyi kullanabilir. Bazen duyarız:

"Aman dediğini yapalım da yeter ki öfkelenmesin..."

"Aman şimdi duyarsa kıyameti koparır..."

Bu gibi bakış açıları öfkeyi pekiştirir ve kişinin bencilliğini besler.

İlişkilerdeki öfkeye izin verilmemesi ve hoş görülmemesi kanısındayım. Tabii ki küçük bir nokta hariç; o nokta ise anlık öfke ve öfkeli davranışlar ile genel davranışların ayrıt edilmesidir. Tüm öfkeli tepkiler hoş karşılanmamalı ama küçük boyutta ve anlık olan öfkeli tepkiler hoş görülebilir ya da görmezden gelinebilir. Sonuçta hepimiz insanız ve makinenin parçası değiliz. Öfkelenmek normal olsa da öfkeyi yansıtmak tartışılan bir noktadır. Bu nedenle ilişkilerdeki öfke, iki tarafın birbirini algılaması, ilişkinin şekli ve güç dengelerinin de göstergeleridir.

Tartışmalar kavgaya gidiyorsa;

- En kısa zamanda durdurmak
- Odayı değiştirme
- Erteleme
- Dışarı çıkma, seçenekleri denenmelidir.

Hiç kimse size, öfkesini kabul ettiremez. Ya da "Ben öfkeliyim!" deyip, bununla yaşamaya mahkûm etmeye çalışamaz.

Öfkeyi kabul etmek; öfke sahibini özgür, sizi de tutsak kılar. Öfke kimin ise kontrol ve sorumluluk da onundur.

İki tarafın da %50 haklı olduğu ilişkilerde kavga bitmez.

Bazen çiftlerden biri, "Ben aslında öf keli değilim, eşim beni öfkelendiriyor," der. Esasen siz istemedikten ve çabaladıktan sonra kimse sizi öfkelendiremez ve hatayı kimseye yükleyemezsiniz. Bu durum, tıpkı hırsızın hırsızlığını camın açık olmasına, katilin cinayetini maktulün davranışlarına yüklemesi gibi anlamsızdır. Hiçbir zaman öfkeyi, başkasının davranışlarına yüklememeliyiz. Buna inanırsak, asla öfkemizi kontrol edemeyiz. Çünkü tüm öfkeliler, kendini haklı görenlerdir. En azından o an için.

Fedakârlar Bencil mi?

Haklılık şemanız varsa, her şeyin karşılığını istemeyi kendinize hak görürsünüz.

Fedakârlık nedir? Tanım gereği, bir eylemin fedakârlık olması için, eylemi yapanın kendi çıkarlarından vazgeçmesi gerekiyor. Şayet geri planda kişisel tatminin ötesinde birebir beklenti var ise bu fedakârlık değil, alışveriştir. Yaparken mutlu oluyorsanız, sonucunda alacağınız ödül bonus olur. O halde bir şeyi yaparken mutlu oluyorsak yapalım, sonucunu düşünerek değil.

Elbette her fedakârlık, bir tatmindir, tıpkı iyilik yapıp iyi hissetmek gibi. Sonucunu almak ile sonuç beklemek arasındaki çizgiyi inceden belirtmek isterim. Yani fedakârlık yaparsınız, sonuçta olumlu şeyler elde edebilirsiniz ama bunu beklemezsiniz. Olursa mutluluğu yaşamak, olmazsa olumsuzluk hissetmemek veya davranıştan vazgeçmemek gibi. İnce çizgi budur işte. Anne-çocuk ilişkisinde de öyledir. Çocuğunuz için her şeyi yaparsınız. İleride karşılığını almayı hesaplamadan, geri dönüşleri hesaplamadan büyü-

türsünüz onu. İyi evlat olursa doğal olarak sonucunu yaşar, kötü evlat olursa da bunu emeğinize yormazsınız.

İnsanlar fedakârlıklarla haklı olmayı, haklı olduklarında ise istediklerini elde etmeyi amaçlar.

Yaptığınızın fedakârlık mı, alışveriş mi olduğunu anlamak çok zordur.

Anlamanın en iyi yöntemi cevaplarda gizlidir. İşte sorular:

- Fedakârlıklarımızda, onu bencillikle suçluyor muyuz?
- Onun hayatını yönlendirmeye çalışıyor muyuz?
- Her şeyi ondan daha iyi mi yapıp yönetiyoruz?
- Onun yapabileceklerini bile biz yapıyor muyuz?
- Onu daralttığımızı, izole ettiğimizi sık sık duyuyor muyuz?
- Bireysel yaşamını ve hayatını bir tehdit olarak mı görüyoruz?
- Sık sık evden uzaklaşmak ve nefes almak mı istiyor?
- Çevreniz ve akrabalar daha çok onu mu eleştirir?
- Fedakârlığı bırakmanız halinde, onun size değer vermeyeceğini mi düşünürsünüz?
- Yaptığımız ve başardığımız işler, iletişimimizde çok mu yer kaplıyor?
- Şayet bunlara "evet" diyorsanız yaşadığınız duygu ve düşünceler şunlardır:
- Size itiraz ettiğinde öfkelenirsiniz.
- Sık sık kıymetinizi bilinmediğini düşünürsünüz.
- Onun bencil ve nankör olduğunu düşünürsünüz.

- Bireysel bir plan veya keyfi bir şey yaptığında sizi yok saydığınızı düşünürsünüz.
- Kendisi olmaya çalıştığında sizi sevmediğinizi düşünürsünüz.
- Ona karşı en güçlü silahınız, yaptıklarınız olduğu için hayal kırıklığı yaşarsınız.

Sizi hareket ettiren bilinçaltı süreçleriniz nelerdir:

- "Onun hayatında değerli olmanın ölçütü, onun hayatında işe yaramaktır."
- "Her türlü görevi yaparsam, ihtiyacım olanı gözüne soka soka isteyebilirim."
- "Ben onun için ne kadar çok şey yaparsam, o kadar onun hayatının merkezinde olurum."
- "Ne kadar faydam olursa o kadar sevgisi olur."
- "Yetersiz birini seçeyim. Onun yetersizliklerini tamamlar, bu sayede de tüm ilgisini toplarım."
- "Onu kendime bağımlı kılmak için onun hayatında daha çok yer edinmeli, hayatını daha çok yönlendirmeliyim."
- "Onu hem sevgiyle hem vicdan hem de vefa duygusuyla kendime bağlarım."
- "Beni ben olarak kimse olduğum gibi sevmez, onun için işe yaramalıyım."
- Fedakârlığı bırakması halinde, ilişkide bir rolünün ve gücünün olmayacağı düşüncesi.
- Onu kaybetmemek ve kontrol altında tutmak için her şeyi yapması gerektiği düşüncesi. (Sen yeter ki hep yanımda ol, benim ol, ben senin için her şeyi yaparım...)

Kaybetme kaygısının nedenleri:

- Çocukluklarında mutlu edilmeyi bekleyen ebeveyn tarafından büyütülmüş olması.
- Hayır diyememek.
- Bağımlı yaşam ilişkileri. (Anneye, arkadaşa, eşe bağımlılık...)
- Kendini yetersiz, çirkin, ilgi çekici bulmayan bireyin bunlardan doğan açığı kapamak için aşırı fedakârlık yapması.
- Kendi özgüven algısının düşük olması.
- Partnerini veya eşini gözünde aşırı büyütmesi ve ona layık olmaya çalışması.
- Yaşamı boyunca ilgiyi ve sevgiyi faydalı olmak sonucunda almış olması.
- Kendisini büyüten ebeveynlerin, faydacı ve içten olmayan sevgileri ve çocuğun bu sevgiye devamlı şüphe ile bakması.
- Ebeveyn sevgisinin, onun başarısı veya olumlu davranışlarına bağlı olması. Yani karşılıksız ve içten sevginin olmaması.
- Güzel başlayan bir ilişkinin devamını sağlamak için gereksiz sorumluluk almak.

Muhtemel sonuçlar:

- Beklentinin karşılanmamasına bağlı olarak zamanla fedakâr kişinin öfkesi artar. Fedakâr olan, artık hem mutsuz hem de öfkelidir.

- Sitemler, vicdanlar, nankörlüklerin yoğun olarak gidip geldiği kavgalar...
- "Bu kadar fedakârsam, fazlasını hak ediyorum" düşüncesi.
- Fedakârlık yapılan kişinin, evden ve ilişkiden uzaklaşmaya başlaması.
- Fedakârlık yapılan kişinin, koşulsuz onaylanmak ve eleştirilmeyeceği partner arayışı.
- Fedakâr olanın eleştirileriyle kendinin bencil, nankör ve vicdansız olduğunu sorgulamaya başlayan eşin depresyonu ve diğerlerinin mutluluğu için ayrılmak istemesi.
- Fedakâr olanın, çocuğuna daha fazla sarılması, çocuğu da yeri geldiğinde karşı tarafın duygularını etkilemek ve hareket ettirmek için kullanması.
- Kaybedeceğini anlayan fedakârın birdenbire aşırı öfkeyle ve nefretle diğer kişiyi cezalandırmaya çalışması, tazminatlar, çocuğu göstermeme vb...
- Sorumlulukları alanın, yorulduğu anda bunları devretmek istemesi. Karşıdakinin ise buna alışkın olmadığından artık yapamayacağını düşündüğü için reddetmesi.
- Bağımlı bir ilişkinin sonucunda, fedakâr kişinin eşine bağımlı kalması ve asosyal bir yaşam sürdürülmesi.
- Kaygı bozuklukları, yorgunluklar, tükenmişlikler...

Fedakârlık – Beklenti - Öfke İlişkisi

Fedakârlıkta öfke zamanla, sadece anlamayana değil, anlamayan için fedakârlık yapan kişinin kendisinedir. Neden

bu kadar emek verdiğini sorgular. Anlamayan biri için bu kadar çabalamanın verdiği suçluluk ve pişmanlığın yarattığı öfkeyi kendine yöneltir. Bu haklılık düşüncesi, farkındalık oluşmadığı sürece kişide öfkeyi devam ettirir.

Farkındalık oluştuktan sona ise öfke yerini pişmanlığa bırakır.

Fedakârlığımız arttıkça, duygusal ihtiyacımız da farkında olmadan artar. Tıpkı çalıştıkça daha çok kazanmak gerektiği gibi, daha çok talep etme hakkı buluruz. Bu taleplerimiz karşılanmadıkça da bize değersizlik yaşatan ve bizi ilgiden mahrum eden kişiye karşı öfkelenmeye, agresifleşmeye başlarız. Bir noktadan sonra ise evlilikte sorunlar, ilgisiz eş-saldırgan eş döngüsüne dönüşür. Oysa temeli beklentili fedakârlıktır.

Ne kadar fedakârlık o kadar beklenti.

Ne kadar beklenti o kadar hayal kırıklığı.

Ne kadar hayal kırıklığı o kadar öfke.

Onun yerine her şeyi yaptığınızda, fedakârlıkları görev gibi üstlendiğinizde onun size yardım etmesini farkında olmadan engellemiş olursunuz. Mazeretiniz hazırdır: "Zamanı yok, çok yoruluyor, işleri yoğun vs..." Oysa o kişi, bunların tümünü bilerek sizinle evlenmiştir. Sadece sizinle ilgilenmesi için tüm sorunları ortadan kaldırırken, farkında olmadan iletişimin nedeni olan yardımlaşmayı da bitirmiş olursunuz. Aşırı fedakârlık, zamanla iletişim konularının azalmasına, konuşulacak konuların sadece iş ve çözümler olmasına dönüşür.

Bugün senin için bir şey yapmıyorsam,
dün elimden geleni yaptığım içindir.
Kahraman Tazeoğlu

Genelde aşırı fedakârların eşlerinin yetersizlikleri ilginç bir noktadır. İşsizlik, eleştirilen bazı özellikler, yaşlarının küçüklüğü, herhangi bir sağlık sorunu gibi... Bunlar fedakârlar için iyi bir alan yaratır. Bu (sübjektif) eksiklerini tamamlayarak onların hayatlarında yeteri kadar değerli olacaklarını düşünürler. Yani onların eksik noktaları, seçenin eksik noktasının yara bandı olur.

Seçilen, "Onun eksik ya da (seçene göre yetersiz) yetersiz noktalarına ilaç olacağım, o da beni çok sevecek bana aşırı ilgi gösterecek," diye düşünür.

Bu anlamda, mantığınızın size uymayan birini seçerken önünüze koyduklarını görmeniz çok önemlidir. Böyle durumlarda da başlama nedenimiz, çoğu zaman bitiş nedenimiz de olur.

Aşırı fedakâr insanlar, fedakârlık yaptıkları insanları kaybetmemek için yönetmek isterler. Tek güçleri ise emekleridir. Karşıdaki izin vermediğinde onları bencil olarak etiketlerler. Oysa sorun, alışveriş mantığıyla ilişkiye emek verendedir.

Karşıdakinin gücünü zayıflatmak istiyorsan, ona fedakârlık yap. Dediğini yapamadığında da bencillikle suçla.

Ne yapılmalı:

- Kaçan-kovalanır sistemini bozmak için görevlerinizi adım adım devretmeye başlayın. Bunu da "Artık kal-

dıramıyorum!" deyip restleşmek yerine, adım adım yardım isteyerek yapın.

- Onun sizi koşulsuz sevip sevmeyeceğini test etmekten vazgeçin. Siz sadece rolünüzün gereğini yapın. Her şeyi yapmaktan vazgeçin.
- Onun adına kararlar almayın, toplumsal roller açısından da görevleri karşılıklı tekrar bölüşün.
- Eleştirmeyi bırakın. Hem kontrol edip, her şeyi yöneterek hem de eleştirerek sistemi yürütemezsiniz.
- Ona, kendisi olabilmesi için fırsat tanıyın. Ev, ilişki, para vs. her konuda onun fikrini önemseyin, kararları ortak verin.
- Her şeyi en iyi bildiğiniz ve yapacağınız fikrinden vazgeçin. Evlilikte her şeyin en iyi şekilde yapılması, mutlu evlilik olacağı anlamına gelmez.
- Ondan özür dileyin. Hatanızı, bugüne kadar yaptıklarınızın bilinçli olmadığını ifade edin. Değişim ve olması gereken noktaya gelmek için ondan süre isteyin.
- Sadece iş konularında değil, duygusallık, cinsellik, ilişkinin hedefleri gibi konularda karşılıklı sohbetleri artırın.
- İlişkinizin sadece yaşamı paylaşma, çocukların geleceği için olmadığını ona hissettirin. Bunu, inanarak söyleyin. Ona karşı duygularınızı daha fazla ortaya koyun.
- Bir süre, beklentilerinizi erteleyin. Hem sözel hem davranışsal hem de jest ve mimiklerle ifade ettiğiniz psikolojik baskınızı yok edin.

- İlişkinizin, sorunların çözüm merkezi değil, karşılıklı tatmin için olduğunu düşünün.
- Kadınlar için: Yönetilen erkek size sadece minnet duyar. Ama sevgi duyma garantisi yoktur. Onun eksiklerini kendinize gerekçe göstererek onu yönetmekten vazgeçin.
- Erkekler: Kavga veya tartışma çıkması kaygısıyla yanlış bulduklarınızı onaylamayın.
- Kadınlar için: Her şeyi üstünüze almayın. Yapabileceğiniz konularda bile eşinizden hem sorumluluk sahibi olsun diye hem de aidiyet duygusu kazanması için devamlı yardım isteyin.
- Erkekler için: Onun her dediğini yaparak, onu sevdiğinizi göstermiş olmazsınız.
- Fedakâr kişi, sosyal hayata karışmalı, bireysel ve sosyal planlar yapmalı, mutluluğu sadece eşine endekslemekten vazgeçmelidir. Yaşamsal muslukları açmalıdır.
- Fedakâr kişi, kendi özgüveninin farkında olmalı, aşırı fedakârlığın güçlü olmak değil, zaaflarla alakalı olduğunu düşünmelidir.

Tartışma Çıkmaması İçin Alttan Almak Doğru mu?

Kendinizi ifade etmek veya karşıdakini aşırı memnun etmek odaklı biriyseniz devamlı olarak karşıdakinin ne düşündüğünü, yüzünün ifadesinin ne olduğunu yakalamaya çalışırsınız. Yani bir deyim olan, ağzının içine bakarsınız. Böyle bir durumda ise bütün mutluluğunuzu ona endeks-

ler aynı zamanda da ona çok büyük bir sorumluluk yüklersiniz. Onun hasta olma hakkı, suratının asık olma hakkı, mutsuz veya bir şeyi beğenmeme hakkı zamanla olmaz. Çünkü o olumsuz olursa onun üzerine hayat kuran da aynı şeyi yaşayacak. Bu nedenle o olumsuzluk yaşamasın (kendisi de yaşamasın) diye devamlı bir memnun etme, aşırı fedakârlık, bütün yükü sırtına almak gibi çabaya girecektir.

Yanlış bulduğunuz fikirleri, davranışları o üzülmesin diye doğru yapıyormuş gibi kabullenmiş görüneceksiniz. Oysa onun karşı çıkmanız halinde üzüleceği sadece sizin hipotezinizdir. Bir danışanımın analizi:

"Eşim aslında kendini ifade etseydi ben üzülmez tam tersine yanlışımı görür aynı zamanda onun da ne düşündüğünü bilmiş olurdum. Fakat o sessiz kaldıkça ben davranışlarımın onun hoşuna gittiğini ya da doğru olduğunu düşünüp devam ettim. Ama bugün gelmiş, ben yıllarca seni alttan aldım taviz verdim, diyor. Ben bunu talep de etmedim bundan mutlu da olmadım. O benimle bir konuda tartışma cesaretini bulamamışsa, ya da benim üzülmemle başa çıkamamışsa benim suçum ne?"

Burada da görüldüğü gibi tavizi veren, sessiz kalan, bir bağımlılık geliştirmiş; mutluluk başlığında da işlediğimiz, gibi hayatsal tek mutluluk musluğu olarak eşini seçmiştir.

Yönetmek bir güçtür. Eğer kendinizi yönettiriyorsanız, nasıl yönetileceğinize karışamazsınız. Çünkü yönetim bir güç ise gücü başkasına verip aynı zamanda da kullanamazsınız. Beni böyle yönet diyemezsiniz.

Bu tip ilişkilerde dışarıdan bakıldığında bir tarafın aşırı dominant, diğer tarafın ise pasif ve tavizkâr olduğu sanılır. Oysa pasiflik de dominantlık da ilişkinin başlangıcına

ve gidişatına göre şekillenir. Siz beraber yürümek yerine arkada yürümeyi seçerseniz otomatik olarak eşiniz önde yürümek zorunda kalır. Asıl olan beraber yürümek olsa fedakârlık şeması olanlar gereksiz ve aşırı bir çabaya girerler.

Memnun Ediciler

Memnun etmenin kendi gücü ve değerinin bir ölçütü olduğunu düşünürler. Memnun edicilerin aile yapılarına bakıldığında benzer tablolar anne-baba arasında da yaşanır. Evde ya anne hep memnun edilmeye çalışılır ya da baba. Aynı zamanda çocuklar memnun ettikçe değerli olup sevildikleri için bu tarzı ileriki dönemlerde hayatına aldığı kişiyi memnun etme veya ihtiyaçlarını gidermekle devam ettirirler.

Sen mutlu olacaksın diye kırgınlıklarımı ve kızgınlıklarımı gizlemek zorunda mıyım?

Memnun Edicilerin Beklentileri: Aynı zamanda siz "karşınızdaki kırılmasın, üzülmesin" diye sessiz kalırken o sizin bu sessizliğinizi memnuniyet olarak algılar. Yani "Rahatsız olsaydı söylerdi ya da itiraz ederdi," düşüncesiyle davranışlarına devam eder. Aslında bu hepimizin yaptığı bir şeydir. Yani itiraz edilmediği sürece doğru bildiğimizi uygularız. O halde bir şeye karşı çıkmamak veya sessiz kalmak fedakârlık değil, tavizdir. Hem de karşıdakinin istediği bir taviz değil. Bunun yanında partnerimizin her şeyden memnun olması beklenemez.

Memnun edici, yaptıklarının karşısında ise aşırı ve haklı bir beklenti içinde de olacaktır.

Bu beklenti karşılanmadığında ise bir o kadar da öfkeye neden olacaktır. Böyle ilişkilerde gördüğümüz manzara,

aşırı fedakâr kişilerde zamanla öfke sorunlarının çıkması, bunun yanında bu yükü taşımayıp yaptıklarının onda birini bile yapamamaya başlamasıdır.

Yani bu tip bir ilişki yürütme tarzı sizi yoracaktır. Sonrasında yapmanız gereken kişisel sorumlulukları bile (o hak etmiyor düşüncesi ile) yapmayacak duruma geleceksiniz.

Önce mutlu olmayı öğreneceksin, sonra mutlu etmeyi.

Biz, bize söylediği yalanı değil, bizi küçümseyip inandırmaya çalışmasını affedemeyiz.



Üçüncü Bölüm

GEÇMİŞ ACILARIN ETKİSİNDEN KURTULABİLİR MİYİZ?

Geçmişte yaşadığımız olumlu ve olumsuz olaylar bizi sık sık ziyaret eder. Bu olaylar olumlu-olumsuz duygular hissettirir ve temelde "travma" denilecek kadar büyük bir etkiye sahiptir.

Zihinden eski olayları silmek mümkün olsa. Sihirli bir değnek veya bir ilaç olsa diye düşünürüz. Fakat böyle bir şey mümkün değildir. İnsan zihni bilgisayar kasası değildir; duyguları vardır, yaşanmışlıkları vardır. Bu nedenle bir olay sadece olay değil; duygular, düşünceler, yaşantılar, süreçler içeren koca bir yığındır. Geçmişte yaşadığımız hiçbir olayı yok edemeyiz ama yeniden yorumlama ve anlamlandırma ile etkisini değiştirebiliriz. Anlamlandırmak ve yorumlamak yaşantıyı analiz etmek, yüklenen duyguları tekrar gözden geçirmektir. Anlamlandırmaya geçmeden önce bazı ön bilgileri paylaşmak istiyorum sizinle.

Geçmişte yaşadığımız hiçbir olayı yok edemeyiz ama yeniden yorumlama ve anlamlandırma ile etkisini değiştirebiliriz.

Bazı sonuçları hak ettiğimiz için değil, çözüm bulamadığımız için yaşarız.

Serhat Yabancı

Suçluluk Duygusundan Kurtulmanın Kısa Yolu

İnsanız ve hata yapacağız. Yaşımız kaç olursa olsun, ne kadar çok şey yaşarsak yaşayalım hatalarımız olacaktır. Çünkü yaşam bize her zaman aynı şeyleri sunmayacaktır. Sık yaşadığımız konularda tecrübeli olurken, ilk defa yaşadığımız şeylerde hatalar yapacak bazen birkaç defa yaşamamıza rağmen bile aynı hataya düşeceğiz.

"Hatasız kul olmaz!"

Herkesin geçmişinde hataları vardır. Hem yaptıkları hem de yapamadıkları bunlara dahildir. İnsanoğlunun, her attığı adımın bir sonraki aşamasını görmesi mümkün değildir. Mutlaka bazı adımlarımızın sonunu %100 kestiremeyiz. Bazı adımlarımızın da sonunu kestirmemize rağmen bizim dışımızdaki nedenlerden dolayı olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu konuda kendimizi tanımalı, hata yaptığımızda da bunun insani bir durum olduğunu kabullenmeliyiz.

Suçluluk duygusu, insana daha dikkatli olma, hassas olma yetisi kazandırır. Ama bu sürekli olursa özgüven kaybı yaratır. Depresyona sürükler.

Yoğun toplumsal kurallar, bir olayda herkesin farklı bakış açısı, bencilliklerin artışı gibi nedenlerden dolayı çoğu zaman yaptığımız doğrudan bile şüphe eder hale geliriz.

Bir danışanım, *"Hocam, eşim beni 12 kez aldattı, 4 kez evi terk etti... Defalarca şans verdim. Ben boşanma davası açtım, boşandım. Sonra bana 'Eğer bir şans daha verseydin, kendimi düzeltecektim. Bu evliliğin bitmesinin nedeni sensin,' dedi. Hep beni suçladı. İlk zamanlar emindim doğru bir şey yaptığıma. Ama*

şu an kendimi bencil ve suçlu hissediyorum. Hocam boşanmama rağmen acaba bir şans daha vermeli miydim? Boşanmamıza rağmen eski eşim hep beni suçladı. Ve şu an ben de kendimi suçluyorum, gerçekten bir şans daha verseydim belki düzelirdi diye."

İnsanın en büyük hatası sevmek değil,
sevmeye layık olmayan biri tarafından sevilmeyi beklemektir.
Paul Auster

Bu örnekte de görüldüğü üzere, kendimizi çoğu zaman, yanlış bilgilerden dolayı suçlarız. Neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilemediğimiz için yıllarca bu belirsizliğin getirdiği üzüntüden kurtulamayız.

Biz şayet sadece sonuca ya da karar sonrasına odaklanırsak, sağlıklı yorum yapamayız. Mesela boşanma kararımız %100 doğru ama boşandıktan sonra daha kötü durumlara düşmemiz bizim suçlu veya yanlış bir karar aldığımız anlamına gelmez. Daha kötü duruma düşmek ile doğru bir karar almak farklı şeylerdir. Ya tam tersi olursa? Boşandıktan sonra güzel bir sistem kurup, çok mutlu ve güzel bir hayatımız olursa? O halde kararlarımızın doğruluğunu öncelikle nedenlere göre test etmeliyiz. Sonraki süreç farklı bir aşamadır.

Aldığımız kararların sonucunun kötü olması bizi haksız kılmaz.

Hatalarımızı, suçlarımızı bilmeli, onların bize kazandırdığı tecrübeleri de unutmamalıyız. Neden? Şayet yaşadıklarımızı unutursak, onun bize kazandırdığı tecrübeleri de

unuturuz. Ve aynı hataya düşebiliriz. Bu durumda geçmişimizi unutmayacağız ama affedeceğiz.

Kararları aldıran, nedenlerdir.

Yaşadığımız bir olaydan dolayı kendimizi suçluyorsak, buradaki sorun, yaşanan olay değil, o olayı algılama şeklimizdir. Ne yaşarsak yaşayalım, geçmiş yaşantıyı değiştiremeyiz ama geçmişteki her şeyin bizim üzerimizdeki etkisini değiştirebiliriz.

Peki nasıl?

İlk olarak yaşanılanı sadece sonuç olarak değil bir süreç olarak değerlendirmeliyiz.

Çoğu insan, kendini suçladığı olayların sadece sonucunu hatırlar. (Keşke işten ayrılmasaydım!) Oysa yaşanan olayın bir öncesinin olduğunu, o sonuca getiren çeşitli nedenlerin olduğunu hatırlamalıyız. Hiçbir şey ansınızın ve nedensiz olmaz. Geçmişte kendimizi suçladığımız bir olayı düşünürken nedenlerini ve süreci de beraber hatırlamalıyız.

Daha sonra yaşanan olayı kabul etmeliyiz... "Keşke hiç yaşamasaydım, keşke hiç olmasaydı, keşke yapsaydım/yapmasaydım..." Ve benzeri cümleler, olayın bizim üzerimizdeki suçluluk duygularının hiç bitmemesine neden olur. Yapmamız gereken, yaşanan olayı ve yaptığımız/yapmadığımız eylemi olduğu gibi kabul etmektir. "Evet o gün böyle yaptım. Bunu değiştiremeyeceğim için kabul etmeliyim."

Yaşanan olayı kabullendikten sonra, yorumlamayı ele almalıyız. Olayları bugünkü aklımızla değil, o günkü yeterliliğimizle yorumlamalıyız. O gün öyle yapmayı doğru buluyorduk. O günkü bakış açımıza göre öyle yapmak/yapmamak bize doğru geliyordu. Böyle düşünerek kendimizi

affetmeliyiz. (Bugünkü aklım olsaydı dün yaptıklarımı yapmazdım. Ama dün yaptıklarımı yapmasaydım, bugünkü aklım olmazdı...)

Geçmiş olayı yorumlarken, o günün şartlarından bağımsız olarak değil, o günün şartlarını da düşünerek analiz etmeliyiz. Mesela, "Ben neden o zamanlar rest çekmedim?" cümlesine kendi kendimize, "O gün başka seçeneğim yoktu ya da mecburdum... Çünkü..." gibi cevaplar vermeliyiz.

O gün neden öyle yapmamız/yapmamamız gerektiğinin sorusunu kendimize sormalıyız. (O gün neden öyle yaptım/yapmadım?)

Bir gömleğin düğmelerini yanlış iliklediğimizi ancak son düğmeyi iliklediğimizde fark ederiz.

Geçmişte yaşananlardan dolayı kendimizi affetmeliyiz: "Hata yaptım ama bu konuda kendimi affediyorum. Bir daha yapmamak konusunda dikkat etmek için kendime söz veriyorum."

Hata yapmanın insani bir durum olduğunu kabul etmeliyiz. Mükemmeliyetçi olmamız halinde her hata büyük bir ızdıraba dönüşebilir. (Elbette herkes gibi ben de hata yapabilirim. Ama bu dünyanın sonu değil.)

Hata yapmak, her şeyi hatalı yaptığın anlamına gelmez. Başarıları görmezden gelmemeliyiz.

İnsansın, hata yapacaksın, bunlardan ders çıkaracaksın ve bir daha yapmamaya çalışacaksın.

Mükemmel olmak zorunda değilsin.

Yaptığımız hataları düşündükçe duygusal baskıdan kurtulamayız. Önemli olan bunlar devam ediyorsa düzeltme-

ye çalışmak, devam etmiyorsa da gereken dersi almak ve gündemde tutmamaktır.

Kendini suçlasan da suçlamasan da derin pişmanlık yaşasan da yaşamasan da olmuş hiçbir şeyi değiştiremezsin.

Eğer kendini affedemiyorsan, bu durumun olayla alakalı değil başka alt nedenlere bağlı olduğunu bilmelisin. (ego, yalnızlık, mükemmeliyetçilik vs.)

Eğer geçmişteki olumsuz yaşantılarının etkisinden kurtulamıyorsan, bunu sık yaşıyorsan depresyonda olabilirsin.

Her olaya yerinde ve zamanında gereken davranışsal veya sözel tepkiyi verirsen, sonrasında pişmanlık ve suçluluk süreci yaşamazsın.

- Aldığım kararın yanlış sonuçlara yol açması, yanlış karar aldığımdan değil, sonrasını doğru planlayamamamdan kaynaklanıyor olabilir. Her zaman her şeyin en doğrusu yapmak, herkese faydalı olmak, herkesi memnun etmek zorunda değilim.
- Kendimi suçlamıyorum. Kendimi affediyorum. Yaşadıklarımın duygusal yüklerinden arınmak için olayları da kişileri de affediyorum.

Unutmak mı? Affetmek mi?

Affedin ama unutmayın. Unuttuğunuz her şeyin size kazandırdığı tecrübeyi de unutmuş olursunuz. Tecrübeyi unutursanız tekrar yaşamanız kaçınılmaz olabiliyor. Olayı hatırlamakta sorun yok, sorun onun duygusal etkilerini hâlâ yaşamaktır.

Yaşadıklarım benim sınavımdı. Bana o anlarda nasıl davrandığınız da sizin sınavınızdı.

"Unutayım!" demekle zaten unutulmaz. Unutmak, normal şartlarda olumsuz bir zihinsel harekettir. Anahtarı unutmak, randevuyu unutmak, sınavı unutmak gibi... Israrla unutmak isteyerek zihninize ters bir davranışı kabul ettirmeye çalışırsınız. O halde öncelikle, olumsuz kabul ettiğimiz bir değişimi sırf bu sefer bize fayda sağlar düşüncesiyle olumlu kabul etmemeliyiz. Yani kendimizi kandırmış gibi olsak da zihnimizi kandıramayız. Bunun sonucunda aksine zihnin direnişine neden oluruz.

Zihin unutmaz ama duygusal etkilerinden kurtulabilir.

Unutmak zihin için olumsuz bir hareket ise unutma ısrarımızdan vazgeçip yeniden anlamlandırma çalışması yapmalıyız.

Unutmak yoktur alışmak vardır.

Toplum olarak takıntılara sahibiz; biraz mükemmeliyetçi ve eleştirel yönümüz var. Sanırım sosyal baskının etkisi büyük. Ayrıca millet olarak geçmişimize çok değer veririz. Yani bir insanı yorumlarken ilk önce geçmişine bakarız. Bu nedenle yine millet olarak devamlı iyi imaj kaygısı taşırız. Evleneceğimiz kızın, alacağımız arabanın, oy vereceğimiz partinin, misafirliğe gideceğimiz komşunun, iş yapacağımız şirketin öncelikle geçmişine bakarız. Böyle olduğu için de abartılmış bir iyi izlenim kaygımız vardır. Yani geleceğe değil, geçmişe bakarız. Ama geçmişe bakıp, hep geleceğe yatırım yaparız. Bu nedenle de geçmiş ile gelecek arasında sıkışırız.

Toplum olarak geçmişi önemsediğimiz için de abartılmış "iyi izlenim bırakma kaygımız" vardır.

Geçmişteki pişmanlıklar ve suçluluklarımız ile gelecekteki kaygılarımız bizi bir türlü rahat bırakmaz. "Keşkeler" alır başını gider. "Ya olursa?" gibi gelecek kaygılarımızı zihinsel olarak da kontrol edemediğimiz için bu sefer davranışsal olarak kontrol etmeye çalışır ve gereksiz bir garanticilik döngüsüne kapılırız. Tıpkı çocukluğunu fakirlik içinde geçirmiş birinin devamlı para biriktirmesi, günü yaşamayı ertelemesi ve çocukluğundaki fakirliğe dönüş kaygısından hep birikim yapması ve daha çok çalışması gibi. Ya da aldatılan birinin, tekrar aldatılmamak için yeni ilişkisinde gereğinden fazla tavizkâr olması veya kontrolcü olması gibi. Şayet geçmişimizi ameliyat edememişsek, geleceğimiz de o hastalık üzerinden devam edecektir. Yani geleceğimizi geçmişin ilacı olsun diye heba ediyoruz.

İşte bu anlamda bakıldığında hem gereksiz takıntılar ve kaygılar hem de içsel huzur için geçmiş olayların otopsisini yapmamız gerekir.

Sizi üzen kişiye söyleyemediğiniz iki kelime için, kendinizi iki bin kere suçlarsınız.

Geçmiş olayları, kendimizi suçlayarak, pişmanlık duyarak, maruz kaldığımız fiziksel, duygusal şiddet ve istismarları tekrar zihnimizde canlandırarak analiz edemeyiz. Analiz etmek daha çok yorumlamak olarak gerçekleşmelidir. Geçmişi sağlıklı yorumlayamadıktan sonra, unutmaya çalışmak hatırlama oranını artırır. Çünkü unutmak için devamlı "unutmalıyım" telkinini hatırlamak zorundayız. Bu telkini hatırlamak ile olayı hatırlamak aynı şeydir. Bu durumda ise problem ile devamlı karşı karşıya geliriz.

Unutmak istersek devamlı "unutmalıyım" telkinini hatırlamak zorundayız.

Bulunduğumuz zaman diliminde yaşadığımız olaylar, mutlaka geçmiş olaylar ve onların yarattığı duygular ile benzerlik gösterecektir. Eğer geçmiş olayları doğru analiz edememişsek, geri dönüşüm kutusunda depolanmış duygular ve yaşantılar yeni yaşantılar ile beraber aktive olacaktır. Mesela, eğer daha önce bir haksızlığa uğramış ve bunu çözememişsek, haksızlığa maruz kalmamız halinde öfkemiz, mutsuzluğumuzla orantılı olmayıp abartılı yaşanacaktır. Eğer daha önceki haksızlığa uğrama ve istismar içerikli yaşantılarımız ve şemalarımız fazla ise trafikte birinin önümüze geçmesi bile o insana zarar vermek istememize neden olacak kadar öfkelendirecektir bizi. Yani geri dönüşüm kutumuzdaki her şey benzer bir çağrışım ile dengesiz bir ölçüde patlamaya hazır bombaya çevrilecektir.

Olumsuz içerikli geçmiş olaylarla yaşamak, çoğu zaman bizde değersizlik, pişmanlık, suçluluk, kandırılmışlık, öfke, kin gibi duygu ve düşüncelere neden olur. Hatta sadece olayı hatırlamak ile bitmez, "eşantiyon" olarak geçmişteki yaşantıyı hatırladığımızda az önce saydığım duygu ve düşünceleri de beraberinde çağırırız.

Peki, bu olaylar neden herkeste aynı etkiyi yaratmaz? Benzer olayları yaşayanlarda, neden "eşantiyon duygular" farklıdır? Çünkü bazıları doğru yorumlama ve analiz ile çözer ve "an"a odaklanır bazıları ise içinde tutar, sürekli pişirip pişirip kendi zihnine geri getirir.

O halde şunu tekrar söyleyebiliriz: "Bizi üzen ve mutsuz eden olaylar değil, bizim olaylarla ilgili bakış açımız, düşünce, duygu ve yorumlarımızdır."

Konumuzla ilgili olduğu için "ABC Modeli"nden bahsetmek istiyorum:

Bu model Albert ELLIS tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra BECK tarafından geliştirilip bilişsel-davranışçı terapide kullanılmıştır.

Kısaca değinirsek, bir olayın etkisi olaydan çok bizim onu yorumlamamız ve anlamlandırmamız ile alakalıdır. Bir olay yaşarız. Sonra bu olayı yorumlarken çeşitli anlamlar çıkarırız. Bu yorum ve anlamlara göre duygular hissederiz. Sonrasında da yorum ve duygulara göre davranışlarımız ortaya çıkar.

ABC Modeli'nde üzerinde çalışılması gereken B'dir. Yani olayları doğru yorumlayıp analiz edersek hem hislerimiz değişir hem de ilintili davranışlarımız değişir. Oysa insanlar genelde sonuçları değiştirmeye çalışır (C). Bir olayı yanlış yorumladığımız sürece sonuçları değiştirmeye çalışmak, bataklığın sineklerini yok etmeye çalışmaktır. Her gün sinekleri yok edersiniz, sabah uyandığınızda tekrar sinekleri görürsünüz.

ABC Düşünce Modeli nedir:

A: Olay (yaşantı)

B: Düşünce (yorumlama-algılama)

C: Duygu ve davranışlar

Şimdi bir örneği iki farklı şekilde yorumlayıp farkı analiz edelim.

Örnek 1:

A: Geçmişte aldatıldım.

B: Ben bunu hak ettim. Yeterli olsaydım aldatılmazdım. Ben, her şeyi mükemmel zannederken kendimi kandırmışım. Ne kadar aptalmışım.

C: Değersizlik, mutsuzluk, içe kapanma, kendini cezalandırma, ilişkilerden uzak durma, yetersizlik düşüncesini bastırmak için eşiyle sıkça sevişmek vs.

Örnek 2:

A: Geçmişte aldatıldım.

B: Ben bunu hak etmedim. Aldatılma hak edilmez. Ayrıca hiçbir ilişki sorunu aldatmayı haklı kılmaz. Ben kötü bir eş değilim. Olsaydım da eşimin bunu yapması onu haklı kılmazdı.

C: Haklılık duygusu, üzüntü ama değerlilik hissi, herkes aynı değildir düşüncesi, soruna odaklanma. Kendini suçlamak yerine soruna ve nedenlerine odaklanma.

Görüldüğü gibi, bir geçmiş yaşantının ABC Modeli ile yorumlanması kısaca bu şekilde sağlanabilir. Bu örnekte B'nin değişiminin bizim üzerimizdeki fiziksel, duygusal ve zihinsel etkilerini görebiliyoruz. Ayrıca B'nin (yorumlama-algılama) doğru şekli sayesinde, geleceğimizde farklı bir bakış açısı ediniyor geçmiş olayların etkisini (C)'yi değiştiriyoruz.

Oysa genelde A (olay) ile uğraştığımız için, kabul etsek de etmesek de yaşanılan bir şeyi yok saymaya çalışıyoruz. Böyle bir *reset* sistemi mümkün değildir.

Size karşı değişmeyen olumsuz bir davranışa, değişmeyen bir tavırla karşılık veriyorsanız, yaptığınız şey sabır değil tavizdir.

Sistemsel olarak da bir şey hissediyorsak altındaki düşünceye odaklanmak gerekir diyebiliriz. Yani her duygunun altında o duyguya neden olan B (düşünce)'yi yakalamalıyız.

Nasıl Düşünürsen Öyle Hissedersin

Hayatımızdaki bütün olayları B'nin üzerinde çalışarak değiştirebiliriz. Ne yaşadıysak yaşadık ama esas olan olaylar değil, bizim o olaylara nasıl baktığımızdır. Bu açıdan baktığımızda aslında insanın aşamayacağı acı ve keder yoktur. Fakat bu, hiç üzüntü hissetmemek değildir. Her olaya zihinsel olarak doğru bir anlam ve cevap vermemiz halinde denk duygu ve düşünceleri yaşarız.

Sonuçta insan her türlü acıyla ve sorunla baş edecek bir yapıya sahip olduğunu bilirse daha çok çabalar ve kendine daha çok güvenir.

Her türlü acıyla baş etmek illaki onu çekmek değil, aynı zamanda acıya son vermek de olabilir. Tıpkı kronikleşen bir ilişki sonrasında birçok yöntem denemenize rağmen size değer vermeyen birini terk etmek ya da sonuç alamadığınız bir işi değiştirmek gibi.

Şimdi bu bahsettiğimiz B'nin içeriğinin doldurulmasına ve nasıl anlamlandıracağımıza bakmalıyız.

Geçmiş Unut Demekle Unutulmuyor

Olaylar ile yıllarca beraber yaşamak yerine onları analiz etmeye ve çözmeye ne dersiniz? Peki, bunu nasıl yapacağız?

Öncelikle çözüm için bir sorunun varlığını kabul etmeliyiz. Eğer yaşantıyı geriye dönüp değiştiremiyorsak, ancak onunla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarımızı değiştirebiliriz.

Hayata bakış açımızı irdelediğimizde kendimizi kısır-döngüye girmekten koruruz. Geçmişe takılmak hem bugünü hem anı hem de yaşama arzusunu alır götürür. Önemli

olan ayrıntıları yakalamak, acıları yeni bakış açılarıyla, dar kalıplardan uzaklaşarak geçmişe takılmadan, "şimdi" ve "burada" kavramlarını dikkate alarak irdelemektir. Acıları yaşarken kalıcı olmasına izin vermemek için doğru yorumlamak gerekir.

Acı veriyorsa geçmiş, geçmemiştir.
Murathan Mungan

Psikolojik deneyimler aslında bireyin psikolojik açıdan güçlenmesini de sağlar. Dezavantaj gibi görünen durumları birey kendi içinde geliştirdiği savunma mekanizmalarıyla avantaja çevirebilir. Böylece bireyin kendi içsel dünyasına yaptığı bu özel yolculuk da acılarına yüklediği anlamlarla derinleşir. Ve yaşam böylece deneyimlerimiz ve yaşadıklarımızla hayatın içindeki acı, tatlı, iyi, kötü gibi anlamlara atfettiğimiz değerlerle anlam bulur.

Kişisel gelişim kitapları genelde, "Unutun, takmayın, takılmayın, anı yaşayın!" gibi cümleler sarf eder. Ama bilmeliyiz ki bunu yapmak bu kadar kolay değildir. Unutmak ve kafaya takmamak kolay olsa herkes zaten başarabilirdi.

Unutamadığın olaylarda; öfke, suçluluk, pişmanlık, mağlubiyet, intikam gibi duygu ve düşünceler vardır.

Unutmak gibi yok saymak, küçümsemek veya abartmak da çözüm değil. Yaşanan olayla ilgili olumlu ya da olumsuz deneyim her ne ise ileride benzeri bir yaşantı tekrarladığında nasıl davranmalı, ne tür tepki nasıl sonuçlar doğuruyor gibi konular açısından geçmiş irdelenmeli ve tecrübe olarak bir kenara kaldırılmalıdır.

Geçmişteki Bir Olayı Nasıl Ele Alırsak Kendimizi Daha İyi Hissederiz?

Yaşadığım olay

1. Yaşadığım olayı, arkadaşım yaşamış olsa ve bana şu an anlatıyor olsa, ona ne söylerdim? Nasıl bir öneride bulunurdum?

2. Böyle bir yaşantıyı tekrar yaşamamak için nasıl bir tecrübeye sahibim?

3. Şu an geçmişteki olay ile ilgili ne yapılsa kendimi mutlu hissederdim?

4. Geçmişte yaşadığım olayı bugün analiz ettiğimde, kendimi sorumlu tuttuğum neleri değiştirebilirdim? (Çevreyi, şartları, yaşını, olgunluğunu, kararları vs...)

5. Yaşanan olayda o günkü şartlarda olduğu gibi düşünmem mümkün müydü? Eksik neydi?

6. Farkındalığım var ama değiştirebilecek gücüm yoksa yine de sorumlu olur muydum?

7. Bu olayı hep bildiğim ve yorumladığım gibi bakmaya devam edersem ne olur?

8. Farklı bakış açısı ne olabilir?

9. Şu an ne olsa o olaydaki karakterleri affederdim?

10. Affetmemek bana ne kazandırıyor?

Soruları tek tek cevapladıysak, derin bir analiz yaparak olayı tekrar sorgulamış oluruz. En azından fark etmediğimiz bakış açılarını ve hatalı bakış açılarımızı da görmüş oluruz.

Onu kendin için affet.

Affetmek, yaşanılan olayın etkisinden kurtulmak için, kişinin öncelikle kendisi için attığı bir adımdır. Affedemeyen kişi, yaşanılanları değiştiremez. En fazla bundan sonrası için ne yapacağını belirleyebilir. Olayın etkilerini, hayat boyu bizi etkilememesini, cebimizde taşımamamızı sağlar. Affetmemenin bizi nasıl etkilediğini görmek istiyorsak, olayı aklımıza getirip o an neler hissettiğimizi görebiliriz. Eğer yoğun duygular yaşıyorsak, bu durum hâlâ affedemediğimizi gösterir. Ayrıca affedemediğimiz için o duyguları depoladığımızı, en küçük bir kıvılcım (Onu görmek, TV'de benzer haberler, başkasının başına geldiğinde, konuyla ilgili bir haber vs...) ile nasıl alevlendiğini görebiliriz. Oysa affetmemek hem ruh sağlımıza bir yük hem de ilişkinin devamı için koca bir engeldir. İlişkinin ya iyileştirilmesi ya da bitirilmesi kararı da affetme sürecinin tamamlanması ile daha sağlıklı verilebilir.

Neden Affedemeyiz?

- Affetmek istemeyen kişinin en büyük kaygılarından biri de aynı şeyi tekrar yaşamaktır. Bu nedenle çoğu zaman aynı şeyi tekrar yaşamamak için affetmek istemez. Olayı sıcak ve gündemde tutar, "unuttum sanma" mesajı verir.
- Affetmek istemeyen kişi, "Bu kadar basit olmamalı" diye düşünerek affetmek istemez. Bunun hemen affe-

dilmesi ve gündemden kalkması halinde yapanın yanına kâr kalacağını düşünür. Bedel ödetmek ister. Bu olayın kendisi için ne kadar ağır olduğunu affetmeyip olayın etkisini sürdürerek göstermek ister.

- Affetmeyen kişi, affetmesi halinde, kendisine zarar verenin ve çevredeki insanların onun zayıf, gurursuz ve aciz olduğunu düşüneceğini zannettiği için affetmek istemez.
- Affetmek istemeyen kişi, affederse hiçbir şey olmamış gibi ilişkinin yürümesi gerektiğini düşünür. "Affedersem barışmam lazım," diye düşünür.
- Affetmek istemeyen kişi, bedel ödetmek ister. Diyetini ister. Karşıdaki kişinin çabası, dayanması ve bedel ödemesi ile hem kendisine verdiği değeri ölçer hem de ödeştiğini düşünür.
- Affedemeyen kişi, yapılan davranışı kişiliğine ve kendisini değersizleştirmeye yönelik bir saldırı olarak algılar. Affetmeyerek değerini korumaya ve toparlamaya çalışır.

Peki affetmek nedir?

Affetmek, öncelikle kendimiz için, ruh sağlımız için geçerli olan bir davranıştır. Affetsek de affetmesek de geçmişte yaşanılanı değiştiremeyiz. Sadece korunma ve kırılmanın yansımalarını yaşarız. Yukarıdaki affetmek istemeyen kişinin düşündükleri aslında yanlış olanlardır. İnsanlar affetmeyi taviz vermek olarak algıladıkları için affedemezler. Ayrıca, affedilmesi gereken kişinin de çaba göstermemesi ve hatasını kabul etmemesi de affetme sürecini engeller. Öncelikle biz affedeceğiz. Bunun yanında karşıdaki kişi

bize değer veriyor, bizimle ilişkisini sürdürmek istiyorsa onun da fazlasıyla özeleştiri yaparak hatasını kabul ederek çabalaması gerekiyor. Fakat karşımızdaki insan bizimle ilişkisini sürdürmek istemezse hatta hatasını kabul etmese bile bizim yine affetmemiz gerekir. Onunla ilişkimizi keserek de affedebiliriz. Yani affetme, karşıdakine bağlı olmadan yapılan bir çalışmadır. Mutlak olarak affetmemiz karşıdakinin çabasına bağlı olmamalıdır. Onun çabası belki iletişim/ilişkinin devamına katkı sunabilir.

Diğer yandan affetmeyerek, hata yapan kişinin bedel ödemesini sağlar, ödeşme mantığını ona aktarmış oluruz. "Ben hata yaptım o da affetmeyerek bana bedelini ödetti," düşüncesiyle hata yapanda suçluluk, pişmanlık ve mahcubiyet duygularının önüne geçmiş oluruz. Yani o affedilmeyerek hatasının bedelini ödediğini düşünür.

Affetmek;

- Yaşanılan olayın duygusal etkisinden ve düşünsel patinajından kendimizi kurtarmaktır.
- Yaşanılan olaydan dolayı kendimizi kesinlikle suçlamamaktır.
- Yaşanılan olayı günün şartlarıyla beraber alıp kendimizi de bizi üzeni de affetmektir.
- Affetmek, yaşanılanla ilgili kin, öfke, nefret, kızgınlık, kırgınlık gibi duyguları yaşamımız boyunca cebimizde taşımamaktır. (Taşısak sanki neyi değiştireceğiz?)
- Affetmek, yaşanılan olayın etkisinden kurtulmak, onun yarattığı duygulardan dolayı kurban rolünü üstlenmemektir. (Affetmeyen insanlarda özgüven kaybı yaşanır.)

- Affetmek, yaşanılan olayı kendine mal etmemektir. (Hak edecek ne yaptım, dememektir.)
- Affetmek, davranışın, yapanın kendisiyle alakalı olduğunu kabul etmektir.
- Affetmek, barışmak değildir. Affederek de onunla iletişimimizi bitirebiliriz.
- Affetmek, unutmak değildir. Zaten zihnimiz yaşanılan hiçbir şeyi unutamaz.
- Affetmek, zayıflık değildir. Bir olay asla bizi yıkamaz.
- Kandırılmamız, aldatılmamız, hakaret uğramamız vs... İnsanoğlu her şeyle başa çıkacak potansiyele sahiptir. Olayın bizi kontrolüne almasına izin vermemeliyiz.
- Affetmek, olayın farkında olmak ama bunun etkisinden çıkmaktır. Hayat boyu bizi etkilemesine izin vermemektir.
- Affetmek, kişinin hata yaptığında affedilmesini sağlar. Affet ki affedilesin.
- Affetmek zordur ama mümkündür ve gereklidir.
- Affetmek için kendimizi zorlamamalıyız. Çünkü affetmek bir süreçtir hemen karar verilemez.
- Affetmek, erdemdir. Egoya yenik düşmemektir.
- Kendi mutluluğun ve yüklerden kurtulmak için affet.
- Affetmek dinen emredilmiştir.

Affeden Allah'tır, insan ise Allah'a tabi olarak ve O'nun ahlakını taklit ederek affeder. Çünkü varlıkta hak sahibi olan mülkün sahibi de olan Allah'tır. İnsan gerçekte hak sahibi değildir. Bizim affedici olmamız esas itibarıyla bir lütuf değil, haddimizi bilmek demektir.

E. Demirli

A'RÂF – 199. ayeti: "Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir."

Memnun Ediciyim Hata mı Yapıyorum?

Yönetmek bir güçtür. Eğer kendinizi yönettiriyorsanız, nasıl yönetileceğinize karışamazsınız. Çünkü yönetim bir güç ise gücü başkasına verip aynı zamanda kullanamazsınız. Beni böyle yönet diyemezsiniz.

Kendinizi ifade etmek veya karşıdakini aşırı memnun etmek odaklı biriyseniz devamlı olarak karşıdakinin ne düşündüğünü, yüzünün ifadesinin ne olduğunu yakalamaya çalışırsınız. Yani ağzının içine bakarsınız. Böyle bir durumda ise bütün mutluluğunuzu ona endeksler, aynı zamanda da ona çok büyük bir sorumluluk yüklersiniz. Onun hasta olma hakkı, suratının asık olma hakkı, mutsuz olma veya bir şeyi beğenmeme hakkı olmaz. Çünkü o olumsuz olursa onun üzerine hayat kuran da aynı şeyi yaşayacaktır. Bu nedenle o olumsuzu yaşamasın (kendisi de yaşamasın) diye devamlı bir memnun etme, aşırı fedakârlık, bütün yükü sırtına almak gibi bir çabaya girecektir.

Yanlış bulduğunuz fikirleri, davranışları o üzülmesin diye doğru yapıyormuş gibi kabullenmiş görüneceksiniz.

Oysa onun karşı çıkmanız halinde üzüleceği sadece sizin hipotezinizdir.

Bir danışanımın analizi:

"Eşim aslında kendini ifade etseydi, ben üzülmez tam tersine yanlışımı görür aynı zamanda onun da ne düşündüğünü bilmiş olurdum. Fakat o sessiz kaldıkça ben davranışlarımın onun hoşuna gittiğini ya da doğru olduğunu düşünüp devam ettim. Ama bugün gelmiş, 'Ben yıllarca seni alttan aldım, taviz verdim,' diyor. Ben bunu talep de etmedim, bundan mutlu da olmadım. O benimle bir konuda tartışma cesaretini bulamamışsa ya da benim üzülmemle başa çıkamamışsa benim suçum ne?"

Burada da görüldüğü gibi taviz veren, sessiz kalan bir bağımlılık geliştirmiş. Bağımlılık sistemini kuran eş alttan aldıkça da biriktirmiş, sonrasında ise öfke ve nefret duyguları yoğunlaşmaya başlamış.

Bu tip ilişkilerde dışarıdan bakıldığında bir tarafın aşırı dominant, diğer tarafın ise pasif ve tavizkâr olduğu sanılır. Oysa pasiflik de dominantlık da ilişkinin başlangıcına ve gidişatına göre şekillenir. Siz beraber yürümek yerine arkada yürümeyi seçerseniz, otomatik olarak eşiniz önde yürümek zorunda kalır. Asıl olan beraber yürümekken, fedakârlık şeması olanlar gereksiz ve aşırı bir çabaya girerler.

Bir insan ne kadar fedakâr ise o kadar da beklenti içindedir. Tabii beklentileri karşılanır mı karşılanmaz mı o bilinmez. Fedakârlıklar, tavizler, alttan almalar, beklentileri arttırır. Bu beklentilerin karşılanmaması ise hayal kırıklığı yaratır. Hayal kırıklığı ise kırgınlık ve kızgınlığa dönüşür. Tıpkı üstat Necip Fazıl'ın, *"Kızgınlığım geçer de kırgınlığım*

geçer mi bilmiyorum," dediği gibi. Oysa kimse fedakârlığının sonrasında büyük bedeller ödeteceğini tahmin edemez.

Çoğu zaman ilişkinin bekası için sabrederiz. Oysa sabır ile taviz arasındaki çizgi o kadar incedir ki ayırt etmek yıllar alır. Bazen de hiç fark edilmez. Sabretmek, iyileşmesi için ona destek vermek ve zaman tanımaktır. Taviz ise duruma sessiz kalmaktır.

Örnek bir vaka:

"15 yıllık evliyim. Yıllar boyunca eşim beni aldattı. Her defasında bir daha yapmayacağını söyledi. Ben onu çok seviyordum, kopamıyordum ama belli aralıklarla aldatmaya devam etti. Şimdi anlıyorum ki boşa sabretmişim."

Bu ilişkide sabır yoktur taviz vardır. Çünkü durum değişmeden devam etmiştir. Kadının ise bir tepkisi olmamıştır. Sabır olması için sabrınızın taşacağı bir nokta olması gerekir. Ama eğer defalarca bir olaya maruz kalmanıza rağmen sabrınız taşmıyorsa, bilin ki siz sabretmiyorsunuz taviz veriyorsunuz. Tavizler elektrik, su ve vergi olarak gelirken bir sonraki aşamasını da kestirmek her zaman mümkün olmaz.

O halde sabredin ama taviz vermeyin.

Her taviz tıpkı ülkeler arasındaki antlaşmalarda olduğu gibi gitgide artar. Sonunda da o kadar taviz vermenize rağmen kıymetsizce terk edilirsiniz.

Yapılan araştırmalar; alttan alan, ilişkide kendini yeterince ortaya koyamayan kişilerin hem daha fazla ruhsal sorun yaşadığını hem de daha fazla aldatmaya sürüklendiğini ortaya koymuştur.

Aslında biz kendimizi ilişkide olduğumuz gibi ortaya koymuş olsak daha çok sevileceğiz. Ama kaygı ve korkularımız nedeniyle maske taktığımız için o maske hem bizi hem de bir süre sonra partnerimizi mutsuz eder. Sıkıcı bir insan haline dönüşüveririz.

Özet olarak formülümüz şu: Ne kadar fedakârlık o kadar beklenti. Ne kadar beklenti, o kadar hayal kırıklığı. Ne kadar hayal kırıklığı, o kadar öfke. O halde fedakârlığı, karşılığını verebilecek birine yapın ki o insanı kaybetmeyesiniz.

Benim Tek Görevim Memnun Etmek

Bu kişiler memnun etmenin kendi gücünün ve değerinin bir ölçütü olduğunu düşünürler. Memnun ediciler herkesin derdini dinler, çözümler üretirler. Çok iyi dost ve arkadaş olmalarına rağmen bir sorun vardır: Kendi sorunlarını çözemezler. İlişkileri sağlıksızdır ya da ilişkileri yoktur. Bu kadar yardımsever doğal terapist olmak neden onları mutlu eder? Çünkü insanlara faydalı oldukça içlerindeki güçsüzlüklerini yenerler. Bu yönleri ile kendilerini hem işe yarar hem de güçlü hissederler. Fakat seçimlerinde veya süreç yönetimlerinde kendi hayatlarında sıkıntıları vardır. Onlar duygularının bulaşmadığı her alanda başarılı olurlar. Çünkü mantıkları ile çok iyi çözücülerdir. Ama duyguları ile bir o kadar objektif olamazlar.

Memnun edicilerin aile yapılarına bakıldığında benzer tablolar anne-baba arasında da yaşanır. Evde ya anne hep memnun edilmeye çalışılır ya da baba. Aynı zamanda çocuklar memnun ettikçe değerli olup sevildikleri için bu tar-

zı ileriki dönemlerde hayatlarına aldıkları kişiyi memnun etme veya ihtiyaçlarını gidermekle devam ettirirler.

Memnun edici tipler karşısındaki kırılmasın, üzülmesin diye sessiz kalırken, karşısındaki kişi bu sessizliğini memnuniyet olarak algılar. Yani "Rahatsız olsaydı söylerdi ya da itiraz ederdi," düşüncesiyle davranışlarına devam eder. Aslında bu hepimizin yaptığı bir şeydir. Yani itiraz edilmediği sürece ve doğru bildiğimizi zannettiğimiz sürece bildiğimizi uygularız. O halde bir şeye karşı çıkmamak veya sessiz kalmak fedakârlık değil, tavizdir. Hem de karşıdakinin istediği bir taviz değil. Yani kendi yarattığımız kaygı için kendimiz ilaç oluyoruz.

İlişki kimsenin mutluluğu için kurulmaz.

Tek taraflı çabalar kadar tek taraflı mutluluklar da sağlıksızdır. Çünkü diğer taraf çabalamıyordur ama mutludur. İlişki bir teknedir. Bu teknenin iki küreği varsa herkes kendi küreğini gücüne göre çekmek zorundadır. Zaten tek kürekle çekilen bir tekne olduğu yerde döner. Yani ilişki, yıllarca bir adım ileri gidemez. Sadece küreği çeken boşa yorulmuş olur.

Partnerimizin her şeyden memnun olmasını beklememeliyiz.

Bu yaptıklarının karşısında ise aşırı ve haklı bir beklenti içinde de olacaktır. Bu beklenti ise karşılanmadığında bir o kadar da öfkeye neden olacaktır. Böyle ilişkilerde gördüğümüz manzara, aşırı fedakâr kişilerin zamanla öfke sorunlarının çıkması, bunun yanında bu yükü taşımayıp yaptıklarının onda birini bile yapamamaya başlamasıdır.

Yani bu tip bir ilişki yürütme tarzı sizi yoracaktır. Sonrasında yapmanız gereken kişisel sorumlulukları bile "o hak etmiyor" düşüncesi ile yapmayacak duruma geleceksiniz.

Peki, neler yapmalıyız?

Yaşanılan olayları öncelikle kabul etmeliyiz. Kabul etmek, çözülecek bir sorunun varlığını kabul etmektir. Kabul etmememiz halinde yok saydığımız bir şeyi de çözemeyiz. Ayrıca bir şeyi kabul etmek, onu doğrulamak değildir. Mesela kıskanç olduğumuzu kabul etmek, kıskançlığı doğru bulduğumuz anlamına gelmeyebilir. Onaylamak ise doğru olması ile ilintilidir.

Tüm doğrular gerçektir. Tüm gerçekler doğru olmayabilir.

Yaşanılanı doğru bulmasak bile eğer onu kabul edersek, çözüm kolaylaşır. "Keşke"ler, hayatımızda sadece hayal kırıklıklarının ve hataların doğurduğu suçluluk duygusundan ileri gelir. Yaşanan gerçeklikler bizim bakış açımızı değiştiremez. O halde ilk yapmamız gereken "Ben böyle bir X olayı yaşadım!" diyebilmek ve bunu inkâr etmemektir.

Sosyolojide bir kural vardır: "Olayı zamanı içerisinde yorumlamak." Geçmiş yaşantılarımızı yorumlarken, o dönemden ve o günkü şartlardan bağımsız yorumluyoruz. Bu nedenle kendimizi hep bir eleştiri, bir haksızlık, pişmanlık, kandırılmışlık duyguları içinde buluyoruz. O gün yaşanılan olayı bir bütün olarak yaşandığı zamanın şartları içerisinde ele alalım.

Çevresel etmenler, ruh halimiz, olgunluk düzeyimiz, yaşımız, çaresizliğimiz, duygularımız gibi tüm etkenleri ele almadan geçmiş olaylarımızı doğru yorumlayamayız. Kendimize haksızlık etmiş oluruz. O zaman içinde bizim tepkimiz, duruşumuz, bize verilen rol gibi tüm etkenler bir bütündür.

Eğer "Bugün olsa şöyle yapardım, keşke şunu deseydim/yapsaydım ya da yapmasaydım," gibi düşüncelerimiz varsa

bunu, "O gün öyle gerekiyordu, şartlar ona imkân vermişti," diyerek, gerçekçi yorumlarla değiştirebiliriz. Olayları o günün şartlarına göre, kendimizi de bugünkü gibi değil, o günkü halimizi, olgunluğumuzu göz önünde bulundurarak değerlendirmeliyiz. Kendimizi yorumlarken, "O şartlarda bilinç düzeyim, kapasitem, tecrübem, karşı koyma gücüm ve desteklerim o kadardı," diyebilmeliyiz. O kadar az güce sahip olan bir kişinin başka bir tepki vermesi mümkün değildir. Bu bakış açısı kendimizi suçlu hissetmemizi ve güçsüz hissetmemizi engeller. Aynı zamanda daha objektif yorumlamamızı sağlar.

Olayları günün içinde yorumlarken, o zamanki çözümleri de o döneme göre görmek lazım. Mesela 12 Eylül darbesinde askeri anayasa o dönem halk oylaması ile yüksek sayıda oylarla onaylanmışken, bugün ise aynı çoğunluk yasayı eleştirmektedir. Tarihsel olaylarda olduğu gibi, bireysel yaşantımızda da olayları zaman dilimini esas alarak yorumlamalıyız.

Değiştiremediğimiz, bizim dışımızda gelişen olaylarda, çaresizliğimiz gibi durumlar söz konusu ise sorumluluğumuz da yoktur. "Nedenleri ben seçmedim ve kuralları ben koymadıysam, sorumlusu da değilim," diyebiliriz. Aynı zamanda yetki ve gücün olmadığı yerde sorumluluk olmaz. Yani sorumluluğu ve gücü olmayanın suçu da yoktur. Siz geçmiş bir yaşantınızda olumsuz bir duruma maruz kaldıysanız ve bununla savaşacak–karşı koyacak gücünüz yoksa bu sizin bir hatanız değildir.

Kendimizi suçlamamız, bize sadece kötü duygular hissettirir.

Yani "Aptal mıyım? Niye böyle davrandım?" demek yerine, "O gün gücüm ve şartlar gereği öyle yaptım. Düzelir

diye öyle davrandım," diyebiliriz. Kendimizi suçlasak da suçlamasak da bir şeyi değiştiremeyiz. Bunun yerine neden sonuç ilişkilerine odaklanmalıyız. O an çaresiz olabiliriz, kendimizi kötü hissedebiliriz, olgunluk düzeyimiz yetersiz olabilir. Kendimizi suçlamak yerine bizi o davranışlara veya seçimlere sürükleyen nedenleri gözden geçirmeliyiz. Mesela, "Bana uymadığını bildiğim halde neden onunla evlendim?", "Neden hep benzer tiplerle ilişki yaşıyorum?" gibi. Kendimizi suçlamak yerine "Benim seçimlerim ile ilgili bir sıkıntım var. Nedenlerini bulup çözmeliyim," demeliyiz.

Nedenler değişmedikçe sonuçlar değişmez.

Nedenleri hem kendi gelişimimiz hem de çevresel etkenlerle beraber ele almalıyız. Olayın yarattığı acı ve keder bizim yorumumuzla şekillenir. Yani bizim o olayı yorumlamamız, acı ve keder oranını doğrudan belirler. Bu nedenle ABC Modeli ile değerlendirme yapmalıyız.

Bugünümüzü şekillendirirken çıkmaza düştüğümüzde, bunu geçmişe ve çocukluğumuza bağlamak bir savunma mekanizmasıdır. Her yaşantıda geçmişi suçlamak, aileyi neden göstermek ya da bunu kader olarak görmek işimize yaramaz. Sadece geçici rahatlama sağlar.

Bilinçaltımızı keşfetmek bu anlamda büyük bir çözüm sağlar. Çünkü bize hata yaptıran düşünceler, bilinçaltımız tarafından yönlendirilir. Annemize veya babamıza benzeyen birini neden seçiyoruz, güçsüz veya kusurlu tipler neden karşıma çıkıyor gibi nedenini bilmediğimiz ya da kader zannettiğimiz her şeyin cevabı kendimizi tanımaktan, kendimizi tanımamız ise bilinçaltımızı çözmemizden geçer.

Bilinçaltını çözemeyenler, yıllarca mutsuzluklarının ve hatalarının adını kader koyar sonra da *Kader Diyelim Gitsin* şarkısını söyler durur.

Her olumsuzluğa bir neden göstermek yerine, "Bunlar doğru da olsa yanlış da olsa benim seçimlerim. Bunlar benim gerçeğim. Eğer nedeni X ise o nedeni çözüp çözmemek de benim seçimim. O halde 'esas olan "ben" ve benim kararlarımdır," demeliyiz.



Dördüncü Bölüm

AYRILMA ŞEKİLLERİ VE AYRILIK SONRASI TOPARLANMA

İlişkileri başlatmak ve bitirmek konusunda tüm ezberler değişti. Ritüeller, artık eski Türk filmlerinde kaldı. Başlarken vitrine yansıtılan yüzler, sürdürme ve bitirme aşamasında gerçek yüzlerini göstermektedirler. Tıpkı pazarda, en iyi domatesin en önde, kötülerin ise arkada olması gibi insanlar da dışa yansıyan yüzlerinde en iyi yönlerini gösterir, zaman geçtikçe ise fabrika ayarlarına dönüp kendilerini oynamaya başlarlar. Peki, adam gibi başlayan bir ilişki neden şok edici şekilde biter ve adam gibi bitirilemez?

1. *Bitirilen ilişkiyi mağlubiyet olarak algılamak:* Bu nedenle tıpkı bir maçın son saniyesine kadar direnmek ve taarruz etmek misali ısrarcı oluyoruz. Aslında ilişkinin bitmesinin doğruluğunu ve gerekliliğini kabul etsek bile "Bitecekse de ben bitirmeliyim," egosuyla önce direnir sonra ise acılar içinde bitmemesi için her türlü tavizi vermek isteriz. Kötü giden bir ilişkiyi tamir etmek, o şekilde devam etmek veya bitirmek seçenekleri önümüzdedir. Genelde seçimler birinci veya üçüncüdür. Ya iyileştirme çabalarına başvurur ya da bitirmeyi seçeriz.

Ayrılmayı mağlubiyet olarak algılamamız nedeniyle egomuz zedelenir.

Kendimizi yenilmiş, gol yemiş bir takım gibi hissederiz. Oysa ayrılmak bir mağlubiyet değil, bir mutsuzluğun sonucudur. Eğer bitirişleri mantıklı bir karar olarak değil de bir mağlubiyet veya karşıdaki tarafından reddedilme olarak algılarsak ayrılık girişimine karşı koyarız. Israr, tehdit, ajitasyon, şiddet gibi davranışlara başvurulabilir.

2. *Hazır olmamak:* Bir ilişkinin bitişi için hiçbir zaman duygusal-zihinsel olarak iki taraf da aynı derecede hazır olmaz. O nedenle ilişki bitişlerinde hazır olduğumuz zamanda ayrılmak istemek veya ayrılmak için uygun zamanı beklemek doğru değildir. Mesela biteceği kararını size söyleyen biriyle o ilişkiyi nasıl yürütebilirsiniz? Ya da nasıl bir yandan ilişki yürütürken, bir yandan da kendinizi ayrılığa hazırlarsınız? Ayrılığa hazır olmak için ya önceden net ifade edilmeden ilişkide sorun yaratmak, ilgisiz davranmak, kötü muamele yapmak lazım ya da ayrılık kararı ile hazırlık sürecini başlatmak lazımdır. Taraflardan biri ayrılık kararı almışken, diğer tarafın "Bekle, ben hazır olduğumda beni terk et-benden ayrıl," demesi gibidir. Eğer karşıdaki size bu zamanı verirse siz zaten hazırlanmak yerine bu zamanı ilişkiyi iyileştirmek veya bitirmemek için kullanırsınız.

3. *Kandırılma:* Biz hazır olmadığımızı düşündüğümüz için partnerimizin bencilce ve acımasızca davrandığını düşünür; öfke nöbetleri ve depresif ruh halleri arasında geziniriz. Çünkü bize göre; biz bu ilişkide bir şeyler için çabalarken, o bizi kandırmış, ayrılık kararı almış ve kendini hazırlamıştır. Kendimizi kandırılmış ve değersiz hissederiz. Kandırılmışlık duygusu ile hem üzülür hem de ona öfkemizi kusmak isteriz. Bu iki duygu (nefret ile ona zarar

verme ve tekrar sevgili olma isteği) daha fazla hata yaptırır ve ayrılık aşamasında da kendimizi daha suçlu hissetmemize ve onun da ayrılırken vicdani sorumluluğunun azalmasına neden olur. Oysa böyle bir durumda mağlubiyetin öfkesi yerine ilişkinin bitmesinin üzüntüsünün yaşanması en gerçekçi duygudur. Her zamanki gibi esas olan nedenlere odaklanmaktır.

4. Kendini terk edilmiş hisseden kişi: Kendi stadında ezeli rakibine farkla yenilmiş takımın taraftarı gibidir. Hem üzüntülü hem öfkelidir. Hem takımını sevmektedir hem de başarısızlığı dolayısıyla ondan nefret etmektedir.

5. Biten ilişki değil egolardır: Biten ilişkinin kişide yarattığı bu ağır etkilerden biri de ilişkiyi hayatındaki gücün, başarının göstergesi olarak görmesidir. Kişilerdeki yüksek ego/hırs ilişkide de var ise karşıdakinin bu ilişkiyi bitirmesi, bir yandan büyük bir yıkım, bir yandan ise ağır öfke yaşatır. Partnerinin ilişkiyi bitirmesini hazmedemez. "O kim olur da bitirir, ancak ben istersem biter, ben terk edilmem, ederim!" gibi söylemler zihinde uçuşur.

6. Eski kayıpları hatırlatmak: Her ayrılık, benzer deneyimleri de aktivite eder. Her ayrılık eski deneyimlerden kalan depo duygu ve düşünceleri de size yaşatır. Bu nedenle "kaderci" bir yaklaşım sergilendiğinde de kişinin acısı ve kabullenmesi bir o kadar zor olur. "Yine aynısı oldu, ben hep aynı şeyleri yaşıyorum..."

7. İlişkinin içselleştirilmesi: İlişkimizi benliğimiz, karakter veya duruşumuzun bir göstergesi gibi görürsek bitmesi halinde de yok olmak, hiç olmak olarak düşünürüz. Bazı şiirler ve şarkılarda geçen "sensiz hiçim, beni bırakırsan yok

olurum" ifadeleri bağımlılık yapısı gösterdiği kadar aşırı içselleştirmenin de göstergesidir.

Peki, insanlar neden ayrılır?

1. İlişki, beklentilerini karşılamıyordur.

2. Zamanla kişinin gerçek niteliklerini fark etmiştir ve bu özellikleri ile yürütemeyeceğini düşünmüştür.

3. İlişkinin akdini bozan davranışlar. (Şiddet, aldatma, kıskançlık, güvensiz davranışlar, alkol, değiştirmeye çalışma, vs. gibi...)

4. İlişkinin rutine binmesi ile heyecan veya duyguların bitmesi, özgürlük isteği, cinsel sorunlar, ilgisizlik.

5. İlişkinin geleceğinin belirsizliği ve güvensizliği.

6. Amacına ulaşma. (Çocuk yapma, para kazanma vs.)

Bu nedenleri özele indirip artırmak mümkün ama konumuz ayrılma süreci olduğu için bu süreci incelemeye devam edelim.

Size göre karşı tarafın gerekçesi ne olursa olsun ayrılmak istemiyorsanız bunları yeterli görmezsiniz. Her zaman da bir çözümün olduğunu düşünürsünüz. Buna bağlı olarak da çözüm yöntemleri önerirsiniz, değişeceğinize dair sözler verirsiniz. Fakat ayrılmak isteyen kişi, daha önce şans vermiş ise veya ayrılmak konusunda kararlı ise önerileriniz geri tepecektir.

Partneriniz, emin olup, ayrılmaya karar vermişse, çabalar işe yaramayacak ve sizin çabanız zamanla karşılık bulmayacaktır. Her emek, bir beklenti oluşturacak, her beklenti karşılanamadığı takdirde bir hayal kırıklığı yaratacaktır. Hayal kırıklığı ise öfkeye dönüşecektir.

Ayrılığı tüm reddedişler, kabullenmeme sürecinde olduğunuzun göstergesidir.

Zaten ayrılmak isteyen için de ayrılmak istemeyen için de en zoru, kabullenme aşamasıdır. Ayrılmak istemeyen kabullenemez. Ayrılmak isteyene, "Bana yardım et, kabullenmem için," der. Bunu ise "neden" ve "niçin"ler ile devamlı ister. Size sorulan her soru kabullenmeyi sağlayan bir yardım çığlığıdır. Ayrılma kararınızdan sonra partnerinizden gelen soruları cevapsız bırakmayın. Somut, net ve tutarlı cevaplar vererek kabullenmesini sağlayın. Ama net açıklamalardan sonra iletişimi aşamalı olarak azaltın, bitirin.

İlişkiyi yaşarken ayrılık olmaz.

Fisher, "ayrılmak isteyene eken, ayrılmak istemeyene ise ekilen" demiştir. Ayrılmak isteyen her zaman daha az acı çeker. Neden?

Çünkü egosu ve benliği zedelenmemiştir. Hesapları ve zamanlamayı kendisi yapmıştır. Ayrılan her zaman güç simgesi olarak bilinmiştir. Kendisini güç olarak görür.

Ayrılırken, karşıdakinin iyiliğini dileyen ayrılmak isteyen ve az sevendir.

Bu durum bize gösteriyor ki bir ilişkinin bitişinde bizim konumumuzun %50'lik bir etkisi vardır. Eğer ekilen isek acımızı iki kat fazla yaşarız. Eğer bitiren isek daha az yaşarız.

Sağlıksız Ayrılma Şekilleri

1. Suçlu hissettirerek ayrılanlar.
2. Nedensiz gidenler.
3. Kendini terk ettirenler.

4. Aldatarak gidenler.

5. İşi bittiğinde (elde ettiğinde) gidenler.

6. İlk zorlukta, soruna sığınıp gitmek için bahane arayanlar.

7. Suç ve sorumluluğu başkalarına atanlar. (Çevresine veya ailesine...)

8. Ayrılıp sizin hatalarınıza sığınmak. (Size hata yaptırıp ya da tahammül sınırınızı zorlayıp ortaya çıkan davranışlarınızı neden gösterip ayrılanlar...)

9. İntikam ve mesaj amaçlı gidenler.

Sağlıksız olarak ayrılma şekilleri hem sevgiyi hem ilişkiyi hem de ayrılmak isteyenin kişiliğini sorgulatır. Çünkü karşıdakine verdiğiniz değer ile ayrılma kararınız birbirini etkiler.

Bunun yanında bazı partnerler ise ayrılmanın konuşulacak kadar mantıklı bir nedeni olmadığını düşünüp, bahaneler üzerine ayrılık kararı alabilirler.

Bazen de ayrılma şekli, kişinin kendisiyle alakalı bir durumu sergiler. Özgüven eksikliğinden ayrılmayı konuşamayacağını, ısrara direnemeyeceğini, karşıdakini ikna edemeyeceğini, suçlamalara maruz kalacağını düşünen kişi, nedensizce veya birden ilişkilerden çekilerek ayrılabilir.

Bazı kişiler ise size olan öfke ve kırgınlık/kızgınlığını, en çok canınızı acıtacak şekilde sizden ayrılarak dışa vurur.

Aslında nedenleri artırmak mümkün gibi görünse de genel olarak baktığımızda eşlerin, başladıkları gibi ortak karar almadan veya ayrılığı konuşmadan ayrılmaları, sağlıksız ayrılma biçimi olarak düşünülebilir. Ağırlıklı olarak bu tip ayrılma şekilleri; kendine güvenmeyen, üzüntüye

karşı hassas hem bitirmek isteyen hem de bu sorumluluğu taşıyamayanlara aittir.

Bilinmesi gereken: Tüm ayrılıklar acıdır. Acısız ayrılık yoktur.

Eğer karşıdakini sizden sonra da düşünmek hem yaşananlara saygı duymak hem de insani olarak görevinizi yapmak istiyorsanız partnerinizle her şeyi açık açık konuşarak başlayın. Sonuçta başta söyleyemediğiniz nedenleri ve açıklamaları, ısrar karşısında açıklamak zorunda kalacaksınız.

Açıklamalar ne kadar net ve somut olursa, karşıdaki kişi de ikna olup yeni sürece kendini hazırlamaya çalışır. Ayrılık ve nedenlerini konuşmak acımasızlık veya vicdansızlık değil, ona ve yaşadıklarınıza verdiğiniz değer göstergesidir.

İlişkide önemli olan, bitecekse de başladığı şekilde adam gibi bitirmektir.

Ayrılmayı isteyen kişi, karşısındakini suçlayarak ayrılırsa hem daha çok zarar verir hem de zamanla kendi iç sorgulaması ve haksızlıkları ile baş başa kaldığında kısırdöngüler yaşar. Çünkü her insan, terk ettiği gibi terk edilir. Bir kişinin ilişki yaşama şekli, bitirme şeklinin göstergelerini taşır. Bu nedenle karakteriniz bir önceki ilişkiden nasıl ayrıldıysa, benzer bir şekilde de başkası sizden öyle ayrılacaktır.

İlişkiyi Bitiren Neler Yapmalı?

1. İlişkiyi bitirme isteğinizi yüz yüze ve başka kişilerin olmadığı bir ortamda ifade edin. Mesajla, e-postayla, aracıyla ilişki bitirilmez.

2. Kabullenme sürecinde mümkün olduğunca sorularına net cevap verin. Her soru kabullenmeye çalıştığı süreçteki tıkanmalarla alakalıdır.

3. Kabullenme sürecinde onu suçlamayın. Kabullenmesi için güce ve özgüvene ihtiyacı vardır.

4. Kabullenme sürecinde başka ilişkiye adım atmayın.

Hem kendinize hem eski ilişkinize saygınızdan hem de partnerinize yardım etmek açısından buna gerek yoktur.

5. İlişkinin acısız bitmesini hayal etmeyin. Her bitiş acı içerir. Önemli olan acısız olması değil, kişiliği ve özgüveni yıkmamasıdır.

6. Ondan ayrılma şekliniz ona verdiğiniz değer olarak algılanabilir. Bu nedenle mümkün olduğunca, "Benim başıma gelmiş olsaydı karşıdakinin nasıl davranmasını isterdim?" sorusunu kendinize sorarak hareket edin.

7. Onun neyi hak ettiğine değil, sizin nasıl ayrılmayı kendinize yakıştırdığınıza odaklanın.

8. Ayrılmak istiyorsanız, önce sorunları onunla açık açık konuşun. Eğer şans verecekseniz rahatsız olduğunuz noktaları çözmek için ortak çözümler geliştirin. Sadece bekleyen olmayın. Teknenin bir küreğini siz çekin.

9. Ayrılma konuşmasını yaparken, sadece olumsuzluklardan bahsetmeyin. İlişkinin olumlu yönlerini, onu zamanında çok sevdiğinizi, onun olumlu yönlerini de dile getirin. Aksi takdirde kendini bir kişiyi hiç mutlu edemeyen başarısız biri olarak görecek ve acısı artacaktır. Bunun yanında kendini kanıtlamak için yakın zamanda bir ilişki yaşamak isteyecektir.

10. Ayrılma sürecinde ayrılma nedenlerini duruma göre değiştirmeyin. Ayrılma nedeniniz, bir bahane değil, bir realite içermelidir. Tutarsızlıklar olması halinde ilişkinin bitişi gereğinden fazla zarar verecektir.

11. İlişkiyi bitirdikten sonra takip eden 2-3 gün içerisinde Facebook'ta veya diğer sosyal sitelerde ilişki durumunuzu değiştirin. Ortak resimlerinizi kaldırın.

Terk Edilen Ne Yapmalı?

1. İlişkiyi, mağlubiyet veya kayıp olarak algıladığınız sürece unutamazsınız. İlişki karşılıklı bir uyum ve süreçtir. Eğer karşı taraf kesin olarak bitirmişse, size süreci planlamak ve kabullenmek düşer.

2. En zor süreç kabullenme sürecidir. Bu süreçte mümkün olduğunca sonucun ilişkisel bir uyumsuzluk olduğunu unutmayın. (İkimiz de iyi insanlarız ama anlaşamıyoruz.)

3. Kabullenmek için devamlı sorular üretmeyin. Yeni şeyler bilmek, her şeyi öğrenmek acınızı azaltmaz. Her soru yeni sorular yaratır.

4. Size lazım olan sadece geçerli nedenlerdir. Başka şeyleri sorgulamak gereksiz üzüntülere ve şüphelere yol açar.

5. İlişkinizi bitişiyle algılamayın. Güzel günleri ve kendinizi değerli hissettiğiniz zamanların da olduğunu hatırlayın.

6. Partneriniz sizin çözümlerinizi reddediyorsa ve kesin kararlı olduğunu söylüyorsa bir süre bekleyin. Tekrar denemeniz halinde bunun bir uyarma veya mesaj değil de gerçek bir ayrılık kararı olduğunu anladığınızda kendinizi taziye sürecine hazırlayın.

7. İlişkide iki tarafın da mutlu olması gerektiğini unutmayın. Sizin açınızdan sorun olmaması bir ilişkinin devam etmesi için yeterli değildir.

8. Her ayrılıkta bir taraf önce adım atmıştır. Onun önce ayrılmak istemesi, onun artı yönlerinin değil, onun daha mutsuz/umutsuz olduğunun göstergesidir.

9. Ayrılmak isteyen güçlü, ayrılmak istemeyen ise güçsüz gibi bir durum doğru değildir. Bitirmek veya sürdürmek bir seçenektir.

10. Ayrılan kişinin o olması, onun haklı olduğu anlamına gelmez. Bu geleneksel bir yöntemdir. Önce kim şikâyet ederse o haklıdır gibi düşünmemek lazım.

11. Onun ayrılması, bu ilişki için yapabileceği bir şeyinin kalmadığı ve gücünün yetmediği anlamına gelir. Kendini yetersiz hissettiği unutulmamalıdır.

12. Her ayrılan kendini düşünerek ayrılmaz. Bir ilişkide mutsuzluk var ise cesaret edip bitirenin takdir edilmesi gerekir.

13. İlişkideki mutsuzluklara, değersizliklere, haksızlıklara siz de onay veriyorsanız o halde bu kararı desteklemek zorundasınız.

14. İlişkide sadece kendinizi emek veren olarak görmeyin.

Ne kadar emek vermişseniz, o kadar da motive olmuşsunuz ve tatmin olmuşsunuzdur. Hiç kimse hiç alamadığı halde devamlı veremez.

15. Partnerinizin sizden ayrılmak istemesini bir terk ediliş değil, bir ilişki sorunu olarak görmelisiniz.

16. İlişki iki kişiliktir. Onunla ayrılmanız, onunla yapamadığınız anlamını çıkarır. Herkesle yapamayacağınız anlamını çıkarmaz.

17. Taraflar, ayakkabı gibidir. Size olmaz ama bir başkasının tam ayağına göredir. Siz de başkasının tam ölçüsü-

sünüzdür. Olmayan (büyük veya küçük) numara eninde sonunda sizin canınızı acıtacaktır.

Son olarak: Önemli olan kimin bitirdiği değil niçin bittiğidir...

Nokta koyduysan bir kere, çevirmeyeceksin onu virgüle,
ne soru kalmalı ne de tek bir soru işareti geriye.

Mevlânâ

Biten İlişkinin Ardından Nasıl Daha İyi Toparlanırım?

İlişkiler bitmeden önce görüşmeler azalır, ilişki bağlarında zayıflama başlar. Bu bağlar sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel bağlardır. Bağlar ile ilgili olarak önce fiziksel bağ azalır, sonra ortamdan uzaklaşma ile sosyal bağ zayıflar nihayetinde duygusal ve zihinsel bağlar zayıflar. Fiziksel bağ dokunma ağırlıklıdır. Zaten ilk kopuş göstergeleri bunların azalması ile simgelenir. Sonrasında ortak paylaşım alanlarında azalma olur. Hem mekân hem de paylaşımda daralma görülür. Duygular üçüncü aşamayı oluştururken, en son kalpten değil zihinden çıkar. Duygularınızın halen devam etmesi aslında halen aklınızda bitiremediğiniz veya cevaplayamadığınız (yanlış cevap dahil) sorularla alakalıdır.

Ayrılık veya boşanmalar sonrası görülen temel duygu ve düşüncelerin başında "inkâr" gelir.

İnkâr: "Olamaz böyle bir şey, bu gerçek değil, bana bunu yapamaz, kısa süre sonra geri dönecek," gibi düşüncelerdir. İnkâr devresi, en hassas ve en zor devredir. Bu adım aşıldık-

tan sonrası daha kolaydır. Biz danışmanlar için ilk aşama, zor aşamadır.

Kabullenmek, inkârı aşmak ile başlar.

Bunun yanında sadece reddetmek değil, hiçbir şey olmamış gibi davranmak, çok iyi hissetmek de inkârın yansımasıdır. Bu duyguların olması kişinin kendini tanımamasının sonucudur. Duygusunu tanımayan atlattığını sanır. Her kayıptan sonra acı yaşanmıyorsa, bu bir inkârdır. Babasını kaybedenin gülmesi veya bir şey olmamış gibi davranması gibi.

Bazen kişi inkârı boşluk korkusundan dolayı yapar. Çünkü kabul ederse kaybı hissedecektir. Yani: "Onunla ayrıldığımı kabul edersem o zaman hissiz kalacağım." Kısacası boşluk yaşamamak veya duygusuz (acı veya mutluluk fark etmez) kalmamak için ya acıyı uzatır ya da hiçbir şey olmamış gibi davranır. Bunun yanında inkârın altında, bu acıyı veya üzüntüyü kaldıramamak, kendine güvenmediği için de adım atamamak vardır.

Özetlersek inkârın panzehri KABULLENMEK, birinci aşamanın başarısıdır.

İnkâr aşamasından sonra kaygılar, yalnızlık, çaresizlik, suçluluk ve öfke süreçleri vardır. Kaygılar daha çok "Ne olacak şimdi?" ile ilgili belirsizlik kaygılarıdır. Bu dönemde yalnızlık da kaygıyı artırır.

Ölmüş bir ilişkide mutlaka otopsi yapmalısınız.

Fisher

Aklımdan Sildim Kalbimden Silemiyorum

İlişki bittikten sonra duygularınızı tanımalısınız. Duygularınız her zaman özlem, sevgi, aşk olmayabilir. Duygu sadece pozitif olmak zorunda değildir; nefret, öfke, intikam gibi duygular da devam ediyorsa ve yoğun ise halen eski eşinize/sevgilinize duygularınız devam etmektedir. Bir insanın, ayrıldığı birine "Ona karşı bir şey hissetmiyorum," demesi gerçekçi değildir. Sadece olumlu duygular hissetmiyordur. Ama olumsuz duyguların varlığı halen bir şeyler hissettiğinin göstergesidir.

Mantıken bitmesinin doğru olduğunu düşündükçe zamanla duygularınız da bu yönde değişecektir.

Güvensizlik, özgürlük isteği, ciddi ilişki istememek ya da hemen birini bulmaya çalışmak ikinci aşamada görülen temel yaklaşımlardır.

Özlemek Sevmek midir?

İlişki sürecinde yaşanan her şeyin ayrılık veya boşanma sonrası bıçak gibi kesilmesine alışmak ağırdır. Bazen sanki partneriniz varmış gibi alışkanlıklara devam edebilirsiniz. Çünkü hayatınızda biri çıkmış ve büyük bir boşluk oluşmuştur. Elbette ne yapacağınızı bilememek normaldir. Ama ilişki sürecinde yaptıklarınızı devam ettirmek yerine yeni şeyler koymak ve onu çağrıştıracak unsurlardan uzaklaşmak gereklidir.

Biten ilişkinizi arada hatırlamak, sevgiliyi değil o anları özlemektir.

Sevgi de alışkanlıktır. Birine sevgi yöneltmek ve almak büyük bir yaşamsal beslenmedir. Özlemek de sadece onu

özlemek değil, onunla yaşanılan anları ve duyguları özlemektir. Fakat özlemek, aşk veya sevgi değildir. Yani onu hatırlamak özlemek olsaydı 17 Ağustos depremini hatırladığımızda depremi özlediğimiz anlamına gelirdi. İlişkiyi özlemek ile kişiyi özlemek farklıdır.

Kendimi Terk Ettirmem Lazım

Yeni trend "kendini terk ettir" ya da "ilgilenmeyi bırak, ilişkiyi çıkmaza sürükle ve bitsin" taktiğidir. Bu sadece ayrılmak isteyenin vicdan azabını azaltır ama bitiş daha kötü ve uzundur.

İlişkilerde bitiş de aynı başlangıç gibi karşılıklı konuşarak olmalıdır.

Çünkü her biten ilişkide biri daha kararlıdır, biri daha az ister. Biri daha az duyguludur.

Hiçbir ilişki eşit bitmez.

Hiçbir ilişki anlaşarak bitmez. Anlaşmak bazen hukuksal bazen de mecburiyettendir.

Yenisi de Eskisine Benziyor

Hâlâ herkesi ona benzetiyor iseniz halen gözünüz onu arıyor ise hayatınıza yeni giren kişiyi onunla kıyaslıyor ve onu arıyorsanız, onu sık sık hatırlıyor ve fantezi kuruyorsanız eski eş/eski sevgili sendromu devam ediyor demektir.

Onun diz çöküp özür dilediğini, hatasını kabul edip geri döndüğünü, başına kötü şeyler geldiğini, size muhtaç olacağını düşünüp hayal etmeye "bitiş sonrası fantezi" diyoruz. İlişkiyi kayıp, yenilgi, mağlubiyet veya başarısızlık olarak görenlerde bu fanteziler üst düzeydedir.

Fakat unutmayın ki; bu fantezilerin gerçekleşme olasılığı çok ama çok düşüktür. Bu fantezileriniz sizin inkârınızın yansımasıdır.

Bir ilişkiyi sağlıklı olarak bitirmek için:

- Kendinize zaman tanımalısınız.
- Bunun için kalbinizi ve zihninizi nadasa bırakmalısınız. (İlişkisizlik; 1-3 yıl...)
- Biten ilişkinin analizini yapmalısınız. (Doğru analiz için terapist desteği önerilir.)
- Şu ana kadar okuduklarınızı devamlı olarak uygulamalısınız.
- Hayatınızı doldurmak için yeni aktiviteler koymalısınız. (İlişki hariç; o aktivite değildir.)

Neden Ayrılamıyorum?

Bir yandan görüşürken bir yandan bitirmek çok zordur. Bu hem günde üç paket sigara içip bir yandan da sigarayı bırakmaya çalışmaya benzer. Görüşerek bitirmeye çalışmak, sadece süreci uzatır, sonucu değiştirmez. Bitirmek için zihinsel-davranışsal tutarlılık olmalıdır.

Acısız Ayrılık Arıyorum

Acısız ayrılık olmaz. Her ayrılıkta acı vardır, olmalıdır. Canınız acıyacak ve siz bu acıya katlanmak, bununla doğru yöntemler ile başa çıkmak zorundasınız. Acı hissetmeden ayrılmak için ilişkinin yaşanmaması lazım. Yaşanan her ilişki bittiğinde, süresi ve içeriği ne olursa olsun acı

verir. Sadece acı miktarı ve etkisi kişiden kişiye farklılık gösterir. Yeni dönem ilişkilerde acıya katlanmamak adına, başka bir ilişkiye atılmak popüler olsa da en sağlıksızıdır. Sizi sadece yara bandı olarak kullanır. Yarası iyileştiğinde ise sudan bahaneler ile sizi yaralı bırakır, gider. Kimsenin yara bandı olmayın. Kimseyi de yara bandı olarak kullanmayın. Her iki durumda da yaranın sadece üstü kapanır ama iyileşmez.

Ayrıldık Ama Çok İyi Arkadaşız

Eski sevgili ile cinsel, duygusal, sosyal vs. paylaşımlara rağmen ayrıldıktan sonra arkadaşlık olmaz. Her ne olursa olsun duygusal ilişkilerde objektiflik yaratılışımıza aykırıdır. Ayrıca "Koskoca ülkede veya şehirde arkadaş edinecek kimseyi bulamazdınız da eski sevgilinizle mi arkadaş oluyorsunuz?" demek zorunda kalırım. Bazı medyatik tipler, eski eşi ve onun eşi ile beraber tatile veya bara gidip bunu bir medeniyet göstergesi olarak yansıtsa da sağlıklı ilişkiler ve ahlaki yapı açısından doğru değildir. Toplumsal dokumuzda bu yoktur.

Eski sevgilisi ile arkadaş olmakta ısrar eden ya yaralıdır ya da yalnızdır.

Facebook, Instagram'dan Sileyim mi?

Eğer ayrılık taziyeniz yeni ise evet, onu takip listenizden sileceksiniz. Onu silmek sizi inkâr aşamasında ve yalnızlık aşamasında zorlar. Silmemeniz onun hâlâ hayatınızda (sanal-reel fark etmez) olduğunu gösterir. Kalbinizde olmayanın listenizde olmasının da bir anlamı yoktur. Eski aşkla

gerçekte arkadaşlık yapmak ile sanalda arkadaş olmak arasındaki fark paylaşımsaldır.

Sadece sosyal medyadan silmek de yetmez.

Onu takip etmemek ve taciz etmemek de tedaviniz için zorunludur.

Şimdi yeni ayrıldınız veya boşandınız. "Ex" aşkınızı takip ediyorsunuz. Onun her iletisi veya paylaşımı sizi rahatsız eder. Mutlu bir şey paylaşsa, "Bensiz çok mutlu," dersiniz. Hüzünlü bir şey paylaşsa, "Hâlâ beni unutamadı," dersiniz. Yani ne yazar, paylaşırsa sizi etkileyecek ve kurmak istediğiniz dengenizi bozacaktır. Ayrıca size belki mesaj verecek, belki umutlandıracak belki de sizden intikam alacaktır. Bu sizi daha da zorda bırakacaktır.

Biten İlişkilerde Pişmanlıklarımızı Nasıl Tamir Edeceğiz?

Bir ilişkide bitişlerdeki pişmanlıklar hem sonuca hem de ilişkinin sürecine göre değişir. Sonuç boyutunda, kimin bitirdiği pişmanlığı etkiler. Eğer ayrılık kararını haklı nedenlerden dolayı veren sizseniz daha az pişmanlık duyarsınız. Hiç duymazsınız demiyorum. Mutlak olarak, zamanında bitirmediğiniz, emekleriniz için pişmanlıklarınız olacaktır. Ama ortada bir mutsuzluk var ise kimin bitirdiğinin bir önemi yoktur.

Kimin bitirdiğini açıkladıktan sonra diğer pişmanlık içeriği evlilik süreci ile alakalıdır. Evlilikteki fedakârlıklar, emekler, özveriler, boşanma/ayrılma sürecinde size acı verir. Pişmanlıklarınızın temelini oluşturur. Yapılması gereken yerde yapmadıklarınız ile yapılmaması gereken du-

rumlarda da yaptıklarınız, pişmanlığınızın ana bileşenleridir. Biten ilişkiyi geriye dönük analiz ederken öncelikle her olayı zamanına göre yorumlamalıyız.

- İlişkide yaptığınız fedakârlıklardan pişmanlık duymayın. Çünkü ilişkide fedakârlık, çok sevmek, emek vermek, ilişkinin gereğidir. İnsan sonunu düşünerek, "İlerde bir gün bu ilişki biter daha az seveyim," ya da "Az destek olayım belki bir gün boşanırız," diye hesap ile ilişki yürütemez.
- İlişkinin akışı içinde yapılanlar, olması gerekenlerdir. "O an onlar gerekiyordu, öyle yapıldı," demeliyiz.
- İlişkimizi yorumlarken, hep mutsuz anları ve olumsuzlukları hatırlamak hem gerçekçi hem de sağlıklı değildir. Mesela "10 yıllık evliliğimde hep mutsuzdum," diyen biri, daha çok pişmanlık duyar ve üzülür. 10 yıl boyunca buna katlandığı için kendini yetersiz hisseder.
- İlişkinin sonunun ne olacağını kestirememe konusunda kendimizi suçlamamalıyız. Hiçbir şekilde normal giden bir ilişkinin sonucu kestirilmez.
- İlişkinin sonunu tahmin etmek, gömleği düğmelerini iliklemek gibidir. Son düğmeye gelmeden yanlış iliklediğinizi fark edemezsiniz. O nedenle de ilişkilerin de sonu, her zaman baştan belli olmaz.
- İlişkiniz ve evliliğiniz için yaptığınız hiçbir şeyden pişman olmayın. Çünkü mutlak olarak aldıklarınız, güzel günleriniz oldu. Onları da düşünmeye çalışın. %100 mutsuz evlilik yoktur.

- Bize en çok acı veren, emeklerimizdir. Emeklerimizi değerlendirirken, o insan için değil, ilişkinin gereği için yapıldığını daha fazla düşünmeliyiz.
- Emek vermek, size bir süre pişmanlık hissettirebilir ama suçluluk hissettirmez. Suçluluk, pişmanlıktan çok daha ağırdır.
- Emek verdiğiniz için bitişten dolayı kendinizi suçlamazsınız.
- Ya hiç emek vermeseydiniz? O zaman da "keşkeler"den kurtulamazdınız.
- Bir ilişkide verdiğiniz özveri ve emek, sizin varlığınızı ve kişiliğinizi de yansıtır. Siz, size düşeni yaptınız. Yani kendinize yakışanı yaptınız.
- Son zamanlarda şayet bir şeyler yapmadıysanız, "bugün bir şey yapmamanızın, dün elinizden gelen her şeyi yapmanızdan" kaynaklandığını unutmayın.
- Her insan, bir ilişkide o anki tecrübe, bilgi ve yönlendirilmesine göre hareket eder. Yanlışlarınız, hatalarınız için niyetinizi düşünün. Örneğin ilk defa evlenen birinin mükemmel davranmasını beklemek, bekleyenin hatasıdır. Yani pişmanlık ve suçluluk duyduğunuz zamanlar için "O gün o kadar bilgim ve farkındalığım vardı," demelisiniz.
- Ayrıca karşıdaki istemedikten sonra siz tabiri caizse ağzınızla kuş tutsanız bile bir işe yaramaz. Hiçbir ilişki, tek tarafın çabasıyla sürekli yürümez. Bu nedenle kendinizi suçlamanız, kendinize yaptığınız haksızlıktır.



Beşinci Bölüm

MUTLU OLAMAYANLAR İÇİN

Mutluluk kişiden kişiye göre değişse de asıl olan mutluluğun bilinenin aksine sonuç değil, süreç olduğudur. Bir şeyden yaparken keyif almak, onun sonucuyla da bonus olarak mutlu olmaktır. Bazen "Şu gerçekleşirse... Şuna ulaşırsam... Bir olsun... Bir bitsin bak nasıl mutlu olacağım..." gibi cümlelerimiz olur. Bu durumda mutluluğu sonuca odaklarız. Sonuca ulaşana kadar geçen süreçte ise keyif almaktan çok bir koşturmaca içinde buluruz kendimizi. Bu aynı zamanda ertelenmiş mutluluktur. Bazen bir hedefe ulaşmak, belki yıllar sürecektir. Mesela düşük geliri olan birinin "Bir evim olursa çok mutlu olurum" düşüncesinin gerçekleşmesi belki on yılı bulacaktır.

Peki, başlama noktası ile hedef arasındaki on yıllık süreçte ne hissedilecek?

Esasen mutluluk, süreçten de keyif alıp, mutluluğun sadece sonuç olmadığını kabullenmektir.

Mutluluğun ilk tanımı süreçten de keyif almak ve mutluluğun sadece sonuç olmadığıdır. Peki, mutluluk nedir? Mutluluk yaşamımızın temel amacıdır. Tüm çabalarımız onun içindir. Yemek yemek, gezmek, eğlenmek, para kazanmak, arkadaşlarla olmak, ibadet etmek, bir amaç için çabalamak, kendimizi geliştirmek vs. tümünün altında

bize verdiği mutluluk vardır. Sadece olumlu davranışlar değil, olumsuz davranışlar ve yaşantılar da mutluluk amacına hizmet eder: Taziye görevini yerine getirmek, hastaya bakmak, inancı ya da düşüncesi için zorluklara katlanmak vb. gibi.

Davranışlarımızdan bazıları doğrudan bazıları ise dolaylı olarak bizi mutlu eder. Güzel bir yemek yemek hemen mutlu ederken, bir insana yardım etmek ise sorumluluk duygumuzun tatmin edilmesi nedeniyle dolaylı mutlu eder.

Mutlu olmak isterken hayatın gerçekleri, acı tarafları da göz ardı edilmemeli. Sadece olumlu duyguya odaklanan kişi, hayatın yapısı gereği karşılaşacağı her olumsuz durumda kaçmayı veya yok saymayı deneyecektir. Oysa yok sayarak veya kaçarak hayatı yaşamak mümkün değildir.

Çağımızda mutluluk, görsellik ve maddiyatla çok ilişkilendirilmektedir. Çok para kazanmak, güzel yemekler, güzel arabalar, heyecanlı ilişkiler, konforlu yaşam, her türlü imkâna sahip olmak vb. unsurlar mutluluğun kaynağı gibi gösterilmektedir. Oysa bunlar mutlu eden değil, bizi mutluluğa götüren araçlardır. Elbette bunlar mutlulukta etkin paya sahiptir. Ama bunlara ulaştıktan sonra hep mutlu kalacağımızın garantisi yok. Mutsuz olan birine, "Araban, evin, maaşın vs. imkânların var halen neden mutsuzsun?" diyemezsiniz. Bunun yanı sıra sınırlı geliri olan insanların da mutsuz olduğu iddia edilemez.

Para-mutluluk ilişkisi nedir?

Para mutluluk için gereklidir. Ama salatanın tek bileşeni domates olmadığı gibi, yaşamdaki tek mutluluk kaynağı da

para değildir. Para da mutluluğun bileşenlerinden biridir. Sadece para, yaşamı tüm yönleriyle mutlu etmeye yetmez.

Mutluluğun parayla ilişkisi doğru orantılı değildir. Para size, mutlu olmak için imkân, güvenlik, sağlık ve konfor, keyif, heyecan verebilir. Paranın bir noktadan sonra mutlu etmesi mümkün olmaz. İstediğiniz kadar aktivitelere katılın, harcayın, yiyin, için, gezin. Aslında bunların tümü hayattaki mutluluğu arama çabasının denemeleridir. Oysa sizin bunlardan al(ama)dığınızı, evinde ailesi ile oturan kişi az bir imkân ile de alabilir.

Haz mutluluk değil anlık elde edilen bir duygudur.

İçsel olarak mutluysanız hazlarınız keyif verir. Aktiviteye, "Beni mutlu etsin." diye anlam yükleyip mutlu olmayı beklerseniz, bu zoraki bir mutluluk oyununa dönüşür. Günün her saatinde kendinizi meşgul edecek şeylerle uğraşır durursunuz. Bu ise hem mümkün değil hem de yorucu. Durduğunuz an dibe vurur kendinizi kötü ve boşlukta hissedersiniz.

Esas olan huzurdur. Hayatınızdaki eksiklik duygusunun nedenini bulursanız ve onu çözmeye çalışırsanız huzur kapısı açılır. Aksi takdirde zamanınızı günlük hazlar ile doldurmaya başlar ve olumsuz duygular yaşamamak için geçiştirmelere başvurursunuz.

Koşturmayı bırakıp, ben neyi arıyorum diyebilmeliyiz. Bunun için de hayatımıza kısa ve uzun vadeli planlar, hedefler koymalı aynı zamanda nasıl bir prensip içinde yaşamak istediğimizin sınırlarını çizmeliyiz.

Aristo'ya göre "*Mutluluk, insan yaşamının biricik amacıdır. Hayatımız boyunca harcadığımız tüm çabalar mutlu olmak içindir ve mutluluk, ancak erdeme ve kusursuz bir karaktere*

ulaşarak yakalanabilir. Kişi ancak hayatının bütününü soylu bir biçimde yaşarsa mutlu olabilir."

Epikür'e göre *"mutlu olmak için insanın üç şeye ihtiyacı vardır: Dostluk, özgürlük ve düşünmek."*

Descartes mutluluğu *"bir ruh memnunluğu ve iç hoşnutluğu"* olarak tanımlar. Descartes'a göre *"mutluluk erdeme, erdem de aklın iyi kullanılmasına bağlıdır."*

Mutlu olmak adına, içinde bulunduğunuz andan daha iyi bir zaman olduğuna karar vermek için beklemekten vazgeçin. Mutluluk bir varış değil, bir yolculuktur.

N. Ünlü

Nörolog Nancy Etcoff, beynimizin evrimsel olarak mutluluk ve acıyı azaltmaya odaklı olduğunu söyler. Şekerli şeylerin tadını doğuştan sevmemiz ve acı olanları da reddetmemiz, mutluluk arayışının içgüdüsel olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

- Mutluluk, var olan yaşamınızı öncelikle kabullenebilmekle başlar. Yani gerçekçi olmakla başlar. Bu kabullenmek, pes etmek değil, gerçeği görmektir. Yok saymak ya da yakınmak, değiştirme gücünüzü elinizden alır. Sizi kaderciliğe sürükler.
- Mutlu olmak öğrenilir. Çünkü insanlar, mutluluğu da mutsuzluğu da yaşadığı, doğup büyüdüğü aile ve toplum içinde öğrenir. Ailede hep yakınan, şikâyetçi, mutsuz, hayattan zevk almayan birinin olması, ayrıca bunun ebeveyn olması halinde bu ailenin çocukları,

mutsuzluğu bir hayat şekli ve hayatın kendisi sanırlar. Ailenin liderleri olan anne-baba, çocukların ruhsal durumlarının da kaptanlarıdır. Çocuklardaki ruhsal ve davranışsal tepkiler ise ailenin termometresidir.

- Mutluluk bir duygudur. Bir duygunun oluşumu ise düşünce şeklimizdir. Çünkü insan, nasıl düşünürse öyle hisseder.
- Mutluluk, düşünce şeklidir. Düşünen için düşündüğü gibi yaşamak, düşünmeyen için yaşadığı gibi düşünmektir. Hayatımıza nasıl mutluluk katacağımızı zihnimizde çizdiğimiz harita ile belirleriz. Yani hedeflerimiz, amaçlarımız, yaşamı anlamlandırma şeklimiz düşünce olup bizi harekete geçiren güçtür. "Ben artık şöyle yaşayacağım, bundan sonra bu şekilde davranacağım," gibi kararlar zihinsel süreçlerin ürünüdür. Sonuçta insan, inandığı bir şeyi sürekli şekilde yaşar. Yani inandığımız gibi yaşarız.
- Mutluluk, zihinde başlar. Hayattaki olumlu ve pozitif noktaları görebilmektir. Klasik yarı dolu yarı boş bardak örneğinde olduğu gibi gerçekliklerdeki olumlu noktaları görmek gerekir.
- Mutluluk, bağımlı kalmadan ama bağlı kalmaktır.
- Mutluluk yetinmektir, var olanın kıymetini bilmektir. Olması gerekene değil, olana odaklanmaktır. Sahip olduğunuz şeylerle çok mutlu olacak o kadar çok insan var ki...
- Mutluluk, bakış açısı sonucudur. Var olan yaşam içindeki olumlu yönleri görmek, fark etmek ve onları bir artı olarak kabul etmektir.

- Mutluluk, kimseye muhtaç olmamak için çabalamaktır. Eğer hayatınızda kimseye muhtaç olmamak için çabalıyorsanız hem süreçte hem de sonuçta mutlu sizsiniz.
- Mutluluk, sağlıklı olmaktır. Aslında her şey kazanılır, acısı geçer veya azalır ama sağlık, kaçan tren gibidir. Sağlıklı iseniz siz inanmasanız bile mutlusunuz.
- Mutluluk, hayatın farkında olmaktır. Yaşamın her saniyesi mutlu hissetmek için vardır.

Mutluluk çalışmak ve sevmektir.
Freud

Hem üretiyor hem de sevgi dolu iseniz sizi kimse yıkamaz. Çalışmak, belirli saatlerde belirli bir işi para kazanmak için yapmak anlamında olan çalışmak değil, kendine ve insanlığa bir şeyler katmak, kazandırmak anlamında bir çalışmadır ve severek yapılması sonucunda insanı mutluluğa götüren bir aktiviteye dönüşür. Çalışmak, üretmektir, faydalı olmaktır, bu dünyada bir işe yaramaktır. Sadece para kazanmak ile ölçülmemelidir.

Sevmek duygusu evrende mutlak bir güçtür ve insanda "her şeyle baş edebilirim" duygusu uyandırır. Severek yapılan iş, severek yürütülen ilişki vs. durumlar kişilere mutluluk kapılarını açar.

Mutluluk; realist bakıp, pozitif görmektir. Yaşamın gerçeklerini göz ardı etmeden içinde bulunduğumuz durumun olumlu ve öğretici taraflarını yakalamak, bizi olgunlaştıracak ve mutlu edecektir.

Mutluluk, üretmektir. Yaşamı üretmeden, kendini geliştirmeden yaşamak, mutsuzluğa neden olur. Sonbaharda dökülen yapraklar üretkenliğin bitişi gibi düşünüldüğünde doğada ve insanlarda bir hüzün meydana gelir, oysa ilkbaharla yeşeren doğa, üretkenliği simgeler ve insanlarda neşe ve yaşama duygusu ortaya çıkarır. O halde üretmek ve bunu paylaşmak mutluluk sebebidir. (Emeklilerin depresyonu ve mutsuzlukları da artık üretmeyecekleri ve işe yaramayacakları hissinden kaynaklanır.)

Mutluluk aidiyettir. Kendini bir yere ait hissedebilmektir.

Mutluluk, kendin olabilmektir. Maskesiz ve rolsüz. Mutluluk, sevebilmek ve karşılığında sevilmektir.

Mutluluk, ibadettir. İnandığın değerler için bir şey yapmaktır.

Mutluluk, güvendir.

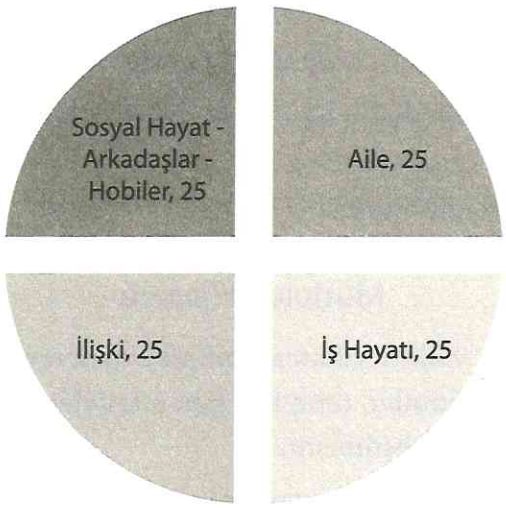
Mutluluk Havuzu

Mutluluğun yolları yıllarca aranmış, deneme-yanılmalar, tecrübeler, eğitimler, terapiler gibi teknikler ve kaynaklar ile bulunmaya çalışılmıştır.

Aslında mutluluğun yollarını ararken, mutsuzluğun yollarını buluruz. Çünkü hayat kendi başına düşünüldüğü ve hissedildiği gibi yaşanır. Yani aynı olayı yaşayan iki kişinin farklı duygular ve düşünceler yaşaması, mutluluğun bir bakış tarzı ve hissediş olayı/durumu olduğunu ortaya koyar. Kimi kadın için erkeğin eve çiçekle, hediyeyle gelmesi ilgi ve sevgi göstergesi ve mutluluk sebebi iken bir başka kadın sevgi göstergesi olarak elle tutulur bir şey yeri-

ne sadece sevgiyi hissetmek ister ve mutlu olur. İnsanların farklı bakış açıları geçmiş yaşantılarla da ilgilidir. Bu bakış açıları bazen kemikleşmiş bir sistematik zihinsel süreçten gelir, bazen de çözüm yolu olarak kişinin kendisince geliştirilmiştir.

Mutlu olmak, sadece belirli bir durum veya olaya dayandırılabilecek lokal bir şey değildir. Hayat bir bütün ise mutluluk da bu bütünden alınacak "bütün" bir şeydir. Fakat az sonra değineceğim ilgili konulardaki gibi, mutluluğa çoğu zaman bir bütün olarak bakamıyoruz.



Yukarıdaki şekilde, bireyin aile, sosyal, iş ve ilişki yaşamının tüm yaşamına katkısını göstermeye çalıştım. Bu havuzda önemli olan yaşamın sürdürüldüğü her anda ve mekânda yaşama bir katkı sağlamaktır. İş hayatınız, aile yaşamınız ve ilişkiniz, hobileriniz ve sosyal yaşamınız haya-

tın tamamının parçalarıdır. Bu parçalar aktif olduğu sürece yalnızlığa zamanınız kalmaz. Önemli olan parçaları doğru hareket ettirmek ve yerinde, zamanında kullanmaktır. Ortalama her insanın hayatında bu parçaların ¾'ü mevcuttur. O halde geriye sadece bunların kıymetini bilip kullanmak kalır. Mutlu olmak için etrafınızda çok insan olması gerekmez. Sadece ilişkilerindeki önem sıralamasını doğru yapmışlardır. Paylaşımlarını ve zamanlarını da planlamışlardır.

Yaşamınızda mutlu olmak için çoğu şeyi siz yapıyorsanız, başkasından az şey beklersiniz. Eğer çok şey bekliyorsanız, az şey yapıyorsunuz.

Mutluluk havuzu bize içinde bulunduğumuz yaşamın şemasını gösterir.

Eğer havuzu doldurmak istiyorsak tüm muslukları belli oranda açmak ve kullanmak gerekir.

Yalnızlaşan veya sadece bir tek musluğa mahkûm kalan bireylerin hem daha çok talepkâr oldukları hem de aşırı bir kaybetme kaygısı yaşadıkları fark edilir. Yukarıdaki örnekte, her musluğa eşit değer verirsek katkıları 25 birim olur. Siz sadece ilişki musluğunuz ile havuzu doldurmak isterseniz hem musluğu zorlar ve bozabilir hem de nafile bir çaba içine girmiş olursunuz. Elbette daha önce de bahsettiğimiz gibi önem sırasına göre hepsi aynı değerde (25) olmayacaktır. Ama hepsi bir öneme sahiptir ve toplam mutluluğun bileşenidir.

Tek bir yöntem ile mutlu olmaya çalışmak şekilde görüldüğü gibi tek bir muslukla havuzu doldurmaya benzer.

Her Saniye Mutlu Olmak Mümkün mü?

Aslında şu an en büyük sorunumuz bu. Nedense her anımızın mutlu olmasının peşindeyiz. Mutsuzluğa, keyifsizliğe, bir şeyin yanlış gitmesine tahammülümüz yok, her anımızda mutlu olamayacağımızı kabul etmeliyiz.

Mutluluk AN'dan öte HER AN'dır.

Gün içinde yaşadığımız olumsuzlukları yaşamın bir parçası ve gereği olarak görmeli, dövünmek ve üzülmek yerine çözüm aramalıyız. İnsanın her an mutlu olması demek, hayatının anlamsızlaşması demektir. Zamanla rutin bir hal alan mutluluk adı altındaki etkinlikler, doyumsuzluğa ve bu durumların bizi eskisi kadar mutlu etmemesine doğru götürür.

Ayrıca burada mutluluğun tanımını da doğru yapmamız gerekir. Mutluluğun en genelleştirilmiş tanımı; hayatımızdaki kısa ve uzun vadeli hedeflerin istenildiği düzeyde gerçekleşmesi iken aynı zamanda bireysel tanımları olup herkesin isteğine göre de şekillenir. Tatil, araba, yeni bir ev, eğitim imkânı, evlenmek gibi bireysel ihtiyaçlara göre çoğaltılabilir.

Canım Acıyor Bunun Neresi İyi?

Eğer hayatınızda acılar varsa, acılar yaşıyorsanız; size acı verecek kadar değerli şeylere sahipsiniz demektir. Bu acı sizin de önemli olduğunuzun bir göstergesidir. Bu nedenle acıların bir yaşam kaynağı olduğunu, hayata bağlanmanın bir göstergesi olduğunu bilmeliyiz. Düşünün ki; hayatta hiçbir şey size acı vermiyor. Ne bir kayıp ne bir bitiş ne de başka bir şey. O halde siz bu hayatın neresindesiniz? O hal-

de siz bu hayatta hiçbir şeye sahip değilsiniz. Ünlü sanatçı Göksel'in Kelebek Ödülleri gecesinde yaptığı konuşmasında acıya çok naif bir bakışı vardı. Demişti ki: "Üzülüyoruz, ağlıyoruz, acı çekiyoruz sonra şarkı yazıyoruz ödül alıyor ve mutlu oluyoruz."

Ne garip değil mi? Acı; iyileştirir, güçlendirir, çözüm üretir, liderler çıkartır. Tıpkı Kurtuluş Savaşı'nda olduğu gibi.

Aynı zamanda acı, iyileşmenin göstergesidir. Tıpkı vücut geliştirirken gelişen yerin acıyan yer olması gibi.

Olumsuz Duygular da Mutlu Eder

Mutlu olmak, sadece olumlu duygular hissetmek olsaydı içimizdeki utangaçlığı, suçluluğu, mahcubiyeti atmamız gerekirdi.

İçimizde bazı olumsuz duygular, mutluluğumuzu sağlar. Tıpkı hata yaptığımızda üzülmek, utanmak gibi ya da birini üzdüğümüzde suçluluk hissetmek gibi. Eğer bu duyguları yaşıyorsak, insan olmanın temelini gerçekleştiriyoruzdur. Bu duygular sayesinde paylaşımcı olmayı, insanların hakkına saygılı olmayı, kul hakkı yememeyi, uyumlu yaşamayı öğreniriz.

Suçluluk, vicdan azabı, utangaçlık, mahcubiyet gibi olumsuz duygular bizi insanlaştıran, egolarımızı törpüleyen, bizi sosyalleştiren duygulardır.

Düşünün bir insan ne yaparsa yapsın utanmıyor, kendini suçlu hissetmiyor ve mahcup olmuyor. Bu insan ile mutlu olabilir misiniz? Sesinizi duyar gibiyim. Hayır... Bu insan hakkında ne düşünürsünüz? Bencil, narsist...

O halde olumsuz duygulardan kaçmayalım. Onların bize hissettirdikleri bizim değerlerimizi yansıtır. Bu duyguları hissetmemek normal şartlarda kişilik bozukluğu sayılır. Oysa bazen bunları yaşamamak için köşe bucak kaçarız. Eğer vicdanınız sızlıyorsa bir vicdanınız var demektir. Burada önemli olan bunları yerinde ve zamanında yaşamaktır. Hayat boyu yaşanırsa ya da yaşanılan bir olaydan dolayı sürekli suçluluk, pişmanlık hissedilirse bu kontrol edici bir duygu olmaktan çıkıp mutsuz eden bir duyguya dönüşür.

Kaygılarımız Bizi Koruyor mu Mutsuz mu Ediyor?

Ülkemizdeki yaygın psikolojik rahatsızlıkların başında kaygılar gelmektedir. Kaygılar genel olarak, somut bir duruma bağlı olamayan, gerçekleşmesine ihtimal verdiğimiz düşüncelerden ortaya çıkar. Kaygı, kişinin kendini koruma ve riski azaltma şeklidir. Kaygı, bir analiz ve bakış açısı sapmasıdır. Kaygıların analizini yaparsak, "Bizi üzen, olaylar değil bizim onlar hakkındaki yorumlarımız ve düşüncelerimizdir," diyebiliriz.

Olay: Sevgilim beni terk etti.

Düşünce: Ben yetersizim, hep yalnız kalacağım...

Duygu: Çaresizlik, umutsuzluk, mutsuzluk, gerginlik.

Davranış: Evden çıkmama, sosyal faaliyetlere katılmama, uykusuzluk vs. Gelecekte yalnız kalacağını hayal etme.

Oysa en kestirme bakış açışıyla, "Anlaşamadık..." ya da "O ayrılmayı seçti. Bu onun seçimi. Ben, benimle mutlu

olmayan biriyle zaten sürdüremem," şeklinde düşünmek hemen duygularımızın yönünü değiştirebilir.

Bu olay başka şekilde değerlendirilmiş olsaydı başka sonuç ve davranışlar ortaya çıkacaktı. Olaylar hakkındaki duygularımız, düşünce ve davranış kalıplarımızı şekillendirmektedir.

Aklınıza şu an sizi en çok kaygılandıran olayı getirin...

Olay:

Sizin yerinizde başkası olsaydı bu olayı sizin gibi yorumlar mıydı?

Bu olayı yaşayan arkadaşınıza ne önerirdiniz?

Olabilecek en kötü şey nedir?

Düşündüklerinizin olacağına dair kanıtlar var mı?

Düşündüklerinizin olacağına dair aksi kanıtlar var mı?

Duygular hiçbir zaman kanıt değildir; o halde kanıtınız nedir?

Sonucun beklediğiniz gibi olma olasılığı nedir? İhtimal mi gerçeklik mi?

Kaygının temelinde olayı büyütmek, kendi gücünü küçümsemek vardır. Burada kişinin yaşadığı kaygı ne ile ilgili olursa olsun, kontrol edememesi, baş edememesi durumu vardır.

%1'lik oranı bile önemsemek ona hizmet ederken %99'luk ihtimalin hakkını yemek olur. Kaygılı insan, bir puanlık ihtimali bile önemser büyütür. Oysa kendini güvende hissetmeye çalışırken daha mutsuz ve güvensiz hisseder.

Bizi üzen olaylar değil, bizim onlar hakkındaki yorumlarımız ve düşüncelerimizdir.

"Ya olursa; biterim, mahvolurum, çıldırırım" gibi düşünceler, olayı objektif değerlendirmemizin önüne geçer. Oysa düşünün ki yıllardır olur diye önlemini aldığınız, kaygılandığınız durumlar vardır. Ama gerçekleşmemiştir. Genelde en büyük kaygımız için "Olabilecek en kötü şey nedir?" sorusu abartılarımızın önüne geçer.

Örnek:

"Hocam, yıllardır eşimin beni aldatacağını ve bundan haberim olmayacağını düşünmekten kendini alamıyorum. Devamlı ondan habersiz maillerini ve telefonlarını kurcalıyorum. Evliliğimizin 20. yılındayız. İnanın çok yoruldum. Ne ayrılabildim ne de güvenebildim."

Bu vakada eş, kaygılarına yenik düşerek kaygısının dediğini yapmıştır. Oysa 20 yıldır aldatıldığına dair tek kanıt bulamamıştır. Tabii ki kişilik yapısı ve ilişkinin şekli de önemlidir. Ama onları etkisiz farz ettiğimizde, kendi senaryosunun peşinde koşan birinin hayatını nasıl mutsuzlaştırdığını görebiliriz.

Kaygılarımız bizi motive ederken, bir noktadan sonrası bizi mutsuz, enerjisiz ve umutsuz bırakır. Her zaman kaygılarımızın kanıtlarına odaklanmalıyız. %1'lik ihmalleri değil, yüksek olan ihtimalleri ele almalıyız. Ayrıca unutmamalıyız ki hisler kanıt olamaz. Hislerden yola çıkmak, bizi gerçeğe değil, kehanetimize sürükler.

Gelecekte olanları şimdiden öğrenemem.

Kaygı aklıma geldiğinde "O gün geldiğinde; onu o zaman düşünür, o zaman gereğini yaparım," demeliyiz. Yani kaygımızın temel nedenlerinden biri, gerçeklikler üzerinden değil de duygularımızı ve kendi yarattığımız düşünceleri kanıt saymamız yüzündendir. Eşinden sürekli şüphe eden birinin kanıtı yoktur. Duygularıyla hareket ederek bunu test eder. Ama artık bu güvensizlik ve hesap sorma, evlilikte mutsuzluk haline geldiği için, eşi kadını gerçekten aldatabilir. Yani duygularımızla hareket ederek, gerçek anlamda kanıtlar olmadan yanlış adımlar atmamız halinde, yanlış davranışlara sebep olan duygularımız bizi yanıltacağından, bu kez gerçekten mutsuz oluruz.

Mutlu Olmak İstiyorsan Sev ve Çalış

İnsanın bünyesi hareket etmek için kurgulanmış bir makine gibidir. Siz hareket etmedikçe, tekerlekler dönmez, demirler paslanır. Özellikle depresif ruh hallerinde hareket etmeye isteksizlik ve halsizlik vardır. Fakat bunu yenmek için üzerine gitmemiz gerekir. Hareket etmeyen insan, az iş yaparak daha yorgun düşer, daha keyifsizdir, sorumluluklardan kaçar. Aslında zamanla bu durumu alışkanlık ve yaşam şekli haline dönüşür. Freud'un dediği gibi; *mutlu*

olmak istiyorsan çalış ve sev. Çalışmak, vücuttaki serotonin hormonunun salgılanmasını ve kendinizi güçlü hissetmenizi sağlar.

Kendi mutluluğunu kimsenin insafına bırakma.

"İşe yaramıyorum" diye düşünen biri çalışırsa, (Burada çalışmaktan kasıt illaki para kazanmak değildir, sorumluluk almaktır, üretmektir...) bir işe yaradığını, elinden bir şeyler geldiğini fark edeceği için kendini önemsemeye, önemli olduğunu görmeye başlayacaktır.

Hayata bağlanmamız için hareket etmemiz ve ruhsal olarak sevgi dolu olmamız yeterlidir. İçimiz sevgi ile doluysa onu kanalize edecek çok şey buluruz.

Çünkü sevgi her insan için vazgeçilmezdir.

Sonuca Değil Sürece Odaklan

Sonucunu düşündüğümüz bir ilişkide, keyif almak yerine o ilişkinin sonucu ile ilgili kaygılarla boğuşuruz: "Ya olursa? Ya olmazsa?" Belirsizliğin üzerine gidiyor, karamsarlıkla, hep olası olumsuz sonuçları seçerek çıkarımlarda bulunuyoruz. İlişkinizde de sonuca odaklanırsanız güzelliklerin, iyi şeylerin tadını alamazsınız. Bu durum ise hep plan yapan, hep kaygı yaratan bir sevgili haline dönüştürür sizi.

İkili ilişkiler haricinde de süreç değil sonuç odaklı olmak bizde keyifsiz ve kaygılı bir ruh haline neden olur. Örneğin sınav kaygısının tek nedeni sonuca odaklanmaktır, "Ya kazanamazsam ya sınav günü bir şey olursa" gibi. Yine "Ya kötü bir şey olursa?" derseniz evden çıkmamanız ya da kimseyle iletişim kurmamanız gerekir. Sonuca odaklanmak, sürecin kötü yaşanmasına neden olur. Partnerinizle

yaşadığınız ilişkinizde onu tanımak ve hayatınızın geri kalanını geçirebileceğiniz kişi olup olmadığına karar vermek yerine "Sonumuz ne olacak" sorusunun cevabının peşine düşerseniz, muhtemelen ilişkinizin bitişini izlersiniz.

Sonuca odaklanmak bazen bir özgüven sorununun göstergesidir.

Rahat olamamaktır. Kaybetme kaygısıdır.

Sadece kendimizi değil etrafımızdakileri de kontrol altında tutmaya başlarız. Fiziksel ve zihinsel yorgunluğun yanı sıra yalnızlaşmaya başlarız. Bu nedenle sonuca odaklı biriyseniz "Neden böyle düşünüyorum?" diye kendinizi sorgulamalısınız.

Bir ilişkinin başında, sonucu düşünmek, bu ilişkinin sonu ne olacak diye garantici olmak, ilişkinin doğal akışını baştan bozacaktır. Öncelikle hiçbir ilişkinin sonunun ne olacağını bilemeyiz. Evlilik şayet bir sonuç ise boşanma nedir peki? İlişkinin sonu yoktur. Sadece bir sonraki aşaması vardır. Sonuç odaklı olan tüm ilişkiler, çok hızlı başlar ve çok hızlı da biter.

Çünkü o ilişkiler sonuca odaklanır, tüm çabalar sevgi için değil; sonuca odaklanmak için verilir. Kaygılı ve kontrollü ilişkilerde bu süreç böyle sürer. Süreci kontrol etmek isteyen, boşa emek harcamak istemeyen, bilinçaltındaki birilerinin telkini ile hareket eden kişiler ilişkiyi daha güvenli ve onaylı sürdürmek isterler. Böyle ilişkilerde, ilişki yaşanmaz, sadece planlanır şayet karşı taraf süreç odaklı ise çatışmalar ciddi boyuttan ayrılmaya taşınır.

Aslında çok fazla ilişki yaşayıp, evlenmek isteyen bireylerin en büyük hatası planlamadır. Evlenmek için çok ça-

balarken, acele etmek ve bir an önce flörtü evlilikle sonuçlandırma isteği nedeniyle ilişkileri biter.

Oysa evlilik kararı plana göre değil, ilişkinin gidişatına göre verilir.

İnsanlar, ilişkiden aldıkları güç ile evliliğe karar verebilirler. Flört, insanlara güven vermelidir. İki taraf da yaşanan kopya dönemden cesaret almalıdır. Böyle olunca zaten süreç iki tarafın koruması altında olur. İlişki beraber büyütülür. O halde kaygılarımız, korkularımız, geçmiş olumsuz yaşantılarımızdan yola çıkarak hareket etmeden, ilişkiyi yaşamaya odaklanmalı, bir yandan da tanımaya çalışmalıyız. Evlenecek kişi mi eğlenecek kişi mi diye keskin ayırım yapmaya da gerek yok. Çünkü ikisi de aynı kişi olmalıdır. Kim bilir, belki zamanla evlenmekten vazgeçen siz olacaksınız.

Ne Mutlu Duygusalım Diyene!

Bir gerçeklik için sadece duygularımız kanıt olamaz dedik. "Beni terk edecek, beni aldatıyor, beni sevmiyor" gibi düşüncelerimizi gerçek kabul ettiğimizde bunlarla ilgili sonuçları da üretiriz. "Beni sevmiyor, o halde terk edecek. O halde başka biriyle ilişkisi var." Bu tip yanlış çıkarsamalar ilişkiyi ve iletişimi üçe böler; siz, o ve sizin senaryonuz. Senaryonuza o kadar kendinizi kaptırırsınız ki artık partnerinizi bu senaryoda oynatmak için adeta ona bu rolü verir ve zorla onu bu rolle ilişkilendirmek istersiniz. Bu durum ve kaçınılmaz son ortaya çıktığında da "Ben biliyordum," dersiniz. Aslında ortaya çıkan bir şey yoktur. Ortaya çıkardığımız ve kendi kehanetimize kurban ettiğimiz bir ilişkimiz vardır.

Olayları, ilişkileri abartarak yaşamak da bunun gibidir. Ortada basit bir olay veya davranış vardır. Fakat biz ona anlamlar yükleriz, onunla bağlantılar kurarız.

Millet olarak kalbimizi aklımızdan, duygularımızı da her zaman düşüncelerimizden önce kullanırız. Öfkelerimizi, sevinçlerimizi, nefretimizi çok çabuk edinebiliriz. Bunlara örnek olarak trafikte çok çabuk öfkeleniriz, ilişkilerde çok çabuk duygu aşamasına geçeriz hemen sever hemen sevişmek isteriz, çok çabuk terk edebilir, çok çabuk evlenebiliriz. Yani kısaca çok duygusalız.

Kulağa hoş gelse de duygusal olmak, sadece gönül ilişkisinde işinize yarar. Her yerde, her ilişki türünde duygusal kimliği ve rolü kullanmak sağlıksızdır. Akılcılığımızı elimizden alır. Sonra da akıl almak için kapı kapı dolaşmak zorunda kalırız.

Bu ülkede her gün kadın cinayetlerinin nedenini düşündünüz mü? Evet, duygusal milletiz ve olumlu da olumsuz da olsa duygumuzu kontrol etme sorunu yaşıyoruz. Terk edildiğimizde ya da ayrıldığımızda bile duygularımızı karşıdaki kişiden koparamıyoruz. Hem boşarız hem de başkasıyla ilişkisi olmasını istemeyiz. Öldürürüz...

Artık her konuda duygusallığın iyi bir şey olmadığını haykırmalıyız.

Batı milletini duygusal olmamakla, soğuk olmakla duyarsız olmakla suçluyoruz. Oysa onların bizden daha mutlu ve sağlıklı olduğunu gözden kaçırıyoruz.

Duygusal olmakla övünen bir milletiz. Sevgimizle boğar, sevgimiz için ölürüz. Başkası sevgilimize laf atsa öldürürüz ama biz küfür edebiliriz. Duygusal olmamız, genetik

olmaktan öte, öğrenilmiş bir penceredir. Duygusal olmayanları vicdansızlıkla itham ederiz.

Ancak bir gerçeklik var ki duygular yoğunlaştıkça akıl geride kalır. Şayet, akıl ve kalp uyum içinde olursa doğru düşünceler ve doğru duygular beraber yaşanır. Kendimizle çelişmeyiz.

Kendimizle bu kadar çeliştiğimize göre millet olarak bizde bir sorun var. Dünyada acaba bu kadar kendisi ile çelişen başka bir millet var mı? İşimiz, çelişkimiz. İlişkimiz, çelişkimiz. Benliğimiz, çelişkimiz. Kısaca yaşamımızın her adımında kendimizle bir çelişki içindeyiz. Neden? Çünkü seçimlerimizde devamlı duygularımız ön planda. Bunlar aşk veya sevgi gibi duygular değil her zaman; kaygı, korku, değersizlik vb. gibi olumsuz duygular dahil. Yalnızlık korkusu için, evlenmek gibi... Sırf yalnız kalmamak adına, tam olarak sevmediğiniz, sevmek için adamın neresinde elle tutulur bir şey bulacağım diye kılı kırk yarmak gibi... Sonrasında mutsuz olduğumuzda ise kendimizi birkaç olumlu kırıntı ile avutmak gibi... "Mutsuzum ama işte en azından iyi biri," diyerek, hissetmeye odaklı olmaktan geçiyor. Her şey o anki hislere göre şekillenmemelidir. Bunun nedeni de duygusal sıkıntı ve sorunlar ile baş edememizdir. En küçük bir duygusal kırılmayla yıkılırız, mahvoluruz. Sonrasında onu mantıklı bir biçimde analiz etmek yerine hemen yok sayarak veya sorunun kaynağını yok ederek (terk etmek, bitirmek) çözeriz.

Duygusal olmaktan değil, her durumda duygusal olmaktan vazgeçmeliyiz.

Genel olarak aşırı duygusal davranan insanların ilişki bağımlılıkları yüksektir. Kendilerini devamlı bir insana daya-

mak ve bağlanmak isterler. Bu nedenle de birey olmak için zorluk yaşarlar. Bağımlı oldukları için de birey olamazlar.

Evlenirsem Tüm Sıkıntılarım Biter

Tercihlerimizdeki nedenler çok önemlidir. Neden evlenmek istiyoruz? Aslında mutsuz evliliklerin temelindeki düşünce "anlaşamamak" olduğu kadar, evliliğin "tedavi edici olduğuna" dair düşüncedir. "Evlenirsem hiçbir sorunum kalmayacak, evlenirsem ruhsal olarak, ekonomik olarak sosyal olarak tüm sorunlarım bitecek, dünyanın en mutlu insanı olacağım," gibi düşüncelerin olmasıdır. Peki, evlenenlerin hepsi bu sonuca mı ulaştı? Karar sizin. Ayrıca evleneceğiniz kişinin de sizi bir kurtarıcı olarak gördüğünü düşünün. Bu beklentileri karşılayabilir misiniz?

Evlilik bir tedavi değildir. Evlilik, tedavi sonrası alınacak bir karardır. Evlilik, cennetin kapısını açmaz. Evlilik, bir yaşam tarzı değişikliği kararıdır. Aslında bekârlığa oranla sorumlulukları daha fazladır. Daha fazla emek vermek, daha fazla fedakârlık yapmak gerekir. İlişki ağı genişlediği için ilişkisel sorumlulukları fazladır. Kendi aileniz ile sorunlarınız var ise eşinizin ailesiyle de sorun yaşamanız halinde sorun miktarı artar.

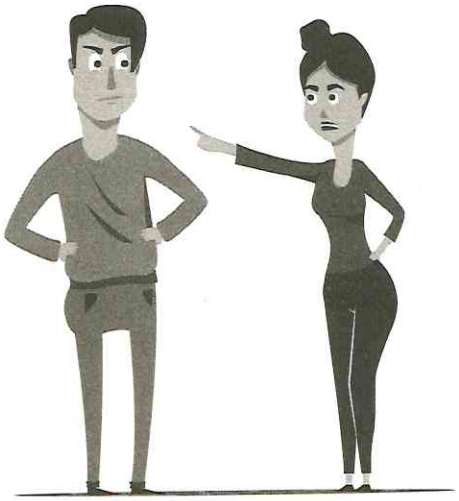
Bunlar olumsuz veya risk denilebilecek yönler iken olumlu yönlerinden sadece şunu demek isterim. Hayata karşı, iki beyin ve dört omuzla savaşıyorsunuz.

Kısaca evlilik, size sadece sistem sunar. Bekârlıkta hiçbir şey için çabalamamışsanız evlilikte de çabalamadığınız takdirde mutsuzluk daha fazlaca olacaktır.

Evliliğin veya flörtün düşmanı "bencilliktir". Bencil olan herkesin evliliği sorunludur. Ya iki taraf mutsuz ya da bencille evli olan kişi mutsuzdur. Tabii dayandığı yere kadar.

Bekâr iken kendini mutlu edemeyen, yaşamsal sorunlarını çözemeyen, evlilikte pasif-bağımlı bir rol alabilir. O halde evlilik, var olan potansiyelinizin emeğe dönüştüğü bir sahadır.

Sadece mutlu olmak için değil, mutlu etmek için de evlenildiği gerçeği unutulmamalıdır.



Altıncı Bölüm

BİR İLİŞKİDEKİ YANLIŞ ANLAŞILMALARI NASIL ÇÖZERİZ?

İlişki, kendi başına bir iletişim ve paylaşım sistemidir. Her ilişkide sorun yaşanır. Farklı düşünceler kaçınılmazdır. Farklı cinsiyeti temsil eden, farklı büyüyen, üç yaşından itibaren karşı cinse güvenmemesi telkin edilen iki farklı insanın, aynı evde birbirleriyle, temeldeki farklılıklara rağmen uyum sağlaması ve benzer noktalarda buluşması çok kolay olmadığı gibi çok zor da değildir. İsteyen için çocuk oyuncağı, istemeyen için arapsaçı kadar zordur.

İlişki ve evliliklerde ilk çıkmaz ve tanıdık nokta "karşı koltuk"tur.

Çiftler genelde sorunu eşlerinde bulurlar. Kadınlar, erkeklerin ilgisizlik ve sorumsuzluklarından yakınırken, erkekler kadınların çok konuşması, devamlı tartışma çıkarması ve olayları abartmasından yakınırlar. Erkeğe göre aslında evlilik veya ilişki çok iyi gidiyordur, bir sorun yoktur; sadece eşi durumu abartmaktadır. Eş, olayları büyütmezse ve yapılanları görürse sorun çözülür. Kadınlar ise eşinin ilgili ve sorumlu olması halinde sorunun bıçakla kesilmiş gibi çözüleceğini ifade ederler. Oysa evliliğin düzelmesinin bir tarafın değişmesi ile asla sağlanamayacağı bilinmelidir. Çünkü her iki eş de çözümü karşılıklı olarak diğerinin değişiminde görmektedir. Buradan yola çıkarak

söyleyebiliriz ki "önce kim değişmeli" tartışması olmadan, aynı anda harekete geçmek gereklidir.

Başlatıcı Kadar Sürdürücü de Hatalıdır

Evlilikte, sorunu başlatanın olduğu kadar, bu sorunu devam ettirenin de sorumluluğu vardır. Yani başlatıcı ile sürdürücü arasında çok pay farkı yoktur. Herkes kendi yaptıklarının sorumluluğunu taşımaktadır.

Konuyu açan problemlerden bahsedeni suçlamak, sorunların üstünü örtmektir. Ortada bir sorun varsa, paylaşılmak isteniyorsa mutlak olarak konuşulmak istenilecektir. Bu nedenle susturmaya çalışmak, yok saymak, küçümsemek bir çözüm değil, üstünü örtmektir.

"Acı söyletir," diye bir deyimimiz vardır. Bir eş söyleniyorsa ona kulak vermek lazım. Bu bir sorun mu, sohbet ihtiyacı mı, dolaylı bir mesaj mı? Bunları fark etmek lazım.

Önüne pişirip pişirip koyuyorsa, cevapların yetersiz kalıyor olabilir.

Bu konuda çatışmaların temelinde erkek ile kadının kelime kullanım miktarındaki farklılık gibi görünse de bu kadar basit değildir. Mesela kadının çok konuşması, konuşurken rahatlamasına bağlı iken sorunları konuşmak rahatlamak tan çok çözüm amaçlıdır.

Başlatanın kim olduğu bir ilişkide sabit değildir. Bazen kadın bazen de erkek olabilir. Kimin başlattığı değil, içeriğinin ne olduğu önemlidir.

Bir sorunu çözmek için, önce kimin başlattığına inip arkeolojik kazı yapmaya gerek yoktur. Şayet öyle bir kazıya girişilirse, sanırım tanışma sürecine kadar inilir. Hatta bazıla-

rı, sorunun kaynağını eşinin çocukluğuna bağlayabilir. Bu detaylara inmek, çözmeye değil, haklı olmaya çalışmaktır.

Tartışmayı Bilmiyoruz

Sorunları çözmek için kökenine inmeye gerek yoktur. Bu sadece havada kalacak bir tartışma çıkarır. Tartışmalar çözümsüz biter ve artık tartışmaktan kaçar hale gelirsiniz. Bu durumda genelde, "konuşamıyoruz" şikâyetleri gelir. Aslında sorun konuşamamaları değil, nasıl konuşacaklarını bilmemeleri ve sorunu yanlış yöntemlerle çözmeye çalışmalarıdır. Yıllardır aynı yöntem ile konuştuğunuz bir sorunu düşünün. Siz ve eşiniz aynı tarzda tartışıyorsunuz. Sizce bu yöntemler ile sonuca varabilir miyiz? Sizin soru sorma şekliniz, duymak istedikleriniz ve tarzınıza eşinizin verdiği tepkiler değişmediğine göre bu şekilde yol almak mümkün değildir.

İnatla direnenin karşısında, inatla ısrar eden vardır.

O halde esas sorun, sorunlar değil, çözüm yöntemlerini bilmemektir. Siz sorun çözme yöntemlerini bilmediğiniz sürece boşanıp farklı kişilerle evlenmeniz ya da partner değiştirmeniz halinde yine aynı şeyleri yaşamaktan kaçamazsınız. Çevremizde rastladığımız dördüncü, beşinci evliliklerin nedenlerinden biri de budur. Bunun temel nedeni genellikle sorunları çözememek ve çözüm yöntemlerini bilmemektir. Yani hayatınızdan "Ahmet'i" çıkarıp yerine "Mehmet'i" koymanız, "Ayşe'yi" çıkarıp yerine "Fatma'yı" koymanız bir şeyi değiştirmeyecek, sadece aynı şeyleri yaşayıp aynı sonuçlarla karşılaşmak, umutsuzluk ve suçluluk duyguları yaratacaktır.

Ne yapılmalı:

- Temel sorun öncelikle üsluptur. Öfkeli, kendini tamamen haklı gören, eleştirel, sorgulamacı üslubunuz var ise önce bunu değiştirmelisiniz.
- Kendi ısrarcılığınız ile onun direnci arasındaki ilişkiyi görmelisiniz. Siz ısrar ettikçe o da kabul etmemek için direnecektir.
- Haklı çıkmak için değil, çözüm ve düşünceleri aktarmak için iletişim kurmalıyız.
- Kendimizi ifade ettikten sonra onaylanmayı veya kabul edilmesini beklememeliyiz.
- Kendimizi savunmak için kanıtlardan bahsetmek yerine, sorunun ortak çözümüne odaklanmalıyız. Tartışmaların uzama nedeninin %80'i, tarafların kendini haklı çıkarmak için kanıtlarını ortaya koymalarından kaynaklanır.
- Tartışılan konu yalnız olmalı, başka konularda veya geçmişteki yaşananlar ile bağlantı kurulmamalıdır.
- Her tartışmada bir konunun çözülmesi esas alınmalıdır.
- Tartışmalarda uygun yer, zaman ayarlanmalıdır. Yemekten önce, uykudan önce, tatilde, alışverişte, kalabalıkta, misafirlikte, misafir varken, çocukların yanında, yorgunken, açken, uykusuzken, hastayken, önemli konular ve konuşmalar yapılmamalıdır. Tam tersi ise doğrudur.
- Tartışmada, iki taraf birbirini kontrol etmeli, ses tonu, konunun başka yöne çekilmesi durumlarında ise uyarı olmalıdır.

- Tartışmalarda, duygusal kelimeler kullanılmalıdır. O ana kadar canım, hayatım denilen eşe tartışma esnasında mümkün olduğunca olumsuz kelime ile hitap edilmemelidir.
- Tartışmalarda her zaman amaç belirtilmelidir. "Şu konuyu çözelim-konuşalım..." Ulaşılması istenen nokta karşılıklı seçilmelidir.
- Tartışmalarda sonuç alınamadığında ara verilmelidir. "Daha sonra konuşalım."
- Tartışma, önce herkesin bireysel tarzıyla başlayıp, zamanla ilişkinin bir tarzı haline dönüşür. İlişkinin tarzı da nasıl oluşturulmuşsa öyle devam eder. O halde, evlilik ve ilişkilerdeki tarz iki tarafın ürünüdür.

Cinsellik

Her ilişkinin bir aşamadan sonra geleceği nokta cinsel paylaşımdır. Cinsel paylaşımların, bir ilişkinin ilerleyen dönemlerinde, ilişkinin güvene ulaştığı aşamada olması ilişkiyi güçlendirir, kaygıdan arındırır, yaşanılan anın tatminini artırır. Kadın ve erkek ilişkide en çok cinsellik konusunda farklılaşır. Kadın için ilişkide cinsellik, güzel bir yemeğin sosu iken erkek için yemeğin kendisidir. Kadına göre cinsellik, duygusallığın ve iletişimin ürünü iken erkek için duygusallık ve iletişim ile beraber yaşanmalıdır. Kadın, önce duygusallık derken, erkek her an için cinsel paylaşıma hazırdır. Erkek, hormonal ve içgüdüsel olarak talepkâr iken kadın daha çok duygusal yoğunluğu ile bunu talep eder.

İlişkideki rollerin de cinsel hayatta etkisi büyüktür.

Mesela, erkeği kendinde tutmak isteyen kadın, aşırı memnun edici olmaya çalışır. Yine erkek üzerinde kontrol-memnun edici olmak isteyen kadın, daha fazla arzular gibi olur. Normalde erkeğin daha talepkâr olması gerekirken, kadının daha fazla talepkâr olması, gizli bir dominant olma çabasını gösterir.

Bağımlı, takıntılı, narsist özellikler gösteren bireyler cinsel yaşamlarında daha fazla sorun yaşar. Karşıdakine ve kendilerine karşı değer algıları çok çabuk değişebilir, küçük sorunlara takılırlar; erken boşalma, isteksizlik, orgazm bozukluğu yaşanır. Esas olan, yaşanan sorunların, yatak odasına taşınmaması ve yatak odasına taşınmadan çözüme kavuşturulmasıdır. Sorunların ve negatif duyguların yatak odasının kapısından içeriye girmesine izin vermemeliyiz.

Cinsel sorunların %99'u psikolojik niteliklidir. İçinde ise iletişim sorunu vardır. Kendini ifade edememek, yanlış ifade etmek, içine atmak, beklentilerini söyleyememek, sıkıntılarını açamamak gibi. Birbiriyle açık iletişim kuran eşler, daha çok cinsel paylaşımlarda bulunur, daha az sorun yaşarlar. O halde cinsel sorunların temelinde iletişim-bilgi sorunu vardır. Eşler birbirleriyle cinsel sorunlarını açık konuşmaya başladıklarında sorunlar aşamalı olarak çözülmeye başlanır.

Cinsellik ile ilgili sorunların kaynağında, öfke ve kırılmalar ciddi bir etmendir.

Şayet bir isteksizlik varsa, orada ilk aranması gereken kırgınlık ve öfkedir. Kırılıp bunu dışa vuramayan ve öfke yaşayan erkek veya kadın, içindeki sıkıntıya rağmen cinsellik yaşamayı prensiplerinden ve kendinden ödün vermek

olarak algıladığı için uzak durur. Bu içsel çatışmayı yaşamamak için de gerekçelere sığınır. Hastalıklar ve fizyolojik boyutlarına girmeden sadece ilişkisel boyutuna değindiğimiz bu konu, ikili ilişkilerin hormonlar üzerindeki etkisini gösterir. Çünkü kişi nasıl düşünüyorsa öyle hisseder, nasıl hissediyorsa da öyle davranır.

Cinsellikteki yanlış anlaşılmalar, tatminsizlik üzerine kurulan senaryolardan kaynaklanır. Eşinizin o an cinsel paylaşımı istememesini sizin istememek olarak algılamanız hem kendinize olan güveninizi azaltır hem de eşinize olan öfkenizi artırır. Oysa istenmeyen siz değilsiniz, o anki paylaşımdır. Bu durumda ısrar etmemek, uygun alt yapıyı hazırlamak veya ertelemek çözüme götürür ve iki tarafın da kendini değerli hissetmesini sağlar. Cinsellik=iletişim olduğuna göre iletişim düzeltilmeden cinsel paylaşıma girişilmemelidir. Alt yapı hazırlanmadan, iletişim sağlanmadan cinsel paylaşıma yönelmek, kadını değersiz kıldırır. Kadın, kendini sadece yatakta değerli değil, genelde ve cinsellikten önce değerli hissetmek ister.

Ayrıca kadının da erkeğin de cinselliği konuşması, keyif aldığı noktaları ifade etmesi ve paylaşım esnasında sözel ve bedensel tepki vermesi gerekir. Ülkemizde kadının bu konuda açık konuşmasının edepsizlik olarak düşünülmesi yanlıştır. Kişi, eşiyle bunu rahatça konuşmalıdır. Fakat bu konuşmalar, ilişki öncesinde, ilişki anında ve hemen sonrasında olmamalıdır.

Toplumsal kurallardan dolayı yıllarca ülkemizde cinsellik tabu olarak bilindi. Kelimesi bile rahatsızlık yarattı. İlk adımı ise Haydar Dümen attı. Aslında ona bu konuda çok

şey borçluyuz. Bugün muhafazakar kadınlar bile çıkıp bu konuları rahatça tartışabiliyor. Demek ki bu konu, bu ülkenin temel sorunlarından biriymiş. Aslında, ekonomik-sosyal olarak yetersizlik yaşayan evlilerin en çok rahatladıkları ve tatmin oldukları alan cinsellikleri ve aile bağlarıdır. Bu nedenle ülkemizin ekonomik sorunlarına bakarak, cinselliğin önemini anlayabiliriz. Ekonomik durumu iyi olmayan çiftler de evliliklerindeki sosyal-ekonomik paylaşımlar-eğitim seviyesi düşük olduğu için yoğun cinsel paylaşımlara yönelirler. Böylece hem fakir hem de çok çocuklu aileleri görmek kaçınılmaz olmaktadır.

Duygusallık mı Cinsellik mi Üstün?

Cinsellikle ilgili en büyük tartışmalardan biri, duygusallık mı cinsellik mi kıyaslamasıdır. Kadınlar, duygusallığı, cinsellikten üstün tutar. Kadın göğsünü gere gere duygusal ihtiyacını talep ederken, erkek utanarak, dolaylı ima ederek bunu dile getirdi. Erkek için dile getirmek, sapıklık ve ahlaksızlık olarak nitelendirilip bastırıldı. Sonuçta, küfürlerimiz hem cinsel içerikli, esprilerimiz ise bel altı oldu. Cinsellik ahlakın temel göstergesi oldu. Avrupa'da gol yiyen kalecinin, zekâsı ve yeteneksizliği ile dalga geçilip kötü tezahürat yapılırken, bizde cinsel metaforlu küfürler hep kullanıldı. Bunu bir örneği olarak da istekler hep bastırıldı.

Cinsellik ve duygusallık, iç içe iki bileşendir.

Bugüne geldiğimizde artık kadının duygusallık ihtiyacı ile erkeğin cinsel ihtiyacının benzer olduğunu, birbirinden üstün olmadığını, sadece sağlıklı süreçler için sıralamanın önemli olduğunu kabul etmemiz gerekiyor. Birini diğerin-

den üstün tutmak, farkında olmadan bir cinsiyeti de aşağılamaya neden olmaktadır. Çünkü duygusal beklenti akılcı ve masumane iken cinsel beklenti sapıklık veya içgüdülere göre hareket etmek anlamına gelmektedir. İçgüdülerin emrine girmek ile duyguların emrine girmek arasında duygular lehine fark olsa da ihtiyaçların birbirinden üstün olduğu anlamına gelmez. Her ikisi de farklı cinsiyetin yaratılış özelliklerini de yansıtır. O halde farklılıkları üstünlük olarak kabul etmemek gerekir.

Kaldı ki cinsellik ve duygusallık, her iki cinsiyetin de ortak ihtiyacıdır aslında. Sadece duygusallık olmadan cinselliğin sağlıksız olduğunu belirtebiliriz. Ama oturmuş bir ilişkide de birbirine karşı savaştırılmamalı ve kullanılmamalıdır.

Birbirimizi Hep Yanlış Anlıyoruz

İletişimi düşük olan çiftlerin düştükleri en büyük yanlış ise birbirlerinin zihnini okumaya çalışmaları, okuduklarını sanmalarıdır. Eşine soru soramayan, cevap alamayan kişi, soruların cevapsızlığından rahatsızlık duyduğu için, bu soruları kendisi cevaplamaya başlar. Oysa kendi kendimize verdiğimiz bu cevaplar genelde yanlış veya eksiktir. Zihin okuma, kaygı veya çekingenlik nedenli olabilir. Oysa soru sormak veya bir konuyu konuşmak, sonuçları açısından zihin okumaya kalkmak kadar acı verici olmayacaktır.

Yanlış anlama durumunu çok yaşıyorsak, ona soru sormamıza rağmen cevabı istediğimiz gibi almaya çalışıyoruzdur. Bunun yanında, onun ne dediğine değil, ne diyebileceğine odaklanmışızdır. Birini doğru anlamak istiyorsak,

önce ona güvenmek zorundayız. Güvenmediğimiz biriyle yapacağımız hiçbir konuşmadan sonuç alamayız.

Önyargılar, zihin okuma, genelleme, güvensizlik, istediğimiz gibi düşünmesini beklemek, onun fikrine saygı göstermemek, anlaşamayan çiftlerin temel dinamikleridir. Şayet eşinizle veya sevgilinizle konuşamadığınızı söylüyorsanız kendinizle ilgili bu dinamikleri gözden geçirmelisiniz.

Tüm yanlış anlamalar, önyargılardan çıkar.

İlişki veya evlilikte her yaşanan sorunu karşıdakinin psikolojik bozukluğuna bağlayıp buna inanmak ise çözüm çabasından sizi uzaklaştırır. Mesela eşinizle yaşadığınız sorunun onun kişiliğinden kaynaklandığını düşünür, ona bu etiketi yapıştırır ve çevrenizdekilere de bu şekilde yansıtırsanız, bu, evliliğin düzelmemesi için ciddi bir engel olacaktır. Genelde böyle durumlarda her iki taraf da birbirinin hasta/sorunlu olduğunu iddia eder. Oysa her ilişki, ilişkiyi oluşturan bireylerin ruhsal yapılarına göre de şekil alıp yürüyebilir.

Anlaşamayan Aileler mi Biz mi?

Eşlerin birbirlerinin aileleri ile ilgili yanlış algılamaları da evliliği bozar. Sık sık eşin ailesini eleştirmek, ailesinin tutumunu eşine mal etmek, ailenin tavrını eşinin tavrıymış gibi görmek birer algı hatasıdır. Siz eşinizin ailesini eleştirdikçe, eşiniz bunu kendisinden kaynaklanan bir durum olarak algılayıp savunmaya geçer. Siz ise eşinizin kendisini değil, ailesini savunduğunu sanırsınız. Toplumumuzda bir söz vardır: "Kimse yoğurduna ekşi demez." Buradan yola çıkarak, ailesini ona kötü olarak kabul ettirmeniz hem zor

hem de onun için büyük bir tavizdir. Ülkemizde genelde evlenildikten sonra, erkeğin ailesi ile sıkıntılar olur.

Eğer bir tarafın ailesi ile kopukluk olacaksa o büyük ihtimalle erkek ailesidir. Yine toplumumuzdaki sözlerden biri; erkek evlendiğinde elden, kadın evden gider, sözüdür. Neden? Çünkü ailesel ilişkileri kadınlar yönetir. Kadının anlaşamadığı ailelerle ilişkiler çok zor yürür. Kadının ailesinin damattan beklentisi çok düşük iken erkeğin ailesi, oğlunun evliliğini kendinden bir parça gibi görür ve beklentilerini meşru görür. Kadının ailesi, kızının evliliğine çok demokrat yaklaşırken, aynı aile oğlunun evliliğine damadının ailesi gibi davranabilir.

Temel sorun, geniş aile uzantısıdır.

Tıpkı erkek ailesinin soyadının evliliğin çatısını oluşturması gibi. Erkek ailesinin kaybetme kaygısı zamanla azalabilir de kızgınlaşabilir de. Burada esas olan acele etmemektir. Özellikle ilk iki yıl iki tarafta da kaygı olabilir. Kadın, erkeği ailesine, erkeğin ailesi de oğlunu geline kaptırma kaygısıyla hareket eder. Ama esasen ezilen ve kaybeden erkektir. Şayet süreç uzarsa erkek hem ailesinden hem de evliliğinden uzaklaşmaya başladığı gibi iki tarafa da rest çeker. Bu süreçlerde iki tarafa da öneri, erkeği aracı yapmamaları ve suçlamaları ona yöneltmemeleridir. Erkeğin ailesi gelinle açık olmalı, gelin de aynı şekilde kocasıyla değil, onun ailesiyle bu konuyu konuşabilmelidir. İlerleyen yıllarda ilgisizlikler, intikam ve öfkelerde bu tip süreçlerde alt yapı oluşmaktadır.

Erkek, evlendikten sonra, ailesini de eşini de memnun etme, onların beklentilerini karşılama düşüncesinden vaz-

geçmelidir. Aksi takdirde bu durum eşiyle ailesi arasında kalmasına neden olabilir. Erkeğin aile üyeleri çoğu zaman duygusal mesajlar, ajitasyonlar ile erkeği arada bırakabilir. Yapılacak şey, tüm kararları eşlerin beraber almasıdır. Kadın ise böyle bir ikilem içindeki eşine mutlak destek vermeli, ritüeller ve önemli günler ve zorunlu durumlarda eşini zor durumda bırakmamalıdır. Ailesine sınır koyan erkek, eğer eşinden beklediği desteği bulamazsa kendini yalnız hissedebilir, tekrar ailesine yakınlaşabilir ya da hem eşinden hem de kök ailesinden uzaklaşabilir.

Eşler anlaşırsa, diğer sorunlar da mutlaka çözülür.

Kök aile sorunları yaşayan çiftlerin temel sorunlarının altında bazen güç savaşları da yatmaktadır. Ailelerin kıyaslanması ve bir tarafın kontrolü ele alması güç savaşını gösterir. Oysa güç savaşı hangi konu olursa olsun orada tıkama yapar. Mutlak olarak iki taraf da acı çeker. Egolar saygı ve sevginin üstüne çıkar. Güç savaşında her iki tarafın da ailesi restleşmenin kurbanı olur. Hatta evlilik korunsun diye iletişimi bile kesmeyi düşünürler. Aslında bu tip evliliklerde sadece aileler sorun değildir. Her konuda aynı sorun yaşanır. Kararlar, ortak zamanlar, para harcamalar, sosyal ilişkiler vs. Aile konusu ise bunlardan sadece biridir. İki taraf istediği sistemi kuramadığında da inatlaşmalar başlar ve aileler ile görüşmelerin kesilmesine kadar uzar gider.

Kök aile sorunlarından biri de anne-kız ilişkisidir.

Her ne kadar baba-kız ilişkisinin özel olduğu söylense de esasen özel ve derin olan tek ilişki, ANNE-KIZ ilişkisidir. Doğduğu andan itibaren annenin yol arkadaşı olan kız, tüm yaşamsal olayları annesiyle paylaşır, analiz eder. İşte

bu bağ, kız evlendiğinde annenin yaşamını etkiler. Anne, bu bağı sürdürmek, yalnız kalmamak için daha fazla yardımcı olur. İlişkisini aynı şekilde devam ettirir. Aynı zamanda kız, bütün evlilik sorunlarını annesiyle değerlendirir. Köklenmiş bu ilişki, gizli bir bağımlılıktır. Çoğu zaman, annenin sorunları da kızın hayatına birer sorun olarak girer çıkar. Annesini, hayatının merkezine alan kız, eşinin de bunu yapmasını kendi annesini merkeze almasını ister. Erkek ise bu durumu mantıksız veya gereksiz bulup mesafeli duruş sergilediğinde, kız, eşinin annesini sevmediğini düşünür ve ilk tavırlar gelişir. Oysa sorun burada anne-kız bağımlı ilişkisinin erkeği de üçgene alma girişimidir. Erkeğin isyanı haklıdır. Aynı sistemi erkek kurup kadından beklese yine yanlıştır. İsteyen, ailesiyle istediği ilişkiyi yürütebilir ama belki sorumluluklar dışında kimse kimseyi daha derin-samimi olmaya zorlamamalıdır.

Ülkemiz, geniş aile özelliğini halen sürdürmektedir. Geneli için diyemesek de aynı evde yaşanmasa da ilişkiler ve bağlılıklar geniş aile nitelikleri sürdürmektedir. Bu soyut bağların devamı bazen eşlerin üzerinde baskı yaratır, bazen de özgürleşmeyi ve çekirdek aile olmayı engeller. Ebeveynlerin yalnız kalma ve zayıf kalma kaygısı ise gençler üzerindeki etkiyi artırmakta, beklentileri de yükseltmektedir. Oysa esas bağlılık, korku veya kaygı ile değil, sevgi ile olur. Sizin eleştiriniz veya korkunuzdan dolayı birileri sizinle beraber ise bu zorlamadır, mecburidir, duygusuz ilişkidir.

Hırslı ve savaşçı kadınlar, eşlerinin aileleriyle daha fazla sorun yaşarlar. Kayınvalideleri ilk rakipleridir. Sonrasında diğer akrabalar ve arkadaşlara kadar bulaşır bu savaş. Bu-

rada çözüm için yapılması gereken, kadının bu savaşı fark etmesi, erkeğin ailesinin de savaş alanından kaçmasıdır. Ayrıca böyle bir durumda erkeğin ailesinin kız ile görüşmesi evliliği ve ilişkileri korur.

Yanlışları söyledik. Doğrusunu da belirteyim. Ülkemizde aileler arası sorunlar nedeniyle boşanma çok yüksek düzeydedir. O nedenle önce esas doğruda anlaşalım: Çocuğunu seven, onun eşini de sevmelidir. Eşini seven, onu doğup büyüten anne-babayı da sevmelidir. Birini alıp diğerini reddederek sorun aşılmaz. Aslında gelinecek nokta, kabullenmektedir. Eşlerini benimseyenler ve olduğu gibi kabul edenlerde aile sorunları çok az iken eşlerini değiştirmeye çalışanlarda bu sorun en üsttedir.

Her ne olursa olsun, her zaman öncelik evliliktir. Ailelerini mutlu etmeye çalışanlar, her zaman arada kalacak ve eşlerinin gereksiz yere üzülmesine neden olacaktır.

Evlilikte Güç Savaşı

Neden insanlar evlenmek veya sevgili olmak için bu kadar çok çabalarken, kavga etmek için de bir o kadar çabalarlar?

Ülkemizde evlilikler genelde, bir "senfoni orkestrası" şeklindedir; iki tarafın ailelerinin de dahil olduğu, geniş katılımlı bir orkestra. Fakat bu kadar anlam yüklenen bir durum, neden zorlu ve çetrefilli bir sürece dönüşür? Teorik kısımları bir kenara bırakıp bu yazıda nedenlerine ve çözümlerine odaklanalım.

Evliliğin ilk dönemindeki rolümüzü neler belirliyor?

Çiftlerin kendi geliştirdiği evlilik yürütme tarzları ve bekârlıktan getirdikleri bakış açıları, evliliğin ilk zaman-

larındaki duruşlarının temel nedenidir. Bu duruşlar, taviz vermemek, otoriter olmak, kendisi ve ailesi odaklı evlilik sürdürmek, her konuda fikir beyan etmek, kontrol etmek, kendi mutluluğu odaklı düşünmek gibi sıralanabilir. Genelde kendi bakış açısıyla hareket eden taraf, beklentisi gerçekleşmediğinde ani tepkiler gösterir ve mutsuzluklar yaşar. Burada unutulmaması gereken şey, sizin ne kadar mutlu olma ve ön planda olma hakkınız ve talebiniz var ise eşinizin de bu hakka sahip olduğudur. Eşler, rolleri belirlerken, eşinin ailesini ve sosyal çevresini dikkate almalıdır. Onun statüsünü ve duruşunu bozmadan davranmalıdır.

Güçlü kadın diline, güçlü erkek ise bileğine güvenmez.

Her ikisi de sadece aklına ve kalbine güvenir.

Güç Dengesi Nasıl Güç Savaşına Dönüşüyor?

Güç savaşları en çok evliliklerin ilk iki yılında yaşanır. Yani diş geçirme sürecidir bu. Aslında gücü elinde bulundurmaya çalışmak isteyenin güç aldığı nokta, sorumluluklardır. Aldığı sorumluluklardan güç alarak, her şeye müdahale etme hakkını bulur kendinde. Aslında diğer eş, sorumlulukları eşine yıkmak istemese de almak isteyen daha iyi yapacağı iddiasıyla ele alır, diğer eş ise bundan çok rahatsız olmaz, bunu yardımlaşma olarak algılar. Fakat bu sorumlulukların cefasını çeken zamanla bunlardan aldığı haklılık ile çoğu konuda karar verme mekanizmasına dönüşür.

Önerim ise sorumlulukları ya almayınız ya da aldığınızda eşinizin rollerini kısıtlamayınız.

Mesela, erkeğe yapışan bir fatura efsanesi vardır. Faturayı sanki erkek öder. (Oysa faturayı artık otomatik ödemeler ile banka öder.) Faturanın kadın tarafından ödenmesi, harcamaları da kontrol etmesi anlamına gelmemelidir. Sorumlulukları almak ve fedakârlık yapmak gizli bir kontrol isteğidir. Kontrolümüzü meşrulaştırmaktan vazgeçmeliyiz. O halde, fedakârlık yapmak ve sorumlulukları üstlenmek, beklenti hakkını bize vermemelidir.

Önemli olan güçlü ve haklı değil mutlu olmaktır.

Güç savaşı, son 5 yılda ülkemizdeki evlilik sorunlarının temelini oluşturmaktadır. Özellikle kadının ekonomik yönden ve eğitim yönünden güçlenmesi, evlilikte güçlü olma isteğini de artırmıştır. Buraya kadar her şey normal. Fakat sorun şu: güçlü olmaya çalışırken, kimin hangi bölümde ön planda olması, hangi kısımda paralel veya geride durması gerektiği net değildir. Kontrolsüz güçlerle yürütülen evliliklerde, kişi her konuda baskın olmak ister. Bu ise bir ya da her iki tarafın sınırlarını zorlar ve çatışma çıkar. Güce ve baskın olma misyonuna sahip erkek ya da kadın, partneri güçlü olduğunda onunla savaşır, partneri pasif olduğunda ise onu hor görür ve gözünden düşer. Her iki durumda da evlilikte sorun yaşanır.

Özür dilemek zor geliyorsa, o zaman kendini o duruma düşürmemelisin. Kaldı ki hata yapmaman mümkün değildir.

Güç Savaşı Yaşanan İlişkiler Nasıldır?

Güç savaşı yaşanan ilişkilerde, sınırlar çok sık aşılır. Sınırı aşan (baskın olmaya çalışan) kişi, her şeyi eleştirendir. Her şeye müdahale edendir. Genelde de tek taraflı düşünendir.

Güçlü olamadığında mağdur rolüne girer. Mesela, eşinin arkadaşlık ilişkilerini eleştirir, ailesini eleştirir, maddi konulara, yaşamsal sürece, evin dizaynına ve giderek her şeye müdahale eder, istediğini alamadığında da eşinin kendisiyle ilgilenemediğini belirtir.

Güç savaşındaki partnerlerin düşünce ve davranışları:

1. Güç savaşında ego, sevgiden güçlüdür. Hisler ilişkide çok az kullanılır.

2. Güç savaşında eşlerin birbirine karşı güvensizlikleri vardır. Taraflardan biri devamlı ezileceğini, sessiz kalırsa haksızlığa uğrayacağını zanneder, eşiyle farklılıklarını da eşinin üstünlüğü gibi görür.

3. Güç savaşında, önceden inanılmış düşünceler vardır. "Taviz vermeme, hep tetikte olma, duyguları kontrol etme, eşinin destekçilerini uzak tutma" gibi...

4. Güç savaşında, önemli olan doğrunun uygulanması değil, kimin dediğinin uygulandığıdır.

5. Kendi acısını eşine acı çektirerek azaltacağını veya iyileştireceğini düşünür.

6. Eşi rakip takımdır. Rakip takımın diğer oyuncuları ise eşinin ailesidir. Bazen de eşinin sosyal çevresidir.

7. "Annem babamı ezdi. Sesimi çıkarmazsam annem gibi ezilirim" gibi düşünceler ve geçmiş yaşantısı da durumu tetikler.

8. Ya da "Annem gibi baskın ve otoriter olmalıyım..." (Annenin, büyütürken yaptığı telkinler veya rol modelliği etkili olabilir.)

9. "Babam gibi pasif olmayacağım." Ya da "Oğlum, otoriteyi asla bırakma!" telkini...

10. "Gerçek erkek, evde her dediği olandır!" gibi yanlış algılar ve bakış açıları birer güç savaşı nedenidir. Eşlerin hem büyüme tarzları hem de rol modelleri, güç savaşı yaşanan evliliklerin altındaki etmenlerdendir.

Güç savaşı, evlilikte genelde romantizm bittikten sonra daha da alevlenir. Yani romantizm bu anlamda evliliğin koruyucusudur. Genelde tartışmalar başlamışsa romantizm azalmış veya bitmiştir. Güç savaşına giren kişi, romantizmin bitişini kabul eder ama sorunu eşine atar ve ona bağlar.

Güç savaşında kimin neyi, ne kadar kontrol edeceği netliği yoktur. Eğer doğal bir paylaşım yok ise sınırlar aşılır, kontrol etmeye çalışanla buna direnen, karşı koyan arasında bir çark oluşur. Biri elde etmek ve ele geçirmek adına devamlı savaş verip kavga ederken diğeri otoritesini kaybetmemek adına direnir, bazen de hoşgörülü olarak karşılık verir. Fakat güç savaşına giren kişi elde edemedikçe hırçınlaşır, gücün kullanımı ile ilgili hep hata ve eksiklere odaklanır ve olay artık çözüm amacından çıkar ve iyice güç savaşına dönüşür.

Toplumumuz erkeğe daha çok yetki/sorumluluk vermiş buna bağlı olarak daha çok güç atfetmiştir. Fakat erkek bu gücü hükmetmek ve baskı kurmak için değil, idare etmek (yönetmek değil) için kullanmalıdır.

En çok haklı olmaya çalışan, en çok isteklerini dayatandır.

Kadın, güç savaşında erkeği pasif hale getirmek isterse, erkek fonksiyonlarını yitirir. Zaten kadın zamanla eşinin bir işe yaramadığını düşünüp eleştirmeye hatta terk etmeye çalışır. O halde, her şeye müdahale eden, her zaman her yükü üstüne alır. Devretmek istediğinde ise iş işten geçmiştir.

Güç savaşı içindeki eş/partner, eşini güçsüz kılmak adına bazen onu, gücünü aldığı noktalardan koparmak ister; ailesinden, arkadaşlarından ve diğer ilgili şeylerden. Bu ise yine, "senin ailen mi benim ailem mi en iyi" kavgasını başlatır. Bu tip yarış ve savaşların altında hep ilişkiyi istediği gibi yönetme ve yaşama isteği vardır.

Güç savaşının önüne geçmek ve güç savaşından çıkmak için çözüm önerileri:

1. İlişki-evliliğin başında çatışma konuları ve netleşmeyen karar konularında eşler birbiriyle görev-sorumluluk paylaşımı yapmalıdır.

2. Eşler, karar ve yetkileri devrettikleri konularda "müfettiş" rolünde değil, destek rolünde olmalı ve yıkıcı eleştiride bulunmamalıdır.

3. Gücü elinde tutmak isteyen hiç kimse, eşini/sevgilisini eleştirerek bu hedefine ulaşamamıştır. Bu nedenle eleştirerek değil, sakin ve uzlaşarak karar verilmelidir.

4. Evlilikte iki taraf birbirine jestler yapmalıdır. Eşinize, bazen sadece onun istediğinin olacağı kararlar konusunda fırsat verebilirsiniz.

5. Her konuda fikir beyan edip, sonra da bunun ciddiye alınmasını istemekten vazgeçmek ve bazen evliliği doğal akışına bırakmak gerekir.

6. Güç savaşı yaşayanların genelde cinsel hayatında daha sık sorun yaşanır. Bu nedenle cinsel sorunların altında yaşanan güç savaşını bulup buna odaklanmak gerekir.

Mesela kadın güç savaşına girdiyse eşine cinsel temasta bulunmaz ve izin vermez. Eş ise bunu gurur meselesi ya-

pıp, "sana muhtaç değilim" (güçlüyüm) yaklaşımıyla talepkâr olmaz. Erkekte güç savaşı var ise kadın da cinsellikte aşırı pasif olur.

7. Eğer güç savaşı içinde iseniz eşinizi (tarz, sosyal ilişki, iş gibi konularda) değiştirme girişimleriniz fazladır. Bu nedenle mümkün olduğunca uyum sağlaması ile değişmesi arasındaki çizgiyi kaybetmeden değişimi isteyin. Geriye kalan kısımda ise onu kabullenin, o haliyle sevin ve yaşayın. Çok değişen, sonrasında bedelini ister.

8. Eğer birinin kazanması gerekiyorsa savaşa girmeyin ve tartışmayı o kazansın. Gergin olmayan (savaşsız) bir zamanda konuyu tekrar konuşun.

9. Sağlıklı evliliklerde eşler yan yana yürür. Güç savaşı evliliklerinde ise eşlerden biri hep önde yürür veya öne geçmeye çalışır.

10. Yürütmek istediğiniz evliliği, kafanızda tasarladığınız şekilde değil, eşinizin yapısı ve toplumun yapısını da göz önüne alarak yürütün. Ülkemizde erkeğin konumu gereği bir adım önde olması, kadını güçsüz kılmaz aksine hayatını daha da pratikleştirir.

11. Elinizdeki ekonomik gücü veya diğer güçlerinizi evliliğe yansıtmayın. Unvanınız, kazanç oranınız veya yeteneklerinizi, eşinize karşı kullanmayın. Eşler, ilişki içinde kadın-erkek rolleriyle durmalıdır.

12. Unutmayın; "güçlü olmalıyım" düşüncesi güçsüzlüğün, bencilliğin ve hayata karşı güvensizliğin yansımasıdır. O nedenle kendi bakış açılarınızı evlilik sorunu olarak görmeyin. Bu sizin sorununuzdur. Bireysel destek alın.

13. Evlilikte kendinizi güçsüz hissediyorsanız, bunun kişisel algı sorunu mu evlilikteki konumunuzdan kaynaklanan bir sorun mu olduğunu bulmaya çalışın.

14. Güç savaşına giren kişi, isteklerine ulaşamadığında konuyu tekrar açmak ister. Bu, "sataş-dikkat çek" tekniğidir. Bunun yerine en sakin ve en uygun zamanda, kazanmak amaçlı değil çözmek amaçlı adım atın.

15. Eğer uzun süredir "patinaj evliliği" yaşıyorsanız bilin ki güç savaşı hastalığına yakalanmışsınız. Bu yöntemler ile yıllardır sonuç alamıyorsanız "aynı yöntemlerle farklı sonuç alamayacağınız" gerçeğini hatırlatmak isterim.

16. Eşinizin doğrularını onaylayın. "Ama"lar olmasın. Her zaman muhalefet olmayın. Hak vermeyi deneyin.

17. Haklı olmayı değil, mutlu olmayı seçin.

18. Küçük sorunlara değil, sevgiye odaklanın.



Yedinci Bölüm

EŞİNİZİ/SEVGİLİNİZİ DEĞİŞTİRMEK MÜMKÜN MÜ?

İlişkilerin temel sorunlarının başında partnerini değiştirme çabası gelmektedir. Değiştirmek isteyen kişi, eşini/sevgilisini, ilgisiz ve sorumsuz veya "düzelmez" olarak nitelerken, değişmesi beklenen eş ise "Beni istediği şekle sokmak istiyor," diyerek direnç ve tepki gösterir. Peki değişmek mi doğru yoksa ben değişeceğime o değişip beni kabul etsin düşüncesi mi doğru? Bu sorunun doğru cevabı için tek tek olay üzerinde yorum da yapılsa esas olan değişimin amacı ve ilişkiye ne katacağıdır.

Eşini veya sevgilisini değiştirmek isteyen kişi, eşinin değişmesi halinde hiçbir sorun kalmayacağını iddia eder. Fakat genel olarak değişim isteğinin amacına bakmak lazım. Oysa esas sorun, tanımadan değiştirmeye çalışmaktır.

Birini değişime yıllardır zorluyorsanız, onu tanıyamamışsınızdır.

Partnerler neden "değişim" ister?

- Sosyal çevreye, eşini değiştirdiğini göstererek güç gösterisinde bulunmak ve gücünü kanıtlamak;
- Eşini, kafasında oluşturduğu eş profiline uydurarak mutlu olacağını düşünmek;
- Çevresel yorumlardan etkilenerek sosyal beklentileri temel almak;

- Eşini başkasıyla kıyaslamak;
- Dişine göre birini seçerek onu istediği şekle koyacağını düşünerek evlenip, direnç halinde kavga çıkarmak;
- Eşini "işe yarayacak" hale getirmek için "yontmaya" çalışmak;
- Mükemmeliyetçi olmak veya bu konuda takıntılarının olması;

gibi çeşitli nedenleri sayabiliriz. Tabii ki "değiştirmemeli" veya "değişime karşıyım" demiyorum ama yanlış bir çabanın bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğini bilmek gerekir.

Devamlı Bir Değiştirme Dayatmasının Sonucunda Neler Olabilir?

- Öfkeli tepkiler (Değiştirmek isteyende de değişmesi istenende de görülebilir.)
- Yoğun eleştiri bombardımanı
- Güçsüz ve yetersiz hissettiren ifadeler
- İlişkiye olan bağın zayıflaması
- Aldatma
- Umursamama
- "Nasıl olsa, ne yapsam yaranamam" deyip normal sorumluluklarını bile yapmamaya başlayarak tepki verme
- İletişimin azalması veya kesilmesi

Değiştirme Çabası Sonuç Verir mi?

Eşini değişmeye zorlamak, çoğu zaman ilişkide doğabilecek en büyük çatışmanın temelini oluşturur. Burada bilinmesi

gereken, değiştirmek istedikçe direnç yaratılıyorsa, bu çabanın hiçbir sonuç vermeyeceğidir. Değişim isteğinizi bir haklılık mücadelesi veya dayatma olarak ortaya koyduğunuz sürece bu beklentiniz karşılanmayacaktır. Kişinin kafasında somut bir model yok ise hayatındaki insanı değiştirmeye çalışması ya da ayrılması sorunu çözmez, aksine yeni ilişkisinde de karşısındakini değiştirme çabası devam edecektir.

Özellikle sağlıklı bir anne veya baba modeli bulunmayan bireyler, kendisine uygun eş kavramı hakkında net bir profile hiçbir zaman sahip olamazlar. Yani tam olarak ne istediklerini bilemezler. Bazen 7-8 evlilik yapan insanlar ile karşılaşıyoruz. İncelediğimizde bu kişilerin tüm evliliklerinde de aynı hatayı yaptığını görürüz. O hata ise "karşısındakini değiştirmeye çalışmak"tır.

İyi geçinmek iki kişinin kusursuz olmasıyla değil,
birbirlerinin kusurlarını hoş görmesiyle olur.
Oğuz Atay

Eşimi Hiç mi Değiştiremeyeceğim?

Bir ilişkide değişim elbet olmalı. Eğer ilişkiniz sizde herhangi bir değişim yaratmıyor ise sizin için önemli değildir veya mutsuzsunuzdur. Değişim sadece yeni davranış kazanmak değil, mutlu olmak, mutlu görünmek, pozitif-negatif olmak, sosyal-asosyal olmaktır. Yani olumlu olacağı gibi olumsuz da olabilir. Ayrıca değişim, sevgi dili ile olmalıdır. Emir dili ve olumsuz dayatmalar ile olmamalıdır.

Yani bir ilişkide/evlilikte değişim kaçınılmazdır. O halde değişeceğiz ama nasıl ve ne kadar? Zaten evlenip değişmeyene evlendi diyemeyiz. Çünkü evlilik, bekârlığın devamı değil, %50 oranında tam tersidir. O halde evli birinin değişmesi sağlıksız değildir, sisteme uyuyorsa sağlıklıdır.

En Az Değişim Gerekliliği Nasıl Sağlanır?

Bu konuda en doğru olan, en az değişim beklenecek eş adayını bulmaktır. Size hiç uymayan biriyle evlenmeniz halinde değiştirme mücadelesi/çatışma kaçınılmazdır. Ama size uyan biriyle evlenmeniz, değişim gerekliliğini ve oranını azaltır, uyumu hızlandırır.

Bazen kişilik özelliklerimiz de partnerimizi değişmeye zorlamamıza neden olur. Mesela takıntılarımız, mükemmeliyetçiliğimiz veya özgüven eksikliğimiz gibi. Bu kişilik özelliklerimizin farkına varana kadar problemi hep eşimizde buluruz. Kişilik özelliklerimiz gereği aşırı beklentilerimiz vardır ve bu nedenle partnerimizi hep yetersiz görürüz. Oysa sorun partnerimizde değil, bizim sert, kuralcı ve hataları gören negatif mıknatıs özelliğimizdedir. Bu tip kişilik özelliklerine sahip kişilerin eşleri genellikle, aşırı eleştirel ve devamlı ortaya çıkan sorunlu durumlardan dolayı huzursuz, ilişkinin geleceği hakkında ise umutsuzdurlar. Bu umutsuzluk ise iletişimden kaçma, çocuk yapmama, ilişkiden uzaklaşmaya kadar varan sonuçlar doğurabilir.

Değişim Konusunda Önemli Bilgi ve Öneriler

1. Değişmesi istenilen konuyu partnerinize direkt ve net olarak ifade edin.

2. Eşinizin davranışının sizin üzerinizdeki etkisini söyleyin sonra da ne yapması gerektiğini belirtin. Bu konuda desteklerinizi söyleyin. Sadece "yap" veya "yapma" demek değişim yaratmaz.

3. Evliliğinizin ilk yılları ise partnerinize ve ilişkinize zaman tanıyın.

4. Evliliğin ilk yıllarında sadece 1-2 hatayı/sorunu görüp olumlu yanları yok saymayın.

5. Suçu ve sorunların sorumluluğunu eşinize yüklemek yerine beraber aşılacağına inanın. Hiçbir sorun sizin desteğiniz olmadan aşılamaz.

6. "Eşim değişirse tüm sorunlar çözülür," demek yerine, duruma "Ben ne yapabilirim?" diyerek bir bakın. Kendi beklentinizin de ona saçma gelebileceğini düşünün.

7. "Esas sorun eşimde mi yoksa benim beklentilerim mi yüksek?" sorusunu kendinize sorup iç görünüzü artırın.

8. "Esas sorun eşimde mi yoksa benim mükemmeliyetçiliğimde veya takıntılarımda mı?" sorusunu kendinize sorup iç görünüzü artırın.

8. İdeal eşi oluşturmaktan vazgeçin. Zihinde yaratılan değil, birlikte olunan sizin eşinizdir.

9. Sürekli "olması gereken eş" kavramıyla uğraşmak yerine "olanı" esas alıp onunla nasıl mutlu olunacağını düşünün ve bunun yollarını bulun.

10. Kendinize ait, hayata bakış açınız ile ilgili sorunlarınız olabilir. Eğer böyle bir durum varsa, bu sorunların eşinizle değil kendinizle alakalı olduğunun farkına varın. Destek alın.

11. Ailenizi inceleyin. Eleştirel anne-babanız mı var? Memnun edici bir yapınız mı var? Bu niteliklere ve yetişme tarzına sahip olanların her zaman eleştirel olabileceğini unutmayın.

Değişim Konusunda Yanlış ve Çarpıtılmış Düşünceler

1. Başarılı evlilik, karşıdakini değiştirmekle mümkündür.

2. İlişkide o bana uymalıdır.

3. O beni, olduğum gibi kabul etmelidir ama ben onun için çaba göstermemeliyim.

4. Seven insan her şeyi yapar.

5. Seviyorsa değişir.

6. Değişmemesi, beni istememesidir.

7. O değişmediği sürece bu evlilikte mutlu olamayız.

8. Onu olduğu gibi kabul edersem "kaybeden" olurum.

9. Onu olduğu gibi kabul edersem pes etmiş ve taviz vermiş olurum.

10. Onun değişmemesi güçsüzlüğünün göstergesidir.

11. Değişim güçlü olmaktır.

12. Sürekli söylersem değişir; o halde sürekli söylemeliyim.

13. Değişmediği sürece ona iyi davranmamalıyım.

14. İnatçının tekidir o. (İnatçılık karşılıklıdır...)

15. Arkadaşımın eşi onun için çok değişmiş. Demek ki isteyen değişir.

Bu düşünceler ve davranışlar, bizim ilişkiye ve eşimize bakış açımız olup, bizi hareket ettiren dinamiklerdir. Unut-

mamalıyız ki bakış açımız değişmeden davranışlarımızı asla kontrol altına alamayız.

Ben Değişmek İstemiyorum O Değişsin

Yıllar boyu tartışılan ve her ilişkide cevabı en çok aranan sorudur: kim değişmeli?

"Partnerlerden hangisinin değişimi?" derken aslında ilk ele alınması gereken ilişkide hangi sorunların yaşandığıdır. Eğer bir ilişkide değişim tartışması varsa, o ilişkide çeşitli sorunların olduğu anlamına gelir.

Bir insan istemiyorsa, hiç kimse ona tek bir cümle bile öğretemez.

Partnerlerin en çok istedikleri partnerinin değişimi olmasına rağmen, en dirençli konu da aynı şekilde değişmektir. Eğer bu değişim bir de başkası istediği için ise direnç iki katına çıkar. Peki, ilişkide ya da evlilikte yaşanan her sorun için mutlaka bir tarafın değişmesi mi gerekir? Aslında bu, değişimden ne beklediğimizle alakalıdır. Kişilik çok az da olsa değişebilir.

Çevre, kalıtım ve zamanın etkisiyle şekillenen kişiliğin, birinin isteğiyle aniden ters tarafa dönmesi mümkün değildir. Değişenler de ya rol yapıyordur ya sorun çıkmaması için uyum sağlıyordur ya da vazgeçmiştir. Terapilerde yapılan şey, değişim değil, iki tarafın yürütebileceği bir yöntem geliştirmektir.

Sonuçta kimse eşi istedi diye kişiliğinden vazgeçmez. Zaten elinde de değildir. İstese de vazgeçemez.

İlişkide Değişim Nedir Ne Değildir?

1. Yaşanan sorunun çözümü değişimle mümkün değildir.
2. "Değişim" ifadesi yerine "uzlaşma" ifadesi konulmalıdır.
3. Uzlaşmak taviz vermek değil, sorun çözmektir.
4. Beklentiler sadece yaşanan soruna ait olmalı ve kişilik yapısına dayandırılmamalıdır.
5. Aslında değişim dediğimiz şey, ortak nokta bulmaktır. O halde iki taraf adım atmadan değişim olmaz.

İlişki seanslarına gelen çiftlerin "Sorununuz nedir?" sorusuna ilk cevapları: "Partnerim/eşim değişirse sorun biter!" olmaktadır. Erkekler, "Eşim abartıyor," derken, kadınlar ise tüm sorunların eşlerinin ilgisizliği ve sorumsuzluğundan kaynaklandığını belirtmektedirler.

Evlilik ve ilişkilerde değişim ile ilgili gözden kaçan esas nokta, değişimin karşılıklı olması halinde mümkün olacağıdır. Yani siz hiçbir şey yapmadıkça eşinizin değişmesini beklemek haksızlık olur.

Unutulan nokta ise rahatsız olduğunuz davranışta sizin de katkınız olup olmadığına bakmaktır.

İlişkide rahatsızlık yaratan bir davranış her türlü eleştiriye, rahatsızlığın ifade edilmesine rağmen değişmiyorsa bu davranışın ilişkinin termometresi olduğu unutulmamalıdır. Bu davranış; bir tepki mi, intikam mı, beklentinin karşılanmaması nedeniyle ödeşmek adına mı, mesaj amaçlı mı, ilişkide kendini korumak amaçlı mı? Davranışın, toplumun veya yaşadığı sosyal yaşamın yücelttiği bir davranış mı, ilgi çekme amaçlı mı olup olmadığını bulmadan, ortadan kalkmasını istemek yeterli çözüm değildir.

Değişim İhtiyacını Nasıl Saptayacağız?

Şimdi eşiniz veya sevgilinizin sizi en çok rahatsız eden davranışını düşünün.

1. Bu davranış ne kadar zamandır devam ediyor?

2. Bu davranışın değişimi için siz neler yaptınız?

3. Şu ana kadar kullandığınız çözüm yöntemleriniz işe yaradı mı?

4. Bu davranışın ortaya çıkışında sizin ne gibi etkileriniz olmuş olabilir?

5. Davranışın devam etmesinde sizin ne gibi -farkında olmadan- sürdürücü tepkileriniz olmuştur?

Kısacası partnerinizin değişimi için ortak çalışmalar yapılmalıdır. Yani sizin de katkınızın olması lazım. En çok görülen katkı, davranışın değişimi için bugüne kadar kullandığınız yöntemi değiştirmektir. Mesela on yıldır eşinizin bir davranışının değişmesi için X yöntemini kullanıyorsunuz ve hâlâ işe yaramıyorsa artık bu yöntemi terk etmek kaçınılmazdır. Aynı yöntemlerle farklı sonuç alamazsınız.

Genelde partner, değişimi şartlı olarak kabul eder.

Bu durumda şartlar eşit olmalı ve böyle kabul edilmelidir. Mesela, "Ben daha ilgili olacağım ama sen de devamlı kontrol etmeyeceksin," gibi. Değişim için bize şart sunuluyorsa, çözüme ortak olmalıyız.

Değişimlerde, en büyük sıkıntıyı yaratan nokta, hemen değişim beklemek ve müfettiş gibi gözlemektir. Mesela eşiniz ilgili olmak konusunda değişim sözü verdi. Biz hemen bunu beklemek ve ani bir değişim istemek hakkına sahip değiliz. Bunun için zaman tanımak ve her olumlu adımı

pekiştirmek lazım. Eğer yapılana değil de yapılmayana odaklanırsak, değişim sürecine giren partnerin motivasyonu kırılır ve vazgeçebilir. Unutmayın ki partneriniz değişimi sadece sizin için yaptığını düşünebilir ve bunu büyük bir fedakârlık olarak görebilir. Bunun olumlu olarak pekiştirilmesi gerekir. Aynı zamanda siz de bu süreçte onun beklentisini karşılamak için çabalamalısınız. İki taraf da aynı anda başlamalıdır. Müfettiş eş olmamak için de hem ilişkiyi yürütmek hem de karşılıklı birbirine zaman tanıyıp destek olmak gerekir.

Neleri Kabul Etmeli Neleri Etmemeli?

Bu konu, ilişkinin ve tarafların özelliğine göre değişir. Ama kabul edilmez dediklerimiz genelde herkesin yanlış bulduğu şeyler olmalıdır. Şiddet, alkol, devamlı aldatma, (Neden devamlı diyorum çünkü bu konu her evlilik için özeldir, kendi içinde değerlendirilmedir.) sorumsuzluk, ilgisizlik vs. gibi. Tabii burada esas olan bir başka nokta ise kabullenilmeyecek olan davranışın sıklığı ve sürekliliğidir.

Esas olan aslında yapılan davranış kadar bu davranışın SIKLIĞI ve SÜREKLİLİĞİDİR. Davranışın bir/birkaç kez olması genelde tolere edilebilir. Bu nedenle anlık ve çok nadir davranışları genele yaymadan değerlendirmeliyiz.

Neleri kabul edelim:

Öncelikle, sahip olunanları ve değişmezleri ya kabul etmeliyiz ya da başında isek karar vermeliyiz. Din, dil, ırk, şekil, kültürel durum, aile gibi. Bunlar kabul edilmelidir. Çünkü bunlar kişinin kendisinin bile değiştiremeyeceği, kaldı ki bir ilişki için değiştirmemesi gerekenlerdir. Sizi

siz olduğunuz için seven/kabul eden biriyle evlenir/sevgili olursanız, tavizler yaşamazsınız. Bir ilişki için kendinizle devamlı çelişmezsiniz.

Bazı temel dinamikler vardır. Kalıplaşmış yaşamsal bakış, inanç şekli, toplumsal roller (evin reisi, annelik), iş bölümü gibi konularda değişim daha azdır. Bu nedenle evlenirken bunları kabul ederek başlamak lazımdır. Çünkü en çok sorun yaşayan çiftler, birbirini en çok eleştirenlerdir. Birbirini en çok eleştirenler ise birbirini olduğu gibi kabullenmeyenlerdir.

Kabul edilecekler: inancı, etnik kimliği, mezhebi, mesleği, gelir durumu, kök ailesi, ailesiyle ilişki ağı (evliliğe bulaştırmadan), görüntüsü, zarar vermeyen hobileri.

Adamına göre davranmak doğru bir yöntem değildir. Siz onlara göre davrandığınız sürece, sizin bir duruşunuz olmaz. Siz onlara göre davrandığınız için, herkes size, kendi istediği gibi davranır.

Kabul edilemeyecekler: Öfkeli olması, şiddet uygulaması, yalan, aldatma, kurgusal kıskançlık, aşırı eleştirel tutum, sorumsuzluk, ilgisizlik, bencillik.

Eleştirmek ile yol göstermek farklı şeylerdir. Birinde mutsuz, diğerinde mutlu edersiniz. Mutsuz ettiğiniz kişi, dediklerinize değil, duygularına odaklanır.

Aslında Sabır Değil Tavizmiş

Kabul edilemeyeceklerde en iyi yöntem, alttan almak değil, tam tersine dik durmaktır. Sabır ile tavizi karıştırmamak lazım. Sabır, durumsal davranışları hoş görmek iken taviz, sürekliliği olan davranışlara eyvallah demektir. Alttan aldı-

ğınızda, o sizin rahatsız olmadığınızı düşünecek, davranış devam edecektir. Sonrasında tepki gösterdiğinizde ise bu durumu size yükleyecektir. "Bu kadar rahatsız olduğunu bilmiyordum, bugüne kadar rahatsız olmuyordun da bugün neden rahatsız oluyorsun, biri aklına mı girdi," gibi söylemler duymanız muhtemeldir. O halde en sağlıklı çözüm; rahatsızlık veren davranışları, söylemleri kaynağıyla paylaşmaktır.

Paylaşırken şu yöntem izlenmelidir:

- Yaptığın X davranışından dolayı ..... hissediyorum.
- Yaptığın X davranışından dolayı ..... benim hakkımda ..... düşündüğünü düşünüyorum.
- Bu davranışların beni çok kırıp üzüyor, mutsuz ediyor. Devam ettikçe senden uzaklaşıyorum.

Davranış devam ederse, mesafeli davranışlar aşamasına geçilmelidir. Rahatsızlıklar ise her durumda ciddiye alsın almasın söylenmelidir. Zamanla sistematik duyarsızlaşmanız halinde davranış onun için eğlenceye dönüşebilir.

Kabul edilemeyecek davranışlarda, eşiniz veya partneriniz sizinle değil, başkasıyla da evli olsaydı yine aynı tepkiyi görecekti. Bu tip durumlarda da "kim olursa olsun bu durumdan rahatsız olurdu" diye düşünmek gerekir.

Ne içine at sessiz kal ne de her şeye itiraz edip bağır.

Alttan almak;

- Gizli öfkeleri arttırır.
- Ani patlamalara neden olur.

- Duygusal, cinsel uzaklaşmalara neden olur.
- Zamanla depresyona sürükler.
- Alttan alan, kendini güçsüz ve hakkını savunamaz hisseder.
- Alttan alan kişi, zamanla yaşamının çoğu alanında pasifleşmeye başlar.
- Alttan alan kişi, diğer insanlarla ilişkilerinde öfkeli olur. Eşine gösteremediği öfkeyi, çocuğuna, arkadaşına, annesine gösterir.
- Alttan alan kişi, sanal bir korku yaşadığı için, hep gergindir. Zamanla sağlık sorunları yaşar.
- Alttan almak sürekli ise sevgi ve saygı göstergesi değil, kaygı ve korku göstergesidir. Dediğim gibi, anlık hataları alttan almak sorun olmaz. Sorun olanlar sürekli rahatsızlık veren davranışlardır.

Değişim Beklentisi Öfke Yaratır

Eşimizin değişmesini bekleyip sonuç alamadığımızda öfkemiz artar. Onun bencil olduğunu düşünürüz. Bizi bilerek üzdüğünü, üzüldüğümüzü, rahatsız olduğumuzu bildiği halde davranışa devam ettiğini düşünürüz. Bu ise bizde aşırı öfke ve tahammülsüzlük yaratır.

Kabul edilemeyecek davranışların değişimi ve kabul edilebilir olması için uzlaşılmalı ve çözümü için beraber adım atılmalıdır. Kazan-kazan anlaşması yapılabilir.

Öfkelerin çoğu algı hatasıdır.

Öfkelendiğimiz konunun, hakaret, aşağılanma, değer görmeme olarak algılanması öfkelenmeye neden olur. Bu

nedenle davranış mı sorun, yoksa biz mi davranışı sorun olarak görüyoruz incelenmelidir.

Kısaca eşinizin veya sevgilinizin değişmesi, gerçekçi bir beklenti değildir. Esas olan uyum sağlamaktır. Uzlaşmaktır.

Eşim Değişir mi Uzman Bey?

Evliliğinde veya ilişkisinde sorun yaşayan eşlerin en çok merak edip, sorunun çözümü olarak gördükleri en "önemli" soru budur. Neden? Çünkü sürecin devamı bu sorunun cevabına bağlıdır. Bu sorunun cevabına göre çiftler değişip değişmeyeceklerine, emek verip vermeyeceklerine, sabredip sabretmeyeceklerine hatta devam edip etmeyeceklerine karar verir.

Peki, gerçekten nasihat, öneriler, başkalarının yönlendirmesi veya terapiler ile eşler değişir mi? Cevap: EVET...

Nasıl ki her insan her yaşta bilgi ve tecrübe ile değişim yaşarsa, evlilikteki ilişkisinde de değişimi mümkündür. Buradaki değişim, kişilikte olacağı gibi, evlilikteki rol, görev, algı ve bakış açısı şeklinde de olabilir.

Değişimin mümkün olacağını belirttikten sonra değişimin nasıl olacağına değinmemiz gerekiyor. Evlilik terapilerine gelen çiftlerden kadınlar erkeklerin, erkekler ise kadınların değişmesi halinde ilişkide sorunların biteceğine inanır. Kendilerince sorunu (problemi) bulmuşlardır. Bize ise ya kimin değişeceğine karar vermemiz ya da nasıl değişeceği konusunda yol göstermemiz için gelirler.

Bir insan istemedikten sonra hiç kimse onu değiştiremez!

Bir eşin değişimi için terapi veya terapist yeterli değildir!

Siz taraflardan biriyle istediğiniz kadar çalışın; yolları, çözümleri, karşı cinsi anlamayan biriyle istediğiniz kadar çalışın, bir noktadan sonra olayın kilitleneceği yer, ikisi arasındaki paylaşımdır. Yani bir tarafı geliştirip, donanımlarla güçlendirirken diğer taraf yerinde sayarsa bu destek çalışması evliliği daha da bozucu hale getirir. Dengeyi bozar.

O halde eşinizin değişimi için sizin de aynı düzeyde aynı anda sürece dâhil olmanız gerekmektedir. Başta dediğimiz gibi herkes çözümü karşısındakine attığına göre, iki tarafın da değişime ve çözüme ortak adımlar atması gerekir.

Eşinizin değişmesini, beklentilerinizi karşılamasını istiyorsanız değişime katkıda bulunmalısınız.

Bir başka nokta, hiçbir ilişkide bir taraf yüzde yüz hatalı olamaz. Eşinizin yaptığı hatayı mutlak olarak sürdürmesini sağlayan (yaptığınız veya yapmadığınız) davranışlarınız mevcuttur. Çünkü bir hatada başlatıcı olduğu gibi sürdürücü de vardır. Sürdürücü olmazsa o hata sürekli olmaz ve sürmez. Yani kavgayı başlatan kadar onu artıran ve sürdüren tarafın da etkisi önemsenmelidir. Tıpkı bağıran eşe diğer eşin hakaret etmesi veya bağırması gibi.

Bir diğer nokta; kimse, sırf bir evlilik yürüsün, karşıdaki mutlu olsun ya da partneri istedi diye değişmez. Birinin sizin için değişmesi için bunun karşılığını görmesi ve kendi bakış açısına göre bu değişime değmesi gerekmektedir.

Bireysel görüşmelerde eşlerden birinin o hafta seansta çalıştıklarını uyguladıktan sonra "Bu hafta daha iyiydik," demesi bunun göstergesidir. İtiraf ise şudur: "Buraya gelirken hatanın çoğunun eşimden kaynaklandığını düşünüyordum. Ama sizinle bireysel yaptığımız seanstan sonra

daha farklı ve itinalı davrandım. Bu hafta çok iyiydik. Demek ki ben farklı davrandığımda eşim de ona göre davranıyormuş."

Aslında evlilikte eşler ayna gibidir. Bir eş diğerinden aldığını yansıtır. Tabii ki ruhsal bozukluklar hariç. Bir insanın kendine iyi davranan, seven, sayan, değer veren birine kötü davranması zaten normal bir davranış değildir. Bu aşılamayan geçmiş olayların yansıması olabilir ancak.

Eşlerden aynı yöntemler ile farklı sonuç almanın imkânsızlığını belirtmiştik. Tıpkı fizik olayları gibi, ilişkiler de aynıdır. Aynı yöntemler aynı sonucu, aynı nedenler ise aynı süreci yaşatır.

Düşünün ki yirmi yıldır x konusunda eşinizden beklentiniz karşılanmıyor. Devamlı hatırlatıyor her gün söylüyor, bazen kavga ediyor, bazen küsüyorsunuz. Eğer bu tip yöntemler ile uzun yıllar sonuç alamadıysanız iki nedeni olabilir:

1. Beklentiniz eşinizin hiçbir zaman, hiçbir durumda karşılayamayacağı bir şeydir. (Ekonomik, fiziksel, zihinsel vs. yetersizlik...) Bu durumda bu beklentiyi değiştirmek veya eşinizin potansiyeline uygun hale getirmek gerekir.

2. Uzun yıllar bu beklentinizden sonuç alamadıysanız, kullandığınız yöntemlerden vazgeçmelisiniz. Mesela yıllardır eşinin ilgisizliğinden yakınan kadının, bunu elde edebilmesi için sadece yakınması ve eleştirmesi gibi. Bu örnekten çıkaracağımız sonuç ise ilgi, yakınma ve eleştiri ile elde edilemez. En basitinden eleştiriyi kaldırmak bile sistemin değişimine neden olur. Yeri gelmişken belirtmek isterim, ilgisizliğin karşılığında eleştiren kadın da eleştirilen erkek de rahatlar. Kadın alamadığının bedelini ödetir.

Erkek ise eleştirinin olumsuz hisleri ile ilgisizliğinin bedelini ödediğini düşünür. Cezasını çektiğini düşündüğü için de suçluluk ve pişmanlık hissetmez.

Eşinizin değişmesi için öncelikle umudunuzu taze tutmanızı, sonrasında da bunun size bağlı olduğunu söylemek isterim. Unutmayalım ki kendimizi değiştirmek bu kadar zor iken başkasını değiştirmek daha zordur. Oysa değişim karşılıklı yeni düşünsel ve davranışsal duruş sergilemektir. Bunun için ise önce kendimizden başlamalıyız.

Bir evliliğin sağlıklı gitmesi için illaki ruh ikizi olmaya gerek yok. Ya da illaki değişime, evrim geçirmeye gerek yok. İki tarafın da çabalaması, hatalarından ders çıkarıp, kırmadan dökmeden destekli yürütmesi ile evlilikte mutluluk mümkün. Uyuşamayan herkes karşısındakini değiştirmeye kalkışsa ülkemizde evlenenler kişilik kaybeder. O halde çözümü eşimizi değiştirmekte değil, onunla uyum sağlama yollarını aramakta bulmalıyız.

Kişisel kanaatim, eşlerin değişmesinden çok, rahatsız edici davranışlarını azaltması veya değiştirmeleri yönündedir. Çünkü her insanın belirli davranışları rahatsız eder. Bir eşin her şeyinin sizi rahatsız etmesi ya onu sevmediğiniz anlamına gelir ya da mükemmeliyetçi tavrınızdan kaynaklanmaktadır diyebiliriz.

Eğer eşiniz ile mutlu olmak istiyorsanız onu önce olduğu gibi kabul edin.

Onu kabul ederseniz evliliğinize olan saygınız artar. Fakat kabullenmek demek onaylamak değildir.

Mesela: "Ben senin sigara içmeni onaylamıyorum ama kabullendim."

Çünkü kabullenmek onun gerçekliğini görmektir. Kaldı ki kabul ettiğimizde gerçekliğinden bir şey kaybetmez. En tehlikeli değiştirmeye çalışma yöntemi kabullenmemektir. Hayatınızdaki insanın isteklerini, kültürünü, mesleğini, ailesini, inancını vs. kabul etmeden onunla mutlu olamazsınız. Çünkü bunlar onun varlık bileşenleridir. Ayrıca bunlardan vazgeçmesi sizin kesin mutlu olacağınız anlamına da gelmez.

Hayatımızdaki insanın değişmesini istediğimiz yönü, eğer ilişkiye büyük bir çözüm katmayacak ise bu kredimizin de kullanılmamasını öneririm.



Sekizinci Bölüm

MUTLU EVLİLİK NEDİR?

- Mutlu evlilik; faturaların ödendiği, çocuğun ihtiyaçlarının karşılandığı, iş ve ev sorumluluklarının yerine getirildiği bir sistem değildir. İyi bir evlilik, herkesin kendini huzurlu, mutlu ve güvende hissettiği bir sistemdir.
- Mutlu evlilikte hoşgörü vardır. Her hatanın peşine düşülmez. Eşler birbirinin hatalarını bazen görmezden gelir, bazen de uygun bir üslupla rahatsızlıklarını ve ne yapılması gerektiğini ifade ederler.
- Mutlu evlilikte güler yüz vardır. Şakalaşma, esprili iletişim vardır. Eşler, birbirlerinin şakalarının altında bir şeyler aramazlar. Şakaları kimse kişiliğine yormaz. Şakalar ve espriler, karşıdakinin zayıf veya hassas noktaları üzerine yapılmaz. Evde güler yüz olduğu sürece de gerginlik olmaz.
- Mutlu evlilikte, kimse niyet sorgulayıcısı olmaz. Hem çocuklar hem de eşler, söylemleri de eylemleri de olduğu gibi kabul eder. Duyulan ve görülenler esas alınır. Altında bir şey aranmaz. Anlaşılmayan ve şaşkınlık yaratan durumlarda ise bu durum ifade edilir. Kurgu yerine açıklama beklenir.
- Mutlu evlilikte, dokunmak vardır. Eşler ve çocuklar hislerini ve düşüncelerini dokunarak, sarılarak göste-

rirler. Üzüntülerde, sevinçlerde temas ile duygunun yoğunluğu aktarılır. Karşılıklı güven ve destek sağlanır.

- Mutlu evlilikte cinsellik yaşanır. Cinsellik, iki tarafın da onayı ile yaşanır. Bir güç veya silaha dönüştürülmez. Aynı zamanda cinsellik, güzel bir süreci süsler; sadece tek taraflı tatmin için değil, karşılıklı tatmin ürünü olmalıdır.
- Mutlu evliliklerde cinselliğin şekli yoktur. Eşler kendini rahat ve güvende hisseder. Kaygılardan arınmış, gizli öfkelerin olmadığı zihinlerden dolayı cinsellikten daha çok keyif alırlar.
- Mutlu evlilikte özlemek vardır. Eşler birbirini özlerler, görüşemediklerinde birbirlerinden haberdar olurlar.
- Mutlu evlilikte eşler, gün içinde ve beraber iken birbiriyle iletişim kurmak isterler. Sesini duymak bile iki tarafa güven ve huzur verir. Bazen sırf seslerini duymak için nedensiz birbirlerini arayabilirler. İletişimin amacı ve içeriği sorgulanmaz, yaşattığı hisse odaklanılır.
- Mutlu evlilikte, eşler birbirini merak ederler. Gün içinde neler yaptığını, yemek yiyip yemediğini, yorulup yorulmadığını merak ederler.
- Mutlu evlilikte, kıskanmak sevginin göstergesi değildir. Çünkü iki taraf birbirine güvenir. Kıskanmak yerine destek olmak ve sahiplenmek vardır, sahibi olmadan.
- Mutlu bir evlilikte eşler birbirlerinin hassasiyetlerini önemserler. Bazen kendisine uymasa bile karşısındakinin bir birey olduğunu, onun o yönünü kabul etme-

si gerektiğini bilir ve kabul eder. Öneride bulunurlar ama kabul görmezse önerilerinde ısrarcı olmazlar.

- Mutlu evlilikte fedakârlık vardır. Fedakârlıklar, karşılık bekleyerek ya da fark edilmesi istenen amaçlar için yapılmaz. Eşler, fedakârlıklarda kendilerinden ödün vermezler. Yapabilecekleri kadarını yaparlar. Bu nedenle de yaptıklarından dolayı sonradan pişmanlık duymazlar.
- Mutlu evlilikte bakışlara çok önem verilir. Eşler birbirine sevgi dolu bakarlar. Gözlerden sevgi ve umut akar.
- Mutlu evlilikte, herkes kendisi gibidir. Maske takmak, duruma göre hareket etmek zorunda kalmazlar. Eşler, birbirini olduğu gibi kabul ettiği için, rahat ve kendiliğinden davranışlar ve duygular yaşanır.
- Mutlu evlilikte; kadın-erkek arasında eşitlik veya üstünlük savaşı yoktur. Cinsiyetin getirdiği özelliklere saygı duyulur. Sınırlar aşılmaz. Farklılıkların da üstünlük olmadığı fikri hâkimdir.
- Mutlu evlilikte şiddet yoktur. Öfke gösteren olursa tüm sorumluluğu alır, karşıdakini, öfkenin nedeni olarak suçlamaz.
- Mutlu evlilikte sorumluluklar ve iş bölümü, eşlerin yoğunluğuna ve güçlerine göre şekillenmiştir. Basmakalıp ya da geleneksel roller keskin değildir. Herkes başarılı olduğu alanda ön plana çıkabilir.
- Mutlu evlilikte, öfkeler ve kırılganlıklar biriktirilmez. Anında ve uygun üslupla ifade edilir. Hata yapan hatasını kabul eder ve özrünü diler.

- Mutlu evlilikte, özür dilemek ve hatasını kabul etmek bir saygınlık göstergesidir. Kimse özür dilemeyi bir ego veya güçsüzlük olarak algılamaz.
- Mutlu evlilikte hata yapan özür diler ve gönül alma konusunda sorumluluğu üstlenir. Eşler de birbirinin samimiyetinden dolayı çabuk affedicidir.
- Mutlu bir evlilikte, sosyal kültürel aktiviteler birlikte yapılır. Planlama sadece bir eşe yüklenmez, iki taraf da planlama yapar.
- Mutlu evlilikte, özel günler mutlak olarak kutlanır. Kutlamanın şekli ve içeriği evliliğin şekline, bütçesine ve yapısına göre olur. Kutlamalar; mutlak olarak belli kalıplara sıkıştırılmaz.
- Mutlu evlilikte iltifat ve övgü çok sık kullanılır. Estetik anlamda ve duygusal anlamda iltifatlar yapılır. Yapılan işler ve sorumluluklar övülerek hem eşlerin kendini değerli ve yeterli hissetmesi sağlanır hem de motive edilerek devamı sağlanır.
- Mutlu evlilikte eşler sadece anne-baba değildir aynı zamanda eşlik görevlerini de sürdürürler. Baş başa kalmak için planlama yaparlar. Birbirlerinin duygusal, sosyal, cinsel ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar.
- Mutlu evlilik, doğal yoldan elde edilmez, evliliğe yapılan yatırım ve verilen çabalar ile sağlanır. İki taraf "isteyip çabaladıktan" sonra her evlilik mutlu olmaya mahkûmdur.

Mutlu Bir Evlilik ve İlişki İçin Ne Yapmalıyız?

Evlilik ve ilişki, her şeyden önce yeni bir süreçtir. İlk konuşulması gereken konu, bu yeni süreci kabullenmek gerektiğidir. Evliliğin ilk yıllarında yaşanan sorunların başında, işbölümü, uyum süreci, bekârlıktan evliliğe geçişi kabul edememek ve kendi hayal ettiği evliliği yaşayacağı beklentisinin gerçekleşmemesinden doğan hayal kırıklığı yer almaktadır.

Evliliğin ilk iki yılında yaşanabilecek olası sorunlar:

- İş bölümü sorunu
- Sosyal yaşam ortaklığı
- Duygusal/cinsel uyum ve beklenti sorunu
- Ekonomik harcamalar sorunu
- Tarafların aileleriyle ilişkilerinde mesafe sorunu
- Hayal ettiği evliliği yaşayamamak sorunu (Hayalden reel yaşama geçiş.)
- Çocuk sahibi olma-olmama sorunu
- Güvenmek/emin olmak sorunu
- "Doğru insan mı?" kaygısı

Genel olarak bakıldığında, evliliğin ilk 2 yılı uyum dönemidir. Burada önerim evliliğin ilk 2 yılı mümkün olduğunca emek verilmeli, bu süre gerekirse 3 yıla da uzatılmalıdır. Bu ilk evrede boşanmaktan, ayrılmaktan söz edilmemeli, bu kelimeler her farklılıkta kullanılacak kadar basite indirgenmemelidir.

Evliliğin ilk evresinde, gereken emek verilmeden boşanma kararı alınmamalıdır.

Bu hassas süreç, emek, iletişim, paylaşım ve karşılıklı çözüm inancı ile aşılır.

Çiftler, ilk yıllarda tüm evliliklerde olduğu gibi, yaşanan sorunları sadece kendilerinin yaşadığını zanneder. Böyle olunca da "Eşim doğru insan mı?" sorusu ile evliliklerini sorgularlar. Unutulmamalıdır ki bu soruyu evliliğin ilk yıllarında sormayan yoktur.

Aslında ilk evreyi sağlıklı geçirmek, binanın temelini sağlam atmak gibidir. Çünkü bu dönemde çözülmeyen sorunlar ilerleyerek kronikleşir. Sonrasında ise eşinizin öksürüğü bile sizi rahatsız edebilir. Bu rahatsızlığın nedeni öksürük değil, çözümsüz kalmış sorunların birikmesidir.

Ne yapılmalı:

1. Evliliğin ilk evresinde, daha ayakkabınızı çıkarıp eve girdiğinizde bekârlıktan getirdiğiniz önyargıları bir kenara bırakarak adım atmalısınız.

- Bu dönemde, sorunların birbirini iyi tanımama ve iş bölümüyle ilgili sıkıntılardan,
- Sorunun evlilikten değil, evliliğin emek vermeden yürümesi beklentisinden,

kaynaklandığını bilmeliyiz.

2. Sorunlar, suçlayıcı ve eleştirici olmayan bir üslup ile net olarak, diğer olaylar ile bağlantı kurulmadan ifade edilmelidir. Unutulmamalıdır ki; evlilik bir iş bölümü ve iletişim sanatıdır.

Problemlerden konuşurken, "ben" dili kullanılmalı, neden sonuç ilişkisi kurarak konuşulmalıdır; "X işinde bana

yardım etmediğin için (ben) kendimi çok yalnız hissediyorum," gibi.

3. Parasal konularda eşinize karşı net olun. Kısa süreli sorunları bile onunla paylaşın. "Geçer" diye gizlemeyin. Sorun ortaya çıktığında güven kaybı yaşanır.

4. Geçmişinizle ilgili konularda çok net durun. Eski arkadaşlarınızın evliliğinizde tehlike yaratması, sizin verdiğiniz izne bağlıdır.

5. Bekârlık dönemindeki arkadaşlıklarınız ve ilişkilerinizle ilgili, eşinizle beraber karar almalısınız. Eşiniz tüm arkadaşlarınızı sevmek ve sizin kadar samimi olmak zorunda değildir.

6. Cinsel paylaşım konusunda, yaşanan sorunu güç ve ego ile özdeşleştirmeyin. Bunlar olağandır. Bir durumdan "sorun" diye bahsetmemiz için sürekli ve sık yaşanması gerekir. O halde anlık ve küçük sorunları hastalık olarak görmeyin.

7. Ortak mekânlar konusunda birbirinizin beklentilerini ciddiye alın. Her zaman sizin istediğiniz yere gidilmesi, zamanla eşinizin hem o etkinliğe hem de size öfkesinin oluşmasına neden olur.

Evlilik Bir Teknedir ve İki Küreği Vardır

Evlilikler tekne gibidir ve her eş kendi küreğini çekmek zorundadır. Kürekler, belli oranda çekilmediği zaman teknenin yol alması (evliliğin yürümesi) mümkün değildir. Eğer sadece bir eş devamlı küreği çekerse tekne küreği çekenin yönüne kendi ekseninde döner. Bu demek oluyor ki bir evliliği tek taraflı yürütmek, küreği çekenin başını döndürür.

Mutsuz kocanın en büyük baş etme yöntemi: YOK SAYMAK.

Sağlıklı bir evlilikte eşler belli oranda küreklerini çekmek zorundadırlar. Aksi takdirde evlilik hedeflerine ulaşmak imkânsızlaşır.

Eğer evlilik yürümüyorsa sorun evlilikte (teknede) değil, kürek çekmemektedir. Bu durumda tekneyi değiştirmek (yeni bir eş veya partnerle yeni beraberlik başlatmak), sonucu değiştirmez. Sorumluluğunu yerine getirmeyen bir eş, her ilişkide aynı veya benzer sorunları yaşar.

O halde uyum ve emek üzerine kurulmayan tüm ilişkiler ve evlilikler daha fazla kırılgandır.

Evlilikte Patinaj Yapan Sorunlardan Kurtulmak

Bazı evliliklerde kronikleşmiş sorunlar vardır. Özellikle ilişkinin başından beri devam eden ama çoğu zaman dokunulmayan konular olabilir. Bu sorunlar, günlük yeni sorunlar ile temas ettiğinde, günlük küçük sorunları daha da büyütür. Çocuğu okula bırakma konusu bazen boşanma nedeni olabilir. Asıl olan çocuğu okula bırakmak değil, o çocuğun eşlerden birinin ısrarıyla dünyaya gelmiş olması olabilir. Görüldüğü üzere, günlük sorunlara değil, altında yatan etken sorunlara bakmak daha doğru olacaktır.

Evlilikte patinaj dediğimizde, arabanın kumda ya da buzda patinaj yapması ile çiftlerin yıllarca aynı sorunu tartışması ve sonuca ulaşamaması arasındaki benzerlikten bahsediyoruz. Evliliği bir araba olarak düşünürsek, aynı sorunu devamlı konuşmak sorunu çözmez. *Konuşmak, tek başına çözmek değildir.*

Bu tip durumlarda aynı konuşmaları defalarca yapmak, umutsuzluğu, öfkeyi, mutsuzluğu arttırır. Eğer aynı yöntemleri deniyorsanız sonuç hep aynı olacaktır. Önce konuşma yöntemini, içeriğini, şeklini ve amacı değiştirmek gerekir.

Evlilik patinajında sorun çözmek, arabayı patinajdan kurtarmaya benzer. Eğer araba patinaj halindeyse, gaz vermeniz işe yaramaz. Yani devamlı sorunu gündeme getirmek, hep tartışmak, patinajdaki arabaya gaz vermeye benzer. Patinajdaki arabaya gaz vermek, arabayı yorar. Bu durumda ilişkinizdeki sorunu çözme yöntemi yanlış ise arabanın modelinin, şoförün çabasının bir önemi yoktur. Yani evliliğinizi bitirseniz de partnerinizi değiştirseniz de sonuç değişmez.

Patinajdaki evlilikler için ilk yöntem, konuşmayı kesmektir sonrasında iki tarafın beklentilerini somut olarak yazması ve uzlaşma sağlamaktır. Son aşama ise bir uzman desteği almaktır.

Aşksız Evlilik Olur mu?

İnsanlık tarihi boyunca kadın-erkek ilişkileri özel ve zorunlu olmuştur. Zamanla bu ilişkinin sistemleşmesi ve kurumlaşması gerekmiş ve bunlardan biri de evlilik olmuştur. Her kurumda olduğu gibi, evlilik kurumunda da çeşitli kurallar ve bileşenler olmuş, bu kurallar ve bileşenler ile sistemli yürümesi amaçlanmıştır.

Evliliği kurumlaştıran bileşenlere baktığımızda; inanç, kültür, eğitim, saygı, sevgi, sadakat, aşk, sosyal yapı, akrabalık, cinsellik vb. gibi bir çok bileşenin olduğunu görürüz. Bu bileşenlerin bir veya birkaçının varlığının olmaması

halinde sistemde aksamalar olsa da yine de yürümesine engel değildir.

Evlilikte bu denli bileşenler var iken son zamanlarda temel bileşenin ve yürümesi için illaki aşkın olması gerektiği düşüncesi moda olmaya başlamıştır. Oysa yukarıda da saydığım gibi, evlilik sadece aşk değildir. Evliliği sadece aşka indirgersek, onu ölüme mahkûm ederiz.

Aşkın bitmesi, bir evliliğin bitmesini asla gerektirmez.

Çünkü evliliğin içinde aşktan başka tatmin edecek birçok şey vardır. Vefa duygusu, emek, saygı, iletişim, anlayış, güvenlik, güvenirlik, fedakârlık, geleceğe olan bağlılık, sosyal, duygusal, cinsel bağlar da birer bağdır. Bu nedenle de sadece aşk bitti diye evliliği bitirmek, mantıklı değildir, bencilliktir.

Aşk bittikten sonra yaşanamaz olan evlilikler, aşksızlıktan değil, destekleyen diğer bileşenlerin olmamasından kaynaklanır. Yani aşkın doğal ve hormonsal yapısının evlilik olsun flört olsun zamanla azalmasından dolayı bu duyguları destekleyen unsurlar olmazsa evlilik biter. Eşlerin birbirine olan saygının, fedakârlığın bitmesine emeğe ve vefaya karşı duyarsızlıkların gün yüzüne çıkmasına neden olur. Bitmesi ise sizin anlaşamadığınızı, uyumlu olmadığınızı göstermesine rağmen bunu görmenize engel olur. Bu nedenle aşk evlilikleri tatlı olduğu kadar, risklidir de.

Eğer siz eşinizle arkadaş değilseniz, ortak kararlar alamıyorsanız, zihinsel, tensel, sosyal uyumunuz yoksa aşk sizi nereye kadar götürebilir. Ama varsa da duygu azalması için de bir sürü değerden vazgeçmezsiniz.

Şayet siz duygusal azalmadan dolayı diğer bileşenlerden vazgeçiyorsanız, zaten sizin bir değer ve kalite fark edememe sorununuz vardır.

Kısacası duygusal iniş-çıkışlar için evlilik bitirilmemeli. Sadece aşk için evlilik yapanlar, aşk bittikten sonra da boşananlardır. O halde aşk benzindir, esas olan arabadır. Beraber sürüldükten sonra o araç yoldan çıkmaz. Siz arabanızı doğru sürüp pert edecek kazalar yapmadığınız sürece o araca her zaman benzin bulunur.

Evlilik = İletişim

İletişim ile her sorunun aşılacağı inancı evlilikte çözüm yoludur. İletişimle, rahatsız olduğumuz şeyleri, beklentilerimizi, isteklerimizi net ifade ederek önce kendimizi partnerimize tanıtırız.

Mutlu evliliklerin temelinde, konuşabilmek, sorumluluk almak, paylaşımda bulunmak vardır ve konuşmak için doğru zaman, doğru mekân ve uygun üslubu seçmek gerekir.

Sorumluluk konusunda, istekli olmak, iş bölümü yapmak ve sorumluluğun evliliğin ilk kuralı olduğunu kabul etmek gerekir.

Paylaşım içinse, ortak etkinlikler yapmak, farklı planları denemek ve üretkenliğe açık olmak gerekir diyebiliriz.

Ne yapılmalı:

1. Evlilikte yaşanan sorunlarda, evlilik öncesi süreçte yaşanılan olayların evliliğe sarkması, evliliğe sorunla başlanması etkili olduğu için, netleşmeyen tüm sorunları evlenmeden cevaplandırın ve konuşun.

2. Evlilik için süre önemli değildir. Önemli olan geçen sürede neler konuşulduğu, nelerin netleştiği, nelerin oturduğudur. Bu nedenle evlilik öncesi tüm "acaba"larınızı cevaplandırmalısınız.

3. Evlilikte yaşanan küçük sorunlardan dolayı hemen umutsuzluğa düşmemek gerekir. Evlilik emek ve zaman ister. Zamanla ve ifade etmekle sorunların azalması ve uyumun artması kaçınılmazdır.

Unutulmamalıdır ki sağlıklı her insan evlenebilir. Bu konuda esas sorun evliliğin nasıl yürütüleceğidir. Sağlıklı olarak yürütmek içinse, ortak hareket etmek ve evliliğin iki kişilik bir yolculuk olduğunu kabul ederek bu sürece başlamak gerekir.

4. Evlilikte yaşanan cinsel sorunları değerlendirirken, ayıplanma çekincesi veya utanma ile değil, farklı bir pencereden bakarak değerlendirmek gerekir.

5. Kültürel sorunlar için ortak noktalar ve paylaşımlar üretilmelidir.

6. Eşler bilgili ve tecrübeli oldukları alanlarda sürükleyici ve önder olmalı, bu durum eşler arasında güç çatışması olarak değil, üreticilik olarak algılanmalıdır.

7. Eşlerin hassas noktalarından biri de arkadaşlarına ve akrabalarına nasıl davrandığınızdır. Eşinizin arkadaşlarına, akrabalarına saygı temelli davranmalısınız. Sevgi tercih, saygı ise zorunludur.

8. Eşinize duygularınızı ifade etmeyi bir alışkanlık haline getirmekten kaçınmamalısınız. İfade edilmeyen duygular söylenmedikçe, zamanla söylenmesi daha ağır ve zor hale gelir.

9. Evliliği yaşarken anne-babanızın evliliğinden yola çıkarak yürütmeyin. Annenizin tavırlarını eşinizden beklemeyin. Babanız gibi bir eş ise hayal etmeyin.

Evlilikte Karşılıklı Kabullenmek Nedir?

Tanışma süresinden itibaren en çok gözden kaçan nokta, çiftlerin birbirinin yapılarını kabullenip kabullenmeme sorunudur. Bu sorun eğer başlarda çözülmezse ilişki bitmese bile her zaman ilişkinin huzursuzluğunun gizli kaynağı olacaktır.

Kabullenmek pes etmek midir?

İki tarafın karşılıklı olarak; şekil, kültür, statü, eğitim, para, daha önce geçirmiş olduğu yaşantılar, (evlilik, boşanma, flört, kaza, suç vb.) tüm konuları bilerek, görerek, analiz ederek, sorun olmayacağına emin olarak ilişkiye başlaması veya sonradan kabul etmesidir. Kabullenmek, her şeyi kabullenmek demek de değildir.

Mesela şiddet, devam eden aldatma, sorumsuzluk, ilgisizlik, kumar vs. gibi. Kabullenilecek konular, ilişkinin genel yapısına ve kabul edecek kişinin fiziksel, ruhsal yapısına zarar vermeyecek düzeyde olmalıdır.

Neyi kabul edip neyi kabul etmeyeceğiz?

Bu konu, ilişkinin ve tarafların özelliğine göre değişir. Ama kabul edilmez dediklerimiz genelde herkesin yanlış bulduğu şeyleri barındırmalıdır. Şiddet, alkol, devamlı aldatma, (Ne- den devamlı diyorum çünkü bu konu her evlilik için özeldir, kendi içinde değerlendirilmedir.) sorumsuzluk, ilgisizlik vs. gibi. Tabii burada esas olan bir başka

nokta ise kabullenilmeyecek olan davranışın sıklığı ve sürekliliğidir.

Esas olan aslında yapılan davranıştan çok SIKLIK ve SÜREKLİLİKTİR. Davranışın bir/birkaç kez olması genelde tolere edilebilir. Bu nedenle anlık ve çok nadir davranışları genele yaymadan değerlendirmeliyiz.

Neleri kabul edelim: Öncelikle, sahip olunan ve değişmez olanları ya kabul etmeliyiz ya da ilişkinin başında isek karar vermeliyiz. Din, dil, ırk, şekil, kültürel durum, aile gibi. Bunlar kabul edilmelidir. Çünkü bunlar kişinin kendisinin bile değiştiremeyeceği, kaldı ki bir ilişki için değiştirmemesi gerekenlerdir. Sizi siz olduğunuz için seven/kabul eden biriyle evlenir/sevgili olursanız, tavizler yaşamazsınız. Bir ilişki için kendinizle devamlı çelişmezsiniz.

Neler kabul edilebilir: "Risksiz ve değişebilir şeyler" konusunda kabul edilebilirlik düşünülebilir. Mesela, bir evinin olmaması, kıyafetinin yetersizliği, çok konuşmak, kilo, alışveriş kontrolsüzlüğü, yemek yemek/yapmak, temizlik vs. gibi. Bunların geliştirilmesi ve değişmesi zamanla ve iki tarafın da isteği ile olabilir.

Kimler kabullenemez?

Kabullenemeyen insanlar genelde hırslı, bencil, kontrolcü, kaygılı ve takıntılı olabilir. Bu tip insanlar karşısındakini kendi istediği şekle sokmak, onu kontrol etmek adına kendi istediği gibi sınırlamak, ilişkinin kendi mutluluğu için sürmesini istemek, başkası için normal gelen bir şeyi sorun edip değiştirmeye çalışmak, partneri üzerinde başardığı değişimi kendisine verdiği sevgiyle ölçmek gibi özelliklere sahiptir.

Kabullen(e)meyen kişi, bir davranışın değişimini istiyorsa, bunun ilişkiye getirisini öncelikle ölçmelidir. Bu bir hırs mı kontrol mü yoksa ilişki için yapıcı bir değişim mi? Bireysel isteklerimiz için karşıdakinin değişmesini istemeye hakkımız yok.

Değişmesini beklemek veya değiştirme çabası çok az olmalı ve zamana yayılmalı, iki taraf birbirine zaman tanıyıp destek olmalıdır. Değişimi isteyen -sadece isteyen ve rahatsızlığı bildiren değil- bu değişim için daha çok çaba sarf eden olmalıdır.

Çok iyi giden bir ilişkide partnerinizin bir davranışına odaklanıp iyi ilişkiyi görmezden gelip sadece olumsuz davranışa odaklanmak da direnç yaratır. Bu durum ilişkinin diğer iyi yönlerini de bozmaya başlar ve siz saplantınızın bedelini bozulmalar ile ödersiniz.

Değişim; eğer emir veya dayatma şeklinde yansır ise karşıdakinde ciddi bir direnç oluşur.

Yani yapacağı varsa da yapmaz. Çünkü ona göre o davranışı yapmak artık mağlup olmak anlamına gelir. O nedenle iki tarafın birbiri üzerindeki etkileri asla otorite ve güç ile ilişkilendirilmemelidir. İlişki gönül işidir. Gönül ile yürüyen bir sisteme güç karıştırırsanız karşınızda güç bulursunuz.

Son zamanlarda ilişkilerde iki tarafın da egosu aşırı yüksek. Bu egolar gönül ilişkilerinin formatına aykırıdır. Egonun olduğu yerde hırs, yarış ve zamanla acımasızlık oluşur. O nedenle mümkün olduğunca ilişkiye egolarımızı bulaştırmayalım.

Yeni dönemde kadının iş hayatında güçlü olması, erkeğin paraya verdiği değerin artması, paranın ve statünün temel

güç kaynağı olması nedeniyle ilişkilere de müdürlüğümüzü, patronluğumuzu bulaştırdık. Bunun yanında herkesin yeni eş/sevgili bulma şansı da arttığı için rest çekmek ve güçlü olmak daha da büyük tehlike haline dönüştü. Bu nedenle evliliklerde bitmek bilmeyen güç savaşları, ego savaşları ve haklıyım-güçlüyüm savaşları başladı. Artık tartışmalar neyin doğru olduğu için değil, kimin haklı olduğu için yapılıyor. O halde evlilik veya flörtünüze güç bulaştırmayın.

Gönül ilişkilerinde karşıdakini değiştirmeye çalışmak, sadece doğru bir üslup ve sevgi dili ile mümkündür. Terk etme tehdidi, aynısını yapma vs. çözümsüzlüktür. Eğer partnerinize bunu yaparsanız, o da değiştiremediği konuda aynısını yapar.

Ama diğer yandan da eğer partneriniz bir konuda ısrarla davranış değişikliği istiyor ve siz kulak tıkıyorsanız; o da zamanla sizin davranışınıza inat bir davranış geliştirecektir. İnadın altındaki kendi inadınızı veya sorumsuzluğunuzu bulmalısınız.

Eleştiren İnsanlar ve Eleştiri Dolu İlişkiler

"Ben eleştirilmekten rahatsız olmam!" Bu sözü duydunuz mu hiç? Söyleyenin gerçekçi olmasını beklemeyin. Her insan, belli dozdan sonra rahatsız olur. Eleştiri, bütün bünyeleri güçsüz düşüren bir virüstür.

Eleştirel bir tutum, yapısal bir özelliğiniz ise dikkat edin. Soğuk, duygusuz, mükemmeliyetçi, inatçı, bencil, narsist, bağımlı gibi özelliklerinizi de keşfedebilirsiniz.

Eleştiri, sadece evlilik ve flörtlerde değil, hayatımızdaki ilişki içinde olduğumuz tüm insanlarla sorun yaşatan bir

tavırdır. Size sadece olumsuzlukları yansıtan, övgü ve onore etme yerine sadece tamirci edasıyla düzeltmeye çalışan ama bitmeyen tamir süreci gibi bir durumdur bu.

Eleştirel tutumu olanları, tamirciye benzetirim. Bir tamirci her zaman tamir edilecek yere odaklanır. Genelde de kusurlu araçları da severler. Çünkü onlar üzerinden kendilerini başarılı hisseder ve karakterlerini yaşarlar. Tıpkı hayatlarına aldıkları insanları da kusurlu görmek ya da ters karakterli insanları seçmek gibi.

Sen kendini biliyorsan, bil ki kendini bilmezlerin söyledikleri anlamsızdır. Unutma gereksiz eleştiri sadece gizli hayranlıktır.

Cengiz Aytmatov

İncelediğim evliliklerde eleştirel tutuma sahip insanların 30 yılda bile bir adım ileriye gidemediklerini, eşini değiştirmenin sınırının olmadığını, eleştirinin bir evlilik sorunu olmasından çok kişisel sorun olduğunu söyleyebilirim.

Düşünün, bir aracı tamir ve modifiye edip, farklı hale getiriyor, sonra o kadar emek verip oluşturduğunuz yeni hali de beğenmiyor, tekrar değiştirmeye çalışıyorsunuz.

Eleştirel tutumun sonu yoktur. Eleştirel tutum %100 sağlıksız olmasa da sağlıksız olan bunun sık, sürekli ve yanlış üslupla yapılmasıdır.

Eleştiri, sadece yapıcı olmak amacıyla yapılırsa işe yarar. Gerisi eleştiri yapanın kendi egosunu tatmin etmekten başka bir şey değildir.

Eleştiren insanlar negatif baktıkları için, genelde mutluluk düzeyleri orta veya altıdır. Böyle olunca da mutsuzluklarını hayatlarındaki insanlara veya yaşantılara yüklerler. Yapılması gereken ise bunun bireysel bir bakış açısının sonucu olduğunu kabul edip insanları eleştirip değiştirmeye girişmeden önce kendi bakış açılarının farkına varıp ona emek harcamalarıdır.

Eleştirel insanların özellikleri:

- Arka planda eleştirel bir ebeveyni vardır. Onun bayrağını farkında olmadan sürdürür.
- Çocukluğunda, çok fazla eleştirilmiş, yönlendirilmiş, özgür karar verme yetisi kazandırılmamış, bu nedenle de kararsızdır.
- Anne veya babanın çocuğu aşırı önemsemesi, tüm beklentilerini karşılamaları da eleştirel çocuğu oluşturmuştur. Çocuk ilerleyen dönemlerde, istediği olmadığında acımasız ve narsistçe eleştirir.
- Eleştireller, aşırı fedakâr, mutsuz ve bağımlı veya narsist ebeveynlerinin kötü rol-model olmaları sonucu, onların bakış açılarını kazanmışlardır.
- Öğrenilme ve model alma ile geliştiği için öğrenme ve terapiler ile de düzelmesi mümkündür.
- Takıntıları vardır. Mükemmeliyetçilerdir.
- Eleştirel kişiler, bazen en büyük çocuk olabilir. Ebeveynler, anne-baba olmayı ilk çocukta deneyimlerler. O nedenle biraz yapboz tahtası çocuklardır. Kontrollü veya aşırı kontrolsüz yetiştirilmiş olabilirler.

- Övme, takdir etme konusunda cimrilik yaparlar. Asgari ücrete verilen zam misalidirler. Hem zammı az verirler hem de gözünüze sokarlar.
- Eleştirel kişiler, eleştirel büyüdükleri için, kendini devamlı kanıtlama, insanların onayını kazanma çabasına girerler. İlerleyen dönemlerde de kendini kanıtlayacağı ama yeterince istediği onayı alamayacağı insanlarda ısrarcı olurlar.
- Eleştirel kişiler, memnun edici oldukları için, yüksek de beklentileri vardır. Her fedakârlık, bir tatmine endekslidir.
- Eleştirel kişiler, yetiştirilirken eleştiriyi dibine kadar yaşadıkları için, kendini eleştirenlerin sevgisinden devamlı şüphe etmiştir. Evlendiğinde veya ilişkisi olduğunda da devamlı sevildiğinin kanıtını ister, test eder, söyletir, güvenmez.
- Eleştirel insanlar, aslında çok fazla dürüst, kuralcı ve hassaslardır. Adaletsizliği ve uyumsuzluğu sevmezler. Bunlara maruz kaldıklarında ise takıntı yapar, öfkelenirler.
- Eleştirel insanlar, çok iyi dost, arkadaş olabilirler. Ama eleştiriler başladı mı ilişkileri bozulabilir. Ya da sessiz kalıp karşıdakini üzmemek için kendi içinde mutsuz olurlar ve bu durumu ilişkiye de yansıtırlar.
- Eleştirel kişilerde, enerji sorunu yaşanır. Genelde mükemmeliyetçilikleri nedeniyle çok fazla zihni ve bedeni yorarlar.
- Çok sık eleştirenler, zamanla karşılarındaki kişi üzerindeki etkilerini kaybederler. Ciddiye alınmazlar.

Haklı oldukları konularda bile kredilerini doldurdukları için önemsizleşirler.

- Eleştiren insanlar, her şeyin doğrusunu bildiklerini, mükemmel olduklarını zannederler. Şişirilmiş bir ego ile hareket ederler. Kendi şişirdikleri egoya uygun da itibar beklerler.

Eleştirel tutum, kişinin kontrolüne geçtiğinde hem kendisi hem de çevresi daha olumlu süreçler yaşar. Burada sorun, kişinin bu yönünü fark etmesidir. Eleştiri, içimizdeki negatifliklerin söze ve mimiklere yansımasıdır. Genel olarak mutlu insanlar daha az takılır ve daha az olumsuz eleştiride bulunurlar.

Eleştirel insanlarla yaşamak özgüveninizi yıpratır.

Devamlı hata yapıyorum/yapabilirim hissi yaşarsınız. Çoğu zaman nerede nasıl davranacağınızı bile bilemezsiniz.

Bu tip evliliklerde zamanla eşler ayrı davranmaya, herkes bildiğini okumaya başlar, evlilikte kocaman iki kişilik yalnızlık oluşur.

Sürekli ve sık eleştirilmek mutsuz eder. Mutsuz ettiğiniz birinden de mutlu etmeyi beklemek adaletsizlik olur. Bu nedenle eğer devamlı hatayı gören, yapılanı değil yapılmayanı gören biriyseniz, zamanla ilgi ve sevgiye muhtaç olacaksınız. Çünkü eleştiri taş atmaktır. Taş attığınız birinden gül atmasını beklemeyeceksiniz.

Eleştirel tutum, bir iletişim sorunu gibi görülse de sadece doğru üslubu öğrenmek ile sorun çözülmez. Esas olan, kişinin çocukluğunu, iç dinamiklerini fark etmesi, kendi içinde barışamadığı benliğiyle yüzleşmesidir.

Kişinin benliği ile yüzleşmesi, mükemmel olmadığı ve olunamayacağını, insanları olduğu gibi kabullenmenin ilk şartının da kendini olduğu gibi kabullenmekten geçtiğini görmesidir.

Kişisel olarak insanlar kendini kusurlu gördükçe, kusurlara odaklanır. Yoğun eleştirel tutumların kendi kusurlarımızın bir yansıması olduğunu bildiğimiz sürece, karşıdakini suçlamayı da bırakırız.

Beslenmek istediğiniz kaynağa mümkün olduğunda itinalı davranmalısınız. Sürekli eleştirilen eşlerde yaşanan, depresyon, anksiyete, panikatak, cinsel sorunlar, aldatma girişimleri olayın başka boyutudur.

Mükemmel insan yoktur. Mükemmeliyetçi insan vardır.

Ne yapılmalı:

- Devamlı eleştiren insanların, aslında hiçbir şeyi değiştiremediklerini aksine partnerinin gözünde önemsizleştiklerini unutmayalım. O halde yeri ve zamanı geldiğinde, yapıcı bir üslupla eleştirmeliyiz.
- Eleştiri asla kişiliğe yapılmamalı, davranışa yönelik olmalıdır. "Sen şöylesin böylesin!" yerine, "Bu hareketin-davranışın..." ile başlamak lazım.
- Eleştiri için "sandviç yöntemi"ni kullanabiliriz. Önce olumlu mesaj, ardından negatif eleştiri ve sonra olumlu mesaj ile sonlandırmak. (+ - +) (Örnek: Yemeğin tadı ve masa düzeni harika ama yemek biraz tuzlu olmuş. Yine de tadı harika...)

- Eleştirilerde öncelikle olayı anlatmak, sonrasında ise hissettiğimizi anlatmak gerekir. "Böyle yaptığın için böyle hissediyorum gibi..."
- Eleştirilerde, eski olaylarla bağlantı kurmamak, her olayı bağımsız konuşmak lazım. pişirip önüne getirmek çözüm değil çözümsüzlük yaratır.
- Eleştiriler, baş başa yapılmalı, topluluk önünde, aile üyeleri veya çocukların önünde yapılmamalıdır.
- Eleştiri okunun, değdiği herkesi mutsuz ettiğini ve oku gönderenin de itici göründüğünü unutmamak lazım.
- Eğer eleştirel bir eşiniz varsa onunla aynı kulvarda savaşmayın. Israrla, ona model olun. Siz övücü olun. Eleştiriye onun hatalarını bularak cevap verirseniz o sizi ringe çekmiş olur.
- Eleştirip sonuç alamadığınız konularda, kendi davranışlarınızın değişimine geçmelisiniz. Sadece karşıdakinin değişimini beklemekle sorun çözülmemişse yöntem değişikliği gereklidir.
- İlişkisel sorunlarda herkes partnerinin değişmesi halinde sorunun çözüleceğini düşünür. Oysa her evlilik/ilişki sorununun karşılıklı döngünün ürünü olduğu unutulmamalıdır.
- Eleştirme hakkınızı öfkeyle ödüllendirmeyin. Eleştirmek bir hata, üzerine öfkelenmek ise ikinci hatadır.
- Mutlu olmak istiyorsanız, hayatınızdakileri olduğu gibi kabullenin. Değişmesi gereken noktalar için de onlara yardım edin. Emir veren olmayın. Önemli olan

bilmek değil, yapabilmeye çalışmaktır. Hatırlatmanın bilimsel bir katkısı yoktur. Bugüne kadar eleştirip sonuç alamadıysanız, o konuda aynı yöntemle 20 yıl da geçse sonuç alamazsınız. Einstein'ın dediği gibi aynı yöntemlerle farklı sonuç alınmaz.

- Eleştiri mağduru iseniz onun eleştirilerinde haklılık arayıp kendinizi yıpratmayın. Eleştirileri kişiliğinize yontmayın. Ama davranışsal olarak farkındalığınızı da geliştirin.

Neleri eleştirmeliyiz?

Durumsal ve anlık olan davranışları eleştirmek yerine görmezden gelmek en sağlıklı yöntemdir. Bunun yanı sıra esas olan süreklilik haline gelen davranışları konuşmak ve doğru eleştiri yöntemini kullanmaktır. Yani konuları, durumsal ve süreklilik arz eden olarak ikiye ayırmalıyız.

Eleştirmek çözüm değildir. Çözüm: Desteklemektir.

Bir İlişkinin Sonunu Görebilmek Mümkün mü?

Bir ilişkinin nasıl süreceğini ve ne zaman biteceğini aslında kestirmek mümkün değildir. Bazı başlangıç şekilleri vardır ki ya bitişi ya da çetrefilli bir sürecin olacağını bize baştan bildirir.

İlişki yaşamak, sevgi, değerlilik, fedakârlık, güven, güç, aidiyet, umut, hayata bağlanmak gibi tüm duygulardan bir demet sunar size. Bu nedenle ilişkimizin olmasını çok isteriz. Fakat bu güzel yaşam için başlangıç ve seçim şekli çok önemlidir.

Risklerden bahsedersek;

1. Yeni biten ilişkiden hemen sonra sevgili bulmak.

2. Yeni biten ilişkinin otopsisini yapmadan acı ve olumsuz duyguları (suçluluk, pişmanlık, değersizlik) iyileştirmek yerine üzerine yeni duygular eklemek.

3. Neden bir ilişki istiyorum sorusuna, "Kendim için," cevabını vermek.

4. Tanımadan duygusal-fiziksel paylaşım aşamasına geçmek.

5. Bilinçaltı döngülerini fark etmeden hep aynı tipte ve şekilde ilişkilere başlamak.

İlişkinin başlangıç şekli geleceği hakkında bilgi verir bize. Bu %100 net bir bilgi olmasa da süreç içinde riskler hep taşır. Mesela yıpranmış bir ilişkiden çıkan biri "Bu sefer kimse için bir şey yapmayacağım, kim kendine güvenirse o gelsin!" gibi bir bakış açısı geliştirmiş, sadece mutlu olmayı bekleyen bir sevgili profilidir.

Yeni ayrılmış ve çok sık ilişki yaşayan biri, karşısındakinin nazına günlük stresine bile tahammül edemez.

Kalbinde başkasının, yanında başkasının olması da büyük bir sorundur. Kalbin başkasını isterken, aklın onu ret edip sana uygun olanı veya güvenli liman olanı ister. Bu çelişkiler aşılmadan başlanan bir ilişki, ilişki değil çelişkiden ibarettir.

Sağlıklı bir ilişki hazır olunduğunda olmalıdır, yüksek beklentili olunduğunda değil. "Tam ihtiyacım var," dediğiniz zaman değil "hazırım" dediğiniz zaman olmalı. Çok istemek ve ihtiyaç duymakla hazır olmak çok farklıdır. Birinde istersin ve sadece beklersin, diğerinde hem verir hem alırsın.

Kıskançlık

Birine âşık olursun, herkesin ona baktığını zannedersin. Kıskanırsın çünkü sana göre o dünyanın en güzelidir. Oysa bu bir yanılsamadır.

Ülkemizde kıskançlığın net bir tanımı ve anlamı olmadığı için kıskançlık sorunu ilişkilerde çözülememektedir. Önce şuna karar vermeliyiz. Kıskançlık iyi bir şey mi, kötü bir şey mi? Şayet kötü diyeceksek, o halde kıskanılmadığımızda neden kendimizi kötü hissederiz.

Şayet iyi bir şey ise neden kıskançlıktan rahatsız oluruz.

Kişisel görüşüm, kıskançlığın iyi bir şey olmadığıdır. Kıskanmamak; ilgisizlik ve sahip çıkmamak değildir. Böyle algılanması, toplumsal bir aktarımdır. Çünkü toplum bize öğretmiştir: Seven kıskanır.

Kıskançlığa karar verelim. Mesela kötü diyelim. Ne olur? Kıskanmadığımız ya da kıskanılmadığımız için ne gibi kayıplar yaşarız. Aslında baktığımızda hiçbir kayıp yaşamayız. Güvenmenin kaybı olmaz. Hem evlisiniz hem de güvenmemek nasıl bir çelişki ise sevdiğine güvenmemek de bir o kadar çelişkidir.

Kıskanmamak, eşinin her zaman her ortamda ne yapacağına olan derin güvendir.

Kıskanmamak, ilgisizlik, sorumsuzluk, merak etmemek değildir. Aksine insan hem güvenip hem sorumluluklarını yerine getirebilir.

Kıskanmadığınızda, birinin eşinize bakması veya süzmesi sizi rahatsız etmez diye bir şey yoktur. Çevrenin gözünü kıskansanız da kıskanmasanız da kontrol edemezsiniz. Ama onu her zaman koruyabilirsiniz.

Kıskançlığın normal şartlarda bir kazancı yoktur. Kıskançlık, kıskanılan kişinin ya ilgi ya iletişim ya da sahiplenme ihtiyacını gideriyorsa bir kazanca dönüşür. Kişi farkında olmadan kıskandırır ya da kıskanır. Burada kıskançlığın işlevini yakalayan kişi, sorunu çözer. Kıskançlığı kaldırdığınızda yerine gerekeni koyduğunuzda sorun biter.

Kıskançlık, somut bir nedene bağlı değilse, orada ilgisizlik temel nedenlerden biri olarak göze çarpar. Kıskançlık krizi yaşayan kişi, ilgisizliğe olan tepkisini ve ilgiyi elde etme şeklini bu şekilde ifade eder. O halde ilgiyi ve iletişimi yoğunlaştırdığınızda kıskançlığı sistematik olarak azaltırsınız.

Kıskançlık bir duygu olsa da geri planında düşüncelerden oluşan bir senaryo vardır. Senaryoda, kişinin kaybetmesi, ilişkisinin sona ermesi, paylaşmak istememesi, terk edilmesi, başka biriyle mücadele edemeyeceği düşüncesi hâkimdir. Aslında ilişkisel açıdan baktığımızda, kaybetmek istemeyen birey, kazanmak yerine çoğu zaman partnerini daraltıp yine kendine zorunlu hale getirmek ister. Bu tavır, "her durumda beni sevmelisin, bana muhtaçsın, başkası olmamalı" düşüncesidir. Kıskanmak ile imrenmek farklıdır. İmrenen, özenir ve olumlu duygu besler iken kıskanan haset eder, çekemez ve olumsuz duygu besler.

Genel olarak baktığımızda, kıskançlığın temel düşüncelerinde, yetersizlik duygusuna ve başka bir rakiple yarışamayacağına bağlı olarak ortaya çıkan, özgüven eksikliği, kaybetme, terk edilme korkusu, başkasının kendisine tercih edileceği düşüncesinin yarattığı değersizlik düşüncesi olduğu görülür.

Kıskanan kişi, bazen bunu bir hak, bazen de ödev olarak görür. Kıskanmayan kişinin sevmediği, önemsemediği

varsayımı devreye konur ve ilişkinin sorunu kıskanmak olgusundan çıkar ve sevmek-sevmemek sorununa kayar. Aslında kıskanmak, genel bir duygudur. Fakat çoğu zaman kişiler bunu bir ilişki yaşama şekline sokar. Yani insanın yaratılış kodlarında kıskanmak vardır, kabul ediyoruz. Ama mantıki boyutu aşan kıskançlıklar kendisine, partnerine ve ilişkisine zarar verir.

Sizin sessizliğiniz ve ilgisizliğiniz, bir kıskançlık nedenidir.

Kıskançlığın en bunaltıcı noktası, detaylardan yarattığı senaryoya ulaşmaktır. Esasen kıskanan kişi, aldatıldığını test etmek isteyebilir ama temelde hükmedemediği bir belirsizlik duygusu vardır. Yani partnerinin duygu, düşünce ve yaşamı ile ilgili belirsizliği, kıskanan kişiyi belirlilik için araştırmaya yöneltir. Cep telefonunu karıştırır, ajandasını kontrol eder. Sonra bir "ohh" çeker. 10 dakika sonra ise başka bir oh çekme gereği hissettiği için tekrar ajan rolüne girer.

Kıskanma durumu üç ayaklı bir masadır. Kendisine güvenmemek, partnerine güvenmemek ve partnerinin çevresine güvenmemek. Burada tedaviye çevreden başlamak mümkün değildir. Partnerden başlamak ise ancak danışman vasıtasıyla mümkündür o halde esasen kişi kendisinden başlamalıdır.

Kıskanan kişi, kıskanmasını çoğu zaman kılıfına uydurmak için, "Ona değil, çevresine güvenmiyorum," diyerek problemin tarafını değiştirmek ister. Başına bir şey gelir, asılırlar, taciz ederler gibi. Sanki partneri, bu durumlara karşı koyamayacak kadar güçsüzdür. Hatta çoğu zaman partnerine ısrarla güçsüz olduğunu hissettirmeye çalışır ki böylelikle hem kıskançlığını meşrulaştırmaya çalışır hem

de partnerinin güçsüzlüğünün kendisine olan bağımlılığını artırmasını ister.

Erkek üzüldüğünde acıtır, kadın üzüldüğünde acındırır. Erkeğin kıskançlığı sevgilisine, kadının kıskançlığı kendine zarar verir.

Kıskançlığın temeli özgüven eksikliği ve kendini eksik ve yetersiz görme temeline dayanır.

Bu nedenle çoğu zaman kişi kıskançlığının gerçek nedenini bulamadığı için karşısındakine yönelir.

Kişi kıskanırken, topu çevreye atıyorsa, bunu desteklemek için çevre hakkında bilgi almak ister. Kaç erkek/kadın var? Kaç kişi dul/bekâr? Güzel/yakışıklı var mı? Sorar sorar... Bazen kendisine gizlice bir rakip bile seçebilir. Aslında rakip olarak seçtiği kişinin haberi bile yoktur. Kıskanan kişi, partnerinin ortamına girdiğinde, masum ve güçlü bir izlenim yaratmak ister. İyi bir eş veya sevgili olduğunu, mutlu bir beraberliklerinin olduğunu göstermek ister. Çünkü mutsuzluk söz konusu olursa partnerinin çevresi, bu mutsuzluk üzerinden onu kendisinden alabilir veya koparabilir diye düşünür.

Kıskanan kişide ilişkisi ile ilgili devamlı birtakım kaygılar vardır: "Beni ne zaman terk edecek? Acaba şu an ne yapıyor? Yanında kimler var? Beni gerçekten seviyor mu?" Kaygıların stresle birleştiği noktada ise belirsizlik kaygısı oluşur. Yani aslında o TV'lerde gördüğümüz, ajanlık yapan bütün sevgililerin amacı kaybetmenin belirsizliğinden kurtulma çabasıdır.

Kişi aslında kıskanarak, ilişkisini korumaya ve kaybetmemeye çalışır. Fakat nedense, hep "beni terk edecek,

kaybedeceğim, aldatılacağım" gibi hipotezleri doğru çıkar. Kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür. Neden?

Aslında kişi, kaybetme veya aldatılma sürecini kendisi oluşturabiliyor. Devamlı sıkıştırılan bir partner, yaşam alanı daralmış, özel yaşamı kalmamış, eleştirilen, suçlu gibi sorgulanan bir hale dönüştüğü için o ilişki artık mutsuzluktur. Kıskanıp ilişkisini teminat altına almaya çalışan birey aslında kıskanarak ilişkisini kaybetme yolunu açmıştır. Aşırı güvensizlikten bunalan kişi hem ilişkinin artık onu mutlu etmeyeceğini düşünmeye başladığı hem de yapsa da yapmasa da itham edildiği için başka birine yönelebilir.

Kıskanan kişinin bu davranışı ilerletmesi, hastalığın da göstergesi olabilmektedir. Özellikle paranoyak yapıdakilerde kıskançlık üç boyutta görülür.

Süreç:

- Kıskanılan kişi: Kıskanan kişiye, devamlı hesap vermek zorundadır. Hesap vermediğinde, suçlamalar artar ve suçlamaları kabul etmiş sayılır.
- Partner hayatı çekilmez hale gelir. Devamlı hesap vermenin yarattığı stres ile başa çıkamamak ilişkiyi ve kendi ruh sağlığını bozar.
- Kıskanan kişinin devamlı ithamlarına maruz kaldığı için, kendini değersiz, suçlu, kendi başına bir şey yapamayan biriymiş gibi hissetmeye başlar.
- Sosyal hayatı aksar, çevresi izole olur.
- Kıskanan ise devamlı kıskançlığı meşru gösterecek kanıtlar arar. Haksız olduğunda bile önceki kanıtları dile getirir.

- ❖ Kıskanmayı sevmeye bağlar. Oysa sevenin görevi kontrol etmek değil, mutlu etmektir.
- ❖ Kıskanma üzerinde iletişim sağlanabilir. Bu sayede kıskançlık yaşayan kişi, ilişkide dinamikleri elinde tutar. İstediği zaman kontrolü bu sayede elde tutar. Gücünü ise eşinin sadakatsizliğine dayandırır.
- ❖ Kıskançlık, somut bir nedene dayanmıyorsa, mutlak olarak bir ihtiyacı giderir. Ya ilgi ya da iletişim ihtiyacı gibi.
- ❖ Kıskançlık bir noktadan sonra takıntıya dönüşür. Kişi elinde olmadan bu güvensizliği yenemez. Korku ve tehditle gelen sadakat, cesaretle de gider.

Kendinize olan güveniniz, kıskançlık duygunuzla ters orantılıdır. Kendinizi şu sözlerle telkin edebilirsiniz: "Eğer sadakatsizlik yaparsa bu durum onun sorunudur. Ben bunu engelleyemem. Ama sınırlarımı ve kurallarımı net belirtirim. Yapan sonucuna katlanır."

Kıskançlık ilişkide çok ciddi yer kaplar. Çıkarmak için yerine ne koyacağımıza karar vermeliyiz. Sosyal yaşam, ilgi, iletişim, iş gibi. Şayet ilişkideyken boşluklarımız fazla ise beklentimiz de çok fazla olabilir.

Ne yapılmalı:

- ❖ Kıskançlığın illaki bir ilişkide gerekli olmadığına inanmalıyız. Kıskançlık yerine sahiplenme ve desteklemeyi koyabiliriz.
- ❖ Kıskançlık, somut bir nedeni olmadığında; bir ilgisizlik ve iletişimsizlik sonucu olarak ortaya çıkar. İlgi

ve iletişim ile sorunun çözümünde ciddi ilerlemeler sağlanır.

- Bir ilişkide ilgi ve iletişim eksikliği varsa, partnerin orada başka birinin varlığını araması kaçınılmazdır. Kıskançlığa sürükleyen nedenleri kıskanılan da kendinde arayabilir.
- Kıskanan kişi, kıskanma nedenlerini gözden geçirmelidir. Bu sebepler benimle mi alakalı yoksa somut olarak herkesin rahatsız olacağı bir durum mu?
- Kişi somut bir şey bulamamış ise bununla kendisinin başa çıkması gerektiğini kabul etmelidir.
- Kontrol ettikçe, davranışını, kontrol etme gücünü kaybeder. Zamanla kontrol etmek, bir alışkanlığa dönüşür. O halde hem kontrol edip hem de güvenmek zordur. Ya güvenin ya kontrol etmeye devam edin.
- Kendimize şunu sormalıyız: "Karşıdakine güvenmek için somut olarak neye ihtiyacım var?" Cevaplar ise somut olmalı. Olağan akışı bozmamalı.
- Kıskanmanın, içsel bir özgüven olduğunu kabul etmeliyiz. Bunun için kendimize güvenmeyi öğrenmeliyiz.
- Sizi aldatmak isteyen kişiyi kontrol ederek engelleyemezsiniz. Kıskançlık, aldatmanın ya da kaybetmenin panzehri değildir. Aldatmak isteyen için saniyeler yeterlidir ve mekân sınırı yoktur.
- Kontrol ile sadakat sağlanmaz. Bunu kesinlikle kabul etmeliyiz.
- Bir insan size ancak gönül bağı ile bağlı kalabilir. Mekânsal engellerle veya yanımızda tutarak bir şeyle-

ri engelleyemeyiz. Sonuçta kalbini ve zihnini de kontrol edemeyeceğimiz için, kontrol sadece bizi yorar.

- Senaryolarımıza kendimizi kaptırmamak için, her zaman "Kanıtın var mı?" sorusunu kendimize sormalıyız. Fakat kuralımız şu: "Hisler kanıt olamaz."
- Kıskanılan kişi, sorulara net ve açık cevaplar vermelidir. Durumu geçiştirmemelidir. Durum geçiştirmeleri yeni bir güvensizliğe neden olur. Kıskanan kişi, çelişkiyi bile bir kanıt olarak kabul eder.
- Kıskanan kişi, partnerini kısıtlamak yerine daha fazla sevgi ve ilgi göstermelidir. Bir kişi ilişkide mutlu olmasına rağmen sadakat sorunu varsa, onunla baş edilmez.
- Kıskanılan kişi ise sevgi ve ilgi beklediğinde partnerini bilerek kıskandırmamalıdır. Zamanla bu yöntem, araç olmaktan çıkar bir güvensizlik nedenine düşünür.
- Partnerinizle, karşı cinsin size ilgi duyduğu veya ilişkinizden önceki yaşamınızda olanlar vs. gibi konuları paylaşmaktan kaçınmalısınız.
- Kendinizi partnerinizden üstün tutmayın. Bu durum öfke ve kıskançlığı beraberinde getirir.
- Onu çok sevdiğinizi sadece baş başa iken değil, farklı ortamlarda da ortaya koyun.
- Özellikle kıskançlık yaptığı ortamlarda ona daha yakın davranın.
- Ortamınız ile ilgili kıskançlıkları var ise onu ortamlarınıza götürün. Ve net bir şekilde tanıştırın.

- Eşlerden biri ilgi odağı olmak, beğenilmek odaklı bir tarza sahip ise eşinin onu kıskanması kaçınılmaz olur.

35 Yaş Sendromu Nedir?

Otuz yaş sendromu, ulaşılan hedeflerde hayal kırıklığına uğramaktan başka bir şey değildir. Yani "Bu muydu idealim. Hayat hep böyle mi gidecek?" düşüncesi. Bu hayal kırıklığı hem evlilik hem de iş hayatı için yaşanabilir. Tatminsiz bir nesil olan modern çağ bireyleri geride koca bir 35 yıl bırakınca, bu hayal kırıklığının etkisiyle riskli kararlar alabiliyor. İşinden, eşinden ayrılabiliyor.

35 yaşına gelenler ve 35'ini geçenler ne diyor?

35 yaş arada kalmaktır; ne geriye dönme şansınız var, ne ileriye doğru gitme cesaretiniz, orada öyle sıkışıp kalırsın... Bu dünyada 35 yıldır varsınızdır ve sorgulamaya başlarsınız kendinizi; ne üretmiş, yaşam adına ne koymuşsunuzdur ortaya... Bir de tabii aile efradının beklentileri tavan yapmıştır; bekârsanız ne zaman evleneceksiniz, evliyseniz ne zaman çocuk yapacaksınız. Hiç üzülmeyin 35 yaşında olduğunuz için. Yaş sorunu algısal ve sosyal öğrenme ürünüdür.

Bir yorum:

"Üniversiteden mezun olduğumda hep 30'lu yaşlarda olmayı istedim... Olgun olmayı isteme gibi gereksiz tripler işte. O zamanlar 30 yaş grubunu bayağı büyük görürdüm. Şimdi o gruptayım ama kendimi hiç öyle büyük biri gibi hissetmedim."

Bu bunalımın esas nedeni, kendinizi 35 yaşında görmek istediğiniz yerin hayali ile 35 yaşında bulunduğunuz yerin karşılaştırılmasında ortaya çıkan farktır.

Serhat Yabancı

Mutlu Etmeyeceksen Meşgul Etmeyeceksin

Kendi kararlarımızı alırken bu kararlara partnerimizin de ortak olacağını bilmemiz ve yaşanacak sürece partnerimizi de dahil edeceğimizi bilmeliyiz. Bir ilişkiye karar verebilmek bireysel bir karar olmaktan öte iki kişilik bir karardır. Çünkü ilişkiyi iki kişi yürütecek ve yolun ve yol haritasının da her iki insanın beklentilerine amaçlarına uygun olması gerekecektir.

Bireyselleşmenin olduğu günümüzde, bireyler istediği ilişkiyi yaşamak için karşıdakinin ne istediğini ya da düşündüğünü hesaplamadan hemen ilişkiyi başlatmak isterler. Hatta o derecedir ki kişi, her türlü vaat ve pembe tablolar ile ikna edilmeye çalışılır. Bu süreçte en önemli nokta, başlatabilmek değil, sürdürebilmektir. İyi bir sürüş için iki tarafın ilişkisel beklenti ve hedeflerinin kesişmesi gerekir.

Eğer siz sadece karşıdakini kendi istediğiniz gibi bir ilişkiye dahil etmek istiyorsanız sadece onu ikna etmeye çalışırsınız. Oysa esas olan ikna değil uzlaşmak ve ortak noktaları bulmaktır. Çünkü işin içine ikna girdiğinde; abartma, maske takma, rol yapma, vaat verme davranışları görülür. Tıpkı flört ve nişanlılık döneminde olduğunda her şeye evet denilmesi gibi. Böyle durumlarda da karşıdaki kişi evliliğin de flört veya nişanlılık gibi devam edeceğini zannederek "evet" diyebilir. Özellikle erkeklerin partnerini ikna etmek konusunda, duyguların da etkisi ile büyük bir motivasyona sahip oldukları görülmektedir.

İlişkilerin hiçbir zaman bireysel beklentiler üzerine kurulamayacağı ve tek taraflı ilişkilerde bir tarafın devamlı tavizkâr veya pasif olması gerektiği gerçeği ile bu ilişkilerin

mutsuz ilişkiler olduğu gerçeği reddedilemez. Eğer ilişkinizi kendi istediğiniz gibi sürdürmek isterseniz o zaman karşıdakinin beklenti ve taleplerini duymak bile sizi yorabilir. Kiminle ilişkiniz olursa olsun partnerinizin bir noktadan sonra bazı taleplerini bastırmayacağını bilmeliyiz. Bastırılan her fikir bir sonraki aşamada öfke veya kırılmak ile gösterilir. Ya sizin kırılmanız ya da ilişkinin kırılması gibi.

İlişkinin şekli, içeriği ve geleceği ile ilgili iki tarafın da beklentilerinin kesişmesi çok önemlidir.

Mesela evlenmeyi düşünmeyen birinin, evlenmek isteyen biriyle ilişki yaşamakta ısrar etmesi, süreç sonunda iki tarafın da mutsuzluğu ile sonuçlanır. Bir ilişkiye başlamadan önce elbette ilişkinin nereye gideceğini kestirmek zordur. Ama en azından niyet nettir. Yani "Kim olursa olsun evlenmek istemiyorum!" diyen birinin evlilik amacı olan biriyle ilişki yaşaması veya flört aşamasına geçmesi bencilce bir adım olur.

Sonuçta herkesin kendisi gibi düşündüğü birlerinin olduğunu düşünürsek, amaç ortaklığı ilkesinden vazgeçmemeliyiz. Amaçlarımızın uymadığı bir kişiyle flörtleşmemiz de bizi mutlu etmez. Çünkü her ilişkinin içeriği ve paylaşımları amaçlarında gizlidir.

Adım atan kişi ne istediğini bilmeli, adım atılan kişi de aynı şekilde tanımadan hemen ilişki aşamasına geçmemelidir. Esasen olması gereken, ilişkiden önce iletişimin olmasıdır. Yani ilk aşamada bir iletişimin olması sonraki süreçte ise ilişkinin flört aşaması için karar verilmesi gerekmektedir. Oysa hem bizim ülkemizde hem de dünyanın ilişki yapısında, hemen paylaşıma geçme oranı çok yüksektir.

Evlilik, flört, sevgililik, birlikte yaşamak gibi ilişki şekillerinde kararlar ortak verilmeli, birbirini tanıma aşamalarından sonra ilişkinin şekli netleştirilmelidir.

Tanışır tanışmaz, "Ben evlenecek biriyim, eğlenecek değil," demek doğru değildir. Belki de siz onunla evlenmek istemeyebilirsiniz. O halde ilk aşama tanımak ve iletişim olmalıdır.

Eğer sizinle partnerinizin ilişkisel amaçları ortak değilse, ortak noktaları bulmak konusunda çeşitli çabalara rağmen ilerleme kaydedilemiyorsa veya ortak nokta bulunamıyorsa, istediğiniz ilişki şekli partnerinize uymuyorsa, siz flört, partneriniz ise evlilik düşünüyorsa, terapi desteği veya yardım istenmiyorsa o zaman "Mutlu etmeyeceksen meşgul etmeyeceksin," demek zorundayız. Çünkü ilişki ilerlemiyorsa gerilemektedir. İlerlemeyen ilişki yerinde saymaz, geriler.

Bir ilişki deneme tahtası değildir. Sizin test ettiğiniz bir süreç değil, kendinizin ve karşıdaki kişinin hayatıdır, fırsatlarıdır, geleceğidir.

Boşanma Bulaşıcı mı?

Yaşamımız boyunca arkadaşlarımızdan, grubumuzdan akrabalarımızdan içinde bulunduğumuz toplumun baskın kültüründen etkileniriz. İş, evlilik ve boşanma kararına geldiğinde ise farkında olsak da olmasak da bu etki kendini daha çok hissettirir.

Boşanmanın bulaşıcı olup olmadığı konusunda yapılan çalışmalara örnekler vermek istiyorum.

Amerika'daki Brown Üniversitesinde 32 yıl boyunca "boşanma" konulu araştırma yapan Psikolog Rose Mc Der-

mott, yakın bir arkadaşı veya akrabası boşanan çiftlerin ayrılma ihtimallerinin yüzde 75 arttığını açıkladı.

Peki neden? Boşanan insanlar, evliliklerinin veya eski eşlerinin hep olumsuz yönlerini hatırlar. Bunun yanında boşanan insanlar, nasihat, öğüt ve önerilerinde kendi yaşadıklarından çıkardıkları tecrübeleri aktarırlar. Aldatılanın güven noktasını, şiddet görenin yumuşaklığı, ilgisiz kalanın ilgiyi ön plana koyması gibi. Yani kim neden ayrılmışsa ona yönelik telkinde bulunacaktır. Bu durumda boşanan kişiler, çevrelerine veya akrabalarına benzer telkinlerde bulunur ve karşı cinse olan güvensizliklerini ve evlilik kurumuna olan inançsızlıklarını aktarırlar.

Aldatılmış bir insanın, çocuğuna veya kankasına evliliği önermesini bekleyemeyiz. Ya da evliliğinde hep mutsuz olan birinin boşandıktan sonra evlenmeye teşvik etmesini beklemek zordur. Ya da boşanan kişinin evliliği önermesi sağlıklı bir evlilik otopsisinden sonra mümkündür.

Oysa temel sorun, boşanan kişinin durumunu ve yaşadıklarını genellemesidir. Yani, aldatılan erkeğin, her kadının aldatabileceğini iddia etmesi, ilgisizlikten boşanan bir kadının ise her erkeğin aynı olduğunu iddia etmesi gibi. Bu telkinler ile büyüyen veya bu telkinleri sohbetmiş gibi arkadaşlarından alan kişilerin onların etkisinde kalmaması mümkün değildir. Araştırma sonucunda da görüldüğü gibi insanların %75 oranında bu durumdan etkilendikleri ortaya çıkmıştır.

Türkiye'de boşanmış kadınların yüzde 53,56'sının, erkeklerin ise yüzde 52,86'sının kardeşi boşanmış.

Bu veri bize gösteriyor ki 1. derecedeki akrabaların model olma ve etkileme oranı %50'nin üzerindedir. O halde

boşanma kararının iki kişi arasında olmadığını, kültürel genetiğine işlenecek 2-3 kuşağı etkilediğini düşünebiliriz.

Başka bir araştırmada; Türkiye'de boşanma üzerine yaptırılan ilk resmi araştırma sonucunda da boşanan çiftlerin ailelerinde de daha önce boşanmaların gerçekleşmiş olduğu sonucu çıkmıştır.

Türkiye'de boşanan kadınların yüzde 36,4'ünün, erkeklerin ise yüzde 25,8'inin ailesinde boşanma olduğu tespit edildi.

Araştırmada "Daha önce ailede olan boşanmaların diğer boşanmalar için örnek teşkil ettiği söylenebilir," denildi. Bu araştırmada da boşanmanın ailenin evlilik kurumuna olan bakış açısının da bir yansıması olduğu kadar, ailenin psikolojik yapısı, yetişme tarzı, anne-babanın birbiri ile olan ilişkisi de birer neden olarak gösterilebilir.

Üç kuşak boşanan aileler ile çalıştığımda, boşanmanın sevgiliden ayrılma gibi algılandığını, yine bunun yanında, boşanmayı bir rest çekiş, varoluşunun kanıtı olarak algılayanlar olduğunu gördüm birebir. Ayrıca boşanan anneye rağmen evliliği yürütmeye çalışmanın anneye veya boşanan kardeşlere karşı bir haksızlık olarak algılandığını görmek de mümkün.

Başa dönersek, kötü sahneler akılda daha çok durur. Ayrıca biten bir ilişkide daha çok son zamanlar hatırlanır. Boşanan bireylerin zaten son zamanları acı ve üzüntü ile doludur. Sonuçta hiçbir ayrılık acısız olmaz. Lafta söylense de kimse arkadaşça boşanamaz. O halde boşanan kişi, evliliğini hep son şekliyle hatırlar ve ona göre evlilik yorumu yapar. Sorun, insanın 10 yıllık evliliğini son 6 aya indirgemesi ve öyle yaşanmış gibi yansıtmasıdır.

Boşanan biri doğru bir analiz yapsa ve yol gösterse de güven sorunu oluşabilir. Zaten evli birinin boşanmış birinden yardım istemesi de yardım isteyen açısından güvenilir bulunmayabilir. Boşanan kişinin, objektif olması için profesyonel olması ya da biten evliliğini çok iyi aşması ve otopsisini çok iyi yapması gerekir. Boşanan kişi, evliliğinde sorun yaşayan birine yol gösterse, evli olan kişi, "Bunu neden kendi evliliğinde uygulamadı?" diyebilir, güven sorunu yaşanabilir.

Tabii olay sadece akraba veya arkadaşlar ile alakalı değil. Mesela ünlü şahsiyetlerin(!) rahatça boşanması ve evlenmesi de evlilik kurumuna olan saygıyı sarsar. İnsanlar, "O bile boşanıyorsa benim gibi sıradan bir vatandaş kimin umurunda," diyebilir. İşte burada, televizyon yüzleri, politikacılar, statü ve mevki sahibi vs. kişilerin boşanması toplumu bu davranış konusunda cesaretlendirir.

Tabii bunun yanında herkes olumsuz anlam çıkarmayabilir. Mesela, "Arkadaşım ilgisizlik yüzünden boşandı," diyen biri, evliliğini korumak için daha ilgili davranabilir. Yani ders çıkarabilir. Bu da mümkün. Fakat insanımız genelde sorun anında savaşmak yerine sığışmayı seçiyor. Çünkü kolay olan bu. Çünkü savaşmak için yeterli duygusal güç ve yöntem yok. Bundan, ailelerin de çocuklara sorun çözme becerisi kazandırmadığı ortaya çıkar.

Boşanmanın bulaşıcılığı açısından bakıldığında, boşanan ebeveynlerin çözüm konusunda çocuklara yeterli bir mirası olmayabilir. Yani kendi evliliğinde çözümsüz olan anne-babalar çocuklarına da faydalı olamayabilir. Bu açıdan ailede çözümsüzlük, bir çözüm yöntemi haline dönü-

şür. Yani otomatik olarak sanki çözümü yokmuş dercesine boşanmaya sürüklenirler.

Bunun yanında, (anne-baba veya çocuğun) boşananın olduğu ailelerde boşanmak isteyen bireye sosyal baskı uygulama gücü azalmıştır. Yani sigara içen babanın oğluna, sigara içme demesi gibi... Ebeveyn boşanmışa bu konuda çocuğuna söz geçirmesi veya sosyal-kültürel-dini motifleri kullanıp baskı yapma gücü azalır. Zaten toplumumuzda boşanma konusunda aileler çocuklarına destek verirse boşanma oranları kanımca %200 artar.

Yine boşanan arkadaşların, boşandıktan sonra, "Sanki her şey çok güzel oldu. Özgürlüğüme kavuştum. Katlanmaya değmez," gibi ifadeleri, evliliğinde sıkıntı yaşayan aile bireylerine veya arkadaşlarına çekici gelmektedir. Aynı zamanda ebeveyni boşanan çocuklar da bu tip yorumlar ile evliliği çoğu kez denemek için yaparlar. Bilinçaltında ise evliliğinin bir gün biteceği veya eşinin korktuğu gibi olacağına dair otomatik düşünceleri vardır. Bu nedenle bu inançla evlilik yapanlar daha tahammülsüzdür ve küçücük olaylara bile gereğinden fazla tepki verirler. Aynı zamanda "kendini gerçekleştiren kehanet" denilen döngüye yakalanıp evliliklerini bitirirler.

Burada toplumun yanlış algılarına da değinmek lazım. Boşanan kadına veya erkeğe bakış açısı gibi. Onlara vebalı gibi bakmak, ahlaki yapılarını sorgulamak, arayışta olduklarını zannetmek onlarla arkadaş olanların boşanmaya sürükleneceği gibi bir önyargı vardır. Bu yorumlar elma-armut ayrımı yapamamaktır. O nedenle evlilik bir durumdur. Boşanmak ise bir durum değişikliğidir. Bizim

amacımız her zaman doğru zamanda doğru durumda olmayı sağlamaktır.

Uzun Flörtler Evliliği Riske Sokuyor

Her evlilik kendi içinde yaşanacaklar kadar yaşananları da barındırır. Yani hem yaşanacak güzel ve farklı mutlulukları ve umutları hem de yaşanan güzel anların devamını taşır. Fakat flörtün belli bir sürenin üzerine çıkması nedeniyle, bu umutlar yerini monotonluğa ve heyecanı bitmiş bir sürece bırakır.

İlişkiler belli bir sistematik içinde ilerler. Yani tıpkı bir makale gibi, giriş, gelişme ve sonuç. Giriş tanışma ve alt yapı, sonrasında paylaşımlar ile içinin doldurulması ve amaçların şekillenmesi sonuç kısmında ise başlanacak yeni dönemin kararlarının alınması veya sonuçlanması gibidir.

Her ilişkinin kendi içinde bir dinamiği olsa da ilişkilerin de aşamaları vardır. Belli bir dönemden sonra çeşitli adımların atılması ve ilerlemesi gerekir. İlişkinin ilerleyen sürecine rağmen ilerlemenin olmaması, tarafların ilişkideki beklentilerinin karşılanmamasına, buna bağlı olarak da motivasyon düşüklüğüne neden olur.

Bu durum ise sorunların çıkmasına, tahammülsüzlüğe, her şeyin göze batmasına, güvenilirliğin sorgulanmasına, farklı kaynaklar aranmasına ve hedefleri gerçekleştirecek farklı arayışlara yönelmeye neden olur.

Siz de fark etmişsinizdir, 10 yıl flört eden çiftlerin evliliklerinin daha birinci yılında boşanmalarını... Burada benim için önemli olan sorular:

Neden flört on yıl sürdü?

Neden on yılda ilerleme sağlanmadı?

Neden evlenildi?

Uzun süren flört kimin hangi ihtiyacını gideriyordu?

Bu soruların cevabını bulduğumuzda, evlilikle ilgili ipuçlarını da bulabiliriz. Çoğu zaman garantici olan ve/veya hata yapmaktan korkan taraf ile sorumluluk almaktan kaçınan ve/veya bağımlılık şeması olan taraf birbiriyle bu sistemi uzun süre sürdürür.

Evlilik sürecine girdiklerinde ise gerçek beklentiler, duygular ve su üstüne çıkar. Bu durumun tercih olduğunu kabul etmekle beraber, çok uzun flörtlerin riskini de görmezden gelmemek gerekir.

Kontrolcü Eşler

"Eşinin elinde tut!" telkini ile büyüyen, babasının annesine ilgisizliğine tanık olan, aldatılmalara maruz kalan, tanık olan, yüksek egolular, özgüven sorunu olanlar, düzen ve kontrol özelliği olan, hırslı, narsist yapılara sahip kişilerde kontrol etme kontrolsüzce gerçekleşir.

Kişi, bilinçaltındaki süreci çözemediği için kontrolünü meşrulaştırmaya, haklı nedenlere dayandırmaya çalışır.

Her durumda, bunu karşısındaki kişinin davranışlarına bağlar. Oysa kontrolcülük, ilişkide bir sorumsuzluktan çıkmış olabildiği gibi, temelde kişinin yapısal özelliği olabilir. Kaygıları, onun döngülerinin kaynağıdır. Oysa kontrolcülüğün olduğu yerde ilk kaybolan "duygu ve ilgi"dir.

Kontrolcü eşin mutlak olarak her şeyi yönetmeye çalıştığına, her şeyi çok daha iyi bildiğine, daha fazla kural-

cı olduğuna, kolay kolay hatalı olduğuna inanmadığına rastlamaktayız. Bu tip ilişkilerde de az önce dediğimiz gibi duygu ve ilgi arka plana atıldığı gibi, tartışmalar ve haklılık savaşları da yıllarca devam eder.

Ne yapılmalı:

- Kontrolcü kişinin, kontrol ve ilişkiyi yönetmenin kendisinden kaynaklanan bir sorun olduğuna inanması gerekir. Bu davranışlarını eşine bağlamamalıdır.
- Kontrolcü eş, kontrolünün nedenini bulmalıdır. Kontrol ile hangi korkuyu yenmeye çalıştığını bulmalıdır.
- Kontrolcü eş, bu özelliğini eşine itiraf etmeli, bu konuda kendisine yardım etmesi için eşinden destek istemelidir.
- Kontrolcü eş, daha iyi yaparım düşüncesi ile tüm sorumlulukları üzerine almamalıdır.
- Kontrolcü eş, evliliği sadece problem çözme, iyi çocuk yetiştirme, para kazanma olarak görmemeli, duygusal, cinsel ihtiyaçlarını da göz önüne almalıdır.
- Kontrolcü eş, eşi kadar kendine de zaman ayırmalı, ne kadar mutlu olur ve kendine değer verirse kontrol düşüncesinin azalacağını bilmelidir.
- Kontrolcü eşin az övgü yaptığını düşünürsek, daha fazla övgü ve olumlama kullanması gerekir.
- Kontrolcülüğün, yetişme ve öğrenme ile geliştiğini bilmeli ve çocuklarımıza da aktarmamaya dikkat etmeliyiz.

İlişkide Yaş Farkı Önemli midir?

İlişkilerdeki yaş farkı, ilişkinin başlama nedenleri hakkında bize gizli bilgiler verir. Bu konuya sadece aşk veya sevgi uyumu ile bakmadığımı belirtmek isterim. Mesela 60 yaşından büyük birinin 25-30'lu yaşlarda biriyle evlenmesine aşk diyemem. Mutlak olarak yaşı büyük olanın güçlü bir argümanı vardır: Ya koltuğu ya parası ya ünü...

Bunun yanında 25-30'lu yaşlardaki biri de zaten kendinin iki katı yaşındaki biriyle bir evlilik veya ilişki yaşıyorsa buna da aşk diyemem. Ebeveyn eksikliğini tamamlama, güçsüzlük algısı ya da gelecek kaygısını azaltmak içindir. Bu tip ilişkilerde aşk evliliğine inanmak çok zordur. Örneğin, 25 yaşındaki bir kadın, 60 yaşındaki bir adamla evleniyorsa bu adam zengindir. Ya da patron veya sanatçıdır.

İtirazınızı şöyle açıklayayım. Siz hiç 25 yaşındaki bir genç kızın 60 yaşını geçmiş, yurdum insanı emekli birine âşık olduğunu duydunuz mu? Karar sizin.

Kadının yaşı büyük biriyle evlenmesi için çelişkileri aşması gerekir. Yoksa mutsuz olur. Kadının yapısal özelliği bu tip evliliklerde tersine işler. Ona duygusal bir şey hissetmeden onunla ilişki yürütmeye müsait yapıya sahip olmayan kadın, önce ona âşık olacak bir şeyler bulur. Sonra da kendisiyle çelişme durumunu ortadan kaldırdığı için onunla evlenir. Kadın, evlenmek istiyorsa, ona âşık olacak şeyleri onda bulur. Şefkat, çok iyi biri, babacan, çok ilgili, çok cömert vs... Yani mutlak olarak bu sıradışı ilişki için kendini haklı görecek şeyleri kendince bu yöntemle aşar.

Sonuç olarak yaş farkı, mutlak olarak bazı etmenlerle kapanmadığı sürece sorundur. Aksi takdirde yaşı küçük

olan biri, bu yaş farkından dolayı güç sahibi olabilir ya da evlenmeyi bile büyük bir fedakârlık olarak görebilir.

Aldat-Ma

Konu analizine geçmeden önce bir fıkrayı paylaşmak istiyorum. Uluslararası ölçekte bir kadın araştırması yapan sosyolog, dünyanın çeşitli ülkelerinde kadınlara bir soru sormuş. Kocanızı başka bir kadınla yakalarsanız ne yaparsınız? Soruya ülkelere göre verilen yanıtlar ise şöyle olmuş:

İsveçli: Neyimi beğenmediğini sorarım.

Rus: Evi terk ederim.

Fransız: Sesimi çıkarmam, sevgilime gider beni teselli etmesini isterim.

İtalyan: Kadını vururum.

İspanyol: Kocamı vururum.

Yunan: Her ikisini de vururum.

Türk: Benim kocam yapmaz!

Neler aldatmadır?

Aldatma konusu, yüzyıllar boyu toplumlarda hep önemliydi. Peki, ne oldu da son zamanlarda bu kadar gündeme oturdu, bu kadar çok duymaya başladık. Aslında her ne kadar toplumda gizli kalmış gibi görünse de "aldatma" kelimesini, kadının iş hayatına girmesi, güç kazanması, erkeğe karşı çıkma gücünü bulması ile çok fazla duymaya başladık. Eşini kaybetmemek için göz yuman, boşanacak ya da karar alacak gücü bulamayan kadınlar, toplum yapısının erkek egemen olması ve bazılarının erkeğe çok eşliliği hak gibi vermesinden kaynaklanan sosyal nedenler yüzünden

"aldatma" ya gizlenmesine ya da görmezden gelinmesine neden oldu.

Aldatma bir bağlanma sorunudur. Özellikle narsist tepkiler gösteren insanlarda fazla görülür. Kendini daha yüksek gören, eşinden üstün olduğunu düşünen veya çevresindekiler tarafından böyle olduğu gözlemlenen, toplumda öyle övgü alan kişiler aldatmaya daha yakındırlar.

Kişi aldatıldığında adını koymak, nedenlerini bilmek, sorunu çözmek ister.

Aldatmak mı? Sadakatsizlik mi?

"Bir kereden bir şey olmaz."

"Duygusal olmadığı sürece sorun yok."

"Görüşebilir ama önemli olan sevmesin."

"Konuşsun ama dokunmasın."

Bunlar gibi çok çeşitli yorum ve açıklamalar duyarsınız. Esas sorun kişinin yaşadığı durumu nasıl algıladığıdır.

Araştırmalarımda ortak bir tanım olmadığını gördüm. Benim kişisel aldatma tanımımsa şöyle; fiziksel ve duygusal anlamda partneri dışındaki biriyle gerek yaşam ve gerek etkinlik olarak yapılan tüm "özel paylaşımlara" aldatma denir. Burada önemli olan paylaşımın özel olup olmadığıdır. Aldatmanın tam olarak tanımlanamaması, aldatmanın ve aldatılmanın çok değişik şekillerde algılanmasıyla ilgilidir. Algılamalardaki bu çeşitlilik aldatma çeşitlerini ortaya çıkarır.

Sanal Aldatma

Son 10 yılda patlama gösteren aldatma çeşididir. Evet, aslında sanal cinsellik, sanal duygusallık birer aldatmadır. Sonuçta hayatınızda biri var ve siz başkası ile özel paylaşımlarda bulunuyor iseniz bu aldatmaya girer. Sanal aldatmanın bu derece patlamasını, sınır sorununa ve net olmayan kural sorununa bağlıyorum. Ayrımını şöyle yapıyorum: Sanalda yaptığınız şey, reelde yaptığınızda ne anlama geliyorsa aynı anlamdadır. O halde netleştirmemiz gereken konu budur. Yüz yüze olmaması, yaşanmadığı anlamına gelmez. Sonuçta yaşadığınız şey sanal ama hissedilen duygular, etkiler, fiziksel sonuçlar reeldir. Bu nedenle bu konuda tartışmaya yer vermemek için sanal-reel ayrımını yapmalıyız. Tabii ki şeklen aynı olsa da içerik olarak farklılık arz etmektedir.

Sanalda, zarardan korunmanın ve riskinin az olmasının getirdiği bir çekicilik mevcuttur.

Bu nedenle sanal aldatmalarda patlama olmuştur. Diğer yandan da riskler ortadan kalktığında, toplumumuzun gerçeklerini görmemizi sağlamıştır. Erkeklerin içgüdüsel kontrol sorununun, kadının duygusal açlığının ve bunu kontrol edemeyişinin dışa vuruşunu da sanallık sayesinde görmüş oluyoruz.

Aldatmanın sanalı-reeli olmaz. Ama kadın için de erkek için de sanal ilişki masumanedir. Kötü niyetli değildir. Arkadaşça sohbetlerden başlamıştır.

Şimdi şunu da vurgulamak istiyorum: Bir iletişim, sizin kontrolünüz ve izniniz olmadan ilişkiye dönüşmez. Boş bir anınızda sevgili olmazsınız. Ya da boş bir anınızda birden

soyunmazsınız. Çünkü ilişki, anlık bir şey değil, süreçtir, zamanla olur. O halde her ilişkinin bir süreci ve hazır olma düzeyi vardır.

Bunun yanında, risklerle ne kadar birlikte olduğunuz da önemlidir. Size ilgi gösteren, size devamlı iltifat eden, sizi etkilemeye çalışan biri veya birileriyle iletişim halindeyseniz, riski aslında siz yaratmış olursunuz. Risklerle mücadele etmek de yine sizin görevinizdir. Mesela arkadaşça yazıştığınız birinin size ilgi duyması veya iltifat etmesi bir noktadan sonra oluşabilecek bir durumdur. Sorun bu değil, bundan sonra sizin aldığınız net bir tavır olsa da böyle bir iletişim ağı içinde bulunmanız bile kendinizi zora sokmaktır. Bunun yanında arkadaşça başlayan bir ilişki hiçbir zaman alışmaya, ondan etkilenmeye dönüşmez. Sizin böyle bir ihtiyacınız ve beklentiniz olsa bile izin vermediğiniz ve istemediğiniz sürece bu gerçekleşmez. Bazen "Arkadaşça sohbet ediyorduk, ilişkiye dönüştü," diye söylemler duyarız. Benim görüşüm ise şudur: Her arkadaşınızla sevgili oluyor musunuz? Neden her arkadaşınızla ilişkiniz zamanla ilişkiye dönüşmüyor?

Belirtmek istediğim şey, hiçbir şeyin kendiliğinden ve sizin haberiniz olmadan gerçekleşmeyeceğidir.

Sanalın verdiği heyecan ve suçluluk, bir yandan yasağın tadını verirken diğer yandan da tadınızı bozar. Kendinizi değerli hissederken, reel hayatınızdaki sistemi de kaçınılmaz olarak bozar. Size az ilgi gösteren eşinizi gözünüzden düşürür, ona karşı daha tahammülsüz yapabilir. Bunun yanında da suçluluk duygunuz nedeniyle tam tersine daha pasif, alttan alan veya beklentisiz yapabilir.

Duygusal Aldatma

Bu tip aldatmalar ağırlıklı olarak çatışma içindeki bireyin psikolojisini yansıtır. Yani kafasında oturtamadığı, ortamın uygun olmadığı, karar almak yerine heyecanı yaşamak amaçlıdır. Uzaklık (uzaklığın verdiği güven), merak, ilişkisindeki mutsuzluk, hayranlık, heyecan arayışı gibi etmenler duygusal aldatmayı doğurur. Ağırlıklı olarak kadınlarda görülür.

Cinsel Aldatma

Cinsellik amaçlı ilişkileri kapsar. Aslında kişi eşiyle her türlü cinselliği üst düzeyde yaşasa bile cinsel aldatma olabilir. Peki neden? Toplumumuzda bir kadını elde etmek erkek için her zaman bir güç ve kendini kanıtlamak olarak algılanmıştır. Özellikle en güzeli, en zoru elde etmek erkeğin prestij göstergesidir. Bunun yanında erkeğin kontrol edilmesi gereken bir hormonal yapısının olması, onu cinsel aldatmaya daha fazla sürükler. Erkek, adını bile bilmediği bir kadınla sadece boşalma odaklı bir cinsellik yaşayabilir. Yani sadece hormon tatmini için. Ama bu durum yine de aldatmayı meşru kılmaz.

Bir İnsan Neden Aldatır?

Koz (Duygusal-fiziksel ihtiyaçların koz olarak kullanılması): Erkek psikolojisi, hormonal yapısı gereği cinselliği ilişkide temel dinamik olarak görür. Bize gelen danışanlarımızda ve ailelerimizde de gördüğümüz kadarıyla erkeklerin en çok şikâyetçi oldukları nokta cinselliktir. Erkeğin aldatmasının altında yatan nedenlerden biri, eşinin cinselliği, bir

silah ya da koz olarak kullanmasıdır. Erkek, cinsellik için boyun eğmemek ayrıca kendini muhtaç hissetmemek için aldatma girişiminde bulunur. Aynı şekilde, kadın da erkeğin ilgi ve sevgisini kazanabilmek için aldatma girişimde bulunabilir.

Cinselliğin koz olarak kullanılması, kırgınlık ve gizli öfkenin göstergesidir.

Eğer cinsellik eşlerden biri tarafından koz olarak kullanılırsa, diğer taraf mahrum kalma ve dışlanma duygusu ile aldatmayı hak olarak görür. Hem hak olarak görür hem de mahrumiyetin cezası olarak algılar.

Kompleksler (İlerleyen yaşla birlikte genç olduğunu hissetme-kanıtlama arzusu): Kişi her yaşta güçlü olmak ve beğenilmek ister. Böyle durumlarda iyi hissetmek için aldatma yoluna başvurabilir. Özellikle kendinden küçükler ile bu olayı gerçekleştirmeleri hâlâ işe yaradıklarını görmeleri bakımından kişileri daha mutlu eder. Kadınlar ve erkeklerde menopoz-andropoz dönemine yakın yaşlarda genç partnerler ile aldatma yaşanır. Yaşlılığı kabul etmek istemeyen, kendini kanıtlamak, özgüven kazanmak isteyen erkek ve kadınlarda sık rastlanılan bir durumdur. Magazin basınında çok sık görüyoruz; ileri yaşlardaki erkek ya da kadınların genç sevgilileriyle boy göstermeleri, yaşlarını görmezden gelmek ve hâlâ beğeniliyor olduğunu göstermek için yapılan bir davranıştır. Aynı zamanda hayatın anlamsızlığına ve ölüm korkusuna bir meydan okumadır bu tip aldatmalar.

Psikolojik Nedenler: İnsanların sosyal anlamda temel ihtiyaçları; kabul edilmek, beğenilmek, onaylanmak, güven-

mek ve sevilmektir. Kişi kendini mutsuz, önemsiz, değersiz hissettiğinde bu temel ihtiyaçlarını giderebilmek için çareler arar, başka birilerinin kendisine değer vermesi, onu mutlu eder. Özellikle depresyonda olan erkek ve kadınların hem riskli davranışları hem de kendilerini değersiz hissetmeleri onları aldatmaya sürükler.

Hem değer görmek hem de halen ilgi çektiğini görmek depresyonda olanlara olumlu etki yapmaktadır. (Bir nevi antidepresan etkisi.)

Erkekler, kadınların hamilelik, doğum sonrası ve depresyon durumlarında, beklediği ilgi ve cinselliği göremediğinden aldatmaya yönelebilir.

Aldatan kişi yakalanmadığı sürece davranışına devam eder.

Sonuçlarını hep düşünür aslında ama içsel çatışmayı da aşamaz. Genelde aldatma sonrası vicdani rahatsızlık oluşur. Akabinde de suçluluk duygusu ortaya çıkar. Bazen kişi kendini daha iyi hissetmek için eşinin/sevgilisinin hatalarını arar. Sanki bedelini ödetmiş düşüncesiyle o hata yaptıkça kişi kendisini daha iyi hisseder. Aldatmalarda kişi aldatmanın nedenini kendisi dışında başka nedenlere dayandırdıkça kendisini daha iyi hissedeceği için, devamlı eşinin veya partnerinin hatalarını görmek ister. Aksi takdirde eşinin mükemmel olması, aldatanın vicdani rahatsızlığını daha da artırır. Aldatan kişi, eşi kendisine iyi davrandıkça kendini daha kötü hissedebilir. Bu durumda da ayrılmayı huzursuzluktan dolayı daha fazla isteyebilir.

İlişkisel aldatma (evlilik) nedenleri: Evlilikte yaşanan sorunlar ve eşlerin ilişki içindeki hareketleri de aldatmaya

sürükleyen nedenlerden bazılarını oluşturur. Bunlardan bazıları aşağıdadır:

- Kontrol etmek ve tahakküm altına almaya çalışmak,
- İlgisiz ve sorumsuz eş,
- Cinsel tepkiler ve reddediliş,
- Devamlı alttan alma, pasiflik,
- Bağımlı veya narsist kişilikli eşler,
- Sevmeden evlenmek, sadece sahip olunan nitelikler için ilişki yaşamak, (Para, kariyer, şekil, statü vs.)
- Otorite savaşları,
- Bencil eş,
- Eşlerin çocuktan sonra rol kaybı, (Eş olmayı unutup sadece anne veya baba olmak.)
- Yüksek beklentiler ve hayal kırıklıkları,
- Psikolojik sorunlar ve kişilik yapıları,
- Aldatan-aldatılan anne baba ile büyümek ve/veya bu olaya tanık olmak.

Aldatılan Ne Yaşar?

Aldatılan kişi, kendini yetersiz, beğenilmeyen, ilgi çekmeyen biri olarak görür. Bunun sonucunda haksızlığa uğradığını düşünen, öfkeli ve partnerine dokunmak istemeyen bir eş ortaya çıkar. Aldatılan kişilerde "keşke"ler çoktur. İlişkisinde harcanan emek, zaman, yaptığı fedakârlıklar, gösterdiği sadakat vb. tümü zihninden film şeridi gibi geçer. Aynı zamanda kişi aldatanı aldatma girişiminde de bulunur, asıl amaç aldatmak değil, intikamdır.

Aldatmalarda tek neden kişinin eşiyle yaşadığı ilişkisinde cinsel ve duygusal anlamda doyuma ulaşmaması değildir. Çocukluğundan itibaren değersizlik duygusu içinde büyüyen biri uygun ortamda bu duygusunu tatmin etmek için aldatabilir. Bazen kişi bir anlık heyecan için de bunu yapabilir.

Bir yalan 5 doğru götürür; güven, saygı, sevgi, umut, değer...

Aldatan insanlar aslında kötü insandır diyemeyiz. Bunu bir suç olarak değil hata olarak görmek daha doğru olur. Yaşanan bir aldatma olayının aldatma olup olmadığı dışarıdan yapılan gözlemle değerlendirilemez. Aldatılanın hissettiği rahatsızlık duygusuyla paraleldir; siz ne kadar çok rahatsız iseniz, o olay o kadar çok aldatmadır.

Aldatmayı Çözmek için İnkâr Etmek

Bazı durumlarda aldatılan kişi, sonuçlarını ve ağır psikolojik etkilerini kaldıramayacağını düşünerek durumu görmezden gelir ya da reddeder. Bu durum ileriki yıllarda aldatılan tarafından ısıtılıp ısıtılıp tekrar gündeme getirilir. Yani yerinde ve zamanında verilmeyen bir tepki, büyüyerek ve psikolojik rahatsızlıklara yol açarak gösterir kendini. Mesela yapılan araştırmalarda, aldatılmanın temel bir depresyon nedeni olduğu tespit edilmiştir. Böyle durumlarda uzmandan destek almak gerekir.

Aldatan kişi evli ise genelde evliliğini riske sokmayacak, kendisinden çok şey beklemeyecek birini arar. Gerek kadın gerekse erkeklerde bu kaçınılmazdır. Bir yandan kendisini ve geleceğini garantiye alan evliliğini koruma, bir yandan da şu anı mutlu yaşama isteği ağır basar. Aslında yapılması

gereken, mutluluğu dışarıda aramamak ve sonu olmayan anlık zevkler yerine evliliğini iyileştirmektir.

Taraflardan birinin sosyo-ekonomik düzeyinin yükselmesi de aldatmayı doğurabilir. Eşlerden biri kendini ulaşılmaz gördüğünde diğer eş bunu aldatma ile aşmak isteyebilir.

Magazin basınında aldatmalar, birer kötü örnek olmakla beraber özendiricidir. Genelde aldatanın aldattıktan sonraki mutlu hayatı hep verilir. Aslında verilen haberlerde aldatılanın yaşadıklarına da değinilmiş olsa ve aldatanlar yüceltilmek yerine eleştirilmiş olsa özendirici etkisi azalabilir. Kocasını ya da karısını aldatan birinin ertesi gün canlı yayına çıkıp hiçbir şey olmamış gibi program yapması düşündürücüdür.

Kabulleniş: Bunun için önce aldatanın itiraf etmesi gerekir. Sonraki süreçte doğru bilgilendirme yapmalıdır. Aldatan kabul ettiğinde aldatılan da kabulleniş aşamasına geçer.

Aldatılan kişilerin yaşadıkları acıları bazı yazarlar, anne-babayı kaybetme üzüntüsü ile eşleştirmişlerdir. Hayatın film şeridi gibi gözünüzün önünde geçmesidir. Aldatılan kişinin sadece rahatlatılması değil, durumu analiz edip doğru yorumlaması için uzman desteği alması şarttır. Kabulleniş en zor aşamadır. Her sorunda olduğu gibi aldatma sorununda da önce iki tarafın da kabullenmesi gerekir.

Aldatılan kişinin düşünce ve duyguları:

- Değersizlik
- Pişmanlık
- Suçluluk

- Umutsuzluk
- Öfke
- Güçsüzlük

Aldatılan kişi ile çalışırken bu temel duygu ve düşünce çerçevesinde çalışmak gerekir. Geçici iyi hissetmeler çözüm değildir, kalıcı kalıntılara neden olur.

Aldatılan Neden Her Şeyi Bilmek İster?

Kendine olan güvensizliği yok etmek, kıyaslama yapmak, onun üstünlükleri veya farklılıkları ile kendi arasındaki farkı görmek hatta ona göre nasıl sürdüreceğini kestirmek, bir daha olmaması için "Eşim nasıl birini arıyor?" sorusuna yanıt bulup, "Öyle olayım ki tekrar yapmasın," demek için her şeyi tüm detayına kadar bilmek ister. Oysa her şeyin bilinmesi, ne acıyı azaltır ne de affetmeyi hızlandırır. Affeden kişide soruların ardı arkası gelmez. Başladığı andan itibaren her saniyeyi bilmek ister. Bu nedenle soru patinajına girer. Bitmez bilmez bir süreç zihinde başlar. Bazen aldatan kişi, sorulardan ve sorgulamalardan kurtulamayacağını düşünür ve boşanmayı isteyebilir.

Aldatılanın ilk istediği şey, partnerinin diğer kişiyle ilişkisinin bittiğine inanmasıdır.

Bu konuda aldatılan kendisine şu soruyu sormalı ve genel olarak "Bana güven," demek yerine somut cevaplar vermelidir. Bittiğinin kanıtı nedir?

Aldatılan inanmamak konusunda dirençlidir. Bu durumda da kendine şu soruyu sormalıdır. Partnerim ne yaparsa inanırım?

Her Aldatma İlişkiyi Bitirir mi?

Kişinin yaşadığı duygusal travmayla baş edebilme gücü, problemin çözülebilme ihtimali, partnere olan güven, ilişkiyi koruma ve kurtarma isteği birer yol haritasıdır. Önemli olan bitirmek ya da bitirmemek değil, sorunun çözümüdür. Bu aşamalarda doğru insanlar ve kaynaklarla durumu paylaşmak yani üçüncü şahsı doğru seçmek ilişkinin akıbeti açısından önemlidir. Örneğin aldatılan bir kadının feminist bakış açısına sahip bir arkadaşından alacağı en muhtemel öneri "ayrılması"dır.

Aldatma ile ilişkiyi bitirmek aceleci bir karardır.

Acele etmeye gerek yok, istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz zaten. Ama öncelikli olan devam edilse de bitirilecekse de sağlıklı bir süreç izlenmesidir. Ayrıldığında sorunun çözüleceğini düşünenler, ayrıldıktan sonra büyük sıkıntılar yaşarlar. Soruların çoğu cevapsız kaldığı için aldatmanın taziyesi uzun sürer. Etkilerinden kurtulmadan, soruların cevabı alınmadan, analiz edilmeden karar alınmaması gerekir.

Bir İhanet Olayında Neler Yapılabilir?

Aldatan kişi, bu durumu çözmek ve ilişkiyi toparlamak istiyorsa önce "Evet aldattım, bütün kusur bende," demelidir. Kabullenme olmadan iyileşme olmaz. Tıpkı hastalık gibidir. Hasta olduğunu kabul etmeyen ilaç içmez, tedavi olmaz. Ve iyileşemez. O halde bir sorunu çözmek istiyorsak önce sorunu ve hatayı kabul etmeliyiz.

Şüphelendiğinizde kurgu yapmak yerine, uygun bir ortamda iletişime açık bir ses tonu ve beden diliyle partneri-

nizle konuşun. Hissettiklerinizden bahsedin. Suçlamak ve hesap sormak sadece savunma yaratır.

Eğer aldatıldığınız kesin ise bunu onunla konuşun. Nedenlerini ve açıklamasını dinlemeden karar vermeyin.

Olayı üçüncü kişilere anlatmadan önce, kendi aranızda çözmeniz gerekir. Sonuçta anlattıktan sonra ayrılmanız zorunlu hale gelebilir. Bazı insanlar sadece olay ortaya çıktığı için ayrılmayı zaruri görür. İnsanların ondan bunu beklediğini sanır. Çevrenizdekilerin "Neden halen berabersin, daha ne yapmasını bekliyorsun?" gibi sözleri ilişkiye devam etseniz bile sizi rahatsız edebilir.

Aldatılan kişi, her zaman suçu kendinde aramamalıdır. Nedenler ne olursa olsun aldatılmak kader ve hak değil.

Aldatılma sonrası cinselliğe devam etmek, aldatılanın özgüvenini kazanmak istemesinin ve kaybetmekten korkmasının göstergesidir. Cinsellik yaşamaya devam etse de duygusal olarak kendisi ile çatışır. Bu süreçte aldatılan istemediği sürece cinsellik yaşanmaması gerekir. Aldatılan ise cinselliği koz olarak kullanmamalıdır.

Aldatmak, bir cinsiyet özelliği değildir. Kişinin yetişme tarzı, çocukluğu, sosyal yapının özelliği, evlilikten veya ilişkiden beklentisi bunu belirler. Aldatılan kişi, ayrılsa da bu hatayı tümüyle karşı cinse yüklemeden çözümlemelidir.

Siz mükemmel bir eş olsanız bile eşinizin sizi aldatması onun sorunu ve özelliğidir. Her aldatma %100 evlilik sorunu göstergesi değildir.

Aldatmalarda, aldatanın zayıflığını görmezden gelmemek gerekir.

Erkeğin büyütülürken annesi tarafından söylenen "Aslan oğlum, istediğini yap, sana kız mı yok!" gibi telkinleri sadakati azaltır. Hep alternatifi olduğunu ve hep daha iyisini bulacağını düşünür. Bu tip narsist benlik gelişimlerine engel olmak için yetiştirme şekillerine dikkat etmek gerekir.

Aldatma bir bağlanma ve bütün olma sorunudur. Bazen sizin hiçbir sorununuz olmasa da aldatılabilirsiniz. Bu durum sizin dışınızdaki nedenlerden kaynaklanır. Kendinizi suçlamanız sonucu değiştirmez.

"Bir kez aldatan hep aldatır" doğru bir analiz değildir. Aldatıldığınızda akraba, komşu, eş dost ile bunu hemen paylaşmayın. Çünkü gün gelir siz affeder ve devam edersiniz.

Lakin aile, akraba ve dostlarınız eşinizi affedemeyebilir. Doğal olarak ilişkileri tek başına yürütmek zorunda kalırsınız ya da yürütemezsiniz. Yapılması gereken her zaman olduğu gibi önce tedavi etmektir.

Eşiniz sizi aldatmış olsa bile bunu çocuklarınız ile asla paylaşmayın. Çocukları yanınıza almanız, sizi bu evlilikte her zaman haklı çıkarmaz.

Eğer eşinizi aldatıyor ve kendinizi mutlu hissediyorsanız, sizde değersizlik temelli duygular veya gizli bir öfke mevcuttur. Temelde kendini değersiz hissetmeler, belli aralıklarla geçici değer görmeler ile bunu kapamaya çalışmak yerine psikoterapi almak en sağlıklısıdır.

Aldatma sonrası yaşanan duygusal ve fiziksel sıkıntılar için destek alınması zorunludur. Alkol almak, uykuya dalmak, ilaçlara sarılmak anlık rahatlık verse de taziyenin bitişini sağlamaz.

Aldatma olayı, bir ilişki için artçı deprem olarak görülüp ilişkiyi tekrar dizayn etmek için aynı zamanda olumlu bir fırsata dönüştürülebilir. Aldatma sayesinde ilişkideki sorunlar, konuşulamayanlar, biriktirilenler ortaya çıkar ve çözümü için adımlar atılır.

Aldatma sonrası, en büyük sorun tekrar güvenmektir. Aldatan kişi, aldatılanın güven ihtiyacını gidermek için sabırlı olmalı, sık sık sorulacak olan sorulara karşı tutarlı olmalı, pes etmeden cevaplamalıdır. Güven sınaması için sizin telefonunuzu veya e-posta adreslerinizi incelemek isterse sadece bir süreliğine izin vermelisiniz. Unutmayın, kırılan bir (öz)güvenin tamiri bedelsiz olmaz.

Aldatılan kişi, ne kadar merak ederse o kadar derine girer. Bir noktadan sonra her şeyi detayına kadar öğrenmekten vazgeçmeli, bildiği kadarıyla kabul etmelidir. Aksi takdirde sorunun ve merakın sonunun olmadığını bilmelidir.

Aldatan kişi, bir an önce her şeyin normale dönmesi için aceleci davranmamalıdır. Bu olayı basite almamalıdır.

Aldatılan kişi, daha fazla detay talep ederse, bunlar açıklanmamalıdır. Örneğin; eşinizin diğer kişiyle nasıl öpüştüğünü bilmeniz sizin ruh sağlığınıza ve evliliğinize bir fayda sağlamaz.

Eğer ilişkinizi düzeltmek istiyorsanız; ona karşı net olun. Neler beklediğinizi, bundan sonra nasıl bir sistem istediğinizi belirtin. Açık ve net olmak iki tarafın da yol haritasıdır.

Aldatılan kişi, evliliğindeki ve kişiliğindeki zayıf ve sorunlu kısımları fark etmeli, çözmeyi seçmelidir. Çünkü nedenler değişmedikçe sonuçlar da değişmez.

Ne yapılmalı:

- Şüphelendiğinizde kurgu yapmak yerine, uygun bir ortamda iletişime açık bir ses tonu ve beden diliyle partnerinizle konuşun.
- Hissettiklerinizden bahsedin. Suçlamak ve hesap sormak sadece savunma yaratır.
- Eğer aldatıldığınız kesin ise bunu onunla konuşun. Nedenlerini ve açıklamasını dinlemeden karar vermeyin.
- Olayı üçüncü kişilere anlatmadan önce, kendi aranızda çözmeniz gerekir. Sonuçta ayrılmasanız bile artık insanlar sizi eleştirecektir. "Neden halen berabersin, daha ne yapmasını bekliyorsun?" gibi duyumlar ilişkiye devam etseniz bile sizi rahatsız edebilir.
- Aldatılan kişi, her zaman suçu kendinde aramamalıdır.
- Aldatmak, bir cinsiyet özelliği değildir. Kişinin yetişme tarzı, çocukluğu, sosyal yapının özelliği, evlilikten veya ilişkiden beklentisi bunu belirler.
- Siz mükemmel bir eş olsanız bile eşinizin sizi aldatması onun sorunu ve özelliğidir.
- Erkeğin büyütülürken annesi tarafından, "Aslan oğlum, istediğini yap, sana kız mı yok!" gibi telkinleri sadakati azaltır. Hep alternatifi olduğunu ve hep daha iyisini bulacağını düşünür.
- Aldatma bir bağlanma ve bütün olma sorunudur. Bazen sizin hiçbir sorununuz olmasa da aldatılabilirsiniz. Bu durum sizin dışınızda nedenlerden kaynaklanır. Kendinizi suçlamanız sonucu değiştirmez.

- Eğer eşinizi aldattıysanız ve tekrar yapmayacak ama pişman iseniz bunu eşinize anlatmayın. Sadece kendinizi sorgulayın.
- Sizi aldatan aslında diğer kişiyle evli olsa, onu da aldatır. Burada sorun, kişinin aradığı özel bir şey olması değildir.
- Devamlı olarak aldatıyorsanız, siz ve eşiniz için en sağlıklısı ayrılmaktır. Zaman ilerledikçe her iki tarafın da ruh sağlığı bozulabilir.
- Eşiniz sizi aldatmış olsa bile bunu çocuklarınız ile asla paylaşmayın.
- Aldatılmış olsanız bile intikam için aldatmayın. Bu, sizin için ileride büyük değersizlik duygusu oluşturur.
- Eğer eşinizi aldatıyor ve kendinizi mutlu hissediyorsanız, sizde değersizlik temelli duygular mevcuttur. Temelde kendini değersiz hissedenler belli aralıklarla geçici değer görmeler ile bunu kapatmaya çalışırlar.
- Aldatma resmi olarak boşanma nedenidir. Cezai olarak ise hem aldatan hem de buna neden olan kişiye (3.kişiye) devlet yasalarınca ceza öngörülmektedir.
- Aldatmak, bir düşünce ve yaşayış şeklinin göstergesidir. Yani ya istediğiniz gibi yaşamıyor ya da yaşadığınız gibi düşünmüyorsunuz.



Dokuzuncu Bölüm

NEDEN YALNIZIZ?

Bir düşün'de beni sana ayıran
Yalnızlık paylaşılmaz
Paylaşılsa yalnızlık olmaz.
Özdemir Asaf

Son yıllarda insanlar sürekli bir yalnızlık hissi içerisindeler. Bu his, ilişkilerde ise taviz, sessiz kalma, alttan alma, görmezden gelme gibi davranışlara neden olmaktadır. Bu davranışlar ise olumsuzluğun daha fazla büyümesine neden olmaktadır.

Yalnızlık korkusu olan kişi, yalnız kalmamak adına, yanlış bir ilişkide bile olduğunu bilse, bitiremez, her türlü fiziksel, duygusal, cinsel taciz ve şiddete rağmen ilişkiye devam eder. Oysa yalnızlık, isteyen herkes için geçicidir. Düşünüldüğü gibi tahammül edilmeyecek kadar zor ve katlanılmaz değildir. İlişkideki gücümüzü, yalnız kalmanın korkusundan kaçarak elde edemeyiz. Bu nedenle, yalnızlığı doğru algılamamız ve çözüm yollarını fark etmemiz lazım.

Yanlış bir ilişkide olmaktansa, yalnız olmak daha iyidir.

Yalnızlık, bazen bir kaçış olsa da artık bir zorunluluk ve mecburiyet halini almaya başladı. Her ne kadar gelişen top-

lumla beraber yalnızlık bir özenti halini alsa da yalnızlığı tercih edenler zamanla birliktelikler kurmak için, tekrar paylaşım içine girmek, gruba, aileye dahil olmak isterler. Gelişim dönemleri açısından baktığımızda, ergenlerde bu durum daha keskindir. Ergen, yalnız kalmak, bağımsız bir hayat kurmak ister ama zamanla bu durum onu yıpratmaya başladığı için tekrar aile ile iletişime geçmek, onların desteğini görmek ister. İlk aşamada çekici görünen yalnızlık, zorlukları ile zamanla keyifsiz ve huzursuz bir hal almaya başlar.

Bireyselliğin yanında toplumsal algıda da yalnızlıkla ilgili değişimler oluştu. Yalnızlığı, güçlü olmak, özgür olmak, istediğini yapmak olarak algılayan toplumlar yalnız kalabalıklar topluluğuna dönüşmeye başladılar. Toplumumuzda da Batı'nın model alınması sebebiyle "bağımsızlık" adı altında yalnızlaşmaya doğru gidiş görülmektedir. Bu, yalnız yaşamaktan çıkıp, yalnız hissetmeye doğru sürüklendikçe durum daha yıpratıcı hale dönüşmektedir.

Kişiler özgürlüğü, yalnız kalmak ile özdeşleştirmektedir.

Bu durum özgürleşmeye değil, bireyin kendini boşlukta, sahipsiz, amaçsız hissetmesine götürmektedir. Ebeveynler ise kendi yalnızlık duygularına önlem olarak; çocuklarını yakınlarında tutmak, tekrar çocuk yapmak gibi önlemler almaktadır. Bu durum hem geleceğe umutla bağlanmayı sağlamakta hem de çiftlerin yalnız kalma kaygılarına bir çözüm girişimi olmaktadır. Aslında temel olan bireyin yalnız kalması değil, çağırdığı zaman kimseyi yanında bulamayacağını bilmesidir. Kişi yalnız olmaktan değil, bir ömür boyu yalnız kalmaktan kaygılanmaktadır. Bu durum ise kişinin kendini çaresiz, değersiz hissetmesine neden olmaktadır.

Yalnızlığı, tercihli yalnızlık ve mecburi yalnızlık olarak ikiye ayırabiliriz:

Tercihli Yalnızlık: Sizi mutsuz etmez. Dilediğiniz zaman kendi köşenize veya dünyanıza çekilebileceğiniz bir zaman dilimidir bu yalnızlık. Tercihli yalnızlık, her insan için gereklidir. Kişinin kendini resetlemesi, sağlıklı düşünmesi, bedenen ve zihnen dinlenmesi, kendini sorgulaması için gereklidir. Kısa sürelidir. Belli bir amaca hitap eder. Durumsaldır, sürekli değildir. Tercihli yalnızlık sorun olarak kabul edilmez.

Mecburi Yalnızlık: Kişinin elinde olmadan, çözümsüz ve çaresiz kalmasından kaynaklanan, istemediği halde yaşadığı ruhsal ve sosyal durumdur. Arkadaş edinememe, sosyal uyaran azlığı, dışlanma, asosyallik gibi etmenler sizi mecburi yalnızlığa sürükler. Kişinin iletişim eksikliği, sosyal kaygıları, özgüven eksikliği, benlik algısındaki düşüklük ve sorumluluk almak istememek gibi özellikleri onu mecburi yalnızlığa sürükler. Kendisinden kaynaklanan nedenler aslında terapi, danışmanlık veya kişisel gelişim ile aşılabilir. Fakat kişinin buna inanması ve yöntemleri bilmesi gerekir.

Mecburi yalnızlık; kişiyi mutsuz eden, değersiz kılan, çaresiz bırakan, gelecek umudunu azaltan, kendini gerçekleştirmesini engelleyen yalnızlıktır. Sonuçta insan yaratılışı gereği sosyal olmak zorundadır. "Yalnızlık Allah'a mahsustur," deriz, işte onun gibi yalnız kalmak, mutluluğumuzun önünde engeldir.

Yalnız kalmak mutsuzluk yaratır. Fakat yalnız kalmamak için de bize uymayan, anlaşamayacağımız, bize katkısı olmayan insanlar ile de iletişime geçmemiz bizi geriletir.

Sırf yalnız kalmamak adına, hayatımızı faydasız ve paylaşım ortaklığı olmayan insanlar ile doldurmak yalnızlığı gidermez. Sadece geçici sosyallik oluşturur. Unutmayalım ki yalnız olmak, yanlış bir kalpte olmaktan her zaman daha iyidir.

Yalnızlık Duygusu: Etrafımız kalabalık olsa bile, biz o kalabalığın bir parçası değil, o kalabalığın yalnızıyız. Hayatınızda onlarca arkadaşınız olabilir. Ama bu durum yine de kendinizi yalnız hissetmenizi engellemez. Çok arkadaşımızın olması değil, değerli ve güvenilir dostlarımızın olması önemlidir. 10 tane 1 lira da 10 lira eder, 2 tane 5 lira da 10 lira eder. Önemli olan nicelik değil, niteliktir.

Yalnızlık duygusu, bazen kendinizi en çaresiz hissettiğiniz andaki duygulardır. Çaresiz, kimsesiz, sessiz. Oysa doğru yere bakmış olsak hiçbir insanın aslında yalnız olmadığını görebiliriz. Çoğu zaman kendimizi kötü hissettiğimizde yalnızlığımızı sorgularız. Ama yalnızlık, ancak mutluyken ve herhangi bir sorunumuz yok iken sağlıklı olarak analiz edilebilir.

O halde mutsuz yalnızlık, ancak güvenilir ilişkiler ile düzelebilir. Kendinizi ancak güvendiğiniz ilişkiler içinde güçlü ve mutlu hissedersiniz. Mutlu ve güvenilir ilişkiler içinse arkadaşlıklara ve dostluklara ihtiyaç duyarız. Fakat arkadaşınızın fazla olması değil, güçlü dostluklarınızın olması önemlidir.

Sorun olan yalnızlık, kısa süreli yalnızlıklar değildir. Bu yalnızlıklar, yalnız kalmayı, dikkat dağıtıcı uyaranlardan uzak durmayı, sabit bir konuya odaklanmayı ve kendimizle hesaplaşmayı sağlar. Bunu destekleyip önermekteyim. Kişi

yalnız kalıp, kendini, hayatını, yaşamını, duygu ve düşüncelerini sorgulamalıdır. Bu süreçte kendini tanımalıdır.

Yalnızlık duygusunun bastırılması bir çözüm gibi görünse de sadece sorunu erteletir. Bu süreçte birey kendine çeşitli uğraşlar, etkinlikler geliştirebilir. Ama bunlar da bir süre sonra sıkıntı vermeye başlar. Bunlar daha çok geçici çözümler olup beraberinde yalnızlık gerçeğinin görmezden gelinmesini veya yalnızlığı kabullenmeyi getirir. Sosyal açıdan bireyin içe kapanması, paylaşımlarını en aza indirgemesi durumunda bilişsel bakışında bozulmaların ve sapmaların olduğu gözlemlenmektedir.

Ülkemizde yalnızlaşmada/yalnız yaşamada bir artış söz konusudur. Bunun sosyal nedenleri arasında en başta, insanların birbirine tahammül edememesi, ilişkilerde güven duygusunun azalması, sorumluluk almak istememe, aile ve çevrenin baskısı gibi etmenler gelmektedir.

2017 yılında ülkemizde 3 milyon 491 bin 148 kişinin yalnız yaşadığı TUİK tarafından tespit edildi. Kitabımızın ilk baskısında tespit edilmiş sayı 2010 yılı için 1 milyon 141 bin 300 kişiydi.

Bu istatistik veriler bize gösteriyor ki; yalnız yaşamak artık bir yaşam tarzı haline dönüşmekte, bunun yanında yalnızlık duygusu ise kalıcı olarak değil de geçici çözümler ile giderilmeye çalışılmaktadır. Tabii bunun yanında yalnızlıktaki güvenli ilişkiler açısından kadınların artık ilişkilerde kendilerini daha güvensiz hissetmeleri nedeniyle yalnız yaşamayı tercih ettikleri de söylenebilir. Ayrıca kadının sosyal-duygusal olarak daha fazla eleştiriye maruz kalması, boşanma sonrasında ailesi ile yaşamasının zorluğu, yetişkinlikte evlenme baskısı, çocuklukta özgür olamamanın

verdiği ertelenmiş duygular gibi nedenler, ülkemizde kadını daha fazla yalnız yaşam kurmaya yöneltmektedir.

İşte "İstanbul" bunun güzel bir göstergesidir. İstanbul'un sosyal açıdan tanımını hep şöyle yaparım: "Yalnız kalabalıklar şehri..."

Hayatımın Her Saniyesini Dolduran Yoğun Bir Yalnızım

Yalnızlık duygusu kişiye kendi içinde çözümler ürettirmektedir. Fakat bu çözümler bazen anlık ve tamamen haz odaklıdır.

Yalnız insanlarda "anlık ve hatalı" çözümler:

- Yalnızlığını bir bedensel temas (cinsellik) ile o an için aşmaya çalışmak,
- İnternet veya bilgisayara bağımlı olmak,
- Kalabalıklara karışıp yalnızlığını görmezden gelmek,
- Yalnız kaldığında, ihtiyaç dışı alışverişler yapmak, (Çağımızın hastalıklarından biri olan alışveriş tutkusu tam da böyle zamanlarda içimizdeki boşlukları maddelerle doldurma konusunda geçici çözümler sunar.)
- Saatlerce telefonla konuşmak, ortamdan uzaklaşmadan sadece kendi tercih ettiği kişilerle ve muhtemelen kendisi gibi düşünen birileriyle iletişimde kalmaya çalışmak, (Büyük ihtimalle karşı tarafın da bir yalnızlığı vardır.)
- Kendini işine adamak, buna bağlı olarak da başarılı olunsa da tatmin olamamak (işkolik),

- Yüksek kazançlar sağlamak istemek ve kendisi için harcama yapmamak,
- Beklentilerinin hemen tatmin olmasını beklemek ve ilişkileri çabuk tüketmek,
- Devamlı bulunduğu ortamdan veya toplumdan ilgi beklemek. (Bunun için olmayacak yollara başvurmak, aykırı giyinmek, yüksek sesle kahkaha atmak, etrafındakilerle alay etmek, aşağılamak ya da tam tersi başkalarına karşı fazlasıyla verici olmak...)

Birey, bulunduğu ortamda hem kendini üstün görüp hem de onlara muhtaç olduğunu bildiğinden, bu çatışma bireyi yalnızlığa itmektedir.

Yalnız bireyleri; kendini ortamdakilerden üstün tutanlar, eleştiriden kaçanlar, sorumluluktan kaçanlar, eleştirel olanlar (tenkitçiler), mükemmeliyetçiler olarak sınıflayabiliriz.

Erich Fromm, *yalnızlık ve özgürlük arasındaki çatışmayı bireyin çözmesi gerektiğini* söylemiştir. Çözemeyenlerin kaygılı bir özgür, mutsuz bir yalnız olacağı kaçınılmazdır. Özgür ve bağımsız olma arzumuz, bizi sorumluluk ve bağlılıklardan uzaklaştıracak ve güçlü bir yalnıza dönüştürecektir. Bunu entegre etmemiz lazım.

Koltuğum ve Param Beni Yalnızlaştırıyor

Bütün insanlar, toplumda değer görmek, sevilmek, ilgi görmek ister. Fakat bazen değer görmek isteyen birey, değer görmek istediği kişiye, gruba, topluluğa, üstünlük tavrı sergiler. Farklı olmayı üstün olmak olarak algıladığı için

çevresindekilerin de böyle düşünmesini ister. Üstün olduğunu, farklı olduğunu göstererek değer ve ilgi bekler. Beklentisi karşılanmadığı zaman ise çevresine karşı öfkelenir, kendi içinde değersizlik, sosyal ve duygusal açıdan ise yalnızlık yaşar. Bazı insanlar, birlikte çalıştığı insanlardan alt kademedekilerle mesafeli olmayı iş ahlakı gibi görseler de esasen samimiyetten ahlaksızlık çıkmaz. Ya da astınızla maç yaptığınızda kimsenin birden size karşı kimliği değişmez. Bu tip bakış açıları sizi koltuğunuza hapsederken, on yıllarca çalıştığınız insanlar ile de duygusal-sosyal paylaşımlarınızın minimum düzeyde kalmasına ve mekanik ilişkilerin ortaya çıkmasına neden olur. Gücünü kişiliğinden alanlar, her zaman mütevazı ve esnek iken gücünü statüsünden ya da koltuğundan alanlar ise tek güç kaynağını kaybetmemek için tedirgin ve gerginlerdir.

Sonuçta insanlar kendilerinden farklı olana, uzak olana, üstün olana değil, kendine benzeyene, aynı düzeyde olana değer verirler. İlişkilerdeki çekim teorisinde olduğu gibi benzerlikten hareket ederler. Bu nedenle farklılaşmak, kişiyi yalnızlığa itebilmektedir.

Müdür, amir, patron, komutan gibi otorite sahibi kişilerde farklı bir yalnızlık türü vardır. Genel olmamakla beraber, yetkisi itibariyle astıyla seviyeli olmak, samimi olmamak, sıcak ve derin iletişimlere girmek istemeyen kişi, zamanla kendini (yalnızlık) makam odasında yalnız hissedebilir. Çünkü her zaman çevresinde kendisiyle aynı seviyede ve makamda insanları bulamayacaktır. Bu tip yalnızlığa sahip olan kişiler, evde, iş yerinde, kahvede unvanlarıyla yaşarlar. Yani her yerde müdür veya patrondurlar.

Ayrıca zamanla bu kişiler, ilişkide bulunacakları insanların önce işini ve makamını sorarlar. Çevreleri tek tip, kategorize edilmiş bir sosyal ağdan oluşur. Alt statüdekiler ile iletişimde de bu iletişimi onlara verilmiş bir lütufmuş gibi hissettirirler.

Kişiler arasında elbette belli bir mesafe olacaktır. Gittiğiniz lokantada garsonla "kanka" olmanıza gerek yok. Ya da müdürünüzle "can ciğer kuzu sarması" olmanıza da gerek yok.

Ama genel felsefemiz insanları kategorize etmek olursa, itici ve sevilmez biri oluruz.

Unvanlarımızı, banka cüzdanımızı, ev ve araba anahtarımızı ilişkilerimizde saklamalıyız. Hatta karşıdaki kişi üzerinde baskı olmaması adına statü göstergesi olan, telefon, anahtar vb. simgelerin masalara konulmaması gerektiğini düşünmekteyim. Her etiket YALNIZLAŞTIRIR, taşımak zordur.

Çok Yalnızım Çünkü Evliyim

Evlilik birliktelik için kurulur. Yani yalnızlığın aspirinidir. Doğal serotonin hormonu salgılar. Yalnızlığa karşı kurulmuş bir mekanizmadır. Bu sistemde yalnız kalmak ise dayanılmaz bir çaresizlik yaratır.

Eğer eşinizle aranızda DUYGUSAL bir mesafe söz konusu ise siz bir evde iki kişilik yalnızlık yaşıyorsunuz demektir. İstediğiniz kadar ona sarılın, beraber paylaşımlarda bulunun içinizdeki o yalnızlık karşılıklı olarak giderilmez. Böylece eşler, devamlı bir mutsuzluk ve arayış içinde olur. Evli insanların yalnızlığı daha yıpratıcı olmaktadır. Kişi

bunu kabullenmemektedir. Çünkü yokken yalnızlık kabul edilirken, varken yalnız kalmak sinir bozucu ve üzücüdür. Bu nedenle, bu durum bekârlara göre daha ağır geçer. Evlilikteki yalnızlıklar, dışlanmışlık ve yok sayılmak olarak algılanır. Evlilikteki yalnızlığın çözümü duygusal köprüyü inşa etmek ve açık sözlü olmaktır. İma etmek, inkâr etmek, muhtaç olmadığını göstermek için güçlülük maskesi takmak, sonucu değiştirmez süreci uzatır.

Evlilikteki yalnızlıkların temelinde, tıpkı tüm ilişkilerimizde önümüze çıkan bencillikler ve iletişim sorunları vardır.

Bu temel nedenler, sorunların çözümünü erteletir, bir tarafın devamlı ezilmesine neden olur aynı zamanda kavga çıkmaması için sorunların konuşulmamasına neden olur.

Yaşlıyım Yalnızım

Yaşlılık dönemindeki yalnızlık aktivite ve enerji azlığı, bunun yanında sosyal uyaran eksikliği nedeniyle kendini gösterir. Ülkemizde, yaşam şartları en zor olanlar yaşlılardır. Çünkü toplumsal gelişimimize bağlı olarak yaşlılar için yaşam kültür alanı oluşmamıştır. Yaşlıların rehabilite edilmesi, üretken olması, iş ve iletişime dahil olmasından çok, kenara çekilmesi kabul edilmektedir. Oysa bu sistem nedeniyle yaşlıların yaşamındaki en büyük sorunlar sağlık ve yalnızlık olmaktadır.

Sağlık sorunlarından sonra yaşlıların en büyük ikinci sorunu yalnız kalmaktır. Ailelerin çocuk yapmalarındaki temel amaçlarından biri de yalnız kalmamak olduğuna göre yaşlılıkta çocuklardan ve akrabalardan beklentiler yükselmektedir. Çocuğun doğduğu dönemin paradigması-

na göre düşünen ve geniş aileler kuran yaşlılar, beklentiler yerine gelmediğinde büyük bir kırgınlık ve değersizlik içine düşerler. Bu beklentiler hem çocuklara vicdani–ruhsal zorluklar yaşatmakta hem de çocuklarının evliliklerinde sorunun bir kaynağı haline dönüşmektedir.

Ülkemizde, yaşlıların en büyük fiziksel-sosyal faaliyeti torun bakmaktır. Bu konuda, bizim ülkemiz yüzde olarak kanımca dünyadaki üst sıralardadır. Her anneanne veya babaanne doğal bir bakıcı gibidir. Hatta çiftler ebeveynlerine güvenerek çocuk yapma kararı almakta, çocuk yapmak için ebeveynlerine yakın yerlere taşınmaktadır.

Sadece torunlara bakmak yerine, sportif veya kültürel katılımlar yaşlıların oksijeni olmalıdır.

Aslında ülkemizde yaşlılarımızın bu tip hobileri, erken yaşlarda kazanması gerekir. Fakat yaşlılarımızın yaşlılıklarını çocukları üzerine kurmaları, kendi çözümlerini üretmelerine gerek duymamalarına neden olmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde, anne-babalar çocukları için bir şeyler yapmak, onların varlığı ile mutlu olmak, onları yetiştirmek için çocuk yaparlar. 2000'li yıllara kadar ülkemizde, ileride bizim için bir şeyler yapsınlar, diye çocuk yapma kararı alınırdı.

Yaşlılık döneminde mümkün olduğunca belli bir sosyal iletişim ağı kurmak, hareketsiz kalmamak, aktivitelere sağlıkları izin verdikçe katılmak, çocuklarının hayatlarında karar mekanizması olmak yerine destek mekanizması olmak daha akılcı bir tutumdur.

Yaşlılıkta yalnızlık, sosyal çekilme ve fiziksel enerjinin azalmasına bağlı olarak oluşmaktadır. Bu durumda ev

içinde çeşitli aktiviteler yapmak, aile, akraba ve dostlarla iletişim halinde olmak gerekir. Yaşlılığın kabullenilmesi ve ona göre planlanması için yaşlılık sürecinin kabullenilmesi gerekir.

Yalnız Kalmak İstiyorum Ama Mutsuz Oluyorum

Kişinin psikolojik durumu onun yalnız olmasını ya da yalnız olma durumunu belirler. Eğer yalnızlık kişiye acı veriyorsa, kişi günlük faaliyetlerden uzaklaşmışsa, kendini izole ediyorsa ve iletişimi çok zayıfsa depresif belirtilerin varlığı ortaya çıkmıştır. Uzman desteği gereklidir. Bu durumlarda yalnızlık kendi içinde gizli depresyonu da barındırır.

Genellikle insanlar bu belirtileri günlük hayatın bir parçası olarak görür. Bugün böyle hissediyorum der; fakat zamanla sinsice ilerleyen bir süreç başlar. Yalnızken mutlu olduğunu düşünmeye başlar ve düşünce davranışa dönüşür. Yalnızlık, beraberinde iletişimsizliği, daha az hareketi ve özgüvende azalmayı getirdiğinde uzmana gitmek için harekete geçmek gerekir. Bunun için ise gerçekten sorun olduğunu fark etmek ve kabul etmek gerekir.

Sosyal kaygılar, kendini ifade edememe, özgüven eksikliği, olumsuz eski yaşantılar, sorumluluk almaktan kaçmak gibi düşünsel ve duygusal özellikler yalnızlığı tetikler.

Toplumdan kendinizi soyutlamak bir yandan rahatlık sağlasa da diğer yandan ani dibe vurmalarınızın, kendinizi zor anlarda fazlaca çaresiz hissetmenizin, küçük sorunları büyütmenizin ve farklı bir gözle bakmamanızın nedenini de oluşturur.

Psikolojik sorunlar ile yalnızlık arasında doğru orantı vardır.

Sorunlarımız arttıkça hissedilen ve yaşanılan yalnızlık artar. Yalnızlık arttıkça da psikolojik sorunlar artar. O halde yalnızlık bir tedavi değildir. Yalnızlık, problem çözme gücümüzü elimizden alır. Yalnızlık güçsüzleştirdiğine göre, psikolojik sorunu olan veya kendini kötü hisseden birinin yalnızlığa sığınması problemi ve mutsuzluğu artırır.

Mutluluğun düşmanı hareketsizlik ve yalnızlıktır. Freud'un dediği gibi; *mutlu olmak istiyorsan sev ve çalış.*

Oturduğumuz yerde hiçbir zaman kalıcı ve sağlıklı mutluluklara ulaşamayız. Anlık zevkler, mutluluk değil, hazdır.

Bu nedenle bizi mutlu eden anlık kırıntıları değil kalıcı, sürekli mutluluk kaynaklarını bulmalı ve yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

Ne yapılmalı:

- Arkadaş edinme konusunda cömert olmalıyız. Çok fazla arkadaşınızın olması bir sorun değil, bir kazançtır. Arkadaş güçtür. Esas olan dostluktur. Herkes arkadaşınız olur. Hiç kimse gerçek dost olamaz.
- Sosyal açıdan bizi sınırlayan teori ve düşüncelerden arınmalıyız. Tek tip insanlar ile arkadaşlık etmek veya iletişim kurmak bir önyargıdır. Her insanın bir öyküsü vardır. Çevremizdekilerle; politik düşüncesi, boş zaman alışkanlıkları, dinlediği müzik türü, dini görüşü vs.den bağımsız olarak iletişime geçmeliyiz. İlişki kurmayı bilen ve sınırlarını çizen herkes çevre edinebilir.

- Kendimizi sorgulamalıyız. Biz neden arkadaş edinemiyoruz? Bu tip durumlarda: "Kendini üstün gören miyim? Çekingen miyim? Bencil miyim?" gibi soruları kendimize sorabilmeli ve cevaplar bulabilmeliyiz.
- İlişkilerimizde gündelik beklentileri değil, uzun vadeli hedefleri amaçlamalıyız. Anlık menfaat ilişkileri yerine dostane samimi ilişkilere önem vermeliyiz.
- İnsanlara güvenmek konusunda önyargılarımızla değil, ortam ve iletişimin boyutuna göre hareket etmeliyiz. İnsanlara güvenmediğimiz sürece derin ve güvenilir ilişkiler kuramayız. İletişime geçmeden kişileri tanıma ve haklarında fikir edinme şansımız olmaz.
- Güvenmek için tanımak lazım. O halde tanımadan güvenilir olup olmadıkları hakkındaki önyargıların bizi yönlendirmesine izin vermemeliyiz.
- Arkadaşlık ve dostluk kriterlerini gerçekler üzerine kurmalıyız. Statüye, makama dayalı kriterler sağlıksızdır. Bu güçlü görünme çabasının ve özgüven eksikliğinin göstergesidir.
- Karşı cinsle olan ilişkilerde beklentilere duyarlı olmalıyız.
- Eğer yalnız isek ve bu bizim tercihimiz ise bunu reddetmemeli, kabul ederek çözümleri araştırmalıyız. Geçici çözümler sadece günü kurtarır. Yani balık almak yerine balık tutmayı öğrenmek gibi.
- Yalnızlığı yenmek için gerçekçi olmayan yöntemler yerine bizi geliştirecek aktiviteler bulmalıyız. "İletişim yüz yüze olmalı," ilkesini unutmamalıyız. İletişim

kurmak amacıyla sanal âlemde sosyalliğe sığınmamalıyız. Sanal âlem sadece köprü görevi sağlar.

- Sanal âlem, sosyal bir ağdır. Ama gerçek bir yaşam değildir. Eğer sanal âleme alışır ve onu gerçek bir âlem olarak görürseniz, zamanla reel hayata adapte olmakta sorun yaşarsınız. Sanal âlem, iletişim ve gerçek hayatta ilişki kurma gücünüzü köreltir.
- Psikolojik yalnızlık ile ilgili, kendilik algımızı geliştirmeliyiz. Olumlu, güçlü yönlerimizi unutmamalı, zayıf noktalarımızı geliştirmeliyiz.
- İçsel yalnızlığın, problem çözme yöntem eksikliği ve özgüven ile ilişkili olduğunu fark etmeli ve bu konuda destek almalı, kişisel gelişim kaynaklarından faydalanmalıyız.
- Eğer içimizdeki duygusal yalnızlığın nedenini bilemiyorsak; bir uzmandan yardım almalıyız. Farkındalık ve destek çalışmaları ile aşılabilir.
- Yalnız kalmak ve yalnız olmak, kendine yetebilmek değildir. Yalnız kalarak bunu test etmemeliyiz. Yalnız olmak ve yalnız kalmak uzun süreli ise kendimize yetmediğimizi gösterir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Alper Hasanoğlu, *Bir Terapistin Arka Bahçesi.* Remzi Kitabevi, 2010

Dr. Bruce Fisher, *Yeniden Toparlanmak.* Hyb Yayıncılık, 1998

Mehmet Zihni Sungur, *Sen Ben ve Aramızdaki Her Şey.* Goa Yayınları, 2009

Mustafa Topkara, *İlişkilerin Psikolojisi.* Karma Yayınları, 2011

M. Hakan Türkçapar, *Bilişsel Terapi.* Hyb Yayıncılık, 2008