PSİKOLOJİ

Birini mi özlüyorsun?

Zarar görmüş bir ilişkiyi iyileştirmenin ya da bu ilişkiye hoşça kal demenin yolları



Ilse Sand

Çeviren: Hande Özdemir Kamaoğlu

Sola Unitas

Elini uzat. Kırık ya da soluk bir ilişkiyi yeniden canlandır ya da bu ilişkiye uygun bir dille hoşça kal de!

Herkesin faydalanması için anlaşılması kolay, yol gösterici ve önemli bir kitap.

Line Crump Horsted

Özlediğin fakat artık görmek istemediğin bir aile üyesi veya arkadaşın var mı? Yoksa hâlâ görüşüyor ancak eskiden sahip olduğun açıklığı ve duygusal bağı artık hissedemiyor musun?

Bu kitap; yeniden bir ilişki kurmak, geliştirmek veya sonlandırmak istediğinde yardımcı olabilecek çeşitli yollar sunuyor ve birçok farklı duruma uyarlayabileceğin stratejileri aktarıyor.

Kitabın sonunda, eski iletişimini özlediğin kişiye karşı adım atmak için ne kadar istekli olduğunu ölçen bir test bulacaksın.

Ilse Sand; uluslararası Bestseller olan "Sevmeye Kendinden Başla" kitabının yazarıdır ve psikoterapist olarak görevini sürdürmektedir.



Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786057 628275

22 ₺

KDV'den muaftır.

BİRİNİ Mİ ÖZLÜYORSUN?

Translated from the English Language edition of SAVNER DU ÉN? by Ilse Sand, originally published by Kirkevejen 4, Lading 8471 Sabro Danmark. Copyright © 2018. Turkish translation Copyright © 2019 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. Danca orijinali Kirkevejen 4, Lading 8471 Sabro Danmark aracılığıyla "SAVNER DU ÉN?" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-7628-27-5
Yayıncı Sertifika No: 32858
1. Baskı: İstanbul 2019
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Ayça Kabaş
Editör: Hale Özdemir
Redaksiyon: Samet Aras
Düzelti: Abide Tekelioğlu
Son Okuma: Görkem Atakay
Çeviren: Hande Özdemir Kamaoğlu
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Uygulama: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Savner du én?

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 34011

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

BİRİNİ Mİ ÖZLÜYORSUN?

Zarar görmüş bir ilişkiyi iyileştirmenin
ya da bu ilişkiye hoşça kal demenin yolları

ILSE SAND

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Elini uzat. Kırık ya da soluk bir ilişkiyi yeniden canlandır ya da bu ilişkiye uygun bir dille hoşça kal de!

Herkesin faydalanması için kibar ve anlaşılması kolay bir dille yazılmış, yol gösterici ve önemli bir kitap.

Line Crump Horsted

Ilse Sand; Søren Kierkegaard ve C. G. Jung üzerine tezini yazdığı Aarhus Üniversitesi'nde eğitim almıştır. Kendisi aynı zamanda eğitimli ve Danimarka Psikoterapistler Derneği'ne bağlı bir psikoterapisttir.

Ilse Sand, uluslararası en çok satan "Sevmeye Kendinden Başla"da dâhil olmak üzere birçok kitabın yazarıdır.

İçindekiler

Önsöz **11**

Giriş **15**
Kendi iyiliğin için ilişkilerin önemi 15

Bölüm 1 - İlişkindeki zorluklarla yüzleşme cesaretini göster **17**
Bahaneler ve Cevapları 17

Bölüm 2 - Düşüncelerini, dileklerini ve hislerini sorgula **25**
Bir veda mektubu yaz 25
Kişinin gitmesine izin ver 27
Arzularını keşfet 28
Bir resme anlat 30
Sözcüklerin yeni bir arınmanın önünü açabilir 30

Bölüm 3 - Direncine, öfkene ve sinirine dikkat et **33**
Pasif Öfke 34
Öfken başka bir şeyle ilgili olabilir 35
Öfkenin yer değiştirmesi 36

Belki de başkalarının öfkesini hissediyorsun 39

Bölüm 4 - Diğer kişinin yorumuna açık olduğunu göster 41

Hiç kimse tam bir gerçeğe sahip değil 42

Senin versiyonun, benim versiyonum 44

Diğer kişinin bakış açısına nasıl açık olursun? 45

Bölüm 5 - İlk adımları at 49

Telefon, e-posta ya da yüz yüze 50

Birlikte güzel bir şey yapmayı öner 51

Bölüm 6 - Kalpten kalbe bir sohbet için inisiyatif al 53

Anlamlı dördüncü-katman konuşmaları 55

Bölüm 7 - Fikrini söylemesi için o kişiyi davet et 61

Bir ayrıcalık yap 64

Karşındaki kişi seni incitmekten korkuyor olabilir 67

Kendini ifade etmeye ayrıca ihtiyaç duyduğunda 70

Her iki tarafın da zihnindekileri aktarması daima mümkün değildir 72

Bölüm 8 - Kişinin verebileceği çok şey olmasa bile ondan iyi bir şey al 75

Diğer kişinin sana yardım etmesine yardım et 76

Bölüm 9 - Gizli sebebi tahmin et 81

O kişinin kendini niçin geriye çekmiş olabileceğine dair alternatif sebepler 81

Değişti ve yeni arkadaşlar edindi 82
Seninle yapacak fazla bir şeyi yok 82
Memnuniyetin daha çok senin tarafında olduğunu fark etti 82
Kıskançlıktan acı çekiyor 84

Bölüm 10 - O kişinin senden farklı olmasına izin ver 87
Çok benzer bir hâle mi geldiniz? 89
Ebeveynler ve çocuklar arasında birbirine karışma 91

Bölüm 11 - Ailene bak 93
İlişki becerileri mirastır 93
İyi şeyleri aktarmaya öncelik ver 96

Bölüm 12 - Bir ilişkiyi bitirmeni gerektirecek nedenleri bil 99
Söz konusu kişiyle artık rahat edemiyorum 100
Onun problemleri beni ağırlaştırıyor 101
Bu kişiyle olmak beni sıkmaya başladı 102
İlişkimizde bana kendimi kötü hissettiren bir rol verdi 104
Onun için yeterince önemli değilim 108
Bu kişi benim imajımı zedeliyor 110
Bu kişi beni psikolojik ve fiziksel şiddete maruz bıraktı 111

Bölüm 13 - Düzgünce veda et 115
İyi bir veda anlamlı olmalı 116

Bölüm 14 - Gitsen bile iyi bir şey ver **121**
Uzlaşma ve affetme 121
Affetmek istiyorsan 123
Özür talebini ilet 123
Yeni bir bakış açısı 124

Sonsöz - Nazik ol **127**

Test
O kişiye yaklaşmaya ne kadar isteklisin? **129**

Kaynakça **135**

Teşekkür **136**

Önsöz

Kurmuş olduğun ilişkiyi ve yakınlığı, onarılamaz bir şekilde kaybettiğin biriyle, güveni ve açıklığı yeniden nasıl inşa edebilirsin?

Belki özlediğin fakat uzun zamandır görmediğin bir aile üyesi ya da arkadaşın vardır. Hatta bu kişilerle görüşüyor ya da birlikte yaşıyor olmana rağmen, daha önce aranızda var olan açıklığı ve duygusal bağı artık bulamıyor olabilirsin.

Bir psikoterapist olmam sebebiyle, birçok insanın ilişkileri hakkındaki konuşmalarını dinledim ve çok az insanın zarar görmüş bir ilişkiyi yeniden inşa etmek hakkında bilgi sahibi olduğunu fark ettim. Birçok insan açıklama yapmanın bununla alakalı olduğunu düşünür, oysa açıklamalar ilişkileri genelde daha da kötü yapar. Durumu kontrol etmenin çok daha üretken başka yolları vardır. Bu kitapta, ilişkini yeniden kurmak ya da geliştirmek istediğinde yararlı olabilecek farklı stratejiler sundum. Bunu; birçok örnek, kelimeler dizisi ve farklı durumlarda kullanabileceğin ifadeler ile yaptım.

Kendini ve ilişkini daha net bir biçimde görebilmen için her bölüm sonunda sana yardımcı olabilecek alıştırmalar ekledim. Bazı alıştırmalar, duygularının karmaşıklaşmasına sebep olabi-

lir. Bu nedenle, herhangi bir alıştırmayı yapmaya başlamadan önce, yaparken ya da alıştırma bittikten sonra konuşma ihtiyacı duyacağın bir arkadaşın ile bir plan yapman iyi bir fikir olabilir.

Dilersen kitabın tamamını okuyabilir ya da bir fikir kataloğu veya referans kitabı olarak kullanabilirsin. Detaylı içerik tablosu ve her bölümden sonraki kısa özetler, aradığını bulmanı kolaylaştıracaktır.

Birçok insan hayatı boyunca değişir ve gelişir. Arkadaşlık ilişkilerinde değişiklik yapmak ya da yeni ilişkilere yer açmak tamamıyla doğal bir durumdur. Elbette bu kitabın amacı, insanları ilişkilerinde diş dişe ve tırnak tırnağa yapıştırmak konusunda cesaretlendirmek değil. Ancak yanlış anlaşılmalardan ya da sorumlulukların düzgünce yerine getirilmemesinden dolayı, dağılan aile ilişkilerini ve arkadaşlıkları yeniden kurabilmek için bir saniyeliğine durup etrafımızda hangi seçeneklerin olduğuna bakmamızı gerektiren iyi sebepler olabilir.

Bu kitapta ben, ağırlıklı olarak ilişkiler için bir savunucu oldum ve insanlara ilişkilerinde vazgeçmiş olabilecekleri yeni ihtimalleri görmeleri konusunda ilham vermeye çalıştım. Tabii bu benim, sürekli iletişim hâlinde olmanın daima en iyi yol olduğunu düşündüğüm anlamına gelmiyor. Bazı durumlarda ya kendi gelişimin için ya da bu durum en az acı veren seçenek olduğu için o kişinin gitmesine izin vermen gereklidir.

12. Bölüm'de, birinin gitmesine izin vermek için tipik olarak iyi (ya da daha az iyi) sebepleri okuyabilirsin.

Bu kitapta; çift terapisti olarak çalıştığım ve psikoterapistlik yaptığım dönemde, ailelere kendilerinden uzaklaşan çocuklarına ulaşmaları için yaptığım yardımlardan ve dinlediğim birçok ilişki problemlerinden edindiğim deneyimleri yansıttım. Ayrıca

kendi deneyimlerimi de aktardım. Giriş bölümünde bu deneyimler hakkında daha fazla şey okuyabilirsin.

Kitabın sonunda, bir test bulacaksın. Bu testle, özlediğin kişiye ulaşma konusundaki isteğini ölçebilirsin. Bu testi, gitmeye ne kadar hazır olduğunu yansıtması bakımından da kullanabilirsin.

Kadın ve erkeği temsilen ifadeler kullanmak yerine, cinsiyetini bilmediğim kişiler için kadını simgeleyecek ifadeler kullanmaya karar verdim. İlişkinin karşı tarafı bir erkek ise kadını simgeleyecek biçimde kullandığım bu ifadeleri, okuyucu olarak kolaylıkla bir erkeği işaret edecek şekilde değerlendireceğini umuyorum.

Hald Hovedgaard, Haziran 2018
Ilse Sand

Giriş

Kendi iyiliğin için ilişkilerin önemi

Psikoterapist Bent Falk'un karşısında oturduğum bir gün kendisine, yıllardır görmediğim babama neden kızgın olduğumu söyledim. Bent Falk ise yüzüme ciddiyetle bakarak, "Sen kızgın değilsin." dedi. Bir an sakince durdum. Gözyaşlarına boğulmadan önce kekeleyerek "Öyleyse, bilmiyorum..." dedim ve aniden uzaklaştığım bu insanı ne kadar çok özlediğimi fark ettim.

Sonradan anladım ki babamla aynı odada kalamayışımın sebebi kızgınlığım değildi. Genellikle, öfkemi bir kalkan olarak kullanıyordum. Bunun altında çok önemli, güçlü duygular yatıyordu. Bu; sevgiye, samimiyete ve beraberliğe duyulan derin bir özlemdi.

Kendimi kaybetmekten ve gözyaşlarıma direnememekten de korkuyordum. Durum ortadaydı; artık duygusal olarak birbirimize ulaşamazdık. Fakat bir zamanlar, ben daha küçük bir kızken, onunla birbirimize yakındık ve bu durum, babamla üstünkörü bir iletişime dahi katlanmamı imkânsız kılan acı verici bir özlem gibiydi.

Babamla duygusal olarak yakınlaşmayı, rahatlamayı ve ona gü-

venmeyi başarmadan önce; uzun yıllar üzüntü, öfke ve utanç gibi duygulara sahiptim. Sonra fark ettim ki bir zamanlar aramızda olan sıcak duygular iki tarafta da hâlâ mevcuttu.

Birçok insan kendini yalnız hisseder çünkü bir zamanlar sahip olduğu önemli ilişkiler zedelenmiş, kaybolmuş ya da basitleşmiştir. Bu yaralar ve hayal kırıklıkları, yeni ilişkilere güvenle başlayabilmelerine izin vermemektedir. Belki insan açılmaktan, bağımlı ya da savunmasız bir hâle gelmekten korktuğu için sonraki ilişkileri daha da yüzeysel şekilde oluşmaktadır.

Hayatta ne kadar iyi olduğun, girdiğin ilişkilere sıkı sıkıya bağlıdır. Sağlıklı ve yakın ilişkilere sahip insanlar, yakınlık kurabilecek hiç kimseye sahip olmayan insanlara göre birçok alanda gelişebilirler ve moral bozukluklarında dahi yaşam sevinçlerini bulabilirler.

Geçmiş ya da güncel bir ilişkiyi derinlemesine araştırmak, onun hakkında konuşmak ve yönlendirmek bazen ilişkinin yeniden çiçeklenmesini sağlar. Diğer yandansa, uygun bir şekilde veda etmeni sağlar ve yeni ilişkilere girebilmen için daha büyük bir istek ve cesaret verir.

Umarım, bu kitaptaki tavsiye ve araçları; ilişki kurduğun tüm tarafların yararını ve memnuniyetini geliştirmek için kullanabilirsin. İlişki, iyileşmesi mümkün olmayan bir hâle dönüşürse ilişkiye uygun bir son vermek için bu kitaptan ilham alabilir ve böylece rahatlamayı, enerji depolamayı ve yeni ilişkiler aramayı deneyebilirsin.

Bölüm 1

İlişkindeki zorluklarla yüzleşme cesaretini göster

Uyumsuz hâle gelen ilişkiler seni içten içe kemirse de bu konuyla ilgili ne yapacağına karar vermen uzun bir zaman alabilir. Belki doğru araçlardan yoksunsundur. Belki de asıl yapman gerekeni yapmana engel olan faydasız düşüncelerle uğraşıyorsundur.

Muhtemelen, aşağıdaki bahanelerden birini kullanıyorsun.

Bahaneler ve Cevapları

1. İlgileniyor olsaydı, kendisi benimle iletişime geçerdi.
2. Muhtemelen bana kızgın.
3. Bunu çok uzun zaman önce yapmalıydım; artık çok geç.
4. Sürünerek geri dönmek zayıflık belirtisidir.
5. Biriyle iletişim kurarsam ve reddedilirsem, böyle bir girişimde bulunduğum için pişman olurum ve bu durum beni üzer.
6. Benimle iletişim kurmak istemediğini söyledi.
7. Onun bir adım atması en makul şey olurdu.

8. Benimle iletişim kurmak istemezse, bu hiç sorun değil. Çünkü benim için o kadar da önemli değil.

Belki bu açıklamaların bir ya da birkaçı sana tanıdık geldi. Belki de başka bahanelerin var.

Bu bahanelerin cevapları aşağıda verilmiştir.

1.'ye Karşılık: İlgileniyor olsaydı, kendisi benimle iletişime geçerdi.

Adım atmamasının birçok sebebi olabilir.

Belki senin öfkenden çekiniyordur. Belki bir şeyleri yanlış anlamıştır. Belki fark etmeden onun kalbini kırmışsındır. Belki senin bir adım atmanı bekliyordur. Bu sayılanlar, karşı tarafın niçin bir girişimde bulunmadığını sorgulaman için iyi sebepler olabilir.

2.'ye Karşılık: Muhtemelen bana kızgın.

Bu, mümkündür. **Muhtemelen sen de ona kızgınsın.** Bir buluşma, öfkeyi yumuşatabilir. Yanlış anlamaları düzeltebilirsiniz ve bu, iki tarafı da rahatlatabilir.

3.'ye Karşılık: Bunu çok uzun zaman önce yapmalıydım; artık çok geç.

Hiçbir sınır yok. Bu kişiyle ilgili düşüncelerin ve hislerin, bilincinin önemli bir kısmını oluşturduğu sürece, onunla ilişki kurmak ve iletişimde kalmak için önemli sebeplerin var demektir.

4.'ye Karşılık: Sürünerek geri dönmek zayıflık belirtisidir.

Dinamik ve girişimci olmak güçlü olmak demektir.

Savunmasız tarafını göstermek ve kırılmış bir şeyi tamir ederken yapıcı bir girişimde bulunmak cesaret vericidir. En azından, ve-

rimli bir sonuç için girişimde bulunmak demektir. Gururunun üstesinden gelmek ve kendini insanlara açmak, manevi bir güç işaretidir.

5.'ye Karşılık: Biriyle iletişim kurarsam ve reddedilirsem, böyle bir girişimde bulunduğum için pişman olurum ve bu durum beni üzer.

Denemeden önce, reddedilirsen nasıl tepki vereceğine karar vererek pişmanlığı atlatabilirsin. Belki **"güzel deneme"** deyip gösterdiğin cesaret, esneklik ve ilerlemeden dolayı kendi sırtını sıvazlayabilirsin. Ayrıca seni dinlemeye hazır olan ve kötü deneyimlerinde sana destek olabilecek bir arkadaşını da bu sürece dâhil edebilirsin.

6.'ya Karşılık: Benimle iletişim kurmak istemediğini söyledi.

Elbette, her ne olursa olsun bir süreliğine buna saygı duymaya karar verebilirsin. Fakat karşındaki kişi senden belli bir süre istediğinde, bu bir şeylerin değişip değişmediğini görmek için iyi bir neden olabilir. Belki karşındaki kişinin fikrini değiştirebilecek **yeni bir öneride bulunabilirsin.**

Diğer kişi tıpkı bir çocuğun yaptığı gibi "Asla geri dönmeyeceğim." diye bağırarak gittiğinde bile içinde, derinlerde bir yerlerde senin onun peşinden gidip onu durdurmanı istemesi ihtimali de söz konusudur.

Karşındaki kişiyi baş başa bir buluşmaya gelmeye ikna edebilirsen, yanlış anlamaları düzeltebilir, iki taraf için de güveni ve samimiyeti inşa edebilirsin. İlişkiyi sürdürmek mümkün olmasa bile bu buluşma, vicdanının gelecekteki rahatlığı için büyük bir önem taşıyor olabilir.

7.'ye Karşılık: Onun bir adım atması en makul şey olurdu.

Makul olanı değil, mümkün olanı ara. İletişimi bitirmiş olan kişinin bu iletişimi yeniden kurmak için bir adım atmasının

en mantıklı şey olduğu söylenebilir. Bu ilişki bir ebeveyn ve yetişkin bir çocuk arasında ise, ebeveynin izleyeceği en doğal ve makul yol, başka bir şey yapmayıp doğrudan çocuğa yaklaşmayı denemek olacaktır. Fakat biz doğru ve makul olanı göz ardı edip en iyi sonuçları nasıl alacağımıza odaklanırsak, karşımıza başka bir görüntü çıkar. Psikolojik olarak en güçlü ve esnek olan kişi köprüleri yeniden inşa etmeye ve hatta gerekirse o köprüden diğer kişinin ayağına kadar gitmeye razı olursa başarı oranı daha da artacaktır.

Bazen esnek olmak ve köprüler kurmak için gerekli kaynaklara ve psikolojik iç görüye sahip taraf, daha genç olan ve genellikle daha fazla haksızlığa uğramış olan taraftır. Biz elini uzatan kişinin, en yaşlı kişi ya da iletişimi bitiren kişi olması konusunda ısrar edersek, hiç bir şeyin olmaması riskini kolay bir şekilde artırmış oluruz.

Doğru ve makul olan üzerinde çok düşünürsen, yeni şans ve başlangıç olanaklarına engel olabilirsin. İyi ilişkilerde bile adaletsiz ve mantıksız birçok şey vardır. İyi ilişkilerde bile adil ve makul olmayan bir sürü şey meydana gelir. Hayatın daima adil olmadığını kabullenmek iyi bir fikirdir. Böylece bıraktığın yere dönme şansın küçük olduğunda dahi cömert davranmak konusunda özgür hissedebilirsin.

8.'ye Karşılık: Benimle iletişim kurmak istemezse, bu hiç sorun değil. Çünkü benim için o kadar da önemli değil.

Söz konusu kişi senin düşündüğünden daha fazlasını ifade ediyor olabilir.

Tarafından reddedildiğimizi hissettiğimiz kişileri değersizleştirme ya da bizdeki önemlerini minimize etme eğilimi içerisindeyiz. Sen de o kişiyi unutmayı ve başka bir şeye odaklanmayı tercih ediyor olabilirsin. Fakat bir şeyleri isteyerek unutmak zordur. Sana en iyi hissettiren önemli birine ait hatıraları, düşünceleri ve hisleri bastırmaya çalışmanın bedeli, enerji ve canlılığını kaybetmek olabilir.

Bizim için önemli olan ve olmuş insanları gönlümüzde taşırız. Geçmişte bizim için önemli olan bir arkadaşımızın, eleştiri veya iyi bir tavsiye yoluyla içten içe bizimle olduğunu fark etmişsinizdir.

İşte birkaç örnek:

Bazen bir karar vermek için kafa yorduğumda -ki genellikle bu sırada araba kullanıyor olurum- vefat etmiş babam aklıma düşer ve aniden onun bana ne yapmamı önereceğini bildiğimi fark ederim.

Henrik, 59 yaşında

Eski kocam boşanmamızdan sonra yıllarca bana kızgın kaldı. Biz gerçekten hiç uzlaşamadık. Bugün kendisi nadiren aklıma geliyor fakat bazen bu tip bir çatışma yaşadığımda, yüzünü yüzüme yaklaştırıyor ve "Sen, her zaman sadece kendini düşünürsün." diye homurdanıyor gibi geliyor.

Anne, 40 yaşında

Bizim için önemli olan ya da bir zamanlar önemli olmuş insanlar, önem derecelerine bağlı olarak içsel yaşantımızda büyük veya küçük bir yere sahiptirler.

Bu durum, aramızdaki bitmemiş bir şeyler olan ve artık görmeyecek olduğumuz kişilerle ilgili çözülmemiş çatışmaların ya da ilişkilerdeki düğümlerin neden hâlâ iç dünyalarımıza yük olduğunu açıklayabilir. Aynı zamanda dış dünyada sağladığın uzlaşmanın, sana iç huzuru ve rahatlamayı yaşatacağı mânâsına da geliyor.

Alıştırma:

Biriyle iletişime geçmemenin sebeplerini yaz ya da bunlarla ilgili olarak biriyle konuş. Mantıklı geldi mi?

Bu açıklamalarının tam tersi de doğru olabilir mi?

Bu açıklamalarının doğru ya da arzu edilir olmadığını gösteren bir şey var mı?

Açıklamalarının gerçekte bir karşılığı yoksa ya da basitçe uygun değilse, her biri için cevaplarını ya da karşı delillerini yazman iyi bir fikir olabilir.

Biriyle iletişim kuramama nedenlerim	Karşılıkları

Bölüm 1'in özeti: İlişkindeki zorluklarla yüzleşme cesaretini göster

İlişkinin içine uyumsuzluk girdiğinde bir yüzleşme başlatmak, risk altında hissettirebilir. Sıklıkla yüzleşmelerden kaçınır ve insanlarla yüz yüze gelmemek için sebepler buluruz. Artık çok geç olduğunu ya da karşındaki kişinin bir adım atması gerektiğini düşünebilirsin. Reddedilmekten korkuyor olabilir ya da kendi kendine bu hasarlı ilişkinin çok da bir şey ifade etmediğini düşünebilirsin.

Problem, onu anlamlandırdığımızda çoğunlukla gücünü kaybeder. Uygun olmadığı anlaşılan bir bahane artık işlev görmeyecektir ve bir adım atmak için ihtiyacın olan şey tam da bu olabilir.

Bölüm 2

Düşüncelerini, dileklerini ve hislerini sorgula

Özel bir ilişki içerisine girdiğinde kendini içsel olarak rahatsız hissedebilirsin. Bu sinir bozucu hislerin neler olduğundan ya da hangi hislerin devrede olduğundan emin değilsindir. Hislerini ve düşüncelerini adlandırmak, o kişinin senin için ne kadar önemli olduğunu öğrenmek, o kişiyle olan sorularında ihtiyacın olan uygun noktaları bulmak, o kişiyle ilişkinize dair düşüncelerine, dilek ve duygularına odaklandığın bir inceleme çalışması yapmak seni belli bir oranda rahatlatabilir.

Bir veda mektubu yaz

O kişiye bir veda mektubu yazarak başla, gönderilmeyecek bir mektup! Bu sadece senin kendi yararın için. Bu mektubun neden bir veda mektubu olduğunu, neden sadece bir mektup olmadığı bana sık sık sorulur. Bunun sebebi, bir veda mektubunda duyguların daha güçlü olması ve o kişinin öneminin daha net hâle gelmesidir. Mesela, kendinin ya da veda ettiğin kişinin dünyanın öbür ucuna taşındığını ve bu kişiyle vedalaştığını hayal edebilirsin.

Bunu yapabilirsin! Örneğin; şu şekilde başlayabilirsin:

Sevgili Cecilie,

Birbirimizi yıllardır görmedik ve ben, bir sonraki adımın senden gelmesi gerektiğine gerçekten karar vermiştim. Fakat şimdi, bu yazıyı yazan yine de benim. Seni düşünmeye ve birlikte geçirdiğimiz bütün güzel zamanları hatırlamaya devam ediyorum. Hatırlıyor musun birlikte ..... ?

Ya da

Sevgili Baba,

Birlikte geçen çocukluk yıllarımı düşündüğümde, bir gün balık avlamaya gittiğimizi hatırlıyorum. Bu gezilere seninle gitmeye bayılıyordum. Yoğun bir hayatın olmasına rağmen, bana zaman ayırdığın için çok teşekkür ederim. Ayrıca bazı büyük çocuklar beni rahatsız ettiğinde yakınlardaysan olaya müdahale ettiğini hatırlıyorum. Seninleyken hep güvendeydim.

Sen, yeni bir aşk bulup annemi ve beni terk ettiğinde, beni içine düşürdüğün durumu fark ettiğini sanmıyorum...

İşte, başlangıç ve bitişi ile birlikte kısa bir veda mektubu örneği:

Sevgili Marie,

Okula birlikte gittiğimizden beri arkadaşız. Birbirimizin ailelerini tanıyoruz ve ilk erkek arkadaşlarımızı hatırlıyoruz. Sen her şeyi paylaşabileceğimi hissettiğim birisin. Benim destekçim olduğun için çok teşekkür ederim. Sen orada olmasaydın, lisenin o zor yıllarını nasıl aşardım bilmiyorum. Yapmak istediğin bir başka şeyi iptal edip, 25. yaş günüme gelmeye karar verdiğin için teşekkür ederim. Beni seçmiş olman çok şey ifade ediyor.

Biz liseye giderken bana, benim de senin büyük bir destekçin olduğumu söylemiştin. O zamandan beri "Keşke kendi yükleri-

mi boşaltmak yerine, seni daha fazla dinleseydim." diyorum. Bugün birbirimizden uzaklaştık ve bu benim için tarif edilemez bir üzüntü. Keşke sen Jutland'a taşındıktan sonra da yakın arkadaşlığımızı koruyabilseydik. İkimizin annelik günlerimizi paylaşmamızı dilerdim. Keşke günlük hayatımda neler olup bittiğini yeniden merak etseydin.

Sanırım, sana son bir veda mektubu yazmak beni rahatlatacaktır. Bu yüzden, senin aramanı ya da yazmanı umut etmeyi artık bırakacağım.

Her şey gönlünce olsun. Hak ediyorsun.

Sevgilerimle, Josephine

Mektup bittiğinde bir tanık olmalı. Mektubu samimi olduğun birine yüksek sesle okumayı, bir terapiste gitmeyi, samimi olduğun fakat vefat eden bir kişiye ait bir resme, bir evcil hayvana ya da ormandaki bir ağaca karşı konuşmayı dene. Bazen bütün o duyguları ancak mektubu yüksek sesle birine okuduğunda hissedebilirsin.

Kişinin gitmesine izin ver

Belki daha yakın olmak istediğin bir kişiye, veda edip edemeyeceğini merak ediyorsun. Bazen o kişinin gitmesine izin vermek, sana yeni bir bakış açısı kazandırır ve ilişkilerine farklı bir gözle bakmanı sağlar. O kişiye elveda dediğini düşün, ayrılmanın nasıl hissettirdiğine derin bir şekilde yoğunlaş ve üzüntüyü hisset, muhtemelen bir rahatlama da yaşayacaksın. Umarım, hayatın devam ettiğini ve o kişiyle ilişki kurmadan da sağ kalınabileceğini fark edeceksin.

Son bir vedayı zihinde canlandırmak bile çok acı verici olabilir; özellikle de bu kişiyle çok yakın bir ilişkiniz varsa. Mesela, ilişkiniz üzerinde çalıştığınız kişi bir çocuk olabilir. İlk baş-

ta, bazı danışanlarım bu veda egzersizini yapmaya kendilerini zorlayamadılar. Görev çok acımasız ya da yoğun görünüyorsa, bir ya da iki seanslık bir terapiye ihtiyaç duyabilirsin. Belki bu işi yapmak için oturduğun bir akşam, telefonla aramak için bir arkadaşının hazır olmasını sağlayabilirsin. Böylece duyguların kuvvetli hâle geldiğinde, onu arayabilir ve onunla konuşabilirsin.

Bu kendi kendine yapabileceğin bir egzersiz, dilersen arkadaşlarından ya da bir profesyonelden yardım alabilirsin. Mektubu, hitaben yazdığın kişiye vermeyi isteyebilir ya da ona elveda dediğini söyleyebilirsin. BUNU YAPMADAN ÖNCE BEKLE. O kişinin hayatından çıkmasına kalbinin en derinliklerinde karar verdiysen, o kişi bunu senin bakışlarından görüp sesinin tonundan anlayacaktır. O kişiye bir mektup vermek istersen, bu çok farklı bir şekilde olmalıdır. Bölüm 6 ve Bölüm 7'de bu konuyla ilgili daha fazla şey bulacaksın.

Arzularını keşfet

Mektubu, o kişiyle olan ilişkindeki arzu ve özlemlerini keşfetmeye yönelik bir alıştırma yapmak için de kullanabilirsin. Kendine onun ağzından bir mektup yaz. Bu mektup, söz konusu kişiden duymayı derinden istediğin her şeyi içersin. Gerçekçi bir mektup olmak zorunda değil, hayal gücünü serbest bırak.
İşte Lone'un eski erkek arkadaşının ağzından kendisine yazdığı bir mektup örneği:

Sevgili Lone,

Tanışmış olduğumuz için çok minnettarım. Senden çok şey öğrendim, bu yüzden de hayatım seni tanımadan öncekine göre çok daha zengin. Seninle birtakım tartışmalarımız oldu ve ben etrafında olmanın her zaman kolay olmadığı biri olduğumu fark ettim. Sen çoğu zaman bağışlayıcı oldun ve benim kötü özelliklerime

farklı bir açıdan baktın. Keşke ben de daha fazla bağışlayıcı olma konusunda yetenekli olsaydım. Fakat ben muhtemelen her zaman biraz katı birisi oldum.

Sen iyi bir adamı hak ediyorsun Lone. Umarım biri seni, benim seni sevdiğimden daha fazla sever. Senin için en iyisini diliyorum. Sevgilerimle, Jacob.

Lone, mektubu bitirdikten sonra, kendi kendine yüksek sesle okudu. Sonra bu mektubu bir arkadaşına yüksek sesle okutturdu. Lone kendisi yazmış olmasına rağmen bu mektubun, kendisine bir kurtuluş getirdiğini fark etti. Ayrıca Jacob'ın her şeye rağmen, kendisinin ilişkilerine bulunduğu tüm katkıları ve iyiliği kabul etmesine ne kadar özlem duyduğunu fark etti.

Burada ise Ellen'ın eski en iyi arkadaşının ağzından kendine yazdığı mektup yer alıyor:

Sevgili Ellen,

Bir zamanlar seninle yaptığımız şeyleri yapmayı özledim. Benimle Kopenhag'a bir gezi yapmaya ne dersin?

Sevgilerimle, Helle.

Ellen mektubu yüksek sesle okuduğunda Helle'den bir davet geldiğinde EVET demeye tamamen hazır olduğunu hissetti ve arkadaşlıklarına yeniden başlamanın yolunu açabilmek için ne yapabileceğini kendi kendine düşünmeye başladı.

Lene annesinin ağzından kendisine bir mektup yazdı:

Sevgili Lene,

Biliyorum bana kızgınsın. Olanlar iyi şeyler değillerdi. Keşke bazı şeyleri yeniden yapma şansım olsaydı. Beni affedebilir misin? Tüm sevgimle, Annen.

Lene sonradan bu mektubu okuduğunda, annesinin Lene'nin çocukluğunda maruz kaldığı şeylerin sebebinin kendisi olduğunu kabul etmesi ve bunu Lene'ye söylemesi hâlinde, onu affetmeye hazır olduğunu fark etti.

Bir resme anlat

Herkes mektup yazmayı sevmeyebilir. Sen de onlardan biriysen, ilişkinizi değerlendirmek istediğin kişiye ait bir resim bulabilirsin. Resmin önüne otur. Söz konusu kişiye söylemek zorunda hissettiğin her şeyi söyle. Sayfa 31'deki ilham listesini kullanmakta serbestsin.

Kendi arzularını keşfetmek istiyorsan resme bak ve söz konusu kişiden duymak istediklerine yoğunlaş. Tekrar ediyorum, gerçekçi olmak zorunda değil. Bunlar, senin keşfedilmeleri gereken arzuların ve özlemlerin, karşındaki kişinin onlarla yüzleşme yeteneği değil.

Sözcüklerin yeni bir arınmanın önünü açabilir

Sadece bir mektupta ya da resimde olsa bile, kendini ifade etmek harika bir kurtuluş sağlayabilir. Kafandaki düşünceler var olduğu sürece nadiren değişirler. Fakat onları ifade ettiğinde, birtakım yeni durumlar gelişir. Mektup yazarak ya da bir resme konuşarak, ilişkide netliği ve sona erdirmeyi başardığın değişimi tecrübe edebilirsin veya söz konusu insanın senin için ne kadar önemli olduğunu fark edebilirsin. Sonra da ilişkiyi devam ettirmek için daha ilgili olabilir ve ilişkiyi yeniden canlandırmak için çalışabilirsin.

Alıştırma:

Bir veda mektubu yaz. Aşağıdaki kutuda, veda mektubun için uygun başlıkların bir listesini bulabilirsin. Soruların sana ilham vermesine izin ver. Başka bir şey hakkında yazmayı tercih edersen, öyle de yapabilirsin. Yeter ki yürekten gelsin.

Veda mektubu yazarken ilham verecek sorular

Kaybedeceğin güzel şeyler nelerdir?

Ne için "Teşek ür ederim!" demek isterdi ?

İlişkideki tatsızlık nedir?

Veda mektubunun seni kurtaracağı şey nedir?

Söz konusu kişiden ne almayı dilerdin?

Sen bu ilişkiye ne verdin? (Örneğin: "Sanıyorum ben.... iken mutluydu." ya da " Sanıyorum ağrın ben .... iken hafifliyordu.")

Sana daha fazla ne verilmesini isterdin?

İlişkinin nasıl gitmesini dilerdin?

Söz konusu kişiyle bugün ne yapmış olmayı dilerdin?

İlişkinde neleri kaçırdın?

Söz konusu kişi için ne yapmayı dilerdin?

Söz konusu kişinin ağzından kendine bir mektup yaz. Bu mektup o kişiden duymak istediğin her şeyi içermeli. Alternatif olarak, o kişinin bir fotoğrafını alabilir, ona hoşça kal diyebilir ve ondan duymak istediklerini hayal edebilirsin.

Bölüm 2'nin özeti: Düşüncelerini, dileklerini ve hislerini sorgula

Kendini sorgulamak önemlidir. Böylece ilişkiniz üzerinde çalışmak istediğin kişi hakkında hissettiklerin net hâle gelir. Söylemeye ve duymaya ihtiyaç duyduklarını neler? İlişkideki diğer tarafın gitmesine izin vermek nasıl hissettirecek?

İlişkideki karşı tarafın gitmesine izin verme çalışmalarına derinlemesine yoğunlaşırsan, şeffaflığı ve güveni daha rahat bir şekilde yeniden kurabilme konusunda işe koyulabilmek için kendini özgürce ayarlayabilirsin.

Bazen ilişkilerde söz konusu kişinin bize doğru döndüğü de olur. Bıraktığımız kişi bize doğru döndüğünde, daha fazla iletişim kurmayı istemeliyiz.

Bölüm 3

Direncine, öfkene ve sinirine dikkat et

Bir ilişkide mesafe varsa, bu mesafenin nedeni öfkeden kaynaklanmaktadır. Öfkeyi; onun için endişelenmediğin bir şeye dair zayıf bir histen, şiddetli bir öfkeye kadar değişik derecelerde hissedebilirsin.



Şiddetli
Hiddet
Öfke
Sinir
Hafif sinir
Endişesiz

Muhtemelen her iki taraf da zarar görmüş bir ilişkiye daha büyük veya daha küçük derecede de olsa öfke besler. Herkes sinirini ya da öfkesini göstermez. Bazı insanlar ise hiçbir şey hissetmeyebilirler çünkü onlar geçmişte, öfkenin insanların kaçınması gereken kötü bir duygu olduğunu öğrenmişlerdir. Sorun,

gizli zararlar verme konusunda bilinçsiz olan kişilerin öfkesidir. Bunu pasif öfke şeklinde de ifade edebiliriz.

Pasif Öfke

Öfke; pasif bir şekilde aşağıdaki yollardan biriyle ifade edilebilir.

- Randevulara gecikmek.
- Telefona cevap vermemek.
- Karşıdaki kişinin ihtiyaçlarını küçümsemek.
- Göz temasından kaçınmak.
- Pozitif ifadeleri esirgemek.
- Karşıdaki kişinin durumu ile ilgili empati yapmaya çalışmamak, soğuk ve kısa yanıtlar vermek.
- Aramalara geri dönmemek.
- Hiç adım atmamak.
- Karşıdaki kişiyi görmezden gelmek.
- Karşıdaki kişinin açıklamalarıyla ilgili sessiz kalmak.
- İletişimi reddetmek.

Yukarıdaki durumlar pasif öfke ifadesi olmak zorunda değillerdir fakat olabilirler de. Kendinle ilgili detayları anladığın için daha fazla sinirli ya da kızgın olabilirsin. Belki, öfkeni pasif biçimde ifade edersin. Kendini ne kadar öfkeli hissettiğin konusunda şüphen varsa dikkatini, düşüncelerine yönlendirerek keşfedebilirsin.

Öfkeye bağlanan düşüncelere örnekler:

- Onun buna hakkı yok.

- Aldatıldım.
- Bu haksızlık.
- Bunun bir parçası olmayacağım.
- Onun tutumu iyi değil.
- Kötü muameleye maruz kaldım.

Dikkatini düşüncelerine vererek, orada olduğunu fark etmediğin sinir ve öfkeyi keşfedebilirsin. Karşındaki kişiye yaklaşırken kendi öfken hakkında bilinçli olman önemlidir. Böylece öfke, içinde saklı bir antipati gibi gizlenmez. Bilinçsiz sinir ve öfke, karşındaki kişinin dolaylı olarak canını sıkabilir ya da seni hiç beklemediğin bir anda kahredip yeni bir başlangıç sürecini sekteye uğratabilir.

Öfken başka bir şeyle ilgili olabilir

Öfke bazen sadece bir kalkandır. Bunun arkasında çoğunlukla güçsüzlük, aşk özlemi ve keder gibi çok daha savunmasız duygular saklanır. Öfkemiz yüzünden söz konusu kişiyle aramıza mesafe koyabiliriz. Bu yüzden de o kişi, bize ona duyduğumuz özlemi anlayacak kadar yaklaşamaz. Kendini eleştirmeye cüret eder ve üzüntü, güçsüzlük gibi duygularına dikkat edersen öfkenin tamamen kaybolduğunu görebilirsin. İlişkinde kederini ve güçsüzlüğünü ifade edersen, bu sıklıkla yeni bir başlangıcı ortaya çıkacaktır.

Güçsüzlüğünü "keşke" ifadesini kullanarak anlatabilirsin. Örneğin; şöyle olabilir:

- Keşke sana özlem duyduklarını verebilseydim.
- Keşke sana yeni bir çocukluk verebilseydim.

- Keşke problemi daha erken görebilseydim.
- Keşke her şeyi yeni baştan yapabilseydim.
- Keşke daha iyisini yapabilseydim.

Kederde ise aynı cümleleri "Keşke" yerine, "Üzgünüm" ifadesini kullanarak söyleyebilirsin. Örneğin; "Üzgünüm, daha iyisini yapamadım".

Bir kişiye yaklaşmak istediğinde savunmasızlığını ifade etmek, öfkeni açığa vurmaktan daha iyi sonuçlar sağlar.

Öfke, hoş olmayan bir gerçekle yüzleşmeye karşı da savunma aracı olabilir. Ebeveynlerin ya da partnerin söz konusu olduğunda öfkeyi hissetmek ve yönlendirmek, henüz iyi ve anlamlı bir hayat yaratmakta başarılı olamamış olmaktan daha üzüntü vericidir.

Sıkıntı sağlıklıdır. Muhtemelen aşılmaz görünen ve olmamasını dilediğin bir meydan okumayla yüz yüze gelmişsindir. Fakat sen bunu karşı tarafa yaptığında kendinle gurur duymuşsundur ve belki sonradan kendini daha da fazla mutlu hissetmişsindir. Bizler sıkıntıdan besleniriz. Krizler, gelişmemiz için fırsatlardır. Kimi zaman hayatın bize getirdiği zorluklarla yüzleşmeye cesaret edemeyiz fakat hayatımızın farklı olması gerektiğine sarılır ve bundan kaynaklanan sinirimizi hatalı olduğunu düşündüğümüz ya da en yakın olduğumuz kişiden çıkartırız. Bazen o kişinin bizde neden bir öfke uyandırdığının ya da bizi neden sinirlendirdiğinin farkına varmayız. Belki de bunun tek sebebi, derinlerde bir yerlerde yaşadığımız hayattan bezmiş olmamızdır.

Öfkenin yer değiştirmesi

Öfkemizi bazen masum bir kitleye yöneltiriz. Çocuklar öfkelerini genellikle, boşanmış ebeveyne ya da sevgisini en güvende

hissettikleri ve bilinçsizce öfkelerini kaldırabileceğini bildikleri ebeveyne karşı sinir bozucu deneyimler üzerinden yönlendirirler. Bu durum gençler için de aynıdır. Öfkelerini ebeveynlerine belli etmeyen gençler ya sevilip sevilmedikleri ya da ebeveynlerinin parçalanmadan onların öfkesinin üstesinden gelip gelemeyeceği konusunda derin bir güvensizlik hissederler.

Öfkenin yer değiştirmesinin bir başka tipik örneği ise, öfkenin kardeşleri eşit olarak yetiştirme görevi olan kişiye değil de özel bir muamele görmüş kardeşe yönlendirilmesidir. Öfkemizi; çoğumuzun yetişkinken bile idealize etme eğiliminde olduğu ebeveynler yerine, kardeşe ya da okul öğretmenine yönlendirmek daha az tehlikeli hissettirir. Aşağıdaki örnekte, Svend ilk seferde ebeveynlerine eleştirel bir bakış açısı yöneltmekten kaçındı.

Kendimi yıllardır iyi hissetmiyordum ve bir psikoterapiste gitmeye karar verdim. Çocukluğum hakkında konuştuk ve okul bahçesinden bazı olaylar hatırladım. Diğer çocuklar benimle alay ettiklerinde, görevli öğretmen araya girmemişti. Düşük özsaygımın sebebini bulduğumda rahatladım ve her şeyin daha iyi olacağı umuduyla terapiyi durdurmaya karar verdim.

Ne yazık ki psikoterapide geçirdiğim kısa zaman, büyük bir etki yaratmadı. Bunları düşünerek geçirdiğim yıllardan sonra tekrar geri dönmeye karar verdim. Bu arada daha da olgunlaşmıştım ve daha derinlere inmeye hazırdım. Psikoterapideki ilk seferimde, ebeveynlerim hakkındaki her şeyi anlatmaya istekli değildim. Kendimi sadakatsiz hissettim. Fakat şimdi düşünüyorum da belki de bunu yapmam gerekiyordu.

Annemin beni nasıl gözden kaçırdığını ve benim kim olduğumla ilgilenmek konusunda oldukça bencil dav-

randığını anlatırken, utanç ve kaygılarımla mücadele ettim.

Durum, annemle ilişkimizdeki son derece acı verici hatıraları yeniden yaşadığım uzun bir sürece dönüştü. Hoş bir durum değildi fakat ben bu sürecin bana yardım ettiğini, durumu anlamaya başladığımı ve kendimi derinlerde bir yerde kabul ettiğimi hissedebiliyordum. Beni görmezden gelen o öğretmene karşı duyduğum öfke, gücünü tamamıyla kaybetti.

Svend, 61 yaşında.

Psikoterapideki danışanların, anne ve babalarını mazur gören bölümleri ortaya çıkararak başlamaları çok tipik bir durumdur. Sorunlarının nedenini, çocukluğundaki sana en yakın olan bakıcılarla hiçbir ilgisi olmayan bölümlerde bulduysan ve bu keşfin daha iyi hissetmene yardımcı olduysa, yanlış diye bir şey yoktur. Aksi söz konusuysa, biraz daha derine inmeye ihtiyacın var.

Öfkenin işyerlerinde de yer değiştirdiğini görebilirsin. Öyle ki öfke ve bıkmışlık hissi bazen, olaydaki bıkmışlığın asıl sebebi olan mekânla hiçbir bağlantısı olmayan bir meslektaşa yönlendirilir. Belki hiç kimsenin öfkesini açıklamaya cesaret edemediği otoriter ya da düpedüz memnuniyetsiz bir yönetici vardır. Bu nedenle bir meslektaşı fırçalamak ya da şikâyet etmek, bu öfke ve bıkmışlıktan kurtulmak için kolay bir yoldur. Başka biri yerine acı çeken kişi bir meslektaşınızsa, dişlerini göstermeyen ve saldırganlığınızı yöneltmek için tehlikeli değildir.

Belki de başkalarının öfkesini hissediyorsun

Muhtemelen sana güvenen bir okul arkadaşının ya da iş arkadaşının üçüncü bir kişi tarafından kötü muameleye maruz kaldığını öğrenmiş ve o üçüncü kişiye karşı öfkelendiğini hissetmişsindir. Fakat üçüncü kişi de önem verdiğin biriyse, işte o zaman bu durum tatsız hâle gelir. Böyle durumlarda bölündüğünü hissetmemek için taraf tutabilirsin ya da kötü muamele gören kişiye kızabilirsin.

Aynı durum ailelerde bilinçsiz olarak yaşanır. Örneğin; ebeveynlerinden biri, diğer ebeveynine karşı çok öfkeli ise kendi öfken olmayan bir öfkeyi üstlenmiş olabilirsin. Örneğin; babana karşı sebebini bilmediğin bir öfke veya güçlü bir sinir hissedebilirsin. Bu durumda içinde bilinçsizce büyüyenin, annenin, büyükannenin, büyükbabanın, kardeşinin ya da sana yakın olan bir başka kişinin öfkesi olup olmadığına dikkat et. Öfke hiç tartışılmamış olsa bile, durum böyle olabilir. Bizler bilincimizin asla fark etmediği, vücut dilini ve diğer bazı küçük sinyalleri farkında olmadan özümseriz. Bununla beraber duygusal olarak etkileniriz.

Ebeveynlerimin bulunduğu kuşakta, kariyer yapmamış ya da kariyer yapma cesaret gösterememiş birçok ev kadını vardı. Birçoğu fark edilir bir biçimde hayal kırıklığına uğramıştı ve çocukları genellikle sağlıksız bir duygusal çevrede yetişti. Onlar muhtemelen babalarına karşı annelerinin öfkelerini özümsemiş olduklarından, babalarıyla duygusal olarak sıcak ve yakın bir ilişki yaşama şansını kaçırdılar.

Anlam veremediğin, orantısız bir öfke duymanın sebebinin, bu öfkenin muhatabı olan kişiye kızgın olan, başka bir kişiye yönelik sadakat hissinden kaynaklandığını düşünebilirsin.

Alıştırma:

Duygularını test et; ne kadar kızgınsın?

Fark ettiğinden daha fazla öfkelenip öfkelenmediğini düşün.

Kızgın düşüncelerin var mı?

Öfkeni pasif bir biçimde ifade ediyor musun?

Öfkeliysen, şunları göz önünde bulundur:

- Öfkeni doğru kişiye mi yönlendiriyorsun?
- Öfken, savunmasız olan başka hisleri de saklıyor mu?
- Başka birinin öfkesini özümsemiş olmandan kaynaklanıyor olabilir mi?
- Aslında hayatınla ilgili hayal kırıklığına uğramış ya da güçsüz hissediyor olabilir misin?

Zayıflığını ve üzüntünü ifade etmeyi bu cümleleri tamamlayarak deneyebilirsin:

- Keşke...
- Üzgünüm...

3. Bölüm'ün özeti: Direncine, öfkene ve sinirine dikkat et

İçinde bulunduğun bir ilişki soğuk ve tamamen terk edilmiş bir hâl aldığında, muhtemelen öfke devrede olacaktır. Öfkeni birçok derecede yaşayabilirsin. Genellikle, öfkelendiğimizde sebebini bir başka kişide ararız. Öfkenin yer değiştirip değiştirmediğine, bir başkasının ya da kendi savunmasızlığının, hayal kırıklığına kalkan olup olmadığına dikkat etmek verimli olabilir.

Bölüm 4

Diğer kişinin yorumuna açık olduğunu göster

Bir ilişkide hayal kırıklığına uğradığımızda ya da ilişkide bizi şaşırtan bir şey olduğunda, yeniden hayal kırıklığına uğramaktan kaçınmak için o kişinin söylediklerini ya da yaptıklarını olumsuz yorumlama eğilimi gösterebiliriz. Belki daima yanında olduğunu düşündüğün bir kişinin seni aniden dışladığını fark etmişsindir. Bu önemli arkadaş, seni beklenmedik bir zamanda reddetmiştir. Belki de o kişi için düşündüğün kadar önemli olmadığını keşfetmişsindir.

Kötü bir sürprizle karşılaşmışsak, daha sonra genellikle karşımızdakinin niyetini mümkün olan en kötü şekilde yorumlarız ve artık iyi sürprizlerle karşılaşmayı umut ederiz. Maalesef artık görmemizi engelleyen gözlükler taktığımızdan dolayı, muhtemelen o kişinin bizi memnun etme çabalarını fark edemeyiz.

Kendi hayatımdan bir örnek:

---

18 yaşındaydım. Babamın karşısında oturuyordum ve gözyaşlarım yüzümden aşağıya doğru akıyordu. Anlam veremediğim bir sebepten dolayı çok kötü hissetmiştim.

Sonra, babam bana beni sevdiğini söyledi. Aslında çok fazla ağlamazdı ama benimleyken birçok kez ağlamıştı. Düşündüm; "Dile kolay ama beni birçok kez hayal kırıklığına uğrattıktan sonra ağlaması ne kadar güvenilir? O, bunun muhtemelen sihirli bir formül olduğunu ve "abrakadabra" yaparak gözyaşlarımı durdurabileceğini sanıyordu. 20 yıl sonra -yıllarca terapiden sonra- gerçekten bu niyette olduğunu anladım ve bu beni keyiflendirdi.

Karşımızdaki kişide ve ilişkide olup bitenlerle ilgili yorumlarımız, yavaş yavaş kendimize ve birbirimize anlattığımız hikâyeler hâline gelir. Çoğu zaman hikâyeyi şekillendiren yol boyunca, bazı seçimler yaptığımızı unutmuş ve hazırladığımız bir masalı sunmuşuzdur. Örneğin; ben babamın özellikle benimle ilgilenmediği yorumuna inanmaya karar vermiştim. Bu ışık altında, onun daha sonra söylediği ve yaptığı her şeyi yorumladım ve geçmişte sadece basit birer taktik olarak gördüğüm; gülümsemesindeki neşeyi ve bana pozitif yakınlaşma çabalarını hissetmeyi özler hâle geldim.

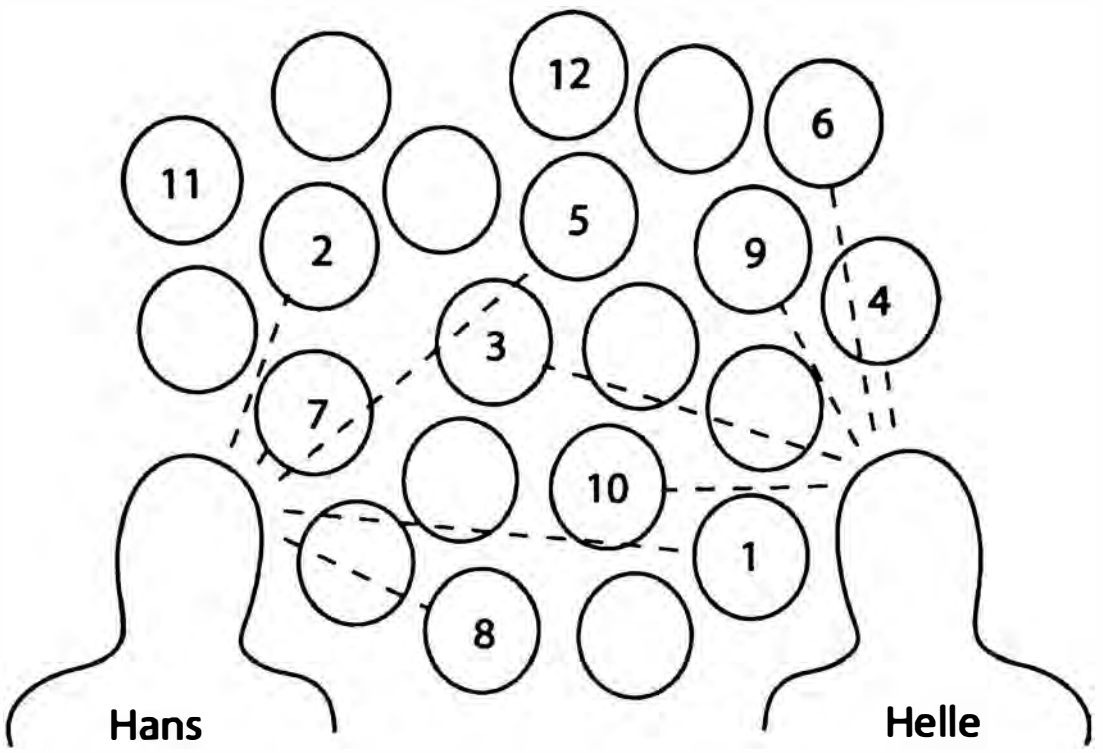
Örneğin; ilişkinin neden donuk veya tamamen dağılmış olduğu hakkındaki hikâyeni anlatırken çok dikkatli davranıyorsan, muhtemelen nasıl farklı bir şekilde yorum yapabildiğini hissedebilirsin. Anlattığın hikâyenin gerçeğin tamamı olmadığı fikrine açık olmaya çalış.

Hiç kimse tam bir gerçeğe sahip değil

Hikâyelerimiz hiçbir zaman ham gerçeklik değildir. Farklı verileri kendi inançlarımızla bir araya getirmiş ve muhtemelen ilişki kurabileceğimiz her şeyi anlatabilmek için çok az şey yapmı-

şızdır. Hikâyedeki diğer taraf hiç şüphesiz farklı bir gerçekliği anlatır.

Aşağıdaki resimde göreceğin üzere Hans ve Helle, kendi ortak gerçekliklerinin farklı kısımlarına ağırlık vermektedir.



1. Helle ayda ortalama sadece bir kez seks yapmak ister.
2. Hans, Helle'ye sık sık çiçek alır ve onun yemeklerini över.
3. Hans işten eve geldiğinde iki bira içer ve kestirir.
4. Hans, hafta sonlarında Helle'yi dışarı çıkarmayı reddeder.
5. Helle, arkadaşlarıyla olan ilişkisini Hans ile olan ilişkisinden daha üst sırada tutar.
6. Helle, problemleri hakkında Hans'la konuşmayı birçok kez denemiştir.
7. Hans, Helle için birçok pratik problemi düzeltti.

8. Helle, erkek bir meslektaşı hakkında çok olumlu konuşur.
9. Hans, sık sık işinden şikâyet eder.
10. Helle, sık sık Hans'ın sevdiği yemekleri yapar.
11. Helle ve Hans yaz tatilindeyken birlikte güzel vakit geçirmişlerdi.
12. Hans geçen sonbaharda işini değiştirdi.

Hans'a göre onların en büyük problemi, Helle'nin kendisine karşı çok fazla cinsel istek duymaması buna karşılık erkek meslektaşı hakkında çok olumlu konuşması. Hans'ın hikâyesini dinleyen herkes, Hans'ın Helle ile olan ilişkisinden yorulduğunu anlayabilir. Onlar, Hans'ın hayal kırıklıklarını gidermek ve sevdiği yemekleri yaptırmak için Helle'yi kullandığının farkında değiller. Belki de Hans hâlâ Helle'nin onu mutlu etme girişimlerini fark etmedi. Helle arkadaşlarına; Hans'ın sadece bira içmek, söylenmek ve koltukta uzanmak istediğini, bu yüzden de hafta sonlarını tek başına bir şeyler yaparak geçirdiğini söylüyor. Helle'nin hikâyesini dinleyen herkes, Hans'la niçin beraber olmak istemediğini anlayabilir. Belki Helle, Hans'ın onu mutlu etmek için birçok yolu denediğini hâlâ fark etmedi. Ne Hans'ın ne de Helle'nin hikâyesi yanlış değil. Her ikisi de sadece kendi deneyimlerinden bahsediyorlar ve kendi çerçevelerinden olaya bakıyorlar.

Senin versiyonun, benim versiyonum

Anlattığımız hikâyeler çoğunlukla dikkatlice düşünülmüş, gizlenmiş ya da muhtemelen bizi yargılanmaktan koruyacak bilinçsiz bir içeriğe sahiptir. Örneğin; eşin senin soğuk ve hissizliğin sebebiyle alkole başladığında, bunu öz-eleştiri olarak almayıp "Eşim içiyordu, bu nedenle boşandım." demek daha

kolaydır. Arkadaşlarımız ilişkimizin kırılma nedenini sorduklarında, onlara açıklama yaparken kendimizi çok zayıf bir ışık altına sokmayacak ve suçluluk ya da utanç duygusu uyandırmayacak bir şekilde formüle etmek için çok fazla sıkıntı yaşıyoruz. Yargılanma korkusuyla hikâyeyi biraz kurgusallaştırabilir ya da gerçek, sanki bizim yorumlarımızdan ibaretmiş gibi davranabiliriz. Kendini nasıl baştan yarattığını veya aşırı yorumlarda bulunduğunu biliyor olabilirsin.

Çatışma durumunda, karşımızdaki kişiyi olduğundan daha kızgın, düşman ve tehlikeli görmek kolaydır. Çatışmanın ortasında birbirimizden ayrılırsak, karşımızdaki kişinin çarpıtılmış görüntüsü içimizde yaşayarak güvensizlik ve olumsuz fikirler yaratır. Hakkında düşmanca bir imaj yarattığımız o kişiyle görüşmeye karar verirsek, "kızgın ya da tehlikeli" kişinin aslında bizim kadar korktuğu ve üzgün olduğu ortaya çıkar.

Karşındaki kişiyi ve genel hikâyeyi birçok farklı şekilde yorumlayabilirsin. Bazı yorumlar tüm umudunu kapatırken diğerleri bunu başlatır, yeni anlayışlar veya insiyatifler için yer açar. Bu karşındaki kişiyi mümkün olduğunca olumlu yorumlama meselesi değildir. Bu mümkün olduğunca gerçekçi olma meselesidir. Her şeyden önce ortak paylaşımlarınız olan bu kişinin hikâyesine açık olmak kulağa çok farklı geliyor olsa bile, o hikayenin de seninki kadar doğru olabileceğini gösterebilir.

Diğer kişinin bakış açısına nasıl açık olursun?

Bazı insanlar konuşmakta zorlanırlar çünkü bir kişi, diğerinin ortak deneyimi tanımlamasını, kendi masalının eleştirisi olarak nitelendirir. Belki sen de, karşındaki kişiyi dinlerken, kendi hikâyenin doğru mu yoksa yanlış mı olduğu konusunda şüpheye düşmeye aşinasındır. Her iki deneyim de muhtemelen eşit

derecede doğrudur ve karşındaki kişinin deneyimlerine karşı çıkmak yerine, "Bu konuyla ilgili düşüncelerini duymak güzel. İkimiz farklı kişiler olduğumuzdan dolayı olanları farklı görmem garip bir şey değil." ya da "Ben bu durumu başka şekilde yaşadım fakat sanırım şimdilik böyle kalmasına izin vermeliyiz." diyerek çatışmayı çözebilirsin.

Deneyimini açıklama şeklindeki küçük değişiklikler; karşındaki kişiye, "Senin versiyonun benimkinden farklı olsa bile hoş karşılanır." sinyali vermektedir. İşte bir dizi iyi cümle:

"Bana öyle geliyor..."
"Bana göre..."

Başka bir deyişle;
"Hep başın ağrıyor." yerine "Bana devamlı başın ağrıyor gibi geliyor."
"Evimiz hep dağınık." yerine "Bana çok dağınık görünüyor."
"Çok kızgındın." yerine "Kızgınsın gibi hissettim."

Sen, ham gerçeğe sahip olmadığını ve söylediklerinin senin bakış açının olduğunu ifade etme zahmetine girersen bu bir farklılık dünyası yaratabilir. Daha sonra karşındaki kişi, bu durumla ilgili deneyimini paylaşmaya daha eğilimli olacaktır.

Alıştırma:

O kişi ile aranızdaki mesafeyi hesaba katarak başkalarına anlattığın hikâyeyi yaz.

Hikâyeni okuyup dürüst ve tarafsız gözlerle bakmaya çalış.

Hikâye farklı bir şekilde anlatılabilir miydi?

Diğer kişi anlattığında kulağa nasıl geliyor?

Gerçekliğe seninkinden farklı şekilde bakmanın değişik yolları olduğuna dikkat ederek pratik yap.

"Ben hissediyorum", "Bana göre," "Bana öyle geliyor" gibi ifadeleri kullan.

4. Bölüm'ün özeti: Diğer kişinin yorumuna açık olduğunu göster

Bazen başkalarını olumsuz şekilde yorumlarız. Bu çocukluğumuzdan kalma ve bizi hayal kırıklıklarından etkili şekilde koruyan, eski bir alışkanlık olabilir.

Çocukluğunun geride kaldığını kendine hatırlat. Hayatta kaldın ve artık çocukken uydurduğun, kendini koruma mekanizmalarına ihtiyacın yok.

Yetişkin ve olgun olmak; bir yorumu olumsuz bir abartıdan tarafsız bir değerlendirmeye dönüştürebilmek ve diğer kişilerin yorumlarının seninki kadar doğru olabileceği fikrine açıklık gösterebilmektedir. Bunu yapabilirsen daha olumlu hisler yaratabilirsin ve ilişkin de gelişir.

Bölüm 5

İlk adımları at

O kişiye karşı açık ve esnek bir tavır sergilediysen, cesaretli ve iyi niyetli olduysan, gerisi bazen bu örnekte olduğu kadar basit olabilir:

Bir tadilat çalışması hakkındaki anlaşmazlık nedeniyle altı ay görüşmedikten sonra, John bir gün cesaretini topladı. Komşu camındaki ışığı gördü ve ani bir dürtü ile gidip kapıyı çaldı. Lars kaşları çatık masa örtüsüne bakarak mutfak masasında oturuyordu. Hiçbir söz söylenmedi, sıcak bir hoş geldinin izi yoktu. John, Lars'ın bakışlarını yakaladı ve o anda aklına gelen bu akıllıca kelimeleri haykırdı; "Lars hepsine lanet olsun!" Lars'ın gözleri doldu, ayağa kalktı ve ellerini John'un omzuna atıp, "Ovvv" dedikten sonra buzdolabından birkaç bira çıkardı.

Söyleyeceklerin için daima bir plana ihtiyacın yok. Niyetin iyi ve doğruysa kelimeler çoğunlukla kendiliğinden gelecektir, hatta belki kelimelere gerek bile kalmayabilir.

Diğer bazı zamanlarda daha fazla hazırlık gereklidir. Talihsiz bir şekilde diğer kişiyle irtibat kurmayı denediysen, bir sonraki adımın dikkatlice düşünülmüş olmalıdır. Kitabın arkasındaki testi uygulayarak, o kişiyle karşılaşmaya ne kadar hazır olduğunu keşfetmek isteyebilirsin.

Telefon, e-posta ya da yüz yüze

Biriyle iletişim kurmak istiyorsan bunu nasıl yapacağına dikkat etmen önemlidir. O kişiyle telefon, e-posta aracılığıyla mı yoksa yüz yüze mi iletişim kurmak istersin? Her üç yöntemin de avantajları vardır.

Bazen doğrudan bir buluşmada, o kişi hakkındaki tüm olumsuz düşüncelerin dağılır, en iyi durumda bir zamanlar var olan sıcaklığı yeniden hissedebilirsin. Bir diğer yönden ise doğrudan bir buluşma emrivaki gibi görünebilir; özellikle de o kişi iletişimi reddediyorsa. Onun ne tarz bir insan olduğunu düşün. İçine kapanık biri ise, keyifsiz bir toplantı yapmak yerine, daha üstesinden gelinebilir bir durum olan telefon ya da e-posta ile iletişime geçilmesini tercih etmesi kuvvetle muhtemeldir.

Telefonla iletişim kurmanın avantajı şudur; daha az bunaltıcıdır fakat karşındaki kişinin hislerini sadece onun ses tonunda hissedebilirsin. Ayrıca doğallık ve mizah için bir kısa mesajda ya da e-postada olduğundan daha fazla alan mevcuttur.

E-posta ile iletişim kurmanın avantajı birine yaklaşmanın en mütevazı yolu olmasıdır. Karşındaki kişi aniden bir diyaloğun içinde hapsolmaz. Daha doğrusu o kişi ilk olarak e-postadaki konu satırını okumaktan memnun olabilir ve hazır olduğunu hissedene kadar bekleyebilir. Ayrıca e-postanın avantajı, düşüncesiz sözler söyleyerek, o kişinin duygusal mayın tarlasında bir şeyleri tetiklememek için seçtiğin formülü cilalayabilmendir. Birlikte yaşıyor olsanız bile, bir e-posta alışverişi avantajlı olabilir. Bu durum her iki seçeneğin de avantajına sahiptir: Bir şeyler söylemeden önce üzerinde düşünmek ve sakinleştiğin, kendi hislerinle temas hâlinde olduğun bir noktada cevap vermeyi tercih etmek.

Ne telefon ne e-posta ne de yüz yüze görüşme sana iletişimin ilk adımı için doğru yol gibi görünmüyorsa, daha mütevazı bir iletişim türü olan hediye göndermeyi tercih edebilirsin. Örneğin;

internet üzerinden bir buket çiçek sipariş etmek ve bu çiçekle beraber hedef kişiye güzel şeyler yazdığın bir mesaj göndermek kolaydır. Mesela; "Bazı eski kutularımı temizlerken, taşınmama yardım ettiğin anları düşündüm. O zaman çabanı yeterince takdir edip etmediğimi merak ettim. Edemediysem umarım artık çok geç değildir. Yardımların için çok teşekkür ederim. Sen de istersen, ben yeniden daha fazla iletişimde olmayı çok isterim." ya da belki kısaca "Seni özledim."

İletişimin hangi yolunu kullanmak istediğine karar verdiğinde, bir sonraki soru ilk buluşmanın nasıl olması gerektiği olacaktır. Burada, iki yoldan birini tercih edebilirsin. Birlikte eğlenceli bir şeyler yapmayı teklif edebilir ya da ilişkinizin bu kadar yıpranmış hâle gelmesinin hatta büsbütün sona ermesinin sebepleriyle ilgili dürüst bir sohbet için adım atabilirsin. Bu yollardan ilişkinize en uygun olacağını düşündüğün herhangi birini seçebilir ya da her defasında farklı bir yol deneyebilirsin.

Birlikte güzel bir şey yapmayı öner

Birlikte futbol maçına ya da alışveriş mekânlarına gitmekten hoşlanıyorsanız, bu etkinliklerden birini sürdürmeyi önermek doğru olacaktır. Birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak, kapalı kalan bazı şeyleri açabilir ve donmuş bir öfke ya da yaranın üstesinden gelmeyi mümkün kılabilir. Bazı ilişkilerde yara, sizi ayıran şey hakkında konuşmadan da iyileşebilir. Mizahi bir söyleyiş bazen çözüm için yeterli olabilir. Bazen de yanlış giden şeyler hakkında konuşmak avantaj olabilir.

Gelecek bölümde bu konu hakkında daha fazlasını okuyabilirsin.

Alıştırma:

İlk adımını telefonla mı, e-postayla mı yoksa yüz yüze mi atmak istediğini düşün.

İlk yaklaşımının nasıl olmasını istediğinle ilgili bir pozisyon al.

Onu neyin yanlış gittiği ile ilgili bir sohbete mi davet etmek istiyorsun, yoksa ona birlikte eğlenceli bir şeyler yapmayı önermeyi mi düşünüyorsun?

5. Bölüm'ün özeti: İlk adımları at

Karşındaki kişiye karşı açık, doğru ve esnek bir iç tutum elde ettiysen, gerisi büyük olasılıkla -söylemek istediklerinle ilgili önceden bir plan yapmana gerek kalmaksızın- kendiliğinden gelecektir. Fakat iletişimi geliştirmek konusunda yaptığın önceki girişimlerin başarısız olduysa, yeni bir adım atmadan önce yaklaşımının hem şeklini hem de içeriğini dikkatlice düşünmen için bir sebep var demektir.

Bölüm 6

Kalpten kalbe bir sohbet için inisiyatif al

Birçok insan bir çatışma ya da moladan sonra uzlaşmanın, birtakım şeyleri ifade edebilmekle ilgili olduğuna inanır. Onlar diğer insanların, kendilerinin kötü niyetli bir şey yapmadıklarını ve aslında yaptıkları ya da ihmal ettikleri şeyleri de iyi niyetlerinden ötürü yaptıklarını fark etmeleri için uğraşırlar. Bu durum aşağıdaki örnekteki gibi Henning'in başlangıç noktasıydı.

Küçük kardeşimin ebeveynlerimizle hiçbir bağlantısı yok, yılda birkaç kez sadece beni kısa bir süreliğine ziyaret eder. Kardeşimle ilgili vicdanım rahat değil. Ebeveynlerimiz bize farklı davrandı. Ben zeki ve sorumluluk sahibi olandım. Kardeşim ise okulda zor zamanlar geçiren ve beceriksiz olandı. Ebeveynlerimizin sıklıkla ona bağırdıklarını ve benim gibi olmasını söylediklerini duyuyordum.

Kardeşime, bunun benim hatam olmadığını, problemi ancak büyüdükten sonra görebildiğimi, ebeveynlerimizin muhtemelen bana benzemesi konusundaki cesa-

retlendirmeleri ile ona yardım ettiklerine inandıklarını, bu gibi farklı tavırların birçok ailede olduğunu, geçmişi geride bırakabilirse ikimiz için de daha iyi olacağını anlatmaya çalıştım.

Bir gün aynı şeyleri söylemekten yorulduğumu fark ettim. Başka ne söylenebilir bilmiyordum fakat sonra ağzımdan şu sözler dökülüverdi; "Ayrımcı muamele yalnızca boktandı." Sonra kardeşim kafasını kaldırdı, dolu gözlerle gözlerimin içine baktı ve bana yaşadıklarının onun için ne kadar korkunç olduğunu anlatmaya başladı.

Henning, 55 yaşında

Bu örnekte Henning'in açıklamalarının hiçbir yere varmadığı aşikârdır. Henning sadece kendini açıklamayı ve özür dilemeyi bıraktığı zaman bir ilerleme kaydetmeyi başarmıştır.

Açıklamalar kolaylıkla, kendini temize çıkarma çabası şeklinde görünebilir ya da karşıdaki kişiye yönelik gizli bir suçlama içerebilir. Bu nedenle ilk olarak, kendini açıklamakla ilgili her şeyi unutmak çok önemlidir.

İlişkinde bir ara olduğunda, dengesiz hâle geldiğinde ya da zayıfladığında, birinizin ya da her ikinizin olumsuz duygulara sığınması muhtemeldir. Bu olumsuz duygulara yer açmak ilişkinize yeni bir derinlik getirebilir ve dürüstlüğü geliştirebilir. Fakat bu riskli de olabilir. İkinizin de yeterince kapasitesi ve zihinsel esnekliği yoksa, bu durum işleri daha da kötüleştiren bir kavga ile sona erebilir. İlk etapta, kendi yaralı hislerini geride tutup karşındaki kişiye memnuniyetle kulak vermen daha az riskli olacaktır.

Gidebileceğin iki yol var: Birincisi, her iki tarafın da ilişki-

de kendilerini rahatsız eden şeyleri tartışabilecekleri dürüst bir sohbetin hazırlığını yap. İkincisi, sen sadece dinlerken, aklındakileri söylemesi için o kişiyi davet et. Aşağıda bu iki yoldan ilkini tarif edeceğim. İkinci yola ilişkin tariflerimi ise takip eden bölümde bulabilirsin.

Anlamlı dördüncü-katman konuşmaları

İkinci bölümdeki mektup yazma egzersizlerini yaptıysan, muhtemelen karşı taraftan ne istediğini biliyorsun. Arzularına ve onların yerine getirilmemesi durumunda üzüntüne anlam yükle ve seni korkutanın ne olduğunu söyle.

Bazı ilişkiler, öfkeni ifade etmen için teşvik eder. Bu çoğu zaman öfkenin öfkeyi beslemesine sebep olur. Karşındaki kişi senin öfkeni dinlediğinde, ayrıca o da kendi öfkesini ifade etme ihtiyacı duyacaktır. Bu durum en basitinden her iki tarafın da içine kapanıp kendi kalkanlarının arkasına saklanması ile sonuçlanacaktır. Bir kalkan genellikle, en derinlerdeki öfke ne ise odur. Öfke katmanının altında yatan daha yumuşak duyguları göstermeye cesaret edebilirsen, karşındaki kişinin sana açılma ihtimali daha fazla olacaktır.

"Sevmeye Kendinden Başla" adlı kitabımda, ilişkilerimizde sahip olabileceğimiz, iletişimin dört farklı katmanına sahip bir model tanıtıyorum. Dördüncü katmanda, kendini özellikle "sen" ifadesine karşı "ben" olarak ve sadece "burada" ya da "şimdi" hakkında ifade edersin. Tam şu anda birbirimiz hakkında ne hissediyoruz? Tepkilerin bana ne yaptı ya da tam tersi benim tepkilerim sana ne yaptı? Bu konuşmalar dördüncü katman konuşmaları olarak adlandırılırlar ve bir ilişkinin gizli odalarında saklanan iskeletleri temizlemek için çok pratiktirler.

İşte o an düşündüklerini ve hissettiklerini nasıl ifade edebileceğine ilişkin birkaç örnek:

- Sana daha fazla yakınlaşmak istiyorum fakat senin de bunu istediğinden emin olamıyorum.
- Uzaklara bakıyorsun. Reddedilmiş hissediyorum.
- Artık sana ulaşamayacak olmama üzüldüm.
- Bu durum benim için sıradışı ve kalbim yerinden çıkacak gibi çarpıyor.
- Tahmin ediyorum, az sonra bana herhangi bir şey hakkında bir soru soracaksın, bu yüzden de benimle ve hayatımla ilgilendiğin izlenimine kapıldım.
- Umarım bu kadar dürüst davranarak seni korkutmamışımdır.
- Bana olumlu bir şeyler söylemeni özledim.
- Burada hareketsiz ve korkmuş biçimde oturmak yerine sana gerçekten sıcacık bir şekilde sarılmak istiyorum.
- Sessizliğin beni korkutuyor.
- Sana karşı sıcak duygular hissediyorum.
- Bir zamanlar gözlerimiz bir araya geldiğinde gözlerinde oluşan gülümsemeyi çaresizce arıyorum.

Elbette karşındaki kişiye, senin hakkında ne düşündüğünü sorarak da başlayabilirsin. Ancak kendin cesaret gösterip, doğrudan kalbinden gelen şeyleri söylersen, karşındaki kişinin konuşmaya başlama ihtimali daha fazla olacaktır. Samimiyet ve dürüstlük bulaşıcıdır. Karşındaki kişi de konuşmaya karar verebilir, böylece sen de ilişkiniz ve birbiriniz hakkında hissettiklerini anlatabilirsin. O kişi senin izlediğin yolu izlemiyorsa, şunları söyleyerek cesaretlendirmeyi deneyebilirsin; "Genelde her şeyi böyle doğrudan ve dürüstçe konuşamam. Bu yüzden de benim şu an söylediklerimle ilgili ne düşündüğün benim için

önemli". Karşı taraf şaşırmış bir hâlde sana bakıyorsa, hemen şunu ekleyebilirsin; "Şu an olmak zorunda değil ama bana bir cevap verirsen bu benim için çok şey ifade eder. Muhtemelen konuşmamız hakkında çok şeyi merak ediyor, hatta belki nasıl tepki vereceğinden korkuyor olacağım." Birbirimizle, iletişimin dördüncü katmanında buluştuğumuzda, karşımızdaki kişi için ne kadar önemli olduğumuzu keşfederiz. Bu bir yaşam belirtisi olabilir. Sonra bile dördüncü katman konuşmalarını uzun bir süre hatırlarız.

Şu anda ne hissettiğini ifade etmek, onu yapmaktan daha kolaydır. Genellikle konuşma boyunca moderatör olarak görev yapacak ya da taraflardan biri ihtiyaç duyduğunda mola verebilecek üçüncü bir kişi getirmek faydalı olabilir.

Hiç kimse ilişkisinde çok fazla açık ve dürüst olmak istemez. Fakat olumsuz hislerini de açıkça konuşmaya cesaret edersen, ilişkinde daha derinlere inebilir ve ilişkini daha güçlü bağlarla şekillendirebilirsin.

Birlikteyken birbirinizin içindeki coşkuyu açıklamanın ötesinde, herhangi biriniz geçmişten bir şeyler hakkında konuşmaya ihtiyaç duyabilir. Burada, kendini karşı tarafı suçlamaksızın ifade etmek önemlidir. Yapabiliyorsan, karşı tarafa güzel bir şeyler söyleyerek başla. Bu karşı tarafın mevcut durumdaki güvenini ve açık, savunmasız olması yönündeki cesaretini artıracaktır.

Söz konusu kişiler ebeveynlerinse ve çocukluğundaki bir şeyler hakkında konuşmak istiyorsan, çocuk yetiştirme ile ilgili normların çocukluğundan bu yana muhtemelen değiştiğinin ve bu yüzden aileni bugünün normlarına göre yargılayarak öfkelendirmemen gerektiğinin farkında olmalısın. Şöyle söyleyerek başlayabilirsin; "Ben çocukken insanların, çocuklara farklı şekillerde muamele ettiklerini biliyorum." ve ayrıca yalan söylemeden şöyle diyebilirsin; "Sizin yapabildiğinizin en iyisini yaptığınızı düşünüyorum." Konuşma için iyi bir temel oluştur-

dun. İşte şimdi, söylemek istediğin şeyle bağlantı kurabilirsin. Ebeveynlerine davranışları için basit bir rehber verme ihtimalin varsa, bu onları daha yürekten bir diyaloğa girme konusunda motive edecektir. Örneğin; değer görmediğini hissediyorsun, "Çok geç değil. Hâlâ bunu yapabilirsiniz. Bir çocuk olarak iyi yaptığımı ve bugün hâlâ bunu yapmaya devam ettiğimi düşündüğünüz şeyleri söyleyin." diyebilirsin.

Ne hissettiğini açıkça ve savunmasızca ifade etmek; özellikle de karşı tarafın seninle iletişim kurmayı, senin onunla iletişim kurmayı istediğinden daha az istediği ilişkilerde iyidir. Diğer taraftan, karşıdaki kişi bir nedenden dolayı veya bir başkasının aracılığıyla seninle tekrar iletişim kurmuş olan çocuğun ya da başka önemli bir kişiyse hislerini aniden söylemeden önce ayrıca düşünmelisin. Karşındaki kişi eleştirildiğini veya çok samimi olmadığını hissedebilir. Bu nedenle daha da geri çekilebilir.

Riski yönetme kapasitenden şüphe duyuyorsan, ihtiyatlı bir biçimde ilerlemek ve diğer kişinin kendisini ifade etmesi için davet ettiğinde ilk olarak kendini geride tutman akıllıcadır. Bu konu hakkında gelecek bölümde daha fazla şey okuyabilirsin.

Alıştırma:

Her iki tarafın da kendisini ifade edebildiği kalpten kalbe bir sohbete cesaret etmeye ya da karşı tarafı dinleyerek başlamaya istekli olup olmadığını düşün. Geçmişi seçersen, o zaman mümkün olan ölçüde karşı tarafı suçlamadan kendini dürüst ve savunmasız bir şekilde ifade etmeye çalış.

İfadelerini yaz ve karşı taraf seninle dürüstçe konuşsaydı nasıl tepki verirdin onu düşün.

6. Bölüm'ün özeti: Kalpten kalbe bir sohbet için inisiyatif al

Bir kişiye yaklaşmak istiyorsan, neyin yanlış gittiğiyle ilgili dürüst bir konuşma, iyi ve gerekli olabilir. Kendini açmaya ve karşındaki kişi hakkında ne hissettiğinle ilgili tamamen dürüstçe konuşmaya cesaret edersen bu durum, samimiyetini bulaşıcı hâle getirip ilişkini daha önce olduğundan daha fazla tatmin edici ve aynı zamanda derin bir hâle getirebilir.

Ancak hislerin hakkında dürüstçe konuşmak riskli de olabilir. Karşındaki kişi bu hisleri duymaya hazır değilse, bu ikiniz için de tatsız olabilir. Bazı ilişkilerde, en başta sadece karşı tarafı dinlemek en iyisi olabilir.

Bölüm 7

Fikrini söylemesi için o kişiyi davet et

Birine yaklaşmak istiyorsan, bir hediye vererek başlayabilirsin. Mesela, dinlemeye istekli bir kulak. O kişi, söyleyemediklerini ifade etme fırsatı elde ederse, bu durum bir ilerlemeye yol açabilir. Biz, başka bir kişinin yaklaşımına karşı direniyorsak, bunun sebebi çoğunlukla o kişi hakkındaki kendi duygu ve düşüncelerimizi ifade edemiyor oluşumuzdur. Çoğumuzun olumlu bir şey söylemesi daha kolay olduğundan, söylenmeyen şey muhtemelen negatiftir. Karşı taraf negatif hislerini doğrudan ifade edebiliyorsa, söz konusu kişinin artık o hisleri pasif olarak ifade etmesine gerek olmayacak ve aranıza mesafe koyma isteği azalacak, belki de tamamen ortadan kalkacaktır.

Birçok insan, aşağıdaki örnekte Inger'e olduğu gibi öfke ve sinirini ifade etmek konusunda zor zamanlar geçirmektedir:

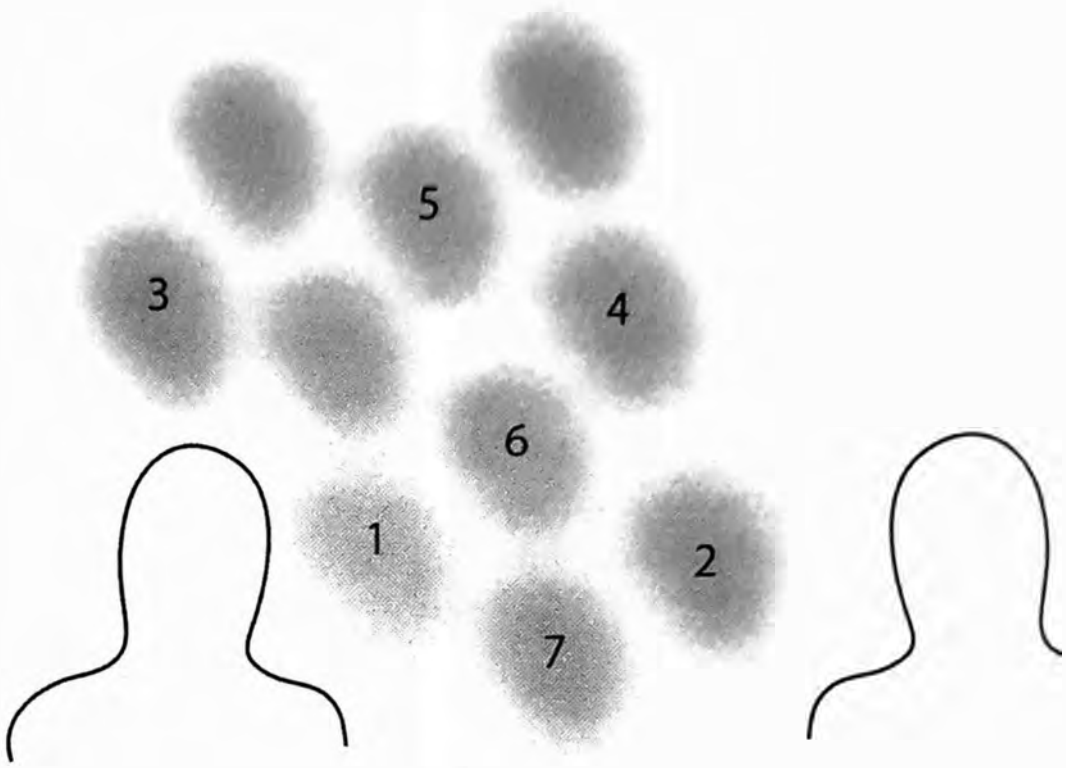
Bir arkadaşım randevumuza benim gözümde geçerli bir mazereti olmaksızın geç kalırsa, sinirlenirim. Bu durum sürekli tekrarlanırsa olumsuz duygular biriktiririm, bu yüzden de o kişi ile tekrar buluşma arzumu kaybederim.

Genellikle öfkemi bir dilek olarak ifade etmeye çalışırım. "Tam olarak belirlediğimiz zamanda geleceğine güvenebilmek benim için önemli." Fakat, sana söyleyeceklerimi zaman zaman o kadar ertelemem bu ilişkiyi etkiliyor.

Inger, 56 yaşında.

Bazı insanlar, tuzağa daha kolay düşerler. Onlar neşelerini hemen kaybeder ve seslerini yükseltirler. Yakınlaşmak istediğin kişi, kolay patlayan ve hoş olmayan bir şekilde önce sana saldıran biri ise, bu kişiyi daha fazla öfkesini boşaltması yönünde teşvik etmek için hiçbir sebep yoktur. O kişinin olumsuz duyguları ve sana bahsetmediği istekleri ile boğuşabileceğini düşünüyorsan, ancak o zaman olumsuz duygularını ifade etmesi için onu davet etmen amaca uygundur ve tavsiye edilir.

Bir sonraki sayfada yer alan resimde göreceğin sis bulutu, söylenmemiş duygu ve düşüncelerini ifade etmek üzere hazırlandı. Bu sis bulutu yüzünden birbirinizi görmekte zorlanıyorsunuz. O kişiyi zihnindekileri anlatmak üzere davet ederek, bu sis bulutunun dağılmasına yardım edebilirsin.



1. Sen ..... yaptığında ben yaralandım.
2. Sen..... yaptığında ben sıkıldım.
3. Sen ..... yaptığında ilişkimiz beni bunaltıyor.
4. Sen .... yaptığında kötü hissediyorum.
5. Sen..... yaptığında sinirleniyorum.
6. Sen ..... yaptığında özlüyorum.
7. Eğer sen....., onu isterdim.

Karşı tarafın açıkça söyleyemediği her şeyi açıklamasına fırsat verirsen, bu bazı durumlarda ilerleme sağlayabilir. Bazen ilişkilerimizin, uzun süre çok az su almış bir çiçek gibi solmasına izin veririz çünkü dilimizi çok uzun tutmuşuzdur. Söyleyemediğimiz her şey aramıza mesafe koyabilir. Söylenemeyenler pasif öfke olarak ifade edilebilir ve kendimizi ifade edemediğimiz o

kişiyle ilgili olarak, ilişkide daha fazla inisiyatif alma isteğimiz de yok olabilir.

Bir ayrıcalık yap

Karşındaki kişinin sis bulutundan çıkmasını istiyorsan, o kişinin istediği bir şeyi vererek başlamak zorundasın. Örneğin; bir ayrıcalık. Aynı zamanda o kişiyi; öfkesini, üzüntüsünü ya da hayal kırıklığını ifade etmeye davet ettiysen iyi bir şans var demektir, o da daha yakın olmak konusunda hareket edecektir.

Ayrıcalık ve davet şu şekilde gelişebilir:

- Biliyorum, benimle yaşamak her zaman kolay değildi.
- Sen olmadan dışarı gitmeye karar verdiğimde kızmıştın ve bunu anlayabiliyorum.
- İş değiştirmem ve senin için uzun bir süre uygun bir şekilde orada bulunmaktan yorgun düşmem, senin için zor olmalı.
- Bazen çok huysuz ve mesafeli görünebildiğimi fark ettim, sen de fark ettin mi?

Diğer kişi için zor olanı tahmin ederek, onun olumsuz duygularını meşrulaştırırsın ve bu onu zor şeylerden bahsetmeye teşvik edebilir. Bazen bu tür bir açılma yeterlidir. Karşındaki kişi durumun aslında kendisi için ne kadar zor olduğunu anlatmak istiyordur.

O kişinin hikâyesini dinlemek, kendi imajınızı büyük ihtimalle zedelemiş olsa bile, kendinizi anlatmamayı ya da savunmamayı denemek çok önemlidir. Kendini anlatır ya da savunursan, karşındaki kişinin hissiyatını yanlış gösterebilirsin.

Karşındaki kişiye tamamen odaklan ve sözünü kesmeden hisleri hakkında konuşmasına izin ver. Bir dinleyici olarak, konuşma durma noktasına gelmedikçe çok fazla şey söylemen gerekmez. Bu durumda, sorular sorabilir ve bu şekilde o kişinin kendisini ifade etmesine yardımcı olabilirsin. Örneğin; "Bu konu hakkında bana daha fazla şey anlat." gibi bir ifade, tekrar ve tekrar söylenebilir. Aranızdaki mesafenin azaldığına ve o kişinin gözlerine nasıl daha fazla hayat geldiğine dikkat et.
Aşağıda bir diyaloğu nasıl başlatacağına ilişkin bir dizi örnek var:

Örnek 1:

- Jane: Seninle konuşmak istediğim bir konu var.

Søren'in yüzünde kızgın bir ifade vardır.

- Jane: Biliyorum, benimle yaşamak her zaman kolay değil.

Søren'in kaşındaki çizgi kaybolur ve daha ilgili bakar.

- Jane: Bana nasıl olduğunu söyle.

Søren sanki kelimeleri arıyor gibi görünür.

- Jane: Örneğin, futbol oynamanı izlemeye gelmiş olsaydım bu hoşuna giderdi.
- Søren: İstemediğini biliyorum.
- Jane: Ayrıca bazen, kötü günlerimden birinde olduğum zamanların senin için zor olduğunu düşündüm. Søren, "iPad"ini indirir.

Jane, Søren için neyin zor olabileceği hakkında bir tahminde bulundu. Jane'in tahminlerinin doğru olması çok da önemli değil. Önemli olan şey; Jane'in, Søren'e onu dinlemek istediğinin ve onun negatif hislerini duymaya hazır olduğunun sinyallerini vermesi.

Örnek 2:

- Anne: Biliyorum benim gibi bir anneye sahip olmak zor olmalı.

Kızı dikkatlice bakar.

- Anne: Derslerini sormamdan hoşlandığını düşünmüyorum.
- Kız: Haklısın.
- Anne: Muhtemelen bundan bıktın.

Kızı, sanki bir şey söylemek istiyor fakat söyleyeceklerini dışarı aktaramıyor gibi görünür.

- Anne: Beni üzebilecek bir şey söylemekten korkmana gerek yok. Böyle bir şey olursa, kendimi teselli ederim. Benim gibi bir anneye sahip olmanın zorlukları hakkında daha fazla şey anlatman beni mutlu edecektir.

Kızı sessiz fakat açıkça konuyla ilgilidir.

- Anne: Şu an doğru zaman olmak zorunda değil. Bu konu hakkında düşünebilir ve sonra bana geri gelebilirsin. İşlerin senin için nasıl olduğunu duymak isterim.

Anne, kendisinin ne kadar zor şeylerle uğraştığını, ne kadar meşgul olduğunu söyleyerek anlatmaya başlasaydı her şeyi mahvederdi. Belki bu konuşmayı daha sonra da yapabilirdi fakat şimdi, bu içini açma sürecini mahvedebilirdi. Bir başkasının açıklamalarını dinlemek zor olabilir. Muhtemelen bu kendi imajına zarar verecek unsurlar içerecektir. Fakat bir içini açma sürecinde boynunu öne eğmek önemlidir.

Örnek 3 (Yazılı bir iletişim):

Sevgili Henrik,

Uzun zamandır benimle iletişim kurmak istemediğinden, seni çok merak ediyorum. Benim gibi bir anneye sahip olmanın zorluklarını anlatırsan, bunun benim için anlamı büyük olacaktır. Geçmişe baktığımda, çok fazla üstüne geldiğimi görebiliyorum. Örneğin:

sen dışarı çıktığında senin nereye gittiğini bilmek istiyordum. Sana daha fazla alan veremediğim için üzgünüm. Birçok kez benim bu konuların dışında kalmamı istedin ama ben seni gerçekten dinlemedim. Keşke yapabilseydim. Benimle iletişim kurmak istemeyişinin başka bir nedeni de bu olabilir. Bu sebeple ilgili olarak seni dinlemekten mutluluk duyarım.

Sevgilerimle, Annen.

Burada anne, oğlu Henrik'in kendisi ile iletişim kurmak istememe sebebine ilişkin bir tahminde bulunuyor. "Bir başka sebebi olabilir." cümlesi ile anne, yanlış olabileceği ve düzeltilmeye hazır olduğunu açıkça belirtiyor.

Örnek 4 (Yazılı bir iletişim):

Sevgili Gerda,

Randevumuzdan bu kadar kısa süre içinde ayrılmamdan kaynaklanan öfkeni anlayabiliyorum. Muhtemelen bu randevuyu dört gözle bekliyordun. Bunu herhangi bir şekilde telafi edebilir miyim? Seni özledim.

Sevgilerimle, Eva.

Eva'nın kendini anlatmaktan ve affettirmekten nasıl kaçındığına dikkat et. Elbette, buluşmayı sonlandırmasının bir sebebi vardı ve elbette bunu anlatmak istiyordu fakat bundan kaçındı. Çünkü bu tür açıklamaların içini açma sürecinde yıkıcı olabileceğinin farkına vardı.

Karşındaki kişi seni incitmekten korkuyor olabilir

Karşındaki kişinin, yanlış giden şeyle ilgili olarak seninle yüzleşmek yerine iletişimi koparmaya veya bitirmeye karar verme-

sinin birçok sebebi olabilir. Belki de o kişi seni yaralamaktan korkuyordur. Gerçeği duymak istiyor olsan bile gerçek yaralayıcı olabilir. Şunu söylemen işe yarayabilir; "Benim hakkımda ne hissettiğini gerçekten dinlemek isterim. Beni incitmekten korkmamalısın. Her ne kadar nahoş bir durum olsa bile ortalıkta hiçbir şey bilmeden ya da olanlardan daha kötü bir şeyler düşünmektense gerçekleri duymayı tercih ederim."

Karşı tarafın negatif düşüncelerini ona sormadan önce, onu dinlemeye hazır olduğundan emin ol. Önceden pratik yapabilirsin. Örneğin; söz konusu kişinin ağzından kendine bir mektup yaz. Mektubun senin en kötü tahminin kadar olumsuz olmasını sağla. Mektubu okuduğunda, kendini açıklamak veya savunmak için ihtiyacın olan bir idare yöntemi belirle. Bu tamamen dinlemekle, bir yer açmakla ve belki de son olarak sadece, "Umarım, bunu içinden çıkarmam iyi olmuştur." demekle ilgili.

Karen, kızı Lone'un ağzından kendine olumsuz bir mektup yazdı:

Merhaba anne,
Berbat bir çocukluk geçirdim.
Sen sadece komşularını ve kendini düşündün.
Lone

Bu, Karen'ın en kötü ihtimale dayanarak Lone'un yazdığı bir mektup ve Karen kendini buna hazırlamaya çalıştı. Başlangıçta, bir öfkenin içine uçtu ve bunun haksızlık olduğunu hissetti. Bu tür bir durumu yapıcı bir şekilde ele almakta çok zorlandığını hissedebiliyordu. Bu nedenle bir psikoterapist ile birkaç seans geçirdi. Burada kızının muhtemel olumsuz duygularıyla başa çıkma konusunda pratik yaptı ve aynı zamanda her zaman hedefine odaklandı; "Ne olursa olsun kızımla iletişim kurmak istiyorum."

Bir başkasının olumsuz hislerini dinlemekle başa çıkabileceğinden emin değilsen, sana bu konu hakkında başka biriyle konuşmanı öneririm. Gerçekleri duymak istediğini söylüyor ancak derinlerde, bununla baş etmeye hazır hissetmiyorsan, beden dilin, tonun ya da satırların arasına yerleştirdiklerin seni açığa çıkaracaktır. Kendini çok az yerine, çok fazla hazırlaman daha iyidir. İletişim kurma girişimin başarısız olursa, başka bir şans elde etmen uzun bir zaman alabilir.

Sen iyi bir baba, anne, arkadaş veya eş olmak için yola çıkmış, neşeli, tatlı ve sevgi dolu bir kişiysen özellikle dikkatli olmalısın. Neşeli ve sevecen bir arkadaşa ya da aile bireyine olumsuz şeyler söylemek zordur. Başkalarının senden uzaklaştığını hissedersen, bunun sebebi muhtemelen duygularını ifade edemediklerini hissetmeleridir. Tıpkı kendilerini kötü bir insan gibi hissetmeden, öfke ve sinirlerini ifade edememeleri gibi. Bu nedenle de kartlarını masaya koymamaya ve senden uzaklaşmaya karar verirler.

Durumun böyle olabileceğini düşünüyorsan, olumsuzlukları duymaya tahammül edebileceğini karşı tarafa kanıtlamalısın. Burada olumsuz hislere karşı nasıl samimiyet gösterebileceğine ilişkin birkaç örnek var. Bu örneklerde annenin, babanın ve kocanın tahminlerini nasıl olumsuz yönde abarttıklarına ve "korkunç", "nefret dolu" ve "dünyanın en büyük salağı" gibi keskin sözler kullandıklarına dikkat et.

Örnek 1:

Anne: Bazen korkunç bir anne olduğumu biliyorum.

Oğul: Korkunç mu değil mi bilmiyorum ama bazen sana oldukça sinirleniyorum.

Anne: Sinirlendiğini görüyorum. Bana bununla ilgili daha fazla şey anlat.

Anne "korkunç" yerine daha az güçlü bir kelime kullansaydı -örneğin; "Arada bir çok sinir bozucu bir anne" gibi- oğlunun

"çok sinirleniyorum" demesi daha zor olurdu.

Örnek 2:

Baba: Çocukların ebeveynlerine hem sevgi hem nefret duymasının doğal olduğunu biliyorum. Zaman zaman benden nefret ettiysen bunu anlayabilirim.

Oğul: Senden hiçbir zaman nefret etmedim fakat sana kesinlikle çok kızdım.

Baba: Bana olan kızgınlığın ve bu konuda ne hissettiğin hakkında bana daha fazla şey anlat.

Baba "nefret" kelimesini kullanmaya cesaret edemeseydi, muhtemelen oğlu da "çok kızgın" olduğu konusunda dürüstlüğünü ifade etmeye cesaret edemeyecekti.

Örnek 3:

Koca: Bazen dünyanın en büyük salağı olduğumu düşünüyorsun, biliyorum.

Karı: Belki, dünyanın en büyüğü değil (güler).

Bu diyaloglar, güçlü kelimeler kullanarak olumsuz duygular hakkında konuşmanın mümkün hâle geldiği bir çerçeve yaratabileceğimizi göstermektedir. Daha sonra, dürüst sohbetler mesafeleri ortadan kaldırıp daha yüksek derecede samimiyet ve anlayış için birtakım şeyleri açabilir.

Kendini ifade etmeye ayrıca ihtiyaç duyduğunda

Karşındaki kişi zihnindekileri söylediğinde, büyük ihtimalle sen de aynı şeyi yapmaya ihtiyaç duyacaksın. En iyi ihtimalle, karşındaki kişi şu an seni dinlemek için yeterli karşılığı kazandı

fakat bu kesin değil. Karşı tarafın, seni dinlemeye hazır olup olmadığından emin değilsen, ilişkiniz yeterince dengeli hâle gelene kadar duygu ve düşüncelerini başkalarına ifade etmek iyi bir fikir olabilir ve böylece yeni deneyimler de elde etmiş olursun.

O kişinin senin yaralı hislerini dinlemekle ilgilenip ilgilenmeyeceği belli değildir. Bu kişi senin yetişkin çocuğun ise muhtemelen o olmadan da yaşayabilirsin. Ebeveynler olarak, çocuklarımızın sorunlarını dinler onlara yardım etmeye çalışır ve bu şekilde gelecek nesillere yardım edebilmekten de zevk alırız. Çocuklarımıza kendi problemlerimizi yüklemeyi tercih etmeyiz; yetişkin olduklarında bile. O kişi senin çocuğun değilse, sadece bir tarafın kendini ifade edebildiği bu dengesizlikte anlaşmak daha zordur. Ancak belki karşı taraf senin dikkatini fazlaca çekmiştir ve durumun tek taraflı olması çok da önemli değildir.

Birbirimizi bir süre görmememiz gerektiğine karar verdiğinde Hans Peter'a, bunun benim için ne kadar zor olduğunu söylersem bana sinirlenir. Karar vermesi gereken sürede benim için ne kadar zor olduğunu düşündüğü hakkında bir şeyler söylemeye başlar. Kavga etmemiz kolaylaşır ve tekrar arkadaş olmamız uzun zaman alabilir. Artık onu anlamaya çalışmaktan vazgeçtim. Aslında kız arkadaşımla konuştum. Daha sonra Hans Peter ile birlikte sahip olduğumuz tüm güzel şeylerin tadını çıkarttım.

Anne Grete, 38 yaşında

Anne Grete'nin duyduklarını ve gördüklerini kız arkadaşı ile paylaşarak yükünü hafifletmesi iyi bir şey.

Her iki tarafın da zihnindekileri aktarması daima mümkün değildir

Karşı tarafa zihnindekileri söylemesi için bir serbestlik tanımayı tercih edebilirsin. Fakat karşı tarafın da sana aynı nezaketi gösterip göstermeyeceği belli değildir. Bazı insanlar olumsuz bir duygu ile bağlantılı telaffuz edildikleri takdirde, bununla ilgilenmezler.

Üzgün olduğum bir konu hakkında konuştuğumda, arkadaşım çok endişelenir. Fakat onun yaptığı bir şeyle ilgili olarak üzgünsem -örneğin; benim yerime başka bir arkadaşına öncelik vermesi gibi- hemen hareketlenir ve kızgın görünür.

Emma, 24 yaşında

Belki Emma'nın arkadaşı, çocukluk çağı travmasından yaralı bir iz taşıyor. Mesela, bir çocuk olarak kiminle birlikte olması gerektiğini söyleyen bir annesi olduğunu ve şu an Emma'nın da bunu onun için kararlaştırdığını düşündüğünü tahmin edebiliriz. Bu nedenle, Emma'ya sinirlenmesinin arkasında, tepkilerini ekstra güçlü yapan geçmişten kalma çözülmemiş hisler olabilir. Bir başka ihtimal ise Emma'nın arkadaşının empati yapma konusunda yeterince güçlü olmaması ve dolayısıyla sadece eleştirilmiş hissederek negatif tepki vermesidir.

Belki Emma gibi sen de arkadaşının sözlerinin ve eylemlerinin senin için ne kadar incitici olduğunu söylediğinde, iletişiminizin mesafeli ve seyrek hâle geldiğini deneyimlemişsindir. Zor bir şey hakkında konuştuğunda, iletişimin olumsuz hâle gelmesi iyi bir şey değil. Fakat ilişki senin için yeterince önemliyse, söz konusu kişiyle gelecekte iyi deneyimler elde etmeye

odaklanmayı seçebilirsin. Birlikte iyi vakit geçirirseniz, sana zarar veren bölüm zaman içinde daha önemsiz hâle gelir.

Söz konusu kişiyle konuşurken zihnindekileri ortaya koymadan önce iletişiminde, o kişinin kapanmasına sebep olacak bir şey olup olmadığını araştırmaya değebilir. Ses tonunda veya yüz ifadende karşı tarafı suçlayıcı bir şey olabilir mi? Doğru kelimeleri söylemekte ve topu sınırlar içerisinde tutmakta zorlansak bile, vücut dilimiz, yüz ifademiz ve ses tonumuz bazen diğer kişinin yanlış olduğuna gerçekten inandığımıza işaret edebilir. Şüphe duyuyorsan üçüncü bir kişinin fikrini de alabilirsin. Bu sohbet telefon üzerinden yapılıyorsa, konuşmayı kolay bir biçimde kaydedebilirsin. Daha sonra bu kaydı kendi kendine dikkatlice dinler ve düşüncesiz bir şekilde konuştuysan bunu keşfedebilirsin.

Zihnindekileri karşı tarafa aktarmaktan vazgeçiyorsan, bu teslimiyetinin geçici olmasına izin ver. Birçoğumuz yıllar içerisinde daha kibar ve daha esnek hâle geliriz. Bugün yapamayacağımız şeyi belki yıllar sonra yapabiliriz.

Alıştırma:

O kişiyi olumsuz duygularını açıklamaya davet etmeye çalış. Mesela şöyle de:

- Ben ..... yaptığımda sinirli hissettiğini anlıyorum.
- Ben..... yaptığımda, sinirlenmiş olmalısın.
- Bana çok fazla dominant olduğumu, çok sıkıcı olduğumu ve yeterince dinlemediğimi söylüyorlar. Sen ne düşünüyorsun?
- Gerçekten zor biri olabildiğimi biliyorum.
- Muhtemelen benden ..... istedin.

O kişinin ağzından kendine kızgın bir mektup yaz. O mektubu okumanın ne hissettirdiğine dikkat et.

O kişinin negatif hislerine karşı savunmaya geçmeden öfkeni kontrol ederek ve konsantrasyonunu kaybetmeden dinleyebilecek misin? Yapamayacaksan, onu iletişime davet etmeden önce karşı tarafın olumsuz duyguları ile ilgilenebilme yeteneğin üzerinde biraz daha çalışmalısın. Belki bu konuyla ilgili biriyle konuşmaya ihtiyaç duyabilirsin. Bu kişi bir arkadaş ya da bir profesyonel olabilir.

7. Bölüm'ün özeti: Fikrini söylemesi için o kişiyi davet et

Senden uzaklaşan birine yaklaşmak istersen, kulaklarını sabitleyip dinleyerek onu daha yakın olmaya davet edebilirsin. Olumsuz hislerini söyleme cesareti göstermesi için o kişiye çeşitli şekillerde yardımcı olabilirsin.

Fikirlerini söylemek her iki taraf için rahatlatıcı olabilir fakat bu durum her zaman mümkün değildir.

Bölüm 8

Kişinin verebileceği çok şey olmasa bile ondan iyi bir şey al

Verebileceği çok şeyi olmayan fakat bir şeyler elde etmeye gerçekten ihtiyaç duyan birini hayatında tutmanın ayrı bir zevki olabilir. En büyük keyif; sevilmek değildir. En büyük keyif; ihtiyacı olan birini sevmek ve onun için orada olmaktır. Bu nedenle, verdiklerin aldıklarından fazla olsa bile bir ilişkiyi korumayı tercih etmenin sebepleri olabilir. Belki geçmişte birlikte yaşadıklarınız, ilişkinize özel bir anlam veriyordur. Belki o kişi kalbinize dokunuyordur ve bu yüzden bütün dengesizliklere rağmen, ilişkide kalmak senin için anlamlı hâle geliyordur.

Her insan, ilişkiyi hangi şekilde geliştirebildiğine karar vermelidir. Sen aynı şeyleri tekrar yaşamadan o kişiyi kucaklamayı ve onun için endişe etmeyi seçersen, mutlaka o kişi de seni kucaklayan ve sana bir şeyler veren birisi olmalıdır, aksi takdirde bu ilişki uzun süre devam etmez.

Diğer kişinin sana yardım etmesine yardım et

Bazı insanlar güçlü bir empati duygusuna sahip değillerdir ve aile, arkadaşlık ilişkilerinde ihtiyaç duyulanı fark edip anlamakta zorlanırlar. Belki sen de arkadaşlarının ya da yakın ilişki içinde bulunduğun kişilerin, isteklerine yönelik sinyallere tepki vermediğini fark etmişsindir. O kişiyle bu konu hakkında konuşmaya çalıştığında, o kişinin işbirliği yapma konusundaki isteksiz görüntüsü yüzünden, hayal kırıklığına uğrarsın ve kafan karışır. Aşağıda gösterilen üç örnek, bazen o kişiye çok özel bir talimat vermene yardımcı olabilir.

Örnek 1:

Hanne'nin yetişkin kızı, Hanne'ye kızgındı ve çocukluğundan hiç memnun değildi. Hanne, kendisinin olgunlaşmamış olduğu ve bir anne olarak birçok süreci amaca zarar verecek şekilde aştığı konusunda netti. Hanne'nin özellikle çok üzgün ve mahçup hissettiği bir çift olay vardı. Kızından özür dileyip kendisinin bir aptal olduğunu söyledi. Fakat kızı ona karşı kızgın kalmaya devam etti. Hanne suçluluk duygusu ve vicdan azabından dolayı eziyet çekti. Anne-kız birbirlerini şimdi gördüler ve yeniden bir şeyleri birlikte yapabilirlerdi fakat Hanne, kızının gözlerindeki soğukluktan dolayı bir acı hissetti. Kızıyla bu konu hakkında konuşmaya çalıştığında, sohbetler daima kısaydı. Kızı net bir biçimde bu konu hakkında konuşmak istemiyordu.

Örnek 2:

Ulrik'in annesi, onu yetiştirdiği süre boyunca alkol problemi yaşadı. Annesinin Ulrik'e verebileceği çok fazla şey yoktu fakat Ulrik, annesiyle birlikte yaşadığı birkaç anlamlı anı hatırladı ve onunla tekrar yakın olmaya can attı. Ulrik'in her denemesi hemen hemen her seferinde kötü sonuçlandı. Ulrik çocukluğundan bahsettiğinde, annesi kendisini savunmaya başladı ve kelime bombardımanı bir

türlü sona ermedi. Bu yüzden Ulrik, onunla konuşmak istediği şeyler hakkında tek bir söz edemedi.

Ulrik'in annesi açıkça yüzleşemeyeceği kötü bir vicdana sahipti, bu yüzden çıkış yolunu anlatmaya başladı. Ulrik çocukken de aynı durum söz konusuydu. Ulrik gençken bir defasında, annesini içkiyi bırakmaya ikna etmeye çalışıyordu ve annesi uyuşuk bir hâlde Ulrik'e, içki içmesinin sebebinin Ulrik'in zor bir çocuk olması olduğunu söylemişti. Annesi bu cümleyi bir kez söylemiş olmasına rağmen, bu ifade Ulrik'in sisteminde derinlerde bir yere takılıp kaldı ve onun aşağılık kompleksinin bir parçası oldu. Bir yetişkin olarak terapilerinde bunun üzerinde çalışılsa da bu durumu kısmen devam ediyor.

Örnek 3:

Mette'nin oğlu onu görmüyor. Gençliğinin sonlarında yaşadığı bir çatışma sonrasında onunla bütün irtibatı kesti. Başlangıçta, annesi Mette'nin bu tavrını gençliğinin etkisiyle yaptığı bir davranış olduğunu ve bir noktada bunu tekrar sorgulayıp geriye döneceğini düşündü. Fakat şimdi Mette durumdan çok ama çok rahatsız. Onunla konuşmak için mümkün olan tüm yolları denedi fakat şansı yaver gitmedi. Oğluyla konuşmasının ve oğlunun ona yeniden anne olmasına izin vermesine yakınlığının üzerinden yıllar geçti.

Hanne, Mette ve Ulrik, daha derin bir bağ kurmak istedikleri bu akrabalarının ağzından ayrıntılı birer mektup yazarak, kendilerini hazırlamaları yönünde, tavsiye aldılar. Böyle bir mektup yazma talimatlarını Bölüm 2'de bulabilirsiniz. Sonuç olarak, söz konusu kişiden hangi ifadeleri duymak istediklerini anlamaya çalıştılar; yani onlara huzur verebilecek ifadeleri. İfadelerini bulduklarında, zamanda atmosferin iyi ve rahat olduğu bir nokta seçmiş olacaklardı. Onlar söz konusu kişinin iyi niyetine hitap ederek başlamalı ve mümkün olduğu kadar o kişiyi suçlu ya da yanlış hissettirecek ifadelerden kaçınmalıydılar.

Aşağıda hangisinin hangi ifadeyi bulduğunu ve nasıl işlediğini görebilirsin. Her biri aşağıda alıntılanmıştır.

İlk örnekteki Hanne, kızından duymak istediği bu cümleleri kullandı; "Anne, yapabileceğinin en iyisini yaptın, biliyorum." Birkaç başarısız denemeden sonra Hanne, aşağıdaki formülü kullanarak kızıyla diyaloğa girmeyi başardı:

"Sofie, senin çocukluğunda bir sürü yetersiz ve kötü şey yapmış olsam da biliyorum ki bugün benim için en iyisini diliyorsun." Kısa bir duraklamadan sonra; "Benim için yapabileceğin ve hayatımı daha iyi hâle getirebilecek bir şey var. Bana, elimden gelenin en iyisini yaptığımı düşündüğünü söylersen, kendimi daha iyi hissedeceğim." İlk etapta Sofie'den hiçbir yanıt yoktu fakat birkaç gün sonra istenen kelimelerle cevap verdi. Her ne kadar göz teması olmasa da Hanne, kızının söylediklerini onun tonundan duyabiliyor, söyledikleriyle neyi kastettiğini ve ona dokunduğunu hissedebiliyordu. Hanne yalnız kalmak istedi ve ağlamaya başladı. Bu, onun için çok rahatlatıcıydı.

Ulrik annesinden duymak istediği şu cümlelerle geldi; "Ulrik sen zor bir çocuk değildin. Hep yardımsever bir çocuk oldun."

Ulrik dünyadaki hiçbir şeyin, annesinin suçluluk duygularını tetiklemeyeceğini fark etti. İzleyen formül ile başarılı oldu:

"Anne, ben küçükken kötü davranışlarımdan dolayı sana şikâyette bulunanlar oldu mu? Anne tereddütsüz, "Hayır." diyebildi. Ulrik devam etti; "Bir defasında benim yaramaz bir çocuk olduğumu söylemen kesinlikle bir hataydı." Konuşma neredeyse kötü gitmek üzereydi çünkü annenin sesi yükseldi ve böyle bir şey söylediğini yalanladı. Ulrik sakin kaldı ve devam etti; "Öyleyse yanlış duymuş olmalıyım." Anne sakinleştiğinde Ulrik yeniden denedi; "Anne, benim iyi şeyler yapmamın senin için önemli olduğunu biliyorum." Anne katıldı ve Ulrik devam

etti; "Bana söylemeni istediğim bir şey var. Bunu yaparsan daha iyi hissedeceğim." Annesi iletişime açık göründüğü için Ulrik ifadesini sürdürdü. Anne ilk bölümü söylemekte zorlandı fakat ikinci bölümü birçok kez söylemişti. "Ulrik sen yardımsever bir çocuktun. Net olarak hatırlıyorum, öyleydin. Yardımsever bir çocuktun." Ulrik, eski bir bahçeyi otlardan temizlemiş olmanın verdiği güzel duyguyla sohbeti sonlandırdı.

Mette, oğlu Rasmus'un hayatında bir durum dağınıklığı olursa, kendisine yılda birkaç kez de olsa e-posta göndermesi hâlinde gerçekçi bir hedefin ortaya çıkacağı sonucuna vardı. Mette oğlunun, henüz kendisi ile aynı odada bulunmaya hazır olmamasına rağmen, bu iyiliği yapacağını umuyordu. Birbirlerini görmeseler bile oğlunun hayatının bir parçası olduğunu hissedebileceğini hayal etti. Ayrıca birileri ona oğlu hakkında bir şeyler sorduğunda verecek cevapları olacaktı. Böylece Mette çocuğuyla teması yetersiz olduğu için hiçbir zaman acı ve utanç verici bir şeyi kabul etmek zorunda kalmayacaktı.

Rasmus annesine iyilik yapmaya istekliydi. Bu durum e-postası çok gerçekçi olmasına ve çok fazla duyguya ihanet etmemesine rağmen Mette, bunun hiçbir şey olmamasından çok daha iyi olduğunu düşünüyordu.

Elbette Hanne, Ulrik ve Matte, akrabalarının onlara bu kurtarılma sözcüklerini ve durum e-postasını önermelerini çok isterlerdi. Fakat yapılmadıysa bile diğer kişinin ağzına konulan kelimeler aracılığıyla yapılan kelime alışverişi hiç yoktan iyidir.

Çoğu insan yakın akrabalarının ve arkadaşlarının iyi olmasını ister. Fakat bazıları gerçek şeyler söylemek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Hatta bazıları suçluluk duygularını dindirmek için bile yardıma ihtiyaç duyarlar. Böylece her şey, iletişimi boğan uzun bir savunma konuşması ile bitmez.

Kırılgan ya da mesafeli davranan yakınından iyi bir ifade ya da haber elde edemediysen, onsuz da yapabilirsin. Bu işi, o kişinin adına bir başkasının yapmasını isteyebilirsin ya da bir psikoterapistten yardım alabilirsin. Fakat mümkünse, problemin bulunan aile üyesinden ya da yakın arkadaşından onay almak, iyi ve özgürleştirici olacaktır. Bugün yapılmasa bile, gelecekte bir noktada yapılması mümkündür. Birçoğumuz yaş aldıkça daha hassas ve daha esnek oluruz.

Alıştırma:

O kişiden duymak istediğin belirli bir ifade olup olmadığını düşün. O kişiden bu ifadeyi dile getirmesini istemenin iyi bir fikir olup olmadığını göz önünde bulundur.

8. Bölüm'ün özeti: Kişinin verebileceği çok şey olmasa bile ondan iyi bir şeyi al

Bazı insanların verebileceği çok fazla şey yoktur. Yine de iletişimin korunması için sebepler olabilir; özellikle de yakın bir aileyseniz. Söz konusu kişinin sana verebileceği çok büyük bir şey olmadığından savaşmayı bırakıp, vermesi gerekenlerin ne kadar küçük şeyler olduğunu fark edersen, ilişkiniz senin için de diğer kişi için de herhangi bir şekilde verimli olmaya devam edebilir.

Bölüm 9

Gizli sebebi tahmin et

Geride bırakılan olmak, özellikle ilişkinin karşı tarafına ne olduğunu bilmeden dürüstçe bir cevap alamadıysan acı verici olabilir. O kişinin bir şeye kızmış olduğunu düşünebilirsin. Bu, geri çevrilmiş hissettiğimizde bulduğumuz ilk tipik nedendir. Öfke çoğunlukla, biri ile aramıza mesafe koyma nedenimizdir. Fakat bunun dışında başka sebepler de olabilir.

O kişinin kendini niçin geriye çekmiş olabileceğine dair alternatif sebepler

Net bir cevap alamadıysan, bunun sebebi o kişinin kendini geriye çekme sebebinden dolayı mahcup olması olabilir. Büyük ihtimalle o kişi, bu ilişki bünyesinde gelişemediğini ifade etmekte zorlanıyordur. Tahminde bulunarak ona yardımcı olabilirsin. Aşağıda göz önünde bulundurabileceğin bir dizi muhtemel sebep mevcuttur. İlk olarak başlıkları okuyabilirsin. Daha sonra her bir başlık, teker teker detaylandırılacaktır.

1. Değişti ve yeni arkadaşlar edindi.
2. Seninle yapacak fazla bir şeyi yok.

3. Faydalanmanın, daha çok senin tarafında olduğunu fark etti.
4. Kıskançlıktan acı çekiyor.

1. Değişti ve yeni arkadaşlar edindi.

Bir ilişki devrede olması gereken olumsuz hisler olmadan da düşüşe geçebilir. Belki bir zamanlar çok yakın olduğun ilişkinin diğer tarafı, bugün yeni ilgi alanlarına ve kendisi ile daha fazla ortak alanı olan yeni arkadaşlara sahiptir. Bu durum, aynı derecede değişim yaşamamış geride kalan kişiler için çoğunlukla anlamsızdır. Derinden gelen basit dilekler, ilişkinin her zaman olduğu gibi devam etmesi yönündedir. Değişen kişi muhtemelen mahcuptur ve dürüstçe "Ben değiştim. Birlikte yaşadıklarımız benim için çok sınırlı ve sıkıcı hâle geldi. Sen benim olduğum kişiyi anlayamıyorsun, ben farklı bir şey istiyorum." derse kendini beğenmiş görünmekten korkuyordur.

2. Seninle yapacak fazla bir şeyi yok.

Birçok insanın yoğun hayatlara sahip olduğu ve bu nedenle de kesinlikle zaman geçirmek istedikleri kişilere öncelik vermek zorunda oldukları bir dönemde yaşıyoruz. Yeni bir tanışma çoğunlukla başka bir kişiyle görüşmeye vaktimiz olmadığı anlamına gelir. Bazen bunun sebebi, yeni olanın eski ve alışılmış olandan daha heyecan verici olması kadar basittir.

3. Faydalanmanın daha çok senin tarafında olduğunu fark etti.

Birlikte olmaktan en çok faydalanan taraf sen olabilirsin. Örneğin; bu, karşı tarafın senin ona olduğundan daha iyi bir dinleyici, daha fazla bilgi sahibi ve değişik konulara daha fazla ilgi duyan biri olmasından kaynaklanabilir. Belki de karşı taraf, o

ya da bu şekilde ilişkiye daha fazla katkıda bulunandır. Karşı tarafın, ilişkinizin yeterince karşılıklı olmadığını düşündüğü sonucuna varırsan, karşı tarafın fikirlerine dayanarak inisiyatif almayı sonlandırabilirsin. Bunun sonucunda iletişimin aşağıya çekilmesi olasıdır ve bu durum senin için hem üzüntü hem de rahatlama getirecektir. İlişkiyi ayakta tutmak için çok fazla efor sarf etmen gerekiyorsa ve gösterdiğin çaba karşı tarafça takdir edilmiyorsa, ayakta tutulamayan bu ilişkinin, bitmesine izin vererek ve karşılıklı yeni ilişkiler için yer açarak kendine saygı göstermen daha iyi olacaktır.

Elbette, başka bir seçenek daha var. Karşı taraf senin için değerli bir arkadaşsa, kendini ona daha çekici hâle getirmek için çalışabilirsin. Örneğin; onun ilgi alanlarının neler olduğuna dikkat edebilirsin. Belki bir ilgi alanı sana derinden çekici gelmez fakat çoğunlukla bir konu hakkında ne kadar çok şey bilirsek, o konu o kadar ilginç hâle gelir. Belki o konu hakkında daha fazla okur ve daha fazla tartışırsan ilgin gelişir ve karşı taraf da bundan hoşlanır. Örneğin; bilgisayar oyunları, spor ya da kitaplar gibi karşı tarafın çıldırdığı gerçek bir ilgi alanı bulmakta başarılı değilsen, muhtemelen karşı tarafın ilgisinin onun için ne anlam ifade ettiğini bilmek ilgini çekecektir. Bunu ona sorduğunda karşı taraf büyük ihtimalle mutlu olacaktır.

Kendini çekici hâle getirmenin birçok yolu vardır. Örneğin; öğle yemeğini yapmayı ya da köpeğini dışarı çıkarmayı, çocuklarına bakmayı veya başka bir şekilde yardım etmeyi teklif edebilirsin.

O kişi muhtemelen ilişkinin eşit olmadığını söylemekte zorlanacaktır. Konuyu kendin açabilirsin. Örneğin; "Arkadaşlığından keyif almak isteyecek birçok ilgi çekici kişi olmasına rağmen, benimle vakit geçirmeyi istemiş olmandan çok memnunum." Kendini insanların öncelik listesinin sonlarına doğru bulmayı sık sık tecrübe ettiysen ve bu nedenle yeni tanıdıklar

ortaya çıktığında ilk olarak ayrılan sensen, kendini daha çekici bir arkadaş yapmak için çalışabilirsin.

Çekici insanlar genellikle, insanların heyecan verici bir şeyler bulduğu, iyi birer dinleyici olan, mizah duygusuna sahip ya da kendileri olmayı başaran kişilerdir. Çalışman gereken her şey onlarda var. Dinlemekte iyi değilsen, bunu öğrenebilirsin. Mesela, bir aktif dinleme kursuna katılmak verimli bir yatırım olabilir. İnsanların söyleyecek ilgi çekici bir sözün olmadığını düşündüğünü tecrübe ettiysen, bunu değiştirmeye çalışabilirsin. İşini değiştir, taşın, seyahate git ya da yeni bir etkinliğe katıl. Mizah ve kendin olmakla ilgili kurslar var. Terapi ve koçluk da ayrıca yardımcı olabilir.

4. Kıskançlıktan acı çekiyor

Hayatında bazı şeyleri başardığın zaman sosyal çevrendeki arkadaşlarının bazıları bu arkadaşlığa daha fazla katlanamayabilir.

Kıskanç olmak acı vericidir. Kıskançlık bir problemdir. Uzun zamandır umutsuz olduğun aşkı elde etmekte zorlanıyorsan, yakın arkadaşının yaşadığı mutlu, aşk dolu ilişki acı verici olabilir. İş hayatında görev almakta zor zamanlar geçiriyorsan, bir başkasının bu alandaki başarısını duymak zor olabilir.

Karımı kaybettikten sonraki ilk aylarda, birbiriyle uyumlu çiftlerin yanında duramıyordum.

Çok sempatik bir arkadaşım, onlarla vakit geçirmem için beni davet etti. "İstediğinde gelebilirsin." diye birkaç kez tekrarladı. Bir seferinde gitmedim. Eski ve iyi bir arkadaşımdı, kendimi gerçekten nankör hissettim fakat kendimi oraya gitmeye ikna edemedim. Olumlu cevap veremediğim için utandım. Keşke arkadaşımın karısı

hâlâ hayatta olduğu için onun yerine mutlu olabilseydim.

Ib, 73 yaşında

İlişkinin parçalarına ayrıldığı zamanlarda bu kişiye karşı bir kıskançlık besleyip beslemediğini göz önünde bulundur. İş arkadaşın kovulurken sen terfi ettiriliyor veya onun maddi durumu kötüyken sen hayal ettiğin evi alıyorsan, bu bozulmanın açık bir nedeni olabilir.

Kıskanç bir kişi, kıskançlığı hakkında konuşmaktan çok utanır. Yardımcı olabilirsin. Derinden istenilen bir şeyi başkasının başarmasına tanık olmanın diğer kişi için zor olabileceğini anladığını ifade eder ve sonra başarılarından bahsetmeyi bir süre ertelemeyi teklif etmen bir çözüm olabilir. Belki de yeni ilişkin ya da yeni terfin sıradan bir hâl alana kadar, başka şeyler için bir araya gelebilirsiniz. Yardım etmenin bir başka iyi yöntemi ise; o kişiyle, senin başardığın şeyi başarmasına nasıl yaklaşacağını konuşmayı teklif etmektir. Günün birinde aynı şeyi başarabileceğimize inandığımızda, kıskançlık daha az olacaktır.

Alıştırma:

Aranızı öfkeden başka açabilecek sebepler olup olmadığını düşün. O kişi değişip yeni arkadaşlar edindi mi?

Hayatında, söz konusu kişiyi kıskançlığa düşürecek gelişmeler olmuş olabilir mi?

O kişi aldığından daha fazlasını verdiğine karar verebilir mi?

9. Bölüm'ün özeti: Gizli sebebi tahmin et

Reddedilmiş hissedersek, hemen o kişinin öfkeli olduğuna inanma eğilimi gösteririz fakat bu durumun seninle kişisel olarak hiçbir ilgisi olmayabilir. Günümüzde, hayatları boyunca arkadaşları ve aileleriyle aynı yakın ilişkileri sürdüren insanların sayısı çok fazla değildir. Hareket ediyor ve değişiyoruz. Yanlış bir şeylerin olmasına gerek yok.

Karşı taraf seninle iletişim kurmayı, senin onunla kurmak istediğinden daha az istiyorsa, muhtemelen bunu sana söylemekte zorlanıyordur. Belki de sebebinden dolayı utanıyordur. Tahminde bulunarak ona yardımcı olabilirsin. Konu hakkında açıkça konuşmak, birbirinizle olan bağlantının kopmasıyla sonuçlansa bile büyük bir rahatlama sağlayabilir.

O kişinin çekilmesinin bir başka sebebi ise, ilişkinizin çok yakın ya da çok sınırsız hâle gelmesi olabilir. Bu konu hakkında daha fazlasını, ilerleyen bölümlerde okuyabilirsin.

Bölüm 10

O kişinin senden farklı olmasına izin ver

Bazı ilişkilerde, mesafe çok fazla olabildiği gibi az da olabilir. Bir ilişki o kadar yakın hâle gelir ki bir bakıma kaynaşmışsınızdır. Bu yüzden hiçbir taraf kimin ihtiyacının kime ait olduğu konusunda tamamen net değildir. Ben bu tür ilişkiler hakkında "birbirine karışan" (birlikte akma=kaynaşma) ifadesini kullanmayı tercih ediyorum fakat bazen "simbiyotik" kelimesini kullanacağım ki bu da aynı olgu için kullanılan başka bir kelimedir.

Yeni bir ilişkinin başlangıcında, benzerlikleri keşfetmek ve biri tarafından tanınmayı hissetmek eğlenceli olabilir. Bazı insanlar bir elmanın iki yarısı olmaya o kadar heveslidirler ki farklılıklarına bağlanmak yerine onları önemsiz gibi görürler. Aksi hâlde kendilerini daha gerçekçi aktarabilirlerdi. Onlar anlaşmazlıklarını nadiren dile getirirler, benzerliklerini ise hevesle söylerler. Aynı şeylere inanan ve aynı şeyleri yaptığını hisseden kişiler, birbirleriyle güvende ve rahat hissederler. Sorun, tekdüzeliğin bir bedelinin olmasıdır. Her iki taraf da birbirleriyle uyumlu olmayan yönlerini bastırır. Bu durum, ortak zemin dışında, ki-

şiliğinin bastırılmış parçalarını kendi bilincinden bile korumak için enerji harcamanı gerektirir. Aşağıda birbirine karışan tipik bir çift örneği verilmiştir:

Jens ve Karina birkaç yıl önce evlendiler. Hiç kavga etmemişlerdi ve hemen hemen her şey üzerinde anlaşıyorlardı. Örneğin; hükümete kızgınlıkları konusunda aynı fikirdeydiler. Aslında Karina, hükümet politikalarında küçük haklılıklar da görüyordu fakat aralarındaki iyi atmosferi yıkmamak için Jens'e hiçbir şey söylemedi. Ayrıca onlar Karina'nın iş arkadaşının hoşnutsuz bir insan olduğu konusunda da mutabıktılar. Jens bazen Karina'nın iş arkadaşının elinden gelenin en iyisini yaptığını düşünüyordu fakat bu düşüncesini Karina'nın fark etmesi hâlinde incineceğinden endişe duyuyordu. Kişisel olarak baktığında, Karina'nın iş arkadaşı iyi bir adamdı.

Onlar, tatile daima bir karavan ve araba ile giderlerdi. Jens uçmayı sevmezdi. Karina buna çok karşı değildi, bu yüzden de ABD'yi ziyaret etmeyi hayal ettiğini Jens'e hiçbir zaman söyleyemedi.

Aileler sık sık "Jens ve Karina ne düşünüyor?" veya "Jens ve Karina ne istiyor?" ifadelerini kullandılar. Aynı şeyi düşündükleri ya da istedikleri için böyle kabul edildi. Aileler buna alışmıştı.

Birbirine karışan ilişkiler çoğunlukla sıkıcı ve enerjiden yoksundur. Zıtlıkları yoktur. Örnek vermek gerekirse bireysellikleri şöyle sona erer: Kırmızı, siyah renkler çok iyi karıştığında kahverengi olur, artık siyahı kırmızıdan ayırt edemezsin. Çoğunlukla her iki taraf da birbirlerinin içsel yaşamlarına olan meraklarını kaybetmişlerdir çünkü her biri diğerini tamamıyla tanıdığına inanmaktadır. Aralarında doğru bir iletişim yoktur çünkü iyi iletişim, kim olduğunu gösterme ve hissetme cesareti gerektirir. Aynı zamanda o kişiyi heyecan verici, kendinden farklı ve sırrına erişilmez olarak görme yeteneğidir.

Çok benzer bir hâle mi geldiniz?

Birbirine karışmış ilişkilerde insanlar genellikle kendilerini "Ben" ve "Sen" yerine "Biz" ve "Bize" şeklinde ifade ederler. Örneğin; "Birlikte mutluyuz." ya da "Aile ziyaretlerine gitmeyi seviyoruz."

Bu insanlar tekdüzelikle bağlanmışlardır ve simbiyozdan (ortak yaşamdan) kurtulmak endişe verici hissettirebilir. Belki de sen benzerliklerinize dikkat çekerek onu kabuğuna çekilmeye ikna etmeye çalıştığında ve "biz" terminolojisini kullandığında, karşı tarafın yorgun göründüğünü ve geri çekildiğini fark etmişsindir. Bu durumda söz konusu kişi muhtemelen kendisi için daha fazla alana ihtiyaç duyacaktır. Bir şeyleri açarsan, onun yakınlaşmak isteyeceği iyi bir şans olacaktır.

Burada, diğer kişi senden farklıysa ya da başka şekilde hissediyorsa, senin için sorun olmadığını işaret edebileceğin, "biz" formülasyonunu "ben" ve "sen" olarak değiştirebileceğin bir dizi örnek var.

"Birlikte uyumlu değil miyiz?" şeklinde bir formülasyon kullanma, bunun yerine **"Seninle olmayı seviyorum, sen de benimle olmaktan hoşlanıyor musun?"** diyebilirsin.

"Şu gün buluşmuyor muyuz?" yerine **"Sen de istersen, bir gün bir buluşma organize etmek isterim."**

"Birlikte olduğumuzda hep çok güldük" değil, onun yerine **"Birlikte çok gülmüşüz gibi hissettim (gibi hatırlıyorum). Sen nasıl hissettin? Nasıl hatırlıyorsun?"**

"Birlikte çok güzel zaman geçirmiştik." değil, **"Seninle güzel zaman geçirmiştim. Sen ne hissettin?"** Ya da durumu diğer taraf için daha kolay hâle getirmek istersen; **"Benimle birlikteyken karışık duygular yaşamış olmalısın."** Böylece karşı tarafın olumsuz bir şeyler söyleyebilmesi için durumu meşrulaştırmış oldun.

Şöyle devam edebilirsin; "Bana deneyimlerinden daha fazla bahset."

Aşağıdaki örneklerde olduğu gibi, "birbirine karışmayan" bir üslupla konuştuğunda karşı taraf, seninkinden farklı olsa bile onun deneyimlerini ve hislerini dinlemeye istekli olduğunu anlayacaktır.

Belki, kendi eşsiz pozisyonunu ifade etmek için senin düşündüğünden daha ileri bilgisi olduğuna inanan ve sana alan yaratmak yerine, öncelikle biz formunda konuşan biri ile birlikte olmanın boğucu hissettirebileceğini fark etmişsindir. Belki de ilişkide diğer kişinin neyi olduğun hissini kaybettiğini fark etmişsindir. Belki de olduğun kişi olarak duyulmamanın ya da görülmemenin yarattığı hayal kırıklığını hissetmişsindir. Bunun yerine o kişinin kabuğuyla yaşadığını fark etmişsindir.

Belki karşı taraf seni kendi kabuğuna koyduğunda ve "Birlikte çok iyi çalışıyoruz." ya da "Tıpkı daha önceki krizlerimizde olduğu gibi şimdi de yolumuza devam ediyoruz." dediğinde, kötü bir atmosfer yaratmak istemiyorsun. İçinde olmanın tam olarak doğru olmadığını hissetmene rağmen kendini tuttuğunda, kabuktan dışarı çıkmak en iyi seçim olabilir.

Burada bazı şeyleri nasıl ifade edebileceğinle ilgili bazı öneriler var:

- Benimle güzel vakit geçirdiğini anlayabiliyorum? Senin hakkında ne hissettiğimi sorsana.
- Birlikte güzel seyahat ettiğimizi düşündüğünü biliyorum. Birçok yönden ben de öyle düşünüyorum. Fakat unutma ki biz iki farklı insanız. Bana göre seyahat genel olarak iyi bir deneyimdi fakat yorulduğum bazı şeyler de yok değildi.

Bir günden diğer güne, var olan birbirini etkileme yöntemini değiştirmek zor olabilir. İlişki çok yakın hâle geldiyse birbirinizi birkaç gün görmeme fikrini kabul etmek sağlıklı olabilir. Tekrar buluştuğunuzda, birbirinizi taze gözlerle görüp, ilişkiye birlikte yeni yöntem ve kurallarla başlamak daha kolay olacaktır.

Küçüklüğümüzde hepimiz simbiyotik ilişkiler yaşamışızdır. Yeni doğmuş bir bebek, kendisini annesinden farklı olarak deneyimleyemez. En iyi durumda bebekler, annelerinin neye ihtiyaçları olduğunu tahmin ettiği keyifli organizmalardır. Küçüklüğümüzde birçoğumuz sağlıklı bir birbirine karışmayı oldukça az kabul ettik. Bu yüzden bir yetişkin olarak birbirine karışan bir ilişkiye başlamak çekici bir durum olabilir. Bu sadece psikolojik olarak sağlıklı değildir. İletişimin kalitesi zayıftır ve kimse göründüğünü ya da duyulduğunu hissetmez.

Ebeveynler ve çocuklar arasında birbirine karışma

Ebeveynler ve onların çocukları arasındaki birçok ilişkide, onlar için iyi olabilecek olandan daha fazla birbirine karışma var. Küçükken sağlıklı simbiyozun (ortak yaşamanın) çok az olduğu anne-babalar farkında olmadan, birleşme özlemlerini çocuklarına yönlendirebilirler. "Kızım benim tüküren versiyonum." veya "Benim çocukken olduğum kadar arsız." gibi ifadeler sağlıksız bir ilişki olduğunu gösterir. Bazı ebeveynler, çocuklarının ne hissettiklerini kesin olarak bildiklerine inanırlar. Fakat durum böyleyse, muhtemelen çocuklarında gördükleri kendileridir ve çocuklar duyulmuş ya da görülmüş hissetmezler.

Çocuğun seninle arasına mesafe koyuyorsa, çocuğuna sanki o senin bir parçanmış gibi bilinçsizce bağlanıp bağlanmadığını düşünmelisin. Bu durumda çocuğun, kendisini keşfetme şansına sahip olabilmek için bir mesafe yaratmak durumunda kalacaktır.

Özellikle çocuklarımızla aramızdaki ilişkilerde, onun kim olduğunu ya da ne hissettiğini bildiğimize inanmak konusunda dikkatli olmak önemlidir. Çocuğun kendisiyle merak içinde olması ve kendisini sorgulaması çok daha iyidir. Dikkatini çocuklarındaki kendini tanıyabileceğin yönlere daha çok verdiysen, bir süreliğine aksini yapman ve onların kişiliklerindeki, senden farklı olan yönlere özel ilgi göstermen isabet olacaktır.

Alıştırma:

"Biz" yerine "Ben"/"Sen" demek ve farklılıklar yaratmak için çalışmalar yap. Örneğin; bazı ortak deneyimler hakkında konuşurken şöyle diyebilirsin; "Ben olayı bu şekilde deneyimledim. Sen farklı şekilde deneyimlemiş olabilirsin. Senin anlatacaklarını duyabilir miyim?"

Kendi farklılıklarını ifade etmeyi dene. Önce küçük adımlarla başlayabilirsin. Örneğin; o kişiye hangi rengi en çok sevdiğini sorarak başla. Sonraki görevin, neden başka bir rengi tercih ettiğini anlatmak olacak. Geribildirimde bulunmayı dene. Bu hâlihazırda birbirinizle paylaştığınızdan daha fazla enerjiye ve kahkahaya yol açabilir.

Bölüm'ün özeti: O kişinin senden farklı olmasına izin ver

Bir ilişkide anlaşmazlıklarını ya da farklılıklarını dile getiremiyorsan, bu ilişkinin içinde olmak senin için hayal kırıklığı yaratacak ve sıkıcı olacaktır. Kendindeki yanlışın ne olduğunu bilemezsin.

Ebeveynler ve çocuklar arasında birbirine çok fazla müdahale varsa çocuklar kendilerini bulmadıkları sürece, aileleriyle aralarına mesafe koymak zorunda kalacaklardır.

Bölüm 11

Ailene bak

Annenle anlaşmakta zorlanıyorsan, muhtemelen annen de kendi anne ve babasıyla zor zamanlar geçirmiştir. Onun anne babası da kendi anne babasıyla ve bu böyle devam eder. Çocuklarınla ya da diğer yakınlarınla yaşadığın iyi ve kötü şeylerle karşılaşmaktan kaçamazsın.

İlişki becerileri mirastır

En yakın bakıcılarınız bir çocuk olarak size bugün sahip olduğunuz ilişki becerilerini öğretti. Başkalarıyla psikoterapi ya da başka bir şekilde bağlantı kurma yolunda çalışmadıysanız, aynı şeyi anne babanızın yapabileceğinden ne eksik ne de fazla, tam olarak aynı duygusal seviyeye getirebilirsiniz. Bu ilişkide olmanın yolu yani senin en yakınlarına aktardıkların, onlarınkine benzeyecek.

Bazı insanlar, çocuklarıyla olan ilişkileri ile ebeveynleri ile olan ilişkileri arasında ortak bir şeyler olabileceğini hemen düşünmezler. Çoğu zaman daha yakından incelediklerinde aslında ebeveynlerinden aldıkları şeyleri aktardıkları kanıtlanmaktadır, sadece bunu başka bir şekilde yaparlar.

Çocukluğumun geçtiği evde, katı bir masa adabı vardı. Yemekleri çok standart ve atmosferi de soğuk bulurdum. Kendi çocuklarım olduğunda, masanın etrafında güzel bir atmosfer yaratmaya odaklandım. Çocuklarımın kötü davranışlarını bilinçli olarak görmezden geldim ve aslında onların günlerinin nasıl geçtiğine dair sorarak bir sohbet yaratmaya odaklandım.

Çocuklar büyüdüklerinde, arkadaşlarının evlerine gittiklerinde sorun yaşadılar ve masa adabını öğretmediğimden dolayı beni ayıpladılar. Dahası, yemek zamanlarında onlara olan yoğun ilgimin çok gergin olduğunu tespit ettiler.

Ina, 57 yaşında

Bu örnek, Ina'nın karşısındaki şeyle mücadele etmesine rağmen zorlu bir yemek ânını nasıl lehine çevirip idare ettiğini göstermektedir. Çok uçlardan, dengeli davranışlara geçmek zordur. Bazen bir taraftan diğer tarafa sallanan bir sarkaç gibi hareket ederiz. Sadece ne yaptığımız ve nasıl yürütebileceğimiz hakkında bilinçli olursak orta noktayı bulabilir ve dengeli davranışa ulaşabiliriz. Burada Johannes hakkında başka bir örnek var. O, babasının problemleri ile fazla ilgili olduktan sonra, kendi iç yaşantısında çocukları ve arkadaşlarına daha az karıştı. Yine bir dengesizliğin tekrarı.

Gençlik yıllarımda babamla birlikte yaşardım. Bir kadınla olan problemlerini bana anlatırdı. Ben müdahaleci olur, yardım etmeye çalışır ve kendimi onun yalnızlığına karşı siper olmak zorunda hissederdim.

Büyüdüğümde çocuklarımı ve diğer insanları kendi dertlerimle doldurmamaya karar verdim. Her zaman mutluymuşum ve iyi gidiyormuşum gibi göründüm. Sadece birkaç yıl sonra bunun ne kadar kafa karıştırıcı olduğunu ve çocuklarımın ya da diğer insanların kim olduğumu, neler hissettiğimi anlamadığını fark ettim.

Johannes, 52 yaşında

Her iki örnekte de bir kuyudan diğerine düşme eğilimi görüyoruz. Biz bu olguya karşı tetikte olmadıkça ve ihtiyacımız olduğunda doğru yardımı almayı denemedikçe bu modelde kolayca tuzağa düşebiliriz.

Gençken, ebeveynlerimizin bize karşı olduklarından daha iyi ve daha farklı ebeveynler olmayı planlarız. Daha sonra aynı modelde sıkışıp kaldığımızı fark ettiğimizde ve ebeveynlerimizi suçladığımız davranışları bizim de gösterdiğimizi anladığımızda şaşırabiliriz.

Yaşadığın problemlerin muhtemelen yaşam boyu ve ailenin yaşamı boyunca çok daha uzun sürelerde yaşanmış olduğunu düşündüğünde, bu durum aileni kabul etmeni kolaylaştırabilir ve bunun suçluluğunu bırakabilirsin. Bu kadar derin kaynakları olduğundan, insanlardan ailesinin nesiller boyu getirdiği problemlerin arkasında durmasını talep etmek çok fazladır. Bazı sorunları çözebilir ve çocuklarımızla, bizim ebeveynlerimizle olduğundan daha sağlıklı ilişkiler kurmayı başarabilirsek, çocuklar ve aileler gelecekte aile bağlarında çok daha başarılı olacaklar. Böylece ilişkilerde başarılı olmak nesilden nesile geçebilir.

İyi şeyleri aktarmaya öncelik ver

Ebeveynlerinle ve çocuklarınla ya da bir şeyler aktarmak istediğin her kimse onunla olan ilişkilerini geliştirerek sağlıklı ilişkiler yaratabilirsin. İkincisi ve kesinlikle en önemlisi, ebeveynlerinle birlikte olmak için çok fazla enerji harcıyorsan, çocukların için enerjiden yoksun olduğunda, ailenle tekrar iletişim kurmak akıllıca olacaktır.

Çoğunlukla en zorlu durum, çocukları küçükken verecek çok az şeyi olan ebeveynlerin sonra çok daha fazla zahmet çekmeleridir. Duygusal yoksunluk içinde yetiştiysen ve şimdi zorlu ebeveynler arasında sıkışıp kaldıysan, aynı zamanda yeterince özümseyemediğin şeyleri aktarmaya çalışıyorsan, gerçekten bir sıkıntı içerisindesin. Böyle bir durumla karşılaşmış fakat başa çıkacak enerjiye sahip olamamış olabilirsin. Bu nedenle, kendine zaman ayırmaya öncelik vermek ve ihtiyacın olduğunda yardım istemek önemlidir. Böylece çocuklarınla ya da bir şeyleri aktarmak istediğin kişi her kim ise onunla uygun şekilde bağlantı kurmak için yeterli kaynağa sahip olabilirsin.

Bazı insanlar ebeveynlerine sınır koymakta zorlanırlar, böylece kendileri ve çocukları için bir yer açarlar. Çünkü kutsal kitaplarında anne ve babalarını onurlandırmaları gerektiğini okumuşlardır. Aynı zamanda, kendilerini daha fazla koruyamadıklarında ebeveynlerin için endişe duymuyorsan açlıktan ölürler. Bugünkü durum bundan daha farklı. Bu nedenle, ebeveynlerinin verdiklerinden daha fazlasını almalarına izin vermekten daha çok bir ebeveyn ya da sevgini başka bir şekilde aktardığın kişi olarak davet edilecek doğru birey olmak daha iyidir.

Ebeveynler için doğal düzen, çocuklarına gelecek nesillere aktaracakları faydalı bir şeyler vermektir. Ebeveynler kırılgan ise, bu düzen bazen tersine döner ve çocuklar ebeveynlerine çok şey borçlu olduklarını ve orantısız bir sorumluluk üstlendiklerini

düşünürler. Bunun için enerjin varsa, en ideal şey ebeveynlerine karşı özenli olmak ve bir şeyleri aktarmaktır. Ailen çok ısrarcıysa ya da sen kendini yeterince enerjik hissetmiyorsan, çocuklarına öncelik vermen önemlidir. Çünkü yaşamaya devam eden ve gelecek nesillere fayda sağlayabilmek için bir şeyler verilmesine ihtiyaç duyanlar onlardır.

Alıştırma:

Ailendeki problemler hakkında düşün. Ailenin diğer üyelerine bu problemler hakkında sorular sor. Psikolojik bir rahatsızlıkları, intihar eğilimleri, duygusal yoksunlukları, insanları anlamada ve fark etmede beceri eksiklikleri ya da kendilerine özgü bir hisleri var mı? Olumsuz eğilimler varsa, ağır aile mirasına rağmen yapabildiğin iyi şeyler için kendini tebrik etmelisin.

11. Bölüm'ün özeti: Ailene bak

Ailemizin fertleriyle iletişim kurmanın yollarını öğrendik. Tipik olarak çocuklarımıza ya da arkadaşlarımıza bu yollarla bağlanırız ya da tam tersine gidip modelin tersini tekrarlarız.

Aile problemlerin muhtemelen anne ya da babanınki ile benzerdir ve bu problemler büyük ihtimalle ailenin geçmişinde birçok nesil boyunca tekrarlanmıştır. Her şeyi mükemmel yapmayı ve öncelikli hatalardan kaçınmayı beklersen, kendinden çok büyük bir talepte bulunmuş olursun. Aldığından biraz daha fazlasını aktarabilirsen, gelecek nesillere olumlu yön verebilirsin.

Bölüm 12

Bir ilişkiyi bitirmeni gerektirecek nedenleri bil

Bir kişiyle ilişkiyi kesmenin ya da kısıtlamanın çok çeşitli sebepleri olabilir. Bazıları doğaldır, bazılarının nedenlerini ise dikkatlice düşünmelisin.

Bu gerekçelerden herhangi biri sana tanıdık geliyor mu?

1. Söz konusu kişiyle artık rahat edemiyorum.
2. Onun problemleri beni çok yoruyor.
3. Bu kişiyle olmak beni sıkmaya başladı.
4. İlişkimizde bana kendimi kötü hissettiren bir rol verdi.
5. Onun için yeterince önemli değilim.
6. Bu kişi benim imajımı zedeliyor.
7. Bu kişi beni psikolojik ve fiziksel şiddete maruz bıraktı.

Aşağıda her bir gerekçenin detayını ve değerlendirmesini görebilirsin.

1. Söz konusu kişiyle artık rahat edemiyorum.

Bir ilişkide rahat olmakta zorlanıyorsak, bunun sebebi muhtemelen o kişinin içimizde uyandırdığı hislerle ilgili problemler yaşamamızdır. Tedavisel yörüngede, "kendimizle ilgili" zor zaman geçirdiğimizden bahsediyoruz. Kendi bedeninde olmaktan dolayı, zorlanma deneyimine aşinasındır çünkü duygular çok güçlüdür. Bunlar pozitif ya da negatif duygular olabilir. Bir zamanlar senin için önemli olan biriyle bir odada bulunmakta zorluk çekiyorsan, muhtemelen kızgınlık, üzüntü, acı, endişe ve şaşkınlık gibi güçlü duygular etkin olabilir.

Eski kız arkadaşımın da davet edildiğini bildiğim bir partiye gittim. Onu gördüğümde huzursuz hissettim. Öfke, hüzün ve özlemle doldum. Yoğun olarak bulunduğum yerden koşarak ayrılmak ve arabamı eve sürmek istedim, fakat kendi kendime "Böyle bir durumda duyguların tamamıyla doğal ve normal." derken, bulunduğum yerde kalmayı sürdürdüm ve onu uzaktan izledim. Derin nefes aldım ve vücudumun bu duruma birkaç dakika içinde nasıl uyum sağladığını hissedebiliyordum ve tekrar normal düşünebiliyordum.

Line, 38 yaşında

Duyguların çok güçlü değilse, mevcut durumda kalmayı dene. Birkaç derin nefes al ve duygularının orada olduğunu kabullen. Kendini o kişiyle görüşmeye hazırlayabilmek için aklındakileri başkalarına anlatarak hazırlanabilirsin. Duygularınla bağlantı kurduğunda, muhtemelen o duyguları hissedecek, diyaframından nefes almış gibi vücudunu doldurmasına izin verdiğini ve yavaşça alıştığını tecrübe edeceksin.

Kaslarını geliştirdiğin gibi belirli duygularla başa çıkma yeteneğini de geliştirebilirsin. Hiç ağır bir şey kaldırmadıysan, kol kasların zayıf kalır. Fakat zor olmasına rağmen ağır şeyler kaldırmaya çalışırsan, kasların egzersizlerle gelişecektir. Aynı şekilde belirli duygularla başa çıkabilme yeteneğini de kendini belli bir dozda onlara maruz bırakarak artırabilirsin. Yine aynı şekilde yeni yıkanmış kotlarımız, dar olmalarına rağmen içine girip esnediğimizde genişlerler. İçsel kendini zapt etme kapasiten de aslında kaçmak istemene rağmen duygularının içinde kalmayı sürdürürsen genişleyecektir.

2. Bölüm'deki mektup yazma pratiğinin burada bir yardımı olabilir. Duyguların hakkında yazdığın ve konuştuğun sürece, onlarla anlaşmanın daha kolay hâle geldiğini göreceksin. Kendi kendine duygularınla anlaşmakta daha iyi hâle geldiğinde, bu çalışma senin diğer insanlarla ilişkilerinde de yarar sağlayacaktır.

Genel olarak duygularının daha sağlam hâle geldiğini görebilirsin.

Bazen hisler ezici ve kafa karıştırıcı olabilir, onlarla başa çıkabilmek ve onları anlayabilmek için profesyonel bir yardıma ihtiyaç olabilir. Doğru yardımı araman hem ilişkiyi hem de kendini geliştirmek için iyi bir şans olacaktır.

2. Onun problemleri beni çok yoruyor

Karşındaki kişi seni, çözme sorumluluğunu almadığı büyük sorunlarıyla ağırlaştırıyorsa, iletişime ara vermek rahatlatıcı olabilir; tıpkı Sanne'nin aşağıdaki örnekte yaptığı gibi.

Annem takma dişlerinden yıllardır hiç memnun olmadı. Diş teknisyeni ile sık sık çatışma hâlindeydi ve tedavinin işe yaramadığını düşünmesine rağmen ücreti ödemek zorunda kaldığı için öfkeliydi. Diş teknisyeni üstü kapalı

olarak probleminin daha çok psikolojik olduğunu söylediğinde, annem tam olarak çıldırdı. Ziyarete gelip diş problemlerini bana anlattığında, benden sisteme kızgın olmamı bekledi ve ben de kendimi kötü hissettim.

Sanne, 34 yaşında

Annesinin öfke ve hayal kırıklığını ne kadar dinlerse dinlesin iyi gelecek bir çözüm olmadığını düşündüğü için enerjisini annesinin problemleri için harcamak Sanne'ye boş geliyordu. Enerjisini çocukları için harcamak daha iyiydi.

O annesinin kelime fırtınasını, aşağıdaki formülle durdurmaya çalıştı:

"Anne, ben sadece senin evladınım. Senin problemlerini çözemem. Dişlerinle ilgili problemi dinlemek beni zorluyor. Bundan sonra, bu konu hakkında daha fazla şey duymak istemiyorum." İlk etapta anne kızdı ve Sanne'nin bu reddiyle kendisine haksızlık edilmiş gibi hissetti. Fakat Sanne ile bu konu hakkında konuşmayı bıraktı, akıllıca olan da buydu. Aksi hâlde kızı ile iletişimi kaybetme riski altına girerdi.

Görünüşe göre onlarla hiçbir yere varma ve uygun yardımı bulma ihtimalin olmayan ve benzeri sorunlardan yakınan bir aile üyesini ya da bir arkadaşı dinlemek ya da ona tanık olmak can sıkıcı olabiliyor.

3. Bu kişiyle olmak beni sıkmaya başladı

Danimarka dilinde "sıkılmak" ("kede sig") dilbilimsel olarak "üzgün olmak" ("ked af det") ile yakındır. İlişkinde seni güvensiz ya da üzgün yapan şeyler olup olmadığını düşün. Böylece bundan böyle o kişiye karşı ne hissettiğini dürüstçe söyleyebilirsin. Birbirinizle mücadele edip, zorlamak yerine hoşnut etmeye

başladınız mı? Durum buysa, ilişkide neler yaşandığıyla ilgili dürüst bir konuşma, can sıkıcılığı yok edebilir.

6. Bölüm'de; dürüst bir konuşma ve ilişkideki iskeletlerin dışarı atılması için çok faydalı bir iletişim modeli olarak, iletişimin dördüncü katmanını tarif etmiştim. Aynı model burada da geçerli. Sıkıntı ilişkiye girdiğinde, doğrudan iletişim biçimine geçmek iyi olabilir.

Burada dürüst ifadelerle ilgili birkaç örnek bulunmaktadır:

- Seninle bir şeyler yapma arzumun azaldığını hissediyorum.
- Konuştuğumuzda, kendimi saate bakarken yakalamaya başladım.
- Keşke bana şaşırtıcı ya da yeni bir şeyler söylesen.
- Sana anlattıklarım hakkında bir şey soracağını umuyorum, böylece daha fazlasını dinlemek istediğini hissedebilirim.
- Soğuk olmak yerine, birlikte saçmalamayı isterdim.
- Seninle irtibatı tamamen kaybettiğim için çok üzüleceğim fakat birbirimizi daha az görmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Bu kadar doğrudan olmak, "Bay/Bayan Tavır"ın önereceği şeylerin tam tersidir. Karşındaki kişinin incinmesi ve öfkelenmesi riski kesinlikle mevcuttur. Öte yandan, ilişkiniz bitme sürecindeyse kaybedecek çok da fazla bir şeyiniz yoktur. Buna ek olarak, iyi bir şeyin ortaya çıkma şansı da vardır. Her halükârda sıkıntı, dördüncü katman iletişiminde bulunduğun sürece ortadan kalkacaktır.

Ayrıca her birinizin farklı yönlere sahip olması ve kademe kademe ortak noktalara sahip olmanız da mümkündür. Hayatını, artık uygun olmayan ve rolünün dışına çıkmış bir ilişkinin içinde tutmak için mücadele vermenin bir nedeni yoktur. Bü-

yüdükçe ve geliştikçe, aynı katı arkadaşlıkları hayatın boyunca sürdürmeye devam edebileceğin düşüncesi sana da hayalî gelecektir.

4. İlişkimizde bana kendimi kötü hissettiren bir rol verdi

Ebeveyni ile iletişimi koparmış yetişkin evlatlar çoğunlukla, ebeveynlerinin sözcüklerinde, hareketlerinde ve bakışlarında hissettikleri kendi imajlarının, gerçeğe uygun olmadığını söylerler. Ebeveynlerinin aynasında kendilerini göremeyip, şaşırırlar. Babalarının ve annelerinin onlara, derinlerde onlarla ilgisi olmayan tepkiler verdiklerini görürler. Belki de çocukluklarında, anne ve babalarının daha onlar doğmadan önce onlar için oluşturdukları kalıplara girmeye çalışmışlardır. Şimdi olduğu gibi bu kalıba uymayan taraflarını gösterdiklerinde ise, yanlış yorumlandıklarını ya da görmezden gelindiklerini fark ederler. Bu durum tipik olarak, zorlu bir çocukluk geçirmiş ve travmalarını taşıma sorumluluğunu kabul etmeyen ebeveynler ile ilgilidir. Bu tür ebeveynler, kendilerini fark etmeden tekrar tekrar aynı rolü oynayarak tuzağa düşerler ve çocuklarını sonsuz bir oyunda rehin alırlar.

Annemin özellikle iyi anne rolünü oynaması gerekiyor gibiydi. Bu rolün onun nezdinde başarılı olması için benim de mutlu, iyi ve zeki çocuk rolünü oynamam gerekiyordu. Bunu çok küçükken içgüdüsel olarak biliyordum. Bir yetişkin olduğumda, bu rolden çok farklı olduğumu öğrendim. Ayrıca bazen aptal, imkânsız ve son derece üzgün biriyim. Her yeni yanımı keşfeder ve özümserim, kendimi güçlü ve daha bütün olmuş gibi hissederim. Fakat annemi ziyaret ettiğimde o, şu an olduğum kişiyle hiçbir şekilde ilişki kuramaz. Tatlı ve zeki çocuğa iyi anne ro-

lünü oynamaya devam eder. Ne görüldüğümü ne de duyulduğumu hissederim. Bu durum bana ortadan kaybolmuşum ya da gerçek değilmişim gibi hissettirir. Sadece erkek arkadaşıma bu ziyaretten söz ettiğimde ve o, bu ziyareti gerçekleştirmenin benim için ne kadar zor olduğunu anladığında, tüm benliğimi tekrar hissetmeye başlıyorum.

Dorte, 50 yaşında

Herkesin, kendisini kabul ettiği şekilde duyulmaya ve görülmeye ihtiyacı vardır. Karşındaki kişide gördüğün kendine ait ayna görüntüsü çarpıtılmışsa, kendi kişisel sabit öz-deneyimini korumak gerçekten zor olabilir; özellikle de kendi benliğinle ilgili güvende hissetmiyorsan.

En içsel arzularınla, kişiliğinle ilgilenmeyen veya seni olduğun gibi göremeyen ebeveynlerle büyüdüysen, muhtemelen kararlı bir benlik hissinden yoksunsun. Ve kendinle ilgili daha fazla güven kazanmak için mücadele etmiş olsan bile, ebeveynlerinle birlikte olduğunda hâlâ sana dayatılanı hissedebilirsin. Bu yüzden onlarla birlikte olmak acı verici ve zorlayıcı hâle gelir.

Daha büyük ya da daha küçük derecelere kadar olan rolleri çocuklarımıza ya da birbirimize atfederiz. Sadece bu roller esnek olmadığında problemler ortaya çıkar ve o kişiye uymayıp ters düz ettiğinde artık düzeltilemezler. İnsanlara atfettiğimiz rollerin ne kadar esnek olduğu bizim ne kadar esnek olduğumuza ve repertuarımızda kendimiz için ne kadar farklı rol bulunduğuna bağlıdır.

Örneğin; sen sadece "eğlenceli, eğlendirici insan" rolünü oynayabiliyorsan, diğerlerine "izleyici" rolünü atfedersin. Sadece "dinleyerek yardımcı olan" rolünü oynayabiliyorsan, karşındaki kişi "problem çocuk" rolünü alır. Sen sadece "masum kurban"

rolünü oynayabiliyorsan, diğerleri muhtemelen hem "yardımcı/ kurtarıcı" hem de "yok edici" rolünü alacaktır.

Bazı insanlar geçmişten gelen rolleri oynamaya devam ederler ve ilişkide bulundukları kişiler için anlamlı olmayan davranışlarda bulunurlar. Diğerlerine roller verirler ve sanki o insanlar sadece o roldeymiş gibi davranırlar, çevrelerindeki insanların iç dünyalarında kendilerini nasıl deneyimlediklerini göremez, anlayamaz ve onlarla ilgilenmezler. Mesela bu kişi, trende sorulmamasına rağmen, dertli hikâyesini başka bir yolcuya anlatan bir kadın olabilir. O yanındaki yolcuya gerçekte kim olduğunu, onu dinlemek isteyip istemediğini, yorgun olup olmadığını ya da dinlenmeyi tercih edip etmediğini öğrenmeden "yardımcı" rolünü atfediyor. Bir başka örnek, oğlunu diğer çocuklardan daha iyi gören bir baba olabilir. Babasının hayranlığıyla övülen oğlu ilk başta her şeyde en iyi olmaya çalışır fakat sonra kendini kaybeder.

Kendi oyununda başkalarını kullanmak suistimalin bir şeklidir ve her iki taraf için de sağlıklı değildir. Ancak bu, hastalık gibi bir şey de değildir. Geçmişten gelen bir oyunun içinde sıkışıp kaldığında, bilmeden ya da bununla bir anlaşmaya vararak gerçekleşir. Suistimali gerçekleştiren sensen veya kendini başka birinin oyununda kullanılıyorken bulduysan, bu konu hakkında konuşabileceğin birini bulmak iyi bir fikir olabilir. Bu durum çocuklar ve ebeveynler arasında gerçekleşirse, berraklığa ulaşmadan ve birlikte olmanın yeni bir yolunu bulmadan önce her iki taraf için de birçok yardımı gerektirecek kadar karmaşık ve anlaşılmaz bir hâl alabilir.

Ebeveynlerine ya da diğerlerine karşı şaşkın, yanlış ya da gerçek dışı hissediyorsan, bunun nedeni seninle ya da şu andaki ilişkinle ilgisi olmayan bir oyunun içine girmiş olmandır. Bir başkasının kendisi hakkındaki yanılsamasını sürdürmenin bir

parçası olabilirsin. Her halükârda bu durum hiç kimseye faydası bulunmayan, senin için ise çok can sıkıcı ve enerji gerektiren bir durum olacaktır. Bu yüzden bir orta yolunu bulup bu durumun dışına çık. Yanılsama parçalandığında incitir fakat hepimiz gerçekliğin zemini üzerinde durarak daha iyisini yapabiliriz.

Tango için iki kişi gereklidir. Biri yeni adımlar atmaya başlarsa, diğeri dansa bu şekilde devam edemez. Karşındaki kişinin sana verdiği rolü oynamaya son verirsen, o kişi kendi rolünü oynamayı sürdürmekte zorlanacaktır, bu durumdan hoşnut olmayacak ve belki kaygısını ya da acısını sana yöneltecektir. Bununla birlikte sen yeni adımlar atmaya devam edersen, bu uzun vadede herkes için daha iyi olacaktır. Ayrıca karşı taraf da en iyi ihtimalle, yardıma ihtiyacı olduğunu fark edecektir.

Aileler çocuklarına kolayca roller verebilirler. Fakat aynı durum başka ilişkiler için de geçerli olabilir. Kim olduğunu açıkça belli etmeyen kişilere rol vermek en kolayıdır. Kim olduğuna, ne istediğine ya da ne istemediğine saygı gösterilmesi için savaşmak, bir başkasının oyununun bir parçası olmamak için kendini korumaktan daha iyidir.

Önemli bir insanla birlikteyken ya da işyerinde başarılı olmakta zor zamanlar geçirirken, kendine hâkim olmakta zorlanıyorsan, yazılı iletişimin bir mola alternatifi olup olmadığını düşünebilirsin. Belki o kişiyle mektup arkadaşı olabilirsin. Böylece ezici olmadan, hesaplaşması zor olan bir etkileşim modelinde kendine hâkim olma egzersizi yapma seçeneğine sahip olursun.

5. Onun için yeterince önemli değilim

Karşındaki kişi senin için, senin onun gözünde olduğundan daha fazla önem taşıyorsa, bu acı verici olabilir ve ilişkide düşük bir öz-saygı yaratabilir.

Çiftlerde tarafların, birbirlerini tam olarak aynı düzeyde sevmeleri nadirdir. Tipik olarak biri diğerinin tersine, daha fazla ilgili olacaktır. Bu tek başına bir problem değildir. Fakat çok seven ya da çok ilgilenen ile diğeri arasında çok büyük bir fark varsa bu en çok seven taraf için zor olacaktır. Her zaman birlikte olmak istediğin o kişiye çok fazla kafayı taktıysan, buna karşılık o kişi seni sadece belirli zamanlarda görmek istiyor ya da sadece yüzeysel bir ilişki istiyorsa, birbirinizi görmemek en iyi seçenek olabilir.

Martin'le beraberken düşüncelerim çoğunlukla onun hayatını düşünerek geçiyordu. Onun çok acımasız bir çocukluk geçirdiğini düşünmüş ve ona karşı derin bir hassasiyet hissetmiştim. Hayatında sık sık krizler olmuştu. Ona yardım etmeye çalıştım ve iyi bir tavsiye verdim. Ben ve benim hayatım hakkında olan konuşmalarımız çok nadirdi. Çoğu zaman durum bu şekilde devam etti. Hayatımda odaklandığım şey hakkında konuşmaya başladığımda Martin, nadiren soru sorardı. İlgisi yapmacık duruyordu.

Onunlayken birçok kez inisiyatif aldım. Örneğin; birlikte sinemaya gitmeyi ya da sadece birbirimizi görmeyi önerdim. O nadiren benimle bir şeyler yapmak isterdi. Bir gün kendimi anlamsız hissettim ve onunla iletişim kurmayı bıraktım. Sonra ilişkimiz koptu ve ben bunun üzerine uzun süre ağlamış olsam bile bunun en iyi çözüm olduğunu düşündüm.

Kamma, 42 yaşında

Doğal olanın önemini kavrayamazsan, ebeveynlerinle ilişkilerin de aynı oranda zor olacaktır. Belki ebeveynlerinin, senin için olduğundan daha fazla yatırım yaptıkları bir kardeşin gölgesinde duruyorsundur.

Ebeveynlerimi ziyaret ettiğimde beni, kardeşimin ne kadar iyi şeyler yaptığını, hangi sınavları geçtiğini, hangi dereceleri aldığını ve onu hangi kariyerlerin beklediğini anlatarak ağırladılar. Onlara çıraklığımı anlatmaya çalıştığımda ise ilgisiz göründüler.

Kasper, 24 yaşında

Bazı insanlar aileleriyle bağlarını koparırlar çünkü kendilerini ailenin yüz karası gibi hissederler. Ne zaman ailelerinden iyi bir şeyler almaya çalışsalar, hayal kırıklığına uğramış ve mutsuz olmuşlardır.

Boşanmış ebeveynlerin, yetişkin çocukları babalarının yeni ailelerinde kendilerini çoğunlukla ikinci sınıf çocuk gibi hissederler. Burada birkaç örnek yer alıyor:

Babamı ziyaret etmek istediğimde, ona hangi zamanın uyduğu konusunda genellikle son dakikaya kadar bir yanıt alamam. Yeterince yatak olup olmadığı konusunda şüpheleri olur. Misafir yatakları, yeni eşinin çocukları, yeni eşi ile ortak çocukları ya da onların arkadaşları tarafından alınmadıysa benim için bir yer var demektir.

Hanne, 24 yaşında

Bazen babamı aradığımda, son derece hevesli bir şekilde tüm ailenin toplandığını ve harika bir hafta sonu geçirdiklerini söylüyor. Beni özlemediği için üzüntüden kalbimden bıçaklanmış gibi hissediyorum.

Maria, 28 yaşında

İlişkinin doğal ve sağlıklı olması için anne ve baba nezdinde öneme sahip değilsen, onları görmek çok acı verici olabilir. Ayrıca kendi kendine yeten bir aileyle bağlantı kurmaya çalışmak senin öz-saygını da azaltabilir.

Gözden düşmüş ve önemsiz hissetmek, sevilmemiş hissetmek kadar kötüdür. Bu hisler; onlarla birlikte olduktan sonra baş başa bırakıldığın hislerse ve bu konuyla ilgili diğer tarafla konuşmana yardımcı olmadılarsa, ziyaretlerinin sıklığı ya da uzunlukları doğrultusunda bir geri dönüş yapmak için iyi bir sebep olabilir, böylece diğer ilişkilerine de öncelik tanımış olursun.

İstediğin önemi elde etmekte zorlanan bir ebeveynsen, durum farklıdır. Çocuğunun diğer ebeveynine, arkadaşlarına ya da diğer ilgi alanlarına karşılık ikinci sınıf hissetmek acı verici olsa bile, çocuğunla iletişimini asla koparma. Ayrıca onlar çoğu zaman dikkatlerini başka şeylere vermiş olsalar bile, ebeveynler olarak çocuklarımızı destekleme konusunda net olmak çok önemlidir. Her zaman böyle görünmese bile bir öneme sahip olduğundan ve çocuğunun sana ihtiyacı olduğundan emin ol.

6. Bu kişi benim imajımı zedeliyor

İnsanlar sık sık duymakla ilgilenmediğimiz bir şeyler söyler. Çok baskın olduğun ya da savunmasız, etkilenmiş görünen belirli bir noktanı geliştirmeye ihtiyaç duyduğunu düşünebilirler.

Bu, seni incitmek için bilerek söylenmemişse, böyle bir şey olup olmadığını düşünmek için bir sebebin olabilir.

Diğer şeylerin yanı sıra yaşamda olgunlaşmak, özellikle önem vermediğimiz taraflarımıza karşı bilinçli olmak anlamına gelir. İşte tam da bu noktada; bizi sevmeyenlerin, sevenlerden daha büyük bir yardımı olur. İkinci grup, bir arkadaş olarak seni kaybetmek riskini göz alamaz, bu yüzden de bazı şeyleri öyle gizlerler ki senin daha zayıf yanlarına tepki verdiklerinde bunu anlayamazsın. Öte yandan seni sevmeyenler bu durumu, memnuniyetle ve doğrudan dile getirirler.

Ailenin ya da arkadaşlarının kaybedecekleri şeylerden korkmak yerine sana karşı cesur olup sana daha az pozitif olan yanlarını söylemeleri senin için bir avantaj olabilir. Bir ilişkiden, gururunun zedelenmesi nedeniyle vazgeçmek, kendi iç görünü artırma şansını kaçırmaktır. İnsanların seni nasıl gördüğünü duymaya tahammül edemiyorsan, bu insani olarak büyümen ve gelişmen için iyi bir şans ve güzel bir konudur. İnsanlara seni nasıl algıladıklarını sorup, dışarıdan nasıl göründüğün konusunda daha bilinçli olma şansını kullanabilirsin.

Elbette ailen ya da arkadaşların seni azarlıyorsa, alay ediyorsa, alaycı bir tonda eleştiriyorsa ya da sana karşı başka bir şekilde hoşnutsuz ve saygısızlarsa bu başka bir şeydir. Kimse senin mükemmel olmanı talep etme hakkına sahip değildir ve bir kişi dikkatini, gelişmen için potansiyeline çekmeye çalışıyorsa bunu kibarca yapmalıdır.

7. Bu kişi beni psikolojik ve fiziksel şiddete maruz bıraktı

Hiç kimse şiddete tahammül etmemeli. Bu yüzden bir ilişkide şiddet varsa bu durum, ilişkiyi geride bırakmak için yeterli bir sebeptir. Kabul edilebilir sınırın ne olduğu konusunda şüphe-

ye düşersen, bu konuyla ilgili başka birisiyle konuşmak iyi bir fikirdir.

Fiziksel şiddetin ne olduğunu biliyoruz fakat parmağımızla psikolojik şiddeti işaret etmek zor olabilir. Tipik olarak psikolojik şiddetin parçası olan bileşenlerin birtakım örnekleri aşağıdadır:

Rol şüpheleri

Orantısız suçlamalar

Olduğun kişi olmaktan dolayı eleştirilme

İğneleme

İftira

Kişisel saldırılar

Uzun bir süre görmezden gelme

Alaycı ifadeler

Çirkin takma adlar kullanma

Olumsuz karşılaştırmalar, örneğin; kardeşlerle

Kaba bir biçimde azarlamak

Nefret dolu bakışlar

Sen bir şey söylediğinde gözlerin yuvarlanması

Bir şeyleri kırıp dökme tehdidi

Şiddet tehdidi.

Biriyle olan iletişimini şiddet yüzünden kestiysen, kendini önemseme konusunda bir şey yaptığın için kendini tebrik etmelisin. Hiç kimse psikolojik ya da fiziksel şiddete maruz kalmayı hak etmiyor.

Her ne kadar bu kitabın amacı, insanları ilişkilere bir şans vermek konusunda cesaretlendirmekse de işin içine şiddet gir-

diyse bu söz konusu olamaz. Ancak şiddetin yalnızca bir kez gerçekleşen bir şey mi yoksa hâlâ olmaya devam eden bir şey mi olduğu arasında fark vardır.

Diyelim ki ailen seni çocukken fiziksel ve psikolojik şiddete maruz bıraktı ve sen de onları bir daha asla görmeme hakkını kullandın. Buna rağmen, onları hâlâ seviyor ve onlara küçük de olsa sevgini iletmek istiyor olabilirsin. Belki bunu sadece mektuplaşmayla ya da bir yılbaşı kartı aracılığıyla yapabilirsin. Muhtemelen, onlar da dehşet verici çocukluklar geçirmiş zavallılardır.

Şiddet eylemlerinin devam etmediğini varsayarsak ebeveynlerinle iletişimi sürdürmenin avantajları olabilir. Belki, ailendeki insanların geçmişi ya da erken çocuklukları hakkında soru sorabilme fırsatına sahip olmak istersin.

Ebeveynlerinle iletişim kurmak sana, kendini tanımanda da yardımcı olur. Muhtemelen çocukken onlarla ilgili inşa ettiğin, düşmanca bir görüntü ya da başka siyah-beyaz bir anlayışla yaşamaktan kaçınabilirsin. Onlarla iletişim hâlindeysen, kendini olgunlaştırıp geliştirirken bu görüntüyü de daha çok geliştirebilirsin. Böylece kendine ve başkalarına yeni bakış açıları kazandırıp daha fazla fark yaratabilirsin.

Ebeveynlerini nasıl gördüğün ya da nasıl anladığın, kendi anlayışın ile yakından bağlantılıdır. Ebeveynlerinin eski fikirleri ile yaşıyorsan, birçok önemli konuda eksiklik yaşayacağın bir kendini anlamaya mahkûm olma riskine sahipsindir.

Alıştırma:

İletişime karşı olma kararı aldıysan, nedenlerini daha geniş bir zamanda bir kez daha düşünmek isteyebilirsin.

İletişimden kaçınarak büyüme fırsatını kaçırır mısın?

İlişkide gözden kaçırdığın seçenekler var mı?

Ya da senin seçimin ayakları yere basan, sağlıklı bir özsaygı üzerine mi kurulu?

12. Bölüm'ün özeti: Bir ilişkiyi bitirmeni gerektirecek nedenleri bil

İlişkiyi koparmak ya da geride bırakmak için iyi ya da daha az iyi sebeplerin olabilir. İletişimi koparmak, bazen sınırlar koymaktan ya da o insana ne kadar üzgün ve yaralanmış olduğunu söylemekten daha kolaydır. En kolay çözümün, her zaman uzun vadede en iyi çözüm olduğu söylenemez. İlişkiyi sonlandırmayı seçebilirsin fakat o kişinin senin için anlam kazanmasından kaçamazsın. Söz konusu kişi hakkında duygulara ya da düşüncelere sahip olmamayı seçemezsin. İlişki çok incitici ise ya da psikolojik/fiziksel şiddet varsa en iyi çözüm birbirinizi bir daha görmemek olabilir. Bu kararı almak kesinlikle kolay değildir. Cesaret gerektirebilir. Şiddet bir defa gerçekleşmiş olup bir daha gerçekleşmeyen bir şeyse, iletişimin korunması için daha fazla sebebin olabilir.

Bölüm 13

Düzgünce veda et

Güzel bir cenazenin kederden kurtulmayı kolaylaştırabildiği gibi, senin için önemli olan birine anlamlı bir veda da o kişinin gitmesine izin vermeyi ve hayatına devam etmeyi kolaylaştırabilir. Belki ilişkinin sana verdiklerinden daha fazlasını aldığı kanaatindesin, bu nedenle tek başınıza gelişip gelişemeyeceğinizi her ikiniz açısından da görmek istiyorsun. Belki, ikinizden biri ilişkiyi sürdürmeye devam etmek istemesine rağmen diğeri, ilişkiyi sona erdirmeye karar verdi.

İlişkideki molanın sebebi kim olursa olsun, düzgünce veda edebiliyorsanız bu ikiniz için de gelişebilme şansını artıracaktır. Çok fazla insan bir ilişkinin bitiminden sonra öfkeyi, kargaşayı ve kendini yargılamayı sürdürür.

Bir vedada, "Teşekkür ederim." çok önemli bir ifadedir. Paylaştığınız olumlu bir deneyimi, onun seni desteklediği bir durumu ve hayatına getirdiği olumlu bir şeyi düşünebilirsin. İdeal olarak o sana iyi bir şey söyleyerek karşılık verecektir. Hiç olmazsa bu, birbirinizin gitmesine izin vermenin iyi bir yolu olur.

İlişkinin kopmasına karar veren kişi sen değilsen, hayal kırıklığı ya da yaralı duygular barındırıyorsan karşı tarafa söyleyecek olumlu bir şeyler bulmak zor olabilir. Ona cehenneme

gitmesini söylemeyi istiyor olabilirsin. Ancak iyi şeyler, onları hatırlamak için harcadığın zamana değer. Belki arkadaşların sana yardım edebilir.

Kendin ve o kişiyle ilgili daha iyi hissetmek istiyorsan, daha sonra o kişinin seninle ilgili suçluluk duygularının bazılarını ya da tamamını ortadan kaldıracak bir şeyler söyleyebilirsin. Bunu kendi başına yapabiliyorsan, onun gelecek yaşantısına katkıda bulunmuş olacaksın.

İşte birkaç örnek:

Benimle daha fazla ilişki kurmak istemiyorsun. Öyleyse, aksinin olmasını istememe rağmen doğru yol budur. Seninle birlikte olduğumuz için mutluydum. Kararını duymaktan üzüntü duydum. Fakat hayatımın geri kalanında senin için ağlayacağımdan korkmana gerek yok.

Sofie

Bu ilişkiyi daha fazla sürdürmemeye karar verdim. Şu an kendime bakmaya ihtiyacım var. İlişkimizin bir parçası benim için acı verici oldu. Fakat bu kötü olduğu anlamına gelmiyor. Bu ilişkinin içinde olgunlaştım ve bundan dolayı mutluyum. Senin hayatının da zor olduğunu biliyorum ve senin için en iyisini diliyorum.

En iyi dileklerimle, Rasmus

İyi bir veda anlamlı olmalı

Bazı ilişkilerde, son bir kez buluşmak ve düzgünce veda etmek mantıklıdır. Bununla birlikte, biri rahatlamak için çığlık atıp ağlayan ve geri dönen veya ezici taraf olmasın diye her iki tarafın da duygularını tutması ve frenlemesi için bir emniyet kemeri gereklidir.

Bir veda konuşmasının başarılı olması için her iki tarafın da belirli bir uzaklaşma hissi içinde bulunması gerekir. Böylece taraflar birbirlerine karşı empatiyi koruyabilir ve düzgünce veda etmek istedikleri kişiyi incitmeye son verip, kendilerini savunarak konudan uzaklaşma riskini almazlar. Buluşmak doğru olmazsa, sevgi dolu bir veda mektubu yazmak daha iyidir.

Ayrıca kendi küçük veda ritüelini oluşturabilir ve bunu avantajlı olarak birkaç kez yapabilirsin. Moladan sonra, derin bir veda ritüeline gitmeye hazır olmayabilirsin. Birkaç hafta ya da ay sonra tekrar denersen, daha derin bir karaktere sahip olduğunu deneyimleyeceksin. İşte, bir veda ritüeli için öneriler:

O kişinin bir fotoğrafını bul.

Onunla bağlantı kurduğun bir müzik çal.

Sana onu hatırlatan bazı eşyaları koy.

Eski arkadaşların ya da ilişkilerin için bir mum yak.

Fotoğrafa hoşça kal ve teşekkür ederim de.

Uygun bir zamanda yazmış olduğun veda mektubunu oku.

Ebeveynlerinden birisine veda edeceksen ve teşekkür edecek bir şey bulmakta zorlanıyorsan, bu cümle her zaman kullanışlı olacaktır:

*Hayatım için teşekkür ederim ve gelecekte, bana verdiğiniz hayatın gözler önüne daha iyi serilmesi için kendimi sizden farklı bir alan tanıyacağım.**

Bir arkadaşın varsa ve senin vedana tanıklık ediyorsa, bunun daha büyük bir etkisi olacaktır. Belli ki bu kişi aynı zamanda daha sonra üzüntün hakkında konuşacağın kişi de olacaktır. Muhtemelen bir rahatlama hissedeceksin. İlişkiyi bitirmeye karar vermiş kişi olsan bile aynı zamanda bir üzüntü hissedeceksin. Her ilişkide güzel bir şeyler vardır ve üzüntünün mutlaka yaşanması gerekir.

Veda ritüelini gerçekleştirirken rahatlayıp ağlamaya başlayabilirsin. Durum böyleyse, resmi duvara asabilir, üzüntün dibe çökene ve hayatında yeni bir bölüme başlamak için özgür hissedene kadar bir zaman diliminde her gün bakıp, hoşça kal diyebilirsin. Resmin önünde rahatlayıp ağlamak yerine, gergin ve üzgünsen henüz hoşça kal demek için hazır değilsin demektir. Ritüeli ilişki durduktan sonra gerçekleştirirsen, birkaç ay beklemeli ve tekrar deneyip, kolaylaşıp kolaylaşmadığını görmelisin. Aksi hâlde, birbirinizi bir daha görmeme konusundaki kararını bir kez daha gözden geçirmeyi deneyebilir ya da belki profesyonel tedavi edici bir yardım alabilirsin.

* Bu cümle; Doris Elisabeth Fischer 2018, s. 50'den esinlenildi.

Alıştırma:

Birlikte sahip olduğunuz güzel şeylere odaklan ve minnettar olabileceğin bir şey bul.

Onu, düzgünce veda edeceğin, birbirinize teşekkür edeceğiniz ve gelecek için şans dileyeceğiniz bir toplantıya davet et ya da ona sevgi dolu bir veda mektubu yaz.

Bir veda ritüeli gerçekleştir.

13. Bölüm'ün özeti: Düzgünce veda et

Bazı insanlar, ayrılmaya karar veren taraf olsalar bile, üzüntülerinin bu kadar güçlü olmasına şaşırırlar. Bazıları rahatlamanın derecesine şaşırır.

Uygun şekilde veda etmek önemlidir. Bunun her iki tarafın da ayrılığı nasıl ele aldığı ve yeni ilişkilere nasıl bağlandığı konusunda büyük önemi olabilir.

Bölüm 14

Gitsen bile iyi bir şey ver

İlişkini arkada bırakıp devam etmek istesen bile, uzlaşma önemlidir. Artık iletişimin olmasa bile affetmenin bazı şekilleri olmadan, bir başkasıyla olan ilişkin kolayca senin için bir huzursuzluk kaynağı olmaya devam edebilir! İlişkini korumak hatta derinleştirmek istiyorsan, affetmek ve uzlaşmak yol boyunca en gerekli aşamalardır.

Uzlaşma ve affetme

Affetmek (forgive), İngilizce'de vermek (give) sözünden türetilmiştir. İngilizce kelimenin başındaki, "for" ifadesi ise "bir şey için" anlamına gelir. Öfkenin bitmesini sağlamaz yani üzerinde bir kontrolümüz yoktur. Duygular, değişene ve başka bir şeye dönüşene kadar oldukları şeydirler. Örneğin; yaşadığın aldatmadan, kötüye kullanmadan ya da terkten dolayı düşündüğün her seferde hâlâ kızgın olmana rağmen birisini affedebilirsin.

Aşağıda affetmenin kulağa nasıl geleceğine dair üç örnek yer alıyor:

-Yaptığın şey hakkında sana hâlâ kızgın olmama rağmen, ikimizin de iyiliği için tekrar görüşmeyi istiyorum ve gereksiz yere olum-

suz şeyler düşünmemeye çalışacağım fakat seni ve ortak geçmişimizi şimdilik benim için mümkün olduğu kadar pozitif bir açıdan görmeye çalışacağım.

-Yaptığın şeyin doğru olduğunu hâlâ düşünmüyorum ama seni bu olayla alakalı olarak yeterince azarladım. Bu yüzden bundan sonra, yeni bir şey olmadıkça ve tekrar konuşmam benim için önemli hâle gelmedikçe abartmayı bırakacağım.

- Keşke ben küçükken bana daha iyi baksaydın fakat ne olduysa oldu. Eminim, elinden gelenin en iyisini yaptın. Bu yüzden şimdi, birbirimizin yaşamlarına nasıl eğlence getireceğimize odaklanmaya ve bu konu üzerinde durmaya çalışmak istiyorum.

Affetmek, o kişiyi suçundan dolayı cezalandırmaya son vermek ve yeni olasılıklara açılmaktır. Birbirinize yeniden ulaşmaya ve bir şeyleri yeniden birlikte yapmaya başlarsınız. Muhtemelen hâlâ sinirli olmanıza rağmen, aranızda yeni bir rahatlama olabilir. Aynı zamanda affetmek, bir şeyler hakkında konuşmayı ve birbirinizle daha derin bir düzlemde tekrar buluşmayı mümkün hâle getirir.

Gelecekte birbirinizi görmeyecek olsanız bile bir affetme ve uzlaşma ifadesi, hem senin hem de diğer kişinin gönül rahatlığı için muazzam bir öneme sahip olabilir. Birkaç örnek:

İletişimde olmamız artık benim için bir anlam ifade etmiyor. Fakat şunu bilmelisin ki geçirdiğimiz krizler bir insan olarak gelişmeme katkıda bulundular. Umarım, çatışmalarımızdan dolayı hâlâ canın acımıyordur. Her ikimiz için de son derece ağır koşullar vardı. İkimizin de elimizden gelenin en iyisini yaptığımızı düşünüyorum. Senin için gelecekte en iyisini diliyorum.

Saygılarımla, Jens

Artık iletişim kuramayacağımıza karar verdin. Bu konu hakkında üzgünüm ve bensiz hayatının daha iyi olacağını kabul etmekte zorlanıyorum. Fakat sen iyisini bilirsin. Bana kararını söylediğinden beri birçok fikrim var ve anlayışlı olduğumu, çok şey öğrendiğimi fark ettim. Sen her zaman belirleyiciydin. Bundan dolayı sana hayranım. Sert bir karar almaya cesaret eden ve önceliği kendini dinlemeye veren bir çocuğa sahip olduğum için gurur duyuyorum.

Sen ya da çocukların beni görmek isterseniz, bu beni mutlu eder. Bunu biliyorsun. Bunun dışında size bütün iyi dileklerimi sunuyorum. Benim hakkımda endişelenme. Seninle iletişimi kaybetmem konusunda üzgün olsam bile, hayatımı arkadaşlarım ve ilgimi çeken diğer etkinliklerle geçireceğim.

Sevgilerimle, Annen

Affetmek istiyorsan

Affetmek isteyen taraf sensen, diğer kişinin sahip olduğu duygulardan dolayı özgür olmasına izin vermen önemlidir. "Yeterince uzun süredir kızgınsın." yerine "Benim hakkımda birçok farklı duygun olduğunu fark ettim. Olumlu olanlarını arttırmak için yapabileceğim bir şey var mı? Seni kırdığım için inanılmaz derecede üzgünüm. Bunu telafi etmek için yapabileceğim bir şey var mı? Ya da işleri daha iyi hâle getirebilmek için birlikte yapabileceğimiz bir şey var mı?"

Özür talebini ilet

Bazı ilişkiler taraflardan biri özür dilememekte ısrar ettiği için bitebiliyor. Sen de bu kişilerden biriysen, ısrarını bırakıp bırakmamayı da düşünmelisin. Karşı taraf genellikle suçlu duygularını veya kötü vicdanını ifade eden biri değilse ve sen bugüne kadar onun ağzından birine karşı bir özür cümlesi çıktığını

duymadıysan, muhtemelen karşı taraf bunu yapamayacak kadar zayıf biridir. Onun ağzından bir özür almaya çalışmaya devam etmek, balık pazarına gidip bir ayakkabı almakta ısrar etmek gibi olacaktır. Bu bir enerji israfıdır. Karşı taraf senin istediğin yumuşaklığı ve esnekliği sergilemese ve ilişkiniz derin ve güvenli olmasa da ilişkinden zevk alabilirsin.

Yeni bir bakış açısı

Sen ya da karşı taraf özür dilememekte ısrar ediyorsanız, size yeni bir bakış açısı yardımcı olabilir. Karşı tarafın bir şeyleri mahvettiğini, seni hayal kırıklığına uğrattığını ya da amacına sekte vurduğunu düşünüyor olabilirsin. Senin başkası için bir şeyleri mahvettiğin durumları düşünmeye çalış. Muhtemelen, senin kasıtlı yaptığın bir şey değildi. Belki, duygularının ve talihsiz alışkanlıklarının etkisiyle genel bakışını kaybettin.

Bir başka bakış açısı, seni engelleyen ya da hayal kırıklığına uğratan kişinin bir zamanlar engellenen ve hayal kırıklığına uğratılan küçük bir çocuk olduğu gerçeğine odaklanmaktır. Onunla ilgili sempati ve dikkat duygularını uyandırıp uyandıramayacağını gör.

Burada kendine söyleyebileceğin bazı öneriler yer alıyor:

"Bu kişi özür dilemeyi kaldırabilecek biri değil. O psikolojik olarak kırılgan birisi olduğu için ona biraz sevgi vermeyi deneyeceğim."

Ya da
"O kişi içeride bir yerde yaralanmış bir çocuk olduğu için özür dileyeceğim, böylece devam edebiliriz."

Ya da
"Psikolojik olarak en güçlü, en bilge ve en sağlıklı taraf oldu-

ğumdan dolayı, bu kaynaklara sahip olmayana, karşı koymamayı seçeceğim."

Uzlaşmak istediğin kişi, fiziksel ya da psikolojik olarak şiddet uygulayan biri olsa bile kişinin çocukluğuna ya da güçsüzlüğüne odaklanmak şansızlık olabilir. Bu durumda sınırlarını belirleyip, hangi tür olursa olsun şiddeti durdurmak daha önemlidir.

Göreceli olarak sağlıklı bir ilişki kurmak için diğer kişideki çocuğu ve savunmasızlığı görmek, birçoğumuzdaki; çatışmaya, muhatabımızdan daha büyük, daha gergin ve daha tehlikeli karşılık verme eğilimimizi dengeleyebilir.

Alıştırma:

Affetmeye hazır olup olmadığını düşün. Karşı tarafı cezalandırmayı son verme hakkına sahip olduğun ve bunun yerine olumlu olanlara odaklandığın sürece, duygularının doğru olup olmaması mesele değildir.

O kişiyle yaşadıklarınla ilgili olarak bakış açını değiştirmenin, aranızda yaşanan bir sorunu çözüp çözemeyeceğini düşün.

14. Bölüm'ün özeti: Gitsen bile iyi bir şey ver

Affetmek; unutmak ya da öfkeni yok etmek demek değildir. Bu başarması imkânsız bir şey olurdu. Affetmek, verilen zarara rağmen o kişiye bir şeyler vermek demektir.

Hâlâ kızgın ve olayların sebep olduğu zararı dün gibi hatırlıyor olmana rağmen affedebilirsin. Gelecekteki iletişim amaca uygun olmasa bile, bazı uzlaştırıcı kelimeler her ikinizin iyiliği için harikalar yaratabilir.

Sonsöz

Nazik ol

İlişkin için savaşmaya karar verebilir ya da bitmesine izin verebilirsin.

Hayatında anlam sahibi olan insanların her biri, üzerinde canlı bir iz bırakır. Bu nedenle ilişkine dikkat ederek, mümkünse onu yeniden canlandırabilir ya da uygun bir hoşça kal diyerek ilişkiyi doğru rafa kaldırıp, daha fazla şey kazanabilirsin.

Karşımızdaki kişinin güdüleri ve o olmanın nasıl bir şey olduğuyla ilgili birçok sonuca varıyoruz. Fakat o kişiyi tam olarak asla anlayamayız. Aşağıdaki alıntıyı çok seviyorum:

> *"Karşılaştığın herkes, hakkında hiçbir şey bilmediğin bir savaşta dövüşüyor. Nazik ol. Her zaman".*
> John Watson (1850-1907)

Ya yeni bir ilişkiye başlangıç yapmanın ya sınırları belirlemenin ya sonlandırmanın ya da ilişkini arkanda bırakmanın üzerinde çalışıyorsun.

Her şey nazikçe söylenebilir.

Test
O kişiye yaklaşmaya ne kadar isteklisin?

Aşağıda, kendini test edebilirsin. Sayfa 132'deki skalada nerede olduğunu öğrenmek için testi çözebilirsin.

Öncelikle, senin bakışını yansıtan ifadelere basitçe bir çarpı koy. Testi çözerken belirli bir kişiyi düşünmen önemlidir. Bu test ile kendi başına ya da diğer insanlarla birlikte ne kadar ileriye gitmekte istekli olduğunu test edemezsin. Bu test özellikle "o kişi"ye bağlıdır.

1. Bir diyaloğa girecek olursam bu, o kişiden bir özür gelmesiyle başlar. _____

2. Bir diyaloğa girecek olursam, bu kişi bana bir buket çiçek göndererek ya da bir çeşit iyilik yapmayı teklif ederek bunu yapmaya hevesli olduğunu göstermelidir. _____

3. Kendimi bu kişiye tekrar açacaksam, zararı tekrarlamayacağına beni inandırmasına ihtiyacım var. _____

4. O kişi bir adım atarsa, ilişkimizdeki zorluklar hakkında yazılı bir diyaloğa gireceğim._____

5. O kişi teklif ederse, bir şeyleri hemen ya da yakın gelecekte konuşmak konusunda açık olacağım._____

6. İlişkimizi yeniden kurmak için kendim adım atmayı düşünüyorum._____

7. Bir gün, adım atan kişi olmaya karar verdim._____

8. Gelecek ay içinde, daha iyi iletişim sağlayabilmek için bir adım atacağım._____

9. O kişinin şikâyetlerini dinlemeye ve benim için tatsız olacağını bilmeme rağmen fikirlerini aktarmasına açığım._____

10. Bir şeyler hakkında konuşmak yerine, ona birlikte eğlenceli ya da keyifli bir şeyler yapmayı önermemi tercih ederse buna açığım._____

11. Bu kötü atmosfere sebep olduğum için özür dilemeye hazırım._____

12. Hatalarımı memnuniyetle kabul edeceğim._____

13. Onun için önemli olan bir konuda bilgi edinmek adına çaba göstermek istiyorum._____

14. Ona göre ilişkimiz hakkında profesyonel bir terapist ile konuşmak önemli ise, ben de bu konuda istekli olacağım._____

15. Bu kitabı iyice okuyacağım ve bazılarını sevmesem ve bana zıt olsa bile ilişkimizle ilgili gereken alıştırmaları yapacağım._____

16. O, kendisine meydan okuduğumu düşünüyorsa kendimi geliştirme konusunda bir kurs almaya, bir psikoterapist ya da koç ile seansa katılmaya istekli olacağım. Böylece kendim hakkımda daha emin olabilir ve kendimi daha iyi taşıyabilirim._____

17. Benimkinden farklı olsa bile, ortak geçmişimizin onun gözündeki hâlini kabul etmeye hazırım._____

18. Alternatif, onun iletişimimizi tekrar geri çevirmesiyse bana olanları kendimde tutmaya gönüllüyüm._____

19. Profesyonel bir terapist ya da hakem, profesyonel terapide, üzerinde çalışmam gereken bir konu olduğuna kanaat getirirse, seanslarda olumsuz davranışları değiştirmek ve hastalığı tedavi etmek için bir psikolog ya da psikoterapist aramaya gönüllü olurum._____

20. Reddedilme riskiyle karşı karşıya kalacak ve tehlikede hissedecek olsam bile, en yumuşak yanlarımı göstermeye ve olumlu hislerimle karşı tarafla bağ kurmaya açığım._____

21. O benim sıkıcı olduğumu düşünüyorsa yeni bir ilgi alanı geliştirmek, bir kurs almak ya da seyahat etmek gibi hakkında konuşabileceğim heyecan verici bir şey yapmaya istekliyim._____

22. Gereken buysa duygularım hakkında yalan söylemeye açığım. Örneğin; doğru olmamasına rağmen, artık kızgın olmadığım ya da gerçekte öyle hissetmememe rağmen, ona hayran ya da âşık olduğum yalanları gibi._____

23. Ben kabul etmesem bile, onun benim sahip olduğumu düşündüğü hatalarımı kabul etmeye hazırım._____

24. Aslında farklı düşüncede olmama rağmen, onunla aynı fikirde olduğumu söylemek gibi yalanları söylemeye hazırım._____

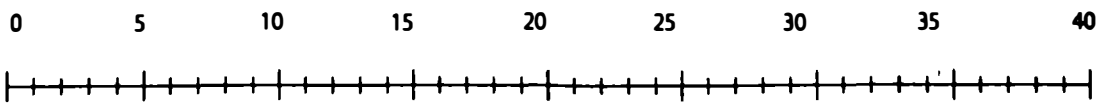
25. Aslında işvereninin haklı olduğunu düşünmeme rağmen, işverenin haksız olduğu konusunda ona katılmak gibi onu bir yalanla desteklemek konusunda gönüllü olurum._____

26. Değişmek için çaba gösterdim ve -bana tamamen doğal gelmese de- o beni bu yüzden seviyor._____

Skor nasıl hesaplanır?

Grup 1 ifadeleri	1-3	0 puan ver.
Grup 2 ifadeleri	4-8	1 puan ver.
Grup 3 ifadeleri	9-12	2 puan ver.
Grup 3 ifadeleri	13-21	3 puan ver.
Grup 5 ifadeleri	22-26	0 puan ver.

İşaretlediğin ifadelerin puanlarını birbirine ekle. Skorun puanlarının toplamı olacak. Skorun 0 ila 40 arasında bir sayı olmalı. Eğer 1, 2, 4, 5 ve 11 numaralı ifadelere "evet" cevabı verdiysen, puanların 0+0+1+ 1+ 2= 4'tür.



Sonucunu yukarıdaki skalaya yerleştir. Ulaşmaya istekli olma konusundaki sonucundan memnun olup olmadığını ve puanını başka bir yönde değiştirmek için çaba göstermek isteyip istemediğini düşün.

Sonucun

Hiçbir sonuç doğru ya da yanlış değil ve bu mümkün olduğu kadar yüksek sonuç almakla ilgili bir şey de değil. Örneğin; ilişkiye tekrar başlamak için cesaret göstermeye ve kendine güvenebilmek için bir özüre ya da belki zararın bir daha tekrarlanmayacağına dair bir güvenceye ihtiyacın varsa, bu tamamen mantıklıdır.

Testi, kendi başına ya da belirli bir ilişkideki bir hedefe doğru ilerlemekte ne kadar istekli olduğunu görmek için uygula.

Beşinci grupta işaretleme yaparsan (İfadeler 22-26)

Beşinci gruptaki ifadelerden birine ya da birden fazlasına işaret koyduysan, o kişiyi o kadar özlüyorsun ki ilişkinizi korumak için kendi hislerine göre doğrularını ve gerçekliğe bakışını bir kenara bırakmaya hazırsın. Bu durumda küçükken muhtemelen senin için önemli bir olan bir kişi için de bunu yapmışsındır.

Küçük çocuklar birçok şeye "evet" derler çünkü onlara bakan yetişkinlere bağlılıkları ölüm kalım meselesidir. İletişimi elde etmek ya da korumak için sınırlar olmaksızın ruhlarını tersine çevirmeye istekli ve hazırdırlar. Bu çizgi üzerindeki hayat, onların isteğidir ve çoğu zaman ne gerekirse gereksin yanlış olmayı kabul etmek onlar için ağır basar.

Bazı durumlarda, iletişim tekrar kurulana kadar ilişkinde üstlenmeyi seçeceğin geçici bir konum olduğu sürece, kendinle uzlaşabildiğin kadar uzaklaşman akıllıca olabilir. Fakat böyle güçlü bir isteklilik kalıcı olursa, bu her ikiniz için de sağlıksız olabilir. Bu durumda bir psikoterapist ya da psikolog ile seans iyi bir fikir olabilir, böylece ilişkide neyin risk teşkil ettiğini netleştirebilirsin.

Sağlıksız bir ilişkinin parçası olmadığından emin olmak önemlidir ve bundan sonra depresyon, kaygı ya da yanıp tükenme gibi fazla bedeller ödemene son verir.

Skorun düşükse

Motivasyonun çok yüksek değildir. O kişi ve ilişkiniz hakkında genel olarak güvensiz hissediyorsun. Bu nedenle ilişki onarılacaksa, bu iyi bir oranda şans ve karşı taraftan gelecek iyi niyeti gerektirecektir.

Skorun yüksekse

Karşı tarafa olan iyi niyetin ve iyi bir ilişkiyi yeniden kurmak konusundaki motivasyonun yüksek. Karşı taraf elini uzatmayacak ya da uzatamayacak olsa bile, isteklerini yerine getirmek için iyi bir şansa sahipsin.

Kaynakça

Buber, M. (2010). *"Ben ve Sen"* [I and Thou], Eastford, CT: Martino Fine Books.

Davidsen-Nielsen, Marianne og Nini Leick. *"Healing Pain: Attachment, Loss, and Grief Therapy"*. Routledge, 1991

Falk, Bent. "Honest Dialogue". Presence, common sense, and boundaries when you want to help someone. Jessica Kingsley Publishers, 2017

Doris Elisabeth Fischer. *"Unravel Entanglements with love"*. Forlaget Familieopstiller 2018

Rosenberg, M.B. (2003). *"Nonviolent Communication: A Language of Life"*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Sand, Ilse. "*Come Closer*". Jessica Kingsley Publishers, 2017

Sand, Ilse. *"Tools for Helpful Souls"*. Jessica Kingsley Publishers, 2017

Sand, Ilse. *"Highly Sensitive People in an Insensitive World: How to Create a Happy Life"*. Jessica Kingsley Publishers, 2016

Sand, Ilse. *"The Emotional Compass: How to Think Better about Your Feelings"*. Jessica Kingsley Publishers, 2016

Sand, Ilse. *"On Being an Introvert or Highly Sensitive Person – a guide to boundaries, joy, and meaning"*. Jessica Kingsley Publishers, 2018

Yalom, I.D. (1980). *"Existential Psychotherapy"*. New York, NY: Basic Books.

Teşekkür

MPF psikoterapisti ve ilahiyat ustası Bent Falk'a; ki kendisi en çok satan "Honest Dialogue" kitabı da dahil olmak üzere birçok kitabın yazarıdır. Bent Falk, kişisel ve profesyonel gelişimimde paha biçilemez bir öneme sahiptir.

Psikolojide MSC ve Gestalt Analiz Enstitüsü'nün başkanı olan Niels Hoffmeyer'e; yıllarca büyük bir ilham kaynağı olmuştur.

Taslaklarımı okuyup bana geribildirimde bulunan herkese teşekkür ederim. Ellen Boelt, Margith Christiansen, Niels Dam, Christine Grøntved, Line Crump Horsted, Asger Høyer, Martin Håstrup, Jane Kipp, Margit Kyndal, Tina Paulsen, Kirstine Sand, Peter Sand ve Knud Erik Andersen'ı anmak isterim. Hepiniz bu kitaba bir iz bıraktınız.