Beş Sevgi Dili - Gary Chapman

Karolun, Shelley ve Derek'e

İçindekiler

Teşekkür.....6
1. Nikâhtan Sonra Sevgiye Ne Olur?.....7
2. Sevgi Deposunu Dolu Tutmak.....15
3. Aşık Olmak.....23
4. Sevgi Dili 1: Onay Sözleri.....37
5. Sevgi Dili 2: Nitelikli Beraberlik.....55
6. Sevgi Dili 3: Armağan Alma.....77
7. Sevgi Dili 4: Hizmet Davranışları.....93
8. Sevgi Dili 5: Fiziksel Temas.....111
9. Birincil Sevgi Dilinizi Keşfetmek.....129
10. Sevgi Bir Seçimdir.....141
11. Farkı Yaratan Sevgidir.....v....151
12. Sevimsizi Sevmek.....161
13. Çocuklar ve Sevgi Dilleri.....179
14. Kişisel Bir Söz.....191
Eş ve Grup Tartışmaları İçin İnceleme Rehberi.....195

BÖLÜM BİR

Sevgi evde başlar ya da başlamalıdır. Benim için bu, beni elli yıldan fazladır seven Sam ve Grace, Babam ve Annem demektir. Onlar olmasaydı, sevgiyi yazmak yerine hâlâ arıyor olurdum. Ev, aynı zamanda, otuz yıldan fazladır evli bulunduğum Karolyn demektir. Eğer bütün kadınlar onun gibi sevseydi, daha az erkek parmaklıkların arkasından bakıyor olurdu. Shelley ve Derek, yeni dünyaları keşfetmek için yuvadan uçtular. Fakat onların sevgilerinin sıcaklığında kendimi güvende hissediyorum. Mutluyum ve minnettarım.

Sevgi kavramlarını etkileyen çok sayıda profesyonele kendimi borçlu hissediyorum. Psikiyatrisi Ross Campbell, Judson Swihart ve Scott Peck bunların arasındadır. Editörlük konusundaki yardımları için Debbie Barr ve Cathy Peterson'a çok şey borçluyum. Tricia Kube ve Don Schmidt'in teknik deneyimi kitabın zamanında yayınlanmasını mümkün kıldı. En son ve en önemli olarak da, geçen yirmi yıl boyunca benimle yaşamlarının gizli yanlarını paylaşan yüzlerce çifte minnettarlığımı belirtmek isterim. Bu kitap onların dürüstlüklerine bir övgüdür.

Nikahtan Sonra Sevgiye Ne Olur?

Buffalo ve Dallas arasında, 30.000 feet'de dergisini koltuk cebine koydu, bana doğru döndü ve "Ne iş yapıyorsunuz?" diye sordu.

"Evlilik danışmanlığı yapıyorum ve evliliği zenginleştirme seminerleri yönetiyorum," dedim, doğal bir şekilde.

"Uzun bir süredir bu soruyu birisine sormak istiyordum," dedi. "Evlendikten sonra sevgiye ne oluyor?"

Biraz şekerleme yapma konusundaki umutlarımı terk ederek sordum, "Ne demek istiyorsunuz?"

"Şey," dedi, "Üç kez evlendim. Her defasında, evlenmeden önce harikaydı. Fakat, her nasılsa, nikahtan sonra her şey bozuldu. Benim, onun için beslediğimi sandığım bütün aşk ve onun benim için beslediğini düşündüğü bütün aşk buhar oldu. Ben oldukça zeki bir insanımdır. Başarılı bir iş yönetiyorum. Fakat bunu anlamıyorum."

downloaded from KitabYurdu.az

"Ne kadar evli kaldınız?" diye sordum.
"İlki on yıl kadar sürdü. İkincisinde üç yıl evli kaldık ve üçüncüsünde neredeyse altı yıl."
"Aşkınız nikâhtan sonra hemen mi kayboldu, yoksa bu yavaş yavaş olan bir şey miydi?" diye sordum.
"Şey, ikincisi en başından kötü gitti. Ne olduğunu bilmiyorum. Gerçekten birbirimizi sevdiğimizi düşünüyordum. Fakat balayı bir felaketti ve asla düzelmedik. Yalnızca altı ay flört etmiştik. Baş döndürücü bir aşktı. Gerçekten heyecan vericiydi! Fakat evlendikten sonra, başından itibaren bir savaştı."
"İlk evliliğimde, bebek doğmadan önce, üç veya dört güzel yıl geçirdik. Bebek doğduktan sonra, karım bütün dikkatini bebeğe veriyormuş ve ben artık umurunda değilmişim gibi hissettim. Sanki yaşamdaki tek gayesi bir bebek sahibi olmaktı ve bebek olunca artık bana ihtiyacı kalmadı."
"Bunu ona söyledin mi?" diye sordum.
"Oh, evet, söyledim. Çılgın olduğumu söyledi. Yirmi dört saat bakıcılık yapmanın yarattığı stresi anlamadığımı söyledi. Daha anlayışlı olmam ve ona daha fazla yardım etmem gerektiğini söyledi. Gerçekten denedim, fakat bana bir fark yaratıyormuş gibi gelmedi. Böylece, giderek birbirimizden uzaklaştık. Bir süre sonra, aramızda hiç sevgi kalmamıştı, yalnızca soğukluk. Her ikimiz evliliğin bittiği konusunda hemfikir olduk,
"Son evliliğim? Gerçekten bu defa farklı olacağını düşünmüştüm. Üç yıl önce boşanmıştım. İki yıldır flört ediyorduk. Gerçekten ne yaptığımızı bildiğimizi düşünüyordum ve belki de ilk kez birisini sevmenin ne demek olduğunu hakikaten anladığımı sanıyordum. Samimi olarak onun da beni sevdiğini hissediyordum."
"Düğünden sonra değiştiğimi sanmıyorum. Tıpkı evlenmeden önce olduğu gibi, ona olan aşkımı ifade etmeye devam ettim. Ona, ne kadar güzel olduğunu söylüyordum. Onu ne kadar sevdiğimi, onun kocası olmaktan ne kadar gurur duyduğumu anlatıyordum. Fakat evlendikten birkaç ay sonra, ilk önce, çöpü dışarı çıkarmamam ve elbiselerimi asmamam gibi ufak şeyler hakkında şikayet etmeye başladı. Daha sonra, kişiliğime saldırmaya başladı. Beni ona sadık olmamakla suçluyor, bana güvenemeyeceğini hissettiğini söylüyordu. Tamamıyla olumsuz bir insan haline geldi. Evlenmeden önce, asla olumsuz değildi. Tanıdığım en olumlu insanlardan birisiydi. Bu, ondaki beni çeken şeylerden birisiydi. Hiçbir şey hakkında asla şikayet etmezdi. Yaptığım her şey harikaydı. Fakat ne zaman ki evlendik, sanki artık hiçbir şeyi doğru yapamaz olmuştum. Gerçekten ne olduğunu bilmiyorum. Sonunda, ona olan sevgimi yitirdim ve ona içerlemeye başladım. O ise açıkça benim için hiç sevgi taşımıyordu. Artık birlikte yaşamamızın hiçbir anlamı olmadığı konusunda anlaştık ve böylece ayrıldık.
"Bu bir yıl önceydi. Bu yüzden benim sorum şu: Nikâhtan sonra aşka ne oluyor? Benim deneyimim sıkça rastlanan türden midir? Ülkemizde bu yüzden mi bu kadar çok boşanma var? Bunun bana üç kez olduğuna inanamıyorum. Peki ya boşanmayan insanlar? Onlar bu boşluk içinde yaşamayı mı öğreniyorlar, yoksa aşk, bazı evliliklerde canlı mı kalıyor? Eğer öyleyse, nasıl?"
Yol arkadaşımın sorduğu sorular, bugün binlerce evlenmiş ve boşanmış insanın sorduğu sorulardır. Bazıları arkadaşlarına, bazıları danışmanlara ve din adamlarına, ve bazıları da kendilerine soruyor. Bazen yanıtlar, neredeyse anlaşılmaz olan psikolojik araştırma kalıpları ile ifade ediliyor. Bazen mizah ve halk kültürü ile anlatılıyor.
Fıkraların ve özdeyişlerin çoğu biraz gerçeklik taşır, ama bunlar kanserli bir kişiye aspirin sunmak gibi bir şeydir.
Evlilikte romantik aşk için duyulan arzu, psikolojik yapımızda derin bir şekilde kök salmıştır. Hemen hemen her popüler derginin her sayısında, evlilikte aşkı canlı tutmak üzerine bir yazı

downloaded from KitabYurdu.az

vardır. Bu konuda kitaplar boldur. Televizyon ve radyodaki Talk-Show'lar da bununla ilgilenirler. Evliliklerimizde aşkı canlı tutmak ciddi bir iştir.
Bütün mevcut olan kitaplara, dergilere ve uygulamalı yardımlara rağmen, neden bu kadar az sayıda çift, nikâhtan sonra da aşkı canlı tutmanın sırrını bulmuş gibi görünüyor? Neden bir çift, bir iletişim çalışmasına katılıp, iletişimin nasıl artıracakları konusunda harika fikirleri dinliyor, eve dönüyor ve kendilerinin, orada sergilenen iletişim kalıplarını uygulamaktan bütünüyle aciz olduklarını görebiliyorlar? Nasıl oluyor da, bir dergide "Eşinize Aşkınızı İfade Etmenin 101 Yolu" diye bir yazı okuyor, bize özellikle iyi görünen bir iki yol seçiyor, bunları deniyoruz. Eşimiz çaba sarf ettiğimizi fark etmiyor bile. Biz de geri kalan 98 yoldan vazgeçip, her zamanki gibi yaşamaya devam ediyoruz.
Eğer sevgimizi etkili bir şekilde belirtmek istiyorsak, eşimizin birincil sevgi dilini öğrenmeyi arzu etmeliyiz.
Bu soruların yanıtı, bu kitabın amacıdır. Bu, halihazırda yayınlanmış kitaplar ve yazılar faydalı değil anlamına gelmez. Sorun, bir temel gerçeği gözden kaçırmış olmamızdır: insanlar farklı sevgi dilleri konuşurlar.
Dilbilim alanında, belli başlı dil grupları vardır: Japonca, Çince, İspanyolca, İngilizce, Portekizce, Yunanca, Almanca, Fransızca vs. Çoğumuz annemizin, babamızın ve kardeşlerimizin dilini öğrenerek büyürüz ve bu bizim birincil ya da anadilimiz olur. Daha sonra ilave dilleri, genellikle çok daha fazla çaba ile öğrenebiliriz. Bunlar bizim ikincil dillerimiz olurlar. En iyi anadilimizi konuşur ve anlarız. Bu dili konuşurken kendimizi çok rahat hissederiz. İkinci bir dili ne kadar çok kullanırsak, o dilde sohbet etmek o kadar rahat olur. Eğer yalnızca anadilimizi konuşursak ve yalnızca bizimkinden farklı olan kendi anadilini konuşan birisi ile karşılaşırsak, iletişimimiz sınırlı olacaktır. Bu durumda işaretleşmeye, homurdanmaya, resimler çizmeye veya fikirlerimizi oynayarak anlatmaya bel bağlamak zorundayız. İletişim kurabiliriz, fakat bu zordur. Dil farkları insan kültürünün önemli bir parçasıdır. Eğer kültürler arasında etkili olarak iletişim kurmak istiyorsak, iletişim kurmak istediğimiz insanların dilini öğrenmeliyiz.
Sevgi konusunda da bu benzerdir. Sizin sevgi diliniz ile eşinizin dili, Çincenin İngilizceden farklı olduğu kadar farklı olabilir. Aşkınızı İngilizce olarak ne kadar ifade etmeye çalışırsanız çalışın, eğer eşiniz yalnızca Çince anlıyorsa, birbirinizi nasıl sevmeniz gerektiğini asla anlamayacaksınız. Uçaktaki arkadaşım, "Ona ne kadar güzel olduğunu söyledim. Onu sevdiğimi söyledim. Onun kocası olmaktan ne kadar gurur duyduğumu söyledim" derken, üçüncü karısı ile "Onaylayıcı Sözler" dilini konuşuyordu. Sevgisini ifade ediyordu ve samimiydi. Fakat karısı bu dili anlamıyordu. Belki de aşkı onun davranışlarında arıyor ve bulamıyordu. İçten olmak yeterli değildir. Eğer sevgimizi etkili bir şekilde belirtmek istiyorsak, eşimizin ilk sıradaki sevgi dilini öğrenmeyi arzu etmeliyiz.
Yirmi yıllık evlilik danışmanlığından sonra, temel olarak beş duygusal sevgi dili olduğu sonucuna vardım; insanların sevgiyi anladığı ve konuştuğu beş yol. Dilbilim alanında, bir dilin değişik lehçeleri ve varyasyonları olabilir. Benzer bir şekilde, beş temel duygusal sevgi dilinin de birçok lehçeleri vardır. Bunu, dergilerde çıkan "Eşinize Onu Sevdiğinizi Anlatmanın 10 Yolu", "Erkeğinizi Evde Tutmanın 20 Yolu" veya "Evlilikte Aşkın 365 ifadesi" başlıklı yazılar açıklar. 10, 20 ve 365 adet temel sevgi dili yoktur. Bana göre, yalnızca beş adet vardır. Bununla birlikte, çok sayıda lehçeler olabilir. Bir sevgi dili içerisinde sevgiyi ifade etme yollarının sayısı, yalnızca o kişinin hayal gücü ile sınırlıdır. Önemli olan şey, eşinizin sevgi dilini konuşmaktır.
Erken çocukluk gelişiminde her çocuğun kendisine özgü bir duygusal kalıp geliştirdiğini uzun süredir biliyoruz. Örneğin, bazı çocuklar, düşük bir özsaygı kalıbı geliştirirken, diğerleri sağlıklı bir özsaygıya sahiptir. Bazıları duygusal güvensizlik kalıpları geliştirirken, diğerleri güven

downloaded from KitabYurdu.az

duyarak büyürler. Bazı çocuklar sevildiğini, istendiğini ve takdir edildiğini hissederek büyür, oysa diğerleri sevilmediğini, istenmediğini ve takdir edilmediğini hissederek yetişirler. Anneleri, babaları ve akranları tarafından sevildiğini hisseden çocuklar, kendilerinin benzersiz psikolojik yapısını, anneleri ve babaları ile diğer önemli insanların, onlara sevgilerini ifade etme yollarını temel alan, birincil bir sevgi dili geliştirirler. Onlar, birincil sevgi dilini konuşup, anlayacaktır. Daha sonradan ikincil bir sevgi dilini öğrenebilirler, fakat daima birincil dilleri ile kendilerini çok daha rahat hissedeceklerdir. Anababaları ve akranları tarafından sevildiğini hissetmeyen çocuklar da birincil bir sevgi dili geliştirecektir. Fakat bu, tıpkı bazı çocukların zayıf bir kelime hazinesine sahip oluşları gibi hayli yetersiz olacaktır. Bu zayıf programlama, onların iyi iletişimciler olamayacağı anlamına gelmez. Fakat bu demektir ki, onlar daha olumlu bir kalıba sahip olanlara nazaran daha çok sebatla çalışmalıdırlar. Keza, az gelişmiş bir sevgi hissi içinde büyüyen çocuklar da sevildiğini hissetme ve sevgiyi iletme konumuna gelebilirler. Fakat, bu konuda, sağlıklı, sevgi dolu bir atmosferde büyüyenlere göre, daha özenle çalışmaları gerekir. Nadiren bir karı-koca aynı birincil sevgi dilini kullanırlar. Biz, kendi birincil sevgi dilimizi kullanmaya eğilimliyizdir ve eşimiz iletmeye çalıştığımız şeyi anlamayınca kafamız karışır. Sevgimizi ifade ederiz, fakat mesaj yerine ulaşmaz. Çünkü, onlara göre, bizim konuştuğumuz yabancı bir dildir. İşte temel sorun burada yatar ve bu kitabın amacı bir çözüm sunmaktır. Bu nedenle, sevgi üzerine başka bir kitap yazmaya cüret ediyorum. Bir kez beş temel sevgi dilini keşfedip, eşimizin birincil sevgi dili kadar, kendi birincil sevgi dilimizi de .anladık mı, o zaman kitaplardaki ve makalelerdeki fikirleri uygulamak için gerekli bilgiye sahip olacağız.
Eşinizin birincil sevgi dilini bir kez keşfedip, konuşmayı öğrendiğinizde, inanıyorum ki, uzun ömürlü ve sevgi dolu bir evliliğin anahtarını keşfetmiş olacaksınız. Sevginin, nikâhtan sonra buhar olması gerekmez. Fakat, onu canlı tutmak için de, çoğumuzun, ikincil bir sevgi dilini öğrenmek için çaba göstermesi gerekecektir. Eğer eşimiz anlamıyorsa, anadilimize bel bağlayamayız. Ona iletmeye çalıştığımız sevgiyi onun hissetmesini istiyorsak, bunu, onun birincil sevgi dilinde ifade etmeliyiz.

BÖLÜM İKİ

Sevgi Deposunu Dolu tutmak

Sevgi, dilimizdeki en önemli -ve en çok kafa karıştıran- sözdür. Hem dünyevi, hem de dini düşünürler, sevginin yaşamımızda ana rolü oynadığı konusunda hemfikirler. Bize "sevginin çok görkemli bir şey" olduğu ve "dünyayı döndürenin sevgi olduğu" söylenir. Binlerce kitap, şarkı, dergi ve filme bu sözle lezzet katılır. Çok sayıda felsefi ve dini sistem, sevgiye önemli bir yer vermiştir. Hıristiyanlık inancının kurucusu, sevginin, müritlerinin temel özelliği olmasını istemiştir.
Psikologlar, sevildiğini hissetmenin, insanın birinci derecedeki duygusal ihtiyacı olduğu sonucuna vardılar. Sevgi için dağları, denizleri aşar, çölleri yürüyerek geçer ve anlatılamayacak güçlüklere katlanırız. Sevgisiz, dağlar aşılamaz, denizler geçilemez, çöller dayanılmaz ve zorluklar yenilemez olurlar. Ermiş kişiler, sevgi ile güdülenmemiş tüm insan başarılarının, sonuçta, boş olduğunu söyleyerek sevgiyi yüceltmiştir.
İnsanlık oyununun son sahnesinde üç karakterin kalacağını söylemiştir: "İnanç, umut ve sevgi. Fakat bunların en önemlisi sevgidir."
Eğer sevgi sözünün, hem geçmişte hem de günümüzde, insan yaşamının her yönüne işlediği konusunda anlaşabiliyorsak, bu sözün çok kafa karıştırıcı bir söz olduğu konusunda da birleşiyoruz demektir. Onu bin türlü kullanırız. "Sosisli sandviçi seviyorum" deriz. Bir saniye sonra "Annemi seviyorum" deriz. Yüzme kayak yapma, avlanma gibi faaliyetleri sevmekten bahsederiz. Yiyecek, arabalar, evler gibi objeleri severiz. Köpekler, kediler hatta salyangozlar

downloaded from KitabYurdu.az

gibi hayvanları severiz. Doğayı severiz: ağaçları, otları, çiçekleri ve havayı. İnsanları severiz: annemizi, babamızı, oğlumuzu, kızımızı, ninemizi, karımızı, kocamızı, arkadaşlarımızı. Hatta sevgiye aşık bile oluruz.
Tüm bunlar yeterince kafa karıştırıcı gelmediyse devam edelim. Davranışı açıklamak için de sevgi sözünü kullanırız. "Bunu yaptım, çünkü onu seviyorum." Bu açıklama, her türlü eylem için yapılır. Bir erkek zina yapar ve bunu sevgi diye adlandırır. Diğer taraftan bir vaiz, buna günah der. Bir alkoliğin karısı, kocasının yarattığı son sahneden kalan parçaları toplar. O, buna sevgi der. Fakat bir psikolog bunu karşılıklı bağımlılık diye adlandırır. Anababa çocuğun tüm isteklerine, sevgi diyerek, boyun eğer. Aile terapisti ise bunu sorumsuz ebeveynlik diye adlandırır. O halde sevme davranışı nedir?
Bu kitabın amacı, sevgi kelimesini çevreleyen tüm karışıklığı gidermek değil, duygusal sağlığımız için esas olan sevgi türüne odaklanmaktır. Çocuk psikologları, duygusal açıdan dengeli olması istenen her çocuğun, karşılanması gereken belirli temel duygusal gereksinimlere sahip olduğunu doğrularlar. Bu duygusal gereksinimlerden hiçbiri sevgi ve şefkate duyulan ile bir yere ait olduğunu ve istendiğini hissetme gereksinimi kadar temel değildir. Yeterli derecede şefkat gösterilince çocuk muhtemelen sorumlu bir yetişkin olarak yetişecektir. Bu sevgi olmadan, duygusal ve sosyal olarak engellenmiş olacaktır.
Şu benzetmeyi ilk duyduğumda hoşuma gitmişti: "Her çocuğun içinde, sevgi ile doldurulmayı bekleyen bir 'duygu deposu' vardır. Bir çocuk gerçekten sevildiğini hissederse, normal olarak gelişecektir. Fakat sevgi deposu boş olduğu zaman, çocuk yanlış davranışlarda bulunacaktır. Çocukların yaramazlıklarının çoğuna boş bir "sevgi deposu "nün özlemleri yol açar."
Çocuk ve gençlerin davranışlarında uzmanlaşmış bir psikiyatrist olan Dr.Ross Campbell'i dinliyordum. Dinledikçe, ofisimde çocuklarının kötü davranışlarını sergileyen yüzlerce anababayı düşündüm. O çocukların içinde boş bir sevgi deposu olduğunu asla hayal etmemiştim, fakat sonuçlarını kesinlikle gördüm. Onların yaramazlıkları, hissetmedikleri sevgiyi arayışın saptırılmış bir şekliydi. Sevgiyi hep yanlış yerlerde, yanlış şekillerde arıyorlardı.
Cinsel yolla geçen bir hastalık için tedavi gören, oh üç yaşındaki Ashley'i hatırlıyorum. Annesi ve babası mahvolmuştu. Ashley'e kızgınlardı. Ona seks hakkında ders verdikleri için okulunu suçluyorlardı. "Bunu neden yaptı," diye soruyorlardı.

İnsanoğlunun kalbinde samimi olmak ve birbirlerini sevmek için duyulan arzu yatar.
Evlilik bu yakınlık ve sevgiye duyulan gereksinimi karşılamak için tasarlanmıştır.
Ashley ile yaptığım sohbette, bana, altı yaşındayken annesinin ve babasının boşanmasından bahsetti. "Babamın beni sevmediği için evi terk ettiğini düşündüm," dedi. "Annem yeniden evlendiğinde, artık onu sevecek başka birisi olduğunu hissettim. Ama hâlâ beni sevecek kimsem yoktu. Sevilmeyi çok fazla istiyordum. Bu çocukla okulda karşılaştım. Benden büyüktü, ama benden hoşlandı. Buna inanamıyordum. Bana karşı iyiydi ve bir süre sonra beni gerçekten sevdigini hissetim. Seks yapmak istemedim, ama sevilmek istedim."
Ashley'nin sevgi deposu yıllarca boş kalmıştı. Annesi ve üvey babası onun fiziksel gereksinimlerini karşılamış, fakat onun içerisinde köpüren derin duygusal mücadeleyi fark etmemişlerdi. Ashley'i kesinlikle seviyorlardı ve onun da bu sevgiyi hissettiğini düşünüyorlardı. Artık çok geç olana kadar, Ashley'in birincil sevgi dilini konuşmadıklarını fark etmediler.
Bununla birlikte, sevgi için duyulan duygusal gereksinme, yalnızca bir çocukluk olgusu değildir. Bu gereksinme bizi,. yetişkinliğe ve evliliğe kadar izler. "Aşık olma" deneyimi bu ihtiyacı geçici olarak karşılar. Fakat bu, kaçınılmaz olarak "geçici bir önlem"dir. Kısa ömürlüdür ve etkisi sinirlidir. "Aşık olma" saplantısının zirvelerinden aşağıya indikten sonra, sevgi için duyulan gereksinim yeniden su yüzüne çıkar. Çünkü bu, doğamızın temelinde vardır. Duygusal

downloaded from KitabYurdu.az

arzularimizin merkezindedir. "Aşik olmadan" önce sevgiye gereksinme duyuyorduk ve yaşadigimiz sürece de duyacagiz.
Eşi tarafindan sevildigini hissetme gereksinimi evlilige dair arzularin kalbidir. Bir adam geçenlerde bana şöyle dedi, "Eger kariniz sizi sevmezse, evin, arabalarin, sahilde bir yerin ve geri kalan her şeyin ne önemi var? Her şeyden daha fazla, karim tarafindan sevilmeyi istiyorum." Maddi şeyler duygusal sevginin yerini alamaz. Bir kadin diyor ki, "Beni bütün gün ihmal ediyor ve sonra benimle yataga atlamak istiyor. Bundan nefret ediyorum." O seksten nefret eden bir eş degil; yalnizca sevgi için umutsuzca yalvaran bir eş.
Dogamizdaki bir şey, başkalari tarafindan sevilmeye son derece ihtiyaç duyar. Izolasyon, insan ruhunu mahveder. Bu yüzden, yalniz başina hapsedilme en zalim ceza olarak düşünülür. Insanin varliginin kalbinde, samimi olmak ve başkalari tarafindan sevilmek arzusu vardir. Evlilik, yakinlik ve sevgi.için duyulan bu gereksinimi karşilamak üzere tasarlanmiştir. Bu yüzden antik kutsal yazilar, kari-kocanin "bir beden" olmasindan bahsederler. Bu, bireylerin kimliklerini kaybetmeleri anlamina gelmez. Birbirlerinin yaşamlarina derin ve samimi bir şekilde girmeleri demektir. Yeni Ahit'in yazarlari, kankocanin birbirlerini sevmelerini teşvik, etti. Plato'dan Peck'e, yazarlar, evlilikte sevginin önemini vurgulamişlardir.
Sevgi önemli oldugu kadar, ele geçmesi de zordur. Birçok evli çiftin gizli bir aciyi paylaştiklarini dinledim. Bazilari bana, içlerindeki aci dayanilmaz oldugu için geldiler. Digerleri, kendi davraniş kaliplari veya eşlerinin yanliş davranişlari evliliklerini yiktigi için geldiler. Bazilari yalnizca, artik evli kalmak istemediklerini bana bildirmek için geldiler. Onlarin "bundan sonra mutlu bir şekilde yaşama" hayalleri gerçegin kati duvarlarina çarpip parçalanmişti. "Aşkimiz bitti, ilişkimiz öldü. Yakin hissediyorduk, ama şimdi degil. Artik birlikte olmaktan hoşlanmiyoruz. Birbirimizin ihtiyaçlarini karşilamiyoruz," sözlerini tekrar tekrar işittim. Bu hikâyeler, çocuklar kadar yetişkinlerin de "sevgi depolari" taşidiklarina taniklik eder.
Incinen çiftlerin kalplerinin derinliklerinde, ibresi bo-§u gösteren görünmez bir "sevgi deposu" olabilir mi? Yanliş davranişlar, kabuguna çekilmeler, aci sözler ve eleştirel bir ruh, boş bir depodan dolayi meydana gelebilir mi? Onu doldurmanin bir yolunu bulabilseydik, evlilik yeni baştan dogabilir miydi? Dolu bir depo ile çiftler, farklari tartişmanin ve çelişkileri çözmenin mümkün oldugu, duygusal bir iklim yaratabilirler mi? Bu depo, evliligin iyi gitmesini saglayan anahtar olabilir mi?
Bu sorular beni uzun bir yolculuga çikardi. Yol boyunca, bu kitapta yer verdigim basit, fakat güçlü kavrayişlara ulaştim. Bu yolculuk, yirmi yillik evlilik danişmanligi boyunca devam ederken, ayni zamanda Ameri-ka'daki yüzlerce çiftin kalplerinin ve zihinlerinin içini gösterdi. Seattle'dan Miami'ye, çiftler beni, evliliklerinin iç dünyalarina davet ettiler ve açikça konuştuk. Bu kitaptaki örneklemeler, gerçek yaşamin dokusundan alinmiştir. Yalnizca isimler ve yerler, özgürce konuşan bireylerin özel yaşamlarini korumak için degiştirilmiştir.
Sevgi deposunu dolu tutmanin, tipki bir otomobil için benzini uygun seviyede tutmanin önemli oldugu kadar, evlilik için de önemli olduguna ikna oldum. Evliliginizi boş bir "sevgi deposu" ile yürütmek, arabanizi benzinsiz yürütmeye çalişmaktan daha fazlasina malola-bilir. Okumakta oldugunuz kitap, binlerce evliligi koruma potansiyeline sahiptir ve hatta iyi bir evliligin duygusal iklimini bile zenginleştirebilir. Evliliginizin durumu şimdi ne olursa olsun, daima daha iyi olabilir.
Uyari: Beş sevgi dilini anlamak ve eşinizin birincil sevgi dilini konuşmayi ögrenmek, onun davranişlarini kökten etkiyebilir. Sevgi depolan dolu oldugunda insanlar farkli davranirlar. Bununla birlikte, beş sevgi dilini incelemeden önce, diger bir önemli, fakat kafa karişiran olguya deginmeliyiz: "Aşik olma"nin harika deneyimi.

downloaded from KitabYurdu.az

BÖLÜM ÜÇ Aşık olmak

bir randevu almadan ofisimde belirdi ve sekreterime beni beş dakika için görüp göremeyecegini sordu. Janice'i on sekiz yildir taniyordum. Otuz alti yaşindaydi ve hiç evlenmemişti. Yillar boyunca birkaç erkekle flört etmişti; biriyle alti yil, başka biriyle üç yil ve başka bir kaçi ile daha kisa dönemler süresince. Zaman zaman randevu alip, benimle ilişkilerinden birindeki özel bir zorlugu tartişirdi. Dogasi geregi disiplinli, dikkatli, planli, düşünceli ve özenli bir insandi. Haber vermeden ofisime gelmesi onun karakterine tamamen aykiriydi. Kendi kendime, Janice'in randevu almadan çikagelmesi için korkunç bir kriz içinde olmasi gerekir, diye düşündüm. Sekreterime onu içeri almasini söyledim. Tam olarak, onu kapiyi kapar kapamaz trajik bir hikâye anlatirken ve gözyaşlarina bogulurken görmeyi bekliyordum. Bunun yerine, heyecandan parildayarak, ofisime neredeyse hoplaya ziplaya girdi.

"Bugün nasilsin, Janice?" diye sordum.

"Harika!" dedi. "Hayatimda hiç daha iyi olmamiştim. Evleniyorum."

"Sen mi?" dedim, hayretimi açiga vurarak. "Kiminle ve ne zaman?"

"David Gallespie ile" diye bagirdi, "Eylül'de"

"Bu heyecan verici. Ne zamandir flört ediyordunuz?"

"Üç hafta. Bunun çilginlik oldugunu biliyorum, Dr. Chapman, flört ettigim onca insandan ve evlenmeye bu kadar çok kez yaklaştiktan sonra, buna kendim de inanamiyorum, ama David'in benim için yaratildigini biliyorum. Ilk buluşmamizda bunu ikimiz de biliyorduk. Tabii ki, bunu ilk geceden konuşmadik. Ama bir hafta sonra, bana evlenme teklif etti. Bana bunu soracagini biliyordum ve evet diyecegimi de biliyordum. Daha önce hiç böyle hissetmemiştim, Dr. Chapman. Yillar boyunca sürdürdügüm ilişkileri ve yaptigim mücadeleleri biliyorsunuz. Her ilişkide, bir şeyler dogru gitmiyordu. Onlarin herhangi birisi ile evlenmek konusunda kendimi huzurlu hissetmiyordum. Ama David'in dogru kişi oldugunu biliyorum."

Janice sandalyesinde ileri geri sallaniyor, kikirdiyor ve "Biliyorum, bu çilginlik, ama çok mutluyum. Hayatimda hiç bu kadar mutlu olmamiştim" diyordu.

Janice'e ne olmuştu? Aşik olmuştu. Onun kafasinda, David karşilaştigi en harika erkekti. Her yönden mükemmeldi. Ideal bir koca olacakti. Gece gündüz onu düşünüyordu. David'in daha önce iki kez evlenmesi, üç çocugu olmasi ve geçen yil üç iş degiştirmesi Janice için önemsiz gerçeklerdi. O mutluydu ve David'le sonsuza kadar mutlu kalacagina ikna olmuştu. O, aşikti.

Çogumuz evlilige "aşik olarak" başlariz. Fiziksel özellikleri ve,kişilik vasiflari, bizdeki "aşk alarmi"m başlatmaya yetecek bir elektrik şoku yaratan birisiyle karşilaşiriz. Ziller çalar ve biz bu kişiyi tanima sürecini başlatiriz. Ilk adim, bütçemize göre, bir hamburgeri veya bir biftegi paylaşmak olabilir. Fakat gerçekte ilgilendigimiz yiyecek degildir Aşki keşfetmek için iz üzerindeyizdir. "içimde hissettigim bu ilik, iç giciklayici duygu o "gerçek" şey olabilir mi?" Bazen bu iç giciklayici duyguyu ilk buluşmada yitiririz. Enfiye çektigini ögreniriz ve o tatli ürperti ayak parmaklarimizdan çikar gider. Ama, başka bir zaman, bir hamburgerden sonra o tatli ürpertiler eskisinden de güçlüdür. Bir kaç "beraberlik" daha ayarlariz. Çok geçmeden yogunluk seviyesi, kendimize "Saniyorum, aşik oluyorum," dedigimiz noktaya kadar yükselir. Sonunda bunun "gerçek birşey" olduguna ikna oluruz ve bu duygunun karşilikli oldugunu umarak diger kişiye açiliriz. Eger degilse, ya ilişki sogur veya etkilemek için çabalarimizi iki katina çikarir ve sonunda sevdigimizin sevgisini kazaniriz. Karşilikli oldugu zaman ise evlilikten konuşmaya başlariz. Çünkü "aşık olmanın, iyi bir evlilik için gerekli bir zemin olduğunda herkes hemfikirdir. Evlilîk öncesi hayallerimiz evlilikte saadetle ilgilidir...

Aşık olduğunuzda başka türlüsüne inanmak zordur.

Zirvedeki bir "aşik olma" deneyimi coşkuludur. Gözümüz birbirimizden başkasini görmez. Birbirimizi düşünerek uykuya dalariz. Uyandigimizda o kişi ilk düşüncemizdir.

downloaded from KitabYurdu.az

Birlikte olmayi özleriz. Birlikte zaman geçirmek, cennetin girişinde oynamaya benzer. El ele tutuştugumuzda, sanki kanimiz birlikte akar. Okula ya da işe gitmek zorunda olmasak, ebediyen öpüşebiliriz. Sarilma, evlilik hayallerini ve coşkuyu teşvik eder.
"Aşik olan" kişi, sevdigi kişinin mükemmel oldugu illüzyonuna sahiptir. Annesi onun kusurlarini görebilir, fakat o göremez. Annesi der ki, "Canim, onun beş yil psikolojik tedavi gördügü konusunu hiç düşündün mü?" Fakat o, "Annecigim, bana bir şans ver. O üç aydir dişarida," diye yanitlar. Arkadaşlari da onun kusurlarini görebilirler, fakat o sormadan muhtemelen söylemeyeceklerdir. Büyük ihtimalle o da sormayacaktir. Çünkü ona göre sevgilisi mükemmeldir ve başkalarinin ne düşündügünü de önemli degildir.
Evlilik öncesi hayallerimiz, evlilikte saadetle ilgilidir: "Birbirimizi son derece mutlu edecegiz. Başka çiftler tartişabilir ve kavga edebilir, ama biz degil. Biz birbirimizi seviyoruz." Şüphesiz, bütünüyle saf degilizdir. Mantiksal olarak sonuçta bazi farkliliklarimiz olacagini biliriz. Fakat bu farklari açik olarak tartişacagimizdan eminizdir. Birimiz daima alttan almaya gönüllü olacaktir ve anlaşma saglanacaktir. Aşikken başka türlüsüne inanmak zordur.
Gerçekten aşiksak, bunun sonsuza kadar sürecegine inanma egilimindeyizdir. "Bu anda hissettigimiz harika duygulara daima sahip olacagiz. Aramiza hiçbir şey asla giremez. Hiçbir şey birbirimize duydugumuz aşktan daha üstün olmayacaktir. Biz birbirimizin güzelligine ve cazibesine hayran olduk, tutulduk. Aşkimiz, şimdiye kadar deneyimledigimiz en harika şey. Bazi evli çiftlerin bu duyguyu kaybettiklerini gözlemliyoruz, fakat bu asla bize olmayacak. Belki de onlar gerçek aşki yakalayamadilar," diye fikir yürütürüz.
Maalesef, "aşik olma" yaşantisinin ebediligi hayaldir, gerçek degildir. Bir psikolog olan Dr. Dorothy Tennov, aşik olma olgusu üzerine geniş kapsamli bir inceleme yapmiştir. Çok sayida çifti inceledikten sonra, romantik bir tutkunun ortalama yaşam sürecinin iki yil oldugu sonucuna varmiştir. Eger bu gizli bir aşk ilişkisi ise, biraz daha uzun sürebilir. Fakat, sonuçta, hepimiz bulutlardan inip, ayagimizi tekrar topraga basariz. Gözlerimiz açilir ve diger kişiyi oldugu gibi görürüz. Onun bazi kişisel özelliklerinin gerçekten rahatsiz edici oldugunun farkina variriz. Davraniş kaliplari sinir bozucudur. Incitecek, kizacak hatta belki de sert sözler sarf edip, eleştirel yargilarda bulunacak kapasitededir. Aşik oldugumuzda göz ardi ettigimiz bu küçük özellikler şimdi koskoca daglar olmuştur. Annemizin sözlerini animsariz ve kendi kendimize sorariz, "Nasil bu kadar aptal olabûdim?"
Saçlarin hep lavaboyu tikadığı küçük beyaz lekelerin aynayı kapladığı, peçetenin ne şekilde çikarilmasi gerektiğinden tutun da, kapağın yukarida mi aşağida mi olmasi gerektiğini konu alan tartişmalarin olduğu evliliğin gerçek dünyasina hoş geldiniz. Bu ayakkabilarin dolaba kendiliğinden yürümediği, çekmecelerin kendiliğinden kapanmadığı, paltolarin askilari sevmediği ve çorapların çamaşir yikanirken izinsiz kaybolduğu bir dünyadir. Bu dünyada bir bakiş incitebilir, bir söz yikabilir. Sirilsiklam aşik olanlar düşman, evlilik bir savaş alani haline gelebilir.
"Aşik olma" mucizesine ne oldu? Ne yazik ki, o yalnizca iyi gün ve kötü gün için, noktali yerlere imzamizi atmak üzere bizi oyuna getiren bir illüzyondu. Bu kadar çok insanin evliliğe ve bir zamanlar sevdikleri eşlerine lanet etme noktasina gelmesi şaşilacak bir şey değildir. Sonuçta, eğer aldatildiysak, kizgin olmaya hakkimiz vardir. Biz gerçekten "gerçek" aşki yaşadik mi? Sanirim. Sorun hatali bilgideydi.
"Aşik olma" saplantisinin sonsuza kadar süreceği fikri, yanliş bir bilgiydi. Aklimizi daha iyi kullanmaliydik. Basit bir gözlem, bize, bu tutku içinde devamli kalsaydik, hepimizin çok ciddi sorunlar yaşayacağini, öğretmeliydi. Şok dalgalan ile iş, endüstri, din, eğitim ve toplumun diğer kesimleri de gümbürderdi. Neden? çünkü "aşik olan" insanlar diğer meşguliyetlerine olan ilgilerini kaybederler. Bu yüzden buna "saplantı" deriz. Sirilsiklam aşik olan bir üniversite

downloaded from KitabYurdu.az

öğrencisi notlarının düştüğünü görür. Aşık olduğunuz zaman ders çalışmak zordur. Yarın, 1812 Savaşı konusunda test olacaksınız, ama kim takar 1812 Savaşını? Aşık olduğunuzda, geri kalan her şey konu dışıdır. Bir beyefendi bana, "Dr. Chapman, işim parçalanıyor," dedi.
"Ne demek istiyorsunuz?" diye sordum. "Bu kızla karşılaştım, aşık oldum. Artık hiçbir işimi yapamıyorum. Zihnimi işime odaklayamıyorum. Bütün günümü onu hayal ederek geçiriyorum."
"Aşık olma" durumunun yarattığı havada uçma duygusu çok yakın bir ilişkimiz olduğu illüzyonunu bize verir. Birbirimize ait olduğumuzu hissederiz. Bütün sorunları yenebileceğimize inanırız. Kendimizi birbirimize karşı fedakâr hissederiz. Bir genç adamın nişanlısı için söylediği gibi, "Onu incitecek herhangi bir şey yapmayı düşünemem. Benim tek arzum onu mutlu etmektir. Onu mutlu etmek için her şeyi yaparım." Böyle bir tutku bize kendi ben merkezci tutumlarımızın yok olduğu ve bizim, aşığımızın yararı için her şeyi vermeyi arzulayan bir tür Teresa Ana olduğumuz sahte duygusunu yaratır. Bunu böylesine rahatlıkla yapabilmemizin nedeni, aşığımızın da bize karşı aynı şekilde hissettiğine samimiyetle inanmamızdır. Onun, bizim ihtiyaçlarımızı karşılamaya kendisini adadığına, bizim onu
sevdiğimiz kadar onun bizi sevdiğine ve asla bizi incitecek hiçbir şey yapmayacağına inanırız. Bu düşünüş hayalcidir. Düşündüklerimiz ve hissettiklerimizde samimiyetsiz olduğumuzu değil, gerçekçi olmadığımızı gösterir. İnsan doğasının gerçeğini hesaba katmada başarısızız. Doğamız itibariyle biz, ben merkezciyiz. Dünyamız kendi etrafımızda döner. Hiçbirimiz bütünüyle fedakâr değiliz. Aşık olduğumuz zaman hissettiğimiz havada uçma duygusu bizi bu yanılgıya | düşürür.
i Aşık olma yaşantımız bir kez doğal akışını tamamladı mı (unutmayın, aşık olma süreci, ortalama iki yıl sürer), dünyanın gerçeklerine döner ve kendimizi öne sürmeye başlarız. Erkek arzularını ifade edecek, fakat bu arzular, kadınınkinden farklı olacaktır. Erkek seks arzular, fakat kadın çok yorgundur. Erkek yeni bir araba almak ister, fakat kadın "çok saçma!" der. Kadın annesini ve babasını ziyaret etmek ister, fakat erkek "Senin ailenle çok fazla zaman harcamak istemiyorum" der. Erkek, beyzbol turnuvasında oynamak ister ve kadın "Beyzbolu benden çok seviyorsun" der. Ufak ufak, aradaki teklifsizlik illüzyonu kaybolur ve bireysel arzular, duygular, düşünceler ve davranış kalıpları öne çıkmak için çabalarlar. Onlar iki bireydir. Zihinleri kaynaşmamıştır ve duyguları, aşk okyanusunda, yalnızca kısa bir süre için birbirine katılmıştır. Şimdi gerçeklik dalgaları onları ayırmaya başlar. Aşk biter. Bu noktada onlar ya kendilerini çeker, ayrılır, boşanır ve yeni bir aşık olma yaşantısının arayışına koyulurlar ya da aşık olma tutkusunun canlılığı olmaksızın birbirlerini sevmek için zor bir çabaya girişirler.
Aşık olma yaşantısı, ne bizim ne de diğer kişinin büyümesine ve gelişimine odaklanmaz. Bunun yerine, bize oraya ulaştığımız duygusunu verir.
Aralarında psikiyatrisi M.Scott Peck ve psikolog Dorothy Tennov'un da bulunduğu bazı araştırmacılar, aşık olma yaşantısının "sevgi" diye adlandırılmamışı gerektiği sonucuna vardılar. Dr.Tennov, gerçek sevgi diye düşündüğü deneyimden ayırmak üzere, bu deneyim için limerance kelimesini uydurdu. Dr.Peck aşık-olma deneyiminin üç nedenden dolayı gerçek sevgi olmadığı sonucuna vardı. İlki, aşık olma iradi bir fiil veya bilinçli bir seçim değildir. Aşık olmayı ne kadar istersek isteyelim, bunun olmasını sağlayamayız. Diğer taraftan, karşımıza çıktığında bu yaşantıyı arıyor olmayabiliriz. Sık sık, uygun olmayan zamanlarda, umulmadık insanlara aşık oluruz. İkincisi, aşık olmak gerçek sevgi değildir, çünkü çaba göstermeden yaşanır. Aşık olma durumunda her ne yaparsak yapalım, pek az disiplin veya tarafımızdan bilinçli bir çaba gerektirir. Birbirimize yaptığımız uzun, pahalı telefon görüşmeleri, verdiğimiz hediyeler, iş projeleri bize göre hiçbir şey değildir. Kuşun içgüdüsel doğasının yuvanın yapılışını belirlediği gibi, aşık olma yaşantısının doğası da bizi birbirimiz için tuhaf ve doğal olmayan şeyler yapmaya iter. Üçüncüsü, "aşık" olan kişi, diğer kişinin gelişimine yardımcı olmakla gerçekten ilgili değildir. "Aşık olduğumuzda aklımızda herhangi bir amaç varsa, o da, kendi yalnızlığımıza son vermek ve

downloaded from KitabYurdu.az

belki de bu sonucu evlilikle garantilemektir."1 Aşık olma yaşantısı, kendi gelişimimize ya da diğer kişinin gelişimine odaklanmaz. Bunun yerine, bize, oraya vardığımız ve daha fazla gelişime gereksinme duymadığımız duygusu verir. Yaşamdaki mutluluğun zirvesindeyizdir ve tek arzumuz orada kalmaktır. Sevdiğimiz kişinin de kesinlikle gelişmeye ihtiyacı yoktur, çünkü o mükemmeldir. Yalnızca onun mükemmel kalacağını umarız.

Eğer aşık olmak gerçek sevgi değilse, nedir? Dr.Peck, onun çiftleşme davranışının "genetik olarak belirlenmiş, içgüdüsel bir öğesi olduğu sonucuna varır. Başka bir deyişle, aşık olmayı oluşturan, ego sınırlarının geçici yıkılışı, türlerin devamını sağlamak üzere cinsel çiftleşme ve ilişki olasılığını artırmaya hizmet eden, içsel cinsel dürtüler île dışsal cinsel uyarıcıların bir konfigürasyonuna insanın kahpsal yanıtıdır."2

Bu sonuçla ister hemfikir olalım, ister olmayalım, içimizden aşık olup, aşkı bitenler, bu yaşantının, başka hiçbir şeyle kıyaslanmayacak şekilde bizi duygusal bir yörüngeye fırlattığı konusunda hemfikir olacaktır. Genellikle akıl yürütme yeteneğimizi devreden çıkarır ve sık sık kendimizi, daha ciddi anlarda asla yapmayacağımız şekilde bazı şeyler söyler ve yaparken buluruz. Aslında, o duygusal saplantıdan kurtulduğumuzda, genellikle o şeyleri neden yaptığımızı merak ederiz. Duygu dalgaları dindiğinde, aramızdaki farkların ışığa çıktığı gerçek dünyaya geri döndüğümüzde çoğumuz "Neden biz evlendik ki? Hiçbir konuda, anlaşamıyoruz" diye sorarız. Ama, aşkın zirvelerinde, her konuda, en azından önemli olan her konuda anlaştığımızı düşünmüştük.

Aşık olma illüzyonu ile evlilik için kandırılmış insanlar olarak şimdi iki seçenekle karşı karşıyayız mı demektir: (1) eşimizle birlikte sıkıntılı bir yaşam sürmek kade-rimizdir veya (2) gemiden atlayıp, yeniden denemeliyiz? Daha iyi olanı seçtiğimiz sonucuna varmadan önce, belki de verileri incelemeliyiz. Bu ülkedeki ilk evliliklerin yüzde 40'ı boşanma ile son bulur. İkinci evliliklerin yüzde 60'ı ve üçüncü evliliklerin yüzde 75'i de aynı şekilde sona erer. Göründüğü kadarıyla, ikinci ve üçüncü defada daha mutlu bir evlilik umudu pek sağlam değil.

Araştırmalar, üçüncü ve daha iyi bir alternatifin olduğunu gösteriyor: Aşık olma yaşantısını olduğu gibi, yani geçici duygusal bir yükselme olarak kabul edebilir ve artık eşimizle birlikte "gerçek sevgi "yi kovalayabiliriz. Bu tür sevgi, doğası itibariyle duygusaldır, fakat tutku değildir. Aklı ve duyguyu birleştiren bir sevgidir, tradi bir harekettir ve disiplin gerektirir. Kişisel gelişim gereksinmesini kabul eder. En temel duygusal gereksinmemiz aşık olmak değil, birbirimiz tarafından gerçekten sevilmek, bir sevginin içgüdü ile değil, akıl ve seçimle büyüdüğünü bilmektir. Benim, beni sevmeyi seçen, bende sevilmeye değer bir şey gören birisi tarafından sevilmeye ihtiyacım var.

Bu tür sevgi çaba ve disiplin ister. Bu, enerjiyi bir çaba ile diğer kişinin de yararlanacağı şekilde sarf etme seçimidir. Sizin bu çabanız ile diğer kişinin yaşamının zenginleştiğini bilmekle siz de bir tatmin duygusu bulacaksınız. Aşık olma yaşantısının canlılığını gerektirmez. Gerçekte, "aşık olma" yaşantısı vadesini tamamlamadan gerçek sevgi başlayamaz. akılcı, iradeli sevgi... bilgelerin bizi hep çağırdığı türde sevgidir.

"Tutku"nun etkisi altındayken yaptığımız iyi ve cömertçe şeyler için biz puan alamayız. Bunlar, normal davranış kalıplarımızın ötesine geçen içgüdüsel bir güç tarafından zorlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Fakat eğer, insan seçimlerinden oluşan gerçek dünyaya dönüp de iyi ve cömert olmayı seçersek, işte bu gerçek sevgidir.

Sevgi için duygusal gereksinme, eğer duygusal sağlığa sahip olacaksak karşılanmalıdır. Evlenmiş yetişkinler, eşlerinde şefkat ve sevgi hissetmeyi özlerler. Eşimizin bizi kabul ettiğinden, istediğinden ve bizim iyiliğimiz için kendisini adadığından eminsek kendimizi güvende hissederiz. Aşık olma dönemi boyunca bütün bu duyguları hissetmiştik. Devam ettiği sürece cennette gibiydik. Hatamız, bunun ebediyen süreceğini düşünmekti.

downloaded from KitabYurdu.az

Fakat bu tutkunun sonsuza kadar sürmesi amaçlanmamıştır. Bu, evlilik kitabının yalnızca giriş kısmıdır. Kitabın kalbi akılcı, iradeli sevgidir. Bilgelerin bizi hep davet ettiği türde bir sevgidir. İstenilerek yaşanandır.

Bu, "aşk" duygularını kaybetmiş evli çiftler için iyi bir haberdir. Eğer sevgi bir secimse, o zaman, onlar "aşk" tutkusu bitip, gerçek dünyaya döndükten sonra da, sevme kapasitesine sahiptirler. Bu tür sevgi bir tutumla, bir düşünme şekliyle başlar. Sevgi, "Seninle evlendim ve senin çıkarlarını gözetmeyi seçiyorum" diyen tutumdur.

O zaman sevmeyi seçen kişi, bu kararını ifade edecek uygun yollar bulacaktır.

Bazıları "Fakat bu çok kısır görünüyor" diye iddia edebilir. "Uygun davranışları ile bir tutum olarak sevgi mi? Kayan yıldızlar, balonlar, derin duygular nerede? O bekleyiş ruhu, gözlerin ışıltısı, bir öpüşteki elektrik ve seksin heyecanı? Peki ya onun zihninde bir numara olduğumu bilmenin güvenliği? İşte bu kitabın anlattığı budur. Birbirimizin, sevilmek için duyduğumuz derin duygusal gereksinmeyi nasıl karşılarız? Eğer bunu öğrenebilirsek ve yapmayı seçersek, o zaman paylaştığımız sevgi, deli gibi aşık olduğumuzda hissettiğimiz her şeyin ötesinde heyecan verici olacaktır.

Uzun yıllardır, evlilik seminerlerimde ve özel danışma seanslarında beş duygusal sevgi dilini tartıştım. Binlerce çift, okumak üzere olduklarınızın geçerliliğini doğrulayacaktır. Dosyalarım, asla karşılaşmadığım insanlardan gelen mektuplarla doludur. Mektuplar şunları söylüyor: "Bir arkadaşım bana sizin sevgi dilleri üzerine olan bantlarınızdan birisini ödünç verdi. Bu evliliğimizi kökten değiştirdi. Yıllarca birbirimizi sevmek için çabaladık, fakat gayretlerimiz duygusal olarak birbirimize ulaşmadı. Şimdi uygun sevgi dillerini konuştuğumuz için evliliğimizin havası kökten değişti."

Eşinizin sevgi deposu dolu olduğu ve sizin sevginiz konusunda kendisini güvende hissettiği zaman tüm dünya daha parlak görünecek ve eşiniz yaşamdaki en yüksek potansiyeline ulaşmak üzere harekete geçecektir. Fakat sevgi deposu boş olduğu ve kendisinin sevilmediğini, fakat kullanıldığını hissettiği zaman dünya karanlık görünecek ve muhtemelen dünyada, kendisindeki iyi potansiyele asla ulaşmayacaktır. Bundan sonraki beş bölümde, beş sevgi dilini açıklayacağım. Sonra, 9. Bölümde de, eşinizin birincil sevgi dilini keşfetmenin, sizin sevme çabalarınızı nasıl en üretken hale getirebileceğini örnekleyeceğim.

DİPNOT

1. M.Scott Peck, The Road Less Travelled (New York: Simon & Schuster, 1978), pp. 89-90'.
2. ibid., p-90

BOLÜM DÖRT

Sevgi 1: Onay Sözleri

Mark Twain bir zamanlar dedi ki, "Güzel bir iltifatla iki ay yaşayabilirim." Twain'in sözlerini gerçek olarak alsaydık, yılda altı iltifat, onun sevgi deposunu işlevsel bir seviyede tutacaktı. Eşiniz muhtemelen daha fazlasına gereksinme duyacaktır.

Sevgiyi duygusal olarak ifade etmenin bir yolu, onu oluşturacak sözleri kullanmaktır. Antik İbrani bilgesi Solomon, "Dil, yaşamın ve ölümün gücüne sahiptir"1 diye yazmıştır. Birçok çift, birbirlerini sözlü olarak onaylamanın muhteşem gücünü asla öğrenmemiştir. Solomon, daha sonra şöyle ilave etmiştir, "Kaygılı bir yürek insanı bunaltır, ama sevecen bir söz onu neşelendirir."2

Sözlü iltifatlar veya takdir sözleri, sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Bunlar en iyi, aşağıdaki gibi basit, açık sözlerle ifade edilir:

"Bu kıyafetle çok şık görünüyorsun." "Ooo! Bu elbiseyle çok hoş görünüyorsun."

"Bu dünyada patatesi en iyi pişiren kişi sen olmalısın. Bu patateslere bayıldım."

"Bu gece bulaşıkları yıkamanı gerçekten takdir ettim."

downloaded from KitabYurdu.az

"Bu gece için çocuk bakıcısını ayarladığın için teşekkürler. Bunu senin görevin gibi görmediğimi bilmeni isterim."
"Çöpü dışarıya çıkarmanı gerçekten takdir ediyorum."
Karıkocanın birbirinden düzenli olarak bu tür onay sözleri işittiği bir evlilikteki duygusal atmosfer nasıl olacaktır sizce?
Birkaç yıl önce, büromun kapısı açık, oturuyordum. Koridordan geçen bir bayan sordu, "Bir dakikanız var mı?"
"Tabii, buyurun."
Oturdu ve şöyle dedi: "Dr.Chapman, bir sorunum var. Kocam, yatak odamızı boyamaya ikna edemiyorum. Dokuz aydır uğraşıyorum. Bildiğim her şeyi denedim, fakat boyamasını bir türlü sağlayamıyorum."
İlk düşüncem, Bayan, yanlış yerdesiniz, ben boyacı değilim, idi. Fakat, "Bana bunu biraz anlatın," dedim.
"Şey, geçen Cumartesi iyi bir örnekti. Havanın ne kadar güzel olduğunu hatırlıyorsunuz. Kocamın bütün gün ne yaptığını biliyor musunuz? Arabayı yıkadı ve cilaladı"
"Siz ne yaptınız?"
"Dışarı çıktım ve dedim ki, "Bob, seni anlamıyorum. Bugün, yatak odasını boyamak için mükemmel bir gün ve sen burada arabayı yıkayıp, cilalıyorsun!"
"Sonra yatak odasını boyadı mı?" diye sordum.
"Hayır. Hâlâ boyanmadı. Ne yapacağımı bilmiyorum."
"Size bir soru sormama izin verin" dedim. "Temiz, cilalı arabalara bir itirazınız var mı?"
"Hayır, fakat yatak odasının boyanmasını istiyorum."
"Kocanızın, yatak odasının boyanmasını istediğinizi bildiğinden emin misiniz;?"
"Bildiğini biliyorum," dedi. "Dokuz aydır onun peşindeyim."
"Size bir soru daha sormama izin verin. Kocanız herhangi bir şeyi iyi yapar mı?"
"Ne gibi?"
"Ah, çöpü dışarı çıkarmak, sürdüğünüz arabanın ön camına çarpan sinekleri temizlemek, arabaya benzin koymak, elektrik faturasını ödemek veya paltosunu asmak gibi?"
"Evet," dedi, "bunlardan bazılarını yapar."
"O zaman iki önerim var. Bir, yatak odasının boyanmasından bir daha asla bahsetmeyin."
Tekrarladım, "Bundan bir daha asla bahsetmeyin."
"Bunun nasıl yardımcı olacağını göremiyorum," dedi.
'sevginin hedefi,
istediğiniz birşeyi elde etmek değil,
sevdiğiniz insanın saadeti için bir şey yapmaktır.
Bununla birlikte, su bir gerçektir ki,
onaylayıcı sözler aldığımızda,
karşılıkta bulunmak için güdülenmemiz
çok daha muhtemeldir.
"Bakın, şimdi bana yatak odasının boyanmasını istediğinizi bildiğini söylediniz. Artık bunu ona söylemeniz gerekmez. Bunu zaten biliyor. İkinci önerim, gelecek defa İyi bir şey yaptığında ona iltifat edin. Eğer çöpü dışarıya çıkarırsa, "Bob, çöpü dışarıya çıkarmanı gerçekten takdir ettiğimi bilmeni istiyorum," deyin. "Çöpü dışarıya çıkarsan iyi olur. Yoksa sinekler onu senin yerine taşıyacaklar," demeyin. Onun elektrik faturasını ödediğini gördüğünüzde, elinizi omuzuna koyun ve deyin ki, "Bob, elektrik faturasını ödemeni gerçekten takdir ediyorum. Bunu yapmayan kocalar olduğunu duyuyorum ve bunu ne kadar takdir ettiğimi bilmeni istiyorum." İyi birşey yaptığı her defa, ona sözlerinizle iltifat edin."

downloaded from KitabYurdu.az

"Bunun, yatak odasının boyanmasını nasıl sağlayacağını göremiyorum."
"Benim tavsiyemi istediniz. Onu aldınız. Parasızdır." Giderken benden pek hoşnut değildi. Fakat, üç hafta sonra, büroma geri geldi ve "İşe yaradı!" dedi. Sözlü iltifatların, rahatsız edici sözlerden çok daha iyi güdülediğini öğrenmişti.
Eşinizin istediğiniz bir şeyi yapmasını sağlamak için pohpohlamayı önermiyorum. Sevginin hedefi, istediğiniz bir şeyi elde etmek değil, sevdiğiniz insanın saadeti için bir şey yapmaktır. Bununla birlikte, şu bir gerçektir ki, onaylayıcı sözlerin, bizi, karşılık vermek ve eşimizin arzu ettiği bir şeyi yapmak konusunda güdülemesi çok daha muhtemeldir.
CESARET VERİCİ SÖZLER
Sözel iltifatlarda bulunmak, eşinize onaylayıcı sözleri ifade etmenin yalnızca bir yoludur. Cerasetlendirme sözü "cesaret uyandırmak" demektir. Hepimizin, kendimizi güvensiz hissettiğimiz alanlar vardır. Cesaretimiz eksiktir ve bu cesaret eksikliği, sık sık, yapmayı istediğimiz olumlu şeyleri başarmamızı engeller. Eşinizin, kendisini güvensiz hissettiği alanlardaki gizli potansiyeli sizin cesaret verici sözlerinizi bekliyor olabilir.
Allison yazmaktan hep hoşlanıyordu. Üniversite kariyerinin sonlarında, gazetecilik üzerine birkaç ders aldı. Kısa zamanda, yazma konusundaki heyecanının, asıl akademik dalı olan tarihe duyduğu ilgiyi aştığını fark etti. Dalını değiştirmek için çok geçti. Fakat üniversiteden sonra ve özellikle ilk bebekten önce birkaç makale yazdı. Bir dergiye bir makale sundu, fakat red mektubu aldığında, başka bir tane sunma konusunda hiç cesareti kalmamıştı. Şimdi çocuklar daha büyük ve kendisinin daha çok zamanı olduğu için Allison tekrar yazıyor.
Keith, Allison'un kocası, evliliklerinin ilk zamanlarında Allison'un yazmasına pek az ilgi göstermişti. Kendi işiyle meşguldü ve şirket merdivenini tırmanmanın baskısına yakalanmıştı. Fakat, zamanla Keith yaşamın en derin anlamının başarılarda değil, ilişkilerde bulunduğunun farkına varmıştı. Allison'a ve onun ilgi alanlarına daha fazla önem vermeyi öğrendi. Bu yüzden, bir gece Allison'un makalelerinden birisini alıp okudu. Bitirdiğinde, Allison'un kitap okuduğu dinlenme odasına gitti. Büyük bir heyecanla dedi ki, "Okumanı kesmekten nefret ediyorum, fakat sana şunu söylemeliyim. "Tatillerde En çok Yararı Sağlamak" üzerine yazdığın makaleyi okumayı yeni bitirdim. Allison, sen mükemmel bir yazarsın. Bu şeyin yayınlanması gerekir! Netlikle yazıyorsun. Sözlerin kafamda canlandırabildiğim resimler çiziyor. Çok ilginç bir tarzın var. Bunu bazı dergilere göndermelisin."
"Gerçekten böyle mi düşünüyorsun?" diye sordu Allison, duraksayarak.
"Kesinlikle," dedi Keith. "Sana söylüyorum, bu gerçekten iyi."
Keith odayı terk ettiğinde, Allison okumaya geri dönmedi. Kucağında kapalı duran kitapla, otuz dakika boyunca Keith'in dediklerini düşündü. Başkalarının da kendi yazılarına onun gibi bakıp bakmayacağını merak etti. Yıllar önce aldığı red mektubunu hatırladı. Fakat şimdi farklı bir insanım diye akıl yürüttü. Yazıları daha iyiydi. Daha çok deneyime sahip olmuştu. Bir su içmek için sandalyesinden kalkmadan Allison bir karar vermişti. Makalelerini bazı dergilere sunacaktı. Yayınlanıp yayınlanamayacaklarına bir bakacaktı.
Keith bu cesaret verici sözleri söyleyeli on dört yıl olmuştu. O zamandan bu yana, Allison'un çok sayıda makalesi yayınlandı ve şimdi bir kitap için anlaşması var. O mükemmel bir yazar. Fakat onun, bir makalenin yayınlanmasını sağlamak için gereken çetin sürecin ilk adımını atmak üzere uyandırılması için kocasının cesaret verici sözleri gerekliydi.
Belki eşiniz, yaşamın bir veya daha fazla alanında işlenmemiş bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyel sizin cesaret verici sözlerinizi bekliyor olabilir. Belki karınızın, bu potansiyeli geliştirmek için bir kursa yazılmaya gereksinimi vardır. Belki kocanız, o alanda başarılı, onun atması gereken bir sonraki adım konusunda bir kavrayış kazandırabilecek bazı insanlarla

downloaded from KitabYurdu.az

tanışmaya ihtiyaç duyu-yordur. Sizin sözleriniz eşinize bu ilk adımı atmak için gereken cesareti verebilir.
Lütfen dikkat edin; eşinize, sizin istediğiniz bir şeyi yapması için baskı yapmanızdan söz etmiyorum. Onun zaten sahip olduğu bir ilgi alanını geliştirmesi için cesaret vermekten söz ediyorum. Örneğin bazı kocalar karıları-
na, kilo vermeleri için baskı yaparlar. Kocalar der ki, "O-na cesaret veriyorum," fakat karısına bu bir kınama gibi gelir. Bir insana, yalnız kendisi kilo vermek istediği zaman cesaret verebilirsiniz. O arzu etmedikçe, sizin sözleriniz, vaaz verme kategorisine girecektir. Böyle sözler nadiren cesaret verir. Neredeyse daima, suça teşvik etmek üzere tasarlanmış, yargı sözleri olarak algılanırlar. Sevgiyi değil, reddedişi ifade ederler.
cesaret verme,
duygulan sezinlemeyi ve dünyayı eşinizin gözüyle görmeyi gerektirir.
İlk önce esimiz için neyin önemli olduğunu öğrenmeliyiz.
Fakat, eğer eşiniz "Sanırım, bu sonbaharda bir zayıflama programına katılmayı istiyorum," derse, o zaman cesaretlendirici sözler söyleme fırsatına sahipsiniz demektir. Cesaret verici sözler kulağa şöyle gelecektir. "Eğer bunu yapmaya karar verirsen sana bir tek şey söyleyebilirim. Çok başarılı olacaksın. Bu, sende sevdiğim şeylerden birisi. Aklına bir şeyi koyduğunda, bunu yapıyorsun. Eğer yapmak istediğin buysa, kesinlikle sana yardımcı olmak için yapabileceğim her şeyi yapacağım. Bu programın maliyeti konusunda da endişelenme. Yapmak istediğin buysa, parayı buluruz." Böyle sözler, eşinize, zayıflama merkezine telefon etmek için cesaret verecektir.
Cesaret verme, duyguları sezinlemeyi ve dünyayı e-şinizin gözüyle görmeyi gerektirir, îlk önce, eşimiz için neyin önemli olduğunu öğrenmeliyiz. Ancak o zaman cesaret verebiliriz. Sözel cesaretlendirme ile, şunu iletmeye çalışıyoruz, "Biliyorum. Önem veriyorum. Seninleyim. Nasıl yardım edebilirim?" Yani ona ve onun yeteneklerine inandığımızı göstermeye çalışıyoruz. Çoğumuzun içinde, geliştirebileceğimizden daha fazla potansiyel vardır. Bizi engelleyen genellikle cesarettir. Seven bir eş, o çok önemli katalizörü sunabilir. Şüphesiz, cesaret verici sözleri söylemek sizin için zor olabilir. Bu sizin birincil sevgi diliniz olmayabilir. Bu ikinci dili öğrenmek sizin için büyük çaba gerektirebilir. Eğer eleştirici ve kınayıcı söz kalıbına sahipseniz, bu özellikle doğrudur. Fakat sizi temin ederim ki, bu çabaya değer.
SEVECEN SÖZLER
Sevgi sevecendir. O halde, sevgiyi sözel olarak iletmek durumundaysak, sevecen sözler kullanmalıyız. Bu konuşma şeklimizle ilgilidir. Aynı cümle, söyleyiş tarzımıza göre iki ayrı anlam taşıyabilir. "Seni seviyorum" ifadesi, sevecenlik ve şefkatle söylendiğinde, sevginin samimi bir ifadesi olabilir. Fakat ya "Seni seviyorum?" ifadesi ? Soru işareti bu iki kelimenin tüm anlamını değiştirir. Bazen sözlerimiz bir şeyi söyler, sesimizin tonu ise başka bir şeyi. Çifte mesajlar göndeririz. Eşimiz genellikle sesimizin tonuna yüklenmiş mesajı yorumlayacaktır, kullandığımız kelimeleri değil.
"Bu gece bulaşıkları yıkamaktan zevk duyarım," sözlerini diş gıcırdatarak söylemek, bir sevgi ifadesi olarak algılanmayacaktır. Diğer yandan, acıyı, ıstırabı ve hatta kızgınlığı bile sevecen bir tavırla paylaşabiliriz ve bu bir sevgi ifadesi olacaktır. "Bu akşam bana yardım etmeyi teklif etmediğin için hayal kırıklığına uğradım ve incindim," sözleri dürüst, sevecen bir tavırla söylendiğinde bir sevgi ifadesi olabilir. Konuşan kişi eşi tarafından bilinmek istiyor. Duygularını paylaşarak yakınlık oluşturmak üzere adım atıyor. Şifa bulmak üzere acısını tartışmak için bir fırsat istiyor. Yüksek, sert bir sesle ifade edilen aynı sözler ise sevgi değil, bir yargılama ve kınama ifadesi olacaktır.
Konuşurkenki tavrımız son derece önemlidir. Antik zamanlarda bir bilge demiş ki, 'Yumuşak bir yanıt öfkeyi uzaklaştırır." Eşiniz kızgın ve allak bullak olduğu, hiddetli sözlerle saldırdığı zaman

downloaded from KitabYurdu.az

eğer sevgi dolu olmayı seçerseniz daha fazla hiddetli değil, yumuşak bir sesle karşılık verirsiniz. Acısını, kızgınlığını ve olayları algılayışını anlatmasına izin verirsiniz. Kendinizi onun yerine koymayı, olayları onun gözüyle görmeyi ve sonra sevecenlikle ve yumuşakça onun neden böyle hissettiği konusundaki kendi anlayışınızı ifade etme yolunu ararsınız. Eğer ona karşı hatalıysanız, hatanızı itiraf etmeyi ve af dilemeyi arzuluyor olursunuz. Eğer sizin güdülenmeniz onun okuduğundan farklıysa, güdülenmenizi sevecenlikle açıklayabilirsiniz. Ne olduğunu yorumlamak için tek mantıklı yolun sizin algılayışınız olduğunu ispatlamak için değil, anlayış ve uzlaşma için çabalarsınız. Bu olgun sevgidir; yani, eğer gelişen bir evlilik arıyorsak arzuladığımız sevgidir.

Sevgi hataların kaydını tutmaz. Sevgi geçmiş başarısızlıkları ortaya getirmez. Hiçbirimiz mükemmel değiliz. Evlilikte daima en iyi veya doğru şeyi yapmayız. Bazı zamanlar eşlerimizi incitecek şeyler yaptık ve söyledik. Geçmişi silemeyiz. Yalnızca itiraf edip, yanlış olduğu konusunda anlaşabiliriz. Af dileyebilir ve gelecekte daha farklı davranmaya çalışabiliriz. Başarısızlığımı itiraf edip, af diledikten sonra, bunun eşimde neden olduğu acıyı hafifletmek için başka bir şey yapamam. Bana karşı eşim hata yaptığı, bunu acı içinde itiraf edip, af dilediği zaman, adalet veya af seçeneğim vardır. Eğer adaleti seçer, bunu ona geri ödemeye veya hatasını ona ödetmeye çabalarsam, kendimi hâkim, onu da suçlu yapıyor olurum. Yakınlık imkânsız olur. Fakat, eğer affetmeyi seçersem, yakınlık yeniden sağlanabilir. Affetme, sevmenin yoludur.

Kaç insanın dün yüzünden her yeni günü berbat ettiği beni hayrete düşürür. Dünün başarısızlıklarını bugüne taşımakta ısrar ederler ve böyle yaparak potansiyel olarak harika bir günü kirletirler. "Bunu yaptığına inanmıyorum. Bunu asla affedeceğimi sanmıyorum. Beni ne kadar incittiğini asla bilemezsin. Bana bu şekilde davrandıktan sonra nasıl orada bu kadar rahat bir şekilde oturabiliyorsun, bilmiyorum. Dizlerinin üzerinde sürünüp, benden af diliyor olmalıydın. Seni hiç affedebilir miyim, bilmiyorum." Bu sevgi sözleri değil, acı, içerleme ve intikam sözleridir.

Eğer yakın bir ilişki geliştirmek istiyorsak, birbirimizin arzularını bilmemiz gerekir.

Eğer birbirimizi sevmeyi diliyorsak, diğer kişinin ne istediğini bilmeye ihtiyacımız vardır.

Geçmişin başarısızlıklarıyla yapabileceğimiz en iyi şey, onların tarih olmasına izin vermektir.

Evet, bu oldu.

Tabii ki incitti. Hâlâ da incitiyor olabilir, fakat başarısızlığını kabul etti ve af diledi. Geçmişi silemeyiz, fakat onu tarih olarak kabul edebiliriz. Bugün, geçmişin başarısızlıklarından kurtulmuş olarak yaşamayı seçebiliriz. Affetme bir duygu değildir; bir taahhüttür. Suçlunun kusurunu, kendisine karşı kullanma değil de, merhamet gösterme seçimidir. Affetme sevginin bir ifadesidir. "Seni seviyorum. Sana değer veriyorum ve seni affetmeyi seçiyorum. İncinme duygularım devam etse de, olanların aramıza girmesine izin vermeyeceğim. Bu deneyimden öğrenebileceğimizi umuyorum. Bir kez başaramadığın için başarısız bir insan sayılmazsın. Sen benim esimsin ve birlikte ileriye gideceğiz." Bunlar, sevecen tarzda ifade edilmiş onay sözleridir.

ALÇAKGÖNÜLLÜ SÖZLER

Sevgi ricalarda bulunur, talep etmez. Eşimden birtakım şeyler talep ettiğimde, ben ebeveyn olurum ve o da çocuk. Üç yaşındaki bir çocuğa ne yapması gerektiğini, aslında, ne yapmak zorunda olduğunu anlatan ebeveyndir. Bu gereklidir, çünkü üç yaşındaki çocuk yaşam denizinin tehlikeli sularında nasıl yelken açılacağını henüz bilmemektedir. Fakat, evlilikte bizler eşit, yetişkin hayat arkadaşlarıyız. Tabii ki mükemmel değiliz, fakat yetişkiniz ve hayat arkadaşlarıyız.

Eğer yakın bir ilişki geliştirmek istiyorsak, birbirimizin arzularını bilmeye gereksinimimiz vardır.

Eğer birbirimizi sevmeyi diliyorsak, diğer kişinin ne istediğini bilmeye ihtiyacımız vardır.

Bununla birlikte bu arzuları ifade ettiğimiz yol çok önemlidir. Eğer talepler olarak algılanırsa, yakınlık olasılığım silmiş oluruz ve eşimizi kendimizden uzaklaştırırız. Fakat, eğer

downloaded from KitabYurdu.az

gereksinimlerimizi ve arzularımızı ricalar olarak belirtirsek, sunduğumuz rehberliktir, ültimatom değildir. "Hani elmalı turta yapıyordun ya, onlardan bu hafta yapman mümkün mü? O elmalı turtalara bayılıyorum" diyen bir erkek, karısına, onu nasıl sevmesi ve böylelikle yakınlık oluşturması gerektiği konusunda rehberlik yapıyordur. Diğer yandan, "Bebek doğduğundan beri bir elmalı turta yemedim. On sekiz yıl boyunca da bir daha yiyeceğimi sanmıyorum" diyen koca, yetişkin olmayı bırakmış, ergenlik davranışına geri dönmüştür. Bu tür talepler yakınlık oluşturmaz. "Bu hafta sonu çatının kenarındaki olukları temizlemen sence mümkün mü?" diye soran kadın, bir ricada bulunarak sevgisini ifade ediyor. Fakat, "Eğer çatı oluklarını çok yakında temizlemezsen, aşağı inecekler. Halihazırda içlerinde ağaçlar büyüyor!" diyen kadın sevmeyi bırakmış ve hükmeden bir anne olmuştur.

Eşinizden bir ricada bulunduğunuzda, onun değerini ve yeteneklerini onaylıyorsunuz. Öz olarak, onun sizin için anlamlı ve değerli bir şey yapabileceğini ve böyle bir şeye sahip olduğunu belirtiyorsunuz. Bununla birlikte, bir talepte bulunduğunuzda, bir sevgili değil, bir tiran olursunuz. Eşiniz onaylandığını değil, küçümsendiğini hissedecektir. Bir rica, seçim unsurunu ortaya koyar. Eşiniz ricanızı yanıtlamayı veya reddetmeyi seçebilir. Çünkü sevgi daima bir seçimdir. Onu anlamlı kılan budur. Eşimin, beni ricalarımdan birisini yanıtlayacak kadar sevdiğini bilmek, bana duygusal olarak, onun bana değer verdiğini, saygı ve hayranlık duyduğunu ve beni mutlu edecek bir şey yapmak istediğini iletir. Talep yoluyla sevgiyi elde edemeyiz. Eşim gerçekte, benim taleplerime uyabilir. Fakat bu bir sevgi ifadesi değildir. Korku, suçluluk veya başka bir duygunun eylemidir, sevginin değil. Böylelikle, bir rica, sevginin ifadesi için bir olanak yaratır, oysa bir talep bu olanağı yok eder.

ÇEŞİTLİ DİYALEKTLER

Onay sözleri beş temel sevgi dilinden birisidir. Ama, bu dilde de birçok diyalektler vardır. Birkaçını zaten tartıştık ve daha birçokları vardır. Bu diyalektler hakkında ciltler ve sayısız makaleler yazılmıştır. Bütün bu diyalektlerin ortak noktası, eşleri onaylamak için sözlerin kullanımıdır. Psikolog William James, muhtemelen en derin insan gereksiniminin, -takdir edildiğini hissetme gereksinimi olduğunu söylemiştir. Onay sözleri birçok bireyde bu gereksinimi karşılayacaktır. Eğer siz sözlerin adamı değilseniz, eğer bu sizin birincil sevgi diliniz değilse, fakat eşinizin sevgi dili olabileceğini düşünüyorsanız, size "Onay Sözleri" isimli bir not defteri tutmanızı öneririm. Sevgi üzerine bir kitap veya bir makale okuduğunuzda bulduğunuz • onay sözlerini kaydedin. Sevgi üzerine bir konferans dinlediğinizde veya bir arkadaşınızın başka birisi hakkında olumlu bir şey söylediğine kulak misafiri olduğunuzda, bunu yazın. Zamanla, eşinize sevginizi iletmek için kullanacağınız pek çok söz birikecektir.

Dolaylı olarak onay sözleri kullanmayı da isteyebilirsiniz, yani mesela eşinizin olmadığı zamanlarda onunla ilgili olumlu şeyler söylemek gibi. Sonuçta, birisi eşinize anlatacak ve siz de sevgi için tam kredi alacaksınız. Karınızın annesine, karınızın ne kadar harika olduğunu anlatın. Annesi ona söylediklerinizi aktardığında, bu katlanacaktır ve siz daha da çok kredi alacaksınız. Eşinizi, o mevcutken de başkalarının önünde de onaylayın. Bir başarı için onurlandırıldığınızda bunu eşinizle paylaşmaya dikkat edin. Aynı zamanda kendinizi onay sözleri yazmada, da deneyin. Yazılı sözlerin, tekrar tekrar okunabilme avantajı vardır.

Little Rock, Arkansas'ta sevgi dilleri ve onay sözleri ile ilgili önemli bir ders öğrendim. Bili ve Betty Jo'ya ziyaretim güzel bir bahar günündeydi. Beyaz parmaklıklar, yemyeşil otlar ve tamamiyle açmış bahar çiçekleriyle çevrili bir evde yaşıyorlardı. Ortam hoş ve sakindi. Ancak içeride, idealizmin bittiğini keşfettim. Evlilikleri darmadağındı. Düğün gününden bu yana on iki yıl ve iki çocuk ve onlar her şeyden önce neden evlendiklerini merak ediyorlardı. Hiçbir konuda uyuşamadıkları görülüyordu. Gerçekten anlaştıkları tek şey her ikisininde çocukları sevmeleriydi. Hikâye belirginleştikçe, BilPin bir işkolik olduğunu ve Betty Jo için pek az zamanı ayırdığını

downloaded from KitabYurdu.az

gözledim. Betty Jo, yalnızca evin dışına çıkmak için yarım gün çalışıyordu. Onların sorunlarla başa çıkma yöntemleri geri çekilmeydi. Bu mesafeyi aralarına koymaya çalışıyorlardı. Böylece çelişkileri o kadar büyük görünmeye-cekti. Fakat her ikisinin de sevgi depolarının üzerindeki ibre "boş"u gösteriyordu.

Bana, evlilik danışmanına gittiklerini, fakat pek bir ilerleme kaydettiklerini zannetmediklerini söylediler. Benim evlilik seminerime katılıyorlardı ve ben de şehri ertesi gün terk ediyordum. Bu, muhtemelen benim Bili ve Betty Jo ile tek karşılaşmam olacaktı. Bütün yumurtalarımı bir sepete koymaya karar verdim.

Her biriyle ayrı ayrı birer saat harcadım. Her iki hikâyeyi de dikkatlice dinledim. İlişkilerinin boşluğuna ve birçok anlaşmazlıklarına rağmen, birbirlerinde belirli şeyleri takdir ettiklerini keşfettim. Bili kabul etti ki "O iyi bir annedir. Aynı zamanda iyi bir ev sahibesi ve yemek pişirmek istediğinde mükemmel bir aşçıdır. "Fakat" diye devam etti, "ondan bana doğru hiç sevgi gelmiyor. Canım çıkana dek çalışıyorum, fakat kesinlikle hiç takdir yok." Betty Jo ile sohbetimde, Bill'in mükemmel bir şekilde ailesini geçindirdiğini kabul etti. "Fakat," diye şikayet etti, "evde bana yardımcı olmak için hiçbir şey yapmaz. Benim için asla zamanı yoktur. Eve, eğlence araçlarına ve bütün diğer şeylere sahip olmanın, eğer onlardan birlikte zevk almayacaksak, ne yararı var?"

Bu bilgiyle, tavsiyemi onların her birine yalnızca bir öneride bulunmakta odaklamaya karar verdim. Bili ve Betty Jo'ya ayrı ayrı, evliliklerinin duygusal havasını değiştirecek anahtarı ellerinde tuttuklarını söyledim. "Bu anahtar," dedim "diğer kişide beğendiğiniz şeyleri sözlerle takdir etmek ve hoşlanmadığınız şeylerle ilgili şikayetlerinizi, şu an için, askıya almaktır."

Birbirleri hakkında halihazırda yaptıkları olumlu yorumları gözden geçirdik. Her birine bu olumlu niteliklerin bir listesini yapmalarında yardımcı oldum. Bill'in listesi Betty Jo'nun anne, ev sahibesi ve aşçı olarak atkivitelerinde odaklandı. Betty Jo'nun listesi Bill'in sıkı çalışması ve aileye maddi olarak sundukları üzerinde yoğunlaştı. Listeleri mümkün olduğunca spesifik yaptık. Betty Jo'nun ki şöyle oldu:

•• On iki yıldır bir işgününü bile kaçırmadı. İşinde tuttuğunu koparır.
- Yıllar boyunca birçok kez terfi etti. Daima üretkenliğini geliştirmenin yollarını düşünür.
- Her ay ev ödemelerini yapar.
- Elektrik faturasını, gaz ve su faturasını da öder.
- Üç yıl önce bize bir eğlence aracı aldı.
- Baharda ve yazın her hafta çimleri biçer ya da bunu yapacak birisini tutar.
- Sonbaharda kuru yaprakları tırmıkla toplar yâ da bunu yapacak birisini tutar.
- Ailenin yiyecek ve giyeceği için bol bol para verir.
- Yaklaşik ayda bir kez çöpleri dişariya taşir.
- Bana, aileye Noel hediyeleri almam için para verir.
- Yarım günlük işimden kazandığım parayı arzu ettiğim herhangi bir şekilde harcamamı uygun görür.

Bill'in listesi ise şöyleydi:
- Hergün yatakları toplar.
- Her hafta evi elektrik süpürgesi ile süpürür.
- Çocukları, her sabah, iyi bir kahvaltıdan sonra okula götürür.
- Haftada aşagi yukari üç gün akşam yemegi pişirir.
- Yiyecek alışverişini yapar. Çocuklara ev ödevlerinde yardımcı olur.
- Çocukları okul ve kilisedeki faaliyetlere götürür.
- Pazar okulunun birinci sınıfında öğretmenlik yapar.
- Elbiselerimi kuru temizlerneciye götürür.

downloaded from KitabYurdu.az

- Çamaşirlari yikar ve biraz da ütü yapar.

Sonraki haftalarda dikkatlerini çeken şeyleri de listeye eklemelerini önerdim. Ayni zamanda, haftada iki kez bir olumlu özellik seçip, eşlerine takdirlerini sözlerle ifade etmelerini de tavsiye ettim. Ana kurallardan birine daha işaret ettim. Betty Jo'ya, eger Bili kendisine iltifat ederse, ona ayni anda iltifat etmemesini, bunun yerine sadece bu iltifati kabul edip "Bunu söyledigin için teşekkür ederim," demesini söyledim. Ayni şeyi Bill'e de anlattim. Onlari, bunu iki ay boyunca her hafta yapmalari için teşvik ettim. Eger bunun yardimci oldugunu görürlerse, kendileri devam edebilirdi. Eger bu deney, evliligin duygusal havasini iyileştirmezse, onu, başka bir başarisiz girişim olarak-iptal edebilirlerdi.

Ertesi gün, uçaga binip, eve döndüm. Bili ve Betty Jo'yu neler olup bittigini ögrenmek üzere, Iki ay sonra aramak üzere not aldim. Onlari yaz ortasinda aradigimda her biriyle teker teker konuşmayi istedim. BilPin tutumlarinda, ileriye dogru dev bir adim attigini keşfettigimde hayrete düştüm. Betty Jo'ya da, kendisine verdigim önerinin aynisini yaptigimi tahmin etmişti. Ama bu gayet normaldi. Bunu sevmişti. Betty Jo onu takdir ediyordu. "Gerçekten benim yeniden bir erkek gibi hissetmeme yol açti. Daha gidecek yolumuz var, Dr.Chapman, ama inaniyorum ki dogru yoldayiz."

Betty Jo ile konuştugumda, onun yalnizca minik bir adim attigini gördüm. "Biraz iyileşti, Dr.Chapman. Bili, önerdiginiz gibi bana iltifat ediyor ve samimi oldugunu saniyorum. Fakat Dr.Chapman, hâlâ benimle hiç zaman geçirmiyor. Hala işte o kadar meşgul ki, birlikte olamiyoruz."

Betty Jo'yu dinlerken, zihnim aydinlandi. Önemli bir keşif yaptigimi biliyordum. Bir kişinin sevgi dilinin, muhakkak, digerinin sevgi dili ile ayni olmasi gerekmiyordu. Bill'in birincil sevgi dilinin onay sözleri oldugu açikti. Çok çalişiyordu, işini ve işinden dolayi takdir edilmeyi seviyordu. Bu kalip muhtemelen çocuklukta yerleşmişti ve sözlerle takdir için duydugu gereksinme, çocukluk yillarindan daha az önemli degildi. Diger yandan, Betty Jo ise, duygusal olarak başka bir şey için haykiriyordu. Olumlu sözler iyiydi, fakat derin duygusal özlemi başka bir şey içindi. Bu bizi iki numarali sevgi diline götürüyor.

BÖLÜM 5 nitelikli beraberlik

Onay Söz feri

Nitelikli Beraberlik

ftrmagan fthna rtizmet 'Davranişlan

betty Jo'nun birincil sevgi dilini başindan fark et- meliydim. Onu ve Bill'i o bahar Little Rock'da ziyaret ettigimde ne diyordu? "Bili bizi çok iyi geçindiriyor, fakat asla benimle zaman geçirmiyor. Eger birlikte zevk almayacaksak evin, eglence aracinin ve bütün diger şeylerin ne yarari var?" Arzusu neydi? Bili ile nitelikli beraberlik. Onun ilgisini istiyordu. Onun kendisine odaklanmasini, zaman ayirmasini ve birlikte bir şeyler yapmasini istiyordu.

Nitelikli beraberlikle, birisine bütün dikkatinizi vermenizi kastediyorum. Kanepeye birlikte oturup televizyon seyretmenizden bahsetmiyorum. Zamaninizi bu şekilde geçirdiginizde ABC ve NBC dikkatinizi çekiyor, eşiniz degil. Benim kastettigim ise televizyonu kapatip, kanepeye oturmaniz, tüm dikkatinizi birbirinizde toplayarak birbirinize bakmaniz ve konuşmanizdir. Benim kastettigim yalnizca ikinizin bir yürüyüşe çikmaniz veya yemege gidip, birbirinize bakarak konuşmanizdir. Bir restoranda flört eden bir çiftle evli bir çift arasindaki farki hemen her zaman anlayabildiginize hiç dikkat ettiniz mi? Flört eden çiftler birbirlerine bakar ve konuşurlar. Evli çiftler orada oturup, etrafi seyrederler. Oraya yalnizca yemek için gittiklerini sanirsiniz!

Karimla kanepede oturup, yirmi dakika boyunca ona tüm dikkatimi verdigimde ve o da aynisini benim için yaptiginda, biz birbirimize yirmi dakikalik yaşam veriyoruz. O yirmi dakikaya asla bir

downloaded from KitabYurdu.az

daha sahip olamayacagiz; yaşamlarimizi birbirimize veriyoruz. Bu, sevgiyi, duygusal olarak güçlü bir şekilde iletir.
Bir ilaç bütün hastaliklari tedavi edemez. Bili ve Betty Jo'ya tavsiyemde ciddi bir hata yapmiştim. Onay sözlerinin, Bill'e oldugu kadar Betty Jo için de anlamli olacagini farzetmiştim. Her birisi digerini uygun bir şekilde onayladiklari taktirde, duygusal havanin degişecegini ve her ikisinin de sevildiklerini hissedeceklerini ummuştum. Bill'de bu iyi sonuç verdi. Betty Jo hakkinda daha olumlu hissetmeye başladi. Siki çalişmasi konusunda samimiyetle onaylandigini hissetmeye başladi. Fakat Betty Jo'da ayni şekilde iyi sonuç vermemişti. Çünkü onay sözleri onun birincil sevgi dili degildi. Onun dili nitelikli beraberlikti.
Biü'i tekrar telefona çagirdim ve geçen iki ay boyunca gösterdigi çabalardan dolayi teşekkür ettim. Betty Jo'yu sözlerle onaylama konusunda iyi bir çalişma yaptigini ve onaylamasinin ona ulaştigini söyledim. "Fakat, Dr.Chapman", dedi, "o hâlâ pek mutlu degil. Onun açisindan pek düzelme oldugunu sanmiyorum."
"Haklisin," dedim 'Ve sanirim nedenini biliyorum. Sorun, benim yanliş sevgi dilini önermemde."
Ne demek istedigim konusunda Bill'in en ufak bir fikri yoktu. Bir insanin duygusal açidan sevildigini hissetmesini saglayan şey, her zaman, başka bir insanin duygusal açidan sevildigini hissetmesini saglayan şeyle ayni degildir.
Onun dilinin onay sözleri oldugu konusunda hemfikirdi. Bunun çocukken kendisi için ne kadar önemli oldugunu ve Betty Jo'nun kendisinin yaptigi şeyleri onayladigini ifade ettiginde ne kadar iyi hissettigini söyledi. Betty Jo'nun dilinin onay sözleri degil, nitelikli beraberlik oldugunu açikladim. Ona, birisine tüm ilgisini verme, onunla, gazete okurken veya televizyon seyrederken degil de gözlerinin içine bakarak, tüm dikkatini vererek konuşma ve onunla yapmaktan hoşlandigi bir şeyi birlikte içtenlikle yapma kavramini anlattim. "Onunla senfoniye gitmek gibi," dedi. Little Rock'un artik işiga kavuştugunu söyleyebilirdim.
"Dr.Chapman, bu onun her zaman şikayet ettigi şeydir. Onunla hiçbir şey yapmiyordum, onunla hiç zaman harcamiyordum. Hep 'Evlenmeden dişari giderdik, birlikte bir şeyler yapardik', derdi, 'fakat şimdi çok meşgulsün.' Bu gerçekten de onun sevgi dili, hiç şüphe yok. Fakat, Dr.Chapman, ben ne yapacagim. Işim çok zamanimi aliyor."
"Bana biraz bahseder misin?" dedim. Sonraki on dakika boyunca bana, işindeki yükselişinin basamaklarini nasil çiktiginin tarihçesini, ne kadar siki çaliştigini ve başarilarindan ne kadar gurur duydugunu anlatti. Gelecek hakkindaki hayallerini ve gelecek beş yil içinde istedigi yere ulaşacagini bildigini söyledi.
"Oraya yalniz mi, yoksa Betty Jo ve çocuklarla birlikte mi ulaşmak istersin?" diye sordum.
"Onun benimle birlikte olmasini istiyorum, Dr.Chapman. Onun benimle birlikte haz duymasini istiyorum. Işte bu yüzden, işime zaman harcamami eleştirdigi zaman bu kadar çok inciniyorum. Bunu bizim için yapiyorum. O-nun, bunun bir parçasi olmasini istiyordum, fakat o daima çok olumsuz."
"Onun neden bu kadar olumsuz oldugunu görmeye başliyor musun, Bili?" diye sordum. "Ona o kadar az zaman ayirdin ki, onun sevgi deposu şimdi boş. Kendisini, senin sevgin konusunda güvende hissetmiyor. Bu yüzden, kendi zihninde, senin zamanini alan şeyi, yani işini, yerden yere vuruyordu. Aslinda senin işinden nefret etmiyor. Senin tarafindan çok az sevgi geldigini hissettigi gerçeginden nefret ediyor. Yalnizca bir yanit var, Bili ve bu masrafli. Betty Jo için zaman yaratmak zorundasin. Onu dogru sevgi dili ile sevmek zorundasin."
"Hakli oldugunuzu biliyorum, Dr.Chapman. Nereden başlamaliyim?"
"Bloknotun yakinlarda mi? Betty Jo hakkindaki olumlu şeylerin listesini yazdigimiz bloknot."
"Tam burada."

downloaded from KitabYurdu.az

"Iyi. Başka bir liste yapacagiz Betty Jo'nun onunla birlikte yapmandan hoşlanacagini bildigin şeylerden bazilari nelerdir? Yillar boyunca söz ettigi şeyler." Işte Bill'in listesi:
• Eğlence aracımızı alıp, bir hafta sonunu dağlarda geçirmek (bazen çocuklarla, bazen de yalnız ikimiz).
• Öğle yemeği için onunla buluşmak (hoş bir restoranda, hatta bazen McDonald's da).
• Bir çocuk bakıcısı bulup, onu akşam yemeğine çıkarma, yalnızca ikimiz.

• Geceleyin eve geldiğimde, günüm hakkında onunla konuşmam ve o kendi gününü bana anlatırken onu dinlemem (Konuşmaya çalışırken televizyon izlememi istemez).
• Çocuklarla okuldaki deneyimleri hakkında konuşmak için zaman ayırmak.
• Çocuklarla oyun oynayarak zaman geçirmek.
• Onunla ve çocuklarla Cumartesi pikniğe gitmek ve karıncalar ile sineklerden şikayet etmemek.
• Yılda en azından bir kere aileyle birlikte tatile çıkmak.
• Onunla yürüyüşe çikmak ve yürürken konuşmak (Onun önünde yürümemek).
"Bunlar, yillar boyunca onun söz konusu ettigi şeylerdi," dedi.
"Ne önerecegimi biliyorsun, degil mi Bili?" "Bunlari yapmami," dedi.
"Bu dogru, gelecek iki ay boyunca haftada bir. Zamani nereden mi bulacaksin? Onu yaratacaksin. Sen akilli bir adamsin," diye devam ettim. "Eger iyi kararlar veren birisi olmasaydin şu anda bulundugun yerde olmazdin. Yaşamini planlamak ve planlarina Betty Jo'yii dahil etmek için yetenegin var."
"Biliyorum," dedi. "Bunu yapabilirim."
"Ve, Bili, bu mesleki hedeflerini azaltmak zorunda degil. Bu, yalnizca, zirveye çiktiginda .Betty Jo ve çocuklar seninle olacak demektir."

Beş Sevgi Dili
nlitelikli beraberligin
ana yönlerinden birisi birlikteliktir.
Fiziksel yakinligi kastetmiyorum...
Birliktelik odaklanmiş ilgi ile ilgilidir.
"Bunu her şeyden çok istiyorum. Zirvede olayim ya da olmayayim, onun mutlu olmasini istiyorum. Onunla ve çocuklarla birlikte yaşamdan zevk almak istiyorum."
Yillar gelip geçti. Bili ve Betty Jo zirveye çiktilar ve geri indiler. Fakat önemli olan şey, bunu birlikte yapmalariydi. Çocuklar yuvadan uçtular ve Bili ile Betty Jo bu yillarin, yaşadiklari en iyi yillar oldugunda hemfikirler. Bili hevesli bir senfoni hayrani oldu. Betty Jo da bloknotuna, Bill'de takdir ettigi şeylerin sonsuz bir listesini yapti. Bili bunlari duymaktan asla yorulmuyor. Şimdilerde kendi şirketini kurdu ve yeniden zirveye yakin. Işi artik Betty Jo için bir tehdit degil. Ondan heyecan duyuyor ve Bill'e cesaret veriyor. Artik Bill'in yaşaminda bir numara oldugunu biliyor. Sevgi deposu dolu ve eger boşalmaya başlarsa, biliyor ki, basit bir ricasi, Bill'in tüm ilgisini kendisine yöneltecek.
BIRLIKTELIK
Nitelikli beraberligin ana bir yönü birlikteliktir. Bedensel yakinligi kastetmiyorum. Ayni odada oturan iki insan fiziksel olarak yakindirlar, ama mutlaka birlikte degildirler. Birliktelik odaklanmiş dikkatle ilgilidir. Bir baba yerde oturup iki yaşindaki ogluna dogru topu

downloaded from KitabYurdu.az

yuvarliyorsa, onun dikkati topa degil, ogluna odaklanmiştir. O kisa an için, ne kadar sürerse sürsün, onlar birliktedir. Fakat eger, baba topu yuvarlarken telefonda konuşuyorsa, dikkati zayiflamiştir. Bazi karikocalar, gerçekte yalnizca fiziksel olarak yakin yaşiyorlarken birlikte zaman geçirdiklerini saniyorlar. Ayni zamanda evdedirler, ama birlikte degildirler. Karisiyla konuşurken televizyonda maç seyreden bir koca karisina nitelikli bir beraberlik vermiyordur. Çünkü tüm dikkati karisinin üzerinde degildir.

Nitelikli beraberlik, birbirimizin gözlerine bakarak birlikte zaman geçirmek zorunda olmamiz anlamina gelmez. Bu, birlikte bir şeyler yapiyoruz ve o anda tüm dikkatimizi bir digerimize veriyoruz demektir. Ikimizin meşgul oldugu faaliyet ikinci derecede önemlidir. Duygusal açidan asil önemli olan şey, birbirimize odaklanarak zaman geçirmemizdir. Bu faaliyet birliktelik duygusunu yaratan bir araçtir. Iki yaşindaki ogluna topu yuvarlayan baba ile ilgili önemli olan şey faaliyetin kendisi degil, baba ve çocuk arasinda oluşan duygulardir.

Benzer bir şekilde, tenis oynayan karikoca, eger gerçekten nitelikli bir beraberlikse, oyuna odaklanmayacaklar, birlikte zaman geçirdikleri gerçegine odaklanacaklardir. Önemli olan duygusal düzeyde ne oldugudur. Ortak bir ugraşta birlikte zaman geçirmek, birbirimize önem verdigimizi birbirimizle olmaktan zevk aldigimizi, birlikte bir şeyler yapmaktan hoşlandigimizi belli eder.

NITELIKLI SOHBET

Onay sözleri gibi, nitelikli beraberlik dilinin de birçok diyalekti vardir. En yaygin diyalektlerden birisi nitelikli sohbettir. Kaliteli sohbetten kastettigim, iki bireyin

deneyimlerini, düşüncelerini, duygularini ve arzularini dostça ve rahatsiz edilmeyecekleri bir ortamda paylaştiklari anlayişa dayanan diyalogdur. Eşlerinin konuşmadigindan yakinan çogu kişi, eşlerinin gerçekte tek kelime bile etmedigin kastetmiyor. Onlar, eşlerinin anlayişa dayanan bir diyalog içine nadiren girdiklerini kastediyorlar. Eger eşinizin birincil sevgi dili nitelikli beraberlik ise, onun duygusal olarak sevildigini hissetmesi için bu tür diyalog elzemdir.

Nitelikli sohbet ilk sevgi dilinden oldukça farklidir. Onay sözleri söylediklerimiz üzerinde odaklanir. Oysa ki nitelikli sohbet işittiklerimiz üzerinde odaklanir. Eger sevgimi nitelikli beraberlik yolu ile paylaşiyorsam ve bu zamani sohbet ederek geçireceksek, bu senin açilman ve söyleyeceklerini anlayişla dinlemem üzerine odaklanacagim demektir. Başinin etini yeme şeklinde degil, düşüncelerini, duygularini ve arzularini anlamak için samimi bir arzu ile sorular soracagim.

Patrick'i tanidigimda kirk üç yaşindaydi ve on yedi yildir evliydi. Onu animsiyorum, çünkü ilk sözleri çok dramatikti. Büromdaki deri koltuga oturdu. Kendisini kisaca tanittiktan sonra, öne egilip büyük bir heyecanla "Dr.Chapman" dedi, "ben bir aptalim, gerçek bir aptal."

"Sizi bu sonuca götüren nedir?" diye sordum.

"On yedi yildir evliyim" dedi, "ve karini beni terk etti. Şimdi ne kadar aptal oldugumu fark ediyorum."

Asil sorumu tekrarladim, "Ne için bir aptal oldugunuzu düşünüyorsunuz?"

"Karim işten eve gelip, bürodaki sorunlardan söz ederdi. Onu dinler ve sonra ne yapmasi gerektigini ona anlatirdim. Ona hep ögüt verdim. Sorunla yüzleşmesi ge-

rektigini ona söyledim. Sorunlar kendiliginden gitmezler. Ilgili insanlarla veya şefinle konuşman gerek: Sorunlarla mücadele etmelisin. Ertesi gün işten eve gelip, bana, ayni sorunlari anlatirdi. Önceki gün ona önerdigim şeyi yapip yapmadigini sorardim. Başini hayir anlaminda sallar ve

downloaded from KitabYurdu.az

hayir derdi. Böylece tavsiyemi yinelerdim. Bu durumla mücadele etmenin yolunun bu oldugunu ona söylerdim. Ertesi gün eve gelir ve ayni sorunları anlatırdı. Tekrar önerdigim şeyi yapip yapmadigini sorardim. Başını sallar ve hayir derdi.
"Bu şekilde geçen üç veya dört geceden sonra kızardım. Ona, eger verdigim tavsiyeyi tutmayi arzulamiyorsa benden artik anlayış beklememesini söylerdim. Böyle bir stres ve baski altinda yaşamasi gerekmiyordu. Yalnizca ona söyledigim şeyi yapsaydi sorunu çözebilirdi. Böyle bir stres altinda yaşamasi gerekmedigini bildigim için onu bu durumda görmek beni üzüyordu. Gelecek sefer ayni sorunu gündeme getirdiginde 'Bunu işitmek istemiyorum,' derdim. 'Ne yapman gerektigini sana söyledim. Eger tavsiyemi dinlemeyeceksen, bunu işitmek istemiyorum?
çogumuz... sorunlari analiz etmek ve
çözümler yaratmak üzere egitildik.
Biz, evliligin tamamlanmasi gereken
bir proje veya çözülecek sorun degil de,
bir ilişki oldugunu unuturuz.
"Çekilir, işime devam ederdim. Ne aptalmişim," dedi "ne aptal! Şimdi farkina variyorum ki, işindeki mücadelelerinden

bana söz ettiginde istedigi tavsiye degilmiş. Anlayiş istemiş. Dinlememi, dikkatimi vermemi, o aciyi, stresi, baskiyi anlayabildigimi bilmek istemiş. Onu sevdigimi ve onunla oldugumu bilmek istemiş. Tavsiye istememiş, yalnizca anladigimi bilmek istemiş. Oysa ben asla anlamaya çalişmadim. Tavsiyede bulunmakla öyle meşguldüm ki. Ne aptallik. Şimdi o gitti. Böyle şeyleri yaşarken neden göremeyiz?" diye sordu. "Ne olup bittigine kördüm. Onu nasil hayal kirikligina ugrattigimi şimdi anliyorum."
Patrick'in karisi, nitelikli sohbet için yalvariyordu. Duygusal olarak, onun acisini ve sikintisini dinleyerek dikkatini kendisine odaklamasini özlüyordu. Oysa Patrick dinlemeye degil, konuşmaya odaklaniyordu. Onu yalnizca sorunu işitmeye ve bir çözüm formüle etmeye yetecek kadar dinliyordu. Onun desteklenmek ve anlaşilmak için çigligini duyacak kadar iyi veya uzun süre dinlemiyordu.
Çogumuz Patrick gibiyiz. Sorunlari analiz etmek ve çözümler yaratmak üzere egitildik. Evliligin tamamlanmasi gereken bir proje veya çözülmesi gereken bir sorun degil de, bir ilişki oldugunu unutuyoruz. Bir ilişki, diger insanin düşüncelerini, duygularini ve arzularini anlamak amaciyla anlayişli dinlemeyi gerektirir. Tavsiyede bulunmayi yalnizca talep edildigi zaman ve asla lütfeder gibi olmamak koşuluyla arzuluyor olmaliyiz. Çogumuz dinleme konusunda çok az egitim gördük. Düşünme ve konuşma konusunda çok daha hizli ve verimliyiz. Dinlemeyi ögrenmek, bir yabanci dili ögrenmek kadar zordur. Fakat eger sevgimizi iletmek istiyorsak, mutlaka ögrenmeliyiz. Bu, eger eşinizin birincil sevgi dili nitelikli beraberlik ve diyalekti nitelikli sohbet ise özellikle dogrudur. Neyse ki, dinleme sanatini geliştirme konusunda birçok kitaplar ve makaleler yazildi. Başka yerlerde yazilanla-

n burada tekrarlamaya çalişmayacagim. Fakat aşagida pratik bilgilerin bir özetini sunuyorum.
1. Eşiniz konuşurken göz temasini sürdürün. Bu, zihninizi başka yerlere sürüklenmekten korur ve eşinize, ona tüm dikkatinizi verdiginizi anlatir.
2. Eşinizi dinlerken başka bir şey yapmayin. Unutmayin, nitelikli beraberlik birisine tüm dikkatinizi vermektir. Eger, son derece ilginizi çeken bir şeyi izliyor, okuyor veya yapiyorsaniz ve bir anda birakamiyorsaniz, eşinize bu gerçegi anlatin. Olumlu bir yaklaşim şöyle olabilir,

downloaded from KitabYurdu.az

"Benimle konuşmaya çaliştigini biliyorum ve bu ilgimi çekiyor. Fakat sana tüm dikkatimi vermek istiyorum. Bunu şimdi yapamam. Ama bana, şunu bitirmek için on dakika verirsen, oturup, seni dinleyecegim." Eşlerin çogu böyle bir ricaya saygi duyar.

3. Duygulan dinleyin. Kendi kendinize şunu sorun. "Benim eşim nasil duygular deneyimliyor?" Yaniti buldugunuzu düşündügünüzde, bunu onaylatin. Örnegin, "Bana öyle geliyor ki, ben_____unuttugum için,
kendini hayal kirikligina ugramiş hissediyorsun." Bu ona, duygularini açiga vurma şansi verir. Ayni zamanda onun söylediklerini dikkatlice dinlediginizi ona anlatir.

4. Vücut dilini gözlemleyin. Sikilmiş yumruklar, titreyen eller, gözyaşlari, çatilmiş kaşlar ve göz hareketleri, diger kişinin hissettikleri konusunda ipuçlari verebilir. Bazen sözler birşey söylerken, vücut dili başka bir mesaj verir. Gerçekten ne düşündügünü ve hissettigini bildiginizden emin olmak için açiklama isteyin.

5. Sözünü kesmeyin. Yakin zamanda yapilan bir araştirma ortalama bir insanin söz kesmeden ve kendi fikirlerini söylemeden yalnizca on yedi saniye dinledigini

işaret eder. Eger siz konuşurken size tüm dikkatimi verirsem, kendimi savunmaktan, size suçlamalar savurmak veya dogmatik olarak kendi durumumu ifade etmekten geri dururum. Amacim sizin düşüncelerinizi ve duygularinizi keşfetmektir. Hedefim kendimi savunmak veya sizi düzeltmek degildir. Sizi anlamaktir.

KONUŞMAYI ÖGRENMEK

Nitelikli sohbet yalnizca anlayarak dinlemeyi degil, ayni zamanda kendini açiklamayi da gerektirir. Bir kadin, "Keşke kocam konuşsaydi. Ne düşündügünü ve hissettigini hiç bilmiyorum" dediginde, yakinlik için yakariyor. Kocasina yakin hissetmek istiyor. Fakat tanimadigi birisine kendisini nasil yakin hissedebilir? Onun, sevildigini hissetmesi için, kocasi kendisini açmayi ögrenmelidir. Eger bu kadinin birincil sevgi dili nitelikli beraberlik ve diyalekti nitelikli sohbet ise, onun sevgi deposu, kocasi düşüncelerini ve duygularini anlatincaya kadar dolmayacaktir.

eger nitelikli sohbet
dilini ögrenmek istiyorsaniz,
evden uzaktayken hissettiginiz
duygulari not etmekle işe başlayin.

Kendini açma bazilarimiza kolay gelmez. Birçok yetişkin, düşünce ve duygularin ifade edilmesinin teşvik edilmedigi, aksine kinandigi evlerde büyümüştür. Bir

oyuncak istemek, ailenin acikli maddi durumu üzerine bir konferans dinlemektir. Çocuk, bir arzu duymaktan dolayi kendisini suçlu hissederek uzaklaşir ve derhal arzularini ifade etmemeyi ögrenir. Kizginligini ifade ettiginde, annesi ve babasi sert ve kinayan sözlerle yanit verir. Eger çocugun, babasiyla magazaya gidemedigi için hayal kirikligini ifade etmesinden dolayi suçlu hissetmesi saglanirsa, hayal kirikliklarini içinde tutmayi ögrenir. Yetişkin oldugumuz zaman çogumuz, duygularimizi reddetmeyi ögreniriz. Artik duygusal yanimizla temas halinde degilizdir. Bir kadin kocasina der ki, "Don'un yaptigi konusunda ne hissettin?" Adam yanit verir "Hatali oldugunu düşünüyorum... Bence yapmamaliydi." Ama aslinda ona duygularini anlatmiyor. Düşüncelerini aktariyor. Belki kizgin, incinmiş veya hayal kirikligina ugramiş hissetmek için nedeni vardir. Fakat o, o kadar uzun süre düşünce dünyasinda yaşamiştir ki, duygularini tanimaz. Nitelikli sohbet dilini ögrenmeye karar verdiginde, bu bir yabanci dil ögrenmek gibi olacaktir. Atilacak ilk adim, duygulari ile temasa geçmeye ve yaşaminda duygusal yönünü inkâr ettigi gerçegine ragmen duygusal bir yaratik oldugunun farkina varmaya başlamaktir.

downloaded from KitabYurdu.az

Eger nitelikli sohbet dilini ögrenmeye gereksinmeniz varsa, evden uzaktayken hissettiginiz duygulari not etmekle işe başlayin. Küçük bir bloknot edinin ve her gün onu yaninizda taşiyin. Günde üç kez kendinize sorun, "Son üç saat içinde ne duygular hissettim? Işe gelirken arkamdaki sürücü tamponuma dogru arabasini sürerken ne hissettim? Benzin istasyonunda durdugumda, otomatik pompa kapanmadigi ve arabamin yan tarafi benzinle kaplandigi zaman ne hissettim? Büroya geldigimde, sekreterimin o sabah için özel bir projede görevlendirilmiş

oldugunu ögrendigimde ne hissettim? Üzerinde çaliştigim proje için iki haftaya daha gereksinmem oldugunu düşünürken, şefim bana üç gün içinde bitmesi gerektigini söylediginde ne hissettim?"
Bloknota duygularinizi ve bu duyguyu yaşamaniza neden olan olayi animsamaniz için bir-iki söz yazin. Listeniz şöyle olabilir:
Olay
Peşimdeki sürücü Benzin istasyonu Sekreterin gidişi Üç gün içinde bitecek proje
Duygu
Kizgin
çok altüst
Hayal kirikligina ugramiş
Engellenmiş ve kaygili
Bu egzersizi günde üç kez yapin. Böylelikle duygusal doganiz konusunda bir farkindalik geliştireceksiniz. Bloknotunuzu kullanarak, eşinize, mümkün oldugunca çok olaylari ve duygularinizi aktarin. Birkaç hafta içinde, ona duygularinizi rahatlikla ifade eder hale geleceksiniz ve sonuçta, eşinize, çocuklariniza ve evde olan olaylara karşi duygularinizi tartişirken de kendinizi rahat hissedeceksiniz. Unutmayin ki, duygularin kendisi ne iyidir, ne de kötü. Onlar yalnizca yaşamdaki olaylara karşi psikolojik tepkilerimizdir.
Sonuçta, düşüncelerimize ve duygularimiz dayanarak kararlar veririz. Anayolda sizi dibinizden takip ettiklerinde, kendinizi kizgin hissettiniz. Belki aklinizdan şu düşünceler geçti: Keşke çekip gitse; keşke beni geçse; yakalanmayacagimi düşünseydim, gaza basip, onu şaşkin durumda birakirdim; frene basip, onun sigorta şirketinin bana yeni bir araba almasini beklemeliydim; belki de kenara çekip, onun geçmesine izin vermeliyim.
Sonuçta, siz bir karar verdiniz veya diger sürücü geriledi, döndü veya sizi geçti ve güven içinde işe vardiniz. Yaşamdaki her olayda bizim duygularimiz, düşüncelerimiz, arzularimiz ve sonuçta da eylemlerimiz vardir. Kendini açma dedigimiz şey bu sürecin ifadesidir. Eger nitelikli sohbet sevgi dilini ögrenmeyi seçerseniz, izlemeniz gereken ögrenme yolu budur.
KIŞILIK TIPLERI
Hiçbirimiz duygularimizdan kopmuş degiliz. Fakat iş konuşmaya gelince, hepimiz kişiliklerimiz tarafindan etkileniriz. Ben iki temel kişilik tipi gözlemledim. Ilkini "Ölü Deniz" diye adlandiririm. Küçük Israil ülkesinde Galile Denizi, Jordan Nehri yolu ile güneye Ölü Deniz'e akar. Ölü Deniz hiçbir yere gitmez. Alir, fakat vermez. Bu kişilik tipi, gün boyunca birçok deneyimler, duygular ve düşünceler alir. Bu bilgiyi depoladiklari büyük bir hazneleri vardir ve onlar konuşmadan da son derece mutludurlar. Bir Ölü Deniz kişiligine, "Bir sorun mu var? Neden bu gece konuşmuyorsun?" dediginizde, yaniti muhtemelen "Hiçbir sorun yok. Bir sorun oldugunu düşünmene yol açan nedir?" olacaktir. Ve bu son derece dürüst bir yanittir. Konuşmamaktan

downloaded from KitabYurdu.az

hoşnuttur. Şikago'dan Detroit'e kadar araba sürüp, asla bir söz söylemeyip, son derecede mutlu olabilir.
Diger uçta ise "çaglayan çay" vardir. Bu kişilikte de, gözden veya kulaktan her ne girerse agizdan dişari çikar ve ikisi arasinda nadiren altmiş saniye vardir. Her ne görürler ve işitirlerse anlatirlar. Eger evde konuşacak kimse yoksa, başka birisini ararlar. "Ne gördügümü biliyor musun? Biliyor musun, ne duydum?" Eger telefonla birisini bulamazlarsa, kendi kendilerine konuşurlar, çünkü hiç

hazneleri yoktur. Çogu zaman bir Ölü Deniz, bir Çaglayan Çay ile evlenir. Bu olur, çünkü flört ederlerken bu çok çekici bir birleşimdir.

yeni bir kalip ögrenmenin bir yolu
her birinizin, o gün olan üç şey ve bunlarla ilgili
hissettiklerinizi konuşacaginiz, günlük bir
paylaşim zamani oluşturmanizdir.

Eger siz bir Ölü Deniz iseniz ve bir Çaglayan Çay ile çikiyorsaniz, harika bir akşam geçireceksiniz."Bu gece, sohbeti nasil başlatacagim? Sohbetin akmasini nasil saglayacagim?" diye düşünmek zorunda degilsiniz. Bütün yapmaniz gereken başinizi sallayip, "Ha, ha" demektir. O, bütün akşami dolduracak ve siz eve dönerken "Ne harika bir insan" diyeceksiniz. Diger taraftan, eger siz bir Çaglayan Çay iseniz ve bir Ölü Deniz ile çikiyorsaniz, ayni derecede harika bir akşam geçireceksiniz. Çünkü Ölü Denizler dünyanin en iyi dinleyicileridir. Siz üç saat boyunca çaglayacaksiniz. O sizi dikkatle dinleyecek ve siz "Ne harika bir insan" diyerek eve döneceksiniz. Birbirinizi çekersiniz. Fakat beş yillik evlilikten sonra, Çaglayan Çay bir sabah uyanir ve der ki "Beş yildir evliyiz ve ben onu tanimiyorum." Ölü Deniz der ki, "Onu çok fazla iyi taniyorum. Keşke akmayi kesip, bana bir nefes aldir-saydi." Iyi haber şu ki, Ölü Denizler konuşmayi, Çagla yan Çaylar da dinlemeyi ögrenebilirler. Biz kişiligimizden etkileniriz, ama onun tarafindan kontrol edilmeyiz.

Sevgi Dili 2: Nitelikli Beraberlik

Yeni kaliplar ögrenmenin bir yolu, her birinizin o gün başiniza gelen üç şey ve bunlarla ilgili hissettiklerinizi konuşacaginiz, günlük bir paylaşim zamani oluşturmanizdir. Ben bunu, saglikli bir evlilik için "Günlük Minimum Gereksinim" diye adlandiriyorum. Eger günlük minimumla başlarsaniz, birkaç hafta veya ay içinde, nitelikli sohbetin aranizda çok daha özgürce aktigini keşfedebilirsiniz.

NITELIKLI FAALIYETLER

Temel bir sevgi dili olan nitelikli beraberlige veya e-şinize tüm dikkatinizi vermenize ilave olarak, nitelikli faaliyetler diye adlandirilan başka bir diyalekt vardir. Geçenlerde olan bir evlilik seminerinde, çiftlerden şu cümleyi tamamlamalarini istedim "Karim/kocam tarafindan sevildigimi en çok_____zaman hissederim." Işte sekiz
yildir evli olan, yirmi dokuz yaşindaki bir erkegin yaniti. "Karim tarafindan sevildigimi en çok birlikte bir şeyler yaptigimiz zaman hissederim; benim yapmaktan hoşlandigim şeyleri ve onun yapmaktan hoşlandigi şeyleri. O zaman daha fazla konuşuruz. Bana sanki yeniden flört ediyormuşuz gibi gelir." Bu, birincil sevgi dilleri nitelikli zaman olan bireylerin tipik yanitidir. Vurgu, birlikte olmak, birlikte bir şeyler yapmak, birbirlerine tüm dikkatlerini vermek üzerinedir. Nitelikli faaliyetler, birinizin veya her ikinizin ilgi duydugu her şeyi içerebilir. Vurgu ne yaptiginiz üzerinde degil, neden yaptigini üzerindedir. Amaç, birlikte bir şey yaşamak ve bu

downloaded from KitabYurdu.az

yaşantiyi "Bana deger veriyor. Benim hoşlandigim bir şeyi yapmayi arzuluyordu ve bunu o-lumlu bir tutumla yapti" diye tamamlamaktir. Bu sevgidir ve bazi insanlara göre sevginin en yüksek sesidir.

Tracie senfoni ile büyüdü. Bütün çocuklugu boyunca ev klasik müzik ile dolup taşiyordu. En az yilda bir kez, annesine ve babasina senfonide eşlik ediyordu. Diger taraftan, Larry kirsal kesimde ve kovboy müzigi ile büyüdü. Gerçekte asla bir konsere gitmemişti, fakat radyo daima bir kirsal kesim istasyonuna ayarli çalardi. Senfoniye entel müzigi derdi. Tracie ile evlenmemiş olsaydi, bütün yaşamini senfoniye gitmeden geçirebilirdi. Evlenmeden önce, hâlâ aşkin tutkulu durumunda iken, senfoniye gitti. Fakat o coşkulu duygusal halde iken bile tutumu "Sen bu şeye müzik mi diyorsun?" idi. Bu, evlendikten sonra tekrarlanacagini hiç ummadigi bir deneyim idi. Fakat, birkaç yil sonra, nitelikli beraberligin Tracie'nin birincil sevgi dili oldugunu, nitelikli faaliyetler diyalektinden özellikle hoşlandigini ve senfoniye gitmenin de bu faaliyetlerden birisi oldugunu keşfettiginde, şevkli bir ruhla gitmeyi seçti. Maksadi açikti. Amaç senfoni degil, Tracie'y i sevmek ve onun dilini yüksek sesle konuşmakti. Zamanla, senfoniyi takdir etmeye ve hatta ara sira, bir iki atraksiyondan hoşlanmaya başladi. Belki asla bir senfoni aşigi olmayacaktir. Fakat, artik, Tracie'yi sevmek konusunda usta olmuştur.
JL \tfe
' itelikli faaliyetlerin
yan ürünlerinden birisi,
ileriki yillarda yararlanacagimiz
bir hatira bankasi sunmalaridir.
Nitelikli faaliyetler, bir bahçe ile ugraşmak, bit pazarini ziyaret etmek, antika almak, müzik dinlemek, birlikte
piknik yapmak, uzun yürüyüşlere çikmak veya sicak bir yaz günü arabayi birlikte yikamayi içerebilir. Aktiviteler yalnizca sizin ilginiz ve yeni şeyler deneyimleme arzunuz ile sinirlidir. Nitelikli bir faaliyetteki ana malzemeler şunlardir: (1) en azindan biriniz onu yapmayi istersiniz, (2) digeri de bunu yapmayi arzu eder, (3) her ikiniz de bunu neden yaptiginizi, yani birlikte olmakla sevgiyi ifade ettiginizi bilir.
Nitelikli faaliyetlerin yan ürünlerinden birisi, ileriki yillarda yararlanilacak bir hatira bankasi sunmalaridir. Sahilde sabah erken yapilan bir gezintiyi, çiçekleri bahçeye ektikleri bahari, ormanda tavşan kovalarlarken zehirli sarmaşiga rastladiklari zamani, ilk birinci lig beyzbol oyununa birlikte gittikleri geceyi, birlikte ilk ve tek kez kayak yapmaya gidişlerini ve onun ayagini kirişini, eglence parklarini, konserleri, katedralleri ve evet, iki millik yürüyüşten sonra şelalenin altinda durmanin verdigi huşuyu animsayan çiftler ne şanslidir. Hatirladiklarinda neredeyse o sesi hissedebilirler. Bunlar sevginin anilaridir, özellikle birincil sevgi dili nitelikli beraberlik olan kişi için.
Peki, ikimizin de evin dişinda mesleklerimiz varsa, bu tür faaliyetler için zamani nereden buluruz? Tipki ögle ve akşam yemegi için zaman ayirmamiz gibi zaman yaratiriz. Neden? Çünkü bu, yemeklerin sagligimiz için gerekli oldugu kadar gereklidir. Bu zor mu? Dikkatli bir planlama gerektirir mi? Evet. Bu, bazi şahsi faaliyetlerden vazgeçmemiz gerektigi anlamina mi gelir? Belki. Bu, özellikle hoşlanmadigimiz bazi şeyleri yapmamiz mi demektir? Kesinlikle. Buna deger mi? Hiç şüphesiz. Ben ne kazanacagim? Sevildigini hisseden bir eşle yaşama ve onun sevgi dilini akici bir şekilde konuşmayi ögrenmenin zevki.

downloaded from KitabYurdu.az

r
74
Beş Sevgi D,iH
Bana bir numarali sevgi dili, onay sözlerinin ve iki numarali sevgi dili, nitelikli beraberligin degerini ögreten Little Rock'taki Bili ve Betty Jo'ya içten teşekkürler. Şimdi, dogru Şikago ve üç numarali sevgi dili!
• »
OnaySözleri

BÖLÜM ALTI
Armağan Atma
A ntropoloji okurken Şikago'daydım. Ayrıntılı et-/-\ nografyalar aracılığıyla bütün dünyada çok ilginç JL A insanları ziyaret ettim. Orta Amerika'ya gittim ve Mayalarla Azteklerin gelişmiş kültürlerini inceledim. Pasifiği geçtim ve Malenezya ve Polinezyanın kabilelerini inceledim. Kuzey tundradaki Eskimoları ve Japonya'nın yerli Ainuslarını inceledim. Sevgi ve evlilikle ilgili kültürel kalıpları araştırdım ve gördüm ki, incelediğim her kültürde, armağan verme sevgi-evlilik sürecinin bir parçasıydı.
Antropologlar kültürlere yayılma eğilimi gösteren kültürel kalıplara aşıktırlar, tabii ki ben de öyle. Armağan verme, sevginin, kültürel bariyerleri aşan bir ifadesi olabilir mi? Verme kavramı, her zaman sevme tutumuna eşlik mi eder? Bunlar akademik ve bir ölçüde felsefi sorulardır. Fakat, eğer, yanıt evetse, bu herkes için derin bir anlam taşır.
78
Beş Sevgi Dili
Dominik adasında bir antropoloji alan gezisine katıldım. Amacımız Karayib Hintlilerinin kültürlerini incelemekti. Bu seyahatte Fred ile tanıştım. Fred bir Karayipli değil, yirmi sekiz yaşında genç bir siyah adamdı. Fred, dinamitle balık avlarken meydana gelen bir kazada bir elini kaybetmişti. Kazadan bu yana, balıkçılık mesleğini sürdüremiyordu. Çok fazla boş zamanı vardı ve ben o-nun arkadaşlığından hoşnuttum. Onun kültürü konusunda konuşarak saatler geçiyordu. Fred'in evine ilk ziyaretimde bana dedi ki, "Mr. Gary, biraz meyve suyu ister misiniz?" Heyecanla kabul ettim. Erkek kardeşine döndü ve "Gidip, Mr.Gary'ye biraz meyve suyu getir," dedi. Kardeşi döndü, toprak yoldan aşağı yürüdü, bir Hindistan cevizi ağacına tırmandı ve yeşil bir Hindistan cevizi ile döndü. Fred, "Onu aç" diye emretti. Erkek kardeşi bıçağın üç hızlı hareketiyle üstte üçgen şeklinde bir delik bırakarak, hindistan cevizinin tepesini çıkardı. Fred, hindistan cevizini bara uzattı ve "Sana meyve suyu," dedi. Henüz yeşildi, fakat ben hepsini içtim. Çünkü onun bir sevgi armağanı olduğunu biliyordum. Ben onun arkadaşıydım ve arkadaşlara meyve suyu ikram ederdiniz.
Birlikte geçirdiğimiz haftaların sonunda, küçük adadan ayrılmaya hazırlanırken, Fred bana sevgisinin başka bir sembolünü verdi. Bu, okyanustan aldığı on dört inç uzunluğunda eğri bir dal idi. Kayalara vura vura, ipek gibi kaygan olmuştu. Fred, bu dalın Dominik sahillerinde uzun süre yaşadığını söyledi ve onu bu güzel adadan bir hatıra olarak almamı istedi. Bugün hâlâ bu dala baktığımda, neredeyse Karay ip dalgalarının sesini işitebiliyorum. Fakat bu Dominik'in anısı olduğu kadar sevginin de anısıdır.
Sevgi Dili 3: Armağan Alma
79
Bir armağan, elinizde tutup "Bak, beni düşünüyor," veya "Beni hatırlıyor," diyebileceğiniz bir şeydir. Birisine bir armağan vermek için onu düşünüyor olmanız gerekir. Armağanın kendisi, bu düşüncenin bir sembolüdür. Onun para ile alınıp alınmadığı önemli değildir. Önemli olan şey,

downloaded from KitabYurdu.az

onu düşünmenizdir. Önemli olan yalnızca zihinde varolan düşünce değil, armağanı fiilen alma ve onu, bir sevgi ifadesi olarak verme ile ifade edilen düşüncedir.
Anneler çocuklarının bahçeden armağan olarak bir çiçek getirdikleri günleri hatırlarlar. Bu, koparılmasını istemedikleri bir çiçek bile olsa, sevildiklerini anlarlar. İlk yıllardan itibaren, çocukların anne babalarına armağan verme eğilimleri vardır. Bu da armağan vermenin temelinde sevgi olduğunun başka bir işareti olabilir.
Armağanlar sevginin görsel sembolleridir. Çoğu evlilik töreni, yüzüklerin alınmasını ve verilmesini içerir. "Bu yüzükler, iki kalbi sonsuza dek birleştiren içteki, ruhsal bağın, dıştaki görülebilen işaretleridir." Bu anlamsız bir abartılı dil (retorik) değildir. Bu, önemli bir gerçeğin sözlere dökülüşüdür. Semboller duygusal değer taşırlar. Dağılan bir evliliğin sonunda, artık eşler nikah yüzüklerini takmaktan vazgeçince, bu belki de daha çarpıcı olarak sergilenir. Yüzükleri takmamak, evliliğin ciddi bir sorun içerisinde olduğunun görsel işaretidir. Bir bey dedi ki, "Nikah yüzüğünü bana fırlatıp, kapıyı çarparak kızgın bir şekilde evden çıktığında evliliğimizin ciddi bir sorun yaşadığını anladım. Onun yüzüğünü, iki gün, düştüğü yerden almadım. Sonunda aldığımda ise, kontrol edilmez bir şekilde ağlıyordum." Yüzük, olması gerekenlerin bir sembolüydü. Fakat eşinin parmağında değil de, kendi elinde olması, evliliğinin dağılmakta olduğunu görsel olarak hatırlatıyordu. Terk edilmiş yüzük, bu beyin içindeki derin duyguları harekete geçirdi.

Görsel semboller bazı insanlar için diğerlerinden daha önemlidir. Bu yüzden kişilerin nikâh yüzüklerine karşı tutumları değişiktir. Kimisi, düğünden sonra nikâh yüzüğünü asla çıkarmaz. Başkaları bir evlilik yüzüğünü bile takmaz. Bu da, insanların farklı birincil sevgi dilleri olduğunun başka bir işaretidir. Eğer armağan alma, benim birincil sevgi dilimse, bana verilen yüzüğe büyük değer veririm ve onu büyük bir gururla takarım. Ayrıca, yıllar geçtikçe, bana verilen diğer armağanlarla da çok duygulanırım. Onları sevginin ifadeleri olarak görürüm. Görsel semboller olarak hediyeler olmaksızın, senin sevgini sorgulayabilirim.
Armağanlar her boyda, renkte ve şekilde gelirler. Bazıları pahalıdır, bazıları parasızdır. Birincil sevgi dili armağan almak olan birisine, armağanın maliyeti, sizin gücünüzle çok orantısız olmadığı sürece, çok az önem taşır. Eğer bir milyoner, düzenli olarak l dolarlık armağanlar verirse, eşi, bunun bir sevgi ifadesi olup olmadığını sorgulayabilir. Fakat ailenin maddi durumu kısıtlı .olduğu zaman, l dolarlık bir armağan milyonlarca dolar değerinde bir sevgiyi anlatabilir.
eğer eşinizin birincil sevgi dili
armağan almaksa,
siz armağan vermekte usta olabilirsiniz.
Aslında, bu öğrenilmesi en kolay
sevgi dillerinden birisidir.
Armağanlar satın alınabilir, bulunabilir veya yapılabilir. Yol kenarında durup, karısına bir kır çiçeği koparan

erkek, eğer, tabii ki, karısının kır çiçeklerine allerjisi yoksa, kendisine bir sevgi ifadesi bulmuştur. Paranız varsa, beş dolardan daha az bir paraya güzel bir kart alabilirsiniz. Paranız yoksa, kendiniz bir tane parasız yapabilirsiniz. Çalıştığınız yerde artık kâğıtlar arasından bir kâğıt alın, ortadan kıvırın, makası alıp bir kalp kesin, üzerine "Seni seviyorum" yazın ve imzalayın. Armağanlar pahalı olmak zorunda değil.
Fakat ya "Ben armağan veren bir insan değilim. Büyürken bana çok fazla armağan verilmedi. Nasıl hediye seçileceğini hiç öğrenmedim, içimden de gelmiyor," diyen bir kişiyseniz? Tebrikler.

downloaded from KitabYurdu.az

Büyük bir aşık olmak için ilk keşfi yapmış bulunuyorsunuz. Eşiniz ve siz farklı sevgi dilleri konuşuyorsunuz. Madem ki keşfi yaptınız, ikincil sevgi dilinizi öğrenme işine girişin. Eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, armağan vermekte us-talaşabilirsiniz. Aslında, bu, öğrenilmesi en kolay sevgi dillerinden birisidir.

Nereden başlayabilirsiniz? Yıllar boyunca eşinizin, aldığı zaman heyecan gösterdiği bütün armağanların bir listesini yapın. Bunlar, sizin veya ailenin diğer üyelerinin verdiği armağanlar olabilir. Bu liste, eşinizin almaktan hoşlandığı türde armağanlarla ilgili bir fikir verecektir. Eğer listenizde bulunan türden armağanları seçme konusunda çok az bilginiz var ya da hiç yoksa, eşinizi tanıyan aile üyelerinin yardımını isteyin. Bu esnada, satın almak, yapmak veya bulmak konusunda kendinizi rahat hissettiğiniz armağanlar seçin ve onları eşinize verin. Özel bir günü beklemeyin. Eğer armağan alma onun birincil sevgi diliyse, hemen hemen verdiğiniz her şey bir sevgi ifadesi olarak kabul edilecektir. (Eğer, geçmişte verdiğiniz armağanları eleştirdi veya verdiğiniz hiçbir şey kabul görmedi ise, o zaman armağan alma kesinlikle onun birincil sevgi dili değildir.)

Eğer etkili bir şekilde armağan veren birisi olmak istiyorsanız, para konusunda tutumunuzu değiştirmek zorunda kalabilirsiniz. Her birimiz, paranın amaçları konusunda bireysel bir anlayışa sahibiz ve parayı harcamakla da ilgili çeşitli duygularımız vardır. Bazılarımızın harcama alışkanlığı vardır. Para harcadığımız zaman kendimizi iyi hissederiz. Diğerlerinin biriktirme ve yatırım yapma eğilimi vardır. Tasarruf ettiğimizde veya akıllıca yatırım yaptığımızda kendimizi iyi hissederiz.

Eğer harcayan birisiyseniz, eşiniz için armağan almakta pek az güçlük çekeceksiniz. Fakat, eğer, tasarruf eden birisiyseniz, bir sevgi ifadesi olarak para harcamaya karşı duygusal bir direnç deneyimleyebilirsiniz. Kendiniz için hiçbir şey satın almazsınız. Neden eşiniz için almanız gerekiyor? Fakat bu tutum, aslında kendiniz için bir şeyler aldığınızı görmenizi engeller. Parayı tasarruf ederek ve yatırım yaparak kendi değerinizi ve duygusal güvenliğinizi satın alıyorsunuz. Parayı yönlendirme şekliniz ile kendi duygusal gereksinimlerinize önem veriyorsunuz. Yapmadığınız şey ise, eşinizin duygusal gereksinimlerini karşılamaktır. Eğer eşinizin birincil sevgi dilinin armağanlar almak olduğunu keşfederseniz, o zaman, belki de yapabileceğiniz en iyi yatırımın onun için armağanlar almak olduğunu anlayacaksınız. İlişkinize yatırım yapıyorsunuz, aşkınızın sevgi deposunu dolduruyorsunuz. Dolu bir sevgi deposu ile eşiniz muhtemelen, sizin anlayacağınız bir dilde sevgiyle karşılık verecektir. İki kişinin de duygusal gereksinimleri karşılandığında evliliğiniz yepyeni bir yön alacaktır. Tasarruflarınız konusunda endişelenmeyin. Her zaman iyi bir tasarrufçu olacaksınız. Çünkü, seven bir eşe yatırım yapmak, en değerli hisse senetlerine yatırım yapmaktan daha kârlıdır.

Bazen elinizde tutabileceğiniz bir hediyeden daha çok ses getiren elle tutulamayan bir armağan vardır. Ben buna, kendinizi armağan etmek veya varlığınızı armağan etmek derim. Eşiniz size ihtiyaç duyduğunda orada olmak, birincil sevgi dili armağan almak olan birisi için çok fazla şey demektir. Jan bir kere bana dedi ki, "Kocam, Don, beyzbolu benden çok seviyor."

"Neden böyle söylüyorsun?" diye sordum. "Bebeğimiz doğduğu gün beysbol oynadı. Bütün öğleden sonra ben hastanede yatarken o beyzbol oynuyordu," dedi.

"Bebek doğduğunda orada mıydı?" "Ah, evet. Bebek doğana kadar kaldı. Fakat on dakika sonra, beyzbol oynamak için gitti. Yıkılmıştım. Bu, yaşamlarımızda, öylesine önemli bir andı ki, bunu birilikte paylaşmamızı istiyordum. Orada benimle olmasını jj.istiyordum. Don oyun için beni bıraktı." | Bu bey, bir düzine gül göndermiş olabilir. Fakat l bunlar, kendisinin hastane odasında onun yanındaki var-I lığı kadar göze görünmezdi. Jan'ın bu deneyimle derin-! den incindiğini söyleyebilirim. O "bebek" şimdi on beş yaşında ve o bu olaydan sanki dün olmuş gibi

downloaded from KitabYurdu.az

bir duygu ile bahsediyordu. Daha da ötesini araştırdım. "Don'un beyzbolu senden daha çok sevdiği soncunu bu bir tek deneyime mi dayandırıyorsun?"
"Ah, hayır"dedi. "Annemin cenaze gününde de beyzbol oynadı."
"Cenazeye geldi mi?"
"Evet. Cenazeye geldi. Fakat biter bitmez, beyzbol oynamak için ayrıldı. Buna inanamadım. Kardeşlerim benimle birlikte eve geldi. Fakat kocam beyzbol oynuyordu."
Daha sonra Don'a bu iki olay hakkında sorular sordum. Neden bahsettiğimi kesinlikle anladı.
"Bunu söz konusu edeceğini biliyordum," dedi. "Bütün sancılar boyunca ve bebek doğduğunda oradaydım. Resimler çektim. Çok mutluydum. Takımdaki çocuklara anlatmak için bekleyemedim. Fakat o akşam hastaneye geri döndüğümde bütün havam söndü. Öfkeden çılgına dönmüştü. Söylediklerine inanamadım. Oysa takıma söylediğim için benimle gurur duyacağını sanıyordum."
JL JL.riz zamanlarında fiziksel varlığınız, eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, ona verebileceğiniz en güçlü armağandır.
"Annesi öldüğünde mi? Herhalde size söylemedi. Annesi ölmeden bir hafta önce işten izin aldım ve tüm haftayı hastanede ve annesinin evinde tamirler yaparak ve yardım ederek geçirdim. O öldükten ve cenaze kaldırıldıktan sonra, yapabileceğim her şeyi yaptığımı hissettim. Bir nefes almaya ihtiyacım vardı. Beyzbol oynamayı severim. Bunun rahatlamama ve üzerimdeki stresin bir kısmını atmama yardımcı olacağını biliyordum. Onun da benim bir nefes almamı isteyeceğini sanıyordum.
"Onun için önemli olduğunu sandığım şeyleri yapmıştım. Fakat bu yeterli değildi. Bu iki günü unutmama asla izin vermedi. Beyzbolu ondan daha çok sevdiğimi söylüyor. Bu aptallık."
O, varlığın muazzam gücünü anlamayı başaramamış samimi bir kocaydı. Eşi için onun orada oluşu, onun zihnindeki her şeyden daha önemliydi. Kriz zamanlarında fiziksel varlık, eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, ona verebileceğiniz en güçlü armağandır. Bedeniniz, sevginizin sembolü haline gelir. Sembolü ortadan kaldırın, sevgi duygusu kaybolur. Rehberlik süresince, Don ve Jan, geçmişin acıları ve yanlış anlamaları üzerinde çalıştılar. Sonuçta Jan onu affedebildi ve Don, kendi varlığının karısı için neden bu kadar önemli olduğunu anlayabildi.
Eğer eşinizin fiziksel varlığı sizin için önemliyse, bunu eşinize sözlerle ifade etmenizde ısrar ederim. Ondan zihninizi okumasını beklemeyin. Eğer, diğer taraftan, eşiniz size "Bugün, yarın, bu öğleden sonra orada benimle olmanı istiyorum," derse, bu ricayı ciddiye alın. Sizin bakış açınızdan bu önemli olmayabilir. Fakat, eğer bu ricaya karşılık vermezseniz, aslında kastetmediğiniz bir mesaj iletiyor olabilirsiniz. Bir zamanlar bir bey bana şunu anlatmıştı:
"Annem öldüğünde, eşimin şefi ona cenaze için iki saatliğine çıkabileceğini, fakat öğleden sonra tekrar büroda olması gerektiğini söylemiş. Karımda ona, o gün eşinin onun desteğine gereksinimi olduğunu hissettiğini ve bütün gün gelmeyeceğini söylemiş.
"Şefi ise 'Bütün gün gelmezsen, işini kaybedebilirsin'
diye yanıt vermiş.
"Karım 'Kocam işimden daha önemlidir' demiş. Bütün günü benimle geçirdi. O gün nasılsa, her zamankinden çok onun tarafından sevildiğimi hissettim. Yaptığı şeyi asla unutmadım. Bu arada," dedi, "işini kaybetmedi. Şefi, bir süre sonra işi bıraktı ve eşimin bu işi üstlenmesi istenildi." Bu bayan, kocasının sevgi dilini konuşmuştu ve kocası bunu asla unutmadı.
Sevgi konusunda yazılmış hemen her şey sevginin kalbinde verme ruhunun yattığına işaret eder. Beş sevgi dilinin hepsi, bizi, eşimize bir şeyler vermeye sevkeder. Fakat, bazılarımız için armağan alma, sevginin görünen sembolleri, en fazla şeyi ifade eder. Bu gerçeğin en çarpıcı örneğini, Jim ve Janice'le karşılaştığım Şikago'da işittim.

downloaded from KitabYurdu.az

Jim ile Janice benim evlilik seminerime katıldılar ve Cumartesi öğle üzeri seminerden sonra beni O'Hare havaalanına götürmeyi kabul ettiler. Uçuştan 'önce üç-dört saatimiz vardı. Bir restorana gitmek isteyip istemediğimi sordular. Açlıktan ölmüştüm, bu yüzden seve seve kabul ettim. Fakat o öğleden sonra bedava bir yemekten çok daha fazlasını elde ettim.
Jim ve Janice orta Illinois'da birbirinden yüz mil kadar uzaklıkta iki çiftlikte büyümüşler. Nikahtan kısa süre sonra Şikago'ya taşınmışlar. Ben, bu hikâyeyi on beş yıl ve üç çocuktan sonra dinliyordum. Janice, oturur oturmaz konuşmaya başladı. Dedi ki, "Dr. Chapman, sizi havaalanına götürmek istememizin nedeni, size bizim mucizemizi anlatmaktı." Mucize sözündeki bir şey, özellikle kullanılan insanı tanımıyorsam, daima kendi gardımı almama neden olur. Kimbüir ne tuhaf bir hikâye dinleyeceğim? diye merak ettim. Fakat düşüncelerimi kendime sakladım ve Janice'e tüm dikkatimi verdim. Şimdi şok olmak üzereydim.
Janice, "Dr.Chapman," dedi "Tanrı, sizi evliliğimizde bir mucize yaratmak için görevlendirdi." Şimdiden kendimi suçlu hissediyordum. Bir dakika önce, onu mucize sözünü kullandığı için yargılıyordum. Oysa, onun zihninde ben bir mucizeye vasıta olmuştum. Şimdi daha da dikkatli dinliyordum. Janice devam etti, "Üç yıl önce, ilk kez burada Şikago'da, sizin evlilik seminerinize katıldık. Ümitsiz durumdaydım," dedi. "Ciddi olarak Jim'i terk et-,,,.. meyi düşünüyordum ve bunu ona söylemiştim. Uzun bir B1 süredir evliligimiz boştu. Artik vazgeçmiştim. Yillar bo-p; yunca, Jim'e, onun sevgisine ihtiyacim oldugunu söyle-* mistim. Fakat o asla yanit vermemişti. Çocuklari seviyordum ve onlarin da beni sevdiklerini biliyordum. Fakat Jim'den hiçbir şeyin geldigini hissetmiyordum. Aslinda, o zamanlar ondan nefret ediyordum. Çok düzenli bir insandi. Her şeyi bir rutin içinde yapardi. Bir saat gibi önceden bilinebilen bir insandi ve hiç kimse onun rutinini bozamazdi.
"Yillarca" diye sürdürdü "iyi bir eş olmaya gayret ettim. Yemek pişirdim, çamaşir yikadim, ütü yaptim, yemek pişirdim, çamaşir yikadim, ütü yaptim. Iyi bir eşin yapmasi gerektigini düşündügüm her şeyi yaptim. Onun için önemli oldugunu bildigim için onunla seks yaptim. Ondan bana dogru hiç sevgi geldigini hissetmiyordum. Evlendikten sonra benimle flört etmeyi kesmiş ve beni garantiye almiş gibi hissediyordum. Kullanildigimi ve takdir edilmedigimi hissediyordum,
"Jim'e duygularimdan söz edince, bana gülüyor ve bu toplumda herkesinki kadar iyi bir evliligimiz oldugunu söylüyordu. Neden bu kadar mutsuz oldugumu an-lamiyordu. Bana, faturalarin ödendigini, güzel bir evimiz ve yeni bir arabamizin oldugunu, evin dişinda çalişmak veya çalişmamak konusunda özgür oldugumu, sürekli şikayet etmek yerine mutlu olmam gerektigini hatirlatiyordu. Duygularimi anlamaya bile çalişmiyordu. Tamamen reddedilmiş hissediyordum.
"Herneyse," dedi, çayini ileri itip, öne egilerek, "üç yil önce sizin seminerinize geldi. Daha' önce hiç evlilik seminerine gitmemiştik. Ne beklemem gerektigini bilmiyordum ve samimi olarak, fazla bir şey de beklemiyordum. Hiç kimsenin Jim'i degiştirebilecegini sanmiyordum. Seminer sirasinda ve sonra Jim fazla bir şey söylemedi. Seminerden hoşlandigi görülüyordu. Sizin komik oldugunuzu söyledi. Fakat seminerdeki fikirlerin hiçbiri hakkinda benimle konuşmadi. Bunu yapmasini beklemiyordum ve bunu ondan istemedim de. Söyledigim gibi, o zaman çoktan vazgeçmiştim.
"Bildiginiz gibi" dedi, "seminer Cumartesi ögleden sonra sona erdi. Cumartesi gece ve Pazar günü tipki her zamanki gibiydik. Fakat Pazartesi ögleden sonra, işten eve geldi ve bana bir gül verdi. 'Bunu nereden aldin?' diye sordum. 'Bir sokak saticisindan," dedi. "Bir gülü hakettigini düşündüm." Aglamaya başladim. "Ah, Jim, çok naziksin."
"Kendi içimde," dedi, "o gülü bir Moonie1 den satin aldigini biliyordum. O ögleden sonra bir genç adamin gül sattigini görmüştüm. Fakat bu önemli degildi. Gerçek, onun bana bir gül

downloaded from KitabYurdu.az

getirmiş olmasiydi. Sali günü ögle üzeri gibi beni bürodan aradi ve akşam yemegi için bir pizza alip eve getirmesi konusunda ne düşündügümü sordu. Akşam yemegi pişirmeye bir ara vermekten hoş-lanabilecegimi düşündügünü söyledi. Bunun harika bir fikir oldugunu ona söyledim. Böylece eve bir pizza getirdi ve birlikte hoşça vakit geçirdik. Çocuklar pizzaya bayildilar ve getirdigi için babalarina teşekkür ettiler. Bense ona sarildim ve bundan ne kadar hoşlandigimi söyledim. l * Monie kelimesi ABD'de bulunan bir tür tarikati belirtmektedir.
"Çarşamba günü eve geldiginde, çocuklardan her birine birer kutu kraker bana da küçük bir saksida bir bitki getirmişti. Gülün ölecegini bildigini, daha uzunca bir , süre canli kalacak bir şeyden hoşlanabilecegim.! düşün-; dügünü söyledi. Hayal gördügümü düşünmeye başliyordum! Jim'in yaptiklarina veya neden bunlari yaptigina inanamiyordum. Perşembe gecesi yemekten sonra bana bir kart verdi. Kartta, bana olan sevgisini her zaman ifade edemedigini, fakat bu karti bana ne kadar deger verdigini anlatacagini umdugunu yaziyordu. Tekrar agladim, ona baktim ve onu kucaklamaktan ve öpmekten kendimi alamadim. "Neden Cumartesi gecesi için bir çocuk bakicisi bulup ikimiz yemege çikmiyoruz?" diye önerdi. 'Bu harika olur,' dedim. Cuma ögleden sonra pastanede durup, en sevdigimiz kurabiyelerden her birimize birer tane aldi. Yine bunu bir süpriz olarak sakladi ve bize sadece tatli olarak bir sürprizi oldugunu söyledi.
"Cumartesi gecesi," dedi "Uzayda yörüngeme oturmuş gibiydim." Jim'e ne oldugu veya bunun sürüp sürmeyecegi konusunda hiç fikrim yoktu. Fakat bunun her dakikasindan hoşlaniyordum. Restoranda yemekten sonra ona dedim ki, 'Jim, bana, ne oldugunu anlatmalisin. Anlamiyorum."
Janice bana dikkatlice bakti ve şöyle dedi, "Dr. Chapman, anlamalisiniz. Bu adam evlendigimiz günden bu yana bana asla bir çiçek vermemişti. Daima derdi ki, 'Bu boş yere para harcamaktir. Karta bakarsin ve çöpe atarsin.' Beş yil boyunca bir kez yemege çikmiştik. Çocuklara hiçbir şey almamişti ve benden de yalnizca gerekli şeyleri almami beklerdi. Akşam yemegi için eve asla pizza getirmemişti. Benden her gece yemegi hazir etmemi beklerdi. Yani, bu onun davranişinda köklü bir degişiklikti."
Jim'e döndüm ve sordum, "Sana restoranda ne oldugunu sordugunda ona ne dedin?"
"Ona seminerde sizin sevgi dilleri üzerine konferansinizi dinledigimi ve onun sevgi dilinin armagan oldugunu fark ettigimi söyledim. Ayrica, yillardir, belki de evlendigimizden beri, ona bir hediye bile vermedigimi fark etmiştim. Flört ederken ona çiçekler ve küçük armaganlar getirdigimi, fakat evlendikten sonra buna gücümün yetmeyecegini düşündügümü hatirladim. Bir hafta boyunca ona her gün bir armagan almaya çalişmaya ve bunun onda bir degişiklik yapip yapmadigini izlemeye karar verdigimi söyledim. O hafta boyunca onun tutumunda çok büyük bir degişiklik gördügümü kabul etmek zorundayim.
"Sizin söylediklerinizin gerçekten dogru oldugunu ve dogru sevgi dilini ögrenmenin diger insanin sevildigini hissetmesinde anahtar oldugunu fark ettigimi ona söyledim. Bunca yil boyunca bu kadar kalin kafali oldugum ve onun sevgi gereksinimini karşilamayi başaramadigim için üzgün oldugumu söyledim. Onu gerçekten sevdigimi ve onun benim ve çocuklar için yaptigi her şeyi takdir ettigimi söyledim. Tanrinin yardimiyla ömrümün geri kalaninda armaganlar veren birisi olacagimi ona söyledim.
"Janice dedi ki, 'Fakat Jim, yaşaminin geri kalaninda her gün bana armaganlar almaya devam edemezsin. Buna gücün yetmez.' 'Tamam, belki her gün degil' dedim, 'fakat en azindan haftada bir. Bu, geçen beş yil boyunca aldigindan yilda elli iki armagan fazla demek olacaktir, dedim. 'Hemen hepsini satin alacagimi da kim söyledi? Bazilarini kendim bile yapabilirim. Ya da Dr.Chapman'in fikrini benimseyip, baharda ön bahçeden parasiz bir çiçek de koparabilirim."

downloaded from KitabYurdu.az

Janice sözünü kesti. "Dr.Ghapman, sanırım üç yıldır bir hafta bile kaçırmadı. O yeni bir adam gibi. Ne kadar mutlu olduğumuza inanamazsınız. Çocuklarımız bizi muhabbet kuşları diye çağırıyorlar. Benim depom dolu
ve taşıyor."
Jim'e dönüp sordum, "Peki ya sen, Jim? Janice tarafından sevildiğini hissediyor musun?"
"Onun tarafından sevildiğimi hep hissettim, Dr.Chapman. O dünyadaki en iyi ev kadınıdır. Mükemmel bir aşçıdır. Benim elbiselerimi yıkanmış ve ütülü tutar. Çocuklar ile ilgili yaptığı şeyler konusunda da harikadır. Beni sevdiğini biliyorum." Gülümsedi ve "Şimdi, benim sevgi dilimin ne olduğunu biliyorsunuz, değil mi?"
dedi.
Biliyordum. Aynı zamanda Janice'in neden mucize
sözünü kullandığını da biliyordum.
Armağanlar pahalı olmak zorunda değil, ne de her hafta verilmek zorunda. Fakat bazı kişiler için, onların değerinin paranın değeri ile ilgisi yoktur ve tamamen sevgi ile ilgisi vardır.
BÖLÜM 7'de, Jim'in sevgi dilini açıklayacağız.
BÖLÜM YEDİ
Onay Sözleri
Hizmet Davranışları
Sevgi Dili 4: Hizmet Davranışları

Jim ve Janice'den ayrılmadım, Jim'in soruma yanıtını yeniden inceleyelim, "Janice tarafından sevildiğini hissediyor musun?"
"Ah, onun tarafından sevildiğimi daima hissettim, Dr.Chapman. Dünyanın.en iyi ev kadınıdır. Mükemmel bir aşçıdır. Elbiselerimi yıkanmış ve ütülenmiş tutar. Çocuklarla yapılan şeyler konusunda harikadır. Beni sevdiğini biliyorum."
Jim'in birincil sevgi dili, benim "hizmet davranışları" olarak adlandırdığım dildir. Hizmet davranışları ile, eşinizin, yapmanızdan hoşlandığı şeyleri yapmayı kastediyorum. Ona hizmet ederek onu memnun etmeye, onun için bir şeyler yaparak ona sevginizi ifade etmeye çabalarsınız. Yemek pişirmek, masayı hazırlamak, bulaşıkları yıkamak, süpürmek, klozeti temizlemek, lavabodan saçları çıkarmak, aynadaki beyaz lekeleri temizlemek, arabanın ön camındaki böcekleri çıkarmak, çöpü dışarı koymak, bebeğin bezini değiştirmek, yatak odasını boyamak, kitaplığın tozunu almak, arabayı işler halde tutmak, arabayı yıkamak veya süpürmek, garajı temizlemek, çimleri biçmek, çalılara biçim vermek, kuru yaprakları tırmıkla toplamak, perdelerin tozunu almak, köpeği yürüyüşe çıkarmak, kedinin kumunu değiştirmek, kırmızı balığın kavanozundaki suyu değiştirmek gibi eylemlerin hepsi hizmet davranışlarıdır. Bunlar, düşünce, planlama, zaman, çaba ve enerji isterler. Eğer olumlu bir ruhla yapı-lırlarsa, gerçekten de sevginin ifadesidirler.
Hazreti İsa, havarilerinin ayaklarını yıkadığı zaman, bir hizmet davranışı ile sevgisini ifade etmenin basit, fakat derin bir örneğini veriyordu. İnsanların sandaletler giydiği ve toprak yollarda yürüdüğü bir kültürde, misafirler eve vardıklarında evin hizmetçisinin onların ayaklarını yıkaması adettendi. İsa, havarilerine birbirlerini sevmelerini öğütle-diğinde, bir leğen ve bir havlu alıp, onların ayaklarını yıkamaya girişerek, sevgiyi nasıl ifade etmek gerektiğinin bir örneğini verdi. Bu basit sevgi ifadesinden sonra, havarilerini, onun örneğini izlemeleri için teşvik etti. Yaşamının daha önceki yıllarında, İsa, onun krallığında hizmetçilerin en büyük olacağını belirtmişti. Çoğu toplumlarda, büyük olanlar, küçük olanlara karşı büyüklük takınırlar. Fakat Hazreti İsa, büyük olanlar diğerlerine hizmet edecektir, demiştir. Aziz Paul bu felsefeyi "Birbirinize sevgiyle hizmet edin" diyerek özetlemiştir.

downloaded from KitabYurdu.az

"Hizmet davranışlarının etkisini, Kuzey Carolina'da küçük bir köy olan China Grove'da keşfettim. China Grove Kuzey Carolina'nın merkezinde, Andy Griffith'in masalsı Mayberry'sinden pek uzak olmayan, Mount Pi-lot'dan bir buçuk saat uzaklıkta, başlangıçta cin dutu ağaçlarının arasına yerleştirilmiş bir yerdir. Bu hikâye zamanında China Grove, 1.500 nüfuslu bir tekstil kasabasıydı. On yıldan fazla bir süredir uzakta, antropoloji, psikoloji ve teoloji okuyordum. Köklerimle bağlantımı sürdürmek için yarıyıllık ziyaretimi yapıyordum.
Dr.Shin ve Dr.Smith hariç hemen hemen bildiğim herkes değirmende çalışıyordu. Dr.Shin tıp doktoruydu, Dr. Smith ise diş doktoru. Şüphesiz, kilisenin papazı olan vaiz Blackburn de vardı. China Grove'daki çoğu insan için yaşam işte ve kilisede odaklanmıştı. Değirmendeki sohbet, amirlerinin son kararı ve bunun özellikle kendi işlerini nasıl etkilediği üzerinde yoğunlaşırdı. Kilisedeki vaazlar ise, esas olarak, cennetin gerçekleşeceği umulan hazları üzerinde yoğunlaşırdı. Bu bozulmamış Amerikan ortamında, dört numaralı sevgi dilini keşfettim.
Pazar günü kiliseden sonra bir cin dutu ağacının altında dururken Mark ve Mary bana yaklaştı. Onların ikisini de tanımadım. Ben uzaktayken büyüdüklerini tahmin ettim. Mark, kendisini tanıtarak, "Danışmanlık konusunda çalışma yaptığınızı öğrendim" dedi.
Gülümsedim ve "şey, birazcık" dedim.
"Bir sorum var" dedi. "Eğer bir çift hiçbir konuda an-laşamıyorlarsa evliliklerini sürdürebilirler mi?"
Bu, kişisel köklere dayandığını bildiğim o teorik sorulardan biriydi. Sorusunu teorik doğasını bir yana bırakarak, ona kişisel bir soru sordum. "Ne kadar zamandır evlisiniz?"
"İki yıl" diye yanıtladı. "Ve hiçbir konuda anlaşamıyoruz."
"Bana birkaç örnek ver" diye sürdürdüm.
"Şey, örnek olarak, Mary ava gitmemden hoşlanmıyor. Bütün hafta değirmende çalışıyorum. Cumartesileri de ava gitmekten hoşlanıyorum. Her Cumartesi değil. Yalnızca av mevsiminde. Mary, söze girdiği bu noktaya kadar sesiz kalmıştı. "Av mevsimi bittiğinde balığa gider. Bundan başka, yalnızca Cumartesileri de avlanmaz. Ava gitmek için işten izin alır."
"Yılda bir ya da iki kez bazı arkadaşlarla dağlarda avlanmaya gitmek için işten iki ya da üç gün izin alırım. Bunda yanlış bir şey olduğunu sanmıyorum."
"Başka hangi konuda anlaşamıyorsunuz?" diye sordum.
"Şey, benim her zaman kiliseye gitmemi istiyor. Pazar sabahları gitmeye bir şey demiyorum. Fakat pazar akşamları dinlenmek istiyorum. Eğer o gitmek istiyorsa benim için sakıncası yok. Ama benim gitmek zorunda olduğumu sanmıyorum."
Tekrar Mary konuştu. "Aslında benim de gitmemi istemiyorsun," dedi. "Kapıdan her çıkışımda sorun yaratıyorsun."
Kilisenin önündeki bir ağacın gölgesinde meselelerin bu kadar kızışmasının doğru olmadığını biliyordum. Genç ve hevesli bir danışman olarak, haddimi aşmaktan korkuyordum. Fakat sorular sormak ve dinlemek için eğitildiğimden devam ettim. "Başka ne konularda anlaşamıyorsunuz?"
Bu kez Mary yanıtladı. "Benim bütün gün evde kalmamı ve evde çalışmamı istiyor," dedi. "Annemi görmeye veya alışverişe ya da başka bir şey için çıkarsam çılgına dönüyor."
"Annesini görmeye gitmesine bir itirazım yok," dedi Mark, "fakat eve geldiğimde evi temiz görmek istiyorum. Bazı haftalar, üç dört gün yatağı düzeltmez. Çoğu zaman da akşam yemeğini yapmaya başlamamıştır bile. Ben çok çalışıyorum. Eve geldiğimde yemek yemek istiyorum. Bunun yanı sıra ev perişan bir halde" diye sürdürdü.
"Bebeğin eşyaları her tarafta, bebek kirli. Ben pisliği sevmem. O bir domuz ağılında yaşamaktan mutlu görünüyor. Çok fazla şeyimiz yok. Küçük bir değirmen evinde yaşıyoruz. Ama en azından o temiz olabilir."

downloaded from KitabYurdu.az

"Onun bana ev işlerinde yardım etmesinde ne sakınca var?" diye sordu Mary. 'Bir erkek evde hiçbir şey yapmamalıymış gibi davranıyor. Bütün yapmak istediği iş ve av. Benden her şeyi yapmamı bekliyor. Arabayı yıkamayı bile benden bekliyor."
Daha fazla anlaşmazlıkları araştırmak yerine çözümler aramaya başlamanın daha iyi olacağını düşünerek Mark'a baktım ve sordum, "Mark, evlenmeden önce, flört ederken, her Cumartesi ava gider miydin?
"Çoğu Cumartesi," dedi, "fakat daima Cumartesi gecesi onu görmek için erken dönerdim. Çoğu zaman, onu görmeye gitmeden önce kamyonumu yıkayacak kadar zamanım olurdu. Kirli bir kamyonla onu görmeye gitmekten hoşlanmıyordum."
"Mary, evlendiğinde kaç yaşındaydın?" diye sordum.
"On sekiz yaşındaydım" dedi. "Liseyi bitirir bitirmez evlendik. Mark benden bir yıl önce mezun oldu ve çalışıyordu."
"Lisedeki son yılın boyunca Mark ne sıklıkta seni görmeye geldi?" diye sordum.
"Hemen her gece gelirdi" dedi. "Aslında, öğleden sonra gelirdi ve çoğu zaman kalıp ailemle akşam yemeğini yerdi. Evdeki işlerimi yapmama yardım ederdi. Sonra yemek vaktine kadar oturup konuşurduk."
"Mark, akşam yemeğinden sonra siz ikiniz ne yapardınız? diye sordum.
Mark utangaç bir gülümsemeyle baktı ve "şey" dedi "her zamanki şeyler işte."
"Fakat bir okul ödevim olduğunda," dedi Mary, "bana yardım ederdi. Bazen okul ödevleri üzerinde saatlerce çalışırdık. Son sınıflar için Noel gösterisi için görevliydim. Üç hafta boyunca öğleden sonraları bana yardım etti. Harikaydı."
Konuyu değiştirdim ve anlaşmazlıklarının üçüncü alanı üzerinde yoğunlaştım. "Mark, flört ederken Mary ile Pazar geceleri kiliseye gider miydin?"
"Evet giderdim" dedi. "Onunla kiliseye gitmesem, o gece onu göremezdim. Babası bu konuda çok katıydı."
"Hiçbir şeyden şikayet etmedi," dedi Mary. "Aslında, sanki hoşlanıyor gibiydi. Hatta bize Noel programında yardımcı bile oldu. Noel projesini bitirdikten sonra, kilisedeki Noel programının dekoru üzerinde çalışmaya başladık. Bu çalışma için birlikte iki hafta harcadık. Boyama ve dekor yapma konusunda gerçekten yeteneklidir."
Biraz ışık görmeye başladığımı düşünüyordum. Fakat Mark ve Mary'nin onu görüp görmediğinden emin değildim. Mary'ye döndüm ve sordum, "Mark ile flört ederken, onun seni gerçekten sevdiğine seni ikna eden neydi? Onu, flört ettiğin diğer çocuklardan farklı kılan neydi?"
"Bana her konuda yardım etmesiydi" dedi. "Bana yardımcı olmakta çok hevesliydi. Diğer çocuklardan hiçbirisi bu işlere karşı en ufak bir ilgi bile göstermediler. Fakat bunlar Mark için doğal görünüyordu. Bizim evde yemek yediği zaman bulaşıkları yıkamaya bile yardımcı oluyordu. Karşılaştığım en harika insandı. Fakat evlendikten sonra değişti. Bana hiç yardım etmez oldu."
Mark'a dönüp sordum, "Evlenmeden önce onunla o kadar şeyi neden yaptığını düşünüyorsun?"
"Sadece bana doğal görünüyordu," dedi "bunlar, eğer birisi değer veriyorsa, yapmasını beklediğim şeylerdi."
"Peki, neden evlendikten sonra bunları yapmaktan vazgeçtiğini düşünüyorsun?" diye sordum.
"Şey, sanırım benim ailemdeki gibi olmasını bekledim. Babam çalışırdı, annem de evdeki her şeyle ilgilenirdi. Babamın evi süpürdüğünü bulaşıkları yıkadığını veya evde başka herhangi bir şey yaptığını görmedim. Annem dışarıda çalışmadığı için evdeki her şeyi tertemiz tutuyor, bütün yemek pişirme, çamaşır yıkama ve ütü işlerini yapıyordu. Sanırım ben de her şeyin bu şekilde olması gerektiğini düşündüm,"

downloaded from KitabYurdu.az

Benim gördüğüm şeyi Mark'in da gördüğünü umarak sordum, "Mark, az önce Mary'ye siz flört ederken kendisinin gerçekten sevildiğini hissetmesine neden olan şeyi sorduğumda ne söylediğini işittin mi?"
"İşlerine yardımcı olmak ve onunla birlikte bir şeyler yapmak" diye yanıtladı.
rncalar sevgiye yön verir. Ama talepler sevginin akışını durdurur.
"O zaman, işlerine yardımcı olmayı kestiğinde onun nasıl artık sevilmediğini hissettiğini anlayabiliyor musun?" diye sürdürdüm. Başını aşağı yukarı hareket ettiriyordu. Devam ettim.
"Senin evlilikte annenin ve babanın modelini izlemen normal bir şeydi. Hepimizin bunu yapmaya eğilimi vardır. Fakat Mary'e karşı davranışında, flört devresine nazaran köklü bir değişiklik vardı. Onun, senin sevginden emin olmasını sağlayan tek şey ortadan kaybolmuştu."
Mary'ye döndüm ve sordum, "Mark'a 'flört ederken Mary'ye yardımcı olmak için bütün o şeyleri neden yaptın?' diye sorduğumda ne söylediğini duydun mu?" diye sordum.
"İçinden geldiğini söyledi," diye yanıtladı.
"Bu doğru," dedim 'Ve aynı zamanda bunların kendisim seven bir kadının onun için yapmasını istediği şeyler olduğunu da söyledi. Bu şeyleri seninle ve senin için yapıyordu. Çünkü onun kafasında, bu, herkesin sevgisini gösterme yolu idi. Bir kez evlenip, kendi evinizde yaşamaya başlayınca, onu sevdiğin takdirde yapacağın şeyler konusunda beklentileri ortaya çıktı. Evi temiz tutacaktın, yemek pişirecektin vs. Kısaca, sevgini ifade etmek üzere onun için bir şeyler yapacaktın. Bu şeyleri yaptığını görmeyince, neden sevilmediğini hissettiğini anlıyor musun?"
Mary'nin başı da şimdi aşağı yukarı gidip geliyordu. Devam ettim "Benim tahminim, evliliğinizde ikinizin de böyle mutsuz hissetmenizin nedeni sevginizi göstermek için ikinizin de birbiriniz için bir şeyler yapmamasıdır."
"Sanırım haklısınız," dedi Mary, "ve benim de onun için bir şeyler yapmayı kesmemin nedeni, onun" talepkar tavrına gücenmemdi. Sanki beni annesine benzetmeye çalışıyor gibiydi."
"Haklısın, dedim," hiç kimse bir şey yapmaya zorlanmaktan hoşlanmaz. Aslında, sevgi daima özgürce verilir. Sevgi talep edilemez. Birbirimizden bir şeyler rica edebiliriz, fakat hiçbir zaman hiçbir şeyi talep etmemeliyiz. Ricalar sevgiye yön verir, fakat talepler sevginin akışını durdurur."
Mark sözümü kesti ve "O haklı, Dr.Chapman," dedi. "Ondan taleplerde bulunuyor ve onu eleştiriyordum. Çünkü karım olarak beni hayal kırıklığına uğratmıştı. Biliyorum, bazı zalimce şeyler söyledim. Onu nasıl altüst ettiğimi anlıyorum."
"Bu noktada olaylar kolaylıkla tersine çevrilebilir, sanırım" dedim. Cebimden iki tane not kağıdı çıkardım. "Hadi bir şey deneyelim. Her birinizin kilisenin merdivenlerine oturup, birer rica listesi yapmanızı istiyorum. Mark, eğer Mary yapmayı seçerse, öğleden sonraları eve girdiğinde sevildiğini hissetmeni sağlayacak üç-dört şeyin listesini yapmanı istiyorum. Eğer yatakların yapılması senin için önemliyse, o zaman onu yaz. Mary, yaparken Mark'm yardımını almayı gerçekten istediğin üç-dört şeyin listesini yapmanı istiyorum; o yapmayı seçtiği takdirde, onun seni sevdiğini bilmene yardım edecek türden şeyler." (Listelere önem veririm; onlar, bizi somut şekilde düşünmeye zorlarlar.)
Beş-altı dakika sonra bana listelerini verdiler. Mark'in listesi şöyleydi:
1. Hergün yatakları yap.
2. Eve geldiğimde bebeğin yüzü yıkanmış olsun.
3. Ben eve gelmeden ayakkabılarını dolaba koy. Akşam yemeğini yapmaya en azından ben eve gelmeden başla ki, ben geldikten sonra30-45 dakika içinde yiyebilelim.

Listeyi sesli olarak okudum ve Mark'a "Mary'ye, eğer bu dört şeyi yapmayı seçerse, bunları sana karşı duyduğu sevginin göstergesi olarak göreceğini söylediğini anlıyorum," dedim.
"Bu doğru" dedi, "Bu dört şeyi yaparsa, benim ona karşı tutumumu değiştirmemde çok yol aldırır."

downloaded from KitabYurdu.az

Sonra Mary'nin listesini okudum:
1. Her hafta arabayı yıkamayı benden beklemek yerine kendisinin yapmasını dilerdim.
2. Öğleden sonraları eve geldiğinde, özellikle ben yemek hazırlıyorken, bebeğin bezini değiştirmesini isterdim.
3. Haftada bir kez evi elektrik süpürgesi ile süpürmesini isterdim.
4. Yazın haftada bir kez çimleri biçmesini ve kendi bahçemizden utanmamı sağlayacak kadar uzamasına izin vermemesini dilerdim.

"Mary" dedim, "eğer Mark bu dört şeyi yapmayı seçerse, bu hareketleri, onun sana olan sevgisinin samimi ifadeleri olarak kabul edeceğini anlıyorum."
"Bu doğru," dedi. "Bunları benim için yapması harika olurdu."
"Bu liste sana mantıklı görünüyor mu, Mark? Bu işleri yapman mümkün mü?"
"Evet," dedi.
"Mary, Mark'ın listesindeki şeyler sana mantıklı ve uygulanabilir geliyor mu? Eğer yapmayı seçseydin, yapabilir miydin?"
"Evet," dedi. "Bunları yapabilirim. Geçmişte, kendimi bunalmış hissediyordum. Çünkü ne yaparsam yapayım, asla yeterli gelmiyordu."
"Mark," dedim, "önerdiğim modelin annenin ve babanın evlilik modelinden değişik olduğunu anlıyorsun, değil mi?"
"Ah," dedi, "babam çimleri biçer, arabayı yıkardı."
"Fakat bebeğin bezini değiştirmez veya yeri süpür-mezdi, değil mi?"
"Doğru," dedi.
"Bunları yapmak zorunda değilsin, anlıyor musun? Fakat, eğer yaparsan Mary'ye bir sevgi davranışı olacak."
Evlilikten önce birbirimiz için yaptıklarımız, evlilikten sonra yapacaklarımızın göstergesi değildir.
Mary'ye de şöyle dedim, "Bu işleri yapmak zorunda olmadığını anlıyorsun. Ama, eğer Mark'a sevgini ifade etmek istiyorsan, işte sana onun için anlamlı olabilecek dört yol. Sana bunları iki ay deneyip, yardımcı olup olmadıklarını görmeni öneriyorum, îki ayın sonunda listenize ilave ricalar ekleyip, bunu birbirinizle paylaşmak isteyebilirsiniz. Ama, ben olsam ayda bir ricadan -fazla ilave yapmazdım.
"Bu gerçekten akla uygun," dedi Mary. "Sanırım bize yardımcı oldunuz," dedi Mark.
Birbirlerinin ellerinden tuttular ve arabalarına yürüdüler. Ben de sesli olarak kendi kendime şunu söyledim, "Sanırım kilise bunun için var. Sanırım danışman olmaktan hoşlanacağım." O cin dutu ağacının altında kazandığım iç görüyü asla unutmadım.
Yıllar süren araştırmadan sonra, Mark ve Mary'nin bana sunduğunun ne kadar eşsiz bir durum olduğunun farkına vardım. Nadiren aynı sevgi diline sahip bir çiftle karşılaşırım. "Hizmet davranışları" hem Mark hem de Mary'nin birincil sevgi diliydi. Yüzlerce kişi kendilerini Mark veya Mary ile bağdaştırabilir ve sevildiklerini hissetmenin ilk yolunun eşlerinin yaptığı hizmet davranışları olduğunu, kabul edebilirler. Ayakkabıları kaldırmak, bebeğin bezini değiştirmek, bulaşıkları veya arabayı yıkamak, yeri süpürmek veya çimleri biçmek, birincil sevgi dili hizmet davranışları olan birisine çok şey anlatır.
Mark ve Mary aynı sevgi diline sahipse, neden bu kadar zorluk çekiyorlardı? diye merak edebilirsiniz. Yanıt, onların değişik diyalektler kullanmasındadır. Birbirleri için bir şeyler yapıyorlardı, fakat en önemli şeyleri değil. Somut olarak düşünmeye zorlandıklarında, kendilerinin spesifik diyalektlerini kolaylıkla belirlediler. Mary için arabayı yıkamak, bebeğin bezini değiştirmek, yeri süpürmek, çimleri biçmekti. Oysa Mark için yatakların yapılması, bebeğin yüzünün yıkanması, ayakkabıların dolaba konması ve işten eve geldiğinde yemeğin

downloaded from KitabYurdu.az

hazırlanıyor olması idi. Doğru diyalektleri kullanmaya başlayınca, sevgi depoları dolmaya başladı. Birincil sevgi dilleri hizmet davranışları olduğundan, birbirlerinin spesifik diyalektlerini öğrenmek onlar için nispeten kolaydı.

Mark ve Mary'den ayrılmadan önce üç gözlem daha yapmak istiyorum. İlk olarak, evlilikten önce birbirimiz için yaptıklarımızın, evlilikten sonra yapacaklarımızın göstergesi olmayacağına net bir örnek oluştururlar. Evlilikten önce, aşık olma saplantısının gücüyle sürükleniriz. Evlilikten sonra "aşık olmadan" önceki insanlar olmaya geri döneriz. Eylemlerimiz, annemizin ve babamızın oluşturduğu modelden, kendi kişiliğimizden, sevgi anlayışımızdan, duygularımızdan, gereksinim ve arzularımızdan etkilenir. Davranışlarımız konusunda yalnızca bir şey kesindir. "Aşk"a tutulduğumuzda sergilediğimiz davranışla aynı olmayacaktır.

Bu beni, Mark ve Mary'in sergilediği ikinci gerçeğe götürüyor. Sevgi bir seçimdir ve mecbur edilemez. Mark ve Mary birbirlerinin davranışlarını eleştiriyorlar ve hiçbir yere yaramıyorlardı. Birbirlerinden talepler yerine ricalarda bulunmaya karar verince, evlilikleri düzelmeye başladı. Eleştiri ve taleplerin takoz koyma eğilimi vardır. Yeterince eleştiri ile eşinize boyun eğdirebilirsiniz. İstediğinizi yapabilir, fakat muhtemelen, bu bir sevgi ifadesi olmayacaktır. Ricalarda bulunarak sevgiye yön verebilirsiniz: "Keşke arabayı yıkasan, çocuğun bezini değiştirsen, çimleri biçsen," fakat sevmek için isteği yaratamazsınız. Her birimiz, her gün eşlerimizi sevip sevmediğimize karar vermeliyiz. Eğer sevmeye karar verirsek, o zaman bunu eşimizin arzuladığı şekilde ifade etmek, sevgimizi duygusal açıdan en etkili hale getirecektir.

Yalnızca olgun olan seven bir insanın işitebileceği üçüncü bir gerçek vardır. Eşimin, davranışlarım konusundaki eleştirileri, onun birincil sevgi dili konusunda en net ipuçlarını verir. İnsanlar eşlerini en çok, kendilerinin en derin duygusal gereksinimleri olduğu alanlarda yüksek sesle eleştirirler. Eleştiriler sevgi için yalvarmanın etkisiz bir yoludur. Eğer bunu anlarsak, bu onların eleştirilerini daha yapıcı bir şekilde işleme koymaya yardım eder. Bir kadın, kocası bir eleştiri yaptıktan sonra ona "Bu senin için çok önemli görünüyor. Bunun neden bu kadar hayati olduğunu açıklayabilir misin?" diyebilir. Eleştiri çoğunlukla açıklama gerektirir. Böyle bir sohbeti başlatmak, eleştiriyi, sonunda, bir talepten bir ricaya dönüştürebilir. Mary'nin Mark'ın avlanmasını sürekli olarak kınaması onun av sporuna karşı nefretinin bir ifadesi değildi. Avı, kocasının arabayı yıkamasına, evi süpürmesine ve çimleri biçmesine engel olduğu için suçluyordu. Kocası, onun sevgi dilini konuşarak sevgi ihtiyacını karşılamayı öğrenince, onun avlanmasını desteklemekte özgür oldu.

PASPAS MI, SEVGİLİ Mİ?

"Ona yirmi yıl hizmet ettim. Etrafında dört döndüm. O beni ihmal ederken, bana kötü davranırken, beni arkadaşlarımın ve ailemin önünde aşağılarken ben ona paspas oldum. Ondan nefret ediyorum. Onun kötülüğünü istemem, fakat ona içerliyorum ve artık onunla yaşamak istemiyorum." Bu bayan, yirmi yıl boyunca hizmet davranışlar sergilemişti. Fakat bunlar sevgi ifadesi değildi. Korkudan, suçluluktan ve içerlemeden dolayı yapılmışlardı.

son otuz yılın sosyolojik
değişikliklerinden dolayı,
Amerikan toplumunda
artık genel bir kadın ve
erkek stereotipi yoktur.

Bir paspas cansız bir nesnedir. Ona ayağınızı silebilir, basabilir, tekmeleyebilir veya ne isterseniz yapabilirsiniz. Kendisine ait bir arzusu yoktur. Sizin hizmetçiniz olabilir, fakat sevgiliniz olamaz.

downloaded from KitabYurdu.az

Eşlerimize nesneler olarak davranırsak, sevgi olasılığını imkânsız hale getiririz. Suçluluk duygusuyla başkalarını idare etmek ("Eğer iyi bir eş olsaydın bunu benim için yapardın") sevgiye yabancıdır. Hiç kimse asla bir paspas olmamalıdır. Kendimizi kullandırmaya izin verebiliriz, fakat aslında bizler duygu, düşünce ve arzulardan oluşan yaratıklarız. Karar verme ve eyleme geçme yeteneğimiz vardır. Kendini kullandırmak veya birisi tarafından yönlendirilmek bir sevgi

davranışı değildir. Aslında, bir ihanet eylemidir. Onun
insanlık dışı alışkanlıklar geliştirmesine izin veriyorsunuz.
Sevgi der ki, "Seni, bana bu şekilde davranmana izin
l vermeyecek kadar çok seviyorum. Bu senin ve benim
{için iyi değil."

BASKIN OLAN KALIPLAR

Hizmet davranışı sevgi dilini öğrenmek, bâzılarımızın karı-koca stereotiplerimizi yeniden incelememizi gerektirir. Mark çoğumuzun doğal olarak yapacağı şeyi yapıyordu. Babasının ve annesinin modelini izliyordu. Fakat bunu bile iyi yapmıyordu. Onun babası arabayı yıkıyor, çimleri biçiyordu. Mark yapmıyordu. Fakat bu, bir kocanın yapması gerekenler konusunda onun sahip olduğu zihinsel imajdı. Kesinlikle kendisini, yerleri süpürürken veya bebeğin bezini değiştirirken hayal etmiyordu. Bunların Mary için ne kadar önemli olduğunu fark edince, kendi iyiliği için, bu stereotipten kurtulmayı arzuluyordu. Eşimizin birincil sevgi dili bizden, bizim rolümüze uygun görünmeyen bir şey istediği takdirde bu çaba hepimiz için gereklidir.

Geçen otuz yıldaki sosyolojik değişimlerden dolayı Amerikan toplumunda artık yaygın bir kadın ve erkek stereotipleri yoktur. Fakat bu, bütün stereotipler ortadan kalktı demek değildir. Aksine stereotip sayısı çoğaldı demektir. Televizyon ortaya çıkmadan önce, bir insanın, evlilikte kadın ve erkeğin ne yapması ve nasıl ilişkileri İİ olması gerektiği konusundaki fikri, öncelikle kendi anneli si ve babası tarafından etkilenirdi. Fakat televizyonun p yaygınlaşması ve tek-eşli ailelerin çoğalmasıyla, rol modelleri çoğu kez evin dışındaki güçler tarafından etkilenir oldu. Sizin anlayışınız her ne olursa olsun, büyük ihtimalle

eşiniz evlilikteki rolleri sizden biraz farklı algılıyordun Stereotipleri incelemek ve değiştirmek duyulan sevgiyi daha etkili ifade etmek için gereklidir. Unutmayın, streotipleri sürdürmenin hiçbir ödülü yoktur. Fakat eşinizin duygusal gereksinimlerini karşılamanın muazzam yararları vardır.

Geçenlerde bir bayan bana "Dr.Chapman," dedi, "bütün arkadaşlarımı sizin seminerlerinize yollayacağım."

"Peki bunu neden yapacaksınız?" diye sordum.

"Çünkü bu bizim evliliğimizi kökten değiştirdi," dedi. "Seminerden önce Bob asla bana hiçbir şeyde yardım etmezdi. İkimiz de meslek yaşamlarımıza üniversiteden hemen sonra başladık. Fakat evde her şeyi yapmak daima benim görevimdi. Herhangi bir işte bana yardım etmek, sanki aklının köşesinden bile geçmiyor gibiydi. Seminerden sonra bana, "Bu akşam sana ne konuda yardımcı olabilirim?" diye sormaya başladı. Hayret verici bir şeydi. İlk önce gerçek olduğuna inanamadım. Fakat üç yıldır bu sürüp gidiyor."

"Kabul etmeliyim ki, ilk haftalarda biraz sıkıntılı ve eğlenceli zamanlar geçirdik. Çünkü hiçbir işin nasıl yapılacağını bilmiyordu. İlk kez çamaşır yıkadığında normal deterjan yerine sulandırılmamış beyazlatıcı kullanılmıştı. Mavi havlularımız beyaz benekli çıkmıştı. Sonra ilk kez çöp öğütme makinesini kullandığı zaman, garip sesler gelmeye başladı. Kısa süre sonra yanındaki lavabonun borusundan sabun köpükleri çıkmaya başladı. Ben çöp öğütme makinesini

downloaded from KitabYurdu.az

kapatıp, elime içeri sokup, ancak dörtte biri kalmış sabun kalıbını çıkarmcaya kadar da ne olduğunu anlamamıştı. Fakat beni, benim dilimde seviyordu ve benim sevgi depom doluyordu. Şimdi evdeki her işin nasıl yapılacağını biliyor ve bana daima yardım

ediyor Birlikte daha çok zaman geçirebiliyoruz. Çünkü ben sürekli çalışmak zorunda değilim. İnanın bana, ben de onun dilini öğrendim ve onun deposunu dolu tutuyorum."
Bu gerçekten bu kadar basit miydi?
Basit mi? Evet. Kolay mı? Hayır. Bob otuz beş yıldır birlikte yaşadığı streotipi yırtıp atmak için çok sıkı çalışmak zorunda kaldı. Kolay olmadı. Fakat o size, eşinizin birincil sevgi dilini öğrenmenin ve konuşmayı seçmenin, evliliğinizin duygusal atmosferinde muazzam bir fark yaratacağını rahatlıkla söyleyebilir. Şimdi beş numaralı sevgi diline geçelim.
BÖLÜM SEKİZ
OnaySözleri
Armağan Atma hizmet davranıştarı Fiziksel Temas
'SeygilDifiS:
~1 fiziksel temasın sevgiyi iletmenin bir yolu olduğu-F~Y nü uzun süredir biliyorduk. Çocuk gelişim alanın-JL da çok sayıda araştırma şu sonucu gösterdi: elle tutulan, kucaklanan ve öpülen çocuklar uzun zaman süreçlerinde, fiziksel temastan mahrum bırakılmış çocuklardan daha sağlıklı bir duygusal yaşam geliştiriyorlar. Çocuklara dokunmanın önemi modern bir fikir değildir. Birinci yüzyılda Filistin'de yaşayan, İsa'yı büyük bir öğretmen olarak tanıyan İbraniler, çocuklarını "onun dokunması için" getirmişlerdi. İsa'nın havarilerinin, İsa'nın böyle önemsiz şeyler için çok meşgul olduğunu düşünerek bu anneleri ve babaları azarladıklarını hatırlayabilirsiniz. Fakat Kitabı Mukaddes, İsa'nın havarilerine "Küçük çocukların bana gelmesine izin verin. Onları engellemeyin. Çünkü Tanrının krallığı böylelerine aittir. Size gerçeği söyleyeyim. Tanrının krallığını küçük bir çocuk gibi algılamayan hiç kimse oraya asla giremeyecektir" dediğini ve çocukları kollarına alıp, ellerini üzerlerine koyup onları kutsadığını söyler. Her kültürdeki bilgi sahibi anababalar, dokunan anababalardır.

Fiziksel temas aynı zamanda evlilikteki sevgiyi iletmek için de güçlü bir araçtır. El ele tutuşma, öpüşme, sarılma ve cinsel ilişki bir kişinin eşine olan sevgisini iletmenin yollarıdır. Fiziksel temas bazı insanların birincil sevgi dilidir. O olmadan sevildiklerini hissetmezler. O-nunla sevgi depoları doludur ve eşlerinin sevgisi konusunda kendilerini güvende hissederler.
Eskiler derdi ki, "Bir erkeğin kalbine giden yol midesinden geçer." Birçok erkek bu felsefeye inanan kadınlar tarafından ölümüne şişmanlatılmışlardır. Eskiler, şüphesiz, fiziksel kalbi değil, erkeğin romantizm merkezini düşünüyorlardı. Oysa "Bazı erkeklerin kalbine giden yol midelerinden geçer," demek daha doğru olacaktı. Bana şunları anlatan bir erkeği anımsıyorum: "Dr.Chapman, karım şahane bir aşçıdır. Mutfakta saatler geçirir. Şu el oyalayıcı yemeklerden yapar. Ben mi? Bense et ve patates adamıyım. Ona zamanını boş yere harcadığım söylüyorum. Ben basit yemekleri severim. O ise inciniyor ve onu takdir etmediğimi söylüyor. Onu takdir ediyorum. Yalnızca kendisine eziyet etmemesini ve el oyalayıcı yemeklerle bu kadar zaman harcamamasını diliyorum. Böylelikle birlikte geçirecek daha çok zamanımız ve onun başka şeyler yapmak için daha çok enerjisi olacaktır. Açıkça "başka şeyler" onun kalbine, fantezi yemeklerden daha yakındı.
Bu adamın karısı hüsrana uğramış bir aşıktı. Yetiştiği ailede annesi mükemmel bir aşçıydı, babası ise onun çabalarını takdir ediyordu. Babasının annesine söylediklerini anımsıyordu, "Böyle

downloaded from KitabYurdu.az

sofralara oturduğumda benim için seni sevmek öyle kolay ki". Babası, annesinin aşçılığı konusunda bir olumlu yorumlar kaynağıydı. Özel olarak ve insanlar içinde onun yemek pişirme ile ilgili hünerlerini överdi. Kızı annesinin modelini çok iyi öğrendi. Sorun ise onun babası ile evli olmamasıydı. Kocasının

Bu adamla olan sohbetimde onun "başka şeyler demekle seksi kastettiğini keşfetmem fazla uzun sürmedi. Karısı cinsel açıdan karşılık vermeye istekli olduğu zaman, onun sevgisi konusunda kendisini güvende hissediyordu. Fakat, her ne sebeple olursa olsun, karısı cinsel açıdan kendisini geri çektiği zaman, bütün yemek pişirme becerisi bile onun, kendisini sevdiğine ikna edemiyordu. Fantezi yemeklere itirazı yoktu, fakat onun kalbinde bunlar "sevgi" diye tanımlandığı şeyin yerini asla alamazdı.
Bununla birlikte, cinsel ilişki, fiziksel temas sevgi dilinin yalnızca bir diyalektidir. Dokunma, beş duyunun diğer dördünden farklı olarak vücudun belli bir bölgesiyle sınırlanmamıştır. Minik, dokunsal algılayıcılar bütün vücudumuza yerleştirilmiştir. Bu alıcılara dokunulduğunda veya baskı yapıldığında, sinirler beyne bu etkileri taşırlar. Beyin bu etkileri yorumlar ve biz, bize dokunan şeyin soğuk mu, sıcak mı, yumuşak mı, sert mi olduğunu algılarız. Bu acıya veya zevke yol açar. Aynı zamanda bunun sevgi dolu mu, yoksa düşmanca mı olduğunu da yorumlayabiliriz.
bir ilişkiyi yaratan da
bozan da fiziksel temastır.
O sevgiyi de, nefreti de İletebilir.
Vücudun belli kısımları diğerlerine göre daha duyarlıdır. Bu fark, minik dokunsal algılayıcıların tüm vücuda eşit şekilde değil de kümeler halinde yayılmış olmasından

dolayıdır. Bu şekilde, dilin ucu dokunmaya çok duyarlı iken, omuzların arkası en az duyarlı yerdir. Parmakların ucu ve burnun ucu, diğer son derece duyarlı bölgelerdendir. Ama bizim amacımız dokunma duyusunun nörolojik temelini değil, daha çok psikolojik önemini anlamaktır. Bir ilişkiyi yaratan da, bozan da fiziksel temastır. O sevgiyi de, nefreti de iletebilir. Birincil sevgi dili fiziksel temas olan birisi için bu mesaj "Senden nefret ediyorum" veya "Seni seviyorum" sözlerinden çok daha güçlü olacaktır. Yüze atılan bir tokat her çocuğa zarar verir. Fakat birincil sevgi dili dokunma olan bir çocuk için yıkım demektir. Şefkatli bir sarılma her çocuğa sevgiyi ifade eder. Fakat birincil sevgi dili fiziksel temas olan çocuğa sevgiyi haykırır. Aynı şey yetişkinler için de geçerlidir.
Evlilikte, sevgi dokunuşu birçok form alabilir. Dokunma algılayıcıları bütün vücuda yerleşmiş oldukları için, eşinizin hemen her yerine sevgiyle dokunma bir sevgi ifadesi olacaktır. Bu bütün dokunuşlar aynı etkiyi yaratır demek değildir. Bazıları, eşinize, diğerlerinden çok zevk verecektir. En iyi yol gösterici eşinizdir, şüphesiz. Sonuçta, sevmeye çabaladığınız kişi odur. Neyi seven bir dokunuş olarak algıladığını en iyi o bilir. Ona kendi yönteminizle ve kendi zamanlamanızla dokunmakta ısrar etmeyin. Onun sevgi diyalektini konuşmayı öğrenin. Eşiniz bazı dokunuşları rahatsız veya huzursuz edici bulabilir. Bu dokunuşları sürdürmekte ısrar etmek sevginin tersini iletmektir. Bu, onun gereksinimlerine karşı duyarlı olmadığınızı ve onun, neyin zevk verici olduğu konusundaki algılamalarına pek az değer verdiğinizi söylemektir. Size zevk veren bir dokunuşun ona da zevk vereceği yanılgısına düşmeyin.

downloaded from KitabYurdu.az

Sevgi dokunuşları aşikar olabilir. Bir ilişki öncesi hazırlayıcı oyunlarda veya sırtın ovulmasında olduğu gibi sizin tüm dikkatinizi isteyebilir. Diğer yandan, sevgi dokunuşları, bir fincan kahve doldururken elinizi omuzuna koymak veya mutfakta yürürken vücudunuzu onunkine sürtmek gibi örtülü olabilir ve yalnızca bir an gerektirebilir. Aşikar sevgi dokunuşları, yalnızca fiziksel dokunuş olarak değil, bu yolla eşinize sevginizi nasıl ileteceğiniz konusundaki anlayışınızı geliştirmek bakımından da, belli ki, daha çok zaman alır. Eğer sırt masajı sevginizi eşinize haykıracaksa o zaman iyi bir masör olmayı öğrenmek için harcanan zaman, para ve enerji iyi bir yatırımdır. Eğer cinsel ilişki eşinizin birincil dialektiyse, o halde sevişme sanatını okuma ve tartışma, sevgi ifadenizi zenginleştirecektir.

Örtülü sevgi dokunuşları az zaman, çok düşünme ister; özellikle fiziksel temas, birincil sevgi diliniz değilse ve eğer "dokunan bir aile" içinde yetişmediyseniz. En beğendiğiniz televizyon programını izlerken birbirinize yakın oturmak ilave bir zaman istemez, fakat sevginizi güçlü bir şekilde iletebilir. Eşinizin oturduğu odada yürürken ona dokunmak sadece bir an alır. Evden çıkarken ve tekrar eve döndüğünüzde birbirinize dokunmak yalnızca kısa bir öpüşme veya kucaklamayı içerebilir, fakat eşiniz için dünyalara bedel olacaktır.

Eşinizin birincil sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu bir kez keşfettikten sonra, sevginizi ifade edecek yollar konusunda yalnızca kendi hayal gücünüzle sınırlısınız. Dokunmak için yeni yerler ve yeni yollar bulmak heyecanlı bir çaba olabilir. Eğer hayatınızda hiç "masa altından dokunan" birisi olmadıysanız, bu yemeği dışarıda yemeye bir kıvılcım katabilir. Eğer insanlar içindeyken el ele tutuşmaya pek alışık değilseniz, otoparkta gezinirken

eşinizin sevgi deposunu doldurabileceğinizi keşfedebilirsiniz. Birlikte arabaya biner binmez normal olarak öpüşmüyorsanız, bunun seyahatlerinizi büyük ölçüde zenginleştirebileceğini öğrenebilirsiniz. Karınızı alışverişe gitmeden önce kucaklamanız yalnızca sevgi ifade etmez, onu eve erken de getirebilir. Yeni yerlerde yeni dokunuşlar deneyin ve eşinizin bunu zevk verici bulup bulmadığı konusundaki tepkilerini vermesine izin verin. Unutmayın, son sözü o söyler. Siz onun dilini öğreniyorsunuz.

VÜCUT DOKUNULMAK İÇİNDİR

Bana ait ne varsa vücudumdadır. Vücuduma dokunmak bana dokunmaktır. Benim vücudumdan uzaklaşmak duygusal olarak benden uzaklaşmandır. Bizim toplumumuzda el sıkışmak, diğer kişiye açıklığı ve sosyal yakınlığı iletmenin bir yoludur. Nadir durumlarda, bir kişi bir başkasının elini sıkmayı reddettiği zaman, ilişkilerinde bir şeylerin yolunda olmadığı mesajını iletir. Tüm toplumlar, sosyal bir selamlama yolu olarak, fiziksel temasın bir formunu kullanırlar. Sıradan bir Amerikan erkeği, bir Avrupalının teklifsiz kucaklaması ve öpmesinden .rahatsızlık duyabilir. Fakat Avrupa'da bu, Amerika'daki el sıkışma ile aynı işlevi görür.

Her toplumda karşı cinse dokunmanın uygun olan ve uygun olmayan yolları vardır. Cinsel tacize yakın zamanlardaki ilgi, uygunsuz yollara dikkatleri çekti. Fakat evlilikte uygun olan ve uygun olmayan dokunma genel çizgilerle belirlenmiştir. Fiziksel saldırı, şüphesiz, toplum tarafından uygunsuz sayılır. Evlilikte "dövülen kadınlara ve dövülen erkeklere" yardımcı olmak üzere sosyal kurumlar oluşturulmuştur. Açıkçası bedenlerimiz dokunulmak içindir, saldırılmak için değil.

t^ğer eşinizin birincil sevgi dili fiziksel temas ise, hiçbir şey ağlarken onu kucaklamanızdan daha önemli olamaz.

Bu çağ, cinsel açıklık ve özgürlük çağı olarak nitelendirilmiştir. Bu özgürlükle bizler, eşlerin başka bireylerle cinsel yakınlık kurmakta özgür oldukları serbest evliliğin hayalcilik olduğunu

downloaded from KitabYurdu.az

kanıtladık. Ahlaki değerlere karşı çıkanlar sonuçta duygusal değerlere de karşı çıkarlar. Yakınlık ve sevgi için duyduğumuz gereksinimle ilgili bir şey, eşimize böyle bir özgürlük tanımamıza izin vermez. Duygusal acı derindir. Ve eşimizin başka birisiyle cinsel ilişkisi olduğunu fark ettiğimizde yakınlık kaybolur. Danışmanların dosyaları, sadık olmayan bir eşin yolaçtığı duygusal sarsıntı ile boğuşmaya çabalayan kadın ve erkeklerin kayıtları ile doludur. Fakat bu sarsıntı, birincil sevgi dili fiziksel temas olan bireyde çok daha fazladır. Öylesine derinden özlediği, fiziksel temas ile ifade edilen sevgi şimdi başka birisine verilmektedir. Sevgi deposu yalnızca boş değildir; bir patlama ile kalbura dönmüştür. Bu duygusal gereksinimlerin karşılanabilmesi için büyük çaplı tamirler gerekmektedir.

KRİZ VE FİZİKSEL TEMAS

Kriz zamanında neredeyse içgüdüsel olarak birbirimizi kucaklarız. Neden? Çünkü fiziksel temas sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Kriz zamanında, sevildiğimizi hissetmeye her şeyden çok ihtiyacımız vardır. Olayları her zaman değişti-remeyiz; fakat eğer sevildiğimizi hissedersek dayanabiliriz.

118

Bütün evlilikler krizler geçirir. Anababaların ölümü kaçınılmazdır. Araba kazaları her yıl binlerce insanı sakat bırakır ve öldürür. Hastalıklar insan ayırımı yapmaz. Hayal kırıklıkları yaşamın bir parçasıdır. Eşiniz için yapabi-. leceğiniz en önemli şey kriz zamanında onu sevmektir. Eğer eşinizin birincil sevgi dili fiziksel temas ise hiçbir şey ağladığı zaman onu kucaklamanızdan daha önemli olamaz. Sözleriniz çok az şey ifade edebilir, fakat fiziksel temasınız ona değer verdiğinizi iletecektir. Krizler sevgiyi ifade etmek için eşsiz birer fırsattır. Şefkatli dokunuşlarınız kriz atlatıldıktan çok sonra da hatırlanacaktır. Dokunmayı ihmaliniz ise asla unutulmayabilir.

Uzun yıllar önce, Florida'daki West Palm Beach'e ilk ziyaretimden bu yana, o bölgede evlilik seminerleri vermem için yapılan davetleri daima memnuniyetle karşıladım. Pete ve Patsy'yi böyle bir vesileyle tanımıştım. Florida'nın yerlisi değillerdi (çok azı yerlidir). Fakat Florida'da yirmi yıl yaşamışlar ve West Palm'ı memleketleri olarak kabul etmişlerdi. Seminerimin sponsoru o bölgedeki bir kilise idi. Havaalanından gelirken papaz bana Pete ve Patsy'nin geceyi onların evinde geçirmemi rica ettiklerini söyledi. Heyecanlı görünmeye çalıştım, fakat uzun tecrübeler sonucu biliyordum ki, bu tür bir davet, genellikle geç saatlere kadar uzayan bir danışma seansı demekti. Bununla birlikte, o gece birçok yönden şaşkınlığa uğrayacaktım.

Papaz ve ben geniş, güzel döşenmiş, İspanyol tarzı evden içeri girerken, Patsy ve Charlie -ailenin kedisi- ile tanıştırıldım. Eve göz gezdirirken, ya Pete'in işinin çok iyi durumda olduğu, babasından ona yüklü bir miras kaldığı ya da umutsuz bir şekilde borç içinde olduğu önsezisine kapıldım. Daha sonra ilk önsezimin doğru olduğunu keşfettim. Misafir odası bana gösterildiğinde, Charlie'nin,

119

yatakta benim uyuyacağım yerde boylu boyunca uzanmış rahatına baktığı dikkatimi çekti. "Bu kedinin keyfi yerinde," diye düşündüm.

Az sonra Pete eve geldi. Birlikte zevkle bir şeyler atıştırdık ve seminerden sonra akşam yemeğini birlikte yeme konusunda anlaştık. Birkaç saat sonra birlikte yemek yerken danışma seansının başlamasını beklemeyi sürdürüyordum. Asla başlamadı. Aksine, Pete ve Patsy'nin sağlıklı, mutlu bir çift olduğunu keşfettim. Bir danışman için bu tuhaf bir durumdu. Sırlarını öğrenmeye hevesliydim. Fakat çok yorgun olduğum ve Pete ile Patsy'nin ertesi gün beni havaalanına götüreceklerini bildiğim için, araştırmamı daha uyanık hissettiğimde yapmaya karar verdim. Beni odama götürdüler.

downloaded from KitabYurdu.az

Charlie, ben oraya vardığımda odayı terk etme inceliğini gösterdi. Yataktan fırlayıp, başka bir odaya doğru yöneldi. Birkaç dakika içinde yataktaydım. Günü kısaca gözden geçirdikten sonra, alacakaranlık kuşağına giriyordum. Gerçekle temasımı tam kaybetmek üzereyken kapı açılıverdi ve bir canavar üzerime sıçradı! Florida'nın akreplerini işitmiştim, fakat bu hiç de küçük bir akrep değildi. Düşünmeye zaman kalmadan üzerime sarılı örtüyü kavradım ve kanı donduran bir çığlıkla canavarı en uzaktaki duvara fırlattım. Bedeninin duvara çarptığını duydum ve sonra sessizlik, Pete ve Patsy koridordan koşarak geldiler, ışığı açtılar ve hepimiz kıpırtısız yatan Charlie'ye baktık.

Pete ve Patsy beni asla unutmadılar ve ben de onları asla unutmadım. Charlie birkaç dakika içinde kendine geldi, fakat benim odama bir daha gelmedi. Aslında, Pete ve Patsy daha sonra bana onun bir daha asla o odaya tekrar gitmediğini söylediler.

Charlie'ye saldırımdan sonra, Pete ve Patsy'nin ertesi gün beni havaalanına götürmeyi hâlâ isteyip istemeyeceklerinden veya benimle daha fazla ilgilenip ilgilenmeyeceklerinden emin değildim. Fakat seminerden sonra Pete "Dr. Chapman, birçok seminerlere katıldım. Fakat hiç kimsenin Patsy ve beni bu kadar netlikle tanımladığını hiç duymadım. Bu sevgi dili fikri doğru. Size bizim hikâyemizi anlatmak için sabırsızlanıyorum!" deyince korkularım kayboldu.

Seminere katılanlara hoşçakalın dedikten birkaç dakika sonra, havaalanına kırk beş dakikalık bir araba yolculuğu için arabadaydık. Pete ve Patsy bana hikâyelerini anlatmaya başladılar. Yirmi iki yıl kadar önce bütün arkadaşları onların mükemmel bir çift oldukları konusunda hemfikirlermiş. Pete ve Patsy evliliklerinin "cennette yaratıldığından" kesinlikle eminlermiş. Fakat evliliklerinin ilk yıllarında çok büyük zorluklar çekmişler.

Aynı topluluk içinde büyümüşler, aynı kiliseye gitmişler ve aynı liseden mezun olmuşlar. Anababalarının benzer yaşam tarzları ve değerleri varmış. Pete ve Patsy çoğunlukla aynı şeylerden hoşlamrlarmış. Her ikisi de tenisi ve tekne ile dolaşmayı seviyorlarmış ve sık sık kaç tane ortak ilgi alanları olduğunu konuşurlarmış. Daha az çelişkili bir evliliği garantileyecek tüm ortak özelliklere sahip gibi görünüyorlarmış.

Lise son sınıfta flört etmeye başlamışlar. Ayrı yüksekokullara gitmişler, fakat birbirlerini en az ayda bir kez bazen daha sık görebiliyorlarmış. Yüksekokuldaki ilk yıllarında, "birbirleri için yaratıldıklarına" emin olmuşlar. Fakat, her ikisi de, evlenmeden önce yüksek okulu bitirme konusunda hemfikirlermiş. Sonraki üç yıl hoş ve sakin bir flört ilişkisinin keyfine varmışlar. Bir hafta sonu Pete Patsy'nin kampusunu ziyaret ediyormuş.

Sonraki hafta sonu Patsy Pete'in kampüsüne gidiyormuş. Üçüncü hafta sonu memleketlerine gidip tanıdıklarını ziyaret ediyorlar, fakat zamanın çoğunu birbirleriyle geçiriyorlarmış. Dördüncü hafta sonu ise birbirlerini görmemek, böylece birbirlerine bireysel ilgi alanlarını geliştirmek gibi özel olaylar dışında sürekli olarak bu programı izlemişler. Pete iş idaresi, Patsy ise sosyoloji diplomasını aldıktan üç hafta .sonra evlenmişler. İki ay sonra, Pete'e iyi bir işin teklif edildiği Florida'ya taşınmışlar. Artık en yakın akrabalarından iki bin mil uzaktaymışlar. Sonsuza kadar "balayılarının" tadını çı-karabilirlermiş.

İlk üç ay heyecanlıymış - tanışma, yeni bir daire bulma, yaşamdan birlikte zevk alma. Anımsayabildikleri tek anlaşmazlık bulaşıkların yıkanması üzerineymiş. Pete bu işi yapmada daha etkili bir yöntemi olduğunu düşünüyormuş. Fakat, Patsy, onun fikirlerine açık değilmiş. Sonunda, bulaşığı her kim yıkıyorsa, kendi yöntemini kullanabileceği konusunda anlaşmışlar. Böylece anlaşmazlık giderilmiş. Patsy, Pete'in kendisinden uzaklaşmaya başladığını hissettiğinde yaklaşık altı aylık evlilermiş. Pete daha uzun saatler çalışıyormuş. Evde

downloaded from KitabYurdu.az

iken de önemli bir zamanını bilgisayarla geçiriyormuş. Sonunda, onun kendisinden kaçtığı konusundaki hislerini ifade ettiğinde, Pete ondan kaçmadığını, yalnızca mesleğinde zirvede kalmaya çabaladığını söylemiş. Patsy'ye, onun altında bulunduğu baskıyı ve işindeki ilk yılında başarılı olmanın kendisi için ne kadar önemli olduğunu anlamadığını söylemiş. Patsy hoşnut değilmiş, fakat ona biraz zaman tanımaya karar vermiş.

, Ik yılın sonunda, Patsy umutsuzdu.

Patsy apartmanda yaşayan diğer evli kadınlarla arkadaşlığını geliştirmeye başlamış. Pete'in işten geç geleceğini bildiği zamanlarda, işten sonra doğrudan eve gelmek yerine, sık sık, arkadaşlarından birisi ile alışverişe gidiyormuş. Bazen, Pete eve geldiğinde evde olmuyormuş. Bu, Pete'i büyük ölçüde rahatsız ediyor ve Patsy'yi düşüncesiz ve sorumsuz olmakla suçluyormuş. Patsy ise karşılık veriyormuş, 'Tencere, dibin kara, kazan, seninki benden kara. Kim sorumsuz? Beni bir arayıp, ne zaman eve geleceğini bile söylemiyorsun. Ne zaman burada olacağını bile bilmeden nasıl senin için burada bulunabilirim? Sonra burada olduğun zaman, bütün zamanını o aptal bilgisayarla geçiriyorsun. Senin bir eşe ihtiyacın yok. İhtiyacın olan tek şey bir bilgisayar!"

Buna, Pete, yüksek sesle yanıt veriyormuş. "Bir eşe ihtiyacım var. Anlamıyor musun? Bütün olay bu. Bir eşe ihtiyacım var."

Fakat Patsy anlamıyörmüş. Kafası son derece karı-şıkmış. Yanıt ararken, halk kütüphanesine gitmiş ve evlilikle ilgili birkaç kitabı gözden geçirmiş. "Evlilik bu şekilde olmamalı," diye akıl yürütmüş. "Bu duruma bir çözüm bulamıyorum." Pete, bilgisayar odasına gittiğinde, Patsy kitabını eline alıyormuş. Aslında birçok geceler, gece yarısına kadar okuyormuş. Pete yatağa giderken onun farkına vanyor ve "Eğer okulda bu kadar okusaydın, kolaylıkla A alırdın" gibi iğneleyici yorumlarda bulunuyor-

muş. Patsy ise "Şimdi okulda değilim. Evliyim ve şu anda bir C de beni hoşnut ederdi," diye karşılık veriyormuş. ' Pete bir kez daha bakmaya gereksinim duymadan yatmaya gidiyormuş.

İlk yılın sonunda, Patsy umutsuzmuş. Daha önceden bahsetmiş, fakat bu kez Pete'e sakince "Ben bir evlilik danışmanı bulacağım. Benimle birlikte gitmek ister misin?" diye sormuş. Fakat Pete, "Benim bir evlilik danışmanına ihtiyacım yok. Evlilik danışmanına gidecek zamanım da yok. Evlilik danışmanı için param yetmez" diye yanıtlamış.

"O zaman ben yalnız gideceğim," demiş Patsy. "Güzel, zaten danışmana gereksinimi olan kişi sensin." Konuşma orada bitmiş. Patsy kendisini tamamen yalnız hissediy örmüş. Fakat, sonraki hafta, bir evlilik danışmanından bir randevu almış. Üç seans sonra, danışman Pete'i çağırmış ve gelip evliliğe bakış açısı hakkında konuşmayı arzu edip etmediğini sormuş. Pete kabul etmiş ve iyileşme süreci başlamış. Altı ay sonra, danışmanın bürosundan yeni bir evlilikle ayrılmışlar. Pete ve Patsy'ye "Danışmanın bürosunda, evliliğinizin akışım değiştirecek ne öğrendiniz?" diye sordum.

"Öz olarak, Dr.Chapman" dedi Pete, "birbirimizin sevgi dilini konuşmayı öğrendik. Danışman bu terimi kullanmamıştı. Fakat siz bugün konferansı verirken, ışık yandı. Zihnim, danışma deneyimimize geri döndü ve bize olanın tam olarak bu olduğunun farkına vardım. Sonunda birbirimizin sevgi dilini konuşmayı öğrendik." "Peki, senin sevgi dilin nedir, Pete?" diye sordum. "Fiziksel temas," dedi, duraksamadan.

"Kesinlikle fiziksel temas" dedi Patsy. "Peki seninki, Patsy?"

downloaded from KitabYurdu.az

"Nitelikli beraberlik, Dr.Chapman, Bu yüzden o günlerde Pete bütün zamanını işine ve bilgisayarına verirken, ben ağlıyordum."
"Pete'in sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu nasıl öğrendin?"
"Biraz zaman aldı" dedi Patsy. "Danışma seanslarında azar azar ortaya çıkmaya başladı. İlk başlarda, Pete'in bile farkına vardığını sanmıyorum."
"Haklı," dedi Pete. "Ben kendi öz-değer duygum konusunda öyle güvensizdim ki, onun dokunma eksikliğinin benim içe dönmeme neden olduğunu belirlemeye ve kabul etmeye istekli olmam çok zaman aldı. İçimden onun bana uzanıp dokunması için haykırıyorken, dokunulmak istediğimi ona asla söylemedim. Flört ilişkimizde, sarılmayı, öpüşmeyi, el ele tutmayı daima ben başlatmıştım, fakat o da her zaman karşılık vermişti. Onun beni sevdiğini hissetmiştim. Fakat evlendikten sonra ona fiziksel olarak ulaştığım zamanlar oldu ve o karşılık vermiyordu. Belki de yeni işindeki sorumluluklarından dolayı çok yorgundu. Bilmiyorum fakat üzerime alındım. Beni çekici bulmadığını hissettim. Sonra bunu artık başlatma-maya, çünkü reddedilmek istemediğime karar verdim. Böylece onun bir öpüşmeyi, bir dokunmayı veya cinsel ilişkiyi başlatmasının ne kadar süreceğini görmek için bekledim. Bir kez bana dokunana kadar altı hafta bekledim. Bunu tahammül edilmez buluyordum. Benim geri çekilmem, onunla birlikteyken hissettiğim acıdan uzak durmaktı. Reddedildiğimi, istenmediğimi ve sevilmediğimi hissediyordum."

Sonra Patsy "Ne hissettiği konusunda hiç fikrim yoktu." dedi. "Bana ulaşmadığını biliyordum. Daha önce yaptığımız gibi sarılmıyor ve öpüşmüyorduk. Fakat ben artık evlendiğimiz için, bunların şimdi onun için o kadar önemli olmadığını varsayıyordum. İşinde baskı altında olduğunu biliyordum. Benim ilk adımı atmamı istediği konusunda hiçbir fikrim yoktu."
"O haklı. Haftalarca ona dokunmadan durabilirdim. Aklımdan bile geçmezdi. Yemekler hazırlıyor evi temiz tutuyor, çamaşırlarını yıkıyor ve yolunun üzerinde durmamaya gayret sarf ediyordum. Dürüstçe, başka ne yapabileceğimi bilmiyordum. Onun geri durmasını ya da bana ilgi eksikliğini anlayamıyordum. Benimle zaman geçirmesi, bana dikkatini vermesi, bana sevildiğimi ve takdir edildiğimi hissettiriyordu. Sarılmamız veya öpüşmemiz gerçekten önemli değildi. Bana dikkatini verdiği sürece, sevildiğimi hissediyordum."
"Sorunun kökenine inmemiz uzun bir zaman aldı. Fakat, bir kez, birbirimizin sevilmek için duyduğumuz gereksinimimizi karşılamadığımızı keşfedince, her şeyi düzeltmeye başladık. Bir kez ona fiziksel temasta bulunma konusunda girişimde bulunmaya başlayınca, olan şeyler şaşırtıcıydı. Kişiliği, ruh hali müthiş şekilde değişti. Artık yeni bir kocam vardı. Onu gerçekten sevdiğime bir kez ikna olunca, benim gereksinimlerime daha duyarlı olmaya başladı."
"Evde hâlâ bir bilgisayarı var mı?" diye sordum.
"Evet" dedi, "fakat onu nadiren kullanıyor ve kullandığında da aldırmıyorum. Çünkü artık bilgisayarla "evli" olmadığını biliyorum. Birlikte öyle çok şeyler yapıyoruz ki, istediği zaman bilgisayarı kullanma özgürlüğünü ona tanımak benim için kolay."

"Beni bugün seminerde hayrete düşüren şey," dedi Pete, "sevgi dilleri üzerine konferans veriş şeklinizin, beni onca yıl önceki bu deneyime geri götürmesiydi. Bizim altı ayda öğrendiğimiz şeyi siz yirmi dakikada anlattınız."
"Şey," dedim, "önemli olan ne kadar hızlı değil, ne kadar iyi öğrendiğinizdir. Açıkça, siz bunu iyi öğrenmişsiniz."
Pete, birincil sevgi dili fiziksel temas olan bir çok kişiden birisidir. Duygusal olarak, eşlerinin uzanıp, fiziksel olarak kendilerine dokunmasını çok arzu ederler. Elini saçlarının arasında

downloaded from KitabYurdu.az

gezindirmek, sırtını ovmak, ellerini tutmak, sarılmak cinsel ilişki - bunların hepsi ve diğer "sevgi dokunuşları", birincil sevgi dili fiziksel temas olan kişi için duygusal yaşam çizgisidir.

BÖLÜM DOKUZ

BirincilSevgi dilinizi keşfetmek

eğer eşinizin sevgi deposunu dolu tutmak duru- mundaysanız, onun birincil sevgi dilini keşfetmek zorunludur. Fakat önce, kendi sevgi dilimizi bildiğimizden emin olalım. Beş sevgi dilini,

Onay Sözleri Nitelikli Beraberlik Armağan Alma Hizmet Davranışları Fiziksel Temas

îyi dinleyen kişiler kendilerinin ve eşlerinin birincil sevgi dillerini derhal bileceklerdir. Diğerleri için, bu, o kadar kolay olmayacaktır. Bazıları, beş sevgi dilini duyduktan sonra bana, "Bilmiyorum. Bunların ikisi bana eşit gibi geliyor" diyen, Ohio, Parma Heights'dan Bob gibidir.

"Hangi ikisi?" diye sordum.

"Fiziksel Temas ve Onay Sözleri" diye yanıtladı Bob.

"Fiziksel Temas ile neyi kastediyorsun?"

Beş Sevgi Dili

"Şey, aslında seksi" diye yanıtladı Bob.

"Eşinin, ellerini senin saçlarının arasında gezdirmesinden, sırtını ovmasından, ellerini tutmasından, seni kucaklamasından veya öpmesinden, cinsel ilişki kurmadığınız zamanlarda da hoşlanıyor musun?" diye sorarak biraz daha derinine indim.

"Bunlar hoş şeyler" dedi Bob. "Bunları geri çevirmem. Fakat asıl olan cinsel ilişkidir. O zamanlar onun beni gerçekten sevdiğini bilirim."

Fiziksel temas konusunu bir an için bir yana bırakarak, onay sözlerine döndüm ve "Onay Sözleri" de önemlidir derken, ne tür ifadeleri çok faydalı buluyorsun?" diye sordum.

"Olumlu ise hemen her şey" diye yanıtladı Bob.

"Bana ne kadar iyi göründüğümü, ne kadar akıllı olduğumu, ne kadar çok çalıştığımı söylediğinde, evde yaptığım işler için beni takdir ettiğinde, çocuklarla zaman geçirmem konusunda olumlu yorumlarda bulunduğunda, beni sevdiğini söylediğinde, bütün bunlar benim için gerçekten çok şey ifade eder."

'Tetişirken annenden ve babandan bu tür yorumlar aldın mı?"

"Pek sık değil" dedi Bob. "Annemden ve babamdan aldıklarım çoğunlukla eleştirel veya talepkâr sözlerdi. Sanırım Carol'u ilk etapta bu kadar takdir etmemim nedeni buydu. Çünkü o bana onay sözleri söylüyordu."

"Sana bir şey sormama izin ver. Eğer Carol senin cinsel ihtiyaçlarını karşılıyor olsaydı, eğer siz istediğin sıklıkta nitelikli bir cinsel ilişki kuruyor olsaydınız, fakat o senin için olumsuz sözler sarfediyor, eleştirel yaklaşıyor, bazen da seni başkalarının önünde küçük düşürüyor olsaydı, onun tarafından sevildiğini düşünür muydun?"

"Sanmıyorum" diye yanıtladı. "Sanırım kendimi ihanet edilmiş ve derinden incinmiş hissederdim. Sanırım bunalıma girerdim."

"Bob" dedim, "Sanırım şimdi, senin birincil sevgi dilinin 'Onay Sözleri' olduğunu keşfettim. Cinsel ilişki ve Carol ile yakınlık duygun senin için son derece önemli, fakat onay sözleri senin için duygusal açıdan daha ö-nemli. Eğer, aslında o seni daima sözel olarak eleştirsey-di ve başkalarının önünde seni küçük düşürseydi, artık onunla cinsel ilişkide bulunmayı arzu etmeyeceğin bir zaman gelebilirdi. Çünkü o senin için derin bir acı kaynağı olacaktı."

Bob birçok erkeğe özgü bir hata yapmıştı: Cinsel ilişkiyi çok yoğun olarak arzu ettikleri için birincil sevgi dillerinin "Fiziksel Temas" olduğunu düşünme hatasını. Erkek için cinsel isteğin

downloaded from KitabYurdu.az

fiziksel bir temeli vardır. Yani cinsel ilişki için arzu sperm hücrelerinin yapısı dolayısı ile uyarılır. Erkek dolu iken, boşalması için fiziksel bir baskı vardır. Bu şekilde, erkeğin cinsel ilişki için duyduğu arzunun fiziksel bir kökeni vardır.
evlilikte çoğu cinsel sorunun
fiziksel teknikle pek az,
duygusal gereksinimlerin
karşılanması ile ise
pek çok ilgisi vardır.
Dişi için ise, cinsel arzunun kökeni, onun fizyolojisi değil, duygularıdır. Fiziksel olarak oluşup, onu ilişkide

bulunmaya iten hiçbir şey yoktur. Arzusunun temeli duygusaldır. Eğer kocası tarafından sevildiğini, hayran olunduğunu ve takdir edildiğini hissederse, o zaman o-nunla fiziksel olarak yakınlaşmak için bir arzu duyar. Fakat duygusal yakınlık olmadan, pek az fiziksel arzu duyabilir. Erkek neredeyse düzenli bir şekilde cinsel boşalma için fiziksel bir baskı duyduğundan, otomatik olarak birincil sevgi dilinin bu olduğunu varsayabilir. Fakat eğer başka zamanlarda ve cinsel olmayan şekillerde fiziksel temastan hoşlanmıyorsa, bu onun sevgi dili olmayabilir. Cinsel arzu, sevildiğini hissetmek için duyduğu duygusal gereksinimden oldukça farklıdır. Bu, cinsel ilişki onun için önemli değildir anlamına gelmez. Son derece önemlidir. Fakat tek başına cinsel ilişki, onun, sevildiğini hissetme gereksinimini karşılamayacaktır. Karısı da onun birincil sevgi dilini konuşmalıdır.
Aslında, karısı onun birincil sevgi dilini konuştuğu ve sevgi deposu dolu olduğu ve o karısının birincil sevgi dilini konuştuğu, karısının da sevgi deposu dolu olduğu zaman, ilişkilerinin cinsel yönü kendi kendisini idare edecektir. Evlilikte çoğu cinsel sorunun fiziksel teknikle pek az, duygusal gereksinimlerin karşılanması ile ise pek çok ilgisi vardır.
Biraz daha sohbet ve düşünme sonrasında Bob, "Biliyor musun" dedi, "Sanırım haklısın. 'Onay Sözleri' kesinlikle benim birincil sevgi dilim. Karım sözel olarak eleştirel ve kırıcı olduğu zaman, cinsel olarak ondan uzak durma ve başka kadınlarla ilgili fanteziler kurma eğilimim olur. Fakat beni ne kadar takdir ettiğini ve hayranlık duyduğunu söylediği zaman da, doğal cinsel arzularım ona yönelir." Bob, kısa sohbetimiz esnasında önemli bir keşif yapmıştı.
Birincil Sevgi Dilinizi Keşfetmek

Sizin birincil sevgi diliniz nedir? Eşiniz tarafından sevildiğinizi size en çok hissettiren nedir? Her şeyden çok neyi arzu edersiniz? Eğer bu soruların yanıtı zihninizde derhal belirmiyorsa, belki sevgi dillerinin olumsuz kullanımına bakmak size yardımcı olabilir. Eşinizin yaptığı, söylediği ya da yapmayı veya söylemeyi ihmal ettiği neler sizi derinden incitir? Örneğin, eğer eşinizin eleştirel, yargılayıcı sözleri sizin en derin acmızsa, o halde belki de sizin sevgi diliniz "Onay Sözleri"dir. Eğer birincil sevgi diliniz, eşiniz tarafından olumsuz kullanılıyorsa, yani o tersini yapıyorsa, bu sizi, başka birisini incittiğinden çok daha derinden incitecektir. Çünkü o, yalnızca sizin birincil sevgi dilinizi konuşmayı ihmal etmekle kalmıyor, bu dili kalbinize bir bıçak gibi saplıyor.
"Dr.Chapman, beni en çok inciten Ron'un evde bana yardımcı olmak için parmağını bile kımıldatmaması. Ben bütün işi yaparken o televizyon seyrediyor. Eğer gerçekten beni seviyorsa, bunu nasıl yapabilir, anlamıyorum" diyen, Ontario'nun Kitchener kasabasında oturan Mary'i anımsıyorum. Mary'nin en derin acısı, esas olarak Ron'un ev işlerinde ona yardım etmemesi, onun birincil sevgi dilinin, "Hizmet Davranışlarının ipucuydu. Eğer eşinizin herhangi özel bir

downloaded from KitabYurdu.az

zamanda nadiren armağan vermesi sizi derinden üzerse, o zaman belki de sizin birincil sevgi diliniz "Armağan AlmaMır. Eğer en derin acınız eşinizin sizinle çok az nitelikli beraberlik yaşaması ise, o zaman bu sizin birincil sevgi dilinizdir.

Birincil sevgi dilinizi keşfetmeye başka bir yaklaşım ise geriye doğru evliliğinize bakmak ve "Eşimden en çok neyi istedim?" diye sormaktır. Çok istediğiniz şey her ne ise, büyük olasılıkla birincil sevgi dilinizle uyumludur. Bu ricalar muhtemelen eşiniz tarafından dırdır olarak

yorumlanmıştır. Onlar aslında, eşinizin sevgisini sağlamlaştırma çabalarımızdı.

îndiana'nın Maryville kentinde yaşayan Elizabeth, birincil sevgi dilini keşfetmede bu yaklaşımı kullandı. Bir seminerin bitiminde bana dedi ki "Evliliğimin son on yılına ne zaman bakıp, Peter'dan en çok neyi rica ettiğimi sorsam, benim sevgi dilim apaçık ortaya çıkar. En çok "Nitelikli Beraberlik" istedim. Sık sık, bir pikniğe gidip gidemeyeceğimizi, birlikte bir hafta sonu kaçamağı yapıp yapamayacağımız, TV'yi bir saatliğine kapatıp birbirimizle konuşup konuşamayacağımızı, birlikte yürüyüşe çıkıp çıkamayacağımız vs. soruyordum. Sevilmediğimi ve ihmal edildiğimi hissediyordum. Çünkü ricalarıma pek az karşılık veriyordu. Doğum günlerimde ve özel günlerde bana güzel armağanlar veriyordu ve ben de neden bundan heyecan duymadığımı merak ediyordum."

"Sizin semineriniz boyunca," diye sürdürdü, "ikimizin zihninde de ışıklar yandı. Antrakt sırasında, kocam, yıllar boyu bu kadar kalın kafalı olduğu ve ricalarıma bu kadar karşı koyduğu için özür diledi. Bana, gelecekte her şeyin farklı olacağı konusunda söz verdi ve ben de buna inanıyorum."

Birincil sevgi dilinizi keşfetmenin diğer bir yolu da, esinize sevginizi ifade etmek için ne yaptığınızı veya söylediğinizi incelemektir. Büyük olasılıkla onun için yaptığınız şey, onun sizin için yapmasını dilediğiniz şeydir. Eğer eşiniz için sürekli "Hizmet Davranışlarında bulunuyorsanız, belki de (ama her zaman değil) bu sizin sevgi dilinizdir. Eğer "Onay Sözleri" size sevgiyi ifade ediyorsa, büyük olasılıkla eşinize sevginizi ifade ederken onları kullanacaksınız. Bu şekilde, kendinize "Eşime sevgimi bilinçli olarak nasıl ifade ediyorum?" diye sorarak kendi dilinizi de keşfedebilirsiniz.

Birincil Sevgi Dilinizi Keşfetmek

Fakat unutmayın, bu yaklaşım sizin sevgi diliniz konusunda yalnızca muhtemel bir ipucudur, kesin bir belirti değildir. Örneğin, babasından eşine sevgisini güzel armağanlar vererek ifade etmeyi öğrenmiş bir erkek, eşine sevgisini babasının yaptığını yaparak ifade eder. Fakat "Armağan Alma" onun birincil sevgi dili değildir. O yalnızca babası tarafından, yapmak üzere eğitildiği şeyi yapıyordur.

birindi sevgi diliniz olarak
neyi düşündüğünüzü yazarak biraz
zaman geçirin. Sonra geri kalan dört dili
önem sırasına göre liste yapın.

Kendi birincil sevgi dilinizi keşfetmeniz için üç yol öneririm.

1. Eşinizin yaptığı ya da yapmayı ihmal ettiği neler sizi çok derinden incitir? Sizi en çok inciten şeyin zıddı muhtemelen sizin sevgi dilinizdir.
2. Eşinizden en sık neyi rica edersiniz? En sık istediğiniz şey, muhtemelen, sevildiğinizi en çok hissetmenizi sağlayacak şeydir.
3. Eşinize sevginizi düzenli olarak ne şekilde ifade edersiniz? Sevgiyi ifade etme yönteminiz, aynı zamanda, sevildiğinizi hissetmenizi sağlayacak şeyin bir işareti de olabilir.

downloaded from KitabYurdu.az

Bu üç yaklaşımı kullanmak muhtemelen birincil sevgi dilinizi belirlemenizi sağlayacaktır. Eğer iki dil de size
136
eşit görünüyor, ikisi de aynı yüksek tondan konuşuyorsa, o zaman belki de iki diliniz vardır. Eğer öyleyse, eşiniz için daha kolay olacaktır. Şimdi onun, her ikisi de size sevgiyi güçlü bir şekilde iletecek iki seçeneği vardır.
İki tür insanın, birincil sevgi dilini keşfetmede güçlüğü olabilir. İlki, sevgi deposu uzun süredir dolu olan kişidir. Eşi, ona sevgisini birçok şekilde ifade etmiştir ve ' o bu yollardan hangisinin ona sevildiğini en çok hisset- (tirdiğinden emin değildir. Yalnızca sevildiğini biliyordur, f İkincisi ise sevgi deposu, neyin ona sevildiğini hissettir- 4 diğini hatırlamayacak kadar uzun süredir boş olan kişi- < dir. Her iki durumda da aşık olma yaşantısına geri do- " nüp, kendinize "O günlerde eşimde sevdiğim neydi? O- ' nün yaptığı veya söylediği neler bende onunla olma arzusu yarattı?" diye sorarsanız, bu anıları uyandırırsanız, bu size birincil sevgi diliniz hakkında bir fikir verecektir. Başka bir yaklaşım ise kendinize "Benim için ideal eş nedir? Eğer mükemmel bir eşim olsaydı, nasıl birisi olurdu?" diye sormaktır. Mükemmel eş portreniz, birincil sevgi diliniz konusunda size bir fikir verebilir.
Bütün bunları söyledikten sonra, birincil sevgi diliniz olduğunu düşündüğünüz şeyleri yazmaya biraz zaman ayırmanızı önermeme izin verin. Sonra diğer dördünü önem sırasına göre liste yapın. Aynı zamanda eşinizin de birincil sevgi dili olduğunu düşündüğünüz şeyi yazın. Diğer dört dili de, dilerseniz, önem sırasına göre dizebilirsiniz. Eşinizle oturup, onun birincil sevgi dili olduğunu tahmin ettiğiniz şeyi tartışın. Sonra birbirinize kendi, birincil sevgi diliniz olduğunu düşündüğünüz şeyi anlatın.
Bir kez bu bilgiyi paylaştıktan sonra, size aşağıdaki oyunu üç hafta boyunca haftada üç kez oynamanızı öneririm. Oyunun adı "Depo Kontrolü" ve şöyle oynanıyor. Eve geldiğinizde, içinizden biriniz diğerine "Sıfırdan ona

kadar bir skalada, bu gece sevgi depon kaçı gösteriyor?" diye sorar. Sevgi deponuza 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, l, O diye bir ölçüm oranı verirsiniz. Sıfır boş demektir ve 10 "Sevgi doluyum ve daha fazlasını kaldıramam" anlamına gelir. Eşiniz sorar, "Onu doldurmak için ne yapabilirim?" Sonra siz bir öneride bulunursunuz. Eşinizin, o akşam yapmasını ya da söylemesini istediğiniz bir şey önerirsiniz. Elinden geldiğince ricanıza karşılık verecektir. Sonra aynı süreci diğeriniz üzerinde tekrarlarsınız. Böylece her ikiniz de sevgi deponuzda bir ölçüm yapma ve onu doldurmak üzere bir öneride bulunma fırsatına sahip olursunuz. Bu oyunu üç hafta boyunca oynarsanız onu benimsersiniz ve bu, evliliğinizde sevgi ifadelerini teşvik eden neşeli bir yol olabilir.
Evli bir erkek bana dedi ki, "Bu sevgi deposu oyununu sevmiyorum. Karımla bunu oynadık. Eve geldim ve ona 'Sıfırdan ona kadar olan bir skalada sevgi deponun göstergesi bu akşam kaçı gösteriyor?' diye sordum. 'Yedi civarında' dedi. 'Onu doldurmak için ne yapabilirim?' diye sordum. 'Benim için bu gece yapabileceğin en harika şey çamaşırları yıkamaktır,' dedi. 'Sevgi ve çamaşırları yıkamak? Anlamıyorum,' dedim."
"Sorun bu işte," dedim. "Belki de siz karınızın sevgi dilini anlamıyorsunuz. Sizin birincil sevgi diliniz nedir?
Duraksamadan "Fiziksel temas, özellikle de evliliğin cinsel kısmı" dedi.

downloaded from KitabYurdu.az

"Beni dikkatlice dinleyin," dedim. "Sizin eşiniz fiziksel temas yoluyla sevgisini ifade ettiğinde, duyduğunuz sevgi, eşinizin, siz çamaşırları yıkadığınızda duyduğu sevgiyle aynıdır."

"Çamaşırları getir," diye bağırdı. "Eğer bu, onun bu kadar iyi hissetmesini sağlıyorsa, her gece çamaşırları yıkayacağım."
Sırası gelmişken, eğer hâlâ birincil sevgi dilinizi keş-fedemedinizse, bu depo kontrolü oyununu sürdürün. Eşiniz size "Deponu doldurmak için ne yapabilirim?" diye sorduğunda önerileriniz, birincil sevgi diliniz etrafında kümelenecektir. Beş sevgi dilinin tümünden ricalarınız olabilir. Fakat kendi birincil sevgi dilinizi merkez alan daha çok ricanız olacaktır.
Belki bazılarınız zihinlerinizde, Illinois eyaletinin Zion kentinde oturan Raymond ve Helen'in bana söylediklerini söylüyorsunuzdur. "Dr.Chapman, bütün bunlar iyi hoş da, ya eğer eşinizin sevgi dilini konuşmak içinizden gelmiyorsa?"
Yanıtımı BÖLÜM 10'da tartışacağ
;ım.
BÖLÜM ON
Sevgi bir Seçimdir
geçmiş başarısızlıklardan dolayı acı, kızgınlık ve içerleme ile dolu .olduğumuzda, birbirimizin sevgi dilini nasıl konuşabiliriz? Bu sorunun yanıtı insanlığımızın doğasının özünde yatar. Bizler, seçimler yapan varlıklarız. Bu demektir ki, hepimizin yaptığı gibi, kötü seçimler yapma kapasitesine de sahibiz. Tenkit edici sözler söyler, acı verici şeyler yaparız. O anda haklı gibi görünse bile, bu seçimlerden gurur duymuyoruz. Geçmişin kötü seçimleri, bunları gelecekte de yapmamız gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine "Üzgünüm. Seni kırdığımı biliyorum. Fakat gelecekte farklı olmayı istiyorum. Seni, senin dilinde sevmek istiyorum. İhtiyaçlarını karşılamak istiyorum," diyebiliriz. Çiftler sevme seçimini yaptıklarında, boşanmanın eşiğinden dönen evli- . likler gördüm.
Sevgi geçmişi silmez, fakat geleceği farklı yapabilir. Eşimizin birincil sevgi dilinde aktif sevgi ifadeleri seçtiğimizde, geçmiş çelişkilerin ve başarısızlıkların üstesinden gelebileceğimiz bir duygusal atmosfer yaratırız.

Brent, duvar gibi bir yüzle ve duygusuz bir ifade ile büromdaydı. Kendi isteğiyle değil, ricam üzerine gelmişti. Bir hafta önce karısı, Becky, aynı koltukta oturmuş kontrol edilmez bir şekilde ağlıyordu. Gözyaşı selleri arasından, Brent'in ona, artık onu sevmediğini ve ondan ayrılacağını söylediğini söze dökebildi. Perişan olmuştu.
Sükûnetini yeniden kazandığında, "Son iki-üç yıldır ikimiz de çok yoğun çalıştık. Eskiden olduğu gibi birlikte zaman geçirmediğimizi biliyordum, fakat ikimizin de ortak bir amaç için çalıştığımızı düşünüyordum. Söyledikle-j rine inanamıyorum. Daima öyle iyi ve şefkatliydi ki. Ço-f cuklarımıza öyle iyi bir babadır ki!" Devam etti, "BunuJ bize nasıl yapabilir?"
i
On iki yıllık evliliklerini tanımlayışını dinledim. Daha ı önce birçok defalar dinlediğim bir hikâyeydi. Heyecanlı' bir flört dönemleri olmuştu. "Aşık olma" deneyimlerinin zirvesinde evlenmişlerdi. Evliliklerinin ilk günlerinde tipik ayarlamaları yapmışlardı ve Amerikan hayalini gerçekleştirmeye çalışmışlardı. Zaman içerisinde, "aşık olma deneyiminin" duygusal zirvelerinden aşağı inmişler, fakat birbirlerinin sevgi dilini konuşmayı yeterince öğrenmemişlerdi. Son birkaç yıl boyunca yalnızca yarı yarıya dolu bir sevgi deposu ile yaşamıştı. Fakat ona, her şeyin yolunda olduğunu düşünmesini sağlamaya yetecek kadar sevgi ifadeleri sunuluyordu. Ama kocasının sevgi deposu boştu.

downloaded from KitabYurdu.az

Becky'ye, Brent benimle konuşursa onu göreceğimi söyledim. Brent'e telefonda "Bildiğin gibi, Becky beni görmeye geldi ve evliliğinize olan şeylerle ilgili mücadelesini anlattı. Ona yardımcı olmak istiyorum, fakat bunu yapabilmek için, senin ne düşündüğünü bilmeye ihtiyacım var."

Hiç tereddüt etmeden kabul etti ve şimdi de benim büromda oturuyordu. Dış görünüşü Becky'ninki ile tam bir kontrast oluşturuyordu. Becky kontrol edilemez bir şekilde ağlıyordu, fakat Brent'de hiçbir duygu sezilmiyordu. Bununla birlikte onun haftalar, belki de aylar önce ağlamış olduğu ve bunun içten içe bir ağlama olduğu izlenimini edindim. Brent'in anlattığı hikâye bir önsezimi doğruladı.
"Onu artık sevmiyorum," dedi. "Onu uzun bir süredir sevmiyorum. Onu incitmek istemiyorum, fakat yakın değiliz, ilişkimiz anlamsız oldu. Artık onunla olmaktan hoşlanmıyorum. Ne olduğunu bilmiyorum. Farklı olmasını dilerdim, fakat ona karşı hiçbir duygum kalmadı."
Brent, yıllar boyunca yüz binlerce evli erkeğin düşündüğü ve hissettiği şeyleri düşünüyor ve hissediyordu. Bu, erkeklere, sevgiyi başka birisinde aramak için duygusal özgürlük veren, "Artık onu sevmiyorum," kafa yapısıdır. Aynısı, aynı bahaneyi kullanan evli kadınlar için de geçerlidir. Aynı şeyleri yaşamış olduğum için Brent'i anladım. Binlerce evli kadın ve erkek bunu yaşamıştı; duygusal açıdan boş, doğru olanı yapmak isteyen, kimseyi incitmek istemeyen, fakat duygusal gereksinimleri yüzünden sevgiyi evliliğin dışında aramaya itilen binlercesi. Neyse ki, ben "aşık olma deneyimi" ile sevildiğini hissetmek için duyulan "duygusal gereksinim" arasındaki farkı evliliğimin daha başlarında keşfetmiştim. Toplumumuzdaki çoğu insan bu farkı henüz öğrenmedi. Filmler, "pembe diziler" ve romantik dergiler bu iki sevgiyi birbirine karıştırdılar ve bu şekilde kafa karışıklığımızı çoğalttılar. Fakat, aslında, bunlar oldukça farklıdır.

Bölüm 3'de tartıştığımız "aşık olma deneyimi" içgüdüsel düzeydedir. Önceden tasarlanmamıştır. Normal kadın-erkek ilişkisi bağlamında oluşur. Beslenebilir veya bastırılabilir, fakat bilinçli seçimle ortaya çıkmaz. Kısa ömürlüdür (genellikle iki yıl veya daha az) ve insanoğlu için Kanada kazlarının çiftleşme çağrısı ile aynı fonksiyonu yerine getiriyor gibidir.
"Aşık olma deneyimi", bir insanın sevilmek için duyduğu duygusal gereksinimi geçici olarak karşılar. Bize birisinin değer verdiği, hayranlık duyduğu ve bizi takdir ettiği duygusunu verir. Duygularımız, diğer kişinin bizi bir numara olarak gördüğü, zamanını ve enerjisini özel olarak ilişkimize adamayı arzu ettiği düşüncesiyle coşar. Kısa bir dönem için, ne kadar sürerse sürsün, sevilme ihtiyacımız karşılanmıştır. Depomuz doludur; dünyayı fethedebiliriz. Hiçbir şey imkânsız değildir. Birçok kişi için bu, dolu bir duygusal depo ile yaşadıkları ilk zamandır ve bu coşku doludur.
karımın sevgi ihtiyacını karşılamak
her gün yaptığım bir seçimdir. Eğer onun birincil sevgi dilini bilir
ve konuşmayı seçersem, onun
en derin duygusal ihtiyacı karşılanmış
ve sevgimden emin olacaktır.
Fakat, zamanla o doğal zirvelerden, gerçek dünyaya ineriz. Eğer eşimiz bizim birincil sevgi dilimizi konuşmayı öğrenmişse, sevgi gereksinimimiz doyurulmaya

uc-",5"~ -
devam edecektir. Eğer, diğer yandan, sevgi dilimizi konuşmuyorsa, depomuz yavaşça kuruyacak ve artık sevildiğimizi hissetmeyeceğiz. Eşimizin bu gereksinimini karşılamak kesinlikle bir

downloaded from KitabYurdu.az

seçimdir. Eğer eşimin sevgi dilini öğrenir ve bunu sık sık konuşursam, sevildiğini hissetmeye devam edecektir. "Aşık olma deneyimi"nin tutkusundan kurtulduğunda, o günleri hiç özlemeyecek, çünkü sevgi deposu dolmayı sürdürecektir. Fakat eğer, onun birincil sevgi dilini öğrenmez ve konuşmayı seçmezsek, duygusal zirvelerden inince, karşılanmayan duygusal gereksinimleri için doğal olarak arzu duyacaktır. Boş bir sevgi deposu ile yıllarca yaşadıktan sonra, muhtemelen, başka birisine "aşık" olacak ve bu devir tekrar başlayacaktır.

Karımın sevgi ihtiyacını karşılamak her gün yaptığım bir seçimdir. Eğer onun birincil sevgi dilini bilir ve konuşmayı seçersem, onun en derin duygusal gereksinimi karşılanmış ve sevgimden emin olacaktır. Eğer, o da aynı şeyi benim için yaparsa, benim de duygusal ihtiyaçlarım karşılanır ve her ikimiz dolu bir depo ile yaşarız. Duygusal rahatlık durumunda, yaratıcı enerjilerimizi evliliğin dışında birçok yararlı projelere verirken, bir yandan da evliliğimizin heyecanlı ve gelişen bir evlilik olmasını sağlayabiliriz.

Bütün bunlar zihnimde olduğu halde, Brent'in donuk yüzüne tekrar baktım ve ona yardımcı olup olamayacağımı merak ettim. Kalbimde biliyordum ki, o muhtemelen, halihazırda başka bir "aşk deneyimi" içerisinde. Bunun başlangıç aşamalarında mı, yoksa zirvesinde mi olduğunu merak ettim. Boş bir sevgi deposunun acısını çeken pek az erkek, bu gereksinimi başka bir yerde karşılama umudunu bulmadan evliliklerini bırakır.

Jİ.

Brent dürüsttü ve birkaç aydır başka birisine aşık olduğunu açıkladı. Bu duyguların kaybolacağını ve karısıyla her şeyi düzelteceğini ummuştu. Fakat evde işler daha da kötüleşmiş ve diğer kadına olan aşkı da artmıştı. Yeni sevgilisi olmadan yaşamayı düşünemezdi.

Brent'in çelişkisini anlıyordum. Karısını veya çocuklarını incitmeyi içtenlikle istemiyordu. Fakat aynı zamanda, mutlu bir yaşamı hak ettiğini de hissediyordu. İkinci evlilikler üzerinde yapılan istatistikleri ona söyledim (Yüzde 60 boşanma ile sonuçlanıyor). Bunu işittiğinde şaşırdı, fakat başaracağından emindi. Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi konusundaki araştırmadan bahsettim, fakat o, çocuklarına iyi bir baba olmaya devam edeceğinden ve onların, boşanmanın sarsıntısını aşacaklarından emindi. Brent'e bu kitabın konularını anlattım ve aşık olma deneyimi ile sevildiğini hissetme için duyulan derin duygusal gereksinim arasındaki farkı açıkladım. Beş sevgi dilini anlattım ve evliliğine yeni bir şans vermesini önerdim. Bütün bu süre boyunca, benim evliliğe entelektüel ve akılcı yaklaşımıma kıyasla onun deneyimlediği duygusal zirvelerin, bir BB tüfeğini bir otomatik silahla karşılaştırmak gibi bir şey olduğunu biliyordum. Benim ilgimi takdir ettiğini ifade etti ve Becky'ye yardımcı olmak için mümkün olan her şeyi yapmamı rica etti. Fakat evlilik için hiç umut görmediğine beni temin etti.

Bir ay sonra, Brent'den bir telefon aldım. Benimle tekrar konuşmak istediğini belirtti. Bu kez büroma girdiğinde, dikkati çekecek kadar rahatsızdı. Daha önce gördüğüm sakin, serinkanlı adam değildi. Sevgilisi, duygusal zirvelerden aşağı inmeye başlamıştı ve Brent'de hoşlanmadığı şeyler gözlemliyordu. İlişkiden uzaklaşıyordu ve Brent ezikti. Onun kendisi için ne kadar önemli olduğunu

ve kendisini reddedişinin ne kadar dayanılmaz olduğunu bana anlatırken gözünden yaşlar geldi. Brent bana tavsiyemi sormadan bir saat onu anlayışla dinledim. Acısını ne kadar iyi anladığımı söyledim ve yaşadığı şeyin bir kayıptan doğan doğal duygusal bir acı olduğunu ve bu acının bir gecede geçmeyeceğini belirttim. Bununla birlikte, bu deneyimin kaçınılmaz olduğunu da açıkladım. "Aşık olma deneyimi"nin geçici doğasını, er veya geç, o yüksekliklerden muhakkak

downloaded from KitabYurdu.az

gerçek dünyaya ineceğimizi ona hatırlattım. Bazılarının aşkları evlenmeden, bazılarının da evlendikten sonra bitiyordu. Şimdi olmasının, sonra olmasından iyi olduğunu kabul etti.
Bir süre sonra, bu krizin, belki de, o ve karısının evlilik danışmanlığı alması için iyi bir zaman olduğunu ortaya attım. Ona, gerçek uzun ömürlü sevginin bir seçim olduğunu, o ve karısı birbirlerini doğru sevgi diliyle sevmeyi öğrendikleri takdirde bu sevginin evliliklerinde yeniden doğabileceğini hatırlattım. Evlilik danışmanlığım kabul etti ve dokuz ay sonra, Brent ve Becky büromu yeni doğmuş bir evlilikle terk ettiler. Üç yıl sonra Brent'i gördüğümde, ne kadar harika bir evliliği olduğunu söyledi ve yaşamının can alıcı bir noktasında kendisine yardım ettiğim için teşekkür etti. Diğer sevgilisini kaybetmenin acısının iki yıldan fazla bir süredir yok olduğunu söyledi. Gülümsedi ve "Benim depom asla bu kadar dolu olmadı ve Becky de karşılaşabileceğiniz en mutlu kadın"
dedi.
Neyse ki Brent "aşık olma deneyimi"nin dengesizliğinden yararlanan bir kişiydi. İki insan asla aynı gün aşık olmazlar ve aynı gün aşkları bitmez. Bu gerçeği keşfetmek için sosyal bilimci olmanız gerekmez. Yalnızca şarkıları dinleyin, yeter. Brent'in sevgilisinin aşkı uygun bir zamanda bitmişti.
Beş Sevgi Dili
Brent ve Becky'ye danışmanlık yaptığım dokuz ay boyunca, daha önce çözümlemedikleri çok sayıda çelişki üzerinde çalıştık. Fakat evliliklerinin yeniden doğuşunun anahtarı, birbirlerinin birincil sevgi dilini keşfetmeleri ve bunu sık sık konuşmayı seçmeleriydi.
bir eylem içinizden gelmediği zaman, sevginin daha büyük bir ifadesidir.
Bölüm 9'da ortaya attığım soruya dönmeme izin verin. "Ya eşinizin sevgi dilini konuşmak içinizden gelmiyorsa?" Evlilik seminerlerimde bu soru bana sık sık sorulur. Benim yanıtım ise "Ne olacak?"tır.
Benim eşimin sevgi dili "Hizmet Davranışlaradır. Bir sevgi davranışı olarak onun için sık sık yaptığım şeylerden birisi, yerleri süpürmektir. Yerleri süpürmenin içimden geldiğini mi sanıyorsunuz? Annem bana hep yerleri süpürtürdü. Tüm ortaokul ve lise yılları boyunca, Cumartesileri bütün evi süpürmeden top oynamaya gidemezdim. O günlerde, kendi kendime "Buradan gidince, bir şeyi asla yapmayacağım: ev süpürmeyeceğim. Bunu yapacak bir kadınla evleneceğim."
Fakat şimdi bizim evi süpürüyorum ve bunu düzenli olarak yapıyorum. Evimizi süpürmemin de yalnızca bir nedeni var: Sevgi. Bana bir evi parayla süpürtmeye gücünüz yetmezdi, fakat bunu sevgi için yapıyorum. Görüyorsunuz, bir eylem içinizden gelmiyorsa, bu daha büyük bir sevgi ifadesidir. Karım biliyor ki, ben evi süpürdüğüm-

de, bu, yüzde yüz, katışıksız sevgiden başka bir şey değildir ve ben bunun için tam not alıyorum!
Birisi diyor ki, "Fakat Dr.Chapman, bu farklı. Eşimin birincil sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu biliyorum ve ben dokunma alışkanlığı olan bir insan değilim. Annemle babamın birbirlerine sarıldıklarını hiç görmedim. Bana da asla sarılmadılar, Dr.Chapman. Ben dokunan birisi değilim. Ne yapacağım?"
İki eliniz var mı? Onları birleştirebiliyor musunuz? Şimdi, eşinizin onların arasında olduğunu ve onu kendinize çektiğinizi hayal edin. Eşinize üç bin kez sarıldığınız takdirde, bunu daha rahatlıkla yapacağınıza bahse girerim. Fakat sonuçta, konumuz rahatlık değil. Biz sevgiden bahsediyoruz. Sevgi başka birisi için yaptığınız bir şeydir, kendiniz için değil. Çoğumuz, her gün, içimizden gelmeyen pek çok şey yaparız. Bazılarımız için bu, sabahları yataktan kalkmaktır. Duygularımıza karşı gelip, yataktan kalkarız. Neden? çünkü o gün yapmaya değer bir şey

downloaded from KitabYurdu.az

olduğuna inanırız. Normal olarak, gün bitmeden önce de, kalktığımız için kendimizi iyi hissederiz. Eylemlerimiz, duygularımızdan önce gelir.
Aynısı sevgi için de geçerlidir. Eşimizin birincil sevgi dilini keşfederiz ve bize doğal gelsin ya da gelmesin, onu konuşmayı seçeriz. Sıcak, heyecanlı duygulara sahip olacağımızı iddia etmiyoruz. Eşimizin duygusal gereksinimini karşılamayı istiyoruz ve onun sevgi dilini konuşmak üzere bir hamle yapıyoruz. Böyle yaparak, onun sevgi deposunu dolduruyoruz. Büyük olasılıkla o da yanıt verecek ve bizim dilimizi konuşacaktır. Bunu yaptığında, bizim duygularımız geri döner ve sevgi depomuz dolmaya başlar.
Sevgi bir seçimdir. Bugün, bu süreci eşlerden herhangi birisi başlatabilir.
BOLUM ON BİR
farkı yaratan Sevgidir
bizim tek duygusal gereksinimimiz değildir. Psikologlar, temel gereksinimlerimiz arasında güvende olma, öz-güven ve önemli olma gereksinimlerini gözlemlediler. Bununla birlikte, sevgi, bunların tümü ile etkileşim halindedir.
Eğer eşim tarafından sevildiğimi hissedersem, sevdiğimin bana bir zarar vermeyeceğini bilerek rahatlayabilirim. Onun yanında kendimi güvende hissederim. İşimde birçok belirsizliklerle yüz yüze gelebilirim. Yaşamın başka alanlarında düşmanlarım olabilir, fakat eşimle güvende hissederim.
Öz-güven duygum, eşimin beni sevdiği gerçeğiyle beslenir. Sonuçta, eğer o beni seviyorsa, ben sevilmeye değer olmalıyım. Annem ve babam bana, kendi değerim konusunda olumsuz veya karışık mesajlar vermiş olabilirler, fakat eşim beni bir yetişkin olarak biliyor ve beni seviyor. Onun sevgisi, benim Öz-güvenimi oluşturuyor.
Önemli olma gereksinimi, çoğu davranışımızın gerisindeki duygusal güçtür. Yaşam, başarma arzusu ile sürülür. Yaşamlarımızın bir şeye yaramasını isteriz. Önemli

olmanın ne anlama geldiği konusunda kendi fikirlerimiz vardır ve hedeflerimize varmak için çok çalışırız. Eşimiz tarafından sevildiğimizi hissetmek önem duygumuzu çoğaltır. Eğer birisi benî seviyorsa, bir önemim olmak, diye akıl yürütürüz.
Önemliyim, çünkü yaratılış düzeninin zirvesinde duruyorum. Soyut terimlerle düşünme, düşüncelerimi sözlerle iletme ve kararlar verme yeteneğim var. Basılmış veya kaydedilmiş sözler yoluyla, benden önce varolanların düşüncelerinden yararlanabiliyorum. Başka bir çağda veya kültürde yaşamış olsalar da, başkalarının deneyimlerinden faydalanabiliyorum. Ailenin ve arkadaşların ölümünü deneyimliyor ve maddenin ötesinde varlık olduğunu duyumluyorum. Bütün kültürlerde, insanların ruhsal aleme inandıklarını keşfediyorum. Bilimsel gözlemlerle eğitilmiş zihnim eleştirel sorular yöneltse bile, bunun gerçek olduğunu kalbim bana söylüyor. Ben önemliyim. Yaşamın bir anlamı var. Daha yüce bir amaç var. Buna inanmak istesem de, birisi bana sevgisini ifade edene değin kendimi önemli hissetmeyebilirim. Eşim bana zamanını, enerjisini ve çabasını severek verdiğinde, önemli olduğuma inanırım. Sevgi olmadan, bütün bir ömrü önem, öz-güven ve güvence arayışında harcayabilirim. Sevgiyi deneyimlediğim zaman, tüm bu gereksinimlerim olumlu yönde etkilenir. Şimdi potansiyelimi geliştirmek için özgürüm. Öz-güvenimle daha çok güvencedeyim ve İçendi gereksinimlerime yoğunlaşmak yerine, artık, çabalarımı dışarıya yöneltebilirim. Gerçek sevgi daima özgürleştirir.
Evlilik ortamında sevildiğimizi hissetmezsek, aramızdaki farklar gözde büyür. Birbirimize, kendi mutluluğumuza bir tehdit gözü ile bakmaya başlarız. Öz-güven ve

downloaded from KitabYurdu.az

önem duyguları için savaşırız ve evlilik bir cennetten ziyade bir savaş alanı olur.
Sevgi her şeye yanıt değildir, fakat canımızı sıkan şeylere yanıtlar arayacağımız bir güven ortamı yaratır. Sevginin güvencesinde bir çift, kınamadan farkları tartışabilir. Çelişkiler çözümlenebilir. Farklı iki insan birlikte uyum içinde yaşamayı öğrenebilir. Birbirlerinin en iyi yanlarını nasıl ortaya çıkaracağını keşfeder. Bunlar sevginin ödülleridir.
Eşinizi sevme kararı, içinde çok büyük bir potansiyel barındırır. Onun birincil sevgi dilini öğrenmek ise bu potansiyeli gerçekliğe dönüştürür. "Dünyayı döndüren" gerçekten sevgidir. En azından Jean ve Norm için böyleydi.
Benim büroma gelmek için üç saat yolculuk yapmışlardı. Norm'un orada olmak istemediği açıktı. Jean onu terk etme tehditleriyle onu buna mecbur etmişti. (Bu yaklaşımı ben önermiyorum, fakat insanlar beni görmeye gelmeden, genellikle, önerilerimi bilmezler.) Otuz beş yıllık evlilerdi ve-daha önce hiçbir danışmana gitmemişlerdi.
Konuşmayı Jean başlattı. "Dr.Chapman, önce iki şeyi bilmenizi istiyorum. Her şeyden önce, bizim hiç para sorunumuz yok. Bir dergide, paranın evlilikte en büyük sorun olduğunu okudum. Bu bizim için geçerli değil. İkimiz de yıllar boyu çalıştık. Evin parası ödendi, araba-rîm parası ödendi. Hiç para sorunumuz yok. ikincisi, bizim tartışmadığımızı bilmenizi istiyorum. Arkadaşlarımın, sürekli olarak tartıştıklarından bahsettiklerini işitiyorum. Biz asla tartışmadık. Son kez tartıştığımız zamanı hatırlayamıyorum, ikimiz de tartışmanın yararsız olduğu konusunda hemfikiriz, bu yüzden tartışmayız."

Bir danışman olarak, Jean'ın yolumu açmasını takdirle karşıladım. Tam konuya geleceğini biliyordum. Açış konuşmasını önceden düşündüğü açıktı. Sorun olmayan şeylerle zaman kaybetmeyeceğimizden emin olmak istiyordu. Bu saati akıllıca kullanmak istiyordu.
Devam etti. "Sorun kocamdan hiç sevgi geldiğini hissetmememde. Yaşam bizim için bir rutin. Sabah kalkar ve işe gideriz. Öğleden sonra o kendi işine bakar, ben kendi işime. Genellikle akşam yemeğini birlikte yeriz, fakat konuşmayız. Yemek yerken o TV seyreder. Yemekten sonra, tuvalete gider ve sonra da, ben ona yatma vaktinin geldiğini söyleyene kadar TV karşısında uyur. Bu, bizim haftada beş günlük programımız. Cumartesi, sabahleyin golf oynar, öğleden sonra bahçede çalışır. Cumartesi gecesi ise başka bir çiftle dışarıda yemeğe çıkarız. Onlarla konuşur, fakat eve dönmek üzere arabaya bindiğimizde sohbet biter. Eve geldiğimizde de, yatmaya gidene kadar televizyonun karşısında uyur. Pazar sabahı kiliseye gideriz. Pazar sabahları daima kiliseye gideriz, Dr.Chapman" diye vurguladı.
"Sonra," dedi, "bazı arkadaşlarla birlikte öğle yemeğine gideriz. Eve geldiğimizde, bütün Pazar öğleden sonra TV karşısında uyur. Pazar gecesi, genellikle, kiliseye tekrar gider, eve döner, patlamış mısır yer ve yatarız. Bu bizim haftalık programımız. Bütün hepsi bu. Aynı evde yaşayan iki oda arkadaşı gibiyiz. Aramızda olup biten hiçbir şey yok. Ondan bana doğru sevgi geldiğini hissetmiyorum. Sıcaklık yok, duygu yok. Bomboş, ölü. Böyle fazla devam edebileceğimi sanmıyorum."
Şimdi, Jean ağlıyordu. Ona bir mendil verdim ve Norm'a baktım. İlk yorumu şuydu, "Onu anlamıyorum." Kısa bir duraklamadan sonra devam etti. "Onu sevdiğimi kendisine göstermek için bildiğim her şeyi yaptım. Özellikle, bu

konuda çok şikayet etmeye başladığı bu son iki-üç yıl içerisinde. Hiçbir şey işe yaramıyor gibi görünüyor. Ne yaparsam yapayım, sevildiğini hissetmediği konusunda şikayet etmeyi sürdürüyor. Başka ne yapılacağını bilmiyorum."

downloaded from KitabYurdu.az

Norm'un sinirli ve kızgın olduğu anlaşılıyordu. "Jean'a olan sevgini göstermek için ne yapıyordun?" diye sordum.
"Şey, ilk olarak" dedi, "ondan önce eve gelirim. Bu yüzden her gece yemeği yapmaya ben başlarım. Aslında, haftanın dört gecesi o eve geldiğinde yemek neredeyse hazırdır. Diğer gece de dışarı, yemeğe gideriz. Haftada üç gece, yemekten sonra bulaşıkları yıkarım. Diğer gece toplantım vardır, fakat üç gece yemek bitince bulaşıkları yıkarım. Sırtı rahatsız olduğu için bütün ev süpürme işini ben yaparım. Onun polene allerjisi olduğu için bahçede de ben çalışırım. Kurutucudan çıktıktan sonra çamaşırları katlarım."
Jean için yaptığı diğer şeyleri anlatmaya devam etti. Bitirdiği zaman, Bu kadın ne yapıyor? diye merak ettim. Onun için geriye kalan hemen hiçbir şey yoktu.
Norm devam etti, "Onu sevdiğimi göstermek için bütün bu şeyleri yapıyorum, ama o orada oturmuş, size bana iki-üç yıldır söylediği şeyi, yani sevildiğini hissetmediğini söylüyor. Onun için başka ne yapacağımı bilmiyorum."
Jean'a geri döndüğümde, "Dr.Chapman," dedi, "bütün bu şeyler güzel. Fakat, ben onun kanepede oturup, benimle konuşmasını istiyorum. Biz hiç konuşmuyoruz. Otuz yıl boyunca konuşmadık. O hep bulaşık yıkıyor, yer süpürüyor, çim biçiyor. Daima bir şeyler yapıyor. Benimle kanepede oturmasını, bana biraz zaman ayırması-

nı, bana bakmasını, bizim hakkımızda, yaşamlarımız hakkında konuşmasını istiyorum."
Jean tekrar ağlıyordu. Onun birincil sevgi dilinin "Nitelikli Beraberlik" olduğu bence açıktı. Dikkat çekmek için ağlıyordu. Bir nesne değil, bir insan olarak davranılmak istiyordu. Norm'un koşuşturması onun duygusal gereksinimini karşılamıyordu. Normla biraz daha konuşunca onun da sevildiğini hissetmediğini keşfettim, fakat bunun hakkında konuşmuyordu. "Eğer otuz-beş yıldır evliysen, faturaların ödeniyorsa, tartışmıyorsan, daha başka ne bekleyebilirsin ki?" diye akıl yürütüyordu. Onun bulunduğu nokta buydu. Fakat ona şunu sorduğumda, "Senin için ideal bir eş nasıl olmalıdır? Eğer ideal bir eşe sahip olsaydın, o nasıl biri olurdu?"
İlk kez gözlerimin içine baktı ve sordu, "Gerçekten bilmek ister misin?"
"Evet" dedim.
Kanepede oturdu, kollarını göğsünün üzerinde bağladı. Yüzünde koca bir gülümseme belirdi ve "Bunu hayal ettim," dedi. "Mükemmel bir eş, öğleden sonra eve gelip, benim için yemek hazırlayan bir kadın olurdu. Ben bahçede çalışırdım ve o beni yemek için çağırırdı. Akşam yemeğinden sonra bulaşıkları yıkardı. Muhtemelen ona biraz yardım ederdim, fakat sorumluluğu o alırdı. Göm-leğimdeki düğmeler düştüğünde onları dikerdi."
Jean kendisini daha fazla tutamadı. Ona döndü ve "Sana inanmıyorum. Bana yemek pişirmeyi sevdiğini söyledin."
"Yemek pişirmeye bir itirazım yok," diye yanıtladı Norm "fakat bu bey bana idealimin ne olduğunu sordu."

Başka bir söze gerek kalmadan Norm'un birincil sevgi dilini biliyordum- "Hizmet Davranışları". Norm'un, bunca şeyi Jean için neden yaptığını düşünüyorsunuz. Onun zihninde, sevgiyi göstermenin yolu buydu: İnsanlar için bir şeyler yapmak. Sorun, "bir şeyler yapmanın" Jean'ın birincil sevgi dili olmayışıydı. O, Norm için bir şeyler yaptığı taktirde, bunların Norm'a ifade edeceklerini, duygusal olarak ona ifade etmiyordu.

downloaded from KitabYurdu.az

Norm'un zihni aydınlandığında, söylediği ilk şey şuydu, "Neden bunu bana birisi otuz yıl önce anlatmadı? Bu kadar işi yapacağıma her gece on beş dakika kanepede oturup, onunla konuşabilirdim."
Jean'a döndü ve "Yaşamımda ilk kez," dedi, "Biz konuşmuyoruz" dediğinde ne kastettiğini anlıyorum. Bunu hiç anlayamıyordum. Konuştuğumuzu düşünüyordum. Hep "İyi uyudun mu?" diye soruyordum. Sen her gece kanepede on beş dakika oturup, birbirimize bakıp, konuşmamızı istiyorsun. Şimdi ne demek istediğini anlıyorum ve şimdi bunun senin için neden bu kadar önemli olduğunu kavrıyorum. Bu senin sevgi dilin. Bu gece başlıyoruz. Yaşamımın geri kalan kısmında, her gece, sana kanepede on beş dakika ayıracağım. Buna güvenebilirsin."
Jean, Norm'a döndü ve "Bu çok güzel olur" dedi, 'Ve benim için de sana yemek hazırlamanın bir sakıncası yok. Normalde biraz daha geç olacaktır, çünkü eve senden geç geliyorum. Fakat yemek yapmanın benim için sakıncası yok. Düğmelerini de seve seve dikerim. Onları hiçbir zaman kopuk halde bırakmıyordun ki, dikeyim. Eğer sana sevildiğini hissettirecekse, yaşamımın geri kalan kısmında bulaşıkları da yıkarım."

Jean ve Norm eve döndüler ve birbirlerini doğru sevgi dilleri ile sevmeye başladılar. İki aydan daha az bir zaman sonra, ikinci balayındalardı. Evliliklerinde ne kadar köklü değişimlerin olduğunu söylemek için beni Bahamalar'dan aradılar.
Sevgi, bir evlilikte yeniden doğabilir mi? Elbette! Anahtar, eşinizin birincil sevgi dilini öğrenmeniz ve onu konuşmayı seçmenizdir.
BÖLÜM ON İKİ
Sevimsizi Sevmek
~j yiül ayında güzel bir Cumartesiydi. Karım ve ben F""T Reynolda Bahçeleri'nde, bazıları dünyanın değişik .X—Eyerlerinden ithal edilmiş bitki örtüsünün tadina vararak geziniyorduk. Bu bahçeler aslinda büyük tütüncü R.J.Reynolds'in malikanesine ait bir kisim olarak oluşturulmuştu. Buralari şimdi, Wake Forest üniversitesine ait bir yerdir. Iki hafta önce danişma seanslarina başlamiş bir kadinin, Ann'in, bize yaklaştigini fark ettigimde gül bahçelerini henüz geçmiştik. Parke taşlariyla döşenmiş patikaya bakiyordu. Çok derin düşünceler içinde oldugu görülüyordu. Onu selamladigimda ürktü, ama sonra bana bakip gülümsedi. Onu Karolyn'le taniştirdim ve biraz hoşbeş ettik. Sonra, ansizin bana, o ana kadar duydugum en derin sorulardan birisini sordu: "Dr.Chapman, nefret ettiginiz birisini sevmeniz mümkün mü?"
"Bu sorunun derin bir acidan dogdugunu ve düşünceli bir yaniti hak ettigini düşündüm. Ertesi hafta başka bir danişma seansinda onu görecegimi biliyordum. Bu yüzden, "Aon" dedim, "bu şimdiye kadar duydugum, en çok düşünceye sevkeden sorulardan birisi. Neden bunu gelecek hafta tartişmiyoruz?" Kabul etti. Karolyn ve ben

de gezintimize devam ettik. Fakat Ann'in sorusu aklimdan çikmadi. Daha sonra, eve dönerken, Karolyn ve ben bunu tartiştik. Evliligimizin ilk zamanlarini düşündük ve sik sik nefret duygularini yaşadigimizi animsadik. Birbirimize söyledigimiz kinayici sözler aci, acinin peşinden de kizginlik uyandiriyordu. Içeride tutulan kizginlik, nefrete dönüşür. Bizde degişikligi yaratan neydi? Bunun sevme konusundaki seçim oldugunu ikimiz de biliyorduk. Talep etme ve kinama modelini sürdürdügümüz takdirde evliligimizi mahvedecegimizin farkindaydik. Neyse ki, aşagi yukari bir yillik bir sürede, birbirimizi kinamadan aramizdaki farklari nasil tartişacagimizi, birlikteligimizi bozmadan nasil kararlar verecegimizi, talepkar olmadan nasil yapici önerilerde bulunacagimizi ve nihayet birbirimizin sevgi dilini nasil konuşacagimizi ögrenmiştik. Sevme konusundaki seçimimiz, birbirimize duydugumuz olumsuz duygularin ortasinda yapilmişti.

downloaded from KitabYurdu.az

Birbirimizin birincil sevgi dilini konuşmaya başladigimizda kizginlik ve nefret gibi olumsuz duygular azaldi.
Fakat, bizim durumumuz Ann'inkinden farkliydi. Karolyn ve ben ögrenmeye ve gelişmeye açiktik. Ann'in kocasinin ise böyle olmadigini biliyordum. Önceki hafta, Ann bana danişma seanslarina gelmesi için kocasina yalvardigini söylemişti. Evlilik üzerine bir kitap okumasini veya bir bant dinlemesini rica etmişti. Fakat kocasi, onun gelişme yolundaki tüm çabalarini reddetmişti. Ann'a göre kocasinin tutumu, "Benim hiçbir sorunum yok. Sorunlari olan kişi sensin," idi. Kendince o hakliydi, Ann hataliydi. Bu, bu kadar basitti. Kocasina duydugu sevgi, yillar boyu. kocasinin sürekli eleştirileri ve kinamalari ile ölmüştü. On yillik evlilikten sonra, duygusal enerjisi tükenmiş ve öz-güveni neredeyse yok olmuştu. Ann'in evliligi için umut var miydi? Sevimsiz bir kocayi sevebilir miydi? Kocasi, onun sevgisine karşilik verir miydi?

Ann'in oldukça dindar bir insan oldugunu ve düzenli olarak kiliseye gittigini biliyordum. Evliliginin yaşamasi için belki de tek umudun onun inancinda oldugunu tahmin ettim. Ertesi gün, aklimda Ann oldugu halde, Hazreti Isa'nin yaşami konusunda Luke'un hikâyesini okumaya başladim. Luke'un yaziş üslubuna daima hayran olmuşumdur. Çünkü o, detaylara önem veren bir fizikçi idi ve birinci yüzyilda, Hazreti Isa'nin yaşam tarzi ve ögretilerinin düzenli bir hikâyesini yazmişti. Birçok insanin, Isa'nin en büyük vaazi olarak adlandirdigi konuşmadan, sevginin karşilaşacagi en büyük zorluklan olarak adlandirdigim şu sözleri okudum.
"Beni işitenlere söylüyorum: Düşmaninizi sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapin, size beddua edenlere siz hayirduada bulunun, size kötü davrananlar için dua edin... Başkalarina, size davranilmasim istediginiz gibi davranin. Eger sizi sevenleri severseniz, bu size ne kazandirir? Günahkârlar bile kendilerini sevenleri severler."
Bana öyle geliyordu ki, neredeyse iki bin yil önce yazilmiş bu büyük mücadele, Ann'in aradigi bakiş açisi olabilirdi.
Fakat o bunu yapabilir miydi? Bunu herhangi bir kimse yapabilir miydi? Sizin düşmaniniz haline gelmiş bir eşi sevmek mümkün müydü? Size beddua eden, kötü davranan ve size karşi nefret ve aşagilama duygulari ifade eden birisini sevmek mümkün müydü? Eger yapabilirse, buna bir karşilik olabilir miydi? Kocasi degişip, ona sevgi ve ilgi vermeye başlayabilir miydi? Isa'nin bu çok eski vaazindaki şu söz beni çok şaşirtti: 'Yerin, size verilecektir. Ne kadar çok verirseniz, o kadar çok size gelir, çünkü kullandiginiz ölçü ile ölçüleceksiniz."
¥ ¥

Bu çok eski, sevimsiz olani sevme prensibi, Ann'inki kadar bozuk bir evlilikte işe yarayabilir miydi? Benim hipotezim şu olacakti: Eger Ann kocasinin birincil sevgi dilini ögrenebilir ve bu dili, onun sevgi gereksinimi karşilanana kadar bir süre konuşabilirse, sonunda kocasi karşilik verecek ve ona sevgi göstermeye başlayacakti. Işe yarayacak mi, diye merak ettim.
Ertesi hafta Ann'la buluştum ve evliliginin korkunç yanlarini tekrar gözden geçirirken onu dinledim. Özetinin sonunda, Reynolda Bahçeleri'nde sordugu soruyu tekrarladi. Bu kez bunu bir ifade şeklinde ortaya koydu: "Dr.Chapman, bütün bana yaptiklarindan sonra onu tekrar sevebilir miyim, bilmiyorum."
"Bu durumu hiç arkadaşlarindan birisi ile konuştun mu?" diye sordum.
"En yakin arkadaşlarimdan ikisi ile" dedi, 'Ve birazcik da başka insanlarla."
"Onlarin yaniti neydi?"

downloaded from KitabYurdu.az

"Bitir" dedi. "Hepsi bana bitirmemi, onun asla degişmeyecegini ve benim yalnizca bu eziyeti uzattigimi söylüyorlar. Fakat, Dr.Chapman, kendimi bunu yapmaya ikna edemiyorum. Belki yapmaliyim, fakat bunun dogru bir şey olduguna inanamiyorum."
"Bana öyle geliyor ki, sana evliligi bitirmenin yanliş oldugunu söyleyen dini ve ahlaki inançlarinla, evliligi bitirmenin, yaşaman için tek yol oldugunu söyleyen duygusal istirabin arasinda bölünmüşsün.
"Bu tamamiyle dogru, Dr.Chapman. Hissettigim şey tam olarak bu. Ne yapacagimi bilmiyorum."

duygusal depomuz
çok az dolu oldugunda.
eşimize karşi hiçbir
sevgi hissimiz yoktur.
Yalnizca boşluk ve
aci yaşariz.
"Mücadeleni çok iyi anliyorum" diye sürdürdüm, "çok zor bir durumdasin. Keşke sana kolay bir çözüm önere-bilseydim. Ne yazik ki, yapamiyorum. Söz ettigin her iki alternatif de, bitirmek veya kalmak, muhtemelen sana büyük bir aci verecektir. Kararini vermeden önce, bir fikir önerecegim. Işe yarayacagindan emin degilim, fakat denemeni istiyorum. Bana anlattiklarindan, dini inancinin senin için önemli oldugunu ve Isa'nin ögretilerine büyük saygi duydugunu biliyorum."
Başiyla onayladi. Devam ettim, "Isa'nin bir zamanlar söyledigi ve senin evliligine uygulanabilecegini sandigim bir şeyi okumak istiyorum." Yavaşça ve dikkatlice okudum.
"Beni işitenlere söylüyorum: Düşmaninizi sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapin, size beddua edenlere siz hayirduasinda bulunun, size kötü davrananlar için dua edin. Başkalarina, size davranilmasmi istediginiz gibi davranin. Eger sizi sevenleri severseniz, bu size ne kazandirir? "Günahkârlar" bile kendilerini sevenleri severler."

"Bu sana kocani animsatiyor mu? Sana, bir arkadaştan ziyade bir düşman gibi mi davraniyor?" diye sordum.
Onaylayarak başini salladi.
"Sana hiç beddua etti mi?" diye sordum.
"Birçok kez"
"Sana hiç kötü davrandi mi?
"Sik sik"
"Peki, senden nefret ettigini söyledi mi?"
"Evet."
"Ann, eger arzu edersen, bir deneme yapmak istiyorum. Bu prensibi evliligine uyarladigimiz takdirde ne olacagini görmek istiyorum. Izin verirsen ne demek istedigimi açiklayayim."
Ann'a duygusal depo kavramini, depo onun oldugu kadar az dolu ise eşimize karşi hiç sevgi duymayacagimizi, yalnizca boşluk ve aci yaşayacagimizi açiklamaya giriştim. Sevgi böylesine derin bir duygusal gereksinim oldugu için, belki de, onun yoklugu en derin acimizdir. Birbirimizin sevgi dilimizi ögrendigimiz takdirde bu duygusal gereksinimin karşilanabilecegini ve olumlu duygularin tekrar oluşabilecegini ona anlattim.

downloaded from KitabYurdu.az

"Bu sana mantikli geliyor mu?" diye sordum.
"Dr.Chapman, tam benim yaşamimi tanimladiniz. O-nu daha önce hiç bu kadar net görmemiştim. Evlenmeden önce birbirimize aşiktik, fakat çok geçmeden zirveden aşagi indik ve asla birbirimizin sevgi dilini konuşmayi ögrenmedik. Benim depom yillardir boştu. Eminim, onunkisi de öyle. Dr.Chapman, eger bu kavrami daha önceden bilseydim, bunlarin hiçbirisi olmayacakti."

"Geriye dönemeyiz, Ann," dedim. "Bütün yapabilecegimiz, gelecegi farkli kilmak. Alti aylik bir deneme ö-nermek istiyorum."
"Her şeyi denerim" dedi Ann.
Onun olumlu tavrindan hoşlandim, fakat bu denemenin ne kadar zor olabilecegini kavradigindan emin degildim.
"Hedefimizi ortaya koymakla işe başlayalim," dedim. "Eger alti ayda en çok arzu ettigin dilegin gerçekleşecek olsaydi, bu ne olurdu?
Ann bir süre sessiz oturdu. Sonra düşünceli bir şekilde "Glenn'in beni tekrar sevdigini ve benimle zaman geçirerek bunu ifade ettigini görmek isterdim" dedi. "Birlikte bir şeyler yaptigimizi, bir yerlere gittigimizi görmek isterdim. Benim dünyamla ilgilendigini görmek isterdim. Dişari yemege çiktigimizda konuştugumuzu görmek isterdim. Beni dinlemesini isterdim. Fikirlerime deger verdigini hissetmek isterdim. Birlikte seyahatler yaptigimizi ve yine eglendigimizi görmek isterdim. Evliligimize her şeyden çok deger verdigini bilmek isterdim."
Durakladi, sonra yine devam etti. "Kendi açimdan ise ona tekrar sicak, olumlu duygular beslemek isterdim. Ona yeniden saygi duymak isterdim. Ondan gurur duymak isterdim. Şu anda bu duygulara sahip degilim."
Ann konuşurken ben yaziyordum. Bitirdiginde, söylediklerini ona okudum. "Bu oldukça yüksek bir amaç gibi görünüyor," dedim, "ama senin istedigin gerçekten bu mu, Ann?"
"Şu anda, bu imkânsiz bir amaç gibi görünüyor, Dr.Chapman," diye yanitladi Ann, "fakat bunu görmeyi her şeyden çok isterim."

"O zaman anlaşalim," dedim. "Bu senin amacin olacak. Alti ay içinde senin ve Glenn'in bu tür bir sevgi ilişkisine sahip oldugunu görmek istiyoruz."
"Şimdi izin verirsen sana bir varsayim önerecegim. Deneyimizin amacı, bu varsayımın doğru olup olmadığını ispatlamak olacak. Eğer altı ay boyunca Glenn'in birincil sevgi dilini sürekli olarak konuşabilirsen, bu süre boyunca bir yerde onun sevgi gereksiniminin karşılanacağını, duygusal deposunun dolacağını ve sevgine karşılık vermeye başlayacağını varsayalım. Bu varsayım, sevgi gereksinimimizin en derin duygusal gereksinimimiz olduğu ve bu gereksinimimiz karşılandığında, onu karşılayan kişiye olumlu yanıt verme eğilimimiz olduğu fikri üzerine kurulmuştur."
Devam ettim, "Bu varsayımın, bütün inisiyatifi senin ellerine verdiğini anlıyorsundur. Glenn bu evlilik üzerinde çalışmaya çabalamıyor. Sen çabalıyorsun. Bu varsayım der ki, eğer enerjini doğru yöne kanalize edebilirsen, Glenn'in sonuçta karşılık vermesi için iyi bir olasılık mevcuttur. İsa'nın, fizikçi Luke tarafından kaydedilmiş başka bir vaazından bir parça okudum. 'Yerin, size verilecektir.Ne kadar çok verirseniz, o kadar çok size geri gelir, çünkü kullandığınız ölçü ile ölçüleceksiniz."
"Anladığım kadarıyla Isa, insanları kullanmanın yolunu değil, bir prensibi anlatıyor. Genel olarak konuşmak gerekirse, eğer insanlara karşı iyi ve sevecensek, onlar da bize karşı iyi ve sevecen olma eğiliminde olacaklardır. Bu, bir insani, ona karşı iyi davranarak iyi yapabiliriz anlamına

downloaded from KitabYurdu.az

gelmez. Bizler bağımsız varlıklarız. Bu yüzden, sevgiyi reddedebilir, sevgiden uzaklaşabilir ve hatta sevginin yüzüne bile tükürebiliriz. Glenn'in senin

sevgi davranışlarına bir karşılık vereceğinin hiçbir garantisi yok. Yalnızca, büyük olasılıkla bunu yapacağını söyleyebiliriz. Bir danışman bireysel davranışları asla tam bir kesinlikle tahmin edemez. Araştırmalara ve kişilik incelemelerine dayanarak, bir araştırmacı, yalnızca, belirli bir durumda bir kişinin muhtemelen nasıl karşılık vereceğini tahmin edebilir.
varsayım üzerinde anlaşmaya varınca, Ann'a "Şimdi senin ve Glenn'in birincil sevgi dilini tartışalım," dedim, "şu ana kadar bana anlattıklarından, senin birincil sevgi dilinin nitelikli beraberlik olduğunu tahmin ediyorum. Ne düşünüyorsun?"
"Sanırım, Dr.Chapman. Birlikte zaman geçirdigimiz ve Glenn'in beni dinlediği o ilk günlerde, birlikte konuşarak, bir şeyler yaparak uzun saatler geçirirdik. Gerçekten sevildiğimi hissederdim. Keşke evliliğimizin o kısmı geri dönebilse. Birlikte zaman geçirdigimizde, O'nun gerçekten değer verdiğini hissediyorum. Fakat o hep başka işler yaptığında, konuşmaya, benimle bir şeyler yapmaya hiç zamanı olmadığında, iş ve diğer uğraşlar ilişkimizden daha önemliymiş gibi hissediyorum."
"Peki, Glenn'in birincil sevgi dilinin ne olduğunu düşünüyorsun?" diye sordum.
"Sanırım fiziksel temas, özellikle de evliliğin cinsel yönü. Onun tarafından daha fazla sevildiğimi hissettiğim ve cinsel olarak daha aktif olduğumuz zamanlar farklı bir tutumu olduğunu biliyorum. Sanırım bu onun birincil sevgi dili, Dr.Chapman."
"Onunla konuşma tarzından hiç şikayet eder mi?"

"Şey, sürekli onun başının etini yediğimi söyler. Ayrıca onu desteklemediğim, daima onun fikirlerine karşı olduğumu da söyler."
"O halde" dedim, '"Fiziksel Temas'ın onun birincil sevgi dili, 'Onay Sözleri'nin ise ikincil sevgi dili olduğunu farz edelim. İkincisini de ortaya koymamın nedeni, olumsuz sözlerden yakmıyorsa, göründüğü kadarıyla olumlu sözlerin onun için anlamlı olmasıdır."
"Şimdi izin verirsen, varsayımımızı test etmek için bir plan .önereceğim. Diyelim ki, eve gittin ve Glenn'e şöyle dedin: 'Bizim hakkımızda düşündüm ve sana daha iyi bir eş olmaya karar verdim. Bu yüzden, nasıl daha iyi bir eş olabileceğim konusunda herhangi bir önerin varsa, buna açığım. Bana şimdi söyleyebilirsin ya da bu konuda düşünebilir ve ne düşündüğünü açıklayabilirsin. Ama ben, gerçekten, daha iyi bir eş olma konusunda çaba sarf etmek istiyorum. Onun yanıtı her ne ise, ister olumlu ister olumsuz, bunu yalnızca bir bilgi olarak kabul et. Bu başlangıç beyanı, onun, ilişkinizde değişik bir şeylerin olmak üzere olduğunu bilmesini sağlar."
"Sonra, onun birincil sevgi dilinin 'Fiziksel Temas' olduğu konusundaki senin tahminine ve ikincil sevgi dilinin 'Onay Sözleri' olabileceği konusunda benim önerime dayanarak, bir ay boyunca dikkatini bu iki alan üzerine odakla."
"eğer Glenn, nasıl daha iyi bir eş olabileceğin konusunda bir öneriyle çıkagelirse, bu bilgiyi kabul et ve onu planına kat. Glenn'in yaşamındaki olumlu şeyleri ara ve bu şeyler hakkında onu sözlerle takdir et. Bu esnada, tüm yakınmaları bırak. eğer bir şeylerden şikayet etmek istiyorsan, bu ay Glenn'e bu konuda bir şey söyleme. Bunları kendi defterine yaz."

"Fiziksel Temas ve cinsel ilişki konusunda daha çok inisiyatif al. Yalnızca onun girişimlerine karşılık vererek değil, kendi başına girişiminle de onu şaşırt. İlk iki hafta için haftada bir kez,

downloaded from KitabYurdu.az

ikinci iki hafta için de haftada iki kez cinsel ilişkide bulunmayı hedefle." Ann bana, geçen altı ay boyunca o ve Glenn'in yalnızca bir veya iki kez cinsel ilişkide bulunduklarını söylemişti. Bu planın işleri oldukça çabuk düzelteceğini düşündüm.
eğer sizde olmayan duygulara sahip olduğunuzu iddia ederseniz,
bu ikiyüzlülüktür... Fakat eğer,
diğer kişinin yaran veya zevki için
bir sevgi davranışında bulunursanız,
bu yalnızca bir seçimdir.
"Ah, Dr.Chapman, bu zor olacak," dedi Ann. O beni sürekli ihmal ederken, cinsel olarak ona karşılık vermeyi zor buluyorum. Cinsel beraberliklerimizde sevilmekten çok, kullanıldığımı hissediyorum. Geri kalan zamanlarda bütünüyle önemsizmişim gibi davranıyor ve sonra yatağa atlayıp, vücudumu kullanmak istiyor. Buna güceniyorum. Son birkaç yıldır çok sık seks yapmamamızın nedeninin de bu olduğunu tahmin ediyorum."
"Senin tepkin normal ve doğal," diyerek Ann'i rahatlattım. Çoğu kadınlar için, kocaları ile cinsel olarak yakınlaşma arzusu, kocaları tarafından sevildikleri duygusundan kaynaklanır. eğer sevildiklerini hissetmezlerse, cinsel temasta, muhtemelen, kullanıldıklarını hissederler.

Bu yüzden seni sevmeyen birisini sevmek son derece zordur. doğal eğilimlerimize karşıdır. Bunu yapmak için büyük ölçüde Tanrıya olan inancına dayanacaksın. Belki, İsa'nın düşmanını sevme, senden nefret edeni sevme, seni kullananları sevme üzerine vaazını tekrar okumak sana yardımcı olacaktır. Sonra da, İsa'nın öğretisini uygulamana yardımcı olmasını Tanrıdan iste."
Ann'in söylediklerimi takip ettiği belliydi. Başını çok hafifçe sallıyordu. Gözleri bana birçok sorusu olduğunu anlatıyordu.
"Fakat, Dr.Chapman, bir kişiye karşı bu kadar olumsuz duygularınız varken, cinsel olarak sevgi göstermek ikiyüzlülük olmuyor mu?"
"Belki de, bir duygu olarak sevgi ve bir eylem olarak sevgi arasındaki farkı ayırt etmek bize yardımcı olacaktır," dedim. "eğer sende olmayan duygulara sahip olduğunu iddia edersen bu ikiyüzlülüktür ve böyle yanlış bir iletişim yakın ilişki kurmanın yolu değildir. Fakat, eğer, diğer kişinin yararı veya zevki için yapılan bir sevgi davranışında bulunursan, bu yalnızca bir seçimdir. Bu eylemin derin bir duygusal bağdan kaynaklandığını iddia etmiyorsun. Yalnızca onun yararı için bir şey yapmayı seçiyorsun. Sanırım İsa'nın kastettiği buydu."
"Tabii ki, bizden nefret eden insanlara karşı sıcak duygular beslemeyiz. Bu anormal olurdu. Ama onlara sevgi dolu davranışlarda bulunabiliriz. Bu tür sevgi davranışlarının onların tutumunda ve davranışlarında olumlu etkiler yaratacağını umarız. En azından, onlar için olumlu bir şeyler yapmayı seçmişizdir."
Yanıtım Ann'i, en azından o an için, tatmin etmiş görünüyordu. Bunu tekrar tartışacağımızı hissediyordum. Ayni zamanda, bu deneme işe yaradığı taktirde, bunun,

Ann'in Tanrıya olan "derin inancı sayesinde olacağını da hissediyordum.
"İlk aydan sonra" dedim "Glenn'e, nasıl olduğun konusundaki düşüncelerini sormanı istiyorum. Kendi kelimelerini kullanarak ona sor, 'Glenn, sana birkaç hafta önce, daha iyi bir eş olmaya çalışacağımı söylediğimi anımsıyor musun? Sana, beni nasıl bulduğunu sormak istiyorum!"
"Glenn ne söylerse söylesin, bunu bir bilgi olarak kabul et. Alaycı olabilir, küstah veya düşmanca olabilir veya olumlu olabilir. yanıtı ne olursa olsun tartışma, kabul et ve ciddi olduğun, gerçekten

downloaded from KitabYurdu.az

daha iyi bir eş olmak istediğin, başka önerileri varsa, bunlara açık olduğun konusunda onu temin et."
"altı ay boyunca, onun tepkilerini sorma modelini ayda bir kez tekrarla. Glenn sana ne zaman olumlu bir tepki verirse, ne zaman 'Biliyor musun, bana daha iyi bir eş olmaya çalışacağını ilk söylediğinde buna çok güldüm, fakat bir şeylerin değiştiğini kabul etmeliyim," derse, çabalarının duygusal olarak ona ulaştığını bileceksin. Sana ilk ayin veya ikinci ya da üçüncü ayin sonunda olumlu tepki verebilir. İlk olumlu tepkiyi aldıktan bir hafta sonra ondan, senin birincil sevgi diline uyan bir ricada bulunmanı istiyorum. Örneğin, bir akşam ona 'Glenn,' diyebilirsin, 'bir zamanlar birlikte nasıl Scrabble oynadığımızı anımsıyor musun? Perşembe gecesi seninle Scrabble oynamak istiyorum. Çocuklar Mary'de kalacaklar. Sence bu mümkün mü?'"
"Rican genel bir şeyden ziyade belirgin bir şey olsun. 'Biliyor musun, seninle daha fazla zaman geçirmek isterdim,' deme. Bu çok belirsiz. Bunu yapıp yapmadığını nasıl bileceksin? Fakat belirgin bir ricada bulunursan,

bunu yaptığında, senin iyiliğin için bir şey yapmayı seçtiğini bilirsin."
"Her ay ondan özel bir ricada bulun. Bunu yaparsa i-yi, yapmazsa da iyi. Fakat yaptığı zaman, senin gereksinimlerine yanıt verdiğini bileceksin. Bu süreç içerisinde ona senin sevgi dilini öğretiyorsun, çünkü ricaların sevgi dilinle uyumlu. eğer seni, senin birincil sevgi dilinde sevmeye başlarsa, ona karşı olan olumlu duyguların yeniden yüzeye çıkmaya başlayacaktır. Duygusal tankın dolmaya ve zamanla evlilik yeniden dogmaya başlayacaktır."
"Dr.Chapman bunun olabilmesi için her şeyi yapardım" dedi Ann.
belki de evliliğinizde bir mucizeye ihtiyacınız vardır. Neden Ann'in deneyini tecrübe etmiyorsunuz?
"Şey", diye karşılık verdim, "çok siki bir çalışma gerektirecek, fakat, inan, bu çabaya değer. Kişisel olarak bu deneyin işe yarayıp yaramadığını ve bu varsayımın doğruluğunu görmeyi istiyorum. Bu süreç boyunca seninle düzenli olarak görüşmek istiyorum; belki her iki haftada bir. Her hafta Glenn'e söylediğin olumlu onay sözlerin bir kaydını tutmanı istiyorum. Glenn'e söylemeksizin kaydını tuttuğun şikayetleri de getirmeni istiyorum. Belki hissedilmiş rahatsızlıklardan hareket ederek, bu rahatsızlıkların bazılarının giderilmesine yardımcı ola-

\ çak Özel ricaları saptayabilirim. Sonuçta, engellemeleri ve
rahatsızlıkları yapıcı bir şekilde nasıl paylaşacağını öğrenmeni istiyorum. Senin ve Glenn'in bu rahatsızlıklar ve çelişkilerle nasıl başa çıkacağınızı öğrenmenizi istiyorum. Fakat; bu altı aylık deneme boyunca, bunları Glenn'e söylemeden yazmanı istiyorum.
Ann gitti. Kendi sorusuna yanıt aldığına inanıyordum. "Nefret ettiğin birisini sevmek mümkün mü?"
Sonraki altı ayda, Ann, Glenn'in tutumunda ve ona karşı davranışında çok büyük bir fark gördü. İlk ayda, Glenn küstahtı ve bütün bu olayı hafife aldı. İkinci ayda, Ann'in çabalarına olumlu tepki verdi. Son dört ayda da, onun neredeyse tüm ricalarına olumlu karşılık verdi. Ona karşı Ann'in duygulan son derece değişmeye başladı. Glenn hiçbir zaman danışma seanslarına gelmedi, fakat bantlarımdan bazılarını dinledi ve bunları Ann'le tartıştı. Ann'i danışma seanslarını Sürdürmeye teşvik etti. O da bu deney bittikten sonra üç ay daha devam etti. Bu gün hâlâ, Glenn arkadaşlarına benim bir mucize adam olduğum konusunda yemin eder.
Belki sizin de evliliğinizde bir mucizeye gereksiniminiz vardır. Neden Ann'in deneyi üzerinde çalışmıyorsunuz? Eşinize, evliliğiniz konusunda düşündüğünüzü ve onun gereksinimlerini

downloaded from KitabYurdu.az

karşılama konusunda daha iyi olmaya karar verdiğinizi söyleyin. nasıl gelişebileceğiniz konusunda önerilerini isteyin. Önerileri, onun birincil sevgi dili konusunda bir ipucu olacaktır. eğer hiç öneride bulunmazsa, yıllar boyunca şikayet ettiği şeylere dayanarak, onun sevgi dilini tahmin edin. Sonra, altı ay boyunca, dikkatinizi bu sevgi dili üzerine yogunlaşın. Her ayin sonunda, nasıl **olduğunuz** konusundaki görüşlerini alin ve başka öneriler isteyin.
I
176
Beş Sevgi Dili
Eşiniz, gelişme gördüğünü belirttiği her defa, bir hafta bekleyin ve sonra özel bir ricada bulunun. Bu rica, onun sizin için yapmasını gerçekten istediğiniz bir şey olmalı. eğer bunu yapmayı seçerse, sizin gereksinimlerinize karşılık verdiğini bilirsiniz. eğer ricanıza yanıt vermezse, onu sevmeye devam edin. Belki gelecek ay olumlu tepki verecektir. eğer eşiniz sizin ricalarınızı yerine getirerek sizin sevgi dilinizi konuşmaya başlarsa, ona karşı olumlu duygularınız geri dönecek ve zamanla evliliğiniz yeniden doğacaktır. Sonuçları garanti edemem. Fakat danışmanlığını yaptığım çok sayıda insan, sevginin mucizesini yaşadılar.
BÖLÜM ON ÜÇ
Çocuklar ve Sevgi Dilleri
dilleri kavramı çocuklara da uygulanabilir mi? Bu soru, evlilik seminerlerime katılan insanlar tara-fincan sık sık bana sorulur. Benim mutlak yanıtım ise evettir. Çocuklar küçükken, onların birincil sevgi dillerini bilemezsiniz. Bu yüzden, beşinin tümünü uygulayın, onu mutlaka yakalarsınız. Fakat onların davranışlarını gözlemlerseniz, birincil sevgi dillerini oldukça erken öğrenebilirsiniz.
Bobby altı yaşındadır. Babası işten eve geldiğinde, Bobby kucağına atlar, uzanır ve babasının saçını dağıtır. Bobby, babasına ne diyor? "Dokunulmak istiyorum." babasına dokunuyor çünkü dokunulmak istiyor. Bobby'nin birincil sevgi dili muhtemelen "Fiziksel Temas'tır.
Patrick, Bobby'nin kapı komşusudur. Beş buçuk yaşındadır. O ve Boby oyun arkadaşlarılar. Bununla birlikte, Patrick'in babası işten eve geldiğinde değişik bir senaryoyla karşılaşır. Patrick heyecanla, "Gel buraya, Babacığım," der, "sana bir şey göstermek istiyorum. Gel buraya."
180
Beş Sevgi Dili
Babası "Bir dakika, Patrick" der, "gazeteye bakmak istiyorum."
Patrick bir an için bırakır, fakat on beş saniye sonra, "Babacığım, benim odama gel. Sana şimdi göstermek istiyorum, babacığım. Sana şimdi göstermek istiyorum."
Babası, "Bir dakika, oğlum. bırak da okumamı bitireyim" diye yanıt verir.
Patrick'in annesi onu çağırır ve Patrick fırlayıp çıkar. Annesi ona babasının yorgun olduğunu ve lütfen, birkaç dakikalığına, gazetesini okumasına izin vermesini söyler. Patrick, "Ama anne," der,"ona yaptığım şeyi göstermek istiyorum."
"Biliyorum," der annesi, "fakat babanın birkaç dakikalığına okumasına izin ver."
Altmış saniye sonra, Patrick tekrar babasının yanındadır. Herhangi bir şey söylemek yerine, gülerek, babasının gazetesine atlar. "Ne yapıyorsun, Patrick?" der babası.
"Odama gelmeni istiyorum, baba. Sana yaptığım şeyi göstermek istiyorum" der Patrick.
Patrick ne istiyor? "Nitelikli Beraberlik." babasının tüm dikkatini istiyor ve bir olay çıkarması gerekse bile onu alana dek rahat durmayacak.
eğer çocuğunuz size sık sık hediyeler hazırlıyor. Onları kaplıyor ve gözlerinde özel bir neşe ile size veriyorsa, çocuğunuzun birincil sevgi dili muhtemelen "Armağan Elma"dır. Size veriyor, çünkü almak istiyor. Oğlunuzun veya kızınızın küçük kardeşine sürekli yardımcı olmaya

downloaded from KitabYurdu.az

çalıştığını gözlemlerseniz, bu, muhtemelen, onun birincil sevgi dilinin "Hizmet Davranışları" olduğu anlamına gelir. eğer, sık sık size ne kadar iyi göründüğünüzü,
Çocuklar ve Sevgi Dilleri
181
ne kadar iyi bir anne veya baba olduğunuzu, ne kadar iyi bir iş yaptığınızı söylüyorsa, bu onun birincil sevgi dilinin "Onay Sözleri" olduğunun bir işaretidir.
Bütün bunlar çocuğun bilinçaltı seviyesindedir. Yani, çocuk bilinçli olarak "eğer bir hediye verirsem, annem ve babam da bana bir hediye verir. eğer dokunursam, bana dokunurlar" diye düşünmüyor. Onun davranışı, kendi duygusal arzularıyla güdüleniyor. Belki, belli şeyler yaptığında veya söylediğinde, anne ve babasından tipik olarak belli tepkiler aldığını tecrübe ile öğrenmiştir. Bu şekilde, aldığı tepkilerin kendi duygusal gereksinimlerini karşılamasına yol açan şeyi yapar veya söyler. eğer her şey iyi gider ve duygusal gereksinimleri karşılanırsa, çocuklar sorumlu yetişkinler olarak yetişirler. Fakat eğer duygusal gereksinimleri karşılanmazsa, gereksinimlerini karşılamayan ana-babaya kızgınlık göstererek ve sevgiyi uygunsuz yerlerde arayarak, geçerli standartları ihlal edebilirler.
Bana sevgi deposundan ilk bahseden psikiyatrisi, Dr.Ross Campbell, cinsel sapkınlıkta bulunmuş yetişkinleri tedavi ettiği birçok yıllar boyunca, hastalan arasında duygusal gereksinimi anababası tarafından karşılanmış bir yetişkine asla rastlamadığını söyler. Onun görüşü, yetişkinlerdeki, neredeyse, tüm cinsel sapkınlıkların kökeninin boş bir sevgi deposu olduğu yolundadır.

çocuk büyüdükçe
"Onay Sözleri"nin kınama sözlerine dönüşmesi nedendir?
Bunu sizin toplumunuzda da gördünüz mü? Bir genç evden kaçar. Anababa, ellerini ovuşturarak, "Onun için
182
Beş Sevgi Dili
yaptığımız onca şeyden sonra bunu bize nasıl yapabildi?" der. Oysa genç, altmış mil ötede bir danışmanın bürosunda şunları söylemektedir. "Annem, babam beni sevmiyor. Beni asla sevmediler. Kardeşimi seviyorlar, fakat beni sevmiyorlar." Bu anababa, bu genci gerçekten seviyor muydu? Bu tür durumların çoğunda, evet. O halde sorun nedir? Büyük olasılıkla anababa bu sevgiyi çocuğun anlayabildiği bir dilde göstermeyi asla öğrenmediler.
Belki sevgilerini göstermek için toplar, bisikletler aldılar. Fakat çocuk ağlıyordu. "Birisi benimle oynayacak mi? Birisi benimle gezintiye çıkacak mi?" çocuğa bir top almakla, onunla top oynamak arasındaki fark, boş bir sevgi deposu ile dolusu arasındaki fark olabilir. Anama-balar çocuklarını içtenlikle sevebilirler (çoğu sever). Fakat içtenlik yeterli değildir. eğer çocuklarımızın sevgi gereksinimini karşılayacaksak, onların birincil sevgi dillerini konuşmayı öğrenmeliyiz.
Beş sevgi diline, çocukları sevme açısından bakalım.
ONAY SÖZLERI
Ana babalar genellikle çocuk küçükken onay sözleri söylerler. Çocuk sözel iletişimi anlamadan önce bile, anababa "Ne güzel bir burun bu, ne güzel gözler, ne harika lüle lüle saçlar, vs." demektedir. Çocuk emeklemeye başladığında her hareketini alkışlarız ve onay sözleri söyleriz. Yürümeye başladığında ve bir eliyle kanepeye yaslanıp durduğunda iki adim ötede durur ve şöyle deriz, "Hadi, gel. Çok güzel! Yürü. Çok güzel. Gel." çocuk yarim adim atıp, düştüğünde ne deriz? "Seni aptal çocuk! Sen hiç yürüyemez misin?" demeyiz. Daha çok, "Bravo, çok iyi!" deriz. Böylece kalkar ve yeniden dener.
Çocuklar ve Sevgi Dillen
183

downloaded from KitabYurdu.az

Çocuk büyüdükçe "Onay Sözleri"nin kınama sözlerine dönüşmesi nedendir? Yedi yaşındayken odaya girer ve oyuncaklarını oyuncak kutusuna koymasını söyleriz. On iki oyuncak yerdedir. Beş dakika sonra tekrar geliriz. Yedi oyuncak kutudadır. O zaman ne deriz? "Sana bu oyuncakları kaldırmanı söyledim. eğer bunları kaldır-maçsan,.... Peki ya kutudaki yedi oyuncak. Neden, "Bravo Johnny, yedi oyuncağı kutuya koymuşsun. Bu harika" demeyiz. O zaman diğer beşi de muhtemelen kutuya atlayacaktır! Çocuk büyüdükçe, onun başarıları üzerine yorum yapmaktan ziyade başarısızlıkları için kınarız.

Birincil sevgi dili "Onay Sözleri" olan bir çocuk için olumsuz, eleştirel, küçültücü sözler, onun ruhunda dehşet uyandıracaktır. Otuz beş yaşındaki yüzlerce yetişkinin kulaklarında yirmi yıl önce söylenmiş kınayıcı sözler çınlamaktadır: "Çok şişmansın. Kimse seninle ilgilenmeyecek" "Sen öğrenci değilsin. Okuldan çıksan daha iyi." "Bu kadar aptal olduğuna inanamıyorum." "Sen sorumsuzsun. Senden hiçbir şey olmaz." Birincil sevgi dilleri zarar verecek şekilde hiçe sayılan yetişkinler, öz-güven için mücadele eder ve tüm yaşamları boyunca sevilmediklerini hissederler.

NITELIKLI BERABERLIK

Nitelikli beraberlik, çocuğa tüm ilginin verilmesi demektir. Küçük çocuk için bu, yerde oturup, onunla bir topu ileri geri yuvarlamaktır. Arabalarla ve oyuncaklarla oynamaktan söz ediyoruz. Kumla oynayıp, kaleler yapmaktan, onun dünyasına girmekten, onunla bir şeyler yapmaktan söz ediyoruz. Bir yetişkin olarak bilgisayarlarla ilgileniyor olabilirsiniz. Fakat bir çocuk, çocuğun dünyasında yaşar. eğer sonuçta onu yetişkin-

lebin dünyasına yönlendirmek istiyorsanız, çocuğun seviyesine inmelisiniz. çocuğun gereksinimlerini karşılamak istiyorsanız, o büyüyüp, yeni ilgi alanları geliştirdikçe, bu ilgi alanlarına, girmelisiniz. eğer basketbol ile ilgileniyorsa, basketbolle ilgilenin. Onunla basketbol oynayarak zaman geçirin. Onu basketbol maçlarına götürün. eğer piyanoya ilgisi varsa, belki bir piyano dersi alabilir veya en azından, o çalıştığı sürece, tüm dikkatinizle dinleyebilirsiniz. Bir çocuğa tüm ilginizi vermeniz, ona değer verdiğiniz, onun sizin için önemli olduğu ve onunla olmaktan zevk aldığınız anlamına gelir.

Çoğu yetişkin çocukluklarına baktığında, anababa-ladinin söylediklerini değil de yaptıklarını anımsarlar. Bir yetişkin şöyle dedi, "Babamın benim lisedeki maçlarımı hiç kaçırmadığını anımsıyorum. yaptığım şeylerle ilgilendiğini biliyordum." Bu yetişkin için "Nitelikli Beraberlik" sevgiyi göstermenin son derece önemli bir yoluydu. eğer "Nitelikli Beraberlik" çocuğunuzun birincil sevgi diliyse ve siz bu dili konuşuyorsanız, muhtemelen gençlik yıllarında bile onunla nitelikli beraberlik yaşamanıza, izin verecektir. Daha küçükken nitelikli beraberlik yaşatılmayan çocuk, gençlik yıllarında, çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmeyi çok arzu eden anababasından uzaklaşabilir ve muhtemelen akranlarının dikkatini çekmeye çabalayabilir.

ARMAGAN ALMA

Çoğu anababa ve büyükanne, büyükbaba armağan dilini abartılı biçimde konuşur. Aslında, oyuncak mağazalarına gittiğinde, insan, anababalar bunun tek sevgi dili olduğuna mi inanıyorlar, diye merak ediyor. Paralan olan

anababaların, çocuklarına çok armağan alma eğilimi vardır. Bazı anababalar, bunun, sevgiyi göstermenin en iyi yolu olduğuna inanırlar. Bazı anababalar, kendi ana-babalarının kendileri için yapamadığı şeyleri çocuklarına yapmaya çalışırlar. Çocukken sahip olmayı arzu ettikleri p şeyleri satın alırlar. Fakat, eğer, çocuğun sevgi dili bu değilse, armağanlar duygusal olarak ona pek az şey ifade edecektir. Anababanın niyeti iyi olsa da, armağanlar vererek çocuğun duygusal gereksinimlerini karşılayamaz.

downloaded from KitabYurdu.az

eğer verdiğiniz armağanlar çabucak bir kenara konuyorsa, eğer çocuk nadiren "teşekkür ederim" diyorsa, eğer verdiğiniz armağanlara özen göstermiyor ya da değer vermiyorsa, büyük ihtimalle birincil sevgi dili "Armağan Alma" değildir. eğer, diğer yandan, çocuğunuz çok minnetle karşılık veriyorsa, eğer armağanı diğerlerine gösterip, ne harika armağanlar aldığını anlatıyorsa, armağana özen gösteriyor, odasında önemli bir yere koyuyor ve bakımlı tutuyorsa, uzun bir süre boyunca onunla sık sık oynuyorsa, o zaman belki "Armağan Alma" onun birincil sevgi dilidir. Peki ya birincil sevgi dili "Armağan Alma" olan bir çocuğunuz varsa ve çok fazla armağan almaya sizin gücünüz yetmiyorsa? Unutmayın, önemli olan armağanın kalitesi veya değeri değildir. Önemli olan düşüncedir. Bir çok armağanlar elde yapılabilir ve bazen çocuk bu armağanı daha pahalı, hazır bir armağandan daha çok takdir eder. Aslında, daha küçük çocuklar çoğunlukla armağandan ziyade, onun içinde geldiği kutuyla oynarlar. Defolu oyuncaklar bulup, onları tamir de edebilirsiniz. Tamir süreci, hem ebeveyn hem de çocuk için bir proje haline gelebilir. Çocuklarınıza armağanlar almak için çok paranız olması gerekmez.

HIZMET DAVRANIŞLARI

Çocuklar küçükken, anababalar sürekli onlar için "Hizmet davranışlarında bulunur. Bunu yapmasalar çocuk ölür. Yıkama, besleme ve giydirme, çocuğun yaşamının ilk yıllarında oldukça fazla bir iş demektir. Sonra yemek pişirme, çamaşır yıkama ve ütü gelir. Sonra beslenmesini hazırlama, okul servisi görevini üstlenme ve ev ödevine yardim vardır. Bu tür şeyler, bazı çocuklar tarafından olağan karşılanırken, diğerleri için sevgi ifadesidir.

çocuklarınızı gözlemleyin.
diğerlerine sevgilerini
nasıl gösterdiklerini izleyin.
Bu, onların sevgi diline
bir ipucudur.

eğer çocuğunuz sıradan hizmet davranışları için sık sık takdir belirtiyorsa, onun için önemli olduğuna bir ipucudur. Sizin hizmet davranışlarınız anlamlı bir şekilde sevgi iletiyorlar. Onlara bir fen ödevinde yardımcı olduğunuzda, bu iyi bir nottan çok daha fazlası demektir. "Benim anababam beni seviyor" demektir. Bir bisikleti tamir ettiğinizde, onun ayağını yerden kesmekten çok daha fazlasını yapmış olursunuz. Onun deposunu doldurup gönderirsiniz. eğer çocuğunuz sürekli sizin iş projelerinize yardımcı olmayı teklif ediyorsa, bu muhtemelen, onun zihninde sevgiyi ifade etmenin bir yoludur ve "Hizmet davranışlarının onun birincil sevgi dili olması muhtemeldir.

FIZIKSEL TEMAS

"Fiziksel Temas "m çocuklara duygusal olarak sevgiyi ilettiğini uzun süredir biliyorduk. Araştırmalar göstermiştir ki, sık sık kucaklanan çocuklar, duygusal olarak, kucaklanmayanlara nazaran daha iyi gelişiyorlar. doğal olarak birçok ana-baba ve diğer yetişkinler bir çocuğu alır, tutar, kucaklar, öper, sikiştirir ve ona aptalca şeyler söyler. Çocuk sevgi sözcüğünün anlamını kavramadan çok önce, sevildiğini hisseder. Kucaklama, öpme, hafifçe vurma, ellerini tutma bir çocuğa sevgi göstermenin yollarıdır. İlk gençlik çağındaki birisine sarılmak ve öpmek, bir çocuğa sarılmak ve öpmekten farklıdır. Bir genç, akranlarının önünde bu tür davranışlardan hoşlanmayabilir. Fakat bu, dokunulmak istemediği anlamına gelmez, özellikle de fiziksel temas birincil sevgi diliyse.

downloaded from KitabYurdu.az

eğer 'genç çocuğunuz süreli arkanızdan yaklaşıp, kollarınızı yakalıyor, sizi hafifçe itiyor, odada yürürken sizi bileğinizden yakalıyor, tökezletiyorsa, bunların hepsi, "Fiziksel Temas"ın onun için önemli olduğunun belirtileridir.
Çocuğunuzu gözlemleyin. Başkalarına sevgilerini nasıl gösterdiklerini izleyin. Bu onların sevgi dillerine bir ipucudur. Sizden rica ettikleri şeylere dikkat edin. Çoğu zaman, ricaları, kendi sevgi dilleri ile uyumlu olacaktır. En çok takdir ettikleri şeylere dikkat edin. Bunlar muhtemelen birincil sevgi dillerinin işaretleridir.
Kızımızın sevgi dili "Nitelikli Beraberliktir. Bu yüzden, büyürken, o ve ben sık sık birlikte yürüyüşe çıkardık. Lise boyunca, ülkenin en eski kız okulu olan Salem Academy'ye giderken, eski Salem'in yabani çevresinde yürüyüşler yapardık. Moravyalılar iki yüz yıldan daha eski olan köyü restore etmişlerdi. Parke döşeli yollarda

yürümek insani daha basit zamanlara geri götürüyordu. Antik mezarlıkta gezinmek, insana yaşam ve ölüm hakkında bir gerçeklik duygusu veriyordu. O yıllarda haftada üç öğleden sonra yürüyor ve bu sade mekânda uzun tartışmalar yapıyorduk. Kızım şimdi bir tip doktoru. Fakat eve geldiğinde, hemen her zaman, "Yürüyüşe çıkmak ister misin, Baba?" diye sorar. Onun davetini asla geri çevirmedim.
oğlum asla benimle yürümedi. 'Yürüyüş aptallık. Hiçbir yere gitmiyorsun. Bir yere gideceksen, arabaya binersin," derdi.
"Nitelikli Beraberlik" onun birincil sevgi dili değildi. Anababa olarak, çoğunlukla çocuklarımızı ayni kalıba koymaya çalışırız. Ebeveynlik konferanslarına gider, ebeveynlik üzerine kitaplar okur, harika fikirler edinir ve eve gidip, bunları her çocuğumuza uygulamak isteriz. Sorun ise her çocuğun farklı oluşudur. Bir çocuğa sevgiyi ileten şey, bir diğerine iletmez. Bir çocuğu, birlikte nitelikli beraberlik yaşamak üzere yürüyüşe zorlamak, ona sevgi iletmez. eğer çocuğumuzun sevildiğini hissetmesini istiyorsak, onun dilini öğrenmeliyiz.
Çoğu anababanın, çocuklarını içtenlikle sevdiğine inanıyorum. Ayni zamanda, binlerce anababanın sevgilerini uygun dilde iletmeyi başaramadıklarına ve bu ülkedeki binlerce çocuğun boş bir sevgi deposu ile yaşadıklarına da inanıyorum. Çocuklardaki ve gençlerdeki çoğu yanlış davranışın izlerinin, boş sevgi depolarına kadar takip edilebileceğine inanıyorum.
Sevgi göstermek için asla geç değildir. eğer daha büyük çocuklarınız varsa ve yanlış sevgi dilini konuştuğunuzu fark ederseniz, neden onlara söylemeyesiniz? "Biliyor musun, sevgiyi nasıl ifade etmek gerektiği üzerine

bir kitap okuyordum. yıllar boyunca size olan. sevgimi en iyi şekilde göstermediğimi fark ettim. Sevgimi_____ yaparak göstermeye çalışıyordum. Fakat şimdi, bunun belki de size sevgimi iletmediğini, sizin sevgi dilinizin belki de farklı bir şey olduğunu fark ediyorum. Sizin sevgi dilinizin muhtemelen_____ olduğunu düşünmeye başlıyorum. Biliyor musunuz, sizi gerçekten seviyorum. Gelecekte bunu size daha iyi yollarla gösterebileceğimi umuyorum."
Onlara beş sevgi dilini açıklamak ve kendinizin ve onların sevgi dillerini tartışmak bile isteyebilirsiniz.
Belki çocuklarınız tarafından sevildiğinizi hissetmiyorsunuz. eğer sevgi dilleri kavramını anlayacak kadar büyüklerse, tartışmanız onların gözünü açabilir. Sizin sevgi dilinizi konuşmaya başlama konusundaki hevesleri sizi şaşırtabilir. Konuşurlarsa sizin onlara olan duygularınızın ve tutumlarınızın değişmeye başlaması da sizi şaşırtabilir. Aile üyeleri birbirlerinin birincil sevgi dillerini konuşmaya başlayınca, ailedeki duygusal atmosfer büyük ölçüde yoğunlaşır.
BOLUM ON DÖRT

downloaded from KitabYurdu.az

Kişisel bir Söz
bölüm 2'de okuyucuyu, "beş sevgi dilini anlamak ve eşinizin birincil sevgi dilini konuşmayı g-denmek, onun davranışlarını kökten etkileyebilir" diyerek uyarmıştım. Şimdi soruyorum,"Ne düşünüyorsunuz?" Bu sayfaları okumuş, birçok çiftin yaşamına tanıklık etmiş, küçük köyleri ve büyük şehirleri ziyaret etmiş, benimle danışmanlık büromda oturmuş ve restoranlarda insanlarla konuşmuş birisi olarak, ne düşünüyorsunuz? Bu kavramlar, evliliğinizin duygusal atmosferini kökünden değiştirebilir mi? Eşinizin birincil sevgi dilini keşfedip, bunu ısrarla konuşmayı sürdürürseniz, ne olur?
Siz bunu deneyene kadar, ne siz ne de ben bu soruyu yanıtlayanlayız. Evlilik seminerlerimde bu kavramı işiten birçok çift, sevme seçimini yapıp, bunu eşlerinin birincil sevgi dilinde ifade etmenin evliliklerinde çok büyük değişiklik yarattığını söylüyor. Sevgi için duyulan gereksinim karşılandığında, çiftin, yaşamın diğer yönleriyle çok daha yapıcı bir şekilde uğraşabileceği bir iklim oluşur.

Evliliğe değişik bir kişilik ve geçmişle başlarız. Evlilik ilişkisine kendi duygusal yükümüzü getiririz. farklı beklentiler, her şeye farklı yaklaşımlar ve yaşamda ö-nemli olan şeyler konusunda farklı görüşlerle geliriz. Sağlıklı bir evlilikte, bu perspektif farklılıkları özel olarak işlenmelidir. Her şeyde hemfikir olmamız gerekmez. Fakat, bölücü olmamaları için farklılıklarımızla başa çıkacak bir yol bulmalıyız. Boş sevgi depolarıyla çiftler, çoğunlukla tartışır ve içe kapanır. bazılarının tartışmalarda, sözel ve fiziksel olarak şiddete başvurma eğilimi vardır. Fakat sevgi deposu dolu olduğu zaman, bir arkadaşlık ortamı, anlamaya çabalanan, farklılıklara ve sorunları tartışmaya izin vermeye gönüllü bir ortam yaratılır. evliliğin hiçbir alanının, diğer alanlarını sevgi gereksiniminin karşılanması kadar etkilemediğine eminim.
Sevme yeteneği, özellikle eşiniz sizi sevmiyorsa, bazılarına imkânsız görünebilir. Bu tür sevgi, ruhsal kaynaklarımıza yönelmemizi gerektirebilir. Birçok yıl önce kendi evlilik mücadelelerimle yüz yüze geldiğimde, Tanrıya olan ihtiyacımı yeniden keşfettim. Kişisel olarak, inancın köklerine inmeye karar verdim. İsa'nın doğumunu, yaşamını, ölümünü ve göğe yükselişini anlatan tarihi yazıları inceleyince, ölümünün bir sevgi ifadesi, göğe yükselişinin ise gücünün engin bir işareti olduğu görüşüne vardım. Gerçek bir "mümin" oldum. Yaşamımı ona adadım. Onun, sevgi karşılıksız olduğu zaman bile, sevmek için ruhsal enerjiyi sağladığını keşfettim. Size, ölürken, kendisini öldüren kişiler için dua eden bu kişi konusunda kendi araştırmanızı yapmanızı öneririm: "Tanrım, onları affet. Çünkü onlar ne yaptıklarını bilmiyorlar." Bu, sevginin en uç noktadaki ifadesidir.

Ülkemizdeki yüksek boşanma oranı, binlerce evli çiftin boş bir sevgi deposuyla yaşadıklarının bir belirtisidir. Evden kaçan ve kanuna karşı gelen gençlerin artan şayisi, çocuklarına içtenlikle sevgi göstermeye çalışan anababaların, yanlış sevgi dilini konuştuklarını gösterir. Bu kitaptaki kavramların, ülkemizdeki evlilikler ve aileler üzerinde bir etki yaratacağına inanıyorum.
Bu kitabi, yüksek okulların ve üniversitelerin kütüphanelerinde saklanacak bir tez olarak yazmadım. Fakat, sosyoloji ve psikoloji profesörlerinin, evlilik ve aile yaşamı 'dersleri için bu kitabi yararlı bulmalarını umuyorum. Bunu, evliliği inceleyenler için yazmadım. Evli olanlara, "aşık olma" halini yaşayan, evliliğe birbirlerini son derece mutlu etme hayalleriyle girip, günlük yaşam gerçeğinde bu hayali tamamıyla yitirme tehlikesi içinde olanlara yazdım. Umudum, binlerce çiftin hayallerini yeniden yakalamakla kalmayıp, bu hayalleri gerçekleştirmek için bir yol bulmalarıdır.

downloaded from KitabYurdu.az

Bu ülkedeki evli çiftlerin potansiyellerinin, insanlığın iyiliği için özgür kalacağı bir günü hayal ediyorum. Kan-kocaların, dolu sevgi depolarıyla yaşayabilecekleri ve hem çift, hem de birey olarak potansiyellerini sergileyebilecekleri bir günü hayal ediyorum. Çocukların sevgi ve güvenlik dolu evlerde büyüdükleri, gelişen enerjilerini, evde bulamadıkları sevgiyi aramaya değil de, sevgiyi sunmaya ve öğrenmeye kanalize edebildikleri bir günü hayal ediyorum. Bu kısa kitabin sizin ve sizin gibi binlerce çiftin evliliklerinde sevgiyi alevlendirmesi benim arzumdur. Mümkün olsaydı, bu kitabi, bu ülkedeki tüm evli çiftlere şahsen verir ve "Bunu sizin için yazdım" derdim. "Umarım yaşamınızı değiştirir. eğer değiştirirse, mutlaka başka birine de verin." Bunu yapamayacağım için, eğer

siz ailenize, kardeşlerinize, evli çocuklarınıza, yanınızda çalışanlara, şehir kulübünüzdekilere, kiliseniz, caminiz ve sinagogunuzdakilere bu kitabi verirseniz mutlu olurum. Kim bilir, belki rüyamızın gerçekleştiğini birlikte görürüz.

eş ve, grup tartışmaları İçin İnceleme rehberi

James S£elt,Jr.

giriş

Bu kitabin önceki bölümlerini okuyup, üzerinde düşündükten sonra, eşinizi de aynisini yapmaya teşvik e-din. Bu noktada, bu alıştırmaları birlikte yapmaya hazırsınız demektir. Bütün "önemli düşünceler" ve sorular eşlerin her ikisine yöneltilmiştir. Bu kitabi okuduktan sonra ya da bu alıştırmaları yapma sürecinde her biriniz, umarım ki, birincil sevgi dilinizi, diyalektini ve güçlü ikincil dilinizi keşfedeceksiniz. Böylece, bütün diller ve bölümler her iki tarafa eşit şekilde uymayacaktır. Bütün sorular, o bölümde bulunan materyalle doğrudan ilgilidir.

Eşiniz çeşitli nedenlerle, özellikle evliliğinizde bir mücadele yaşıyorsanız, daha önceki bölümlere ya da bu çalışma rehberine katılmak istemeyebilir. eğer durum buysa, siz birincil okuyucu, bu kitabin faydalarını gerçeğe dönüştürmek için alıştırmaları uygulayabilirsiniz. Ayni zamanda, eğer bu sorulara göre davranırsanız, eşiniz daha önceki bölümleri okumadan veya çalışma rehberini tartışmadan da olumlu bir şekilde karşılık verebilir.

Her bölüm için daha genel ve geniş kapsamlı bir soru grup tartışması için ilave edilmiştir. Bu bireysel anlamda bir çiftin meselelerinin ötesine geçen daha büyük bir tabloyu içerir. Bütün sorular, evlilik grup tartışmalarında kullanılabilir. Bu alanda bir geçmişi olan bir grup lideri seçilmelidir. Tartışmayı zenginleştirmek üzere diğer

destekleyici materyaller kullanılabilir. Bölüm 10 ve 11'deki sorular birleştirilmiştir.

Son olarak, bütün sorular yanıtlanmadığı veya uygulanmadığı taktirde hiçbir suçlama veya kınama olmamalıdır. Onlar, bu kitapta öğrendiklerinizi uygulamaya koymanıza yardımcı öneriler olarak düşünülmüştür. değişik çiftlere, çeşitli şekillerde uyacaktır. Sevginizi daha etkili bir şekilde gösterme girişiminizin temeli, eşinizin eşsiz oluşudur. Eşinizin sevgi dilindi öğrenmek ve konuşmak en yoğun çabalarınıza değer.

BÖLÜM BIR

nikahtan Sonra aşka ne olur ?

ÖNEMLI DÜŞÜNCELER

Sevgiyi farklı şekillerde verdiğimiz ve aldığımız için, evliliklerimizde sevgiyi canlı tutmak zor iştir. Eşimizin sevgiyi nasıl algıladığını anlamazsak, evliliğimiz kuruyabilir ve neden böyle olduğunu da anlamayız. Birbirimizin sevgiyi algılamadaki birincil yolunu öğrenmeye ihtiyacımız var. 1. Çocukluğunuza geri dönün. Anababanız tarafından yeterince sevildiğinizi hissettiniz

downloaded from KitabYurdu.az

mi? Size sevgilerini en çok nasıl gösterdiler? Yaşamınızda elde ettiğiniz sonuçlara dayanarak eşinize sevgi gösterme şeklinizde nasıl bir etkiye sahipler.
2. Anababamım size sevgi ve onaylarını aktarmadaki başarısızlıklarının ve başarılarının bir listesini yapın. Sizin eşinize sevgi göstermenizle arada ne benzerlikler görüyorsunuz. Sizin başarısızlıklarınız, bilinçsiz olarak, ebeveynlerinizin başarısızlıklarını nasıl yansıtıyor? Peki ya başarılar?

3. Sevgi ifadelerinizi azaltmamış, fakat yine de eşiniz zaman geçtikse daha olumsuz tepki veriyor olabilir. Son on iki ayda, iki alandaki sorunları belirleyin: (1) Eşinizin karşılık vermediği olumlu sevgi davranışları; (2) sizin ihmaliniz veya anlaşmazlık nedeniyle ilginizin eksikliği dolayısıyla sinirlilik ifadeleri. Sorunun gerçek doğası neydi?
4. Geçmişe bakınca, eşinizle yaşamınızda sevgiyi geliştirme anlamında sizi hangi önemli kitaplar, bantlar, yazılar vs. etkiledi? onların önerilerini ne zaman ve nasıl uygulama girişiminde bulunduğunuzu anımsamaya çalışın. Nerede başarı veya başarısızlığa uğradınız? Neden? Sevgi dilleri kavramını anlatıyorlar miydi?
5. Bir şekilde sevgi gösterdiğiniz, fakat öyle algılanmadığı bir zamanı düşünün. Belki de reddedilmemiş, ama sadece algılanmamıştı. Neden iyi niyet, içtenlik ve hatta sonuna kadar izleme daima yeterli olmaz?
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
Genelde iletişimin doğasını ve birçok formları içerisinde dilin karmaşıklığına bağlı olarak yanlış anlamaların nasıl oluşabileceğini tartışın. değişik oluşumlar, cinsiyetler, değerler vs. bu süreci nasıl daha da karmaşıklaştırır?
BÖLÜM IKI
Sevgi Deposunu dolu tutmak
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER
Sevgi, insan davranışında önemli bir yer tutar. Fakat bu sözün birçok boyutu ve yorumları vardır. Evlilik ilişkisinin kendisinin, esas olarak amacı, sevgiyi ve yakınlığı beslemektir. Evlilik, ayni zamanda içsel "sevgi deposunun" doldurulabileceği en önemli yerdir.
1. "Dünyayı döndüren sevgidir" gibi sevginin konumunu yücelten üç bilinen deyiş bulun. Her birinin anlamını açıklayın ve evliliğinizle karşılaştırın.
2. Sık sık sevme güdüsü olarak düşündüğümüz, çeşitli türde zararlı davranışlarda bulunuruz. Size yakın gelen bir ilişkide bu tür bir örnek bulun ve çarpıtılmış bir sevgi kavramının bütün soruna nasıl katkıda bulunduğunu araştırın.
3. Kendi çocuklarınızı ve ailenize yakın olan insanları düşünün. Kabul edilemeyecek bir davranışın sergilendiği bir olayı anımsayın. Bu davranış kısmen kişisel

sevginin yetersiz alındığı bir dönemle bağlantılı olabilir. çocuğun "sevgi deposunu doldurmak" bu duruma nasıl yardımcı olurdu?
4. İzolasyon, bir evlilikte sevginin büyümesini engeller. Dönüşünüzde bir uzaklık duygusu hissettiğiniz, eşinizden fiziksel olarak ayrıldığınız bir dönemi düşünün. Sonra, anlaşmazlıklara dayanan duygusal uzaklık üzerine kafa yorun. İki durumda da içsel sonuç neydi ve nasıl düzeltildi?
Boş bir sevgi deposu, arabanızı benzinsiz çalıştırmaya benzetilebilir. Yaratıcı olun ve evliliğinizi boş olarak yürütmeyi zekice tanımlayacak iki benzerlik daha araştırın. Bu kıyaslamalar, sevgiyi düzenli olarak alma ve vermenin öneminin ne şekilde farkına vardırır?
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
downloaded from KitabYurdu.az

Geçmişteki ve şu andaki uygarlıkların sağlıklı olmasına katkıda bulunan çeşitli felsefim ve dini sistemlerde sevginin yerini tartışın. nasıl tanımlanmış ve etkilenmiştir?
bölüm3 aşık olmak
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER
"aşık olma" deneyimi, heyecan verici olmasına rağmen kısa ömürlü ve büyük ölçüde ben-merkezcidir. Eşimizin duygusal saadetine gerçekten katkıda bulunan sevgi, akla, iradeye ve disipline dayanır. Yalnızca disiplin bile dönüşüm ve bütünlenme olanağı verir.
1. Eşinizle yaşadığınız aşk yaşantısı ile ilgili iki kategori-lif bir liste yaratın. Birinci sütunda, daha sonra meyve veren ve iradeli sevgiye katkıda bulunan duygulan, inançları, beklentileri vs. ayrıntıları ile yazın. Şimdi de, saf, gerçekçi olmayan ve hatta zararlı olan, olgun bir ilişkiye pek de katkıda bulunmayanları kaydedin.
2. evliliğinizde, sürekli coşkulu duygularınızın hafiflediği ve eşinizde hatalar belirlemeye başladığınız tahmini noktayı ayırmaya (izole etmeye) çalışın. İlk tersliklerden bazılarını ve izleyen sonuçların gelişimini anlatın.

3. evliliğinizde o önceki romantik duyguların bazılarının yeniden ortaya çıkmasına neden olan sonraki romantik olayları belirleyin. Bu duygular, daha derin bir ilişki ile, daha sağlıklı ve daha faydalı bir şekilde nasıl bütünleştirilir?
4. Daha önceki flört ilişki sürecinizin zirvesinde kalmayı arzu edebileceğiniz gibi, şimdiki sevgi ilişkinizin düzgünlüğünden de memnun olabilirsiniz. Hoşnut olmadan önce verdiğiniz sevginin "toplam kalitesi" konusunda samimi olun. Bu, Dr.Peck'in aşık olma illüzyonu olarak tanımladığı üç duruma ne kadar benzer: (1) iradi bir davranış değil, (2) pek az disiplin veya bilinçli çaba ve (3) eşin gelişimine duyulan içten ilginin eksikliği.
Geçen ay boyunca eşinize yönelttiğiniz "gerçek" sevginin niteliklerini gösteren üç hareketten bahsedin: (1) duygusal fakat tutku değil; (2) sarf edilen gerçek çaba ve disiplin; (3) saf içgüdüden ziyade mantığa dayalı; (4) eşinizin kişisel gelişimine çabalama.
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
aşık olma kadar, hakiki, özden verici sevginin de duygusal, psikolojik, fizyolojik ve ruhsal unsurlarını daha fazla araştırın.
BÖLÜM DÖRT
sevgi dili 1 Onay Sözleri
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER
Taleplerden çok iltifatlar, cesaret verici sözler ve ricalar eşinizin özde gerini onaylar, yakınlık yaratır, yaraları tamir eder ve diğer yarinizin potansiyelini ortaya çıkartır.
1. Eşinizin hayallerini, ilgi alanlarını ve yeteneklerini paylaşmasına izin vermek üzere bir akşam ayinin. Empatik (anlayarak) dinleme ile özelliklerini söyletin. Kendinizi, eşinizin yerine koyduktan sonra, severek ve içtenlikle onu cesaretlendirin ve mümkün olan her şekilde bu hedefleri başarmasına yardımcı olmayı önerin.
2. İyice tanımama, değişik formlarda küçük görme ve kabalığı getirebilir. Son hafta boyunca ilişkinizin belli özelliklerini kontrol edin. Sesiniz sertleşti mi, tutumunuz alaycı veya bakış açınız yargılayıcı oldu mu? Esas olarak eşinizin başarısız olduğu noktalara mi odaklandınız? Bu konularda karar verin ve affını arayın.

3. İletişim modelleri açısından ilişkinizin tarzını değerlendirin. Sözleriniz, ricaları, önerileri ve yol göstermeyi mi yansıtıyor? Yoksa talepler, ültimatomlar ve hatta tehditleri mi ima ediyor. Unutmayın ki, seçim, özgür irade ve gönüllü hizmet, sevginin ana özellikleridir. Eşinize sözel yaklaşımınızı nasıl geliştirebilirsiniz.

downloaded from KitabYurdu.az

4. Eşinizle sözel iletişimin sonsuz çeşitlilikte müşfik, yakın ve destekleyici yollan vardır. Bu yazıda önerildiği gibi, en önemsiz yollarla da olsa, eşinizi desteklemenin yaratıcı ve üstün yollarını kaydettiğiniz, "Onay Sözleri" başlıklı bir not defteri tutmaya başlayın. Kendini geliştirme ve ilham verici literatür özellikle değerlidir.
c). Bili ve Bette O'nun evliliği tek bir teknikle büyük ölçüde gelişmişti. Her ikisi de birbirlerinde özellikle takdir ettikleri şeylerin bir listesini yaptılar. Sonra haftada iki kez, listelerine dayanarak birbirlerine iltifatlarda bulundular. Aynisini eşinizle yapın. Başlamak için Bili ve Bette O'nun listesine tekrar bakabilirsiniz. Karşılıklı söylenen ilk sözlerden sonra, buna iki ay daha fırsat oldukça devam edip etmemeye karar verin.
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
Sözlerin gücünün insanların ve hatta ulusların kaderini nasıl belirlediğini tartışın. Sözler bizi nasıl bağlar, kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkındaki görüşlerimizi nasıl şekillendirir.
BOLCUM BEŞ
Sevgicili 2 nitelikli beraberlik
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER
Paylaşarak, dinleyerek ve birlikte anlamlı faaliyetlere katılarak yaşanan nitelikli beraberlik, gerçekten değer verdiğimizi ve birbirimizden hoşlandığımızı anlatır.
1. "İşim çok yorucu," demek, eşinizle nitelikli beraberlik yaşamamak için bir bahane olabilir. Fakat başarı ve maddi olarak sunulanlar, yakınlığın yerini tutamaz. Eşinizle birlikte, sorumluluklarınızı, yeterli nitelikli beraberliğe izin verecek şekilde dengeleyecek bir plan yapın. Elden çıkaracaklarınız konusunda fedakâr olun.
2. Bili, Bette O'nun birincil sevgi dilinin "nitelikli beraberlik" olduğunun farkına vardı. Böylece, Betty'nin kendisiyle birlikte yapmak istediğini bildiği şeylerin bir listesini yaptı. Yürüyüşler, tatiller veya sadece çocuklarla biraz daha fazla konuşma; bunların hepsi, birlikte faydalı faaliyetlere katılmayı içeriyordu. Kendi listenizi yapın ve gelecek ay iki maddesini gerçekleştirmeye söz verin.

3- Eşinizin karşılaştığı son büyük soruna veya mücadeleye tekrar bakin. Aşağıdakileri daha iyi başarabilmenin yollarını yazın: (a) daha az öğüt, daha çok paylaşma; (b) daha çok anlayış, daha az çözüm; (c) daha çok soru, daha az sonuç; (d) kişiye daha çok, soruna daha az dikkat.
4. Paylaşılan faaliyetlerin evliliğinizde ne kadar önemli olduğunu keşfedin. Sizi çok yakınlaştıran ve sıcak bir ani olmaya devam eden üç yaşantıyı seçin. Bu deneyimler, paylaşılan faaliyetlerde nitelikli beraberlik içeriyor muydu? Güçlü "ani" olma potansiyeline sahip yeni bir faaliyet planlayın.
5. Yaşamınızda duyguların rolü konusunda dürüst olun. onların sağlıklı olarak ifade edilmesi ne zaman bir sorunun sağlıklı bir çözüme ulaşmasına veya olumlu bir olayı tamamlamaya katkıda bulundu? Duygularınızdan korkuyor veya onları bastırıyor musunuz? İnfilak ediyor ya da onları çarpıtıyor musunuz? duygularınız, eşinizinkilerle nasıl uyum sağlar? İletişiminizin duygusal yönü nasıl gelişebilir?
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
Birlikte yapılan faaliyetlerin her iki eşin de hoşlandığı alan içerisinde yaratılması gerektiği fikrini tartışın. İkinci en iyi senaryo ise, eşinizin, ilk etapta paylaşmadığınız ilgi alanına, kalbiniz ve zihniniz kadar, zamanınızı da ayırmaktır.
BÖLÜM ALTI
Sevgi dili 3: armağan alma
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER

downloaded from KitabYurdu.az

İster satın alınan veya elde yapılan objeler olsun, ister yalnızca eşiniz istediğinde orada olmanız olsun, armağanlar sevginin görsel ifadeleridir. armağanlar, değer verdiğinizi sergilerler. İlişkinin değerini gösterirler.
1. armağanın değeri görenin gözündedir. Belki aldığınız bir armağana özellikle değer vermiyordunuz. Verenin niyetini hesaba katin ve onu verenin sergilediği sevgiye değer verme konusundaki düşüncenizi yeniden tartın.
2. Yazarın tavsiyesini tutun ve eşinize geçmişte verdiğiniz, takdir gören armağanların bir listesini yapın. Bunun ötesinde, onun zevklerini bilen diğer insanlardan bilgi arayın. Gelecek ay, her hafta, ne kadar küçük olursa olsun, bu seçimlerle uyumlu olan bir sevgi hatırası vermeye karar verin.
Eş ve Grup tartışmaları İçin İnceleme Rehberi 209
3. Belki şu anda zihninizde armağanlar ve mali konular çok iyi çakışmıyor. Fakat, eğer, armağan verme, en önemli 'Varlığınıza" bir yatırım ise, buna bir tasarruf veya güvenlik şekli olarak bakabilirsiniz. Bütçenizi gözden geçirin ve fedakâr olup, eşinize daha çok verin.
4. eğer armağanlar eşinizin sevgi diliyse, bu sizin kendi önceliklerinizden şu an için vazgeçmenizi gerektirebilir. Son birkaç yıl içerisinde bir armağanın ve varlığınızın eşiniz tarafından çok arzu edildiği, fakat gerçekleşmediği durumları hatırlayın. Eşiniz için orada bulunabilirdiniz. Gelecek defa zor olanları seçmeyi bilinçli olarak planlayın.
5. Unutmayın ki, kendinizi armağan etmek, yalnızca fiziksel varlığınızdan daha fazlası demektir. Bir hafta için günde bir önemli olayı veya duyguyu paylaşma girişiminde bulunun. Ayni şeyi eşinizde de arayın.
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
değişik kültürlerin, aile geleneklerinin ve kişilik tiplerin armağan tiplerinin ve önemlerinin örneklerini paylaşın. nasıl sevgi ifade ederler ve neden değerlidirler?
BÖLÜM YEDI
Sevgi dili 4: hizmet davranışları
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER
Eşinizin sizin için bir şeyler yapmamasını eleştirmek, "hizmet davranışlarının" birincil sevgi diliniz olduğunun bir işareti olabilir. Hizmet davranışları hiçbir zaman zorlanmamak, özgürce yapılmalı ve kabul edilmeli ve arzu edildiği gibi gerçekleştirilmelidir.
1. Eşimizin ricalarına uymayı dilediğimiz zaman bile bunu kendi şartlarımızda, kendi yolumuzla yapmayı isteriz. Sevgi hizmeti, eşimizin beklentilerine karşılık vermek demektir. Eşinizin yapmanızı arzu ettiği birkaç yeni işin özelliklerini alin ve tamamıyla tarif edildiği gibi yapın.
2. Özel olarak hoşlanmadığınız, fakat yapılmasından eşinizin hoşlanacağını bildiğiniz üç basit, mütevazı iş seçin. Bunları sormadan yaparak eşinizi şaşırtın.
Eş ve Grup tartışmaları İçin inceleme Rehberi 211
3. Bir çok çift, ilişkilerinde, cinsiyet rolleri stereotipini aştıklarını hissederler, fakat bilinçsiz eğilim devam eder. Bütün faaliyetleri paylaşın ve bu açıdan, aile geçmişiniz konularındaki en derin duygularınızı tartışın.
4. Mark ve Mary'nin rica edilen "hizmet davranışları" listesine bir kez daha bakin. Eşinizin sizin için yapacağını umduğunuz dört işi seçin. Aynini almaya hazır olun. Zorlama ya da adil (veya kati) bir değiş-tokuştan ziyade karşılıklı sevgiye dayanan ayarlamalar yapın.
5. Birçok sorun, evlilikten sonra "flört davranışını" terk etmemiz gerektiği inanışından doğar. O süreçte düzenli hizmet davranışlarının sonucu olan büyük sevgi ve yakınlığı hatırlamaya çalışın. yakınlığı yeniden kazanmak amacıyla, gerçekten bir ilgisi olup olmadığını görmek için daha önceki uygulamalardan bazılarını deneyin.
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN

downloaded from KitabYurdu.az

Bireylerin ve toplumların asırlar boyu sahip oldukları iki farklı görüş açısını keşfedin: (1) doyum ve mutluluk, zirvede olmak ve diğerlerinin size hizmet etmesinde yatar veya (2) doyum ve mutluluk, diğerlerine hizmet etmekte, sevginin anlamını onlara gönüllü olarak hizmet etmede bulmaktadır.

BÖLÜM SEKIZ

Sevgi dili5: fiziksel temas

ÖNEMLI DÜŞÜNCELER

Bir sevgi jesti olarak fiziksel temas, varlığımızın derinliklerine ulaşır. Bir sevgi dili olarak, omuza en hafif bir dokunuştan, tutkulu bir öpüşe kadar güçlü bir iletişim formudur.

1. Fiziksel temasın tüm olumsuz formlarını eleyin. En hafif bir şekilde bile eşinize zarar verdiyseniz, af dileyin ve bu kendini denetleme konusuyla ilgilenin. eğer dokunmanın diğer formları rahatsız edici oluyorsa, bu formlardan vazgeçin ve onları olumlu, hoşnut edici olanlarla değiştirin.

2. Belki siz ve eşiniz dokunmanın zevk verici diğer formlarını açık olarak paylaşmadınız. Vücudun bütün bölgeleriyle ilgili duygusal, cinsel ve psikolojik boyutları tartışın.

3. Fiziksel ilişkinizi zenginleştirecek uygun dokunma tarzlarının, yerlerinin ve durumların tümünün bir listesini çıkarın. Örneğin, arabaya girip çıkarken arzuladığınız

fiziksel temasın doğası ve boyutu nedir? eğer her biriniz farklı hissediyorsanız, ilk etapta birbirinizi memnun etmeyi hedefleyen uzlaşmacı bir çözüme varın.

Patsa ve Peteğe geri dönün, Patsy'nin nitelikli beraberlik için arzusunu ifade etmesi nispeten kolaydı. Fakat Pete, özellikle cinsel alanda, fiziksel temas istemeyi çok zor buldu. Neden bunun doğru olduğunu düşünüyorsunuz? Eşiniz zihninizi okuyamaz. Zor veya kolay, sevgi gereksinimimizi ve en çok sevildiğimizi hissetmemizi sağlayan sevgi dilini paylaşmalıyız. Neden eşinizle bunu tartışmak için açık bir sohbet ayarlamıyorsunuz? Fiziksel temas için gereksinimimizi kendi içimizde bile kabul etmemiz daha zordur. Özellikle cinsel alanda, özellikle çoğumuz vücutlarımızı kusurlu bulduğumuz için, nerelerde sevilmediğiniz veya güvensiz hissettiğiniz konusunda kendinize ve eşinize karşı dürüst olun.

5. Kriz durumları, ölümü, şiddetli hastalıkları vs. içerir. Fakat ayni zamanda büyük duygusal etkileri olan günlük küçük sarsıntıları da içerir. Sessizlik ve boş sözlerden ziyade, ona, ilgili veya şefkatli dokunma ifadesi ile ulaşmak için bir yöntem bulun.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN

Fiziksel temas ile ilgili duygunun gizemlerini tartışın. Örneğin, bazen, incindiğimiz zamanlarda duygusal depomuz bir sarılmayı şiddetle arzu eder, fakat bazı zamanlarda da dokunulmak bile istemeyiz. Ruh halleri, tutumlar ve algılamaların tümü, belirli bir durumda dokunulma, sarılma veya seks yapma arzularımızı etkiler.

BÖLÜM DOKUZ

birinci sevgi dilinizi keşfetmek

ÖNEMLI DÜŞÜNCELER

Birincil sevgi dilinizi keşfetmek için sormanız gereken bazı temel, fakat gerekli sorular vardır. En çok neyi rica ediyorsunuz? Ne size en çok sevildiğinizi hissettiriyor? Sizi ne derinden yaralıyor? En çok neyi arzu ediyorsunuz? Bu sorular size kritik ipuçları verir.

1. çoğumuz seksi karşılıklı bir zevk haline getirmek için çabalarız. Bazen teknik, siklik ve çeşitlilik üzerine odaklanırız. Fakat bu mücadelenin büyük kısmi daha çok sevgi depomuzun durumu ile ilgilidir. İlişkiniz hakkında ve duygusal yana nasıl daha çok odaklanarak, fiziksel ilişkinizi de geliştirebileceğiniz hakkında düşünün.

downloaded from KitabYurdu.az

Sık sık eşimizin dilini öğrenmek yerine kendi birincil sevgi dilimizde sevgimizi ifade ederiz. Geriye dönüp sevginizi başarılı bir şekilde gösterdiğiniz zamanlara bakin. Bunu kendi birincil dilinizde mi, yoksa eşinizinkiyle mi yapmıştınız? Eşinizin birincil sevgi dilini konuşma konusunda yeni bir girişimde bulunmaya istekli misiniz?
Eş ve Grup tartışmaları İçin İnceleme Rehberi 215
3: Sevgi dilleri konusunda, eğer hâlâ kendinizi anlamada biraz güçlük çekiyorsanız, duygusal deponuz ya çok boştur ya da çok doludur. En derin duygularınızın bir envanterini çıkarın ve bu durumlardan hangisinin doğru olduğunu değerlendirin. eğer deponuz boşsa, "Hayatim boyunca sevildiğimi hiç hissettim' mi?" diye sorun. eğer yanıt "evet'se, ne zaman? Ne size sevildiğinizi hissettirdi? Yanıtınız, sevgi dilinizi açığa çıkaracaktır.
4. eğer sevgi deponuz çok doluysa, flört ilişkinize geri dönün ve anıları uyandırın. Bu neyin etkili olduğunun temeline inmenize ve bu gizemi çözmenize yardımcı olacaktır. O zaman, neden olduğunu daha iyi bilecek ve ilişkinizi daha da iyileştirmeye çalışacaksınız.
5. eğer sevgi deponuz tamamıyla boş veya çok dolu ise, sevgi dilinizi ister bilin, ister bilmeyin gelecek ay "Depo Kontrolü" oyununu oynayın. Haftada üç akşam O'dan 10'a kadar bir ölçüm isteyin. Sonra bu rakamı yükseltme konusunda eşinizin önerilerini alin. eğer eşiniz sürekli "on" da ise, kendinizi tebrik edebilirsiniz. Fakat sevmekten vazgeçmeyin.
KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN
çoğunlukla birbirimizin gereksinimini karşılamak yeni hünerler öğrenmeyi gerektirir. Bu çamaşır yıkama gibi temel bir şey olsa bile. Eşlerin evliliklerinde maksimum doyuma ulaşmak için nasıl sabırlı ve eğitici olmaları gerektiğini tartışın.
BÖLÜM ON VE ON BIR
Sevgi Bir Seçimdir ve f ar ki yaratan Sevgidir
ÖNEMLI DÜŞÜNCELER
Eşimizin diliyle sevmeyi seçmenin birçok yararı vardır. Geçmişteki yaralan tedavi etmeye ve bir güvenlik, öz-güven ve önem duygusu sağlamaya yardımcı olabilir. Fakat, yalnızca aşık olmanın içgüdüsel nitelikleri, eşinizin derin duygusal gereksinimlerini karşılayan iradi seçimlerden büyük ölçüde farklıdırlar.
1. Bölüm 10'daki Brent'de olduğu gibi, sevgi depomuz, biz niye olduğunu bilmeksizin hemen hemen boş olabilir. Eşimize zarar vermeyi istemeyiz. Fakat bu gereksinimi karşılamak için uygun olmayan birçok yolu izliyor olabiliriz. Karşılanmamış gereksinimlerinizin ışığında bu düşünceleri ve eylemleri dürüstçe değerlendirin. Kendi gereksinimlerinizi karşılamanız için daha iyi bir yol var midir? Bu eski atasözünü 'Verin, size verilecektir" test etmek için iki ayınızı vermeye istekli misiniz? Neden bugün başlayıp, ne olacağını görmüyorsunuz?
2. Almaktan çok vermenin doyumu için sevmek daha yüce bir amaçtır. Eşinize yakın geçmişte gösterdiğiniz sevgi ifadelerini gözden geçirin. Karşılığında ne beklediniz? Sonuç olarak bir şey almadıysanız, bu gerçek sizin davranışınızı değiştirdi mi? Bazen acil sonuçlar
Eş ve Grup tartışmaları İçin İnceleme Rehberi 217
bekleriz. Unutmayın: "Roma bir günde inşa edilmedi". Sevgi Roma'yı inşa etmekten daha önemlidir. sabırlı olun.
3. Şimdi, eşinizin arzu ettiğini bildiğiniz, fakat içinizden gelmeyen sevgi hareketlerine odaklanın. Belki, bu faaliyetleri bastırdınız ve eşinizin dürüstçe uyarmasına gereksiniminiz var. Bu hareketleri yapma seçiminde bulunun ki, eşinizin deposu dolsun ve size daha çok yakınlaşsın.
4. Önem, öz-güven, güvenlik. Bu üç şey iyi olmamız için hayatidir. Birbirinize karşı açık ve hassas olun. Sözde ve eylemde, bir diğerinizin sevgisi olmadan bunlara nasıl tamamıyla ulaşamayacağınızı birbirinizle paylaşın.

downloaded from KitabYurdu.az

5. yanlış sevgi dilini kullanmak zararsız bir hareket değildir; oldukça olumsuz olabilir. Bölüm 11'deki Jean ve Norm'a bakin. Otuz beş yıllık uç noktadaki bir çelişki, basit bir yanlış anlamaya dayanıyordu. Çelişkili alanları gözden geçirin ve yanlış bir sevgi dilinde uygunsuz bir ısrarla nasıl ilgili olduklarını görün.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN

Çiftler sık sık duygusal gereksinimlerin karşılamak için birbirlerini zorlayarak veya kullanarak özgüvenin güvenliğine ulaşmak isterler. diğer yandan, karşınızdaki kişiye elinizden gelenin en iyisini içtenlikle vermek, karşılığında sevgiyi garantilemez. Elinizden geleni yaptığınız halde, kendi karşılanmamış gereksinimlerinizin riskini tartışın. Sevgi dilinin ötesinde başka hangi prensipler evliliği zenginleştirmeye yardımcı olur.

BÖLÜM ON IKI

Sevimsizi Sevmek

ÖNEMLI DÜŞÜNCELER

Sevimsiz bir eşe sevgi göstermek, zor olsa da, mümkündür. Fakat bize kötü **davranıldığında**, zarar verildiğinde, ifade edilecek olumlu duygular yoktur, yalnızca acı vardır. Bununla birlikte olumlu eylemler seçime bağlıdır, duygulara değil. Uygun sevgi dilini kullanmak, "mucizevi" olanaklar sunabilir.

1. eğer evliliğiniz bu bölümde tanımlandığı gibi ciddi güçlük içerisindeyse, aşağıdaki deneyi uygulamak için güçlü bir iradi karar vermekle işe başlamanız gerekir. Reddedilme ve daha fazla acı riskini göze almalısınız. Fakat, ayni zamanda, sağlıklı ve doyumlu bir evliliği yeniden kazanma şansınız da vardır. değerini bilin; bu girişime değer.

aşağıdaki dört adim (2'den 5'e kadar), Glenn ve Ann'in sonuçlarına benzer sonuçlara ulaşmanız için muhtemelen en azından altı ayı alacaktır. Tanrı'nın yardımına derin inanç, başarı şansınızı büyük ölçüde artıracaktır.

2. nasıl daha iyi bir eş olabileceğinizi sorun. Karşınızdakinin tutumuna bakmaksızın, yanıtın bilgi verici yanına göre davranın. Hem daha fazla bilgi almayı, hem de bu arzulara bütün kalbiniz ve iradenizle uymayı sürdürün. Eşinizi, niyetinizin saflığına inandırın.
3. Olumlu tepki aldığınızda gelişme olduğunu bilirsiniz. Eşiniz için kolay olan, korkutmayan, fakat belirgin olan bir ricada bulunun, îster hemen karşılık versin, ister vermesin, her ay bir ricada bulunun. Bunun, birincil sevgi dilinizle uyumlu olmasına ve boş deponuzu doldurmaya yardim etmesine dikkat edin.
4. Eşiniz gereksiniminize yanıt verip karşıladığında, yalnız iradenizle değil, duygularınızla da karşılık verirsiniz. Bu dönemlerde, aşırıya kaçmadan, eşinize olumlu tepki vermeyi ve onaylamayı sürdürün.
5. evliliğiniz gerçekten iyileşmeye ve derinleşmeye başlayınca, bununla kanaat etmeyin ve eşinizin sevgi dilini, günlük gereksinimlerini unutmayın. Hayallerinize giden yoldasınız. Bu yüzden bunu sürdürün! İlerlemeyi nasıl sürdüreceğiniz konusunu birlikte değerlendirmek için programınıza randevular koyun.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN

Birçok evlilikler, bir reddedilme ortamında bile alçakgönüllü olma ve diğer kişiye hizmet etme konusundaki isteksizlikten ötürü boşanma ile sonuçlanır. Bu bölümdeki İsa'nın "düşmanını sev" öğretisinin yararlarını tartışın. Ayni zamanda, bu öğretmenin, müritlerinin ayağını yıkadığı zamanki hareketinin anlamını da gözden geçirin.

BÖLÜM ON ÜÇ

Çocuklar ve Sevgi dilleri

ÖNEMLI DÜŞÜNCELER

downloaded from KitabYurdu.az

Gerçek gereksinimlerinin bilincinde olmasalar ve kendi tepkilerini anlamasalar bile, beş sevgi dili çocuklar için de geçerlidir. Etkili bir anababa olmak için, her çocuğunuzun birincil sevgi dilini konuşmaya çalışın. Her çocuğunuzun birincil sevgi dilini keşfedene kadar, beş dili de düzenli olarak konuşun.

1. Onay Sözleri - çocuklarımızı eğitirken başarısızlıklarını eleştirme eğilimindeyizdir. eğer aşırıya kaçarsak, yetişkinlik yaşamında yıkıcı sonuçlar yaratabilir. Gelecek hafta, çocuğunuzu, yaptığı her doğru şey için övün. Günde en az iki övgü iyi bir hedeftir.
2. Nitelikli Beraberlik - çocuğunuzun seviyesine inin. Onun ilgi alanlarını keşfedin ve hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenin. Çocuğunuza tüm dikkatinizi vererek onun yanında tümüyle varolun. Çocuğunuza (veya her bir çocuğunuza) günde en azından beş dakika nitelikli beraberlik için ayinin. Bunu bir öncelik haline getirin.
3. Armağan Alma - armağanlar, aşırıya kaçılırsa, anlamsız olabilir ve çocuğa bir dizi yanlış değerler öğretebilir. Fakat, düşünerek seçilmiş ve "Seni seviyorum, bu yüzden senin için özel bir armağan aldım," gibi onaylayıcı ifadelerle verilen periyodik armağanlar, bir çocuğun sevgi gereksinimini karşılamaya yardımcı olabilir. Gelecek defa çocuğunuza bir armağan aldığınız veya yaptığı-

nizaa, armağanı sunarken sevginizi sözlerle de ifade edin. Sevginizi, çocuğunuza uygun olmayan bir armağanı almayı reddederek de ifade edebilirsiniz. "Seni seviyorum, bu yüzden sana bakman için çıngıraklı yılan almayacağım," gibi.
4. Hizmet davranışları - çocuklarınız için sürekli olarak hizmet davranışlarında bulunduğunuz halde, gelecek defa, çocuğunuz için özellikle anlamlı olan bir iş yapın. Bunun çocuğunuza, onu sevdiğinizi söyleyeceğinden emin olun. Sizin için özellikle çekici olmayan, fakat çocuğunuz için çok önemli olan bir işi ele alin. Daha çok yönlü bir ebeveyn olmak için "akademik" veya mekanik alanda yeni bir hüner öğrenin.
5. Fiziksel Temas - Kucaklama, öpme ve uygun şekilde dokunma çocuğun sevgi deposu için çok önemlidir. Her çocuğun yaş, huy, sevgi dili vs. konularını göz önüne alin ve bu konuda eşsiz bir yaklaşım belirleyin. Onlar büyüdükçe, onaylama amacıyla dokunma alışkanlığını sürdürme konusunda duyarlı olmanız gerecektir.
6. çocuğunuzun birincil sevgi dilini keşfedince, bunu düzenli olarak konuşmaya odaklanın. Fakat diğer dört dili de ihmal etmeyin. çocuğunuzun birincil sevgi dilini konuşurken diğerleri daha da anlamlı olacaktır.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI IÇIN

Sevgi dilleri kavramını keşfetmenin ve paylaşmanın önemini çocuklarınızla paylaşın. Bunun esas olarak yaşa dayanan, uygun bir anlayış seviyesinde yapılması gerekmektedir. çocuklarınızı, sevgiyi algılamadaki birincil yollarını ifade etmeleri, eşinizinkini olduğu kadar sizinkini de bilmeleri için teşvik edin. değişik kültürlerde ve aile ortamlarında bu nasıl yapılır?

downloaded from KitabYurdu.az