ERKEKLER MARS'TAN, *Kadınlar Venüs'ten*

12. Basım



ALTIN KİTAPLAR

JOHN GRAY

ALTIN KİTAPLAR
YAYINEVİ

KİTABIN ORİJİNAL ADI

MEN ARE FROM MARS
WOMEN ARE FROM VENUS

YAYIN HAKLARI

JOHN GRAY ©
AKCALI TELİF HAKLARI AJANSI
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
VE TİCARET A.Ş.©

BASKI

12. BASIM / KASIM 2007
AKDENİZ YAYINCILIK A.Ş.
Göztepe Mah. Kazım Karabekir Cad.
No: 32 Mahmutbey - Bağcılar / İstanbul

BU KİTABIN HER TÜRLÜ YAYIN HAKLARI
FİKİR VE SANAT ESERLERİ YASASI GEREĞİNCE
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ VE TİCARET A.Ş.'YE AİTTİR.

ISBN 975 - 405 - 576 - 9

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Celâl Ferdi Gökçay Sk. Nebioğlu İşhanı
Cağaloğlu - İstanbul
Tel: 0.212.513 63 65 / 526 80 12
0.212.520 62 46 / 513 65 18
Faks: 0.212.526 80 11

http://www.altinkitaplar.com.tr
info@altinkitaplar.com.tr



JOHN GRAY

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten

İletişimi Geliştirmek ve İlişkilerinizde İstediğinizi Elde Etmek İçin Pratik Bir Yolgösterici

TÜRKÇESİ
Gülden Şen

YAZARIN YAYINEVİMİZDEN ÇIKAN KİTAPLARI:

ERKEKLER MARS'TAN, KADINLAR VENÜS'TEN
MARS VE VENÜS YATAK ODASINDA
ANNENİZİN SÖYLEYEMEDİĞİ, BABANIZIN BİLMEDİĞİ
ERKEK, KADIN VE İLİŞKİLERİ
MARS VE VENÜS'ÜN AŞKLARI
MARS VE VENÜS FLÖRT EDİYOR

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 7

Giriş 9

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten 17

Bay Tamirci ve Ev Kalkındırma Komitesi 23

Erkekler Mağaralarına Çekilirler, Kadınlar Konuşur 37

Karşı Cins Nasıl İsteklendirilir 50

Farklı Dillerde Konuşmak 68

Erkekler Lastik Şerit Gibidir 99

Kadınlar Dalgalara Benzer 118

Farklı Duygusal İhtiyaçlarımızı Keşfetmek 137

Tartışmalardan Kaçınmanın Yolları 155

Karşı Cinsten Puan Kazanmak 184

Güç Duyguların İletişimi 212

Destek İstemenin ve Almanın Yolları 247

Aşkın Büyüsünü Canlı Tutmak 273

Bu kitap en derin aşk ve sevgiyle,
karım Bonnie Gray'e adanmıştır.
Onun aşkı, inceliği, akıllılığı ve
gücü bana, olabileceğimin en iyisi
olmamda ve birlikte öğrendiklerimizi
paylaşmakta esin kaynağı oldu.

Teşekkür

Karım Bonnie'ye, bu kitabı geliştirme yolculuğunu benimle paylaştığı için teşekkür ederim. Yaşadıklarımızı paylaşmama izin verdiği için ve özellikle de kadın bakış açısını onurlandırmaktan yana anlayış ve yeteneğimi geliştirdiği için teşekkür ederim. Üç kızımız Shannon, Julie ve Lauren'e, eksilmeyen sevgileri ve değerbilirlikleri için teşekkür ederim. Bir baba olmanın zorluğu, annemle babamın verdikleri savaşımı anlamama ve onları daha çok sevmeme olanak sağladı. Baba olmak, özellikle babamı anlamama ve sevmeme yardımcı oldu. Babama ve anneme yedi çocuklu bir aileyi yetiştirirken gösterdikleri sevgi dolu çaba için teşekkür ederim. En büyük ağabeyim David'e, duygularımı anladığı ve sözlerime hayranlık duyduğu için teşekkür ederim. Kardeşim William'a beni daha da büyük başarılara yönelttiği için teşekkür ederim. Kardeşim Robert'e, şafak sökünceye değin sürdürdüğümüz tüm o ilginç söyleşiler ve her zaman yararlanageldiğim parlak düşünceleri için teşekkür ederim. Kız kardeşim Virginia'ya, bana inandığı ve seminerlerimi beğendiği için teşekkür ederim. Merhum küçük kardeşim Jimmy'ye, zor zamanlarımda beni desteklemeyi sürdüren o sevgi ve hayranlığı için teşekkür ederim.

Temsilcim olan ve yardımı, parlak yaratıcılığı ve coşkusu bu kitaba, düşünce aşamasından tamamlanma aşamasına değin yön vermiş bulunan Patti Breitman'a teşekkür ederim. Carole Bidnick'e, bu tasarının başlangıcındaki zengin desteği için teşekkür ederim. Susan Moldow'a ve Nancy Peske'e, uzman olarak sağladıkları malzeme için teşekkür ederim. Harper Collins çalışanlarına, gereksinmelerimi kesintisiz karşıladıkları için teşekkür ederim. İlişki seminerlerime katılan, ya-

şadıklarını paylaşan ve bu kitabı yazmam için beni yüreklendiren o binlerce kişiye teşekkür ederim. Onlann olumlu ve sevgi dolu bilgi dağarı bana, böylesine karmaşık bir konunun bu basit sunuşunu hazırlamamda destek oldu. Verdikleri uğraşları böylesine içtenlikle benimle paylaşan ve çıktıkları yolculuklarda benim yardımıma güvenen müşterilerime teşekkür ederim. Steve Martineau'ya, bu kitabın her yanına serpiştirilmiş olan akılcı becerisi ve etkisi için teşekkür ederim. Bu malzemenin denendiği, sınandığı ve geliştirildiği John Gray İlişkiler Seminerlerinin yaratılmasına tüm yürekleri ve ruhlarıyla omuz veren destekleyicilerime: Santa Cruz'da Elley ve Ian Coren'e; Honolulu'da Debra Mudd, Gray ve Helen Francell'e; San Francisco'da Bill ve Judy Elbring'e; Washington D.C.'de David Obstfeld ve Fred Kliner'e; Baltimore'da Elizabeth Kling'e; Seattle'da Clark ve Dottie Bartell'e; Phoenix'de Michael Najarian'a; Los Angeles'te Gloria Manchester'e; Houston'da Sandee Mac'a; Las Vegas'ta Earlene Carrillo'ya; San Diego'da David Farlow'a; Dallas'ta Bart ve Merrill Jacobs'a; ve Stockholm'de Ove Johhansson ve Ewa Martensson'a teşekkür ederim.

Beyond Words Yayınevinden Richard Cohen ve Cindy Black'e, bu kitabın doğmasına esin kaynağı olan son kitabım *Erkekler, Kadınlar ve İlişkiler'e* (*Men, Women and Relationships*) verdikleri sevgi dolu ve gerçek destek için teşekkür ederim.

Trianon Stüdyolarından John Vestman'a tüm seminerimi uzmanca teybe kaydettiği için ve Dave Morton ile Cassette Express çalışanlarına bu malzemeyi değerlendirmelerindeki ustalık ve nitelikli hizmetleri için teşekkür ederim. Erkekler grubumun üyelerine, öykülerini paylaştıkları için ve özellikle de Lenney Eiger, Charles Wood, Jacques Early, David Placek ve Chris Johns'a, kitabın hazırlanmasında bana bunca değerli malzeme sağladıkları için teşekkür ederim. Sekreterim Ariana'ya, tasarı boyunca işyerinin sorumluluğunu beceriyle üstlendiği için teşekkür ederim. Avukatım (ve çocuklarımın dede yerine koydukları) Jerry Riefold'a, her zaman yanımda olduğu için teşekkür ederim. Clifford McGuire'e, yirmi yıllık kesintisiz dostluğu için teşekkür ederim. Ondan daha iyi bir dayanak ve dost bulamazdım.

Giriş

Kızımız Lauren'in doğumundan bir hafta sonra karım Bonnie de, ben de yorgunluktan bitkin düşmüştük. Lauren her gece bizi uyandırıyordu. Bonnie'de doğum sırasında yırtık olduğundan ağrı kesiciler kullanıyor, zar zor yürüyebiliyordu. Beş gün evde kalıp ona yardım ettikten sonra işimin başına döndüm. Karım iyiye gidiyor gibiydi.

Bir gün ağrı kesici hapları bitmiş. Bana, işyerime telefon edecek yerde, onu görmeye gelen kardeşlerimin birinden ilacı satın almasını istemiş. Ama kardeşim ilacı alıp getirmemiş. Bunun sonucu olarak da, gün boyu sancılar içinde kıvranarak yeni doğan bebekle ilgilenmiş. Gününün böylesine berbat geçtiğini ben hiç bilmiyordum. Eve döndüğümde allak bullaktı. Bu huzursuzluğunun nedenini yanlış anladım ve beni suçluyor sandım. "Gün boyu sancılarım dinmedi... İlacım bitmişti. Yatakta kıvranıp durdum ve kimsenin aldırış ettiği yok!" dedi. Ben de kendimi savunurcasına, "Neden beni çağırmadın?" diye sordum. "Kardeşinden istedim, ama unuttu! Gün boyu onun dönmesini bekledim. Ne yapsaydım yani? Zaten zar zor yürüyorum! Kendimi öylesine terkedilmiş buluyorum ki!"

İşte bu noktada, patladım. Benim sigortam da o gün atmaya hazırdı zaten. Bana haber vermediği için kızmıştım ona. Sancı çektiğini bile bilmediğim halde beni suçlamasına öfkelenmiştim. Aramızda birkaç kırıcı söz geçtikten sonra kapıya yöneldim. Yorgundum, sinirliydim ve yeterince işitmiştim işiteceklerimi. İkimiz de sabrımızın sınırına varmıştık. Sonra tüm yaşamımı değiştirecek bir şey olmaya başladı.

Bonnie dedi ki: "Dur, lütfen gitme. Şu an sana en çok ihtiyaç duyduğum zaman. Sancım var. Günlerdir uyumadım. Ne olur, dinle beni." Bir an durdum ve dinledim.

"John Gray, sen iyi gün dostusun demek! O tatlı, sevgi dolu Bonnie olduğum sürece buradasın, yanımda, ama öyle olmadığım an kapıyı çekip gidiyorsun." Sonra sustu ve gözleri yaşlarla doldu. Değişmiş bir sesle konuştu. "Şu an acı çekiyorum. Verecek hiçbir şeyim yok... ve sana en çok şimdi ihtiyacım var. Ne olur, yanıma gel ve kucakla beni, kollarında tut. Hiçbir şey söylemen gerekmez. Sadece kollarının arasında olmaya ihtiyacım var. Ne olursun, gitme." Yanına gidip sessizce kucakladım karımı. Kollarımda ağladı. Birkaç dakika sonra da gitmediğim için teşekkür etti bana. Sadece onu kucakladığımı hissetmeye ihtiyaç duyduğunu söyledi. İşte o anda aşkın, kayıtsız koşulsuz aşkın gerçek anlamını çözmeye başladım. Kendimi her zaman sevgi dolu bir kişi olarak göregelmiştim. Ama karım haklıydı. İyi gün dostu olmuştum hep. O, mutlu ve sevimli olduğu sürece ben de onu sevmiştim. Ama mutsuz veya sıkıntılı olduğunda, kendimi suçlanmış hissediyor, tartışıyor ve ondan uzaklaşıyordum.

O gün ilk kez ondan uzaklaşmadım. Yanında kaldım ve çok da iyi oldu. Gerçekten bana ihtiyaç duyduğu zaman ona istediğini vermeyi başardım. İşte gerçek aşk, bu olmalıydı. Bir başkasıyla ilgilenmek. Aşkımıza güven duymak. Onun ihtiyaç duyduğu saatte yanıbaşında bulunmak. Bana yolu gösterildiğinde, ona yardım etmenin ne kadar kolay olduğuna şaştım.

Böyle bir duyguyu nasıl olmuş da kaçırmıştım ben? Sadece yanına gidip onu kollarıma almama gereksinmesi vardı, o kadar. Benim yerimde bir kadın olsaydı, içgüdüleriyle bilirdi Bonnie'nin neye gereksinmesi olduğunu. Ama bir erkek olarak ben, dokunmanın, sarılmanın ve dinlemenin onun için bu denli önemli olduğunu bilmiyordum. Bu farkları anlayınca, karımla yeni bir iletişim kurmanın yolunu öğrenmeye başladım. Bir anlaşmazlığı bunca kolay çözebileceğimize asla inanamazdım. Önceki ilişkilerimde, zor zamanlarda sinirli ve sevgisiz olu-

yordum başka ne yapacağımı bilmediğimden. Bunun bir sonucu olarak da birinci evliliğim büyük acılar içinde ve zor geçmişti. Bonnie ile aramızdaki şu son olay, bu tutumu nasıl değiştirebileceğimi gösterdi bana.

Bu olay, kadınlarla erkeklerin duygularını geliştirmeye ve inceltmeye yardımcı olacak bir kitaba dönüştüren yedi yıllık araştırmaya esin kaynağı oldu. Çok pratik ve özel açılardan, kadınlarla erkeklerin ne bakımlardan farklı olduklarını öğrenince, birden anlamaya başladım ki, evliliğimin ille de böylesine bir savaşım, bir uğraş olması gerekmez. Aramızdaki farklılıkların bilincine varınca, Bonnie ile ben, iletişimimizi kökten geliştirmeyi başardık ve birbirimizden daha çok zevk alır olduk. Aramızdaki farklılıkları tanımak ve araştırmayı sürdürmekle, ilişkilerimizi geliştirmenin yeni yollarını bulduk. İlişkilerimiz konusunda, ana babalarımızın hiçbir zaman bilmedikleri ve bu nedenle bize de öğretmedikleri yönlerden bilgi sahibi olduk.

Bu bilgilerimi bana danışmaya gelen müşterilerimle paylaşmaya başlayınca, onların da ilişkileri zenginleşti. Benim hafta sonu seminerlerimi izleyenlerin binlercesi, bir gecede ilişkilerinin kökten değiştiğini gördüler. İşte, yedi yıl sonra kişiler de, çiftler de hâlâ başarılı ve yararlı sonuçlar aldıklarını bildiriyorlar. Mutlu çiftler, çocuklarıyla birlikte resimlerini gönderiyorlar, mektuplar alıyorum, bana evliliklerini kurtardığım için teşekkür ediyorlar. Gerçi evliliklerini kurtaran, birbirlerine duydukları aşktır ama karşı cinsi daha derinden anlamış olmasalardı boşanırlardı belki de.

Susan ile Jim dokuz yıllık evliydiler. Pek çok çift gibi, başlangıçta birbirlerini seviyorlardı ama yıllar geçtikçe birbirlerine duydukları öfke ve düşkırıklığı arttı, sonunda ayrılmaya karar verdiler. Bununla birlikte, boşanma için başvurmadan önce benim ilişkiler seminerime katıldılar. Susan dedi ki: "Bu birlikteliği sürdürmek için her şeyi denedik. Sadece birbirimizden çok farklı yaradılıştayız." Seminer sırasında, aralarındaki farkın sadece olağan değil, aynı zamanda beklenen bir durum olduğunu öğrenince şaşırdılar. Başka çiftlerin de aynı deneyimleri yaşamış

olduklarını gördüler. Sadece iki gün içinde, Susan da, Jim de erkeklere ve kadınlara başka bir anlayışla yaklaştılar.

Yeniden birbirlerine sevdalandılar. İlişkileri, sanki bir mucize olmuş gibi, değişti. Artık boşanmayı filan düşünmek bir yana, ömürlerinin geri kalanını birlikte geçirmek için yola koyuldular. Jim şöyle dedi: "Aramızdaki farklılık konusundaki bu bilgiler karımı bana geri kazandırdı. Benim alabileceğim en büyük armağandır bu. Birbirimizi yeniden sevmeye başladık."

Altı yıl sonra, yeni evlerini ve ailelerini görmem için beni çağırdıklarında birbirlerini hâlâ seviyorlardı. Birbirlerini anlamalarına ve evli kalmalarına yardımcı olduğum için bana teşekkürlerini yineliyorlardı.

Gerçi erkeklerle kadınların ayrı yaradılışta olduğu konusunda hemen hemen herkes görüş birliğindedir ama ne yönden farklı olduklarını çok kimse belirleyemez. Son on yıl boyunca pek çok kitap, bu farkları tanımlama işine girişmiştir. Önemli adımlar atılmış, ilerlemeler kaydedilmişse de, kitapların çoğu tek yanlıdır ve ne yazık ki, karşı cinse duyulan güvensizliği ve gocunmayı pekiştirmekten öte bir işe yaramamıştır. Genel olarak bir cins, öteki tarafından kurban edilmiş, baskı görüyormuş gibi gösterilir. Sağlıklı erkeklerin ve kadınların birbirlerinden nasıl farklı oldukları konusunda kesin bir yolgöstericiye gereksinim vardı. Erkeklerle kadınlar arasındaki ilişkileri geliştirmek için farklılıklarımızı, bir yandan özsaygıyı ve kişisel sorumluluğu yücelterek, karşılıklı güveni, kişisel sorumluluğu, artan işbirliğini ve daha büyük bir sevgiyi de unutmadan, anlamak ve anlatmak gerekir.

Karşılıklı ilişkiler seminerlerime katılan 25.000'i aşkın kişiyi sorgulama sonucunda, erkeklerle kadınların nasıl farklı olduklarını nesnel terimlerle tanımlama olanağına erişmiş bulunuyorum. Bu farklılıkları inceledikçe, sizler de gocunma ve öfke duvarlarının çöktüğüne, yıkıldığına tanık olacaksınız. Yüreği açmak, insanı daha büyük bir bağışlama duygusuna, aşk ve destek verip almak yönünde artan güdülere götürür. Bu yeni bilinçlenmeyle, umarım sizler, bu kitaptaki önerilerin de ötesine geçer ve karşı cinsle sevgi dolu ilişkiler kurabileceğiniz yeni yollar, yöntemler geliştirmeyi sürdürürsünüz.

Bu kitaptaki ilkelerin tümü de denenmiş ve sınanmıştır. 25.000'i aşkın bireyin en azından yüzde 90'ı, bu tanımlamalarda kendilerini istekle, coşkuyla tanımışlardır. Eğer bu kitabı okurken, başınızla onaylayarak, "Evet, evet, bu sözünü ettiğiniz işte ben'im ta kendim," dediğinizi farkederseniz, demek ki kesinlikle yalnız değilsiniz. Ve başkaları nasıl bu kitaptaki önerileri uygulayarak yararlanmışlarsa, siz de aynı şeyi yapabilir, yararlanabilirsiniz. *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten* kitabı, ilişkilerdeki gerginliği azaltmak için ve en başta erkeklerle kadınların nasıl farklı olduklarını ayrıntılarıyla kabul ederek, daha çok sevgi yaratmak için yeni stratejiler ortaya koyar. Sonra da kırgınlıklarla düşkınlıklarını azaltmak, giderek artan bir mutluluk ve içlidışlılık, yakınlık yaratmak için pratik, kolay uygulanabilir öneriler getirir. Karşılıklı ilişkiler, böylesine bir uğraş, bir savaşım olmak zorunda değildir. Ancak ve ancak birbirimizi anlamadığımız zaman gerginlik, gocunma veya anlaşmazlık çıkar ortaya.

O kadar çok kişi duygusal ilişkilerinde üzülür ki... Eşlerini severler ama bir gerginlik olduğunda durumu düzeltmek için ne yapmak gerektiğini bilemezler. Erkeklerle kadınların birbirlerinden ne derece farklı olduklarını anlamak sayesinde, karşı cinsi dinlemek ve desteklemek yoluyla başarılı iletişim kurmak için yeni çareler öğreneceksiniz. Hak ettiğiniz aşkı nasıl yaratacağınızı öğreneceksiniz. Bu kitabı okurken, başarılı ilişki kurmanın nasıl mümkün ve kolay olabileceğine şaşacaksınız.

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten 1990'larda sevgi dolu ilişkiler kurmayı öğreten bir elkitabıdır. Erkeklerle kadınların, yaşamlarının her alanında birbirlerinden nasıl farklı olduklarını açıklar. Erkekler ve kadınlar iletişim konusunda farklı olmakla kalmazlar, ayrıca farklı düşünür, hisseder, algılar, tepki verir, yanıtlar, sever, gereksinme duyar ve değerlendirirler. Neredeyse ayrı gezegenlerden gelmiş, ayrı dilleri konuşan ve ayrı besinlere gereksinme duyan yaratıklar gibi görünürler. Aramızdaki farkların böyle kapsamlı anlaşılması, karşı cinsle iletişim kurup onu anlamaya çalışırken meydana gelen sürtüşmeleri çö-

zümlemekte geniş ölçüde yardımcı olur. O zaman, yanlış anlamalar giderilebilir veya bunlardan kaçınılabilir. Doğru olmayan beklentiler kolayca düzeltilebilir. Eşinizin sizden, başka bir gezegenden gelmiş biri kadar farklı olduğunu hatırladığınız zaman, bu farklılıklara direnecek veya onları değiştirmeye uğraşacak yerde, durumu oluruna bırakabilir ve bu farklarla bağdaşabilirsiniz. En önemlisi de, bu kitabı okurken, farklarımızdan doğan sorunları çözmek için pratik teknikler öğreneceksiniz.

Bu kitap sadece psikolojik farklılıkların kuramsal bir analizi değil, aynı zamanda sevgi dolu ilişkiler yaratmakta başarıya ulaşmanın yollarını gösteren pratik bir elkitabıdır. Bu ilkelerin doğruluğu kendini kanıtlar niteliktedir ve sağduyuyla olduğu kadar sizin kendi deneyiminizle de geçerli kılınabilir. Birçok örnek, öteden beri sezgilerinizle bilegeldiğiniz şeyleri basit ve belirli olarak dile getirecektir. Bu değerlendirme size, siz olmanızda ve ilişkilerinizde kendinizi yitirmemenizde yardım edecektir. Bu önerilere yanıt olarak erkekler sık sık şöyle derler: "İşte ben, tamı tamına böyleyim. Yoksa beni mi izlediniz siz? Artık kendimde yanlış bir yan göremiyorum." Kadınlar sık sık şöyle derler: "Sonunda kocam beni dinliyor. Sözümü geçirmek için savaşmak zorunda değilim. Aramızdaki farkları açıkladığınızda kocam anlıyor. Teşekkür ederim!" Bunlar, insanların, erkeklerin Mars'tan ve kadınların Venüs' ten geldiğini anladıktan sonra ileri sürdükleri binlerce anlamlı yorumdan sadece birkaçı.

Bu yeni, karşı cinsi anlama programının sonuçları sadece köklü ve hemen alınır türden değil, aynı zamanda kalıcıdır. Hiç kuşkusuz, sevgi dolu bir ilişki kurmaya giden yol zaman zaman kayalıktır. Sorunlar kaçınılmazdır. Ama bu sorunlar ya kızgınlık ve dargınlık kaynağı olur ya da daha derinleşen içlidışlılığa ve artan sevgiye, ilgiye, güvene fırsat yaratır. Bu kitabın içeriği, tüm sorunları uzaklaştırmanın 'kolay bir yolu' değildir. Yaşamın sorunlarıyla karşılaştıkça, ilişkilerinizde, onları başarıyla çözmenize yardımcı olabilecek yeni bir yaklaşım sağlamayı öngörür. Bu yeni kazanımla, hak ettiğiniz sevgiyi elde etmek, eşinize

de layık olduğu sevgi ve desteği vermek için gereken araçlara kavuşmuş olursunuz.

Bu kitapta erkekler ve kadınlar konusunda pek çok genelleme yapıyorum. Herhalde kimi yorumlan başkalarına oranla daha doğru bulacaksınız... Ne de olsa hepimiz, kendimize özgü deneyimlerle, kendimize özgü, benzeri bulunmayan bireyleriz. Kimi zaman seminerlerimde çiftler ve bireyler, erkeklerle kadınların örneklerine uyduklarını ama tam karşıt yönde uyduklarını kabul ederler. Erkek benim kadınlar konusundaki tanımlamalarıma uyar, kadın da erkekler konusundaki tanımlamalarıma. Ben buna 'tersyüz rol' adı veriyorum.

Eğer siz de tersyüz rol oynadığınızı görürseniz, şunu iyi bilmenizi isterim ki, her şey yolundadır. Bence eğer bu kitaptaki bir şey size hiç uymuyorsa ya onu görmezlikten gelin (uyduğunuz bir şeye geçin) ya da kendi içinize daha derine inerek bakın. Pek çok erkek, daha sevecen ve ilgili olabilmek için, erkeklik özelliklerinin kimini yadsırlar. Bunun gibi pek çok kadın da, erkeklik niteliklerini ödüllendiren bir iş kolunda geçimlerini sağlamak amacıyla kadınlık niteliklerinin bir kısmından vazgeçmişlerdir. Eğer durum böyleyse, o zaman da bu kitaptaki önerileri, teknikleri ve stratejileri uygulayarak, sadece ilişkilerinizde daha büyük coşku yaratmakla kalmayacak, aynı zamanda da erkeklik ve kadınlık nitelikleriniz arasında giderek daha iyi bir denge kuracaksınız.

Bu kitapta erkeklerle kadınların niçin farklı oldukları sorusunu doğrudan doğruya yöneltmiyorum. Bu, pek çok yanıtı olan karmaşık bir sorudur; bu yanıtlar da biyolojik farklılıklardan ailesel etkiye, eğitime, doğum sırasına, toplum, medya, tarih tarafından kültürel koşullandırmaya değin gidebilir. (Bu konular *Erkekler, Kadınlar ve İlişkiler: Karşı Cinsle Barış Yapma [Men, Women and Relationships: Making Peace with the Opposite Sex]* adlı kitabımda araştırılmıştır.) Her ne kadar bu kitaptaki önerileri uygulamak hemen yarar sağlayacaksa da, bozuk ilişkiler ve işlevini yitirmiş bir ailenin bireyleri için gereken danışma ve tedavinin yerini tutamaz. Sağlıklı bireyler bile kimi çetin zamanlarda tedavi ve danışma gereksinmesi duyarlar.

Tedavide, evlilik danışmanlığında ve on iki adımlık tedavi gruplarında gerçekleştirilen dereceli ve güçlü değişime yürekten inanmaktayım. Yine de kaç kez insanların ilişkilere yeni bir anlayışla bakma yönteminden, yıllar süren tedaviye oranla çok daha fazla yararlandıklarını söylediklerini duymuşluğum vardır. Bununla birlikte, inanıyorum ki, onların yıllar süren tedavi veya iyileştirme çalışmaları, bu önerileri ilişkiler alanına başarıyla uygulamaları için elverişli ortamı hazırlamıştır. Eğer geçmişimizde bir bozukluk var idiyse, o zaman yıllar süren tedaviden veya iyileşme gruplarına katıldıktan sonra bile, yine de sağlıklı ilişkilerin olumlu bir görüntüsüne gereksinme duyarız. Bu kitap işte bu görüntüyü sağlıyor. Öte yandan, geçmişimiz sevgi dolu ve doyum sağlayıcı olmuş olsa bile, zaman değişmiştir ve iki cins arasındaki ilişkilere yeni bir yaklaşımı gereksinirsiniz.

İlişki ve iletişim kurmanın yeni ve sağlıklı yollarını öğrenmek, birinci derecede önem taşır. Herkesin bu kitaptaki önerilerden yararlanabileceğine inanıyorum. Seminerlerime katılanlardan ve aldığım mektuplardan edindiğim tek olumsuz tepki, "Keşke bunu biri bana daha önce söyleseymiş," oldu. Yaşamınızda sevgiyi artırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Sadece bunun yeni bir yolunu bulmaya gereksinmeniz vardır. Tedavide olsanız da, olmasanız da eğer karşı cinsle daha doyurucu ilişkiler kurmak istiyorsanız, bu kitap size göredir. *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten*'i sizinle paylaşmak bir zevktir. Dilerim her zaman akıl ve sevgide ilerleme kaydedersiniz. Boşanmalar azalsın ve evlilikler çoğalsın. Çocuklarımız daha iyi bir dünyayı hak ettiler.

John Gray
15 Kasım 1991
Mill Valley, California

Birinci Bölüm

ERKEKLER MARS'TAN, KADINLAR VENÜS'TEN

Erkeklerin Mars'tan, kadınların da Venüs'ten geldiklerini hayal edin. Yıllar önce bir gün Marslılar teleskoplarından bakarak Venüslüleri keşfettiler. Venüslüleri şöyle bir görmek bile içlerinde daha önce hiç bilmedikleri duygular uyandırdı. Âşık olup çabucak uzay gemileri yaptılar ve Venüs'e uçtular. Venüslüler Marslıları çok iyi karşıladılar. Onlar da içgüdüsel olarak bu günün geleceğini biliyorlardı. Yüreklerini daha önceden hiç tanımadıkları bir sevgiye açtılar.

Venüslülerle Marslılar arasındaki aşk sihirli bir aşktı. Birlikte olmaktan, birlikte bir şeyler yapmaktan ve paylaşmaktan zevk alıyorlardı. Ayrı dünyalardan olsalar da, bu farklılıklarını seviyorlardı. Aylar boyu birbirlerini tanıdılar; farklı gereksinimlerini, tercihlerini, davranış biçimlerini inceleyip takdir ettiler. Yıllar boyu sevgi ve huzur içinde birarada yaşadılar. Sonra birlikte dünyaya uçmaya karar verdiler.

İlk başlarda her şey çok güzeldi. Ancak, dünya atmosferi yavaş yavaş etkisini göstermeye başladı ve bir sabah herkes çok garip bir bellek kaybıyla uyandı! Hem Marslılar, hem de Venüslüler ayrı gezegenlerden geldiklerini ve farklı olmaları gerektiğini unuttular. Bir sabah içinde, farklılıklarıyla ilgili öğrendikleri her şey belleklerinden uçup gidivermişti. O günden beri de kadınlarla erkekler çatışmalar yaşamaktadırlar.

FARKLILIKLARIMIZI ANIMSAMAK

Farklı olmaları gerektiğinin bilincine varmadan kadınlarla erkekler birbirleriyle geçinemezler. Genelde karşı cinse kızmamızın ya da sinirlenmemizin nedeni, bu önemli gerçeği unutmuş olmamızdır. Karşı cinsin bize benzemesini bekleriz. Onların da "bizim istediklerimizi istemesini" ve "bizim hissettiğimiz gibi hissetmesini" arzularız. Yanlış da olsa, eğer eşlerimiz bizleri seviyorlarsa, biz birini sevdiğimizde nasıl davranıyorsak onların da aynı şekilde davranacaklarını varsayarız. Bu yaklaşım bizi sürekli düşkırıklığına uğratıp, farklılıklarımızdan sevgiyle söz edebileceğimiz bir iletişimin kurulması için gereken zamanı kazanmamızı engeller.

Yanlış da olsa, eğer eşlerimiz bizleri seviyorlarsa, biz birini sevdiğimizde nasıl davranıyorsak onların da aynı şekilde davranacaklarını varsayarız.

Erkekler kadınların kendileri gibi düşünüp, konuşup tepki vermelerini; kadınlar da erkeklerin kendileri gibi düşünüp, konuşup tepki vermelerini beklerler. Erkeklerle kadınların farklı olmaları gerektiğini unutmuşuzdur. Sonuçta, ilişkilerimiz gereksiz sürtüşme ve çatışmalarla dolar. Bu farkları açıkça tanıyıp saygı göstermek, karşı cinsle olan ilişkilerimizdeki karışıklıkları önemli ölçüde azaltacaktır. Erkeklerin Mars'tan, kadınlarınsa Venüs'ten geldiklerini anımsayınca her şey çözümlenir.

FARKLARIMIZA GENEL BİR BAKIŞ

Bu kitapta aramızdaki farkları ayrıntılarıyla ele alacağım. Her bölüm sizlere yepyeni ve çok önemli bakış açıları sağlayacaktır. Ele alacağımız belli başlı farklılıklar şunlardır:

2. bölümde erkeklerle kadınların değerlerinin birbirlerinden ne kadar farklı olduğunu ve karşı cinsle ilişkilerimizde yaptığımız en büyük

iki hatayı anlamaya çalışacağız: Kadınlar kendilerine sorulmadan akıl verip yönlendirmeye kalkarlarken, erkekler de çözümler önerip duyguları önemsemezler. Marslı/Venüslü geçmişimizi anlayarak erkeklerle kadınların bilmeden niçin bu hataları yaptıklarını görmek çok kolaydır. Bu farkları anımsayarak kendi hatalarımızı düzeltebilir ve birbirimize hemen, daha verimli biçimlerde karşılık verebiliriz.

3. bölümde kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkma konusundaki farklı yöntemlerini ele alacağız. Marslılar kendilerini geri çekip sorunlarını sessizce düşünmeyi yeğlerlerken, Venüslüler içgüdüsel olarak kendilerini rahatsız eden şeyler hakkında konuşmayı isterler. Böyle çelişkili zamanlarda istediklerinizi elde edebilmek için yeni stratejiler öğreneceksiniz.

4. bölümde karşı cinsi teşvik etme konusunu inceleyeceğiz. Erkekler kendilerine ihtiyaç duyulduğunda, kadınlarsa sevildiklerini hissettiklerinde gayrete gelirler. İlişkileri geliştirmek için gerekli üç adımı tartışıp, önümüzdeki en büyük engelleri nasıl altedebileceğimize bakacağız: Erkeklerin sevgi göstermeye karşı olan dirençlerini altetmeleri, kadınlarınsa bunu almaya olan dirençlerini kırmaları gerekmektedir.

5. bölümde erkeklerle kadınların farklı dilde konuştukları için nasıl sıkça birbirlerini yanlış anladıklarını öğreneceksiniz. Bu bölümde ayrıca sıkça yaşanan yanlış anlamaları yorumlamak için bir de Marslı/Venüslü Terimler Sözlüğü'ne yer verilmiştir. Erkeklerle kadınların nasıl farklı nedenlerle konuştuklarını ya da sustuklarını göreceksiniz. Kadınlar bir erkek susunca nasıl davranmaları gerektiğini öğrenirlerken, erkekler de çileden çıkmadan daha iyi bir dinleyici olmanın yollarını göreceklerdir.

6. bölümde erkeklerle kadınların mahremiyet konusundaki farklı gereksinmelerini ele alacağız. Erkek yakınlaşsa da eninde sonunda mesafe koymak ihtiyacı içersindedir. Kadınlar, erkeğin tıpkı bir lastik şerit gibi esnemesi için bu geri çekilmeyi gereksindiğini öğreneceklerdir. Buna ek olarak, bir erkekle özel konuşmalar yapmanın en iyi zamanını da ele alacağız.

7. bölümde bir kadının sevgi dolu davranış biçimlerinin tıpkı bir dalga hareketi gibi nasıl yükselip indiğini göreceğiz. Erkekler zaman zaman ani olan bu duygu değişimlerini yorumlamayı öğreneceklerdir. Ayrıca yine erkekler kendilerine en çok ne zaman ihtiyaç duyulduğunu ve böyle zamanlarda özveride bulunmadan nasıl destek verebileceklerini de göreceklerdir.

8. bölümde erkeklerle kadınların karşı cinsin değil, kendilerinin gereksinme duydukları türden bir sevgiyi verdiklerini göreceğiz. Erkekler özellikle güven, benimseme ve beğeni dolu bir sevgiye gereksinme duyarlar. Kadınlarsa şefkat, anlayış ve saygı ararlar. Eşinizi soğutmakta en sık rastlanan altı hatayı da göreceksiniz.

9. bölümde acı veren tartışmalardan kaçınmayı öğreneceğiz. Erkekler her zaman kendileri haklıymış gibi davranarak kadınların duygularını nasıl hiçe saydıklarını göreceklerdir. Kadınlarsa bilmeden, görüşlere katılmama yerine onaylamama mesajları verdiklerini ve böylelikle de erkeklerin savunma içgüdülerini uyardıklarını öğrenecekler. Yine bu bölümde etkili iletişim için önerilerin yanısıra, bir tartışmanın anatomisi de incelenecektir.

10. bölümde erkeklerle kadınların olayları nasıl farklı açılardan değerlendirdikleri ele alınacak. Erkekler, Venüslülerin tüm sevgi armağanlarını ölçüsüne bakmadan diğer armağanlarla eşit değerlendirdiklerini görecekler. Tek bir büyük armağanı dikkate almak yerine, küçük küçük sevgi ifadelerinin de aynı derecede önemli olduğu öğrenilirken; kadınları etkilemenin 101 yolu sıralanacak. Öte yandan, kadınlar erkeklere istediklerini vererek enerjilerini erkeklerin gözünde değer kazanmak için kullanmayı öğrenecekler.

11. bölümde güç zamanlarda birbirinizle iletişim kurmayı öğreneceksiniz. Duyguları paylaşmanın öneminin yanısıra, kadınlarla erkeklerin duygularını saklamakta kullandıkları farklı yöntemler ele alınacak. Daha fazla sevgi ve bağışlanma amacıyla, eşinize karşı olumsuz duygularınızı iletmek için Aşk Mektubu Tekniği önerilecek.

12. bölümde Venüslülerin neden destek istemekte daha çok zorlandıklarını ve Marslıların neden bu taleplere genelde karşı koyduklarını anlayacaksınız. "Yapabîlir misin?" sözcüklerinin erkekleri nasıl ittiğini ve bunun yerine neler söylenmesi gerektiğini öğreneceksiniz. Bir erkeği daha fazla verici olmaya teşvik etmenin sırlarını ve kısa, dolaysız, doğru sözcükleri kullanmanın gücünü keşfedeceksiniz.

13. bölümde aşkın dört mevsimini göreceksiniz. Aşkın büyüyüp gelişmesine bu gerçekçi bakış açısı, herhangi bir ilişkide karşınıza çıkan engelleri yenmenizde yardımcı olacaktır. Sizin ve eşinizin geçmişinin şimdiki zamandaki ilişkinizi nasıl etkileyebileceğini öğrenecek, aşkın büyüsünü canlı tutmanın diğer sihirli yollarını keşfedeceksiniz.

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten Gelir'in her bölümünde sevgi dolu ve kalıcı ilişkiler geliştirmenin sırlarını bulacaksınız. Her yeni buluş, tatmin edici ilişkiler kurma yeteneğinizi güçlendirecektir.

İYİ NİYET YETMEZ

Âşık olmak her zaman sihirli bir duygudur. Sanki aşk sonsuza dek sürecekmiş gibi gelir. Safça kendimizi, ana babamızın yaşadığı sorunlardan uzak olacağımıza, aşkın ölmesi olasılığının bulunmadığına, sonsuza dek mutlu yaşayacağımıza inandırırız. Ancak, sihir geçip günlük yaşam kendini gösterince, erkeklerin, kadınların tıpkı kendileri gibi düşünüp davranmalarını bekledikleri ve kadınların da erkeklerin kendileri gibi olmalarını umdukları ortaya çıkar.

Aramızdaki farkların bilincine varıp, birbirimizi anlamak ve saygı göstermek için gereken zamanı ayırmalıyız. Aksi halde zorlayıcı, bağışlamaz, yargılayıcı ve hoşgörüsüz tipler olup çıkarız. En iyi ve en sevgi dolu niyetlerle bile aşk solmaya mahkûmdur. Sorunlar bir biçimde başgösterir. İletişim kopar. Güvensizlik artar. Reddedilme ve bastırılma başlar. Aşkın büyüsü yitirilir.

Kendi kendimize şunları soranz:

Bu nasıl oluyor?

Bu neden oluyor?

Bu neden bize oluyor?

Bu soruları yanıtlamak için karmaşık felsefi ve psikolojik modeller geliştirilmiştir. Yine de, eski düzenler devam eder. Aşk ölür. Bu, hemen herkesin başına gelir.

Her gün milyonlarca birey o özel aşk duygusunu yaşayacak bir eş arayışı içindedir. Her yıl milyonlarca çift, aşk içinde birleşip sonradan o sevgiyi yitirdiklerinde acı çekerek koparlar. Aşkı evlenecek kadar uzun sürdürebilenlerin ancak yarısı evli kalmaktadır. Bu birarada kalanların yüzde ellisi de evliliklerini doyurucu bulmamaktadırlar. Sadakat duygusuyla ya da zorunluluktan veya yeniden başlamaktan korktukları için birarada kalırlar.

Gerçekten de pek az insan sevgiyle büyür. Yine de, bu hiç olmuyor değildir. Erkeklerle kadınlar farklarına saygı gösterip kabul edebildiklerinde, aşkın büyümesine de şans vermiş olurlar.

Erkeklerle kadınlar farklarına saygı gösterip kabul edebildiklerinde, aşkın büyümesine de şans vermiş olurlar.

Karşı cinsin gizli farklarını anlayarak yüreklerimizdeki aşkı daha başarılı bir biçimde verebilir ve alabiliriz. Farklarımızı kabul ederek, isteklerimizi gerçekleştirme yolunda yaratıcı çözümler keşfedebiliriz. Daha da önemlisi, bizim için önemli olan insanları sevip desteklemenin en iyi yollarını öğreniriz.

Aşk sihirlidir ve eğer farklılıklarımızı unutmazsak, kalıcı da olabilir.

İkinci Bölüm

BAY TAMİRCİ VE EV KALKINDIRMA KOMİTESİ

Kadınların erkekler hakkında en sık dile getirdikleri yakınma, erkeklerin dinlemediğidir. Erkek ya kendisine söylenenleri tümüyle kulakarkası eder ya da biraz dinler, kadını nelerin rahatsız ettiğini değerlendirir ve sonra büyük bir gururla Bay Tamirci şapkasını giyip ona kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacak bir çözüm önerir. Kadın bu sevgi ifadesini takdir etmeyince de buna bir anlam veremez. Kadın ona kendisini dinlemediğini ne kadar çok söylerse söylesin, bunu anlamaz ve aynı şeyi yapmaya devam eder. Kadın yakınlık istemektedir; erkekse onun çözüm aradığını sanır.

Erkeklerin kadınlar hakkında en sık dile getirdikleri yakınma ise kadınların sürekli onları değiştirmeye çalışmalarıdır. Bir kadın bir erkeği sevdiğinde onun gelişmesine yardımcı olmayı görev bilir ve erkeğin davranışlarını düzeltmeye çalışır. Bir ev geliştirme komitesi kurar ve erkek başlıca odak noktası haline gelir. Erkek kadının yardımına ne kadar direnirse direnşin, kadın vazgeçmez; erkeğe yardım etmenin ve neler yapması gerektiğini söylemenin fırsatlarını kollar. Kadın onu koruduğunu sanmaktadır, erkekse kendisinin yönetildiğini düşünür. O, bunun yerine yalnızca kadının onu olduğu gibi kabullenmesini istemektedir.

Bu iki sorun önce, neden erkeklerin çözüm önerdiklerinin, kadınların da neden onları geliştirmeye çalıştıklarının anlaşılmasıyla çözümlenebilir. Bir an için zamanda geri gittiğimizi varsayalım ve birbirlerini keşfedip birlikte dünyaya gelmeden önce Mars ile Venüs gezegenlerindeki yaşama bir göz atalım. Bu şekilde kadınlar ve erkekler hakkında bazı şeyleri anlayabiliriz.

MARS'TA YAŞAM

Marslılar yetenekli ve yeterli olmaya, başarı ve güce değer verirler. Her zaman kendilerini kanıtlama, güç ve becerilerini geliştirme uğraşındadırlar. Benlik bilinçleri sonuç alma becerileriyle ölçülür. Doyumu özellikle başarıda bulurlar.

Bir erkeğin benlik bilinci
sonuç alma becerisiyle tanımlanır.

Mars'taki her şey bu değerlerin yansımasıdır. Giysileri bile beceri ve iddialarını yansıtmaktadır. Polis memurları, askerler, işadamları, bilim adamları, taksi sürücüleri, teknisyenler ve aşçılar kendi beceri ve güçlerini yansıtmak amacıyla birer üniforma ya da en azından birer şapka giyerler. *Psychology Today* (Çağdaş Psikoloji), *Self* (Benlik) ya da *People* (İnsanlar) gibi dergileri okumazlar. Avlanmak, balık tutmak, araba yarıştırmak gibi açık hava etkinliklerine daha çok ilgi gösterirler. Haberler, hava durumu ve sporla ilgilenir, romantik eserlere ya da kendi kendini geliştirme kitaplarına hiç aldırış etmezler. İnsanlar ve duygulardan çok "nesneler" ve "şeylerle" ilgilidirler. Bugün bile dünyada kadınlar romantik düşler kurarlarken, erkekler güçlü arabaların, daha hızlı bilgisayarların, araç gerecin ve yeni, güçlü teknolojilerin düşlerini kurarlar.

Erkekler sonuç alarak ve hedeflerine ulaşarak kendi güçlerini ifade etmelerine yardımcı olacak "şeylerle" ilgilidirler. Bir Marslı için hedeflere ulaşmak çok önemlidir, çünkü bu onun kendini yeterli ve iyi

hissetmesinin bir yoludur. Böyle hissedebilmesi için bu hedeflere kendi başına ulaşması gerekir. Bunları onun adına bir başkası elde edemez. Marslılar her şeyi kendileri yapmış olmakla gururlanırlar. Özerklik, yeterli ve güçlü olmanın simgesidir. Marslıların bu özelliğini anlamak, kadınlar kendilerine neler yapmaları gerektiğini söylediklerinde erkeklerin gösterdikleri tepkiyi de açıklayabilir. Bir erkeğe o istemeden öneride bulunmak, onun ne yapacağını bilmediğini ya da bunu kendi başına yapamayacağını ima etmek demektir. Erkekler bu konuda çok duyarlıdırlar, çünkü yeterlilik onlar için çok önemlidir.

Bir erkeğe o istemeden öneride bulunmak, onun ne yapacağını bilmediğini ya da bunu kendi başına yapamayacağını ima etmek demektir.

Bir Marslı kendi sorunlarını kendi başına hallettiği için, uzmanların önerilerine gereksinme duyduğu zamanlar dışında, bunlar hakkında pek konuşmaz. Nedenleri de şöyledir: "Kendi başıma yapabilecekken neden bir başkasını işime karıştırayım?" Çözüm bulmak için bir başkasının yardımına ihtiyaç duymadıkça sorunlarını kendine saklar. Kendi başınıza yapabileceğiniz bir iş için yardım istemek bir zayıflık belirtisi olarak algılanır.

Öte yandan, gerçekten yardıma gereksinmesi varsa, bunu almak bir bilgelik belirtisidir. Mars'ta bir sorundan söz etmek fikir danışmak anlamına gelir. Bir başka Marslı bu fırsattan gurur duyar. Otomatik olarak kendi Bay Tamirci şapkasını takar, bir süre dinler, sonra da cevher gibi önerilerde bulunur.

Marslıların bu geleneği, kadınların sorunları hakkında konuştukları zaman erkeklerin içgüdüsel olarak çözüm önermelerinin nedenlerinden biridir. Bir kadın masum bir biçimde üzüntülerini paylaşır ya da o günkü sorunlarını yüksek sesle tartışırken, erkek onun fikir danıştığı yanılgısına düşer. Hemen Bay Tamirci şapkasını takıp fikir vermeye başlar; bu onun sevgisini gösterme ve yardımcı olmaya çalışma yoludur. Erkek, eşine yardım etmeyi ve onun sorunlarını çözerek kendisini

daha iyi hissetmesini sağlamayı istemektedir. Yetenekleri eşinin sorunlarının çözümünde işe yaradığında, kendini değerli ve onun sevgisine layık hisseder. Ancak, erkek bir kez çözüm önerdikten sonra kadın hâlâ huzursuzluğunu sürdürürse, erkek için kadını dinlemeyi sürdürmek giderek zorlaşır, çünkü çözüm önerisi kabul edilmemiştir ve kendini yararsız bulmaktadır. Öte yandan, yalnızca dinleyip paylaşarak da destek verebileceği konusunda hiçbir fikri yoktur. Venüs'te sorunlar hakkında konuşmanın çözüm aramak demek olmadığından da haberi yoktur.

VENÜS'TE YAŞAM

Venüslüler farklı değerlere sahiptirler. Sevgiye, iletişime, güzelliğe ve ilişkilere değer verirler. Birbirlerini desteklemeye, yardımcı olmaya ve korumaya çok zaman ayırırlar. Benlik bilinçleri, duygularının ve ilişkilerinin niteliğiyle tanımlanır. Doyumu paylaşmakta ve ilişki kurmakta bulurlar.

Bir kadının benlik bilinci, duygularının ve ilişkilerinin niteliğiyle tanımlanır.

Venüs'te her şey bu değerleri yansıtır. Venüslüler otoyollar ve gökdelenler yapmaktansa, birlikte uyum ve sevgi dolu bir işbirliği içinde yaşamaya değer verirler. İlişkiler işten ve teknolojiden daha önemlidir. Çoğu bakımdan dünyaları Mars'ınkinin tam tersidir.

Venüslüler, Marslılar gibi üniforma giymezler (ve rekabetten zevk almazlar). Aksine, her gün ruh hallerine uygun başka bir giysi giymekten zevk alırlar. Özellikle duyguların kişisel ifadesi çok önemlidir. Ruh halleri değiştikçe, tek bir gün içinde bile birkaç kez giysi değiştirebilirler. İletişim son derece önemlidir. Kişisel duyguların paylaşılması hedeflere ulaşmaktan ve başarılı olmaktan çok daha önemlidir. Birbirleriyle konuşmak ve ilişki kurmak bir başka doyum kaynağıdır. Erkeklerin bunu anlaması kolay değildir. Kadının paylaşma duygusunu, an-

cak kendisi bir yarışı kazandığında, bir hedefe ulaştığında ya da bir sorunu çözdüğünde hissettiği zevkle karşılaştırırsa biraz olsun anlayabilir.

Kadınları hedefe ulaşmak yerine ilişkiler yönlendirir; iyiliklerini, sevgi ve şefkatlerini ifade etmeye daha çok önem verirler. İki Marslı bir projeyi ya da bir iş konusunu görüşmek için yemeğe çıkarlar; çözmeleri gereken bir sorun vardır. Üstelik Marslılar lokantaya gitmeyi beslenme konusuna son derece verimli bir yaklaşım olarak da görürler; alışveriş yok, pişirme yok, bulaşık yok. Venüslüler içinse yemeğe çıkmak bir ilişkiyi güçlendirme fırsatı; bir dosttan hem destek görmek, hem de destek vermek zamanıdır.

Kadınların lokantalardaki konuşmaları son derece açıksözlü ve mahrem, neredeyse bir terapistle hastası arasındaki konuşmalar gibi olabilir. Venüs'te herkes psikoloji okur ve danışmanlıkta en azından bir doktora sahibidir. Kişisel gelişme, maneviyat ve yaşamı iyileşmeyi, gelişmeyi destekleyecek her konuyla ilgilidirler. Venüs parklar, organik bahçeler, alışveriş merkezleri ve lokantalarla kaplıdır.

Venüslüler sezgilerine göre davranmayı severler. Bu yeteneği yüzyıllar boyunca başkalarının gereksinmelerini tahmin ede ede geliştirmişlerdir. İstenmeden bir başka Venüslüye yardım etmeyi önermek, büyük bir sevgi belirtisidir.

Bir Venüslü için yeterli olduğunu kanıtlamak pek önemli olmadığından, yardım önermek saldırganlık olarak, bunu kabul etmek de zayıflık olarak algılanmaz. Öte yandan bir erkek, kadının önerileri karşısında rahatsız olabilir, çünkü kadının sözkonusu işi onun kendi başına yapabilme becerisine güvenmediğini düşünmektedir.

Kadınlar için birinin kendilerine yardım etmeyi önermesi son derece doğal olduğundan, erkeklerin bu konudaki duyarlılıklarını anlayamazlar. Yardım önerileri kadının sevildiğini ve değer verildiğini hissetmesini sağlar. Buna karşılık, bir erkeğe yardım önermek onun kendini beceriksiz, zayıf, hatta sevilmeyen biri gibi görmesine yol açabilir.

Venüs'te öğüt vermek ve önerilerde bulunmak sevgi belirtisidir. Venüslüler işleyen bir şeyin her zaman daha da iyi işleyebileceğine

inanırlar. Varolanın gelişmesi doğada vardır. Birine değer verdiklerinde, rahatlıkla nelerin düzeltilebileceğine dikkat çeker ve bunun nasıl yapılacağı yolunda fikir verirler. Önerilerde ve yapıcı eleştirilerde bulunmak bir sevgi göstergesidir.

Mars ise çok farklıdır. Marslılar daha çok çözümlere önem verirler. Eğer bir şey işliyorsa, ona dokunmazlar. İçgüdüsel olarak, yolunda giden bir şeyi rahat bırakırlar. "Bozulmadıysa onarma," sık duyulan bir deyiştir. Bir kadın bir erkeği geliştirmeye kalktığında, erkek kendisinin bozuk olduğu mesajını alır ve kadının onu onarmaya kalktığını düşünür. Kadın erkeğe yardım etmek için gösterdiği sevgi dolu çabaların onun açısından aşağılayıcı olabileceğini anlayamaz. O yalnızca erkeğin gelişmesine yardımcı olduğunu düşünme yanılgısı içindedir.

ÖĞÜT VERMEKTEN VAZGEÇİN

Erkeklerin yapısının bu yönü anlaşılmadan, bir kadının bilmeden ve istemeden, en çok sevdiği erkeği incitip rahatsız etmesi olasıdır. Örneğin, Tom ile Mary bir partiye gideceklerdi. Arabayı Tom kullanıyordu. Yirmi dakika kadar sürekli aşağı yukarı aynı sokakta gidip geldikten sonra, Tom'un kaybolduğu açıkça belli olmuştu. Mary sonunda birine yol sormayı önerdi. Tom hiçbir şey söylemedi. Sonunda partiye vardılar, ama o anın gerilimi bütün gece sürdü.

Tom'un neden bu kadar rahatsız olduğu konusunda Mary'nin hiçbir fikri yoktu. Kendi açısından, "Seni seviyor ve sana değer veriyorum," diyordu. "Bu nedenle sana yardım etmeyi öneriyorum." Tom ise kendi açısından incinmişti. Onun algıladığı mesaj şuydu: "Bizi oraya götüreceğine güvenmiyorum. Sen beceriksizin birisin!" Mary, Mars'taki yaşamı bilmeden, Tom için hedefine kimsenin yardımı olmadan varmanın ne kadar önemli olduğunu anlayamazdı. Öğüt vermek hakaretlerin en büyüğüydü.

Daha önce de gördüğümüz gibi, Marslılar kendilerinden istenmeden asla öğüt vermezler. Bir başka Marslıyı onurlandırmanın yolların-

dan biri de, yardım istediği zamanlar dışında, onun kendi sorunlarını çözmeye gücünün her zaman yetebileceğine güvenmektir. Tom yolunu kaybettiğinde, Mary'nin bunun onu sevip desteklemek için çok özel bir fırsat olduğundan haberi yoktu. Tom o sırada özellikle zayıf bir anındaydı ve fazladan sevgiye gereksinmesi vardı. Hiçbir fikir vermeyerek onu onurlandırmak, onun eşine bir aşk mektubunun yanısıra bir buket çiçek yollamasına eşdeğer bir davranış olacaktı. Marslılar ve Venüslüler konusunda bilgi sahibi olduktan sonra, Mary güç zamanlarda Tom'u nasıl destekleyebileceğini öğrendi. Bir dahaki kayboluşunda "yardım" önermek yerine kendini tuttu, derin bir nefes aldı ve içinden Tom'un onun için neler yaptığını düşündü. Tom onun bu içten kabul ve güvenine bayıldı.

Genelde, bir kadın bir erkeğe istenmeden öğüt verir ya da "yardımcı" olmaya çalışırsa, bunun ona ne kadar tenkit edici ve sevgiden uzak gelebileceğini bilmemektedir. Aslında niyeti sevgi dolu olsa da, önerileri karşı tarafa rahatsızlık verir ve incitir. Erkek, özellikle çocukluğunda çok eleştirilmiş ya da babasının annesi tarafından eleştirilmesine tanık olmuş biriyse, tepkisi çok güçlü olabilir.

Genelde, bir kadın bir erkeğe istenmeden öğüt verir ya da "yardımcı" olmaya çalışırsa, bunun ona ne kadar tenkit edici ve sevgiden uzak gelebileceğini bilmemektedir.

Çoğu erkek için, bir lokantaya ya da partiye gidebilmek gibi basit bir şey de olsa, hedeflerine ulaşabileceklerini kanıtlamak çok önemlidir. Aslında küçük şeyler konusunda büyüklerden bile daha fazla duyarlı olabilirler. Duygulan şöyledir: "Eğer bir partiye gitmek kadar küçük bir konuda bana güvenemeyecekse, büyük şeylerde bana nasıl güvenebilir?"

Marslı ataları gibi, erkekler özellikle mekanik araçları onarmada, bir yere gitmede ve sorunları çözmede uzman olmakla övünürler. Bunlar onların, kadınların önerileri ya da eleştirilerine değil; sevgi dolu kabullerine en çok gereksinme duydukları zamanlardır.

DİNLEMEYİ ÖĞRENMEK

Benzer biçimde, eğer bir erkek kadınların hangi açılardan farklı olduklarını anlamazsa, yardım etmeye çalışırken işleri daha da bozabilir. Erkeklerin, kadınların mutlaka çözüm bulmak amacıyla değil de, yakınlaşmak amacıyla da sorunlarından söz ettiklerini anlamaları gerekir. Çoğu zaman kadın yalnızca o günkü duygularını paylaşmak isterken, eşi yardım ettiğini sanarak sürekli sorunlarına çözümler önerip onun sözünü keser. Kadının bundan neden memnun kalmadığını da anlamaz.

Çoğu zaman kadın yalnızca o günkü duygularını paylaşmak isterken, eşi yardım ettiğini sanarak sürekli sorunlarına çözümler önerip onun sözünü keser.

Örneğin, Mary yorucu bir günün ardından eve döner. O günkü duygularını paylaşmak istemektedir. "Yapacak o kadar çok şey var ki," der. "Kendime ayıracak hiç zaman bulamıyorum." Tom, "O işten ayrılmalısın," der. "Bu kadar çok çalışmana gerek yok. Yapmaktan zevk alacağın bir şey bul." Mary: "Ama ben işimi seviyorum. Yalnızca bir dakika içinde her şeyi değiştirivermemi bekliyorlar." Tom: "Onlara kulak asma. Yalnızca elinden geleni yap." Mary: "Öyle yapıyorum! Bugün halamı aramayı tamamen unuttuğuma inanamıyorum." Tom: "Dert etme, anlayış gösterecektir." Mary: "Onun şu günlerde neler yaşadığını biliyor musun? Bana ihtiyacı var." Tom: "Her şeyi çok fazla dert ediniyorsun. Mutsuzluğunun nedeni de bu." Mary öfkeyle, "Her zaman mutsuz değilim," der. "Beni birazcık olsun dinleyemez misin?" Tom: "Ama dinliyorum." Mary: "Neden uğraşıyorum ki?" Bu konuşmadan sonra, Mary kendini içtenlik ve dostluk arayışı içinde eve geldiği zamankinden daha yalnız hissetmektedir. Tom da nerede hata yaptığını bilmemekte, çok sıkılmaktadır. Yardım etmek istemiş, ama sorun çözme taktikleri bir işe yaramamıştır.

Tom, Venüs'teki yaşamı bilmediği için, çözüm önermeden yalnızca dinlemenin ne kadar önemli olduğunu anlamamıştır. Çözüm önermesi işleri daha da bozmuştur. Venüslüler birisi bir şey anlatırken asla çözüm önermezler. Bir diğer Venüslüyü onurlandırmanın bir yolu da sabır ve anlayışla dinlemek, karşısındakinin duygularını gerçekten anlamaya çalışmaktır. Tom yalnızca Mary'nin duygularını paylaşarak onu rahatlatabileceğini hiç bilmiyordu. Venüslüleri ve konuşmaya ne kadar ihtiyaçları olduğunu öğrenince, yavaş yavaş dinlemeyi öğrendi. Artık Mary yorgun argın eve döndüğünde konuşmaları oldukça farklı geçiyor. Mary, "Yapacak o kadar çok iş var ki, kendime ayıracak hiç zamanım olmuyor," deyince, Tom derin bir nefes alıp gevşer ve, "Zor bir gün geçirdin galiba," der. Mary: "Bir anda her şeyi değiştirivermemi bekliyorlar. Ne yapacağımı bilemiyorum." Tom: "Hmm." Mary: "Halamı aramayı bile unuttum." Tom hafifçe kaşlarını çatarak, "Sahi mi?" der. Mary: "Bugünlerde bana o kadar ihtiyacı var ki. Kendimi çok kötü hissediyorum." Tom: "Sen çok sevgi dolu bir insansın. Buraya gel, sana sarılmak istiyorum." Tom, Mary'ye sarılır, o da eşinin kollarında gevşer ve içi rahatlar. Sonra, "Seninle konuşmaya bayılıyorum," der. "Beni gerçekten mutlu ediyorsun. Dinlediğin için teşekkürler. Şimdi kendimi çok daha iyi hissediyorum." Yalnızca Mary değil, Tom da kendini iyi hissetmektedir. Sonunda dinlemeyi öğrendiğinde, eşinin ne kadar daha mutlu olduğuna şaşırmaktadır.

Aralarındaki farklılığın bu yeni bilinciyle Tom çözüm önermeden dinlemenin akıllılığını, Mary de istenmeyen önerilerde ve eleştirilerde bulunmadan işleri oluruna bırakıp kabullenmenin akıllılığını öğrenmiştir. İlişkilerde en sık yaptığımız iki hatayı özetlemek gerekirse:

1. Kadın bir şeye üzüldüğünde, erkek Tamirci şapkasını takıp onun duygularını dikkate almayan çözümler önererek ruh halini değiştirmeye çalışır.
2. Erkek bir hata yaptığında, kadın ev geliştirme komitesi haline dönüşüp, istenmeyen önerilerde ya da eleştirilerde bulunarak onun davranışlarını değiştirmeye çalışır.

BAY TAMİRCİ VE EV GELİŞTİRME KOMİTESİNİN SAVUNMASI

Bu iki önemli hataya dikkat çekerken, Tamirci ya da Ev Geliştirme Komitesiyle ilgili her şeyin yanlış olduğunu söylemek istemiyorum. Bunlar Marslıların ve Venüslülerin son derece olumlu özellikleridir. Hatalar, yalnızca zamanlama ve yaklaşımlarda yer almaktadır. Kadınlar, en üzüntülü zamanlarında çıkıp gelmedikçe, Tamirci'yi pek beğenirler. Erkeklerin de kadınlann üzgün görünüp sorunlarından söz ettiklerinde çözüm önermenin sırası olmadığını öğrenmeleri gerekir. Kadın yalnızca birinin kendisini dinlemesini istemektedir ve yavaş yavaş kendini daha iyi hissetmeye başlayacaktır. Tamir edilmeye ihtiyacı yoktur.

Erkekler de ihtiyaç duyulduğu sürece ev geliştirme komitesini takdir ederler. Kadınların özellikle erkek bir hata yaptığında yersiz öneri ve eleştirileriyle onun kendisini istenmeyen kişi gibi göreceğini anlamaları gerekir. Erkek hatalarından ders alabilmek için kadının akıl vermesini değil, sadece kabullenmesini istemektedir. Bir erkek bir kadının kendisini geliştirmeye çalışmadığını hissettiğinde ona daha fazla akıl danışmaya başlar.

Eşimiz bize direndiğinde büyük olasılıkla zamanlama ya da yaklaşımımızda bir hata yapmışız demektir.

Bu farkları anlamak, eşimizin duyarlı olduğu konuları öğrenip daha fazla destek vermemizi sağlar. Eşimiz bize direndiğinde büyük olasılıkla zamanlama ya da yaklaşımımızda bir hata yapmışız demektir. Bunu daha ayrıntılı biçimde ele alalım.

KADIN ERKEĞİN ÇÖZÜMLERİNE DİRENDİĞİNDE

Kadın erkeğin çözümlerine direndiğinde, erkek becerisinin sorgulandığını düşünür. Sonuç olarak kendini, güven duyulmayan, takdir edilmeyen biri gibi hisseder ve o da aldırış etmeyi bırakır. Dinleme ar-

zusu zayıflar. Erkek böyle zamanlarda kadınlann Venüs'ten geldiklerini hatırlayarak onun neden kendisine direnç gösterdiğini anlayabilir. Biraz düşünürse büyük olasılıkla eşinin anlayış ve şefkate gereksinme duyduğu bir zamanda çözüm önermekte olduğunu görebilir.

Aşağıda bir erkeğin hatalı olarak, kadının algı ve duygularını dikkate almadığı ya da istenmeyen çözümler önerdiği durumlardan örnekler bulunmaktadır. Kadının neden bunlara direnç gösterebileceğini anlamaya çalışın:

1. "O kadar kafana takmamalısın."
2. "Ama ben böyle söylememiştim."
3. "O kadar da büyük bir mesele değil."
4. "Pekâlâ, özür dilerim. Şimdi bunu unutalım gitsin."
5. "Neden yapmıyorsun?"
6. "Ama konuşuyoruz işte."
7. "Alınmamalısın, ben bunu demek istememiştim."
8. "Peki ne demek istiyorsun?"
9. "Ama öyle hissetmemelisin."
10. "Bunu nasıl söyleyebilirsin? Geçen hafta bütün bir gün seninle birlikteydim. Çok iyi vakit geçirdik."
11. "Tamam, unut öyleyse."
12. "Peki, arka bahçeyi düzenleyeceğim. Bu seni mutlu edecek mi?"
13. "Anladım. Şimdi yapman gereken şu..."
14. "Bak, bu konuda yapabileceğimiz bir şey var."
15. "Bunu yapmaktan yakınacaksan, yapma."
16. "Neden insanların sana böyle davranmalarına izin veriyorsun? Boşver onlara."
17. "Mutlu değilsen, boşanalım."
18. "Pekâlâ, o halde artık böyle yapabilirsin."
19. "Artık bu işe ben el koyuyorum."
20. "Tabii ki sana önem veriyorum. Bu çok saçma."

21. "Konuya gelir misin?"
22. "Hiç de öyle olmadı."

Bu tümcelerin her biri ya olumsuz duyguları geçersiz kılmakta ya da bir anda olumsuz duyguları olumluya dönüştürüverecek çözümler önermektedir. Bir erkeğin bu düzeni değiştirme yolunda atacağı ilk adım yukardaki ifadelerden uzak durmaktır (bu konuyu 5. bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağız).

Duyguları geçersiz kılmadan ya da çözümler önermeden yalnızca dinlemeyi öğrenmek çok büyük bir adımdır. Erkek önerilen çözümlere değil, zamanlama ve söyleniş tarzına karşı çıkıldığını anlayarak kadının direnişini daha iyi değerlendirebilir. Her şeyi üzerine alınmaz. Dinlemeyi öğrenerek yavaş yavaş kadının ona kızdığında bile onu daha fazla takdir ettiğini görecektir.

ERKEK EV GELİŞTİRME KOMİTESİNE DİRENDİĞİNDE

Erkek kadının önerilerine karşi direndiğinde kadın onun kendisine aldırmadığını, gereksinmelerine hiç saygı göstermediğini düşünür. Sonuç olarak kendisinin desteklenmediği duygusuna kapılır ve erkeğe güvenmekten vazgeçer. Böyle zamanlarda kadın erkeklerin Mars'tan geldiklerini hatırlayarak onun neden kendisine direndiğini anlayabilir. Biraz düşününce de kendisinin yalnızca gereksinmelerini paylaşmaktan öte, istenmeyen tavsiye ve önerilerde bulunduğunu, bilgi verdiğini ya da bir şeyler istediğini görecektir.

Aşağıda kadınların durup dururken öneri ya da eleştirileriyle istemeyerek de olsa erkekleri rahatsız ettikleri durumlardan örnekler bulacaksınız. Listeyi incelerken, bu küçük şeylerin birikip kocaman direnç ve öfke duvarları haline dönüşebileceğini unutmayın. Erkeğin neden kendini kontrol altına alınmış gibi hissettiğini anlamaya çalışın:

1. "Bunu satın almayı nasıl düşünebilirsin? Bir tane var zaten."
2. "Bu tabaklar hâlâ ıslak. Lekeli kuruyacaklar."

3. "Saçın biraz uzadı, değil mi?"
4. "Orada bir park yeri var. Geri dön."
5. "Sen biraz arkadaşlarınla beraber olmak istiyorsun. Ya ben ne olacağım?"
6. "Bu kadar çok çalışmamalısın. Bir gün tatil yap."
7. "Onu oraya koyma. Kaybolur."
8. "Bir muslukçu çağırmalısın. O ne yapılacağını bilir."
9. "Neden masa bekliyoruz? Yer ayırtmamış mıydın?"
10. "Çocuklara daha fazla zaman ayırmalısın. Seni özlüyorlar."
11. "Ofisin darmadağınık. Burada nasıl kafanı toplayabiliyorsun? Burayı ne zaman temizleteceksin?"
12. "Eve getirmeyi yine unuttun. Hatırlamak için özel bir yere koyabilirsin belki."
13. "Çok hızlı gidiyorsun. Yavaşla, yoksa ceza yiyeceksin."
14. "Bir dahaki sefere film eleştirilerini okumak gerekir."
15. "Nerede olduğunu bilmiyordum." (Araman gerekirdi.)
16. "Biri meyve suyu şişesinden içmiş."
17. "Ellerinle yeme. Kötü örnek oluyorsun."
18. "Bu cipsler çok yağlı. Kalbin için iyi değil."
19. "Kendine yeterince zaman ayırmıyorsun."
20. "Bana önceden haber vermelisin. Her şeyi öylece bırakıp seninle yemeğe çıkamam."
21. "Gömleğin pantolonuna uymamış."
22. "Bill üçtür arıyor. Sen onu ne zaman arayacaksın?"
23. "Alet kutun darmadağın. Hiçbir şeyi bulamıyorum. Bunu bir düzenlemen gerekir."

Kadın bir erkeğin desteğini nasıl doğrudan isteyeceğini ya da farklı bir görüşü nasıl yapıcı olarak paylaşacağını bilmediği zaman, tavsiye veya eleştirilerde bulunmadan istediklerini elde edemeyeceğini düşünebilir (bu konu ilerde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır).

Ancak, tavsiye ve eleştiri yerine yalnızca kabul etme alışkanlığını geliştirmek büyük bir adımdır. Erkeğin onun isteklerini değil de, yakla-

şım biçimini reddettiğini anlayan kadın, bu ihtiyaçlarını iletmenin daha yapıcı yollarını araştırmaya yönelebilir. Yavaş yavaş bir erkeğe sorunun kendisi olarak değil de, bir sorunun çözümü olarak yaklaşıldığında, onun gelişmeye daha yatkın olduğunu görecektir.

Bir erkeğe sorunun kendisi olarak değil de, bir sorunun çözümü olarak yaklaşıldığında, gelişmeye daha yatkın olacaktır.

Eğer siz bir kadınsanız, önümüzdeki hafta herhangi bir istenmeyen öneri ya da eleştiriden uzak durmayı denemenizi öneririm. Yaşamınızdaki erkekler yalnızca bunu takdir etmekle kalmayacak, aynı zamanda size karşı daha ilgili ve açık olacaklardır.

Eğer siz bir erkekseniz, önümüzdeki hafta kadınların konuşmalarını yalnızca duygularını anlama amacıyla baştan sona dinlemenizi öneririm. İçinizden bir çözüm önermek ya da eşinizin duygularını değiştirmek geldiğinde dilinizi ısırın. Onun sizi ne kadar takdir ettiğini görünce şaşıracaksınız.

Üçüncü Bölüm

ERKEKLER MAĞARALARINA ÇEKİLİRLER, KADINLAR KONUŞURLAR

Erkeklerle kadınlar arasındaki en büyük farklardan biri de stresle başa çıkma yöntemleridir. Erkek giderek içine kapanır ve dikkatini soruna odaklar; kadın duyguları üzerinde yoğunlaşır ve kendini ilişkilere açar. Böyle zamanlarda kendini iyi hissetmek için bir erkeğin gereksindiği koşullar, kadınınkinden farklıdır. Erkek sorunları çözerek kendini iyi hissederken, kadına sorunları hakkında konuşmak iyi gelir. Bu farklılıkları anlayıp kabullenmemek, ilişkilerimizde gereksiz sürtüşmelere neden olmaktadır. Sık rastlanan bir örneği ele alalım:

Tom eve geldiğinde sakin bir şekilde gazete okuyarak gevşemek istemektedir. Bütün gün çözümlenmemiş sorunlar nedeniyle stres altındadır ve şimdi onları kafasından atarak rahatlamaktadır. Eşi Mary de geçirdiği stresli günden sonra gevşemek istemektedir. Ancak o, günün sorunlarından söz ederek rahatlayabilecektir. Aralarında yavaş yavaş artan gerilim, sonunda öfkeye dönüşür. Tom gizliden gizliye Mary'nin çok fazla konuştuğunu düşünmekte, Mary de ihmal edildiğine inanmaktadır. Aralarındaki farklılığı anlamadan gitgide birbirlerinden uzaklaşmaktadırlar.

Büyük olasılıkla bu durum size yabancı gelmeyecektir, çünkü bu, kadınlarla erkeklerin çelişkiye düştükleri pek çok konudan biridir. Bu

sorun yalnızca Tom ile Mary'ye özgü değildir, hemen her evde görülmektedir. Tom ile Mary için bu sorunun çözümü birbirlerini ne kadar sevdiklerinde değil, karşı cinsi ne kadar tanıdıklarında yatmaktadır. Tom kadınların kendilerini iyi hissetmeleri için sorunlarından söz etmeleri gerektiğini bilmeden, Mary'nin fazla konuştuğunu düşünecek ve onu dinlememekte direnecektir. Mary de Tom'un gazetesini okumadan toparlanamayacağını bilirse, kendini ihmal edilmiş hissetmeyecektir. Onu istemediği bir zamanda kendisiyle konuşmaya zorlamayacaktır.

Bu farklılığın çözümü öncelikle kadınlann ve erkeklerin stresle nasıl başa çıktıklarının ayrıntılarıyla ele alınmasını gerektirir. Şimdi yine Mars ile Venüs'teki yaşama bir bakıp kadınlar ve erkekler hakkında bazı bilgiler edinelim.

MARS'TA VE VENÜS'TE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Bir Marslı üzüldüğünde asla kendini rahatsız eden şey hakkında konuşmaz. Bu sorunu çözmek için bir arkadaşının fikrini almak gerekmedikçe, bir başka Marslıyı da kendi sorunlarıyla hiçbir zaman rahatsız etmez. Bunun yerine sessizleşir ve bu sorunu düşünmek için mağarasına çekilir. Bir çözüm bulduğunda kendini çok daha iyi hissederek mağaradan çıkar.

Eğer çözüm bulamazsa, gazete okumak ya da bir oyun oynamak gibi, kafasını sorunundan uzaklaştıracak bir yönteme başvurur. Aklını günlük sorunlardan uzaklaştırarak yavaş yavaş gevşeyebilir. Yaşadığı stres gerçekten büyükse, araba yarışı veya farklı bir yarışmaya girmek ya da bir dağa tırmanmak gibi gerçekten büyük bir işe kalkışması gerekebilir.

Marslılar kendilerini iyi hissetmek için sorunlarını kendi başlarına çözmek amacıyla mağaralarına çekilirler.

Bir Venüslü üzülüp strese girdiğinde rahatlamak için güvendiği birini arar ve günün sorunlarını ayrıntılarıyla konuşmaya başlar. Venüslüler onları heyecanlandıran duyguları paylaştıklarında kendilerini çok daha iyi hissederler. Onların yöntemi de budur.

Venüslüler kendilerini iyi hissetmek için biraraya toplanıp sorunlarını açıkça konuşurlar.

Venüs'te sorunlarınızı bir başkasıyla paylaşmak bir yük değil, sevgi ve güven belirtisi olarak görülmektedir. Venüslüler sorunları olmasından utanmazlar. Egoları "iddialı" görünmekten çok, sevgi dolu ilişkiler içinde olmaya dayanmaktadır. Heyecan, karmaşa, umutsuzluk ve bitkinlik duygularını açıkça paylaşırlar. Venüslü sorunlarını ve duygularını paylaşacak, onu seven dostları olduğunda kendini iyi hisseder. Marslı ise sorunlarını kendi mağarasında yalnız başına çözdüğünde iyi olacaktır. Bu sırlar bugün hâlâ geçerlidir.

MAĞARADA RAHATLAMAK

Erkek stresli olduğunda kafasının içindeki mağarasına kapanıp sorunun çözümü üzerinde yoğunlaşacaktır. Genelde en ivedi ya da en güç sorunu ele alır. Bütün düşüncelerini o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırır ve geçici olarak başka her şeyle ilgisini keser. Diğer sorunlarla sorumluluklar geri planda kalır. Böyle zamanlarda ilişkilerinde gitgide daha uzak, unutkan ve tepkisiz bir hal alır. Örneğin, evde kendisiyle konuşulurken, sanki aklının yalnızca yüzde 5'i bu ilişkiye ayrılmış, kalan yüzde 95'i işde kalmış gibidir. Aklında sorunuyla uğraştığından, dikkati başka yerdedir. Ne kadar çok baskı altındaysa, sorunuyla o kadar meşguldür.

Böyle zamanlarda bir kadına normalde alıştığı ve kuşkusuz hak ettiği dikkat ve ilgiyi göstermesi olanaksızdır. Kafası meşguldür ve onu boşaltmak da elinde değildir. Ancak bir çözüm bulabilirse, anında kendini çok daha iyi hissederek mağarasından çıkacak ve yeniden bir

ilişkiye girmeye açık olacaktır. Buna karşılık, sorununun çözümünü bulamazsa, mağarada kısılıp kalır. Buradan çıkmak için gazete okumak, TV seyretmek, araba kullanmak, spor yapmak, futbol maçı seyretmek, basketbol oynamak vb. gibi uğraşlarla aklını oyalar ve küçük sorunlarla başa çıkarak bir tür zihinsel antrenman yapar.

Başlangıçta aklının yalnızca yüzde 5'ini kullanmasını gerektiren herhangi bir meydan okuyucu etkinlik, onun sorunlarını unutup mağarasından çıkmasına yardımcı olacaktır. Sonra, ertesi gün dikkatini yeniden, daha başarılı bir biçimde sorununa odaklayabilir. Birkaç örneği daha ayrıntılı biçimde ele alalım.

Jim genelde sorunlarını unutmak için gazeteye sığınmaktadır. Gazete okurken günlük sorunlarından uzaklaşmaktadır. Aklının işindeki sorunlara ayrılmamış yüzde 5'iyle dünya sorunları hakkında görüş sahibi olmaya ve çözüm üretmeye başlar. Yavaş yavaş dünya sorunlarına daha fazla kapılır ve kendininkileri unutur. Böylece işteki sorunlarına yoğunlaşmaktan dünyanın (kendisinin sorumlu olmadığı) pek çok sorununa yoğunlaşmaya geçer. Bu süreçte işindeki sorunları kafasından silip yeniden eşine ve ailesine ilgi gösterebilir.

Tom stres atıp gevşemek için futbol maçı seyretmektedir. Tuttuğu takımın sorunlarını düşünerek kendi sorunlarını kafasından atmaktadır. Maç seyrederken, her seferinde bir sorunu çözdüğünü hissetmektedir. Takımı gol atıp maç kazandıkça kendisi de başarılı olduğu duygusuna kapılır. Eğer takımı kaybederse, bu kaybı kendisininmiş gibi hisseder. Her durumda, aklı gerçek sorunlarından uzaklaşmaktadır.

Tom ve başka pek çok erkek için herhangi bir spor karşılaşmasının, haber olayının ya da filmin sonundaki kaçınılmaz gerilim boşaltımı, kendi yaşamlarındaki gerilimden bir kurtuluştur.

Erkeklerin Mağaraya Kapanmasına Kadınların Tepkisi

Bir erkek mağarasına tıkılıp kaldığında, eşine gereken ilgiyi göstermekten acizdir. Böyle zamanlarda eşi onun ne kadar baskı altında olduğunu bilmediğinden, bu halini kabullenmesi pek zordur. Eğer ge-

lip sorunları hakkında konuşacak olsa, daha fazla şefkat ve anlayış gösterebilir. Ancak erkek konuşmayacak, kadın da onun kendisini ihmal ettiği duygusuna kapılacaktır. Erkeğin huzursuz olduğunu hissetmekle birlikte, onunla konuşmadığı için, artık kendisine aldırmadığını düşünür.

Kadınlar genelde Marslıların stresle başa çıkma biçimlerini anlamazlar. Erkeklerin de tıpkı Venüslüler gibi açılıp sorunları hakkında konuşmalarını beklerler. Bir erkek gidip mağarasına kapandığında kadın onun daha fazla açık olmamasına öfkelenir. Haberleri açtığında ya da onu ihmal edip basketbol oynamaya çıktığında ise incinir.

Mağarasına çekilmiş bir erkeğin birdenbire açık, tepki veren, sevgi dolu bir hale gelmesini beklemek, tıpkı huzursuz bir kadının hemen sakinleşivermesini beklemek kadar gerçeklerden uzaktır. Bir erkeğin her zaman sevecen duygularını ön planda tutmasını beklemek de, bir kadının duygularının her zaman mantıklı ve akılcı olmasını beklemek gibi bir hatadır.

Marslılar mağaralarına çekildiklerinde arkadaşlarının da sorunları olabileceğini unutma eğilimindedirler. İçgüdüleri baskın çıkıp başkasına bakmadan önce kendilerine bakmalarını söyler. Kadın erkeğin bu biçimde tepki verdiğini gördüğünde, genelde buna direniş gösterir ve olayı üstüne alınır. Sanki bu ilgisiz adamın karşısında hakları için mücadele vermesi gerekiyormuş gibi, sert bir tonda ondan destek ister.

Kadınlar, erkeklerin Mars'tan geldiklerini hatırlayarak, onların stres karşısındaki tepkilerini, kendilerine karşı duyguların ifadesi olarak almak yerine, yalnızca bir başa çıkma mekanizması olarak algılayabilirler. Onlara direnmek yerine gereksinmelerini karşılayabilmek amacıyla onlarla işbirliği yapabilirler.

Öte yandan erkekler genellikle mağaralarına çekildiklerinde ne kadar uzaklaştıklarının bilincinde değillerdir. Erkek mağarasına çekilmesinin kadınlar üzerinde bıraktığı etkiyi anlayacak olursa, eşi kendini ihmal edilmiş ve önemsiz hissettiğinde daha şefkatli davranabilir. Kadınların Venüs'ten geldiklerini hatırlaması, eşinin tepki ve duygularına

karşı anlayışlı ve saygılı olmasını sağlayacaktır. Onun tepkilerinin gerekçelerini anlamadan erkek genelde kendini savunur ve tartışma başlar. Bu konuda en sık rastlanan yanlış anlamalar şunlardır:

1. Kadın, "Beni dinlemiyorsun," dediğinde erkek, "Ne demek beni dinlemiyorsun? Sana söylediğin her şeyi tekrarlayabilirim," der. Bir erkek mağarasındayken aklının dinleyen yüzde 5'iyle kadının söylediği her şeyi kaydedebilir. Erkek, yüzde 5 dinliyorsam, dinliyorum demektir, diye düşünür. Öte yandan kadın, onun tüm ilgisini beklemektedir.

2. Kadın, "Sanki burada değilmişsin gibi hissediyorum," dediğinde erkek, "Burada değilmişim de ne demek? Tabii ki buradayım. Beni görmüyor musun?" der. Eğer bedeni oradaysa, kadının böyle dememesi gerektiğini düşünmektedir. Ancak, erkeğin bedeni orada olmakla birlikte, kadın onun varlığını tam olarak hissetmemekte ve bunu söylemeye çalışmaktadır.

3. Kadın, "Bana hiç önem vermiyorsun," dediğinde erkek, "Tabii ki sana önem veriyorum. Neden bu işi çözmeye çalışıyorum sanıyorsun?" der. Bir biçimde kadına da yararı dokunacak bir sorunun çözümüyle uğraştığından, kadının onun kendisine önem verdiğini bilmesi gerektiğini düşünmektedir. Öte yandan, kadın onun doğrudan ilgi ve şefkatini beklemekte ve bunu aramaktadır.

4. Kadın, "Sanki senin için hiç önemli değilmişim gibi hissediyorum," dediğinde erkek, "Bu çok saçma. Tabii ki önemlisin," der. Sorunları çözmesinin kadına da yararı olacağından, onun duygularının geçersiz olduğunu düşünmektedir. Dikkatini bir sorun üzerinde toplayıp kadını rahatsız eden sorunları gözardı ettiğinde, hemen hemen her kadının aynı tepkiyi göstererek bunu üstüne alınacağını ve kendini önemsiz hissedeceğini bilmemektedir.

5. Kadın, "Sen duygusuzsun. Kendi dünyanda yaşıyorsun," dediğinde erkek, "Bunun nesi yanlış? Bu sorunu başka nasıl çözmemi bekliyorsun?" der. Erkek sorun çözmek için kendi açısından son derece gerekli bir şey yaptığından, kadının aşırı eleştirici ve talep edici

davrandığını düşünmektedir. Takdir edilmediğini sanır. Kadının duygularının gerekçelerini farketmez bile. Erkekler genelde, sıcak ve duygulu olmaktan tepkisiz ve uzak olmaya ne kadar çabuk geçiverdiklerini farketmezler. Erkek mağarasında sorunuyla uğraşmakta ve bu ilgisiz tavırlarının başkalan tarafından nasıl yorumlanacağını düşünmemektedir.

Erkeklerle kadınların aralarındaki işbirliğinin artması için her iki tarafın da birbirlerini daha iyi anlamaları gerekir. Erkek karısını ihmal etmeye başladığında kadın bunu üzerine alınır. Onun kendi yöntemlerini kullanarak stresiyle başa çıkmaya çalıştığını bilmek yardımcı olacaktır, ama bu her zaman acıyı azaltmaz. Böyle zamanlarda kadın bu duyguları hakkında konuşmak ister. Bu, özellikle duygularını erkeğin de doğrulamasını istediğinde önem kazanır. Erkek tıpkı kendisinin mağarasına çekilip konuşmama hakkı olduğu gibi, kadının da ihmal edilme ve desteklenmeme duyguları konusunda konuşma hakkının olduğunu kabullenmelidir. Eğer kadın anlaşılmadığı duygusuna kapılmışsa, içindeki acıyı dışarı vurması güçleşecektir.

KONUŞARAK AÇILMAK

Kadın stres altına girdiğinde içgüdüsel olarak duyguları ve onlarla bağlantılı tüm sorunları hakkında konuşmak ister. Konuşmaya başladığında herhangi bir sorununa öncelik tanımaz. Eğer huzursuzsa, büyük küçük her şey onu rahatsız etmektedir. Sorunlarına ivedi çözümler bulmaktan çok, kendini ifade ederek ve anlayış görerek rahatlama arayışındadır. Sorunlarını gelişigüzel dile getirerek üzüntüsünü hafifletir.

Baskı altındaki, kadın sorunlarına ivedi çözümler bulmaktan çok, kendini ifade ederek ve anlayış görerek rahatlama arayışındadır.

Baskı altındaki erkeğin dikkatini tek bir soruna toplayıp diğerlerini unutması gibi, baskı altındaki kadın da tüm sorunları büyütüp bunların altında ezilmiş gibi hissetme eğilimindedir. Dikkatini sorunun çözümüne toplamadan, olası tüm sorunlar hakkında konuşarak kendini daha iyi hisseder. Bu süreç sırasında duygularını inceleyerek onu gerçekte neyin rahatsız ettiğinin bilincine varır ve birdenbire, artık sorunun altında ezilmediğini görür.

Kadınlar kendilerini daha iyi hissetmek için, geçmişte kalan ya da gelecekteki olası sorunlardan, hatta hiç çözümü olmayan sorunlardan bile söz ederler. Kadınların yaradılışı budur. Aksini ummak, kadının benliğini inkâr etmektir. Kadın bunalmaya başladığında, çeşitli sorunlarından ayrıntılarıyla bahsederek rahatlar. Kendisine kulak verildiğini hissederse, üzerindeki stres yavaş yavaş kalkar. Bir konu hakkında konuştuktan sonra biraz duracak ve sonra bir diğerine geçecektir. Bu şekilde sorunları, kaygıları, düşkırıklıkları ve isteyip de elde edemedikleriyle ilgili konuları didik didik eder.

Bu konuların herhangi bir düzen içinde olmaları ya da mantıksal açıdan bağlantılı olmaları gerekmez. Eğer kadın anlaşılmadığını hissederse, konular daha da genişleyecek ve daha fazla sorun için kaygılanacaktır. Tıpkı mağaraya kapanmış bir erkeğin dikkatini dağıtmak için küçük küçük sorunlara gerek duyması gibi, sesini duyuramadığını hisseden bir kadın da içini rahatlatmak için daha az ivedi sorunlar hakkında konuşmaya başlayacaktır. Kendi acılarını unutmak için başkalarının sorunlarına üzülebilir. Ayrıca, dostlarının, akrabalarının, iş arkadaşlarının sorunlarını tartışarak da rahatlayabilir. İster kendi, ister başkalarının sorunları hakkında olsun, konuşmak son derece doğal ve sağlıklı bir Venüslü işlevidir.

Kadın kendi acılarını unutmak için başkalarının sorunlarına üzülebilir.

Kadınların Konuşma İhtiyacına Erkeklerin Tepkisi

Kadınlar sorunları hakkında konuşmaya başladıklarında erkekler genellikle dinlemezler, dinlemek istemezler. Erkek, kadının konuşmasını kendisini sorumlu tutması olarak algılar. Sorunlar ne kadar çoksa, erkek o kadar suçlandığını hisseder. Kadının yalnızca ona içini dökmek için konuşmakta olduğunu farketmez. Erkek susup dinlese, bu davranışının kadın tarafından ne kadar takdir edileceğini bilmemektedir.

Marslıların sorunlarını dile getirmelerinin yalnızca iki nedeni vardır: Ya birini suçluyor ya da akıl danışıyorlardır. Kadın gerçekten çok üzgünse erkek onun kendisini suçladığını sanır. Eğer pek fazla üzgün görünmüyorsa, onun akıl danışmak istediğini varsayar. Erkek kadının akıl danışmak istediğini varsaydığındaysa, hemen onun sorunlarını çözmek için Bay Tamirci şapkasını takar. Eğer kendisini suçladığını düşünürse, kılıcını çekip savunmaya geçer. Her iki durumda da, dinlemesi gittikçe güçleşir.

Erkek kadının sorunlarına çözüm önerdiği zaman kadın daha başka sorunlar hakkında konuşmayı sürdürecektir. İki ya da üç çözüm önerdikten sonra erkek, onun kendini daha iyi hissetmesini bekler. Çünkü Marslılar isteyerek akıl danışıp çözümler elde ettiklerinde kendilerini daha iyi hissederler. Kadın rahatlamayınca erkek çözümlerinin reddedildiğini sanır ve yeterince takdir edilmediğini düşünür. Öte yandan, saldırıya uğradığını düşünüyorsa, kendini savunmaya başlar. Açıklama yaparsa kadının onu suçlamaktan vazgeçeceğini düşünür. Ne var ki, kendini ne kadar fazla savunursa, kadın da o kadar rahatsız olur.

Erkek, kadının ihtiyaç duyduğu şeyin açıklamalar olmadığını anlamaz. Kadın onun duygularını anlamasını ve başka sorunlardan söz etmesine izin vermesini beklemektedir. Eğer erkek akıllı davranıp yalnızca dinlemekle yetinirse, kadın ondan yakındıktan birkaç dakika sonra konuyu değiştirecek ve başka sorunlardan söz etmeye başlayacaktır.

Erkekler kadınların, çözüm öneremeyecekleri sorunlardan söz etmelerinden de sıkılırlar. Örneğin, baskı altındaki bir kadın şunlardan yakınabilir:

1. "İşte bana iyi para vermiyorlar."
2. "Halam Louise'in sağlığı gittikçe bozuluyor. Her geçen yıl hastalığı artıyor."
3. "Evimiz yeterince büyük değil."
4. "O kadar kurak bir mevsim ki. Yağmur ne zaman yağacak?"
5. "Banka hesabımız sıfırlanmak üzere."

Kadın yukarıdaki cümleleri kendi üzüntü, kaygı ve düşkırıklıklarını ifade etmenin bir yolu olarak kullanabilir. Bu sorunların çözümü için elden hiçbir şey gelmediğini bilse de, içini dökmek için bunlar hakkında konuşmak zorundadır. Eğer karşısındaki onun düşkırıklığına ve çaresizliğine kulak verirse, desteklendiğini hisseder. Öte yandan, erkek kadının bu konular hakkında yalnızca konuşmak istediğini anlamazsa, sinirlenebilir ve çaresizliğe düşebilir. Tüm bunlara ek olarak, kadın bir sorundan diğerine gelişigüzel atlarken, erkek yanlışlıkla konular arasında mantıklı bir bağlantı olması gerektiğini düşündüğünden, dinlemesi de kolay değildir. Kadın üç ya da dört sorunu ortaya döktüğünde artık erkeğin sinirleri bozulmuş ve bu sorunlar arasında mantıklı bir bağlantı kurmaya çalışırken kafası karışmıştır.

Erkeğin dinlemek istememesinin bir başka nedeni de, bir sonuç aramasıdır. Olayların nereye vardığını görmeden çözüm arayışına giremez. Kadın daha fazla ayrıntı verdikçe, erkek dinlerken daha çok sinirlenir. Ancak kadının bu ayrıntılardan söz etmekle içini döktüğünü bilirse, bu siniri biraz azalacaktır. Eğer eşinin ayrıntıya girmesinin kendisini iyi hissetmesini sağladığını bilirse, biraz gevşeyebilir. Tıpkı erkeğin bir sorunun çözümündeki karmaşık ayrıntıları hesaplayarak rahatlaması gibi, kadın da sorunlarının ayrıntılarından söz ederek rahatlar.

Tıpkı erkeğin bir sorunun çözümündeki karmaşık ayrıntıları hesaplayarak rahatlaması gibi, kadın da sorunlarının ayrıntılarından söz ederek rahatlar.

Kadın erkeğin işini kolaylaştırmak için önceden hikâyenin nereye varacağını söyleyip ayrıntılara daha sonra girebilir. Onu beklentide bırakmaktan kaçınmalıdır. Kadınlar genelde anlattıklarını daha etkili hale getirdiği için gerilimi artırmaktan hoşlanırlar. Bir başka kadın bu gerilimi anlarken, erkekler sinirlenebilir.

Bir erkeğin kadını ne derece anlayıp anlamadığı, kadın sorunlarını dile getirirken onu dinleyip dinlememesiyle ölçülür. Erkek, kadını rahatlatıp ona duygusal destek vermeyi öğrenirken, dinlemenin de o kadar güç olmadığını keşfeder. Daha da önemlisi, eğer kadın erkeğe yalnızca sorunlarından söz etmek istediğini ve onlardan hiçbirini çözmesini beklemediğini söylerse, bu erkeğin gevşeyip dinlemesine yardımcı olabilir.

MARSLILARLA VENÜSLÜLER NASIL HUZUR BULDULAR

Marslılarla Venüslülerin birarada yaşayabilmelerinin nedeni, aralarındaki farklara saygı göstermeleri oldu. Marslılar Venüslülerin kendilerini daha iyi hissetmek için konuşmaları gerektiğini öğrendiler. Erkek söyleyecek bir şeyi olmasa da, yalnızca dinleyerek bile destek verebileceğini anladı. Venüslüler de Marslıların stresle başa çıkabilmek için kendi içlerine kapanma gereksinimlerine saygı duymayı öğrendiler. Mağara artık büyük bir gizem ya da endişe kaynağı olmaktan çıktı.

Marslılar Ne Öğrendiler

Marslılar Venüslülerin saldırısına uğrayıp suçlansalar bile bunun geçici olduğunu; çok geçmeden Venüslülerin son derece sevecen ve

yumuşak başlı olacaklarını anladılar. Dinlemeyi öğrenerek, sorunlar hakkında konuşmanın gerçekte Venüslüler için ne kadar önemli olduğunu takdir ettiler. Her Marslı sonunda Venüslünün sorunları hakkında konuşma ihtiyacının kendisinin herhangi bir eksikliğinden kaynaklanmadığını görüp huzur buldu. Ayrıca, Venüslünün bir kez sesini duyurduğunu gördükten sonra, sorunlarını kurcalamaktan vazgeçip son derece olumlu bir havaya büründüğüne de tanık oldu. Bu bilinçle Marslı, eşinin tüm sorunlarını çözme sorumluluğunu hissetmeden dinlemeyi başardı.

Çoğu erkek ve hatta kadın, sorunlarından söz etme konusunda önyargılıdır, çünkü bunun aslında ne kadar iyileştirici olduğunu asla yaşamamışlardır. Sesini duyuran bir kadının nasıl birdenbire değişip kendini çok daha iyi hissettiğini ve olumlu bir tavır takındığını hiç görmemişlerdir. Genelde sesini duyuramayan bir kadının (büyük olasılıkla annelerinin) sorunlarını nasıl büyüttüğünü izlemişlerdir. Bu, uzun süre boyunca seslerini duyuramadıklarına ve sevilmediklerine inanan kadınlarda olur. Ancak asıl sorun, kadının sorunlarından söz etmesi değil, sevilmediğini düşünmesidir.

Marslılar dinlemeyi öğrendiklerinde çok şaşırtıcı bir şey buldular. Venüslünün sorunlarından bahsetmesini dinlemenin aslında kendilerine de, tıpkı TV seyretmek ya da gazete okumak gibi, mağaralarından çıkmalarında yardımcı olduğunu gördüler. Benzer biçimde, erkekler kendilerini suçlanmış veya sorumlu hissetmeden dinlemeyi öğrenirlerken, bunun gittikçe kolay olduğunu gördüler. Erkek dinlemekte ustalaştıkça, bunun kendi günlük sorunlarını unutmanın harika bir yolu olmasının yanısıra, eşini de tatmin ettiğini gördü. Ancak, gerçekten büyük baskı altında olduğu günlerde yine de mağarasına kapanıp haberler ya da spor yarışmaları gibi başka bir şeyle oyalanmaya gereksinim duymayı sürdürdü.

Venüslüler Ne Öğrendiler

Venüslüler de sonunda Marslıların mağaralarına çekilmelerinin onların kendilerini sevmedikleri anlamına gelmediğini anlayınca rahat-

ladılar. Böyle zamanlarda erkek büyük baskı altında olduğundan, bu davranışını kabullenmeyi öğrendiler. Marslıların dikkatleri kolayca dağıldığında Venüslüler buna alınmadılar. Bir Venüslü konuşurken bir Marslının dikkati dağıldığında, kibarca susup, orada öylece durarak erkeğin kendisini farketmesini beklemeye başladı. Sonra konuşmasını sürdürdü. Zaman zaman erkeğin bütün dikkatini onun üzerinde yoğunlaştırmasının çok zor olduğunu gördü.

Venüslüler Marslıların ilgisini rahat ve olumlu bir havada istediklerinde, onların da bunu seve seve verdiklerini gördüler. Marslılar kendilerini tümüyle mağaralarına kapattıklarında da Venüslüler bunu üstlerine alınmadılar. Bunun özel sohbetler yapmanın değil, sorunlarını arkadaşlarıyla paylaşmanın ya da alışverişe çıkmanın zamanı olduğunu öğrendiler. Marslılar da böylece sevildiklerini ve kabul edildiklerini görüp, mağaralarından daha çabuk çıktılar.

Dördüncü Bölüm

KARŞI CİNS NASIL İSTEKLENDİRİLİR

Marslılarla Venüslüler biraraya gelmeden yüzyıllar önce kendi ayrı dünyalarında pek mutlu yaşıyorlardı. Sonra bir gün her şey değişti. Marslılarla Venüslüler ayrı ayrı gezegenlerinde birden kendilerini kötü hissetmeye başladılar. Bu duygu onları harekete geçirip biraraya gelmelerini sağladı.

Onlardaki bu dönüşümün sırlarını anlamak, bugün de kadınlarla erkeklerin nasıl başka başka biçimlerde isteklendirilip harekete geçirildiklerini görmemize yardımcı olacaktır. Bu yeni bilinçle hem eşinizi daha iyi destekleyebilecek, hem de güç zamanlarda gereksinme duyduğunuz desteği bulabileceksiniz. Şimdi geçmişe dönelim ve olanlara tanık olduğumuzu varsayalım.

Marslılar kendilerini kötü hissettiklerinde, gezegendeki herkes uzun bir süre için kentlerden ayrılıp mağaralarına kapandı. Orada kısılıp kaldılar ve çıkamadılar. Sonunda bir gün Marslının biri teleskopuyla çok güzel bir Venüslüyü gördü. Hemen diğerlerine de gösterdi ve bu güzel yaratıkların görüntüsü Marslıları canlandırıp depresyondan kurtulmalarını sağladı. Birdenbire kendilerine ihtiyaç olduğunu hissettiler. Mağaralarından çıkıp Venüs'e uçmak üzere bir uzay gemisi filosu hazırlamaya başladılar.

Venüslüler kendilerini kötü hissettiklerinde, gruplar kurup birbirlerine sorunlarını açmaya başladılar. Ancak bunun da yararı olmadı.

Uzun bir süre bu sıkıntıyı çektikten sonra, bir gün bir hayal gördüler. Uzaydan onları sevmek, hizmet etmek ve desteklemek için güçlü ve harika varlıklar (Marslılar) çıkıp gelecekti. Birdenbire sevildiklerini hissettiler. Bu hayali paylaşırlarken kendilerini iyi hissetmeye ve büyük bir neşe içinde Marslılar için hazırlanmaya başladılar.

Erkekler kendilerine ihtiyaç duyulduğunda güçlenip harekete geçerlerken, kadınlar sevildiklerini hissettiklerinde harekete geçip güçlenirler.

Bu güdülenmenin sırları hâlâ geçerlidir. Erkekler kendilerine ihtiyaç duyulduğunu hissettiklerinde güçlenip harekete geçmeye hazır olurlar. Erkek bir ilişkide ihtiyaç sezinlemezse, gitgide daha edilgen olup enerjisi azalır; her geçen gün bu ilişkiye daha az katkıda bulunmaya başlar. Öte yandan, kendisine güvenildiğini hissettiğinde, kadının gereksinmelerini karşılamak ve bu çabaları için takdir görmek amacıyla elinden geleni yapar; güç kazanır ve verecek daha fazla şeyi olur.

Kadınlarsa desteklenip sevildiklerini hissettiklerinde güçlenerek harekete hazır olurlar. Kadın bir ilişkide sevilip değer gördüğünü hissetmezse, giderek daha çok sorumluluk duymaya zorlanır ve çok fazla vermekten bitkin düşer. Buna karşılık, kendisine değer verilip saygı gördüğünü hissederse tatmin olur ve daha fazla verir.

ERKEK KADINI SEVDİĞİNDE

Bir erkeğin bir kadına âşık olması ilk Marslının Venüs'ü keşfetmesine bezemektedir. Mağarasına tıkılıp kalmış ve depresyonunu aralayacak bir kaynak bulamayan Marslı, teleskopuyla uzayı tarıyordu. Bir anda, sanki yıldırım çarpmış gibi, yaşamı sonsuza dek değişiverdi. Teleskopunun içinden hayret verici bir güzellik ve zarafet olarak tanımlayacağı bir varlık görmüştü. Venüslüleri keşfetmişti. Bedeni tutuşuverdi. Venüslüleri seyrederken yaşamında ilk kez kendinden başka birine

önem vermeye başladı. Bir bakışla yaşamı yepyeni bir anlam kazanmıştı. Artık kendini kötü hissetmiyordu.

Marslıların bir kazanmak/kaybetmek felsefeleri vardır: Ben kazanmak istiyorum, senin kaybedip kaybetmediğine aldırmam. Her Marslı başının çaresine bakarken bu formül pekâlâ işliyordu. Yüzyıllardır işlemişti, ama artık değiştirilmesi gerekiyordu. Yalnızca kendi kendilerine vermek artık onları tatmin etmiyordu. Âşık olduklarından, kendileri kadar Venüslülerin de kazanmalarını istiyorlardı.

Bugün çoğu sporda Marslıların bu rekabet formülünün uzantısını görebiliriz. Örneğin, teniste yalnızca ben kazanmak istemekle kalmam, aynı zamanda atışlarımı güçleştirerek karşımdakinin de kaybetmesini sağlamaya çalışırım. Arkadaşım kaybetse de ben kazanmaktan zevk alırım. Bu Marslı tavırlarının çoğunun yaşamda yeri vardır, ama yetişkinler arası ilişkilerde bu kazanmak/kaybetmek davranışları zararlı olur. Eğer eşim pahasına kendi gereksinmelerimi karşılama peşinde olursam, mutsuzluk, öfke ve çatışmaların yaşanması kaçınılmaz olacaktır. Başarılı bir ilişkinin sırrı, her iki tarafın da kazanmasındadır.

Farkların Çekiciliği

İlk Marslı âşık olduktan sonra, diğer tüm Marslı kardeşleri için teleskop yapmaya başladı. Hepsi de kısa zamanda depresyonlarından kurtuldular. Venüslüleri sevmeye başladılar. Kendileri kadar Venüslülere de aldırış eder oldular. Yabancı ve güzel Venüslüler, Marslılar için çok gizemli bir cazibeydi. Marslılar katıyken, Venüslüler yumuşaktılar. Marslılar köşeliyken, Venüslüler yuvarlaktılar. Marslılar soğukken, Venüslüler sıcaktılar. Büyülü ve kusursuz bir biçimde bu farklılıklar sanki birbirlerini tamamlıyordu. Venüslüler konuşmadan şu mesajı iletiyorlardı: "Size ihtiyacımız var. Sizin gücünüz bizi tatmin edebilir; varlığımızın derinliğindeki büyük bir boşluğu doldurabilir. Birlikte çok mutlu olabiliriz." Bu davet Marslıları güçlendirdi ve harekete geçirdi.

Çoğu kadın içgüdüsel olarak bu mesajın nasıl verileceğini bilir. Bir ilişkinin başlangıcında kadın erkeğe, beni mutlu edecek olan sen olabilirsin, anlamında kısa bir bakış fırlatır. Bu incelikli biçimde aslında ilişkilerini de başlatmış olur. Böyle bir bakış erkeği yaklaşmaya teşvik eder. Onun bir ilişki kurmaya ilişkin korkularını yenmesine yardımcı olur. Ne yazık ki, bir kez ilişki kurulduktan ve sorunlar çıkmaya başladıktan sonra, kadın bu mesajın erkek için hâlâ ne kadar önem taşıdığını unutup göndermekten vazgeçer.

Marslılar, Venüs'te bir fark yaratma olasılığıyla isteklenip harekete geçmişlerdi. Marslı ırkı evrimde yepyeni bir aşamaya geçiyordu. Artık yalnızca kendilerini kanıtlayıp güçlerini artırmakla yetinemiyorlardı. Güç ve becerilerini başkalarının, özellikle de Venüslülerin hizmetinde kullanmayı istiyorlardı. Yepyeni bir felsefe; bir kazan/kazan felsefesi geliştirmeye başlıyorlardı. Herkesin kendine olduğu kadar başkalarına da ilgi duyduğu, önem verdiği bir dünya istiyorlardı.

Aşk Marslıları Harekete Geçirir

Marslılar kendilerini Venüs'e götürecek bir uzay gemisi filosu hazırlamaya başladılar. Kendilerini hiç bu kadar canlı hissetmemişlerdi. Venüslüleri görünce, tarihlerinde ilk kez bencil olmayan duygular hissetmeye başlamışlardı. Benzer biçimde, bir erkek âşık olduğunda, başkalarına hizmet etmek için elinden gelenin en iyisini yapmak ister. Kalbi açık olduğunda kendine o kadar güvenir ki, büyük değişiklikler başarabilir. Potansiyelini kanıtlama fırsatını ele geçirirse, en iyi taraflarını gösterir. Ancak başaramayacağını hissettiğinde eski, bencil tavırlarına geri döner.

Erkek âşık olduğunda, kendine olduğu kadar bir başkasına da önem vermeye başlar. Birdenbire yalnızca kendisi için bir şeyler yapmanın zincirlerinden kurtulmuş; sadece çıkarları için değil, sevdiği için bir başkasına vermekte özgür kalmıştır. Onu mutlu etmek adına her türlü zorluğa göğüs gerebilir, çünkü onun mutluluğu kendisini de mut-

lu edecektir. Mücadeleleri daha kolaylaşır. Yüce bir amaç uğruna harekete geçer.

Erkek potansiyelini kanıtlama fırsatını ele geçirirse, en iyi taraflarını gösterir. Ancak başaramayacağını hissettiğinde eski, bencil tavırlarına geri döner.

Gençliğinde yalnızca kendine hizmet etmekle tatmin olurken, olgunlaştıkça kendini tatmin etmek artık yeterince doyurucu olmaz. Mutlu olabilmek için aşkın itici gücüne gerek duymaktadır. Böylesine özgür ve özverili bir biçimde vermek, onu, başkalarına aldırmayan bencilce doyumun uyuşukluğundan kurtarır. Hâlâ sevilmeye ihtiyaç duymakla birlikte, artık en büyük gereksinmesi sevmektir.

Çoğu erkek yalnızca sevmeyi özlememekte, bunun açlığını duymaktadır. Ama en büyük sorunları neleri kaçırdıklarını bilmemeleridir. Babalarının verici olma yoluyla annelerini tatmin ettiğine pek tanık olmamışlardır. Sonuçta, verme yoluyla bir erkeğin ne kadar tatmin olabileceğini bilemezler. İlişkileri başarısızlıkla sonuçlandığında, erkek kendini sıkıntı içinde ve mağarasına sıkışıp kalmış bulur. Böyle zamanlarda yakın ilişkilerden uzaklaşıp aldırmamaya başlar ve neden bu kadar sıkıldığını da bilemez. Kendi kendine tüm bunların neden böyle olduğunu ve bir şeyleri değiştirmek için neden çaba harcaması gerektiğini sorar. Bu ilgisizliğinin kendisine ihtiyaç duyulmadığını hissetmesinden kaynaklandığını bilmemektedir. Ona ihtiyaç duyan birini bularak depresyonundan kurtulabileceğini ve yeniden gayrete geleceğini düşünemez.

İhtiyaç duyulmamak, bir erkek için ağır ağır ölmektir.

Bir başkasının yaşamında olumlu bir değişiklik yapmakta olduğunu hissetmedikçe, erkeğin kendi yaşamına ve ilişkilerine ilgi göstermesi kolay olmaz. Kendisine ihtiyaç duyulmazsa, harekete geçmesi zordur. Onu isteklendirici güce yeniden kavuşabilmesi için takdir gör-

mesi, kabul edilmesi ve ona güvenilmesi gerekir. İhtiyaç duyulmamak, bir erkek için ağır ağır ölmek demektir.

KADIN ERKEĞİ SEVDİĞİNDE

Bir erkeğe âşık olan kadın, Marslıların gelişini ilk duyduklarında Venüslülerin yaşadıkları duyguların benzerlerini yaşar. Venüslüler göklerden gelen bir uzay gemisi filosundan güçlü ve sevecen bir Marslılar ırkının çıkacağını düşlemişlerdi. Bu varlıklar kendileri bakım istemeyecekler, aksine Venüslülere şefkat gösterip bakacaklardı. Marslılar da Venüs güzelliğine ve kültürüne hayrandılar. Hizmet edecekleri birileri yoksa, güç ve becerilerinin hiçbir anlam taşımadığını biliyorlardı. Bu olağanüstü varlıklar, Venüslülere hizmet, onları memnun ve tatmin etmek vaadiyle mutluluk ve huzur buluyor, böyle bir görev onlara esin kaynağı oluyordu. Ne mucize!

Çoğu erkek, ona ilgi duyan biri tarafından desteklenmenin bir kadın için ne kadar önemli olduğunun pek bilincinde değildir. Kadınlar ihtiyaçlarının karşılanacağına inandıklarında mutlu olurlar. Kadın üzüntülü, heyecanlı, kafası karışık, bitkin ya da umutsuz olduğunda, bir arkadaşa, yoldaşa en çok ihtiyaç duyar. Yalnız olmadığını hissetmek ister. Sevgi ve saygı arar. Duyguları paylaşma, anlayış, değer verme ve merhamet, onun erkeğin desteğini takdir etmesini ve kabullenmesini sağlar. Marslı içgüdüleri üzüldükleri zaman en iyisinin yalnız kalmak olduğunu söylediğinden, erkekler bunu anlayamazlar. Kadın üzgün olduğunda ona saygı gösterip yalnız bırakırlar ya da kalıp sorunlarını çözmeye kalkarak işleri daha da berbat ederler.

Erkek yakınlığın, mahremiyetin ve paylaşmanın kadın için taşıdığı önemi içgüdüleriyle anlayamaz. Oysa kadın en çok kendisini dinleyecek birine ihtiyaç duymaktadır. Kadın duygularını paylaşarak sevgiye layık olduğunu ve gereksinmelerinin karşılanacağını algılamaya başlar. Kuşku ve güvensizlik yok olur. Kendisinin saygıya değer olduğu duygusuna yeniden kavuşunca, zorlayıcı olma eğilimi de azalır; saygı-

yı kazanmasına gerek yoktur, gevşeyebilir, daha az verip daha çok alabilir. Buna layıktır.

Kadın kendisinin saygıya değer olduğu duygusuna yeniden kavuşunca, zorlayıcı olma eğilimi de azalır; saygıyı kazanmasına gerek yoktur; gevşeyebilir, daha az verip daha çok alabilir. Buna layıktır.

Çok Fazla Vermek Yorar

Venüslüler depresyonlarıyla başa çıkmak için duygularını paylaşıyor ve sorunları hakkında konuşuyorlardı. Konuştukça kendilerini neden kötü hissettikleri ortaya çıktı. Durmadan bu kadar çok vermekten yorulmuşlardı. Her zaman kendilerini birbirlerinden sorumlu hissetmekten hoşlanmıyor, bir süre yalnızca gevşeyip başkalarının onlara bakmasını istiyorlardı. Her şeylerini başkalarıyla paylaşmaktan yorulmuş, özel olmayı ve kendilerine ait bir şeylerinin olmasını istiyorlardı. Artık azizelikten ve başkaları için yaşamaktan tatmin olmuyorlardı.

Venüs'te kaybet/kazan felsefesi hüküm sürüyordu: "Sen kazanasın diye ben kaybediyorum." Herkes başkası için özveride bulundukça, hepsinin işi görülüyordu. Ancak yüzyıllardır bunu yaptıktan sonra Venüslüler her zaman birbirlerine bakmaktan ve her şeyi paylaşmaktan artık yorulmuşlardı. Onlar da artık kazan/kazan felsefesine hazırdılar.

Benzer biçimde, bugün de çoğu kadın artık vermekten yorulmuştur. Biraz ara vermek istemektedirler. Kendilerini tanıyacak zamana ihtiyaçları vardır. Önce kendilerine ayıracak zamana. Birinin onlara duygusal açıdan destek vermesini ve o birine bakmak, onun için kaygılanmak zorunda olmamayı istemektedirler. Marslılar da tam bu iş için biçilmiş kaftandırlar.

Venüslüler artık almayı öğrenmeye hazırken, Marslılar da tam bu noktada vermeyi öğreniyorlardı. Yüzyıllar sonra Venüslülerle Marslılar

evrimlerinin önemli bir aşamasına gelmişlerdi. Venüslüler almayı, Marslılar da vermeyi öğrenmek zorundaydılar. Bu benzer değişim, hem kadınlarda, hem de erkeklerde olgunlaşma döneminde yer alır. Kadın gençliğinde özveride bulunmaya ve kendini eşinin ihtiyaçlarına göre biçimlendirmeye çok daha gönüllüdür. Erkek ise gençlik yıllarında çok daha kendine dönük ve başkalarının gereksinmelerine karşı duyarsızdır. Kadın olgunlaştıkça, eşini memnun etmek için nasıl kendinden verdiğini farketmeye başlar. Erkek olgunlaştıkça başkalarına nasıl daha fazla saygı gösterip hizmet edebileceğini farkeder.

Erkek olgunlaşırken kendinden vermeyi öğrenebilir, ama en önemli değişiklik vermekte nasıl başarılı olabileceğini anlamasıdır. Benzer biçimde, kadın olgunlaştıkça yeni verme stratejileri öğrenir, ama asıl değişiklik istediklerini alabilmesi için belirli sınırlar koyabilmesidir.

Suçlamaktan Vazgeçmek

Kadın çok fazla verdiğini farkettiğinde, mutsuz olmalarından dolayı eşini suçlama eğilimine girer. Aldığından fazlasını vermenin haksızlığını hissetmeye başlamıştır. Hak ettiğini almamış olsa da, ilişkilerini geliştirmek için, bu soruna kendisinin nasıl katkıda bulunduğunu görmesi gerekir.

Kadın çok fazla verdiğinde eşini suçlamamalıdır. Aynı şekilde, daha az veren bir erkek kendisine karşı olumsuz ya da isteksiz olduğu için de eşini suçlamamalıdır. Her iki durumda da, suçlamak bir işe yaramaz. Çözüm eşlerimizi suçlamak değil; anlayış, güven ve şefkat gösterip onları kabullenmek ve destek olmaktır.

Bu durum meydana geldiğinde, erkek eşini suçlayıp öfkelenmek yerine şefkat göstererek, o istemese de destek verebilir; ilk başlarda suçlayıcı gelse de onu dinleyip ilgi gösterdiğini kanıtlayan küçük hareketlerle onun kendisine güvenmesini sağlayabilir. Kadın da az verdiği için erkeği suçlamak yerine, özellikle de kendisini düşkırıklığına uğrat-

tığı zamanlarda ,eşinin kusurlarını kabul edip bağışlayabilir. Eşinin destek vermediği zamanlarda bile aslında onun daha fazla verici olmak istediğine güvenerek, verdiklerini takdir edip yardımını istemeyi sürdürmekle onu daha fazla verici olmaya teşvik edebilir.

SINIRLARI KOYMAK VE BUNLARA SAYGI DUYMAK

Ancak en önemlisi, kadının eşine öfkelenmeden ne kadar verebileceği konusunda sınırlar koyması gerektiğini anlamasıdır. Kocasının da eşit şekilde verici olmasını beklemek yerine, kendi vericiliğini bu eşitliği sağlayacak biçimde ayarlaması gerekir. Bir örnek verelim.

Psikolojik danışmanlık için başvurduklarında Jim otuz dokuz, eşi Susan kırk bir yaşındaydı. Susan boşanmak istiyordu. On iki yıldır eşinden daha fazla özveride bulunduğundan ve artık buna dayanamadığından yakınıyordu. Jim'i ağırkanlı, bencil, kontrolcü ve romantizmden uzak olmakla suçluyordu. Artık verecek hiçbir şeyi kalmadığını ve alıp başını gitmeye hazır olduğunu söyledi. Jim eşini terapiye gelmeye ikna etmişti, ama o hâlâ kuşkuluydu. Altı aylık bir dönem içinde bir ilişkiyi düzeltmek için gereken üç aşamayı gerçekleştirdiler. Bugün üç çocuklarıyla mutlu bir evliliği sürdürmektedirler.

1. Adım: İstekli Olmak

Jim'e eşinin on iki yılın birikmiş öfkesinin acısını çektiğini anlattım. Eğer bu evliliği kurtarmak istiyorsa, onu epeyce dinlemesi ve çaba harcaması gerekecekti. Birlikte geldikleri ilk altı seansta Susan'ı duygularını paylaşmaya teşvik ettim ve Jim'in onun olumsuz duygularını sabırla anlamasını sağladım. Bu, onların iyileşme sürecinin en güç yanıydı.

Jim eşinin acılarını ve tatmin olmamış duygularını gerçek anlamda dinledikçe, sevgi dolu bir ilişki kurmaları için gereken değişiklikleri yapmaya istekli olmaya ve bunun için kendine güvenmeye başladı.

Susan'ın da ilişkileri üzerinde çaba harcamaya istekli olmasından önce, sesini duyurması ve Jim'in onun duygularına değer verdiğini hissetmesi gerekiyordu. İlk adım buydu. Susan anlaşıldığını hissettikten sonra, bir sonraki aşamaya hazır hale geldiler.

2. Adım: Sorumluluk

İkinci adım sorumluluk almaktı. Jim'in eşini desteklememenin, Susan'ın da sınır koymamış olmanın sorumluluğunu üstlenmeleri gerekiyordu. Jim onu incittiği zamanlar için özür diledi. Tıpkı Jim'in eşine saygı göstermeyerek onun sınırlarını ihlal etmesi gibi (örneğin, bağırarak, homurdanarak, taleplerine karşı gelerek ve duygularına aldırış etmeyerek), Susan da kendi sınırlarını koymamış olduğunu farketti. Onun özür dilemesi gerekmese de, sorunları karşısında belli bir sorumluluğu yüklendi. Yavaş yavaş sınır çizmekteki yetersizliğinin ve hep daha çok verme eğiliminin sorunlarına katkıda bulunduğunu farkettikçe, daha bağışlayıcı olmaya başladı. Bu sorunda payına düşen sorumluluğu yüklenebilmesi için Susan'ın önce öfke ve kırgınlıklarından kurtulması gerekiyordu. Bu şekilde her ikisi de sınırlara saygı göstererek birbirlerini desteklemenin yeni yollarını öğrenmeye hazır oldular.

3. Adım: Uygulama

Özellikle Jim'in, eşinin sınırlarına uymayı öğrenmesi gerekirken, Susan da bunları koymayı öğrenecekti. Her ikisinin de dürüst duygularını saygılı bir biçimde ifade etmeyi bilmeleri gerekiyordu. Bu üçüncü aşamada, sınırlar çizmeyi ve bunlara saygı duymayı uygulamaya koyarlarken, zaman zaman hata yapacaklarını biliyorlardı. Aşağıda öğrendikleri ve uyguladıkları konulardan bazı örnekler bulacaksınız:

* Susan, "Konuşma şeklini beğenmiyorum. Lütfen bağırma, yoksa odayı terkederim," demeyi öğrendi. Birkaç kez odadan çıktıktan sonra, artık bunu yapmasına gerek kalmamıştı.

* Jim, Susan'ın daha sonra yapmış olmaktan nefret edeceği taleplerde bulunduğunda, Susan, "Hayır, biraz dinlenmem gerekiyor," ya da, "Olmaz, bugün çok meşgulüm," demeyi öğrendi. Jim onun ne kadar meşgul veya yorgun olduğunu anlayıp daha ilgili davrandığında ise şaşırdı.

* Susan, Jim'e tatile çıkmak istediğini söyledi. Jim çok meşgul olduğunu öne sürünce yalnız gideceğini bildirdi. Jim birdenbire programını ayarladı ve gitmek istedi.

* Konuşurlarken Jim sözünü kestiğinde Susan, "Daha sözümü bitirmedim, lütfen dinler misin," demeyi öğrendi. Birdenbire Jim daha çok dinlemeye ve daha az sözünü kesmeye başladı.

* Susan'a düşen en zor iş, isteklerini söylemekti. Bana, "Onun için tüm bu yaptıklarımdan sonra neden hâlâ istemem gerekiyor?" diyordu. Ona, isteklerini bilme sorumluluğunu eşine yüklemenin yalnızca gerçekçi olmamakla kalmayıp, aynı zamanda sorununun büyük bir parçası olduğunu anlattım. İhtiyaçlarının karşılanması sorumluluğunu kendisi yüklenmeliydi.

* Jim'in önündeki en zor iş ise, Susan'daki değişimlere saygı duyup onun ilk başlarda evlendiği yumuşak başlı eş olmasını beklememekti. Susan için de sınır koymanın en az kendisinin uymayı öğrenmesi kadar zor olduğunu kabul etmesi gerekiyordu. Uygulamalarda çaba harcadıkça daha başarılı olacaklarını kabul etti.

Sınırlara uyma deneyimi erkeği daha çok vermeye özendirir. Sınırlara saygı duyması onu otomatik olarak kendi davranış kalıplarını tartışmaya ve değişiklikler yapmaya yönlendirir. Kadın alabilmek için sınırlar koyması gerektiğini anlarken, otomatik olarak eşini bağışlamaya ve destek isteyip almanın yeni yollarını aramaya başlar. Sınırlar koymayı başaran kadın giderek rahatlamayı ve daha fazla almayı öğrenir.

ALMAYI ÖĞRENMEK

Sınırlar koyup almaya başlamak bir kadın için ürkütücüdür. Genelde gereksinmelerinin çok fazla geleceğinden ve reddedileceğinden, yargılanacağından ya da terkedileceğinden korkar. Reddedilmek, yargılanmak ya da terkedilmek kadın için çok acı vericidir, çünkü bilinçaltının derinliklerinde daha fazla almaya layık olmadığı inancını taşımaktadır. Bu yanlış inanç çocukluğunda duygu, ihtiyaç ya da arzularını her bastırışında güçlenmiştir.

Kadın kendisinin sevilmeye layık olmadığı yönündeki olumsuz ve yanlış duyguya özellikle açıktır. Eğer çocukluğunda cinsel tacize tanık olmuş ya da cinsel tacize uğramışsa, sevgiye layık olmadığı duygusu daha da güçlü olur; kendi değerini belirlemesi zorlaşır. Bilincinin derinliklerindeki bu değersizlik duygusu başkalarına muhtaç olma korkusu yaratır. Bir parçası hep yapayalnız kalacağından kaygı duyar. Destek görmemekten korktuğu için, farkında olmadan kendisine gereken desteği kabul etmekte zorlanır.

Erkek, kadının gereksinmelerinin karşılanması konusunda ona güvenmediği mesajını alırsa, hemen kendini reddedilmiş hisseder ve kadından uzaklaşır. Kadının umutsuzluğu ve güvensizliği, ihtiyaçlarını dile getirirken bunların karşılanacağını hiç ummadığını ifade etmesine yol açar ve erkeğe kendisine güvenilmediği mesajını verir. Erkeklerse özellikle kendilerine ihtiyaç duyulmasıyla harekete geçip yakınlaşırlar, gereksinilmediklerini, güvenilmediklerini hissettiklerindeyse uzaklaşırlar. Böyle zamanlarda kadın yanlışlıkla kendi ihtiyaçlarının erkeği soğuttuğunu sanır. Oysa asıl neden onun umutsuzluğu, çaresizliği ve güvensizliğidir.

Erkeklerin güvenilmeye ihtiyaç duyduklarını bilmeyen kadının "ihtiyaç duymak"la "muhtaç olmak" arasındaki farkı anlaması kolay değildir. "İhtiyaç duymak" bir erkekten açıkça ve güvenle yardım istemektir. Bu, erkeğe güç verir. "Muhtaç olmak" ise alacağınızdan emin olmadan, umutsuzca destek aramaktır. Bu, erkekleri iter ve kendilerini reddedilmiş, takdir edilmemiş hissetmelerine yol açar.

Kadınlar için, başkalarına muhtaç olmak zaten yeterince kaygı verir; küçük de olsa düşkırıklığı ve terkedilmekse özellikle acı vericidir. Başkalarına muhtaç olmak, sonra da onlar tarafından umursanmamak, unutulmak, yok sayılmak hiç kolay değildir. Başkalarına muhtaç olmak kadını incinebilir bir durumda bırakır. İlgi görmemek ve düşkırıklığına uğramak kendisinin değersiz olduğu yolundaki yanlış inancını desteklediğinden, daha da fazla acı verir.

Venüslüler Kendilerini Değerli Hissetmeyi Nasıl Öğrendiler

Venüslüler yüzyıllar boyunca bu temel değersizlik korkularını başkalarının gereksinmelerine ilgi göstererek yendiler. Durmadan veriyorlar, ama kendilerini almaya değer bulmuyorlardı. Vererek daha değerli bir hale gelmeyi bekliyorlardı. Yüzyıllar boyu hep verdikten sonra sonunda kendilerinin de sevgi ve destek görmeye layık olduklarının farkına vardılar. Sonra geriye dönüp baktılar ve her zaman desteğe layık olmuş olduklarını gördüler. Bu başkalarına verme süreci onları kendi kendine saygı gösterme bilgeliğine hazırladı. Başkalanna vere vere onların gerçekten almaya layık olduğunu, dolayısıyla herkesin sevilmeyi hak ettiğini gördüler. Sonunda kendilerinin de almayı hak ettiğini anladılar.

Burada, Dünya'da, küçük bir kız, annesinin sevildiğine tanık olduğunda otomatik olarak kendini de değerli hisseder. Venüslülerin aşırı verme komplekslerini yenmesi kolaylaşır. Kendini annesiyle özdeşleştirdiğinden, yenmesi gereken bir alma korkusu olmaz. Eğer annesi bu bilgeliğe erişmişse çocuk da annesini gözlemleyerek ve duygularını paylaşarak bunu kendiliğinden öğrenecektir. Eğer anne almaya açıksa, çocuk da almayı bilecektir.

Öte yandan, Venüslülerin önlerinde böyle örnekler olmadığından, verme takıntılarını yenmeleri binlerce yıl aldı. Başkalarının almaya layık olduğunu görerek yavaş yavaş kendilerinin de almaya layık olduğunu anladılar. İşte o büyülü anda Marslılar da bir değişime uğruyor ve uzay gemileri yapmaya başlıyorlardı.

Venüslü Hazır Olduğunda Marslı Çıkagelecektir

Kadın sevilmeye gerçek anlamda layık olduğunu farkettiğinde erkeğin de ona vermesi için kapıyı aralamaktadır. Öte yandan, daha fazlasına layık olduğunu anlaması, bir evliliğin içinde on yıl aşırı verdikten sonra gerçekleşmekte ve bu aşamada o artık kapıyı tamamen kapatıp erkeğe hiç şans tanımamayı düşünmeye başlamaktadır. Belki de şu duygulara kapılabilir: "Ben sana hep verdim ama sen bana ilgi göstermedin. Şansını kullandın. Ben daha iyisine layığım. Çok bitkinim ve artık verecek hiçbir şeyim kalmadı. Bundan böyle bana acı çektirmene izin vermeyeceğim."

Bu durumlarda kadınları daha iyi bir ilişkiye sahip olmaları için daha fazla vermeleri gerekmediğine ikna etmek zorunda kalmışımdır. Aksine, daha az verecek olurlarsa, eşleri onlara daha fazlasını verecektir. Erkek kadının ihtiyaçlarını gözardı ederken, sanki her ikisi de derin bir uykuya yatmış gibidirler. Kadın uyanıp kendi ihtiyaçlarını hatırladığında, erkek de uyanır ve ona daha fazlasını vermek ister.

Kadın uyanıp kendi ihtiyaçlarını hatırladığında, erkek de uyanır ve ona daha fazlasını vermek ister.

Bekleneceği gibi, erkek edilgen halinden silkinip kadının aradığı değişiklikleri yapmaya çalışacaktır. Kadın kendi değerinin farkına vardığı için artık aşırı vermeyi bıraktığında, erkek de mağarasından çıkar ve gelip onu mutlu etmek için uzay gemilerini yapmaya başlar.

Erkeğin daha fazla vermeyi öğrenmesi biraz zamanını alabilir, ama en önemli adım atılmıştır: Erkek kadını ihmal ettiğinin farkına varmıştır ve bu durumu değiştirmek istemektedir. Bunun aksi de doğrudur. Genelde bir erkek mutsuz olduğunun farkına varıp yaşamında daha fazla romantik duygular ve aşk istediğinde, eşi birdenbire açılıp onu yeni baştan sevmeye başlayacaktır. Eğer aralarında epeyce ihmal sözkonusu olmuşsa, öfke duvarları erimeye başlayacak, aşk yeniden uyanacaktır. Birikmiş tüm öfkeleri iyileştirmek biraz zaman alabilir,

ama olanaksız değildir. 11. bölümde bu öfkeleri geçirmenin kolay ve kullanışlı tekniklerinden söz edeceğim.

Çoğu zaman eşlerden biri olumlu bir değişiklik yaptığında diğeri de değişir. Bu beklenen rastlantı, yaşamla ilgili o büyülü konulardan biridir. Öğrenci hazır olduğunda öğretmen çıkagelir. Soru sorulduğunda yanıt duyulur. Almaya gerçek anlamda hazır olduğumuzda, ihtiyaç duyduğumuz şey karşımıza çıkacaktır. Venüslüler almaya hazır olduklarında Marslılar da vermeye hazırdılar.

VERMEYİ ÖĞRENMEK

Erkeğin en büyük korkusu eksik ve yetersiz olmaktır. Bu korkuyu gidermek için gücünü ve yetkesini artırmaya yönelir. Başarı, kazanım ve yeterlilik yaşamında birinci sıraya yerleşir. Venüslüleri keşfetmeden önce Marslılar bu niteliklere o kadar düşkündüler ki, başka hiç kimseye ya da hiçbir şeye aldırmıyorlardı. Erkek en çok korktuğunda soğuk görünür.

Erkeğin en büyük korkusu eksik ve yetersiz olmaktır.

Tıpkı kadınların almaktan korkmaları gibi, erkekler de vermekten korkarlar. Kendini başkalarına vermeye açmak, başarısızlık, hatalı bulunmak ve onaylanmama riskini de beraberinde getirir. Bu sonuçlar son derece acı verir, çünkü erkek yanlış da olsa, bilinçaltında kendisinin yeterli olmadığı inancına sahiptir. Bu inanç çocukluğunda, ondan her seferinde daha başarılı olması beklendiğinde yerleşmiştir. Kazandığı başarılar farkedilmediği ya da takdir görmediği zaman bilinçaltının derinliklerinde kendisinin yeterli olmadığı inancı pekişmiştir.

**Tıpkı kadınların almaktan korkmaları gibi,
erkekler de vermekten korkarlar.**

Erkek, bu yanlış inanç konusunda özellikle zayıftır. Bu, onda başarısız olma korkusu yaratır. Vermek istemekte, ama başarısız olmaktan korkmaktadır; bu nedenle denemez bile. En büyük korkusu yetersizlikse, doğal olarak gereksiz riskler almaktan kaçınacaktır. Gariptir ki, erkek birine gerçekten ilgi duyup önem verince, başarısızlık korkusu da artacak ve daha az verici olacaktır. Başarısızlıktan kaçınmak için, en çok vermek istediği insanlara bile vermekten tümüyle vazgeçer.

Erkek güvensiz olduğunda bunu örtbas etmek için kendinden başka hiç kimseye aldırmamaya başlar. En doğal savunma tepkisi "Bana ne," demektir. Bu nedenle Marslılar başkalarına fazla ilgi göstermez, aldırış etmezler. Ancak başarılı ve güçlü olunca kendilerini yeterli bulmuş ve verebilmişlerdir. Sonra da Venüslüleri keşfetmişlerdir.

Her zaman yeterli olmalarına rağmen, güçlerini kanıtlama süreci onları özsaygı bilgeliğine hazırlamıştır. Başarılı olduktan sonra geriye baktıklarında, her başarısızlığın daha sonraki başarıyı gerçekleştirmek için gerekli olduğunu anlamışlardır. Her hata onlara hedeflerine ulaşmakta çok gerekli birtakım dersler öğretmiştir. Böylelikle, her zaman yeterli olageldiklerini görmüşlerdir.

Hata Yapmakta Sakınca Yoktur

Erkeğin daha fazla vermeyi öğrenmesinde ilk adım, hata yapmak ve başarısız olmakta sakınca bulunmadığını, tüm yanıtları bilmesi gerekmediğini anlamasıdır. Erkek arkadaşının evlenmeyi göze alamamasından yakınan bir kadını hatırlıyorum. Ona göre erkek, bu işe kendisi kadar önem vermiyordu. Ancak günün birinde kadın onunla olmaktan ne kadar mutlu olduğunu söyleyiverdi. Yoksul da olsalar, onunla olmak istiyordu. Ertesi gün erkek evlenme teklif etti. Kadına layık olduğunun doğrulanmasını, yüreklendirilmeyi bekliyordu ve ancak o zaman bunun kendisi için de ne kadar önemli olduğunu gösterebilecekti.

Marslıların da Sevgiye İhtiyacı Vardır

Tıpkı kadınların yeterli ilgiyi görmedikleri zaman kendilerini reddedilmiş hissedip alınmaları gibi, bir kadın sorunları hakkında konuşmaya başladığında erkekler de başarısız olduklarını hissedip alınırlar. Zaman zaman dinlemekte o kadar zorlanmalarının nedeni budur.

Erkek, kadının kahramanı olmayı ister. Kadın herhangi bir nedenle düşkırıklığına uğramış ya da mutsuz olmuşsa, erkek kendini başarısız hisseder. Kadının mutsuzluğu onun en büyük korkusunu doğrular: Yeterince iyi değildir. Günümüzde çoğu kadın, erkeklerin ne kadar alıngan olduklarının ve sevgiye ihtiyaç duyduklarının farkında değildir. Sevgi, erkeğin başkalarını tatmin etmeye yeterli olduğunu hissetmesini sağlar.

Kadın herhangi bir nedenle düşkırıklığına uğramış ya da mutsuz olmuşsa, erkek kendini başarısız hisseder ve bu yüzden kadını dinlemekte zorlanır.

Babasının annesini tatmin ettiğini görecek kadar şanslı olan bir erkek çocuk, yetişkin olduğunda kendi ilişkilerini büyük bir güvenle kuracak ve eşini tatmin edecektir. Bağlanmaktan korkmayacak, çünkü bu bağlılığın gereklerini yerine getirebileceğine güvenecektir. Kendinden bekleneni veremese de, yine de yeterli olduğunu ve elinden geleni yaptığı için takdir edilmeye hak kazandığını düşünecektir. Kusursuz olmadığını bildiğinden kendini yargılamayacak, elinden geleni yapmasının yeterli olmadığını düşünmeyecektir. Hataları için özür dileyebilecek, karşılığında elinden geleni yaptığı için bağışlanma, sevgi ve takdir bekleyecektir.

Bu erkek, herkesin hata yaptığını bilecektir. Babasının hata yaptıktan sonra da yine kendini beğendiğine tanık olmuştur. Annesinin babasını sevip tüm hatalarını affettiğini görmüştür. Zaman zaman babası onu düşkırıklığına uğratsa da, annesinin güven ve teşviğini hissetmiştir.

Erkeklerin çoğu çocukluklarında iyi örneklerle karşılaşmamışlardır. Onlar için aşkı sürdürmek, evlenmek ve çoluk çocuk sahibi olmak hiçbir eğitim almadan jumbo jet uçurmak kadar güçtür. Belki kalkabilir, ama sonra düşeceği garantidir. Uçağı birkaç kez düşürdükten ya da babanızın düşürdüğüne tanık olduktan sonra hâlâ uçmaya devam etmek kolay değildir. İlişkiler için iyi bir eğitim kitabının yokluğunda, çoğu kadınla erkeğin neden pek çok ilişkiden umut kestiğini anlamak güç değildir.

Beşinci Bölüm

FARKLI DİLLERDE KONUŞMAK

Marslılarla Venüslüler ilk kez biraraya geldiklerinde, ilişkilerinde bugün bizim de karşılaştığımız pek çok sorunla karşılaştılar. Birbirlerinden farklı olduklarını bildiklerinden, bu sorunların üstesinden gelebildiler. Başarılarının sırlarından biri de iyi iletişimdi. Bir çelişkidir ama iyi iletişim kurabilmelerinin nedeni farklı dilleri konuşmalarıydı. Sorun çıktığında bir çevirmene gidip yardım istiyorlardı.

Marslılarla Venüslülerin farklı dillerde konuştuklarını herkes bildiğinden, bir anlaşmazlık halinde hemen yargılamaya ya da tartışmaya başlamıyorlar, bunun yerine sözlüklerini çıkarıp birbirlerinin tam olarak ne demek istediğini anlamaya çalışıyorlardı. Eğer bu da işe yaramazsa bir çevirmenden yardım istiyorlardı.

Mars ve Venüs dillerinin sözcükleri aynıydı, ama kullanılış biçimleri bunlara başka başka anlamlar yüklüyordu.

Mars ve Venüs dillerinin sözcükleri aynıydı, ama kullanılış biçimleri bunlara başka başka anlamlar yüklüyordu. İfadeleri benzer olmakla birlikte, farklı anlamlar ve duygusal vurgular taşıyordu. İnsanların birbirlerini yanlış anlamaları çok kolaydı. Bu nedenle iletişim sorunları çıktığında bunun o beklenen yanlış anlamalardan biri olduğunu kabullenip biraz yardımla birbirlerini anlayacaklarına güveniyorlardı. Bugün bizlerin pek tanık olmadığımız bir güven ve kabul yaşıyorlardı.

DUYGULARIN İFADESİNE KARŞI BİLGİLERİN İFADESİ

Bugün bile hâlâ çevirmenlere gereksinme duyuyoruz. Erkeklerle kadınlar ender olarak aynı sözcüklerle aynı şeyleri ifade etmektedirler. Örneğin, bir kadın, "Sanki beni asla dinlemiyormuşsun gibi geliyor," dediğinde, 'asla' sözcüğünün kelime anlamıyla algılanmasını beklemez. 'Asla' sözcüğünü kullanması yalnızca o an hissettiği öfkenin ifadesidir. Gerçek bir bilgi gibi kabul edilmemelidir.

Duygularını tam ifade etmek için kadınlar çeşitli sıfatlar, benzetmeler ve genellemeler kullanırlar.

Duygularını tam ifade etmek için kadınlar çeşitli sıfatlar, benzetmeler ve genellemeler kullanırlar. Erkekler de yanlışlıkla bu benzetmeleri sözcük anlamlarıyla, olduğu gibi kabul ederler. Söylenmek isteneni yanlış anladıkları için, genelde ters tepki gösterirler. Aşağıda yanlış anlaşılması en kolay on yakınmayı ve erkeklerin nasıl ters yanıt verebildiklerini bulacaksınız:

KOLAYLIKLA YANLIŞ ANLAŞILABİLEN ON YAKINMA

Kadınlar Böyle Der	Erkekler Böyle Yanıt Verir
"Hiçbir yere çıkmıyoruz."	"Bu doğru değil. Daha geçen hafta çıktık."
"Kimse bana aldırmıyor."	"Bazı insanların sana aldırdıklarından eminim."
"Çok yorgunum. Hiçbir şey yapamam."	"Saçma. Sen aciz değilsin."
"Her şeyi unutmak istiyorum."	"İşini sevmiyorsan, aynı öyleyse."
"Bu ev hep darmadağınık."	"Her zaman dağınık değil."
"Hiçbir şey yolunda gitmiyor."	"Benim hatam mı?"
"Artık beni sevmiyorsun."	"Tabii ki seviyorum. Bu yüzden buradayım."
"Hep acelemiz var."	"Hayır, yok. Cuma günü rahattık."
"Daha fazla romantizm istiyorum."	"Benim romantik olmadığımı mı söylüyorsun?"

Konuşmayı yalnızca olguların ve bilgilerin aktarım aracı olarak kullanmaya alışmış bir erkeği, kadının sözlerini kelimesi kelimesine çevirmenin nasıl kolaylıkla yanlış yönlendirebileceğini görüyorsunuz. Erkeğin yanıtlarının nasıl bir tartışmaya yol açabileceğini de gördük. İlişkilerdeki en büyük sorun, belirsiz ve sevgisiz iletişimdir. Kadınların ilişkileriyle ilgili bir numaralı yakınmaları şudur: "Sesimi duyuramıyorum." Bu yakınma bile yanlış anlaşılmakta ve yanlış yorumlanmaktadır!

Kadınların ilişkileriyle ilgili bir numaralı yakınmaları şudur: "Sesimi duyuramıyorum." Bu yakınma bile yanlış anlaşılmakta ve yanlış yorumlanmaktadır!

Bir erkeğin, "Sesimi duyuramıyorum!" feryadından anladığı, onu kadının duygularını tartışmaya iter. Erkek, kadının sözlerini tekrarlayabildiği sürece onu duyduğuna inanmaktadır. Kadının bu feryadının asıl anlamı şudur: "Gerçekten ne demek istediğimi tam olarak anlamıyor ya da nasıl hissettiğime aldırmıyor gibisin. Lütfen bana söyleyeceklerimle ilgilendiğini gösterir misin?" Eğer erkek kadının yakınmasını gerçek anlamıyla anlayacak olsa, daha az tartışıp daha çok olumlu yanıt verebilir.

Erkeklerle kadınlar tartışmanın eşiğine geldiklerinde genelde birbirlerini yanlış anlıyorlardır. Böyle zamanlarda, duyduklarını yeniden düşünüp yorumlamaları önem kazanmaktadır. Çoğu erkek kadınların duygularını farklı biçimlerde ifade ettiklerini anlamadıklan için, eşlerinin duygularını yanlış yorumlarlar. Bu da tartışmalara yol açar. Eski Marslılar doğru anlayarak bu tartışmaların büyük bölümünden kaçınabiliyorlardı. Dinleme sırasında direnişle karşılaştıklarında, hemen doğru bir çeviri için *Venüsçe/Marsça Sözlük*'e başvuruyorlardı.

VENÜSLÜLERİN SÖYLEDİKLERİ

Aşağıda *Venüsçe/Marsça Sözlük*'ten alıntılar bulacaksınız. Yukarda sıralanan on yakınmanın her biri bu sözlüğe göre, bir erkeğin gerçek anlamını ve kastedilen anlamı anlayabileceği biçimde çevrilmiştir. Ayrıca her çeviri kadının beklediği yanıtın ipuçlarını da içermektedir. Göreceğiniz gibi, bir Venüslü üzüntülü olduğunda yalnızca genellemelere gitmekle kalmaz, aynı zamanda özel bir destek ister. O desteği de doğrudan istemez, çünkü Venüs'te herkes dramatik sözcüklerin belirli bir talebi simgelediğini bilir. Çevirilerin her birinde bu gizli destek talebi görülmektedir. Eğer kadını dinleyen erkek bu gizli talebi anlayıp ona göre yanıt verirse, kadın gerçekten dinlendiğini ve sevildiğini hissedecektir.

Venüsçe/Marsça Sözlük

*"Hiçbir yere çıktığımız yok"*un Marsçası şudur: "Ben seninle birlikte çıkıp bir şeyler yapmak istiyorum. Her zaman o kadar eğleniyoruz ki, seninle olmaktan çok hoşlanıyorum. Sen ne düşünüyorsun? Beni yemeğe çıkarmak ister misin? Çıkmayalı kaç gün oldu."

Bu çeviri olmadan kadın, "Hiçbir yere çıktığımız yok," dediğinde erkek bunu, "Sen üzerine düşeni yapmıyorsun. Ne büyük bir düşkırıklığı yarattın. Artık birlikte hiçbir şey yapmıyoruz, çünkü sen tembel, romantik olmayan, sıkıcı birisin," biçiminde algılayabilir.

*"Hiç kimse bana aldırmıyor"*un Marsça çevirisi şudur: "Bugün sanki hiç kimse bana aldırmıyor gibime geliyor. Sanki kimse beni görmüyormuş gibi hissediyorum. Tabii bazı insanların beni gördüklerinden eminim, ama sanki onlar da benimle ilgilenmiyorlar. Sanırım son zamanlarda bu kadar meşgul olmana üzüldüm. Ne kadar çok çalıştığını takdir ediyorum, ama zaman zaman sanki senin için hiç önemli değilmişim gibi geliyor. Korkarım senin için işin benden çok daha önemli.

Lütfen bana sarılıp senin için ne kadar özel biri olduğumu söyler misin?"

Bu çeviri olmadan, kadının yukardaki sözlerini erkek, "Çok *mutsuzum*. İhtiyacım olan ilgiyi bulamıyorum. Her şey umutsuz. Sen bile beni farketmiyorsun, ki güya beni sevmesi gereken kişi sensin. Utanmalısın. O kadar sevgisizsin ki. Ben asla seni böyle ihmal etmezdim," olarak algılayabilir.

"*O kadar yorgunum ki, hiçbir şey yapamam*"ın Marşça çevirisi şudur: "Bugün çok çalıştım. Daha fazla bir şeyler yapmadan önce biraz dinlenmem gerekiyor. Senin desteğine sahip olduğum için çok şanslıyım. Lütfen bana sarılıp, iyi işler başardığımı ve dinlenmeyi hak ettiğimi söyler misin?"

Bu çeviri olmadan kadının yukardaki sözlerini erkek şöyle algılayabilir: "Her şeyi ben yapıyorum ve sen hiçbir şey yapmıyorsun. Daha fazla bir şeyler yapmalısın. Her şeyi ben yapamam. Umutsuzluğa kapılıyorum. Ben 'gerçek bir erkekle' yaşamak istiyorum. Seni seçmek büyük bir hataymış."

"*Her şeyi unutmak istiyorum*"un Marşça çevirisi şudur: "İşimi ve yaşamı sevdiğimi, ama bugün kendimi çok bitkin hissettiğimi bilmeni istiyorum. Yeniden sorumluluk yüklenmeden önce kendim için bir şeyler yapmak istiyorum. Lütfen bana 'Sorun nedir?' diye sorar ve sonra da hiçbir çözüm önermeden anlayışla dinler misin? Yalnızca üzerimdeki baskıları anladığını hissetmek istiyorum. Bu, kendimi çok daha iyi hissetmemi sağlayacak ve gevşememe yardımcı olacak. Yarın yeniden sorumluluklarına geri döneceğim."

Bu çeviri olmadan, kadının sözleri şu şekilde algılanabilir: "Yapmak istemediğim o kadar çok şeyi yapmak zorundayım ki. Seninle olan ilişkim beni mutlu etmiyor. Çok mutsuzum. Hayatımı daha doyurucu bir hale getirecek daha iyi bir eş istiyorum. Sen bu işi hiç beceremiyorsun."

"*Bu ev hep darmadağınık*"ın Marşça çevirisi şudur: "Bugün dinlenmek istiyorum, ama ev o kadar dağınık ki. Çok sinirliyim ve dinlenme-

ye ihtiyacım var. Umarım her şeyi benim toparlamamı beklemiyorsundur. Lütfen ortalığın altüst olduğu konusunda bana katılır ve biraz yardımcı olmayı teklif eder misin?"

Bu çeviri olmadan kadının sözleri şu şekilde algılanabilir: "Bu ev senin yüzünden darmadağınık. Derli toplu tutmak için elimden geleni yapıyorum, ama daha ben bitirmeden sen yine dağıtıyorsun. Sen tembelin tekisin ve değişmediğin sürece artık seninle oturmak istemiyorum. Ya toparlan ya da çek git!"

"*Hiç kimse beni dinlemiyor*"un Marsça çevirisi şudur: "Korkarım seni sıkıyorum. Artık benimle hiç ilgilenmiyorsun. Bugün çok duyarlıyım. Bana özel ilgi gösterebilir misin? Böyle yapmanı isterdim. Zor bir gün geçirdim ve sanki hiç kimse derdimi dinlemek istemiyor. Sen beni dinleyip bana destek verici sorular sorar mısın? Örneğin: 'Bugün neler oldu? Daha daha neler oldu? Sen neler hissettin? Ne istedin? Başka neler hissettin?' gibi. Bir de kabullenen, destekleyen, sakinleştiren cümlelerle bana yardımcı olsan: 'Daha anlat,'ya da 'Doğru,' veya 'Ne demek istediğini anlıyorum,' ya da 'Anlıyorum,' gibi. İstersen yalnızca dinle ve zaman zaman ben konuşmama ara verdiğimde, 'Oh,', 'Hım', 'Yaa', 'Ah' gibi seslerle beni destekle." (Not: Marslılar Venüs'e gelmeden önce bu sesleri hiç duymamışlardı.)

Bu çeviri olmadan kadının sözleri şu şekilde algılanabilir: "Ben seninle ilgileniyorum, ama sen beni dinlemiyorsun. Eskiden dinlerdin. Çok sıkıcı bir insan olmaya başladın. Ben heyecanlı, ilginç birini arıyorum ve o sen değilsin. Beni düşkırıklığına uğrattın. Sen bencil, ilgisiz ve kötüsün."

"*Hiçbir şey yolunda gitmiyor*"un Marsça çevirisi şudur: "Bugün sanki her şey üstüme üstüme geliyor, beni aşıyor. Neyse ki, duygularımı seninle paylaşabilirim. Kendimi çok daha iyi hissetmeme yardımcı olur. Bugün yaptığım hiçbir şey yolunda gitmiyor. Bunun gerçek olmadığını biliyorum, ama hâlâ yapmam gereken bir sürü işin altında ezildikçe böyle düşünüyorum. Lütfen bana sarılıp çok iyi işler yaptığımı söyler misin? Bu bana iyi gelirdi."

Bu çeviri olmadan kadının sözleri şu şekilde algılanabilir: "Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorsun. Sana güvenemiyorum. Eğer seni dinlemeseydim bu hale gelmezdik. Normal bir erkek her şeyi düzeltirdi, ama sen daha da berbat ettin."

"*Beni artık sevmiyorsun*"un Marsça çevirisi şudur: "Bugün sanki beni sevmiyormuşsun gibi geliyor. Korkarım seni uzaklaştırdım. Beni aslında sevdiğini biliyorum, benim için bu kadar şey yapıyorsun. Yalnızca bugün kendimi biraz güvensiz hissediyorum. Lütfen beni sevdiğini tekrarlayıp o iki sihirli sözcüğü söyler misin: Seni Seviyorum. Bunu yaptığın zaman kendimi çok iyi hissediyorum."

Bu çeviri olmadan kadın, "Artık beni sevmiyorsun," dediğinde erkek şu şekilde algılayabilir: "Ben sana hayatımın en güzel yıllarını verdim, ama sen bana hiçbir şey vermedin. Beni kullandın. Sen bencil ve soğuksun. Canının istediğini, yalnız ve yalnızca kendi istediğini yapıyorsun. Hiç kimseye aldırış etmiyorsun. Şimdi benim hiçbir şeyim yok."

"*Hep acelemiz var*"ın Marsça çevirisi şudur: "Bugün iki ayağımı bir pabuçta hissediyorum. Aceleye gelmekten hoşlanmam. Bunun kimsenin hatası olmadığını biliyorum ve kesinlikle seni suçlamıyorum. Oraya vaktinde yetişmemiz için elinden geleni yaptığının farkındayım, buna ne kadar önem verdiğini takdir ediyorum. Lütfen bana anlayış gösterip, 'Hep böyle koşuşturmak da kolay değil. Ben de aceleye gelmekten hoşlanmam,' gibi bir şeyler söyler misin?"

Bu çeviri olmadan kadının sözlerini erkek şöyle algılayabilir: "Son derece sorumsuzsun. Her şey için en son dakikaya kadar bekliyorsun. Seninleyken asla mutlu olamam. Her zaman bir yerlere geç kalmamak için koşturuyoruz. Seninle olduğum her sefer işleri berbat ediyorsun. Sen yokken kendimi çok daha mutlu hissediyorum."

"*Daha fazla romantizm istiyorum*"un Marsça çevirisi şudur: "Tatlım, son günlerde çok fazla çalışıyorsun. Kendimize de biraz zaman ayıralım. Gevşeyip çocuklarla birlikte, hiçbir baskı altında olmadan yaşadı-

ğımızda çok mutlu oluyorum. O kadar romantiksin ki. Bu günlerde beni çiçeklerle şaşırtıp yemeğe çıkarır mısın? Romantik olmak çok hoşuma gidiyor."

Bu çeviri olmadan erkek kadının sözlerini şu şekilde algılayabilir: "Artık beni tatmin etmiyorsun. Romantik tarafın çok yetersiz. Beni hiç tatmin edemedin. Keşke birlikte olduğum diğer erkeklere benzeseydin."

Erkek birkaç yıl bu sözlüğü kullandıktan sonra, her eleştirildiğini ya da suçlandığını hissettiğinde artık buna başvurmaya gerek görmez. Kadınların ne şekilde düşünüp hissettiklerini anlamaya başlar. Bu dramatik cümlelerin oldukları gibi kabul edilmemeleri gerektiğini öğrenir. Bunlar yalnızca kadınların duygularını daha iyi açıklamak için kullandıkları cümlelerdir. Venüs'te bu işler böyle yürür ve Marslıların da bunu unutmamaları gerekir!

MARSLILARIN SÖYLEMEDİKLERİ

Karşı cinsle iletişimde erkeğin dikkat etmesi gereken en önemli konulardan biri, kadınlar duyguları hakkında konuşurlarken söylediklerini doğru biçimde yorumlamak ve desteklemektir. Kadının da dikkat etmesi gereken nokta, konuşmayan bir erkeğin davranışını yorumlamak ve onu desteklemektir. Suskunluk kadınlar tarafından kolaylıkla yanlış yorumlanabilir.

Kadının dikkat etmesi gereken nokta, konuşmayan bir erkeğin davranışını yorumlamak ve onu desteklemektir.

Çoğu zaman bir erkek birdenbire susuverir. Venüs'te böyle bir şey hiç görülmemiştir. Önceleri kadın erkeğin sağır olduğunu düşünür. Belki de söylenenleri duymadığını ve bu yüzden yanıt vermediğini sanır.

Erkeklerle kadınlar bilgileri çok farklı biçimlerde işlerler. Kadınlar yüksek sesle düşünür, iç keşiflerini ilgili dinleyicilerle paylaşırlar. Bu-

gün bile kadınlar çoğu zaman ne söylemek istediklerini sadece konuşma süreciyle keşfederler. Düşüncelerini serbest bırakmak ve onları yüksek sesle ifade etmek, sezgilerini çalıştırır. Bu, son derece normal bir süreçtir ve bazı zamanlarda da özellikle gereklidir. Buna karşılık, erkekler bilgileri son derece farklı bir biçimde işlerler. İlk başta, yaşadıklarını sessizce düşünürler. İçlerinden en doğru yanıtı kararlaştırırlar. Bunu önce kendi başlarına belirler, sonra ifade ederler. Bu süreç birkaç dakika ya da birkaç saat sürebilir.

İşleri kadınlar için daha da karıştıran bir şey ise, erkeklerin yanıtı oluşturacak yeterince bilgi sahibi olmamaları halinde hiçbir karşılık vermeyebilmeleridir. Kadın, erkek sessiz olduğunda onun, "Ne söylemek gerektiğini henüz bilmiyorum, ama düşünüyorum," demek istediğini öğrenmelidir. Bunun yerine onlar, "Sana yanıt vermiyorum, çünkü sana aldırmıyorum ve seni dikkate almayacağım. Bana söylediklerin hiç önemli değil, o yüzden karşılık vermiyorum," dendiğini sanırlar.

Kadın Erkeğin Suskunluğuna Nasıl Tepki Verir

Kadınlar erkeğin susmasını yanlış anlarlar. Kadın o günkü ruh haline bağlı olarak aklına en kötü şeyleri getirebilir: "Benden nefret ediyor, beni hiç sevmiyor, beni sonsuza dek terkediyor." Bu onun en derin korkusu olan, "O beni reddederse bir daha asla sevilmeyeceğim. Ben sevilmeye layık değilim," kuşkusunu uyandırabilir.

Erkek sustuğunda, kadının aklına en kötü şeyleri getirmesi doğaldır, çünkü kadınlar ancak söyleyecekleri şeyler karşı tarafı inciteceğinde ya da biriyle konuşmak istemediklerinde veya karşılarındakine artık güvenmeyip ilişkilerini kesmek istediklerinde susarlar. Bu yüzden erkek birdenbire sessizleştiğinde kadının endişelenmesine şaşmamak gerekir!

Erkek sustuğunda kadının aklına en kötü şeyleri getirmesi kolaydır.

Kadın bir başka kadını dinlerken, konuşanı dinlemekte olduğunu ve ilgilendiğini sürekli olarak ona belli eder. İçgüdüsel olarak, anlatan taraf ara verdiğinde dinleyen, "Ya... Öyle mi? Hıı... Ya sonra?" gibi sözlerle onu rahatlatacaktır. Bu rahatlatıcı yanıtların yokluğunda erkeğin sessizliği korkutucu bir hal alabilir. Kadın, erkeğin mağarasını anlarsa, erkeğin sessizliğini doğru yorumlamayı ve ona karşılık vermeyi de öğrenecektir.

Mağarayı Anlamak

İlişkilerin gerçek anlamda tatmin edici olması için, kadınların erkekler hakkında öğrenmeleri gereken daha pek çok şey vardır. Bir erkeğin üzüntülü ya da sıkıntılı anlarında otomatik olarak susup işleri çözümlemek için "mağarasına" çekileceğini bilmeleri gerekir. O mağaraya hiç kimsenin, hatta erkeğin en yakın dostlarının bile giremeyeceğini öğrenmelidirler. Mars'ta durum böyleydi.

Kadınların sanki çok korkunç bir hata yapmış gibi korkmalarına hiç gerek yoktur. Erkeği mağarasına çekilmeye bırakırlarsa, kendini hazır hissettiğinde onun oradan çıkacağını ve her şeyin yoluna gireceğini bilmelidirler. Kadınlar açısından bu çok zor bir derstir, çünkü Venüs'teki altın kurallardan biri, bir dostu üzüntülü anında asla terketmemekti. En sevdiği Marslıyı üzüntülü anında terketmek, ona doğru görünmemektedir. Kadın erkeğe önem verdiğinden, onun mağarasına girip yardım etmek ister. Buna ek olarak, çoğu zaman erkeğe duyguları hakkında bir sürü soru sorup iyi bir dinleyici olursa, onun kendini daha iyi hissedeceği yanılgısına düşer. Bu durum Marslıyı yalnızca daha fazla rahatsız edecektir.

Kadın içgüdüsel olarak, erkeği kendisinin arzu ettiği biçimde desteklemek ister. İyi niyetlidir, ama elde edilen sonuç iyi değildir. Hem kadınların, hem de erkeklerin kendi istedikleri yöntemleri uygulamaya çalışmaktan vazgeçip, eşlerinin farklı düşünce, duygu ve tepkilerini öğrenmeye başlamaları gerekir.

Erkekler Neden Mağaralarına Çekilirler

Erkekler çok çeşitli nedenlerden dolayı mağaralarına çekilirler:

1. Bir sorun hakkında düşünüp pratik bir çözüm bulmaya ihtiyacı vardır.

2. Bir soruya ya da soruna verecek yanıtı yoktur. Erkeklere şunu söylemek asla öğretilmemiştir: "Tanrım, ne söyleyeceğimi bilemiyorum. Mağarama kapanıp bir yanıt bulmalıyım." Erkek sessizleştiğinde hemcinsleri onun böyle yaptığını varsayacaklardır zaten.

3. Erkek çok üzülmüş ya da sıkılmıştır. Böyle zamanlarda sakinleşip kontrolunu yeniden kazanması için yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Sonradan pişman olacağı bir şey söylemek ya da yapmak istemez.

4. Kendini bulması gerekmektedir. Erkekler âşık olduklarında bu dördüncü neden büyük önem kazanır. Zaman zaman kendilerini unutmaya ve kaybetmeye başlarlar. Aşırı yakınlaşmanın güçlerini ellerinden aldığını düşünürler. Ne kadar yakınlaşacaklarını düzenlemeleri gerekir. Kendilerini kaybedecek kadar yakınlaştıklarında alarm zilleri çalmaya başlar ve hemen mağaralarına doğru yola koyulurlar. Sonuçta yeniden sevgi dolu, güçlü benliklerine kavuşurlar.

Kadınlar Neden Konuşur

Kadınlar çeşitli nedenlerden dolayı konuşurlar. Bazen de bunlar erkekleri susturan nedenlerle aynıdır. Kadınların konuşmalarının dört ana nedeni şunlardır:

1. Bilgi toplamak ya da aktarmak için. (Bu genelde erkeğin konuşmasının tek nedenidir.)

2. Ne söylemek istediğini araştırıp bulmak için. (Erkek söylemek istediğini düşünmek için susar. Kadın yüksek sesle düşünür.)

3. Üzüntülü olduğunda kendini daha iyi hissetmek için. (Erkek üzüntülü olduğunda susar. Mağarasında sakinleşir.)

4. Yakınlık yaratmak için. Kadın en özel duygularını paylaşarak kendi sevgi dolu benliğini tanıyabilecektir. (Marslı kendini yeniden bulmak için susar. Çok fazla samimiyetin benliğini ondan çalacağından korkar.)

Aramızdaki farkları anlamadan çiftlerin ilişkilerde bu kadar zorluklar çekmeleri çok doğaldır.

Ejderhadan Yanmak

Kadınların hazır olmadan önce bir erkeği konuşturmaya çalışmamayı öğrenmeleri gerekir. Seminerlerimin birinde bu konuyu tartışırken, bir Kızılderili, kabilesinde annelerin evlenecek genç kızlara bir erkeğin üzüntülü ya da sıkıntılı zamanlarında mağarasına çekileceğini anlattıklarını söyledi. Kız bunu üstüne alınmamalıydı, çünkü zaman zaman bunun olması kaçınılmazdı. Bu, erkeğin onu sevmediği anlamına gelmiyordu. O mutlaka geri gelecekti. Ancak en önemlisi, genç kızlar asla erkeğin peşinden mağarasına gitmemeleri konusunda uyarılmalıydılar. Eğer böyle yaparlarsa, mağarayı koruyan ejderha onları yakardı.

Asla bir erkeğin mağarasına girmeye kalkışmayın, yoksa ejderha sizi yakar!

Erkeğin peşinden mağarasına giden kadınlar yüzünden pek çok gereksiz çatışmalar yaşanmıştır. Kadınlar, erkeklerin gerçekten üzüntülü anlarında yalnız kalmak ya da susmak istediklerini bir türlü anlayamamışlardır.

Erkek mağarasına çekildiğinde, kadın neler olduğunu anlamaz. Doğal olarak onu konuşturmaya çalışır. Bir sorun varsa onu açarak ve içini dökmesini sağlayarak yardımcı olmak ister. "Yolunda gitmeyen bir şey mi var?" diye sorar. Erkek, "Hayır," der. Ancak kadın onun sıkıntılı olduğunu hissetmektedir. Erkeği mağarasında sorununu çöz-

meye bırakmak yerine bilmeden bu süreci yarıda keser. Yine sorar. "Seni bir şeyin rahatsız ettiğini biliyorum. Nedir?" Erkek, "Hiçbir şey," der. Kadın üsteler. "Hiçbir şey değil. Seni üzen bir şey var. Neler hissediyorsun?" Erkek: "Bak, ben iyiyim. Beni rahat bırak!" Kadın: "Bana nasıl böyle davranabilirsin? Artık benimle hiç konuşmaz oldun. Senin neler hissettiğini nasıl bileceğim? Sen beni sevmiyorsun. Senden uzaklaştığımı hissediyorum." Bu noktada erkek kontrolunu kaybeder ve sonradan pişman olacağı şeyler söylemeye başlar. Ejderhası ortaya çıkıp kadını yakar.

MARSLILAR KONUŞTUĞUNDA

Kadınlar yalnızca, bilmeden erkeğin özel anlarını işgal ettiklerinde değil, onun ifadelerini yanlış anladıklarında da yanarlar. Şu ifadeler genelde erkeğin ya mağarasına çekilmiş bulunduğunun ya da oraya doğru yola çıktığının belirtileridir. "Sorun nedir?" diye sorulduğunda Marslı kısaca, "Yok *bir* şey," ya da "Ben iyiyim," diye yanıt verecektir. Bu kısa sinyaller genelde Venüslü için erkeği rahat bırakmak gerektiğine işaret etmektedir. "Sıkıntılıyım ve biraz yalnız kalmaya ihtiyacım var," demek yerine erkekler yalnızca susarlar. Aşağıda en sık rastlanan altı uyarı işaretinin yanısıra kadınların bunlara verdiği yanlış karşılıkları da bulacaksınız:

EN SIK RASTLANAN ALTI KISA UYARI İŞARETİ

Kadın, "Sorun nedir?" diye sorduğunda:

Erkek Şöyle Der	Kadın Şöyle Yanıtlayabilir
"İyiyim," ya da "Yok bir şey."	"Bir sorun olduğunu biliyorum. Nedir?"
"İyiyim," ya da "İyidir."	"Ama üzgün görünüyorsun. Konuşalım."

"Yok bir şey."	"Yardım etmek istiyorum. Seni rahatsız eden bir şeyler olduğunu biliyorum. Nedir?"
"Her şey yolunda."	"Emin misin? Sana seve seve yardım ederim."
"Önemli değil."	"Ama seni üzen bir şey var. Konuşmamız gerekiyor sanırım."
"Sorun değil."	"Ama bir sorun var. Yardımcı olabilirim."

Erkek yukarki kısa ifadelerden birini kullandığında genelde sessizce kabul görmek ve rahat bırakılmak istediğini anlatmaya çalışmaktadır. Böyle zamanlarda yanlış yorumlardan ve gereksiz paniklerden kaçınmak için Venüslüler, *Marsça/Venüsçe Sözlük*'e bakarlardı. Bunun yardımı olmadan kadınlar bu kısa ifadeleri yanlış anlamaktadırlar.

Kadınların erkek, "Ben iyiyim," dediğinde asıl demek istediğinin, "Ben iyiyim, çünkü bunu tek başıma halledebilirim. Yardıma ihtiyacım yok. Lütfen benim için kaygılanmayarak bana yardımcı ol. Benim tek başıma bunu halledebileceğime güven," olduğunu anlamalan gerekir. Bu çeviri olmadan erkek sıkıntılı anında, "Ben iyiyim," dediğinde kadın onun üzüntülü olduğunu ya da sorunlarını inkâr ettiğini sanır. Sorular sorarak ya da kendi görüşünce sorunun ne olduğunu tartışarak ona yardımcı olmaya çalışır. Erkeğin kısaltılmış bir dilde konuştuğunun farkında değildir. Aşağıda sözlükten bazı alıntılar bulacaksınız.

Marsça/Venüsçe Sözlük

"*Ben iyiyim*"in Venüsçe çevirisi şudur: "Ben iyiyim, derdimi kendim halledebilirim. Yardıma ihtiyacım yok, teşekkürler."

Bu çeviri olmadan erkeğin sözleri kadın tarafından şu şekilde algılanabilir: "Derdimi seninle paylaşmak istemiyorum. Senin bana arka çıkacağına inanmıyorum."

"*İyiyim*"in Venüsçe çevirisi şudur: "İyiyim, çünkü sorunumu başarıyla çözüyorum. Yardıma ihtiyacım yok. Eğer yardım istesem söylerim."

Bu çeviri olmadan erkeğin sözleri kadın tarafından şu şekilde algılanabilir: "Olan bitene aldırmıyorum. Bu sorun benim için önemli değil. Eğer seni rahatsız ediyorsa, bundan bana ne."

"*Hiçbir şey*"in Venüsçe çevirisi şudur: "Beni rahatsız eden hiçbir şey yok, olsa da tek başıma halledemeyeceğim bir sorun değildir. Lütfen daha fazla soru sorma."

Bu çeviri olmadan erkeğin sözleri kadın tarafından şu şekilde algılanabilir: "Beni neyin rahatsız ettiğini bilemiyorum. Olanları anlayabilmem için bana sorular sorman gerekiyor." Bu aşamada kadın aslında yalnız kalmak isteyen erkeğe sorular sormaya başlayarak onu çileden çıkarır.

"*Her şey yolunda*"nın Venüsçe çevirisi şudur: "Bu bir sorun ama sorumlusu sen değilsin. Ben bunu yalnız başıma halledebilirim. Lütfen daha başka sorular sorarak ya da önerilerde bulunarak düşüncelerimi bölme. Yalnızca hiçbir şey olmamış gibi davran ki, ben bunları kendi başıma daha rahat halledebileyim."

Bu çeviri olmadan erkeğin sözleri kadın tarafından şu şekilde algılanabilir: "Böyle olması gerekiyor. Hiçbir şeyin değiştirilmesine gerek yok. Sen beni, ben de seni taciz edebiliriz." Ya da, "Bu seferlik sorun yok, ama unutma ki bunlar hep senin hatan. Bunu bir kez yaptın ancak bir daha olmasın."

"*Önemli değil*"in Venüsçe çevirisi şudur: "Önemli değil, çünkü ben işleri yeniden yoluna koyabilirim. Lütfen bu konuyu uzatma. Beni daha da rahatsız ediyorsun. Bu sorunu çözmenin sorumluluğunu üstleniyorum. Bunu çözmek beni mutlu ediyor."

Bu çeviri olmadan erkeğin sözleri kadın tarafından şu şekilde algılanabilir: "Pireyi deve yapıyorsun. Seni neyin kaygılandırdığı önemli değil. Aşırı tepki gösterme."

"*Sorun değil*"in Venüsçe çevirisi şudur: "Bunu yapmakta ya da bu sorunu çözmekte bir güçlük yok. Sana bu armağanı vermek benim için zevktir."

Bu çeviri olmadan erkeğin sözleri kadın tarafından şu şekilde algılanabilir: "Bu bir sorun bile değil. Neden yardım önererek olayı büyütüyorsun?" Kadın o zaman bunun neden sorun olduğunu anlatmaya girişir.

Bu *Marsça/Venüsçe Sözlük*'ü kullanmak, erkekler bir şeyi kısaltarak söylediklerinde gerçekte ne demek istediklerini kadınların anlamalarına yardımcı olacaktır. Zaman zaman erkeğin söylediği, kadının sandığının tam tersidir.

ERKEK MAĞARASINA ÇEKİLDİĞİNDE NE YAPMALI

Seminerlerimde mağaraları ve ejderhaları anlattığımda, kadınlar erkeklerin mağaralarında geçirdikleri zamanı nasıl kısaltabileceklerini sorarlar. Bu aşamada soruyu erkeklere yöneltirim, onlar da genelde kadınlar kendilerini dışarı çıkmaya ne kadar zorlarlarsa, dışarı çıkmanın o kadar uzadığı yanıtını verirler. Erkeklerin sıkça söylediği başka bir söz de şudur: "Eşim mağarada geçirdiğim zamanı onaylamazken dışarı çıkmak kolay olmuyor."

Bir erkeğin mağarasına çekildiği için yanlış yapıyormuş hissine kapılmasına yol açmak, onun dışarı çıkmak istediğinde bile mağarasında kalmasına neden olur. Erkek mağarasına girdiğinde genelde ya yaralı ya baskı altındadır veya sorununu kendi başına çözmeye çalışmaktadır. Ona kadının isteyebileceği desteği vermenin yararı olmaz, tersine verimliliğini azaltır. Mağarasına çekildiğinde erkeğe yardımcı olmanın temelde altı yolu vardır. (Ona bu tür destek vermek genelde yalnız geçireceği zamanı da kısaltır.)

Mağarasına Çekilen Erkeğe Nasıl Yardımcı Olmalı

1. Onun yalnız kalma gereksinmesini eleştirmeyin.
2. Çözümler önererek sorunlarını çözümlemesine yardımcı olmaya çalışmayın.
3. Duyguları hakkında sorular sorarak onu korumaya çalışmayın.
4. Mağaranın kapısının önünde oturup, dışarı çıkmasını beklemeyin.
5. Onun için kaygılanıp üzülmeyin.
6. Kendi kendinizi mutlu edecek bir şeyler yapın.

Eğer "konuşma" ihtiyacı içindeyseniz ona dışarı çıktığında okuması için bir mektup yazın ya da bir dostunuzla konuşun. Onu kendi doyumunuzun tek aracı haline getirmeyin.

Erkek, en sevdiği Venüslünün kendisine güvenmesini ister. Sorunlarını yalnız başına çözebileceğine güven duyulması onun onuru, gururu ve kendine saygısı için çok önemlidir. Erkek için kaygılanmamak kadın açısından kolay değildir. Birisi için kaygılanmak, kadının sevgi ve ilgisini ifade etmesinin yollarından biridir. Bir kadın için sevdiği insanın üzgün olması doğru değildir. Erkek kuşkusuz kendisi üzgün olduğu için kadından mutlu olmasını beklemez, ama onun genelde mutlu olmasını ister. Böylece dertlerinden biri eksilecektir. Dahası, kadının mutlu olması kendisinin sevildiğini hissetmesini sağlayacaktır. Kadın mutlu ve dertsiz olduğunda erkeğin mağarasından çıkması da daha kolay olur.

Gariptir ki, erkekler sevgilerini kaygılanmayarak gösterirler. Erkek şöyle sorar: "Takdir edip güvendiğiniz biri için nasıl üzülebilirsiniz ki?" Genelde erkekler birbirlerini desteklerken, "Üzülme, sen üstesinden gelirsin," ya da, "Bu onların sorunu, senin değil," veya, "Eminim hallolacaktır," gibi sözler kullanırlar. Erkekler kaygılanmayarak ve sorunlarını en aza indirgeyerek birbirlerini desteklerler.

Eşimin dertli olduğunda benden de onun için kaygılanmamı beklediğini anlamak yıllarımı aldı. Gereksinmelerimizin farklı olduğunun

bilincine varmadan önce onun kaygılarını pek önemsemezdim. Bu da onu daha fazla üzerdi. Erkek mağarasına çekildiğinde genelde bir sorunu çözmeye çalışmaktadır. Eğer bu arada eşi mutluysa ve ona ihtiyacı yoksa, çıkmadan önce çözümlemesi gereken sorunlarından bir tanesi eksilmiş olur. Eşinin mutlu olduğunu bilmek erkeğe mağarasında kendi dertleriyle uğraşmak için güç kazandırır. Eşinin dikkatini başka yere çekecek ya da onun kendini iyi hissetmesini sağlayacak her şey erkeğe yardımcı olacaktır. Bazı örnekler görelim:

Kitap okumak.
Bir hanım arkadaşı arayıp sohbet etmek.
Günlük tutmak.
Alışverişe çıkmak.
Dua ya da meditasyon.
Bir terapiste gitmek.
Yürüyüşe çıkmak.
Kendine nefis bir ikramda bulunmak.
Müzik dinlemek.
Bahçede çalışmak.
Spor yapmak.
Masaj yaptırmak.
Kendi kendini geliştirici bantlar dinlemek.
Köpüklü bir banyo yapmak.
TV ya da video seyretmek.

Marslılar Venüslülerin hoşa gidecek bir şeyler yapmalarını da istiyorlardı. Bir arkadaşın canı yanarken eğlenmek kolay değildi, ama Venüslüler bir yolunu buldular. En sevdikleri Marslının her mağaraya kapanışında alışverişe çıkmaya ya da zevk aldıkları başka işlerle uğraşmaya başladılar. Venüslüler alışveriş yapmaya bayılırlar. Eşim Bonnie de zaman zaman bu yöntemi kullanır. Benim mağarama kapandığımı gördüğünde alışverişe çıkar.

Ben kendimi asla Marslı tarafım için özür dilemek zorunda hissetmem. Eşim kendi başının çaresine bakabildiğinde ben de kendimle uğraşmanın bir sakıncası olmadığını görür ve mağarama çekilirim. O, benim geri döndüğümde daha sevecen olacağımı bilir. Mağarama çekildiğimde bunun konuşma zamanı olmadığını öğrenmiştir. Onunla ilgilenme belirtileri gösterdiğimde mağaradan çıkmakta olduğumu ve konuşma zamanının geldiğini anlar. Bazen, "Canın konuşmak istedi-

ğinde bana haber verir misin?" der. Bu şekilde, fazla zorlamadan ve talepte bulunmadan havayı koklar.

BİR MARSLIYI DESTEKLEMENİN YOLLARI

Erkekler mağaralarının dışında da güvenilmek isterler. İstenmeyen tavsiye ve anlayıştan hoşlanmazlar. Kendilerini kanıtlama ihtiyacındadırlar. Başkalarının yardımı olmadan bir şeyler yapabilmek onlar için bir övünç kaynağıdır. (Kadın içinse, kendisine destek vereceğine güvendiği bir ilişki övünç kaynağıdır.)

Kadın, "Açıkça yardım istemediğin sürece sorunların üstesinden geleceğine inanıyorum," dediğinde erkek desteklendiğini hisseder. Erkekleri bu şekilde desteklemeyi öğrenmek başlangıçta çok zor olabilir. Çoğu kadın bir ilişkide, ihtiyaç duyulan şeyleri almanın tek yolunun erkekleri hata yaptıklarında eleştirmek ve onlara istenmeyen tavsiyelerde bulunmak olduğunu sanır. Erkeklerden destek almayı bilen bir anne örnek olmazsa, kadınlar doğrudan destek isteyerek erkeği daha fazla vermeye teşvik etmeyi akıllarından geçirmezler. Buna ek olarak, eğer erkek kadının beğenmediği bir biçimde davranırsa, kadın erkeği yanlış ya da kötü olarak yargılamadan, davranışını beğenmediğini dosdoğru ve açıkça söyleyebilir.

Bir Erkeği Nasıl Eleştirip Tavsiyelerde Bulunmalı

İstenmeyen tavsiye ve eleştirilerle erkekleri nasıl uzaklaştırdıklarını anlamayan çoğu kadın, bir erkekten istekte bulunmak ve ihtiyaçlarını almakta kendini güçsüz hisseder. Nancy ilişkisinden bunalıyordu. "Bir erkeğe eleştirmeden ve ne yapacağını söylemeden yaklaşmayı hâlâ bilmiyorum," diyordu. "Ya sofra adabı felaketse ve gerçekten çok çok kötü giyiniyorsa? Ya aslında hoş bir adam olduğu halde, insanların onu ukalanın teki olarak görmelerine neden olacak biçimde davranıyor ve başkalarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşıyorsa? Ne yapmam gerekir? Ona ne söylersem söyleyeyim, kızıyor ve beni dikkate almıyor."

Bunun yanıtı, erkek istemedikçe kesinlikle onu eleştirmemesi ve tavsiyede bulunmamasıdır. Bunun yerine onu olduğu gibi kabul etmeyi denemelidir. Erkeğin ders dinlemeye değil, buna ihtiyacı vardır. Onun kendisini kabullendiğini hissettikçe, neler düşündüğünü de sormaya başlayacaktır. Öte yandan, kendisinin değişmesinin beklendiğini hissederse, kadına düşüncesini sormayacaktır.

Özellikle yakın bir ilişkide erkekler, açılıp yardım istemeden önce kendilerini güvende hissetmek isterler. Kadın eşinin değişip gelişeceğine sabırla güvenmesinin yanısıra, kendi istek ve gereksinmelerini elde edemezse, duygularını paylaşmalı ve talepte bulunmalıdır (yine eleştirmeden ve tavsiyelerde bulunmadan). Bu, incelik ve yaratıcılık isteyen bir sanattır. Olası dört yaklaşım şöyledir:

1. Kadın erkeğe nasıl giyinilmesi gerektiği üzerine bir ders vermeden, onun giyim tarzını beğenmediğini söyleyebilir. Erkek giyinirken, "O gömleği sana yakıştırmıyorum. Bu gece bir başkasını giyer misin?" diyebilir. Eğer erkek bu sözlerden alınırsa, onun hislerine saygı gösterip özür dilemesi gerekir. "Özür dilerim, sana nasıl giyinmen gerektiğini söylemek istememiştim," demelidir.

2. Eğer erkek duyarlı biriyse, kadın bir başka zaman konuşmayı deneyebilir. "Yeşil pantolonunla giydiğin o mavi gömlek var ya... O ikisi bence uyumlu olmuyor. Gömleği gri pantolonunla giymeyi bir dener misin?" diyebilir.

3. Kadın doğrudan doğruya, "Bir gün senin için alışveriş yapmama izin verir misin?" diye sorabilir. "Senin için bir kıyafet seçmeyi istiyorum." Eğer erkek hayır derse, onun kendisine annelik taslanmasını istemediği açıktır. Evet derse, kadın daha fazla tavsiyede bulunmaktan kaçınmalıdır. Onun duyarlı olduğu konuları unutmamalıdır.

4. Kadın, "Seninle konuşmak istediğim bir şey var, ama nasıl söyleyeceğimi bilemiyorum," diyebilir. "Seni rahatsız etmek istemiyorum, ama lütfen dinleyip bana bunu nasıl söyleyebileceğim konusunda bir fikir verir misin?" Bu, erkeğin kendini şoka hazırlamasına yardımcı olur, sonradan işin o kadar da önemli olmadığını anlayınca neşelenir.

Bir başka örneği ele alalım. Kadın erkeğin masa adabından hoşlanmıyorsa, "Çatal bıçak kullanır mısın?" ya da, "Bardağından içer misin?" diyebilir. Ancak, eğer başkalarının yanındaysanız hiçbir şey söylememek, hatta görmezlikten gelmek en iyisidir. Bir başka gün, "Çocukların yanında lütfen çatal bıçak kullanır mısın?" ya da, "Ellerinle yemek yemenden nefret ediyorum. Bu küçük şeylere takıyorum. Lütfen birlikte yemek yerken çatal bıçak kullanır mısın?" deyiverir. Eğer erkek sizi mahçup edecek biçimde davranıyorsa, duygularınızı paylaşmak için yalnız kalmayı bekleyin. Ona yanlış yaptığını ya da "nasıl davranması gerektiğini" söylemeyin, bunun yerine sevecen ve kısa bir biçimde gerçek duygularınızı paylaşın. "Geçen gece partide o kadar bağırarak konuşmandan hoşlanmadım. Benimle birlikteyken biraz daha alçak sesle konuşmayı dener misin?" diyebilirsiniz. Eğer üzülüp bu sözlerden hoşlanmazsa, eleştirdiğiniz için özür dileyin. Olumsuz tepki vererek destek isteme sanatı, 9. ve 12. bölümlerde ayrıntılarıyla ele alınmıştır. Buna ek olarak, bu konuşmalar için en iyi zamanlar bir sonraki bölümde tartışılacaktır.

Erkeğin Yardıma İhtiyacı Yoksa

Kadın kendisine yardım etmek istediğinde ya da bir sorunu çözmeye kalktığında, erkek fazla üstüne düşüldüğünü hissedebilir. Kadının, onun kendi sorunlarını halledebileceğine güvenmediğini düşünür. Kendini kontrol altında hisseder. Eğer kadın ona çocukmuş gibi davranıyorsa, onun kendisini değiştirmek istediğini sanır.

Bütün bunlar erkeğin rahatlatıcı sevgiye gereksinme duymadığı anlamına gelmez. Kadınların erkeklere, istenmeyen tavsiyelerde bulunmadan da şefkat gösterebileceklerini anlamaları gerekir. Erkek kadının desteğini bekler, ama bu onun sandığı biçimde değildir. Erkeği düzeltmeye çalışmamak da ona sevgi göstermenin bir yoludur. Tavsiyelerde bulunmak, o bunu istemişse destek olur. Erkek, ancak kendi başına elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra tavsiye ister. Eğer çok

erkenden ve çok fazla yardım görürse, kendi gücüne olan inancını yitirecek ya tembel ya da güvensiz olacaktır.

Erkekler içgüdüsel olarak, özellikle istenmeden tavsiye ve yardım önermeyerek birbirlerini desteklerler. Erkek örneğin bayram sofrasında eti keserken eşi durmadan nasıl yapması gerektiğini söylerse, kendisine güvenilmediği hissine kapılacak; eşine direnecek ve bildiği gibi yapmaya çalışacaktır. Öte yandan, erkek et kesen eşine yardım önerdiğinde kadın sevildiğini ve kendisine ilgi gösterildiğini hissedecektir. Kadın eşine bir uzmanın tavsiyelerine uymasını önerdiğinde erkek alınabilir. Bir kadının bana eşinin kendisine neden bu kadar kızdığını sorduğunu anımsıyorum. Sevişmeden önce eşine benim zevkli seksin sırları konulu kasetimden aldıkları notları gözden geçirip geçirmediğini sormuş. Bunun ona en büyük hakaret olduğunun farkında değildi. Erkek bu kasetleri takdir etse de, kansının benim önerilerime uymasını hatırlatmasından hiç hoşlanmamıştı. Eşinin, ne yapacağını bildiği konusunda kendisine güvenmesini istiyordu!

Erkekler güvenilmek isterlerken, kadınlar da şefkat beklerler. Erkek kadına, "Sorun nedir tatlım?" diye sorduğunda kadın onun bu ilgisiyle rahatlar. Oysa aynı derecede ilgili bir kadın eşine, "Sorun nedir tatlım?" diye sorsa erkek kendini hakarete uğramış hisseder. Eşinin ona güvenmediğini düşünür. Bir erkeğin yakınlık ve anlayış arasındaki farkı ayırt etmesi çok güçtür. Kendisine acınmasından nefret eder. Kadın, "Seni kırdığım için çok üzgünüm," dediğinde, "Bir şey yok," deyip onu itecektir. Öte yandan kadın, "Seni kırdığım için üzgünüm" sözcüklerini duymaya bayılır. Erkeğin onunla gerçekten ilgilendiğini hisseder. Erkeklerin şefkat ve ilgilerini, kadınların da güvenlerini göstermenin yepyeni yollarını bulmaları gerekir.

Bir erkeğin yakınlık ve anlayış arasındaki farkı ayırt etmesi çok güçtür. Kendisine acınmasından nefret eder.

Aşırı İlgi Boğar

Bonnie ile yeni evlendiğimde, hafta sonu seminerleri için yola çıkmadan önceki geceler bana sabah kaçta kalkacağımı sorardı. Sonra uçağımın hareket saatini öğrenirdi. En sonunda da kafadan bazı hesaplar yapıp uçağı yakalamaya yetecek zamanım olmadığını söylerdi. Her seferinde bana yardımcı olduğunu sanırdı, ama ben bundan rahatsız olurdum. On dört yıldır dünyayı gezip hocalık yapıyordum ve daha tek bir uçağı bile kaçırmamıştım. Bir sabah evden çıkmadan önce bana, "Biletin yanında mı? Cüzdanını aldın mı? Yeterli paran var mı? Bavula çorap koydun mu? Nerede kalacağını biliyor musun?" gibi bir dizi sorular sormaya başladı. Böylece sevgi dolu ilgisini gösterdiğini sanıyordu, oysa ben kendimi güvenilmez hissedip rahatsız oluyordum. Sonunda, onun iyi niyetini takdir ettiğimi, ama bana böyle annelik etmesinden hoşlanmadığımı söyledim. Eğer bana annelik etmek istiyorsa, bunu koşulsuz sevgi ve güvenini göstererek yapmasını istedim. "Olur da uçağı kaçırırsam bana, 'Sana söylemiştim,' deme," dedim. "Dersimi öğrenip bundan sonra ona göre davranacağıma güven. Eğer diş fırçamı ya da traş takımlarımı unutursam, bırak ben halledeyim. Telefon ettiğimde bunları anlatma bana." Kendisinin isteyebilecekleri yerine, benim isteklerimin farkına vardıktan sonra eşimin bana yardımcı olması çok daha kolaylaştı.

Bir Başarı Öyküsü

Bir seferinde ilişkiler üzerine seminer vermek üzere çıktığım bir İsveç yolculuğunda, New York'tan California'yı arayıp Bonnie'ye pasaportumu evde bıraktığımı haber verdim. Son derece güzel ve sevgi dolu bir biçimde davrandı. Bana sorumluluk konusunda söylev vermedi. Bunun yerine bir kahkaha attı ve, "Oh, Tanrım, John," dedi. "Ne serüvenler yaşıyorsun. Şimdi ne yapacaksın?" Pasaportumu İsveç Konsolosluğuna fakslamasını istedim ve sorun çözüldü. Son derece

yardımcı olmuştu. Bir kez bile beni hazırlıklı olma konusunda azarlamamış, sorunumu çözdüğüm için benimle gurur bile duymuştu.

KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER YAPMAK

Bir gün çocuklarım benden bir şey istediklerinde hep, "Sorun değil," yanıtını verdiğimi farkettim. Bu, benim istediklerini seve seve yapacağımı söyleme biçimimdi. Üvey kızım Julie bir gün bana, "Neden hep, 'Sorun değil,' diyorsun?" diye sordu. Hemen yanıt veremedim. Bir süre sonra, bunun içime yerleşmiş Marslı âdetlerinden biri olduğunu farkettim. Bu yeni bilinçle artık, "Yapmaktan zevk duyarım," demeye başladım. Bu ifade benim gizli mesajımı iletiyor ve Venüslü kızıma kuşkusuz çok daha sevgi dolu geliyordu.

İlişkileri zenginleştirmede, bu örnek çok önemli bir sırrı göstermektedir. Kimliğimizden özveride bulunmadan küçük küçük değişiklikler yapmak olasıdır. Marslılarla Venüslüler için de başarının sırrı buydu. Her ikisi de gerçek kimliklerini kurban etmemeye dikkat ederken, ilişkilerinde ufak tefek açılardan değişiklikler yapmaya hazırdılar. Birkaç basit cümleyi değiştirerek ya da yeni ifadeler oluşturarak ilişkilerini daha fazla sağlamlaştırmayı öğrenmişlerdi. Buradaki en önemli nokta, ilişkilerimizi zenginleştirmek için ufak tefek değişiklikler yapmamız gerektiğini öğrenmektir.

Büyük değişiklikler genellikle gerçekte nasıl olduğumuzun bir ölçüde bastırılmasını gerektirir ki, bu da iyi değildir. Mağarasına çekildiğinde, onu bekleyen kadına biraz güven vermek, erkeğin doğasını değiştirmeden yapabileceği ufak bir değişikliktir. Bunu gerçekleştirebilmek için, kadınların kaygılarını azaltmanın tek yolunun onlara gereksindikleri güveni vermek olduğunu kabul etmesi gerekir. Eğer erkek, kadınlarla arasındaki farkı anlamıyorsa, ani sessizliğinin neden endişe yaratacağını da bilemez. Biraz güven vererek bu durumu bir ölçüde hafifletebilir.

Öte yandan, eğer kendi farklılığının bilincinde değilse, mağarasına çekilip kadını üzmemek için bundan toptan vazgeçebilir. Bu çok

büyük bir hatadır. İhtiyaç duyduğunda mağarasına girmezse (yani kendi doğasını reddederse) huzursuz, aşırı duyarlı, zayıf, pasif ya da zalim olabilir. Daha da kötüsü, neden bu kadar tatsız biri olduğunun farkına varmaz. Kadın erkeğin mağarasına çekilmesine üzüldüğünde, erkek mağarayı terketmek yerine ufak tefek birtakım değişikliklerle bu sorunu çözümleyebilir. Kendi gerçek ihtiyaçlarını ve Marslı yapısını inkâr etmesi gerekmez.

VENÜSLÜYE YARDIMCI OLMANIN YOLLARI

Daha önce gördüğümüz gibi, erkek mağarasına çekildiğinde ya da suskunlaştığında, "Bunu biraz düşünmem gerek, lütfen benimle konuşma, geri geleceğim," demektedir. Kadının bunlar yerine, "Seni sevmiyorum, seni duymuyorum, seni dinlemeye dayanamıyorum, ben gidiyorum ve asla geri gelmeyeceğim!" sözlerini duyabileceğini farketmez. Bu mesajı yalanlamak ve ona doğru mesajı vermek için iki sihirli sözcüğü söylemeyi öğrenmesi gerekir: "Geri döneceğim."

Erkek kendini çektiğinde kadın onun yüksek sesle, "Bunu biraz düşünmem gerek, geri döneceğim," ya da," Biraz yalnız kalmam gerek. Geri döneceğim," demesini çok takdir edecektir. Bu basit "geri döneceğim" sözlerinin ne kadar önemli olduğu hayret vericidir. Kadınlar bu güvenceye bayılırlar. Erkek, kadın için bunun ne kadar önemli olduğunu anladığında, ona bu güvenceyi her seferinde vermeyi unutmayacaktır. Eğer bir kadın babası tarafından terkedilmiş ya da itilmişse veya annesi eşi tarafından itildiğini hissetmişse, o kadın (çocuk) terkedilmeye karşı daha da duyarlı olacaktır. Bu nedenle, güvence istediği için asla kınanmamalıdır. Benzer biçimde, erkek de mağaraya çekilme gereksinmesi nedeniyle eleştirilmemelidir.

Kadın bu güvenceyi istemesi nedeniyle kınanmamalı, erkek de başını dinlemek istediği için eleştirilmemelidir.

Kadın geçmişinden pek yaralı değilse ve erkeğin mağarada yalnız başına kalma ihtiyacını anlayabiliyorsa, daha az güvenceye ihtiyacı olacaktır. Bir seminerde bu noktaya değindiğimde bir kadının şöyle sorduğunu anımsıyorum: "Eşimin suskunluğuna son derece duyarlıyım, ama çocukken hiçbir zaman kendimi terkedilmiş ya da reddedilmiş hissetmedim. Annem hiç babam tarafından itilmedi. Boşandıkları zaman bile bunu sevgi dolu bir biçimde yaptılar." Sonra güldü. Kendi kendine nasıl kandırıldığını farketmişti. Sonra da ağlamaya başladı.

Tabii ki annesi reddedildiğini düşünmüştü. Tabii ki reddedilmişti. Anne babası boşanmışlardı! Tıpkı anne babası gibi, bu kadın da kendi acılarını inkâr ediyordu. Boşanmanın bu kadar yaygın olduğu bir devirde erkeklerin güvence verme konusunda duyarlı olmaları daha da önem taşımaktadır. Tıpkı erkeklerin ufak tefek değişiklikler yaparak kadınlara destek olabilecekleri gibi, kadınların da aynı şekilde davranmaları gerekir.

KARŞINIZDAKİNİ SUÇLAMADAN İLETİŞİM KURMANIN YOLLARI

Erkek genelde kadının duyguları tarafından saldırıya uğrayıp suçlandığını hisseder, özellikle de kadın üzgün olduğunda ve bir sorundan söz ettiğinde. Kadınlarla erkekler arasındaki farkı anlamadığından, kadının duygularından söz etme ihtiyacını kolay kolay kabullenemez. Erkek, yanlış da olsa, kadının duygularından söz etme nedeninin şu veya bu şekilde bunlardan erkeği sorumlu tutması olduğunu düşünür. Kadın üzgün olduğu ve onunla konuştuğu için, onu üzenin kendisi olduğu fikrine kapılır. Kadın yakınırken, o suçlandığını sanır.

Çoğu erkek, Venüslülerin dertlerini sevdikleriyle paylaşma ihtiyaçlarını anlamaz. Biraz çaba harcayarak ve farklılıklarımızın bilincine vararak, kadınlar suçluyor gibi görünmeden duygularını ifade etmeyi öğrenebilirler. Erkeği rahatlatmak için, içlerini döktükten sonra birkaç sa-

niye durup, dinlediği için ona teşekkür edebilirler. Kadın, aşağıdaki sözlerden bazılarını kullanabilir:

* "Bu konuda konuşabildiğim için çok memnunum."
* "İçimi dökmek çok iyi geliyor."
* "Bu konuda konuşabildiğim için o kadar rahatladım ki."
* "Bundan yakınabildiğime memnunum. Kendimi çok daha iyi hissediyorum."
* "Artık içimi döktüm ya, kendimi çok daha iyi hissediyorum. Teşekkür ederim."

Bu basit değişiklik, dünyalar kadar fark yaratabilir. Aynı bağlamda, kadın sorunlarını anlatırken, erkeğin onun yaşamını daha kolay ve daha doyurucu hale getirmek için harcadığı çabaları da övebilir. Örneğin, eğer işten yakınıyorsa, zaman zaman eve gelip onu bulmanın kendisini ne kadar mutlu ettiğini dile getirebilir. Ya da ev konusunda bir şikâyeti varsa, eşinin çitleri onarmış olmasına ne kadar sevindiğini söyleyebilir.

Sorumluluğu Paylaşmak

Sağlam iletişim her iki tarafın da çaba harcamasını gerektirir. Erkek, sorunlardan yakınmanın karşı tarafı suçlamak anlamına gelmediğini ve kadının yakınmasının genellikle yalnızca içini dökme amacını taşıdığını hatırlamalıdır. Kadın da yakınırken erkeğini takdir ettiğini belirtmeyi unutmamalıdır. Örneğin, biraz önce eşim gelip bu bölümün nasıl gittiğini sordu. "Neredeyse bitiyor," dedim. "Senin günün nasıl geçti?" "Oh, yapacak o kadar çok iş var ki," dedi. "Birlikte hiç zaman geçiremiyoruz."

Eskiden olsa, hemen savunmaya geçer ve ona birlikte geçirdiğimiz tüm o saatleri anımsatır ya da kitabı zamanında yetiştirmenin ne kadar önemli olduğunu söylerdim. Bu da yalnızca gerilim yaratmaya yarardı. Farklılıklarımızın bilincinde olan yeni benliğimle eşimin açıkla-

ma ya da haklı gösterme değil yalnızca anlayış ve güvence istediğini anladım. "Haklısın," dedim. "Gerçekten de şu aralar çok meşguldük. Gel, kucağıma otur, sana bir sarılayım. Uzun bir gündü." Eşim de bunun üzerine, "Kendimi gerçekten çok iyi hissediyorum," dedi. Bu, benim ona daha fazla ilgi göstermek için beklediğim takdirdi. Daha sonra eşim gününden yakınmaya ve ne kadar yorgun olduğunu anlatmaya başladı. Birkaç dakika sonra durdu. Ben de onun akşam yemeğinden önce biraz dinlenebilmesi için, çocuk bakıcısını eve bırakmayı teklif ettim. "Sahi mi?" dedi. "Onu evine sen götürür müsün? Harika olurdu. Sağol!" Bir kez daha benim kendimi başarılı bir eş gibi hissetmem için gerekli takdir ve kabulü göstermişti. O yorgun ve bitkin olduğunda bile ben kendimi başarılı görmüştüm.

Kadınlar seslerini duyurmuş olmayı ne kadar takdir ettiklerini erkeğin bildiğini varsaydıklarından, bu takdiri dile getirmeye gerek görmezler. Kadın sorunlarından söz ederken erkek hâlâ sevilip takdir edildiğinin yinelenmesini bekler. Erkekler çözüm için bir şeyler yapmadıkça sorunlardan çok sıkılırlar. Kadın onu takdir ederek, yalnızca dinlemekle de yardımcı olduğunu gösterebilir. Kadın eşine yardımcı olmak için duygularını bastırmak, hatta değiştirmek zorunda değildir. Ancak, onları erkeğe kendisini saldırıya uğramış ya da suçlanmış hissettirmeyecek biçimde ifade etmesi gerekir. Birkaç küçük değişiklik büyük fark yaratabilir.

Üç Sihirli Yardım Sözcüğü

Bir erkeğe yardımcı olacak üç sihirli sözcük şunlardır: "Senin hatan değil." Kadın dertlerini dile getirirken zaman zaman durup erkeğe, "Dinlemeni gerçekten takdir ediyorum. Sözlerimden sende kusur bulduğum anlamını çıkarma, demek istediğim bu değil. Senin hatan yok," demelidir. Kadın, erkeğin bir sürü sorun duyunca kendini başarısız biri gibi hissetmeye başladığını anlayarak, dinleyicisine karşı duyarlı olmalıdır.

Geçen gün kız kardeşim arayıp yaşamakta olduğu güç bir dönemi anlattı. Dinlerken, kız kardeşime destek verip çözüm önermemem gerektiğini aklımdan çıkarmıyordum. Yalnızca kendisini dinleyecek birine ihtiyacı vardı. On dakika kadar "Hmm, ya, ah" gibi sesler çıkararak dinledikten sonra bana, "Teşekkürler, John," dedi. "Kendimi çok daha iyi hissediyorum." Beni suçlamadığını bildiğim için onu dinlemek çok daha kolaydı. Bir başkasını suçluyordu. Eşim mutsuz olduğunda ise kendimi suçlanmış hissetmek daha kolay olduğundan, onu dinlemekte zorlanırım. Öte yandan, eşim beni takdir ederek onu dinlemeye özendirir, böylece iyi bir dinleyici olmam daha kolaylaşır.

İçinizden Suçlamak Geldiğinde Ne Yapmalı

Bir erkeği onun hatası olmadığına ya da suçlanmadığına inandırmak ancak kadın onu gerçekten suçlamıyorsa, eleştirmiyorsa veya kınamıyorsa mümkündür. Kadın kendini erkeği suçlamaktan alıkoyamıyorsa, o halde bir başkasıyla konuşması daha yerinde olur. Erkekle konuşmak için daha sevecen ve sevgi dolu olduğu bir zamanı beklemesi gerekir. Öfkesini, bu konuyla ilgisi olmayan ve kendisine ihtiyaç duyduğu desteği verebilecek biriyle paylaşması iyi olur. Sonra kendini daha sevecen ve bağışlayıcı hissedip duygularını paylaşmak üzere erkeğe daha başarılı bir şekilde yaklaşabilir. 11.bölümde güç duyguların iletişimini daha ayrıntılı biçimde ele alacağız.

Suçlamadan Dinlemenin Yolları

Erkek, genelde kadın masum bir biçimde sorunlarından bahsederken onu, kendisini suçlamakla itham eder. Bu, iletişimi engellediği için son derece yıkıcıdır. Bir kadının, "Tüm yaptığımız çalışmak, çalışmak, çalışmak," dediğini örnek alalım. "Artık hiç eğlencemiz kalmadı. O kadar ciddisin ki." Burada erkek kolaylıkla onun kendisini suçladığı duygusuna kapılabilir. Eğer erkek suçlandığını hissediyorsa, onun da

eşini suçlayarak, "Beni suçluyormuşsun gibi geliyor bana," demesi yerine, "Bana çok ciddi olduğumu ve artık hiç eğlenmediğimizi söylediğinde gücüme gidiyor. Yani hepsi benim hatam mı demek istiyorsun?" demesini öneririm. Buna ek olarak, iletişimi ilerletmek için ona bir çıkış yolu tanıyabilir. "Bu kadar çok çalışmamızın benim hatam olduğunu mu söylemek istiyorsun? Bu doğru mu?" diye sorabilir. Ya da, "Hiç eğlenmediğimizi ve benim çok ciddi olduğumu söylediğinde, bunun tüm suçlusu benmişim demek istediğini seziyorum. Öyle mi?" diyebilir.

Tüm bu yanıtlar saygılı ve kadına, erkeğin hissetmiş olabileceği herhangi bir suçlamayı geri alabilmesine olanak tanıyan karşılıklardır. Kadın, "Oh, hayır, hepsinin senin suçun olduğunu demek istemiyorum," dediğinde büyük olasılıkla erkeğin biraz içi rahatlayacaktır. Benim son derece olumlu bulduğum bir başka yaklaşım, kadının da üzülmeye hakkı olduğunu ve içini döktükten sonra kendini çok daha iyi hissedeceğini unutmamaktır. Bu bilinçlenme, benim de gevşememi ve üstüme almadan dinlemeyi hatırlamamı sağlar. Böylece eşim beni takdir edecek ve suçluyor idiyse bile uzatmayacaktır.

Dinleme Sanatı

Erkek dinlemeyi ve kadının duygularını doğru yorumlamayı öğrendikçe iletişim kolaylaşır. Her sanatta olduğu gibi, dinlemek de alıştırma gerektirir. Her gün eve geldiğimde genelde Bonnie'yi bulup gününün nasıl geçtiğini sorar ve dinleme alıştırması yaparım. Eğer eşimin morali bozuksa ya da kötü bir gün geçirmişse, önce bundan beni sorumlu tuttuğunu, dolayısıyla beni suçladığını düşünürüm. Bu noktada göstereceğim en doğru davranış, bunları üstüme alınmamak, onu yanlış anlamamaktır. Bunu da farklı dillerden konuştuğumuzu kendime sürekli hatırlatarak beceririm. "Daha daha ne oldu?" diye sorarken, onu rahatsız eden başka birçok şey olduğunu öğrenirim. Yavaş yavaş onun dertlerinden yalnız benim sorumlu olmadığımı anlarım. Bir süre sonra, eşim benim dinlememi takdir ederken minnettar ve sevecen oluverir.

Dinlemek, alıştırma yapılması gereken önemli bir beceri olmakla birlikte, bazı günler erkekler eşlerinin sözlerini doğru yorumlayamayacak kadar duyarlı ya da yorgun olurlar. Böyle zamanlarda erkek dinlemeyi denememelidir bile. Bunun yerine, "Bu benim için çok uygun bir zaman değil. Sonra konuşalım," diyebilir. Bazen kadın konuşmaya başlayana dek erkek dinleyemeyeceğini farketmez. Eğer dinlerken çok sinirlenirse, devam etmeye çalışmamalıdır. Bunun ne erkeğe, ne de kadına bir yararı olur. Burada söylenecek en uygun şey şudur: "Seni dinlemeyi gerçekten istiyorum, ama şu anda bu çok zor. Sanırım bu sözlerini düşünmem için biraz zaman gerekiyor." Bonnie ile ben farklılıklarımızı kabul edip birbirimizin gereksinmelerine saygı duyacak şekilde iletişim kurmayı öğreneli beri evliliğimiz çok daha kolaylaştı. Ben aynı değişimi binlerce birey ve çiftte de gördüm.

İletişim, insanların doğalarında bulunan farklılıklara saygı ve kabullenmeyi içerdiğinde ilişkiler de kalıcı olmaktadır. Yanlış anlaşılmalar olduğunda, farklı dillerde konuştuğunuzu hatırlayıp eşinizin gerçekten ne demek istediğini anlamak için zaman ayırın. Bu, alıştırma yapmak gerektirse de, sonuca kesinlikle değmektedir.

Altıncı Bölüm

ERKEKLER LASTİK ŞERİT GİBİDİR

Erkekler lastik şerit gibidir. Bir yere kadar gerilip sonra yeniden eski hallerini alırlar. Erkeklerin samimiyet döngülerini anlamak için en iyi benzetme lastik bir şerittir. Bu döngü yakınlaşmayı, sonra uzaklaşmayı, sonra yeniden yakınlaşmayı içerir.

Çoğu kadın, erkeğin kadını sevdiğinde daha fazla yakınlaşmadan önce belli zamanlarda kendini çekme ihtiyacı duyduğunu farkettiğinde şaşırır. Erkekler içgüdüsel olarak bu kendilerini çekme dürtüsünü hissederler. Bu bir karar ya da seçim değildir. Yalnızca olan bir şeydir. Ne erkeğin, ne de kadının suçudur. Doğal bir döngüdür bu.

Bir erkek bir kadını sevdiğinde, daha fazla yakınlaşmadan önce belli zamanlarda kendini geri çekme gereği hisseder.

Genelde bir kadın kendini çok farklı nedenlerle çektiğinden, kadınlar erkeklerin bu çekilmesini yanlış anlarlar. Kadın, duygularını erkeğin anlayacağına güvenmediğinde, geçmişinde incinmiş olup bir kez daha incinmekten korktuğunda ya da erkek yanlış bir şey yaparak kadını düşkırıklığına uğrattığında kendini çeker. Erkek de bu nedenlerden dolayı geri çekilebilir, ama kadın yanlış bir şey yapmamış olsa da çekilecektir. Kadını sevip güvenebilir ama birdenbire kendini çeker. Tıpkı gerilmiş bir lastik şerit gibi, kendini uzaklaştıracak, sonra da yine kendiliğinden yaklaşacaktır.

Erkek, bağımsızlık ve özerklik gereksinmelerini karşılamak için uzaklaşır. Yeterince uzaklaştıktan sonra hemen yine yaklaşacaktır. Çünkü uzaklaştığı zaman sevgiye ve yakınlığa duyduğu ihtiyacı yeniden hissedecektir. Otomatik olarak, sevgisini vermeye ve gereksindiği sevgiyi almaya daha çok istekli olacaktır. Erkek geri geldiğinde ilişkiyi uzaklaşmadan önceki yakınlık çizgisinden devam ettirir. Yeni bir ısınma dönemine gerek görmez.

ERKEKLER HAKKINDA HER KADININ BİLMESİ GEREKENLER

Erkeklerin bu yakınlaşma-uzaklaşma döngüsü anlaşıldığı takdirde ilişkileri zenginleştirir, ama yanlış anlaşıldığında da gereksiz sorunlara neden olur. Bir örneğe bakalım:

Maggie sıkıntılı, endişeli ve kafası karışmış bir haldeydi. Erkek arkadaşı Jeff'le altı aydır çıkıyorlardı. Her şey son derece romantikti. Sonra, görünürde hiçbir neden olmadan Jeff duygusal olarak kendini çekmeye başladı. Maggie bunun nedenini anlayamıyordu. Bana şöyle dedi: "Bir an son derece ilgiliyken, birden benimle konuşmak bile istemiyordu. Onu geri kazanmak için her şeyi denedim, ama bu, işleri daha da bozmaktan başka bir şeye yaramadı. O kadar uzak görünüyor ki. Ne yanlış yaptığımı bilmiyorum. Ben o kadar kötü biri miyim?"

Jeff uzaklaştığında, Maggie bunu üstüne alınmıştı. Bu çok yaygın bir tepkidir. Yanlış bir şey yaptığını düşünüp kendini suçluyordu. İşleri yeniden "yoluna koymayı" istiyor, ama Jeff'e yakınlaşmaya çalıştıkça o büsbütün uzaklaşıyordu. Seminerime katıldıktan sonra Maggie'nin içi rahatladı. Endişe ve şüpheleri silinip gidiverdi. En önemlisi, kendini suçlamayı bıraktı. Jeff'in uzaklaşmasının kendi hatası olmadığını anladı. Dahası, onun neden uzaklaştığını ve bununla nasıl başa çıkmak gerektiğini de öğrendi. Aylar sonra bir başka seminerde Jeff, Maggie'nin öğrendikleri için bana teşekkür etti. Artık nişanlanmışlardı.

Maggie erkekler hakkında pek az kadının bildiği bir sırrı keşfetmişti. Maggie, Jeff uzaklaşmaya çalışırken ona yakınlaşmak için uğ-

raştıkça, onun kendini yeterince gerip sonra geri gelmesine engel olduğunu farketmişti. Jeff'in peşinden koşarak, onun kendisine ihtiyacı olduğunu ve birlikte olmak istediğini hissetmesine engel oluyordu. Bunu her ilişkide yaptığını da farketmişti. Bilmeden çok önemli bir döngüyü engelliyordu. Samimiyeti sürdürmeye çalışarak buna tümden engel oluyordu.

Erkek Birdenbire Nasıl Değişir

Eğer erkek kendini çekme fırsatını bulamazsa, güçlü yakınlaşma arzusunu da asla hissedemez. Kadınların sürekli samimiyette ısrar etmeleri halinde, eşlerinin büyük olasılıkla kaçıp kendilerini uzaklaştırmaya çalışacaklarını, sevgi açlıklarını asla hissedemeyeceklerini bilmeleri gerekir.

Seminerlerimde bunu kocaman bir lastik şeritle gösteriyorum. Elinizde lastik bir şerit tuttuğunuzu farzedin. Şimdi sağa doğru çekerek lastik şeridi germeye başlayın. Diyelim ki, şerit otuz beş santim kadar gerilebiliyor. Sonuna kadar gerildiğinde artık gidebileceği tek yer tam aksi yöndür. Dönüşü de epeyce güçlü ve enerji yüklü olur. Benzer biçimde, bir erkek de uzaklaşabildiği kadar uzaklaştığında güç ve enerji yüklü olarak dönecektir. Sınırının sonuna kadar çekildikten sonra bir değişim geçirmeye başlar. Bütün davranışları değişir. Eskiden eşine aldırmayan ya da ilgi göstermeyen bir adamken, birdenbire onsuz yaşayamaz olur. Artık yine yakınlık ihtiyacını hissediyordur. Sevme ve sevilme arzusu yeniden uyandığı için, gücü yerine gelmiştir.

Kadınlar bir kez uzaklaştıktan sonra yeniden yakınlaşmak için epey çaba harcamak zorunda olduklarından, bu olguyu genellikle şaşkınlıkla karşılarlar. Kadın, erkeğin bu bakımdan ne kadar farklı olduğunu anlamazsa, onun ani yakınlaşma arzusuna güvenmeyip onu uzaklaştırabilir. Erkeklerin de bu farkı anlaması gerekir. Erkek geri geldiğinde, kadın ona yeniden açılmadan önce genelde biraz zamana ve konuşmaya gereksinme duyar. Erkek, kadının aynı yakınlık düzeyine

gelmek için daha fazla zamana ihtiyacı olduğunu anlarsa bu geçiş daha rahat olabilir. Aradaki farklılık anlaşılmadığı takdirde, biri bıraktığı yerden devam edebilirken diğeri edemez ve erkek sabrını yitirebilir.

Erkekler Neden Uzaklaşırlar

Erkekler yakınlık gereksinmelerini karşıladıktan sonra kendi özerklik ve bağımsızlık ihtiyaçlarını hissetmeye başlarlar. Otomatik olarak, o uzaklaşırken kadın da paniğe kapılmaya başlar. Kadının bilmediği, erkeğin uzaklaşıp kendi özerklik gereksinmesini karşıladıktan sonra birdenbire yeniden yakın olmak isteyeceğidir. Erkek yakınlık ve özerklik ihtiyaçları arasında gidip gelir.

Erkek yakınlık ve özerklik ihtiyaçları arasında gidip gelir.

Örneğin, ilişkilerinin başlangıcında Jeff güçlü ve istekliydi. Lastik şeridi sonuna kadar gerilmişti. Maggie'yi etkilemek, memnun etmek, onunla yakınlaşmak istiyordu. Bunu başardıkça Maggie de yakınlaşmak istemeye başladı. Maggie kalbini ona açtıkça Jeff daha çok yakınlaştı. İyice samimi olduklarında Jeff kendini harika hissediyordu.

Ancak, kısa bir süre sonra bir değişim görüldü. Lastik şeride olanları düşünelim. Şerit gevşemiş, gücü ve gerginliği kaybolmuştur. Artık hiçbir hareket yoktur. Yakın olduktan sonra erkeğin arzularının başına gelen de işte budur. Yakınlığı bir erkek için tatmin edici olsa da, kaçınılmaz olarak bir iç değişim yaşaması gerekecektir. Samimiyet açlığını geçici olarak tatmin ettiği için şimdi bağımsız olma açlığı duymaktadır. Bu başkasına ihtiyacı olmak yetmiştir artık. Kendini aşırı bağlanmış hissedebilir ve neden uzaklaşma ihtiyacında olduğunu da bilmeyebilir.

Kadınlar Neden Paniğe Kapılır

Jeff içgüdüsel olarak, Maggie'ye (ya da kendine) herhangi bir açıklama yapmadan uzaklaşırken, Maggie buna korkuyla tepki verir.

Paniğe kapılıp onun peşinden koşmaya başlar. Yanlış bir şey yapıp onu soğuttuğunu düşünür. Onun yeniden yakınlık kurmayı beklediğini sanır. Asla geri dönmeyeceğinden korkar. Daha da kötüsü, Jeff'i neyin uzaklaştırdığını bilmediğinden, kendini onu geri kazanma konusunda yetersiz hisseder. Bunun yalnızca yakınlık döngüsünün bir parçası olduğunu bilmemektedir. Ona sorunun ne olduğunu sorduğunda açık bir yanıt alamaz, Jeff bu konuda konuşmak istememektedir. Yalnızca kendini daha da uzaklaştırmaya devam eder.

Erkeklerle Kadınlar Sevgilerinden Neden Kuşku Duyarlar

Bu döngüyü bilirsek, erkeklerle kadınların sevgilerinden neden kuşku duyduklarını anlamamız kolaylaşır. Maggie, Jeff'in ihtirasını yeniden bulmasına engel olduğunu anlayamadığı için, onun artık kendisini sevmediğini sanabiliyordu. Kendini uzaklaştırma şansı olmaşa Jeff arzusunu ve yakınlaşma isteğini yitirecekti. Kolaylıkla artık Maggie'yi sevmediğini düşünebilirdi. Maggie, Jeff'in kendine zaman ayırmasına izin vermeyi öğrendikten sonra, onun geri döndüğünü keşfetti. O geri çekildiğinde peşinden koşmamayı öğrendi. Her seferinde de Jeff geri geldi. Bu sürece olan güveni artarken, paniğe kapılmaması da kolaylaştı. Artık Jeff uzaklaştığında ne onun peşinden koşuyor, ne de yanlış bir şey yaptığını düşünüyordu. Jeff'in bu huyunu kabul ediyordu. O dönemlerde Jeff'i ne kadar kabullenirse, kocasının dönüşü de o kadar çabuk oluyordu. Jeff kendi değişen duygu ve gereksinmelerini anlamaya başlarken, sevgisine daha da güvenir oldu. Artık bağlanabilecekti. Maggie ile Jeff'in başarılarının sırrı erkeklerin lastik şeritler gibi olduklarını anlayıp kabul etmelerindeydi.

KADINLAR ERKEKLERİ NASIL YANLIŞ ANLARLAR

Erkeklerin neden lastik şeritlere benzediğini anlamadan, kadınların erkeğin tepkilerini yanlış anlamaları çok kolaydır. Çok sık görülen

bir yanlış anlama, kadın, "Konuşalım," dediğinde ve erkek hemen kendini duygusal olarak çektiğinde yaşanır. Genelde şu yakınmayı duyarım: "Her konuşmak istediğimde kendini çekiyor. Bana aldırmadığını hissediyorum." Kadın, yanlış da olsa, eşinin onunla hiçbir zaman konuşmak istemediği sonucuna varmıştır.

Bu lastik şerit benzetmesi, erkeğin nasıl eşine çok önem verirken birdenbire kendini çekebildiğini de açıklar. Erkek uzaklaştığında bunun nedeni konuşmak istemiyor olması değildir. Sadece biraz başını dinlemeye ihtiyacı vardır; yalnızca kendiyle olup başka hiç kimseden sorumlu olmamak istemektedir. Bu, onun kendi kendisiyle ilgilenmesinin zamanıdır. Döndüğünde konuşabilecektir. Erkek, eşiyle ilişkiye girerek bir ölçüde "kendisi olma"yı yitirir. Eşinin gereksinmelerini, sorunlarını, istek ve duygularını hissederek benlik bilinciyle bağlantısını kaybedebilir. Geri çekilmesi ona kendi kişisel sınırlarını koyma ve kendi kendine yeterli olma ihtiyacını karşılama olanağını verir.

Erkek, eşiyle ilişkiye girerek bir ölçüde "kendisi olma"yı yitirir.

Ancak bazı erkekler bu geri çekilmeyi oldukça farklı tanımlarlar. Bu onlar için yalnızca "Biraz nefes almaya ihtiyacım var," ya da "Başımı dinlemeliyim," duygusudur. Nasıl tanımlanırsa tanımlansın, erkek kendini çektiğinde, bir süre için başını dinlemek konusunda geçerli bir gereksinmesini karşılıyor demektir. Tıpkı bilinçli olarak aç kalmamaya karar vermediğimiz gibi, erkek de kendini çekmeye karar vermez. Bu içgüdüsel bir dürtüdür. Ancak çok yakınlaştıktan sonra kendi kendinin sahibi olma duygusunu kaybetmeye başlar. Bu noktada kendi kendine yetme ihtiyacını hisseder ve uzaklaşmaya başlar. Kadınlar bu süreci anlarlarsa, erkeğin uzaklaşmasını da doğru yorumlayabilirler.

Kadınlar Yaklaştığında Erkekler Neden Geri Çekilirler

Çoğu kadına göre, erkek tam da onun konuşma ve yakınlaşma ihtiyacında olduğu bir anda uzaklaşır. Bunun iki nedeni vardır:

1. Kadın bilinçaltında, erkeğin kendini tam olarak ne zaman geri çektiğini hissedip o zamanlarda yeniden yakın ilişki kurmak isteyecek ve, "Konuşalım," diyecektir. Erkek uzaklaşırken, kadın da yanlışlıkla onun konuşmak istemediğini ya da artık kendisine aldırmadığını sanacaktır.

2. Kadının açılıp derin ve mahrem duygularını paylaşması da erkekte kendini çekme arzusu uyandırabilir. Erkeğin alarm zillerinin çalmasından önce katlanabileceği samimiyet ölçüsü bellidir ve uzaklaşarak dengesini koruma zamanının geldiğini söyler. En mahrem dakikalarda erkek aniden otomatik olarak kendini çekmeye başlayabilir.

Kadının, erkeğin kendini çekmesine anlam vermesi çok güçtür, çünkü genelde bu uzaklaşmayı onun yaptığı ya da söylediği bir şey başlatmaktadır. Çoğunlukla kadın bir şeyler hakkında duygulu konuşmaya başladığında erkek de bu uzaklaşma dürtüsünü duymaya başlar. Bunun nedeni duyguların erkeği yakınlaştırıp samimiyet yaratması, erkeğin de fazla yakınlaştığında otomatik olarak kendini çekmeyi istemesidir. Kadının duygularını dinlemek istemediği için uzaklaşmamıştır. Samimiyet döngüsünün bir başka aşamasında, kendisi de yakınlaşma ihtiyacı içindeyken, uzaklaşmasına neden olan bu duygular onu yaklaştıracaktır. Erkeğin uzaklaşmasını başlatan, kadının ne söylediği değil, ne zaman söylediğidir.

ERKEKLE NE ZAMAN KONUŞMALI

Erkek uzaklaşmaya başlamışken konuşmanın ya da yakınlaşmaya çalışmanın sırası değildir. Bırakın gitsin. Bir süre sonra dönecektir. Sevgi dolu görünecek ve sanki hiçbir şey olmamış gibi davranacaktır. Konuşmanın zamanı işte budur. Altın devrinde erkek samimiyet arar ve konuşulmaya da hazırdır. Genellikle konuşmaları kadınlar başlatmazlar. Bunun en sık rastlanan üç nedeni vardır:

1. Kadın konuşmaya korkmaktadır, çünkü son kez konuşmaya başladığında erkek ondan uzaklaşmıştır. Yanlışlıkla onun aldırmadığına ve dinlemek istemediğine hükmetmiştir.

2. Kadın, erkeğin kendisine kızdığından kaygılanmakta ve onun kendi duygularıyla ilgili bir konuşma başlatmasını beklemektedir. Eğer aniden ondan uzaklaşacak olursa, bir daha iletişim kurmadan önce olanlar hakkında konuşması gerekeceğini de bilmektedir. Kadın, erkeğin dertlendiği konular hakkında konuşmayı açmasını bekler. Öte yandan erkek de dertli olmadığından, bu duygulan hakkında konuşamaz.

3. Kadının söyleyecek o kadar çok şeyi vardır ki, kabalık edip öylece konuşmaya başlamak istememektedir. Kibarlık olsun diye, kendi düşünce ve duygularından söz etmek yerine erkeğe onun düşünce ve duygularını sorma hatasını işler. Erkeğin söyleyecek bir şeyi yoksa, kadın onun kendisiyle konuşmak istemediği sonucuna varır.

Erkeğin neden konuşmadığı konusundaki tüm bu yanlış kanılar biraraya geldiğinde kadınların erkeklere sinirlenmesine şaşırmamak gerekir.

ERKEĞİ KONUŞTURMANIN YOLLARI

Kadın konuşmak istediğinde ya da yakınlaşma ihtiyacı duyduğunda, konuşmanın başlatılmasını erkekten beklememelidir. Kocasının söyleyecek pek az şeyi bile olsa, kadın konuşmayı başlatmak için ilk önce paylaşma girişiminde bulunma ihtiyacı hisseder. Eşinin dinlediğini görüp onu takdir ettikçe, kocasının da giderek anlatacak daha çok şeyi olacaktır.

Erkek kadınla konuşmaya çok açık olsa da, başlangıçta anlatacak bir şeyleri olmayabilir. Kadınların Marslılar hakkında bilmedikleri bir şey de, onların konuşmak için bir nedenlerinin olması gerektiğidir. Yalnızca paylaşmak için konuşmazlar. Ancak, kadın bir süre konuştuktan sonra, erkek de açılacak ve kadının söyledikleri hakkındaki düşüncelerini paylaşacaktır. Örneğin, eğer kadın gün boyunca yaşadığı

zorluklardan söz ediyorsa, erkek de kendi gününün zorluklarını onunla paylaşabilir, böylece birbirlerini anlayabilirler. Eğer kadın çocuklarla ilgili duygularından bahsediyorsa, erkek de o konudaki duygularını açabilir. Kadın içini dökerken, erkek suçlandığını ya da baskı altında kaldığını hissetmezse, yavaş yavaş açılmaya başlayacaktır.

Kadınlar Erkekleri Konuşmaya Nasıl Zorlar

Düşüncelerini paylaşan bir kadın doğal olarak erkeği konuşmaya teşvik eder. Ama erkek konuşmasının beklendiğini hissettiğinde aklına hiçbir şey gelmez. Söyleyecek hiçbir şeyi yoktur. Anlatacak bir şeyi olsa bile, kadının beklentisini hissettiğinden konuşmamakta direnecektir. Kadının ısrarla konuşmasını istemesi, onu sorgulaması erkeğe zor zamanlar yaşatır ve uzaklaşmasına neden olur. Kadınlar yanlışlıkla erkeklerin "konuşmaya ihtiyaçları olduğunu", bu nedenle de konuşmaları "gerektiğini" varsayarlar. Onların Mars kökenli olduklarını ve o kadar konuşma ihtiyacı duymadıklarını unuturlar. Erkek konuşmadıkça kadın kendisini sevmediğini bile düşünebilir. Konuşmadığı için bir erkeği reddetmek, onun söyleyecek hiçbir şey bulamamasını garantilemek demektir.

Erkek olduğu gibi kabul edilmeyi bekler, ancak sonra yavaş yavaş açılır. Kadın daha fazla konuşmasını istediğinde ya da kendini geri çektiği için ona kızdığında, erkek olduğu gibi kabullenilmediğini hisseder. Paylaşmayı ve içini dökmeyi öğrenmeden önce oldukça fazla uzaklaşmaya ihtiyacı olan bir erkek, önce dinlemek zorundadır. Dinlediği için takdir edilmesi gerekir. Ancak ondan sonra anlatmaya başlayacaktır.

Erkekle Konuşma Başlatmanın Yolları

Kadın erkeği konuşmaya zorladıkça, erkek de direnecektir. Onu doğrudan konuşturmaya çalışmak, özellikle de uzaklaşma dönemle-

rinde, iyi bir yaklaşım değildir. Onu nasıl konuşturabileceğini düşünmek yerine, "Eşimle nasıl daha yakın, açık olabilir ve daha kolay iletişim kurabilirim?" sorusuna yanıt aranmalıdır. Eğer kadın ilişkide daha fazla konuşma ihtiyacını duyuyorsa, ki çoğu kadın bunu duyar, iletişimi artırabilir. Ancak eşinin kimi zaman konuşmaya hazır olmayacağını, kimi zaman da içgüdüsel olarak kendini çekeceğini kabullenmeli; hatta böyle bir davranışın bazen ortaya çıkacağını bilerek kendini buna hazırlama olgunluğunu göstermelidir.

Erkek hazır olduğu zamanlarda ona yirmi çeşit soru sorup konuşmasını istemek yerine, yalnızca dinlese bile erkeğini takdir ettiğini belirtmelidir. Başlangıçta onun konuşmasını beklemediğini belirtebilir. Örneğin, Maggie, "Jeff, beni biraz dinleyebilir misin?" diyebilir. "Zor bir gün geçirdim ve biraz konuşmak istiyorum. Kendimi çok daha iyi hissedeceğim." Birkaç dakika kadar konuştuktan sonra da duraklayıp, "Beni böyle dinlemeni çok takdir ediyorum, benim için çok şey ifade ediyor," diyebilir. Bu takdir, erkeği daha da fazla dinlemeye teşvik eder.

Takdir ve teşvik olmadan erkek "dinlerken" "hiçbir şey yapmadığını" düşünerek ilgisini kaybedebilir. Dinliyor olmasının kadın için ne kadar değerli olduğunu farketmez. Ancak çoğu kadın, içgüdüsel olarak dinlemenin ne kadar önemli olduğunu bilmektedir. Bir erkeğin bunu kendiliğinden bilmesini beklemek, ondan kadın olmasını istemek gibi bir şeydir. Neyse ki, bir kadını dinledikleri için takdir edildikten sonra erkekler konuşmanın değerine saygı göstermeyi öğrenirler.

ERKEK KONUŞMAZSA

Sandra ile Larry yirmi yıllık evliydiler. Sandra boşanmak, Larry ise işleri yoluna koymak istiyordu. Sandra, "Evli kalmak istediğini nasıl söyleyebilir?" diyordu. "Beni sevmiyor. Hiçbir şey hissetmiyor. Onun konuşmasına ihtiyaç duyduğum zamanlarda yürüyüp gidiyor. Soğuk ve kalpsiz biri. Yirmi yıldır duygularını bastırıyor. Onu bağışlamak iste-

miyorum. Bu evliliği de sürdürmeyeceğim. Onun açılıp duygularını paylaşmasını beklemekten yoruldum artık."

Sandra sorunlarına kendisinin nasıl katkıda bulunduğunun farkında değildi. Hepsinin kocasının hatası olduğunu düşünüyordu. Aralarındaki yakınlığı ve iletişimi geliştirmek için elinden gelen her şeyi yaptığını sanıyordu, ama eşi yirmi yıl boyunca ona direnmişti. Seminerde erkekler ve lastik şeritler hakkında anlatılanları duyduktan sonra gözyaşlarına boğularak kocasını bağışladı. "Onun" sorununun aslında "onların" sorunu olduğunu anlamıştı. Bu soruna kendisinin de nasıl katkıda bulunduğunu görmüştü. "Evliliğimizin ilk yılında içimi döküp duygularımı dile getirirken onun kalkıp gittiğini hatırlıyorum," diyordu. "Beni sevmediğini düşünürdüm. Bu birkaç kez olduktan sonra umudu kestim. Bir daha acı çekmek istemiyordum. Bir başka seferinde benim duygularımı dinleyebileceğinden haberim yoktu. Ona hiç şans vermedim. Benden önce onun açılmasını bekledim."

Tek Taraflı Konuşmalar

Sandra'nın konuşmaları genellikle tek taraflıydı. Önce bir dizi soru sorarak eşinin ilgisini çekmeye çalışıyordu. Sonra, asıl konuşmak istediklerini paylaşmadan önce eşinin verdiği kısa kısa yanıtlara kızmaya başlıyordu. En sonunda duygularını paylaştığında, sonuç hep aynıydı. Eşinin daha açık, daha paylaşmacı olmadığından yakınıyordu. Tek taraflı bir konuşma şöyle gelişebilir:

SANDRA: Günün nasıl geçti?
LARRY: İyi.
SANDRA: Neler oldu?
LARRY: Her zamanki şeyler.
SANDRA: Bu hafta sonu ne yapmak istiyorsun?
LARRY: Farketmez. Sen ne istiyorsun?
SANDRA: Arkadaşlarımızı davet etmemizi ister misin?

LARRY: Bilmem... TV programının nerede olduğunu biliyor musun?

SANDRA: (Üzgün) Neden benimle konuşmuyorsun?

LARRY: (Suskun)

SANDRA: Beni seviyor musun?

LARRY: Tabii ki seni seviyorum. Seninle evlendim.

SANDRA: Beni nasıl sevdin ki? Artık hiç konuşmuyoruz. Nasıl orada öyle hiçbir şey söylemeden oturabilirsin? Hiç aldırmıyor musun?

Bu aşamada Larry kalkar ve hava almaya çıkar. Döndüğünde sanki hiçbir şey olmamış gibi davranacaktır. Sandra da sanki her şey yolundaymış gibi görünecek, ama için için sevgi ve sıcaklığında azalma olacaktır. Yüzeyde sevecen olmaya çalışsa da, içinde öfkesi artacaktır. Zaman zaman bu öfke köpürecek ve yine eşinin duygularını tek taraflı olarak sorgulamaya başlayacaktır. Yirmi yıl boyunca kocasının kendisini sevmediği yolunda kanıt topladıktan sonra, artık samimiyetten uzak bu yaşamı istememektedir.

Değişmek Zorunda Kalmadan Birbirini Desteklemeyi Öğrenmek

Seminerde Sandra, "Yirmi yıldır Larry'yi konuşturmaya çalışıyorum," dedi. "Onun içini döküp açık olmasını istedim. Asıl benim, içini dökerek bana destek olacak bir erkek arayışında olduğumu ise farketmedim. Bu hafta sonu kocamla yirmi yıldır olduğundan daha fazla duygularımı paylaştım. Sevildiğimi hissediyorum. Benim aradığım da buydu. Onun değişmesi gerektiğini sanıyordum. Artık onda hiçbir hata olmadığını biliyorum. Biz yalnızca birbirimize destek olmayı bilemedik."

Sandra hep Larry'nin konuşmadığından yakınırdı. Kendini, onun bu suskunluğunun yakınlaşmayı olanaksız kıldığına inandırmıştı. Se-

minerde Larry'den karşılık beklemeden kendi duygularını paylaşmayı ve onun sessizliğini reddetmek yerine takdir etmeyi öğrendi. Bu da *kocasını daha iyi bir dinleyici haline getirdi.*

Larry dinleme sanatını öğrendi. Bir erkeğe açılıp içini dökmeyi öğretmektense dinlemeyi öğretmek çok daha kolaydır. Larry önem verdiği birini dinlemeyi ve karşılığında takdir edilmeyi öğrenirken, yavaş yavaş açılıp kendiliğinden daha fazla paylaşmaya başlayacaktır. Erkek dinlediği için takdir edildiğini ve daha fazla paylaşmadığı için artık reddedilmediğini hissederse, giderek açılmaya başlar. Daha fazla konuşması gerekmiyormuş gibi hissederse, doğal olarak böyle yapacaktır. Ama önce kabul edildiğini görmesi gerekir. Eğer kadın onun suskunluğuna hâlâ kızıyorsa, erkeklerin Mars'tan geldiklerini unutuyor demektir!

ERKEK KENDİNİ ÇEKMEZSE

Lisa ile Jim iki yıldır evliydiler. Her şeyi birlikte yapıyor, birbirlerinden hiç ayrılmıyorlardı. Bir süre sonra Jim sıkıntılı, pasif, düşünceli bir hal aldı. Özel bir seansta Lisa bana, "Artık hiç eğlenceli biri değil," diye dert yandı. "Onu neşelendirmek için her şeyi denedim. Yararı yok. Onunla birlikte eğlenmek istiyorum. Lokantalara gitmek, alışverişe çıkmak, seyahat etmek, dans etmek istiyorum, ama o istemiyor. Artık hiçbir şey yapmıyoruz. Yalnızca TV seyrediyoruz, yiyip uyuyup işe gidiyoruz. Onu sevmeye gayret ediyorum, ama çok kızgınım. Eskiden o kadar hoş ve romantikti ki. Artık tembelin teki oldu. Ne yapacağımı bilemiyorum. Yerinden bile kıpırdamıyor!"

Lastik şerit teorisini öğrendikten sonra hem Lisa, hem de Jim olanların farkına vardılar. Birlikte çok fazla zaman geçiriyorlardı. Biraz da ayrı ayrı bir şeyler yapmaları gerekiyordu. Erkek çok yakınlaşır ve kendini geri çekmezse, genelde huysuzlaşır, pasifleşir ve savunmaya geçer. Jim kendini çekmeyi öğrenmemişti. Yalnız başına zaman geçirdiğinde kendini suçlu hissediyordu. Her şeyi eşiyle paylaşması gerek-

tiğini sanıyordu. Lisa da her şeyi birlikte yapmaları gerektiğini düşünüyordu.

Danışmanlık sırasında Lisa'ya neden Jim'le o kadar çok zaman geçirdiğini sordum. "Eğer onsuz eğlenirsem üzüleceğini düşünüyordum," dedi. "Bir seferinde alışverişe çıktığımda bayağı kırılmıştı." Jim de, "O günü hatırlıyorum," dedi. "Ama ben sana kızmamıştım. O günü hatırlamamın sebebi aslında evde kendi başıma kalmamın ne kadar iyi olduğuydu. Sana bunu söylemeye cesaret edemedim, çünkü duygularını incitmekten korktum." Lisa, "Ben de sensiz bir yere gitmemi istemediğini sanmıştım," dedi. "O kadar uzak görünüyordun ki."

Daha Bağımsız Olmak

Bu yeni bilinçle Lisa, Jim hakkında o kadar da kaygılanmamak için gereken izni aldı. Jim'in kendini biraz çekmesi onun da kendine daha fazla yetmesini ve daha bağımsız olmasını sağladı. Kendine eskisinden iyi bakmaya başladı. Yapmak istediği şeyleri yapar ve kız arkadaşlarından destek alırken, daha mutlu bir insan oldu. Jim'e duyduğu öfkeyi de içinden attı. Lastik şeridi öğrendikten sonra, kendisinin de sorunlarına katkıda bulunduğunu gördü. Eşinin daha fazla yalnız kalmaya ihtiyacı olduğunu farketti. Sevgi dolu özverileri yalnızca erkeğin kendini çekmesini engellemekle kalmıyor, bağımlılığı da Jim'i boğuyordu. Lisa, Jim olmadan da eğlenmeye başladı. Eskiden beri istediği bazı şeyleri yaptı. Bir gece kız arkadaşlarıyla yemeğe çıktı. Bir başka gece tiyatroya gitti. Yine bir başka gece bir doğumgünü şerefine yapılan bovling partisine katıldı.

Basit Mucizeler

Onu hayrete düşüren, ilişkilerinin ne kadar çabuk değiştiği oldu. Jim ona karşı çok daha ilgili olmuştu. Birkaç hafta içinde Jim yeniden eski kimliğine kavuştu. Onunla eğlenceli bir şeyler yapmak istiyordu ve planlar yapmaya başlamıştı. İstek ve hevesini geri kazanmıştı.

Danışmanlık seansında, "İçim rahatladı," diyordu. "Sevildiğimi hissediyorum... Lisa eve geldiğinde beni gördüğüne seviniyor. O yokken onu özlemek o kadar güzel ki. Yeniden 'hissetmek' de harika. Neye benzediğini neredeyse unutmuştum. Önceleri hiçbir şeyi yeterince iyi yapamıyor gibiydim. Lisa hep bana bir şeyler yaptırmaya çalışıyor ve sorular soruyordu." Lisa da, "Kendi mutsuzluğum için onu suçladığımın farkına vardım," dedi. "Ben kendi mutluluğumun sorumluluğunu üstlendikçe, Jim'in de daha enerjik ve canlı olduğunu gördüm. Sanki bir mucize."

YAKINLIK DÖNGÜSÜNÜ ENGELLEMEK

Bir kadın bilmeden eşinin doğal yakınlık döngüsünü iki şekilde engeller: 1. Kendini geri çektiğinde peşinden giderek. 2. Geri çekildiği için onu cezalandırarak.

Aşağıda bir kadının "erkeğin peşinden koşup" onun kendini geri çekmesini engellediği, sık rastlanan birkaç örnek göreceksiniz.

KOVALAMACALAR

1. Fiziksel: Erkek uzaklaştığında kadın fiziksel olarak peşinden gider. Belki erkek bir başka odaya geçer ve kadın onu izler ya da, Lisa ile Jim'de olduğu gibi, kadın eşiyle birlikte olabilmek için yapmak istediği şeyleri yapmamaya başlar.

2. Duygusal: Erkek uzaklaştığında kadın duygusal olarak onu izler. Onun için üzülür, kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olmak ister. Onu ilgisiyle boğar.

Duygusal olarak erkeğin geri çekilmesini durdurmanın bir başka yolu da, onun başını dinleme ihtiyacını onaylamamaktır. Bunu eleştirmekle duygusal olarak erkeği uzaklaştırıyordur. Yine bir başka yaklaşım da, erkek kendini çektiğinde incinmiş görünmektir. Bu şekilde kadın onun yakınlığını kazanmaya çalışırken, erkek de kendini kontrol altına alınmış hisseder.

3. Zihinsel: Kadın, "Bana nasıl böyle davranabilirsin?" ya da, "Senin neyin var?" veya, "Sen kendini çektiğinde beni ne kadar incittiğinin farkında değil misin?" gibi sorular sorarak erkekte suçluluk hissi yaratır.

Bir başka yöntem de, kadının erkeği memnun ederek kendine çekmeye çalışmasıdır. Aşırı uyumlu olur. Onun uzaklaşması için hiçbir neden kalmayacak kadar kusursuz davranır. Kendi benliğinden vazgeçip onun istediği gibi biri olmaya çalışır. Erkeğin uzaklaşması korkusuyla gerçek duygularını bastırır ve onu üzecek bir şey yapmaktan kaçınır.

Kadının bilmeden erkeğin yakınlık döngüsünü bozmasının bir başka yolu da, geri çekildiği için onu cezalandırmaktır. Aşağıda bir kadının bir erkeği cezalandırıp geri dönmesini zorlaştırdığı örnekleri göreceksiniz:

CEZALAR

1. Fiziksel: Erkek eşini arzuladığında kadın onu reddeder. Onun fiziksel ilgisini iter. Cinsel açıdan da onu reddedebilir. Kendisine dokunulmasına ya da yaklaşılmasına izin vermez. Memnuniyetsizliğini belirtmek için erkeğe vurabilir ya da bir şeyler kırıp dökebilir. Erkek uzaklaştığı için cezalandırıldığında bunu bir daha yapmaya korkacaktır. Bu korku da onun ilerde yine kendini çekmesine engel olur. Doğal döngüsü bozulur. Onun yakınlık duymasını engelleyen bir öfke de doğurabilir. Artık çekildiğinde bir daha geri dönmeyebilir.

2. Duygusal: Erkek döndüğünde kadın mutsuzdur ve onu suçlar. Kendisini ihmal ettiği için onu bağışlamaz. Erkeğin onu mutlu etmek için yapabileceği hiçbir şey yoktur. Kadını tatmin etmekten umudu keser. Geri döndüğünde, kadın memnuniyetsizliğini sözcüklerle, ses tonuyla ve incinmiş bakışlarla ifade eder.

3. Zihinsel: Erkek döndüğünde kadın açılıp duygularını paylaşmayı reddeder. Soğuk biri olur ve içini dökmediği için eşine öfke duyar. Erkeğin kendisine gerçekten güvendiğine inanmayı, onu dinleyip

bir şans vermeyi reddeder. Erkek mutlu bir şekilde eşine döndüğünde başı derttedir.

Erkek uzaklaştığı için cezalandırıldığını hissettiğinde, bir daha uzaklaşırsa eşinin sevgisini yitireceğinden korkar. Kendini geri çekerse onun sevgisine layık olmayacağını hissetmeye başlar. Kendini ona layık görmediği için de kadının sevgisini kazanma girişiminde bulunmaya çekinir; nasılsa reddedileceğini düşünür. Bu reddedilme korkusu onun mağarasından geri dönmesini engeller.

ERKEĞİN GEÇMİŞİ YAKINLIK DÖNGÜSÜNÜ NASIL ETKİLER

Erkeğin bu doğal döngüsü daha çocukluğunda engellenmiş olabilir. Babasının duygusal olarak uzaklaşmasını annesinin kınadığını gördüğü için kendini çekmeye korkabilir. Böyle bir erkek, geri çekilme ihtiyacı olduğunu bile bilmez. Bilinçsiz olarak, kendini çekmesini haklı gösterecek tartışmalar başlatabilir. Bu tip erkek, doğal olarak kadınsı tarafını daha fazla geliştirir ve erkeksi gücünü bastırır. Duyarlı bir erkektir. Karşısındakini memnun etmek ve sevecen olmak için çok çaba harcar, ama bu süreçte benliğinin erkeksi yanını yitirir. Geri çekildiği için kendini suçlu hisseder. Olanları bilmeden arzusunu, güç ve ihtirasını kaybeder, pasif ya da aşırı bağımlı biri olur. Yalnız kalmaya ya da mağarasına çekilmeye korkabilir. İçinden, sevgisini yitirmekten korktuğu için yalnız kalmak istemediğini düşünür. Çocukluğunda annesinin babasını reddettiğine tanık olmuştur.

Bazı erkekler nasıl geri çekileceklerini bilmezken, diğerleri de yaklaşmayı bilmezler. Maço erkeğin geri çekilmede bir sorunu yoktur. Aksine, geri dönüp açılamaz. İçinde sevgiye layık olmadığı korkusunu taşıyabilir. Yakın ve ilgili olmaya korkar. Yakınlaşmasının karşı tarafı ne kadar sevindireceğini bilmez. Hem duyarlı, hem de maço erkekler doğal yakınlık döngülerinde olumlu bir manzara ya da deneyim geçirmemişlerdir.

Erkeğin yakınlık döngüsünü anlamak, kadınlar için olduğu kadar erkekler için de önemlidir. Bazı erkekler mağaralarında zaman geçirmek zorunda oldukları için kendilerini suçlu hissederler ya da uzaklaşıp sonradan geri döndüklerinde kafaları karışır. Yanlışlıkla kendilerinde bir hata olduğunu düşünürler. Erkeklerle ilgili bu gizleri bilmek hem kadınların, hem de erkeklerin içini rahatlatır.

AKILLI ERKEKLER VE KADINLAR

Erkekler genellikle, birdenbire kendilerini geri çekip sonra dönmelerinin kadınları nasıl etkilediğinin farkına varmazlar. Kadınların bu yakınlık döngüsünden nasıl etkilendiği konusundaki yeni bilgileriyle erkek, kadın konuşurken içtenlikle dinlemenin önemini kavrayacaktır. Onun güvence ihtiyacını anlayıp saygı duyacak, onunla ilgilenecektir. Akıllı erkek kendini geri çekme gereksinmesi duymadığı zamanlarda eşine nasıl hissettiğini sorarak iletişim kurar. Kendi döngülerini bilir ve geri çekildiği zamanlar kadına döneceğine dair güvence verir. Örneğin, "Şimdi biraz yalnız kalmam gerek, ama sonra seninle baş başa, hiçbir şeye aldırmadan biraz zaman geçiririz," der. Ya da eşi konuşurken uzaklaşmaya başlıyorsa, "Bunu biraz düşünmek için zamana ihtiyacım var, sonra yine konuşuruz," diyebilir.

Erkek kendi döngülerini bilir ve geri çekildiği zamanlar kadına döneceğine dair güvence verir.

Konuşmak için geri döndüğünde, kadın onun neden gittiğini anlamak için sorular sorabilir. Eğer erkek emin değilse, ki çoğu zaman değildir, şöyle diyebilir: "Emin değilim. Yalnızca biraz kafamı dinlemeye ihtiyacım vardı. Ama şimdi konuşmamıza devam edelim." Kadının sesini duyurmaya ihtiyacı olduğunun bilincindedir ve kendini geri çekmediği zamanlarda daha fazla dinlemesi gerekmektedir. Bunlara ek olarak, dinlemenin bir konuşmada neyi paylaşmak istediğini anlamasına da yardımı olacaktır.

Akıllı kadın konuşmayı başlatmak için bir erkekten konuşmasını talep etmemeyi, ama ondan kendisini can kulağıyla dinlemesini istemeyi bilir. Vurguladığı konu değiştikçe, erkek üzerindeki baskı da azalır. Kadın erkekten de aynısını beklemeden içini döküp duygularını paylaşmayı öğrenir. Erkeğin yavaş yavaş açılacağına ve kabul edildiğini hissettikçe onun duygularını da dinlemeye başlayacağına güvenir. Zaman zaman en özel duygularının erkekte geri çekilme ihtiyacı uyandırdığını, başka zamanlarda ise (erkek dönüş yolundayken) erkeğin bunları pekâlâ dinleyebildiğini bilir. Akıllı kadın vazgeçmez, sabır ve sevgiyle dayanır; çünkü o pek az kadının bildiği bu sırrı bilir.

Yedinci Bölüm

KADINLAR DALGALARA BENZER

Kadın tıpkı bir dalgaya benzer. Sevildiğini hissettiğinde kendine verdiği değer tıpkı bir dalga gibi yükselip alçalır. Kendini gerçekten iyi hissettiğinde zirveye çıkar, ama birdenbire ruh hali değişince dalga dibe vurabilir. Bu düşüş geçicidir. Dibe vurduktan sonra aniden ruh hali yine değişecek ve kendini yine iyi hissedecektir. Otomatik olarak dalga yükselmeye başlayacaktır. Kadının dalgası yükselirken verecek bolca sevgisi vardır, ancak düşerken kendi içindeki boşluğu hisseder ve sevgiyle doldurulmasını ister. Bu dibe vurma, duygusal bir temizliğin zamanıdır. Eğer kadın herhangi bir olumsuz duyguyu bastırmış ya da dalganın yükselişi sırasında daha sevecen olabilmek için özveride bulunmuşsa, iniş döneminde bu olumsuz duygularla tatmin olmamış gereksinmeleri yeniden hissetmeye başlar. Bu sürede sorunlarından bahsetmeye, sesinin duyulup anlaşılmasına özellikle ihtiyacı olur.

Eşim Bonnie bu "iniş" deneyiminin tıpkı karanlık bir kuyuya inmeye benzediğini söyler. Kadın "kuyusuna" girdiğinde bilinçli olarak kendi bilinçaltına; karanlık ve karmakarışık duyguların içine çekilmektedir. Birdenbire bir sürü belirsiz duygular yaşamaya başlayabilir. Yapayalnız olduğunu ya da desteklenmediğini düşünerek umutsuzluğa düşebilir. Ama dibe eriştikten hemen sonra, sevildiğini ve desteklendiğini

hissederse, otomatik olarak ruh hali iyileşecektir. Tıpkı düştüğü kadar ani olarak kendiliğinden yükselecek ve yeniden ilişkilerinde sevgiyle ışımaya başlayacaktır.

Kadının kendini değerlendirişi tıpkı bir dalga gibi yükselip alçalır. Dibe vurduğunda duygusal bir temizlik zamanı gelmiş demektir.

Kadının ilişkilerinde sevgi verme ve alma yeteneği genelde kendisini nasıl gördüğünün bir yansımasıdır. Kendini pek o kadar iyi bulmadığı zamanlar, eşine karşı da hoşgörülü ve olumlu olamaz. Dalganın alçalma sürecinde bezgin ya da duygusal açıdan tepkili olmaya eğilimlidir. Dalgası dibe vurduğunda daha zayıftır ve daha fazla sevgiye ihtiyacı vardır. Eşinin bu dönemlerde onun gereksinmelerini anlaması mantık dışı taleplerde bulunmaması açısından çok önemlidir.

ERKEKLERİN DALGAYA TEPKİLERİ

Erkek bir kadını sevdiğinde kadın sevgi ve doyumla parlamaya başlar. Çoğu erkek safça bir düşünceyle, bu pırıltının sonsuza dek sürmesini bekler. Ancak, kadının sevecenliğinin sürekli olmasını beklemek, tıpkı havanın hiç değişmemesini ve güneşin hep parlamasını beklemek gibidir. Yaşam ritimlerle doludur: gece ve gündüz, sıcak ve soğuk, yaz ve kış, ilkbahar ve sonbahar, bulutlu ve açık. Benzer biçimde, bir ilişkide de kadınlarla erkeklerin kendi ritimleri ve döngüleri bulunmaktadır. Erkekler fazla yakınlaştıklarında kendilerini geri çekerler, kadınlar da kendilerini ve başkalarını sevme güçlerinde iniş çıkışlar yaşarlar.

İlişkilerde erkekler fazla yakınlaştıklarında kendilerini geri çekerler, kadınlar da kendilerini ve başkalarını sevme güçlerinde iniş çıkışlar yaşarlar.

Erkek kadının ruh halindeki ani değişimlerin yalnızca ve yalnızca kendi davranışlarından kaynaklandığını sanır. Kadın mutluyken övünür, ama mutsuzken de bunun sorumluluğunu hisseder. İşleri nasıl düzelteceğini bilmediğinden çok sıkılabilir. Bir dakika kadın mutlu görünür ve erkek de iyi bir iş yaptığını düşünürken, daha sonraki dakika kadın mutsuzdur. Erkek ilişkilerinin çok iyi gittiğini sanarken şoke olur.

Düzeltmeye Çalışmayın

Bill ile Mary altı yıllık evliydiler. Bill, Mary'de bu dalga düzenini farketmiş, ama anlamadığı için "düzeltmeye" çalışmıştı. Bu da işleri daha berbat etmişti. Mary'nin bir yükselip bir alçalma eğiliminde doğru olmayan bir şeyler olduğunu düşünüyordu. Ona üzülmesi için bir neden olmadığını anlatmaya çalışıyordu. Mary ise daha fazla anlaşılmadığını hissediyor, dolayısıyla daha çok üzülüyordu. Bill durumu "düzelttiğini" sansa da, aslında Mary'nin kendini daha iyi hissetmesine engel oluyordu. Kadın kuyusuna çekildiğinde, erkeğin bunun kadının kendisine en çok ihtiyaç duyduğu dönem olduğunu ve çözümlenecek ya da düzeltilecek bir sorun değil, eşini koşulsuz sevgiyle desteklemenin bir fırsatı olduğunu bilmesi gerekir.

Bill, "Eşim Mary'yi anlayamıyorum," diyordu. "Haftalar boyu dünyanın en harika kadını oluyor. Bana ve herkese koşulsuz sevgi veriyor. Sonra birdenbire herkes için yaptıkları fazla geliyor ve beni eleştirmeye başlıyor. Onun mutsuz olması benim hatam değil. Bunu ona anlatınca da kavgaya tutuşuyoruz."

Çoğu erkek gibi Bill de eşinin "dibe vurmasını" engellemeye çalışma hatasını yapıyordu. Onu yukarı çekerek kurtarmaya çalışıyordu. Eşi inişe geçtiğinde bir daha yukarı çıkabilmesi için önce dibe vurması gerektiğini bilmiyordu. Mary düşmeye başladığında, bunun ilk belirtileri kendini bezgin hissetmesiydi. Bill sevecen bir ilgiyle onu dinleyeceğine, neden bu kadar dertli olmaması gerektiği yolunda açıklamalarla onu yukarı çekmeye çalışıyordu.

Kadın inişe geçtiğinde ihtiyacı olan en son şey, birinin ona neden moralinin bozuk olmaması gerektiğini söylemesidir. Kadının aradığı, yanında olacak, onu dinleyecek ve anlayış gösterecek biridir. Erkek kadının neden bu kadar bezgin hissettiğini anlamasa bile, sevgi, ilgi ve desteğini sunabilir.

Erkeklerin Kafası Neden Karışır

Kadınların nasıl dalgaya benzediklerini öğrendikten sonra, Bill'in hâlâ kafası karışıktı. Eşi bir dahaki sefere kuyusuna çekildiğinde, onu dinlemeyi denedi. Mary kendisini rahatsız eden birtakım şeylerden söz ettikçe, onu "düzeltmeye" ya da kendini daha iyi hissettirmeye çalışmadı. Yirmi dakika sonra, eşi hâlâ kendini daha iyi hissetmediği için morali bozuldu. Bana, "Önceleri dinledim," diye anlattı. "O da açılıp daha fazla anlatmaya başladı. Ama sonra gittikçe daha fazla morali bozuldu. Sanki ben dinledikçe onun morali bozuluyor gibiydi. Ona daha fazla üzülmemesi gerektiğini söyleyince de tartışmaya başladık." Bill, Mary'yi dinlese de, hâlâ onu düzeltmeye çalışıyordu. Onun hemen kendini daha iyi hissedivermesini bekliyordu.

Bill'in bilmediği, kadın kuyusuna girdiğinde, kendisine ilgi gösterildiğini hissetse de hemen iyileşemeyeceğiydi. Kendini daha da kötü hissedebilirdi. Ancak, bu da verilen desteğin yararı olduğunun bir belirtisiydi. Eşinin desteği onun dibe daha çabuk vurmasını sağlayabilir, sonra da kendini daha iyi hissedebilirdi. Gerçekten moralinin düzelmesi için önce dibe vurması gerekiyordu. Döngü böyleydi. Bill'in kafası karışmıştı, çünkü o dinlerken eşi sanki onun verdiği destekten hiç yararlanmıyor gibiydi. Bill'e göre Mary yalnızca daha fazla çöküyordu. Bu anlaşmazlıktan kurtulmak için erkeğin, zaman zaman bir kadına yardımcı olsa bile onun hâlâ moralinin bozuk olabileceğini bilmesi gerekir. Dalganın yeniden yükselmeden önce dibe vurması gerektiğini bilirse, yardım eder etmez eşinin kendini daha iyi hissetmeye başlamasını da beklemez.

Erkek kadına yardımcı olsa da, kadının morali daha da bozulabilir.

Bu yeni bilgilerle Bill, Mary'ye karşı daha sabırlı ve anlayışlı olmayı başardı. Mary'yi kuyusundayken desteklemeyi daha iyi becerirken, onun moralinin ne kadar süre bozuk olacağını bilmenin hiçbir yolu olmadığını; bazı kuyuların diğerlerinden daha derin olduklarını da öğrendi.

YİNELENEN KONUŞMA VE TARTIŞMALAR

Kadın kuyudan çıktığında yine her zamanki sevecen kimliğine kavuşur. Bu olumlu değişim genellikle erkekler tarafından yanlış anlaşılır. Erkek alışılagelmiş biçimde, eşini rahatsız eden her neyse artık tamamen düzeldiğini sanır. Oysa gerçek böyle değildir. Bu bir hayaldir. Kadın birdenbire daha sevecen ve olumlu olduğu için erkek yanlışlıkla onun sorunlarının hallolduğunu düşünür. Dalga yeniden inişe geçtiğinde benzer konular tekrardan ortaya çıkacaktır. Erkek bunun üzerine sabırsızlanır, çünkü bunların çoktan çözümlenmiş olduklarına inanır. Dalgayı öğrenmeden erkek, eşi "kuyusundayken" onun duygularına anlayış göstermekte zorlanır.

Kadının çözümlenmemiş duyguları yinelendiğinde erkek şu sözlerle, uygun olmayan tepkiler verebilir:

1. "Bunları daha kaç kez yaşamak zorundayız?"
2. "Tüm bunları daha önce de duydum."
3. "Bunu hallettiğimizi sanıyordum."
4. "Bunu ne zaman üstünden atacaksın?"
5. "Yine bunlarla uğraşmak istemiyorum."
6. "Bu delilik! Yine aynı şeyleri tartışıyoruz."
7. "Neden bu kadar çok sorunun var?"

Kadın kuyusuna girdiğinde en derin sorunları ortaya çıkar. Bunlar halihazırdaki ilişkiyle ilgili olabilse de, genelde geçmişteki ilişkileri ve çocukluğundan kalma konulardır. Geçmişinden kalıp da iyileşmemiş ya da çözümlenmemiş tüm olaylar gündeme gelecektir. Kuyuya girerken kadının yaşayabileceği bazı duygular şunlardır:

ERKEKLER İÇİN KADININ KUYUSUNA GİRMEKTE OLDUĞUNUN VE ONUN SEVGİSİNE ÇOK İHTİYAÇ DUYDUĞUNUN BELİRTİLERİ

Kadının Duyguları	Diyebilecekleri
Bezgin	"Yapacak o kadar çok şey var ki."
Kendine güvensiz	"Daha fazlasına ihtiyacım var."
Öfkeli	"Her iş bana bakıyor."
Kaygılı	"Ama ya..."
Karışık	"Anlamadığım şu: Neden...?"
Bitkin	"Artık elimden hiçbir şey gelmiyor."
Umutsuz	"Ne yapacağımı bilemiyorum."
Pasif	"Hiç aldırmam, ne istiyorsan yap."
Talep dolu	"Şunu yapmalısın: ..."
Direnişçi	"Hayır, istemem..."
Güvensiz	"Ne demek istiyorsun?"
Kontrolcu	"Eee, ... yaptın mı?"
Eleştirel	"Nasıl unutabilirsin ki...?"

Kadın bu zor zamanlarında desteklendiğini hissettikçe ilişkiye güvenmeye ve yaşamındaki ya da ilişkideki mücadelelerden korkmadan kuyusundan çıkmaya başlar. Sevgi dolu bir ilişkinin özelliği budur. Kuyusunda olan bir kadına yardımcı olabilmek, onun çok takdir edeceği özel bir armağandır. Yavaş yavaş geçmişinin etkilerinden kurtulmaya başlayacaktır. Hâlâ iyi ve kötü zamanları olsa da, bunlar eskisi kadar aşırı olmayacak, onun sevecenliğini gölgelemeyeceklerdir.

MUHTAÇ OLUNDUĞUNDA ANLAMAK

İlişkiler konusundaki seminerimde Tom şöyle yakınıyordu: "İlişkimizin başlangıcında Susan son derece güçlü görünürken sonradan muhtaç biri olup çıkıverdi. Onu sevdiğimi ve benim için ne kadar önemli olduğunu anlattığımı hatırlıyorum. Epey konuştuktan sonra o olayı atlattık, ama bir ay sonra yeniden aynı güvensizlikle karşıma geldi. Sanki ilk seferinde söylediğim hiçbir şeyi duymamış gibiydi. Ona o kadar kızdım ki büyük bir tartışmaya tutuştuk."

Tom başka pek çok erkeğin de ilişkilerinde aynı deneyimi yaşadıklarını öğrendiğinde şaşırdı. Tom, onu tanıdığında Susan'ın dalgası yükselmekteydi. İlişkileri ilerlerken Susan'ın da Tom'a olan sevgisi arttı. Dalga doruğa ulaştıktan sonra Susan birdenbire çok muhtaç ve sahiplenici olmaya başladı. Kendine güveni azaldı ve daha fazla ilgi bekler oldu. Bu, kuyuya inişinin başlangıcıydı. Tom onun neden değiştiğini anlayamıyordu, ama saatler süren yoğun bir tartışma sonucu Susan kendini çok daha iyi hissetti. Tom ona sevgisi ve desteği konusunda güvence vermiş ve Susan yeniden yükselişe geçmişti. Tom'un içi rahatladı.

Bu olaydan sonra Tom ilişkilerindeki bu sorunu başarıyla çözdüğüne inanıyordu. Ancak, bir ay sonra Susan yeniden aynı şekilde hissetmeye ve düşmeye başladı. Tom bu kez çok daha az anlayışlıydı. Sabrını yitirdi. Daha bir ay önce ona olan sevgisi konusunda güvence verdikten sonra yine kendisine güvenilmemesine alınmıştı. Böylece Tom kendini savunmaya geçti ve bu durumda Susan'ın yeniden güvence alma ihtiyacını olumsuz karşıladı. Sonuçta kavga ettiler.

Rahatlatan Bilgiler

Tom kadınların nasıl dalgalara benzediğini görerek Susan'ın güvensizlik ve muhtaçlığının doğal, kaçınılmaz ve geçici bir durum oldu-

ğunu öğrendi. Susan'ın en önemli sorunlarına gösterdiği sevecen davranışın onu sonsuza dek iyileştireceğini düşünmekle ne kadar saflık ettiğini de anladı. Tom'un Susan'ı kuyusundayken desteklemeyi öğrenmesi, yalnızca Susan'ın iyileşmesini kolaylaştırmakla kalmadı, o dönemlerdeki tartışmaların da ortadan kalkmasını sağladı. Tom aşağıdaki gerçeklerden cesaret almıştı:

1. Erkeğin sevgi ve desteği kadının sorunlarını anında çözemez. Ama sevgisi, onun kuyusunda daha derine girmesini güvenli kılar. Bir kadının her zaman sevgi dolu olmasını beklemek saflıktır. Erkek bu konuların tekrar tekrar gündeme geleceğini bilmelidir. Ancak, her seferinde eşini desteklemekte daha başarılı olacaktır.

2. Kadının kuyusuna girmesi erkeğin hatası ya da başarısızlığı değildir. Daha fazla destek vererek bunun olmasını engelleyemez, ama bu zor zamanlarda eşine yardımcı olabilir.

3. Dibe vurduktan sonra hemen yükselme yeteneği kadının kendi içinde vardır. Erkeğin onu düzeltmesi gerekmez. Kadında yanlış bir taraf yoktur; yalnızca erkeğin sabır, anlayış ve sevgisine ihtiyacı vardır.

KADIN KUYUSUNDA KENDİNİ GÜVENLİ HİSSETMEZSE

Bu dalgaya benzeme eğilimi, kadın yakın bir ilişki içindeyken daha da artar. Onun bu döngüyü yaşamaktan korkmaması gereklidir. Aksi halde her şeyin daima yolunda olduğu izlenimi vermek için çaba harcayacak ve olumsuz duygularını bastıracaktır. Kadın kendini kuyusuna girmek için güvende hissetmezse, elinde kalan tek seçenek yakınlık ve cinsellikten kaçınmak ya da alkol, aşırı tepki, aşırı çalışma, aşırı şefkat gibi birtakım bağımlılıklarla duygularını bastırıp uyuşturmaktır. Ancak, bu bağımlılıklarla bile düzenli olarak kuyusuna düşecek ve belki de duyguları en kontrolsuz biçimde yüzeye çıkacaktır.

Kuşkusuz tanıdıklarınız arasında asla kavga etmeyen, ama birdenbire herkesi hayretlere düşürerek boşanmaya karar veren çiftler-

den vardır. Bu çiftlerin çoğunda kadın kavgadan kaçınmak için olumsuz duygularını bastırmıştır. Sonuçta uyuşur ve artık sevgisini hissetmemeye başlar. Olumsuz duygular bastırıldığında olumlu duygular da bastırılır ve sevgi ölür. Tartışma ve kavgalardan kaçınmak kuşkusuz sağlıklı bir şeydir, ama bunun yolu duyguları bastırmak değildir. 9. bölümde duyguları bastırmadan tartışmalardan kaçınmanın yollarını inceleyeceğiz.

Olumsuz duygular bastırıldığında olumlu duygular da bastırılır ve sevgi ölür.

DUYGUSAL TEMİZLİK

Kadının dalgası en dip noktasına indiğinde, duygusal bir temizliğin zamanı gelmiştir. Bu temizlik olmadan, kadın sevme ve severek gelişme yeteneğini yavaş yavaş yitirir. Duygularının kontrollu olarak bastırılmasıyla doğasının dalgaya benzer yapısı engellenir ve zaman içinde kadın duygusuz biri haline gelir. Olumsuz duygularıyla yüzleşmekten kaçınan ve duygularının doğal dalga hareketine direnen bazı kadınlar âdet öncesi sendromu yaşarlar. Bu sendromla, olumsuz duygulara olumlu yollarla uyum sağlayamama arasında güçlü bir bağlantı vardır. Bazı durumlarda duygularıyla başa çıkmada başarı kazanan kadınların âdet öncesi sendromlarının ortadan kaybolduğuna rastlanmıştır. 11. bölümde olumsuz duygularla ilgili tedavi edici teknikleri inceleyeceğiz.

Güçlü, kendine güvenen, başarılı bir kadın bile zaman zaman kuyusuna girme ihtiyacını duyar. Erkekler genellikle eşlerinin iş dünyasında başarılı olması durumunda bu duygusal temizlik zamanlarını yaşamayacağını sanırlar. Aksine, gerçek bunun tam tersidir. Kadın iş dünyasındayken genelde stres ve duygusal kirlilikle yüz yüzedir. Bu nedenle duygusal temizlik ihtiyacı artar. Benzer biçimde, işde daha büyük bir stres altındayken erkeğin de lastik şerit gibi çekilme gerek-

sinmesi çoğalır. Bir araştırmada kadınların kendilerine verdikleri değerin genelde yirmi bir ile otuz beş günlük dönemler halinde azalıp yükseldiği ortaya çıkarılmıştır. Erkeklerin lastik şerit gibi geriye çekilmelerinin ne kadar sıklıkla yaşandığı konusunda hiçbir araştırma yapılmamakla birlikte, benim deneyimlerime göre bu da aşağı yukarı aynıdır.

Kadının özdeğer döngüsü mutlaka âdet kanamalarıyla uyum içinde değildir, ama genellikle ortalama yirmi sekiz gün alır. Kadın iş elbisesini giyindiğinde kendini bu duygusal mücadeleden soyutlayabilmekle birlikte, eve döndüğünde eşinin şefkat ve sevgi dolu desteğini bekler. Bu, kuyuya çekilme eğiliminin mutlaka kadının işteki performansını etkilemesi gerekmediğini, ama yakından sevip gereksinme duyduğu insanlarla iletişimini büyük oranda etkilediğini bilmek gerekir.

Erkek, Kuyusundaki Kadını Nasıl Destekleyebilir

Akıllı bir erkek bir kadının güvenle yükselip alçalmasını sağlamak için özel çaba harcar. Önyargılı olmadan gereken desteği vermeyi öğrenir. Sonuç olarak da yıllar geçtikçe sevgisi ve ihtirası artan bir ilişkiyle ödüllendirilir. Birkaç duygusal fırtınaya göğüs germesi gerekse de, ödül çok daha büyüktür. Deneyimsiz erkek de fırtınalardan acı çeker, üstelik eşini kuyuda geçirdiği zaman süresince nasıl destekleyeceğini bilmediği için sevgileri artık büyümeyip giderek ezilir.

KADIN KUYUSUNDA, ERKEK MAĞARASINDA OLDUĞUNDA

Harris şöyle diyordu: "Seminerde öğrendiğim her şeyi denedim. Gerçekten işe yaradı. Birbirimize o kadar yakınlaşmıştık ki. Sanki cennette gibiydim. Sonra birdenbire eşim Cathy çok fazla TV seyrettiğimden yakınmaya başladı. Bana sanki çocukmuşum gibi davranıyordu. Büyük bir tartışmaya tutuştuk. Neler olduğunu bilmiyorum. O kadar iyi gidiyorduk ki."

Bu, dalga ile lastik şeridin hemen hemen aynı zamanda etkilerini gösterdiklerinde neler olabileceğinin örneğidir. Harris seminere katıldıktan sonra, eşine ve ailesine her zamankinden daha fazla verici olmuştur. Cathy çok mutluydu. İnanamıyordu. Birbirlerine şimdiye dek hiç olmadıkları kadar yakındılar. Cathy'nin dalgası yükseliyordu. Bu birkaç hafta sürdü, sonra Harris bir akşam geç saatlere kadar oturup TV seyretmeye karar verdi. Lastik şerit gevşemeye başlamıştı. Mağarasına çekilmeye ihtiyacı vardı. O çekildiğinde Cathy çok incindi. Onun da dalgası alçalmaya başlamıştı. Eşinin uzaklaşmasını bu yeni yakınlıklarının sonu olarak gördü. Son birkaç hafta istediği her şeye kavuşmuştu ve şimdi bunları yitireceğini sandı. Çocukluğundan beri böyle bir yakınlığın düşünü kuruyordu. Eşinin geri çekilmeye başlaması onun için bir şok oldu. İçindeki hassas küçük kız için bu, bir bebeğe şeker tattırıp sonra çekmek gibi kötü bir deneyim oldu. Çok üzüldü.

Marslı ve Venüslü Mantığı

Cathy'nin terkedilme deneyimini bir Marslının anlaması kolay değildir. Marslı mantığı, "Son iki haftadır harika davrandım," der. "Biraz başımı dinlemeye hakkım yok mu? Sana bütün bunları verdim ve artık sıra bana geldi. Kendine ve sevgime her zamankinden fazla güvenmelisin."

Venüslü mantığıysa bu deneyime farklı bir açıdan yaklaşır: "Şu son iki hafta harikaydı. Sana her zamankinden fazla açıldım. Senin sevgi dolu ilgini yitirmek bana her zamankinden daha acı geliyor. Tam sana gerçek anlamda açılmaya başlamışken, sen kendini geri çekiyorsun."

Geçmiş Duygular Nasıl Gündeme Gelir

Cathy tam anlamıyla güvenmeyerek ve içini dökmeyerek yıllar boyunca kendi kendini incinmekten korumuştu. Ancak, iki haftalık

aşkları boyunca yetişkin yaşamında açıldığından çok daha fazla açılmıştı. Harris'in desteği ona eski duygularıyla bağlantı kurma güveni vermişti. Birdenbire, tıpkı çocukluğunda babası ona zaman ayıramayacak kadar meşgul olduğunda hissettiklerini duymaya başladı. Eski, çözümlenmemiş öfke ve güçsüzlük duyguları Harris'in TV seyretmesine yansıdı. Eğer bu duygular ortaya çıkmamış olsaydı, Cathy, Harris'in TV seyretme arzusunu büyük bir doğallıkla kabul ederdi. Ancak, geçmişteki duyguları gündeme geldiği için, onun TV seyretmesinden alındı. Eğer hissettiği acıyı paylaşma ve inceleme şansı olsaydı, derin duygular su yüzüne çıkacaktı. Cathy dibe vuracak, sonra kendini çok daha iyi hissedecekti. Bir kez daha, eşi eninde sonunda uzaklaşırken acı hissetse de, yakınlığa ve içtenliğe güvenmeyi öğrenecekti.

Duygular İncindiğinde

Ne var ki, Harris onun neden incindiğini anlamamıştı. Ona alınmaması gerektiğini söyledi. Ve tartışmaya başladılar. Bir kadına alınmaması gerektiğini söylemek, bir erkeğin ağzından çıkabilecek en kötü sözdür. Sanki yaraya tuz basılmış gibi, kadını daha da fazla incitir.

Kadın alındığında, eşini suçluyormuş gibi görünebilir. Ancak, yeterli ilgi ve anlayışı görürse, bu suçlama ortadan kalkacaktır. Ona neden alınmaması gerektiğini söylemek, işleri daha da bozar. Bazen bir kadın incindiğinde, mantığıyla aslında alınmaması gerektiğini kabul edebilir. Ama duygusal olarak acı çekiyordur ve alınmaması gerektiğini eşinden de duymak istemiyordur. Onun istediği, neden acı çektiğine anlayış gösterilmesidir.

Kadınlarla Erkekler Neden Kavga Eder

Harris, Cathy'nin alınmasını tümüyle yanlış anlamıştı. Onun sonsuza dek TV seyretmekten vazgeçmesini istediğini sanıyordu. Cathy ise Harris'in TV seyretmekten vazgeçmesini istemiyordu. Yalnızca bu-

nun ona ne kadar acı verdiğini bilmesini istiyordu. Kadınlar içgüdüsel olarak, acılarını duyurabilmeleri halinde yapılabilecek değişiklikler konusunda eşlerine güvenebileceklerine inanırlar. Cathy duygularını paylaşmaya başladığında, yalnızca sesini duyurmaya ve eşinin sürekli olarak eski, TV bağımlısı ve uzak Harris haline dönmediği konusunda güvenceye ihtiyacı vardı.

Erkekler özgür olma, kadınlar da üzülme hakkı için kavga ederler. Kadınlar anlayış isterlerken, erkekler bir nefes almak isterler.

Harris, Cathy'nin dalgasını anlamadığından, onun tepkisinin haksızlık olduğunu düşündü. Eğer TV seyretmeye zaman ayırmak istiyorsa, Cathy'nin bu duygularını geçersiz kılması gerektiğine karar verdi. Sinirlenerek, günün yirmi dört saatinde hep aynı derecede sevecen olamam, hep burun buruna yaşayamam, diye düşündü. Harris yeniden TV seyretme ve kendi hayatını yaşayıp kendisi olma hakkını kazanabilmek için eşinin duygulannın yanlış olduğunu ona anlatması gerektiğini sandı. Cathy yalnızca sesini duyurma ihtiyacındayken, o TV seyretme hakkı için mücadele etti. Cathy de incinme ve üzülme hakkı için tartışmaya girdi.

ÇELİŞKİLERİ ANLAYIŞLA ÇÖZÜMLEMEK

Harris'in eşinin on iki yıl ihmal edilmişlikten kaynaklanan öfke ve güçsüzlük duygularının iki haftalık aşktan sonra kaybolacağını düşünmesi saflıktı. Öte yandan, Harris'in arasıra biraz kendine zaman ayırma ihtiyacı duymadan eşine ve ailesine yoğunlaşan ilgisinin süreceğini sanması da Cathy'nin saflığıydı. Harris geri çekilmeye başladığında, bu Cathy'nin dalgasının inişe geçmesine neden oldu. Çözümlenmemiş duyguları ortaya çıkmaya başladı. O yalnızca Harris'in TV seyretmesine değil, yıllardır ihmal edilmiş olmasına da tepki gösteriyordu. Tartışmaları bağrışmaya dönüştü. İki saat birbirlerine bağırdıktan sonra küsüp konuşmadılar.

Olanları daha geniş bir çerçevede görebildikleri zaman ancak çelişkilerini çözümlemeyi ve barışmayı becerdiler. Harris geri çekilmeye başlamasının Cathy'nin duygusal temizlik zamanını başlattığını anladı. Cathy'nin hata yapıyor olmakla suçlanmadan duygularından söz etmeye ihtiyacı vardı. Harris tıpkı kendisinin verdiği özgürlük mücadelesi gibi, eşinin de sesini duyurma mücadelesi verdiğini anlayınca cesaretlendi. Eşinin sesini duyurma mücadelesine destek vererek onun da kendi özgürlük ihtiyacını desteklemesini sağlayacağını öğrendi.

Erkek eşinin sesini duyurma mücadelesine destek vererek onun da kendi özgürlük ihtiyacını desteklemesini sağlayabilecektir.

Cathy, incinmiş duygularını Harris'in aslında geçersiz kılmaya çalışmadığını anladı. Buna ek olarak, Harris'in kendini çekse de, geri geleceğini ve yeniden samimi olacaklarını öğrendi. Bu geri çekilme ihtiyacını artan yakınlıklarının harekete geçirdiğini farketti. Cathy incinmiş duygularının, Harris'in kendini kontrol altına alınmış gibi hissetmesine yol açtığını, bunun sonucunda da onun biraz başını dinleme ihtiyacı duyduğunu öğrendi.

Erkek Dinleyemediğinde Ne Yapabilir

Harris, "Ya dinleyemiyorsam ve kendi mağarama çekilme ihtiyacındaysam ne olacak?" diye sordu. "Bazen dinlemeye başlıyorum ama sonra tepem atıyor." Ona bunun normal olduğunu söyledim. Bazen, kadının dalgasının alçaldığı ve sesini duyurma ihtiyacını en çok hissettiği sırada, erkeğin lastik şeridi harekete geçer ve o da uzaklaşma ihtiyacı duyar. Harris buna hararetle katılarak, "Evet, doğru," dedi. "Ben geri çekilmek isterken, o konuşmak istiyor."

Erkek uzaklaşmak, kadın da konuşmak istediğinde, erkeğin dinlemeye çalışması işleri daha da kötüleşecektir. Kısa bir süre sonra ya kadını yargılamaya başlayıp öfkeyle patlayacak ya da inanılmaz ölçü-

de yorgun ve dalgın olup kadını daha da üzecektir. Dikkatle dinleyemediği zamanlarda bu üç davranışın yardımı olabilir:

ERKEĞİN GERİ ÇEKİLME İHTİYACINDAYKEN EŞİNİ DESTEKLEYEBİLMESİ İÇİN ÜÇ ADIM

1. Sınırlarınızı kabul edin. Yapmanız gereken ilk şey, biraz başınızı dinlemeye ihtiyaç duyduğunuzu ve verecek hiçbir şeyiniz olmadığını kabul etmektir. Ne kadar sevecen olmayı isterseniz isteyin, dikkatle dinleyemezsiniz. Elinizde olmadığı zamanlarda dinlemeye çalışmayın.

2. Eşinizin sıkıntısına anlayış gösterin. Sonra, eşinizin o anda sizin verebileceğinizden daha fazlasına ihtiyaç duyduğunu anlayın. Acısı çok gerçektir. Onu daha fazlasına ihtiyaç duyduğu ve kendini incinmiş hissettiği için kınamayın. Sevginize ihtiyacı varken terkedilmek de acı verecektir. Siz biraz başınızı dinlemek istediğiniz için; o da daha yakın olmak istediği için hatalı değilsiniz. Onun sizi bağışlamayacağından ya da güvenemeyeceğinden korkabilirsiniz. Ama eğer siz onun acısına ilgi ve anlayış gösterirseniz o da size daha çok güven duyacak ve daha bağışlayıcı olacaktır.

3. Tartışmadan kaçınıp güven verin. Onun acısını anlarsanız, acı çektiği için onu kınamazsınız. Eşinizin istediği ve ihtiyaç duyduğu sevgiyle desteği veremeseniz de, tartışarak işleri daha da kötüye götürmekten kaçınabilirsiniz. Ona geri geleceğinize ve hakkı olan desteği sağlayacağınıza dair güvence verin.

Erkek Tartışmak Yerine Neler Söyleyebilir

Harris'in yalnız kalma ve TV seyretme ihtiyaçlarında yanlış bir taraf olmadığı gibi, Cathy'nin incinen duygularında da yoktu. TV seyretme hakkı için tartışmak yerine, Harris eşine şöyle bir şey söyleyebilirdi: "Senin üzgün olduğunu anlıyorum, ama şu anda biraz TV seyredip

gevşemeye gerçekten ihtiyacım var. Kendimi daha iyi hissettiğim zaman konuşabiliriz." Bu ona hem TV seyretme, hem de sakinleşip eşini kınamadan onun duygularını dinleyebilme olanağı verecekti. Cathy bu sözlerden hoşlanmayabilirdi, ama kabul ederdi. Tabii Harris'in her zamanki sevgi dolu halinde olmasını yeğlerdi, ama eğer o biraz uzaklaşmak istiyorsa, bu onun için bir ihtiyaç demekti. Elinde olmayanı veremezdi. Yalnızca işleri daha da kötüye götürmekten kaçınabilirdi. Çözüm, kadının olduğu kadar erkeğin de ihtiyaçlarına saygı göstermekte yatmaktadır. İhtiyacı olan zamanı kendine ayıran erkek, daha sonra geri dönüp eşinin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

Erkek geri çekilme ihtiyacı dolayısıyla kadının incinmiş duygularını dinleyemediğinde şunları söyleyebilir: "Senin incinmiş olduğunu anlıyorum ve bunu biraz düşünmeye ihtiyacım var. Biraz mola verelim." Erkeğin bu mazeretle dinlememesi, eşinin incinmiş duygularına kılıf uydurmaya çalışmasından çok daha iyidir.

Kadın Tartışmak Yerine Neler Yapabilir

Cathy bu öneriyi duyduğunda, "Eğer o mağarasına çekilirse ben ne olacağım?" dedi. "Ben ona rahat veriyorum ama ya ben ne alıyorum?" Cathy'nin aldığı, öyle bir zamanda kocasının verebileceğinin en iyisidir. Konuşmak istediğinde eşinden dinlemesini talep etmemekle, sorunun kavgaya dönüşüp içinden çıkılmaz bir hal almasından kaçınmış olur. İkincisi, eşi geri döndüğünde, yani onu destekleyebilecek duruma geldiğinde, tam anlamıyla desteğini kazanır.

Unutmayın, eğer erkek tıpkı bir lastik şerit gibi gerilme ihtiyacındaysa, çok daha fazla sevgiyle geri dönecektir. O zaman dinleyebilir. Bu, konuşma başlatmak için en iyi zamandır. Bir erkeğin mağarasına girme ihtiyacını kabullenmek, konuşma gereksiniminden vazgeçmek anlamına gelmez. Bu, yalnızca kadın her konuşmak istediğinde erkeğin dinlemesini talep etmekten vazgeçmektir.

Cathy erkeklerin bazen dinleyip konuşabildiklerini, bazen de bunu yapamadıklarını öğrendi. Zamanlama çok önemliydi. Bunu bilmek

konuşmayı başlatma cesaretini kırmadı, yalnızca eşinin dinleyebileceği zamanları bulmaya çalıştı. Erkek kendini çektiğinde dostlardan destek aramanın zamanı gelmiş demektir. Cathy konuşma ihtiyacındaysa ama Harris onu dinleyemiyorsa, o da arkadaşlarına açılabilir.

Tek başına sevgi ve destek kaynağı olmak bir erkeğe fazla stres yükler. Kadının dalgası alçaldığında erkek de mağarasındaysa, kadının kendini destekleyecek başka kaynaklar bulması çok önemlidir. Aksi halde elinde olmadan kendini güçsüz hisseder ve eşine öfkelenir.

Tek başına sevgi ve destek kaynağı olmak erkeğe fazla stres yükler.

PARA NASIL SORUN YARATABİLİR

Chris, "Kafam karmakarışık," diyordu. "Evlendiğimizde yoksulduk. Her ikimiz de çok çalışıp kirayı zar zor ödeyebiliyorduk. Eşim Pam zaman zaman yaşamının ne kadar zor olduğundan yakınıyordu. Onu anlayabiliyordum. Ama şimdi zenginiz. İkimizin de başarılı birer meslek hayatı var. Hâlâ nasıl mutsuz olup yakınabiliyor? Başka kadınlar onun yerinde olmak için neler vermezdi. Bütün yaptığımız kavga etmek. Yoksulken daha mutluyduk, şimdiyse boşanmak istiyoruz."

Chris kadınların dalgalara benzediklerini anlamamıştı. Pam'le evlendiğinde, karısının dalgası kimi zaman dibe vuruyordu. Böyle zamanlarda eşinin mutsuzluğunu dinleyip anlayabiliyordu. Onun için eşinin olumsuz duygularına hak vermek kolaydı, çünkü bunları o da paylaşıyordu. Chris'e göre eşinin üzülmek için haklı nedenleri vardı: Çok parasızdılar.

Para Duygusal İhtiyaçları Karşılamaz

Marslılar genelde paranın tüm sorunları çözeceğini düşünme eğilimindedirler. Chris ile Pam yoksulken Chris eşini dinliyor, dertlerine

anlayış gösteriyor ve onu mutlu etmek için daha çok para kazanmayı amaçlıyordu. Pam, onun kendisiyle içtenlikle ilgilendiğini hissediyordu. Gelgelelim yaşamları iyileşip paraları bollaştıktan sonra da Pam arasıra dertlenmeye devam etti. Chris artık onun neden mutsuz olduğunu anlayamıyordu. O kadar zengin oldukları için eşinin her zaman mutlu olması gerektiğini düşünüyordu. Pam ise eşinin ona aldırmadığı kanısındaydı.

Chris paranın Pam'in dertlenmesine engel olamayacağını anlayamamıştı. Pam'in dalgası dibe vurduğunda, Chris eşinin dertlenme gereksinmesine hak vermediği için kavga ediyorlardı. Ne yazık ki, zenginleştikçe daha fazla kavga eder oldular. Yoksulken para Pam'in dertlerinin odak noktasıydı; ancak parasal açıdan güvenceye kavuştukça, duygusal açıdan elde edemediklerini daha fazla farkeder oldu. Bu, son derece doğal, normal ve beklenen bir gelişmedir.

Kadın parasal gereksinmeleri karşılandıkça, duygusal gereksinmelerinin daha çok farkına varır.

Zengin Bir Kadının Dertlenmek İçin Daha Fazla İzne İhtiyacı Vardır

Bir yazıda şöyle okuduğumu hatırlıyorum: "Zengin bir kadın ancak zengin bir psikiyatristten anlayış görebilir." Kadının çok parası varsa, insanlar (özellikle de kocası) ona dertlenme hakkı tanımazlar. Bir dalgaya benzeyip zaman zaman dibe vurmaya hakkı yoktur. Duygularını araştırmasına ya da yaşamının herhangi bir alanında daha fazlasına ihtiyaç duymasına izin verilmez. Paralı bir kadının hayatı bu bolluk olmadan çok daha kötü olacağı için, ondan her zaman mutlu olması beklenir. Bu beklenti yalnızca gerçekçi olmamakla kalmayıp, aynı zamanda da saygısızca bir beklentidir. Zenginliğe, statüye, ayrıcalıklara ya da koşullara bakmaksızın, her kadının dertlenmeye ve dalgasının çökmesine ihtiyacı vardır.

Chris eşini mutlu edebileceğini farkettiğinde cesaretlendi. Yoksulken eşinin duygularına hak verdiğini hatırladı. Artık zengin olsalar da

bunu yine yapabilirdi. Umutsuzluğa düşmek yerine, aslında eşini nasıl destekleyeceğini bildiğini anımsadı. Paranın onu mutlu etmeye yeteceğini sanmıştı, ama gerçekte eşinin tatmin olması için tüm gereken onun ilgi ve anlayışıydı.

DUYGULAR ÖNEMLİDİR

Eğer kadın mutsuzken desteklenmezse, asla tam anlamıyla mutlu olamaz. Gerçekten mutlu olmak, duyguları boşaltıp temizlemek ve iyileştirmek için bir kuyuya dalmayı gerektirir. Bu, doğal ve sağlıklı bir süreçtir. Eğer sevgi, mutluluk, güven ve minnet gibi olumlu duyguları hissedebiliyorsak, zamanı geldiğinde öfke, hüzün, korku ve kederi de hissetmemiz gerekir. Kadın kuyusuna girdiğinde işte bu olumsuz duygulan tedavi edebilir. Erkeklerin de olumlu duyguları yaşayabilmek için olumsuz duygularını işlemeleri gerekir. Erkek mağarasına çekildiğinde sessizce olumsuz duygulanyla yüzleşmeye başlamış demektir. 11. bölümde hem kadınlar, hem de erkekler için olumsuz duyguları boşaltmakta kullanılan bir tekniği göreceğiz.

Kadın yükselişe geçtiğinde, elindekiyle tatmin olabilir. Ancak, inişe geçmişken nelere sahip olmadığının farkına varacaktır. Kendini iyi hissettiğinde yaşamındaki güzellikleri görüp onlara karşılık verebilir. Çökerkense, sevgi dolu bakışı biraz buğulanır ve yaşamındaki eksikliklere daha fazla tepki verir. Tıpkı yarısına kadar su dolu bir bardağın yan dolu ya da yarı boş görülebilmesi gibi, kadın yükselirken yaşamının ne kadar dolu olduğunu görür. İnerkense boşluğu farkeder. Yukarı çıkışta gözden kaçırdığı tüm boşluklar kuyuya inişi sırasında dikkatini çeker.

Erkekler kadınların dalgalara benzediğini öğrenmeden eşlerine anlayış gösteremez ve onları destekleyemezler. Görünürde işler yolundayken ilişkileri kötüye gittiğinde kafaları karışır. Kadınların dalgalarla benzerliğini hatırlayan erkek, eşine en fazla ihtiyacı olduğu zamanda istediği sevgiyi vermenin anahtarını elinde tutuyor demektir.

Sekizinci Bölüm

FARKLI DUYGUSAL İHTİYAÇLARIMIZI KEŞFETMEK

Erkeklerle kadınlar genelde duygusal gereksinmelerinin farklı olduğunun bilincinde değillerdir. Bu nedenle de birbirlerini desteklemeyi bilmezler. Erkekler ve kadınlar ilişkilerinde, kendi almak istediklerini verirler. Her biri yanlışlıkla diğerinin kendisiyle aynı arzu ve ihtiyaçlara sahip olduğunu sanır. Sonuçta her ikisi de tatmin olmaz ve öfkelenir.

Hem erkekler, hem de kadınlar hep verdiklerini; ama hiç almadıklarını düşünürler. Sevgilerinin kabul ve takdir görmediğini sanırlar. Gerçekte, iki taraf da sevgi duymakta, ama bunu gösteriş biçimi istendiği gibi olmamaktadır. Örneğin, kadın bir sürü soru sorup ilgilendiğini belirttiğinde sevgisini gösterdiğini sanır. Daha önce gördüğümüz gibi, bu bir erkeği çok sıkabilir. Erkek kontrol edildiğini düşünüp biraz nefes almak isteyebilir. Kadın buna bir anlam veremez, çünkü onun istediği eşinin kendisine bu şekilde destek olmasıdır. Sevecen olma çabaları en iyi olasılıkla erkek tarafından gözardı edilecek, en kötü olasılıkla da can sıkacaktır.

Aynı şekilde, erkekler sevgi gösterdiklerini sanırken bu sevgileri kadının kendini değersiz ve yalnız hissetmesine yol açabilir. Örneğin, kadın üzüldüğünde erkek onun sorunlarını önemsemeyecek sözler sarfederek ona sevgi gösterip destek verdiğini sanır. "Üzülme, o kadar da büyük dert değil," diyebilir. Ya da tümüyle duymazlıktan gelerek

ona mağarasına çekilip sakinleşme şansı tanıdığını zanneder. Onun destek vermek sandığı şey, kadının kendini küçümsenmiş, değersiz ve sevgisiz hissetmesine yol açar. Daha önce de gördüğümüz gibi, kadının dertlendiğinde sesini duyurmaya ve anlayış görmeye ihtiyacı vardır. Kendi ihtiyaçlarıyla kadınınkiler arasındaki farklılığı bilmeden erkek, yardım girişimlerinin neden başarısızlıkla sonuçlandığını anlayamaz.

SEVGİNİN ON İKİ ÇEŞİDİ

Karmaşık duygusal gereksinmelerimizin büyük bölümü sevgi ihtiyacı olarak özetlenebilir. Erkeklerle kadınların eşit derecede önemli altışar duygusal gereksinimi vardır. Erkekler öncelikle güven, kabul, takdir, beğenilme, onay ve teşvik beklerler. Kadınlarsa özellikle şefkat, anlayış, sevgi, bağlılık, haklı görülme ve güvence ararlar.

Eşimizin neye ihtiyacı olduğunu belirleme işi, sevginin bu on iki farklı türünü anlayabilirsek büyük ölçüde kolaylaşabilir. Aşağıdaki listeyi gözden geçirerek kolaylıkla eşinizin neden sevilmediğini düşündüğünü bulabilirsiniz. En önemlisi de, bu liste size ne yapacağınızı bilmediğiniz zamanlarda karşı cinsle ilişkilerinizi geliştirme yollarını gösterecektir.

KADINLARLA ERKEKLERİN TEMEL SEVGİ GEREKSİNMELERİ

Kadının Aradıkları	Erkeğin Aradıkları
1. Şefkat	1. Güven
2. Anlayış	2. Kabul
3. Saygı	3. Takdir
4. Bağlılık	4. Beğenilme
5. Haklı görülme	5. Onay
6. Güvence	6. Teşvik

Temel İhtiyaçlarımızı Anlamak

Kuşkusuz her kadınla erkek sevginin bu on iki türünün hepsine birden ihtiyaç duyar. Öncelikle kadınların aradıkları belirtilen altı tür sevgiye erkeklerin ihtiyaç duymadıkları söylenemez. Erkekler de şefkat, anlayış, sevgi, bağlılık, haklı görülme ve güvence isterler. "Temel ihtiyaç" derken anlatılmak istenen, insanın başka sevgi türlerini hissedip takdir edebilmesi için önce bu temel ihtiyacın karşılanması gerektiğidir.

İnsanın başka sevgi türlerini tam anlamıyla hissedip takdir edebilmesi için önce temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekir.

Erkek, temel gereksinmeleri tatmin edildikten sonra özellikle kadınların gereksinim duydukları altı tür sevgiye karşı açık bir hale gelir. Benzer biçimde kadının da güven, kabul, takdir, beğeni, onay ve teşviğe ihtiyacı vardır. Ancak, bu sevgi türlerine gerçek değerlerini verip takdir edebilmesi için önce kendi temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekir.

Kadının kendi ihtiyaç duyduğu şeyleri vermesi, ama sevdiği Marslının aslında başka şeyler aradığını unutması kolaydır. Öte yandan erkekler de önce kendi ihtiyaçlarını gözetir, kendi aradıkları sevgi türünün sevgili Venüslülerine her zaman uygun olmayabileceğini unutabilirler. Bu yeni sevgi anlayışının en güçlü ve pratik yönü, bu farklı sevgi türlerinin karşılıklı oluşudur. Örneğin, Marslı ilgi ve şefkatini ifade ettiğinde Venüslü otomatik olarak karşılık vermeye ve ona özellikle ihtiyaç duyduğu güvenle kabulü hissettirmeye başlar. Aynı durum Venüslü güven gösterdiğinde de olur: Marslı otomatik olarak Venüslünün ihtiyaç duyduğu ilgiyle karşılık verecektir. Aşağıdaki altı bölümde on iki tür sevgiyi pratik açıdan tanımlayıp karşılıklarını anlatacağız.

1. Kadın İlgiye, Erkek Güvene İhtiyaç Duyar

Erkek kadının duygulanyla ilgilenirse, o da sevildiğini hisseder. Böyle şefkatle yaklaşarak kadına kendini özel hissettirdiğinde erkek, onun en önemli gereksinmesini karşılamış olur. Doğal olarak kadın ona daha fazla güvenecektir. Güvenen kadın daha açık ve olumlu olacaktır. Kadının erkeğe yönelik davranışları açık ve olumlu olduğunda, erkek de kendisine güvenildiğini hisseder. Bir erkeğe güvenmek, onun elinden geleni yaptığına ve eşi için en iyisini istediğine inanmak demektir. Kadının tepkileri, erkeğinin yetenek ve niyetleri konusunda en iyisine inandığını belli ettiğinde, erkeğin temel sevgi gereksinmesi karşılanmış olur. Onun da eşinin ihtiyaç ve duygularına karşı ilgisi otomatik olarak artar.

2. Kadın Anlayışa, Erkek Kabule İhtiyaç Duyar

Erkek eşinin duygularını yorum yapmadan, ama anlayış göstererek dinlediğinde kadın sesini duyurduğunu ve anlaşıldığını hisseder. Anlayışlı bir tavır, anlatılanlardan bir anlam oluşturmaktır, yoksa o kişinin düşünce ya da duygularını önceden bildiğiniz anlamına gelmez. Kadının sesini duyurma ve anlaşılma gereksinmesi ne kadar karşılanırsa, onun erkeğin ihtiyaç duyduğu kabulü göstermesi de o kadar kolay olacaktır. Kadın bir erkeği değiştirmeye kalkışmadan sevgiyle kabul ettiğinde, erkek bunu hisseder. Kabul eden bir tavır onun olumlu karşılandığını onaylar. Bu, kadının onun kusursuz olduğuna inanması ya da onu geliştirmek istememesi demek değil, ona güvenmesi ve kendini geliştireceğine inanması demektir. Kabul edildiğini hissettiğinde erkeğin dinlemesi ve eşine hak ettiği anlayışı göstermesi çok daha kolaylaşır.

3. Kadın Saygıya, Erkek Takdire İhtiyaç Duyar

Erkek, kadının haklarını, istek ve ihtiyaçlarını kabul eden ve öncelik tanıyan bir biçimde davrandığında, kadın kendisine saygı duyulduğunu hisseder.

Erkeğin davranışı kadının duygu ve düşüncelerine önem verdiğini gösteriyorsa, kadın saygı duyulduğundan emin olur. Çiçek verme, yıldönümlerini hatırlama gibi saygının somut ve maddi ifadeleri, kadının saygı görme gereksinmesinin karşılanması açısından büyük önem taşır. Kendisine saygı duyulduğunu hisseden kadın, erkeğin ihtiyacı olan takdir edilmeyi ona daha kolaylıkla hissettirecektir.

Kadının, erkeğin çaba ve davranışlarından kişisel yarar ve değer elde ettiğini göstermesi, kabul etmesi, erkeğin takdir görme ihtiyacını doyuracaktır. Takdir, desteklenmeye verilen doğal bir tepkidir. Erkek takdir gördüğünde, çabalarının boşa gitmediğini anlar, böylece daha çok vermeye teşvik edilir. Takdir edilen bir erkek, otomatik olarak eşine daha çok saygı duymaya isteklendirilmiş olur.

4. Kadın Bağlılığa, Erkek Beğenilmeye İhtiyaç Duyar

Erkek, kadının ihtiyaçlarına öncelik verir, onu tatmin etmeye ve desteklemeye gururlanarak kendini adarsa, kadının bağlılık gereksinimi karşılanmış olur.

Beğenildiğini ve özel biri olduğunu hisseden bir kadın çiçek gibi açar. Erkek kadının duygu ve ihtiyaçlarının, kendi uğraşlarından daha önemli olduğunu belli ederek kadının sevilme gereksinmesini doyurur. Kadın da erkeğin yaşamında her şeyden önde geldiğini hissettikçe, ona olan beğenisi ve hayranlığı artar.

Tıpkı kadının bir erkeğin bağlılığını hissetme ihtiyacında olması gibi, erkek de bir kadının beğeni ve hayranlığını gereksinir. Bir erkeği takdir etmek, ona hayranlık, hoşnutluk ve beğeniyle bakmak demektir. Kadın onun neşe, güç, azim, dürüstlük, romantiklik, şefkat, sevgi,

anlayış gibi erdemleriyle kendine özgü benzersiz nitelik ve yeteneklerini takdir ettiğinde, erkek hayranlık duyulduğunu hisseder. Bunu hissettiğinde de, kendini eşine adayacak kadar güveni gelir.

5. Kadın Haklı Görülmeye, Erkek Onaylanmaya İhtiyaç Duyar

Erkek kadının duygu ve istekleri konusunda tartışmak ya da karşı çıkmak yerine onları kabul edip hak verdiğinde, kadının beşinci temel ihtiyacı da karşılanmış olur. Erkeğin haklı görme tutumu, kadının hissettiklerinin içine sinmesini sağlar. Başka bir deyişle, kadının «böyle» hissetmeye hakkı olduğunu onaylar. (İnsanın başka bir bakış açısına sahipken de eşinin bakış açısına hak verebileceğini unutmamak gerekir.) Erkek kadına hak verdiğini belli etmeyi öğrendiğinde, kendisinin de öncelikle ihtiyaç duyduğu onayı elde etmiş olur.

Her erkek için için sevdiği kadının kahramanı ya da şövalyesi olmak ister. Bir erkeğin kadının sınavlarından geçmiş olduğunu belirten işaret onun onayıdır. Kadının onaylayan tavırları bir erkeğin iyi olduğunu doğrulayıp, onu her açıdan doyurucu bulduğunu ifade eder. (Bir erkeği onaylamak mutlaka onunla aynı fikirde olmak demek değildir.) Onaylayan bir davranış biçimi erkeğin davranışlarının gerisindeki iyi gerekçeleri tanır ya da araştırır. Erkek ihtiyaç duyduğu onayı gördükten sonra, eşinin duygularına hak vermesi daha kolaylaşır.

6. Kadın Güvenceye, Erkek Teşvik Edilmeye İhtiyaç Duyar

Erkek eşine sürekli ilgi, şefkat, anlayış, saygı gösterip hak verdiğinde kadının güvence ihtiyacı karşılanmış olur. Güven veren bir davranış biçimi, kadına daima sevildiğini anlatır. Erkek genelde kadının belli başlı tüm sevgi gereksinmelerini bir kez karşıladıktan ve o kendini mutlu, güvende hissettikten sonra, artık sevildiğini bilmesi gerektiğini düşünür. Oysa gerçek böyle değildir. Kadının altıncı özel sevgi gerek-

sinmesinin karşılanması için erkeğin ona tekrar tekrar güvence vermesi gerekir.

Erkek genelde kadının belli başlı tüm sevgi gereksinmelerini bir kez karşıladıktan ve o kendini mutlu, güvende hissettikten sonra, artık sevildiğini bilmesi gerektiğini düşünür.

Benzer biçimde, erkeğin de özellikle bir kadın tarafından teşvik edilmeye ihtiyacı vardır. Kadının teşvik edici davranışları, erkeğin kişiliğine ve yeteneklerine güvenildiğini belli ederek ona umut ve cesaret verir. Kadının tavırları güven, kabul, takdir ve onay ifade ettiğinde, erkek elinden geleni yapmaya istekli olur. Bunun karşılığında eşine gereksinim duyduğu tüm sevgiyi verir.

BEYAZ ATLI ŞÖVALYE

Her erkeğin içinde beyaz atlı bir şövalye yatar. Her şeyden çok, sevdiği kadını korumak ve ona hizmet etmek ister. Kendisine güvenildiğini hissettiğinde, bu soylu yanı harekete geçer. Daha şefkatli olur. Kendisine güvenilmediğinde canlılığının ve enerjisinin bir bölümünü kaybeder ve bir süre sonra artık aldırmamaya başlar.

Taşrada gezen beyaz atlı bir şövalyeyi düşleyelim. Birdenbire yardım isteyen bir kadının çığlıklarını duyar. Hemen harekete geçer. Atını dörtnala sürüp kadının bir ejderha tarafından hapsedildiği şatoya gider. Soylu şövalye kılıcını çekip ejderhayı öldürür. Sonuçta, prenses onu sevgiyle kucaklar. Kapılar açılırken, prensesin ailesi ve kasabalılar onu sevinçle karşılayıp kutlarlar. Kasabada yaşamaya davet edilir ve kahraman ilan edilir. Prensesle birbirlerine âşık olurlar. Bir ay sonra soylu şövalye bir başka geziye çıkar. Dönüşünde yine sevgili prensesinin çığlıklarını duyar. Bir başka ejderha gelip şatoya saldırmıştır. Şövalye yetişip ejderhayı öldürmek için kılıcını çeker. Kılıcını sallamadan önce, prenses kuleden seslenir: "Kılıcını kullanma, kement at. Daha çok işe yarar." Ona kemendi fırlatıp nasıl kullanacağının talimatını ve-

rir. Erkek onun söylediklerini yapar. Kemendi ejderhanın boynuna dolayıp sıkıca çeker. Ejderha ölür ve herkes sevinir. Kutlama şöleninde şövalye aslında kendisinin bir şey yapmadığını düşünür. Kılıcını değil de, prensesin kemendini kullandığı için, kendini kasabanın güven ve hayranlığına layık görmemektedir. Olaydan sonra hafif bir depresyona kapılır ve zırhını parlatmayı unutur. Bir ay sonra yine bir yolculuğa çıkar. Kılıcını alıp giderken prenses ona dikkatli olmasını ve kemendi de almasını söyler. Eve dönerken yine şatoya saldıran bir ejderhayla karşılaşır. Bu kez elinde kılıcı koşarken duraklar, belki de kemendi kullanması gerektiğini düşünür. Bu bir anlık duraksama sırasında ejderha ateş püskürüp sağ kolunu yakar. Kargaşada şövalye başını kaldırıp prensesin şatonun penceresinden el salladığını görür. "Zehri kullan," diye seslenir prenses. "Kement işe yaramıyor." Ona zehri fırlatır, o da bunu ejderhanın ağzına döküp öldürür. Herkes bunu sevinçle kutlar, ama şövalye utanmaktadır. Ertesi ay tekrar yolculuğa çıkar. Kılıcını almış giderken, prenses ona dikkatli olmasını, kementle zehri de yanında götürmesini hatırlatır. Şövalyenin bu önerilere canı sıkılır ama yine de söyleneni yapar. Bu kez yolculuğu sırasında başka bir kadının yardım çığlıklarını duyar. Ona koşarken, depresyonu geçer ve kendini güvenli, enerji dolu hisseder. Ama ejderhayı öldürmek için kılıcını çekerken duraklar. Kılcı mı, kemendi mi, yoksa zehri mi kullanmalıyım, diye düşünür. Prenses olsa ne derdi? Bir an için kafası karışmıştır. Sonra, prensesi tanımadan önce, yalnızca kılıç taşıdığı günlerde kendini nasıl hissettiğini anımsar. Ejderhayı öldürür ve kasaba halkı sevinir.

Beyaz atlı şövalye bir daha asla prensesine geri dönmedi. Bu yeni kasabada kalıp sonsuza dek mutlu yaşadı. Zaman içinde, yeni eşinin kementler ve zehirler konusunda hiçbir şey bilmediğinden emin olunca da evlendi.

Her erkeğin içinde bir şövalye bulunduğunu hatırlamak, erkeğin temel ihtiyaçlarını kavrayabilme açısından çok önemlidir. Erkek zaman zaman ilgi ve yardım istese de, çoğunlukla bu onu soğutacak ve güvenini azaltacaktır.

BİLMEDEN EŞİNİZİ NASIL SOĞUTUYOR OLABİLİRSİNİZ

Karşı cins için neyin önem taşıdığını bilmeden, erkeklerle kadınlar eşlerini ne kadar incitiyor olabileceklerini anlamazlar. Hem erkeklerin, hem de kadınların bilmeden olumsuz, hatta zararlı biçimlerde iletişim kurduklarına tanık oluyoruz. Erkeklerle kadınlar en çok ihtiyaç duydukları sevgi türlerine sahip olamadıkları için duygusal açıdan incinirler. Kadınlar genelde iletişim biçimlerinin erkek egosu için zararlı ve yıkıcı olduğunu farketmezler. Kadın, erkeğin hislerine karşı duyarlı olmaya çalışır, ama onun sevgi ihtiyacı kendisininkinden farklı olduğundan, içgüdüsel olarak gereksinimlerini bilemez. Erkeğin temel sevgi ihtiyaçlarını anlayabilen kadın onun hoşnutsuzluğu konusunda daha duyarlı olabilir. Aşağıda erkeklerin başlıca sevgi gereksinmeleri konusunda kadınların en sık yaptıkları hataların bir listesini bulacaksınız:

Kadınların sıkça yaptıkları hatalar	**Erkek neden sevilmediğini sanır**
1. Kadın onun davranışlarını düzeltmeye ya da öğüt vermeye çalışır.	1. Kadın artık kendisine güvenmediği için erkek sevilmediğini düşünür.
2. Kadın üzüntüsünü, dertlerini paylaşarak onun davranışlarını değiştirmeye ya da kontrol etmeye çalışır. (Etkileme veya cezalandırma amacını gütmedikçe duyguları paylaşmakta sakınca yoktur.)	2. Erkek, kadın kendisini olduğu gibi kabul etmediği için sevilmediğini sanır.
3. Kadın, erkeğin onun için yaptıklarını görmezlikten gelip yapmadıklarından yakınır.	3. Yaptıklarının takdir edilmediğini gören erkek sevilmediğini düşünür.
4. Kadın onun davranışlarını düzeltip sanki çocukmuş gibi neler yapması gerektiğini söyler.	4. Erkek beğenilmediği için sevilmediğini düşünür.

5. Kadın üzüntüsünü dolaylı yollardan, belirsiz sorularla gösterir: "Bunu nasıl yapabildin?"	5. Kadın artık onu onaylamadığı için erkek sevilmediğini sanır. Bundan böyle kendini kahraman gibi hissetmemektedir.
6. Erkek bir karar verdiğinde ya da inisiyatifini kullandığında kadın onu düzeltir veya eleştirir.	6. Kadın artık onu kendi başına bir şey yapmaya teşvik etmediğinden erkek sevilmediğini düşünür.

Tıpkı kadınların, erkeklerin neye ihtiyaç duyduğunu anlamadıklarında kolaylıkla hata yapabilmeleri gibi, erkekler de aynı nedenle hata yaparlar. Erkekler genellikle kadınlarla iletişim kurma biçimlerinin saygısızca ve destek vermekten uzak olduğunu anlamazlar. Erkek, kadının kendisi yüzünden mutsuz olduğunu bildiğinde bile, onun neden sevilmediğini düşündüğünü ve neye ihtiyaç duyduğunu bilmeden yaklaşımını değiştiremez. Kadının temel ihtiyaçlarını anlayaran erkek, onun gereksinimlerine karşı daha duyarlı ve saygılı olabilir. Aşağıda, kadınların duygusal gereksinmeleri konusunda erkeklerin yaptıkları iletişim hatalarının bir listesini bulacaksınız:

Erkeklerin hataları	**Kadın neden sevilmediğini düşünür**
1. Erkek dinlemez, kolayca dikkati dağılır, ilgili sorular sormaz.	1. Erkek ilgisiz olduğu ve aldırmaz davrandığı için kadın sevilmediğini düşünür.
2. Erkek, kadının duygularını sözcük anlamıyla kabul edip onu düzeltmeye kalkar. Onun çözüm istediğini sanarak akıl verir.	2. Erkek kendisini anlamadığından kadın sevilmediğini düşünür.
3. Erkek dinler ama kızıp kendisini üzdüğü ve moralini bozduğu için kadını suçlar.	3. Erkek duygularına saygı göstermediğinden kadın sevilmediğini düşünür.

4. Erkek kadının duygu ve gereksinmelerini küçümser. Çocukları ya da işini daha önemli gösterir.
5. Kadın dertli olduğunda erkek neden kendisinin haklı olduğunu ve onun neden dertlenmemesi gerektiğini anlatır.
6. Erkek dinledikten sonra hiçbir şey söylemeden çekip gider.

4. Erkek ona hayran olmadığı ve onu özel biri olarak onurlandırmadığı için kadın sevilmediğini düşünür.
5. Erkek, duygularına hak vermediğini, aksine hatalı olduğunu ve desteksiz kaldığını ona hissettirdiği için kadın sevilmediğini düşünür.
6. Kadın ihtiyaç duyduğu güvenceyi bulamadığından kendini emniyette hissetmez.

AŞK YETERSİZ KALDIĞINDA

İnsanlar içgüdüsel olarak hep kendi istediklerini verdikleri için, aşk sık sık yetersiz kalır. Kadının en önemli sevgi ihtiyaçları ilgi görmek, anlaşılmak vb. olduğundan, erkeğine de otomatik olarak bolca ilgi ve anlayış gösterir. Erkek açısından bu ilgi, sanki eşi ona güvenmiyormuş izlenimini verir. Onun temel gereksinmesi ilgi değil, güvendir. Erkek ilgisine olumlu tepki vermeyince kadın verdiği desteği neden onun takdir etmediğini merak eder. Erkek de doğal olarak kendi türünde sevgi vermektedir, oysa kadının ihtiyaç duyduğu bu değildir. Böylece her ikisi de birbirlerinin gereksinmelerini karşılamakta yetersiz bir kısır döngüye sıkışıp kalmaktadırlar.

Beth şöyle yakınıyordu: "Böyle hiçbir şey almadan vermeye devam edemem. Arthur benim verdiklerimi takdir etmiyor. Onu seviyorum, ama o beni sevmiyor." Arthur da yakınıyordu: "Yaptığım hiçbir şey yetmiyor. Ne yapacağımı bilemiyorum. Her şeyi denedim, hâlâ beni sevmiyor. Ben onu seviyorum, ama bir işe yaramıyor." Beth ile Arthur sekiz yıllık evliler. İkisi de sevilmediklerini ve aldıklarından fazlasını verdiklerini düşündükleri için ilişkilerinden vazgeçmek üzereydiler. Beth daha çok verdiğini düşünürken, Arthur asıl en çok kendisinin verdiğini öne sürüyordu. Gerçekte her ikisi de vericiydiler, ama hiçbiri

istediğini ya da ihtiyaç duyduğunu alamıyordu. Birbirlerini seviyorlardı, ne var ki eşlerinin temel gereksinmelerini anlamadıklan için bu sevgileri etkili olamıyordu. Beth kendi almak istediğini verirken, Arthur da kendine göre veriyordu. Yavaş yavaş tükenmişlerdi. Çoğu insan ilişkiler zora girince havlu atar. Eşimizin temel ihtiyaçlarını anladığımızda ilişkiler de kolaylaşır. Daha fazla değil de, isteneni verirsek tükenmeyiz. On iki değişik sevgi türünü bildiğimiz takdirde, en samimi çabalarımızın bile neden sonuç getirmediğini anlayabiliriz. Eşinizi tatmin etmek için onun öncelikle gereksinme duyduğu sevgiyi vermeyi öğrenmeniz gerekir.

KIZMADAN DİNLEMEYİ ÖĞRENMEK

Erkeğin, kadının temel sevgi gereksinmelerini karşılayabilmesinin bir numaralı yolu iletişimdir. Daha önce de gördüğümüz gibi, iletişim Venüs'te özellikle önemlidir. Erkek bir kadının duygularını dinlemeyi öğrenerek ona etkili olacak biçimde bol bol şefkat, anlayış, saygı, bağlılık ve güvence gösterebilir. Erkeklerin kadınları dinleme konusunda karşılaştıkları en büyük sorunlardan biri, kadınların Venüs'ten geldiklerini; yani farklı biçimlerde iletişim kuracaklarını unutup sinirlenmeleri ya da öfkelenmeleridir. Aşağıdaki tablo bu farklılıkların hatırlanması ve yapılması gerekenler hakkında bazı önerilerde bulunmaktadır:

KIZMADAN DİNLEMENİN YOLLARI

Hatırlanması Gerekenler	Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler
1. Öfkenin kadının bakış açısını anlamamaktan kaynaklandığını unutmayın. Bu onun hatası değildir.	1. Anlama konusunda sorumluluk yüklenin. Onu sizi üzmekle suçlamayın. Anlamaya çalışarak baştan başlayın.
2. Duyguların hemen o anda bir anlam taşımasa da geçerli	2. Derin bir soluk alın, hiçbir şey söylemeyin! Gevşeyip kontrol

olduklarını unutmayın. Kadınlar duyguları konusunda anlayış beklerler.

3. Öfkenin işlerin nasıl düzeltileceğini bilmemekten kaynaklandığını unutmayın. Kadın hemen kendini daha iyi hissetmeye başlamasa bile, dinleyip anlamanız ona yardımcı olacaktır.

4. Kadının bakış açısını anlamak ve iyi bir dinleyici olarak takdir edilmek için mutlaka onun görüşlerine katılmanız gerekmediğini unutmayın.
5. İyi bir dinleyici olmayı başarmak için onun bakış açısını tam olarak anlamanız gerekmediğini unutmayın.

6. Onun kendini nasıl hissettiğinden sorumlu olmadığınızı unutmayın. Sanki sizi suçluyormuş gibi gelse de, aslında yalnızca anlaşılmaya çalışıyordur.
7. Sizi gerçekten kızdırıyorsa, büyük olasılıkla size güvenmediğini unutmayın. Aslında onun içinde açılıp incinmekten korkan küçük bir kız vardır ve sizin sevginizle şefkatinize ihtiyaç duymaktadır.

etmeyi bırakmaya çalışın. Dünyayı onun gözleriyle görmenin nasıl olacağını hayal edin.
3. Sizin çözümlerinizle kendini daha iyi hissetmediği için onu suçlamayın. Onun ihtiyacı olan şey çözümler değilken kendini nasıl daha iyi hissedebilir ki? Kendinizi çözüm önermekten alıkoyun.
4. Eğer farklı bir görüş açısı ifade etmeyi istiyorsanız, kadının sözünü bitirdiğinden emin olun ve kendi görüşünüzü belirtmeden önce onunkini tekrarlayın. Sesinizi yükseltmeyin.
5. Onu anlamadığınızı ama anlamak istediğinizi belirtin. Anlamamanın sorumluluğunu üstlenin; yorum yapmayın ve anlaşılmaz olduğunu ima etmeyin.
6. O sizin anladığınızı ve ilgilendiğinizi hissedene dek kendinizi savunmaya kalkışmayın. Sonra nazikçe ne demek istediğinizi açıklayıp özür dileyebilirsiniz.
7. Onun duygu ve görüşlerine karşı çıkmayın. Biraz zaman isteyip olayları daha sonra, duygusal açıdan daha az gerilimli bir zamanda konuşun. 11. bölümde anlatılan Aşk Mektubu Tekniğini deneyin.

Erkek öfkelenmeden ve sinirlenmeden bir kadının duygularını dinleyebildiğinde ona harika bir armağan vermiş olur. Onun kendini ifade ettikçe, sesini duyurup anlaşıldığına inanır ve erkeğe daha fazla sevgi, güven, takdir, hayranlık, onay ve teşvik gösterebilir.

ERKEĞE GÜÇ KAZANDIRMA SANATI

Tıpkı erkeklerin bir kadının temel sevgi gereksinmelerini karşılamak için dinleme sanatını öğrenmeleri gerektiği gibi, kadınların da erkeğe güç kazandırma sanatını öğrenmeleri gerekir. Kadın bir erkekten yardım istediğinde, ona olabileceğinin en iyisi olma fırsatını tanımaktadır. Onu değiştirme yolunda herhangi bir girişim, sevgi dolu güveni, kabulü, takdiri, onay ve teşviği silip atacaktır. Bir erkeğe güç kazandırmanın sırrı, onu asla değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmamaktır. Onu değiştirmek istemeniz doğaldır, ama bu arzunuzu gerçekleştirmeye kalkışmayın. Erkek yalnızca doğrudan akıl danıştığında değişme konusunda yardıma açık demektir.

Bir erkeğe güç kazandırmanın sırrı, onu asla değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmamaktır.

Akıl Değil, Güven Verin

Venüs'te akıl vermek sevecen bir davranış olarak değerlendirilir. Mars'ta ise böyle değildir. Marslıların doğrudan istenmedikçe akıl vermediklerini kadınların hiç unutmamaları gerekir. Sevgi göstermenin bir yolu da bir diğer Marslının kendi sorunlarını çözebileceğine güvenmektir. Bu, kadının duygularını bastırması gerektiği anlamına gelmez. Kadının sinirli, hatta öfkeli olması doğaldır, ama erkeği değiştirmeye kalkmaması gerekir. Onu değiştirme yolundaki herhangi bir girişim yararlı ve yapıcı olmaz. Kadın bir erkeği sevdiğinde, çoğu zaman ilişkilerini iyiye götürmeye çabalar. Hevesle onu kendi gelişme planlarının hedefi yapar. Onu yavaş yavaş rehabilite etme sürecine başlar.

Erkekler Değişmeye Karşı Neden Direnirler

Kadın çok çeşitli yollarla erkeğini değiştirip düzeltmeye çalışır. Onu değiştirme çabalarının sevgi göstergesi olduğunu düşünür, oysa erkek de kontrol edildiğini, yönlendirildiğini, reddedildiğini ve sevilmediğini hisseder. Kadın erkeği değiştirmeye çalışırken, o aslında büyüyüp değişmek için ihtiyaç duyduğu güveni almıyor demektir. Yüzlerce kadın ve erkekle dolu bir salona sorduğumda hepsi de aynı deneyimi yaşadıklarını söylediler: Kadın bir erkeği ne kadar değiştirmeye çalışırsa, erkek o kadar direnir. Sorun, erkeğin kendisini geliştirme çabalarına direnirken kadının da bu tepkiyi yanlış yorumlamasındadır. Kadın erkeğin değişmek istememe nedeninin büyük olasılıkla onu yeterince sevmemesi olduğunu düşünerek yanılır. Aslında erkeğin değişmeye direnmesinin nedeni, yeterince sevilmediğini sanmasıdır. Erkek sevildiğini, kendisine güvenildiğini, kabul ve takdir edildiğini, vb. hissederse, otomatik olarak büyüyüp değişmeye, gelişmeye başlar.

İki Tür Erkek / Bir Davranış Biçimi

İki tür erkek vardır. Biri kadın kendisini değiştirmeye kalktığında inanılmaz ölçüde direnir ve savunmaya geçer; diğeri de değişmeyi kabul edip daha sonra bunu unutur ve eski davranış biçimine geri döner. Erkek ya aktif ya da pasif olarak direnir. Olduğu gibi sevilmediğini hissettiğinde erkek, bilinçli veya bilinçsiz olarak kabul edilmeyen davranışlarını tekrarlamaya başlayacaktır. Sevilip kabul edildiğini hissedene dek bu davranışları tekrarlama yolunda bir dürtü duyacaktır. Erkeğin kendini geliştirmesi için olduğu gibi kabul edilip sevilmesi gerekir. Aksi halde savunmaya geçer ve aynı kalır. Olduğu gibi kabul edildikten sonra, kendi başına gelişmenin yollarına bakacaktır.

Erkekler Geliştirilmek İstemezler

Erkeklerin kadınlara neden üzülmemeleri gerektiğini anlatmak istemeleri gibi, kadınlar da erkeklere neden öyle davranmamaları gerektiğini açıklamak isterler. Tıpkı erkeklerin yanlışlıkla kadınları "onarmak" istemeleri gibi, kadınlar da yanlışlıkla erkekleri "geliştirmeye" çalışırlar. Erkekler dünyayı Marslı gözlüğünden görürler. İlkeleri, "eğer bozuk değilse, onarmamak" tır. Kadın erkeği geliştirmeye kalktığında, erkek kadının kendisinin bozuk olduğunu düşündüğü mesajını alır. Bu bir erkeği incitir ve savunmaya geçirir. Sevilmediğini ve kabul edilmediğini düşünür.

Bir erkeğin büyümesine olanak tanımanın en iyi yolu, onu herhangi bir biçimde değiştirmeye çalışmaktan vazgeçmektir.

Erkek kusurlarına rağmen kabul edilme ihtiyacındadır. Bir insanın kusurlarını kabullenmek, özellikle de nasıl daha iyi olacağını bildiğimiz zaman, o kadar kolay değildir. Ancak, bir erkeğin büyümesine olanak tanımanın en iyi yolunun onu herhangi bir biçimde değiştirmeye çalışmaktan kaçınmak olduğunu anladığımızda bu kolaylaşır. Aşağıdaki tabloda bir kadının erkeğin değişip büyümesine nasıl destek olabileceğinden örnekler göreceksiniz:

BİR ERKEĞİ DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMAKTAN VAZGEÇMENİN YOLLARI

Kadının Unutmaması Gerekenler	Neler Yapabileceği
1. Unutmayın: Üzgün olduğu zamanlarda ona çok fazla soru sormayın, yoksa onu değiştirmeye çalışacağınızı düşünecektir.	1. Sizinle konuşmak istediği zamanlar dışında, sıkıntılı halini görmezlikten gelin. Konuşmaya davet olarak başlangıçta azıcık kaygı belirtebilirsiniz.

2. Unutmayın: Onu herhangi bir biçimde değiştirmeye çalışmaktan vazgeçin. Büyümek için sizin reddetmenize değil, sevmenize ihtiyacı vardır.	2. Onun kendi başına büyüyebileceğine güvenin. Duyguları dürüstçe paylaşın ama değişmesini talep etmeyin.
3. Unutmayın: Sorulmadan akıl verdiğinizde kendisine güvenilmediğini, kontrol edildiğini istenmediğini sanabilir.	3. Öğrenmesi gerekenleri kendi başına öğreneceğine güvenip sabredin. Fikrinizi sorana dek bekleyin.
4. Unutmayın: Erkek inatlaşıp değişime direndiğinde sevilmediğini sanıyordur; beğenilmeyeceği ya da sevilmeyeceği korkusuyla hatalarını kabul etmeye çekiniyordur.	4. Ona sevginize layık olmak için kusursuz olması gerekmediğini göstermeye çalışın. Bağışlamayı deneyin. (Bkz. 11. bölüm)
5. Unutmayın: Eğer onun da sizin için aynısını yapmasını bekleyerek özveride bulunursanız, kendini değişmesi için baskı altında hissedecektir.	5. Kendi adınıza bir şeyler yapın ve sizi mutlu etmesi için ona bağımlı olmayın.
6. Unutmayın: Onu değiştirmeye kalkmadan da olumsuz duygularınızı paylaşabilirsiniz. Kabul edildiğini hissettiğinde dinlemesi daha kolay olacaktır.	6. Duygularınızı paylaşırken, ona ne yapması gerektiğini söylemeye çalışmadığınızı, yalnızca sizin duygularınızı dikkate almasını istediğinizi bildirin.
7. Unutmayın: Eğer ona buyurur ve onun adına karar verirseniz, eleştirildiğini ve kontrol edildiğini sanacaktır.	7. Gevşeyin ve teslim olun. Kusurları kabul etmeyi deneyin. Onun duygularını kusursuzluktan daha önemli tutun ve ona ders verip düzeltmeye kalkışmayın.

Kadınlarla erkekler kendilerine özgü gereksinmelerini dikkate alarak birbirlerini desteklemeyi öğrendikçe, büyüme ve gelişme kendiliğinden olacaktır. Eşinizin altı temel ihtiyacının bilincinde olarak, sevgi dolu desteğinizi onun gereksinimlerine göre yeniden yönlendirebilir ve ilişkilerinizi önemli ölçüde kolaylaştırıp daha tatmin edici bir hale getirebilirsiniz.

Dokuzuncu Bölüm

TARTIŞMALARDAN KAÇINMANIN YOLLARI

Sevgi dolu ilişkilerimizdeki en büyük sınavlardan biri, farklılıkların ve anlaşmazlıkların nasıl ele alınacağıdır. Çiftler görüş ayrılığına düştüklerinde tartışmaları çoğu zaman münakaşaya, sonra da kavgaya dönüşür. Birdenbire sevgi dolu bir biçimde konuşmayı bırakır ve birbirlerini incitmeye başlarlar: suçlayarak, yakınarak, talep ederek, öfkelenerek ve kuşkulanarak. Böyle tartışan erkeklerle kadınlar yalnızca duygularını değil, ilişkilerini de zedelerler. Tıpkı bir ilişkide en önemli öğenin iletişim olması gibi, tartışmalar da en zararlı öğe olabilir. Biriyle ne kadar yakınsak, yaralamak ya da yaralanmak o kadar kolaydır.

Tıpkı bir ilişkide en önemli öğenin iletişim olması gibi, tartışmalar da en zararlı öğe olabilir.

Pratik açılardan, çiftlere önemle tartışmalardan kaçınmalarını öneririm. İki insanın birbirleriyle cinsel açıdan ilgisi yoksa, tartışır ya da görüşürken tarafsız kalmak çok daha kolaydır. Ancak, birbirleriyle duygusal ve özellikle de cinsel ilişki içindeki çiftler tartıştığında, olay kolaylıkla kişisel olabilir. Temel bir ilke olarak, asla tartışmayın. Bunun yerine bir durumun lehinde ve aleyhinde olan noktaları ele alın. Ne istediğinizi görüşün ama münakaşa etmeyin. Tartışmadan ve kavga et-

meden de dürüst ve açık olmak, hatta olumsuz duyguları ifade etmek mümkündür.

Bazı çiftler hiç durmadan münakaşa eder ve aşkları yavaş yavaş ölür. Diğer uçta, bazı çiftler çatışmadan kaçınmak için dürüst duygularını bastırırlar. Gerçek duygularını bastırmanın sonucu olarak, sevecen duygulanyla olan bağlantılarını da kaybederler. Bir çift savaşırken, bir başkası soğuk savaş sürdürür. Çiftlerin bu iki uç arasındaki dengeyi bulabilmeleri çok önemlidir. Farklı gezegenlerden geldiğimizi hatırlayarak ve sağlam iletişim becerileri geliştirerek, olumsuz duygularla çelişkili fikir ve arzuları bastırmadan da tartışmalardan kaçınmak mümkündür.

TARTIŞTIĞIMIZDA NELER OLUR

Kadınlarla erkeklerin hangi açılardan farklı olduklarını anlamadan hem eşimizi, hem de kendimizi incitecek tartışmalara girmek kolaydır. Tartışmalardan kaçınmanın sırn sevgi ve saygı dolu iletişimdir. Farklılıklarla anlaşmazlıklardan çok, onları iletiş biçimimiz acı verir. İdeal olarak, bir tartışmanın acı verici olması gerekmez; bunun yerine yalnızca farklılıklarımızla anlaşmazlıklarımızı ifade eden bir konuşma olabilir. (Tüm çiftlerin zaman zaman görüş ayrılığına düşmeleri kaçınılmazdır.) Birçok çift bir konuyu tartışmaya başladıktan beş dakika sonra, neden tartıştıklarını tartışmaya geçerler. Farkında olmadan birbirlerini incitirler; karşılıklı anlayış ve farklılıkların kabulüyle masum bir tartışma olarak kalabilecek bir olay kavgaya dönüşür. Her iki taraf da eşinin kendisine yalnızca yaklaşımı yüzünden onun bakış açısını kabul edip anlamayı reddeder.

Bir çatışmanın çözümlenmesi, kendi bakış açımızı karşımızdakinin görüş açısını da kapsayacak biçimde genişletmemizi gerektirir. Bunu sağlayabilmek için, takdir edilip saygı gördüğümüzü hissetmeliyiz. Eğer eşimizin tavırları sevgisizse, onun bakış açısını kabullenmek kendimize olan saygımızı zedeleyebilir.

Birçok çift bir konuyu tartışmaya başladıktan beş dakika sonra neden tartıştıklarını tartışmaya geçerler.

Biriyle ne kadar yakınsak, onun olumsuz duygularına tepki göstermeden bakış açısını dinlemek de o kadar güç olur. Onun saygı ve onayını yitirmemek için savunmaya geçer ve bakış açısına karşı direniriz. Bakış açısını kabul etsek bile, inatla tartışmayı sürdürebiliriz.

TARTIŞMALAR NEDEN ACI VERİR

İnsana acı veren ne söylediğimiz değil, nasıl söylediğimizdir. Çoğu zaman erkek kendisine meydan okunduğunu hissettiğinde dikkatini haklı olmaya yoğunlaştırıp bir yandan sevecen de olmayı unutur. İlgili, saygılı ve güven verici bir tonda iletişim kurabilme becerisi otomatik olarak azalır. Ne kadar aldırmaz göründüğünün, eşini ne kadar incittiğinin farkında değildir. Böyle zamanlarda basit bir görüş ayrılığı bile kadına saldırı gibi görünebilir; bir talep buyruk halini alır. Kadın, onun sözlerini kabul etmesi gerektiği zamanlarda bile, doğal olarak bu sevgisiz yaklaşıma direnir.

Erkek umursamaz bir tavırla konuşup sonra da neden üzülmemesi gerektiğini anlatmaya kalkışarak bilmeden eşini incitir. Yanlışlıkla kadının onun bakış açısına direndiğini sanmaktadır. Gerçekteyse kadını üzen onun sevgisiz yaklaşımıdır. Erkek onun bu tepkisini anlamadığından, dikkatini nasıl söylediği yerine ne söylediğine yoğunlaştırır. Tartışmayı kendisinin başlattığı yolunda hiçbir fikri yoktur; kadının onunla tartıştığını düşünmektedir. Kadın kendini onun sivri ifadelerinden korumaya çalışırken, o da kendi bakış açısını savunmaktadır.

Erkek bir kadının incinmiş duygularına saygı göstermezse, onları hiçe saymış olur ve kadın daha da fazla incinir. Kendisi umursamaz sözlere ve ses tonuna karşı kadın kadar duyarlı olmadığından, erkeğin bu durumu anlaması kolay değildir. Sonuç olarak, erkek eşini ne kadar incitip direnişe zorladığının farkında bile olmayabilir.

Öte yandan, kadınlar da erkekleri ne kadar incittiklerini farketmezler. Erkeğin aksine, kadın kendisine meydan okunduğunu hissettiğinde konuşma biçimi otomatik olarak güvensiz ve itici bir hal alır. Bu biçimde itme, özellikle duygusal açıdan bağlı olan erkeği çok incitir. Kadınlar önce eşlerinin davranışları konusundaki olumsuz duygularını paylaşıp, sonra da istenmeyen öğütleri vermeye kalkışarak tartışmaları başlatır ve şiddetlendirirler. Kadın olumsuz duygularını güven ve kabul mesajlarıyla dengelemeyi ihmal ederse, erkek de olumsuz tepki verir ve kadının kafası karışır. Yine güvensizliğinin erkeği ne kadar incittiğinin farkında değildir.

Tartışmadan kaçınmak için eşimizin neyi söylediğimize değil, nasıl söylediğimize karşı çıktığını unutmamamız gerekir. Münakaşa için iki kişi gerekirken, münakaşayı kesmek için biri yeter. Tartışmaya son vermenin en iyi yolu daha işin başında kestirip atmaktır. Bir anlaşmazlığın ne zaman münakaşaya dönüştüğünü anlama konusunda sorumluluk yüklenin. Susup biraz ara verin. Eşinize yaklaşımınızı düşünün. Ona ihtiyaç duyduğu şeyleri vermediğinizi anlamaya çalışın. Bu aralar, bizim sakinleşmemizi, yaralarımızı sarmamızı ve yeniden iletişim kurmaya kalkışmadan önce ayağımızı sağlam basmamızı sağlar.

İNCİNMEKTEN KAÇINMANIN DÖRT YOLU

Bireyler tartışmalarda incinmekten kaçınmak için dört türlü tavır takınabilirler. Bunlar; kavga, kaçış, numara yapma ve içine kapanmadır. Bu tavırların her biri kısa dönemli kazanç sağlamakla birlikte, uzun dönemde hepsi de zararlıdır. Şimdi bu tavırları tek tek ele alalım.

1. Kavga: Bu tavır kesinlikle Mars'tan gelir. Bir konuşma sevgisiz ve soğuk bir hal aldığında bazı insanlar içgüdüsel olarak kavga etmeye başlarlar. Hemen saldırıya geçerler. İlkeleri şudur: "En iyi savunma saldırıdır." Suçlayarak, yargılayarak, eleştirerek ve eşlerini haksız çıkararak darbe indirirler. Bağırmaya ve öfkelerini dışa vurmaya eğilimlidir-

ler. Asıl amaçları eşlerini sindirip kendilerini sevmeye ve desteklemeye zorlamaktır. Eşleri geri adım attığında kazandıklarını düşünürler, ama gerçekte kaybetmişlerdir.

Sindirme her zaman bir ilişkideki güveni zayıflatır.

Sindirme her zaman bir ilişkideki güveni zayıflatır. Başkalarını hatalı göstererek istediklerinizi zorla elde etmek, bir ilişkide başarısızlığın kaçınılmaz formülüdür. Çiftler kavga ettiklerinde açık ve duyarlı olma yeteneklerini yavaş yavaş yitirirler. Kadınlar kendilerini korumak için kapanırken, erkekler de artık o kadar aldırış etmemeye başlarlar. Yavaş yavaş başlangıçta sahip oldukları yakınlığı yitirirler.

2. Kaçış: Bu davranış biçimi de Mars'tan gelir. Marslılar çatışmadan kaçınmak için mağaralarına çekilip bir daha asla çıkmayabilirler. Bu, tıpkı bir soğuk savaş gibidir. Konuşmayı reddederler ve hiçbir şey çözümlenmez. Bu edilgen-saldırgan davranış biçimi, tartışmaya ara verip sonra sorunları sevecen bir şekilde yeniden ele almakla aynı değildir. Çatışmadan korkan Marslılar sinip, tartışmaya yol açabilecek konulardan hiç söz açmamayı yeğlerler. Bir ilişkide yumurta kabuklarının üstünde yürüyor gibidirler. Bundan genellikle kadınlar yakınsa da, erkekler de böyledir. Bu, erkeklerin o kadar içine işlemiştir ki, çoğu zaman ne kadar sık yaptıklarının farkına bile varmazlar.

Bazı çiftler tartışmak yerine anlaşmazlıklarından söz etmekten kaçınırlar. Onların istediklerini elde etme yolu, sevgilerini esirgeyerek eşlerini cezalandırmaktır. Kavgacılar gibi çıkıp doğrudan eşlerine acı vermezler. Bunun yerine eşlerini dolaylı yollardan, yavaş yavaş hak ettikleri sevgiden yoksun bırakarak incitirler. Sevgimizi esirgersek eşlerimizin de bize verecek sevgileri daha az olur. Kısa dönemli kazanç huzur ve uyumdur, ama konular uzun süre açılmaz ve duygulara kulak verilmezse, öfkeler birikecektir. Uzun dönemde eşler başlangıçta onları biraraya getiren sevgi ve ihtirası yitirirler. Genelde çözümlenmemiş acılarını uyuşturmanın bir yolu olarak aşırı çalışmaya, aşırı yemeye ve başka bağımlılıklara sığınırlar.

3. Numara Yapma: Bu tavır Venüs'ten gelir. Bu kişi bir çatışmada yara almaktan kaçınmak için hiçbir sorun olmadığını öne sürer. Yüzüne bir gülümseme yerleştirip her şeyden memnunmuş gibi davranır. Ancak zaman içinde bu kadınların öfkesi birikir; durmadan eşlerine vermekte, ama karşılığında kendi ihtiyaç duydukları şeyleri almamaktadırlar. Bu öfke onların doğal sevgi ifadelerini de engeller. Duyguları konusunda dürüst olmaktan korktukları için her şeyi "iyi, yolunda" gösterirler. Erkekler de genellikle bu cümleleri kullanırlar, ama bunların onlar için taşıdığı anlam bambaşkadır. Şöyle ki: "Her şey yolunda, kendi başıma halledebilirim," ya da, "Sorun yok, çünkü ne yapılması gerektiğini biliyorum," veya, "Tamam, ben hallediyorum ve yardıma ihtiyacım yok." Kadının bu ifadeleri kullanması bir çatışma ya da tartışmadan kaçınmak istemesinin belirtisi olabilir.

Kadın ortalığı dalgalandırmaktan kaçınmak için kendi kendini kandırıp her şeyin yolunda gittiğine inandırabilir. Arzu, duygu ve gereksinmelerinden özveride bulunur ya da bunları inkâr eder; bir çatışma olasılığından kaçınmak ister.

4. İçe Kapanma: Bu tavır da Venüs'ten gelir. Bu kişi tartışmak yerine boyun eğer. Bunlar eşlerini üzen her şeyin sorumluluğunu üstlerine alırlar. Kısa dönemde son derece sevgi dolu bir ilişki görünümü sergilerken, sonunda benliklerinden çok şey yitirirler.

Bir seferinde bir erkek bana karısından yakınmıştı. "Onu çok seviyorum," dedi. "Bana istediğim her şeyi veriyor. Tek şikâyetim onun mutlu olmaması." Eşi yirmi yıldır kocası için kendi kendini inkâr etmişti. Asla kavga etmemişlerdi ama eşine ilişkileri hakkında soru soracak olsanız şöyle derdi: "Harika bir ilişkimiz var. Eşim o kadar sevgi dolu ki. Tek sorunumuz benim. Çok sıkıntılıyım ve nedenini de bilemiyorum." Kadının sıkıntılı olmasının nedeni yirmi yıldır eşinin suyuna giderek kendini inkâr etmesiydi.

İnsanlar eşlerini hoşnut etmek için içgüdüleriyle onların arzularını sezinleyip kendilerini de onları memnun edecek kalıba sokarlar. Ancak eninde sonunda, sevgi uğruna kendilerini verdiklerine pişman

olurlar. Bu insanlar zaten kendilerini büyük ölçüde reddettiklerinden, herhangi bir reddedilme onlara çok ağır gelir. Her ne pahasına olursa olsun reddedilmekten kaçınmak ve herkes tarafından sevilmek isterler. Bu süreç içinde sözcüğün tam anlamıyla kendi benliklerinden feragat ederler.

Bu dört tipin birinde ya da birkaçında kendinizi bulmuş olabilirsiniz. İnsanlar genelde bunlardan birinden diğerine geçerler. Yukardaki dört stratejinin her birinde niyetimiz kendimizi incinmekten korumaktır. Ne yazık ki, bunlar bir işe yaramaz. Asıl işe yarayacak olan, tartışmaları tanımlayıp durdurmaktır. Sakinleşmek için biraz ara verip sonra yeniden konuşmaya başlamak gerekir. Karşı cinsle daha fazla anlayış ve saygıyla iletişim kurmayı denerseniz yavaş yavaş tartışma ve kavgalardan kaçınmaya başladığınızı göreceksiniz.

NEDEN TARTIŞIRIZ

Kadınlarla erkekler en çok, para, seks, kararlar, programlama, değerler, çocuk yetiştirme ve ev sorumlulukları konusunda tartışırlar. Bu tartışma ve görüşmelerin acı kavgalara dönüşmesinin yalnızca tek bir nedeni vardır: Sevildiğimizi hissetmemek. Sevildiğini hissetmemek duygusal acıya yol açar ve insanın duygusal olarak acı çekerken sevgi göstermesi güçtür.

Kadınlar Mars'tan gelmediklerinden, bir erkeğin anlaşmazlıklarla başa çıkabilmek için nelere ihtiyaç duyduğunu içgüdüsel olarak bilemezler. Çatışan düşünce, duygu ve arzular bir erkek için güç bir sınav oluştururlar. Erkek bir kadına ne kadar yakınsa, farklılık ve anlaşmazlıklarla başa çıkması da o kadar zordur. Kadın erkeğin yaptığı bir şeyden hoşlanmadığında o bunu üstüne alınıp kadının kendisinden hoşlanmadığını düşünür. Duygusal gereksinmeleri karşılandığı zaman erkek bu farklılık ve anlaşmazlıklarla başa çıkabilir. Öte yandan, ihtiyaç duyduğu sevgiden yoksunsa savunmaya geçer ve karanlık yanı orta-

ya çıkmaya başlar: İçgüdüsel olarak kılıcını çekmiştir. Görünürde erkek gündemdeki konuyu (para, sorumluluklar vb.) tartışıyor olabilir, ama kılıcını çekmesinin asıl nedeni sevilmediğini hissetmesidir. Erkek para, programlama, çocuklar ya da başka herhangi bir konu hakkında tartıştığında, gizli gizli aşağıdaki şu nedenlerden dolayı tartışıyor olabilir:

ERKEKLERİN TARTIŞMALARININ GİZLİ NEDENLERİ

Tartışmasının Gizli Nedeni	Tartışmaması İçin Ne Gerekir
1. "Yaptığım ya da yapmadığım en ufak bir şeye takılıp üzülmesinden hoşlanmıyorum. Eleştirildiğimi ve olduğum gibi kabul edilmediğimi hissediyorum."	1. Erkeğin olduğu gibi kabul edilmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine eşinin kendisini geliştirmeye çalıştığını hissetmektedir.
2. "Bana işleri nasıl yapmam gerektiğini söylemesinden hoşlanmıyorum. Beğenilmediğimi hissediyorum. Bana çocukmuşum gibi davranıyor."	2. Erkeğin beğenilmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine aşağılandığını hissetmektedir.
3. "Kendi mutsuzluğunun suçunu bende bulmasından hoşlanmıyorum. Onun beyaz atlı şövalyesi olmak içimden gelmiyor."	3. Erkeğin cesaretlendirilmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine içinden havlu atmak gelmektedir.
4. "Ne çok şey yaptığından ve değerinin hiç bilinmediğinden yakınmasından hoşlanmıyorum. Benim de onun için yaptıklarımın takdir edilmediğini hissediyorum."	4. Erkek takdir edilmeye ihtiyaç duyarken suçlandığını, yaptıklarının takdir edilmediğini, güçsüz kaldığını hissetmektedir.

5. "Yolunda gitmeyebilecek her şey için kaygılanmasından hoşlanmıyorum. Bana güvenilmediğini hissediyorum."	5. Erkeğin kendisine güvenilmesine ve eşinin güvencesi için yaptıklarının takdir edilmesine ihtiyacı vardır. Bunun yerine eşinin kaygılarının sorumluluğunu yüklenmektedir.
6. "Onun istediği şeyleri yapmamı ya da istediği gibi konuşmamı beklemesinden hoşlanmıyorum. Kabul edilip saygı gördüğümü hissetmiyorum."	6. Erkeğin olduğu gibi kabul edilmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine kontrol edilip baskı altına alındığını düşünür ve söyleyeceği hiçbir şey yoktur. Eşini asla tatmin edemeyeceğini düşünür.
7. "Sözlerimden incinmesinden hoşlanmıyorum. Kendimi güvenilmemiş, yanlış anlaşılmış ve itilmiş hissediyorum."	7. Erkeğin kabul edilip güvenilmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine reddedildiğini ve affedilmediğini düşünür.
8. "Benden düşüncelerini okumamı beklemesinden hoşlanmıyorum. Bunu yapamıyorum. Kendimi kötü ve yetersiz hissediyorum."	8. Erkeğin onay ve kabul görmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine kendini çok başarısız hissetmektedir.

Bir erkeğin temel duygusal gereksinmelerinin karşılanması, onun acı verici tartışmalara girme eğilimini azaltacaktır. Kendiliğinden çok daha saygıyla dinleyip konuşmaya başlayacaktır. Böylece tartışmalar, görüş ayrılıkları ve olumsuz duygular kavga haline dönüşmeden karşılıklı konuşma, görüşme ve ödünlerle çözümlenecektir.

Kadınlar da acı veren tartışmalara katkıda bulunurlar, ama onların nedenleri farklıdır. Görünürde para, sorumluluklar ya da herhangi başka bir nedenle tartışıyorlardır, oysa gizliden gizliye aşağıda verilen nedenlerden dolayı eşlerine direniyorlardır:

KADINLARIN TARTIŞMALARININ GİZLİ NEDENLERİ

Tartışmasının Gizli Nedenleri	Tartışmaması İçin Neler Gerekir
1. "Duygu ve isteklerimi küçümsemesinden hoşlanmıyorum. Kendimi baştan savılmış ve önemsiz hissediyorum."	1. Kadının haklı görülmeye ve el üstünde tutulmaya ihtiyacı vardır. Bunun yerine yargılanıp görmezlikten gelindiğini düşünmektedir.
2. "İstediğim şeyleri yapmayı unutmasından ve sonra dırdır ediyormuşum gibi görünmekten hoşlanmıyorum. Sanki onun desteği için yalvarıyormuşum gibi geliyor."	2. Saygı görüp isteklerinin dikkate alınmasına ihtiyacı vardır. Bunun yerine ihmal edildiğini ve erkeğin öncelikler listesinin en dibinde yer aldığını düşünmektedir.
3. "Üzüldüğü zamanlar beni suçlamasından hoşlanmıyorum. Sanki sevilmek için kusursuz olmam gerekiyormuş gibi geliyor. Ben kusursuz değilim."	3. Erkeğin onun neden üzüldüğünü anlamasına; onu hâlâ sevdiğine ve kusursuz olması gerekmediğine ikna etmesine ihtiyacı vardır. Bunun yerine kendi olmaya çekinmektedir.
4. "Sesini yükseltmesinden ya da haklı oluşunun nedenlerini sıralamasından hoşlanmıyorum. Sanki ben haksızmışım ve o benim görüşlerime hiç aldırmıyormuş gibi geliyor."	4. Kadının anlaşılmaya ve saygı görmeye ihtiyacı vardır. Bunun yerine sesini duyuramadığını, sindirildiğini ve ezildiğini hissetmektedir.
5. "Vermemiz gereken kararlarla ilgili sorular sorduğumda küçümser bir tavır takınmasından hoşlanmıyorum. Sanki ona yok oluyor ve zamanını boşa harcıyormuşum gibi geliyor."	5. Erkeğin onun duygularına önem verdiğini ve bilgi edinme ihtiyacına saygı duyduğunu hissetmesi gerekmektedir. Bunun yerine kendisine saygı duyulmadığını ve takdir edilmediğini düşünmektedir.

6. "Sorularıma ya da sözlerime yanıt vermemesinden hoşlanmıyorum. Sanki bir hiçmişim gibi hissediyorum."	6. Kadının erkeğin dinlediğine ve önem verdiğine ikna edilmesi gerekir. Bunun yerine görmezden gelindiğini ve yargılandığını düşünmektedir.
7. "Bana neden incinmemem, kaygılanmamam, kızmamam gerektiğini açıklamasından hoşlanmıyorum. Bana hak vermediğini ve arka çıkmadığını düşünüyorum."	7. Kadının kendisine hak verilmesine ve anlaşılmaya ihtiyacı vardır. Bunun yerine desteklenmediğini, sevilmediğini hissetmekte ve öfkelenmektedir.
8. "Benim daha soğukkanlı olmamı beklemesinden hoşlanmıyorum. Sanki duygularım olduğu için hatalıymışım ve zayıflık ediyormuşum gibi geliyor."	8. Kadının özellikle duygularını paylaştığında saygı görüp el üstünde tutulmaya ihtiyacı vardır. Bunun yerine kendini güvensiz ve korumasız hissetmektedir.

Tüm bu acı duygu ve gereksinmeler gerçek olmakla birlikte, genelde doğrudan ele alınıp konuşulmaz. Bunun yerine insanın içinde birikip bir tartışma sırasında ortaya dökülür. Bazen doğrudan karşıdaki kişiye yöneltilir, ama genelde yalnızca yüz ifadeleri, beden hareketleri ve ses tonuyla dışa vurulur.

Erkeklerle kadınların özel duyarlılıklarını anlayıp uyum sağlamaları; bunlardan alınmamaları gerekmektedir. Eşinizin duygusal gereksinmelerini karşılayabilecek bir biçimde iletişim kurmaya çalıştığınızda, gerçek sorunu da ele almış olacaksınız. Tartışmalar aslında farklılıklarla anlaşmazlıkların halledilmesi konusunda son derece yararlı, karşılıklı konuşmalar haline dönüşebilir.

BİR TARTIŞMANIN ANATOMİSİ

Şiddetli bir tartışmanın genelde temel bir anatomisi vardır. Belki aşağıdaki örnek size de yabancı gelmeyebilir:

Eşimle ben güzel bir piknik yapmaya karar vermiştik. Biraz yürüdükten sonra yemeğimizi yedik. Her şey yolunda görünüyordu. Tâ ki ben bazı yatırımlardan söz açana dek. Tasarruflarımızın bir bölümünü riskli hisselere yatırmayı düşündüğümü öğrenince eşim birdenbire sinirlendi. Aslında ben bu olayı yalnızca düşünüyordum, ama o bunu planladığımı sandı (kendisine hiç sormadan). Böyle bir şey yapacak olmama çok üzüldü. Ben de o bana üzüldüğü için üzüldüm ve tartışmaya başladık. Onun benim yatırım seçimlerimi beğenmediğini ve bunların geçerliğini tartıştığını sanıyordum. Benim açımdansa tartışma onun bana sinirlenmesine kızmamdan kaynaklanıyordu. Riskli yatırımların çok tehlikeli olduğunu öne sürüyordu. Öte yandan, asıl kızdığı, benim bu yatırımı ona hiç danışmadan yapmış olmamdı. Dahası, onun kızma hakkına saygı göstermeyeşime de sinirlenmişti. Sonunda ben o kadar sinirlendim ki, beni yanlış anlayıp güvenmediği için özür diledi ve ancak o zaman sakinleşebildim.

Daha sonra, barıştığımızda şu soruyu sordu: "Çoğu zaman münakaşa ettiğimizde sanki ben bir şeye sinirleniyorum, sonra sen benim sinirlenmeme sinirleniyorsun, en sonunda ben seni sinirlendirdiğim için özür dilemek zorunda kalıyorum. Burada bir yerlerde bir yanlış olduğuna inanıyorum. Arasıra da beni sinirlendirdiğin için senin özür dilemeni beklerdim." Onun mantığını hemen gördüm. Özellikle de ilk benim onu üzdüğüm zamanlarda hep ondan özür dilemesini beklemek haksızlıktı. Bu yeni anlayış ilişkimizi değiştirdi. Seminerlerimde bu deneyimimi paylaştığımda binlerce kadının da karımla aynı duruma düştüğünü öğrendim. Bu da sıkça rastlanan kadın/erkek farklarından biriydi. Şimdi temel düzeni bir gözden geçirelim:

1. Kadın "XYZ" konusunda kaygılarını belirtir.

2. Erkek onun "XYZ" konusunda neden kaygılanmaması gerektiğini açıklar.

3. Kadın kendisine hak verilmediğini düşünüp daha da üzülür. (Şimdi hak verilmeme konusuna "XYZ"den daha çok üzülmektedir.)

4. Erkek onun hoşnutsuzluğunu görüp kaygılanır. Kendisini sinirlendirdiği için onu suçlar ve barışmadan önce bir özür bekler.

5. Kadın ya özür dileyip neler olduğunu anlamaya çalışır ya da daha fazla sinirlenir ve olay bir kavgaya dönüşür.

Bir tartışmanın anatomisinin bilincinde olarak, bu sorunu daha adil bir biçimde çözmeyi başarmıştım. Kadınların Venüs'ten geldiklerini hatırlayarak sinirlendiği için onu suçlamamayı denedim. Bunun yerine onu sinirlendirecek ne yaptığımı anlamaya ve ona ilgimi belli etmeye çalıştım. Beni yanlış anlıyor bile olsa, eğer alınmışsa ona ilgimi belli etmem ve üzgün olduğumu söylemem gerekiyordu. Eşim kaygılandığında, ilk önce dinlemeyi, sonra onu neyin kaygılandırdığını iyice anlamayı ve en sonunda da, "Seni üzdüğüm için özür dilerim," demeyi denedim. Çok daha az tartışır olduk.

Ancak zaman zaman özür dilemek pek zordur. Böyle zamanlarda derin bir soluk alıp hiçbir şey söylemem. İçimde onun nasıl hissettiğini hayal etmeye ve onun açısından olayların nedenlerini bulmaya çalışırım. Sonra, "Bu kadar sinirlendiğin için üzgünüm," derim. Bu bir özür dileme olmasa da, "Aldırıyorum," demektir ve çok yardımı olur.

Erkekler pek ender olarak, "Üzgünüm," derler; çünkü Mars'ta bu, yanlış bir şey yaptığınız ve özür dilediğiniz anlamına gelir.

Erkekler pek ender olarak, "Üzgünüm," derler; çünkü Mars'ta bu, yanlış bir şey yaptığınız ve özür dilediğiniz anlamına gelir. Öte yandan kadınlar aynı ifadeyi, "Senin duygularına önem veriyorum," demek için kullanırlar. Bu, yanlış bir şey yaptıkları için özür diledikleri anlamına gelmez. Çok ender olarak, "Üzgünüm," diyen erkekler bu satırları okuduktan sonra, Venüslü dilinin bu yönünü kullanmayı öğrenerek harikalar yaratabilirler. Bir tartışmayı bitirmenin en kolay yolu, "Üzgünüm," demektir.

Çoğu tartışma, erkek kadının duygularına hak vermediği ve o da eşine kınayarak karşılık verdiğinde şiddetlenir. Bir erkek olarak, benim hak vermeyi öğrenmem gerekti. Eşim de beni kınamadan, duygularını doğrudan ifade etmeyi denedi. Sonuçta çok daha az kavga, daha fazla sevgi ve güven yaşamaya başladık. Bu yeni bilince sahip olmasaydık, büyük olasılıkla hâlâ aynı tartışmaları yaşıyor olacaktık.

Çoğu tartışma, erkek kadının duygularına hak vermediği ve o da eşine kınayarak karşılık verdiğinde şiddetlenir.

Acı veren tartışmalardan kaçınmak için, erkeklerin nasıl farkında olmadan kadınlara hak vermediklerini ve kadınların da nasıl farkında olmadan kınama mesajları gönderdiklerini farketmeleri gerekir.

Erkekler Tartışmaları Nasıl Farkında Olmadan Başlatırlar

Erkeklerin tartışma başlatmalarının en sık rastlanan yolu, kadının görüşlerini ya da bakış açısını geçersiz görmektir. Erkekler bunu ne kadar çok yaptıklarının farkında değillerdir. Örneğin, erkek kadının olumsuz duygularını hafife alabilir. "Ah, kafana takma," diyebilir. Bir başka erkeğe bu cümle dostça gelir. Ne var ki, bir kadın için bu duyarsızlıktır ve acı verir.

Bir başka örnekte, erkek kadının üzüntüsünü, "O kadar da önemli bir şey değil," diyerek hafifletmeye çalışabilir. Sonra soruna pratik bir çözüm önerir ve onun içinin rahatlayıp mutlu olmasını bekler. Kadının kendisine hak verilmediğini ve arka çıkılmadığını hissettiğini farketmez. Erkek, kadının üzüntüsüne hak verene dek kadın onun önerdiği çözümü benimsemez. Çok yaygın bir örnek de, erkeğin kadını üzecek bir şeyler yaptığı zamandır. İçgüdüsel olarak ona neden üzülmemesi gerektiğini söyleyerek durumu düzeltmeye çalışır. Büyük bir güvenle, yaptıklarının iyi ve mantıklı nedenleri olduğunu anlatır. Bu davranışının, eşinin sanki üzülmeye hakkı yokmuş gibi hissetmesine yol açtığının farkında değildir. Açıklama yaparken, eşinin algıladığı tek mesaj, erkeğin onun duygularına hiç aldırış etmediğidir. Kadının eşinin haklı nedenlerini dinleyebilmesi için, önce erkeğin onun üzülmesinin nedenlerini dinlemesi gerekir. Erkek açıklamalarını bir yana bırakıp anlayışla dinlemelidir. Eşinin duygularına ilgi göstermeye başladığında, kadın da desteklendiğini hissedecektir. Bu yaklaşım değişikliği, uygulama çalışmaları istemekle birlikte, yapılamayacak bir şey değildir.

Genelde kadın çaresizlik, düşkırıklığı, kaygı gibi duygularını paylaştığında, erkeğin vücudundaki her hücre içgüdüsel olarak bir dizi açıklama ve mazeretle tepki verir. Erkek asla işleri daha da berbat etmek niyetinde değildir. Duyguları açıklama eğilimi yalnızca bir Marslı içgüdüsüdür. Öte yandan erkek, böyle durumlarda içgüdüsel tepkilerinin ters etki yaptığını öğrenerek değişebilir. Bir kadın karşısında neyin etkili olduğu yolundaki deneyimleri ve artan bilinci sayesinde bu değişimi gerçekleştirebilir.

Kadınlar Tartışmaları Nasıl Farkında Olmadan Başlatırlar

Kadınların farkında olmadan tartışmaları başlatmalarının en sık rastlanan yolu, duygularını paylaşırken açık ve dolaysız davranmamalarıdır. Hoşnutsuzluğunu veya düşkırıklığını doğrudan paylaşmak yerine, kadın soyut sorular sorar ve bilerek ya da bilmeyerek beğenmeme

mesajı verir. Zaman zaman asıl vermek istediği mesaj bu olmasa da, genelde erkek böyle algılar.

Kadınların bilmeden tartışmaları başlatmalarının en sık rastlanan yolu, duygularını paylaşırken açık ve dolaysız davranmamalarıdır.

Örneğin, erkek geç kaldığında kadın, geç kaldığın zamanlarda beklemekten hoşlanmıyorum, ya da, sana bir şey olduğundan kaygılandım, diye düşünebilir. Erkek geldiğinde, duygularını doğrudan paylaşmak yerine onu, "Nasıl bu kadar gecikebildin?" ya da, "Sen böyle gecikince benim aklıma neler geliyor biliyor musun?" veya, "Niçin aramadın?" gibi sorularla karşılar.

Kuşkusuz eğer içtenlikle, geçerli bir mazeret peşindeyseniz, birine, "Niçin aramadın?" demek yanlış değildir. Ancak kadın üzüldüğünde sesinin tonu genellikle geçerli bir yanıt peşinde olmadığını; yalnızca eşinin bu kadar gecikmesinin hiçbir mazereti bulunmadığını düşündüğünü ima eder. Erkek, "Nasıl bu kadar gecikebildin?" ya da, "Niçin aramadın?" gibi bir soruyu duyduğunda eşinin duygularını değil, bu davranışını doğru bulmadığını algılar. Eşinin daha sorumlu davranmasına yardım etmeye çalıştığını hisseder. Bunu bir saldırı olarak alır ve savunmaya geçer. Kadın bu onaylamayan davranışının erkeğe ne denli acı geldiğinden habersizdir. Kadının haklı görülmeye ne kadar ihtiyacı varsa, erkeğin de onaylanmaya o ölçüde gereksinimi vardır. Erkek kadını ne denli çok severse, bu onaya o kadar çok ihtiyaç duyar. Bir ilişkinin başında bu hep vardır. Kadın erkeğe ya onu onayladığı yolunda bir mesaj veriyordur ya da erkek onun onayını kazanacağından emindir. Her iki durumda da onay, yani tasvip etmek sözkonusudur.

Kadın babası ya da başka erkekler tarafından yaralanmışsa bile, ilişkinin başında erkeği takdir edecek, onaylayacaktır. O özel biri, tanıdığım diğer erkeklere benzemiyor, diye düşünebilir. Onayını esirgeyen bir kadın erkeğe özellikle acı verir. Kadınlar genellikle onaylama konusunda ne kadar cimri davrandıklarının farkında değillerdir. Bunu esir-

gediklerinde de son derece haklı nedenleri olduğunu düşünürler. Bu duyarsızlığın nedenlerinden biri, kadınların aslında onaylanmanın erkekler için ne kadar önemli olduğunun farkına varmamalarıdır.

Öte yandan kadın bir erkeğin davranışlarını doğru bulmasa da, kişiliğini onaylamayı öğrenebilir. Erkeğin sevildiğini hissetmesi için eşinin kendisini olduğu gibi kabul etmesine ihtiyacı vardır. Genelde kadın erkeğin davranışlarını doğru bulmuyor ve onu değiştirmek istiyorsa, erkeği onaylamıyor demektir. Kuşkusuz kadının erkeği daha az ve daha çok onayladığı zamanlar vardır, ama hiçbir şeyini doğru bulmamak erkeğe çok acı verir. Erkeklerin çoğu ne kadar onaylama ihtiyacında olduklarını itiraf etmekten utanırlar. Hiç aldırış etmediklerini kanıtlamaya çalışırlar. Ancak, bir kadının onayını yitirdiklerinde neden anında soğuk durur, uzaklaşır ve savunmaya geçerler? Çünkü ihtiyaç duydukları bir şeyi alamamak acı verir.

Başlangıçta ilişkilerin başarılı olmasının nedenlerinden biri de erkeğin kadının gözdesi olmasıdır. O, hâlâ kadının beyaz atlı şövalyesidir. Yaptığı, söylediği her şey kadın tarafından doğru bulunur, takdir edilir; o da bulutların üzerindedir. Ne yazık ki, kadını düşkınlığına uğratmaya başlar başlamaz, gözden düşer. Eşinin onayını, takdirini yitirir. Birdenbire sanki başköşeden kovulur. Erkek kadının düşkırıklığıyla başa çıkabilir, ama bu, eleştiri ya da reddedilmeyle birlikte ifade edildiğinde yara alır. Kadınlar genellikle erkeği davranışları hakkında sorgularken eleştirici bir ses tonu kullanırlar. Bunun ona bir ders olacağını sanırlar. Öyle olmaz. Yalnızca korku ve öfkeye neden olur. Erkek yavaş yavaş istek ve hevesini yitirir.

Bir erkeği onaylamak, yaptıklarının gerisindeki iyi nedenleri görmektir. Sorumsuz, tembel ya da saygısız olduğu zamanlarda bile eğer kadın erkeği seviyorsa, onun içindeki iyiliği bulup çıkarabilir. Zaten onaylamak da dış görünüşün gerisindeki sevgiyi ve iyiliği bulup çıkarmaktır.

Bir erkeğe sanki yaptıklarının hiçbir iyi gerekçesi yokmuş gibi davranmak, kadının ilişkinin başında o kadar cömertçe verdiği onayı

esirgemesidir. Kadın, aynı şekilde düşünmese bile, yine de erkeğin "doğru" bulduğunu gösterebileceğini unutmamalıdır.

Tartışmalara neden olan kritik bir çift sorun:
1. Erkek kadının kendi bakış açısını onaylamadığını düşünür.
2. Ya da kadın erkeğin onunla konuşma biçimini beğenmez.

Erkek Kadının Onayını En Çok Ne Zaman Gereksinir

Çoğu tartışma iki insanın görüş ayrılığına düşmesinden değil, ya erkeğin kendi bakış açısını kadının onaylamadığını düşünmesinden ya da kadının erkeğin onunla konuşma biçimini beğenmemesinden kaynaklanır. Kadın çoğu zaman erkek kendisine hak vermediği ya da onunla şefkatli bir şekilde konuşmadığı için erkeği eleştirebilir. Kadınlarla erkekler birbirlerine hak verip takdir etmeyi öğrendiklerinde, artık tartışmalarına gerek kalmaz. Görüş ayrılıklarını tartışıp konuşabilirler.

Erkek bir hata yaptığı, istenen bir işi yapmayı unuttuğu ya da bir sorumluluğunu yerine getirmediğinde, kadın onun ne kadar duyarlı olduğunun farkına varmaz. Bu, erkeğin onun sevgisine en çok ihtiyaç olduğu zamandır. Bu noktada onayını esirgemesi erkeğe büyük acı verir. Kadın bunu yaptığının farkında bile değildir. O, yalnızca düşkırıklığına uğradığını düşünebilir, ama erkek onun kendisini doğru bulmadığını hissetmektedir.

Kadınların farkında olmadan hoşnutsuzluklarını belli etme yollarından biri de bakışları ve ses tonlandır. Kadın sevgi dolu sözcükler seçse bile, bakışı ya da sesinin tonu erkeği yaralayabilir. Erkeğin savunma tepkisi de kadının kendini hatalı hissetmesine yol açar. Erkek ona hak vermez ve kendini haklı çıkarır.

Erkekler en çok, bir hata yaptıkları ya da sevdikleri kadını üzdüklerinde tartışma eğilimindedirler.

Erkekler en çok, hata yaptıklan ya da sevdikleri kadını üzdüklerinde tartışma eğilimindedirler. Erkek kadını düşkırklığına uğratmışsa, ona neden bu kadar üzülmemesi gerektiğini açıklama ihtiyacını hisseder. Öne sürdüğü gerekçelerin onun kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olacağını umar. Asıl bilmediği, kadının üzgün olduğunda sesinin duyulması ve kendisine hak verilmesine en çok ihtiyaç duyduğudur.

FARKLI GÖRÜŞLER TARTIŞMADAN NASIL İFADE EDİLİR

Sağlıklı modeller olmadan, farklılıkları ve anlaşmazlıkları ifade etmek çok güç olabilir. Anne babalarımızın çoğu ya hiç tartışmazlar ya da tartıştıkları zaman iş çabucak kavgaya dönüşürdü. Aşağıdaki tablo kadınlarla erkeklerin farkında olmaksızın nasıl tartışma yarattıklannı gösterip sağlıklı seçenekler önermektedir. Sıralanan tartışma tiplerinin her birinde önce kadının sorabileceği soyut bir soruyu, sonra da erkeğin bu soruyu nasıl yorumlayabileceğini verdim. Daha sonra bir erkeğin öne sürebileceği gerekçeleri ve kadının duyduklanyla nasıl kendisine hak verilmediğini hissettiğini gösterdim. Son olarak da kadınlarla erkeklerin daha yapıcı olmaları ve tartışmalardan kaçınmaları için kendilerini nasıl ifade edebilecekleri konusunda öneriler verdim.

BİR TARTIŞMANIN ANATOMİSİ

1. ERKEK EVE GEÇ GELDİĞİNDE

Kadının Sorusu	Erkeğin Duyduğu Mesaj
Erkek geç geldiğinde kadın şöyle der: "Nasıl bu kadar gecikebildin?" veya, "Neden	Erkek bu sorulardan şu anlamı çıkarıyor: "Geç kalman için hiçbir mazeretin olamaz.

telefon etmedin?" ya da, "Bu durumda ne düşünmem gerekiyor?"

Erkeğin Açıklamaları

Erkek geç kalıp da kadını evde üzgün bulduğunda şöyle açıklar: "Köprüde trafik çok yoğundu," ya da, "Bazen işler senin istediğin gibi yürümez," veya, "Her zaman tamzamanında gelmemi bekleyemezsin."

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Kadın, "Geç kalmandan gerçekten hoşlanmıyorum. Beni kaygılandırıyor. Bir daha sefere geç kalacağın zaman bir telefon etsen çok memnun olacağım," diyebilir. Kadının sevildiğini hissetmek için nelere ihtiyacı olduğunu anlayıp hak vermeye çalışmalıdır.

Sen sorumsuzsun. Ben hiç geç kalmam. Senden daha iyiyim."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadının bu sözlerden anladığı şöyledir: "Üzülmen gereksiz, çünkü geç kalmama yol açan geçerli ve mantıklı nedenlerim var. Zaten işim senden daha önemli. Çok şey istiyorsun!"

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek de, "Geç kaldım, seni üzdüğüm için özür dilerim," diyebilir. En önemlisi, fazla açıklama yapmadan yalnızca kadını dinlemektir.

2. ERKEK BİR ŞEYİ UNUTTUĞUNDA

Kadının Sorusu

Erkek bir şeyi yapmayı unuttuğunda kadın şöyle der: "Nasıl unutabilirsin?" veya, "Ne zaman bir şeyi doğru dürüst hatırlayacaksın?" ya da, "Sana güvenmemi nasıl beklersin?"

Erkeğin Duyduğu Mesaj

Erkeğin anladığı şudur: "Unutman için geçerli bir nedenin yok. Sen aptalsın ve sana güven olmaz. Ben bu ilişkiye senden çok daha fazla veriyorum."

Erkeğin Açıklamaları

Erkek bir şey yapmayı unutup kadın üzüldüğünde şöyle bir açıklama yapar: "Çok meşguldüm, aklımdan çıkıverdi işte. Olur bazen böyle şeyler," ya da, "O kadar da önemli değil. Ama bu, aldırmıyorum demek değil."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadının duyduklarıysa şöyledir: "Böyle pireyi deve yapıp üzülmemelisin. Çok fazla şey istiyorsun. Daha gerçekçi olmaya çalış. Sen hayal dünyasında yaşıyorsun."

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Kadın üzgünse şöyle diyebilir: "Unutmandan hoşlanmıyorum." Bir başka etkili yaklaşım da unuttuğundan hiç söz etmeyip, "Şöyle yapsaydın, çok makbule geçerdi," demektir. (Böylece erkek unuttuğunu farkedecektir.)

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek, "Unuttum... Bana kızdın mı?" der ve kadına kızmasının hatalı olduğunu ima etmeden, bırakır konuşsun. Kadın konuştukça, dinlendiğini farkedecek ve çok geçmeden bunun için erkeği takdir edecektir.

3. ERKEK MAĞARASINDAN DÖNDÜĞÜNDE

Kadının Sorusu

Erkek mağarasından döndüğünde kadın şöyle der: "Nasıl bu kadar soğuk ve duygusuz olabilirsin?" ya da, "Benden nasıl bir tepki bekliyorsun?" veya, "Senin içinden neler geçtiğini ben nereden bilebilirim ki?"

Erkeğin Duyduğu Mesaj

Erkeğin bu sözleri duyma biçimiyse şöyledir: "Benden uzaklaşman için hiçbir geçerli nedenin yok. Sen zalim ve sevgisizsin. Benim için doğru erkek değilsin. Beni, seni incittiğimden kat kat çok incittin."

Erkeğin Açıklamaları

Erkek mağarasından dönüp eşini üzgün bulduğunda şöyle açıklar: "Biraz başımı dinlemeye ihtiyacım vardı, yalnızca iki günlüğüne. Bu kadar büyütecek ne var ki?" ya da, "Ben sana bir şey yapmadım, neden bu kadar üzülüyorsun?"

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Erkeğin kendini çekmesi kadını üzüyorsa, şöyle diyebilir: "Zaman zaman uzaklaşman gerektiğini biliyorum ancak böyle yapman bana acı veriyor. Hatalı olduğunu söylemiyorum, ama böyle zamanlarda neler çektiğimi anlaman benim için önemli."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadının algıladığıysa şöyledir: "Kendini incitilmiş ya da terkedilmiş hissetmemelisin. Böyle hissedersen benden anlayış bekleme. Çok şey istiyor ve beni kontrol ediyorsun. Canım ne isterse onu yaparım, ne hissettiğine de aldırmam."

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek şöyle söyleyebilir: "Uzaklaşmamın seni üzdüğünü anlıyorum. Böyle davranmam senin için çok üzücü olmalı. Bunu konuşalım."
(Kadın sesini duyurabileceğini hissettiği zaman, erkeğin arasıra uzaklaşma ihtiyacını kabul etmesi daha kolay olacaktır.)

4. ERKEK KADINI DÜŞKIRIKLIĞINA UĞRATTIĞINDA

Kadının Sorusu

Erkek kadını düşkırıklığına uğrattığında kadın şöyle der: "Bunu nasıl yapabildin?" ya da, "Neden yapacağını söylediğin şeyi yapamıyorsun?" veya, "Bunu yapacağını söylememiş miydin?" ya da, "Sen ne zaman ders alacaksın?"

Erkeğin Duyduğu Mesaj

Erkeğin aldığı mesaj şöyledir: "Beni düşkırıklığına uğratmaya hiç hakkın yok. Sen budalasın. Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorsun. Sen değişmedikçe ben mutlu olamam."

Erkeğin Açıklamaları

Kadını düşkırıklığına uğrattığında erkek şunları söyler: "Hey, bir dahaki sefere doğrusunu yaparım," ya da, "Bu kadar büyük bir sorun değil," veya, "Ama ne demek istediğini bilmiyordum."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadınsa şunları duymaktadır: "Üzüldüysen bu senin hatan. Daha esnek olmalısın. Kendini böyle üzersen sana anlayış gösteremem."

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Kadın üzgünse şöyle diyebilir: "Düşkırıklığına uğratılmaktan hoşlanmıyorum. Beni arayacağını sanmıştım. Şimdi tamam. Böyle neler hissettiğimi bilmeni istiyorum."

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek şunları söyler: "Seni düşkırıklığına uğrattığımı anlıyorum. Gel bunun hakkında konuşalım. Neler hissediyorsun?" Onun konuşmasına izin verir. Kadına sesini duyurma şansını verdiğinde kendini çok daha iyi hissedecektir. Bir süre sonra ona şöyle der: "Desteğimi hissedebilmen için şimdi benden ne istiyorsun?" ya da, "Şimdi sana nasıl destek olabilirim?"

5. ERKEK KADININ DUYGULARINA SAYGI GÖSTERMEYİP ONU İNCİTTİĞİNDE

Kadının Sorusu

Erkek kadının duygularına saygı göstermeyip onu incittiğinde kadın şöyle der: "Bunu nasıl söyleyebildin?"

Erkeğin Duyduğu Mesaj

Erkeğin aldığı mesaj şöyledir: "Sen kötüsün ve insanı istismar ediyorsun. Ben senden çok daha sevgi

ya da, "Bana nasıl böyle davranabilirsin?" veya, "Neden beni dinleyemiyorsun?" ya da, "Ben sana böyle mi yapıyorum?"

Erkeğin Açıklamaları

Erkek kadının duygularına saygı göstermediği ve kadın daha da üzüldüğünde erkek şöyle bir açıklama yapar: "Bak, bunu demek istememiştim," ya da, "Ben seni dinliyorum; bak, işte şimdi doğrusunu yapıyorum. Seni her zaman kulakardı etmiyorum," veya, "Sana gülmüyorum."

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Kadın şöyle diyebilir: "Benimle konuşma biçiminden hoşlanmıyorum. Lütfen kes artık, ya da, "Haksızlık ediyorsun. Biraz ara vermek istiyorum," ya da, "Ben bu şekilde konuşmak istemiyordum. Baştan başlayalım, veya, "Böyle davranılmayı hak etmiyorum. Biraz ara verelim, ya da, "Lütfen sözümü kesme," veya, "Bu kez sözümü dinler misin?" (Erkek en iyi kısa ve doğrudan

dolu biriyim. Seni bunun için asla bağışlamayacağım. Cezalandırılman ve terkedilmen gerekir. Bu hep senin hatan."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadın bu sözleri şöyle algılar: "Üzülmeye hiç hakkın yok. Saçma sapan davranıyorsun. Çok alıngansın, hatalı olan hep sensin. Öylesine yük oluyorsun ki..."

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek şöyle der: "Üzgünüm, bu davranışı hak etmiyorsun." Derin bir nefes alıp yalnızca kadının yanıtını dinleyin. Kadın tartışmayı sürdürüp şöyle bir şey diyebilir: "Sen zaten beni hiç dinlemezsin." Ara verdiğinde şunları söyleyin: "Haklısın, bazen dinlemiyorum. Sana böyle davranmam haksızlık. Hadi, baştan başlayalım. Bu kez daha başarılı olacağız." Bir konuşmaya baştan başlamak tartışmanın alevlenmesini

cümlelere karşılık verir. Ders vermek ya da soru sormak ters teper.)

engellemenin harika bir yoludur. Eğer o böyle bir şey yapmak istemiyorsa, hata yaptığını ona hissettirmeyin. Eşinize üzülme hakkı tanırsanız, daha kabullenici ve onaylayıcı olacağını unutmayın.

6. ERKEĞİN ACELESİ VARKEN KADIN BUNDAN HOŞLANMIYORSA

Kadının Sorusu

Kadın yakınır: "Neden hep telaş içindeyiz?" ya da, "Neden hep bir yerlere koşuşturman gerekiyor?"

Erkeğin Duyduğu Mesaj

Erkeğin aldığı mesaj şöyledir: "Bu telaşa hiç gerek yok. Beni asla mutlu edemeyeceksin. Sen hiç değişmeyeceksin. Beceriksizsin ve bana hiç aldırmadığın da belli."

Erkeğin Açıklamaları

Erkek şöyle açıklar: "O kadar da kötü değil," ya da, "Bu hep böyleydi," veya, "Artık elimizden bir şey gelmez," ya da, "Üzülme bu kadar, her şey yoluna girecek."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadın şunları duyar: "Şikâyet etmeye hakkın yok. Sahip olduklarına şükretmeli, böyle tatminsiz ve mutsuz biri olmaktan vazgeçmelisin. Yakınmanın hiçbir gerekçesi yok, herkesin de moralini bozuyorsun."

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Eğer kadın üzülmüşse şöyle der: "Hep acele etmemiz hoşuma gitmiyor, ama ziyanı

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek şöyle der: "Bundan ben de hoşlanmıyorum. Biraz ağırdan alabilmeyi isterdim. Çılgınlık

yok," ya da, "Böyle koşuşturmadığımız zamanları seviyorum ve bazen telaş etmekten nefret ediyorum. Elimde değil, aceleden hoşlanmıyorum. Gelecek sefer yolculuğu planlarken fazladan on beş dakika ayırabilir misin?"

içindeyiz." Bu örnekte erkek kadının duygularını benimsemiştir. Bir yanı acele etmekten hoşlansa bile, böyle gergin bir anında eşini en iyi, onu sinirlendiren şeyin kendisini de rahatsız ettiğini belirterek destekleyebilir.

7. KADIN BİR KONUŞMADA HAKSIZ ÇIKARILDIĞINI HİSSETTİĞİNDE

Kadının Sorusu

Kadın bir konuşmada desteklenmediğini ya da haksız çıkarıldığını hissettiğinde şöyle der: "Neden öyle söyledin?" ya da, "Neden benimle öyle konuştun?" veya, "Benim ne söylediğime aldırmıyor musun bile?" ya da, "Bunu nasıl söyleyebilirsin?"

Erkeğin Duyduğu Mesaj

Erkeğin duyduğu mesaj şudur: "Bana böyle davranmaya hakkın yok. Demek ki beni sevmiyorsun. Zaten bana aldırdığın da yok. Ben sana her şeyimi verdim, ne buldum? Hiç!"

Erkeğin Açıklamaları

Kadın haksız çıkarıldığını hissedip üzüldüğünde, erkek şöyle açıklar: "Ama mantıklı değilsin," ya da, "Ama ben bunu söylememiştim," veya, "Tüm bunları daha önce de işittim."

Kadının Duyduğu Mesaj

Kadın şöyle algılar: "Üzülmeye hiç hakkın yok. Senin kafan karışık ve mantıksızsın. Neyin doğru olduğunu ben biliyorum, sense bilmiyorsun. Ben senden daha üstünüm. Bu tartışmayı sen başlattın, ben değil."

Kadın Nasıl Daha Olumlu Olabilir

Kadın şöyle diyebilir: "Bu söylediklerin hoşuma gitmiyor. Sanki beni yargılıyor gibisin. Bunu hak etmiyorum. Lütfen anla beni," ya da, "Zor bir gün geçirdim. Bunun senin hatan olmadığını biliyorum. Senin de benim duygularımı anlamana ihtiyacım var? Tamam mı?" Veya kadın erkeğini söylediklerini duymazlıktan gelip ne istediğini söyler. "Moralim çok bozuk, biraz beni dinler misin? Kendimi daha iyi hissederdim." (Erkeğin dinlemeye teşvik edilmesi gerekir.)

Erkek Nasıl Daha Çok Hak Verebilir

Erkek şöyle der: "Sözlerim seni rahatsız ettiyse özür dilerim. Sen nasıl anladın?" Böylece kadına ne anladığını yineleme fırsatı vermiş olur. Sonra erkek tekrar, "Üzgünüm," der. "Neden hoşuna gitmediğini anlıyorum." Susar. Bu, dinleme zamanıdır. Söylediklerinizi yanlış anladığını ona açıklama dürtüsüne karşı koyun. Kadın bir kez incindiyse, iyileşmesi için bunu sözlere dökmesi gerekecektir. Açıklamalar, anlayış ve hak vermeyle birlikte iyileştikten sonra işe yarayacaktır.

GÜÇ ZAMANLARDA DESTEK VERMEK

Her ilişkide güç zamanlar yaşanır. Bunlar işin kaybı, ölüm, hastalık ya da yeterince dinlenmeme gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Bu güç zamanlarda en önemli şey sevecen, hak veren, takdir eden bir tavırla iletişim kurmaktır. Ayrıca, ne eşlerimizin, ne de bizlerin her zaman kusursuz olamayacağımızı bilmemiz gerekir. Bir ilişkideki ufak tefek sorunlar karşısında başarıyla iletişim kurmayı öğrenirsek, birdenbire ortaya çıkan büyük sınavlarla başa çıkmak daha kolaylaşır.

Yukardaki örneklerin her birinde kadını erkeğin yaptığı ya da yapmadığı bir şeyin karşısında üzgün gösterdim. Kuşkusuz aynı durum erkekler için de geçerli. Önerilerimin hepsi her iki cinse de uyarlanabilir. Eğer bir ilişkiyi sürdürüyorsanız, eşinize bu önerilere nasıl tepki ve-

receğini sormak yararlı bir alıştırma olacaktır. Eşinize kızgın olmadığınız bir zamanda biraz vakit ayırıp onun ve sizin için en çok hangi sözcüklerin etkili olduğunu bulun. Birkaç "önceden ayarlanmış ve kararlaştırılmış cümle" anlaşmazlık çıktığında gerilimin azaltılması için son derece yararlı olabilir. Ayrıca, ne kadar doğru seçerseniz seçin, en önemlisinin sözcükler değil, onların gerisindeki duygular olduğunu unutmayın. Yukarda sıralanan cümlelerin aynılarını bile kullansanız, eşiniz bunların gerisindeki sevgi ve takdiri hissetmezse, gerilim artmaya devam edecektir.

Daha önce değindiğim gibi, bazen çatışmadan kaçınmanın en iyi yolu yaklaştığını görüp sinmektir. Biraz ara verip ayaklarınızı yere basarsanız daha fazla anlayış ve takdirle yeniden biraraya gelmeniz eskisinden kolay olacaktır. Bu değişikliklerin bazıları ilk başta zor, hatta yapmacık gelebilir. Çoğu insan aşkın "her şeyi olduğu gibi söylemek" olduğuna inanır. Ancak bu aşırı doğrucu yaklaşım, dinleyicinin duygularını hiç dikkate almamaktadır. İnsan, duyguları hakkında açık ve dürüst olup yine de bunları karşısındakini rahatsız etmeyecek ya da incitmeyecek bir biçimde ifade edebilir.

Sözkonusu önerilerden bazılarını deneyerek daha ilgili ve güvenli bir iletişim kurabilme yeteneğinizi geliştirebilirsiniz. Bir süre sonra bunu kendiliğinizden yapabileceksiniz. Eğer halen bir ilişki içindeyseniz ve eşiniz de bu önerilerden bazılarını uygulama çabasındaysa, bunların size yardımcı olma amacı güttüklerini unutmayın. Önceleri ifadeler yapmacık gelebilir. Bir ömrün koşullandırmasını birkaç hafta içinde silip atmak kolay değildir. Her adımı takdir etmeye özen gösterin, aksi halde eşiniz çabucak havlu atabilir.

SEVGİ DOLU İLETİŞİMLE TARTIŞMALARDAN KAÇINMAK

Eğer eşimizin gereksinmelerini ve bunları karşılamayı unutmazsak, duygusal açıdan yüklü tartışma ve kavgalardan kaçınabiliriz. Aşağıdaki öykü, bir kadın duygularını doğrudan ilettiği ve erkek de bunlara hak verdiğinde tartışmadan kaçınılabileceğini göstermektedir.

Bir keresinde eşimle tatile çıktığımızı anımsıyorum. Arabada giderken çok dolu geçen bir haftanın ardından sonunda gevşeyebiliyorduk. Bonnie'nin bu kadar harika bir tatile çıktığımız için mutlu olmasını bekliyordum. Bunun yerine derin derin içini çekti ve, "Yaşamımın uzun, yavaş bir işkence olduğunu hissediyorum," dedi. Durup derin bir soluk aldım ve cevap verdim: "Ne demek istediğini anlıyorum, sanki tüm enerjimi damla damla sıkıp çıkarıyorlar." Bunu söylerken de bir bezi sıkıyormuş gibi bir hareket yaptım. Bonnie başını salladı ve beni şaşırtan bir hareketle aniden gülümseyip konuyu değiştirdi. Bu geziye çıkmaktan ne kadar heyecan duyduğunu anlatmaya başladı. Altı yıl önce bu asla olmazdı. Tartışırdık ve onu suçlama hatasını işlerdim. Eskiden olsa, eşimin yaşamının uzun, ağır bir işkence olduğunu söylemesinden çok rahatsız olurdum. Bunu üzerime alınır, benden yakındığını düşünürdüm. Hemen savunmaya geçer ve hayatının bir işkence olmadığını, böyle harika bir tatile çıktığı için şükran duyması gerektiğini söylerdim. Sonra tartışır ve uzun, çekilmez bir tatil geçirirdik. Tüm bunlar benim onun duygularını anlamamam ve değer vermemem yüzünden olurdu.

Bu kez, onun yalnızca gelgeç bir duyguyu ifade ettiğini anladım. Bu yüzden de savunmaya geçmedim. Tükenmiş olma konusundaki sözlerimle ona hak verdiğimi belli ettim. Karşılığında o da beni kabul etti ve ben onun sevgisini, kabulünü, takdirini hissettim. Duygularına hak vermeyi öğrendiğim için, o da hak ettiği sevgiyi gördü. Kavga etmedik.

Onuncu Bölüm

KARŞI CİNSTEN PUAN KAZANMAK

Erkek, örneğin yeni bir araba almak ya da eşini büyük bir tatile çıkarmak gibi önemli bir şey yaptığında, kadının gözünde puan kazandığını düşünür. Arabanın kapısını açmak, ona çiçekler almak veya sarılıp kucaklamak gibi küçük jestlerin o kadar önemli olmadığını sanır. Bu tür puanlama sistemine göre, zamanını, enerjisini ve ilgisini eşi için büyük işlere ayırarak onu en iyi şekilde tatmin edebileceğine inanır. Ancak, kadınlar farklı bir biçimde puanladıklarından, bu formül pek işlemez.

Kadın puanlama yaparken, sevgi armağanı -ne kadar küçük olursa olsun- bir puan alır; her armağanın değeri aynıdır. Büyüklüğü önemli değildir, bir puanı alır. Öte yandan erkek küçük bir armağan için bir puan, büyüğü içinse otuz puan kazandığını sanır. Kadınların farklı bir biçimde puanlama yaptıklarını bilmediği için, doğal olarak enerjisini büyük armağanlara yoğunlaştırır.

Kadın puanlama yaparken, sevgi armağanı -ne kadar küçük olursa olsun- bir puan alır; her armağanın değeri aynıdır.

Erkek bir kadın için küçük şeylerin de en az büyükler kadar önemli olduğunu bilmez. Bir başka deyişle, kadın için tek bir gül, kirayı zamanında ödemekle eşit puandadır. Puanlama sistemindeki bu te-

mel farkı anlamadan kadınlarla erkekler ilişkilerinde sürekli üzülür ve düşkırıklığına uğrarlar. Aşağıdaki olay buna örnektir:

Danışma seansında Pam, "Chuck için o kadar çok çaba harcıyorum ama o yüzüme bile bakmıyor," dedi. "Bütün önemsediği işi." Chuck da, "Ama o güzel evimizin ve tatillerimizin parasını benim işim ödüyor," diye cevap verdi. "Pam'in mutlu olması gerekir." Pam yanıtladı: "Eğer birbirimizi sevmeyeceksek, ne o ev, ne de tatiller hiç gözümde yok. Ben senden daha fazlasını istiyorum." Chuck, "Sanki sen çok daha fazlasını veriyormuşsun gibi konuşuyorsun," dedi. Pam, "Evet, öyle," dedi. "Ben hep senin için bir şeyler yapıyorum. Çamaşırı, bulaşığı yıkıyorum, yemekleri hazırlıyorum, evi temizliyorum; her şeyi ben yapıyorum. Sen yalnızca tek bir şey yapıyorsun: İşe gidiyor ve faturaları ödüyorsun. Ama geri kalan her şeyi benden bekliyorsun."

Chuck başarılı bir doktordu. Çoğu meslek sahibi gibi işi zaman alıcı, ama oldukça kazançlıydı. Pam'in halinden neden bu kadar şikâyetçi olduğunu anlayamıyordu. "İyi" kazanıyordu, eşine ve ailesine "iyi bir yaşam" sağlıyordu, yine de eve geldiğinde eşini mutsuz buluyordu. Chuck'a göre işde ne kadar çok kazanırsa, evde eşini tatmin etmek için o kadar az çaba harcaması gerekiyordu. Ay sonundaki dolgun maaş çekinin kendisine en az otuz puan kazandırdığına inanıyordu. Kendi kliniğini açıp kazancını iki misline çıkardığında, artık ayda atmış puan kazandığını düşünmeye başladı. Ay sonunda getirdiği çek ne kadar yüklü olursa olsun, Pam'in gözünde kendisine yalnızca tek bir puan kazandırdığının farkında değildi. Chuck, Pam'e göre, kendisi ne kadar kazanırsa eşinin o kadar az aldığını bilmiyordu.

Yeni kliniği daha fazla zaman ve enerjisini alıyordu. Boşluğu doldurmak için Pam kişisel yaşamları ve ilişkilerine daha da fazla eğilmeye başladı. O daha çok verdikçe, sanki Chuck'ın tek puanına karşı kendisi ayda atmış puan kazanıyormuş gibi düşünmeye başladı. Bu da onu mutsuz etti ve öfkelendirdi. Pam çok daha fazla verip çok daha az aldığını düşünüyordu. Chuck'a göreyse o daha fazla veriyordu (altmış puan) ve eşinden de daha fazlasını almalıydı.

Tek bir şey, yani eşinin mutlu olmaması dışında ilişkilerinden memnundu. Ona göre, artan geliri eşinin verdikleriyle eşdeğerdeydi. Onun bu tavrı Pam'i daha da kızdırıyordu.

Benim ilişkiler konusundaki dersimi banttan dinledikten sonra, hem Pam, hem de Chuck birbirlerini suçlamaktan vazgeçip sorunlarını sevgiyle çözmeye başladılar. Boşanmaya doğru giden bir ilişki tümüyle değişmişti. Chuck, eşi için ufak tefek şeyler yapmanın çok önemli olduğunu öğrendi. Eşine daha çok zaman ve enerji ayırdığında işlerin ne kadar çabuk değiştiğini görüp şaşırdı. Bir kadın için küçücük jestlerin de en az büyükler kadar önemli olduğunu gördü. Artık işinin neden kendisine yalnızca tek bir puan kazandırdığını anlıyordu.

Aslında, Pam'in mutsuz olması için haklı nedenleri vardı. Chuck'ın kişisel enerjisine, çaba ve ilgisine zengin yaşam tarzından çok daha fazla gereksinme duyuyordu. Chuck para kazanmaya daha az enerji harcayıp, ilişkilerini geliştirme yönünde biraz daha çok çabalarsa, eşini çok daha mutlu edebildiğini gördü. Onu mutlu etme umuduyla gittikçe uzayan saatler boyunca çalıştığının farkına vardı. Eşinin puanlama sistemini bir kez öğrendikten sonra, artık onu mutlu etmenin yollarını bildiği için evine daha bir güvenli döner oldu.

KÜÇÜK ŞEYLER ÇOK FARKEDER

Bir erkeğin fazla çaba harcamadan eşinin gözünde puan kazanmasının çeşitli yolları vardır. Bu yalnızca, zaten vermekte olduğu enerji ve ilgiyi yeniden yönlendirme sorunudur. Erkeklerin çoğu bu konularda birçok şey bilseler de, küçük şeylerin bir kadın için ne kadar önem taşıdığını farketmediklerinden, bunları yapma sıkıntısına girmezler.

Bazı erkekler bir ilişkinin başlangıcında bu tür ufak tefek jestlerde bir iki kez bulunduktan sonra bir daha yapmaz olurlar. Gizemli, içgüdüsel bir güçle enerjilerini eşleri için tek bir büyük şey yapmaya yönlendirirler. Sonra da kadının bir ilişkiden tatmin olmak için beklediği tüm o ufak tefek jestleri ihmal ederler. Kadını tatmin edebilmek için er-

keğin ona sevildiğini ve desteklendiğini hissettirecek jestleri yapmayı öğrenmesi gerekir.

Kadınların puanlama sistemleri tercihe değil, gerçek ihtiyaca dayalıdır. Bir ilişkide sevildiklerini hissetmeleri için karşı tarafın sevgisini pek çok kez ifade etmesi gerekir. Ne kadar önemli olursa olsun, bir ya da iki sevgi ifadesi kadını tatmin etmeye yeterli olmayacaktır. Bir erkeğin bunu anlaması hiç de kolay değildir.

Değişik bir bakış açısıyla, kadınların tıpkı arabaların benzin deposuna benzer birer sevgi depoları olduğunu düşünebiliriz. Bunun tekrar tekrar doldurulması gerekmektedir. Bir kadının sevgi deposunu doldurmanın yolu, pek çok küçük jest yapıp pek çok puan almaktır. Kadın, sevgi deposu doluyken tatmin olur. Daha fazla sevgi, güven, kabul, takdir, hayranlık, onay ve teşvik verebilir. Aşağıda bir erkeğin eşinin sevgi deposunu dolu tutmasının 101 küçük yolunu bulacaksınız.

BİR KADINDAN PUAN KAZANMANIN 101 YOLU

1. Eve geldiğinizde her şeyden önce onu bulup sarılın.
2. Ona günü hakkında, ne yaptığıyla ilgilendiğinizi gösteren belirli sorular sorun. (Örneğin, "Doktorla randevun nasıl gitti?")
3. Kendinizi, dinlemeye ve soru sormaya alıştırın.
4. Onun sorunlarını çözmeye çalışmak yerine anlayış gösterin.
5. Yirmi dakika sürekli, yoğun ilgi gösterin (bu süre zarfında gazete okumayın ya da başka bir şeyle ilgilenmeyin).
6. Özel günlerin dışında arasıra sürpriz olarak da ona çiçek getirin.
7. Cuma gecesini bekleyip ona ne yapmak istediğini sormak yerine, birkaç gün öncesinden özel bir gece planlayın.
8. Genelde yemek yapmak onun göreviyse ya da sıra ona gelmiş ama yorgun ve meşgul görünüyorsa, yemeği kendiniz hazırlamayı teklif edin.
9. Görünüşüne iltifat edin.

10. Bir şeye canı sıkıldığında ona hak verin.
11. Yorgun olduğunda yardım etmeyi önerin.
12. Yolculuklarda iki ayağını bir pabuca sokmamak için fazladan zaman ayırın.
13. Geç kalacağınız zaman arayıp haber verin.
14. Yardım edip edemeyeceğinizi sorduğunda, onu buna pişman etmeden evet veya hayır deyin.
15. Duyguları incindiğinde ona anlayış gösterin ve, "İncindiğine üzülüyorum," deyin. Sonra susun; onun sizin anladığınızı hissetmesine fırsat verin. Çözüm önermeyin ya da incinmesinin sizin hatanız olmadığını açıklamaya kalkışmayın.
16. Biraz başınızı dinlemeniz gerektiğinde ona düşünmek için zamana ihtiyacınız olduğunu, ama geri döneceğinizi söyleyin.
17. Kafanızı toplayıp geri geldiğinizde sizi neyin rahatsız ettiğini saygılı, suçlamayan bir ifadeyle anlatın ki, en kötüyü hayal etmesin.
18. Kışın bir ateş yakmayı önerin.
19. Sizinle konuşurken elinizdeki dergiyi bırakın ve TV'yi kapatıp tüm ilginizi ona verin.
20. Eğer genelde bulaşığı o yıkıyorsa, arasıra yorgun olduğu günlerde siz yıkamayı önerin.
21. Yorgun ya da sıkıntılı olduğunda farkedin ve neler yapması gerektiğini sorun. Sonra, yapması gereken işlerden birkaçını üstlenmeyi önerin.
22. Dışarı çıkarken bir şey lazım olup olmadığını sorun ve almayı unutmayın.
23. Kestirmeyi veya dışarı çıkmayı planladığınızda haber verin.
24. Günde dört kez ona sarılın.

Günde dört kez ona sarılın.

25. İşten arayıp hatırını sorun, heyecan verici bir olayı paylaşın ya da ona, "Seni seviyorum," deyin.

26. Ona her gün en az iki kez, "Seni seviyorum," deyin.
27. Yatağı yapıp yatak odasını toplayın.
28. Çoraplarınızı o yıkıyorsa, yüzünü çevirip bırakın ki bunu o yapmak zorunda kalmasın.
29. Çöp kovası dolduğunda farkedip dökmeyi önerin.
30. Kent dışındayken sizi bulabileceği bir telefon numarası bırakın ve oraya vardığınızda haber verin.
31. Arabasını yıkayın.
32. Onunla çıkmadan önce kendi arabanızı yıkayıp içini temizleyin.
33. Cinsel ilişkiden önce yıkanın ve eğer seviyorsa koku sürünün.
34. Birine kızdığında onun tarafını tutun.
35. Sırtını, boynunu ya da ayaklarını (veya her üçünü birden) ovmayı önerin.
36. Zaman zaman cinsellikten uzak olarak ona sarılıp kucaklamaya özen gösterin.
37. Duygularını paylaşırken sabır gösterin, saatinize bakmayın.
38. Sizinle TV seyrederken kanalları değiştirip durmayın.
39. Kalabalıkta sevginizi gösterin.
40. El ele tutuşurken elinizi gevşek bırakmayın.
41. Ona sevdiğini bildiğiniz bir şeyi ikram edebilmek için en sevdiği içkileri öğrenin.
42. Yemeğe çıkmak için değişik lokantalar önerin; nereye gideceğinizin sorumluluğunu ona yüklemeyin.
43. Tiyatro, konser, opera, bale ya da sevdiği başka bir sanat türü için ona mevsimlik bilet alın.
44. Her ikinizin de resmi giyinebileceğiniz fırsatlar yaratın.
45. Geciktiğinde veya üstünü değiştirirken anlayışlı olun.
46. Kalabalıkta başkalarından çok ona ilgi gösterin.
47. Eşinize çocuklardan daha fazla önem verin. Çocuklara öncelikle ve en çok ona ilgi gösterdiğinizi belli edin.

48. Eşinize küçük bir kutu çikolata veya parfüm gibi ufak tefek armağanlar alın.
49. Ona bir giysi alın (seçerken yardımcı olabilmeleri için mağazaya eşinizin bir resmini götürün ve bedenini söyleyin).
50. Özel günlerde resimlerini çekin.
51. Küçük, romantik kaçamaklar yapın.
52. Cüzdanınızda bir resmini taşıdığınızı ve zaman zaman yenilediğinizi bilmesini sağlayın.
53. Otelde kaldığınızda odaya bir şişe şampanya ya da çiçek gibi özel şeyler koydurun.
54. Yıldönümleri ve doğumgünleri gibi özel günlerde bir not yazın.
55. Uzun yolculuklarda arabayı kullanmayı teklif edin.
56. Onun tercihlerine saygı göstererek arabayı yavaş ve dikkatli kullanın. Ne de olsa o ön koltukta, eli kolu bağlı oturmaktadır.
57. Kendini nasıl hissettiğini farkedip bunu belirtin: "Bugün çok mutlu görünüyorsun," veya, "Yorgun görünüyorsun," gibi. Sonra, "Günün nasıl geçti?" gibi bir soru sorun.
58. Eşinizi bir yere götürürken yolu bulma sorumluluğunu ona bırakmamak için yolu önceden inceleyin.
59. Onu dansa götürün ya da birlikte dans dersleri alın.
60. Bir aşk mektubu veya şiiriyle onu şaşırtın.
61. Eşinize ilişkinizin başında davrandığınız gibi davranın.
62. Evde bir şeyleri onarmayı önerin. "Biraz zamanım var, neler onarılacak?" diye sorun. Yapabileceğinizden fazlasını üstlenmeyin.
63. Mutfak bıçaklarını bilemeyi önerin.
64. Kırılan şeyleri onarmak için biraz yapıştırıcı alın.
65. Yanan ampulleri hemen değiştirmeyi önerin.
66. Çöpün ayrılmasına yardım edin.
67. Gazeteden onu ilgilendirecek bölümleri kesin ya da yüksek sesle okuyun.

68. Onun için aldığınız telefon mesajlarını düzgünce not edin.
69. Banyoda yerleri temiz tutun ve duş aldıktan sonra kurulayın.
70. Ona kapıları tutun.
71. Bakkaldan alınanları taşımayı önerin.
72. Ağır kutuları taşımayı önerin.
73. Yolculuklarda bagajlarla ilgilenin ve arabaya siz yerleştirin.
74. Bulaşıkları o yıkıyorsa veya sıra onunsa, tencereleri ovmayı ya da diğer zor işleri yapmayı önerin.
75. "Onarılacak şeyler" listesi yapıp mutfakta bırakın. Zamanınız olduğunda o listeden bir şey yapın. Çok uzatmayın.
76. Yemek pişirdiğinde iltifat edin.
77. Onu dinlerken gözlerine bakın.
78. Eşinizle konuşurken zaman zaman ona dokunun.
79. Gün içinde neler yaptığıyla, okuduğu kitaplarla ve görüştüğü insanlarla ilgilenin.
80. Onu dinlerken ilgilendiğinizi belli eden sesler çıkarın.
81. Kendini nasıl hissettiğini sorun.
82. Hastayken hatırını sorun.
83. Yorgunsa çay yapın.
84. Uyumaya birlikte hazırlanın ve yatağa beraber girin.
85. Ayrılırken onu öpün ve hoşçakal deyin.
86. Yaptığı esprilere gülün.
87. Sizin için bir şeyler yaptığında teşekkür edin.
88. Saçını yaptırdığında farkedip iltifat edin.
89. Baş başa kalmak için fırsat yaratın.
90. Özel anlarda ya da o size içini dökerken telefona cevap vermeyin.
91. Kısa da olsa birlikte bisiklet gezisine çıkın.
92. Bir piknik düzenleyin.
93. Çamaşırı o yıkıyorsa temizleyiciye gidecekleri götürmeyi ya da makinede yıkamayı önerin.
94. Onu çocuklar olmadan yürüyüşe çıkarın.

95. Eşinizle onun istediğini elde etmesini sizin de istediğinizi açıklayan ve bu arada kendi isteğinizi de belirten bir tavırda konuşun. Şefkat gösterin ama kendinizi kurban etmeyin.
96. Uzaktayken onu özlediğinizi söyleyin.
97. Eve sevdiği pasta ya da tatlıdan getirin.
98. Normalde yiyecekleri o alıyorsa, siz almayı teklif edin.
99. Romantik günlerde hafif yiyin ki sonradan yorgun olmayın.
100. Bu listeye içinden gelenleri eklemesini isteyin.
101. Tuvalette klozetin tahtasını indirip bırakın.

KÜÇÜK JESTLERİN SİHRİ

Bir erkeğin, kadını için küçük jestler yapmasının bir sihri vardır. Bu, kadının sevgi deposunu dolu ve puanları eşit tutar. Puanlar eşit ya da neredeyse eşitken kadın sevildiğini hisseder, hem daha sevecen, hem de daha güvenli olur. Kadın sevildiğini bildiğinde o da öfkelenmeden sever. Bir kadın için küçük jestler yapmak erkek açısından da iyidir. Aslında bunlar kadının olduğu kadar erkeğin sinirlerini de yatıştıracaktır. Erkek, kadına ihtiyacı olan ilgiyi gösterdiği için kendini güçlü ve etkin hissedecektir. O zaman da her ikisi birden tatmin olacaklardır.

Erkek Nelere İhtiyaç Duyar

Tıpkı erkeğin kadın için ufak tefek şeyler yapması gerektiği gibi, kadın da bu jestleri özellikle farkedip takdir etmelidir. Bir gülümseme ve teşekkürle ona puan kazandığını belli edebilir. Erkeğin vermeye devam edebilmek için bu takdir ve teşviğe ihtiyacı vardır. Bir fark yaratabildiğini bilmek ister. Erkekler, yaptıkları için takdir görmeyip, bunlar aslında göreviymiş gibi davranıldığında vermekten vazgeçerler. Kadının onun yaptıklarını takdir ettiğini göstermesi gerekir.

Bu, kadının erkek çöpü boşalttı diye artık her şeyin kusursuz olduğu numarası yapması demek de değildir. Ancak, çöpü döktüğünü

farkedip teşekkür edebilir. Yavaş yavaş her iki taraf da daha fazla sevgi gösterecektir.

Erkekler Kadınların Neyi Kabul Etmesini İsterler

Erkeklerin tüm enerjilerini tek bir büyük şeye yoğunlaştırıp tüm ufak tefek konuları gözardı etme içgüdülerini kadınların anlamaları gerekir. Bu eğilimi kabullendikleri takdirde, daha az acı çekeceklerdir. Erkeğe, daha az verdiği için öfkelenmek yerine, sorununu çözmek için onunla yapıcı işbirliğine gidebilirler. Kadın, erkeğin onun için çaba harcadığının, özen gösterdiğinin farkında olduğunu belli etmeli ve takdirini sürekli yinelemelidir.

Erkeğin bazı küçük jestleri yapmayı unutmasının onu sevmediği anlamına gelmediğini; yalnızca dikkatini yine büyük bir şeye odakladığı demek olduğunu bilmelidir. Onunla mücadele etmek ya da cezalandırmak yerine, desteğini isteyerek katılımını sağlayabilir. Daha fazla takdir ve teşvikle erkek yavaş yavaş büyük şeylerin yanısıra küçüklere de değer vermeyi öğrenecektir. Daha rahat olacak, eşi ve ailesine daha fazla zaman ayırmaya başlayacaktır.

ENERJİ VE İLGİYİ BAŞKA TARAFA YÖNLENDİRMEK

Enerjimi küçük şeylere yönlendirmeyi ilk öğrenişimi anımsıyorum. Bonnie ile yeni evlendiğimizde ben neredeyse bir işkoliktim. Kitap yazmaya ve seminer vermeye ek olarak, haftada elli saat psikolojik danışmanlık yapıyordum. Evliliğimizin ilk yılında Bonnie bana tekrar tekrar benimle daha fazla zaman geçirmeye ihtiyacı olduğunu hatırlatıp durdu. Kendini terkedilmiş ve incinmiş hissediyor, bazen duygularını bir mektupla ifade ediyordu. Biz buna "Aşk Mektubu" diyoruz. Bu her zaman sevgiyle biter ama içinde öfke, keder, korku ve hüzün de vardır. 11. bölümde Aşk Mektubu yazmanın yöntemlerini ve önemini ayrıntılarıyla ele alacağız. Bonnie benim işime çok fazla zaman ayırmam konusunda şu Aşk Mektubunu yazmıştı:

Sevgili John,

Bu mektubu seninle duygularımı paylaşmak için yazıyorum. Amacım sana ne yapman gerektiğini söylemek değil. Yalnızca benim duygularımı anlamanı istiyorum.

İşine bu kadar fazla zaman ayırdığın, eve benimle ilgilenecek gücün kalmamış olarak döndüğün için kızıyorum. Seninle daha çok zaman geçirmek istiyorum. Hastaların benden daha değerliymiş gibi davranman bana acı veriyor. Bu kadar yorgun oluşuna da üzülüyorum. Seni özlüyorum.

Korkarım bana zaman ayırmak istemiyorsun. Senin yaşamındaki yüklerden biri olmaktan da, dırdır ediyor gibi olmaktan da korkuyorum. Sanırım benim duygularım senin için fazla önem taşımıyor.

Bunları duymak zorsa üzgünüm. Senin elinden geleni yaptığını biliyorum. Ne kadar çok çalıştığını takdir ediyorum.

Seni Seviyorum, Bonnie

Onun kendini ihmal edilmiş gibi hissettiğini okuduktan sonra, gerçekten de hastalarıma ona ayırdığımdan çok daha fazla zaman ayırdığımı farkettim. Hastalara yoğun ilgi gösterip eve yorgun argın dönüyor ve karımı ihmal ediyordum.

Erkek Çok Fazla Çalıştığında

Eşimizi ihmal etmemin nedeni onu sevmemem ya da aldırış etmem değil, artık ona verecek bir şeyimin kalmamış olmasıydı. Saf saf, daha iyi bir yaşam (daha çok para) elde etmek için çok fazla çalışmakla en iyisini yaptığımı sanıyordum. Onun neler hissettiğini anladıktan sonra ilişkimizdeki bu sorunu halledecek bir plan hazırladım.

Günde sekiz yerine yedi hasta kabul etmeye başladım. Sekizinci hastamın eşim olduğunu düşünüyordum. Akşamları eve bir saat erken dönüyor, sanki en önemli hastam eşimmiş gibi davranıyordum.

Ona, hastalarıma gösterdiğim yoğun ilgiyi göstermeye başladım. Eve geldiğimde onun için ufak tefek şeyler yapar oldum. Bu planım hemen başarı kazandı. Artık yalnızca o değil, ben de daha mutluydum.

Yavaş yavaş eşimi ve ailemizi desteklediğim için sevildiğimi hissettikçe, işteki hırsım azaldı. Biraz ağırdan almaya başladım ve özel yaşamımın yanısıra iş yaşamım da daha iyiye gitmeye başladı. O kadar fazla çalışmaya gerek kalmadan daha başarılı oluyordum.

Evde başarı kazanınca, bunun işime de yansıdığını gördüm. İş dünyasındaki başarının yalnızca çok çalışmakla kazanılamayacağını öğrendim. Bu, aynı zamanda benim başkalarına güven vermeme de dayanıyordu. Kendi ailem tarafından sevildiğimi hissettiğimde yalnızca kendime daha fazla güvenmekle kalmıyordum; başkaları da bana daha fazla güveniyor ve takdir ediyorlardı.

Bir Kadın Nasıl Yardımcı Olabilir

Bu değişimde Bonnie'nin desteği de büyük rol oynadı. İçten ve sevgi dolu duygularını paylaşmasının yanısıra, onun için bir şeyler yapmamı istiyor ve yaptığımda da takdirini esirgemiyordu. Yavaş yavaş, küçük şeyler yaptığım için sevilmenin ne harika bir şey olduğunun farkına vardım. Sevilmek için daha büyük şeyler yapmak gerektiği duygusundan kurtulup ferahladım.

KADINLAR PUAN VERDİĞİNDE

Kadınlarda yaşamın büyük şeylerini olduğu kadar, küçük şeylerini de takdir edebilme yeteneği vardır. Bu, erkekler için harika bir şeydir. Erkeklerin çoğu, sevilmeye layık olmak için gittikçe daha büyük hedeflerin peşinde koşarlar. İçlerinde, başkalarından takdir ve sevgi görmenin özlemini duymaktadırlar. Bu sevgi ve takdiri kazanmak için mutlaka büyük başarılar elde etmelerinin gerekmediğini bilmezler.

Erkeklerin çoğu, sevilmeye layık olmak için gittikçe daha büyük hedeflerin peşinde koşarlar.

Kadın, erkeğinin yaptığı ufak tefek şeyleri takdir ederek onun bu başarı bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olabilir. Ancak, takdir görmenin bir erkek için ne kadar önemli olduğunu anlamazsa bunu göstermeyebilir.

İÇERLEME VİRÜSÜNÜ İYİLEŞTİRMEK

Kadın içgüdüsel olarak küçük jestleri takdir eder. Bunu ancak iki durumda yapmaz; erkeğin kendisinin takdirine ihtiyaç duyduğunu anlamadığı ya da iki tarafın puanlarının eşit olmadığını hissettiği zaman.

Kadın sevilmediğini ve ihmal edildiğini hissederse, erkeğin onun için yaptıklarını takdir etmesi kendiliğinden güçleşir. Ondan çok daha fazla verdiği için içerler. İçerlemek de nezle ya da grip gibi, sağlıklı bir durum değildir. Kadın çok içerlediğinde erkeğin onun için yaptıklarını reddeder, çünkü kendi puanlama sistemine göre o çok daha fazlasını yapmıştır. Puanlar kırka on kadının lehinde olduğunda kadın içerlemeye başlayabilir. Aldığından fazlasını verdiğini düşündüğünde kadına bir şeyler olur. Bilinçsizce de olsa, erkeğin on puanını kendi kırk puanından çıkarır ve ilişkilerindeki durumun otuza sıfır olduğuna karar verir. Bu matematik açıdan doğru olmakla birlikte, gerçek böyle değildir.

Kadın erkeğin puanlarını kendininkilerden çıkardığında sıfır elde eder; ama erkek aslında sıfır değil, on almıştır. Erkek eve döndüğünde kadının sesinde ya da gözlerinde onun sıfır aldığını belirten bir soğukluk vardır. Erkeğin yaptıklarını reddetmektedir. Ona sanki kendisine hiçbir şey vermemiş gibi davranır, oysa erkek on puanlık vermiştir. Kadının erkeğin puanlarını bu şekilde azaltma eğilimi göstermesinin nedeni, sevilmediğini sanmasıdır. Eşit olmayan puanlar onun kendini önemsiz hissetmesine yol açar. Sevilmediğini hissederken, erkeğin on

puanını takdir etmekte bile zorlanır. Tabii bu adil değildir, ama gerçek böyledir.

Genelikle bu aşamadaki bir ilişkide erkek takdir edilmediğini düşünerek daha fazlasını yapma motivasyonunu yitirir. O da gücenme virüsüne yakalanır. Kadın bunun üzerine daha da fazla içerler ve durum gittikçe kötüleşir. Kadının içerleme gribi şiddetlenir.

Kadın Ne Yapabilir

Bu sorunu çözmenin yolu, her iki tarafa da anlayışla bakmaktır. Erkeğin takdir edilmeye, kadının da desteklenmeye ihtiyacı vardır. Aksi halde hastalık şiddetlenir. Bu içerlemenin çözümü kadın açısından sorumluluk almaktır. Kadın daha fazla verdiği için puanların eşitlenmesine olanak sağlamayarak soruna katkıda bulunmanın sorumluluğunu üstlenmelidir. Kadın, nezle ya da gribe tutulmuş gibi olduğunu düşünüp ilişkide bu kadar fazla vermeyi bırakmalıdır. Biraz da kendini gözetip eşinin ona daha fazla ilgi göstermesine izin vermelidir.

Kadın içerlediğinde genelde eşine destek olma fırsatını tanımayacak ya da o denese bile, yaptıklarını önemsemeyip yine sıfır verecektir. Kapıyı onun yüzüne kapatacaktır. Çok fazla vermenin sorumluluğunu üstlenerek sorun için eşini suçlamaktan vazgeçebilir ve bu yeni anlayışla durumu biraz düzeltebilir.

Erkek Ne Yapabilir

Erkek takdir edilmediğini düşündüğünde destek olmaktan vazgeçer. Bu durumu sorumlu bir biçimde ele alabilmesinin yolu, kadın çok içerlediğinde kendisine destek olduğu için ona puan vermesinin ve takdir etmesinin çok güç olduğunu anlamasıdır. Kendi içerlemesini de kadının yeniden verebilmek için önce bir süre alması gerektiğini düşünerek geçirebilir. Sevgi ve ilgisini küçük küçük jestlerle gösterirken bunu unutmamalıdır. Bir süre eşinin ona hak ettiği takdir ve beğeniyi göstermeyeceğini kabullenmelidir.

Eşinin ihtiyaç duyduğu ufak tefek jestleri yapmayarak onun bu virüse yakalanmasından sorumlu olduğunu kabul etmesi, anlayışlı davranmasına yardımcı olacaktır. Erkek bu anlayışla kadın iyileşene dek aldığından daha fazlasını verebilir. Bu sorunu çözebileceğini bilmesi onun kendi içerlemesini de geçirecektir. Eğer vermeyi sürdürür ve kadın da vermeye ara verip erkeğin desteğini sevgiyle kabullenmeye başlarsa, denge çabucak kurulabilir.

ERKEKLER NEDEN DAHA AZ VERİR

Erkekler daha çok alıp daha az vermeyi amaçlamadıkları halde, yine de ilişkilerde az vermekle tanınırlar. Büyük olasılıkla sizler de ilişkilerinizde buna tanık olmuşsunuzdur. Kadınlar genellikle eşlerinin başlangıçta çok sevecen olup zaman geçtikçe pasifleştiklerinden yakınırlar. Erkekler de kendilerine haksızlık edildiğini düşünürler: Başlangıçta kadınlar son derece sevecen ve takdir doluyken, zaman içinde içerlemeye başlamakta ve istekleri artmaktadır. Kadınlarla erkeklerin nasıl farklı yöntemlerle puanlama yaptıklarını anlamak bu gizemi de çözecektir.

Bir erkeğin vermekten vazgeçmesinin başlıca beş nedeni vardır:

1. Marslılar adil davranmayı yüceltirler: Erkek tüm enerjisini işine yoğunlaştırıp elli puan kazandığını düşünür. Evine gelip oturduğunda eşinin bu elli puanı kaydetmesini bekler. Eşinin gözünde yalnızca tek bir puan kazandığının farkında değildir. Zaten çok verdiğini düşündüğü için daha fazla vermeyi bırakır. Kendince bu adil ve sevecen bir davranıştır. Kadından da ödeşmek için elli puanlık destek bekler. İşinde çok çalışmasının yalnızca tek bir puan ettiğinin farkında değildir. Onun adalet modeli, ancak kadının her sevgi armağanına tek bir puan verdiğini anladığı zaman uyumlu işleyecektir. Bunu anlamanın hem kadınlar, hem de erkekler açısından pratikte önemi büyüktür:

Erkekler açısından: Bir kadın için hem büyük, hem de küçük şeylerin tek bir puan ettiğini unutmayın. Tüm sevgi armağanları eşittir ve

bunlara eşit derecede ihtiyaç duyulmaktadır. Karşı tarafı gücendirmemek için büyük etkisi olacak küçük şeyleri yapmayı bir deneyin. Kadının büyük sevgi gösterilerinin yanısıra küçükleri de görmeden tatmin olmasını beklemeyin.

Kadınlar açısından: Erkeklerin Mars'tan geldiklerini unutmayın; küçük şeyleri yapmaya kendiliklerinden eğilimli olmazlar. Sizi sevmediklerinden değil, kendi üzerlerine düşeni yaptıklarını sandıkları için daha az vermektedirler. Bunu üstünüze alınmamaya çalışın. Sürekli daha fazla desteklerini isteyerek onları cesaretlendirin. Erkeğin desteğine şiddetle ihtiyaç duyana ya da puanlar artık bunu isteyemeyecek kadar aleyhine dönene dek beklemeyin. Onun desteğini istemeyin, bunu zaten size vermek istediğine güvenin. Yalnızca biraz cesaretlendirilmesi gerekmektedir.

2. Venüslüler koşulsuz sevgiyi yüceltirler: Kadın elinden geldiği kadarını verir ve artık boşalıp tükendiğinde karşılık olarak çok daha azını aldığını farkeder. Kadınlar erkekler gibi başlangıçta puanlama yapmazlar; serbestçe verirler ve erkeklerin de aynısını yapacağını düşünürler. Daha önce gördüğümüz gibi, erkekler böyle değildir. Erkek, kendine göre puanların arası açılana dek verir, sonra vermeyi keser. Genellikle, önceleri bolca verip sonra oturur ve verdiklerini geri almayı bekler.

Kadın bir erkeğe vermekten mutluluk duyduğunda, erkek içgüdüsel olarak onun puanlama yaptığını ve kendisine daha fazla puan vermesi gerektiğini düşünür. En son düşüneceği şey, kendisinin daha az verdiğidir. Çünkü o, puanların arası kendi lehine açıldığında vermeyi asla sürdürmeyecek, almayı bekleyecektir. Eğer bolca verdiğini düşündüğü bir zamanda daha fazla vermesi istenirse, bu kesinlikle hoşuna gitmeyecektir. Bunu unutmayın.

Kadın gülümseyerek bolca vermeyi sürdürürken, erkek bir biçimde ödeştiklerini varsayar. Venüslülerin puanlar yaklaşık otuza sıfır olana dek rahatlıkla verebileceklerini bilmez. Bu bilgiler hem kadınlar, hem de erkekler için pratik açıdan önemlidir:

Erkekler açısından: Kadın gülümseyerek vermeyi sürdürdüğünde bunun mutlaka puanların eşite yakın olduğu anlamına geldiğini düşünmeyin.

Kadınlar açısından: Bir erkeğe serbestçe verirken, onun puanların eşit olduğu mesajını algıladığını unutmayın. Eğer onu daha çok vermeye isteklendirmeyi amaçlıyorsanız, fazla vermekten yavaş yavaş vazgeçin. Sizin için ufak tefek bir şeyler yapmasına izin verin. Küçük şeylerde yardım isteyerek onu teşvik edin ve yaptıkları için takdir görmeye ihtiyaç duyduğunu unutmayın.

3. Marslılar istendiğinde verirler: Marslılar kendi kendilerine yetmekle gururlanırlar. Gerçekten ihtiyaçları olmadıkça yardım istemezler. Mars'ta sizden istenmeden yardım önermek kabalıktır. Aksine, Venüslüler yardımın istenmesini beklemez, kendiliklerinden verirler. Birini ne kadar çok severlerse, o kadar çok verirler. Erkek kendiliğinden yardım önermediği zaman kadın onun kendisini sevmediği duygusuna kapılır. Hatta kesinlikle yardım istemeyip teklifi ondan bekleyerek sevgisini sınamaya bile kalkar. Erkek yardım önermediğinde de içerler. Onun kendisinden istenmesini beklediğinin farkında değildir.

Daha önce gördüğümüz gibi, erkek için puanları eşit tutmak önemlidir. Erkek bir ilişkide kendisinin daha çok verdiğini hissettiğinde içgüdüsel olarak daha fazla destek isteyecek, buna hakkı olduğunu düşünecektir. Öte yandan ilişkide daha az verdiğinde aklına gelen en son şey daha fazlasını istemek olacaktır. İçgüdüsel olarak destek istemeyecek, ama daha çok destek verebilmenin yollarını arayacaktır. Kadın yardım istemediğinde erkek yanlışlıkla puanların eşit olduğunu ve kendisinin daha fazla verdiğini düşünür. Kadının ondan yardım önermesini beklediğinin farkında bile değildir. Bu üçüncü bilginin de hem kadınlar, hem de erkekler açısından pratik uygulamaları vardır:

Kadınlar açısından: Erkeğin ne zaman ve nasıl daha çok vermesi konusunda ipuçları beklediğini unutmayın. Kendisinden istenmesini bekler. Yalnızca kadın daha fazlasını istediğinde ya da ona daha çok vermesi gerektiğini söylediğinde harekete geçer. Dahası, kadın istedi-

ğinde ancak o zaman ne vereceğini bilir. Çoğu erkek ne yapacağını bilmez. Daha az vermekte olduğunu sezse bile, kadın ufak tefek konularda özellikle desteğini istemedikçe, enerjisinin büyük bir bölümü iş gibi önemli konulara yönlendirebilir; büyük başanların ya da daha çok paranın yarar sağlayacağını sanır.

Erkekler açısından: Kadınların kendiklerinden yardım istemeyeceklerini unutmayın. Bunun yerine, onu seviyorsanız sizin teklif etmenizi bekleyecektir. Ona küçük çapta yardımlar önermeyi deneyin.

4. Venüslüler puanlar eşit değilken bile evet derler: Erkekler yardım istediklerinde puanlar eşit olmasa bile kadının evet diyeceğini bilmezler. Kadın erkeğine yardım edebilecekse, bu fırsatı kaçırmaz. Puanlama işini aklına bile getirmez. Erkeklerin çok fazla istememeye dikkat etmeleri gerekir. Kadın aldığından çok fazlasını verdiğini düşünmeye başlarsa, bir süre sonra eşinin ona daha fazla destek önermemesine içerleyecektir.

Erkekler isteklerine kadın evet dediği sürece onun da istediklerini eşit olarak aldığını düşünme yanılgısına düşerler. Puanlar eşit değilken eşit olduğunu düşünürler.

Evliliğimizin ilk iki yılında eşimi haftada iki kez sinemaya götürdüğümü anımsıyorum. Bir gün bana çok kızdı ve, "Hep senin istediğini yapıyoruz," dedi. "Hiçbir zaman benim istediğimi yapmıyoruz." Gerçekten şaşırmıştım. Evet dediği sürece onun da bu durumdan benim kadar memnun olduğunu, sinemalardan hoşlandığını sanıyordum. Arasıra bana kente operanın geldiğini ya da senfoni orkestrasının konserine gitmek istediğini söylerdi. Tiyatronun önünden geçerken, "Eğlenceli görünüyor. Şu piyesi görsek," gibi sözler ederdi. Ancak, daha sonra ben, "Haydi şu filme gidelim, görüntüler çok güzelmiş," derdim. O da memnun mesut, "Peki," derdi. Ben de onun sinemaya gitmekten benim kadar zevk aldığını sanırdım. Gerçekte, benimle birlikte olmaktan mutluydu, sinemaya da itirazı yoktu ama o yerel kültürel olayları izlemek istiyordu. Bu nedenle onlardan söz edip duruyordu. Öte yandan, sinemaya hep evet dediği için, onun beni mutlu etmek adına

kendi isteklerinden özveride bulunduğundan haberim olmuyordu. Bu bilginin de hem kadınlar, hem de erkekler açısından pratik uygulamaları vardır:

Erkekler açısından: Kadın tüm taleplerinize evet derse, bunun puanların eşit olduğu anlamına geldiğini sanmayın. Aslında ona göre puanlar yirmiye sıfır olabilir, ama yine de tatlı tatlı, "Giysilerini temizleyiciden alırım tabii," ya da, "Peki, senin için telefon ederim," diyecektir. Sizin istediğinizi yapmayı kabul etmesi bunu onun da istediği anlamına gelmez. Eşinize ne yapmak istediğini sorun. Nereleri sevdiği hakkında bilgi edinip onu oralara götürmeyi teklif edin.

Kadınlar açısından: Bir erkeğin taleplerine hemen evet derseniz, onun kendisinin daha çok verdiğini ve puanların eşit olduğunu düşüneceğini unutmayın. Eğer daha çok veriyor ve daha az alıyorsanız, onun isteklerine evet demekten vazgeçin. Bunun yerine nazikçe sizin için daha çok şey yapmasını isteyin.

5. Marslılar penaltı verirler: Kadınlar, erkeklerin sevilmediklerini ve desteklenmediklerini düşündükleri zamanlarda ceza puanı verdiklerini bilmezler. Kadın erkeğe güvenmeyen, reddeden, onaylamayan ya da takdir etmeyen şekilde davrandığı zaman, erkek ona eksi veya ceza puanı verir. Örneğin, eşi yaptığı bir şeyi takdir etmediği için erkek incinmişse ve sevilmediğini düşünüyorsa, kadının kazandığı tüm puanları silmekte bir sakınca görmez. Eğer ona on puan vermişse, alındığında tepkisi bu on puanı silivermek olur. Daha da çok incinmişse belki eksi yirmi puan bile verebilir. Sonuçta kadın bir dakika önce on puan ilerdeyken, şimdi eşine on puan borcu vardır. Bu, kadın için anlaşılması kolay bir durum değildir. Eşi belki ona otuz puan vermiş, ama öfkeli bir anında hepsini geri almıştır. Erkek buna hakkı olduğunu düşünür. Matematik olarak haklı olabilir, ama gerçekte bu bir haksızlıktır.

Ceza puanları ilişkiler açısından zararlıdır. Kadının beğenilmediğini düşünmesine, erkeğin de daha az verici olmasına yol açar. Erkek eşinin verdiği tüm sevecen desteği bir kalemde silip atarsa, kadın ara-

sıra olumsuz davrandığında, verme isteğini yitirecek ve pasifleşecektir. Bu beşinci noktanın hem kadınlar, hem de erkekler açısından pratik uygulamaları vardır:

Erkekler açısından: Ceza puanlarının haklı bir uygulama olmadığını ve bir işe yaramadığını unutmayın. Sevilmediğinizi ya da incindiğinizi hissettiğiniz zamanlarda eşinizi bağışlayın ve yapılan her şeyi silip atmak yerine onun size verdiği tüm güzellikleri düşünün. Cezalandıracağınıza, ihtiyaç duyduğunuz desteği isteyin ondan, verecektir. Saygılı bir şekilde ona sizi incittiğini belirtin ve özür dilemesi için fırsat tanıyın. Cezalandırmanın bir yararı olmayacaktır! Eşinize ihtiyaç duyduğunuz şeyleri vermesi için bir şans tanımakla kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Onun bir Venüslü olduğunu unutmayın: Sizin neye ihtiyacınız olduğunu ya da nelerden incineceğinizi bilmez.

Kadınlar açısından: Erkeklerin ceza puanı verme eğilimlerini unutmayın. Kendinizi böyle kötüye kullanılmaktan korumanın iki yolu vardır: İlk yaklaşım, onun sizin puanlarınızı silmekle hata yaptığını bilmektir. Saygılı bir ifadeyle ona neler hissettiğinizi belirtin. Bir sonraki bölümde, güç ya da olumsuz duyguları ifade etmenin yollarını inceleyeceğiz.

İkinci yaklaşım da sevilmediğini veya incindiğini hissettiği zamanlarda puanlarınızı sildiğini, sevildiğini hissettiğindeyse bunları hemen geri verdiğini bilmektir. Erkek yaptığı küçük şeyler için sevildiğini hissettikçe yavaş yavaş ceza puanlarını azaltacaktır. Onun bu kadar incinmemesi için hangi farklı şekillerde sevilmeye ihtiyacı olduğunu öğrenmeye çalışın. Neden incindiğini anladığınızda, üzgün olduğunuzu belirtin. En önemlisi, ona alamamış olduğu sevgiyi verin. Eğer takdir edilmediğini sanıyorsa, takdir ettiğinizi daha çok hissettirin; reddedildiğini ya da kullanıldığını düşünüyorsa onu olduğu gibi kabul ettiğinizi belli edin, kendisine güvenilmediğini sanıyorsa güven gösterin; onaylanmadığını düşünüyorsa ihtiyaç duyduğu ve hakkı olan onayı verin. Erkek sevildiğini hissedince ceza puanı vermeyi bırakacaktır.

Yukardaki sürecin en güç yanı, onu neyin incittiğini anlamaktır. Çoğunlukla erkek mağarasına çekildiği zamanlar onu neyin incittiğini bilmez. Çıktığında da genelde bu konu hakkında konuşmaz. Kadın onu neyin incittiğini nereden bilecektir? Bu kitabı okuyup erkeklerin nasıl farklı şekilde sevgiye ihtiyaçları olduğunu öğrenmek iyi bir başlangıçtır ve size kadınların daha önceden sahip olmadıkları bir üstünlük sağlayacaktır. Kadının neler olduğunu öğrenmesinin bir diğer yolu da iletişimdir. Daha önce de belirttiğim gibi, kadın saygılı bir ifadeyle açılıp duygularını paylaştıkça, erkek de açılıp acısını paylaşmayı öğrenecektir.

ERKEKLER NASIL PUAN VERİRLER

Erkekler kadınlardan farklı biçimlerde puan verirler. Kadın bir erkeğin kendisi için yaptıklarını her takdir edişinde erkek sevildiğini hisseder ve eşine bir puan verir. İlişkide puanları eşit tutmak için erkeğin sevgi dışında hiçbir şeye gereksinmesi yoktur. Kadınlar sevgilerinin gücünün farkına varmaz ve çoğu zaman erkeğin istediğinden de fazlasını yaparak onun sevgisini kazanmaya çalışırlar.

Kadın, onun kendisi için yaptıklarını takdir ettiğinde erkek ihtiyaç duyduğu sevginin çoğunu almış demektir. Unutmayın, erkekler öncelikle takdir edilmeyi gereksinirler. Kuşkusuz erkek günlük yaşamda evle ilgili görevlerini yerine getirirken kadının da bunları eşit oranda paylaşmasını ister, ama eğer takdir edilmezse, eşinin katkısının pek bir anlamı kalmaz ve onun için hiç makbul olmaz.

Kuşkusuz erkek günlük yaşamda evle ilgili görevlerini yerine getirirken kadının da bunları eşit oranda paylaşmasını ister, ama eğer takdir edilmezse, eşinin katkısının pek bir anlamı kalmaz ve onun için hiç makbul olmaz.

Benzer biçimde, erkek pek çok küçük şeyi de yapmıyorsa, yaptığı büyük şeylerin kadın için bir önemi kalmaz. Yapılan bir sürü küçük

şey kadına sevildiğini, anlaşıldığını ve kendisine saygı duyulduğunu hissettirir. Erkek için önemli bir sevgi kaynağı da kadının onun davranışlarına gösterdiği sevgi dolu takdirlerdir. Erkeğin de bir sevgi deposu vardır; ama bu mutlaka eşinin kendisi için yaptıklarıyla değil, ona nasıl davrandığı ve onun hakkında hissettikleriyle dolar.

Kadın erkek için bir yemek hazırladığında erkek ona, kendisine beslediği duygulara dayanarak bir ile on arası bir puan verir. Eğer kadın gizliden gizliye erkeğe içerliyorsa, onun için hazırladığı yemek erkeğe pek az anlam ifade edebilir. Hatta erkek eşine içerlemesinden dolayı eksi puan bile verebilir. Bir erkeği tatmin etmenin sırrı, yalnız davranışlarınız değil, duygularınız aracılığıyla da sevginizi ifade edebilmekte yatar.

Felsefi açıdan ele alacak olursak, kadın sevince davranışları kendiliğinden bu sevgiyi yansıtacaktır. Erkek kendini sevecenlikle ifade ettiğinde, duygulan da davranışlarını izleyip daha sevgi dolu hale gelecektir. Erkek kadına karşı olan sevgisini hissetmediğinde bile onun için sevgi dolu bir şeyler yapmaya karar verebilir. Eğer bu ikramı kabul edilip takdir görürse, eşine olan sevgisini yeni baştan hissetmeye başlayacaktır. Bir erkeğin sevgi pompasını çalıştırmak için "eyleme geçmek" harika bir yoldur.

Öte yandan, kadınlar oldukça farklıdırlar. Kadın genelde kendisiyle ilgilenilmediğini, anlaşılmadığını, saygı görmediğini hissederse, sevildiğini anlamaz. Onun için daha çok şeyler yapmaya karar vermek, kadının kendini daha sevecen hissetmesine yardımcı olmak bir yana; aksine, daha da içerlemesine neden olabilir. Kadın sevgi hissetmediğinde enerjisini daha fazla bir şeyler yapmaya değil, doğrudan olumsuz duygularını iyileştirmeye harcamalıdır.

Erkeğin "sevecen davranış biçimine" öncelik tanıması gerekir. Bu, onun da, eşinin de sevgi gereksinmelerinin karşılanmasını sağlayacaktır. Hem kendisinin, hem de eşinin yüreğini daha fazla sevgiye açacaktır.

Erkek bir kadını tatmin etmeyi başardığında kalbini açar. Kadının da "sevecen davranış ve duygulara" öncelik tanıması gereklidir. Bunlar, eşinin sevgi gereksinmelerinin karşılanmasını sağlayacaktır. Kadının erkeğe yönelik sevecen duygu ve davranışlarını ifade edebilmesi kalbini daha çok açabilmesine yardımcı olur. Kadın ihtiyaç duyduğu desteği gördükçe kalbini daha da fazla açar. Kadınlar zaman zaman erkeğin de sevgiye ihtiyacı olduğunu farketmezler. Oysa böyle zamanlarda kadın yirmi ile otuz puan kazanabilir. Aşağıda bazı örnekler bulacaksınız:

KADINLAR ERKEKLERDEN NASIL ÇOK PUAN KAZANABİLİRLER

Neler Olur	Erkek Kaç Puan Verir
1. Erkek bir hata yapar ve kadın, "Sana söylemiştim," demez ya da fikir vermez.	10-20
2. Erkek kadını düşkırıklığına uğratır, ama kadın onu cezalandırmaz.	10-20
3. Erkek araba kullanırken yolunu kaybeder, kadın işi büyütmez.	10-20
4. Erkek kaybolunca kadın durumun iyi tarafını görür ve, "Eğer doğruca eve gidecek olsaydık bu harika güneş batımını kaçıracaktık," der.	20-30
5. Erkek bir şeyi almayı unutunca kadın, "Farketmez, bir daha çıktığında alır mısın?" der.	10-20
6. Erkek yine bir şey almayı unutur, kadın sabırla ve inatla, "Tamam, bir daha çıktığında alır mısın?" der.	20-30

7. Kadın onu incitip bunun farkına vardığında özür diler ve ona ihtiyaç duyduğu sevgiyi gösterir. 10-40
8. Ondan yardım istediğinde erkek hayır deyince kadın alınmaz ve elinden gelse kendisine yardım edeceğini bilir. Onu reddetmez ya da kınamaz. 10-20
9. Bir başka seferinde tekrar yardım istediğinde ve erkek yine hayır dediğinde onu hatalı çıkarmaz, o sırada içinde bulunduğu koşulları kabullenir. 20-30
10. Kadın yardım ister ve erkek ödeştiklerini varsaydığında fazla uzatmaz. 1-5
11. Kadın sıkıntılı olduğunda veya erkek onun daha fazla verdiğini bildiği zaman fazla talep edici olmadan erkekten yardım ister. 10-30
12. Erkek kendini geri çektiğinde kadın onu suçlamaz. 10-20
13. Erkek mağarasından döndüğünde kadın onu hoş karşılar, reddetmez. 10-20
14. Erkek bir hata için özür dilediğinde kadın bunu sevecenlik ve şefkatle karşılar. Hata ne kadar büyükse erkeğin verdiği puan da o kadar fazla olacaktır. 10-50
15. Erkek ondan bir şey yapmasını istediğinde kadın neden yapamayacağının bir listesini vermeden hayır der. 1-10
16. Erkek bir şey yapmasını istediğinde kadın peki der ve neşesini bozmaz. 1-10

17. Erkek bir kavgadan sonra barışma arzusuyla ufak tefek jestler yaptığında kadın hemen onu yine takdir etmeye başlar. 10-30
18. Erkek eve döndüğünde kadın onu gördüğüne sevinir. 10-20
19. Kadın erkeği tenkit etmek istese de, bunu ifade etmek yerine başka bir odaya gidip sakinleşir ve sevgi dolu bir yürekle geri döner. 10-20
20. Özel günlerde kadın onun normalde kendisini üzecek hatalarını görmezden gelir. 20-40
21. Onunla yatmaktan gerçekten zevk alır. 10-40
22. Erkek anahtarlarını kaybedince kadın ona sanki sorumsuzun biriymiş gibi bakmaz. 10-20
23. Birlikte çıktıklarında kadın bir lokanta ya da filmle ilgili hoşnutsuzluk ve düşkırıklığını incelikli bir ifadeyle dile getirir. 10-20
24. Erkek araba kullanırken ya da park ederken kadın akıl vermez, oraya götürdüğü için eşini takdir eder. 10-20
25. Kadın erkeğin hatalarını büyütmek yerine yardımını ister. 10-20
26. Kadın olumsuz duygularını erkeği suçlamadan paylaşır. 10-40

Kadın Ne Zaman Daha Çok Puan Alabilir

Yukarda verilen örneklerden her biri erkeklerin nasıl kadınlardan farklı bir yaklaşımla puan verdiklerini göstermektedir. Öte yandan, kadınların yukarda belirtilenlerin hepsini yapmaları gerekmez. Bu liste, erkeğin en zayıf olduğu anları göstermektedir. Kadın erkeğin ihtiyaçlarını karşılarken bir yandan da ona destek olursa, erkek de puan vermede çok cömert davranacaktır.

7. bölümde değindiğim gibi, kadının güç zamanlarda sevgi gösterme yeteneği tıpkı bir dalga gibi inip çıkar. Kadın sevecenliği artarken (dalga yükselirken), daha fazla olumlu puan alabilir. Başka zamanlarda o denli sevgi dolu davranmayabilir. Tıpkı kadının sevgi gösterme yeteneğinin değişmesi gibi, erkeğin sevgi ihtiyacı da değişir; her zaman belli bir puanı vermez. Bunun yerine yaklaşık bir ölçü sözkonusudur, erkeğin sevgi ihtiyacı fazlayken kadının sevgisine duyduğu ihtiyaç artar ve daha çok puan verir. Örneğin, erkek bir hata yapmış ve mahçup olmuşsa, kadının sevgisine daha fazla ihtiyaç duyar. Bu nedenle, kadın ona destek olursa daha fazla olumlu puan verecektir. Eğer kadından sevgi görmezse, sevgisine ne kadar ihtiyacı olduğuna bağlı olarak ceza puanı yazacaktır. Erkek büyük bir hatanın sonucunda reddedildiğini hissederse, çok fazla ceza puanı verebilir.

Erkek bir hata yapmış ve mahçup olmuşsa, kadının sevgisine daha fazla ihtiyaç duyar. Bu nedenle eğer kadın ona destek olursa daha fazla olumlu puan verecektir.

ERKEKLER NE ZAMAN SAVUNMAYA GEÇERLER

Erkek bir hata yapıp da kadın üzüldüğünde, kadına çok kızabilir. Kızgınlığı hatasının boyutlarıyla doğru orantılıdır. Ufak bir hata onu daha az savunmaya geçirirken, önemli bir hata çok daha büyük bir tepki vermesine neden olabilir. Kadınlar zaman zaman erkeğin önemli bir

hatadan neden üzüntü duymadığını merak ederler. Bunun yanıtı, erkeğin bağışlanmamaktan korkmasıdır. Eşini bir şekilde düşkırıklığına uğrattığını kabullenmek ona çok fazla acı verecektir. Özür dilemek yerine erkek, üzüldüğü için eşine öfkelenebilir ve ona ceza puanı verir.

Erkek olumsuz bir ruh halindeyken... onun geçmekte olan bir kasırga olduğunu düşünür.

Erkek olumsuz bir ruh halindeyken... kasırganın yolundan çekilip sessizce geçmesini bekleyin. Fırtına geçtiğinde, kendisini suçlamadığı ya da değiştirmeye çalışmadığı için eşine bol bol puan verecektir. Öte yandan, kadın kasırgayı durdurmaya çalışırsa ortalık altüst olacak; işine karıştığı için erkek onu suçlayacaktır. Bu, kadınlar için yepyeni bir anlayıştır, çünkü Venüs'te biri üzüldüğünde Venüslüler asla onu görmezlikten gelmezler. Aksine, pek çok soru sorarak onu neyin üzdüğünü anlamaya çalışırlar. Mars'ta ise kasırga eserken herkes kendine bir çukur bulup içine saklanır.

ERKEKLER CEZA PUANI VERDİKLERİNDE

Kadınların, erkeklerin farklı bir sistemle puan verdiklerini anlamaları çok yararlı olacaktır. Erkeklerin ceza puanı veriyor olmaları kadınları şaşırtır ve bu yüzden çoğu zaman duygularını paylaşmaya çekinirler. Ancak bir kadının içini rahatlatan şey, erkeğin ceza puanlarını tıpkı verdiği kadar çabucak geri almasıdır. Erkeğin ceza puanı vermesi, kadının erkekten daha fazla veriyor olmasına içerlemesi gibidir. Kadın, erkeğin puanlarını kendisininkinden çıkarıp ona sıfır vermektedir. Böyle zamanlarda erkek onun yalnızca içerleme virüsüne tutulduğunu farkedip fazladan sevgi ve anlayış göstermelidir.

Öte yandan, erkek ceza puanı verdiğinde, kadın onun da kendine özgü bir içerleme virüsüne tutulduğunu anlamalıdır. Erkeğin iyileşmek için fazladan biraz sevgiye gereksinmesi vardır. Sonuçta erkek ödeşmek için kadına bol keseden puan vermeye başlar. Kadın, erkekten

fazla puan kazanmanın yollarını öğrenerek, eşi uzak ve alıngan göründüğünde ona yardımcı olabilir. Bu durumda kadın kendi istediği gibi onun için ufak tefek şeyler yapmak yerine, enerjisini erkek ne istiyorsa onu vermeye yönlendirebilir.

FARKLARIMIZI HATIRLAMAK

Hem kadınlar, hem de erkekler birbirlerinden ne kadar farklı biçimlerde puan verdiklerini öğrenmekten büyük yarar sağlayacaklardır. Bir ilişkiyi geliştirmek zaten harcamakta olduğumuzdan fazla enerji gerektirmez ve çok zor da olması gerekli değildir. İlişkiler, enerjimizi eşimizin takdir edebileceği şekillerde yönlendirmeyi öğrenene kadar zor gelir.

On Birinci Bölüm

GÜÇ DUYGULARIN İLETİŞİMİ

Üzüldüğümüzde, sıkıldığımızda, düşkırıklığına uğradığımızda ya da öfkelendiğimizde sevgi dolu bir iletişim kurmak kolay değildir. Olumsuz duygular su yüzüne çıktığında geçici olarak güven, anlayış, kabul, takdir ve saygı duygularımızı yitiririz. Böyle zamanlarda en iyi niyetli yaklaşımlarda bile konuşmalar kavgaya dönüşür. O anın hırsıyla hem eşimiz, hem de bizim için işlerliği olan bir iletişimi nasıl kurabileceğimizi anımsamayız.

Böyle zamanlarda kadınlar farkında olmadan erkekleri suçlama eğilimi gösterirler. Eşinin elinden geleni yaptığını düşünmek yerine kadın en kötüsünü hayal eder ve eleştiren bir tavır takınır. Bir kadının olumsuz duyguların etkisindeyken güven, kabul ve takdir göstermesi çok zordur. Tavırlarının eşine karşı ne kadar olumsuz ve incitici olduğunun farkında değildir.

Erkekler canları sıkıldığında kadınlar ve onların duyguları konusunda yargılayıcı olmaya başlarlar. Erkek, eşinin zayıf ve duyarlı olduğunu hatırlamak yerine, onun gereksinmelerini bir tarafa bırakıp katı ve ilgisiz görünebilir. Olumsuz duyguların etkisindeyken erkeğin şefkatli, anlayışlı ve saygılı bir tavırla konuşması özellikle güçtür. Olumsuz tavırlarının eşini ne kadar incittiğini farketmez.

Böyle zamanlarda konuşmanın etkisi olmaz. Neyse ki, bir başka seçenek daha vardır. Duygularınızı eşinizle sözlü olarak paylaşmak yerine, ona bir mektup yazabilirsiniz. Mektup yazmak, size eşinizi in-

citme kaygısı duymadan kendi duygularınıza kulak verme olanağını sağlayacaktır. Duygularınızı özgürce ifade ederek kendiliğinden daha gerçekçi ve sevecen bir hale gelirsiniz. Erkekler mektup yazarken daha şefkatli, anlayışlı ve saygılı; kadınlar da daha güvenli, olumlu ve takdir dolu olurlar.

Olumsuz duygularınızı kâğıda dökmek, ne kadar sevgiden uzak göründüğünüzü farketmenin harika bir yoludur. Bu yeni bilinç, yaklaşımınızı düzeltmenize de yardımcı olacaktır. Üstelik olumsuz duygularınızı yazmak, onların yoğunluğunu azaltacak yeniden olumlu duygulara yer açacaktır. Kendinizi toparladıktan sonra eşinize gidip onunla daha sevecen, daha az suçlayıcı bir ifadeyle konuşabilirsiniz. Sonuç olarak, anlaşılıp kabul edilme şansınız da çok daha büyük olacaktır.

Mektubunuzu yazdıktan sonra artık konuşma ihtiyacınız da kalmayabilir. Bunun yerine eşiniz için sevgi dolu bir jest yapmak isteyebilirsiniz. İster mektubunuzda duygularınızı paylaşın, isterseniz yalnızca kendinizi daha iyi hissetmek için yazın, duygularınızı kâğıda dökmek önemli bir araçtır.

İster mektubunuzda duygularınızı paylaşın, isterseniz yalnızca kendinizi daha iyi hissetmek için yazın, duygularınızı kâğıda dökmek önemli bir araçtır.

Duygularınızı yazmak yerine aynı işlemi kafanızın içinde yapmayı da deneyebilirsiniz. Yalnızca susun ve olanları aklınızdan geçirin. Hayalinizde duygularınızı, düşüncelerinizi ve isteklerinizi kendinize hiçbir şekilde sansür uygulamadan dile getirin. Kendi kendinizle konuşmakla ve duygularınız hakkındaki en çıplak gerçekleri ifade etmekle birdenbire onların olumsuz etkisinden kurtulduğunuzu farkedeceksiniz. Duygularınızı yazsanız da, aklınızdan da geçirseniz; olumsuz olanları inceleyerek, hissederek ve ifade ederek zayıflamalarını sağlayacak ve olumlu duygulara zemin hazırlayacaksınız. Aşk Mektubu Tekniği bu işlemin gücünü ve etkinliğini önemli oranda artırmaktadır. Bu bir yazı tekniği olmakla birlikte, akıldan da yapılabilir.

AŞK MEKTUBU TEKNİĞİ

Olumsuzluktan kurtulup daha sevecen bir iletişim kurmanın en iyi yollarından biri de Aşk Mektubu Tekniğini kullanmaktır. Duygularınızı bu özel yolla dile getirdiğinizde olumsuz hisleri kendiliğinden zayıflatacak ve olumluları artıracaksınız. Aşk Mektubu Tekniği mektup yazma işinin etkisini artırır. Aşk Mektubu Tekniği üç aşamadan oluşur:

1. Öfke, hüzün, korku, pişmanlık ve sevgi duygularınızı belirten bir Aşk Mektubu yazmak.
2. Eşinizden duymak istediklerinizi belirten bir Yanıt Mektubu yazmak.
3. Aşk Mektubuyla Yanıt Mektubunu eşinizle paylaşmak.

Aşk Mektubu Tekniği oldukça esnektir. Her üç aşamayı da uygulayabilir ya da içlerinden yalnızca bir veya ikisini seçebilirsiniz. Örneğin, düşüncelerinizi toparlamak için birinci ve ikinci adımları gerçekleştirip daha sonra gücenmeden ve suçlamadan eşinizle konuşabilirsiniz. Başka zamanlarda üç adımı da uygulayıp Aşk Mektubunuzu ve Yanıt Mektubunuzu eşinizle paylaşabilirsiniz. Bu üç adımı birden uygulamak her ikiniz için de çok güçlü ve iyileştirici bir deneyim olacaktır.

Öte yandan, bazen hepsi birden oldukça fazla zaman alır ve uygun düşmezler. Bazı durumlarda en etkin teknik, yalnızca birinci adımı uygulayıp bir Aşk Mektubu yazmaktır. Bu konuda birkaç örnek inceleyelim.

1. ADIM: AŞK MEKTUBU YAZMAK

Bir Aşk Mektubu yazmak için kendinize özel bir yer bulun. Her Aşk Mektubu sizin öfke, hüzün, korku, pişmanlık ve nihayet, sevgi duygularınızı yansıtacaktır. Bu çerçeve, tüm duygularınızı açıkça anlayıp ifade etmenize de olanak sağlayacaktır. Duygularınızı anlamanın sonucunda, eşinizle daha sevecen bir iletişim kurabileceksiniz.

Canımız sıkıldığında genellikle pek çok duyguyu aynı anda yaşarız. Örneğin, eşiniz sizi düşkırıklığına uğrattığında onun duyarsızlığına ve sizi takdir etmeyişine öfkelenebilir; işine bu kadar dalmış olduğu, size güvenmiyor gibi göründüğü için hüzünlenebilir; sizi asla bağışlamayacağından ve size artık o kadar önem vermediğinden korkabilir; gizliden gizliye ondan sevginizi gizlediğinize üzülebilirsiniz. Bir yandan da, onun eşiniz olmasından mutluluk duyuyor, sevgi ve ilgisini istiyorsunuzdur.

Sevgi dolu duygularımızı bulmak için çoğu zaman önce tüm olumsuz duygularımızı hissetmemiz gerekir. Ancak bu dört çeşit olumsuz duyguyu (öfke, hüzün, korku ve pişmanlık) ifade ettikten sonradır ki, sevecenliğimizi gösterebiliriz. Aşk Mektubu yazmak olumsuz duygularımızın yoğunluğunu kendiliğinden azaltacak ve olumlu duygularımızı daha yoğun yaşamamıza olanak tanıyacaktır. Aşağıda temel bir Aşk Mektubunun yazılması için bazı öneriler bulacaksınız:

1. Mektupta eşinize hitap edin. Onun sizi sevgi ve anlayışla dinlediğini hayal edin.
2. Önce öfkeyle başlayın; sonra hüzün, korku, pişmanlık ve en sonunda da sevgiyle bitirin. Her mektupta bu dört bölüm de olsun.
3. Her duyguya birkaç cümle ayırın; bölümleri yaklaşık olarak aynı uzunlukta tutun. Basit ifadeler kullanın.
4. Bölümlerden sonra biraz durup bir sonraki duygunun yoğunlaşmasını bekleyin. O duyguyu yazın.
5. Sevgiye gelene dek mektuba ara vermeyin. Sabırlı olup sevginin belirmesini bekleyin.
6. İmzanızı atın. Birkaç dakika ne istediğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu düşünün. Not ekleyin.

Mektuplarınızı basitleştirmek için bir rehber olarak kullanmak üzere aşağıdaki bölümün fotokopisini çekebilirsiniz. Beş bölümün her birinde duygularınızı ifade etmenizi kolaylaştırmak üzere birkaç yardımcı cümle eklenmiştir. Genelde bunların en kullanışlıları: "Kızgınım", "Üz-

günüm", "Korkuyorum", "Özür dilerim", "İstiyorum" ve "Seviyorum"dur. Öte yandan, duygularınızı ifade etmenize yardımcı olacak tüm terimler işe yarayacaktır. Genelde bir Aşk Mektubunun yazılması yirmi dakika kadar sürer.

Bir Aşk Mektubu

Sevgili _____ Tarih _____

Bu mektubu duygularımı seninle paylaşmak için yazıyorum.

1. Öfke İçin
* Beğenmiyorum...
* Kendimi kızgın hissediyorum...
* .... kızıyorum
* .... sıkılıyorum
* .... istiyorum

2. Hüzün İçin
* Düşkırıklığına uğradım
* ... üzüldüm
* ... alındım
* ... isterdim ki
* ... istiyorum

3. Korku İçin
* Kaygılanıyorum ...
* Korkarım...
* Korkuyorum...
* İstemiyorum...
*... ihtiyacım var
* ... istiyorum

4. Pişmanlık İçin
* Utanıyorum...

* Üzgünüm...
* Mahçubum...
* İstememiştim...
* ... istiyorum

5. Sevgi İçin
* ... seviyorum
* ... istiyorum
* ... anlıyorum
* ... affediyorum
* ... takdir ediyorum
* ... için sana teşekkür ediyorum
* ... biliyorum

Not: Senden duymak istediğim yanıt: ...

Aşağıda tekniği anlamanıza yardımcı olacak bazı tipik durumları ve Aşk Mektubu örneklerini bulacaksınız:

Unutkanlık Konusunda Bir Aşk Mektubu

Tom'un öğle uykusu uzayıp da kızı Hayley'i dişçiye götürmeyi unutunca, eşi Samantha deliye döndü. Ancak, öfkesini Tom'un yüzüne vurmak yerine oturup aşağıdaki Aşk Mektubunu yazdı. Bundan sonra Tom'a daha ılımlı ve dengeli bir şekilde yaklaşması mümkün oldu. Samantha bu mektubu yazdığı için kocasına ders verme ya da onu reddetme dürtüsüne kapılmadı. Birbirleriyle tartışmak yerine sevgi dolu bir akşam geçirdiler. Ertesi hafta Tom, Hayley'i dişçiye götürmeyi unutmadı. Samantha'nın Aşk Mektubu şöyleydi:

Sevgili Tom,

1. Öfke: Unuttuğun için deliye döndüm. Uykuyu fazla kaçırmana kızdım. Öğle uykusuna dalıp her şeyi unutmandan nefret ediyorum. Bütün sorumluluğun bende olmasından bıktım. Her şeyi benim yapmamı bekliyorsun. Bundan usandım artık.

2. *Hüzün:* Hayley'in randevusunu kaçırmasına ve özellikle bunu senin unutmana üzüldüm. Sanki sana güvenemeyecekmişim gibi geldiği için üzülüyorum. Bu kadar yorgun olmana, bana ayıracak çok az zamanın olmasına, beni görünce sevinmemene de üzülüyorum. Bir şeyleri unuttuğunda alınıyorum. Sanki hiç aldırmıyormuşsun gibi geliyor.

3. *Korku:* Korkarım her şeyi benim yapmam gerekiyor. Sana güvenmekten çekiniyorum. Aldırmamandan, bir dahaki sefere sorumluluğu benim üstlenmem gerekeceğinden korkuyorum. Her şeyi ben yapmak istemiyorum. Senin yardımına ihtiyacım var. Sana ihtiyaç duymaktan da korkuyorum. Hiçbir zaman sorumlu davranmayacak olman beni korkutuyor. Ayrıca çok çalışıyorsun ve bir gün hastalanmandan korkuyorum.

4. *Pişmanlık:* Randevuları kaçırdığında veya geç kaldığında mahçup oluyorum. Bu kadar çok şey istediğim için üzgünüm. Daha hoşgörülü olamadığıma üzülüyor, daha sevecen davranamadığım için utanıyorum. Seni reddetmek istemiyorum.

5. *Sevgi:* Seni seviyorum. Yorgun olduğunu anlıyorum. Çok çalışıyorsun. Elinden geleni yaptığını biliyorum. Yeni bir randevu aldığın için teşekkür ederim. Hayley'i dışçiye götürmek istediğin için de teşekkür ederim. Gerçekten ilgilendiğinin farkındayım. Beni sevdiğini de biliyorum. Yaşamımı paylaştığın için çok şanslıyım. Seninle sevgi dolu bir akşam geçirmek istiyorum.

Sevgiler, Samantha.

Not: Önümüzdeki hafta Hayley'i dışçiye götürme sorumluluğunu üstlendiğini duymaya ihtiyacım var.

İlgisizlik Konusunda Bir Aşk Mektubu

Jim ertesi sabah bir iş gezisine çıkacaktı. O akşam eşi Virginia biraz baş başa kalmak istedi. Yadak odalarına bir mango getirip ona da ikram etti. Jim yatakta bir kitaba dalmıştı ve kısaca aç olmadığını söy-

ladi. Virgina reddedildiğini hissedip odadan çıktı. Jim'e incinmiş ve öfkelenmişti. Geri dönüp kabalığından ve duyarsızlığından yakınmak yerine ona bir Aşk Mektubu yazdı.

Virgina bu mektubu yazdıktan sonra daha olumlu ve bağışlayıcı bir ruh hali içinde odaya dönüp şöyle dedi: "Bu sen gitmeden önceki son gecemiz, biraz baş başa kalalım." Jim kitabını bıraktı ve son derece hoş bir gece geçirdiler. Aşk Mektubu yazmak Virginia'ya eşinin dikkatini çekmek için direnecek güç ve sevgiyi sağlamıştı. Aşk Mektubunu eşiyle paylaşması bile gerekmemişti. Mektubu şöyleydi:

Sevgili Jim,

1. Öfke: Bu sen gitmeden önceki son gecemiz ve bir kitap alıp okumak istemene çok kızdım. İlgisiz davranıp bu zamanı benimle geçirmek istememene, birlikte daha fazla zaman geçirmememize kızıyorum. Her zaman benden daha önemli bir şeyler çıkıyor. Beni sevdiğini hissetmek istiyorum.

2. Hüzün: Benimle birlikte olmak istememene üzülüyorum. Bu kadar çok çalışmana da üzülüyorum. Sanki burada olup olmadığımı bile farketmeyecekmişsin gibi geliyor. Her zaman bu kadar meşgul olmana, benimle konuşmak istememene kırılıyorum. İlgisiz davranman beni incitiyor. Kendimi özel biri gibi hissetmiyorum.

3. Korku: Korkarım benim neye üzüldüğümü bile bilmiyorsun ve buna da aldırmıyorsun. Beni reddedeceğinden korktuğum için duygularımı seninle paylaşmaktan çekiniyorum. Beni en çok korkutan, birbirimizden uzaklaşıyor olmamız. Korkuyorum ve elimden hiçbir şey gelmiyor. Seni sıktığımı düşünmek bana korku veriyor. Beni artık sevmediğinden korkuyorum.

4. Pişmanlık: Sen aldırış bile etmezken seninle birlikte zaman geçirmek istemekten ve bu kadar dertlenmekten utanıyorum. Bu, fazla şey istemek gibi geliyorsa üzgünüm. Keşke sevecen ve olumlu olabilsem, keşke sen benimle zaman geçirmek istemezken soğuk davranmayabilsem, keşke sana bir şans da-

ha verebilsem... Senin sevgine artık güvenmediğim için üzgünüm.

5. Sevgi: Seni seviyorum. Mango'yu da bu yüzden getirmiştim. Seni hoşnut edecek bir şey yapmak, baş başa biraz zaman geçirmek istedim. Hâlâ da özel bir gece geçirmek istiyorum. Hemen karşılık vermediğin için seni affediyorum. Tam o sırada bir şeyler okumakta olduğunu anlıyorum. Gel, sevgi dolu bir gece geçirelim.

Seni Seviyorum, Virginia

Not: Senden duymak istediğim yanıt şöyle: "Seni seviyorum, Virginia, ben de seninle sevgi dolu bir gece geçirmek istiyorum. Seni özleyeceğim."

Münakaşa Konusunda Bir Aşk Mektubu

Michael ile Vanessa parasal bir konuda anlaşmazlığa düştüler. Birkaç dakika içinde tartışmaya başladılar. Michael bağırdığını farkedince sustu, derin bir nefes aldı ve şöyle dedi: "Bunu biraz düşünmem gerek. Sonra konuşuruz." Sonra başka bir odaya geçip duygularını bir Aşk Mektubuna döktü. Mektubu yazdıktan sonra dönüp konuyu daha anlayışlı bir biçimde konuşabildi. Sonuçta, sorunlarını sevecen bir hava içinde çözdüler. Michael'ın Aşk Mektubu şöyleydi:

Sevgili Vanessa,

1. Öfke: Bu kadar duygusallaşmana ve beni sürekli yanlış anlamana kızıyorum. Konuşurken soğukkanlılığını koruyamaman da beni öfkelendiriyor. Bu kadar duyarlı olup kolayca incinmene, bana güvenmeyip beni reddetmene de kızıyorum.

2. Hüzün: Tartıştığımız için üzüldüm. Kuşkularını ve güvensizliğini hissetmek bana acı veriyor. Senin sevgini kaybetmek beni üzüyor. Anlaşamayıp kavga ettiğimiz için üzgünüm.

3. Korku: Hata yapma düşüncesi beni ürkütüyor. Yapmak istediğimi seni üzmeden yapamayacağımdan korkuyorum.

Duygularımı paylaşmaktan, hatalı çıkmaktan, beceriksiz gibi görünmekten, beni takdir etmeyeceğinden, bu kadar sinirliyken seninle konuşmaktan da korkuyorum. Ne söyleyeceğimi bilemiyorum.

4. Pişmanlık: Seni incittiğim için özür dilerim. Seninle aynı fikirde olmadığım, bu kadar soğuk davrandığım, düşüncelerine böyle direndiğim, istediğimi yapmakta acele ettiğim için üzgünüm. Sen böyle davranılmayı hak etmiyorsun. Seni yargıladığım için pişmanlık duyuyorum.

5. Sevgi: Seni seviyor ve bu sorunu çözmek istiyorum. Sanırım şimdi duygularına kulak verebilirim. Sana yardımcı olmaya hazırım. Seni incittiğimi anlıyorum. Duygularını önemsemediğim için üzgünüm. Seni o kadar çok seviyorum ki. Yalnızca her söylenene baş sallamamak; senin kahramanın olmak istiyorum. Benim ben olmaya ihtiyacım var ve senin de sen olmanı destekliyorum. Seni seviyorum. Bir dahaki konuşmamızda daha sabırlı ve anlayışlı olacağım. Sen bunu hak ediyorsun.

Seni Seviyorum, Michael

Not: Duymak istediğim yanıt şöyle: "Seni seviyorum, Michael. Gerçekte ne kadar anlayışlı ve ilgili bir erkek olduğunu takdir ediyorum. Bunu çözebileceğimizden eminim."

İçerleme ve Düşkırıklığı Konusunda Bir Aşk Mektubu

Jean eşi Bill'e haber bırakıp önemli bir mektubu bürodan eve getirmesini istemişti. Bill her nasılsa bu mesajı hiç almadı. Mektubu almadan eve geldiğinde Jean'in tepkisi şiddetli bir öfke ve düşkırıklığı oldu. Bill'in hatası olmamasına rağmen, Jean o mektuba ne kadar ihtiyacı olduğu ve ne kadar sinirlendiği konusunda söylenip dururken, Bill kendisinin suçlandığını hissetti. Jean bütün öfkesini ve düşkırıklığını Bill'in üzerine alınmakta olduğunun farkında değildi. Bill tam patlamak ve kendisini bu kadar üzdüğü için Jean'i suçlamak üzereydi.

Savunmaya geçip akşamlarını berbat etmek yerine, akıllıca bir karar verdi ve on dakika yalnız kalıp bir Aşk Mektubu yazdı. Yazmayı bitirdiğinde daha sevecen bir halde içeri geldi ve eşini kucaklayarak, "Mektubunu almadığın için üzgünüm," dedi. "Keşke o mesaj elime geçseydi. Beni yine de hâlâ seviyor musun?" Jean içten bir sevgi ve takdirle karşılık verince, soğuk savaş yerine harika bir akşam geçirdiler. Bill'in Aşk Mektubu şöyleydi:

Sevgili Jean,

1. Öfke: Böyle sinirlenmenden ve beni suçlamandan nefret ediyorum. Bu kadar mutsuz olmana, beni gördüğüne hiç sevinmemene de kızgınım. Sanki ne yaparsam yapayım, yetmiyor. Beni takdir etmeni ve beni gördüğüne memnun olmanı istiyorum.

2. Hüzün: Bu kadar öfkelenmene ve düşkırıklığına uğramana üzüldüm. Benimle mutlu olmadığın için hüzün duyuyorum. İşin her zaman aşk hayatımızdan önde gelmesine, yaşamımızdaki tüm bu harika şeyleri takdir etmemene de üzülüyorum. İhtiyacın olan mektubu almadan eve döndüğüm için özür dilerim.

3. Korku: Seni mutlu edememek beni korkutuyor. Korkarım tüm gece mutsuz olacaksın. Seninle açık konuşmaktan, sana yakın olmaktan çekiniyorum. Senin sevgine ihtiyaç duymaktan korkuyorum. Yeterli olamama korkusu içindeyim. Korkarım bunu hep yüzüme vuracaksın.

4. Pişmanlık: Mektubunu getirmediğim için özür dilerim. Bu kadar mutsuz olduğun için üzgünüm. Seni üzmek istemezdim. Beni gördüğüne sevinmeni isterdim. Dört günlük bir tatilimiz var ve bunun özel olmasını diliyorum.

5. Sevgi: Seni seviyor, mutlu olmanı istiyorum. Ne çare ki, üzüldüğünü görüyorum. Biraz yalnız kalıp surat asmaya ihtiyacın olduğunu da anlıyor, amacının benim kendimi kötü hissetmemi sağlamak olmadığını biliyorum. Yalnızca biraz şefkate ve anlayışa ihtiyacın var. Üzgünüm. Bazen ne yapacağımı bilemiyor ve seni suçlamaya başlıyorum. Eşim olduğun için teşekkür

ederim. Seni çok seviyorum. Kusursuz olman gerekmiyor, illa mutlu olmak zorunda da değilsin. Mektup işine canının sıkılmasını anlayışla karşılıyorum.

Seni Seviyorum, Bill

Not: Senden şunu duymak istiyorum: "Seni seviyorum, Bill. Benim için yaptıklarını takdir ediyorum. Eşim olduğun için teşekkür ederim."

2. ADIM: YANIT YAZMAK

Aşk Mektubu Tekniğinin ikinci aşaması Yanıt Mektubu yazmaktır. Hem olumlu, hem olumsuz duygularınızı ifade ettikten sonra, Yanıt Mektubu yazmak için fazladan üç beş dakika ayırmak iyi gelebilir. Bu mektupta, eşinmizden duymak istediğiniz türde bir yanıt yazmalısınız. Eşinizin sizin incinmenize, yani Aşk Mektubunuzda yazdığınız duygulara sevgiyle yanıt verebildiğini düşünün. Kendi kendinize eşinizin ağzından kısa bir mektup yazın. İfade ettiğiniz duygularınız hakkında duymak istediğiniz her şeye değinin. Aşağıdaki ifadeler başlangıç noktası oluşturabilir:

* .... için teşekkür ederim.
* .... anlıyorum.
* .... üzgünüm.
* .... hak ediyorsun.
* .... istiyorum.
* .... seviyorum.

Bazen Yanıt Mektubu yazmak Aşk Mektubu yazmaktan bile daha etkili olabilir. Çünkü istediklerimizi kâğıda dökmek, hak ettiğimiz desteği almaya daha açık olmamızı sağlar. Üstelik, eşimizin sevgiyle yanıt verdiğini hayal ederken, onun gerçekte de bunu yapmasını kolaylaştırırız.

Bazı insanlar olumsuz duygularını kaleme almakta çok başarılıyken, sevgi sözcüklerini bulmakta zorlanırlar. Bu kimselerin Yanıt Mek-

tubu yazıp neler duymayı istediklerini incelemeleri özellikle önemlidir. Eşinizin size yardımcı olmasına karşı direnişinizi gözünüzden kaçırmayın. Bu size onun böyle zamanlarda sizinle başa çıkmasının ne kadar zor olduğunu gösterecektir.

Eşimizin Gereksinmelerini Nasıl Öğrenebiliriz

Zaman zaman kadınlar Yanıt Mektubu yazmaya karşı çıkarlar. Eşlerinin ne söyleyeceklerini bildiklerini düşünürler. İçlerinden bir ses onlara, ona neye ihtiyacım olduğunu söylemek istemiyorum; eğer beni gerçekten seviyorsa, bunu bilecektir, demektedir. Böyle durumlarda kadınlar erkeklerin Mars'tan geldiklerini ve onların neye ihtiyacı olduğunu bilemeyeceklerini unutmamalıdırlar.

Erkeğin yanıtı kadını ne kadar sevdiğinden çok, kendi gezegenini yansıtır. Eğer o bir Venüslü olsaydı, ne söyleyeceğini bilirdi; ama o bir Venüslü değildir. Erkekler bir kadının duygularına nasıl karşılık verecekleri gerçekten bilmezler. Çoğu zaman kültürümüz erkeklere kadınların nelere ihtiyaç duyduklarını öğretmemektedir. Eğer erkek, annesinin üzüntülü anlarında babasının ona sevgi dolu sözcüklerle yaklaştığına tanık olmuşsa, neler yapması gerektiği konusunda daha iyi bir fikir sahibi olacaktır. Yine de, hiçbir zaman öğretilmemiş olduğu için bunu tam olarak bilemez. Yanıt Mektupları erkeğe kadının ihtiyaçlarını öğretmenin en iyi yoludur. Erkek ağır ağır da olsa kesinlikle öğrenecektir.

Yanıt Mektupları erkeğe kadının ihtiyaçlarını öğretmenin en iyi yoludur.

Kimi zaman kadınlar bana sorarlar: "Eğer duymak istediklerimi ona söylersem ve o da bunları söylemeye başlarsa, bunu yalnızca söylemekle kalmadığını nereden bileceğim? Korkarım söylediklerine içten inanmayacaktır." Bu önemli bir sorudur.

Erkek bir kadını sevmiyorsa, onun gereksinmelerini karşılama zahmetine girmeyecektir. Kadının isteklerine karşılık verme girişiminde

bulunması bile, büyük olasılıkla isteneni içtenlikle yapmaya çalıştığını gösterir. Erkek tam anlamıyla içten görünmüyorsa, bunun nedeni onun yeni bir şey öğreniyor olmasıdır. Yeni bir davranış biçimi öğrenmek kolay iş değildir. Dolayısıyla kadına pek inandırıcı gelmeyebilir.

Bu, kritik bir zamandır. Erkek takdir ve teşvik bekler. Doğru yolda olduğu söylenip cesaretlendirilmesi gerekir. Eğer kadına verdiği destek pek içten görünmüyorsa, genelde bu, çabalarının sonuç vermeyeceğinden korkması nedeniyledir. Kadın onun bu girişimini takdir ederse, bir dahaki sefere kendine daha çok güvenecek ve daha samimi görünecektir. Erkekler aptal değildirler. Bir kadının kendilerine olumlu baktığını ve kendilerinin de olumlu bir tepki verebileceklerini hissettiklerinde, bunu yaparlar. Bu yalnızca biraz zaman alacaktır.

Kadınlar da bir erkeğin Yanıt Mektubundan erkekler ve ihtiyaçları hakkında pek çok şey öğrenebilirler. Kadınlar genellikle erkeklerin kendilerine gösterdikleri tepkiye pek anlam veremez, desteklemeye çalıştıklarında neden reddettiklerini bilemezler. Yanıt Mektubu, bir kimsenin desteklenmeye hazır olduğunu gösterir. Aksi halde iletişim kurulamayacaktır. İncinmiş duyguları "söyleyebileceğin hiçbir şey benim kendimi daha iyi hissetmemi sağlayamaz" tavrıyla ifade etmek, yalnızca olumsuz olmakla kalmayıp eşinizi de inciten bir davranıştır. Böyle zamanlarda hiç konuşmamak en iyisidir. Aşağıda bir Aşk Mektubu ile Yanıt Mektubundan örnekler bulacaksınız. Yanıtın hâlâ not biçiminde verildiğine, ama yukardakilerden daha uzun olduğuna dikkatinizi çekerim.

Erkeğin Direnmesi Konusunda Bir Aşk Mektubuyla Bir Yanıt Mektubu

Theresa eşi Paul'den yardım istediğinde Paul ona direnmekte ve onun taleplerinin kendisine yük gibi geldiğini belli etmektedir.

Sevgili Paul,

1. Öfke: Bana direnmene kızıyorum. Bana yardım etmeyi teklif etmemene kızıyorum. Hep bunu istemek zorunda kalmak

beni öfkelendiriyor. Ben senin için çok şey yapıyorum. Benim de senin yardımına ihtiyacım var.

2. Hüzün: Bana yardım etmek istememene üzülüyorum. Kendimi bu kadar yalnız hissettiğim için de üzgünüm. Birlikte daha çok şey yapmayı istiyorum. Senin desteğini arıyorum.

3. Korku: Yardımını istemeye korkuyorum. Öfkelenmenden çekiniyorum. Hayır deyip beni inciteceğinden korkuyorum.

4. Pişmanlık: Sana bu kadar içerlediğim için üzgünüm. Dırdır edip seni eleştirdiğim için özür dilerim. Seni daha fazla takdir etmediğim için üzgünüm. Sana çok fazla verip sonra senden de aynısını beklememem gerektiğini bilmeliydim.

5. Sevgi: Seni seviyorum. Elinden geleni yaptığını anlıyor, bana önem verdiğini biliyorum. Sana daha sevecen davranmak istiyorum. Çocuklarımız için de son derece sevgi dolu bir babasın.

Seni seviyorum, Theresa

Not: Senden şu yanıtı duymak istiyorum:

Sevgili Theresa,

Beni bu kadar çok sevdiğin ve duygularını paylaştığın için teşekkür ederim. Taleplerin sanki bana yük oluyormuş gibi davranıp direndiğim zamanlar seni incittiğimi anlıyorum. Sana daha fazla yardım edemediğim için üzgünüm. Sen benim desteğimi hak ediyorsun ve ben de sana daha fazla yardım etmek isterim. Seni seviyorum ve eşim olduğun için çok memnunum.

Seni seviyorum, Paul

3. ADIM: AŞK MEKTUBUNUZLA YANIT MEKTUBUNUZU PAYLAŞMAK

Mektuplarınızı paylaşmak aşağıdaki nedenlerden dolayı önemlidir:

* Eşinize sizi destekleme fırsatını verir.
* İhtiyaç duyduğunuz anlayışı kazanmanızı sağlar.
* Saygılı ve sevecen bir yolla eşinize sizin hakkınızda gerekli bilgiyi verir.
* Bir ilişkide değişimi isteklendirir.
* Mahremiyet ve arzu yaratır.
* Eşinize sizin için nelerin önemli olduğunu ve sizi nasıl destekleyebileceğini öğretir.
* İletişim koptuğunda çiftin yeniden konuşmaya başlamasını sağlar.
* Olumsuz duygulardan güvenli bir yoldan haberdar olmayı öğretir.

Mektuplarınızı paylaşmanın aşağıda özetlenen beş yolu vardır. Bu örnekte mektubu kadının yazdığı varsayılmıştır. Ancak erkeğin yazdığı durumlarda da aynı derecede etkili olmaktadır.

1. Erkek, kadının önünde onun Aşk Mektubuyla Yanıt Mektubunu yüksek sesle okur. Sonra eşinin ellerini tutar ve sevgi dolu yanıtını onun duymak istediklerinin bilincinde olarak verir.

2. Kadın, Aşk Mektubuyla Yanıt Mektubunu erkeğe yüksek sesle okur. Sonra erkek onun ellerini tutar ve sevgi dolu yanıtını kadının duymak istediklerinin bilincinde olarak verir.

3. Önce erkek eşinin Yanıt Mektubunu yüksek sesle ona okur. Sonra da eşinin Aşk Mektubunu yüksek sesle okur. Kadının olumsuz duygulara nasıl yanıt vereceğini önceden bilen erkeğin bunları duyması daha kolay olur. Bir erkeğe kendisinden ne beklendiği söylenirse, olumsuz duyguları öğrendiği zaman paniğe kapılmaz. Erkek eşinin Aşk Mektubunu okuduktan sonra onun ellerini tutar ve sevgi dolu yanıtını onun duymak istediklerinin bilincinde olarak verir.

4. Önce kadın Yanıt Mektubunu eşine okur. Sonra Aşk Mektubunu da yüksek sesle okur. En sonunda erkek eşinin ellerini tutar ve sevgi dolu yanıtını onun nelere ihtiyaç duyduğunun bilincinde olarak verir.

5. Kadın mektuplarını eşine verir ve o da yirmi dört saat içinde bunlan kendi başına okur. Mektupları okuduktan sonra eşine teşekkür edip ellerini tutar ve sevgi dolu yanıtını onun nelere ihtiyaç duyduğunun bilincinde olarak verir.

Eşiniz Sevgiyle Karşılık Veremiyorsa Ne Yapmalı

Bazı erkeklerle kadınlar geçmişteki deneyimleri nedeniyle Aşk Mektubu dinlemekte çok zorlanırlar. Bu durumlarda, bunları okumaları beklenmemelidir. Ancak eşiniz mektubu dinlemek istediğinde bile, bazen hemen sevgiyle karşılık veremez. Örnek olarak Paul ile Theresa'yı alalım. Paul eşinin mektuplarını dinledikten sonra kendini daha sevgi dolu hissetmiyorsa, bunun nedeni hemen o sıra sevgiyle karşılık verememesidir. Ama zaman içinde duygulan değişecektir.

Mektupları okurken kendini öfke ve incinmiş duyuların hedefi olarak görebilir, bu yüzden savunmaya geçebilir. Böyle zamanlarda söylenenleri düşünebilmek için biraz zamana ihtiyacı olacaktır. Bazen bir kimse Aşk Mektubu dinlerken yalnızca öfkenin dile getirilişini duyacak, sevgi mesajını da duyabilmesi için biraz zaman gerekecektir. Bu halde bir süre sonra mektubu, özellikle de pişmanlık ve sevgi bölümlerini, yeniden okuması yararlı olacaktır.

Ben zaman zaman eşimden gelen bir Aşk Mektubunun ilk önce sevgi bölümünü, sonra mektubun tamamını okurum. Erkek Aşk Mektubu okuduktan sonra huzursuz oluyorsa, buna kendi olumsuz duygularını çözümleyebileceği, kendi Aşk Mektubuyla karşılık verebilir. Ben bazen eşim bir Aşk Mektubunu benimle paylaşana dek sorunun ne olduğunu bilmezken, sonra birdenbire yazacak bir şeyler buluverirım. Mektubumu yazarak sevgi dolu duygularımı yeniden bulur ve onun mektubunu baştan okuyup incinmiş duygularının gerisindeki sevgiyi keşfederim.

Eğer erkek hemen sevgiyle karşılık veremiyorsa, bunun normal olduğunu ve cezalandırılmaması gerektiğini bilmelidir. Eşinin de onun bir süre duygularını inceleme ihtiyacında olduğunu anlayışla karşılaması gerekir. Belki de eşine yardımcı olmak için şöyle bir şey diyebilir: "Bu mektubu yazdığın için teşekkür ederim. Biraz düşünmeye ihtiya-

cım var, sonra konuşabiliriz." Mektubu eleştirmemesi çok önemlidir. Mektuplar güvenli bir zamanda paylaşılmalıdır.

Yukarda sıralanan önerilerin tümü kadının erkeğin Aşk Mektubuna sevecenlikle yanıt veremediği zamanlar için de aynen gereklidir. Ben genelde çiftlere yazdıkları mektupları yüksek sesle okumalarını salık veririm. Eşinizin mektubunu yüksek sesle okumanız, onun sesini duyurduğunu hissetmesini sağlayacağı için yararlıdır. Her iki yolu da deneyin ve sizin için en uygun olanını bulun.

AŞK MEKTUPLARINI GÜVEN İÇİNDE OKUMAK

Aşk Mektuplarını paylaşmak insanı korkutabilir. En içten duygularını yazan kişi kendini zayıf hissedecek, reddedildiği takdirde bu ona çok acı verecektir. Mektubu paylaşmaktaki amaç, eşlerin daha fazla yakınlaşabilmesi için duyguları açmaktır. Bu işlem güvenlik içinde yapıldığı sürece işe yarar. Aşk Mektubunu alan kişi yazarın ifadesine özellikle saygı göstermelidir. Eşler birbirlerine gerçek, saygılı bir destek veremeyeceklerse, verebilecekleri ana dek mektubu dinlemeyi kabul etmemelidirler. Mektupların paylaşılması doğru niyetlerle yapılmalıdır:

Bir Aşk Mektubunun Yazılıp Paylaşılmasındaki Amaç

> Bu mektubu olumlu duygularımı bulmak ve sana hak ettiğin sevgiyi vermek için yazdım. Bu işlemin bir parçası olarak, beni engelleyen olumsuz duygularımı da seninle paylaşıyorum. Anlayışın benim içimi dökmeme ve olumsuz duygularımdan kurtulmama yardımcı olacaktır. Bana önem verdiğine ve duygularıma elinden geldiği kadar iyi tepki göstereceğine inanıyorum. Beni dinleyip desteklemeye isteğini takdir ediyorum. Ayrıca, bu mektubun benim ihtiyaç, istek ve dileklerimi anlamana da yardımcı olacağını umuyorum.

Mektubu alan eşin de aşağıdaki niyete uygun biçimde dinlemesi gerekir.

Bir Aşk Mektubunun Dinlenmesindeki Amaç

Duygularını ve sevgini bana iletmek için gösterdiğin çabayı takdir ediyorum. Neden böyle hissettiğini anlamak ve senin ihtiyaçlarına da en az kendiminkiler kadar saygı göstermek için elimden gelenin en iyisini yapacağıma söz veriyorum. Duygularını dinleyeceğime; bunları düzeltip inkâr etmeye çalışmayacağıma ve seni olduğun gibi kabul edip değiştirmeye çalışmayacağıma da söz veriyorum. Sana önem verdiğim ve bu sorunun da üstesinden gelebileceğimize güvendiğim için duygularını dinlemeye hazırım.

Aşk Mektubu Tekniğini denediğiniz ilk birkaç sefer bu amaçları yüksek sesle belirtmeniz daha güvenli olacaktır. Bunlar eşinizin duygularına saygı göstermenizi, sevgi dolu ve güven içinde karşılık vermenizi sağlayacaktır.

MİNİ AŞK MEKTUPLARI

Eğer canınız sıkılıyorsa ve Aşk Mektubu yazmaya ayıracak yirmi dakikanız yoksa, mini bir Aşk Mektubu yazmayı deneyebilirsiniz. Bu yalnızca üç ya da beş dakikanızı alacak ve gerçekten yararlı olacaktır. Aşağıda bazı örnekler bulacaksınız:

Sevgili Max,

1. Bu kadar geç kalmana çok kızdım!
2. Beni unuttuğun için üzüldüm.
3. Korkarım artık bana hiç önem vermiyorsun.
4. Bu kadar affetmez olduğum için özür dilerim.
5. Seni seviyor ve geç kalmanı bağışlıyorum. Senin de beni gerçekten sevdiğini biliyorum. Denediğin için sağol.

Sevgiler, Sandie

Sevgili Henry,

1. Bu kadar yorgun olmana ve yalnızca oturup TV seyretmene kızıyorum.
2. Hiç kimseyle konuşmak istememene üzülüyorum.
3. Korkarım birbirimizden kopuyoruz. Seni kızdırmaktan korkuyorum.
4. Akşam yemeğinde seni reddettiğim için özür dilerim. Sorunlarımız için seni suçladığıma da üzgünüm.
5. Senin sevgini özlüyorum. Bu gece ya da yakın bir zamanda bana bir saatini ayırabilir misin? Yaşamımda olup bitenleri seninle paylaşmak istiyorum.

Sevgiler, Lesley

Not: Senden şu yanıtı duymak istiyorum:

Sevgili Lesley,

Bana duygularını yazdığın için teşekkür ederim. Beni özlemeni anlıyorum. Bu gece sekizle dokuz arasını kendimize ayıralım.

Sevgiler, Henry

NE ZAMAN AŞK MEKTUBU YAZMALI

Aşk Mektubu yazmanın zamanı, bir şeye üzülüp kendinizi daha iyi hissetmek istediğiniz zamandır. Aşağıda bu amaçla yazılan Aşk Mektuplarından örnekler bulacaksınız:

1. Sevgiliye, eşe Aşk Mektubu.
2. Bir dosta, çocuğa ya da aile üyesine Aşk Mektubu.
3. İş arkadaşına veya müşteriye Aşk Mektubu. Sonunda "seni seviyorum" yerine "takdir ediyorum" ya da "saygı duyuyorum" sözcüklerini kullanabilirsiniz. Genelde bunun paylaşılmasını önermem.
4. Kendinize Aşk Mektubu.

5. Tanrı'ya ya da İlahi Güce Aşk Mektubu. Yaşamla ilgili şikâyetlerinizi Tanrı'yla paylaşıp onun yardımını isteyin.
6. Rol değişimi Aşk Mektubu. Eğer birilerini bağışlamak kolay değilse, birkaç dakika için kendinizi onların yerine koyun ve onlardan kendinize bir Aşk Mektubu yazın. Ne kadar kısa sürede bağışlayabildiğinize şaşıracaksınız.
7. Canavar Aşk Mektubu. Eğer gerçekten dertliyseniz, duygularınız zalimce ve yargılayıcıysa, içinizi bir mektuba dökün. Sonra da mektubu yakın. Her ikiniz de olumsuz duygularla başa çıkacak güçte ve bunu istiyor olmadıkça, mektubu eşinizle paylaşmayın.
8. Yer Değiştirme Aşk Mektubu. Olaylar sizi üzüyor ve çocukluktan gelen çözümlenmemiş duyguları anımsatıyorsa, çocukluğunuza geri döndüğünüzü hayal edin ve anne ya da babanıza bir Aşk Mektubu yazıp duygularınızı paylaşarak onların yardımını isteyin.

NEDEN AŞK MEKTUPLARI YAZMAYA İHTİYACIMIZ VARDIR

Bu kitapta incelediğimiz gibi, kadınların duygularını paylaşıp kendilerine önem verildiğini ve saygı gördüklerini hissetmeleri çok önemlidir. Erkeklerin de takdir edilip kabul ve güven gördüklerini hissetmeleri aynı derecede önem taşır. İlişkilerdeki en büyük sorunlar bir kadının dertlerini paylaşması sonucunda erkeğin sevilmediğini hissettiği zamanlarda ortaya çıkar. Erkeğe göre kadının olumsuz duyguları eleştirel, suçlayıcı, talep edici ve küçümseyicidir. Erkek kadının duygularını reddettiğinde kadın da sevilmediği hissine kapılır.

Bir ilişkinin başarısı büyük ölçüde iki etkene dayanır: Erkeğin kadının duygularını sevgi ve saygıyla dinleyebilmesine; kadının duygularını sevecen ve saygılı bir biçimde paylaşabilmesine. Bir ilişkide eşlerin değişen duygu ve gereksinmelerini birbirlerine iletmeleri gerekir. Kuşkusuz kusursuz iletişim beklemek fazla idealistlik olur. Neyse ki,

kusursuzlukla şimdi bulunduğumuz nokta arasında gelişmek için daha çok yer vardır.

Gerçekçi Beklentiler

İletişimin her zaman kolay olmasını beklemek gerçekçi olmaz. Bazı duyguların dinleyeni incitmeden iletilmesi son derece güçtür. Harika, sevgi dolu bir ilişkiye sahip çiftler bile zaman zaman nasıl her ikisi için de geçerli bir iletişim kurabileceklerinin acısını yaşayacaklardır. Bir başkasının bakış açısını gerçek anlamda anlamak, özellikle de o sizin duymak istediklerinizi söylemiyorsa, hiç kolay değildir.

Birçok çift birbirlerini yeterince sevmedikleri için başarılı bir iletişim kuramadıklarını düşünme yanılgısı içindedir. Kuşkusuz sevginin bu işteki rolü çok büyüktür, ama iletişim kurma becerisi çok daha önemli bir etkendir. Neyse ki, bu beceri öğrenilebilir.

İletişim Kurmayı Nasıl Öğreniriz

Eğer dürüst ve sevgi dolu iletişim kurmayı becerebilmiş ailelerde yetişseydik, başarılı iletişim kurmak bizim doğamızın bir parçası olurdu. Ne var ki, bizden önceki kuşaklarda sözümona sevgi dolu iletişim genelde olumsuz duygulardan kaçınma anlamına geliyordu. Olumsuz duygular sanki utanılacak bir hastalık ya da dolaba tıkılması gereken bir şeylermiş gibi görülüyordu.

Daha az "uygar" ailelerde sevgi dolu iletişim, olumsuz duyguların fiziksel ceza, bağırma, dayak, kırbaçlama ya da her türlü sözlü taciz aracılığıyla dışa vurulmasını da içermekteydi. Tüm bunlar çocuklara doğruyu yanlıştan ayırt etmeyi öğretmek amacıyla yapılırdı.

Eğer ana babalarımız olumsuz duygularını bastırmadan, sevecen bir iletişim kurmayı öğrenmiş olsalardı, bizler de çocukluğumuzda olumsuz duygu ve tepkilerimizi deneme-yanılma yöntemiyle keşfetmekten korkmazdık. Olumlu rol modelleri sayesinde özellikle zor duygularımızı iletmeyi öğrenebilirdik. Duygularımızı ifade etmede on sekiz yıllık deneme-yanılmanın sonucu olarak, duygularımızı saygılı ve uy-

gun biçimde ifade etmeyi öğrenmiş olurduk. Durum böyle olsaydı, Aşk Mektubu Tekniğine de ihtiyacımız kalmazdı.

Geçmişimiz Farklı Olsaydı

Geçmişimiz farklı olsaydı, annemizin sıkıntı ve düşkırıklıklarını babamızın büyük bir sevecenlik ve anlayışla dinlediğine tanık olurduk. Her gün babamızın annemize ihtiyaç duyduğu sevecen ilgi ve anlayışı göstermesini seyrederdik. Annemizin babamıza güvenip, onu eleştirmeden ya da suçlamadan duygularını açıkça paylaşmasını izlerdik.

Bir insanın, karşısındakini güvensizlik, duygusal sömürü, onaylamama, küçümseme ya da soğuk durma gibi davranışlarla uzaklaştırmadan, nasıl üzüntülü olabileceği deneyimini yaşardık.

On sekiz yıl süren büyüme dönemimiz boyunca yürümeyi ya da matematiği öğrenir gibi, duygularımız konusunda da uzmanlaşacaktık. Bu da tıpkı yürümek, zıplamak, şarkı söylemek, okumak ya da hesap tutmak gibi edinilen bir beceri olacaktı. Ancak çoğumuz için bu gerçekleşmedi. Bunun yerine on sekiz yılımızı başarısız iletişim becerileri öğrenmekle geçirdik. Duygulan ifade etme konusunda iyi eğitilmediğimiz için, olumsuz duygulara sahipken de sevgiyle iletişim kurmak bize son derece zor, hatta olanaksız bir iş gibi göründü. Bunun ne kadar zor olduğunu anlamak için, aşağıdaki sorulara yanıt vermeyi deneyin:

1. Yetişme döneminizde anne babanız ya durmadan münakaşa etmiş ya da kavgadan kaçınmak üzere anlaşmışlarsa, siz öfkeli olduğunuzda veya içerlediğinizde sevginizi nasıl ifade edersiniz?
2. Eğer anne babanız kontrolu elde tutmak için bağırıp çağıran kişiler idiyse, siz bağırıp çağırmadan çocuklarınıza sözünüzü nasıl dinletirsiniz?
3. Çocukken sürekli ihmal edilip düşkırıklığına uğramışsanız, şimdi daha çok desteği nasıl istersiniz?

4. Reddedilmekten korkuyorsanız, nasıl açılıp duygularınızı paylaşabilirsiniz?
5. Eğer duygularınız, "Senden nefret ediyorum," diyorsa, eşinizle nasıl konuşabilirsiniz?
6. Çocukken hata yaptığınız için her zaman cezalandırılmışsanız, nasıl hatanızı kabul edip, "Özür dilerim," diyebilirsiniz?
7. Cezalandırılmaktan ya da reddedilmekten korkuyorsanız, hatalarınızı nasıl kabullenebilirsiniz?
8. Çocukluğunuzda sürekli reddedilmiş ya da üzgün olduğunuz ve ağladığınız için yargılanmışsanız, duygularınızı nasıl gösterebilirsiniz?
9. Çocukken daha fazla istediğiniz zamanlarda sürekli yanlış yaptığınız söylenmişse, nasıl bir şey isteyebilirsiniz?
10. Ana babanızın size neler hissettiğinizi ya da sizi neyin rahatsız ettiğini sormak için hiç zamanı, sabrı veya ilgisi olmamışsa, neler hissettiğinizden nasıl emin olabilirsiniz?
11. Çocukluğunuzda sevgiye layık olabilmek için kusursuz olmanız gerektiğini düşünmüşseniz, eşinizin kusurlarını nasıl kabullenebilirsiniz?
12. Kimse sizinkileri dinlememişse, siz eşinizin acılarını nasıl dinleyebilirsiniz?
13. Eğer siz bağışlanmamışsanız, nasıl bağışlayabilirsiniz?
14. Çocukluğunuzda size sürekli, "Ağlama," ya da, "Ne zaman büyüyeceksin?" veya, "Yalnızca bebekler ağlar," denmişse, siz nasıl ağlayabilir, acınızı, kederinizi dışa vurup iyileştirebilirsiniz?
15. Çocukluğunuzda, annenizin üzülmesinden sizin sorumlu olmadığınızı anlayacak yaşta değilken, bu acıdan sorumlu olduğunuz size hissettirilmişse, eşinizin düşkırıklığını nasıl duyabilirsiniz?
16. Eğer çocukken anne ve babanız öfkelerini bağırarak ya da bir şeyler isteyerek sizden çıkarmışsalar, siz eşinizin öfkesine nasıl kulak verebilirsiniz?

17. Eğer tüm masumluğunuzla ilk olarak güvendiğiniz insanlar size bir biçimde ihanet etmişlerse, siz nasıl eşinize açılıp güvenebilirsiniz?
18. On sekiz yıl boyunca reddedilme ya da terkedilme tehlikesi olmadan duygularınızı sevgiyle aktarma deneyiminiz yoksa, bunu nasıl öğrenebilirsiniz?

Bu on sekiz sorunun hepsinin yanıtı şudur: Sevgi dolu iletişim kurmayı öğrenmek olasıdır, ama çok çalışmak, geçmiş on sekiz yılın ihmalini telafi etmek gerekir. Anne babamız ne kadar kusursuz olurlarsa olsunlar, hiç kimse gerçek anlamda kusursuz değildir. Eğer iletişim kurmakta sorunlarınız varsa, bu bir lanet ya da tümüyle eşinizin hatası değildir. Yalnızca doğru eğitim ve deneyim eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Yukardaki soruları okurken, bazı duyguları anımsamış olabilirsiniz. Kendinizi iyileştirmek için bu özel fırsatı kaçırmayın. Hemen şimdi yirmi dakikanızı ayırıp anne ya da babanıza bir Aşk Mektubu yazın. Yalnızca elinize kalem kâğıt alın ve Aşk Mektubu anlatımıyla duygularınızı dile getirmeye başlayın. Hemen şimdi deneyin, alacağınız sonuca şaşıracaksınız.

TAM GERÇEĞİ SÖYLEMEK

Aşk Mektuplarının işe yaramasının nedeni, size tam gerçeği söylemekte yardımcı olmalarıdır. Yalnızca duygularınızın bir kısmını ifade etmek arzu edilen iyileşmeyi sağlamaz. Örneğin:

1. Öfkenizi hissetmenin size hiçbir yararı olmayabilir. Sizi yalnızca daha da fazla kızdırabilir. Öfkenizi ne kadar içinizde tutarsanız o kadar sinirlenirsiniz.
2. Üzüntünün gerçek nedenini halletmeden saatlerce gözyaşı dökmek kendinizi bomboş ve tükenmiş hissetmenize yol açabilir.
3. Yalnızca korkularınızı hissetmek sizi daha da korkutabilir.

4. Üzüntünüzü hissedip aşmamanız yalnızca suçluluk duyarak utanmanıza yol açar ve özsaygınıza zararı olur.
5. Her zaman sevecen olmaya çalışmak sizi tüm olumsuz duygularınızı bastırmaya zorlayacak ve birkaç yıl sonra duygusuz biri haline getirecektir.

Aşk Mektupları işe yarar, çünkü size duygularınız konusunda gerçeği tam olarak söylemeniz için yol gösterir. İçimizdeki acıyı iyileştirmek için duygusal acıyı dört temel boyutta hissetmemiz gerekir. Bunlar; öfke, hüzün, korku ve pişmanlıktır.

Aşk Mektupları Neden İşe Yarar

Duygusal acının dört boyutundan her birini ifade ederek acımızı dışa vururuz. Yalnızca bir ya da iki olumsuz duygu hakkında yazmak bu kadar etkili olmaz. Bunun nedeni, olumsuz duygusal tepkilerimizin çoğunun gerçek duygular değil; bunlardan kaçınmak için bilinçsizce kullandığımız savunma mekanizmaları olmasıdır. Örneğin:

1. Çabuk öfkelenen insanlar genellikle kendi acı, hüzün, korku ya da pişmanlıklarından saklanmaya çalışmaktadırlar. Zayıf noktalarını hissettiklerinde öfkeleri geçer ve daha sevecen olurlar.
2. Kolayca ağlayan insanlar genellikle zor öfkelenirler ama öfkelerini dışa vurmalarına yardımcı olunursa kendilerini çok daha iyi, çok daha sevgi dolu hissederler.
3. Korkan insanlar genelde öfkelerini hissedip ifade etme ihtiyacı içindedirler; böylece korkuları geçer.
4. Sık sık suçluluk duygusuna kapılan ve pişmanlık hisseden insanlar genellikle hak ettikleri gibi kendilerini sevmeden önce öfke ve acılarını hissedip ifade etme ihtiyacı içindedirler.
5. Kendilerini hep sevgi dolu hisseden, ama neden genellikle üzgün ya da uyuşmuş gibi olduklarını merak eden insanların kendilerine şu soruyu sorup yanıtları yazmaları gerekir: "Eğer bir şeye kızıp üzülecek olsaydım, bu ne olurdu?" Bu, onların

depresyon ve uyuşukluklarının gerisine gizlenmiş duygularını ortaya çıkarmalarına yardımcı olacaktır. Aşk Mektupları böylesi bir durumda da kullanılabilir.

Duygular Nasıl Başka Duyguları Gizleyebilir

Aşağıda erkeklerle kadınların gerçek acılarından kaçmak ya da bunları bastırmak için olumsuz duygularından yararlandıkları bazı örnekleri göreceksiniz. Bu işlemin kendiliğinden gerçekleştiğini unutmayınız. Çoğu zaman bunun böyle olduğunun farkına bile varmayız. Bir an için şu soruları düşünelim:

* Gerçekte öfkeli olup da gülümsediğiniz zamanlar olur mu?
* İçinizden korktuğunuzda öfkeli davrandığınız hiç oldu mu?
* Gerçekte üzgün ve incinmiş olduğunuz zaman gülüp şaka yapar mısınız?
* Kendinizi suçlu hissettiğiniz ya da korktuğunuz zamanlar hemen başkalarını suçladığınız oldu mu?

Aşağıdaki tablo erkeklerle kadınların genellikle nasıl kendi gerçek duygularını inkâr ettiklerini göstermektedir. Kuşkusuz bu tanımlara tüm erkeklerle kadınlar girmeyecektir. Bu tablo bize nasıl kendi gerçek duygularımıza yabancı kalabileceğimizi göstermektedir.

GERÇEK DUYGULARIMIZI ÖRTBAS ETMENİN YOLLARI

Erkekler Acılarını Nasıl Gizlerler (Bu süreç genelde bilinçaltıdır)	**Kadınlar Acılarını Nasıl Gizlerler (Bu süreç genelde bilinçaltıdır)**
1. Erkekler öfkeyi hüzün, acı, suçluluk ve korku gibi duygularını saklama aracı olarak kullanılırlar.	1. Kadınlar ilgi ve kaygıyı öfke, suçluluk, korku ve düşkırıklığı gibi acı verici duygulardan kaçma yolu olarak kullanırlar.
2. Erkekler ilgisizlik ve cesaretsizliği acı veren öfke duygusundan kaçınmanın	2. Kadınlar öfke, içerleme ve sinirlenmekten kaçınmak için kafalarının karışmasına

yolu olarak kullanırlar.
3. Erkekler incinmemek için öfkelenmeyi kullanabilirler.

4. Erkekler korku ya da belirsizlikten kurtulmak için öfkeyi ve kendini haklı görmeyi kullanabilirler.
5. Erkekler öfkelenmek ve yas tutmaktan kaçınmak için utanca başvurabilirler.
6. Erkekler öfke, korku, düşkırıklığı, heves kırıklığı ve utançtan kaçınmanın yolu olarak sakin ve huzur içinde görünebilirler.
7. Erkekler kendilerini yetersiz hissetmekten kaçınmak için kendilerine güveniyormuş görüntüsü verebilirler.
8. Erkekler korkmamak için salgırdan davranabilirler.

izin verebilirler.
3. Kadınlar mahçubiyet, öfke, keder ve pişmanlıktan kurtulmak için kendilerini kötü hissedebilirler.
4. Kadınlar öfke, incinme ve üzüntüden kaçınmak için korku ve belirsizliği kullanabilirler.
5. Kadınlar öfke ve korkudan kaçınmak için yas tutabilirler.

6. Kadınlar öfke, üzüntü, yas ve hüzünden kaçınmak için umuda sarılabilirler.

7. Kadınlar hüzün ve düşkırıklığından kurtulmak için mutlu ve minnettarmış gibi davranabilirler.
8. Kadınlar incinip öfkelenmemek için sevecen ve bağışlayıcı davranabilirler.

OLUMSUZ DUYGULARIN İYİLEŞTİRİLMESİ

Olumsuz duygularınız konusunda sizi kimse dinlememiş ve yardımcı olmamışsa, bir başkasının olumsuz duygularını anlayıp kabul etmeniz kolay olmayacaktır. Çocukluktan kalma çözümlenmemiş duygularımızı ne kadar iyileştirebilirsek, alınmadan, sabırsızlanmadan, kızmadan eşimizin duygularına kulak vermek ve kendi duygularımızı da sorumluca paylaşmak o kadar kolay olacaktır.

İçinizdeki acıyı hissetmeye karşı ne kadar direnirseniz, başkalarının duygularını dinlemeye de o kadar direneceksiniz demektir. Eğer başkalarının çocuksu duygularını ifade etmelerine karşı sabırsız davra-

nıyorsanız, bu sizin kendi kendinize de nasıl davrandığınızı bir göstergesidir.

Kendi kendimizi yeni baştan eğitmek için kendimize ana babalık etmeliyiz. İçimizde, mantıklı ve yetişkin aklımız üzülmek için hiçbir neden olmadığını söylediğinde bile üzülen duygusal bir kişilik olduğunu kabul etmeliyiz. Benliğimizin bu duygusal bölümünü soyutlayıp ona karşı sevgi dolu bir anne olmamız gerekir. Kendimize şu soruları sormalıyız: "Sorun nedir? İncindin mi? Neler hissediyorsun? Seni üzecek ne oldu? Neden bu kadar kızdın? Seni üzen ne? Neden korkuyorsun? Ne istiyorsun?" Duygularımıza şefkatle kulak verirsek, olumsuz duygular bir mucize gibi iyileşecek ve olaylara çok daha sevecen, çok daha saygılı bir biçimde tepki verebileceğiz. Çocuksu duygularımızı anlayarak otomatik olarak sevgi dolu duyguların sözlerimize yansıması için bir kapı açmış olacağız.

Eğer çocukken özel duygularımız sürekli dinlenmiş ve bunlara sevecen bir biçimde değer verilmişse, yetişkinler olarak olumsuz duygulara saplanıp kalmayacağız demektir. Ancak, çoğumuz çocukluğumuzda böyle desteklenmemiş olduğumuzdan, iş başa düşmektedir.

Geçmişiniz Bugününüzü Nasıl Etkiliyor

Kuşkusuz olumsuz duyguların esiri olmanın nasıl bir şey olduğunu yaşamışsınızdır. Çocukluktan kalma çözümlenmemiş duyguların yetişkin olmanın stresleriyle yüzleştiğimiz bugünümüzde bizi ne şekilde etkilediğinin örnekleri aşağıdadır:

1. Bir şeye içerlediğimiz zaman yetişkin benliğimiz sakin, sevecen ve barışçı davranmamızı söylese bile öfke ve sıkıntıya kapılırız.
2. Bir şey bizi düşkırıklığına uğrattığında, yetişkin benliğimiz hevesli, mutlu ve umutlu olmamızı söylese de, üzülüp inciniriz.
3. Bir şey bizi üzdüğünde yetişkin benliğimiz kendimizden emin olup halimize şükretmemizi söylese de, korkar ve kaygılanırız.

4. Mahçup olduğumuzda, yetişkin benliğimiz güvenli, iyi ve harika hissetmemiz gerektiğini söylese de, üzülür ve utanırız.

Duygularınızı Bağımlılıklarla Bastırmak

Yetişkinler olarak genelde bu olumsuz duyguları kontrol altına almanın yolunu, onlardan kaçmakta buluruz. Tatmin edilmemiş gereksinme ve duygularımızın acı dolu çığlıklarını susturmanın bir yolu da bağımlılıklarımızdır. Bir kadeh şarap içtikten sonra acı bir süre geçer. Ancak daha sonra tekrar tekrar geri gelecektir. Ne gariptir ki, olumsuz duygularımızdan kaçmaya çalışmamız, onlara yaşamımızı kontrol edebilme gücünü verir. Öte yandan duygularımızı dinlemeyi öğrenirsek, yavaş yavaş etkilerini kaybedeceklerdir.

Olumsuz duygularımızdan kaçmaya çalışmamız, onlara yaşamımızı kontrol edebilme gücünü verir.

Çok sıkıldığınızda istediğiniz biçimde iletişim kurabilmek kuşkusuz kolay değildir. Böyle zamanlarda geçmişinizdeki çözümlenmemiş duygular geri gelir. Sanki sinir krizi geçirmesine asla izin verilmemiş çocuk şimdi bir sinir krizi geçiriyor ve yine karanlık odaya kapatılıyor gibidir.

Çocukluğumuzdan kalan çözümlenmemiş duygularımızın, yetişkin bilincimizi ele geçirip sevgi dolu iletişim kurmamızı engelleyerek bizi kontrol etme güçleri vardır. Aklı başında olmaya en çok ihtiyaç duyduğumuz anlarda devreye giren bu görünürdeki mantıksız duyguları sevgiyle dinleyemedikçe, sevgi dolu iletişim kurmamızı engelleyeceklerdir.

Güç duygularımızı ifade edebilmenin sırrı, olumsuz duyguları yazıya dökme bilgeliğini gösterip olumlu duygularımızın bilincine varabilmektir. Eşlerimizle hak ettikleri sevgiyi göstererek ne kadar çok iletişim kurabilirsek, ilişkilerimiz o kadar iyi olacaktır. Sıkıntılarımızı sevecen bir biçimde paylaşabildiğimiz zaman eşimizin de karşılığında bizi desteklemesi o kadar kolay olacaktır.

KENDİ KENDİNE YARDIMIN SIRLARI

Aşk Mektubu yazmak kendi kendine yardım etmenin harika bir yoludur. Eğer hemen bu alışkanlığı edinmezseniz, bu aracı kullanmayı unutabilirsiniz. Haftada en az bir kez, bir şeyler sizi rahatsız ettiğinde, oturup bir Aşk Mektubu yazmanızı öneririm.

Aşk Mektubu yalnızca eşinizle aranızda bir sorun olduğunda değil, her türlü sorun karşısında yararlı olacaktır. Bir şeye içerlediğinizde, mutsuz, endişeli, üzüntülü, sıkıntılı, yorgun ya da yalnızca keyifsiz olduğunuz zamanlarda Aşk Mektubu yazmanın yararını göreceksiniz. Her zaman ruh halinizi tümüyle düzeltmese de, gitmek istediğiniz yöne doğru adım atmanıza yardımcı olacaktır.

Bu konuda gerek ben, gerek başka yazarlar tarafından pek çok kitap yazılmıştır. Bunları okumak, iç dünyanızdaki duygularınızla bağlantı kurup onları tedavi etmeye başlamanıza yardım edecektir. Ancak unutmayın: Duygusal tarafınızın sesini duyurmasına izin vermedikçe, onu iyileştiremezsiniz. Kitaplar kendinizi daha çok sevme ilhamı verebilir, ama bunu uygulamaya koymanın yolu duygularınızı dinlemek, kâğıda dökmek ya da sözlü olarak ifade etmektir.

Kitaplar kendinizi daha çok sevme ilhamı verebilir, ama bunu uygulamaya koymanın yolu duygularınızı dinlemek, kâğıda dökmek ya da sözlü olarak ifade etmektir.

Aşk Mektubu Tekniğini uyguladıkça içinizde sevgiye en çok ihtiyacı olan yanınızı yaşamaya başlayacaksınız. Duygularınıza kulak vererek ve onları inceleyerek bu yanınızın büyüyüp gelişmesini sağlayacaksınız. Duygusal benliğiniz gereksinme duyduğu sevgi ve anlayışa kavuştuğunda, kendiliğinden daha iyi iletişim kurmaya başlayacaksınız. Hepimiz duygularımızı gizlemeye ve sevgiyle değil, savunmaya geçerek tepki vermeye koşullandırıldığımız halde, kendi kendimizi yeniden eğitebiliriz. Bu konuda ümitsiz olmamalıyız. Kendinizi yeni baştan eğitmek için asla tedavi edilme şansına sahip olmamış, çözümlen-

memiş duyguları dinlemek ve anlamak gerekir. Bu yanınız sesini duyurup anlayış gördüğünde iyileşecektir.

Aşk Mektubu Tekniğini uygulamak, yargılanma ya da reddedilme riski olmadan çözümlenmemiş olumsuz duygu ve istekleri ifade etmenin emin bir yoludur. Duygularımıza kulak vererek aslında duygusal yanımıza sevgi dolu bir annenin kollarında ağlayan küçük bir çocuk gibi davranmış oluruz. Duygularımızın gerçeğini araştırarak kendi kendimize bu duyguları beslemeye izin veriyoruz demektir. İçimizdeki bu çocuksu yana saygı ve sevgiyle davranarak geçmişimizden kalan çözümlenmemiş duygusal yaraları da yavaş yavaş iyileştirebiliriz.

Çoğu insan duygularını reddedip bastırdıkları için çabucak büyürler. Çözümlenmemiş duygusal acıları içlerinde, su yüzüne çıkıp tedavi edilmeyi beklemektedir. Bastırılmış duygusal acı, genelde fiziksel acı ya da hastalığa dönüşüp insanın erken ölümüne bile neden olabilir. Üstelik zararlı dürtülerimizin, saplantı ve bağımlılıklarımızın büyük bölümü içimizdeki bu duygusal yaraların dışavurumlarıdır.

Erkeklerde sık görülen başarılı olma saplantısı, onların içlerindeki duygusal acı ve karmaşayı azaltma umuduyla sevgi kazanmak için yaptıkları çaresiz girişimdir. Kadınlarda sık görülen kusursuz olma saplantısı ise, sevgiye layık olma ve duygusal acılarını azaltma girişimidir. Aşırıya kaçılan her şey çözümlenmemiş geçmişimizin acılarının uyuşturulmasına yarar.

Toplumumuz bizlere acımızdan kaçmamızda yardımcı olacak olaylarla doludur. Öte yandan Aşk Mektupları, acınızla yüzleşmenize, onu hissedip tedavi etmenize yarar. Her Aşk Mektubu yazışınızda içinizdeki duygusal ve yaralı benliğinize, iyileşmek için gereksinme duyduğu sevgi, anlayış ve ilgiyi gösteriyorsunuz demektir.

Kişiye Özelliğin Gücü

Zaman zaman duygularınızı yalnız başınıza kâğıda dökerken, başka bir insanın varlığında hissedemeyeceğiniz derin duygu düzeylerini keşfedersiniz. Yalnız başına olmak duyguları daha derinden hissetme güvencesini sağlar. Her şeyi açıkça konuşabildiğinizi düşündü-

günüz bir ilişkinin içinde bile olsanız, yine de arasıra duygularınızı yalnız başınıza yazmanızı öneririm. Aşk Mektuplarının böyle yazılması, bir yandan da size başka hiç kimseye bağımlı olmadan, yalnızca kendinize ait zaman sağladığı için yararlıdır.

Aşk Mektuplarınızı bir dosya halinde toplamanızı öneririm. Daha kolay yazabilmek için bu bölümün başlarında verilen örneğe bakabilirsiniz. Bu Aşk Mektubu çerçevesi size mektubun farklı aşamalarını hatırlamanızda yardımcı olup, sıkıştığınızda bazı örnek cümleler sunabilir. Kendinize ait bir bilgisayarınız varsa, Aşk Mektubu taslağını ona yükleyin ve her yazmak istediğinizde o dosyayı açıverin. Bittiğinde tarih koyup hafızaya alın. Eğer biriyle paylaşmak istiyorsanız kâğıda basın.

Arasıra sıkıntılı olmadığınız zamanlarda, duygularınızı tarafsızca yeniden gözden geçirebilecekken, dosyaladığınız mektupları tekrar okuyun. Bu tarafsızlık ilerde dertlerinizi daha saygılı bir biçimde iletmenizde yararlı olacaktır. Ayrıca, eğer bir Aşk Mektubu yazdıktan sonra hâlâ moraliniz düzelmemişse, bu mektubu yeniden okumak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Duygularınızı ifade etmenize yardımcı olmak üzere bilgisayardan yararlanmak, insanların genelde Aşk Mektubu yazmaya karşı dirençlerinin aşılmasını sağlar. Genelde bu işe daha fazla karşı olan erkekler bilgisayarlarının önüne tek başlarına oturabildiklerinde daha istekli olmaktadırlar.

Mahremiyetin Gücü

Aşk Mektuplarını yalnız başına kaleme almak kendi başına iyileştirici bir özellik taşırken, başkaları tarafından duyulma ve anlaşılma gereksinmemizi karşılamaz. Aşk Mektubu yazdığınızda kendinizi seversiniz; ama bir Aşk Mektubunu paylaştığınızda, seviliyorsunuz demektir. Kendi kendimizi sevebilme yeteneğimizin artması için sevilmemiz gerekir. Gerçeği paylaşma yoluyla açılan mahremiyet kapısından sevgi girer.

Kendi kendimizi sevebilme yeteneğimizin artması için sevilmemiz gerekir.

Daha fazla sevilmek için yaşamımızda duygularımızı açıkça ve güvenle paylaşabileceğimiz insanların olması gerekir. Yaşamınızda her şeyinizi anlatabileceğiniz; sevgilerinden emin olup, eleştiri, yargılama ya da reddetme yoluyla sizi incitmeyeceklerine güvendiğiniz birkaç seçkin insanın bulunması çok önemlidir. Gerçek kimliğinizi ve duygularınızı paylaşabildiğinizde, tam olarak sevgi görebilirsiniz. Eğer bu sevgiye sahipseniz, içerleme, öfke, korku vb. gibi olumsuz duygusal belirtileri dışa vurmak daha kolay olacaktır. Bu, özel olarak hissettiğiniz ve keşfettiğiniz her şeyi paylaşmanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak, paylaşmaktan korktuğunuz duygularınız varsa, bu korkuların yavaş yavaş tedavi edilmeleri gerekir. En derin duygularınızı paylaşabilmeniz durumunda sevecen bir terapist ya da yakın bir dost, çok büyük bir sevgi kaynağı olabilir. Eğer terapistiniz yoksa, zaman zaman bir dostunuzun mektuplarınızı okuması da çok yararlı olacaktır. Yalnız başına yazmak sizin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlarken, Aşk Mektuplarınızı arasıra size önem veren ve anlayan biriyle paylaşmak da gerekir.

Grubun Gücü

Grup desteğinin gücü sözcüklerle anlatılamayacak; ancak yaşanması gereken bir olgudur. Yardımsever ve sevecen bir grup en derin duygularımızla daha kolay bağlantı kurmamız konusunda harikalar yaratabilir. Duygularınızı bir grupla paylaşmak size sevgi verebilecek daha çok insanın olması demektir. Büyüme potansiyeli grubun boyuyla orantılı olarak artar. Bir grupta konuşmasanız bile, başkalarının kendi duygularını açıkça ve içtenlikle anlatmalarını dinlemek bilincinizi açacaktır.

Ülkenin dört bir yanında grup seminerleri yönetirken sürekli kendimde sesini duyurmaya ve anlaşılmaya ihtiyacı olan derin duygularla karşılaşırım. Biri ayağa kalkıp duygularını paylaştığında birdenbire bir

şey anımsar ya da kendi içimde bazı şeyler hissetmeye başlarım. Bu seminerler sırasında kendim ve başkalarıyla ilgili çok değerli bilgiler edindim. Her seminerin sonunda kendimi çok daha hafif ve sevgi dolu hissettim. Her yerde, her hafta küçük küçük destek grupları toplanmaktadır. Grup desteği özellikle çocukluklarında kendilerini güvende hissetmeyen ve kendilerini ne aile, ne de grup içinde ifade edemeyen insanlar için yararlıdır.

Olumlu her grup etkinliği insana güç kazandırırken, sevgi dolu bir grup içinde konuşmak ya da dinlemek kişisel olarak da tedavi edicidir. Ben düzenli olarak erkekler arası küçük bir destek grubuna katılırken eşim Bonnie de kendi kadınlar arası destek grubuna gider. Dışarıdan aldığımız bu destek ilişkimizi olumlu etkilemektedir. Bizi, tek destek kaynağı olarak birbirimize bağımlı olmaktan kurtarır. Üstelik başkalarını dinleyip onların başarı ve başarısızlıklarını paylaşınca kendi sorunlarımız küçülür.

Dinlemek İçin Zaman Ayırmak

Düşünce ve duygularınızı ister kendi başınıza bilgisayarınıza yazın, ister terapide paylaşın; ilişkilerinizde ya da bir destek grubunda kendiniz için önemli bir adım atıyorsunuzdur. Duygularınızı dinlemek için zaman ayırdığınızda aslında içinizdeki küçük insana, "Sen önemlisin. Sesini duyurmayı hak ediyorsun ve ben de sana seni dinleyecek kadar önem veriyorum," mesajını veriyorsunuzdur.

Duygularınızı dinlemek için zaman ayırdığınızda aslında içinizdeki küçük insana, "Sen önemlisin. Sesini duyurmayı hak ediyorsun ve ben de sana seni dinleyecek kadar önem veriyorum," mesajını veriyorsunuzdur.

Aşk Mektubu Tekniğinden yararlanacağınızı umarım. Ben bu tekniğin, kendiminki de dahil, binlerce insanın yaşamını değiştirdiğine tanık oldum. Bu, yaptıkça kolaylaşan bir iştir. Biraz zaman ister, ama buna kesinlikle değecektir.

On İkinci Bölüm

DESTEK İSTEMENİN VE ALMANIN YOLLARI

İlişkilerinizde arzu ettiğiniz desteği görmüyorsanız, bunun önemli nedenlerinden biri yeterince istememeniz ya da etkili bir biçimde istiyor olmamanızdır. Sevgi ve destek istemek herhangi bir ilişkinin başarısı açısından çok önemlidir. A-L-M-A-K için önce İ-S-T-E-M-E-N-İ-Z gerekmektedir. Her iki taraf da destek istemekte zorlansa da, kadınlar erkeklere oranla bunu çok daha sıkıcı ve üzücü bulurlar. Bu nedenle, bu bölümde özellikle kadınlara sesleneceğim. Doğal olarak erkekler de bu bölümü okuduklarında kadınları biraz daha iyi anlamaya başlayacaklardır.

KADINLAR NEDEN İSTEMEZLER

Kadınlar destek istemeleri gerekmediğini düşünme hatasına düşerler. Kendileri başkalarının gereksinmelerini içgüdüsel olarak hissettikleri ve ellerinden geleni verdikleri için erkeklerden de aynı şeyi beklerler. Kadın âşık olunca kendiliğinden aşkını sunar. Büyük bir zevk ve hevesle eşine destek olmanın yollarını arar. Birini ne kadar çok severse, sevgisini sunmaya o kadar istekli olur. Venüs'teyken herkes desteğini kendiliğinden verdiğinden, bunu istemek için hiçbir neden olmazdı. Aslında, istemek zorunda kalmamak onların birbirlerine olan sevgi-

lerini göstermelerinin yollarından biriydi. Venüs'te kadınların sloganı, "Aşk, hiçbir zaman istemek zorunda kalmamaktır!" şeklindeydi.

Venüs'te kadınların sloganı, "Aşk, hiçbir zaman istemek zorunda kalmamaktır!" şeklindeydi.

Kadınlar bu noktadan hareket ettikleri için, eşleri kendilerini seviyorsa istemeden destek vereceğini varsayarlar. Hatta erkeğin sevgisinin gerçek olup olmadığını sınamak için özellikle istememe yolunu bile seçerler. Erkeğin bu sınavı geçmesi için, kadının ihtiyaçlarını tahmin edip istenmeden desteğini vermesi beklenir.

Erkeklerle olan ilişkilerde bu yaklaşım bir işe yaramaz. Erkekler Mars'tan gelmişlerdir ve Mars'ta destek bekleyenlerin bunu açıkça istemesi gerekir. Erkekler içgüdüsel olarak destek vermeye programlanmamışlardır. Bu da anlaşılması kolay bir şey değildir; çünkü eğer bir erkekten yanlış biçimde destek isteyecek olursanız soğuyacak, istemediğiniz sürece de hiç vermeyecektir.

Bir ilişkinin başlangıcında kadın istediği desteği göremezse erkeğin artık verecek bir şeyi olmadığını düşünür. Kendisi büyük bir sabır ve sevgiyle vermeye devam eder, eşinin de er geç kendisine yetişmesini bekler. Öte yandan erkek, kadın vermeye devam ettiği için, kendi verdiğinin yeterli olduğunu sanır. Kadının ondan da bir şeyler vermesini beklediğini farketmez. Kadının daha fazlasını istemesi ya da gereksinmesi durumunda, vermeyi keseceğini veya bunu açıkça söyleyeceğini düşünür. Oysa kadınlar Venüs'ten geldikleri için, onlar da erkeğin kendisinden istenmeden desteğini vermesini beklerler. Erkekse kadın istemedikçe yeterince verdiğini zannetmektedir.

Eninde sonunda kadın erkekten yardım isteyebilir; ama bu aşamada kendinden o kadar çok vermiş ve o kadar içerlemiştir ki, bu isteği yerine getirilmesi zorunlu bir taleptir. Bazı kadınlar yalnızca yardım istemek zorunda kaldıkları için bile erkeklerine içerleyebilirler. Sonunda yardım istediklerinde de, erkek evet dese bile istemek zorunda kalmış olmalarına içerlerler. Eğer ben istediysem, bu sayılmaz, diye düşünürler.

Erkekler talep ve içerlemelere yumuşak bir tepki vermezler. Gerçekte yardım etmek isteseler de, kadının istemesi hayır demelerine yol açar. İstekler zorlayıcı taleplere dönüştüğünde, karşılanma şansları çok azdır. Bazı durumlarda erkek kadının daha fazla istediğini sezdiği anda bile daha az vermeye başlar.

Erkek, kadın istemedikçe yeterince verdiğini zannetmektedir.

Bu durum, işin aslını bilmeyen kadınlann erkeklerle olan ilişkilerini güçleştirmektedir. Yine de üstesinden gelinemeyecek bir sorun değildir. Erkeklerin Marslı olduklannı hatırlayarak, istediklerinizi almada yeni ve işe yarar yöntemler bulabilirsiniz. Seminerlerimde binlerce kadını isteme sanatı konusunda eğittim ve kısa zamanda başarı kazandıklanna tanık oldum. Bu bölümde isteklerinizi gerçekleştirmek için gerekli üç aşamayı inceleyeceğiz: (1) Zaten almakta olduğunuzu doğru biçimde istemeyi denemek. (2) Eşinizin kabul etmeyeceğini bilseniz bile daha fazlasını istemek ve hayır yanıtını kabul etmek. (3) Kabul ettirici biçimde istemeyi denemek.

1. ADIM: ALMAKTA OLDUĞUNU DOĞRU BİÇİMDE İSTEMEK

İlişkilerinizden daha fazlasını elde etmenin ilk adımı, zaten sahip olduklannızı istemeyi denemektir. Eşinizin sizin için neler yaptığının bilincinde olun. Özellikle eşya taşımak, bir şeyleri onarmak, temizlik, telefon görüşmeleri ve diğer küçük işleri farkedin. Bu aşamanın en önemli bölümü, ondan zaten yaptığı ufak tefek işleri yapmasını isteyip bunları olağan varsaymamaktır. Yaptıkları için onu takdir etmelisiniz. Geçici olarak ondan istenmeden yardım etmesini beklemeyin.

1. aşamada erkekten vermeye alıştığından daha fazlasını istememek önemlidir. Onun sizin buyurgan olmayan bir havada kendisinden bir şeyler istemenize alışmasını sağlayın. Erkek sesinizde bir buyurganlık sezdiğinde, talebinizi ne kadar usturuplu bir biçimde iletirseniz iletin, kendisinin yeterince vermediği mesajını alır. Bu, onun sevilmedi-

ğini ve takdir edilmediğini düşünmesine yol açar. Sonuçta da, vermekte oldukları takdir edilmedikçe daha az verme eğilimi göstermeye başlar.

Erkek sesinizde bir buyurganlık sezdiğinde, talebinizi ne kadar usturuplu bir biçimde iletirseniz iletin, kendisinin yeterince vermediği mesajını alır. Bu, onun sevilmediğini ve takdir edilmediğini düşünmesine yol açar. Sonuçta da, vermekte oldukları takdir edilmedikçe daha az verme eğilimi göstermeye başlar.

Erkek siz (ya da annesi) tarafından isteklerinize hemen hayır demeye koşullandırılmış olabilir. 1. aşamada siz, onu isteklerinize olumlu tepki vermek üzere yeniden koşullandıracaksınız. Erkek yavaş yavaş takdir edildiğini ve yaptıklarının olağan karşılanıp görmezden gelinmediğini farkettikçe, elinden geldiği kadar isteklerinize olumlu yanıt vermeye çalışacaktır. Sonra da kendiliğinden yardım etmeye başlayacaktır. Ancak en başlarda bu ileri aşamayı beklememek yerinde olur. Ondan zaten yaptıklarını yapmasını istemenin bir başka nedeni daha vardır. Sizi duyabileceği ve tepki verebileceği bir şekilde istemeye özen göstermeniz gerekmektedir. "Doğru biçimde istemek" derken bunu kastediyorum.

Erkeği Vermeye İsteklendirmenin Sırları

Bir Marstıdan doğru biçimde destek istemenin beş sırrı vardır: doğru zamanlama, buyurgan olmayan bir tavır, sözü uzatmama, dolaysız davranma ve doğru sözcükleri kullanma. Her birini daha ayrıntılı olarak ele alalım:

1. Doğru Zamanlama: Ondan yapmayı planlamakta olduğu bir şeyi yapmasını istemeyin. Örneğin, tam çöpü dökmeye hazırlanırken, "Çöpü döker misin?" demeyin. Ona ne yapması gerektiğini sizin söylediğinizi düşünecektir. Zamanlama çok önemlidir. Bir de, eğer dikkatini

bir yere yoğunlaştırmışsa, hemen talebinize karşılık vermesini beklemeyin.

2. Buyurgan Olmayan Bir Tavır: Unutmayın, bir istekte bulunmak, onu yapmaya zorlamak değildir. Eğer içerleyen ya da buyurgan bir tavır takınırsanız, sözcüklerinizi ne kadar özenle seçerseniz seçin, yaptıklarının takdir edilmediğini düşünecek ve büyük olasılıkla hayır diyecektir.

3. Sözü Uzatmama: Ona size neden yardım etmesi gerektiği konusunda bir liste vermekten kaçının. Onu ikna etmek zorunda olmadığınızı varsayın. Ne kadar uzun açıklamalar yaparsanız, o kadar direnecektir. İsteğinizi geçerli kılan uzun açıklamalar, onda istediğiniz desteği vereceğine güvenmediğiniz izlenimi yaratacaktır. Kendi isteğiyle yardım önermek yerine, kullanıldığını düşünmeye başlayacaktır.

Bir erkekten yardım isterken, onu ikna etmek zorunda olmadığınızı varsayın.

Tıpkı canı sıkılan bir kadının neden sıkılmaması gerektiği yolunda uzun uzun açıklamalar dinlemek istememesi gibi, erkek de neden kadının isteklerini karşılaması gerektiği yolunda bir dizi açıklama dinlemek istemez. Kadınlar gereksinmelerini haklı çıkaran bir dizi neden sıralama yanılgısına düşerler. Bu isteklerin geçerli olduğunu anlarsa, yerine getirmekte erkeğin daha istekli davranacağını düşünürler. Erkek, "İşte bu nedenle yapman gerek," sözünü duyduğunda direnmeye başlar. Eğer o size, "Neden?" diye sorarsa, o zaman nedenlerinizi sıralayabilirsiniz, ama yine de kısa kesmeye özen gösterin. Elinden gelirse istediğinizi yapacağına güvenmeyi deneyin.

4. Dolaysız Davranma: Kadınlar çoğunlukla, öyle olmasa bile yardım istemekte olduklarını düşünürler. Kadın gerçekten yardıma ihtiyacı olduğunda sorunu ortaya koyar ama doğrudan yardım istemeyebilir. Erkeğin kendiliğinden yardım etmesini bekler. Dolaylı bir istek, istenen şeyi ima eder; açıkça ortaya koymaz. Bu dolaylı istekler erkeğin takdir edilmediği duygusuna kapılmasına yol açar. Arasıra dolaylı söz-

lere başvurmak olağanken, bu sürekli tekrarlanırsa erkek yardım etmeye direnmeye başlar. Neden bu kadar direndiğini de bilmeyebilir. Aşağıda dolaylı isteklerden ve erkeğin bunlara verebileceği yanıtlardan örnekler bulacaksınız:

KADIN DOLAYLI KONUŞTUĞUNDA ERKEK NELER ANLAR

Ne Söylemeliydi (Kısa ve Dolaysız)	Ne Söylememeliydi (Dolaylı)	Dolaylı Konuştuğunda Erkek Ne Anlar
"Çocukları alır mısın?"	"Çocukların alınması gerekiyor ama ben alamayacağım."	Yapabilirsen çocukları almalısın, yardımını esirgersen sana çok kırılacağım." (Zorlayıcı talep)
"Alışveriş torbalarını getirir misin?"	"Alışveriş torbaları arabada."	"Alışverişe ben gittim, onları içeri taşımak da senin görevin." (Beklenti)
"Çöpü döker misin?"	"Çöp tenekesi doldu."	"Çöpü dökmemişsin. Bu kadar bekletmemelisin." (Eleştiri)
"Arka bahçeyi temizler misin?"	"Arka bahçe pislik içinde."	"Yine bahçeyi temizlememişsin. Daha sorumlu olmalısın, hep ben mi hatırlatmak zorundayım!" (Reddetme)
"Postayı alır mısın?"	"Posta yine alınmamış."	"Postayı almayı unutmuşsun. Hatırlatman gerekir." (Kınama)
"Bu akşam bizi yemeğe götürür müsün?"	"Bu akşam yemek hazırlamaya vaktim yok."	"Ben o kadar çalıştım, sen de en azından bu akşam bizi yemeğe çıkarabilirsin." (Hoşnutsuzluk)

"Bu hafta beni gezmeye götürür müsün?"	"Haftalardır bir yere gitmedik."	"Beni ihmal ediyorsun. İhtiyaçlarım karşılanmıyor. Beni daha sık gezmeye götürmelisin." (Dargınlık)
"Benimle konuşmak için biraz zaman ayırır mısın?"	"Konuşmamız gerek."	"Yeterince konuşmamamız senin hatan. Benimle daha fazla konuşmalısın." (Suçlama)

5. Doğru Sözcükleri Seçme: Yardım isterken en sık yapılan hatalardan biri de doğru sözcüklerin seçilmemesidir. "Çöpü dökebilir miydin?" yalnızca bilgi alan bir cümleyken, "Çöpü döker misin?" bir istektir. Kadınlar çoğunlukla "yapabilir misin?" ifadesini "yapar mısın?" yerine kullanıp, dolaylı olarak isteklerini ima ederler. Daha önce söylediğim gibi, dolaylı talepler erkeği soğutur. Arasıra kullanıldıklarında kaynayıp gidebilirler, ama sürekli "yapabilir misin?" deyip durmak erkeklerin sinirine dokunur. Kadınlara yardım istemeye başlamalarını önerdiğimde bazen paniğe kapılırlar, çünkü kocaları aşağıdaki ifadeleri sık sık kullanmaktadır:

* "Bana dırdır etme."
* "Durmadan benden bir şeyler isteme."
* "Bana ne yapacağımı söylemekten vazgeç."
* "Ben ne yapacağımı biliyorum."
* "Bana bunu söylemen gerekmez."

Kadına nasıl gelirse gelsin, erkek bu tip sözler kullandığında asıl söylemek istediği şudur: "İsteme biçiminden hoşlanmadım!" Kadın bazı sözcüklerin erkekleri nasıl etkilediğini anlamadığı için lafı daha çok dolaştırmaya başlar. Sormaktan çekinmeye ve daha kibar olduğunu sanarak, "yapabilir miydin, edebilir miydin?" demeye başlar. Tabii ki erkek çöpü dökebilir! Ancak bu şekilde hakarete uğradıktan sonra, yalnızca rahatsız olduğu için hayır diyebilir.

ERKEKLER KENDİLERİNDEN NASIL İSTENMESİNİ BEKLERLER

Seminerlerimde bu konuyu açıkladığımda kadınlar benim pireyi deve yaptığımı düşünürler. Kadınlara göre bu sözcüklerin arasında pek fark yoktur. Hatta, "yapabilir misin"in, "yapar mısın"dan daha kibar olduğunu düşünürler. Öte yandan erkekler için fark büyüktür. Seminerlerime katılan on yedi erkeğin bu konudaki görüşlerini aktarıyorum:

1. Bana, "Arka bahçeyi temizleyebilir misin?" dendiğinde ben bunu sözcük anlamıyla alıyor, "Tabii, yapabilirim," diye yanıtlıyorum. Ama, "Yapacağım," demiyor ve kesinlikle yapacağıma dair söz vermiyorum. Öte yandan, bana, "Arka bahçeyi temizler miydin?" dendiğinde bir karar vermeye çalışıyor ve yardım etmeye daha istekli oluyorum. Eğer evet dersem, bir söz verdiğim için bunu yapmayı hatırlama şansım daha fazla oluyor.

2. Eşim, "Yardımına ihtiyacım var. Lütfen yardım edebilir misin?" dediğinde sanki onu düşkırıklığına uğratmışım gibi eleştirildiğimi hissediyorum. Bu, iyi bir adam olup onu desteklemeye davet gibi görünmüyor. Öte yandan, "Yardımına ihtiyacım var. Lütfen şunları taşır mısın?" dediğinde bu bir istek ve iyi bir adam olma fırsatı gibi geliyor. Evet, demek istiyorum.

3. Eşim, "Christopher'ın bezini değiştirebilir misin?" dediğinde içimden şöyle düşünüyorum: Tabii ki değiştirebilirim. O kadarı elimden gelir, hem bir bez değiştirmek zor değildir. Ama eğer canım istemiyorsa bir bahane uydurmaya başlıyorum. Eğer, "Christopher'ın bezini değiştirir misin?" deseydi, "Tabii," der ve yapardım. İçimden, ben de bir el verip çocuklarımızın bakımına yardımcı olmaktan zevk duyarım, diye düşünürdüm. Yardım etmek istiyorum!

4. Karım, "Lütfen bana yardım eder misin?" dediğinde bu bana faydalı olma fırsatı veriyor ve eşimi desteklemekten mutlu oluyorum. Ama, "Lütfen bana yardım edebilir miydin?" dediğinde kendimi köşeye sıkışmış gibi hissediyorum. Eğer elimden geliyorsa, yardım etmem bekleniyor! Takdir edilmediğimi hissediyorum.

5. Bana "yapabilir misin?" diye sorulmasına içerliyorum. Sanki evet demekten başka hiçbir seçeneğim yokmuş gibi geliyor. Hayır diyecek olsam eşim üzülüyor. Bu bir istek değil, bir emir sanki.

6. Birlikte çalıştığımız kadının bana "yapabilir misin?" diye sormaması için ya hep kendimi meşgul ediyor ya da meşgul görünüyorum. Oysa "yapar mısın?" diye sorduğunda, seçeneğim olduğunu düşünüyor ve yardım etmek istiyorum.

7. Daha geçen hafta karım bana, "Bugün çiçekleri dikebilir misin?" diye sordu, ben de duraksamadan, "Evet," dedim. Sonra eve döndüğünde, "Çiçekleri diktin mi?" dedi. "Hayır," dedim. "Yarın yapabilir misin?" diye sordu ve yine duraksamadan, "Evet," dedim. Bu hafta her gün bunu yaşadık ve çiçekler hâlâ dikilmedi. Eğer bana, "Yarın çiçekleri diker misin?" diye sormuş olsaydı, bunu düşünürdüm ve evet demişsem istediğini yapmış olurdum."

8. "Evet, yapabilirim," dediğimde söz vermiş olmuyorum. Yalnızca, bunu yapabileceğimi söylüyorum. Bu durumda eşim bana kızarsa, buna hakkı olmadığını düşünüyorum. Öte yandan, eğer yapacağımı söylersem, yapmayınca kızmasını anlayabilirim.

9. Beş kız kardeşle büyüdüm, şimdi evliyim ve üç kızım var. Eşim, "Çöpü çıkarabilir misin?" dediğinde yanıt vermiyorum bile. O da, "Neden?" diye soruyor, bense nedenini bilemiyordum. Şimdiyse anlıyorum. Kontrol edildiğim duygusuna kapılıyorum. Oysa, "Çıkarır mısın?" deseydi, cevap verirdim.

10. "Yapabilir misin?" dediğinde hemen evet diyorum, sonra on dakika içinde neden yapmayacağımı farkedip soruyu gözardı ediyorum. Öte yandan, "yapar mısın?" diye sorunca, içimden bir ses, "Evet, işe yaramak istiyorum," diye karşılık veriyor ve daha sonra aklıma itiraz etmek gelse bile, söz verdiğim için eşimin arzusunu yerine getiriyorum.

11. "Yapabilir misin"e evet diyorum ama eşime içerliyorum. Hayır dersem kriz geçireceğini düşünüyorum. "Yapar mısın?" diye sorduğunda ise kendimi evet ya da hayır deme konusunda özgür hissediyorum. Seçim bana kalınca da evet demek istiyorum.

12. Bir kadın bana, "Bunu yapar mısın?" diye sorunca içimden bunun için bir puan alacağımdan emin oluyorum. Takdir edildiğimi hissediyor ve ben de bir şeyler vermek istiyorum.

13. "Yapar mısın?" diye sorulduğunda bana güvenildiğini hissediyorum. Buna karşılık, "yapabilir misin?" ya da "yapabilir miydin?" dendiğinde bunun arkasında bir soru olduğunu seziyorum. Çöpü dökebileceğim açıkça belliyken, eşim yine de bana çöpü döküp dökemeyeceğimi soruyor. Sorusunun ardında bir talep yatıyor ve bana bunu doğrudan soracak kadar güvenmiyor.

14. Bir kadın "yapar mısın?" ya da "yapar mıydın?" diye sorduğunda onun ihtiyacı olduğunu hissediyorum. Ona ve gereksinmelerine karşı çok daha duyarlı oluyorum; kesinlikle onu reddetmek istemiyorum. Oysa, "yapabilir miydin?" dediğinde, çok daha kolaylıkla hayır diyebiliyorum, çünkü bu onu reddetmek olmuyor. Yalnızca yapamayacağımı belirten tarafsız bir cümle oluyor. "Şunu yapabilir miydin?"e hayır dediğim zaman eşim bunu üstüne alınmıyor.

15. Bana göre "yapar mıydın?" sorusu, olayı kişisel hale sokuyor ve yapmak istiyorum; ama "yapabilir miydin?" kişisel olmadığı için işime gelirse kabul ediyorum.

16. Bir kadın bana, "Lütfen yardım edebilir miydin?" diye sorduğunda onun küskünlüğünü hissedip direnirim; ama eğer, "Lütfen bana yardım eder misin?" derse, biraz küskünlük olsa bile ben bunu duymam. Evet demeye istekli olurum.

17. Bir kadın bana, "Benim için şunu yapabilir miydin?" diye sorunca dürüstlüğüm tutar ve, "Yapmamayı yeğlerim," diye cevap veririm. Tembelliğim ağır basar. Öte yandan, "Lütfen yapar mıydın?" diye sorulsa, yaratıcılığım ön plana çıkar ve yardım etmenin yollarını ararım.

Kadınların "yapabilir miydin?" ile "yapar mıydın?" arasındaki farkı iyice görmelerinin bir yolu da şu romantik manzarayı gözlerinin önüne getirmeleridir: Bir erkeğin bir kadına evlenme teklif ettiğini düşünün. Kalbi tıpkı tepede parlayan ay gibi dopdolu. Kadının önünde diz çöküp ellerini avuçlarının içine almış. Sonra gözlerinin içine bakarak yumuşak bir sesle soruyor: "Benimle evlenebilir miydin?" Durumun ro-

mantikliği hemen uçup gider. Kullandığı sözcükler erkeği zayıf ve değersiz gösterir. O anda, üzerinden güvensizlik ve özsaygı yoksunluğu akmaktadır. Oysa, "Benimle evlenir misin?" dese, hem gücünü, hem de ona ne kadar ihtiyaç duyduğunu dile getirmiş olacaktı. Evlenme teklif etmenin usulü de budur.

İşte erkek de kadından taleplerini aynen böyle ilermesini beklemektedir. "Yapabilir misin?" sorulan çok sinsi, zayıf ve insanı kullanmaya yönelikmiş gibi bir izlenim bırakır. Kadın, "Çöpü dökebilir miydin?" diye sorduğunda, erkeğin aldığı mesaj şudur: "Eğer dökebilirsen, dökmelisin. Ben olsam senin için bunu yapardım!" Erkek kendi bakış açısından, bu işi yapabileceğinin açık olduğunu görmektedir. Kadının ondan yardım istememekle onu kullandığını ya da yaptıklarını olağan kabul ettiğini düşünür. Elinden geleni yapacağına güvenilmediğini sanır.

Seminerlerin birinde bir kadının aradaki farkı Venüslülere özgü biçimde anlattığını anımsıyorum. "İlk başlarda istemenin bu iki çeşidi arasındaki farkı göremiyordum," demişti. "Ama sonra duruma tersinden baktım. O bana, 'Hayır, yapmayacağım,' yerine, 'Hayır, yapamam,' dese çok farklı olurdu. 'Yapmayacağım,' kişisel bir reddetmedir. 'Yapamam,' ise benimle ilgili değil, yalnızca yapamayacağının bir ifadesidir."

İstemede En Sık Yapılan Hatalar

İstemeyi öğrenmenin en zor yanı, bunun nasıl yapılması gerektiğini hatırlamaktır. Olabildiğince "yapar mısın?" türünden sözcükler kullanmaya dikkat edilmelidir ve bu da epeyce deneyim gerektirir. Bir erkekten yardım istemek için:

1. Açık olun.
2. Kısa ve öz konuşun.
3. "Yapar mıydın?" ya da "yapar mısın?" cümleleri kullanın.

Fazla dolaylı, fazla uzun konuşmamak ve "yapabilir miydin?" ya da "yapabilir misin?" türü cümleler kullanmamak en iyisidir. Şimdi bazı örnekleri ele alalım.

Söylenecekler	Söylenmeyecekler
"Çöpü döker miydin?"	"Bu mutfak berbat kokuyor. Çöp kovası ağzına kadar dolmuş. Dökülmesi gerek. Sen yapabilir miydin?" (Çok uzun ve -bilir miydin kullanılıyor.)
"Bu masayı taşımama yardım eder miydin?"	"Bu masayı kıpırdatamıyorum. Masayı akşamki partiden önce yeniden düzenlemem gerek. Lütfen yardım edebilir miydin?" (Çok uzun ve -bilir miydin kullanılıyor.)
"Lütfen benim için şunu bir yere koyar mısın?"	"Bunların hepsini kaldıramıyorum." (Bu dolaylı bir mesaj.)
"Alışveriş torbalarını arabadan getirir misin?"	"Arabada dört torba kaldı. Akşam yemeği için onlara ihtiyacım var. İçeri getirebilir misin?" (Çok uzun, dolaylı ve -bilir misin kullanılıyor.)
"Eve gelirken bir şişe süt alır mısın?"	"Marketin önünden geçeceksin. Lauren için bir şişe süt gerekiyor. Ben de bir kez daha çıkamam. Çok yorgunum. Bugünüm kötü geçti. Sen alabilir miydin?" (Çok uzun, dolaylı ve -bilir miydin kullanılıyor.)
"Julie'yi okuldan alır mısın?"	"Julie'nin okuldan alınması gerekiyor, ama ben yapamayacağım. Senin zamanın var mı? Onu alabilir misin acaba?" (Çok uzun, dolaylı ve -bilir misin kullanılıyor.)

"Bugün Zoey'i veterinere götürür müsün?"	"Zoey'in aşı zamanı geldi. Onu veterinere götürmek ister miydin?" (Çok dolaylı.)
"Bu akşam bizi yemeğe götürür müsün?"	"Yemek yapamayacak kadar yorgunum. Uzun zamandır da dışarı çıkmadık. Çıkmak ister misin?" (Çok uzun ve dolaylı.)
"Fermuarımı çeker misin?"	"Yardımın gerek. Fermuarımı çekebilir miydin?" (Dolaylı ve -bilir miydin kullanılıyor.)
"Bu akşam bize bir ateş yakar mısın?"	"Hava gerçekten soğuk. Ateş yakacak mısın?" (Çok dolaylı.)
"Bu hafta beni sinemaya götürür müsün?"	"Bu hafta sinemaya gitmeyi istiyor musun?" (Çok dolaylı.)
"Lauren'in ayakkabılarını giymesine yardım eder misin?"	"Lauren hâlâ ayakkabılarını giymemiş! Geç kaldık. Her şeyi tek başıma yapamıyorum! Yardım edebilir miydin?" (Çok uzun, dolaylı ve -bilir miydin kullanılıyor.)
"Şimdi ya da bu akşam bir ara benimle oturup şu programı konuşur musun?"	"Neler olup bittiği hakkında hiçbir fikrim yok. Bunları konuşmadık ve senin neler yaptığını bilmem gerek." (Çok uzun ve dolaylı.)

Herhalde şimdiye kadar farkettiğiniz gibi, sizin istemek olarak düşündüğünüz şey Marslılar için isteme değildir; onlar bunu başka türlü algılamaktadırlar. Yardım isteme biçiminizdeki bu küçük ama önemli değişiklikleri yapabilmek için bilinçli çaba sarfetmek gerekir. İsteme konusunda ikinci aşamaya geçmeden önce en azından üç ay isteme biçiminizi düzeltmeye çalışmanızı öneririm. İşe yarayan diğer istek cümleleri de "Lütfen ..... yapar mıydın?" ve "Zahmet olmazsa...."dır.

Birinci adımda işe ne kadar sık yardım istemediğinizin farkına vararak başlayın. Yardım istediğiniz zamanlarda da bunu nasıl yaptığını-

za dikkat edin. Bu bilinçle, eşinizin size zaten vermekte olduğu şeyleri isteyerek alıştırma yapın. İsteklerinizi belirtirken kısa ve öz olmayı unutmayın. Sonra bolca takdir ve teşekkür edin.

Yardım İsteme Konusunda Ortak Sorular

İlk aşama güç olabilir. Aşağıda kadınların karşılaşabilecekleri itirazlar ve direniş konusuna ışık tutabilecek bazı ortak soruları bulacaksınız:

1. Soru: Kadın, neden onun benden bir şey istemesini beklemezken ben ondan isteyeyim, diye düşünebilir.

Yanıt: Unutmayın, erkekler Mars'tan gelirler; kadınlardan farklıdırlar. Onun farklı yanlarını kabul ederek ve bunlara göre davranarak ihtiyacınız olanı elde edebilirsiniz. Eğer bunun yerine onu değiştirmeye çalışırsanız, büyük bir inatla direnecektir. İhtiyaç duyulan şeyleri istemek Venüslülerin doğasında olmasa da, kişiliğinizden ödün vermeden bunu yapabilirsiniz. Erkek sevilip takdir edildiğini hissettiğinde yavaş yavaş istenmeden yardım etmeye gönüllü olacaktır. Ancak bu, daha ileri bir aşamadır.

2. Soru: Kadın, ben ondan fazlasını yaparken neden onun yaptıklarını takdir etmek zorundayım, diye düşünebilir.

Yanıt: Marslılar takdir edilmediklerini düşündüklerinde daha az verirler. Eğer eşinizin daha fazla vermesini istiyorsanız, onu elinizden geldiğince takdir edin. Erkekler takdir görerek istekli olurlar. Eğer siz ondan fazla veriyorsanız, tabii ki onu takdir etmek kolay olmayabilir. Eşinizi daha fazla takdir edebilmek için siz de yavaş yavaş daha az vermeye başlayın. Bu değişikliği yaparak yalnızca ona sevildiğini hissettirip desteklemekle kalmaz, aynı zamanda ihtiyacınız ve hakkınız olan sevgiyi de görursünüz.

3. Soru: Kadın şöyle düşünebilir: Eğer ondan yardım istersem, bana bir lütufta bulunduğunu sanabilir.

Yanıt: Böyle de sanması gerekir. Sevgi armağanı bir lütuftur. Erkek size bir lütufta bulunduğunu düşünüyorsa, yürekten veriyor de-

mektir. Unutmayın, o bir Marslıdır, yani sizinle aynı şekilde puanlama yapmaz. Eğer ona vermeye mecbur olduğunu söylediğiniz kanısına varırsa, kalbini kapatır ve daha az vermeye başlar.

4. Soru: Kadın şöyle düşünebilir: Eğer beni seviyorsa, ben istemek zorunda kalmadan yardım etmesi gerekir.

Yanıt: Erkeklerin Mars'tan geldiklerini, farklı olduklarını unutmayın. Erkekler kendilerinden istenmesini beklerler. Eğer beni seviyorsa yardım etmeli, diye düşünmek yerine; eğer Venüslü olsaydı yardım ederdi ama o Venüslü değil, farklı biri, diye düşünün. Bu farkı kabul ederseniz o da size yardıma çok daha istekli olacak ve yavaş yavaş kendiliğinden yardım etmeye başlayacaktır.

5. Soru: Kadın şöyle düşünebilir: Eğer ben bir şeyler istemek zorunda kalırsam, onun kadar vermediğimi düşünecektir. Bu nedenle bana daha fazla vermek zorunda olmadığını hissedebilir.

Yanıt: Erkek vermesi gerekmediğini düşündüğü zaman daha cömert davranır. Üstelik erkek bir kadının (saygılı bir biçimde) yardım istediğini duyduğu zaman bir yandan da onun bu yardıma hakkı olduğunu düşünür. Onun daha az verdiğini varsaymaz. Aksine, kadının en az kendisi kadar ya da daha fazla verdiği ve bu nedenle istemekte bir sakınca görmediği sonucunu çıkarır.

6. Soru: Kadın şöyle düşünebilir: Yardım istediğimde çok kısa konuşmaya korkuyorum. Neden onun yardımına ihtiyacım olduğunu açıklamak istiyorum. Fazla talep edici görünmek de istemiyorum.

Yanıt: Erkek eşinin bir arzusunu duyduğunda onun istemesi için yeterli nedeni olduğunu varsayar. Eğer kadın talebinin neden karşılanması gerektiği konusunda bir sürü neden sıralarsa, erkek hayır diyemeyeceğini hisseder ve böyle hissettiğinde de kullanıldığını ya da yaptıklarının olağan kabul edildiğini düşünür. Onun yardımını olağan kabul etmek yerine bırakın size bir armağan vermiş olsun. Zaten daha fazla öğrenmek isterse, neden diye soracaktır. O zaman nedenleri sıralamak yerinde olur. Yine de, sorduğu zaman bile cevabı çok uzun tutmamaya özen gösterin. Bir veya en çok iki neden verin. Eğer hâlâ başka nedenler isterse, size söyleyecektir.

2. ADIM: DAHA FAZLASINI İSTEMEYİ DENEMEK (EŞİNİZİN HAYIR DİYEBİLECEĞİNİ BİLSENİZ BİLE)

Bir erkekten daha fazla istemeye kalkışmadan önce, zaten vermekte olduklan nedeniyle takdir ettiğinizden emin olun. Ondan yapmakta olduğundan daha fazlasını vermesini beklemeden, desteğini istemeyi sürdürmeniz, eşinizin sevilip kabul edildiğini hissetmesini sağlayacaktır. Sevginizi kazanmak için değişmesi gerekmediğini hissedecektir. Bu aşamada da değişmeye ve size daha fazla yardım etmeye istekli olacaktır. Bu noktada ona yeterince iyi olmadığı mesajını vermeden, daha fazlasını isteme riskini göze alabilirsiniz.

Bu sürecin ikinci evresi, onun hayır dediği halde hâlâ sizden sevgi görebileceğini anlaması olacaktır. Erkek siz daha fazla istediğinizde hayır diyebileceğini öğrendiği zaman kendini evet ya da hayır demekte özgür hissedecektir. Unutmayın, erkekler kendilerini serbest hissettiklerinde evet demeye çok daha fazla istekli olurlar.

Erkekler kendilerini serbest hissettiklerinde evet demeye çok daha fazla istekli olurlar.

Kadınların *hem istemeyi*, hem de *hayır* cevabını *almayı öğrenmeleri* çok önemlidir. Kadınlar sezgileriyle daha sormadan bile eşlerinin cevabının ne olacağını hissederler. Eğer erkeğin isteklerine karşı geleceğini anlarlarsa, istemeye zahmet bile etmezler. Bunun yerine, reddedildiklerini düşünürler. Erkeğin de tabii neler olup bittiği konusunda hiçbir bilgisi olmaz, çünkü tüm bunlar kadının kafasının içinde gerçekleşmiştir.

İkinci adımda bir şey isteyecek olduğunuz, ama eşinizin karşı koyacağını hissettiğiniz tüm bu durumlarda yine de yardım istemeyi deneyin. Eşinizin hayır diyeceğini bile bile bunu yapın. Örneğin, bir hanım TV'de haberlere dalmış olan eşine, "Markete gidip akşam yemeği için biraz konserve balık alır mısın?" diye sorabilir. Bu soruyu sorarken onun hayır demesine hazırlıklıdır. Erkek büyük olasılıkla çok şaşıracaktır, çünkü eşi daha önce böyle bir zamanda hiç istekte bulunma-

mıştır. "Haberleri seyrediyorum. Sen yapamaz mısın?" türünden bir cevap verecektir. Kadın da şöyle diyebilir: "Ben yapabilirim tabii. Ama burada her şeyi her zaman ben yapıyorum. Senin hizmetçin olmaktan hoşlanmıyorum. Tüm istediğim biraz yardım."

Bir şey isteyip reddedileceğinizi hissettiğiniz zaman kendinizi hayır cevabına hazırlayın ve, "Tamam," gibi bir yanıt verin. Eğer tam bir Marslı gibi cevap vermek istiyorsanız, "Sorun değil," diyebilirsiniz. Eşiniz buna bayılacaktır. Ancak basit bir "tamam" da yeterlidir.

İstemek, sonra da onun hayır demesi son derece normalmiş gibi davranmak önemlidir. Onun reddetmesini güvenli bir hale getirmeye çalıştığınızı unutmayın. Bu yaklaşımı yalnızca hayır demesinin kabul edilebileceği durumlarda kullanın. Onun yardımının makbule geçeceği, ama normalde bunu pek istemeyeceğiniz durumlar seçin. Hayır derken kendisini rahat hissetmesini sağlayın. Aşağıda bazı örnekler bulacaksınız:

Ne Zaman İstemeli	Ne Demeli
O bir işe dalmış ve siz ondan çocukları almasını istiyorsunuz. Normalde onu rahatsız etmez, bu işi kendiniz yapardınız. Normalde eve geldiğinde, yemeği hazırlamış olmanızı bekler. Siz yemeği onun hazırlamasını istiyorsunuz ama bunu hiç belirtmediniz. Yemek pişirmekten hiç hoşlanmadığını seziyorsunuz. Normalde yemekten sonra siz bulaşıkları kaldırırken kocanız TV seyreder. Onun da arada bir bulaşık yıkamasını ya da en azından yardım etmesini istiyorsunuz ama bunu ondan	"Julie'yi alır mısın?" diye sorduğunuzda hayır derse, kibar bir tavırla sadece, "Tamam," diye yanıtlayın. "Patatesleri kesmeme yardım eder misin?" ya da, "Bu akşam yemeği sen hazırlar mısın?" diye sorduğunuzda, hayır yanıtı yanıtı alırsanız, üzerinde durmadan, "Tamam," demekle yetinin. "Tabakları içeri getirir misin?" deyin veya, "Bu akşam bulaşıklara yardım eder misin?" diye sorun. Ya da rahat olduğu bir akşam, "Bulaşıkları sen yıkar mısın?" diye önerin.

hiç istememişsinizdir. Bulaşık yıkamaktan nefret ettiğini seziyorsunuz. Ama yine de bir deneyin bakalım.	
Kocanız sinemaya gitmek istiyor, sizse dansa gitmek istiyorsunuz. Normalde onun filmi görmek istediğini sezip dansa gitmek istediğinizi söylemeye zahmet etmezsiniz.	"Beni bu akşam dansa götürür müsün? Seninle dans etmeye bayılıyorum," deyin. Yanıt hayırsa, yalnızca, "Peki," diye yanıtlayın.
Her ikiniz de yorgun ve yatmaya hazırsınız. Ertesi gün çöp kamyonu geçecek. Onun ne kadar yorgun olduğunu sezdiğinizden, çöpü çıkarmasını istemiyorsunuz.	"Çöpü dışarı çıkarır mısın?" dediğinizde, hayır yanıtı alıyor ve, "Tamam," deyip işi uzatmıyorsunuz.
Kocanız çok meşgul ve önemli bir projeye dalmış. Onun dikkatini dağıtmak istemiyorsunuz, ama bir yandan da onunla konuşmak istiyorsunuz. Normalde direneceğini sezip size zaman ayırmasını istemezsiniz.	Ama bu kez, "Bana biraz zaman ayırır mısın?" diye sorun. "Hayır," derse, "Peki," yanıtınız yeterli olacaktır.
Kocanız o gün çok meşgul ama sizin tamirciden arabanızı almanız gerekiyor. Normalde programını buna göre ayarlamasının ne kadar güç olduğunu sezip sizi götürmesini istemezsiniz.	"Beni tamirciye kadar götürür müsün? Arabamı almam gerekiyor?" diye sorduğunuz zaman hayır yanıtına nazikçe, "Peki," demeniz yeterli.

Yukardaki örneklerin her birinde eşinizin size hayır demesine hazırlıklı olun ve onu öylece kabullenip güvenmeyi deneyin. Onun hayır'ını kabul edin ve elinden gelse yardımını esirgemeyeceğine güve-

nin. İsteğinize hayır demesine izin verdiğinizde bir erkekten beş ile on puan kazanırsınız. Bundan sonraki isteklerinize de daha olumlu bakar. Bir anlamda, sevecenlikle yardım isteyerek onun daha çok verme yeteneğini geliştiriyorsunuz demektir.

Bunu ilk kez yıllar önce bir hanım çalışandan öğrendim. Kâr amacı gütmeyen bir projede çalışıyorduk ve yeni gönüllülere ihtiyacımız vardı. O tam benim arkadaşım Tom'u aramak üzereydi. Bunun üzerine hiç zahmet etmemesini, çünkü Tom'un bu ara yardım edemeyeceğini bildiğimi söyledim. Yine de arayacağını söyledi. Nedenini sorduğumda da, "Onu arayıp yardım istediğimde ve o da hayır dediğinde bunu büyük bir nezaket ve anlayışla karşılayacağım. Bir dahaki sefere yeni bir proje için aradığımda evet demeye daha istekli olacak, beni olumlu bir izlenimle hatırlayacaktır," dedi. Haklıydı. Bir erkekten yardım ister ve hayır dediği için onu reddetmezseniz, bunu hatırlayacak ve bir dahaki sefere vermeye çok daha istekli olacaktır. Öte yandan, eğer sessizce kendi gereksinmelerinizden özveride bulunup hiçbir şey istemezseniz, ona ne kadar sık ihtiyaç duyduğunuz konusunda hiçbir fikri olmayacaktır. Eğer siz sormazsanız o nereden bilebilir ki?

Bir erkekten yardım İster ve hayır dediği için onu reddetmezseniz, bunu hatırlayacak ve bir dahaki sefere vermeye çok daha istekli olacaktır.

Yavaş yavaş daha fazla istemeye başlarsanız, arasıra eşiniz de rahatlığından özveride bulunup evet diyecektir. Bu noktada güven içinde daha fazlasını isteyebilirsiniz. Sağlıklı ilişkiler kurulmasının bir yolu da budur.

Sağlıklı İlişkiler

Her iki tarafın da arzu ve ihtiyaçlarını dile getirebildikleri, ikisinin de hayır deme hakkının bulunduğu bir ilişki, sağlıklı bir ilişkidir. Örneğin kızımız Lauren beş yaşındayken bir gün mutfakta bir aile dostumuzla beraberdim. Kızım benden onu kucağıma alıp hoplatmamı istedi, ama ben, "Hayır, bugün olmaz. Gerçekten yorgunum," dedim. La-

uren ısrar etti: "Lütfen baba, lütfen, yalnızca bir kez." Arkadaşım, "Bak, Lauren," dedi. "Baban yorgun. Bugün çok çalışmış. Ondan bunu istememelisin." Lauren hemen cevap verdi: "Ben yalnızca soruyorum!" "Ama babanın seni sevdiğini biliyorsun," diye devam etti arkadaşımız. "Sana hayır diyemez." (Aslında baba hayır diyemezse bu çocuğun değil, babanın sorunudur.) Hemen eşimle üç kızım söze karıştılar. "Oh, öyle bir diyebilir ki!" Ailemle gurur duydum. Çok çalışmak gerekti, ama hepimiz hem yardım istemeyi, hem de hayır cevabını kabullenmeyi öğrendik.

3. ADIM: KABUL ETTİRİCİ BİÇİMDE İSTEMEYİ DENEMEK

2. adımı denedikten ve size hayır denmesini alınmadan kabullenmeyi öğrendikten sonra, 3. adıma hazırsınız demektir. Bu aşamada istediğinizi almak için elinizden geleni yaparsınız. Eşinizden yardım istersiniz; eğer bahane bulup karşı gelirse de, 2. aşamada olduğu gibi, "Peki," demezsiniz. Bunun yerine, onun size direnmesini kabullenmeyi, ama evet diyene kadar beklemeyi denersiniz.

Diyelim ki, eşiniz yatmaya giderken ona, "Lütfen markete gidip süt alır mısın?" diye soruyorsunuz. Cevap olarak, "Çok yorgunum, yatmak istiyorum," diyor. Hemen, "Peki öyleyse," deyip onu kurtarmak yerine, hiçbir şey söylemezsiniz. Orada durup sizin isteğinize karşı geldiği gerçeğini kabullenirsiniz. Onun direnişine aynı şekilde karşılık vermezseniz, evet deme şansı çok daha yüksek olacaktır.

Kabul ettirici isteme sanatı, talebinizi belirttikten sonra sessizce beklemektir. Siz istedikten sonra onun homurdanıp söylenmesini bekleyin. Bir erkek o an için dikkatini bir şeye ne kadar yoğunlaştırmışsa o kadar homurdanacaktır. Aslında homurdanmalarının yardım etmeyi istememesiyle hiçbir ilgisi yoktur; bu yalnızca kendisinden istekte bulunulduğu sırada ne kadar meşgul olduğunun bir göstergesidir. Kadınlar genellikle erkeklerin homurdanmalarını yanlış yorumlarlar. Kadın, onun arzusunu yerine getirmeye istekli olmadığını düşünür. Oysa gerçek bu değildir. Erkek kadının arzusunu düşünmüyor olsa, sakin

bir şekilde, "Hayır," diyecektir. Homurdanması iyiye işarettir; sizin isteklerinizle kendi gereksinmelerini karşılaştırdığını gösterir.

Erkeğin homurdanması iyiye işarettir; sizin isteklerinizle kendi gereksinmelerini karşılaştırdığını gösterir.

Dikkatini ilgilendiği şeyden sizin isteğinize çevirirken bir iç direniş yaşayacaktır. Tıpkı menteşeleri paslanmış bir kapının açılması gibi, erkek alışılmadık sesler çıkaracaktır. Onun homurtularına aldırış etmezseniz çabucak sona erer. Çoğu zaman erkek homurdandığında talebinize evet deme sürecindedir. Genellikle kadınlar bu tepkiyi yanlış anladıkları için ya eşlerinden yardım istemekten kaçınır ya da onun tepkisini üzerlerine alınıp karşılık olarak eşlerini reddederler.

Yukarda verdiğimiz örnekte, eşiniz yatmaya giderken ondan marketten süt almasını istediğinizde, homurdanacaktır. Canı sıkkın bir bakışla, "Yorgunum," diyecektir. "Yatmak istiyorum." Eğer onun bu tepkisini reddedilmek olarak alırsanız, ona, "Ben yemeği hazırladım, bulaşıkları yıkadım, çocukları yatırdım, sense yalnızca bu koltukta oturup kaldın! Fazla bir şey istemiyorum, ama en azından şu an için yardım edebilirsin. Çok yorgunum. Burada her şeyi ben yapıyorum," şeklinde bir yanıt verebilirsiniz. Tartışma başlar. Öte yandan, homurtuların onun evet demeye hazırlanma belirtisi olduğunu bilirseniz, yanıtınız susmak olacaktır. Sessizliğiniz, onun içinden gerindiğine ve evet demek üzere olduğuna güveninizi gösterir.

Gerinmek erkeğin sizin taleplerinize gösterdiği direnişi anlamanın bir yoludur. Siz daha fazla istediğinizde, onun biraz gerinmesi gerekecektir. Eğer formunda değilse bunu yapamaz. Bu nedenle bir erkeği 1. ve 2. aşamalardan geçirerek 3. aşamaya hazırlamanız gerekir. Dahası, insanın sabahları gerinmesinin çok daha güç olduğunu bilirsiniz. Günün ileri saatlerinde çok daha fazla ve kolaylıkla gerinmek mümkün olur. Erkek homurdandığında, onun sabah gerinmekte olduğunu farzedin. Bunu bitirdikten sonra kendini çok iyi hissedecektir. Yalnızca önce biraz homurdanması gerekir.

BİR ERKEĞİ EVET DEMEYE PROGRAMLAMAK

Bu sürecin ilk kez, tam yatmaya giderken eşim benden süt almamı istediğinde farkına vardım. Yüksek sesle homurdandığımı hatırlıyorum. Eşim benimle tartışmak yerine yalnızca dinledi ve eninde sonunda söylediğini yapmamı bekledi. Sonunda evden çıkarken birkaç kapıyı vurdum, arabama bindim ve markete gittim. Sonra her erkeğin başına gelen, kadınların ruhunun bile duymadığı bir şey oldu. Yeni hedefim olan süte yaklaşırken, homurdanmalarım bitti. Eşime olan sevgimi ve ona yardımcı olma isteğimi hissetmeye başladım. Kendimi bir kahraman gibi gördüm. İnanın bana, bu duygu çok hoşuma gitti.

Markete girdiğimde sütü alıyor olmaktan çok mutluydum. Şişeyi elime aldığımda yeni hedefime ulaşmıştım. Başarı her zaman erkeklerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Büyük bir neşeyle şişeyi sağ elime aldım ve sanki, "Hey, bana bakın. Eşime süt alıyorum. Ben o büyük, cömert adamlardan biriyim. Ne erkek!" der gibi bir bakışla, gururla etrafıma bakındım. Sütü alıp döndüğümde eşim beni gördüğüne çok memnun oldu. Beni sıkıca kucaklayıp, "Çok teşekkür ederim. Giyinmek zorunda kalmadığım için o kadar memnunum ki," dedi. Eğer bana aldırış etmeseydi, herhalde ona çok içerlerdim. Bir dahaki sefere benden süt almamı istediğinde büyük olasılıkla daha da fazla homurdanırdım. Ama beni görmezlikten gelmedi; aksine büyük sevgi gösterdi.

Kendi tepkimi gözlemleyip, ne kadar harika bir eşim var, diye düşündüm. Ona bu kadar direnip homurdandıktan sonra bile hâlâ beni takdir ediyor. Bir dahaki sefere benden süt almamı istediğinde daha az homurdandım. Döndüğümde yine beni takdir etti. Üçüncü seferinde ben otomatik olarak, "Tabii," dedim. Bir hafta sonra, yine evde süt kalmadığını farkettim. Gidip almayı önerdim, ama eşim markete kendisinin gideceğini söyledi. Düşkırıklığına uğradığımı farkettiğimde şaşırdım! Sütü ben almak istiyordum. Onun sevgisi beni evet demeye programlamıştı. Bugün bile eşim ne zaman benden gidip süt almamı istese, içimden bir ses büyük bir sevinçle evet der. Ben bu iç değişimi bizzat yaşadım. Eşimin homurdanmalarımı kabullenmesi ve döndü-

gümde beni takdir etmesi direnişimi geçirdi. O günden beri, onun taleplerine yanıt vermem çok daha kolay oldu.

ANLAM YÜKLÜ SESSİZLİK

Kabul ettirici istemenin en önemli öğelerinden biri de, yardım istedikten sonra susmaktır. Eşinizin direnişini yaşamasına izin verin. Homurdanmasını tenkit etmemeye özen gösterin. Siz suskun kaldığınız sürece, onun yardımını sağlama olasılığınız vardır. Eğer sessizliği bozarsanız, gücünüzü kaybedersiniz. Kadınlar ellerinde olmadan sessizliği bozup aşağıdakilere benzer sözlerle güçlerini yitirirler:

* "Oh, unut gitsin."
* "Hayır demene inanamıyorum. Ben senin için bu kadar çok şey yapıyorum."
* "Senden fazla bir şey istemiyorum."
* "Yalnızca on beş dakikanı alır."
* "Düşkırıklığına uğradım. Bu beni gerçekten incitti."
* "Yani bunu benim için yapmayacaksın."
* "Neden yapamazmışsın?"

İşte buna benzer sözler... Ne demek istediğimi anlıyorsunuz. Erkek homurdandığında kadın içgüdüsel olarak kendini savunmaya kalkar ve sessizliğini bozar. İsteğini yerine getirmesi için eşini ikna etme çabası içinde tartışmaya başlar. Eşi bunu yapsa da yapmasa da, bir dahaki sefere kendisinden yardım istendiğinde daha fazla direnecektir.

Kabul ettirici istemenin en önemli öğelerinden biri de, yardım istedikten sonra susmaktır

Eşinize isteğinizi yerine getirme şansı vermek için, ne istediğinizi söyleyin ve susun. Bırakın homurdanıp söylensin. Siz yalnızca dinleyin. Eninde sonunda evet diyecektir. İlerde bunu aleyhinize koz olarak kullanacağını düşünme hatasına da düşmeyin. Siz ona ısrar etmedikçe ya da tartışmaya girmedikçe bunu aleyhinize kullanmayacaktır. Ho-

murdana homurdana gitse bile, eğer her ikiniz de istenen işi yapıp yapmamanın onu kendi seçimi olduğunu düşünürseniz, bu konuyu kapatacaktır.

Bununla birlikte zaman zaman evet demeyebilir. Ya da size bazı sorular sorarak kurtulmak isteyebilir. Dikkatli olun. Sizin sessiz kaldığınız süre içinde şöyle sorular sorabilir:

* "Sen neden yapamıyorsun?"
* "Gerçekten zamanım yok. Sen yapar mıydın?"
* "Ben meşgulüm, hiç zamanım yok. Senin ne işin var?"

Bazen bunlar yalnızca laf olsun diye sorulmuş sorulardır. Siz yine sessiz kalabilirsiniz. Onun gerçekten bir yanıt beklediğinden emin olmadan ağzınızı açmayın. Eğer bir yanıt isterse verin, ama çok kısa kesin ve sonra isteğinizi yeniden belirtin. Kabul ettirici isteme, elinden gelirse sizi destekleyeceğine inanarak ve güvenerek istemektir. Eğer size sorular sorar ya da hayır derse, kısa bir yanıtla sizin ihtiyacınızın da en az onunki kadar büyük olduğunu hissettirin. Sonra bir daha isteyin. Aşağıda bazı örnekler bulacaksınız:

Erkek Kadının İsteğine Karşı Direnmek İçin Ne Der	**Kadın Kabul Ettirici İsteme Yöntemine Göre Nasıl Karşılık Verir**
"Hiç zamanım yok. Sen yapamaz mısın?"	"Ben de sıkışığım. Lütfen sen yapar mısın?" Sonra yine susar.
"Hayır, bunu yapmak istemiyorum."	"Çok makbule geçerdi. Lütfen bunu benim için yapar mısın?" Sonra yine susar.
"Ben meşgulüm. Senin ne işin var?"	"Ben de meşgulüm. Lütfen sen yapar mısın?" Sonra yine susar.
"Hayır, canım istemiyor."	"Benim de canım istemiyor. Lütfen sen yapar mısın?" Sonra yine susar.

Kadının erkeği ikna etmeye çalışmadığına; yalnızca onun direnişine karşılık verdiğine dikkatinizi çekerim. Eğer eşiniz yorgunsa, sizin daha da yorgun olduğunuzu, bu yüzden size yardım etmesi gerektiğini kanıtlamaya çalışmayın. Ya da eğer eşiniz çok meşgul olduğunu düşünüyorsa, onu sizin daha da meşgul olduğunuza ikna etmeye kalkışmayın. Ona istediğinizi neden yapması gerektiği konusunda gerekçe göstermekten kaçının. Eğer bu sefer üstelemezseniz, ne kadar sevecen davrandığınızı hatırlayıp bir dahaki sefere size yardıma daha fazla istekli olacağından emin olun.

Siz ilerledikçe, eşinizin yardımını istemede ve almada daha büyük başarılar kazanacaksınız. Eğer üçüncü aşamadaki anlam dolu sessizliğe gelmişseniz, bir yandan birinci ve ikinci aşamaları uygulamayı sürdürmek de gereklidir. Küçük şeyleri doğru biçimde istemeye devam etmenin yanısıra onun reddetmesini de olgunlukla karşılamak önemlidir.

ERKEKLER NEDEN BU KADAR DUYARLIDIR

Kendi kendinize erkeklerin neden kendilerinden yardım istenmesi konusunda bu kadar duyarlı olduklarını soruyor olabilirsiniz. Bunun nedeni erkeklerin tembel olmaları değil, kabul edilmeye çok ihtiyaç duymalarıdır. Kendisinden daha fazlasının istenmesi, ona olduğu gibi kabul edilmediği mesajını verebilir. Tıpkı bir kadının duygularını paylaşırken dinlenip anlaşılmaya daha duyarlı olması gibi, erkek de olduğu gibi kabul edilmeye daha duyarlıdır. Onu geliştirme yolunda herhangi bir çaba, erkeğe sanki yeterince iyi değilmiş de onu değiştirmeye çalışıyormuşsunuz gibi bir izlenim verebilir.

Marslıların ilkesi "Bozulmadan onarmaya çalışma"dır. Erkek kadının daha fazla istediğini ve kendisini değiştirmeye çalıştığını hissettiğinde, eşinin onun bozulduğunu düşündüğünü sanır ve doğal olarak olduğu gibi sevilmediğine inanır.

Yardım isteme sanatını öğrenmekle ilişkileriniz giderek zenginleşecektir. İhtiyacınız olan sevgi ve desteği daha fazla elde ettikçe eşiniz

de doğal olarak daha mutlu olacaktır. Erkekler en çok sevdikleri insanları tatmin ettiklerine inandıklarında mutlu olurlar. Doğru biçimde yardım istemeyi öğrenerek yalnızca erkeğinizin daha fazla sevildiğini düşünmesini sağlamakla kalmayacak; bir yandan da ihtiyaç duyup hak ettiğiniz sevgiyi göreceksiniz. Bir sonraki bölümde aşkın büyüsünü canlı tutmanın sırrını ele alacağız.

On Üçüncü Bölüm

AŞKIN BÜYÜSÜNÜ CANLI TUTMAK

Sevgi ilişkilerindeki çelişkilerden bir tanesi şudur: İşler iyi gidiyor ve sevildiğimizi hissediyorken, birdenbire duygusal açıdan eşimizden uzaklaştığımızı veya ona sevgiden uzak yollarla tepki gösterdiğimizi görürüz. Belki de şu örneklerden bazılarına uyuyor olabilirsiniz:

1. Eşinizi çok seviyorsunuzdur, sonra, ertesi sabah uyandığınızda bir de bakarsınız ki, ona içerliyor veya kızıyorsunuz.

2. Sevgi dolu ve sabırlısınız, her şeyi kabulleniyorsunuz. Derken birdenbire, ertesi gün, pek çok şey ister olursunuz veya hoşnut değilsinizdir.

3. Eşinizi sevmemeyi aklınızın ucundan bile geçirmezken, ertesi gün aranızda bir tartışma çıkar ve ansızın boşanmayı düşünmeye başlarsınız.

4. Eşiniz size sevgisini gösteren bir şey yapar, ama siz, sizi önemsemediği zamanları düşünüp ona kızarsınız.

5. Eşinizi seviyorsunuzdur, derken birdenbire onun yanında hiçbir şey hissetmemeye başlarsınız.

6. Eşinizle mutlusunuzdur, sonra ansızın, ilişkinize olan güveninizi yitirir veya istediğinizi elde edemeyecekmişsiniz gibi bir duyguya kapılırsınız.

7. Kendinize güveniyor ve eşinizin sizi sevdiğine yürekten inanıyorken ansızın umutsuzluk ve çaresizliğe kapılırsınız.

8. Sevginizi çekinmeden açığa vururken birden kendinize saklamaya, eşinizi yargılamaya, eleştirmeye, ona kızmaya veya onu denetlemeye başlarsınız.

9. Eşinizi çekici bulmaktasınız, sonra bir gün size bağlılığını dile getirince çekiciliğini kaybeder veya siz başkalarını daha çekici bulursunuz.

10. Eşinizle sevişmek istersiniz, ama o istediği zaman, siz istemez olursunuz.

11. Halinizden ve yaşamınızdan hoşnutken birdenbire kendinizi değersiz, terkedilmiş ve yetersiz bulursunuz.

12. Olağanüstü bir gün vardır önünüzde ve eşinizi görmeye can atıyorsunuzdur; ama onu gördüğünüzde, söylediği bir şey yüzünden, düşkırıklığına uğramış, itilmiş, bıkkın veya duygusal anlamda ondan uzaklaşmış bulursunuz kendinizi.

Belki siz de eşinizin bu değişikliklere uğradığını gözlemlemişsinizdir. Bir an durup yukarıdaki listeyi tekrar gözden geçirin ve eşinizin hak ettiğiniz sevgiyi size verme yeteneğini birdenbire nasıl yitirebileceğini düşünün. Herhalde siz de onun kimi zaman böyle ani değişimler gösterdiğine tanık olmuşsunuzdur. Bir gün birbirine delice tutkun olan iki kişinin, hemen ertesi gün birbirinden nefret etmesi veya kavgaya tutuşması pek sık rastlanan bir durumdur.

Bu ani değişimler akıl karıştırır, ama olağan şeylerdir. Nedenlerini anlamazsak, aklımızı kaçıracak gibi olur veya aşkımızın ölmüş olduğu gibi yanlış bir sonuca varırız. Neyse ki bunun bir açıklaması vardır.

Aşk çözümlenmemiş duygularımızı su yüzüne çıkarır. Bir gün sevildiğimizi hissederiz, ertesi gün, ansızın aşka güvenmekten korkarız. Güven duyma ve eşimizin sevgisini benimseme durumuyla karşı karşıya kaldığımızda, geçmişte reddedilmiş olmanın acı veren anıları su yüzüne çıkmaya başlar.

Ne zaman kendimize olan sevgimiz artsa veya başkaları tarafından sevilsek, bastırılmış duygular yüzeye çıkma ve geçici bir süre için sevgi dolu bilincimize gölge düşürme eğilimi gösterirler. Onları iyileştirmemiz, kendimizi onlardan kurtarmamız için çıkarlar su yüzüne. Biz

de ansızın gocunur, kendimizi savunur, eleştirir, gücenir, donuklaşır veya öfkeleniriz. Geçmişte ifade edemediğimiz duygular, hissetme güvencesine kavuştuğumuz zaman, ansızın bilincimizi kaplayıverirler. Aşk bastırılmış duygularımızı bilinçaltından çıkarır ve giderek bu çözümlenmemiş duygular ilişkimizde kendini göstermeye başlar.

Sanki çözümlenmemiş duygularınız bilince çıkıp iyileştirilmek için sevildiğinizi hissetmeye başlayacağınız zamanı kolluyor gibidir. Hepimiz bir demet çözümlenmemiş duyguyla, geçmişimizin yaralarıyla, sevildiğimizi hissettiğimiz zamanın gelmesini pusuda bekleyen bu duygularla dolaşır dururuz. Sonra, olduğumuz gibi görünme ve davranma güvencesine kavuştuğumuzu hissettiğimiz anda bu incinmiş duygularımız artık ortaya çıkabilir.

Eğer bu duygularla gereğince başedebilirsek, o zaman kendimizi çok daha iyi hisseder, yaratıcı sevme gücümüzü daha da canlandırırız. Buna karşılık, geçmişimizi düzeltecek, tedavi edecek yerde eşimizle kavgaya tutuşup onu suçlarsak, yalnızca üzülmüş ve yeniden duygularımızı bastırmış oluruz.

Bastırılmış Duygular Nasıl Yüzeye Çıkar

Sorun şudur ki; bastırılmış duygular, "Merhaba, ben senin geçmişteki bastırılmış duygularınım," diyerek çıkmazlar ortaya. Eğer çocukluğunuzdan kalma terkedilmişlik veya istenmemişlik duygularınız su yüzüne çıkmaya başlarsa, o zaman eşinizin terkettiği, istemediği duygusuna kapılırsınız. Geçmişin acıları şimdiki zamana yansıtılmış olur. Normalde pek de önem taşımayacak şeyler çok üzüntü verir. Yıllar boyu üzüntülerimizi bastıragelmişizdir. Sonra günün birinde âşık oluruz ve aşk bizde kendimizi açarak duygularımızın farkına varmamızı sağlayacak, yeterince güvende olma duygusu yaratır. Aşk bizi açınca biz de acılarımızı hissetmeye başlarız.

Çiftler Niçin İyi Zamanlarında Kavga Edebilirler

Geçmiş duygularımız, sadece âşık olduğumuz zamanlarda değil, gerçekten kendimizi çok iyi, mutlu ve sevgi dolu hissettiğimiz zamanlarda da ansızın yüzeye çıkıverir. Örneğin çiftler, yeni bir eve taşındıkları, evlerini yeniden döşedikleri, bir mezuniyet törenine, dini törene, düğüne katıldıkları, armağanlar aldıkları, tatile veya araba gezintisine çıktıkları, bir projeyi tamamladıkları, Noel'i veya Şükran Günü'nü kutladıkları, olumsuz bir alışkanlığı değiştirmeye karar verdikleri, yeni bir otomobil satın aldıkları, olumlu bir iş değişikliği gerçekleştirdikleri, piyangoda kazandıkları, çok para harcamaya karar verdikleri veya çok iyi seviştikleri zaman kavga edebilirler.

Tüm bu özel olaylar sırasında, eşlerin biri ya da her ikisi, ansızın açıklanamayacak bir sıkıntı veya tepki gösterebilir; bu sıkıntı, olaydan hemen önce, olay sırasında ya da hemen ardından duyulabilir. Yukarıdaki özel olaylar listesini gözden geçirip anne babalarınızın bu olaylar sırasında neler yapmış olabileceklerini düşünmek ve ilişkilerinizde sizin bu olayları nasıl karşıladığınızı düşünmek, pek çok şeyi kavramanıza yardımcı olabilir.

90 / 10 İLKESİ

Geçmişteki çözümlenmemiş duyguların zaman zaman nasıl yüzeye çıktığını anlayınca, eşlerimize de neden bu kadar çabuk gücenebildiğimizi anlamamız kolaylaşır. Üzüntü duyduğumuzda, bunun yaklaşık yüzde 90'ı geçmişimizle ilgilidir ve bizi üzdüğünü sandığımız şeyle uzak yakın ilintisi yoktur. Genelde üzüntümüzün sadece yüzde 10 kadarlık bir oranı, yaşadığımız deneyimle bağlantılıdır.

Bir örnek alalım. Eğer eşimiz bizi eleştirir gibi bir tavır takınıyorsa, bu bizi biraz üzebilir. Ama erişkin olduğumuz için, onun gerçekte eleştirme amacını taşımadığını anlayabilir veya belki kötü bir gün geçirmiş olabileceğini düşünürüz. Bu anlayış, onun eleştirisinin fazlasıyla üzücü gelmesini önler. Kişisel bir sorun yapmayız bunu, üzerimize alınmayız. Gelgelelim bir başka gün, benzer bir eleştiri çok üzücü olabilir. İşte o

gün, geçmişten kalma kırgınlık ve üzüntülerimiz su yüzüne çıkmak üzeredir. Bunun sonucu olarak da, eşimizin eleştirisine karşı çok daha zayıf bir durumdayızdır. Bizi çok üzer, çünkü çocukken de böyle ağır şekilde eliştirilmişizdir. Eşimizin eleştirisinin daha çok üzmesinin nedeni, aynı zamanda geçmişteki üzüntümüzü de bize hatırlatması olmuştur.

Çocukken masum olduğumuzu ve anne babamızın olumsuzluğunun onların sorunu olduğunu anlayamazdık. Çocuklukta tüm eleştirileri, istenmezlikleri ve kusuru kişisel olarak üzerimize alırız. Çocukluğun bu çözümlenmemiş duyguları yüzeye çıkıyorken, eşimizin sözlerini de kolayca eleştiri, istenmeme, kusur bulma olarak yorumlarız. Böyle zamanlarda erişkin gibi tartışmak zordur. Her şey yanlış anlaşılır. Eşimiz bizi eleştirir gibi göründüğünde, tepkimizin yüzde 10'u onun bizim üzerimizdeki etkisiyle, yüzde 90'ı ise geçmişimizle bağlantılıdır.

Birinin biraz kolunuzu dürttüğünü veya hafifçe size çarptığını düşünün. Fazla acıtmaz bunlar. Şimdi de açık bir yaranız ya da ağrıyan bir yeriniz olduğunu varsayın. Bu durumdayken biri size çarptığında veya dürttüğünde çok daha fazla canınız yanar. Bunun gibi, eğer çözümlenmemiş duygular yüzeye çıkıyorsa, bizler de dürtülere, çarpmalara karşı aşırı duyarlı oluruz demektir.

Bir ilişkinin başlangıcında bu kadar duyarlı olmayabiliriz. Geçmişteki duygularımızın su yüzüne çıkması zaman alır. Ama çıktıklarında biz de eşimize farklı tepkiler gösteririz. İlişkilerimizin çoğunda, geçmişteki çözümlenmemiş duygularımız yüzeye çıkıyor olmasaydı, şimdi bize üzücü ve rahatsız edici gelenlerin yüzde 90'ı bizi böyle etkilemezdi.

Birbirimizi Nasıl Destekleyebiliriz

Bir erkeğin geçmişi yüzeye çıktığında, genel olarak mağarasının yolunu tutar. Böyle zamanlarda aşırı duyarlıdır ve kabul görmeye çok ihtiyaç duyar. Bir kadının geçmişinin yüzeye çıktığı zaman, özbeğenisinin çöktüğü zamandır. Duygularının kuyusuna iner ve sevecen, sevgi dolu bir yaklaşıma gereksinme duyar. Bunu kavramak, duygularınız yüzeye çıktığında onları denetim altına almanıza yardımcı olur.

Eşinize alındıysanız, onunla yüzleşmeden önce duygularınızı bir kâğıda yazın. Aşk Mektupları yazma sürecinde olumsuzluğunuz kendiliğinden ortaya dökülecek ve geçmiş acılarınızdan kurtulacaksınız. Aşk Mektupları, olanca dikkatinizi şimdiki zamanda toplamaya yardımcı olur; böylece siz de eşinizin ilgisine daha güvenli, kabul eden, anlayışlı ve bağışlayan bir tutumla karşılık verebilirsiniz.

90/10 ilkesini anlamak, eşiniz size şiddetle tepki gösterdiği zaman da yardımcı olur. Onun geçmişten etkilendiğini bilmek, sizi daha anlayışlı, daha destek verici kılar.

"Geçmişi" yüzeye çıkar gibi göründüğünde eşinize aşırı tepki gösterdiğini asla söylemeyin. Bu onu daha da üzmekten öte bir işe yaramaz. Birinin yarasının en acıyan yerine bastığınızda onun aşırı tepki verdiğini söyleyemezsiniz. Geçmişin duygularının nasıl su yüzüne çıktığını anlamak, eşimizin neden böyle tepki gösterdiğini daha büyük bir anlayışla karşılamamızı sağlar. Bu da iyileştirme sürecinin bir parçasıdır. Ona sakinleşip kendini toparlaması için biraz zaman tanıyın. Eğer duygularını dinlemek size çok zor geliyorsa, onu bu kadar rahatsız eden şeyin ne olduğunu konuşmadan önce size bir Aşk Mektubu yazması için yüreklendirin onu.

İyileştirici Bir Mektup

Geçmişinizin şimdiki tepkilerinizi nasıl etkilediğini anlamak, duygularınızı iyileştirmeye yardımcı olur. Eğer eşiniz sizi üzdüyse ona bir Aşk Mektubu yazın ve yazarken de bunun geçmişinizle nasıl bir bağlantısı olduğunu sorun kendinize. Yazarken anılarınızın canlandığını görebilir ve gerçekte anne veya babanızın sizi üzmüş olduğunu anlayabilirsiniz. Bu noktada yazmayı sürdürün, ama şimdi mektubunuzda anne ya da babanıza seslenin. Sonra da sevgi dolu bir Yanıt Mektubu yazın. Bu mektubu eşinize de okuyun. Mektubunuzu dinlemekten hoşlanacaktır.

Eşiniz geçmişten gelen acının yüzde 90'ının sorumluluğunu yüklendiği zaman çok rahat edersiniz. Geçmişimize böyle bir anlayışla yaklaşmazsak, eşimizi suçlarız veya en azından o suçlandığını sanır.

Eğer eşinizin duygularınıza karşı daha duyarlı olmasını istiyorsanız, geçmişinizdeki üzücü duyguları bırakın o da tatsın. O zaman sizin duyarlı olduğunuz noktaları anlayabilir. Aşk Mektupları bunun için bulunmaz bir fırsattır.

HİÇBİR ZAMAN SANDIĞINIZ NEDENDEN DEĞİLDİR ÜZÜNTÜNÜZ

Aşk Mektupları yazmaya ve duygularınızı araştırmaya alıştıkça, genel olarak ilk bakışta sandığınızdan başka nedenlere üzüldüğünüzü anlamaya başlarsınız. Derinde yatan nedenleri anlayıp hissettikçe de olumsuzluk silinmeye yüz tutar. Nasıl ansızın olumsuz duyguların pençesine düşebiliyorsak, yine öyle birdenbire kurtulabiliriz onlardan. İşte size birkaç örnek:

1. Bir sabah Jim uyandığında eşi sinirine dokunuyordu. Kadının her yaptığı ona batıyordu. Eşine bir Aşk Mektubu yazarken anladı ki, aslında kendisini böylesine sıkı bir denetim altında tuttuğu için annesine kızmaktaydı. Aşk Mektubunu yazarken bu duygular yüzeye çıkıyordu. Böylece annesine kısa bir Aşk Mektubu yazdı. Bu mektubu yazmak için geriye, denetim altında tutulduğu günlere döndüğünü hayal etti. Mektubu bitirdikten sonra birdenbire eşine kızgınlığı geçmişti.

2. Aylarca aşkı sürdükten sonra Lisa birdenbire eşini eleştirmeye başladı. Bir Aşk Mektubu yazarken anladı ki, gerçekte onun için yeterince iyi olmamaktan ve onun kendisiyle artık ilgilenmemesinden korkmaktadır. Derinde yatan korkularını anladıkça sevgisi de yeniden canlanmaya başladı.

3. Birlikte romantik bir akşam geçirdikten sonra, Bill ile Jean ertesi gün yaman bir kavgaya tutuştular. Kavga, bir şeyi yapmayı unuttuğu için Jean'in kocasına biraz söylenmesiyle başladı. Her zamanki anlayışlı tutumunu göstermek yerine Bill de ansızın boşanmayı isteyecek gibi oldu. Daha sonra bir Aşk Mektubu yazarken anladı ki, gerçekte terkedilmekten korkmuştu. Çocukken annesiyle babası kavga ettikle-

rinde neler hissettiğini anımsadı. Onlara bir mektup yazdı ve birden karısına olan sevgisi canlandı.

4. Susan'ın kocası Tom, önemli bir işi zamanında yetiştirmeye çalışıyordu. Eve geldiğinde Susan son derece öfkeli ve kırgındı. Susan mantıklı yanıyla kocasının içinde bulunduğu gerilimi anlıyordu ama duygusal olarak yine de öfkeliydi. Kocasına bir Aşk Mektubu yazarken anladı ki, gerçekte onu hırçın annesiyle yalnız bıraktığı için babasına kızıyormuş. Çocukken kendini güçsüz, terkedilmiş hissederdi ve şimdi bu duygular iyileştirilmek üzere yüzeye çıkıyordu. Babasına bir Aşk Mektubu yazdı ve birdenbire Tom'a olan öfkesi geçiverdi.

5. Rachel, Phil'le ilgileniyordu, tâ ki, Phil onu sevdiğini ve onunla yaşamını birleştirmek istediğini açıklayıncaya dek. Ertesi gün Rachel birden değişiverdi. Bir sürü kuşkulara kapılmaya başladığı gibi, tutkusu da yok oldu. Phil'e bir Aşk Mektubu yazarken anladı ki, asıl kızdığı babasıydı; annesine karşı böylesine ilgisiz davrandığı ve onu incittiği için babasına kızıyordu. Babasına bir Aşk Mektubu yazıp olumsuz duygularını açığa vurduktan sonra Phil'e yine ilgi duymaya başladı.

Aşk Mektubu yazma alışkanlığı edindiğinizde, her zaman geçmiş anılarınız ve duygularınız geri gelmeyebilir. Ama içinizi döküp duygularınızda daha da derine indikçe, gerçekten üzüldüğünüz zaman, geçmişinizdeki bir şeylerin de bunda payı olduğunu daha iyi anlayacaksınız.

GECİKMİŞ TEPKİSEL YANIT

Aşk nasıl geçmişteki çözümlenmemiş duygularımızı yüzeye çıkarıyorsa, istediğinizi elde etmek de çıkarır. Bunu ilk öğrendiğim zamanı anımsıyorum. Yıllar önce eşimle cinsel ilişkide bulunmak istemiştim ama onun canı istemiyordu. Mantığımla bunu kabul ettim. Ertesi gün tekrar aynı konuya değindim ama yine ilgilenmedi. Bu böyle her gün sürdü gitti. İki haftanın sonunda içerlemeye başlamıştım. Ama yaşamımın o döneminde duygularımı karşımdakine nasıl aktaracağımı bilmiyordum. Duygularım ve kızgınlığım konusunda konuşacağıma her şey

yolundaymış gibi davranmayı sürdürdüm. Olumsuz duygularımı örtbas ederek sevecen olmaya çalışıyordum. İki hafta boyunca öfkem kabardı durdu.

Onu memnun etmek, mutlu kılmak için bildiğim her şeyi yaptım ama için için beni geri çevirmesine kızıyordum. İki haftanın sonunda gidip ona güzel bir gecelik satın alıp o akşam ona verdim. Kutuyu açtı ve sürprizime pek sevindi, mutlu oldu. Giyip denemesini önerdim. Canının istemediğini söyledi. İşte bu noktada pes ettim. Artık cinsel ilişkiyi unuttum. Kendimi işime vererek seks isteğimden vazgeçtim. Aklımca öfke duygumu bastırmakla işleri yoluna koymuş oluyordum.

Bununla birlikte, iki hafta kadar sonra bir gün işimden eve geldiğimde, romantik bir akşam yemeği hazırlamış ve iki hafta önce ona satın aldığım geceliği giymiş olduğunu gördüm. Işıklar hafifletilmişti ve güzel bir müzik çalıyordu. Tepkimi hayal edebilirsiniz. Birdenbire içimde bir öfke dalgası kabardı. Dört haftadır neler çekiyorsun, diye geçirdim içimden. Geçen dört hafta boyunca bastırdığım tüm kırgınlıklar birdenbire yüzeye çıkıyordu. Ona bu duygularımı açtıktan sonra anladım ki, istediğimi bana vermeye razı oluşu, eski öfkemin açığa vurulmasına neden olmuş.

Çiftler Ansızın Kızgınlık Duyduklarında

Bu süreci başka pek çok durumda görmeye başladım. Danışmanlık mesleğimde de bu olguyu gözlemledim. Eşlerden biri sonunda iyiye doğru bir değişikliğe rıza gösterince, öteki kayıtsız ve değerbilmez olup çıkıyor.

Bill uzun süredir istediği bir şeyi Mary'ye vermeye razı olur olmaz Mary, "Ama artık çok geç!" veya, "Ee, ne olmuş..." gibi ters bir tepki gösterecektir.

Kimbilir kaç kez, evlilikleri yirmi yılı aşmış çiftler bana danışmaya gelmişlerdir. Çocukları büyüyüp evden ayrılmıştır. Birdenbire kadın boşanmak ister. Erkek uyanır ve değişmek istediğinin, yardıma ihtiyaç duyduğunun bilincine varır. Değişmeye başlayıp karısına yirmi yıldır isteyegeldiği sevgiyi verdikçe, bu kez kadın soğuk bir öfkeyle tepki

gösterir. Sanki yirmi yıl kendi nasıl çekmişse, şimdi de aynı şekilde kocasının acı çekmesini istiyor gibidir. Neyse ki böyle olmaz. İkisi de duygularını paylaşmayı sürdürdükçe ve erkek karısının nasıl ihmal edildiğini dinleyip anladıkça, kadın da yavaş yavaş kocasının değişmesini benimsemeye başlar. Bu, ters yönde de olabilir; erkek ayrılmak ister ve kadın değişmekten yana görünür, ama koca karşı koyar.

Gerçekleşen Beklentiler Bunalımı

Gecikmiş tepkilerin bir başka örneği de toplumsal düzeyde görülür. Toplumbilimde buna gerçekleşen beklentiler bunalımı adı verilir. Altmışlı yıllarda, Johnson yönetimi sırasında ilk kez olarak azınlıklara, o zamana dek hiç verilmemiş ölçüde haklar tanındı. Bunun sonucunda da öfke patlamaları, ayaklanmalar ve şiddet olayları görüldü. Tüm bastırılagelmiş ırkçı duygular ansızın dizginleri koparmış gibiydi.

Azınlıklar daha çok destek bulduklarını hissedince, öfke ve haksızlığa uğramışlık duygularının kabardığına tanık oldular. Geçmişin çözümlenmemiş duyguları su yüzüne çıkmaya başladı. Günümüzde buna benzer bir tepki, sömürge yönetimlerinden kurtulup sonunda özgürlüğünü kazanan halkların yaşadığı ülkelerde görülmektedir.

NEDEN SAĞLIKLI İNSANLAR DA DANIŞMA GEREĞİ DUYABİLİRLER

İlişkilerinizde daha içlidışlı oldukça sevgi de artar. Bunun bir sonucu olarak, iyileştirilmesi gereken korku ve utanç gibi daha derin, daha acı verici duygular yüzeye çıkar. Genellikle bu duygularla nasıl başedeceğimizi bilmediğimiz için, ne yapacağımızı şaşırır kalırız.

Bunları iyileştirmek, acısını gidermek için birileriyle paylaşmamız gerekir; ama hissettiklerimizi açığa vurmaktan öylesine korkar ya da utanırız ki... Böyle zamanlarda çöküntüye uğrayabiliriz, kaygılı olabiliriz, canımız sıkılabilir, içerleyebiliriz ya da görünürde hiçbir neden yokken kendimizi tükenmiş hissedebiliriz. Tüm bunlar "içimizdekiler"in yüzeye çıkarken engellenmesinin belirtileridir.

İçgüdüsel olarak ya aşktan kaçmak, uzaklaşmak ya da bağlılıklarınızı artırmak istersiniz. İşte bu, duygularınızın üzerine eğilmenin zamanıdır, onlardan kaçmanın değil. Derindeki duygular yüzeye çıktığında bir terapistten yardım isterseniz pek akıllıca bir iş yapmış olursunuz.

Derinden yüzeye çıkan duygularımızı eşimize yansıtırız. Eğer duygularımızı anne babamıza veya geçmişteki eşimize anlatacak kadar kendimizi güvende hissetmemişsek, şimdiki eşimizin yanında duygularımızla bağlantı kuramayız. Bu noktada, eşiniz ne denli yardımcı olursa olsun, onunla birlikteyken kendinizi güvende hissetmeyeceksinizdir. Duygularınız engellenecektir.

Bu çelişkidir. Eşinizin yanında kendinizi güvende hissettiğiniz için, en derin korkuların yüzeye çıkma şansı vardır. Ama yüzeye çıktıkları zaman da korkmaya başlar ve hissettiklerinizi eşinizle paylaşamazsınız. Hatta korkunuz sizi uyuşturabilir. Böyle olduğunda da yüzeye çıkmakta olan duygularınız tıkanır.

Böyle zamanlarda bir danışman veya terapistin büyük yardımı olabilir. Korkularınızı yansıtmadığımız biriyle birlikteyken, yüzeye çıkan duyguları inceleyebilirsiniz. Ama sadece eşinizle birlikteyseniz, kendinizi uyuşmuş gibi hissedebilirsiniz. İşte bunun içindir ki, çok sevecen ilişkiler içindeyken bile insanlar ister istemez bir terapistin yardımına gerek duyarlar. Destek gruplarında paylaşmanın bu, engellerden kurtarıcı etkisi de vardır. Yakından tanımadığımız ama yardımcı olan başkalarıyla birarada bulunmak, yaralı duygularımızın paylaşılması için bir kapı açmış olur.

Çözümlenmemiş duygularımız eşimize yansıtıldığında, o bize yardım etme gücüne sahip değildir. Elinden gelecek tek şey, yardım istememiz için bize destek vermektir. Geçmişimizin bugünkü ilişkilerimizi nasıl etkilemeyi sürdürdüğünü anlamak, bizi aşkın gelgitlerini kabullenmekte özgür kılar. Aşka da, yaraları iyileştirici gücüne de güven duymaya başlarız. Aşkın büyüsünü canlı tutmak için esnek olmalı ve aşk mevsimlerinin sürüp giden değişimlerine ayak uydurmalıyız.

AŞKIN MEVSİMLERİ

Her ilişki bir bahçeye benzer. Eğer yeşerip gelişmesi isteniyorsa, düzenli olarak su verilmelidir. Beklenmedik hava değişiklikleri kadar mevsimleri de dikkate alarak özel bakım göstermelidir. Yeni tohumlar ekilmeli ve yabani otlar ayıklanmalıdır. Tıpkı bunun gibi, aşkın büyüsünü canlı tutmak için de, mevsimlerini anlamalı ve aşkın kendine özgü ihtiyaçlarını doyurmalıyız.

Aşkın İlkbaharı

Âşık olmak, ilkbahar gibidir. Sonsuza dek mutlu olacakmışız gibi bir duyguya kapılırız. Eşimizi sevmemek aklımızın ucundan bile geçmez. Bu bir saflık dönemidir. Aşk ölümsüz gibi görünür. Her şeyin kusursuz sanıldığı ve tıkır tıkır işlediği büyülü bir dönemdir bu. Eşimiz tıpatıp bize uygun görünür. Hiç çaba harcamaksızın, uyum içinde dans ederiz ve şansımızın yüzümüze gülmesinin tadını çıkarırız.

Aşkın Yaz Mevsimi

Aşkımızın yaz mevsimi boyunca eşimizin sandığımız kadar kusursuz olmadığını ve ilişkimiz üzerinde çalışmamız gerektiğini anlarız. Eşimiz sadece başka bir gezegenden gelmiş olmakla kalmaz, hata yapan, bazı bakımlardan aksayan bir insan olarak da karşımıza çıkar.

Sürtüşmeler ve düşkırıklıkları belirmeye başlar; yabani otların kökünden sökülmesi ve yakıcı güneş altında bitkilerin fazladan sulanması gerekir. Artık aşkı vermek de, gereksindiğimiz aşkı almak da, o kadar kolay değildir. Her zaman mutlu ve sevgi dolu olmadığımızı görüp anlarız. Bizim aşk konusunda düşlediğimiz tablo değildir bu.

Birçok çift, bu noktaya gelindiğinde düşkırıklığına uğrar. Bir ilişki üzerinde çalışmak istemezler. Hiç de gerçekçi olmayan bir tutumla, hep ilkbahar olmasını beklerler. Eşlerini suçlarlar ve pes ederler. Aşkın her zaman kolay olmadığı, arasıra sıkı bir çalışma ve sıcak bir güneş istediği gerçeğini görmezler. Aşkın yaz mevsiminde, kendi sevgi ihti-

yacımızı olduğu kadar eşimizin ihtiyaçlarını da doyurmamız gerekir. Bunlar kendiliğinden gerçekleşmez.

Aşkın Sonbaharı

Yaz mevsimi boyunca bahçemize iyi baktıysak, bu sıkı çalışmanın sonucu olarak hasadımızı alırız. Güz mevsimi gelmiştir. Bu, altın bir çağdır, zengin ve doyurucu. Gerek kendimizin, gerekse eşimizin kusurlarını kabullenen ve anlayışla karşılayan daha olgun bir aşktır yaşadığımız. Bir şükran ve paylaşma zamanıdır bu. Yaz boyu sıkı çalıştığımız için, şimdi dinlenebilir ve yarattığımız aşkın tadını çıkarabiliriz.

Aşkın Kış Mevsimi

Sonra hava yeniden değişir ve kış bastırır. Kışın o soğuk, verimsiz ayları boyunca doğa kendini tümüyle içine çeker, kapanır. Bu bir dinlenme, düşünme ve yenilenme zamanıdır. İlişkilerde de çözümlenmemiş acılarımızla veya gölge benliğimizle yüzleşme zamanıdır. Kapağımızın açılıp acı dolu duygulanmızın ortaya döküldüğü zamandır. Aşk ve doyum için eşimizden çok, kendimize bakmaya gereksinme duyduğumuz, kendi kendine gelişim zamanıdır. Yaraların iyileşmesi, acıların dindirilmesi zamanıdır. Erkeklerin mağaralarına çekilip kışladıkları ve kadınların kuyularının dibine indikleri zamandır bu.

Aşkın karanlık kış mevsimi boyunca kendimizi sevdikten ve iyileştirdikten sonra, ilkbahar ister istemez geri gelecektir. Yeniden umut, sevgi duyguları ve olanakların bolluğu bizi sevindirir. Kış boyu kendi kendimizi iyileştirdiğimiz ve ruhumuzu araştırdığımız için, artık yüreklerimizi açabilecek ve aşkın ilkbaharını yaşayabilecek duruma gelmişizdir.

BAŞARILI İLİŞKİLER

İletişimi geliştirmek ve ilişkilerinizde istediğinizi elde etmek için bu yolgösterici kitabı inceledikten sonra, başarılı ilişkiler kurmaya hazırlık-

lısınız demektir. Kendiniz hakkında umutlu olmak için yeterli nedenlere sahipsiniz. Aşk mevsimlerine kolayca ayak uyduracak, hava değişimlerine başarıyla göğüs gereceksiniz.

Binlerce çiftin ilişkilerini kökünden değiştirdiklerine tanık oldum, hatta kimilerinin bir gecede. Hafta sonu ilişki seminerime cumartesi günü gelirler ve pazar akşam yemeğinde birbirlerine yeniden sevdalanmışlardır.

Bu kitabı okurken edindiğiniz ipuçlarını uygulayarak ve erkeklerin Mars'tan, kadınların Venüs'ten geldiklerini hatırlayarak, siz de aynı başarıya ulaşacaksınız. Yine de, aşkın mevsimleri olduğunu unutmamanız için uyarıyorum sizi. İlkbahar kolaydır ama yaz çok çalışma ister. Sonbaharda pek cömert ve doygun hissedebilirsiniz kendinizi, kışınsa bir boşluk duygusuna kapılırsınız. Yazı geçirmek için gereksindiğiniz bilgiler ve ilişkiniz üzerindeki çalışmanız kolayca unutulur. Sonbaharda duyduğunuz aşk, kışın kolay yitirilir.

Aşkın ilkbaharında, işler zorlaştığı ve istediğiniz sevgiyi elde edemediğiniz zaman, bu kitapta öğrendiğiniz her şeyi unutuverirsiniz. Bir anda hepsi silinip gitmiştir. Eşinizi suçlamaya başlayıp, isteklerinizi nasıl karşıladığını unutabilirsiniz. Kışın boşluğu gelip yerleştiğinde, umutsuzluğa kapılabilirsiniz. Suçluluk duygusuna kapılabilir, kendinizi sevmeyi ve özen göstermeyi unutabilirsiniz. Kendinizden de, eşinizden de kuşku duyabilirsiniz. Huysuzlaşabilir ve pes etme isteği ağır basabilir.

Tüm bunlar bir çevrimin parçalarıdır. Şafaktan önce hep karanlık olur. İlişkilerimizde başarılı olmak için aşkın çeşitli mevsimlerini kabullenmek ve anlamak zorundayız. Kimi zaman aşk kolayca ve kendiliğinden, su gibi akar gider; kimi zaman da çaba gerektirir. Bazen yüreklerimiz doludur, bazen de boşalmışızdır. Eşimizden her zaman sevgi dolu olmasını, hatta sevgi dolu olmayı hatırlamasını bile beklememeliyiz. Kendimize de anlayışlı olma armağanını vermeli ve sevgi dolu olma konusunda tüm öğrenmiş olduklarımızı her zaman hatırlayacağımızı ummamalıyız.

Öğrenme süreci sadece dinlemeyi ve uygulamayı değil, aynı zamanda unutmayı, sonra yeniden anımsamayı gerektirir. Bu kitap bo-

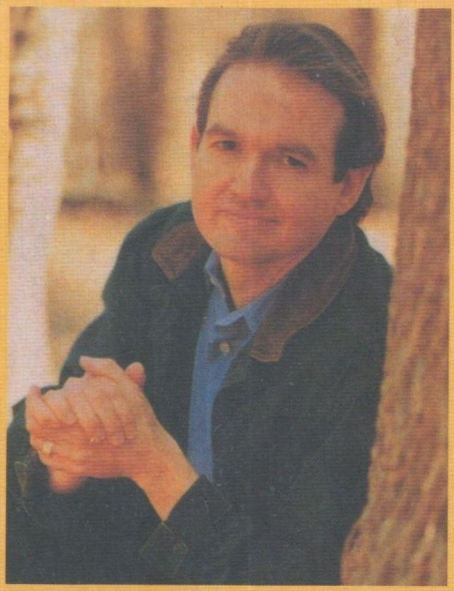
yunca anne babalarınızın size öğretemeyeceği şeyleri öğrenmiş bulunuyorsunuz. Onlar bilmiyorlardı. Ama şimdi siz bildiğinize göre, lütfen gerçekçi olunuz. Kendi kendinize hata yapmayı sürdürme iznini veriniz. Kazanmış olduğunuz bilgilerin tümü bir süre için unutulabilir.

Eğitim kuramı yeni bir şey öğrenmek için iki yüz kez işitmemiz gerektiğini öngörür. Kendimizin de (eşimizin de) bu kitaptaki tüm yeni bilgileri akılda tutmamızı bekleyemeyiz. Eşlerimizin attıkları her küçük adıma karşı sabırlı ve anlayışlı olmalıyız. Bu düşünceler üzerinde çalışmak ve onları yaşamınızla bütünleştirmek zaman alır.

Sadece iki yüz kez işitmemiz yetmez, aynı zamanda geçmişte öğrendiklerimizi aklımızdan çıkarmamız gerekir. Bizler başarılı ilişkileri nasıl yürütmek gerektiğini öğrenen saf çocuklar değiliz. Anne babalarımız tarafından, içinde yetiştirildiğimiz kültür ve yaşadığımız acı deneyimler tarafından programlanmışız. Bu yeni, sevgi dolu ilişkiler kurma bilgeliğini yaşamımızla bütünleştirmek, zorlu bir çaba gerektirir. Siz bir öncüsünüz. Yeni topraklarda ilerliyorsunuz. Arasıra yolunuzu yitirmeniz olasıdır, bunu bekleyiniz. Eşinizin yolunu yitirmesi de olasıdır. Bu öğretici kitabı, ayak basılmamış topraklarda yeniden ve yeniden size yol göstermesi için bir harita olarak kullanınız.

Bir daha karşı cinse öfke duyduğunuzda, erkeklerin Mars'tan, kadınlarınsa Venüs'ten geldiklerini hatırlayınız. Bu kitapta okuduğunuz başka hiçbir şeyi akılda tutamasanız bile, farklı olmamızın doğal karşılanması gerektiğini anımsamanız, daha sevgi dolu bir yaklaşım geliştirmenize yardımcı olacaktır. Yavaş yavaş yargı ve suçlamalarınızdan kurtularak, istediğinizi elde etmekte ısrarlı davranarak, ihtiyaç duyduğunuz ve hak ettiğiniz sevgi dolu ilişkileri yaratabilirsiniz.

Gelecekten bekleyeceğiniz çok şey var. Dilerim, sevgi ve aydınlık içinde gelişiminizi sürdürürsünüz. Yaşamınızda bir fark yaratmama izin verdiğiniz için size teşekkür ederim.



İşte bütün dünyada şok yaratan dev yapıt. 130 haftadan beri bestseller listelerinde 1 numaradan inmiyor...

ERKEKLER MARS'TAN, *Kadınlar Venüs'ten*

JOHN GRAY

Kadınların ve erkeklerin birbirleriyle olan ilişkilerine farklı yaklaşımlarını sergiliyor. ***John Gray***, kişilerin "Aşk Mektupları" tekniğiyle duygularını daha kolay ve dürüstçe açıklayabileceklerini öne sürüyor.

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten karşı cinsle iletişiminizi geliştirecek ve ilişkilerinizden elde etmek istediklerinizi sağlayacak pratik bir rehberdir...

Karşı cinsle doyurucu ilişkiler kurmak isteyen herkes bu kitabı okumalı.

ALTIN KİTAPLAR

ISBN- 975 - 405 - 576 - 9

9 789754 055764