Manuel J. Smith, Ph.D.
Çeviren: Doç. Dr. Gülden Güvenç

HAYIR Dediğimde Kendimi SUÇLU Hissediyorum

Sistematik Atılganlık Terapisinin Becerilerini Kullanarak Nasıl Başaçıkabilirsiniz

İnsanların sizi ezmesine izin veriyor musunuz?

Cinsel ilişkilerinizde kullanıldığınızı düşünüyor musunuz?

Zam istiyor, ancak alamıyor musunuz?

hyb yayıncılık...

ATILGANLIK HAKLARINA İLİŞKİN KURALLAR

I: Kendi davranışlarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı yargılama, bunları başlatma ve sonuçlarına katlanma hakkı size aittir.

II: Davranışınızı gerekçelendirmek için neden veya özür göstermeme hakkınız vardır.

III: Başka kişilerin sorunlarına çözüm bulma sorumluluğunuz varsa onları yargılama hakkınız da vardır.

IV: Fikrinizi değiştirme hakkınız vardır.

V: Yanlış yapma - ve bunlardan sorumlu olma hakkınız vardır.

VI: 'Bilmiyorum' deme hakkınız vardır.

VII: Başkalarıyla başaçıkmadan önce onların iyi niyetinden bağımsız olma hakkınız vardır.

VIII: Karar verirken mantıksız olma hakkınız vardır.

IX: 'Anlamıyorum' deme hakkınız vardır.

X: 'İlgilenmiyorum' deme hakkınız vardır.

SUÇLULUK DUYMADAN HAYIR DEME HAKKINIZ VARDIR

Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum

Sistematik Atılganlık Terapisinin Becerilerini Kullanarak Nasıl Başaçıkabilirsiniz

MANUEL J. SMİTH, Ph.D.

Çeviren: Doç. Dr. Gülden Güvenç

HYB Yayıncılık

HYB Yayıncılık 061
KENDİNİ GELİŞTİRME DİZİSİ 17

HAYIR DEDİĞİMDE KENDİMİ SUÇLU HİSSEDİYORUM
Manuel J. Smith

Özgün adı:
When I Say No I Feel Guilty
Original English Language Edition © by Manuel J. Smith
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları HYB Yayıncılık'a aittir.
© HYB Yayıncılık, Ankara, 1998
Yayıncının yazılı izni olmadan kısmen ya da tamamen hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Türkçe Birinci Baskı
HYB Yayıncılık, Ankara 1998
ISBN 975-6972-67-X

HYB Yayıncılık
Bilkent Plaza A3 Blok 21-24
Bilkent, 06533 Ankara
Tel: (312) 266 55 66
Faks: (312) 266 55 77

MedicoGraphics *ofset baskı tesislerinde basılmıştır.*

MedicoGraphics Ajans ve Matbaacılık Hizmetleri
Meşrutiyet Caddesi, Bayındır-2 Sokak 62/26
Kocatepe, 06640 Ankara
Tel: (312) 419 31 48
Faks: (312) 419 31 49

İnsanlığa,
gerçekten değer verdiğim
tek hayvan türüne
ve aşağıdaki üyelerine:
Dennis
Evelyn
Fred
Gladys
Hal
Ian
Irv
Jennie
JoAnn
Joe
Mannie
Phil
Sue
ve
Turk

Yazar, bu eserin ilk kopyasını yazmada ve kavramlarını oluşturmada, Dr. Bruce Leckart'ın çalışmasına teşekkür etmeyi bir borç bilir.

Önsöz

Sistematik atılganlık terapisine ilişkin kuram ve sözel beceriler, normal insanlarla birlikte çalışmanın bir sonucu olup, hep beraber yaşarken karşılaştığımız çatışmalarla etkili bir biçimde nasıl başaçıkılacağını öğretme çabasından kaynaklanmıştır. Atılganca başaçıkma konusundaki sistematik yaklaşımı geliştirme hevesim, ilk olarak 1969 yılının yaz ve sonbaharında Escondido, California yakınlarındaki tepelerde yer alan Barış Gönüllüleri Yetiştirme ve Geliştirme Merkezinde, Alan Değerlendirme Müfettişi olarak çalıştığım dönemde başladı. Bu dönemde, süslü deyişiyle klinik psikoloğun (veya onunla ilgili herhangi bir terapötik disiplinin) 'donatı'sı olan geleneksel tekniklerin değinilen yetiştirme ortamında oldukça sınırlı olduğunu üzüntüyle gözledim. Kriz müdahalesi, bireysel danışma veya psikoterapi ve duyarlık eğitimi ya da büyümeetkileşim grup yöntemlerini içeren grup süreçleri, görece normal Barış Gönüllüsü öğrencileri, deneyimli gönüllülerin deniz ötesi evsahibi ülkelerde karşılaşmış oldukları günlük insan etkileşimine özgü sorunlarla başaçıkmaya hazırlamada çok yetersiz kalıyordu. Bu hevesli genç adamlara ve kadınlara yardım etmedeki başarısızlığımız, on iki haftalık yoğun bir eğitim ve danışmanlık süresinden sonra, örneğin portatif bir böcek-öldürücü spreyin kulanıldığı ilk kurutma denemesinde ortaya çıktı. Tozlu bir tarlada, bir grup kırsal Latin Amerika çiftçisini etkilemek için hasır şapkaları, şortları, sandaletleri, asker botları, tenis ayakkabıları ya da çıplak ayaklarıyla topukları üzerine çömelmiş, kalabalık bir doktora öğrencisi, psikolog, psikiyatrist, dil öğretmeni ve deneyimli gönüllü takımı yer` alıyordu. Öğrenciler alan uygulamasına devem ederlerken yapay çiftçiler, böcek öldürücü spreyden çok köyün tarlalarına gelen bu yabancılarla ilgilendiler. Öğrenciler ziraat, veba kontrolu, sulama veya gübreleme sorularını yeterli düzeyde yanıtlarken, bir tek kişi bile yardım etmek istedikleri kişilerden gelebilecek: 'Bu makineyi satmanız için sizi

buraya kim gönderdi? Bunu kullanmamızı neden istiyorsunuz? Neden bunu bize söylemek için Amerika'dan kalkıp buraya geldiniz? Bunun size katkısı nedir? Neden ilk olarak bizim köyümüze geldiniz? Neden daha iyi ürün yetiştirmemiz gerekir?' gibi soruları yanıtlayamadı. Her öğrenci böcek öldürücü sprey hakkında çaresizce açıklama yapmaya çalıştıkça, yapay çiftçiler öğrencinin onlara gelme nedenleriyle ilgili sorular sorup durdular. Hatırladığım kadarıyla tek bir öğrenci bile, 'Quien sabe... Bütün sorularınızın yanıtlarını kim bilebilir ki? Ben bilmiyorum. Ben sadece tanışmak ve bu makinenin daha fazla ürün elde etmeniz için ne işe yaradığını göstermek amacıyla köyünüze geldim. Daha fazla ürün almak isterseniz belki size yardım edebilirim.' gibi atılganca bir yanıt veremedi. Kendilerini kuşkulu hedefler nedeniyle sorgulanmaya açık savunulamayacak bir konumda bulduklarında böyle savunucu olmayan bir tutum ve sözel atılganlık davranımı olmadığından öğrencilerin çoğu unutamayacakları utanç verici bir deneyim yaşadılar.

Onları yeterli dil, kültürel ve teknik becerilerle donattığımız halde hiçbir şekilde, hedeflerini, isteklerini, zayıf hatta güçlü oldukları yönleri kişisel olarak eleştirel bir bakış açısıyla inceleyerek, kamu alanında atılganca ve kendine güvenle davranmaya - kısacası kendilerini kişi olarak incelemeye hazırlamamıştık. Öğrencilerin ziraat, yapay çiftçilerin ise (gerçek campesinosların yapacağı gibi) öğrenciler hakkında konuşmak isteyecekleri durumlarda nasıl başaçıkılacağını öğretmemiştik. Onlara böyle bir durumda nasıl yanıt vereceklerini öğretmemiştik, çünkü o zamanlar ne öğreteceğimizi bilmiyorduk. Durum hakkında hepimizin belirsiz fikirleri vardı, fakat hiçbirimiz fazla yardımcı olamadık. Öğrenciye, yaptığı veya yapmak istediği her şey için bir gerekçe ya da bir neden göstermeden kendisini nasıl atılganca ifade edebileceğini öğretmemiştik. Öğrenciye, nasıl sadece: 'Çünkü istiyorum...' demesini ve gerisini de yardım edeceği kişilere bırakmasını öğretmemiştik.

Belgelerini alıp ayrılmadan önce geri kalan birkaç hafta boyunca, eğitim almaya hazır öğrencilerden mümkün olan hepsiyle, her türlü terapötik uygulama çeşitlerini denedim ve doğaçlama yaptım. Son hafta yaklaşırken, benden kaçınan öğrencilerin sayısı arttı. O zamanlar kafamdaki fikirlerin hiçbiri bir işe yaramadı, hatta umut vaat etmedi, fakat önemli bir gözlem gerçekleştirdim: Öz-eleştiriyle en az başaçıkabilen öğrenciler, diğer kişilerle olan etkileşimlerinde başarısızlığı kabul edemiyor gözükenlerdi - sanki mükemmel olmaları gerektiğine inanıyorlardı.

Aynı gözlemi, 1969 ve 1970de Beverly Hills, California'daki Davranış Terapisi Merkezinde ve Sepulveda, California'daki Gazilerin Yönetimi Hastanesindeki klinik görüşmelerimde de saptadım. Normal veya orta derecede fobileri olanlardan aşırı nörotik bozuklukları olan hastaları, hatta şizofrenikleri tedavi ederken ve gözlerken, birçoğunda daha aşırı düzeyde olmakla birlikte, genç Barış Gönüllüsü adaylarında görülen aynı başaçıkma yetersizliğinin olduğunu farkettim. Bu hastaların çoğu başkalarının kendilerine yönelik eleştirel ifadeleriyle veya sorularıyla başaçıkamıyorlardı. Özellikle bir hasta kendisiyle ilgili herhangi bir şey konuşmaya karşı öylesine direniyordu ki dört aylık geleneksel psikoterapide sadece birkaç cümle söyleyebilmesi mümkün olabildi. Diğer insanlarla hiç konuşmadan onlardan uzak kalması ve diğer kişiler olduğunda görülen aşikâr kaygısı, aşırı kaygı nevrozu teşhisi konmasına yol açmıştı. Barış Gönüllüsü adayı sendromunun sadece aşırı bir örneği olduğuna ilişkin sezgime dayanarak, kendisi hakkında 'konuşmak'tan ona en büyük zorluğu yaşatan insanlar hakkında konuşmaya kaydım. Haftalar süren bir dönemden sonra üvey babasının, kendisiyle iki davranıştan birini kullanarak ilişki kurduğunu -ya eleştirdiğini ya yönettiğini- ondan çok korktuğunu ve düşmanca duygular beslediğini öğrendim. Ne yazık ki genç hastamız üvey babasıyla eleştirisinin nesnesi veya yöneticisi olarak ilişki kurmanın dışında bir yol bilmiyordu. Bu nedenle hasta, otorite figürü olarak onun varlığında dilsiz kalmaktan başka bir şey yapamıyordu. Eleştirilme korkusu ve kendisini koruyamamasına ilişkin bilgisinden kaynaklanan, neredeyse istem dışı sessizliğini genellemişti ve özgüveni en az olan birisine karşı bile bu davranışı gösteriyordu. Bu genç adama üvey babasının eleştirileriyle başaçıkmayı öğrenmek isteyip istemediğini sorduğumda, benimle bir kişinin diğer bir kişiyle konuştuğu gibi konuşmaya başladı. Üvey babasından, ailesinden ve genel olarak kişilerden gelebilecek eleştirilere karşı onu duyarsızlaştırma denemeleri üzerinde çalışmaya başladık. Bir grup genç hastayı içki alemine götüren ve döndükten sonra servislerinde neşeli bir olay çıkartan bu 'dilsiz nörotik' iki ay içinde salıverildi. Son raporlara göre, üniversiteye devam ettiği, istediği gibi giyindiği, üvey babasından gelen herhangi bir protestoya karşın istediği şeylerin çoğunu yaptığı ve tekrar hastaneye gelmesini gerektirmeyen bir prognoz gösterdiği belirlendi.

Anılan başarılı yeni tedaviden sonra Sepulveda VAH'in Başpsikoloğu Dr. Matt Buttiglieri, bu tedavi tekniklerini benzer hastalarla denemem ve

atılgan olmayan kişiler için sistematik bir tedavi programı geliştirmem konusunda beni teşvik etti. 1970'in baharında ve yazında, bu eserde betimlenen atılganlık terapisi becerileri hem Sepulveda VAH'de, hem de Davranış Terapisi Merkezinde usta klinisyen ve meslektaşım Dr. Zev Wanderer tarafından klinik olarak değerlendirildi. O zamandan beri sözü edilen sistematik beceriler, benim, öğrencilerim ve meslektaşlarım tarafından atılgan olmayan kişilere çeşitli ortamlarda başka kişilerle nasıl etkili bir şekilde başaçıkacaklarını öğretme amacıyla daha da geliştirilerek uygulandı. Söz konusu atılganlık becerileri üniversite, ilçe kliniklerinde ve özel kliniklerde, üniversite eğitim programlarında ve derslerde, mezuniyet öncesi ve sonrası psikoloji programlarında, hafta sonu eğitim seminerlerinde ve profesyonel çalışma gruplarında, aynı zamanda, ilerleme, sosyal güvenlik, hapishane, rehabilitasyon ve kamu okulları eğitim programlarında öğretildi ve sonuçlar profesyonel toplantılarda rapor edildi.

Sistematik atılganlık terapisinden yararlanabilen kişilere, ister Barış Gönüllüsü adayları gibi diğer kişilerle günlük yaşamda sözel olarak başaçıkmada güçlük çeken kişiler, ister genç 'dilsiz' hasta örneğinde olduğu gibi nörotik diyelim, bana göre fark etmez. Anlamlı ve önemli olan şey yaşamın sorunlarıyla ve çatışmalarla ve bizim için bunlara yol açan kişilerle nasıl başaçıkılacağını öğrenmektir. Ceviz kabuğu içindeki bu şey, sistematik terapinin tümüyle ne hakkında olduğunu ve bu kitabın neden yazıldığını göstermektedir. Bu çalışmada betimlenen atılganlık becerileri, benim ve meslektaşlarımın beş yıl boyunca insanlara başaçıkmayı öğretirken yaşadığımız klinik deneyimlere dayanmaktadır. Mümkün olduğu kadar çok sayıdaki kişinin, birbirimizle başaçıkmaya çalışırken ve davranışlarımız konusunda zorlandığımızı hissettiğimiz zaman neler olduğunu daha iyi anlayabilmelerine yardımcı olma amacıyla sistematik atılganlık terapisinin kuramına ve uygulamasına ilişkin bir eser yazdım.

M.J.S.
Westwood Village
Los Angeles

Teşekkürler

Bu eserin son biçimini almasına ve klinik ve uygulamalı bir bilgi bütünü olarak sistematik atılganlık terapisinin geliştirilmesine katkıda bulunan meslektaşlarıma, öğrencilerime ve özel öğrencilerime, birlikte yaşantılarımızı betimlememe izin verdikleri için içten teşekkürlerimi belirtmek isterim.

Özellikle esere ilişkin yapıcı eleştirileri, önerileri ve gözden geçirmeleri için aşağıdaki kişilere teşekkür etmek isterim: Los Angeles İlçe Akıl Sağlığından yakın meslektaşım Bayan Susan Levine'a, M.S.W., klinik açıdan, fakat sıcak ve insanca bir bakış açısından yazılmış olan eserin her parçasını eleştirel olarak değerlendirdiği ve birçok dersten ve çalışma grubundan sonra bile sistematik atılganlığı hâlâ cesaret ve pırıltıyla öğrettiği için; Los Angeles'de California Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Başkanı Dr. Irving M. Maltzman'a daha önceki kopyaları okuyarak kitap haline getirmem için beni teşvik ettiği ve ilk teknik kopyayı gözden geçirdiği için; Barış Gönüllüleri meslektaşlarımdan Bay Fred Sherman'a M.S., ilk kopyayı gözden geçirdiği ve bunu geliştirmek için değerli öneriler getirdiği, ayrıca atılganlık çalışma gruplarında eğitim yaparken gösterdiği keskin zekâ, akıl ve sekiz saatlik çalışmalardan sonra oynadığı nefis Tevye rolleri için; California, Beverley Hills'deki Davranış Terapisi Merkezi Başkanı Dr. Zev Wanderer'a eserde betimlenen terapi tekniklerine ilişkin önerileri, danışmanlığı ve eleştirileri ve bunları yayımlamam için bana cesaret verdiği için teşekkür ederim. Bu kişiler, eserin son içeriğine ve yazılışına katkıda bulunmuş olmakla birlikte geriye kalan herhangi bir hata veya belirsizliğin tüm sorumluluğu bana aittir.

Aynı zamanda Nancy Stacy ve Jennifer Patten Smith'e yazdıklarımın anlamlı olduğu konusunda bana güven duyuran bu atılgan daktilo-

editörlerine teşekkür ederim; kafamdakini kağıda dökemediğim zaman bunu bana her zaman söyleyebildiği için özellikle Jennifer'a teşekkür borçluyum.

New York'daki Dial Press gazetesi Başeditörü Bayan Joyce Engelson'a özel teşekkürlerimi iletmek isterim. Bu eserde anlamlı bir fark yaratan sıkı çalışması ve şefkatli sevgisi için bu sıra dışı edebi oyma ustasına teşekkür ederim.

İçindekiler

BİR 1

Varlığımızı korumaya yönelik kalıtımsal davranımlarımız; kavga, kaçma veya sözel atılganlık aracılığıyla diğer kişilerle başaçıkma

Başka kişilerin yol açtığı sorunlar: Çatışma kaçınılmaz mıdır?

Varlığı korumaya yönelik ilkel davranışlarımız: Nasıl böylesine saldırgan olabiliyoruz ya da diğer kişilerden kaçınma eğiliminde oluyoruz.

Sözel sorun-çözme yeteneğimiz: Bizim ile diğer hayvan türleri arasındaki biricik fark.

Çocukken kaygılı, cahil ve suçlu hissetmeyi öğrenmek bizi nasıl edilgin, manipülasyona açık ve atılganca davranamayan yetişkinler haline getirebilir. Anababalar çocuklarının davranışlarını, onlarda kaygı, cehalet veya suçluluk uyandırmadan kontrol edebilirler mi?

İKİ 23

Temel insani atılganlık hakkımız - diğer insanlar bunu nasıl ihlâl eder

Başkalarının istediği şeyleri yapmak üzere nasıl manipüle ediliriz.

ATILGANLIK HAKKI I: Kendi davranışınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı yargılama, bunları uygulama ve sonuçlarına katlanma sorumluluğunu üstlenme hakkınız vardır.

Başkaları tarafından manipüle edilmeyi nasıl durdurabilirsiniz.

Manipüle eden kişinin temel aracı: Dışsal yapı. Her durumda geçerli olan kuralların varlığı gerekli midir?

Herhangi biriyle olan ilişkinize bakışınızı basitleştirmeye yarayan üç yol: Ticari, yetkeci ve eşit etkileşimler.

Atılgan olmak ahlâka ya da hukuka aykırı mıdır?

ÜÇ 45
Günlük atılganlık haklarımız - başkalarının bizi manipüle etmek için kullandığı ortak yollar

ATILGANLIK HAKKI II: Davranışınızı gerekçelendirecek bir neden veya özür göstermeme hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI III: Başka kişilerin sorunlarını çözmeye ilişkin bir sorumluluğunuz olup olmadığı konusundaki kararı yargılama hakkı size aittir.

ATILGANLIK HAKKI IV: Fikrinizi değiştirme hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI V: Hata yapma ve bundan sorumlu olma hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI VI: 'Bilmiyorum' deme hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI VII: Başkalarıyla başetme ilişkilerine girmeden önce onların iyi niyetinden bağımsız olma hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI VIII: Karar verirken mantıklı olmama hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI IX: 'Anlamıyorum' deme hakkınız vardır.

ATILGANLIK HAKKI X: 'Beni ilgilendirmez' deme hakkınız vardır.

DÖRT 67
Atılgan olurken öğrenmeniz gereken ilk şey: Sebat

Atılganlık hakları ve atılgan davranış: Her ikisi de atılganca yaşayabilme açısından önemlidir.

Sessiz edilginlik yerine sözel sebat.

Sistematik beceri olarak BOZUK PLAK.
Alışkanlık: İnsanlar kendi istediklerini size nasıl yaptırırlar.

Atılgan olabilmek için pratik hedefler: İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA, öz-saygınızı korumak ve atılgan olabilmenin sınırları.

BEŞ 83
Atılganlık içeren sosyal konuşma ve iletişim

Neden çoğunlukla dilimiz tutulur?

SERBEST BİLGİ ve KENDİNİ AÇMA olarak konuşma becerileri.

Başka kişilere kendi endişelerimizi açma: Manipülasyonu durdurma yollarından biri.

Göz-göze temas: Atılganca davranışın önemli bir parçası.

ALTI 95
Büyük manipülasyoncuyla atılganca başaçıkma: Eleştiri

Atılgan olmayan eleştirmenler: İstediklerini yaptırmak için sizi nasıl manipüle ederler?

Sistematik beceri olarak SİSLEME.
Eleştirel hakikatleri kabul ederken bir yandan istediğinizi yapmaya devam etme.
Mantıklı eleştiriyi ilke düzeyinde kabul ederken bir yandan istediğinizi gerçekleştirme.
Başarısızlık olasılığını kabul ederken bir yandan istediğinizi yapmaya devam etme.

Sistematik bir beceri olarak NEGATİF ATILGANLIK.

Negatif yönlerinizi ifade etme. Yüzde yüz yanlış bir davranışta bulunurken ne yapabilirsiniz?

İltifatlarla ya da eleştirilerle başaçıkma: Atılgan olduğunuzda aralarında fark yoktur.

YEDİ 113
Önem verdiğiniz kişileri size karşı daha atılgan ve daha az manipülatif olmaları için teşvik etme

Atılganca kendinizi ve ne yaptığınızı sorgulama: Bu, davranışınızı kontrol etme amacıyla kullanılan doğru ve yanlış ifadelerini nasıl ortadan kaldırır.

Sistematik beceri olarak NEGATİF SORGULAMA.

Eleştiriyi teşvik etme: Manipülasyonu nasıl azaltabilir.

İş ediminize ilişkin eleştiriyi teşvik etme: İşinizde terfi etmenizi nasıl mümkün kılar.

Kendiniz hakkında eleştiri teşvik etme: Bu, gözettiğiniz kişilerle daha yakın bir ilişki kurmanızı nasıl sağlar.

SEKİZ 127
Her gün içinde yer aldığımız ticari durumlar - paranın söz konusu olduğu yerlerde atılganca başaçıkma

Tipik ticari çatışmalarla başaçıkmada sistematik becerileri birarada kullanma: Seyyar satıcılar. Bozuk bir malı iade etme. Halkla ilişkiler. Otomobil tamircilerinden tamir isteme veya parayı geri alma. Profesyonel tıbbi tedaviye ilişkin sorunlar.

DOKUZ 167
Her günkü otorite durumları - danışmanlık veya uzmanlıkla atılganca başaçıkma

Yetke etkileşimlerinde atılganca davranmak için sistematik becerileri kullanma: Çalışan ile şef arasındaki ilişkiler. İş veya doktora programı için mülâkatlar. İş tekliflerine ilişkin tercih yapma. Dinleyiciler karşısında konuşma yapma ya da bir rapor sunma. Ana-babalar ile çocuklar arası ilişkiler. Öğretmenler ile öğrenciler arası ilişkiler. Yeniyetmelerle ilişkiler.

ON 219
Her günkü eşit ilişkiler - uzlaşmaya varma veya sadece 'Hayır' deme

Eşitiniz olmasına rağmen yeterince yakın olmayan kişilerle başaçıkmada atılganlık becerilerinin kullanılması: Otomobilinizi ödünç verme. Dayatıcı komşular. İş için borç isteyen arkadaşlar. Müdahale eden ana-babalar. Sizi manipüle eden flörtler ve sevgililer.

ON BİR 265
Gerçekten yakın eşit ilişkiler - cinsellik ve atılganlık

Cinsel isteklerinizi ve diğer isteklerinizi ifade etme: İstekler farklı olabilir, atılganca davranım aynıdır.

Korku ve öfke: Cinsel sorunların duygusal temelleri.

Kaygı Modeli, Öfke Modeli ve Karışık Model: Cinsel sorunlar için tedavi biçimleri.

Öğrenilmiş cinsel sorunlar ve yeniden öğrenmeyle nasıl tedavi edilebilirler.

Atılgan olmadan edilgin biçimde davranma ya da manipülatif davranma cinsel sorunlara nasıl katkıda bulunabilir.

Atılganca davranma cinsel yaşam biçiminizi değiştirmeye nasıl yardımcı olabilir: Değişmeye ilişkin saklı kaygı gündemleri. Farklı cinsel isteklere ilişkin uzlaşmalar. Alışkanlık haline gelen cinsel yaşamı veya yaşam biçimini aşabilmek amacıyla yeni yollar denemek üzere eşinizi teşvik etmek.
Kaygı, edilginlik ve ön-sevişme eksikliği. Sevişme frekansında azalma: Yatakta ve yatak dışında eş ile yakın ilişkiden uzaklaşma işareti.

Özet 307

Atılganca davranmayı mı, yoksa diğer kişileri kontrol etmeyi mi istiyorsunuz?

Birçoğumuz daha atılgan ve daha az manipülatif olursa topluma ne olur?

Diyaloglar Listesi

#	1	Carlo ve süpermarket satıcısı.	70
#	2	Sebatkâr biçimde 'Hayır' demeyi öğrenme.	75
#	3	Pete ve Jean SERBEST BİLGİ ve KENDİNİ AÇMA becerilerine ilişkin bir sosyal konuşma örneği verirler.	87
#	4	Eleştiriyle başaçıkmada SİSLEME'nin uygulandığı bir başlangıç egzersizi.	101
#	5	Eleştiriyle başaçıkmada NEGATİF SORGULAMA'yı kullanarak uygulanan bir başlangıç egzersizi.	116
#	6	Bobbie bir komşusunun manipülasyonuyla başaçıkabilmek için NEGATİF SORGULAMA'yı kullanıyor.	118
#	7	Terfi edebilmek için işinize yönelik eleştiriyi teşvik etme.	121
#	8	Kapıya gelen satıcıyla başaçıkma.	128
#	9	Anne, yapım hatası olan bir çift çizmeyi büyük bir mağazaya geri götürür.	130
#	10	Andy hatalı bir malın teslim edildiği öfkeli bir müşteriyle başaçıkar.	135
#	11	Bay ve Bayan Heath bir mobilya mağazasının kaçak sahibiyle atılganca başaçıkarlar.	138
#	12	Dorothy kamu görevinde halkla başaçıkar.	143

#	13	Arnold otomobilinin frenlerini tamir ettirir.	146
#	14	Jack kullanılmış otomobil satıcısından 1800 doları geri alır.	149
#	15	Mary ile Abel doktor-hasta ilişkisinde ortaya çıkan zorluklarla atılganca başaçıkarlar.	158
#	16	Mike, fazla mesai uygulanan işyerindeki zayıf bir sistemin esnek bir öğesi olmayı durdurur.	169
#	17	Sam çalışanına iş yükünde artma olduğunu söylüyor.	172
#	18	Betty özel yaşamına müdahale eden patronuyla başaçıkar.	176
#	19	Milt ve Dee doktora programı ve iş mülâkatlarında atılganca davranmaya hazırlanırlar.	179
#	20	Carl manipülatif bir film yapımcısıyla başaçıkar.	191
#	21	Susan topluluk karşısında konuşma yeteneğine ilişkin eleştiriyle nasıl başaçıkılabileceğini gösterir.	195
#	22	Ron, bir rapor sunarken konudan sapan, ilgisiz, ilgili ve eleştirel yorumlarla başaçıkar.	199
#	23	Ana-babalar ve öğretmenler küçük çocukların şikâyetleriyle atılganca başaçıkarlar.	203
#	24	Scotty yeni-yetme kızını davranışlarından sorumlu olması için teşvik eder.	209
#	25	Otomobilinizi ödünç almak isteyen bir arkadaşınıza 'Hayır' yanıtını verme.	222
#	26	Bobbie, sakız ağaçlarını kesmesini isteyen bir komşusuyla başaçıkar.	226
#	27	Alan ve bir iş girişimi için borç isteyen yakın bir arkadaşı.	228
#	28	Sandy zamanla kendisiyle anababası arasındaki otoriteryen ilişkiyi eşitlerarası bir etkileşime dönüştürür.	230

29 Paul sonunda babasının evliliğine ve işine dair müdahalelerini durdurur. 237

30 Dana ve Beth cinsel eşlerinden gelen arkadaşça manipülasyonla başaçıkarlar ve üniversite öğrencisi birçok genç kız nasıl 'Hayır' diyeceklerini öğrenir. 249

31 Bir erkek (veya kadın) eşine atılganca cinselliklerinin alışkanlık haline geldiğini ve cinsellikte yenilik aradığını söyler. 274

32 Çalışmak isteyen bir kadın kocasına bir işe girmek istediğini söyler. 283

33 Bir kadın eşine cinsellikte daha uzun ön-sevişme istediğini söyler. 288

34 Daha önce manipülatif olan bir kadın (veya erkek) evliliklerinde neyin yanlış olduğunu söylemesi için eşini atılganca teşvik eder, böylece soruna birlikte çözüm ararlar. 294

1

Varlığımızı korumaya yönelik kalıtımsal davranımlarımız; kavga, kaçma veya sözel atılganlık aracılığıyla diğer kişilerle başaçıkma

Neredeyse yirmi yıl önce, askerden terhis olur olmaz üniversiteye başladığım zaman, dürüst ve cesur bir adamla tanıştım. Joe o zamanlar genç bir profesördü, ben de öğrencilerinden biri oldum. Kendisiyle tanıştığımda psikoloji öğretiyordu ve halen bunu sürdürüyor. Psikolojiyi katı, inatçı ve açık bir üslupla öğretiyordu. Öğrencilerinin psikoloji disiplinine ilişkin safça fikirlerini korumalarına izin vermiyordu. Hastalıklı ilginç sapmalar, hatta dünyada insan zihnine, davranışına veya güdülenimine ilişkin normal kabul edilen süreçler hakkında beklenen açıklamalar yapmayı reddediyordu. Belli davranış nedenlerini açıklayan karmaşık kuramlar yerine sadeliği vurguluyordu. Ona göre, şeylerin psikolojik olarak nasıl çalıştığını betimlemek yeterliydi. Bu telkinleri doğrultusundaki basit sayıltıları temel alarak çalışmanın işe yaradığını gördük. Kendisi, bilimsel psikoloji kuramı olarak onaylanan şeylerin yüzde doksan beşinin sadece çöplük olduğuna ve karşılaştığımız davranışların çoğunu tümüyle açıklayabilecek temel mekanizmaların yeterli düzeyde bilinmesinin uzun zaman alacağına ilişkin güçlü akademik inancını devam ettirdi.

Joe'nun ileri sürdüğü görüşün değeri yirmi yıl önceki geçerliğini hâlâ korumaktadır... söz konusu görüşüne katılıyorum! Soluk kesici teknik veya mistik açıklamalar çoğunlukla ilgi çekicidir, hatta edebi değer taşır, fakat sadece gereksiz olmakla kalmaz, anlama çabamıza zerre kadar bir şey katmadığı gibi aslında kafa karışıklığına yol açar. Psikolojinin ve-

rebileceği bilgileri kullanmak için, bunun neden işe yarayacağını değil, neyin işe yarayacağını bilmek daha önemlidir. Örneğin, hastaları tedavi ederken, bir hastanın neden sorun yaşadığı üzerinde çok fazla odaklaşmanın genel olarak işe yaramayacağını düşünürüm; bu akademik mastürbasyon olarak yıllarca hiç yararlı sonuç vermeden devam edebilir, hatta zararlı da olabilir. Hastanın neden o şekilde davrandığını anlamak yerine, kendi davranışına ilişkin ne yapacağı üzerinde odaklaşmak çok daha yararlı olacaktır!

Joe, psikologların insan davranışı hakkında her şeyi bilen yeni piskoposlar olarak algılanmasına ilişkin herhangi bir düşüncemizi de, ders sırasında, 'Yanıtlayamayacağım sorular soran öğrencilerden nefret ederim!' diye homurdanarak silmişti. Tahmin edebileceğiniz gibi Joe'nun sınıf dışındaki karakteri çok farklı değildi ve insan davranışları konusundaki uzmanlığına rağmen başkalarıyla ilişkilerinde o da kendi payına düşen sorunlar yaşıyordu. Benim yol açtığım sorunların dışında yeterince sorunu vardı ve her dönem notları verdikten sonra zevkle şöyle homurdanırdı: 'Bu öğrenciler daima çalışmalarını güçleştiren kişisel sorunlarının çok fazla olduğundan şikâyet edip dururlar. Sorunlarla başaçıkamamak neymiş? Şayet sorununuz olmamışsa henüz yaşamamışsınız demektir!'

Yıllar geçip de Joe'yu yakın bir arkadaşım ve insan davranışlarını inceleyen bir meslektaşım olarak daha iyi tanıma fırsatım olduğunda, başkalarıyla yaşadığım aynı sorunları, onun da aynı oranda yaşadığını gördüm. Psikoloji ve psikiyatri alanlarında insan davranışıyla uğraşan uzmanları zamanla daha yakından tanıdıkça, onların da yaşamla başaçıkmaya ilişkin sorunlarının olduğunu anladım. 'Doktor' ünvanı ve buna dayanan bilgiye sahip olmak bizleri, meslekleri veya eğitimleri ne olursa olsun, akrabalarımızda, komşularımızda, arkadaşlarımızda, hatta hastalarımızda gördüğümüz türden sorunlardan arınık tutmaya yetmiyordu. Başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerde hepimizin Joe gibi, diğer psikologlar ve psikolog olmayan kişiler gibi sorunları olabilir.

Kocalarımız, karılarımız, sevgililerimiz bazı nedenlerle mutsuz olduklarında, hiçbir şey söylemeseler dahi bizi suçlu hissettirme yeteneğine sahiptirler. Belli bir bakış veya bir saatlik sükut getiren azıcık yüksek sesle kapatılmış bir kapı veya televizyon kanalını değiştirme konusunda buz gibi bir rica buna yol açabilir. Bir keresinde Joe, 'Bunu

nasıl başarabildiklerini veya neden böyle davrandığımı anlıyorsam Allah canımı alsın, fakat ortada suçlanacak bir şey olmadığında bile suçluluk duyuyorum.' diye yakınmıştı.

Sorunlar sadece eşlerimizin yarattıklarıyla sınırlı kalmaz. Ana-babalar ile kayınpeder-kayınvaldeler bir şey istedikleri zaman, kendi çocukları olduktan sonra dahi yetişkin oğullarının ve kızlarının kaygı dolu küçük çocuklar gibi hissetmelerine yol açacak güce sahiptirler. Sizler de, ben de bir annenin telefondaki sessizliğine veya kayınvaldenin onaylamayan bir bakışına veya annenin ya da babanın 'Herhalde son zamanlarda çok meşgulsün, seni artık hiç göremiyoruz.' veya 'Yakın çevremizde yeni bir kiralık daire var, yarın akşam gelsen de birlikte baksak.' şeklindeki tahriklerine gösterilen sabırlı davranımın ne olduğunu çok iyi biliriz.

Ne yapmamız gerektiği konusunda mide buran bu çatışmalarla başaçıkma zorunluğu yeterli değilmiş gibi, ailelerimiz dışındaki kişilerle de sorunlar yaşarız. Örneğin, otomobil teknisyeni arabanızı iyi tamir edemediğinde, garaj yöneticisi tamirat için 56 dolar ödediğiniz halde araba radyatörünün neden hâlâ ısındığını büyük bir ayrıntıyla açıklayabilecek bilgiye sahiptir. Arabanız konusunda kendinizi cahil hissetmenize ve ona daha iyi bakmadığınız için bir şekilde keyfinizin kaçmasına yol açsa dahi, bir günlük emek değerinin ödenmiş olmasına rağmen dürüst bir çabanın gösterilmediğine ilişkin suçlayıcı huzursuzluktan kurtulamazsınız. İnsanın arkadaşları bile sorun yaratırlar. Şayet bir arkadaşınız, akşam eğlencesi için size çekici gelmeyen bir teklifte bulunursa, hemen o anki davranımınız otomatik olarak bir mazeret uydurmak olur. Arkadaşınızın duygularını incitmemek için yalan söyleme gereğini duyarken, aynı zamanda suçlu bir korkak gibi hissedersiniz!

Siz veya ben ne yaparsak yapalım, başka kişiler sorun ardından sorun yaratabilir. Çoğumuz, her gün arka arkaya sorun yaşamanın sağlıksız olduğu veya doğal olmadığına ilişkin gerçekçi olmayan bir inanç besleriz. Hiç de öyle değil! Yaşam hepimiz için sorunlarla doludur. Bu durum tümüyle doğaldır. Ancak, çoğunlukla, sağlıklı bir kişinin hiçbir problemi olmadığı konusundaki gerçekdışı inanç nedeniyle, hepimizin kıstırılmış olduğu yaşam biçiminin yaşanmaya değer olmadığı hissine kapılabilirsiniz. Nitekim, terapi seanslarında kişileri daha yakından tanıdıkça bu olumsuz inancı geliştirdiklerini izliyorum. Ancak bu durum,

sorun sahibi olmanın bir sonucu değil, sorunlarla ve bunları çıkaran kişilerle başaçıkabilmede yetersizlik hissetmenin bir sonucudur.

Sorunlarla başaçıkmada yetersizlik hissettiğim zamanlarda benzer duygular beslememe rağmen, bir psikolog olarak edindiğim bütün yaşantı birikimim, insanın genetik olarak modası geçmiş ve daha basit bir yaşamın olduğu erken dönemlere göre tasarlanmış türlerden biri olduğu fikrine isyan etmeme yol açmaktadır. Bu bir saçmalıktır! İçinde yaşadığımız endüstrileşmiş, kentleşmiş ve sağlık koşullarına uygun uzay çağında sorunlarla yeterli biçimde başaçıkmayı bilmeyen ve günlük mutlu yaşantıları sürdüremeyen yitik kişiler olduğumuzu reddediyorum. Bunun yerine, kendi yaşantılarım; profesyonel okumalarım; öğrendiklerim ve öğrettiklerim; laboratuvar ve klinikteki araştırmalarım; insanlara yaşamla başaçıkabilmeleri için kazandırdığım beceriler; çeşitli topluluklara katılmam ve yüzlerce insanı kendi isteklerinin dışında sırf diğer kişilerle başaçıkmayı bilmedikleri için hastaneye yatırmam ve en hafifinden en tuhaf ve tehlikeli psikiyatrik bozuklukları klinik olarak tedavi etmiş olmam sonucu farklı ve daha umut dolu bir bakış açısı geliştirdim. Bu deneyimlerimin tümünü, yaşamım boyunca karşılaştığım diğer insanlara ilişkin doğal gözlemlerimle aynı bağlama yerleştirdiğimde, daha anlamlı ve daha gerçekçi bir sonuca yönelmem mümkün oluyor. Yaşam boyunca doğal olarak hepimizin sorunları olabileceği gibi, hepimizde doğal olarak bu sorunlarla yeterli biçimde başaçıkabilme kapasitesi de mevcuttur.

Şayet her çeşit sorunla başaçıkabilmede kalıtımsal bir yeteneğimiz olmasaydı, insanlar, bir tür olarak çoktan silinmiş olurdu. Bazı kıyamet tellallarının söylediklerinin tersine, biz insanlar doğanın evrimsel çizgisinde şimdiye kadar ortaya çıkan en başarılı, en iyi uyum yapabilen, en akıllı ve en dayanıklı biyolojik organizmalarız. Şayet antropologların, zoolojistlerin ve diğer bilimcilerin önümüze koydukları bilgilere ve genel sonuçlara güvenirsek, dünyada taş devrinden beri uzun bir evrimsel mücadelenin yer almış olduğu görülür. Bu mücadelede, genetik ailemiz olan insan ve hayvan atalarımız doğanın ekolojk güçlerinin yol açtığı acımasız koşullar altında varlıklarını koruma amacıyla diğer türlerle yarışmışlardır. Atalarımız bu yarışmacı koşullarda varlıklarını sürdürmekle kalmamış, daha da gelişmişlerdir. Diğer türler yok olup giderken veya silinme tehlikesiyle karşı karşıya kalırken, her çeşit koşulda fizyolojik ve psikolojik olarak yaşayabilecek bir yapıya sahip olduğumuzdan bizim

varlığımızı koruduğumuz ve doğaya egemen olduğumuz söylenebilir. İlkel atalarımız sorunlara rağmen değil, bu sorunlar sayesinde varlıklarını sürdürmüşlerdir. İnsan olarak, acımasız bir çevrede ve acımasız dönemlerde, sorunlarla başarılı biçimde başaçıkabilme yeteneğini geliştiren hayvan türlerinden türediğimiz belirtilmelidir. Bu yetenek sayesinde sadece dünyamızı ve çevremizi fethetmekle kalmayıp, güçlüklerle başaçıkabilme yetisi bizimki kadar gelişkin olan başka hiçbir yaşam biçimiyle karşılaşmadığımız gibi, gelecek kuşakların devamı için dünyamızı ve üzerindeki diğer canlı türlerini de koruma girişimini başlatmış bulunuyoruz.

İnsanların başarılı olmasını sağlayan bu kalıtımsal başaçıkma yetenekleri nelerdir? Benim ve sizlerin, ölüp giden hayvan türleriyle ortak olan yönlerimiz ve sadece insana özgü niteliklerimiz nelerdir? Yarı-insan olan türlerin, özellikle omurgalıların temel başaçıkma davranışlarına bakarsanız, aynı türden iki hayvan arasında bir çatışma çıktığında, genellikle çiftten en az birinin kavga (fight) veya kaçma (flight) davranımı gösterdiğini izleyebilirsiniz. Hayvanların birbirleriyle başaçıkmasında hem kavganın, hem kaçmanın son derece işlevsel olduğu söylenebilir. Evrimin daha alt basamaklarındaki hayvanlarda görülen bu tür başaçıkma yolları, varlıklarını sürdürmeleri açısından son derece önemli, neredeyse otomatik ve program öncesi yer alan davranımlardır. Sizler de, ben de bazen kendi kararımız dışında, bazen rahatlıkla, arada sırada açıkça, çoğunlukla da gizlemeye çalışarak kavga eder, birbirimizden kaçarız. Kavga etme veya kaçma davranımları, aynı kalıtımsal başaçıkma davranımlarını başarıyla uygulamış olan insan öncesi atalarımızdan bize miras kalmıştır. Ancak, şimdiki insani varlık biçimimizde temel başaçıkma yolları olarak, parçalayıcı dişlerimiz, keskin pençelerimiz, kalıtımsal saldırganlık veya kaçma davranışını mümkün kılan özel kaslarımız yoktur. Ne siz, ne ben, bir saldırganı korkutacak doğru dürüst bir homurtu dahi çıkaramayız. Zor bir durumla karşılaştığımda koşma yeteneğime güvensem bile, buna pek sık başvurmayı istemem.

Kavga ve kaçma davranımlarımız, şimdi sadece hoşgörümüz sayesinde varlıklarını sürdürebilen evrimin alt basamaklarındaki hayvanlarla ortak olsa bile, bizi diğer türlerden en fazla ayırt eden özelliğin, daha ilkel düzeydeki hayvan beynimize katmanlar halinde evrimleşerek eklenmiş olan yepyeni sözel ve problem-çözücü beynimiz olduğu söylenebilir. Kavga veya kaçmadan ibaret ilkel başaçıkma repertuarına

daha işe yarar birşeyler katmayı başaramamış olan atalarımızın, aşağı yukarı bir milyon yıl önce varlığı sürdürmeye yönelik evrimleşme ve yarışma sürecinden sökülüp atıldığı düşünülüyordu. Bu arada, evrimleşme süreci boyunca, bizleri sonraki kuşaklar olarak yaşatan ve üreten atalarımızda yer alan sözel ve problem çözme yeteneğinin her kuşakta genetik olarak daha da güçlendiği söylenebilir. Yeni problem çözücü beynimiz, bir çatışma veya sorun çıktığında birbirimizle iletişim kurarak birlikte çalışmamızı mümkün kılar. Bu sözel iletişim ve problem-çözme yeteneği, insanlar ile silinmiş veya silinmeyle karşı karşıya olan veya daha da kötüsü evcilleştirilmiş hayvanlar arasındaki temel yaşamsal farkı oluşturur.

İnsan olmayan hayvan türlerinde, bizimle ortak olarak, varlığı korumaya yönelik sadece iki temel kalıtımsal başaçıkma davranışı –kavga veya kaçma– mevcutken, daha başarılı atalarımıza şükürler olsun, bizde varlığımızı korumaya yönelik üç temel başaçıkma davranışı –kavga, kaçma ve sözel problem-çözme yeteneği– gelişmiştir. Tehlike durumunda kavga veya kaçma insan-öncesi atalarımızdan kalan davranımlardır. Kavga ya da kaçma yerine birbirimizle sözel olarak iletişim kurarak problemleri atılgan bir biçimde çözme yetisi ise bize, erken dönem insan atalarımızdan evrimsel miras olarak kalmıştır. Kısacası, kavga veya kaçma gibi kalıtımsal yeteneklerin varlığına rağmen, hiçbirini güdüsel olarak yapmaya zorlanamazsınız. Bunun yerine, diğer kişilerle sizi rahatsız eden şey hakkında konuşarak insanca başaçıkma seçeneğini kullanabilirsiniz.

Sizler veya ben bu modern ve medeni dünyada çatışmayla başaçıkabilmek için saldırganlığa veya kaçışa başvurursak, genellikle bunu gizli yaparız. Bu duygularla hareket etmenin pek az dışsal yararı vardır. Çocukken, kavga etmemem, diğer çocukların burnunu çimdiklememem gerektiği öğretilmişti. Aynı zamanda cesur olmam ve beni korkutan kişilerden açıkça kaçmamam gerektiği de öğretilmişti. Batı toplumlarında orta sınıf çocuklarının çoğuna ana-babaları tarafından buna benzer şeyler öğretilir. Bir başka deyişle, bizlere çatışmayla edilgin biçimde başaçıkma becerileri kazandırılır. 'Karşılık verme,' 'Orada kal ve dayan' – bunların ikisi de edilgin tarzlardır. Örneğin, biri bizi kızdırdığı zaman bunu çok az belli ederiz. Bunun yerine sessizce dişlerimizi sıkar, ileride intikam alacağımıza dair boşuna söz veririz. Anılan örüntü, hastalarımdan biri olan yirmi dokuz yaşındaki sekreter Diane'ın tipik dav-

ranışıydı. Diane patronunun hoşlanmadığı talepleriyle pasif saldırganlık uygulayarak başaçıkmaya çalışıyordu. Patronuna nelerden hoşlanmadığı hakkında açıklama yapmak ya da ayağa fırlayıp ona 'Cehennem ol!' diye veya benzer bir biçimde bağırmak yerine, onun istediği şeyleri yaparken ağırdan alıyordu. İşyerinde kahve yapma sırası ona geldiğinde bunu baştan savma bir biçimde yapıyordu; kahveyi ya döküyordu, ya çok hafif, ya çok koyu yapıyordu – kısacası pasif kavga yürüten herkes gibi kötü bir iş çıkarıyordu. Bir işin yetiştirilmesi için geç vakte kadar çalışması istendiği zaman yığınla daktilo hatası yapıyor, böylece işi bitirebilmesi için gereken süre iki katına çıkıyordu. Diane, açık saldırganlık yerine, pasif saldırganlık uyguluyordu; patrona karşı kavgacı bir davranışta bulunduğunu söyleyemezdi, fakat patronun hedeflerini elinden geldiğince engelliyordu. Ancak, tahmin edebileceğiniz gibi Diane'ın pasif saldırganlığı patronundan çok onun için sorun yaratıyordu.

Siz veya ben, Diane gibi pasif saldırganlık gösterirsek, dökülen kahveyi temizlemek veya yeniden hazırlamak ya da ayağımızı sürüyerek iş yaparsak daha geç saatlere kadar çalışmak patronumuza değil bize kalır! Daha da kötüsü, bu şekilde pasif saldırganlık uygularsak, patronumuz aynı ricayı tekrarlama eğiliminde olacağından söz konusu durumla başetmeye çalışırken hissettiğimiz engellenme duygusu ertesi gün de bugünkü gibi devam edecektir. Pasif saldırganlık genellikle çok seyrek işimize yarar ve istediğimizi elde etmemizi sağlamaz.

Diane de çoğumuz gibi bazı sorunlarla başetmede pasif kaçışa sığınıyordu. Birisi sorun çıkardığında, o kişiden mümkün olabildiğince kaçınıyordu. Örneğin, Diane evlilik ilişkisindeki sorunlar ve boşanma olasılığı nedeniyle terapiye geldi. Ayrıldıklarında kocasını hemen her gün görüyordu. Her ikisi de aynı işyerinde çalışıyorlardı. Bu tesadüfi karşılaşmalarda kocası ona karşı soğuk davranıyordu. Evliliklerine ilişkin sorunların çoğu için karısını suçladığından soğuk davranışlarını anlamak bir yere kadar mümkündü. Diane özellikle başkalarının bulunduğu yerlerde bu soğuk davranışlarla başaçıkmada güçlük çekiyordu. O zamanlar hâlâ Bob'dan hoşlandığını ve değindiği şekilde davrandığında ağlayacak gibi olduğunu anlattı. Bob soğuk davrandığında ne yapacağını bilemediğini söylüyordu. Durumla başaçıkabilmek için Bob'dan kaçınmaya çok fazla çaba harcıyordu. Bob mülkiyeti ortak olan mallarının ne olacağı konusunu tartışmak için Diane'e ulaşmaya çalışırken, Diane onun telefonlarından haftalarca kaçınıyordu. Söz konusu kaçma davranışını,

telefon çaldığında kimin aradığını bilmediği zamanlarda dahi oradan uzaklaşmaya kadar vardırıyordu. Diane bana bu sorununu açtığında, pasif kaçma şeklindeki başaçıkma davranışı yerine Bob'un davranışıyla atılgan bir biçimde başaçıkmasını öğretmek için uygulamalı seanslar düzenledik. Uygulamalar sayesinde, Diane Bob'a telefon ederek mal paylaşımını gerçekleştirebildi, en önemlisi tesadüfi karşılaşmalarında hoşuna gitmeyen şeyleri tartışmak üzere bir yemek randevusu ayarladı.

Diane'ın pasif kaçması devam etseydi, (aynen patronuyla olan pasif saldırganlığında olduğu gibi) etkili bir başaçıkma yöntemi olmadığından başarısızlığa mahkum olacaktı. Eninde sonunda mal varlığını kararlaştırma konusuyla yüzleşecekti veya gerçekten hem Bob'dan, hem de boşanma sürecinden kaçacaktı. Diane, evliliğe ilişkin sorunlarının çoğunun Bob ile kendisi arasındaki çatışmalarda pasif saldırganlık ve pasif kaçış yolları uygulamış olmasından kaynaklandığını daha sonraki seanslarda görebildi. Diane'ın zor yoldan öğrendiği gibi, şayet siz veya ben birisiyle yaşadığımız çatışmadan sürekli olarak pasif biçimde kaçarsak, bu, büyük bir ihtimalle kişide tiksinti uyandıracak, ilişkiden vazgeçecek ve bitirecektir.

Sadece saldırganlık veya kaçma davranımlarıyla etkileşim kurarsak, bu davranış tarzları daima onlarla birlikte yer alan öfke veya korku gibi hoş olmayan duyguları içerdiğinden çok kötü hissederiz. Bu yollarla başaçıkmaya çalışırsak, sadece öfke veya korku hissetmekle kalmaz, genellikle savaşı da kaybederiz. Oysa yaşamda başkalarına karşı kazanılacak veya kaybedilecek gerçek savaşlar da vardır; engellenme duygusu yaşar, sonunda üzgün veya depresyona eğilimli hissederiz. Öfke, korku ve depresyon üçlüsü kalıtımla geçen temel varoluş duygularımızdır ve sorunlu kişileri profesyonel terapiye yönelten ortak duygusal paydadır. Terapi için gördüğüm hastalar, istemedikleri halde başka kişilere karşı çok sık öfke ve saldırganlık duymakta veya sürekli korku hissederek kaçmakta veya kaybetmekten bıktıkları için çoğunlukla depresyona eğilimli olmaktadırlar. Terapistler tarafından izlenen kişilerin çoğu çeşitli biçimlerde, kimi zaman tuhaf şekillerde aşırı kavga veya kaçma davranışı gösterdikleri için yardım istemektedirler. Hepimiz saldırganlık, kaçma ve engellenmeye ilişkin öfke, korku ve depresyon duyguları yaşamışızdır. Öfke, korku veya depresyon hissettiğinizde yardım almaya karar verirseniz bu mutlaka herhangi bir hastalığınız olduğunu göstermez. Sizin ve benim doğamız, fizyolojik ve psikolojik olarak

böyle hissetmemize yol açtığı için öfke, korku veya depresyon yaşarız. Olduğumuz gibi yaratılmışızdır, çünkü sinir sistemine, kaslara, kana, kemiklere ve bunlardan kaynaklanan davranışlara ilişkin bu özel yapılanma, atalarımızın acımasız koşullarda varlıklarını sürdürmelerini sağlamıştır.

Öfke, korku ve depresyon gibi olumsuz duygular, fiziksel acı bağlamında olduğu gibi varlığı korumaya yönelik değer de taşırlar. Sıcak bir nesneye dokunduğunuzda, elinizi otomatik olarak geri çekersiniz. Sinir sisteminiz bunu mümkün kıldığı için anılan reaksiyon otomatik olarak yer alacaktır, düşünme gerekli değildir. Hoş olmayan bir duygu hissettiğinizde aslında bu, tüm bedeninizi belli bir davranışa hazırlayan beyninizin 'hayvani' kısımları tarafından düzenlenen fizyolojik ve kimyasal değişmeleri hissettiğinizi gösterir. Öfke durumunda, bedeninizin belli bir kişiye veya hayvana karşı saldırıya hazırlandığını duyumsarsınız. Kendimizdeki bu saldırganlık hazırlığını sadece hissetmekle kalmaz, diğer kişilerin davranışları üzerindeki etkilerini de görebiliriz. Örneğin, şampiyonaya katılan kaç futbol takımı, final maçında ezeli rakiplerinin soyunma odasında koçları tarafından hakarete ve tacize uğradıkları için, kolayca yenebilecekleri bir takıma fiziksel olarak yenik düştüklerini görüp rahatsız olmuşlardır. Kendimizi fiziksel olarak korumamızı gerektirecek durumlarda, doğanın şanslı çocukları arasında yer aldığımız söylenemez. Böyle olsa dahi, tehlikeli bir durumdan kaçarak veya konuşarak kurtulabilme şansımız olmadığında, öfkelenip saldırarak kendimizi savunursak varlığımızı koruma şansımız artacaktır.

Öte yandan korku duyduğunuzda, bedeninizi otomatik olarak en hızlı biçimde tehlikeden kaçmaya hazırlayan ve ilkel beyniniz tarafından salgılanan fizyokimyasal bir değişme duyumsarsınız. Konuşarak çözüm getirilemeyecek bir tehlike durumundan kaçabilirsek, varlığımızı koruma şansımız artar. Az aydınlatılmış bir sokakta serserinin biri size doğru, elinde açık ve keskin bir çakıyla yaklaşırsa, nefesinizde, midenizde ve bacaklarınızda hissettiğiniz panik duygusu korkaklık değil, bedeninizi kaçmaya hazırlayan beyin merkezlerinin otomatik olarak başlattığı doğal bir uyarılma hissidir.

Saldırganlığa ve kaçmaya karşı üçüncü bir insani seçeneğimiz –sözel problem çözme davranışımız– olduğu halde, zaman, zaman hepimiz, ne yaparsak yapalım kendimizi öfkeli ya da sinirli ve korku dolu hissederiz.

Dikkatsiz bir sürücü saatte 70 mil hızla yola fırlayıp önümü keserse, atılgan davranma çabam ve ellerimdeki titremeyi durdurmam hiçbir işe yaramaz, çünkü felâkete bu kadar yaklaştığımda titreme başlar ve bunu engellemek için yapabileceğim hiçbir şey yoktur. Yepyeni otomobilimin tamponunda gizemli bir çizik belirirse, orada olmayan birisine karşı atılganca davranmam bir işe yaramaz; kendime ne söylersem söyleyeyim deli gibi sinirlenirim! Şayet karım engellenmiş ve somurtkan olarak eve gelir ve öfkesini köpek yerine benden çıkarırsa, ikimiz de sırayla altı raundluk dövüş yapacak havaya gireriz! Şayet böyle şeyler olursa, kalıtımsal psikofizyolojik yapımız bize hiçbir seçenek bahşetmez; korkarız veya öfkeleniriz. Ancak, diğer kişilerle atılganca etkileşim kurabilirseniz ve böyle yaparak hiç değilse istediklerinizin bir kısmını elde ederseniz, otomatik öfke veya korku daha az ortaya çıkar. Öte yandan, değiştiremeyeceğimiz bir şey nedeniyle engellenme hissedersek veya değiştirebileceğimiz bir şeyle başaçıkmada kalıtımsal sözel yeteneğimizi kullanmayı başaramazsak, duygusal olarak depresyon eğilimimiz artar.

Bugün artık depresyonun varlığı korumaya yönelik etkisinin çok az olduğu, hatta hiç olmadığı bilinse de, depresyona eğilimli hissettiğimiz zaman genelde nasıl davrandığımıza bakılırsa atalarımız için taşıdığı önem açıkça ortaya çıkar. Aslında, böyle olduğunda hemen hiç hareket etmeyiz! Temel bedensel işlevleri sürdürmenin dışında hiçbir şey yapmayız veya çok az şey yaparız. Genellikle sevişmeyiz veya sinemaya gitme, herhangi yeni bir şey öğrenme, çeşitli problemler çözme gibi zevkli şeyler yapmayız veya evde ya da işyerinde pek birşeyler çıkaramayız. Depresyona nasıl girdiğimize bakarsak, orta derecede depresyon söz konusu olduğunda veya üzüntülü hissettiğimizde alışık olduğumuz bir şeyi kaybettiğimizi ya da orta derecede engellendiğimizi duyumsarız. Çok yoğun depresyon hissedersek duygusal bir kayıp yaşamışız demektir veya çok fazla engellenmişizdir. Depresyona girmişseniz, en alışıldık günlük davranışları gerçekleştirmek için gereken bedensel fizyolojinizin doğal işlevlerinin çoğunu azaltmak üzere beyninizin ilkel kısımlarından gelen mesajların etkilerini duyumsarsınız.

Erken dönem atalarımız için depresyon, acımasız koşullarla başaçıkma döneminde gerekli olan bir durumdu. Koşullar sertleştiğinde, enerji tasarrufu için gerçekten içlerine kapanmaları gerekiyordu. Depresyona giren ve aşırı engelleyici dönemlerde sadece oturmakla yetinen erken dönem atalarımız kaynak ve enerjilerini daha iyi koruma eği-

limindeydiler. Bu şekilde davranarak, koşullar iyileşinceye kadar varlıklarını koruma şansını arttırdılar. Belki bu ilkel duygusal kalıntının bir göstergesini, kışın soğuk ve kasvetli bir cumartesi günü, görünürde hiçbir neden olmasa bile birşeyler atıştırma, uyuklama ve evde dolanıp durma dışında hiçbir şey yapamadığımız zaman anlarız. Sizin ve benim sık sık yaşadığımız bu ortak depresyon uzun saatlerden günlerce süren bir döneme kadar yayılabilir. Berbat hissederiz, fakat zamanla ve biraz olumlu yaşantıyla depresyonumuz kalkar.

Bugün içinde yaşadığımız görece varlıklı toplumda, depresyonun ve içine kapanmanın görülebilir hiçbir yaşamsal yararı yoktur. Çoğumuz için koşullar fiziksel açıdan erken dönem atalarımız için olduğu kadar zorlayıcı ve talepkâr değildir. Bu nedenle, çevrede yer alan acımasız dönemleri başarıyla atlatmak için atalarımızın geliştirmiş olduğu söz konusu psikolojik 'uykuya yatma' (hibernation) mekanizması olan depresyon bizim hiçbir işimize yaramamaktadır. Bugünkü engellenmelerimiz çevreden değil, diğer kişilerin davranışlarından kaynaklanmaktadır. Benim ve diğer terapistlerin gördüğü uzun-süreli depresyon hastalarının sık yaşanmış bir engellenme geçmişi vardır.

Geçici veya uzun süreli depresyonu olan hastaların tedavisine ilişkin klinik deneyimler, depresyon boyunca oturup bekleme yerine depresyonu olan kişinin ayağa kalkıp, olumlu yaşam pratiğine katılması doğrultusunda yardım etmenin daha yararlı olduğunu göstermiştir. Tekrarlayan evreleri olan uzun süreli depresyon hastası ve boşanmış bir kitapçı olan otuz üç yaşındaki Don'un tedavisi buna örnek teşkil edebilir. Don, yapmak istediklerini sürekli olarak engelleyen bir ana-baba tarafından büyütülmüştü. Küçük bir çocukken ana-babasıyla olan tipik etkileşiminde, evde üstüne düşen görevleri yerine getirdiği zaman çok az takdir ediliyor, herhangi bir şeyi iyi yapamadığında ise sert bir şekilde cezalandırılarak suçlu hissettiriliyordu. Örneğin ilk bisikletini istediğinde, onun yaşında bisiklete binmenin neden tehlikeli olduğuna dair bir sürü neden sıralanmıştı. Bisikletlerin pahalı olduğu ileri sürülmüş ve bir bisiklet alınsa bile onun gibi dikkatsiz bir çocuğun büyük bir ihtimalle bisikletini koruyamayacağı hatırlatılmıştı. Hiçbir zaman bir bisikleti olmadı. Otomobil kullanmayı öğrenmek istediğinde, ergenlik dönemindeki gençlerin kötü sürücü oldukları ve beklemesi gerektiği bildirildi. Genç adam, evinden uzakta, üniversiteye devam ederken otomobil kullanmayı öğrenebildi.

Don, annesine benzediğini söylediği bir kadınla evlendi. Karısı hiçbir zaman ondan hoşnut olduğunu ifade etmediği gibi, daima şikayet edecek birşeyler bulmayı başardı. Tedaviden üç yıl önce, Don'un da onayıyla karısı onu boşadı. Ayrılıklarından kısa bir süre sonra Don her defasında daha uzun süren depresyon dönemlerine girdi. Don'a aylar boyunca çok az yararı olan 'duygudurum yükseltici' (mood-elevating) antidepresan ilaç tedavisi uygulandı. Bu vakada, depresyonunu geçirmeyip, sinirlilik ve huzursuzluk gibi yan etkilere yol açtığı için ilaç tedavisinin kaldırılmasına karar verildi. İlaç tedavisi yerine Don'dan depresyonda olmadığı zamanlar hoşuna giden etkinliklerin bir listesini yapmasını istedim. Böylece görevi, her hafta ne derece depresyonda olursa olsun gerekirse kendini zorlayarak bu etkinliklerin en az ikisini gerçekleştirmekti. Bunlara ek olarak, işinde veya sosyal ilişkilerinde başarılı olmadığını hissettiği zamanlar, eskiden yaptığı gibi depresyona geri dönmek ve kendi içine kapanmak veya eve giderek mevcut durumdan kaçma alışkanlığını tekrarlamak yerine, o an istemese bile elindeki işi bitirecek veya yaptığı işi sürdürecekti. Bu terapötik programın sonunda Don'un beş aylık kronik depresyonu dört hafta içinde ortadan kalktı.

Öfke-saldırganlık, korku-kaçma ve depresyon-içine kapanma gibi nörofizyolojik mekanizmalar özlerinde hastalık ve uyumsuz başaçıkma yolu olarak kabul edilmeseler de pek işimize yaramazlar. Seyrek olarak etkilidirler, hatta daha da seyrek yardımları dokunur. Çatışmalarımızın ve sorunlarımızın çoğu diğer kişilerden kaynaklanır. Başka kişilerle ilişki kurarken ilkel davranımlarımız, sözel atılganlık ve problem çözme gibi tümüyle insana özgü başaçıkma yeteneğimiz yanında önemsiz kalır. Ancak, aslında öfke-kavga ve korku-kaçma davranışları, bu sözel başaçıkma yeteneğine ket vurur. Öfkelendiğinizde veya korktuğunuzda, ilkel-gelişmemiş beyin merkezleriniz yeni insan beyninizin yürüttüğü işlemlerin çoğunu durdurur. Kan akışı, bedeninizin fiziksel harekete geçmesini sağlamak üzere yeniden otomatik olarak beyninizden ve barsaklarınızdan, iskelet kaslarınıza doğru yönlendirilir. İnsana özgü problem çözücü beyninizin bilgi işleme süreci durdurulur. Öfkelendiğiniz veya korktuğunuz zaman net ve verimli bir şekilde düşünmeniz mümkün değildir. Hatalar yaparsınız. Öfkeli veya kokmuş bir kimse için iki artı iki artık dört etmez.

Atalarımızda ve bazen de bizlerde, yeni insan beynimize gelişmemiş ilkel beynimiz tarafından ket vurulması herhangi bir sorun yaratmaz.

Varlığımızı koruma amacıyla fiziksel olarak kavga etme veya kaçma davranışları dışında başka bir davranışta bulunamıyorsak hayıflanmamız gerekmez. Mümkün olduğu kadar mücadele etmek veya mümkün olduğu kadar hızlı koşmak yeterlidir ve kalıtımsal nörofizyolojimiz bunu yapabileceğimizi teminat altına almıştır. Ancak, insanlarla kurduğumuz her zamanki ilişkiler kavgayı veya kaçmayı gerektirmez. Aslında, değinilen ilkel davranımlar sözel problem çözme yeteneğimize ikinci bir şekilde daha ket vurur. Çoğumuz huzursuzluk veya öfkeye yol açacak aşırı bir engellenme yaşadığımızda diğer kişilere karşı sözel olarak atılgan oluruz. Öfke, çatışma yaratan konulara çözüm getirme yetinizi azalttığı gibi, öfkelendiğinizde diğer kişiler bunu 'sadece istim atıyor, durulunca bir şeyi kalmaz, boş ver' yorumuna indirgerler. İlkel başaçıkma davranımlarımız gereksiz olmalarından öte genellikle çözüldüklerinden daha fazla sorun yaratırlar.

Şayet iki hayvana ve bir insana özgü bu üç temel başaçıkma davranışına ilişkin evrimsel bakış açısı doğru ise, diğer kişiler problem ve çatışma yarattığında neden çoğumuz öfkelenerek ya da korkarak saldırganlık ve kaçma davranışlarına başvururuz? Tümüyle insana özgü sözel atılganlık ve problem çözme seçeneğimiz bu derece yaşamsal önem taşıyorsa neden birçoğumuz bunu kullanmada son derece başarısız kalırız? Bu giriş bölümünün amacı, anılan şaşırtıcı ve önemli soruya yanıt bulmaya çalışmaktır. Buna getirilecek yanıt, neden çoğumuzun doğuştan sahip olduğu, fakat bir yerlerde kaybettiği bu doğal sözel atılganlığı yeniden keşfetmesi gerektiğini anlamamıza yardımcı olacaktır. Birçoğumuzun işe yaramayan ve sorunlarımızı arttıran ilkel davranımları hangi nedenlerle kullandığımızı yanıtlama girişimi olarak çocukluğumuzda başımıza neler geldiğine bakalım.

Bebekliğimizde, doğal olarak atılganızdır. Doğum sırasındaki ilk bağımsız davranışınız karşılaştığınız durumu protesto etmek olmuştur! Hoşunuza gitmeyen bir şey olduğunda - günün veya gecenin tüm saatlerinde sızlanarak, ağlayarak veya çığlık atarak sözel atılganlıkla bunu başkalarına hemen belli etmişsinizdir. Aynı zamanda çok sebatkâr davrandığınız söylenebilir. Birileri bu durumu değiştirecek birşeyler yapmadığı sürece son derece ender olarak hoşnutsuzluğunuzu ilân etmekten vazgeçmişsinizdir. Emekleyebildiğiniz andan itibaren, sebatkâr ve atılgan bir biçimde istediğiniz şeyleri istediğiniz zaman yapmışsınızdır. Keşfetmeyi istediğiniz her şeyin içine, üstüne, altına emeklemişsinizdir.

Bebekler fiziksel olarak engellenmedikçe veya uyumadıkça, çevrelerindeki insanlar için genellikle berbat koşullar yaratırlar. Nitekim, beşik, oyun havuzu, yular ve bebek bakıcısı, ana-babaların bebeklerinin arkasından koşturma telâşının yanı sıra başka şeyleri de yapabilmelerine olanak sağlamak için icat edilmiştir.

Bu araçlar bebeklere özgü atılganlık davranışlarını bir süre için kontrol etmeye yarar, fakat bebek kısa zamanda küçük bir çocuğa dönüşür. Yürüyebildiğinizde, konuşabildiğinizde ve ana-babanızın size ne dediğini anlayabildiğinizde artık bebeklik evresinden daha ileri gidebilmeniz için davranışlarınızın fiziksel olarak kısıtlanması uygun değildir. Ana-babanızın üzerinizde uyguladıkları kontrol, fiziksel olmaktan çıkıp psikolojik kontrol haline gelmiştir. Konuşmayı öğrenir öğrenmez ağzınızdan dökülen en atılganca kelime özduyuşa (emphatic) dayalı bir 'Hayır!' olmuştur. Bazen 'Hayır!' diyebilmek için hoşunuza giden bir şeyden dahi vazgeçmişsinizdir. Söz konusu inatçılığınız annenizin duvarlara tırmanmasına yol açmış olsa da, bu sadece doğal atılganlığınızın sözel alandaki uzantısıdır. Ancak, anılan sözel yeteneği öğrenirken ve keşfederken, davranışınızın psikolojik olarak kontrol edilebilmesi için, ana-babanızın söylediklerini anlayabildiğiniz andan itibaren, kaygılı, cahil ve suçlu hissetmek üzere eğitilirsiniz.

Bu hisler sadece temel yaşamsal korku duygumuzun koşullanmış veya öğrenilmiş biçimleridir. Bir defa kaygılı, cahil veya suçlu hissetmeyi öğrenince bu şekilde hissetmemek için çok şey yaparız. Ana-babalarımızın bu olumsuz duyguları bize öğretmelerinin iki önemli nedeni vardır. Birincisi, olumsuz duygularımızın yönlendirilmesi, doğal ve kızgınlığa yol açan, bazen patlayan çocukça atılganlığımızı kontrol etmede çok etkili bir yoldur. Ana-babalarımızın davranış kontrolü için duygularımızı kullanmaları, mutlaka ilgisiz, tembel veya isteklerimize duyarsız olduklarını göstermez. Genç yaştaki bu atılganlığımızı, engellendiğimiz zaman gösterdiğimiz kalıtımsal saldırganca-kavgacı başetme davranışıyla karıştırırlar. İkincisi, ana-babalarımız sözü edilen psikolojik kontrol yöntemini, kendi ana-babaları onlara kaygılı, cahil ve suçlu hissetmeyi öğrettikleri için kullanırlar.

Ana-babalarımız bu duygusal yetiştirme sürecini çok basit bir şekilde gerçekleştirirler. Bizde, kendimiz ve başkalarının davranış biçimleri hakkında kaygı, cehalet ve suçluluk hisleri oluşturacak düşünceleri ve inanç-

ları öğretirler. Örneğin, kendinizi küçük bir çocuğun yerine, belki kendi çocuğunuzun veya küçükken kendinizin yerine koyun ve öğrenme sürecini inceleyin. Bu eğitim her iki ebeveyn tarafından verilir, fakat anne, sizinle babadan daha sık ilgilendiği için bu 'kirli iş'in çoğunu üstlenmek zorundadır. Odanızı temizlediğiniz ve oyuncaklarınızı kaldırdığınız zaman anneniz genellikle 'Aferin sana' gibi birşeyler söyler. Yaptığınız işi beğenmez ise -şayet o işi yaparsanız- genellikle 'Ne biçim çocuksun? Yalnızca yaramaz çocuklar odalarını temizlemez!' türünden şeyler söyler. Kısa zamanda, 'yaramaz' kelimesi ne demekse, sizle bir bağlantısı olduğunu öğrenirsiniz. Bu kelime ne zaman kullanılsa annenizin sesi ve duygudurumu ürkütücü ve hoş olmayan birşeylerin başınıza gelebileceğini belirtir. Aynı zamanda, kötü, korkunç, berbat, pis, bencil, söz dinlemez ve belki hain veya hayırsız gibi kelimeler bile kullanabilir, fakat tümü aynı şeyi betimler: Sizi ve ne olduğunuzu! Küçük, çaresiz ve pek bir şey bilmeyen biri. Ayrıca nasıl hissetmeniz 'gerektiğini' de betimler: Cahil, sinirli, belki korku dolu ve tabii ki suçlu!

Anneniz, önemsiz davranışlarınıza iyi ve kötü gibi duygusal yükü olan düşünceler bağlamayı öğretirken, odanızı temizletmek gibi kendi istediği bir şeyi size yaptırıyor olmasındaki herhangi bir sorumluluğu reddetmektedir. Yaptıklarınızın iyi, kötü, doğru, yanlış gibi yüklü fikirler aracılığıyla kontrol edilmesinin küçük bir çocuk olarak üzerinizdeki etkisi, annenizin: 'Bana karşı suratını asma. Odanı temizlemeni isteyen ben değilim. Tanrı odanı temizlemeni istiyor!' demesiyle aynı şeydir. Davranışınızı kontrol etmek için iyi-kötü ifadelerini kullanan anneniz size bir iş yaptırırkenki sorumluluğu kendi omuzlarından atmaktadır. Onunla olan etkileşiminizle hiçbir ilgisi olmayan doğru-yanlış gibi dışsal ifadeler aracılığıyla, kendisinin istediği bir şeyi size yaptırtmasından kaynaklanan rahatsızlığınızın nedenini, itaat etmemiz 'gereken' tüm kuralları yapan dışsal bir otoritenin üzerine atmaktadır.

Bu atılgan olmamaktır. Davranışı bu yolla kontrol etmek, bir başka deyişle, "İyi çocuk şöyle olur - kötü çocuk böyle yapar.' demek çok etkilidir, fakat manipülatiftir, masa altı kontrolüdür ve annenin kendi otoritesine dayanarak atılgan bir biçimde ne yapmanızı istediğini söylerken ve bunda kararlı davranırken yaptığı gibi dürüst bir etkileşim değildir. Anneniz, küçük atılgan yavrusunun isteklerine göre davranmayıp, onun, kendi istediği gibi davranması için (ve yavrusu da öyle yapacaktır) atılganca ısrar etmek yerine, Tanrı, devlet, sağlık ve güvenlik birimi, beyaz

sakallı yaşlı adam, polis şefi veya çocuksu algınıza göre neyin iyi, neyin kötü olduğuna karar veren herhangi bir kimseye karşı iyilik ve kötülük mücadelesine girmesini daha çok tercih edebilir. Annenizin 'Teşekkür ederim. Odanı temizlemen çok hoşuma gidiyor.' veya 'Aslında odanı düzenlemeni istememden nefret edebilirsin, fakat senden yapmanı istediğim esas şey de bu' dediği çok seyrek görülür. Buna benzer ifadelerle anne, kendi istediği şeylerin sırf o istediği için önemli olduğunu öğretir. Doğru olan da budur. Sizi kendisinden başka hiç kimsenin kontrol etmediğini öğretir. Bu da doğrudur. Annenizin istediği şeyden hoşlanmadığınız için kaygı veya suçluluk veya sevgisizlik duymanız gerekmez. Anılan koşulda, annenizin hoşlandığı şeyin iyi, hoşlanmadığı şeyin kötü olduğu öğretilmez. 'İstiyorum' gibi basit nitelikli atılgan ifadeler kullanırsa 'iyi' çocukların sevildiği ve 'kötü' olanların sevilmediğine dair imalar veya söze dökülmeyen tehditler yer almaz. Annenizin yapmanızı istediği şeyden hoşlanmanız gerekmez, sadece o işi yapmanız gerekir!

Ne kadar mutlu bir durum: İçinizdekileri boşaltmak için ananıza-babanıza söylenip, homurdanmak ve hâlâ sizi sevdiklerini bilmek. Öte yandan, davranışınızı kontrol etmek için psikolojik suçlamayı kullanmak, baş ağrınızı gidermeden önce aspirinin tadını sevmeniz gerektiğini öğretmekle aynı şeydir. Şükürler olsun ki, ana-babalar, çocuklarının yapabilecekleri ve yapamayacakları şeyler konusunda atılganca davranarak kendilerini otorite varsaydıklarında, çocuklarına büyüdükleri zaman, tıpkı ana-babaları gibi istediklerini yapabileceklerini, ayrıca istedikleri bazı başka şeyleri yapabilmek için yine ana-babaları gibi ilgilenmedikleri bazı şeyleri de yapmaları gerektiğini ifade eden atılganlık kavramını da öğretmektedirler.

Ne yazık ki çocuklar çeşitli yaşantı ortamlarında kaygı, cehalet ve suçluluk gibi öğrenilmiş duygularının psikolojik olarak kontrol edilmesini mümkün kılacak biçimde davranmayı öğrenirler. Örneğin, siz oturma odasında köpeğinizle oynarken, anneniz ise kanepede uyuklamaya çalışırken, 'Neden hep Rover ile oynuyorsun?' diyerek manipülatif duygusal kontrola duyarlık geliştirmenizi öğretir. Bunun üzerine neden Rover ile hep oturma odasında oynadığınıza dair bir yanıt vermeniz gerekir. Oynamaktan hoşlandığınız ve bunu eğlenceli bulduğunuz dışında başka bir nedeniniz yoktur. Bu durumda kendinizi cahil hissedersiniz, çünkü anneniz istiyorsa bir nedeni olmalıdır. Ortada olmayan bir şeyi

sormayacaktır, öyle değil mi? Dürüst biçimde, fakat aptalca: 'Bilmiyorum' diye yanıtlarsanız anneniz 'Neden kızkardeşinin odasına gidip onunla oynamıyorsun?' diye karşılık verecektir. Kardeşiniz yerine neden köpekle oynamayı tercih ettiğiniz konusunda iyi bir açıklama yapamadığınız için nedeni bilememekten ötürü yine cahil hissetmeniz sağlanır. Beceriksizce bir neden bulmaya çabalarken, mırıldanarak verdiğiniz yanıt yine anneniz tarafından kesilir: 'Sanki kardeşinle hiç oynamak istemiyormuşsun izlenimini veriyorsun, ama o seninle oynamak istiyor.' Artık cehennem azabı çekerken ve bir şey diyemezken anneniz son sözü söyler: 'Kardeşinle hiçbir zaman oynamak istemezsen o da seni sevmez ve seninle oynamak istemez.' Şimdi sadece cahil ve suçlu hissetmekle kalmayıp, aynı zamanda kardeşinizin bu tutumunuz hakkında ne düşüneceği konusunda kaygılanarak, Rover peşinizde, yaşamınızda kardeşinizin yanındaki ve annenizin gürültünüzü işitmeyeceği doğru yeri almak üzere oradan ayrılırsınız.

İronik olarak annenizin kızkardeşinizle oynamanız 'gerektiğine' ilişkin tüm işkence edici, dolambaçlı ikna çabaları, doğal atılganlığınızı korumanız yönünden, apaçık insani bir somurtkanlıkla 'Şurada uyumaya çabalarken odadan defol ve o uyuz ahmağı da yanında götür!' demesinden daha zararlıdır. Hatta, böyle ifadelerle sizi diğer insanlarla birlikte yaşamanın katı gerçekleriyle de yüzleştirecektir. Bazen sevdiğiniz ve gözettiğiniz kişiler, insan olmaları nedeniyle size kötü davranacaklardır. Sizi sevebilir ve gözetebilirler, fakat aynı zamanda size kızabilirler de. İnsanlarla birlikte yaşamak her zaman tozpembe değildir. Bu nedenle anneniz, günlük yaşamda paylaştığınız sevginin yanı sıra, zaman zaman yaşadığınız öfke evreleriyle sizi duygusal olarak bu insani paradoksla başaçıkmaya hazırlar.

Öğrenilmiş olumsuz duygulara ilişkin manipülatif eğitim, ev ortamının dışında da pekiştirilir ve uygulanır. Bu yolla eğitilmiş olan daha büyük çocuklar, manipülatif duygusal kontrol kullanarak diğer çocuklara istediklerini yaptırırlar. Okuldaki öğretmenler, annelerin bıraktığı yerden devam ederek bu manipülatif duygusal kontrolü uygular ve sınıflarını son derece etkili bir şekilde daha az çaba harcayarak idare ederler. Sonunda, öğrenilmiş olumsuz duygularınız aracılığıyla çok iyi kontrol edilebildiğinizde ve atılganlığınız başarılı bir şekilde engellendiğinde, kendi davranışınız üzerinde biraz kontrol sağlama amacıyla, pasif saldırganlık, pasif kaçma veya karşı manipülasyon kullanmaya başlarsınız.

Örneğin, sizin başvurduğunuz erken manipülasyonlar, annenizin kardeşinizi kayırdığını ima eden şöyle bir eleştiri içerebilir: 'Anneciğim, ben bahçeyi temizlerken kızkardeşim nasıl oluyor da hep odasında oturup oyun oynayabiliyor?' Genç yaşta manipülasyon becerileriniz henüz annenizle boy ölçüşecek derecede gelişmemiştir. Ergenlik dönemine girip de kendiniz için bir otomobil alınmasını veya olan bir otomobili kullanmayı, flörtünüzle geç saatlere kadar dışarda kalmayı veya yüzlerce şeyden birini istemeden önce manipülasyon konusunda yeterince hızlı hareket edemezsiniz. O zaman geldiğinde, ana-babanızın öğrenilmiş kaygı ve suçluluk duygularına: 'Ron'un babası ona bir otomobil aldı, sen onun kadar zengin değil misin?' veya 'Jennifer'in annesinin bir yardımcısı var. Evi temizlemek için neden senin de bir yardımcın olmasın?' şeklinde kancalar atarak bu duygularıyla oynayacak kadar kurnaz hale gelirsiniz. Ancak bu arada, ilk manipülatif çabalarınız annenizin savunmaya geçerek kendini koruması için yeterli olur. Annenize yönelik eleştirileriniz, hakça davranmadığı veya size öğrettiği dışsal kurallara uymadığı doğrultusundaki imaları içerir. Sizin ona yönelttiğiniz örtük eleştiriyle aynı manipülatif hava içinde anneniz şöyle bir yanıt verebilir: 'Kızkardeşin ev işlerinde bana yardım ediyor. Bahçede çalışmaması haksızlık değildir. Burada birşeyler yapması gereken sensin! Kızlar evin içini, erkekler bahçeyi temizler.' Anneniz, burada da manipülasyon paravanasının arkasına güvenli bir biçimde saklanarak, incelikli bir üslupla, sadece işe yaramaz bir serseri olma tehlikesiyle karşı karşıya kalmayıp, aynı zamanda hoşunuza gitmeyen bu işin onun isteğinin dışında yapılacağını da ima eder. Anneniz, kendisinin kurmadığı ve henüz tam olarak anlayamadığınız bazı karmaşık kurallar dizisini izlediğini belirtir. (Siz de daha sonra bu kuralları tesadüfen kullanacaksınızdır. Ancak, tıpkı annelerimizin uygulamalarında olduğu gibi her birimiz zaman içinde kurallara ilişkin ayrıntılar konusunda doğaçlama yaparak, işimize yarayanları seçici biçimde kullanıp, işimiz bittikten sonra rahatça silkip atacağımız için bu kurallar hiçbir zaman tam olarak anlaşılamayacaktır.) Bu heybetli sözel düğümle karşılaşınca, uzunca bir süre homurdanarak, edilgin biçimde tırmık sürükleyeceğiniz arka bahçeye sığınmak daha kolay gözükür. Annenizin duygularınızı ve davranışlarınızı manipülatif olarak kontrol etmesi, sizin doğru, yanlış veya haklılık fikirlerini keyfi biçimde kullanabileceğiniz konusunda öğrendiklerinizi ilerletmenize yardım etmekle kalmaz, aynı kelimeleri kullanarak uyulması 'gereken' belirsiz genel kurallara göre düşünmeniz için de sizi koşullar.

Anılan koşullama sürecinin aksayan noktası, aynı koşullar söz konusu olduğunda, bu soyut kuralların çok genel olmaları nedeniyle herhangi bir yoruma açık olmalarıdır. Belirtilen kurallar, hoşlandığınız veya hoşlanmadığınız şeylere ilişkin yargınızın dışında kalırlar. İnsanların aralarındaki ilişkiler ne olursa olsun birbirlerine karşı nasıl hissetmeleri ve davranmaları 'gerektiğini' belirtirler. Bu kurallara ilişkin genellikle dogmatik ve darkafalı yorumların amacı, sizi varlığın korunması veya üremenin gerçekleştirilmesiyle hiçbir ilgisi olmayan tümüyle keyfi olarak tanımlanmış bir cinsel yaşam biçimine hazırlamaktır. Örneğin, neden kız kardeşleri yerine erkeklerin bahçeleri düzenlemesi gerekir?

Öte yandan annenin çocuklarından gelen manipülatif önermelerle atılgan biçimde başaçıkmasını olanaklı kılacak daha başarılı seçenekler vardır. Davranımlarında sözel atılganlığa başvuracağı umulur ve böyle yaptığında çocuğunu ne cezalandırır, ne de karşı manipülasyon uygular. Örneğin verdiği işler hakkındaki eleştirinizle başaçıkarken, atılganca ve özduyuşla; 'Kızkardeşin oynarken, senin bahçede çalışmanı haksızlık olarak algıladığını anlıyorum. Bu seni rahatsız ediyor olmalı, fakat ben hâlâ şu anda bahçeyi düzenlemeni istiyorum.' diyebilir. Anneniz, hoşuna gitmeyen manipülasyonunuzla atılgan bir davranımla başaçıkarken, bir yandan da size duygusal açıdan bir sürü destekleyici ve yatıştırıcı şeyler söylemektedir. Hoşunuza gitmeyen şeyler yapmak zorunda kalsanız dahi, o andaki duyguları hissedebileceğinizi ve size karşı duyarsız olmadığını söylemektedir; kendi düzenli, hakça dünyanızın çöktüğünü görseniz bile olaylar hâlâ annenizin istediği gibi gerçekleşmektedir ve hepsinden daha teskin edici olarak köşeyi döner dönmez felâket kopmayacaktır, çünkü anneniz sizin veya kardeşiniz gibi önemsiz küçük bir çocuğun oyununa gelmeyecek kadar akıllıdır.

Benim yaşamım boyunca gördüğüm annelerin hepsi, küçük çocuklarla başaçıkmada benzer rahatsızlıklar dile getirmişlerdir. Bu annelerin iki temel endişesi vardır. Birincisi, yıllarca kullanılan çocuk büyütme yolları hakkında kafaları karışmıştır. Spock onlara belli bir yol önerirken, Gesell başka bir yol önermekte, Patterson ise başka bir şey söylemektedir. İkinci olarak, annelerin tümü, atılgan olarak duruma hakim olmak isterlerse, sadece iki seçenekleri olacağını zannetmektedirler: Ya diktatörce davranan açıkgöz kişiler ya da çocuklarına aşırı düşkün yufka yürekli kişiler olmalıdırlar. Bu iki uç arasında anlamlı bir orta yol görememektedirler. Hoşa gitmeyen böyle bir seçimle karşı

karşıya kalınca, 'Ben istiyorum.' diyerek açık, dürüst bir sorumlulukla otoriteyi ele almak yerine, ana-babalarının öğrettiği etkili, duygusal manipülasyon tutumlarına başvurmaktadırlar.

Büyümenin sancılarına göğüs germede kendilerinin ve çocuklarının daha iyi hissedebilmeleri için bu otoriteyi temel almak, davranış düzeyinde basittir, fakat duygusal olarak kolay değildir. Örneğin bir anne öfkeyle karışık şu soruyu sormuştu: 'Bir çocuğa verdiğiniz sözden nasıl dönersiniz?' Bu soruya eşlik eden duygu, annenin diğer annelerde olduğu gibi her zaman her şeyin üstünde olması gerektiğini ve en azından kızına süper-yeterli - örneğin, hiçbir zaman verdiği bir sözden dönmeyen bir anne izlenimini sunma gereği duyduğunu yansıtıyordu.

Bu anneyle daha sonra konuştuğum zaman, tahminimin doğru olduğunu gördüm. Hiçbir hata yapmayacak biçimde mükemmel olma beklentisiyle düğümlenmişti ve hepsinden öte diğer kişiler karşısında aptal gözükmek istemiyordu. Bir başka deyişle, kendini 'vantuz oyunu'na kaptırmıştı. Kızına karşı mükemmel ve süper bir anne olma çabasına rağmen at yarışlarını kaybetmeye adaydı. Yapamayacağı veya yapmayı istemediği için er veya geç sözünden dönmek zorunda kalacaktı. Mükemmel olma gereksiniminden ve görüntüsünden vazgeçerse, atılgan bir biçimde kızına verdiği sözden dönebilirdi ve bu da her ikisindeki rahatsız edici duyguların en aza inmesini sağlayabilirdi. Örneğin 'Yerine getiremeyeceğim bir söz vermenin aptallık olduğunu biliyorum, fakat, cumartesi günü Disneyland'e gidemeyeceğiz. Sen yanlış bir şey yapmadın, senin kabahatin değil. Ne zaman gidebileceğimizi yeniden düşünelim, oldu mu?' diyebilirdi. Bu atılganca olumsuz önermeyle, kızına annesinin bile bazen aptalca şeyler yapabileceği mesajını veriyordu, fakat daha da önemlisi, annesi mükemmel olmadığına göre kızının da mükemmel olması gerekmediği konusunda örnek teşkil ediyordu. Burada, insan olmanın önemli bir özelliğini örnek alırken, aynı zamanda gerçekliği de daha net anlamaktadır: Hangi nedenle olursa olsun, annesi bu sefer gitmeyeceklerine karar vermiştir ve gitmeyeceklerdir.

Özet olarak, siz ve ben ve nüfusun geri kalan çoğunluğu başka insanların bize söylediklerini anlayabildiğimiz ve yazabildiğimiz andan itibaren, manipülatif duygusal kontrola duyarlık kazanmaya başlarız. Ana-babalarımızın öğrenilmiş sinirlilik veya kaygı, cehalet ve suçluluk duyguları aracılığıyla aşıladıkları psikolojik kuklalara özgü ipler, çocuksu atıl-

ganlığımızı kontrol eder. Çocukluğumuzda bizi gerçek ve hayali tehlikelere karşı etkili ve yararlı bir biçimde korur ve çevremizdeki yetişkinlerin yaşamını oldukça kolaylaştırır. Ancak bu duygusal iplerin talihsiz bir yan etkisi vardır. Yetişkin olunca ve kendi yaşamımızdan sorumlu olunca, aniden sihirli bir biçimde ortadan kaybolmazlar. Kaygı, cehalet ve suçluluk duygularımız başkalarının bize rağmen kendi isteklerini başarıyla bize yaptırmaları için hâlâ yerli yerinde durmaya devam eder. Bu kitabın konusu, günlük yaşamımızda diğer kişilerle başaçıkma amacıyla kullandığımız bu öğrenilmiş duyguların ortadan kaldırılması mümkün olmasa da azaltılmasıdır. Bundan sonraki bölümlerde özellikle: (1) Kaygı, cehalet ve suçluluk duyguları nedeniyle edindiğimiz atılganca olmayan inançlarımız; (2) insan olarak başkalarının davranışlarımızı manipüle etmelerini atılganca durdurma haklarımız; (3) aile üyeleri, akrabalar, ana-babalar, çocuklar, arkadaşlar iş arkadaşları, işverenler, tamirciler, bahçıvanlar, satış elemanları, işletmeciler, kısacası bizimle ilişkileri ne olursa olsun diğer insanlara karşı kendi insani haklarımızı atılganca dayatabilmenizi mümkün kılan günlük durumlarda kolayca öğrenilebilen sistematik sözel beceriler üzerinde durulacaktır.

2

Temel insani atılganlık hakkımız – diğer insanlar bunu nasıl ihlâl eder

Hepimiz zaman zaman aklımızı karıştıran durumlarla karşılaşırız. Örneğin, bir arkadaşınız saat 18:00'de Missisippi Pascagoula'dan uçakla gelen teyzesini karşılamanızı isteyebillir. Dünyada hoşunuza giden en son şey, trafik ile boğuşarak havaalanına gitmek ve daha sonra hakkında hiçbir şey bilmediğiniz biri ile, onun Missisippi'de kalmasını arzu ettiğinizi hissettirmeden burun buruna sohbet etmeye çalışmaktır. 'Ne de olsa arkadaş arkadaştır, o da benim için aynı şeyi yapardı.' diye mantığa büründürmeye çalışırsınız. Ancak diğer yakınmacı düşünceler araya girer. 'Ondan hiçbir zaman benim adıma birisini karşılamasını istemedim. Bu işi hep kendim yaptım. Harry, teyzesini neden kendisinin karşılayamayacağını söylemedi. Neden bu işi karısı yapamadı?'

Bunun gibi durumlarda hepimiz: 'Hayır' dersem kendimi suçlu hissederim, fakat 'Evet' dersem kendimden nefret ederim' diye düşünürüz. Bu soruyu kendinize sorduğunuz zaman, gerçek arzularınız çocuklukta aldığınız terbiye ile çatışır ve kendinizi bu çatışma ile başaçıkmanızı sağlayacak ipuçlarından mahrum kalmış hissedersiniz. Ne söyleyebilirsiniz? 'Hayır' dersem arkadaşım kendini incinmiş veya reddedilmiş hisseder mi? Artık beni sevmez mi? Benim ben-merkezci biri olduğumu mu, yoksa en azından iyi biri olmadığımı mı düşünür? Şayet istediğini yapmazsam başkalarına değer vermeyen bir orospu çocuğu muyum? 'Evet' dersem, neden durmadan bu işleri yapıyorum? Şaşkın mıyım? Yoksa bu, diğer kişilerle birlikte yaşamak için ödemem gereken bir bedel mi?

Sorunlarla başaçıkmaya ilişkin bu içsel sorular, kendimiz ile bir başkası arasındaki dışsal çatışma bağlamında ortaya atılır. Biz bir şey yap-

mayı isterken, arkadaşımız, komşumuz veya akrabamız bizim başka bir şey yapacağımızı varsayar, umar, bekler, hatta bu doğrultuda manipüle eder. İçsel bir kriz belirir, çünkü sizin kendi istediğinizi yapmayı tercih etmeniz bile, arkadaşınızın bu isteğinizin yanlış olduğunu düşünmesinden, bir hata yapmaktan, onun hislerini incitmekten ve kendi istediğinizi yaptığınız için sizi reddetmesinden, belki de isteğinizi yerine getirmek için nedenlerinizin yeterince 'mantıklı' olmadığından korkarsınız (bacaklarınızdan biri kırık değil ve polis sizi kovalamıyor, o halde neden havaalanına gidemeyesiniz?). Sonunda, kendi istediğinizi yapmaya çalışırken; başkalarının da sizi cahil, kaygılı ve suçlu hissettirmesine izin vermiş olursunuz. Bunlar çocukluğunuzda aldığınız terbiyeye göre, bir başkasının size yaptırmak istediği, fakat sizin yapmadığınız zaman hissettiğiniz üç korku verici duygusal durumdur. Bu çatışmanın çözülmesindeki sorun, eğitilmiş ve manipülasyona tabi tutulmuş parçamızın, başka birisinin değinilen bu duyguları hissetmemizi sağlayarak bizi psikolojik olarak kontrol etmesi gerektiğini sorgulamadan kabullenmesinden kaynaklanır. Çocukluğumuzda bastırılan kalıtımsal atılgan yönümüze dayanarak, manipüle edilme sonucu yaşadığımız engellenme duygusuyla başetmede karşı-manipülasyon uygularız. Ancak, manipülasyon aracılığıyla başaçıkma, kısır bir döngüdür. Bir başka yetişkini manipüle etmek, küçük bir çocuğu manipüle etmeye benzemez. Yetişkinleri, hislerini ve inançlarını kullanarak manipüle ederseniz, onlar da size karşı manipülasyon uygulayabilirler. Tekrar karşı manipülasyona başvurursanız, onlar da aynı şekilde davranır ve bu böyle devam edip gider. Örneğin, arkadaşınızın teyzesini karşılamaktan kaçınmaya çalışırken, kullanacağınız kelimeler ve sözcükler çok daha ince bile olsa aşağıdaki kısa manipülatif diyalog kesitine indirgenebilir:

SİZ: Tanrım, Harry! Günün o saatinde öylesine yorgun oluyorum ki. ('Akşamın o saatinde kim yorgun bir arkadaşından trafikle boğuşmasını isteyebilir.' imasıyla Harry'de suçluluk yaratmaya çalışırken, Harry de içinden 'Cehenneme kadar yolu var! Ben de her akşam saat beşte aynı trafikle boğuşup duruyorum diye geçirir.')

HARRY: Küçük yaşlı bayanlar, bilmedikleri garip bir havaalanına indiklerinde gerçekten ürkerler. ('Biraz yorgun olduğu için yaşlı bir bayanın böyle hissetmesine göz yuman biri nasıl bir insandır?' imasıyla sizde suçluluk uyandırmaya çalışıken, siz de 'Bu kırılgan-yaşlı-bayan işi

de nereden çıktı? Elli yıldır Pascagoula sivrisinekleriyle yaşayan birinin katır gibi dayanıklı olması gerekir.' diye düşünürsünüz.)

SIZ: Gerçekten yolumu değiştirmem gerekecek... ('Bunu yapmamı istersen gerçekten ıstırap çekeceğim.' imasıyla suçluluk yaratmaya çalışırken, Harry de kendi içinden 'Çok sıkıcı bir iş fakat bunu daha önce de yapmıştın. Sonunda ölüm yok ya' der.)

HARRY: Onu ben alacak olsam, 19:30'da dahi oraya ulaşamam. ('Benim gitmem, senin gitmenden daha uzun zaman alacak ve daha zor olacaktır.' imasıyla olay hakkındaki cehaletinizi belirtirken, siz de 'Nereden nasıl gelecek ki? Büyük bir olasılıkla havaalanına benden daha yakın bir yerdedir!' diye düşünürsünüz.)

Bu manipülatif ve karşı-manipülatif alış-verişin gülünçlüğü, havaalanına sizin mi, Harry'nin mi gideceği konusunun isteklerinize değil, kimin diğerini daha suçlu hissettireceğine bağlı olmasında yatar. Başkalarıyla bu tür manipülasyonlara dayalı etkileşim sonunda, engellenme, huzursuzluk ve kaygı hissetmekten tümüyle kaçınma çabanıza rağmen, anılan duyguları hissedersiniz. Yeterli, olgun ve atılgan bir dışavurum olmadan, bu duygular sonunda sözel kavga veya birinden kaçma sürecinde ifade bulur. Doğal isteklerimiz ile çocuklukta edindiğimiz inançlar ve aldığımız terbiye arasında çözülmeyen bu iç çatışmanın ortaya çıkardığı sonuç, bizi gerçekten iç karartıcı seçeneklerle karşı karşıya bırakır: Başkalarının istediklerini yapabilir, sık sık hayal kırıklığına uğrar, depresyona girebilir, insanlardan kaçar ve özsaygımızı yitiririz veya öfkeyle kendi istediğimizi yapar, diğer insanları yabancılaştırır, özsaygımızı kaybederiz ya da çatışmadan kaçınmak için bu durumdan ve buna yol açan insanlardan kaçar, öz-saygımızı yitiririz.

Atılgan olmanın ilk adımı olarak siz izin vermedikçe kimsenin hislerinizi veya davranışlarınızı manipüle edemeyeceğini kavramanız gerekir. Herhangi bir kimsenin hislerinizi ve davranışlarınızı manipüle etmesini engellemek için insanların bunu nasıl yapmaya çalıştıklarını anlamanız gerekir. Ne söyler, nasıl davranırlar veya hislerinizi ve davranışlarınızı neyin kontrol ettiğine inanırlar? Manipülasyonu olabildiğince engellemek için, yetiştirilirken edindiğimiz ve bizleri manipülasyona karşı duyarlı kılan çocukça tutumları ve fikirleri de sorgulamamız gerekir. İnsanların bizleri manipüle etmek için kul-

landıkları kelimelerin ve biçimlerin sonsuz olmasına rağmen, atılgan olmayan insanları tedavi ederken edindiğim klinik deneyim sonucu insanların çoğunun kendileri ve başkaları hakkında çok genel bir dizi manipülatif beklentileri olduğunu gözledim. Bu beklentilerin harekete geçirdiği manipülatif tutum, klinik dışı genel nüfusta da görülür. Bu çocukça beklentiler ve bunların yol açtığı sonuçlar, insan olarak onurumuzdan ve öz-saygımızdan çok şey kaybetmemize yol açar. Şayet kendimizden beklentilerimiz, bizi manipüle etmek isteyenlerle aynıysa, onurumuzu, öz-saygımızı, varlığımızın yönlendirilmesini ve davranışlarımız üzerindeki kontrolü de başkalarına terkederiz.

Bu bölümde ve bundan sonraki bölümde, öfke-saldırganlık ve korku-kaçma şeklindeki ilkel başaçıkma mekanizmalarına sığınmayı önlemek için, nasıl davranmamız 'gerektiğine' ilişkin, hepimizde ortak olan bir dizi çocukça sayıltı üzerinde durulacaktır. Bu tür inançlar, başkalarının istediklerini manipülasyonla yaptırmak için başvurdukları yollara temel teşkil eder. Sözü edilen inançlar, sağlıklı ve duygusal olarak dengeli bireyler olmamızı sağlayan atılganlık haklarımızla doğrudan çelişir. Burada ve bundan sonraki bölümlerde, her bir atılganlık hakkımızın yanı sıra saldırganlığı veya kaçmayı birbirimizle olan ilişkilerimizin dışında tutmak için boşuna çabaladığımız ve her gün diğer kişilerle birlikte ihlâl ettiğimiz hakları ve bu tür inançları betimliyorum.

Atılganlık haklarımız, her bireyin insani ilişkilere sağlıklı katılımı için temel bir çerçeve oluşturur. Atılganlık içeren bireysel haklar, güven, merhamet, sıcaklık, yakınlık ve sevgi gibi olumlu insani ilişkiler geliştirebileceğimiz bir çerçevedir. Her birimizin bireyselliğini karşısındakine ifade etmesine olanak tanıyan bu temel atılganlık çerçevesi yoksa, güven kuşkuya, merhamet sinisizme dönüşür, sıcaklık ve yakınlık kaybolur ve sevgi dediğimiz şey acı bir yara haline gelir. Birçok kişi sevgi ve yakınlığa ilişkin gerçek duygularını göstermekten korkar, çünkü incinebileceklerini ve reddedilmeyle başaçıkamayacaklarını zannederler. Aslında, üstesinden gelinmesi gereken bazı zorluklar olabileceğini kabul ederlerse, fakat bu zorluklarla, hatta reddedilmeyle atılganca başaçıkabilecekleri konusunda kendilerine güvenirlerse, şefkat, yakınlık ve sevgi göstermede daha az korku duyarlar. Ben, atılgan olmanın kendine ve yeteneklerine güvenmek olduğunu, 'Bana ne olursa olsun, bununla başaçıkabilirim.' diyebilmek olduğunu düşünüyorum!

Burada sunulan İnsana Özgü Atılganlık Hakları Yasası, insan olarak kendimiz, kendimize karşı gerçek sorumluluklarımız, sağlığımız ve diğer insanların bizden beklentilerine gerçekçi sınırlar getiren kendi insanlığımızı kabul etme konusundaki önermelerden oluşur. Önce, tüm diğer atılganlık haklarımızın türediği – temel atılganlık hakkımızı inceleyelim: Tümüyle kendimizin ve yapıp ettiklerimizin nihai yargıcı olma hakkı. Bundan sonra, farklı ilişki türlerinde başkalarının bunu manipülatif bir biçimde ihlâl etmelerine nasıl izin verdiğimizi görelim.

ATILGANLIK HAKKI I
Kendi davranışınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı yargılama, bunları uygulama ve sonuçlarına katlanma sorumluluğunu üstlenme hakkınız vardır.

Kendinizin nihai yargıcı olma hakkınız vardır: Bu basit önerme sağduyu içeren bir önermedir. Ancak bu hak, bize düşüncelerimiz, hislerimiz ve davranışlarımız üzerinde öyle bir kontrol olanağı sağlar ki ne kadar manipüle edilerek yetiştirilmişsek ve ne kadar atılganlıktan uzaksak bunun başkalarına, hatta kendimize ait bir hak olduğunu reddetmemiz de o kadar olasıdır.

Bu neden ortaya çıkar? Neden herkesin kendi nihai yargıcı olması gibi basit bir önerme, bir tartışma konusu haline gelir? Şayet, bu atılganlık hakkını kullanırsanız, varlığınıza ilişkin sorumluluğu başkalarından kendi üzerinize almış olursunuz. Başkalarının ne yapabileceğinden korkan ve bu nedenle insanların kontrol edilmesi gerektiğine inanan kişilere göre onların etkilerinden bağımsız hareket etmeniz en hafif deyişiyle oldukça rahatsız edicidir. Bağımsızlıktan rahatsız olan kişilerin kendileri güçsüz oldukları için ilişkide oldukları insanların kontrol edilmesi gerektiğini düşünürler. Bu çaresizlik duygusu başkalarıyla başaçıkma çabasında atılganca olmayan tutum, inanç ve davranışları nedeniyle yaşadıkları başarısızlığın bir sonucudur. Şayet ilişki içinde oldukları kişi bazı dışsal davranış kurallarıyla kontrol edilemiyorsa, kendi hedef ve mutluluklarının, kontrol edemedikleri bu kişinin kapris ve merhametine bağlı olduğunu sanırlar. Kendi davranışlarımızın nihai yargıcı olduğumuz konusunda gerçekten kuşkuluysak, her birimizin nasıl davranması "gerektiğine" ilişkin belirli kurallar olmadığında kaderimizi kontrol etme gücünden yoksun kalırız. Ne kadar güvensiz olursak, davranış için keyfi

kuralların sayısının çok fazla olmadığı koşullarda o kadar korku duyarız. Belli bir davranış alanında yol gösteren kuralların olmaması nedeniyle çok güvensiz ve rahatsız hissedersek, tekrar rahat ve tehditten uzak hissedene kadar yeterince keyfi kural oluşturmaya çalışırız. Örneğin, kamu sağlığı açısından ciddi sonuçlar içermesine rağmen belediyelerin çoğunda her bireyin bedensel atıklarının çözülmesini kontrol eden özel yasalar yoktur. Wilshire ve Westwood bulvarlarında ayışığı altında barsak boşaltma girişiminde bulunursanız, özel olarak atık tasfiye etme eylemi nedeniyle değil, çevreyi kirlettiğiniz için tutuklanırsınız. Bedenlerimizden atık tasfiye ederken hepimizin nasıl davranması 'gerektiğine' ilişkin kurallar yoktur. Ancak, çok çeşitli davranış biçimleri olmasına rağmen, bu alandaki davranışlarımız kişiden kişiye pek fazla değişiklik göstermez. Genel tuvaletteyken, size bitişik kabindeki kişiyle sohbet etmeniz hoş karşılanır mı? O bu konuda ne düşünecektir? Gerçekten bilmiyorum, fakat, değindiğim gibi davranırsam bir çeşit kaçık olduğumu düşüneceğini sanıyorum. Böyle bir koşulda şimdiye kadar hiç kimse benimle konuşmadı. Kalabalık bir genel tuvalette yanınızdaki adamın ne yaptığıyla ilgilenmenize izin verilir mi? Ona baktığınızı görürse ne düşünecektir? İsminizin başharflerini fayansların üzerine yazmanıza izin verilir mi? Son idrar damlasından kurtulabilmenin uygun karşılanan biçimi nedir? Sinirli bir vuruş mu? Küstah bir fiske mi? Yoksa ağırbaşlı bir silkinme mi? Şayet hiçbir kural yoksa ki, şimdiye kadar bu konuda hiçbir kural duymadım veya hiçbir yerde okumadım, nasıl oluyor da benimle birlikte orada bulunan diğer adamların hepsi aynı davranıyor ve hiçbirimiz atık tasfiyesine ilişkin bu daha ince ayrıntılara girmiyoruz? Şayet bana benziyorlarsa, onların da bu işlevleri yerine getirirken yapmaları veya yapmamaları gereken bir dizi keyfi kural oluşturdukları söylenebilir. Anılan örnek, önemsiz bir davranış örüntüsünü betimlemekle birlikte, gözlenen bu davranışın oldukça düzenli olduğu söylenebilir.

Davranışı kontrol etmek için bizi kurallar oluşturmaya iten aynı kişisel güvensizlik kavramı, daha önemli başka şeyler için de geçerlidir. Sevişmenin doğru yolu nedir? Standart klasik pozisyon mu? Kama Sutra'da betimlenen şeylere ne buyrulur? Şayet bunlar da kabul edilebilir tekniklerse, neden birkaç yıl öncesine kadar ülkelerin çoğunda yayımlanmadı? Yaşamın diğer alanlarında annenize, karınızı iğnelemekten vazgeçmesini nasıl söylersiniz? Anneler ile gelinlerin birbirlerine karşı nasıl davranmaları gerektiğine işaret eden kurallar nelerdir? Karınız bu

soruna neden bir çare bulmuyor? Sadece erkek çocukların mı annelerle ilgilenmesi gerekir? Şeyleri 'Doğru' biçimde yapmaya ilişkin bütün bu keyfi kurallar nereden kaynaklanır? Bunlara ilişkin yanıt basittir. Yaşam boyunca hepimiz, çocukluğumuzda bize başlıklar halinde öğretilen inançlara dayanarak söz konusu kuralları icat ederiz. Daha sonra bunları, diğer kişilerin atılganlık haklarını ihlâl ederek onları kontrol etme amacıyla manipüle ederiz. Böylece ne yapacağımızı ve nasıl başaçıkacağımızı bilmediğimiz için hissettiğimiz kişisel güvensizlik duygularımızı hafifletmiş oluruz. Ancak, kendi davranışlarımızın nihai yargıcı olarak davranır ve başka birisinin keyfi kurallarına uymadan önce bizim tarafımızdan onaylanması gerektiğini belirterek hareket edersek, atılgan olmayan kişilerin bizimle başaçıkabilmek için kullandıkları bu keyfi biçimde yapılaştırılmış düzeni ciddi bir biçimde tehdit edebiliriz. Sonuçta, atılgan olmayan bir kişi başkalarına kendisiyle ilişkilerini etkileyecek hiçbir atılganlık hakkını ve gücünü tanımak istemeyecektir. Kendisini korumaya yönelik bir önlem olarak, kişisel istekleriyle, hoşlandıkları ve hoşlanmadıklarıyla çatışan davranışlarınızı kontrol etmek için, doğruya ve yanlışa, hakçalığa, akıl ve mantığa ilişkin kurallar ve ölçütler aracılığıyla sizi psikolojik olarak manipüle edecektir. Manipülatif davranan kişi, davranışlarınızı kontrol etmek için böyle bir dışsal yapı icat edecek veya bunun zaten ilişkide mevcut olduğunu varsayacaktır. Bu manipülatif başaçıkma çabasındaki trajedi, manipülasyon uygulayan kişinin herhangi bir şeyi değiştirmek için gerçekten gereksinim duyduğu tek gerekçenin, değişme isteği olduğunu farketmemiş olmasında yatmaktadır. İstediği şeye ulaşabilmesi için manipülatif bir destek olarak dışsal bir yapı veya keyfi kurallar ileri sürmesi gerekli değildir. Sizinle isteklerini tartışabilmesi için yapması gereken tek şey, tartışma boyunca göstereceği çabada istedikleriyle istemediklerinin yeterli bir gerekçe oluşturabileceği yargısına varmasıdır.

Manipüle eden kişinin yapıyı kullanması, bir başka deyişle, bir şeyi yapma konusundaki 'doğru' yanlış, hakça veya mantıklı' yolları belirleyerek sizi ikna etme çabası, bütün yapının manipülatif olduğunu mu gösterir? Şayet ilişkilerinizi biraz daha basit ve kolay hale getirmek için kurallara ve yapıya güvenirseniz bu kendinizi manipülasyona açık tuttuğunuz anlamına mı gelir? Bu soruları yanıtlamak basit bir evet veya hayır ile geçiştirilemeyecek kadar zordur. Yapının nasıl kullanılabileceğine ilişkin daha gerçekçi bir yanıt, 'belki evet' olarak ifade

edilebilir. Bu yanıt, ilişkideki yapının nasıl kurulduğuna ve çatışma yaşayan kişiler arasındaki ilişkinin türüne bağlıdır. Bir ilişkideki yapı nasıl sizin lehinize veya aleyhinize çalışır? Yapı ve ilişkiler bağlamında, manipüle etmek amacıyla kullanılan yapı ile olup bitenleri kolaylaştırmak, daha dengeli ve daha az kaotik hale getirmek amacıyla kullanılan yapıyı (işleyebilir uzlaşmalar) (workable compromises) birbirinden ayırmanızı sağlayan önemli şeyler nelerdir? Birincisi, iki kişi arasındaki etkileşime özgü yapı veya kuralların tümü keyfidir. Her şeyin nasıl işleyeceği hakkında tek bir kalıp tasarlanırsa, aşağı yukarı aynı sonuçları verecek, genellikle birbirinden farklı yarım düzine yol önerebilirsiniz. Örneğin, siz ve iş ortağınız, sizin ofis işlerini idare edeceğiniz, onun ise halkla ilişkileri yürüteceği bir program tasarlarsanız, bu işleri düzenlemenin tek bir yolu olmayacaktır. Muhasebeyi paylaşabilir veya yarı-zamanlı bir muhasebeci tutabilirsiniz veya aynı sonucu verecek, herhangi bir şey yapabilirsiniz. Bir başka deyişle, istediğiniz şeyleri daha fazla yapabileceğiniz başarılı bir iş kurabilirsiniz. Kocanız çalışırken çocuklarla siz ilgileniyorsanız, bu keyfi düzenlemelerden sadece biridir. Onunla sorumlulukları paylaşabilirsiniz, bir çocuk bakıcısı tutabilirsiniz, gündüz kreşe yollayabilirsiniz, büyükannelerine bırakabilir, kendinize bir iş bulabilir veya hiçbiri cennetlik olmayan keyfi olanaklardan herhangi birini seçebilirsiniz.

İkincisi, bu yapının her şeyi kolaylaştırmak için mi, yoksa ne yapıp ne yapmayacağınıza karar verme hakkınızı ihlâl etmek için mi kullanıldığını daha iyi anlayabilmek için, başkalarıyla ilişkilerinizi üç büyük kategoride sınıflandırmak işinizi kolaylaştıracaktır: (1) Ticari veya resmi ilişkiler, (2) otorite ilişkileri ve (3) eşitlik ilişkileri. Kendiniz ile bir başkası arasındaki etkileşimi nasıl sınıflandıracağınız, başlangıçta, belki de o kişiyle daha tanışmadan önce ikiniz arasındaki etkileşimin ne derece kurallarla düzenlenmiş olduğuna bağlıdır. Örneğin, başlangıçta ne düşünürseniz düşünün, tüm ticari ilişkilerdeki yapılaşma, daha etkileşim başlamadan önce dahi mevcuttur. Hatta bu yapı, yasal bir hüküm veya sözleşme şeklinde olabilir. Örneğin mal alıp satarken, her iki tarafta karşı tarafın ticari davranışının ne olacağını kesin olarak bilir ya da birbirine belirtir. Genellikle, biri malları seçip, ödemeyi yaparken, diğeri parayı toplar, malları teslim eder ve satışın sonucu olan kârı hesaplar. Ticari ilişkilerde taraflardan biri (genellikle satıcı olan) önceden birlikte kararlaştırılmamış dışsal manipülatif bir yapı ileri sürerse ve ne ya-

pacağınız konusunda kendi yargıcınız olmanıza izin vermezse, sorunlar ortaya çıkar. Örneğin, 'Radyatörünüzün onarılması konusunda bizim yapabileceğimiz bir şey yok. Bu iş aramızdaki sözleşme uyarınca radyatörün satıldığı mağazaya aittir. Bu konuyu gidip, onlarla görüşmeniz gerekir.' ('Budala adam! Ripoff motorlarında nasıl iş yaptığımızı bilmiyor musun?' imasını yansıtır.)

Bir tür otorite figürüyle ilişkileri içeren orta kategori (2), önceden kısmen yapılaştırılmıştır. Bu ilişkide, kişilerin birbirlerine yönelttikleri davranışların hepsi karşılıklı kabul edilen kurallara dayanmaz. Başlangıçta tanımlanmış rollerin ve organizasyonun her iki taraftaki kişilere de dayatıldığı gözlenmekle birlikte, tarafların bütün davranışları ticari bir ilişkide olduğu gibi önceden düzenlenmemiştir. Bu kategoriye giren örneklerden biri olarak, patron ile çalışan arasındaki etkileşim gösterilebilir. Patronumla olan ilişkilerimde kuralların tümü önceden açık olarak belirlenmemiş ve ortaklaşa kararlaştırılmamıştır. İşyerinde onunla belli bir biçimde nasıl ilişki kuracağımı bilirim, fakat işyerinden çıktıktan sonra biraraya geldiğimizde ne yaparım? İçkilerin parasını kim öder? Gidilecek barı kim seçer? Hatta örneğin, iş başındayken patronunuz, fazla sorumluluk verme, vardiya usulü çalıştırma veya daha fazla para ödemeden fazla mesai yaptırma türünden önceden görmediğiniz işler ileri sürerse nasıl davranırsınız? Böyle bir etkileşim biçiminde, ortaklaşa kararlaştırılmış kuralların olmadığı alanlara keyfi olarak manipülasyona bağlı bir yapı dayatılıyorsa, sorun ortaya çıkar. Örneğin, işyerinizde patron olan kişi tenis kortundayken patronunuz (Tanrıya şükür!) değildir, o halde birlikte tenis oynarken neden bütün düzenlemeleri hep siz yaparsınız? Bu nereden çıktı? İş saatleri içinde patronunuz olan kişi saat 17;00'den sonra eve dönerken artık patronunuz değildir, o halde neden giysilerini temizleyiciye bırakırsınız? Tenis durumundan daha da sinir bozucu, uşağı olmaktan nefret etseniz dahi kendisine bu konuda bir şey söyleyememenizdir! Keyfi yapı, başka kişilerle ilişkilerinizde karşılıklı kolaylık sağlayan bir yapıya gerek duyulmayan alanlara uygulanırsa, başınıza gelecek şey budur. Yapı tek taraflı dayatıldığı zaman, bunun içerdiği sonuç ve niyet davranışınızın kontrol edilmesidir ve bu da sizin yapacağınız veya yapmayacağınız şeyleri yargılama hakkınızın ihlâl edilmesidir.

Otorite ilişkisi için verilebilecek başka iyi bir örnek, küçük çocuklarla ana-babaları arasındaki ilişkidir. Bu örnekte ebeveynin, ana-baba, yar-

dımcı, öğretmen, hemşire, koruyucu, para kazanan, model, disiplin sağlayıcı, karar verici ve yargıç gibi otoriter roller oynayarak işe başladığı görülebilir. Çocuğun ise bağımlı, öğrenci, hasta, talepkâr v.d., v.d. rollerle yaşama başladığını görebilirsiniz. Yıllar geçip, çocuk büyüdükçe ve kendi uyumu için daha fazla sorumluluk üstlendikçe, başlangıçta gerçeklik olarak dayatılan ana-baba-çocuk ilişkisine özgü yapının değişmesi gerekir. Çocuğun kendi yaşamını yönlendirmesi bekleniyorsa, bağımsızlaşmasına izin verilmesi gerektiğinden, yapı ve kurallara giderek daha az gereksinim duyulacaktır. Kendi yaşantılarınızdan da hatırlayabileceğiniz gibi, çocuk ile ana-baba rolleri daha eşit hale geldikçe, her iki taraf da bazı duygu, amaç ve sorunlarını diğeri ile paylaşabilir. Ancak, bu paylaşma, genellikle eşitler arasındaki ilişkide görülen yakınlık düzeyine ulaşmaz. Çoğunlukla, ana-babalar, cehalet veya güvensizlik nedeniyle eski, sağlam, fakat modası geçmiş yapıya sarıldıkları için, çocuklarına yetişkinlere özgü özgürlük olanağı verirken, başlangıçta dayatılmış her şeyi bilen ana-baba rollerinden vazgeçmezler, böylece çocuklarının kendi yargıçları olma konusundaki atılganlık haklarını ihlâl ederler. Kaçınılmaz değişikliğe karşı gösterilen bu direncin sonucu olarak ana-babalar ile çocukları arasında gereksiz bir mesafe yer alır.

Bu şanssızlık, bir anne ile kırk-yaşındaki kızına ilişkin bir vakada, kız henüz terapiye gelmeden önce ortaya çıkmıştı. Atılgan olmayan bu kız, sürekli engellenme karşısında devamlı yiyerek yaşamdan bir miktar doyum sağlayabiliyordu. Bunun doğal sonucu olarak, sık, sık katı bir rejim uyguluyordu. Yine perhizde olduğu günlerden birinde annesiyle alışverişe çıktılar. Gezmelerinin sonunda, dinlenmek üzere bir kahveye girdiler. 'Anneler en doğrusunu bilir.' tutumu içindeki anne hemen kızının bir fincan kahvenin yanında başka şeyler yemesi için ısrara girişti. Kızcağız kendi yaptığı işi bildiğini söyleyip direnmesine rağmen, istemediği halde birşeyler yemek zorunda kaldı. Böylece söz konusu hasta, atılganlık terapisi sonuçlanıncaya kadar annesiyle birlikte hiçbir zaman tekrar alışverişe gitme cesareti ve isteği göstermedi. Anne, artık biri altmış, öteki kırk yaşlarında olan iki kadın açısından hiçbir anlamı kalmamış önceki (çocukluktaki) bir ilişki yapısını getirerek kızını (Nedenini kim bilebilir ki? - ve kendi hedeflerimiz açısından bizi ilgilendirmez.) manipüle etmişti. Anılan anne, kendi ev yaşamında da ciddi sorunlar yaşıyordu. Kocası fiziksel olarak özürlüydü ve kadın, kendisine uygun olmayan veya deneyimli olmadığı projeleri üstlenerek,

maddi işleri ve yaşam düzenlerini altüst ediyordu. Kızı, ona yardım etmek istese de annesinin, onun karar ve önerilerine pek güvenmeyeceğini bildiğinden karışmaktan kaçınıyordu. Annesinin sürekli manipülatif saçmalıklarından da bıktığı için çevresinde bulunmak istemiyordu. *Değinilen örnekteki gibi davranan ana-babalar, yetişkin çocuklarıyla aralarında kurulabilecek benzersiz ve bu nedenle fevkalâde güzel bir ilişkiye uygun olabilecek yetişkin rollerini içeren yeni bir ilişkiyi oğulları ve kızlarıyla kurmayı başaramamışlardır.*

Kırk yaşındayken hâlâ ana-babalarına karşı çocuk olmayı ve altmış yaşındayken hâlâ çocuklarına karşı ana-baba olmayı sürdüren kişilerden söz edilen bu örneğin tam tersi olan, yakından tanıdığım bir başka anne-kız ilişkisine değinebilirim. Bu kadınların yaşamında da daha genç yaşta olmalarına rağmen ciddi sorunlar mevcuttu. Kız, buluğ çağına girerken babası öldü. Bu durumdaki bir ailenin doğallıkla karşılaştığı bütün sorunlara rağmen, anılan ana-kız, yıllar boyunca, sınama-yanılmayla birbirlerinin arzu ve tercihlerine karşılıklı bir saygı geliştirdiler. Halen, anne elli-altı yaşında olup tek başına yaşamaktadır. Kızı ise otuz bir yaşındadır, evlidir ve iki çocuk sahibidir. Her biri, diğeri için olumlu duygu, destek ve danışma kaynağıdır. Bu anne, kızıyla son zamanlarda yalnız yaşamaya ilişkin sorunlarından konuşurken şu yorumu yaptı: 'Sana sorunlarımı açmaktan gerçekten hoşlanıyorum. Erkek arkadaşlarımı yargılamıyorsun. Onları engellemiyor, bana ne yapmam gerektiğini söylemeye çalışmıyorsun. Beni sadece dinliyorsun ve içimi rahatlatma olanağı veriyorsun. Buna gerçekten minnettarım.' Bu anne, kızından sadece yardım ve öneri alabilmeyi kabul etmekle kalmayıp, aynı zamanda kızının, damadı ve torunlarıyla olan ilişkisine koyduğu sınırları da saygıyla karşılıyordu.

Eşit kişilere ilişkin üçüncü tip ilişkide, kişilerin davranışlarına önceden dayatılan bir ilk yapı söz konusu değildir. Böyle karşılıklı bir etkileşim sürecinde yapının tümü, ilişki çözüm getiren uzlaşmalarla ilerledikçe gelişir. Karşılıklı anlaşmalara dayanan bu uzlaşmalar (yapı) yarara dönüktür; kimin neyi, ne zaman yapacağı konusunda günlük tartışmalara gerek kalmaksızın, ilişkinin yürütülmesini olanaklı kılar. Daha atılgan olmayı öğrettiğim insanlar sık sık bu uzlaşmaların hakça olması gerektiği konusunda saf denecek bir tutumla ısrarcı davranırlar. Onlara şöyle bir yanıt verdiğimde ise genellikle hafif bir şok yaşarlar: 'Uzlaşmaların yararlı olması için adil olması gerekmez. Sadece işe yaramaları gerekir!

Yaşamın hakça olduğunu nerede okudunuz? Bu çılgın fikre nereden kapıldınız? Yaşam hakça olsaydı siz ve ben, Rockefeller ailesinin yanı sıra Güney Pasifik, Karayipler ve Fransız Rivierası'na gitmek için sıraya girerdik! Oysa biz bu adi sınıfta atılganlığı öğrenmeye çalışıyoruz!'

Eşit ilişki örnekleri arkadaşlar, komşular, oda arkadaşları, iş arkadaşları, flörtler, sevgililer, yetişkin aile üyeleri, kuzenler, akrabalar, erkek ve kız-kardeşler arasındaki ilişkilerdir. Bunlar, istediğinizi yapma konusunda en fazla özgürlüğe sahip olduğunuz, fakat en fazla incinebildiğiniz ilişkilerdir. En belirgin örnek, evli çiftler arasındaki ilişkidir. İyi yürüdüğünü bildiğiniz eşit evliliklerde, her iki eşin de gereksinim duydukları uzlaşma yapısını, birbirleriyle devamlı iletişim içinde ne istediklerini ve birbirlerine ne verebileceklerini tartışarak birlikte kurduklarını ve yeniden kurmaya çalıştıklarını görürsünüz. Onlar açısından tuhaf veya bencil gözükme konusunda veya karı-kocaların nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin bir dizi kutsal kuralı ihlâl etme korkusu yoktur. Bu atılganca paylaşma yeteneği sayesinde eşler birbirlerinin davranışları hakkında asgari düzeyde tartışılabilecekleri işe yarayacak bir uzlaşma ortamı sağlarlar. Böylece evlilik yapısını, kişiyi engelleyen manipülatif sorunlar yerine yaşamın gerçek sorunlarıyla başaçıkacak biçimde insani bir esneklikte tutarlar.

Değinilen türdeki eşit ilişkide sorunlar, eşlerden birinin ya da her ikisinin birden kişisel güvensizlik veya belki cehalet nedeniyle arkadaşların, aynı evi paylaşan kişilerin veya karı-kocanın nasıl davranması gerektiği konusunda önyargılı oldukları zaman ortaya çıkar. Örneğin, tanıdığınız sorunlu evliliklere bakarsanız, eşlerden birinin ya da her ikisinin zihninde kendisine veya karşısındakine ilişkin kesin rol beklentileri olduğunu görebilirsiniz. Dayatılan bu kurallar, öbür eşin kendi davranışlarının nihai yargıcı olmasına izin vermez. Ancak dayatılan kurallar aslında işe yaramaz: Şayet eşler evliliklerini yürüttükleri sürece işbirliği yapacaklarsa ve kendileri için mutlu bir yaşam kuracaklarsa, her birine ait rollerin çok iyi ayrıntılandırılması gerekir. Eşlerden biri, kişisel olarak ne derece güvensiz ise, en kısa zamanda eşine ve kendisine daha fazla keyfi ve manipülatif bir yapı dayatmaya çalışır. Güvensiz bir kişi bilinmeyen şeylerin az olduğu, son derece güçlü yapısı olan durumlarda en iyi şekilde başedebilir. Güvensiz bir koca, sadece karısıyla başaçıkamama korkusunu bastırmak için ona keyfi kurallar dayatabilir. Örneğin, kadınların çalışmaması, evde oturması, çocuk bakması veya parayı idare etmesine

izin verilmemesi gerektiği konusunda ısrar edebilir. Hatta kadınların böyle yapay bir zorlamayla yürütülen evlilik hakkında farklı fikirleri varsa, cezalandırılmaları veya en azından suçlu hissetirilmeleri gerektiğini düşünür. Bunu, adalet ve karşılıklı alışveriş üzerine ahkâm keserken bile yapabilir.

Uzun yıllar önceki hastalarımdan biri böyle bir kocayla evliydi. Bu talihsiz çiftin evlenmeden önce hiç kimseyle sosyal veya cinsel yaşantıları olmamıştı. Yaşamlarındaki tek yakın ve eşit ilişki birbirleriyle yaşadıkları ilişkiden ibaretti. Yakın ve eşit düzeyde bir ilişki kurabilmelerini kolaylaştıracak herhangi başka bir deneyimden tamamen yoksundular. Kocanın keyfi yapısı daha başlangıçtan itibaren etkileşimlerinde baskındı ve genç kadın da bu duruma meydan okuyacak kadar atılganca bir bağımsızlık geliştirmemişti. Sonuç olarak, kadının kullanabileceği yegâne başetme tarzları pasif saldırganlık, pasif kaçma veya kocasınınkine oranla daha ikincil kalan bir manipülasyondu. Altı yıllık bir evlilikten sonra, kadının etrafta 'cinsel sorunlarım' diye sürüdüğü, tekerleği patlak bir psişik el arabasına yığılmış sorunlarının tümüyle çıkageldiler. Günlük yaşamda kocasının manipülasyonlarıyla başaçıkamadığından, cinsellik de dahil olmak üzere her yönden yavaş yavaş içine kapanmıştı. Dört yıllık başarısız bir cinsel yaşamdan sonra, frijidite (cinsel soğukluk), vajinitis (vajinal iltihaplanma), vajinismus (cinsel ilişkiyi engelleyecek biçimde vajinal kasılmalar), disparoni (cinsel isteksizliğe bağlı derin vajinal acı) ve bunların yanı sıra kocasının onu cinsel yönden heyecanlandırmadığı konusunda şikâyetleri vardı. Atılgan olmadığını reddederek ve cinselliğin dışındaki evlilik ilişkisinin doyumlu olduğu konusunda ısrar ederek cinsel işlev bozukluğu tedavisi görmeye başladı. Vajinismus tedavisi davranışçı tekniklerle genellikle üç haftada tamamlanırken, onun tedavisi üç ay sürdü. Bu özel cinsel güçlüklere yönelik ayak sürüyen çok çeşitli girişimlerden sonra uygulanan genel sorun araştırıcı psikoterapi de hiçbir sonuç vermedi. Her iki eş de cinsel sorunlarının birbirlerine karşı gösterdikleri genel davranışlara bağlı olduğunu göremiyor veya bunu kabul edemiyorlardı. Kadına neden cinsel güçlüklerden kurtulmak istediği sorulduğunda, kendi cinsel doyumu hakkında hiçbir şey söylemeksizin, içtenlikle 'Chuck mutlu olsun diye' yanıtını veriyordu. Kocası tarafından cinsel olarak heyecanlandırılma konusunda yaşadığı güçlüğün, kocasını incitmesinin ve onunla evli olduğu için yaşadığı engellenme duygusunu kendini ele vermeden ifade etmesinin şık bir yolu olduğunun farkında

değildi! Felçli birine kim vurabilir? Bu çift, böyle bir psikoterapötik ilişkiyi başladıktan kısa bir süre sonra bıraktılar ve daha sonra da geri dönmeyi istemediler. Son haberlere göre boşanmayı düşünüyorlardı.

Kişi olarak kendine güvenmeyen bir kadın da, bilinmeyenle başaçıkmaya çalışırken duyduğu korkuları aşabilmek için evliliğine manipülatif bir yapı zorlamaya çalışabilir. Kocasının kendi davranışları konusunda kendi yargıcı olmasına ilişkin atılganlık hakkını ihlâl ederek, incelikli, hatta küçümseyici bir tutumla sanki o sorumsuz küçük bir çocukmuş gibi davranabilir. Yaşamını kazanması için çalışmasına izin verecektir, fakat ona güvenmediği için yaptığı her şeyi kontrol etmeye çalışacak ve kendi katı başaçıkma yollarını kabul etmezse onun suçluluk duymasına yol açacaktır. Manipüle edilen kadın örneğinde olduğu gibi, bu kocanın da manipüle edilmeden önce, karısının kendisine böyle davranmasının mümkün olduğuna inanması gerekir. Karısı tarafından zorlanan yapının manipülatif bir etkisinin olabilmesi kocanın kendi yargıcı olamayacağına inanmasını gerektirir. Şayet bunu kabul etmezse, kadın da beklentilerini ona dayatamaz.

Yakın zamanda görüştüğüm bir hastanın da karısıyla böyle bir etkileşimi vardı. Terapiden önce bir mağaza zincirinde yönetici olarak çalışıyordu. Yöneticiliğe terfi etmesiyle birlikte hem yüz yüze etkileşim kurduğu halkın, hem de şirketin bölge yöneticisinin baskılarına hedef olmuştu. Atılganlık dışı inanç sistemi nedeniyle müşterileri için ne yapabileceği konusunda belli sınırlar getiremiyor, ayrıca şirketinden kesin destek taahhüdü alma konusunda da ısrarcı davranamıyordu. Bunun sonucu olarak işindeki yöneticiliği uzun sürmedi. Karısına, işsiz kaldığı süre içinde, işsizlik sigortası aldığını söylemek yerine, bir işe girdiğini yönünde yalan söyleme gereği duydu. Depo sorumlusu olarak çalışabileceği geçici ve az baskılı bir iş teklifi aldığında, mavi yakalı işçi olursa karısının arkabalarının kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve karısıyla yüzleşmekten çok korktuğu için işi kabul etmekten kaçındı. Zavallı adamcağız, kendi davranışının nihai yargıcı olduğuna inanmadığı için sözel atılganlık yerine temel başaçıkma tarzı olarak pasif kaçma davranışı gösterdi.

Başka insanlarla ilişki kurduğunuz bu – ticari, otoriter veya eşitlikçi üç yoldan herhangi birinde aynı kişiyle birden fazla etkileşim tarzı olabiliyorsa, ortak bir sorun kaynağı mevcut demektir. Örneğin, bir arkadaşınızla ticari bir ilişkiye girdiğinizde her biriniz, aranızdaki ticari dav-

ranışların, eşit ve arkadaşça ilişkilerinize zarar vermesini ya da bunun tersinin olmasını engellemekte güçlük çekebilirsiniz. Arkadaşınız, ticari ilişkilerde hiç yeri olmadığı halde, önceleri arkadaş olarak anlaştığınız iş yürütme yöntemlerini dayatarak, sizi manipüle edebilir. Örneğin, geçmişte birbirinize gösterdiğiniz anlayışa dayanarak, iş amacıyla otomobilinizi ödünç almaya başlayabilir. Daha önceleri küçük miktarlardaki borçlanma düzeni iyi yürümüş olduğu için, daha büyük miktarlarda parasal borçlanma çabasına girebilir. Şayet arkadaşınızla henüz manipülatif yapıdan arınmış gerçek ve eşitlikçi bir etkileşim kuramamışsanız, belki arkadaşların birbirine nasıl davranması 'gerektiğine' ilişkin aynı manipülatif varsayımlarını onunla olan ticari ilişkilerinize de uygulamak isteyecektir. 'Bir arkadaş vadesi geldi diye nasıl baskı yapabilir?' Manipülasyonla sonuçlanan karmaşık ilişkilere dair bu örnekler şu atasözüyle ifade edilmiştir: 'İş başka, arkadaşlık başkadır.' Bu sorunlar hakkında konuştuğumuzda Havai'deki kuzenim Edgar'ın öz-duyuşla işaret ettiği gibi, 'Bir işin yapılması gerekiyorsa ortağımın daha işin başından itibaren yapacağını söylediği şeyi yapmadığı takdirde ona karşı açıkça acımasız davranacağımı bilmesini isterim! Arkadaşlarıma karşı sert davranmak zorunda kalmayı istemem. Onlarla daha iyi şeyler yapmak isterim.' Farklı ilişkileri karıştırma konusunda kuzenim Edgar'ın getirdiği çözüm çok çekici gözükse bile, aynı kişiyle iki farklı düzeyde uğraşmaktan başka bir seçeneğiniz olmadığı bir durumla karşı karşıya kalabilirsiniz. Kendinizi bir bardaki kavganın içinde bulunca ve artık bir kere buna karışınca, içine kayarak mı düştüğünüz, isteyerek mi atladığınız ya da arbedenin içine sürüklenerek mi girdiğiniz önem taşımaz. Arkadaşınızın otomobilinizin deposunu neden doldurduğu veya 'Magic Moment Wart Remover'a yatırım yapma konusunda ona yardım etmenizi neden istediği önemli mi? Hâlâ olan bitenle başaçıkma zorunluğu sürmektedir. Şayet değinilen türdeki karışık ilişkilerde yer alan manipülasyonla kendi yargıcınız olarak atılganca başaçıkabiliyorsanız, ne istediğinize karar veriyorsanız ve attığınız her adım için kabul etmeye hazır olduğunuz uzlaşma teklifleri getiriyorsanız bir arkadaşla iş yapabilir ve arkadaşlığı koruyabilirsiniz.

Diğer kişilerle olan bu üç türdeki etkileşimin herhangi birinde, daha önce kabul etmediğiniz kurallar dayatıldığında ve bu nedenle kendi yaptığınız işleri yargılamadaki atılganlık haklarınız ihlâl edildiğinde davranışınız manipüle ediliyor demektir. Şayet herhangi birimiz, ma-

nipülasyonu olanaklı kılan geçmişte öğrendiğimiz temel çocuksu inancımızı söze dökecek olursak, her birimiz farklı kelimeler veya cümleler kullansak bile anlamı aşağı yukarı şöyle olur: Kendiniz ve eylemleriniz hakkında bağımsız yargılarda bulunmamalısınız. Sizden daha akıllı ve önemli olan dışsal kurallar, yaptırımlar ve otorite tarafından yargılanmalısınız. O halde temelde manipülasyon, bu inancın beslediği herhangi bir davranıştır. Birisi, yaptığınız şeye ilişkin kendi yargıcınız olma yeteneğinizi azaltıyorsa manipüle ediliyorsunuz demektir. Bu inancın gösterdiği dışsal kuralların ve otoritenin, yaptığınız, hissettiğiniz ve düşündüğünüz her şeyin kontrolunda ve düzenlenmesinde derin etkileri vardır. Örneğin, atılgan olmayı öğrenen seksen beş kişilik bir sınıfta anılan temel çocuksu inanca ilişkin olarak: 'Buna kaçınız gerçekten inanıyorsunuz?' diye sorduğum zaman, sadece üç kişi elini kaldırmıştı. Öte yandan: 'Kaçınız buna inanmış gibi davranıyorsunuz?' diye sorduğumda ise sınıfın tümü elini kaldırmıştı.

Kendinizin nihai yargıcı olma hakkı kimsenin sizi manipüle etmesini kabul etmediğiniz temel atılganlık hakkıdır. Bu, diğer atılganlık haklarınızın içinden türediği atılganlık hakkıdır. Öbür atılganlık haklarınız bu temel hakkın sadece günlük uygulamalardaki özel biçimleridir. Diğer haklar, başka kişilerin sizi psikolojik olarak manipüle etmeleriyle, kişisel onurunuzu ve özsaygınızı ihlâl etmede kullandıkları ortak yollarla başaçıkabilmeniz için gereken ayrıntıları sağlar. Başka kişilerin, sizi manipüle etmeye çalışırken, kendilerini veya bazı keyfi standartları davranışlarınızın nihai yargıcı olarak gördükleri durumlara ilişkin örnekler, bunlara ilişkin her bir özel atılganlık hakkıyla birlikte işlenmektedir. Ancak şimdilik kısaca, kendi nihai yargıcınız olarak temel atılganlık hakkınızı uyguladığınızda ortaya çıkan bazı sonuçları inceleyelim.

Kendinizin yargıcı olduğunuz zaman, bağımsız olarak davranışınızı yargılama konusunda kendinize özgü yolları geliştirmeyi öğrenirsiniz. Deneme-yanılmaya bağlı kendi deneyimlerinizle gerçekleştirdiğiniz yargılar, 'doğru ve yanlış' sisteminden çok, 'bu benim işime yarar, bu yaramaz' sistemine benzer. Bağımsız yargılarınız 'yapmalıyım-yapmamalıyım' veya 'yapmalısın-yapmamalısın' sistemi yerine, 'bundan hoşlandım, bundan hoşlanmadım' şeklinde ifade edilen gevşek bir sistemdir. Kendimiz hakkında gerçekleştirdiğimiz belli yargılar, sistematik, mantıklı, tutarlı, hatta herkes için anlamlı olmayabilir. Ancak, özel kişiliğimize ve yaşam biçimimize uyan yargılar olacaktır.

Çoğumuz için kişinin kendi yargıcı olma beklentisi korku verici olabilir. Çeşitli keyfi kurallar olmaksızın insanın kendi yargıcı olması, tuhaf ve yeni bir ülkede, nerelere bakacağımızı gösteren bir turist rehberi olmadan veya daha da yorucu olanı, oraya nasıl varacağımızı belirten bir yol haritası olmadan seyahat etmeye benzer. İnsanın yaşamı boyunca kendi kurallarını oluşturma gerekliliği kolay bir iş değildir, fakat duygularımızın, manipüle edilmesini kabul ettiğimiz zaman yaşanan engellenme, saldırganlık ve kaçma seçenekleriyle karşı karşıya kalınca başka hangi tercihimiz olabilir ki? Kendi yargımıza dayanmamız gerekir, çünkü, hakikat olan -yüzleşmeyi istesek de istemesek de- sadece kendi kendimizden sorumlu olduğumuzdur.

Yapıp ettiklerimizin tümünü başlatan ve sonuçlarını kabul eden kişiler olarak her birimize ait sorumluluk, bunun varlığını inkâr ederek ya da aldırmayarak ortadan kaldırılamaz. Başka birinin mutluluğundan sorumlu olamazsınız, öte yandan kendi mutluluğunuza ilişkin sorumluluğu otomatik olarak başka birinin üstüne atamazsınız. Büyük bir ihtimalle mantıklı nedenlerle şu veya bu davranışa zorlanarak yaşamış olduklarınızın sorumluluğundan kaçamazsınız. Bu sizin yaşamınızdır ve yaşamınızda ne olduğu sizden başka hiç kimseye bağlı değildir. Birçok kişi kendi davranışlarının yargıcı olduğunu inkâr eder. Bu konuda sorumluluk almayı reddettikleri zaman, nedenler ve gerekçeler ileri sürme eğilimindedirler. Bu tür sorumluluğun inkâr edilmesine örnek olarak genellikle klasik Nuremberg savunmasındaki ifadeler hatırlatılabilir: 'Ben sadece verilen emirlere itaat ettim.' Suçlanan Alman askerlerinin böyle bir inkâr yerine başvuracakları çeşitli atılganca seçeneklerden biri şu olabilirdi: 'Azarlanmayı, rütbemin geri alınmasını, askeri mahkemeye verilmeyi, Rusya cephesine gönderilmeyi veya öldürülmeyi seçmek yerine bugün bu mahkemeye çıkmama neden olan davranışı seçtim.'

Daha özelde diğer atılganlık haklarımızı incelemeye çalışırken -ki hepsi merkezi atılganlık hakkına dayanır- sonuncu adım olarak, atılganca davranmamızın, ahlâki ve hukuki sistemler gibi dışsal otoriteyle nasıl ilişkili olduğuna açıklık getirelim.

Ahlâk sistemleri, kişilerin kendi davranışlarıyla başkalarının davranışlarını yargılamak için benimsedikleri keyfi kurallardır. Ahlâki sistemleri benimseme ve uygulama biçimimiz, Sierra'larda gezerken ayaklarına güvenen rehberimizin bir odun parçasına takılıp boynunu

kırmasından sonra geri dönmek üzere eşyalarımızı toplarken nasıl davranacağımıza benzer. Böyle olduğunda her birimiz kendi başımızın çaresine bakmak gibi güç bir durumla ve yaşamımızı sürdürebilmek için yeterince bilgili olmadığımız doğrultusundaki dehşet verici olasılıkla yüzleşiriz. Her birimiz bir yol keşfettikçe, kendimize ve başkalarına şunu söyleriz: 'Doğru olan yol budur.' Vahşi bir ortamda yolumuzu kaybetme ve ne yapacağımızı bilmeme korkusu, medeniyete ilişkin herhangi bir işaret bulunduğunda bizi ormanın derinliklerine çekse bile rahatlatıcı gelir. Ormanın dışına çıkmamızı mümkün kılacak, kimisi bizim seçtiğimizden daha iyi olan yolların bulunabileceğini düşünsek bile başaçıkma konusunda tekrar endişelenmeyi reddederiz. Katı bir şekilde kendi yolumuzun doğru olduğunu ilân ederek, eve dönme sorumluluğumuzu omuzlarımızdan, seçtiğimiz keyfi yolun üstüne fırlatırız. Şayet bu yol bizi eve götürmezse, kendimizi değil, daima bu yolu yapanları suçlayabiliriz! Anılan benzetme, mutlak bir 'doğru veya yanlış' ahlâki davranış biçimi olmadığına işaret etmek için kullanılmıştır; hatta teknik açıdan doğru sayılabilecek herhangi bir davranış da yoktur. Sadece her birimizin yaşamını zenginleştiren veya kirleten, kendisi tarafından seçilmiş kişisel davranış biçimleri vardır. Örneğin, Sierra'lardan geri dönen atılgan kişi, grubundaki diğer kişilerin bulduğu yolların hiçbirini izlememeyi seçebilir. Bunun yerine mevcut her bilgiye dayanarak kendi burnunun dikine gidebilir; güneşin veya yıldızların çizdiği yolu, ışığa duyarlı bitki örtüsünün yönelimini, hatırladığı yol işaretlerini ve aynı zamanda Standard Oil haritasına baktığında karayolu 99'un nerede olduğuna dair en iyi tahminini izleyebilir.

Hukuki sistemler de toplumda bastırılmak istenen davranışlara olumsuz sonuçlar getireceği kabul edilen keyfi kurallardır. Ahlâki sistemlerde olduğu gibi, yasaların da mutlak 'doğru ve yanlış' ile hiçbir ilgisi yoktur. Doğru ve yanlış sistemleri insanların duygularını ve davranışlarını psikolojik olarak manipüle etmek için kullanılır. Hukuki yaptırımlar davranışı sınırlandırmak ve kişilerarası anlaşmazlıkları çözmek için oluşturulmuştur. Ancak, her zaman yasayı delecek ve sonuçlarıyla yüzleşecek atılganca bir yargıda bulunabilirsiniz. Hangi birimiz otomobil kullanırken ve park ederken kurallara karşı gelmeyi hiç seçmediğimizi ve yakalanmışsak cezasını ödediğimizi söyleyebiliriz? Seçimimizin ve sonuçlarının sorumluluğunu üstleniriz. Öte yandan çoğumuz doğru ve yanlış sistemlerini hukuki yaptırımlarla karıştırırız. Yasa düzenleyenlerin, ha-

kimlerin ve hukuk adamlarının çoğunun da doğru ve yanlış hakkındaki düşünceleri bizimki gibi karışıktır. Davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kontrol ederken ortaya çıkan yasal ve hukuki sorunlar bu karışıklığın göstergesidir. Yasal yaptırımların doğru ve yanlış sistemleriyle eşleştirilmesi yasaları manipülatif duygusal kontrol araçlarına dönüştürür. Amerika Birleşik Devletleri Yüksek Mahkemesinin "sosyal olarak aklanmış" pornografi ifadesinde ikna edici biçimde görüldüğü gibi, bir doğru-yanlış sistemi hukuk sistemine yedirilebilir. Yüksek Mahkeme, sosyal olarak aklanmış değeri olan pornografiyi okuyabileceğinizi ve şehvetli ilginiz nedeniyle suçluluk duymayacağınızı mı ileri sürmektedir? Öte yandan cinsel bir cümbüşe katılan roman kahramanları, daha sonra cehennem alevlerinde yanmıyorlarsa, hatta daha da kötüsü pişmanlık duyup sosyal hizmetlerde bulunmuyorlarsa, kitabı okuduğunuzda suçlu hissetmeniz 'gerektiği' anlamı mı çıkar?

Doğru ve yanlış kavramlarına yasa kılıfı giydirilirse, bunlar emniyet görevlileri tarafından sokaklarda 'yanlış' davranışları cezalandırma girişimi olarak da kullanılabilir. Mahalli polis teşkilâtından bir Los Angeles trafik polisi son zamanlarda bana bu türden 'hukuki' bir manipülasyon uygulama girişiminde bulundu. 65 millik kara yolunda 63 mil ile gittiğim için, değindiğim orta yaşlı, bıyıklı, göbekli, sarkık hakiler içindeki yüzbaşı tarafından durdurularak ceza aldıktan sonra bir de suçluluk duymam gerekti. Bana şöyle dedi: 'Yavaş gidilen yolda bir *putz* (erkek üreme organlarının Musevi dilindeki karşılığı) olmak istiyorsan buna bir diyeceğim yok. Ancak, hızlı gidilen yolda bir *putz* olmak istiyorsan bu yanlış, onun için bir daha sakın bunu yapma!' Sadece çok yavaş gittiğim için iyi bir ceza ödememi istemekle kalmadı, aynı zamanda beni yargılayarak bir 'putz' gibi (suçlu) hissetmemi bekledi. Benim duygularımı ifade etmemem nedeniyle hayal kırıklığına uğramış gibiydi, fakat Yamahasına binip giderken tekrar eski havasına bürünmüştü.

Doğru ve yanlış sistemleri kullanıldığı zaman, psikolojik suçluluk ortaya çıkar. Yasalar psikolojik suçluluk yaratma amacıyla kullanıldığında, anılan yasalar veya bunları dayatanlar, kendi duygularınızın nihai yargıcı olmaya ilişkin insani atılganlık hakkınızı ihlâl etmiş olurlar. Duygusal yönden kullanılan bu tür yasalar, yol açtıkları sonuçlar açısından diğer yasalardan radikal olarak farklıdırlar. Şayet hakiki olarak dayatılan bir yasaya atılganca karşı çıkmaya karar verirseniz, yasayı bozabilir ve hukuki olarak öngörülen sonuçlara katlanabilirsiniz, örneğin size karşı açı-

lan idari bir mahkemeyi, bir cezayı veya bir hapis hükmünü kabul edersiniz. Bu sizin kendi kararınızdır. Bir başkasının bakış açısına göre akıllıca olabilir de olmayabilir de, fakat kendi kararınızdır, sevabının da zararının da size ait olması gibi. Şayet 'duygusal bir yasa'yı ihlâl etmeye karar verirseniz, sadece hukuki sonuçlarıyla yüzleşmekle kalmayıp, kendi yargınızdan bağımsız olarak böyle bir yasayı çiğnediğiniz için psikolojik olarak da suçlu hissetmeniz beklenir. Duygusal bir yasaya ilişkin çok açık fakat aşırı bir örnek, vicdani nedenlerle askerliğe karşı çıkanların durumunda görülür. Savaşın insani çabaları yok eden trajik bir olay olduğuna ilişkin samimi inanç besleyen ve savaşla hiçbir ilgilerinin olmadığını belirten kişiler, mahkemeler tarafından düzenli olarak yıllarca hapsedilmek yerine hastanelerdeki yatak sürgülerini temizleme türünden işleri yapmaya mahkum edilmişlerdir. Yatak sürgüleri gibi şeyleri temizlemek kulağa pek hoş gelmese de mahkemenin bu kararı önemsizdir. Önemli olan şey, askerliğe karşı olan kişinin gece evine gidebilme özgürlüğünün, hastane yetkililerinin benimsemiş olduğu doğru ve yanlış sistemine, hatta onların kaprislerine bağlı olmasıdır. Şayet yetkililer bu görüşteki kişiden hoşlanmıyorlarsa, onu işten atabilirler, o da hapishaneye gidebilir. Basit dilde ifade edilirse, bu tür bir düzenleme getirildiğinde hakimin askerliğe karşı olan kişiye gerçekten söylediği şey şudur: 'Hapishaneye girmemek için yıllarca bir başkasının botlarını yalamaya mahkum edildin. Kendi yargıcın olmayacaksın, yaptığın her şey için ben onlar adına seni yargılıyorum.' Askerliğe karşı gelenin seçimi açıktır: Ya hapishaneye git ya da kendi yargıcın olma hakkından vazgeç. Böyle bir düzenleme, o kişinin 'hata'sını görerek suçlu hissetmesinde başarılı olmasa da vatanını 'savunmama' konusunda kendi yargısına dayandığı için en azından ceza almasına yol açmaktadır. Yıllar boyunca diğer alanlarda kendini yargılamaya ilişkin atılganlık hakkından vazgeçmeye razı edilmektedir.

Hukuki manipülatif, duygusal kontrol konusundaki bu örnekler, yönetilenlerin yönetilmeyi kabul etmesine ilişkin nihai istismara işaret etmektedir. Kendi insanlarının duygusal yaşamını düzenlemek ve manipüle etmek istiyorsa hiçbir devlet demokratik olamaz. Örneğin, Amerikan Anayasası'nı ve Amerikan Kolonilerinin Büyük Britanya İmparatorluğu'ndan Bağımsızlık Deklarasyonunu okuduğumda, hiçbir yerinde Amerikan devletine, kişilerin duygularını kontrol ederek hukuki ihlalleri cezalandırabilme yönünde güç sağlandığına ilişkin bir bölüme

rastlamadım. Ancak, aralarında yaşama hakkı, özgürlük ve mutluluğu arama hakkı gibi belli vazgeçilmez haklarımız olduğunu gördüm. Şayet kendinizin nihai yargıcı olmaya ilişkin atılganlık hakkınızı kullanmıyorsanız, yaşama hakkı, özgürlük ve mutluluğu arama hakkı sadece kağıt üzerine yazılmış kelimelerden ibaret kalır.

Şimdi diğer atılganlık haklarınıza bakalım. Bunların hepsi sizin kendinizin nihai yargıcı olma temel hakkınızdan türetilmiştir. Belirtilenlerin yanı sıra diğer insanların bu hakları manipüle ederek ihlâl etmesindeki ortak biçimleri de gözden geçireceğiz.

3

Günlük atılganlık haklarımız – başkalarının bizi manipüle etmek için kullandığı ortak yollar

İnsanın kendi yargıcı olması, kendisi ve diğer kişiler hakkındaki davranış ve düşüncelerine ilişkin çok çeşitli sonuçlara yol açar. Ancak, kendinize ilişkin bu bütünsel görüşü günlük yaşamınıza ilişkin anlamlı bir ortak dile nasıl çevirirsiniz? Manipüle edildiğinizi ve insani atılganlık hakkınızın engellendiğini ne zaman ve nasıl anlayabilirsiniz? Ne yazık ki hepimizin bildiği gibi bu durum, olay olup bittikten sonra anlaşılabilir; kendi kendinize, 'Nasıl oldu bilmiyorum, fakat bunu yaşadığıma ilişkin o rahatsız edici mide bulantısını hissettim.' dersiniz. Yine ne yazık ki, olaydan sonra yaşanan bu duygu, bizde 'bunu yaşamıştım' duygusu uyandıran kişilerden kaçınma eğiliminin ötesinde ileriye yönelik başetme yolları geliştirme açısından bir yarar sağlamaz. Manipüle edilirken bunun farkına varmanızı sağlamada yardımcı olabilmesi için, bu bölümde, sözü edilen koşullarda diğer kişilerin sizi ve günlük atılganlık haklarınızı manipüle etmek üzere en sık başvuracakları yollar sıralanmaktadır.

ATILGANLIK HAKKI II
Davranışınızı gerekçelendirecek bir neden veya özür göstermeme hakkınız vardır.

Bu bölümde sıralanan diğer atılganlık haklarında olduğu gibi, davranışınıza bir neden göstermeme hakkı, kim olduğunuz ve ne yaptığınız konusundaki esas yargıcın kendiniz olduğu doğrultusundaki temel atılganlık hakkınızdan kaynaklanır. Şayet kendi yaptıklarınızın esas yargıcı

siz iseniz, hangi etiketi kullanırsa kullansın, davranışınızın doğru mu, yanlış mı olduğuna ilişkin karar vermesi için bir başkasına açıklama yapmanız gerekmez. Tabi ki, diğerlerinin yaptığınız şeyi beğenmediklerini atılganca söyleme seçenekleri her zaman vardır. Öyle olduğunda sizin de onların bu tercihlerini dikkate almama, bir uzlaşma yapma veya tercihlerine saygı göstererek davranışınızı tamamen değiştirme seçenekleriniz mevcuttur. Ancak, davranışınızın esas yargıcı siz iseniz, başka kişilerin hatalı davrandığınız konusunda sizi ikna etmek üzere bir açıklama isteyerek davranışınızı veya duygularınızı manipüle etme hakları yoktur. Anılan türdeki manipülasyonun altını çizen çocukça inanç şöyle bir şeye benzer: Davranışlarınızdan diğer kişilere karşı sorumlu olduğunuz için, davranış nedenlerinizi onlara açıklamanız gerekir. O kişilere davranışlarınızı gerekçelendirmeniz gerekir. Bu manipülatif inanca ilişkin günlük bir kullanım, örneğin bir çift ayakkabı iade eden bir müşteriye bir satıcı şu soruyu sorduğunda izlenebilir: 'Ayakkabıları neden beğenmiyorsunuz?' (Söze dökülmeyen anlam: Birisinin bu ayakkabıları beğenmemesi olacak şey değil.) Satıcı, bu sorusuyla müşterinin ayakkabıları neden beğenmediği konusunda kendisine yeterli bir neden göstermesi gerektiğine ilişkin bir yargılama yapmaktadır. Şayet müşteri, ayakkabıları beğenmemesinin bir nedeni olduğu konusunda satıcının kararını kabul ederse kendisini cahil hissedecektir. Cahil hissettiğinde, ayakkabıları neden beğenmediğini açıklama gereği duyacaktır. Şayet bunu yanıtlarsa, satıcıya da ayakkabıları neden beğenmesi gerektiği konusunda kendisininki gibi geçerli nedenler gösterme olanağı verecektir. Aşağıdaki manipülatif etkileşimde görüldüğü gibi satıcı ya da müşteriden en fazla neden üretebilme yeteneğine sahip olanın dediği gerçekleşecek, büyük bir olasılıkla da bu durumda müşteri hoşlanmadığı bir çift ayakkabı sahibi olacaktır.

SATICI: Bu ayakkabıları neden beğenmiyorsunuz?

MÜŞTERİ: Kırmızının tonu yanlış.

SATICI: Saçmalamayın şekerim! Ayak tırnaklarınızın ojesine en iyi uyabilecek renk bu!

MÜŞTERİ: Ama bunlar çok gevşek ve topuk bantları düşüp duruyor.

SATICI: Arka kısımlara destek koyarak bu sorunu çözebiliriz. Fiyatı sadece 3.95 dolar.

MÜŞTERİ: Ama iç kısmı çok sıkıyor.

SATICI: Çözümü kolay! Şimdi onları arkaya götürür biraz genişletirim.

Şayet 'neden' sorusunu yanıtlamanın gerekip gerekmediği kararını müşterinin kendisi verirse, sadece duruma ilişkin gerçekleri belirterek: 'Hiçbir nedeni yok, sadece ayakkabıları beğenmedim.' diyebilir.

Atılganca davranmayı öğrettiğim kişiler daima şu soruyu sorarlar, 'Açıklama isteyen kişi arkadaşım olursa onu yanıtlamayı nasıl reddedebilirim? Bundan hoşlanmayacaktır.' Ben bu soruyu bir dizi provoke edici başka soruyla yanıtlarım: 'Nasıl olur da arkadaşın senin kendi davranışlarının nedenlerini açıklaman için talepte bulunabilir?' 'Davranışlarının uygunluğu konusunda onun kararlarını kabul etmen arkadaşlığınızın sürmesi için bir önkoşul mu?' 'Ona otomobilini neden kullanmasına izin vermediğini açıklamaman arkadaşlığınızın sona ermesi için yeterli bir neden midir?' 'Böyle kırılgan bir arkadaşlığın değeri nedir?' Bazı arkadaşlarınız, kendi yargıcınız olarak manipüle edilmeye son verme konusundaki atılganca kararınızı reddediyorlarsa, belki bu arkadaşlar sizinle manipülasyon dışında başka herhangi bir etkileşime giremiyorlardır. Diğer şeylerde olduğu gibi, arkadaş seçimi de tamamen size bağlıdır.

ATILGANLIK HAKKI III

Başka kişilerin sorunlarını çözmeye ilişkin bir sorumluluğunuz olup olmadığı konusundaki kararı yargılama hakkı size aittir.

Psikolojik sağlığımızdan, mutluluğumuzdan ve yaşamdaki başarımızdan son kertede kendimiz sorumlu oluruz. Birbirimiz için iyi şeyler istesek bile aslında bir başkasının zihinsel dengesini, sağlığını veya mutluluğunu gerçekleştirme yeteneğine sahip değiliz.

İstediği şeyleri yaparak birisini geçici bir süre için mutlu etme yeteneğiniz vardır, fakat o kişinin yaşamını sağlıklı ve mutlu hissedebileceği bir biçimde düzenleyebilmesi için çok çabalaması, ter dökmesi, acı çekmesi ve başarısızlık korkusu yaşaması gerekir. Başkalarının yaşadığı güçlüklere duyduğunuz merhamete rağmen, insani gerçeklik her birimizin yaşamdaki sorunlarla kendi kendimize başaçıkmayı öğrenmemizi gerektirir. Bu gerçeklik modern psikoterapinin

ilk ilkelerinden biri olarak ifade edilmiştir. Anılan sağaltıcı sanatın uygulayıcıları, terapi sürecinin hastanın sorunlarını çözmediğini, fakat hastanın kendi sorunlarını çözme yeteneğini geliştirmesine yardımcı olduğunu öğrenmişlerdir. Her birimiz tavsiye ya da önerilerle geçici yardımlarda bulunabiliriz, fakat sorunlu kişinin bunu çözme sorumluluğu kendine aittir. Sizin kendi eylemleriniz bile doğrudan veya dolaylı olarak onun sorunlarının nedeni olabilir. Yine de hangi nedenden veya kimden kaynaklanırsa kaynaklansın, sorunları çözme sorumluluğu esasında kişilerin kendilerine aittir. Kendinizden tek başına sorumlu olma anlamındaki atılganca seçebilme hakkınızın farkında olmazsanız, diğer kişiler kendi sorunlarını sanki sizin sorunlarınızmış gibi göstererek manipülasyonla istediklerini yaptırabilirler ya da yaptıracaklardır. Bu tür bir manipülasyonun temelindeki çocukça inanç şöyle olabilir: *Yaşamın işleyiş kurallarını düzenleyen diğer kişilerin oluşturduğu gruplar tarafından kurulan ve sizi aşan şeyler ile kurumlara karşı kendiniz için yapacağınızdan daha fazlasını yapmanız gerekir. Bu sistemlerin parçalarının çözülmemesi için kendi değerlerinizi feda etmelisiniz. Şayet söz konusu sistemler her zaman verimli bir şekilde çalışmazlarsa, sistemin değil, sizin yok olmanız veya değişmeniz gerekir. Sistemle ilişkilerinizde herhangi bir sorun çıkarsa bunlar sistemin sorumluluğunda olmayan, size ait sorunlardır.* Bu tür çocukça bir inancın yol açtığı manipülatif davranış örnekleri, insanlarla ortak ilişkilerimizde doludur. 'Şayet beni rahatsız etmeye devam edersen boşanmamız gerekecek.' sözleriyle birbirlerini manipüle etmeye çalışan karı-kocalar görebilirsiniz. Evlilik anlaşmasının ve ilişkisinin, her iki eşin bireysel arzu ve mutluluklarından daha önemli olduğunu ima eden bunun gibi ifadeler, suçluluk duygularına yol açar. Şayet eşleri de bu çocukça inancı benimsemişlerse şu seçenekler mevcuttur: (1) Bireysel olarak yapmak istediklerini yapıp, evlilik ilişkisi yerine buna öncelik verdikleri için suçluluk duyabilirler veya (2) eşlerinin istediklerini yapar, engellenir, öfkelenir, saldırganlaşarak daha fazla sürtüşme yaratır veya depresyona girererek içlerine kapanırlar. Şayet boşanma tehdidinin yöneltildiği eş, atılgan olmayan bir biçimde, sorunları açısından boşanmanın olası bir seçenek teşkil etmediği doğrultusunda savunucu bir davranım gösterirse, aşağıdaki konuşmada işaret edildiği gibi eşi tarafından manipüle edilerek, onun isteklerini yerine getirebilir.

BİRİNCİ EŞ: Burada hiçbir şey yapmamak için durmadan gerekçeler ileri sürüp beni kızdırmaktan vazgeçmezsen boşanmamız daha iyi olur!

İKİNCİ EŞ: (Engellenmiş ve öfkeli biçimde) Aptallık etme. Aslında boşanmak istemiyorsun.

BİRİNCİ EŞ: İstiyorum! Evliliğimize ve yine yalnız kalırsam neler çekeceğime aldırmıyorsun!

İKİNCİ EŞ: (Suçluluk duyarak) Tabii ki aldırıyorum! Nasıl biri olduğumu sanıyorsun? Bizim için bir sürü şey yapıyorum!

BİRİNCİ EŞ: Sadece senin için önemli olan şeyleri yapıyorsun. Neden bu kadar inatçısın? Gerçekten evliliğimize önem verseydin, benim için bazı şeyleri biraz daha kolaylaştırmaya çalışırdın! Her şeyi ben yapıyorum, ya sen ne yapıyorsun?

Öte yandan, boşanma teklifiyle tehdit edilen eşin kendisi, bu durumu çözebilmek için sorunun ve sorumluluğun nerede yattığını (boşanmayla tehdit edilen eş mi, yoksa evlilik ilişkisi mi) atılgan bir şekilde değerlendirirse, şöyle yanıtlayabilecektir: 'Şayet gerçekten beni olduğum gibi kabul etmek sana zor geliyorsa haklı olabilirsin. Buna bir çözüm bulamazsak belki boşanmayı düşünebiliriz.'

Ticari ilişkilerde de verimli olmayan sistemlerin işletilebilmesi için diğer kişilerin bunları kendi iyiliğinizin önüne koymanız doğrultusunda sizi nasıl manipüle ederek iknaya çalıştığını gündelik örneklerden izleyebilirsiniz. Satıcılar genellikle kararlı bir müşterinin (sizin) bozuk bir maldan şikâyet etmesini engellemek amacıyla 'Sırayı işgal ediyorsunuz. Oysa bütün diğer kişiler hizmet bekliyor.' diyecektir. Satıcı bunu söylerken dükkândaki diğer kişilere bekletilmeden hizmet verilmesi konusunda sizin de bir miktar sorumluluğunuz olduğunu ima etmekte ve manipülatif bir biçimde sizde suçluluk uyandırmaktadır. Satıcının size yönelik yargısına göre, dükkanın şikâyetleri izleme sistemi sizin isteklerinizi karşılamada iyi çalışmıyorsa, sorunu çözme sorumluluğu dükkâna değil size aittir. Ancak, sorumluluğun nerede yattığına ilişkin kendi kararınızı dikkate alırsanız, sadece duruma ilişkin olguları sıralamanız yeterli olacaktır; örneğin: 'Sırayı işgal ettiğim doğru. Şikâyetime hemen bir yanıt vermenizi öneriyorum, yoksa daha uzun süre beklemeleri gerekecek.'

Bozuk olan mala ilişkin gerekli bir düzeltme talep ettiğinizde veya yeni bir mal istediğinizde satıcıların veya yöneticilerin genellikle şöyle diyeceklerini görürsünüz: 'Sizin sorununuz bizimle ilgili değil. Bu üreticiyi (imalathaneyi veya fabrikayı veya merkez ofisini veya ithalâtçıyı veya ticari filoyu veya sigorta şirketini v.d.) ilgilendirir. Üretici bozuk malı yeni mal ile değiştirmeyeceğinden size yenisini veremeyiz.' Böyle bir yanıt manipülatif olarak sorumluluktan sıyrılmaktır. Satıcının veya yöneticinin sizin yerinize karar vermesini ve dükkânın bozuk mal nedeniyle para kaybetmeden işi yürütebilmesi sorununa bir çözüm getirmeniz gerektiğini kabul ederseniz şu gülünç durumlara düşersiniz: (1) Ödediğiniz paranın değerini alma talebinden vazgeçersiniz; (2) çalışanlara ya da şirkete sorun çıkarmama gerektiğine ilişkin çocukça bir fikri kabul edersiniz ve (3) başkalarına sorun çıkarmadan istediğinizi elde etmenin yolunu bilmediğiniz için engellenmişlik duygusu yaşarsınız. Öte yandan, üreticiyle dükkân arasındaki sorunlara çözüm getirmenin sizin sorununuz olup olmadığı konusunda kendi kararınızı verirseniz atılgan bir biçimde şöyle yanıtlarsınız: 'Sizin üreticiyle (veya radyatör imalathanesiyle v.d.) aranızdaki sorunlar beni ilgilendirmez. Ben sadece makul olan bir tamirat istiyorum (ya da bozuk malın yerine yenisini istiyorum).'

Başkalarının sorunlarına ilişkin kendi sorumluluğunuzu tanımlayan kavramın en iyi özeti bundan yıllar önce rastladığım bir fıkrada yer almıştır. 10.000 kızılderili düşman tarafından kuşatılan Long Ranger (Pekos Bill?) Tonto'ya döner ve 'Galiba sonumuz geldi Kimo Sabe' der. Yaklaşmakta olan felâketi izleyen Tonto ise ona döner ve şu yanıtı verir: 'Biz ile neyi kastediyorsun beyaz adam?'

ATILGANLIK HAKKI IV
Fikrinizi değiştirme hakkınız vardır.

İnsan olarak hiçbirimiz sabit ve katı varlıklar değiliz. Fikirlerimizi değiştiririz, daha iyi şeyler yapma yolları ararız, hatta yapmak istediğimiz şeyleri değiştiririz, zaman ve koşullar değiştikçe ilgilerimiz de değişir. Hepimiz, seçimlerimizin belli bir koşulda işe yararken, başka bir koşulda bize karşı çalışabileceğini gözönünde tutmalıyız. Gerçeklikten kopmamak, sağlığımızı ve mutluluğumuzu korumak için fikirlerimizi değiştirebilmenin sağlıklı ve normal olduğunu kabul etmeliyiz. Ancak fi-

kirlerinizi değiştirirseniz başkaları, değindiğimiz çocukça inançların herhangi birine dayalı manipülasyon uygulayarak yeni seçiminize karşı koyabilirler. Bunların en sık rastlananı şöyle olabilir: *Bir fikri kabul ettikten sonra fikrinizi değiştirmemelisiniz. Şayet fikir değiştirirseniz bunda bir yanlışlık var demektir. Yeni seçiminizi ya gerekçelendirmeli ya da hatalı olduğunuzu kabul etmelisiniz. Şayet hatalıysanız bu, sorumsuz olduğunuzu, tekrar hata yapabileceğinizi ve sorun yaratacağınızı gösterir. Bu nedenle, kendi başınıza karar vermeniz mümkün değildir.*

Bir malı iade ederken, bu manipülatif inanca dayanan davranış örneklerini sık sık görürsünüz. Son zamanlarda ülkedeki en büyük perakende mağazalarından birine dokuz galonluk ev boyası iade ettim. İade fişinde, 'Mal iade nedenleri' olarak işaretlenmiş boş kısmı doldururken satıcı yanıma gelerek boyanın hangi nedenle geri verildiğini sordu. 'Bunu aldığımda açılmamış boya kutularını iade edebileceğim söylenmişti. Bir kutusunu denedim, beğenmedim ve kullanmaktan vazgeçtim.' diye yanıtladım. Mağazanın resmi politikasına rağmen satıcı, karttaki boş kısıma 'fikir değiştirdi' veya 'beğenmedi' ifadesini yazma yerine, bozukluk, kötü renk, karışık renk v.d. gibi nedenleri sorgulama konusunda ısrar etti. Sonuç olarak satıcı, onu veya belki üstlerini ikna etmem için bir neden uydurmamı, yalan söylememi, fikrimi değiştirdiğim için sorumsuzluğumu örtbas edecek bir şey bulmamı istiyordu. O an içimden, boyanın köpeğim Wimpy'nin cinsel yaşamını altüst ettiğini ve kağıda bunu yazmasını söylemek geldi! Bunun yerine sebat ederek, satıcıya boyada bir bozukluk olmadığını söyledim. Sadece fikir değiştirdiğimi ve evimde bu boyayı kullanmak istemediğimi belirttim. İşletme tarafından açılmamış herhangi bir boya kutusunun iade edilebileceği ifade edildiğine göre, bunları iade ediyor ve paramı geri istiyordum. Belli ki bir kimsenin, özellikle bir erkeğin böylesine fikir değiştirebileceğini ve bundan da rahatsızlık duymayabileceğini anlamada güçlük çeken satıcı, parayı vermeden önce şefine danışma gereği duydu. Fikrimi değiştirdiğim için satıcının beni yargılamasına izin verebilirdim. Bu durumda yeni kararımı gerekçelendirecek bir suç bulamazsam, ya yalancı olacak ya da boyayı alıkoyacaktım. Fikrimi değiştirebileceğim konusunda kendi kararımı verince ve satıcıya da sadece paramın geri verilmesini istediğimi söyleyince, paramı geri aldım.

ATILGANLIK HAKKI V
Hata yapma ve bundan sorumlu olma hakkınız vardır.

'Günahsız kişi ilk taşı atsın.' İsa'ya yüklenen bu bilgece sözü, başkalarının hatalarına karşı merhamet ve hoşgörü göstermemizi telkin ettiği için değil, bize kimsenin mükemmel olmadığı doğrultusundaki daha gündelik bir tesbiti vurguladığı için anıyorum. Hata yapmak, insan olma durumunun bir parçasıdır. Hata yapabilme konusundaki atılganlık hakkımız ve bunlardan sorumlu olmamız insanlık gerçeğinin bir parçasıdır. Ancak, hataların ne olduğununun, bir başka deyişle sadece hata olduğunun farkında değilsek, başkalarının bizi kendi amaçları için manipüle etmeleriyle karşı karşıya kalırız. Hata yapmanın 'yanlış' olduğuna ve 'yapılmaması gerektiği'ne inanırsak davranışlarımızın ve duygularımızın manipüle edilmesine izin vermiş oluruz. Çoğumuz hataların 'yanlış davranış' olduğu için bunların kefaretinin ödenmesi gerektiğini ve bir şekilde hatayı tamir etmek için 'doğru' bir davranımın benimsenmesi gerektiğini hissederiz. Diğer kişilerin hatalarımızın ucuna taktıkları kefaretin ödenmesi doğrultusundaki bu talep, onların geçmiş hatalarımıza dayanarak gelecekteki davranışlarımızı manipüle etmelerinin temelidir. Anılan manipülasyonun altındaki çocukça inanç şudur: *Hata yapmamalısın. Hata yapmak yanlıştır ve başka kişiler için sorun yaratır. Hata yaparsanız, suçluluk duymalısınız. Bundan böyle daha çok hata yapma ve sorun çıkarma eğiliminiz artar ve bu nedenle olaylarla gerekli biçimde başaçıkamazsınız veya doğru kararlar veremezsiniz. Sorun yaratmamanız için diğer kişilerin sizin davranışlarınızı ve kararlarınızı kontrol etmesi gerekir; böylece, onlara karşı olan hatalarınızı düzeltmiş olursunuz.* Yine çocukça inançlarımızda olduğu gibi, bu inancın da günlük davranışlarımızdaki uzantısını görebilirsiniz. Anılan inancın bir sonucu olarak, örneğin karıkocaların her ikisi de birbirlerinde, hatalarıyla hiçbir ilgisi olmayan davranışları kontrol etmeye çalışırlar. Bu, eşin hatalarının 'yanlış' olduğunun ve bir şekilde kefaretinin ödenmesi gerektiğinin (genellikle 'mağdur durumdaki' tarafın istediği bir şeyin yapılmasıyla) ima edilmesiyle gerçekleştirilir. Örneğin, atılgan olmayan bir koca, ailenin çek defterini dengelemeye çalışırken karısına duygu yüklü bir ses tonuyla, geçen ay yazdığı bir çekin üzerine harcama hakkında bilgi vermeyi yine unuttuğunu söyleyebilir. 'Bundan hoşlanmıyorum ve daha dikkatli olmanı is-

tiyorum.' diyerek atılgan bir şekilde ortaya çıkmak yerine, duygusal tonuyla karısının 'yanlış' bir şey yaptığını ve bu nedenle kendisine borçlu olduğunu -ilerde telâfi edilmek üzere, belki o an için suçluluk duygularının bir göstergesi olarak boyun eğmesini- ima etmektedir.

Şayet kadın, kendisi için kocasının karar vermesini kabul edecek kadar atılganlıktan uzak ise, (1) hatayı reddedebilir; (2) neden bir şey yazmadığına ilişkin açıklamalar yapabilir; (3) hatanın önemini küçümseyerek kocasını ya buna ilişkin duygularını bastırarak kendinden nefret etmeye zorlayabilir ya da çatışmayı onun atılganca ifade edemediği öfkeli duygularını yansıtacağı bir kavgaya dönüştürebilir veya (4) onu rahatsız eden bir hata yaptığı için özür dileyerek nefretle bunu tamir etme gereğini duyabilir. Öte yandan, kadın, hataları konusunda kendisini yargılayabilecek kadar atılgan ise, kocası konuyu açtığında, 'Haklısın, aynı şeyi tekrarlamak ve sana yeniden iş çıkarmak benim açımdan aptallıktı.' diyebilecektir. Bu kısa bir ifadedir, gelecekte sorun yaratmayacaktır ve çok şey söylemektedir: Bir hata yaptım, bu hata senin başını derde soktu, bunu kabul etmekten korkmuyorum. Başkaları gibi ben de hata yapabilirim.

Hata yaparken yaşadığımız otomatik suçluluk, kaygı veya cehalet duygularını değiştirmeye çalışırken, atılgan olmayı öğrenen öğrencilere hiçbir zaman özür dilememeyi öneriyorum (hiç değilse sınıftayken; daha sonra, atılgan olmayı öğrendiklerinde, dış dünyada isterlerse davranışlarına 'görgü' ekleyip eklemeyecekleri konusundaki kararı onlara bırakıyorum). Bunun yerine duruma özgü olguları vurgulamaları yönünde teşvik ediyorum. Örneğin: 'Haklısın, geç kaldım.' derken davranışları için özür dilemiyorlar. Bu öğretme yöntemine ilişkin tek sorunum, altmış yaşın üstündeki öğrencilerim de dahil olmak üzere çoğunun hatala-rını sınıfta bana yüzlerinde kocaman bir gülümseme taşıyarak neşeli bir ifadeyle aktarmaları. Ancak bu öğretim yöntemi gerçekten işe yarıyor, çünkü sınıfın dışında da öğrencilerin çoğu karın ağrısıyla kıvranmadan, *hatalarını duygularından arınık olduğu kadar atılganca kabul ediyorlar.*

ATILGANLIK HAKKI VI
'Bilmiyorum' deme hakkınız vardır.

Bir işe girişmeden önce her şeyi bilmek zorunda olmamanız ve istediğinizin ne olduğu konusunda karar verebilme yeteneğine sahip ol-

manız da atılganlık haklarınızdan bir diğeridir. İnsanların size sorabilecekleri soruları hemen yanıtlayamasanız da 'bilmiyorum' deme hakkınız vardır. Aslında daha olay gerçekleşmeden önce, her olanaklı eyleminizin sonucunun ne olabileceği konusunda kendinizle hesaplaşırsanız, sizi manipüle eden birisinin çok isteyebileceği doğrultuda, herhangi bir şeyden bir sonuç almanız pek mümkün olamaz. Şayet birisi, istediğiniz şeyi yaparken belli sonuçlarını da bilmeniz 'gerekirmiş' gibi davranırsa, aşağıdaki şu çocukça inancı benimsediğinizi varsayıyor demektir: *Eylemlerinizin olanaklı sonuçlarına ilişkin herhangi bir soruyu yanıtlayabilmeniz gerekir, çünkü yanıtlarınız yoksa bu, başka kişiler açısından yaratacağınız sorunların farkında olmadığınızı, bu nedenle sorumsuz olduğunuzu ve kontrol edilmeniz gerektiğini gösterir.* Başka kişilerle olan herhangi farklı bir ilişkinizde bu inanca bağlı ortak manipülasyon anlarını görebilirsiniz. Atılgan olmayı öğrenen öğrenciler, genellikle atılgan davrandıklarında başkalarının onları hangi koşullarda sorumsuzlukla suçladıklarına ilişkin çeşitli olaylar anlatmaktadırlar. Manipülatif kocalardan biri, atılgan davranan karısını daha önceki boyun eğici, kolaylıkla kontrol edilebilir haline döndürebilmek için şunu sormuştu: 'Herkes kendi yargıcı olmaya karar verseydi bu ülkenin ne hale geleceğini hiç düşündün mü?' Bu soruyu sorarken erkek, atılgan karısının cahil ve bu nedenle kendi kararlarını vermekten aciz duruma düşmesini istiyordu. Karısı, bu soruya getireceği yanıtın önemi konusunda kendi kararını vererek şöyle yanıtladı: 'Bilmem. Ne olur?'

Bir başka vakada elli yaşlarının sonunda bir çift, ruhsal sağlık nedeniyle istenmeden hastaneye yatırılma konusunu danışmak üzere bana geldiler. Hikâye ilerledikçe kadının artık kocasıyla birlikte oturmayı reddettiği, kendi gereksinimlerini karşılamak ve onun sürekli tacizlerine katlanmamak için kendi küçük dairesine yerleşmek istediği, adamın ise bu nedenle karısını bir akıl hastanesine yatırmak istediği ortaya çıktı. Evlilik danışmanlığı vakalarının çoğunda, eşlerden birinin diğeri tarafından terapiye sürüklendiği ve doktorun hasta olarak nitelenen bu kişiye hatalı davranışları nedeniyle suçlu olduğunu, yanlış şeyler yaptığını v.s. söylemesi istenir. Bana gelen vakada, erkek, karısının davranışını kontrol etmeyeceğimi, diğer amaçları açısından ona yardım etmeyeceğimi veya kocasından bağımsızlaşma çabasındaki kadını kendi onayı dışında hastaneye yatırmayacağımı anlayınca beni manipüle etmek istedi. Sesinde

küçümseyici bir ifadeyle 'Doktor bey! Her kadın kendi oturacağı yeri ayırmaya ve istediği insanı görmeye kalkarsa ve başka erkeklerle gezerse ne olur bilir misiniz?' Karısı onu bırakırsa en güçlü tahminimin ne olacağını, kadının tekrar gerçek kişiliğine kavuşabilmesi için nasıl bir şans elde edeceğini söyleyebileceğim uzmanlık dışı ani bir itkiye karşı koyarak, sorusuna sadece şöyle yanıt verdim: 'Aslında bilmiyorum. Ne olabilir?' Onu yanıtlarken bir rahatsızlık hissetmediğimin farkına varmadan karşılık verdi, 'Doktor bey, karınız, benim karımın bana söylediklerini size söyleseydi bunu hoş karşılar mıydınız?' Tamamen açık yüreklilikle şöyle yanıtladım: 'Açıkçası istediğinin doğru mu yanlış mı olduğundan çok, benden istediği şeyi neden alamadığını düşünürdüm.' Belki aralarındaki sorunları çözmede karısını eve kilitlemeye alternatif oluşturan böyle bir yaklaşımı keşfetmeye yanaşmadığı için, onu elinden tutarak gitti. Psikoterapi bir kimsenin boğazından aşağı tıkıştırılamaz. Bu defalarca denenmiş ve zorlandığı zaman başarılı olmamıştır. Sözü edilen zavallı adam, karısıyla iletişim kurmaktan çok sadece karısının davranışlarını kontrol etme konusuyla ilgileniyordu. Üzücü bir durum, fakat genellikle birçok kişi için öylesine geçerli ki.

Size sorulan herhangi bir sorunun yanıtını bilmeniz gerektiğine ilişkin çocukça bir inanca dayanan manipülasyon önceki örnekte olduğu gibi göze çarpıcı veya çok daha ince bir biçimde gerçekleşebilir. Hangi biçime bürünürse bürünsün, genellikle bu 'şayet ..... olursa ne olur?', '..... olursa, ne düşünürsün?', 'Şayet ..... olursa ne hissedersin?', 'Nasıl bir arkadaş, insan, eş, çocuk, ana-baba v.s. böyle bir şey yapabilir?' türünden ifade edilir. Böyle bir manipülasyonla başaçıkabilmek için, şayet ..... olursa ne olacağını önceden bilmeniz gerekmez. Bir kimse her şeyi bilmeyebilir ve belki bazen kendi davranışlarının yol açabileceği herhangi bir sonucu da bilmeyebilir. Manipülasyon uygulayan kişi spekülasyon yapmak istiyorsa bırakın yapsın!

ATILGANLIK HAKKI VII
Başkalarıyla başetme ilişkilerine girmeden önce onların iyi niyetinden bağımsız olma hakkınız vardır.

John Donne 'Hiç kimse kendi başına bir ada değildir.' demiştir ve bu ifade çok doğrudur. Ancak, bunu bir adım daha ileri götürerek herkesin benim kardeşim ve arkadaşım olduğunu ileri sürersem bu sağduyuyu ol-

duğu kadar en yetkin edebi yeteneği de aşar. Siz veya ben ne yaparsak yapalım birisi bu durumdan hoşlanmayacak, bir başkasının ise duyguları incinebilecektir. Herhangi bir kişiyle yeterli biçimde başaçıkabilmek için önce onun bir kardeş veya arkadaş olarak iyi niyetine güvenebileceğinizi varsayarsanız, kendinizi iyi geçinme gereksiniminizin dikte ettiği oranda başkalarının manipülasyon becerilerine açık tutmuş olursunuz. Bu genel varsayımın tersine, başkalarıyla etkili ve atılgan biçimde başaçıkabilmek için onlarla iyi geçinme gereksinimi duymanız gerekmez. John Donne'dan alıntı yapacak olursak; kendimizi herkesden koparmakla kendi başına yeten, son derece başarılı adalar oluşturmayız, fakat yaşamımızda sadece çok yakın olduğumuz görece az sayıdaki kişinin gereksinimlerine gerçekçi biçimde duyarlı davranırsak, fevkalade iyi yarım adalar oluştururuz. Ticari ilişkiler veya otoriteye dayalı ilişkiler içinde olduğumuz kişiler geçici olarak bize gösterdikleri iyi niyeti geri çekebilirler, fakat bizi sevmeseler de onlarla olan iş ilişkilerimizi sürdürmeye devam ederiz. Öğrencilerim sık sık bu görüşe karşı çıkarlar. Bir olay olduğunda, atılganca davranarak bir garsonu veya satıcıyı rahatsız etmek istemediklerini belirtirler. İtirazlarını genellikle şöyle yanıtlarım: 'Anlamıyorum. Söylediklerinize bakılırsa garsonun sizi bedava yemeğe davet ettiği ve gücünün de ancak buna yettiği sanılır.' veya 'Duyan da satıcının dört değişik viteste on değişik hız gerçekleştiren bir bisikleti sattığı zaman tüm kazancını bir hayır kurumuna bağışladığını sanır. Değil mi?' ve 'Yanılıyorsam beni düzeltin, fakat, bu gibi durumlarda ya siz ya garson rahatsız olacaktır. Bunun siz mi, o mu olmasını tercih edersiniz?'

Eşitlik ilişkilerinde, başkasından kaynaklanan iyi niyet eksikliği hiçbir şekilde çatışmayı gerçekçi bir biçimde çözme yeteneğimizi etkilemez. Örneğin, bir çatışma çıktığında eşler tutarlı olarak iyi geçinmeyi bir yana bırakırlar. Geçici olarak gözlenen bu geçimsizlik, evliliğin parçalandığını veya hafta sonunun berbat olduğunu veya o akşamın hoş geçmediğini göstermez. Editörüm Bayan Joyce Engelson ile geçimsizlik konusunu tartışırken, bendeki yıllara dayalı klinik birikimi şu sorunu ortaya atarak gayet net bir biçimde özetledi: 'İnsanlar beğenilmeme tehdidiyle veya beğenilmedikleri zaman öylesine korkarlar ki arkadaşlarıyla, eşleriyle, sevgilileriyle, flörtleriyle v.d. ile yürüttükleri ilişkilerde kendi aleyhlerine davranacak kadar felç olurlar. Bazen insan şunu söyleme gereksinimi duyar: *Beğenilmeme riskini göze alamazsan, hiçbir zaman sevilmezsin.*

Klinik ve kişisel gözlemlerim bana, insanların ancak karşılığında bir şey elde edeceklerse iyi niyetlerini (tabii biraz olduğunu varsayarsak) geri çektiklerini göstermiştir. Arkadaşınızın iyi niyetini geri çekmesinin sizin davranışınızı etkilediğini belli ederseniz iyi niyeti geri çekme, diğer kişi açısından manipülatif bir güç kazanacak ve bunu yeri geldiğinde yine kullanacaktır. Şayet iyi niyetin manipülatif bir araç olarak kullanılmasına karşılık vermezseniz, bu, öfke yaratmasının (geçici olarak) dışında bir yarar sağlamayacak ve kullanılma frekansı ortadan kalkacaktır. Potansiyel gücü nedeniyle, etkileşim kurduğunuz kişiler de çoğumuz gibi atılgan değilse, büyük bir ihtimalle size olan iyi niyetlerini geri çekme doğrultusundaki sürekli tehditleriyle istedikleri şeyi yaptırabilmek için sizi manipüle etmeye çalışacaklardır; sizi doğrudan veya ince bir şekilde sevmemekle, hatta reddetmekle tehdit edeceklerdir. İnsanların bu tip bir manipülasyona temel aldıklan çocukça inancımız şöyle ifade edilebilir: İlişki kurduğunuz kişilerle iyi niyet esastır, yoksa sizi herhangi bir şey yapmaktan alıkorlar. Varlığınızı korumak için başkalarıyla işbirliği kurmanız gerekir. Onların sizi beğenmesi çok önemlidir. Bu inanç üzerine kurulmuş olan manipülasyon örnekleri günlük yaşamda, özellikle yakın ilişkilerde, aynı zamanda iş ve okul ortamlarındaki otorite ilişkilerinde de ortaya çıkar. Örneğin, başkalarının: 'Bunu unutmayacağım,' 'Bunu yaptığına pişman olacaksın,' veya '.... yapmazsam, yaşamın cehenneme döner' imalarına, hatta 'incitici' veya 'soğuk' bakışlar şeklindeki daha ince ipuçlarına otomatik olarak kapılırsanız, onların manipülasyonuna karşı kaygı ve duyarlık geliştirdiğinizi farkedersiniz. Bu tür önermeler, çocukluğumuzda başvurulan ve otomatik olarak kaygılanmamıza yol açan koşullanmalara benzeyen anlam ve niyetler içerirler. Yetişkinler ve yaşça daha büyük çocuklar onları kızdıran şeyler yaptığımızda, bizi kontrol etmek için şöyle şeyler söylerlerdi: 'Bu davranışı sürdürürsen (söze dökülmeyen içerik: Beni kızdırmaya devam edersen) umacı gelip seni götürür (söze dökülmeyen içerik: Artık seni sevmeyeceğim ve ondan korumayacağım).' Kendisine, 'Bunu unutmayacağım (artık seni sevmeyeceğim ve belki bir gün acısını çıkaracağım)' dendiğinde kaygılı yetişkin, çaresiz bir çocuk olduğu zamanki koşulların hâlâ devam ettiğine, güvenli ve mutlu olabilmesi için başkalarıyla iyi geçinmesi gerektiğine ilişkin bir yargıya varır. Şayet gelecekteki olası misillemelere ilişkin bu utanç verici ipuçlarıyla başaçıkarken, mutluluğunuz için herkesin iyi niyetine gereksiniminiz olup olmadığı konusunda kendi yargılarınıza dayanırsanız, -mantıklı ve atılgan bir biçimde- 'Bunu neden unut-

mayacağını anlayamıyorum?' veya 'Anlamıyorum, sanki artık beni sevmeyeceksin gibi konuşuyorsun.' yanıtını verme eğiliminde olursunuz. Etkileşimde bulunduğunuz kişilerin davranışınızı beğenmesi veya takdir etmesi gerekmez veya beğenilmeyeceksiniz diye endişelenmeniz gerekmez; gereken tek şey sonuca ulaşmaktır. Biçim veya tarz için puan almazsınız. İpi göğüslediğinizde ise düşseniz de, kaysanız da, tökezleseniz de çarpsanız da yine ödülü alırsınız!

Çoğumuz bize yöneltilen ricalara, hatta davetlere sadece 'Hayır' deme konusunda büyük güçlük çeker. Bir şekilde farkında olsak da, olmasak da ya diğer kişinin reddedildiğinde başaçıkmasının çok zor olacağını ve hakarete uğramış hissedeceğini veya yüzde yüz karşılıklı bir anlaşma olmadan bir ilişkinin yürümesinin olanaksız olduğunu varsayarız. Atılgan olmayan bu inanca ilişkin sonuçların günlük örnekleri, bazı sosyal etkinliklere katımanız için davet aldığımız zaman görülebilir. Gerçek durumunuzu atılgan bir biçimde ifade etmek için basit ve açık bir şekilde: 'Bu hafta sonu gelebilecek gibi hissetmiyorum. Başka bir zaman yine konuşalım mı?' derken ne derece rahat hissedersiniz? Bunun yerine diğer kişinin rahatsız olmasını, atlatılmış hissetmesini ve sizden hoşlanmaması ihtimalini engelleyecek 'iyi' nedenler icat edersiniz. Çoğumuz, bu kalıtımsal davranış örüntüsünü, başka kişilerle azıcık bir geçimsizliğe yol açabilecek şeyler yaparsak yaşamımızı doğru dürüst yürütemeyeceğimize ilişkin çocukça inancımız yüzünden uygularız. Genellemeler kuşkulu olup, genellikle işe yaramadığı için bu alandaki davranışımız şu gözlemi belirtmemi kışkırtacak kadar çocukçadır: İnsan başkalarının duygularını incitme terörünü duyarak yaşayamaz. Bazen kişi başkalarını incitebilir. Büyük kent yaşamı böyledir!

ATILGANLIK HAKKI VIII
Karar verirken mantıklı olmama hakkınız vardır.

Mantık, kendimiz de dahil olmak üzere birçok şeye ilişkin yargıda bulunurken hepimizin zaman zaman yararlandığı bir akıl yürütme sürecidir. Ancak mantıki önermelerin tümü doğru değildir ve mantıki akıl yürütme süreciyle daima her koşulda ne olacağı yordanamayabilir. Özellikle mantık, kendimizin ve başkalarının isteklerini, güdülerini ve duygularını anlamada pek işe yaramaz. Mantık ve akıl yürütme genellikle

mantıki süreçlere girdi teşkil eden evetler veya hayırlar, siyah veya beyaz ve ya hep ya hiç ile ilgilidir. Ancak, isteklerimiz, güdülerimiz ve duygularımız, bizim için ya hep, ya hiç terimlerinin ifade ettiği kadar açık değildir. Çoğunlukla şeyler ve insanlar hakkında karmaşık duygularımız vardır. Duygularımız farklı zamanlarda ve yerlerde farklı derecelerde hissedilir. Aynı anda farklı şeyler bile isteyebiliriz. Mantık ve akıl, insani durumumuza özgü 'mantık dışı' gri alanlarımız konusunda kolay işlemez. Mantıki akıl yürütme istediğimizi neden istediğimiz veya çatışan güdülerden kaynaklanan sorunları çözme konularında bize pek yardımcı olmayabilir.

Öte yandan mantık, davranışınızı değiştirmek üzere sizi ikna etmek isteyen kişilerin çok işine yarar. Küçük bir çocuğa 'mantık' kelimesinin ne anlama geldiğini açıklamam gerekirse şu saptamayı yaptığımda konudan uzaklaşmış olmam: 'Mantık, başkalarının yanıldığınızı kanıtlamak için kullandıkları şeydir' ve o da ne kasdettiğimi anlayacaktır. Mantık, birçok kişinin hem kendilerinin, hem de başkalarının davranışlarını yargılamak için başvurdukları dışsal kurallardan biridir. Mantığın insan ilişkilerindeki yanlı kullanımına rağmen çoğumuzda, arzularımızı, amaçlarımızı ve eylemlerimizi gerekçelendirecek 'iyi' nedenlerin verilmesi gerektiğine ve akıl ile mantığın keskin düşünsel bıçağının kişisel kafa karışıklığını keserek, izlenecek doğru yolu ortaya çıkaracağına ilişkin öğretilmiş çocukça bir inanç vardır. Birçok kişi mantığı, bize yaptırmak istedikleri şeyleri yaptırabilmek için bir manipülasyon aracı olarak kullanır. Bu manipülasyonun temelindeki çocukça inanç şudur: *Mantığı izlemelisin çünkü mantık herhangi birimizin başardığından daha doğru yargılara varılmasını sağlar.* Mantığın beslediği manipülasyon günlük ilişkilerimizde izlenebilir. Örneğin, üniversitede bazı fakülte danışmanları öğrencilerin ders seçimlerini manipüle etmek için mantığa başvurabilirler. Danışmanlar, öğrenciyi 'programda tutmak' ve başka bir bölümde ilgisini çekebilecek 'gereksiz' dersleri almasını engellemek için mantıkla manipülasyon uygularlar. Bu uygulama, öğrenciye mezun olmak istediği, doktora eğitimine devam etmek istediği veya mezun olduktan sonra iyi bir iş bulmak istediği hatırlatılarak gerçekleştirilir. Böylece, örneğin, danışman mantıklı bir şekilde, öğrencinin 'Egyptological pornoglyphic sarcophagi' (mumyalar üzerine çizilen resimler) gibi gereksiz dersleri almasının zamanında mezun olması, mezuniyet sonrası eğitimi fakültesine gitmesi veya iyi bir iş bulması açısından yararlı ol-

mayacağını ileri sürer. Ancak, danışmanın bölümünden mümkün olduğu kadar çok sayıda ders alarak en kısa zamanda mezun olmasının, maddi kaynak ve öğretim kadroları kazanma açılarından danışmanın bölümüne yarayacağına hiçbir zaman dikkat çekilmez. Şayet öğrenci, danışmanının 'mantıki' yönden kendi adına karar vermesini kabul ederse, bölümün işlemesi için bir başka koyun gibi sıraya girmiş demektir. Şayet atılgan biçimde kendisi için neyin daha önemli olduğuna kendi karar verirse -ilgi duyduğu başka dersler alırsa veya belki bir dönem veya çeyrek dönem daha önce mezun olursa- danışmanının mantıki manipülasyonunu şöyle yanıtlama eğiliminde olacaktır: 'Doğru, böyle yaparsam okulda daha uzun süre kalabilirim, fakat yine de ilgimi çeken bazı dersleri almak istiyorum.'

Mantığa dayalı diğer birçok manipülasyon örneğini günlük yaşantılarınızda gözleyebilirsiniz. Eşler karşılıklı olarak birbirlerine 'Yorulabiliriz,' veya 'Yarın erken kalkmamız gerekir,' 'Yarın gece kuzen Mildred gelecek,' gibi yapılmak istenenlerden kaynaklanabilecek yüzlerce olumsuz sonucu sıralayarak neden şunu veya bunu yapmamaları gerektiğini belirtirler. Bu manipülasyon, manipülasyonu uygulayan kişi kendini ele vermeden ve teklif edilenin yerine kendisinin ne istediğini açıkça söylemeden, yardımseverlik, diğergamlık ve mantık arkasına sığınılarak yapılır. Anılan mantıki manipülasyon hem karı-kocanın çatışan isteklerine ilişkin olası uzlaşmayı engeller, hem de manipüle edilen eşin böyle mantıki olmayan bir davranış önerdiği için cahil ve suçlu hissetmesine yol açar.

Mezuniyet sonrası eğitiminde öğrendiğim ilk şeylerden biri, öğrencinin varlığını koruyabilmesi için profesörlerinin laboratuvardaki elektronik araç-gereçlerini işletmesi gerektiğiydi. Sonuç olarak öğrendiğim ikinci şey ise, bir araç-gerecin neresinde bozukluk olduğunu anlamak için onarım kitabında yer alan bütün mantıki adımları izleyerek zamanınızı harcadıktan sonra, kahrolası şeyi çalıştırmak için yapılması gerekenin hâlâ başaşağı çevirip, kablosunu rastgele sallamak olduğuydu! Mantıklı davranmak sorununuzu mutlaka çözeceğiniz anlamına gelmiyor. Mantıklı olma sorununuza ilişkin çözümün aslında çoğunlukla çizdiğiniz sınırların dışında kalmasına rağmen, çalışmanızı sadece tamamen anladığınız şeylerle sınırlandırmanız gerektiği anlamına gelir. Bazen ne derece ham ve incelikten uzak olursa olsun, düşünsel bir süreç olarak sadece tahmin etmeniz yetecektir.

ATILGANLIK HAKKI IX
'Anlamıyorum' deme hakkınız vardır.

Socrates her birimizde gerçek bilgeliğin, yaşam, kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkında ne kadar az şey bildiğimizi anladığımız zaman geliştiğini saptamıştır. Onun gözlemi, insan olmanın özelliklerinden birini yetkin bir biçimde betimler. Hiçbirimiz çevremizde olup bitenlerin çoğunu dahi tümüyle anlayacak kadar akıllı ve duyarlı değiliz. Yine de insan olmamız nedeniyle yeteneklerimizin bu sınırlılığına rağmen varlığımızı sürdürebiliyoruz. Yaptığımız şeyleri, yaşantılarımız aracılığıyla öğreniriz ve çoğumuz açısından başkalarıyla paylaştığımız yaşantılar, başka bir kişinin ne dediğini veya ne istediğini her zaman anlamada başarılı olamadığımızı öğretir. İçimizden çok az kişi, herhangi bir şekilde başkasının zihninden geçenleri okuyabilir, hiçbirimiz akıldan geçenleri okumada pek iyi değilizdir, ancak, birçok kişi sanki onlar için birşeyler yapmamızı beklermiş gibi ipucu vererek, ima ederek, telkinde bulunarak veya incelikli davranarak, istediklerini yapmamız için bizi manipüle etmeye çalışır. Benimsetilmek üzere eğitildiğimiz ve bu tür bir manipülasyonu mümkün kılan çocukça inanç şöyledir: *Başkalarıyla uyumsuzluk çıkmadan hep birlikte yaşamamız gerekiyorsa, diğer kişilerin gereksinimlerini sezmeli ve bunlara karşı duyarlı olmalısınız. Başkalarının gereksinimlerini kendilerinin dile getirmelerini beklemeden ve sorun çıkarmadan bu gereksinimlerin neler olduğunu anlamanız gerekir. Başkalarının isteklerini anlamak için bunların devamlı hatırlatılması gerekiyorsa, onlarla uyum içinde yaşama yeteneğinizin olmadığı, sorumsuz veya aptal olduğunuz söylenebilir.* Bu ilkel inancın desteklediği manipülasyon örnekleri, her gün birlikte olduğunuz insanlarla yürüttüğünüz ilişkilerde sık sık gözlenebilir. Bu tür inançları olan aile üyeleri, iş arkadaşları, oda arkadaşları, v.d. sizin onlara gösterdiğiniz davranışları 'incinmiş' veya 'öfkeli' bakışlarla ve sessizlikle manipüle etmeye çalışırlar. Bu manipülatif çabalar genellikle sizin ve hoşlanmadığı bir şey yaptığınız 'incinmiş' tarafın arasında ortaya çıkan bir çatışmadan sonra belirir. İsteklerinin hiç değilse bir kısmını uzlaşarak elde etmek için kendilerini sözel atılganlıkla ifade etmektense, sizin yerinize şu yargılarda bulunurlar: (1) 'Yanlış' hareket ediyorsun, (2) onların hoşuna gitmeyen davranışını sezgiyle anlaman 'gerekir', (3) onları ne tür davranışların rahatsız ettiğini otomatik olarak anlaman 'ge-

rekir' ve '(4) onların daha fazla 'incinmemeleri' veya 'öfkelenmemeleri' için bu davranışını değiştirmen 'gerekir.' Şayet diğer kişinin sizin adınıza yargıda bulunarak, kendisini rahatsız eden şeyi otomatik olarak anlamanız 'gerektiği' doğrultusundaki beklentisine izin verirseniz, onun rahat etmesi için kendi davranışınızı değiştirecek, ayrıca size yönelik 'incinmiş' veya 'öfkeli' hislerini ortadan kaldırmak için başka şeyler de yapacaksınız demektir. Bu tür bir manipülasyonu kabul ederseniz, sadece istediğiniz şeyi yapmanız engellenmekle kalmayacak, en önce böyle bir şeyi istemiş olduğunuz için bedelini ödemek üzere başka bir şey yapmanız gerekecektir.

Ticaret ilişkilerinde de insanlar arasında "anlaman gerekir" ifadesi doğrultusundaki çocukça inancın desteklediği manipülasyona şahit olabilirsiniz. Örneğin, ilaç tedavisi için özel bir doktorun muayenehanesine gittiğiniz zaman, sizi muayene etmeden önce gelir düzeyi, iş güvencesi, sigorta anlaşması, v.d. hakkında istediği formları doldurmanız için geçen süre, tıbbi muayene için gereken süreden daha uzun olabilir. Bazen doktorun, kendisinden ilaç tedavisi değil de borç isteniyormuş gibi düşündüğü duygusuna kapılırım. Bu izlenimin hatalı olduğundan eminim, fakat tıp personelinin gösterdiği davranıştan, tedavinin bedava olduğunun ve onlara paranın yanı sıra daha başka şeyler de borçlu olduğumun ima edildiğini defalarca hissetmişimdir.

Son zamanlarda, osteopatik tedavi için doktora gittiğimde, belimi büken şey (hiçbir kelime oyunu amaçlanmamıştır!) sosyal güvenlik numaramın istenmesi oldu. O noktada çizgiyi çekip kartı doldurmaktan vazgeçtim. Neyse ki bu son soruydu, yoksa kimi tedavi ettiğini bilemeyecekti. Tıbbi bilgi içermeyen bilgi formunu gözden geçiren hemşire, osteopatı görmeden önce sosyal sigorta numaramı yazmam gerektiğini belirtti. Sosyal sigorta numaramın dirseğimin tedavisiyle ne ilgisi olduğunu anlamadığımı söyleyince, numaranın gerekli olduğunu vurguladı. Yüzündeki otoriter ifade, sosyal sigorta numaralarının neden gerekli olduğunu bilmem 'gerektiğini' yansıtıyordu. Edindiğim tüm ayrıntılı psikoloji bilgisine rağmen hâlâ zihin okumayı beceremediğim için yine numaranın dirseğimle olan bağlantısını anlayamadığımı tekrarladım. Bunun üzerine, hemşire tutumunu değiştirerek, birçok vaka ödemelerinin işçi sendikası ve diğer özürlü acenteleri tarafından karşılandığını açıkladı. Bu acentelerle iletişim kurulurken muayene ekibinin işlerini kolaylaştırmak amacıyla bütün hastalara sosyal güvenlik nu-

maralarının sorulması kuraldı. Böylece bu (söz konusu koşulda pek atılgan olan) hasta adayı, sunulan hizmete karşılık para ödediği kişilere sosyal sigorta numarasını verip vermeme konusunda kendi kararıyla hareket etti. Biyografik kartımın son kısmının boş olmasına rağmen çok iyi bir adamdan fevkalâde bir ilgi gördüm. Önemsiz bir huysuzluk olarak bilgisayar bağımlısı kafalara karşı kazandığım önemsiz bir zafer. Öyle de olsa o zamanki talep üzerine sosyal sigorta numaramı vermemenin benim için neden önemli olduğunu anlamıyorum. Siz de benim gibi kafanızın içini tam olarak okumaktan acizseniz, böyle bir hizmetin başkalarına sunulmasını nasıl beklersiniz?

ATILGANLIK HAKKI X
'Beni ilgilendirmez' deme hakkınız vardır.

Betimlenen bütün atılganlık haklarının, temel hakkınız olan kendinizin nihai yargıcı olma durumundan kaynaklandıkları için büyük ölçüde birbiriyle çakıştıklarını görebilirsiniz. Davranışlarınızın başkaları tarafından manipüle edilmesinin temelinde yer alan ortak inançlar arasında da oldukça fazla çakışma mevcuttur, çünkü bunlar sadece tek bir şeyi - kendi kendinizin nihai yargıcı olmadığınızı söylemenin farklı biçimleridir. Başkalarının sizin davranışlarınızı manipüle etmek için kullandıkları bütün atılgan olmayan inanç ve araçlarda yer alan bir başka ortak nokta ise bir insan olarak mükemmel değilseniz, mükemmel olmak için çabalamanız 'gerekir' ve Tanrı korusun, kendinizi geliştiremeseniz bile hiç değilse Tanrıya yakışmayan insani davranışlarınızı geliştirme isteği duymanız 'gerekir' sayıltısıdır. Kendinizi böyle algılamayı sürdürürseniz, davranışınızı diğer kişilerin sadece kendi becerileriyle sınırladıkları binlerce biçimdeki manipülasyona açık ve hazır tutmuş olursunuz. Bu inanç söze dökülürse kulağa şöyle gelecektir: *İnsani durumunuz nedeniyle, zavallısınız ve çeşitli kusurlarınız var. Bu insanlık halini telâfi edebilmek amacıyla her şeyi mükemmel yapabilmek için çabalamalısınız. İnsan olduğunuzdan bu gereği yerine getirememeniz mümkündür, fakat gelişme isteğinizi sürdürmeniz gerekir. Şayet bir başkası kendinizi nasıl geliştireceğinizi gösterirse, onun gösterdiği yolu gerçekten izlemeniz gerekir. Şayet izlemezseniz, çökmüş, tembel, bozulmuş ve değersiz bir insan olursunuz ve bu nedenle, kendiniz de dahil olmak üzere hiç kimsenin*

saygısını hak etmezsiniz. Kanımca bu inanç tam bir 'enayi oyunu'dur. Kendinizi, herhangi bir konuda (atılgan olmak için bile!) mükemmel olmaya hazırlarsanız, hayal kırıklığına uğrar, engellenme duygusu hissedersiniz. Öte yandan, birinin mükemmel olması bir başkasının sapkınlığına işaret edeceğinden, kendi tanımınız da dahil olmak üzere hiç kimsenin tanımına göre mükemmel olmayı önemsemediğinizi atılganca ifade etme hakkına sahipsiniz.

İlişkilerinizin çoğunda, kendinizi geliştirmenin 'gerekliliği' inancına dayanan manipülasyonu görebilirsiniz. Evliliğiniz diğer çoğu evlilikler gibiyse eşiniz örneğin, 'Giysilerini durmadan evin orasına burasına atıyorsun! Kendini geliştirmeyi (veya işleri daha iyi yapmayı veya neyin önemli olduğunu öğrenmeyi veya medenileşmeyi veya aklı başında bir insan olmayı veya derli-toplu biri olmayı v.s., v.s., v.s.) istemez misin?' diyerek sizin dağınık davranışınızı kontrol etmeye çalışabilir. Şayet davranışınızı geliştirme isteğinin (gelişmenin ne olduğuna ilişkin bir başkasının keyfi seçimine göre) 'gerekli' olduğu doğrultusundaki manipülatif tuzağa düşerseniz, giysilerinizi neden dağınık bir şekilde evin orasında burasında attığınıza ilişkin nedenler sıralamaya zorlanırsınız; geçen akşam eve geç gelmişsinizdir veya çok yorgun hissetmişsinizdir veya sadece unutmuşsunuzdur veya aslında bu çok sık yaptığınız bir şey değildir veya bunlar gibi herhangi bir çocukça yanıt verirsiniz. Öte yandan, kendinizi geliştirmeyi isteyip istemediğiniz konusunda atılgan bir biçimde kendi kararınızı verirseniz, duruma daha gerçekçi bir biçimde yaklaşmanız mümkündür. Örneğin, 'Etrafı düzenlemeyi istemem gerektiğini anlıyorum, fakat bazen buna aldırmıyorum. Seni rahatsız ettiğini biliyorum, bir uzlaşma yapıp yapamayacağımıza bakalım. Hoşuna gitmeyen bir şey yaptığımda sen bana müdahale etme çabandan vazgeçersen ben de, senin beni rahatsız eden davranışlarına müdahale etmemeye çalışırım! Sorun yaratan bir şey yaptığımda bana haber ver, ben de senin için aynısını yapayım.' Lâfı dallandırıp budaklandırmadan sadece direkt bir iletişim!

İşyerinde insanların birbirleriyle performanslarını nasıl geliştirebilecekleri, koşulları değiştirmenin nasıl daha kolay veya daha verimli veya daha estetik olabileceği konularında tartıştıklarını gözleyebilirsiniz. Bu bağlamda Sid'in vakasından söz edilebilir. Sid, atılgan olmayan bir mağaza yöneticisiydi ve malları en iyi biçimde nasıl pazarlayacağını deneyimlerinden öğrenmişti. Terapiye geldiği sırada dep-

resyondaydı, çünkü ekibinin bazı yeni üyeleri, Sid'in müşterilere davranılmasını istediği gibi davranmak yerine, sunuş biçiminin nasıl geliştirilebileceği konusunda sürekli ukalâlık ederek malları kendi istedikleri gibi pazarlayabilmek için kendisini manipüle ediyorlardı. Sid bu manipülasyon ile nasıl başaçıkacağını bilmiyordu. Sonunda, satıcılara karşı bastırdığı öfke, mağazasının işlemesi açsından olumsuz sonuçlar getirecek biçimde patladı. Uzun haftalar devam eden sistematik atılganlık terapisinden sonra Sid, olayların akışını bozmadan bu tür manipülatif girişimlerle sakin biçimde başaçıkmayı başardı. Aynı zamanda hiç değilse başlangıçta, mükemmel olması gerekmediğinin ve gelişmeyi istemek zorunda olmadığının farkına varmaktan da keyif duydu!

Kendinizi geliştirmeyi istemeniz 'gerektiği'ne ilişkin inancın sonucu olarak yer alan manipülasyon, birçok durumda en ince ve başaçıkılması en zor manipülasyon türü olabilir. Bu manipülasyonu durdurabilmenin tek güvenli yolu, kendi ediminizden veya kendinizden hoşnut olup olmadığınızı sormak ve bundan sonra bir değişiklik yapmayı isteyip istemediğiniz konusunda kendi yargınıza güvenmektir.

Birçok öğrenci, daha atılgan davranma sürecine girdikten sonra davranışlarının manipülasyonu ile kendilerinin ne yapmak istediğini birbirinden ayırt etmede sık sık kafalarının karıştığını belirtirler. Bunu genellikle şöyle ifade ederler: 'Şunu veya bunu yapmak istiyorum, fakat 'bunu yapamayacağımı' düşünüyorum! Kimse beni manipüle etmiyor. Acaba ben mi kendimi manipüle ediyorum?' Ne yaptıklarını netleştirmek amacıyla en kestirme yol olarak çoğunlukla üç kategoriden herhangi birinde yer alan içsel çatışmalarını belirtmelerini öneririm: 'İstiyorum', 'Yapmam gerekir' veya 'Yapmalıyım.' İstiyorum kategorisinin anlamı açıktır. Bir başka deyişle, haftada üç defa akşam yemeğinde biftek yemek istiyorum, TV seyretmek yerine sinemaya gitmek istiyorum veya yaşamımın geri kalanını Tahiti'deki kumsalda yaşayarak geçirmek istiyorum gibi. Bu istekleri, belli yapmam gerekirler veya olasılıklar izler. Yapmam gerekirler, kendi içinizde kendinizle ve diğer kişilerle yaptığınız uzlaşmalardır. Şayet haftada üç defa biftek istersem, haftada üç defa bifteği karşılayabilecek parayı kazanmam gerekir. Şayet bu parayı kazanmam gerekirse (ve hapishaneyi boylamak istemezsem) haftada üç sefer bifteği karşılamamı sağlayacak ücreti ödeyen bir işyerinde çalışmam gerekir (veya işe yarayan bir başka uzlaşmaya varmak gerekir!). Şayet bu gece sinemaya gitmek istersem, en beğendiğim TV prog-

ramını kaçıracağımı kabul etmem gerekir. Şayet yaşamımın geri kalan kısmını Tahiti'deki kumsalda demirleyerek geçireceksem 'tropik yemekler'e alışmam gerekecektir (ne kadar zorlayabilirsem). Belli şeyleri istediğiniz için ne yapacağınız konusundaki tesadüflerin tümü oldukça basittir. İstiyorumların, yapmam gerekenlere değer olup olmadığı doğrultusunda bir karar verirsiniz. Ancak birçok kişi, yapmam gerekenleri yapılmalılarla karıştırır ve düşüncelerinin berrak sularını bulandırır. Kestirme bir yol olarak, yapılmalılar bir başkasının istediğini size yaptırması için kullanılan manipülatif bir yapı veya bir şeyi 'yapabileceğiniz veya yapamayacağınız' konusundaki güvensizliğinizi aşabilmeniz için kendiniz üzerine kurduğunuz keyfi bir yapı olarak sınıflandırılabilir. Örneğin, sadece her haftanın üç gecesi masada biftek olmasını istediğim için değil, herkes üretken olmalıdır görüşüne katıldığım için çalışmalıyım. Gece dışarı çıkmalıyım, çünkü her zaman TV seyretmemeliyim; Tahiti'ye gitmeyi istememeliyim, çünkü hiç kimse kumsal serserisi olmamalı. Ne zaman kendinizin veya bir başkasının 'olmalı' dediğini duyarsanız manipülasyon karşıtı duyarlılığınızı olabildiğince genişleterek kulak veriniz. Büyük bir olasılıkla 'kendinizin yargıcı değilsiniz' türünden bir mesaj gelecektir.

4
Atılgan olurken öğrenmeniz gereken ilk şey: Sebat

İnsani atılganlık haklarına ilişkin tüm bilgileri özümsedikten sonra, kendinizi şunu söyleyen öğrencinin konumunda bulursunuz: 'Bütün yaşamım boyunca kendim ve başkaları için gizlice bu şekilde hissettim. Ancak, bunu ne zaman ifade ettiysem, daima böyle düşünmenin yanlış olduğu söylendi... Böyle hissetmemem gerekiyordu. Başka kişilerin istediğim gibi düşünme ve istediğim gibi davranma hakkım olduğunu düşünmelerinden memnunum. Sizin söylediğiniz her şeyi anlıyorum. Müthiş! Ancak... hâlâ nasıl atılgan olacağımı bilmiyorum. Şimdi ne yapacağım?' Siz de aynı soruyu soruyorsanız, yanıt basittir: 'Hiçbir şey yapmayın... Şimdilik.' Atılgan olmak için atıganlık haklarınızın ne olduğunu bilmeniz ve aynı zamanda bunları nasıl uygulayacağınızı öğrenmeniz gerekir. Biri felsefedir, diğeri bir dizi atılgan davranıştır. Bu kitabın giriş kısmında belirttiğim gibi, bir çatışma durumundaki kavga-veya-kaçma biçimindeki başaçıkma davranışlarına karşı insani seçeneğimiz, sorunları halledebilmek için başkalarıyla iletişim kurabilmemizi olanaklı kılan büyük sözel problem-çözme yeteneğimizdir. Bu yeteneğin önemli bir kısmını atılganca sözel davranışlarımız - kendimizi atılgan olarak ifade ettiğimizde ne yaptığımız teşkil eder. Atılganlık haklarımızdan sadece söz etmek bunları uygulamada yetersiz kalır. Atılganlık haklarınızın varlığı ve bunları kendi parçanız olarak kabul etmeniz, diğer kişilere bu haklarınızı açıklasanız dahi, saygı gösterecekleri veya anlayacakları veya manipülatif davranışlarını değiştirecekleri anlamına gelmez. Örneğin, otomobil parçaları satan bir mağazada olsanız ve satıcının manipülasyon girişimine karşı şöyle dav-

ransanız: 'Beni manipüle etmeyi bırak!' O da belki şöyle yanıt verecektir: 'Ne manipülasyonu? Size bir şey yapmadım ki! Hiç kimse ona el sürdüğümü gördü mü ? Harry, onu manipüle ettiğimi gördün mü?' Ya da bu kişinin manipülasyonuna karşı: 'Ben kendi kendimin yargıcıyım', deseniz, belki o da: 'Bu ne biçim deli ? karbüratör değiştokuşu politikamızı açıklamaya çalışıyorum, o ise felsefe yapmak istiyor!' diye düşünecektir. Ya da kendisini daha sık yoklamanız için sizi manipüle etmeye çalışan annenize atılganlık haklarınızı açıklamak zorunda kalsanız, şimdi yetişkinliğinizde de çocukluğunuzdaki gibi inatçı ve şımarık olduğunuzun ötesinde bazı delice fikirleriniz de olduğunu düşünecektir. O da otomobil parçaları satıcısı gibi, hiçbir şekilde sizin atılganlık haklarınızla ilgilenmeyecek veya onları elinin tersiyle bir kenara itip, 'Bunu bilmek güzel şekerim, iyi ki üniversiteye gitmen için ısrar etmişim. Beni bir daha ne zaman görmeye geleceksin?' diye sorabilecektir.

Atılganlık haklarınızı dayatabilmek ve davranışınızın manipülasyonunu durudurabilmek için - manipüle edilmenize izin veren davranışınızı, manipülasyona karşı gösterdiğiniz kendi davranışınızı değiştirmeniz gerekir. Bu kitabın geri kalan kısmı, başkalarıyla olan ilişkilerinizdeki atılganlık haklarınızı savunmanız için bir dizi atılganca sözel beceri öğrenmenizde yardımcı olacaktır.

BOZUK PLÂK

Öğrencilere ilk sistematik atılganlık becerisi olan BOZUK PLÂK (BROKEN RECORD)'ı tanıtırken, şu soruyu sorarak başlarım: 'Baştan savma iş yaptığı için otomobil tamircisiyle aranızda çıkan bir çatışmada neden kaybeden taraf genellikle siz olursunuz? 'Bu soruya alışılmış yanıtları derin bir sessizlik olur. Böylece sınıftakilerin de benden daha fazla bir şey -neden sürekli engellenme yaşadıklarını- bilmediklerini saptadıktan sonra şu fikri ileri sürerim: 'Nedenini bilmiyor musunuz? Neden olduğunu söyleyeyim! Çünkü ilk 'Hayır'ı duyduktan sonra tartışmaktan vazgeçersiniz. Size 'Hayır' der, siz de 'Peki' dersiniz veya dişleriniz arasından onun olası cinsel alışkanlıkları hakkında pek iltifat sayılmayacak şeyler söyleyerek geçip gidersiniz. Kaybedersiniz, çünkü çok kolay vazgeçersiniz. Oysa bu çocukcağızın (diğer birçokları gibi) çantasında sadece birkaç 'Hayır'ı vardır. Şayet üç 'Hayır'ı varsa sizin sadece dört 'Hayır'a ihtiyacınız vardır. Altı 'Hayır'ı varsa, sizin için sadece yedi tanesi gereklidir. Bu kadar basit! Bu noktada, öğrencilerden biri tipik olarak

şöyle der: 'Ama bunu yapamam. Birisi bana 'Hayır' derse ona aldırmamazlık edemem.' Benim yanıtım şu olur: 'Yapamam' demekle neyi kastediyorsun? Ellerinde seni herhangi bir şey yapmaktan alıkoyacak hiçbir kelepçe veya ayaklarında demir güllesi olan bir zincir görmüyorum. İstememene saygı duyarım, fakat, yapamayacağım demene saygı duymam.' Şayet istemiyorsan senin de hepimiz gibi yetiştirildiğini tahmin ederim: Zavallı garaj teknisyeni 'Hayır' dediği zaman onu dinleyip, iyi davranmalısın. Öyle değil mi? Ne de olsa, hepimiz gibi sadece yaşamını kazanmak için çalışıyor. Öyle değil mi? (Burada sınıftakiler genellikle nakaratı yakalayarak alaycı bir tonda ve koro halinde 'Öyle!' derken, bütün derslerde bulunan sakallı, tek sol kanat temsilcisi de onaylamayan yumruğu havada sıkılı olarak bu koroya katılır.) Tıpkı sizin gibi beslemesi ve eğitmesi gereken altı çocuğu var. Öyle değil mi? Şayet işinde para kaybederse istediği gibi onlara bakamayacaktır. Öyle değil mi? Fakat, otomobilinizle ilgili işi mahvederse, işinde kalmasına ve baştan savma çalışmasına rağmen kâr sağlamasına göz yummanız gerektiği acaba nerede yazılıdır?'

Şayet bu öğrenci ve diğer birçok öğrenci gibiyseniz, atılgan davranma konusunda daha sebatkâr olmanız gerekir. *Sözel olarak atılgan olmanın en önemli özelliklerinden biri sebatkâr olmak ve öfkelenmeden, rahatsız olmadan veya bağırmadan istediğinizi defalarca söyleyebilmektir.* Çoğunlukla, bir çatışma durumunda etkili bir şekilde iletişim kurmak için sebatkâr olmalı ve savunduğunuz fikirden geri dönmemelisiniz. Atılgan olmayan kişiler, gereksiz konuşma fazla olduğunda bataklığa saplanma eğilimindedirler ve biri onlara istedikleri şeyleri 'neden' yapmamaları gerektiğini açıklarsa, bunun 'mantığını' gösterirse veya 'sebepler' ileri sürerse kolayca vazgeçerler. Atılgan olmayan kişi sebatkâr olmayı öğrenirken, istediği şeyi 'neden' istediğine ilişkin sebepler veya özürler veya açıklamalar ileri sürmemelidir; suçluluk uyandıran ifadeleri dikkate almamalıdır. İnsanlara bütün bu süreci derhal başarmayı öğreten sözel becerilerden biri, atılganlık terapisinde ilk olarak yakın meslektaşım Dr. Zev Wanderer tarafından kullanılan ve tanımlayıcı başlık olarak BOZUK PLÂK adı verilen tekniktir. Bozuk plâkmışız gibi konuşmaya başlayarak, sebatkâr olmayı ve tartışma konusundan sapmamayı, istediğimiz şeyi söylemeye devam etmeyi ve atılganca davrandığımız kişinin ileri sürdüğü tüm yan konulara aldırmamayı öğreniriz. BOZUK PLÂK yaklaşımını kullandığınızda öğrenci olarak sizi,

diğer kişinin söyleyebileceği hiçbir şey yıldıramaz, öteki kişi isteğinizi kabul edene veya uzlaşana dek sakin, tekrar eden bir ses tonuyla istediğinizi söylemeyi sürdürürsünüz. BOZUK PLÂK eğitiminin ve provasının amacı kırık plâk gibi konuşmayı değil, hangi kelimeleri kullanırsanız kullanın, sebat etmeyi öğretmek ve ödüllendirmektir. Bu sonuca nasıl ulaşabileceğinizi görmeniz için, bir alışveriş durumundaki BOZUK PLÂK tarzında yer alan çok basit bir gerçek yaşam diyaloğuna bakalım.

Diyalog 1
Carlo ve süpermarket satıcısı

Aşağıdaki BOZUK PLÂK diyaloğu, Chicano'lu sosyal çalışmacı Carlo tarafından anlatılmıştır. Carlo, personel geliştirme programının bir parçası olarak etkili iletişim konusunda benden ders aldı. Carlo dördüncü derste, bir önceki cumartesi karısı için haftalık alışveriş yaptığını ve eve döndüğünde et paketlerini bulamadığını anlattı. Babası akşam yemeği için evlerinde olduğundan, et paketlerini almaya giderken ona da kendisiyle birlikte süpermarkete gelmeyi isteyip istemediğini sordu.

Diyaloğun geçtiği yer: Yanında babasıyla süpermarkete giren Carlo, kontrol kasasında duran tezgâhtara eksik olan paketlerden söz etti.

TEZGÂHTAR: Buyrun?

CARLO: Daha önce buraya geldiğimde diğer aldıklarımla birlikte, üç biftek, bir rosto ve iki tavuk aldım, fakat eve gittiğimde etleri bulamadım. Onları istiyorum.

TEZGÂHTAR: Otomobilinizin içine baktınız mı?

CARLO: *Evet, etlerimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Bu konuda bir şey yapabileceğimi sanmıyorum. (Sorumluluğu üzerinden atma.)

CARLO: Neden böyle düşünebileceğinizi anlıyorum, *fakat etimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Kasa fişiniz yanınızda mı?

CARLO: (Fişi satıcıya uzatarak) *Evet, etimi almak istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: (Fişe bakarak) Burada altı et paketiniz olduğu görünüyor.

CARLO: Doğru ve *etimi istiyorum*. (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Evet, fakat benim et bölümüyle hiçbir ilgim yok. (Sorumluluğu üzerinden atma.)

CARLO: Nasıl hissettiğinizi anlıyorum, fakat para ödediğim kişi sizdiniz ve *ben hâlâ etimi geri istiyorum*. (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Arka tarafa gidip et kısmının şefiyle görüşmeniz gerekecek. (Sorumluluğu üzerinden atma.)

CARLO: *Etimi bana verecek mi?* (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Bu konuyla ilgilenen kişi odur. (Sorumluluğu üzerinden atma.)

CARLO: Adı nedir?

TEZGÂHTAR: Bay Johnson.

CARLO: Lütfen onu buraya çağırın.

TEZGÂHTAR: Arka tarafa giderseniz onu bulabilirsiniz. (Sorumluluğu üzerinden atma.)

CARLO: Orada kimseyi görmüyorum, *lütfen onu buraya çağırınız*. (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Arkaya gidiniz, birazdan oraya gelecek. (Sorumluluğu üzerinden atma.)

CARLO: Arkaya gidip, orada sonsuza dek beklemek istemiyorum. Bir an önce buradan gitmek istiyorum, *lütfen onu buraya çağırın*. (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: Yolu kapatıyorsunuz, oysa bütün bu kişiler hizmet bekliyor. (Suçluluk yaratma: Başkalarını düşünmüyor musun?)

CARLO: Onlar da benim beklediğim gibi hizmet bekliyor, biliyorum. *Lütfen et kısmına bakan şefi buraya çağırın*. (BOZUK PLÂK)

TEZGÂHTAR: (Carlo'ya birkaç saniye ilgiyle bakar, çek-kasasında duran kıza doğru yürür, onunla konuşur ve tekrar Carlo'ya döner.) Bir dakika sonra burada olacak.

CARLO: Tamam.

Birkaç dakika sonra, et kısmının şefi olan Bay Johnson kontrol tezgâhına gelir ve kontrola bakan satıcının omuzuna dokunur.

TEZGÂHTAR: Bu müşteri et paketlerini kaybetmiş.

JOHNSON: (Carlo'ya dönerek) Onları nerede kaybettiniz?

CARLO: Burada, sizden hiçbirini almadım ve *etlerimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Kasa fişi yanınızda mı?

CARLO: (Fişi ona doğru uzatarak) Evet ve *etlerimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: (Kağıda bakarak) Burada et bölümünden altı parça alındığı yazılı.

CARLO: Evet, üç biftek, bir rosto, iki tavuk ve *etlerimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Otomobilinizin içinde düşmüş olabilir, oraya baktınız mı? (Aldırmazlık ve suçluluk uyandırma: Sizi kontrol etmek gerekir, çünkü sorumluluk duymuyorsunuz.)

CARLO: Evet ve *etimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Onları düşürmüş olabileceğiniz başka bir yer olabilir mi? (Aldırmazlık ve suçluluk duyurma: Dikkatsizsin.)

CARLO: Evet, burası. *Etlerimi geri istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Buradan başka bir yeri kasdetmiştim.

CARLO: Hayır ve *etlerimi istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Paketlerini kaybettiklerini söyleyen kişilerin çoğu daha sonra bunları başka bir yerde unuttuklarını hatırlar. Bunları bulamazsanız yarın gelseniz? (Aldırmazlık ve suçluluk duyurma: İyi bir belleğin yok ve bir hata yaptın!)

CARLO: Neden böyle hissettiğinizi anlıyorum, fakat *etlerimi geri istiyorum.* (BOZUK PLÂK).

JOHNSON: Geç oluyor ve mağazayı kapatacağız. (Suçluluk duyurma: Eve zamanında gitmemi engelliyorsun.)

CARLO: Nasıl hissettiğinizi anlıyorum, fakat *etlerimi istiyorum* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Bu konuda tek başıma bir şey yapamam. (Sorumluluktan kaçma.)

CARLO: Kim yapabilir?

JOHNSON: Mağaza yöneticisi.

CARLO: Peki. *Onu buraya çağırınız.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: Şu an çok meşgul. Kendisiyle neden pazartesi gelip görüşmüyorsunuz? (Suçluluk yaratma: O çok meşgul olan önemli bir kişidir ve onu böyle küçük bir sorunla rahatsız etmemelisin.)

CARLO: Nasıl hissettiğinizi anlıyorum, fakat şu an ben de çok meşgulüm. *Onu buraya çağırın.* (BOZUK PLÂK)

JOHNSON: (Önce birkaç saniye sessizce Carlo'ya bakarak) Gidip görüşeyim. Bakalım birşeyler yapabilir miyim?

CARLO: Olur. Sizi burada bekliyorum.

Bay Johnson mağazanın arkasına gider, bir kapının ardında yok olur ve birkaç dakika sonra malların sergilendiği işyerinin camından tekrar görünür. Masada oturan bir adamla konuşur. Masadaki adam bir şey söyler. Bay Johnson başını sallar ve Carlo'ya işaret eder. Adam ayağa kalkar, Carlo'ya bakar ve yine konuşur. Bay Johnson, başını sallayarak yanıt verir. Adam yine konuşur ve masasına geri döner. Bay Johnson camın önünden kaybolur ve dakikalar sonra Carlo'ya doğru gelir.

CARLO: Evet?

JOHNSON: Böyle olmasına çok üzüldük. Et kısmına giderseniz, kaybettiklerinizi alabilirsiniz.

CARLO: Tamam teşekkür ederim.

JOHNSON: Gelecek hafta et kısmında ucuzluk olacak, yararlanabilirsiniz.

CARLO: Karıma bundan söz edeceğim, teşekkürler.

Yeni et paketlerini alırken Carlo'nun babası, onun süpermarket personeli ile verdiği uğraşa ilişkin takdirini belirtti. Sesinde şaşkın bir ifadeyle, 'Senin yerinde ben olsaydım etleri, cebimde, otomobil koltuğunun altında, evdeki tuvalette ve tavan arasında arardım!' diye

tekrarlayıp durdu. Eve dönerlerken babası Carlo'ya nasıl böyle davranabildiğini sordu. Carlo, biraz tevazuyla fakat öz-güven ve öz-değer eksikliği hissetmeden, 'Bu sadece işyerinde atılgan olmaya ilişkin bir kursta kazandığım bir beceri' diye yanıtladı.

Carlo'nun süpermarket satıcılarıyla olan konuşmasında, temel hedefi olan et paketlerini geri alma isteğini BOZUK PLÂK aracılığıyla nasıl defalarca tekrarladığını görebilirsiniz. Tartışma sırasında daha az önemli hedefler belirdiğinde Carlo, satıcılara o anki isteklerini iletme amacıyla BOZUK PLÂK tekniğini kullanmak için bir an bile tereddüt etmedi. Örneğin, orada ayakta durup, bu soruna bakılma sırası gelene kadar beklemesi söylendiği zaman Carlo devamlı olarak sorunu çözebilecek kişinin yanına getirilmesini istedi. Carlo'nun öğrendiği BOZUK PLÂK'taki amaç, atılganca davrandığı kişi hangi manipülatif taktiklerle karşısına çıkarsa çıksın, 'Bir kenara çekilmeyeceğim, gerekirse gün boyunca bunu sürdürürüm.' mesajını defalarca aktarmasıdır. BOZUK PLÂK'ın bize öğrettiği gibi sebatkâr bir biçimde sözel olarak atılganca davranma fikri, bundan sonra betimlenen sözel becerilerin çoğuyla birarada gider. İlerde verilecek konuşmalarda göreceğiniz gibi, atılgan olmak için söylenen şeyler, arzulanan sonuç elde edilinceye kadar -birisinin manipülasyonu bitene kadar, maddi bir hedef, işe yarar bir uzlaşma, bize ilişkin terapötik bir etki veya özsaygımız tekrar kazanılıncaya kadar- durmadan tekrarlanır.

Öğrencilere ve hastalara BOZUK PLÂK egzersizlerinden azami biçimde yararlanmayı öğretirken ilk olarak onların (biri atılgan davranan, biri manipülasyon yapan ve ikisi davranışları destekleyen öğrencilerden oluşan dört kişilik gruplar halinde) rol-yapmalarını isterim. Rol-yapılan durum şudur: Kapıya gelen bir satıcı atılgan müşterisini endişelendirerek veya suçlandırarak ansiklopedi satmaya çalışır. Carlo gerçek yaşamındaki konuşmalarında, manipülatif tezgâhtarın veya yöneticinin söylediği veya ondan istediği her şeyi gönüllü olarak kabul ediyordu. Ancak, attığı her adım çok iyi düşünülmüştü. Carlo sadece ne demek istiyorsa onu söylüyordu. Carlo, sebat etmeyi ve manipülatif olmamayı öğrenme sürecinde rol-yaparken gerçekleştirdiği ilk BOZUK PLÂK konuşmalarında, onun ve diğer öğrenci arkadaşlarının gerçekten bozuk pikap plâkları gibi konuşmalarını istedim. Başkası ne derse desin, Carlo alçak ve sakin bir sesle, 'Anlıyorum (ne hissettiğini), fakat ilgilenmiyorum (ansiklopedi satın almayacağım)' dedi. Bu işlem,

Carlo'nun ilk konuşan kişinin sözlerine bağlı olarak verdiği yanıtlara temel teşkil eden inanç ve alışkanlık örüntüsünü kırmasında yardımcı olmak üzere uygulandı. Örneğin:

Diyalog 2
Sebatkâr biçimde 'Hayır' demeyi öğrenme

SATICI: Çocuklarınızın daha hızlı bir şekilde öğrenmelerini istiyorsunuz değil mi?

CARLO: Anlıyorum, fakat satın almayı düşünmüyorum.

SATICI: Eşiniz, çocuklarınızın bunlara sahip olmasını isteyecektir.

CARLO: Anlıyorum, fakat ilgilenmiyorum.

SATICI: Burası çok sıcak, içeri girip bir bardak su içebilir miyim?

CARLO: Anlıyorum, fakat ilgilenmiyorum.

SATICI: Bana su vermeyecek misiniz?

CARLO: Sizin hislerinizi anlıyorum, fakat ilgilenmiyorum.

SATICI: Anlamıyorsunuz, anlasanız bunları çocuklarınıza almak isterdiniz.

CARLO: Duygularınızı anlıyorum, fakat beni ilgilendirmiyor.

SATICI: Durmadan anlıyorum diyorsunuz. Başka bir şey söylemez misiniz?

CARLO: Anlıyorum, fakat sadece beni ilgilendirmediğini söylüyorum.

SATICI: Bir tek soru sorayım. Çocuklarınız kaç yaşında?

CARLO: Anlıyorum, fakat satın almayı düşünmüyorum.

SATICI: Çocuklarınızın kaç yaşında olduklarını da mı söylemeyeceksiniz?

CARLO: Ne hissettiğinizi anlıyorum, fakat ilgilenmiyorum.

SATICI : Şöyle söyleyeyim, bu blokta kaç çocuk oturuyor?

CARLO: Anlıyorum, fakat ilgilenmiyorum.

SATICI: Tek bir sorumu bile yanıtlamayacağınızı mı söylüyorsunuz?

CARLO: Anlıyorum, fakat ilgilenmiyorum.

SATICI: Benimle konuşmak istemiyorsanız gidebilirim.

CARLO: Anlıyorum, fakat sadece ilgilenmiyorum.

SATICI: Komşunuz Bay Jones ilgilenir mi acaba?

CARLO: Ne hissettiğinizi anlıyorum, fakat sadece bu konuyla ilgilenmiyorum.

Yukarda değinilen kalıpyargılara dayalı BOZUK PLÂK öğretimine ilişkin konuşmalarda, Carlo ve meslektaşları onlara yöneltilen herhangi bir soruyu yanıtlama veya herhangi bir öneriye bir davranımda bulunma şeklindeki kompülsif alışkanlığı nasıl değiştireceklerini öğrendiler. Bu alışkanlık, birisi bizimle konuştuğunda onu yanıtlama ve bu kişinin her söylediğine gerekli davranımı gösterme 'zorunluğu'na olan inancımıza dayanır. Yukarda verilen konuşmalara ilişkin ilk uygulamalar, yeni öğrenime başlayan birçok kişiye şaşırtıcı gelir. İnsanların çoğu, anılan alışkanlığın ne derece güçlü olduğunun ve birisinin sorularını otomatik olarak yanıtlamamaya çalışırlarsa ne derece rahatsız olacaklarının farkında değildir. Öğrencilerimin yarıdan fazlası bu ilk egzersizde, diğer kişilerin zorlamalarına ve sorularına aldırmadan, başkasının istediği şeyi söyleme yerine atılgan olarak kendi istediklerini söyleme sorumluluğunu öğrenirlerken zorlanırlar. Anılan yeni davranım onların repertuarında yoktur ve manipüle edilmeye açık davranış örüntüsünün kırılabilmesi için derslerin tekrarlanmasına gereksinimleri vardır. Bu kırılma gerçekleştiğinde, uyguladığım 'teşvik' sınıf öğrencileri için sempatik olmaktan uzaktır (fakat daha kaygılı hastalar için böyle değildir). Buraya kadar, onlar için genellikle sadece daha atılgan olmayı öğreten 'iyi bir adam' olmuşumdur. Benimle olan öğrenme yaşantılarında onlar için en anlamlı gelecek şeyi alabilmelerini teşvik etmek için başarıyla başaçıkmaları gereken en az bir 'katı kişi'nin şart olduğunu tesbit ettim. Derslerin çoğunda bu rolü tutarlı biçimde oynayabileceğine güvendiğim tek kişi kendim olurum. Öğretimin bu noktasında, (daha sonra rahatlıkla başaçıkabilecekleri) kendimi o ortamın başbelâsı olarak ortaya koymaya başlarım. Daha fazla çalışmaları için 'teşvik edici' olurken: 'Siz ne yaptığınızı sanıyorsunuz!!!? Yaşama ilişkin kurallar kitabının neresinde: (özellikle müstehzi bir ifadeyle elimde tuttuğum hayali bir senaryodan basit bir ezbere okumayla) 'Biri bana bir soru sorarsa bunu yanıtlayacağım yazılı?' Bunu hangi anlaşmada imzaladığınızı bana gösterin!

Böyle bir şey imzalamadığınızı mı iddia ediyorsunuz? (Sınıftan çıt çıkmaz.) O halde neden öyle davrandınız? Bunu tekrar edin ve bu sefer benim istediğim gibi yapın. Hiç bir soruyu yanıtlamıyorsunuz... sadece BOZUK PLÂK!'

Atılgan olmayı öğrenen öğrencilerin ve hastaların birkaç tanesi, hiç değilse geçici olarak atılganlık haklarını ve sistematik atılganlık becerilerini 'intikam' aracı olarak ve onları manipüle edenlere karşılık vermek için dikkate alırlar. Her grupta veya sınıfta hiç değilse birisi şöyle bir soru sorar: 'Sizin ne dediğinizi anlıyorum, fakat kocamın (karımın, kardeşimin, yeni-yetme çocuğumun, ana-babamın v.d.) yapmasını istediğim şeyi ona, sizin bana öğrettiğiniz şeyleri kullanarak nasıl yaptırabilirim?' Benim yanıtım basittir: 'Yaptıramazsınız!' ve bu öğrencinin sorusunu gerçekten insanlarla olan kendi deneyimleriniz ışığında incelerseniz, söz konusu yanıt oldukça anlamlı hale gelir. Bir kimseyi bir şey yapması için 'ikna edebilirsiniz', birisini manipüle edebilirsiniz ve birine yapmasını istediğiniz şeyi atılgan bir biçimde söyleyebilirsiniz, fakat bir başka yetişkinin davranışını tutarlı olarak kontrol edemezsiniz. Şayet insanlara yalan söylerseniz ve istediğiniz şeyleri yapmaları için kandırırsanız, onlar da aynı şeyi size yapabilir; istediğiniz şeyi yaptırmak için manipüle ederseniz, size de aynı şeyi yapabilirler; fakat, atılgan bir biçimde onlardan ne beklediğinizi söylerseniz, bütün yapabilecekleri şey ya 'Hayır' demek ya da karşılığında sizden ne istediklerini söylemek, bir başka deyişle işlerliği olan bir uzlaşmaya (workable compromise) varmak olur. Bu üç seçenekten atılganlığı içeren en sonuncusu en üretken olanıdır, çünkü manipülasyonu hemen önler ve çatışma içinde olduğunuz diğer kişiyle dürüst bir iletişim kurarak bir çözüme varmanızı sağlar.

Her sınıfta en azından bir öğrenci çatışmayla başaçıkmada en açık yol olarak ileri sürdüğüm sistematik atılganlık analizime karşı çıkacak ve şöyle diyecektir: 'Muhafızlar nerede? Bu dersi almamış olan bir kimseden kendi çıkarınız için yararlanabilirsiniz. Anılan atılganlık becerileriyle onun üzerine buharlı asfalt silindiri gibi gidebilirsiniz!' Bu öğrencinin, sistematik atılganlık konusunda insanların çaresizliğine ilişkin korkusuna katılmamakla birlikte, insanlara kendi yargılarını dayatmalarını sağlayacak bir dizi sözel beceri kazandırma ve yapmak istediklerini gerçekleştirebilecekleri etkili bir araç verme konusundaki ürkekliğini anlayabilirim. Söz konusu öğrencinin saptamasına karşı duyduğum en iyi yanıt eski bir Barış Gönüllüsünden geldi. Bay Fred

Sherman, derslerimden birine ziyareti sırasında: 'Bu atılgan sözel beceriler, öğrendiğiniz diğer beceriler gibi ahlâk dışıdır. Otomobil kullanmayı öğrendikten sonra bu beceriyi, öğrencileri bir pazar günü okul pikniğine götürürken kullanabilirsiniz veya mafyayı otomobille kaçırmak için kullanabilirsiniz.' Şayet kendi yargıcınız olabilmişseniz, atılganca davranışınızdan da siz sorumlu olursunuz. Bu beceriyle ne yaptığınız size bağlıdır.

İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA

Atılgan olmayı öğrenen birçok insan genellikle yetişkin yaşamlarında ilk defa BOZUK PLÂK gibi sözel becerilerin kullanılma nedenlerini anlamazlar. Şunu sorarlar: 'Diğer kişi teslim olmadığında veya bana karşı atılganca davrandığında ne yaparım?' Bu soru, gerçek özsaygımızın her şeyden daha fazla önem taşıdığını belirterek yanıtlanabilir. Böylece özsaygınızı BOZUK PLÂK gibi beceriler aracılığıyla atılganlık haklarınızı uygulayarak korursanız, hedefinize hemen ulaşamasanız dahi kendinizi iyi hissedersiniz. Kendinizden hoşnut olmak sistematik atılganlık terapisinin temel hedefidir. Kendimizden hoşnut olursak çatışmayla başaçıkma yeteneğimiz 'çığ gibi büyür.' Bu sadece muhteşem küçük bir 'fazlalık' değildir. Öte yandan, kendinizden hoşnut olmanız öz-saygınızı korumanın yanı sıra hedeflediğiniz şeyi elde etme olasılığını da dışlamaz. Diğer kişinin size karşı atılgan olması çatışmanın, gerçek tartışma konuları üzerine çekilmesini sağlar, tarafların göreli kişilik güçlerine veya kimin en iyi manipülasyon yaptığına göre sonuçlanmasını sağlamaz. Özsaygınızın söz konusu olmadığı koşulda diğer kişiye işleyebilir bir uzlaşma teklif etmek yararlı olur. Örneğin, malınızı geri almak veya tamir ettirmek için belli bir süre beklemeyi teklif edebilirsiniz, bir dahaki sefere diğer kişinin istediği şeyi yapmayı kabul edebilirsiniz veya kimin neyi ne zaman yapacağı konusunda yazı-tura atabilirsiniz. Uzlaşma özsaygınıza ilişkin kişisel duygularınızı etkilemedikçe, maddi hedefleriniz için diğer kişilerle pazarlık edebilirsiniz. Şayet nihai hedef özdeğer olarak saptanırsa, hiçbir uzlaşma sağlanamaz.

Bazı şeyler dışında, sistematik sözel atılganlık ve işleyebilir uzlaşma süreci aracılığıyla daha iyi ve daha sağlıklı ilişkiler kurarız. Bunun dışında kalanlar - sistematik olarak atılgan olmamanın daha iyi olduğu durumlar nelerdir? Çok çeşitli durumlar vardır, bunlara kısaca bir göz atalım.

Bazı durumlarda atılgan olmak pek gerçekçi olmayabilir. Ne olacağı konusunda çok az kontrol olanağınız varsa, bu metinde özetlenen biçimde sistematik olarak atılgan davranmanız (yetişmiş bir profesyonel olmadıkça) aptalca ve büyük bir ihtimalle tehlikeli olur. Atılganlığınızı sınırlandırmanın gerekli olduğu durumlar hukuki veya fiziksel etkenleri içeren durumlardır.

Federal devlet, eyalet hukuku ve yerel hukuk ile yasa uygulayan kurum üyelerinin hepsi atılgan olmayabilir. Ne yazık ki bu mesleklerdeki kişilerin bazıları, insanların nasıl davranması 'gerektiği' konusundaki kişisel yanlılıklarını işlerine ilişkin statülerinin arkasına gizlemekte ve kişisel duygularına göre davranırken, tamamen 'hukuki' olmasa bile gerçek otoritelerini uygulayabilmektedirler. Öfkeli bir yargıca karşı bozukplâk biçiminde ısrarlı olarak atılganca davranmanızın pek bir yararı yoktur. Yargıç sizi otuz günlüğüne 'kodese kapatarak!' ödüllendirebilir. Sizi copuyla dürten bir polisle takışmaya devam ederseniz ondan alabileceğiniz tek şey aynı davranışın aşırısı olacaktır. Öte yandan, böyle durumlardaki atılgan davranışınıza sınırlar koyduğunuzda, susup hiçbir şey söylememeniz gerektiğini ima etmiyorum. Örneğin, bir polis memuru tarafından fiziksel olarak istismar edilirseniz, o anda protesto etmek aptalca olur. Yaka numarasını alabilir ve üstüne şikâyet edebilirsiniz; bunu sık sık yaparsa ve birkaç vatandaş daha şikayette bulunursa, polis memuru düşmanca davranışını değiştirecektir.

Kendini dizginleme ile atılganlık arasındaki denge Jerry'nin vakasında gösterilmiştir. Jerry'yi ilk defa on yedi yaşındayken gördüm. Eroin, kokain ve amfetamini de içeren üç yıllık bir uyuşturucu kullanma geçmişi vardı. Jerry, uyuşturucu bağımlılığı olan birçok hasta gibi atılganlıktan çok uzak 'normal' olan kişilerle, ana-babası, ailesi, öğretmenleri, hukuk sistemi v.d. ile nasıl ilişki kuracağını bilmiyordu. Jerry, atılganlıktan yoksun bu uyuşturucu kültürüne birçok nedenle devam ediyordu. Arkadaşları hiçbir zaman onu eleştirmiyor, taciz etmiyorlardı, hiçbir zaman ona sinirlenmiyorlardı, hiçbir zaman istemediği şeyleri yapması için onu zorlamıyorlardı ve ne yapmak istiyorsa onu yapmasına izin veriyorlardı. Jerry de onlar için aynı şeyleri yapıyordu. Onlara aynı doğrultuda - 'Sevgi', 'Barış' ve 'Kardeşlik' gibi parlak kelimelerle betimlenen atılganlık dışı, uysal bir gururla davranıyordu. Jerry, uyuşturucu kültürünü sevdiği için onlarla kalıyordu; çok az kişi onu rahatsız ediyordu ve uyuşturucu kültürünün dışındaki 'normal' kişilerle nasıl başaçıkabileceğini bil-

miyordu. Böyle bir geçmişi olan Jerry, başkalarıyla ilişki kurma ve uyuşturucu alışkanlığı olmayan kişilerle başaçıkabilme için atılganlık terapisinin uygulandığı uyuşturucu bağımlılığı tedavisi gördü. Dört aylık grup içi atılganlık terapisi ve iki aylık bireysel atılganlık terapisinden sonra Jerry, daha önce gittiği lisedeki uyuşturucu satma işini bıraktı, düzenli bir işe girdi ve on iki ay içinde üniversiteye başladı. Yirmi dört aylık bir izlemeden sonra, Jerry'nin zaman, zaman marijuana kullanmasının dışında tekrar sert uyuşturucu kullanmaya başlamadığı görüldü.

Atılganlık terapisinden önce Jerry polisle karşılaştığı zaman daima durduruluyor, ya kendisi ya da otomobili aranıyordu. Arandığı zamanlar 'temiz' çıkmasına ve gözaltına alınmamasına rağmen, bir şekilde polise 'kuşku uyandıran' ipuçları veriyordu. Terapiden sonra, Jerry polis tarafından birçok kez durduruldu, fakat kendisi ve otomobili bir daha hiç aranmadı. Terapiden sonra polislerle bazı karşılaşmalarında trafik cezaları aldı, fakat bir keresinde ceza almayı hak edecek kadar hatalı olmadığından kesinlikle emindi. Mahkemeye çıktıktan sonra bu ceza konusunda yargıç ile nasıl atılganca konuştuğunu bana anlattı. Mahkemeye karşı çıkma nedeniyle bir süre için hapishaneye atılmış olabileceği doğrultusundaki en kötü durumdan korkarken, yargıca sadece kendi kelimeleriyle ne olduğunu anlattığını... ve yargıcın da ona hak verdiğini öğrenince hoş bir şaşkınlık duydum. Jerry için mahkemede atılgan davranmak, sadece kendi görüşünü aktarmak, öyküye ilişkin kendi yorumunu getirmek ve birileri ona hak verse de, vermese de işitilmek anlamı taşıyordu. Jerry'nin mahkeme yaşantısı, gücü olan bir kimsenin isterse geleceğimizle oyun oynayabileceği hukuki koşullarda atılganca davranışımız ile geri çekilme arasında kurulan dengeye ilişkin iyi bir örnektir.

Atılganca davranışın uygun olmadığı ikinci durum da akla yakın ve açık seçiktir: Bu, fiziksel açıdan başka kişilerin merhametine bağlı olduğunuz durumdur. Vur-kaç, isyan, hırsızlık veya saldırı sırasında atılganlık çok az işinize yarar. Yerel bir üniversitenin tarih bölümünde mezuniyet sonrası öğrencisi olan Walter, şu durumda ne yapılması gerektiği sorusunu ortaya attı. Bir gece dersten çıkıp eve doğru yürürken, pek iyi aydınlatılmamış yolda, iri yapılı sert görünümlü dört adam görür. Çakısının bıçağını açan biri Walter'dan beş dolarlık 'ödünç' para ister. Walter bana böyle bir durumda ne yapacağımı sordu. Yanıtım şuydu: 'İstediğin sadece bu kadar mı? Sana yirmi dolar ödünç ve-

rebilirim!' Başka bir seçeneğimiz yoksa, bizim çıkarımıza en uygun olan şey fiziksel olarak bizi tehdit eden kişiyle tamamen işbirliği yapmaktır. Walter -davranışsal olarak değil (saldırgana beş doları 'ödünç' vermiştir), fakat zihinsel olarak- aptalca cesaret (ahmaklık) ile atılganlık arasındaki farkı birbirine karıştırmıştır. Birisi size tabancasını veya bıçağını çekerse, bu saldırganın gideceği ümidiyle BOZUK PLÂK doğrultusunda 'Paramı alamazsın' demeyi defalarca tekrarlamanın pek bir yararı olmaz!

Ne kadar atılganca bir ısrarla davranırsanız davranın, kaybedeceğiniz bazı durumlar da olacaktır; maddi hedefinizi kazanamayacaksınızdır. Hiçbir beceri veya işlem dizisi her durumda istediğiniz şeyi yüzde yüz başarıyla elde edeceğiniz garantisini veremez. Daha açık ifade edilirse, önceden kurulu (a priori) bir yapıyı yeniden tartışma amacıyla sistematik atılganlık tekniklerini kullanmaya çalıştığınız durumlarda (özellikle ticari ve resmi etkileşimlerde) başarısızlık olasılığı daha fazladır. Örneğin bu, son derslerden birine devam eden ve ders gereği bir tarafında bozukluk olan bir freni geri vererek telâfi edilmesini isteyen bir öğrencinin başına gelmişti. Anılan egzersizden sonra öğrenci fren satıcısına giderek parasını geri almak için ısrarla BOZUK PLÂK tekniğini uygulamış ve satıcı ona gülmüştü. Hedefine ulaşma konusunda sözel atılganlığa ilişkin başarısızlığını anlatınca, sınıftakiler etkileşimin ayrıntılarını sordular. Otopsi sonucu, öğrencinin atılgan davranışında hiçbir yetersizlik görmedikleri için şaşkınlıkları devam eden öğrencilerden biri satıcının neden parasını geri vermediği konusundaki düşüncesini sordu. Öğrenci 'Galiba freni geri götürdüğümde 24.000 mil yapmış olduğu için' yanıtını verince sınıftakiler sersemlediler. Bozuk bir freni sessizce kabul ettikten on sekiz ay sonra, özsaygısını yeniden kazanabilmek için atılganca davranmaya çalıştığını sonradan anladım. Pek sağduyu içermeyen bir yığın *chutzpa* için onu kutluyorum. Tesadüfen bu Musevi ifadesini bilmiyorsanız, *chutzpa*, hem anasını, hem babasını öldürdükten sonra öksüz kaldığından kendisine acımaları için mahkeme heyetine yalvaran bir adamın temel kişilik özelliğidir.

5
Atılganlık içeren sosyal konuşma ve iletişim

Gerek psikoterapötik uygulamalarımın çoğunda, gerek insanlara atılganlık öğretimim sırasında, kişilerin atılgan olabildikleri ölçüde sosyal açıdan da yeterli olduklarını gördüm. Ayrıca, sistematik atılganlık eğitiminden yararlananların sosyal becerilerini geliştirmek için de genellikle bir ölçüde yardım istediklerini gözledim. Atılgan olmayan kişi tipik olarak sosyal durumlarda başkalarıyla iletişim kurarken biraz zorluk çeker. Utangaçtır. Bu yetişkinler çoğu yeniyetme gibi, rahat ve tehdit edici olmayan sosyal ortamlarda dahi sık sık kendilerini tutuk, kaygılı hisseder ve kelime bulmada zorluk çekerler. Söz konusu gözlemden hareketle şu soruyu sorarım: Sosyal sohbetin sağlıklı ve mutlu olmadaki önemi nedir ve atılganlığımızla ilişkisi nedir? Yanıt hem basittir, hem de her birimizin diğer kişilerle önemli olan, hatta potansiyel olarak önem taşıyabilecek ilişkilerimiz açısından anlamlı sonuçlar içerir. İletişim, karşılıklı dayanışma, danışma, üretkenlik, heyecan yaratma ve doyum alma kanallarında güçlenen ve büyüyen bir ilişkide kişileri birarada tutan 'harçtır'. Herhangi bir sosyal ilişkinin gelişebilmesi için, her iki tarafın da birbirleriyle kurdukları etkileşimde en azından asgari düzeyde bir atılganlık göstermesi gerekir. İlk karşılaşmada bile birbirleriyle atılganca ilişki kurmazlarsa, bu ilişkinin şayet bir gün gelişecek olsa da, gerçekleşmesi aylar alabilir. Yeni bir ilişki, özellikle bir kadın ile bir erkek arasındaki heteroseksüel bir ilişki zayıflarsa veya bozulursa bu, büyük bir olasılıkla taraflardan birinin diğerine nasıl bir kişi olduğunu; isteklerini, hoşlandıklarını, ilgilerini, yaptıklarını veya yapmak istediklerini, bazı şeyleri yapma tarzını v.d. atılganca ifade etmemiş olmasından kaynaklanır.

Kendimiz hakkında konuşma yeteneğimiz, eskiden nasıl olduğumuz, nasıl yaşadığımız ve başkalarının da kendileri hakkında aynı şekilde rahatça konuşmalarını sağlama yeteneği atılganlık içeren sosyal becerilerdir. O halde atılganca davranma, başkalarına karşı haklarınızı savunmak veya buraya kadar vurguladığım gibi başkalarının sizi manipüle etmesini engellemekten daha fazla bir şeydir. Sosyal bağlamda atılgan olmak, bir başka kişiye kim olduğunuzu, ne yaptığınızı, ne istediğinizi ve yaşamdan ne beklediğinizi iletmektir. Diğer kişi de atılgan ise karşılıklı olarak ödüllendirici ve kendi kendini sürdürebilen bir temel oluşturabilirsiniz. Aynı derecede önemli olan bir şeyi daha hatırlatmak gerekir. Sosyal atılganlık sayesinde karşınızdakiyle ortak ilgilerinizin çok az olduğunu veya hiç olmadığını anlarsanız, taraflar açısından hiçbir potansiyel taşımayan çıkmaza girebilecek bir ilişkiden kaçınırsınız.

Şayet, anılan sosyal becerilerden mahrumsanız bu iletişim bloğu, genellikle geçmişte diğer kişilerle yaşanmış olan engellenmelere bağlı olabilir. Böyle bir engellenme tarihi, herhangi yeni bir sosyal ortamda kaygı reaksiyonu başlatabilir. Geçmişteki başarısızlıklardan kaynaklanan koşullu kaygı, kendiniz hakkında rahatça konuşabilmenizi, aynı zamanda diğer kişinin kendi hakkında anlattığı şeyleri gereken biçimde dinlemenizi bastırır.

Atılgan olmayan kişiler için, potansiyel olarak kaygı duyabilecekleri sosyal ilişkilerle başaçıkmalarını sağlayacak bir öğretim yöntemi geliştirirken, sosyal bir ortamda hepimizin, özellikle sorulmasa dahi kendi yaşamımıza ait serbest bilgiler verme eğiliminde olduğumuzu gözledim. Kendimizle ilgili bu serbest bilginin çoğu ilgilerimiz, arzularımız, önyargılarımız, bizi mutlu eden şeyler olduğu kadar bizi endişelendiren şeyler ve yaşam tarzımız hakkındadır. Birisiyle konuşurken, evetler, hayırlar veya homurdanmaların ötesinde şeyler söylediğinizde, anlattıklarınız ne olursa olsun, yaşamınızın o belirli anında sizin için neyin önemli olduğuna ilişkin oldukça fazla serbest ipucu ve gösterge sağlıyorsunuz demektir.

SERBEST BİLGİ

Sosyal bir ortamda atılgan bir konuşmacı olabilmek için iki beceri konusunda deneyim kazanmanız gerekir. Önce, başka kişilerin kendileri hakkında verdikleri ipuçlarını algılamak için egzersizler yapmanız gerekir. Sosyal bir ortamda kişilerin kendileri hakkında verdikleri (sizin sor-

madığınız veya yorumlamadığınız) SERBEST BİLGİ'yi izlediğinizde iki şey kazanırsınız. Serbest bilgi size havanın yanı sıra konuşacak başka bir konu sağlar ve kendi kendinize 'Şimdi ne söyleyeceğim?' sorusunu sorduğunuz o garip sessizlikleri önler. Buna ek olarak, hatta daha da önemlisi serbest bilgiyi izlediğinizde, hem başkalarını atılganca teşvik etmiş olursunuz, hem de diğer kişiler için önemli olan konulara ilgi göstererek kendileri hakkında konuşmalarını kolaylaştırmış olursunuz.

KENDİNİ-AÇMA

Yeterli düzeyde iletişim kurabilmek için ustalaşma gerektiren ikinci beceri KENDİNİ-AÇMA (SELF-DISCLOSURE)'dır. Kendiniz hakkında atılganca bilgi vermek -nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve diğer kişinin serbest bilgisine nasıl reaksiyon gösterdiğiniz- sosyal iletişimin her iki yönde de akmasını sağlar. Kendini açmadan serbest bilgiyi izlemek, konuşmanın çok yapay olmasına yol açar, sanki başsavcı rolüne bürünmüşsünüz gibi bir izlenim yaratır veya kendi yaşantılarınızı hiç paylaşmadan sadece diğer kişinin yaşamına tecessüs gösterme biçimini alır.

Bundan sonra değinilecek olan sosyal atılganlık diyaloğunu incelemeden önce birkaç dakika ara verelim ve serbest bilgiyi diğer konuşma türlerinden nasıl ayırt edebildiğimizi ve kısaca kendini-açmanın ne olduğunu tartışalım.

Sosyal bir törende yeni birine tanıştırılmışsanız (daha da iyisi, kendinizi tanıtmışsanız) o kişiye örneğin şunu sorabilirsiniz: 'Mary burâya yakın bir yerde mi oturuyorsun?' Mary 'hayır' yanıtını verirse, kendi hakkında sıfır serbest bilgi vermiştir. Öte yandan, 'Hayır, kumsalın hemen yakınındaki Santa Monica'da oturuyorum.' derse size, sormadığınız iki parça bilgi vermiş olur. Birincisi, Santa Monica'da oturduğu, ikincisi, büyük bir ihtimalle kumsalı sevdiği ve sık sık oraya gittiğidir. Ayrıca, evli olduğunu, üç çocuğu, iki köpeği olduğunu ve törende sadece kocasını beklediğine ilişkin serbest bilgileri de alabilirsiniz. Herhangi bir durumda serbest bilgi verilirse ne yaparsınız? Hem Mary'yi daha yakından tanımak, hem de sizin hakkınızda daha fazla bilgi sahibi olmasını sağlamak için ne yaparsınız? Birinin size verdiği serbest bilgiyi izlemenin iki yolu vardır. Mary'nin durumunda olduğu gibi sadece Santa Monica'nın nasıl bir yer olduğunu sorabilirsiniz. Bu açık soru Mary'nin Santa Monica hakkında bir sürü şey anlatmasını sağlayabilir, fakat büyük bir olasılıkla kendi hakkında çok az bilgi verir. Sosyal iletişim sürecini ko-

laylaştırmak için, Santa Monica hakkında ne düşündüğünü sorma seçeneğiniz vardır. Örneğin, önce kendinizi açarak ona bir soru sorabilirsiniz: 'Santa Monica'da hiç oturmadım, fakat arkadaşlarım orasının şahane bir yer olduğunu söylediler. Orada yaşamaya nasıl karar verdin?' Bu tür bir serbest bilgi izleme yolu aslında Santa Monica konusundan çok Mary'ye yöneliktir. Diğer serbest bilgi örnekleri Mary'nin seramik yapıyor olması, gece daktilo kurslarına gidiyor olması, bir sörf sahibi olması, bekâr olması v.d. bilgiler olabilir. Mary'nin ilgilerine ilişkin bu tür ipuçlarından hareketle seramik, daktilo, sörf yapma veya bekâr olma hakkında daha fazla bilgiye ulaşılabilir. Öte yandan, bu ipuçlarının izlenmesiyle, Mary'nin neden ve nasıl seramik yaptığı, daktilo yazdığı, sörf yaptığı veya bekâr kaldığı veya bunları tercih ettiği vurgulanabilir. Her iki koşulda da, ister seramik yapmayı, ister Mary'nin seramik yapma edimiyle olan ilişkisini vurgulayalım, her iki yoldan birini atılganca seçme olanağı vardır.

Sosyal iletişimimizin diğer yarısını tamamlamak için, etkileşimde bulunduğumuz kişiye kendi hakkımızda da bilgi vermemiz gerekir. Bize verilen serbest bilgiyi izlerken olduğu gibi, başkalarının ilgilendiği konularda konuşma veya bu konulara ilişkin kendimiz hakkında bilgi verme seçenekleri mevcuttur. İkinci koşuldakine uygun kendini açma son derece basit olabilir: 'Aslında seramik hakkında pek bir şey bilmiyorum. Bu açıklanabilecek bir şey midir, yoksa yapılacak bir şey midir?' veya 'Daha önce seramik hakkında hiç kimseyle konuşmadım. Bu nasıl bir şey?' veya 'Bunun gibi bir sürü eğlenceli şey yapacak zamanım hiç olmadı. Bunu nasıl yürütüyorsun?' Öbür kişinin verdiği serbest bilgiye karşılık kendi hakkınızda serbest bilgi verirseniz bu, onun ilgilerinizi, yaşam biçiminizi hatta sorunlarınızı anlamak için sizi teşvik etmesini kolaylaştırır.

İnsanlara serbest bilgiyi tanımayı, izlemeyi ve kendini açmayı öğretirken, 1970'in Baharında Sepulveda V.A. Hastahanesinde geliştirdiğim iki uygulama egzersizini kullanırım. Birinci egzersiz, keyfi bir eşle bir çift oluşturarak sadece eşin verdiği serbest bilgiyi izleme uygulamasıdır. Serbest bilgiyi tanımayı öğrenen kişi, herhangi bir serbest bilgi vermemekte veya kendini açmamaktadır. Bunun yerine sadece eşinin kendine verdiği serbest bilgiyi tanıma ve izleme süreci üzerinde odaklaşmaktadır. Rol değiştiren eşlerin yeterli sayıda egzersiz yapmasından sonra ikinci egzersize geçilir. Bunda öğrenci, eşinin vereceği

her serbest bilgi parçası karşılığında kendisini bir parça açması için yönlendirilir. Her iki eş, bir yandan daha fazla bilgi almayı teşvik ederken, bir yandan da alınan bilgi karşılığında bilgi verme becerisi üzerinde çalıştıktan sonra, sürece birarada katılmalarına izin verilir. Bu son adımdaki konuşmaya göz atılırsa, hiçbir kalıpyargı izine rastlanmayan veya iki eşin de öğrenilmiş beceriler kullanmadığı son derece canlı, sürükleyici bir tartışma görülür.

Sosyal durumlarda insanlara birbirleriyle atılgan biçimde iletişim kurmaları öğretilirken, birisi mutlaka şöyle bir önermeyle ortaya çıkar: 'Bence, insanlar arasındaki alış-veriş yapay olarak yaratabileceğiniz bir şey değildir. Ya vardır, ya yoktur. Birisiyle sistematik olarak konuşmaya çalışmak gösterişe dönüktür ve mekaniktir!' Ben genellikle böyle önceden tasarlanmış bir bakış açısına dayanan sorunların uzun ve ayrıntılı bir tartışmasına girmekten kaçınırım. Bunun yerine söz konusu durum ile Neil Armstrong'un insanlık adına attığı dev adımı izleyen yaşlı bir hanımın bir gazetecinin sorduğu soruya ilişkin yanıtı arasındaki benzerliğe dikkat çekerim. Günün birinde aya gitmeyi isteyip istemediğini soran gazeteciye yaşlı hanımın yanıtı şöyle olmuştu: 'Şayet Tanrı aya gitmemizi isteseydi, bu olayı buradan seyredebilmemizi mümkün kılan TV setlerini vermezdi.'

Aşağıdaki diyalog, atılganlık terapisi gruplarında kullandığım egzersizlerden bir uygulama örneğidir. Bunun tarzı ve içeriği flört eden daha genç kimseler için oluşturulmuşsa da, serbest bilgiyi tanıma ve bunu izleyen kendini açma becerileri her sosyal durumdaki ve yaştaki yeni boşanmış kadın ve erkekler tarafından olduğu kadar, yeni komşuları tanıma, davetlerde tanışma gibi hiçbir cinsel rol içermeyen sosyal durumlarda, aynı zamanda erkeklerin ve kadınların kendi aralarında yeni sosyal ilişkiler kurma çabasında da başarıyla kullanılmıştır.

Diyalog 3
Pete ve Jean SERBEST BİLGİ ve KENDİNİ AÇMA becerilerine ilişkin bir sosyal konuşma örneği verirler.

Bu diyalogda, Pete ile Jean, Santa Barbara'daki California Üniversitesinde hafta sonu gerçekleştirilen bir etkileşim grubuna devam eden Sacred Heart Akademisi ve Cal. Tek. öğrencilerine, serbest bilgiyi

izleme çalışmasına ilişkin bir örnek veriyorlar. Diyalog, flört eden genç insanların karşılaştığı sosyal konuşmaya ilişkin sorunlar üzerinde odaklaşıyor.

Diyaloğun geçtiği yer: Pete, Jean'i ilk defa evinden almaya gidiyor.

PETE: Merhaba Jean.

JEAN: Merhaba Pete, nasılsın?

PETE: Ben iyiyim ya sen?

JEAN: İyi vakit geçiriyorum.

PETE: Çok iyi, ben de öyle.

JEAN: Hadi çıkalım, ben hazırım.

PETE: Olur, yürüyelim. Gideceğimiz yer dört-beş blok ötede, yürürken konuşuruz.

JEAN: Peki.

PETE: Bu gün ne yaptın? Önemli bir şey oldu mu?

JEAN: Hayır, *gün boyunca sadece ders çalıştım.* (SERBEST BİLGİ) (1. Not Jean bugün heyecan verici hiçbir şey olmadığını söylüyor, 'Hayır' yanıtı geliyor. Sonra çalıştığına ilişkin serbest bilgi veriyor - bir öğrenci için olasılığı yüksek, fakat her zaman için varsayılamayacak bir davranış. Öğrenciler, ders çalışmaktan başka şeyler de yaparlar. Pete şunları da sorabilirdi: (1) Jean çalışmadığı zamanlar ne yapar, (2) son zamanlarda ne gibi heyecanlı olaylar yaşamıştır, (3) ne için çalışmaktadır ve (4) neden özellikle şu sırada çalışmaktadır.)

PETE: Ne için çalışıyorsun?

JEAN: Gelecek hafta *iki* sınavım olacak. (Okul programı hakkında SERBEST BİLGİ.)

PETE: Sınavlar hangi dersten olacak?

JEAN: Shakespeare'in edebiyatı ve üreme biyolojisi. (2. Not Pete Jean'in ifadesini iki biçimde yanıtlayabilirdi: (1) Kişisel olmayan biçimde veya (2) kişisel ilgilerine yönelik biçimde. Birincisi 'Shakespeare tiyatrosu hakkında biraz bilgi ver.' gibi bir yanıt olabilirdi. İkincisi daha kişisel yönelimli olabilirdi, bir başka deyişle 'Shakespeare'e ilgin nasıl başladı?' şeklinde olabilirdi.)

PETE: *Ben de tiyatroyu severim.* Shakespeare ile üreme, amma da bileşim! Üremeyle neden ilgilendiğini biliyorum. Shakespeare tiyatrosuyla nasıl ilgilenmeye başladın? (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: *Annem babamla tanışmadan önce bir tiyatro öğrencisiydi.* Sanırım ilgim bundan kaynaklanıyor. (Ana-baba hakında SERBEST BİLGİ).

PETE: *Benim ailemde oyunculuk yeteneği olan yok.* Annenin tiyatro oyunculuğunu bırakması konusunda ne hissettin? *Bence bütün Broadway ve Hollywood insanlarını bilen birisine bu kadar yakın olmak hoş bir şey.* (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: Devam etmesi iyi olabilirdi, *fakat şimdi olduğu gibi babamla ve benimle ilgilenmesinden hoşnutum.* (Anneyle ilgili SERBEST BİLGİ)

PETE: Bunu yaşam biçimi olarak mı savunuyorsun - ev kadınlığı, filan? *Bunun bazen bir kadın için gerçekten sıkıcı olduğunu düşünüyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: Bilmiyorum. Henüz evlenmek istemediğimi biliyorum. *Kendi başıma ne yapabileceğimi görmek istiyorum.* (Kişisel hedeflere ilişkin SERBEST BİLGİ)

PETE: *Ben de aynı şeyi hissediyorum, bir süre için bağımsız olmak.* Ne yapmayı istiyorsun, artist olmayı mı? (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: Belki. *Bu konuda başarılı olabileceksem.* Sen hangi alanla ilgileniyorsun? (Kendisiyle ilgili kuşkulara ilişkin SERBEST BİLGİ)

PETE: Bir beyin operatörü mü, yoksa tramvay şöförü mü olacağıma henüz karar vermedim.

JEAN: Aman ne komik! Bu şaka öylesine bayat ki, çoktan öldü.

PETE: *Kötü olduğunu biliyorum, fakat benim en sevdiğim şaka.* Hiç iyi fıkra dinlemiş miydin? (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: Hayır, *tek hatırlayabildiklerim fil fıkraları.* (Fıkra zevkine ilişkin SERBEST BİLGİ)

PETE: *Onlar da çok iyi.* Belki benim hiç duymadığım bazı fıkralar biliyorsundur. (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: *Ben onlar yerine senin hakkında konuşmayı tercih ederim.* Okulu bitirince ne yapacaksın? (KENDİNİ AÇMA)

PETE: Çıktığın herkesi daima böyle baştan aşağı sorgular mısın?

JEAN: Hadi söylesene. Hangi konuda çalışıyorsun?

PETE: Direnmekten vazgeçiyorum. Bunu kabul etmeliyim. Uçak mühendisliğine ilgi duyuyorum. *Savaş canavarlarından biri daha!* (Politik duyarlığa ilişkin SERBEST BİLGİ)

JEAN: O kadar da kötü değil, *fakat uçak mühendisine hiç benzemiyorsun.* (SERBEST BİLGİ)

PETE: Neye benzemeliyim?

JEAN: (Kıkırdıyarak) Daha çok bir futbol oyuncusuna benziyorsun.

PETE: *Ben de öyle düşünmüştüm.* Sen sporla ilgilenen, fakat kafası pek çalışmayan üniversite öğrencilerinden hoşlanıyorsun. (KENDİNİ AÇMA)

JEAN: Neden şikâyet ediyorsun?

PETE: Haklısın! Acaba neden şikâyet ediyorum?

Başka kişilere kendimiz hakkında özel bilgi verme, sadece sosyal konuşmalarda değil, sizinle bir başkası arasında bir çatışma çıktığı zaman da son derece etkili olan bir atılganlık becerisidir. İnsan, kendi duygularının gerçekliğini inkâr eden veya dikkate almayan kişilere dayanarak özel duyguları, endişeleri, hatta bilgi eksikliği veya kararsızlığıyla başaçıkamaz. Diğer kişilere otomobilinizi ödünç vermekten çekindiğiniz halde, bir başkasına otomobilinizi ödünç verdiğiniz zaman, bu kişi kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayamaz. Birisine otomobilinizi ödünç vermekten kaçındığınızda -kendinize dahi- itiraf edemediğiniz endişe ve rahatsızlık duygularından kurtulmak için o anda otomobilinizi ödünç veremeyeceğinize ilişkin çeşitli nedenler; istemediğiniz bir şeyi yapmamak için mükemmel bir 'neden' uydurabilirsiniz. Ortada endişelenecek bir şey olmasa bile endişelenebilirsiniz. Geçmişte otomobili ödünç verdiğiniz zaman kötü bir şey olmamıştır. Böyle bir mantık geçerli değildir. Hisleriniz mantık dışı olsa bile hâlâ sizin gerçek hislerinizdir ve saygı gösterilmelidir. Ne yazık ki kendi endişelerimize ve belirsizlik duygularımıza seyrek saygı gösteririz. Bir kimse otomobilimizi ödünç almak istediğinde endişelenmememiz gerektiği doğrultusunda akıl yürütürüz. Dürüstçe, 'Hayır herhangi birine otomobilimi ödünç verdiğim zaman çok endişeleniyorum.' demek yerine, kendimize daha kolay

kabul ettirebileceğimiz nedenler icat ederiz. Şu an vurgulamakta olduğum kendini gönüllü olarak açma davranışı tabii ki saklamamız gerektiğini varsaydığımız şeylerle ilgilidir: Hoşlanmadığımız şeyler, endişeler, cehalet, korku, v.d. Gönüllü olarak açılma davranışı, istemeden otomatik, neredeyse koşullanmış özellikler yansıtan öz-değer eksikliğini dışavurmayla karıştırılmamalıdır. Kendiniz hakkındaki olumsuz etkenleri kendi isteğinizle açmanız ve bunları kabullenmeniz, büyük bir olasılıkla manipülasyonu önleme ve kendi rahatlığınızı güvenceye almadaki en güçlü ve etkili atılganca beceridir. Şayet diğer kişiler kendi içsel benliğinizi ve endişelerinizi atılganca açmanız konusunda böyle hissetmemeniz gerektiğini veya buna hakkınız olmadığını ileri sürüyorlarsa, yanıtınız basit ve açık olur: 'Belki öyle, fakat benim hislerim de böyle.' Anılan türdeki açık ve dürüst bir davranım manipüle edilemez. Kendinizi bu şekilde açtığınız zaman, etkileşimde bulunduğunuz kişinin de aynı dürüstlükteki kişisel isteklerine göre davranması veya sizinle hiç etkileşimde bulunmaması gerekir. Bundan sonraki diyalogların birçoğunda göreceğimiz gibi, kendi isteğiyle açılmanın uygun şekilde gerçekleşmesi; manipülatif davranan eski otomobil satıcıları, tezgâhtarlar, kapıya gelen satıcılar, işadamları, teknisyenler, iş arkadaşları, patronlar, arkadaşlar, komşular, akrabalar, ana-babalar ve çocuklarımız ile başaçıkmada etkili olduğu kadar, iletişim kurma ve sohbet etme becerilerimizi de geliştirmede bir araçtır.

Buraya kadar daha çok diğer kişilerle yürüttüğümüz sözel davranışlarımıza değindim. Sistematik atılganlık uygulamalarında hedef, kendinden emin, çatışmalarda diğer kişilerle başaçıkma yetisi olan ve güvenli bir kişiyi tanıtmaktır. Başka kişiler üzerindeki atılganca etkiniz o anda gözlenebilir kaygı ipuçları verirseniz ortadan kalkar. Hepimiz bir şey söylerken bedeni başka bir şey söyleyen kişileri tanırız. Başkaları kaygılı olduğumuza ilişkin ipuçlarına parmak basamasa bile yine de durumu doğru olarak yorumlayabilir. Bir başkasıyla ilişkinizde sinirli olduğunuza ilişkin en açık ipucu, göz göze temasın kurulmamasıdır. Birisine olumlu bir sözel mesaj verirken, aynı zamanda sinirli de gözükürseniz, kişi sizin ona ne söylediğinizden çok sinirli halinize dikkat edecektir. Kaygı en azından Batı kültüründe anormal bir davranış sayıldığından ve anormal davranışla başetmede kullanılan model toksik bir durumdaki kişiyle, bir sarhoşla karşılaşıldığı zaman kullanılan model olduğundan, istediğinizi iletme şansınız azalacaktır. Nüfusun çoğunluğu,

herhangi bir anormallik işareti gösteren herhangi bir kişiyle alay edecektir. Yapılan anlaşmalara önem verilmeyecek, hemen bitirilmesi gereken ve kaygılı kişiden kurtulmaya dönük bir çıkar ilişkisi olarak değerlendirilecektir.

En sık rastlanan kaygı işareti olan göz göze temas eksikliği, öğrenilmiş bir kaçınma davranımıdır. Göz temasından kaçınmayı farkına varmadan öğreniriz. Geçmişte, çatışma durumunda göz teması kurmuşsak ve o çatışmayla iyi başaçıkamamışsak diğer kişi bizi sinirlendirmiştir. Bunu fark etmeden, kaygıyı azaltmak için koşullu bir kaçınma davranımı geliştiririz; bakışımızı bizi kaygılandıran kişiden kaçırırız ve hiç değilse geçici olarak rahatlarız. Şayet diğer kişiye bakmazsak, çok fazla kaygılanmayız. Bu kaygıdan kaçınmayı başardıktan bir süre sonra bir başkasının gözüne bakmamak bir alışkanlık haline gelir.

Kaygının yol açtığı bir davranım olduğu için göz teması eksikliğinin tedavisi basittir. Daha önceki sosyal sohbet egzersizleriyle bağlantılı olarak aşağıdaki fobik duyarsızlaştırma egzersizini kullanarak insanların gözgöze iletişim kurarken yaşadıkları kaygıdan kurtulmalarına yardımcı olurum. Bu egzersiz daima öğrencilerin birbirinden dört ilâ altı *feet* mesafede oturmalarıyla çiftler halinde yapılır: 'Ben sadece içinizden birinin eşinizin gözlerine bakmasını istiyorum ve neye baktığını söyleyip söyleyemeyeceğinizi görmek istiyorum. Ayağınıza bakıyorsa, herhalde bunu söyleyebilirsiniz Burnunuzun etrafındaki dokuz inçlik yarı çapı olan hayali bir daire içinde bakıyorsa, gözlerinin pozisyon değiştirdiğini söyleyebilirsiniz, fakat gerçekte neye baktığını söyleyemezsiniz. Şimdi her çiftten birinin eşinin burnuna, çenesine, boynuna, yakasına, göğsünün üst kısmına, belirtilen sırada bakmasını istiyorum. Bakalım eşiniz ne zaman onun gözüne bakmadığınızı söyleyebilecek. (Öğrenciler yönergeyi izler.) İçinizden herhangi biri, eşiniz gözlerini oynatırken değil, gözleri sabitken sizin gözünüze bakmadığı anı tam olarak söyleyebilir mi? Onun gözüne baktığınızdaki kaygı düzeyiniz neydi? Sıfır ile yüz arasında değişen bir 'korku termometresi' kullanın. Sıfır, çok gevşek olduğunuzu ve neredeyse uyuyacağınızı, yüz ise panik noktasına çarpacağınızı belirtir. Kaygı düzeyinizi hatırlayın ve egzersizin tümünü bitirince hissettiğiniz durumla karşılaştırın. Şimdi her ikiniz de gözlerinizi nereye söylersem oraya odaklaştırın. Dikkatinizi, eşinizin ayak parmaklarından burnuna doğru kaydırın ve aşağı yukarı on ilâ otuz saniye bedeninin farklı yerlerine bakın. Hazır mısınız: Sağ ayak - sol ayak - sağ

dizkapağı - sol diz kapağı - sağ diz kapağı - göbek deliği - sol dizkapağı - sağ baldır - sol kalça - göbek deliği - sağ dirsek - göğüs - sol omuz - göbek deliği - yaka - sol dirsek - sağ omuz - boyun - sol omuz - başın üstü - sol kulak - çene - sağ kulak - saç çizgisi - sol kulak - ağız - sağ kulak - alın - sol yanak - sağ kulak - burun - sol kulak - sağ yanak - sol kaş - burun - sağ kaş - burun köprüsü - sol göz - burun - sağ göz - sol göz - burun - alın - sağ göz - sol göz - sağ göz - her iki göz - orada bir dakika durun.'

Öğrencilerin bu egzersizleri kendi başlarına arkadaşları, eşleri veya üç hafta boyunca, haftada üç defa onlarla birlikte oturabilecek kimi bulurlarsa onunla uygulamalarını isterim. Ancak, sınıfta bu egzersiz biter bitmez aynı eşlerin sosyal sohbet egzersizinin son kısmını tekrarlarken de göz göze temas kurma uygulamasını sürdürmelerini söylerim. Kişilerin çoğu bir soruyu yanıtlarken veya sözel bir davranım sürdürürken birisinin gözlerine bakmakta zorluk çeker. Dikkatlerini odaklaştırmak zor gelir. Bu olduğunda, onlara eşlerinin burnu çevresindeki dokuz inçlik yarı çapta odaklaşmayı sürdürerek, örneğin kulaklarından birine bakmalarını öneririm. Öğrencilerin çoğu bir soruyu yanıtlarken kulaklara bakmanın daha az kaygı verici olduğunu ve düşüncelerini daha az dağıttığını belirtmektedir.

6

Büyük manipülasyoncuyla atılganca başaçıkma: Eleştiri

SİSLEME (FOGGING), NEGATİF ATILGANLIK (NEGATIVE ASSERTION) ve NEGATİF SORGULAMA (NEGATIVE INQUIRY) dediğim sözel becerileri kullanarak sistematik olarak atılgan davrandığımızda iki temel sonuç elde edilir. Birincisi ve en önemlisi - bütünlüğü olan, tamamen etkili bir insan olabilmeyi içeren terapötik hedef için - anılan becerilerin uygulanması, ister gerçek, ister hayali olsun, ister kendine yönelik olsun, ister başkasından kaynaklansın, eleştiriye gösterilen tipik olumsuz duygusal davranımımız olan kaygıyı en aza indirgeyebilir. Duygusal reaksiyonumuzdaki ve tutumumuzdaki bu içsel değişme becerilerin defalarca uygulanmasıyla ortaya çıkar; bu klinik olarak gözlenmiş bir olgudur, kuramsal bir sayıltı değildir. Anılan atılganlık becerilerinin neden sözü edilen yararlı sonuca yol açtığı, psikofizyoloji kuramı, davranışsal veya duygusal değişme ve davranış terapisi konularında farklı bütünlüğü olan bir başka kitapta ele alınabilir. 'Nedeninden bağımsız olarak, bu içsel sürecin sağladığı net sonuç, kendimizle daha barışık olmayı ve böylece kişiliğimizin hem olumlu, hem de olumsuz yanlarını daha rahat kabullenmeyi mümkün kılmasıdır. İkinci olarak, SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA tekniklerinin uygulanması, başkalarından gelen eleştiriler karşısında otomatik olarak davranmamıza, hatta bazen panik duymamıza yol açan duygusal kuklalara özgü öğrenilmiş iplerimizi kesmemizi sağlar. Manipülasyona bağlı eleştirinin uyardığı öğrenilmiş kaygı bizi, istediğimiz şeyi yapmak yerine istediğimiz şeyi savunmaya iter.

1970 baharında Sepulveda V.A Hastahanesindeyken, bir karı-kocanın, örneğin atılgan olmayan, belki durmadan söylenen eşinin manipülatif eleştirisiyle nasıl başaçıkabileceğine ilişkin bir beceriyi öğretme sorunuyla karşılaştım. Çiftlerin hemen tümünde, eleştirilen kişinin savunmaya geçerek eleştiriyi reddettiğini gözledim. Öncelikle, bu manipülatif eleştiri yer alır çünkü, örneğin söylenen kadının isteklerini gerekçelendirmesi, akılcı olması, mahkemede, hatta kilisede bunları savunması gerektiği öğretilmiştir. Psikolojik olarak mevcut kurallardan sapmaması doğrultusunda yetiştirilen bizler gibi, o da yaşamda istediği şeyleri mantıklı, geçerli nedenler ileri sürerek 'gerekçelendirmede' büyük zorluk çeker. O da, birçoğumuz gibi istediği şeyleri yapabilmek için bir nedeni olması gerektiği yönünde eğitilmiştir. Kocası onu istediği bir şeyi yapmaktan alıkoyarsa, örneğin, arkadaşlarını ziyarete gitme yerine evde dolanıp durursa, onun bu davranışları konusunda atılganca sözler söyleyemeyen kadın, atılgan olmayan, keyfi, manipülatif bir yapıya başvurarak kocası buna uymadığı için onu eleştirir. Örneğin, kocası otomobiliyle uğraşmak isterse, bunu gerekçelendirecek bir nedeni olmalıdır, yoksa yanlış yoldadır ve eleştiriye açıktır. Başkalarıyla ilişkilerde manipülatif eleştiri çok sık yer alır, çünkü büyükannemin söylediği gibi, insan gerçekten isterse, başkasında daima eleştirecek yanlış birşeyler bulur. Kendi kurduğumuz keyfi yapıyı, doğru-yanlış kurallarına ve şeylerin gerçekte nasıl olması 'gerektiğini' özetleyen ilişkiye dayatacak olursak, kolayca eleştirecek birşeyler bulabiliriz. Her birimiz, kendi manipülatif yapısını diğerinin üzerine dayatabilmekte ve dayatmaktadır da. Çoğumuz, diğer kişinin dayattığı bu yapıyı otomatik olarak kabullenme, hatta buna inanma konusunda çok iyi yetiştirilmişizdir. Atılgan olmayan bir kadın, kocasına: 'Hafta sonu boyunca sadece otomobilinle oynayıp durdun!' diyerek kocasının hoşuna gitmeyen davranışını eleştirebilir. Evlilik ilişkisine ve kocasının davranışına dayatmaya çalıştığı keyfi yapı, hafta sonu boyunca gevşemenin ve oyalanmanın bir şekilde yanlış olduğu görüşüdür. Aslında, bu keyfi doğru-yanlış yapısının, kocasının bütün bir hafta sonu gevşemesinden hoşlanıp hoşlanmamasıyla değil, kendisiyle birlikte başka bir şey yapmamış olmasıyla ilgisi vardır. Kadının başka bir şey yapmayı istemesi manipülatif değildir. Kocasının davranışını eleştirerek kendi istekleriyle başetmesi manipülatiftir ve bu durum onun atılgan olmamasından kaynaklanmaktadır. Arkadaşlarını ziyaret etme ve dışarı çıkma isteklerini gerekçelendirememektedir. Şayet

başka işler icat edip sallanan ve bu nedenle karısı tarafından otomatik olarak eleştirilen koca karısının keyfi doğru-yanlış yapısını (onun açısından gevşemek ve rahat davranmak bir şekilde 'yanlıştır') kabul ederse, bundan sapan herhangi bir davranışı söz konusu olduğunda, karısının kendisine yönelik eleştirisini de otomatik olarak doğru kabul etmelidir. Ayrıca, karısının kendisine ilişkin eleştirisini haklı bularak hatasını sineye çekmeli ve karısının eleştirdiği ne varsa bunu 'değiştirmelidir'. Hata yaptığımızda (hatalar 'yanlıştır') çoğumuza kaygılı sinirli ya da suçlu hissetmemiz öğretildiği için eleştirilen kişi, değinilen örnekteki atılgan olmayan, gevşek koca, mantığa ve tartışmaya başvurarak, hatta karısının gündelik davranışını eleştirerek (tümüyle ilgisiz olan) manipülatif eleştirinin geçersizliğini açıklamaya çalışır. Örneğin: 'Bütün bir hafta sonu sadece otomobille uğraşmadım! Dünkü öğle yemeği sırasında aklıma bile gelmedi! Bu akşam üstü ise en azından bir saatlik şekerleme yaptım. Ayrıca sen de konuşmalısın. Ben burada yokken yaptığın tek şey TV'deki o saçma sapan pembe dizileri seyretmek!' Atılganca olmayan eleştiriye karşı gösterilen bu 'konuyu kapatma' davranımı, daima -hatayı reddetme- eleştiri şeklindeki kısır-döngüyü başlatan daha fazla eleştiriler dizisine yol açar. Döngü zincirleme değişmeleri sürdürdükçe, eşlerden biri tipik olarak öfkelenerek kavga çıkarır, mekânı terkeder veya her ikisi birden olur.

Atılganca olmayan böyle bir eleştiri durumunda, ilişkinin her iki eş açısından daha az zararlı olması için, gerçek, hayali veya ima edilen hatanın savunulması ve inkâr edilmesi dışında farklı başaçıkma tarzları gereklidir. Eleştiriyle etkili, atılganca ve manipülasyondan uzak bir biçimde başaçıkabilmeyi sağlayacak bir davranış aşağıdaki önemli öğeleri içermelidir:

1. Başaçıkma davranışı, (a) davranışınız hakkında başkalarının söylediği gerçekler (durmadan otomobil ile oynadığınız) ile (b) açıkça söylenmese de başkaları tarafından 'yanlış' yolda olduğunuzu (çok fazla gevşemek 'yanlıştır') ima veya telkin eden ve gerçek davranışlarınız üzerine yapıştırılan keyfi doğru-yanlış yaftalarını birbirinden ayırt etmenizi öğretecektir.

2. Başaçıkma davranışı, davranışınızdaki bir gerçeğe ilişkin eleştirel bir yorum aldığınızda ve diğer kişi davranışınızdaki 'doğru ve yanlış'ın ne olduğunu belirtmeyip, eleştirel bir tonda bunun sadece 'yanlış' olduğunu

(hafta sonu boyunca yaptığın tek şey otomobille uğraşmak) ima ettiğinde rahatlamayı öğretecektir. Eleştiri hakkında çok fazla kaygılanmazsanız, yanlış hareket ettiğinize ilişkin imalara veya telkinlere kulak asmanız gerekmez. Sadece başkalarının davranışınız hakkında söyledikleri hakikatleri dikkate almanız yeterlidir. (Doğru, otomobilimle çok fazla uğraşıyorum.)

3. Başaçıkma davranışı, diğer kişi davranışınıza ilişkin bir gerçeği kendi keyfi yaşam yapılaştırmasına göre (hafta sonlarında otomobille bu kadar fazla haşır-neşir olmak yanlıştır) açıkça yanlış olarak yorumladığı zaman rahatlamayı öğretecektir. Eleştiri konusunda fazla endişeli olmazsanız, diğer kişinin keyfi doğru-yanlış yapısını otomatik olarak kabul etmeniz gerekmez, tersine siz o kişinin yapısını sorgulayabilir, davranışınızda ne gibi bir yanlışlık olduğunu sorabilirsiniz (Otomobil ile uğraşmamın neden yanlış olduğunu anlamıyorum!); böylece, manipülatif yapının kullanılmasını önleyerek diğer kişinin ne istediğini, örneğin, 'Bütün hafta sonu evde oturmak yerine arkadaşlarımızı görmeye gitmek isterim.' sözünü söylemesini teşvik etmek mümkün olabilir.

4. Başaçıkma davranışı, (a) başkalarının sizin hatalarınız ve yanlışlarınız konusunda söyledikleri gerçekler (yine diş macunun kapağını kapamayı unutmuşsun) ile (b) başkalarının sizin hatalarınızla yanlışlarınıza ilişkin gerçeklere yapıştırdıkları keyfi doğru-yanlış yaftaları (diş macunu tüpünün kapağını kapatmayı unutmak yanlıştır) arasında ayırım yapmanızı öğretecektir.

5. Başaçıkma davranışı hatalarınız konusunda rahatlamayı öğretecektir. Hatalar ve yanlışlar yararsız, vakit kaybettiren, her zaman olmasa bile genellikle verimsiz, aptalca ve yeniden gözden geçirilmesi gereken şeyler olsa da aslında doğru ve yanlışla hiçbir ilgileri yoktur - örneğin 'Doğru, diş macununun kapağını yine kapatmamış olmam aptallık.'

Bir ilişkinin kendimiz veya başkaları tarafından keyfi olarak yapılandırılması sonucu ortaya çıkan manipülatif eleştiriyle başaçıkabilmede yardımcı olmak üzere geliştirdiğim sistematik sözel atılganlık becerileri - SİSLEME, NEGATİF SORGULAMA ve NEGATİF ATILGANLIK- yukardaki önermelerde betimlenen başaçıkma öğelerinin tümünü içermektedir. SİSLEME'nin ayrıntılı bir incelemesiyle başlayarak, bu sözel başaçıkma becerilerinin her birini sırayla gözden geçirelim.

SİSLEME

İnsanlara diğer kişilerin manipülatif eleştirisiyle başaçıkmayı öğretirken, hiçbir eleştiriyi inkâr etmemeleri (terbiyeli davranmaları), savunucu olmamaları ve kendi eleştirileriyle karşı-saldırıya geçmemeleri konusunda uyarırım. Sepulveda V.A. hastanesindeyken, hastalara değindiğimiz farklı biçimde eleştiriyle başaçıkmayı öğretme sürecinde önce başlangıç noktası olarak, manipülatif eleştiriyi sözleriyle yanıtlarken bir 'sis-perdesi' gibi davranırlarsa daha hızlı öğrenebileceklerini anlattım. Sis perdesi bazı bakımlardan oldukça ilginçtir. Çok dayanıklıdır. Arkasını iyi göremeyiz. İçine nüfuz ettiğimizde direnç göstermez, karşı saldırıya geçmez. Üzerine fırlattığımız bir taşın sekip geri döneceği türden sert yüzeyleri yoktur, böylece taşı yerden alıp tekrar sise fırlatabiliriz. İçine doğru bir nesne atsak bile bundan etkilenmez. Kaçınılmaz olarak, bu ısrarlı, bağımsız, manipüle edilemeyen sisi değiştirmekten cayar, kendi haline bırakırız. Buna benzer şekilde, eleştirildiğiniz zaman size doğru yönlendirilen eleştirilere karşı hiçbir direnç veya sert-çarpıcı psikolojik yüzey göstermeden atılganca başaçıkabilirsiniz.

Günlük durumlarda manipülatif mantıkla, tartışmayla, suçluluk ve kaygı yaratıcı cümlelerle başaçıkarken kullanılan atılganlık becerisini betimlemede, HAKİKATLE UYUŞMAK, İLKESEL OLARAK UYUŞMAK veya FARKLI OLANLA UYUŞMAK gibi değişik etiketler de kullandım. Öte yandan, kendi klinik argo terimim olan SİSLEME'nin kalıcı bir etki yarattığı izlenmektedir. Bu terim, anılan becerinin kullanıldığı farklı durumlarda çok çeşitli biçimlerde ifade edilebilecek sözel atılganlığı betimlemeye yetmese de, (kendim de dahil olmak üzere) meslektaşlarım ve doktora öğrencilerim tarafından kullanılmaya devam ediyor.

Bu güçlü sözel atılganlık becerisini betimlemede kullanılan etiketten bağımsız olarak, söz konusu beceriyi başaçıkma aracı olarak aşağıdaki biçimlerde kullanabiliriz: (1) İnsanların bizi eleştirme amacıyla yönelttikleri ifadelerdeki herhangi bir hakikatle uyuşabiliriz (HAKİKAT İLE UYUŞMA). Örneğin, aşırı koruyucu bir anne, kızı artık onunla aynı evi paylaşmadığında dahi onu kontrol etmeyi sürdürüyorsa kızı, hastalarımdan biri olan Sally'nin yaptığı gibi annesinin eleştirisinde ima ettiği veya ileri sürdüğü yanlış davranışa karşı atılganca SİSLEME becerisini kullanabilir:

ANNE: Sally, yine geç vakte kadar eve dönmedin. Dün gece yarıma kadar sana telefon edip durdum.

SALLY: Doğru anneciğim, dün gece yine geç döndüm..

(2) İnsanların bizi eleştirmede kullandıkları ifadelerdeki herhangi olası bir gerçek ile uyuşabiliriz (FARKLILIK İLE UYUŞMA). Sally ve annesi vakasında, annesi onun yanlışını doğrudan eleştirseydi, Sally yine atılganca SİSLEME'yle karşılık verebilirdi.

ANNE: Sally, geç saatlere kadar dışarda kalırsan yine hastalanabilirsin.

SALLY: Haklı olabilirsin anneciğim. (Veya dediğin büyük bir ihtimalle doğrudur. Veya seninle aynı fikirdeyim anneciğim, bu kadar sık dışarı çıkmasam herhalde daha fazla uykumu alırım.)

(3) İnsanların bizi manipüle etmek için kulandıkları mantıki önermelerdeki genel gerçek ile uyuşabiliriz (İLKE OLARAK UYUŞMA). Sally'nin annesi vakasında, kendi yaşam kurallarını kızının yaşam biçimine dayatmaya devam ederse, Sally sözel SİSLEME ile kendini atılganca korumaya devam edebilirdi.

ANNE: Sally, iyi bir adamla tanışıp evlenmek isteyen bir genç kız için güzel görünmenin önemini bilirsin. Geç saatlere kadar bu kadar sık dışarda kalıp, yeterince uykunu almazsan iyi görünmezsin. Böyle olmasını istemezsin değil mi?

SALLY: Haklısın anneciğim. Söylediklerin doğru, gerek duyduğum zaman eve yeterince erken dönerim.

Atılganca SİSLEME'ye ilişkin şimdi verilen örneklerde, açıkça popüler olduğu görülen genç kız, annesinden bağımsız olma niyetini belirten aşağıdaki cümleleri ekledi: '... fakat, senin yerinde olsam benim için geç saatlere kadar oturup endişelenmezdim.' Veya '... fakat, ben bu konuda endişeli değilim.' Veya '... fakat, çevremde benimle çıkmak isteyen bütün bu gençler nedeniyle şu sıralar geç saatlere kadar dışarda olacağım.'

SİSLEME'ye ilişkin atılganlık becerisini öğrenmedeki ilk uygulama egzersizi olarak, öğrencilerin veya hastaların birer çift oluşturmalarını isterim. Bu çiftlerden biri SİSLEME yapar, diğeri ise eleştirel 'ev cadısı' ro-

lünü üstlenir. SİSLEME'cinin, hakikatle uyuşma, ilkeyle uyuşma veya farklı olanla uyuşma aracılığıyla eleştirildiği konudaki her şeyi kabul etmesi istenir. Öte yandan SİSLENEN'in eleştirisine, öğrencinin giysileri ve tutumları hakkında olumsuz görüş bildirerek başlaması, sonunda ise ahlaki karakterine, belki cinsel alışkanlıklarına ve akla gelebilecek herhangi bir saldırganca fanteziye kadar tırmandırması doğrultusunda yönerge verilir. Roller tersine çevrildiğinde ve bu egzersiz bittiğinde, çiftleri teker teker birey olarak ele alır, sınıftaki rol-oynama ile gerçekçi eleştiri arasındaki ayırımı silmeye çalışırım. Bunu, eleştiriden kaynaklanan kaygı davranımlarındaki azalmanın sadece egzersiz durumuyla sınırlı kalmaması için yaparım. Niyetim konusunda bilgi vermeden, öğrencilerin tekrar hızla uygulamalarının üzerinden geçmelerini sağlarım ve ciddi olarak tehdit edici fakat gerçekçi görüşlerle aniden sözlerini keserek: 'Bunu daha iyi yapabilirdin; bu çok iyi değildi; yavaş öğrenen birine benziyorsun; eşin bu işte senden daha iyi gözüküyor; belki böyle bir derse devam etmek yerine kişiliğine ilişkin derinlemesine bir analiz senin için daha yararlı olur' ve bunun gibi yorumlarda bulunurum. Öğrencinin 'Haklı olabilirsiniz' yanıtını bir alışkanlık halinde verebildiği noktada, yanıtına genellikle gem vurulmuş bir gülümseme veya en azından gözünde bir şimşek eşlik eder. Bu anda, benim için de karnımı tutarak gülmemek çok zor gelir. Çoğu kez, kontrolüm öğrencilerinkinden daha az olur ve sonunda kaygı-dolu bir egzersiz olarak başlayan şey eğlence dolu bir yaşantıya dönüşür. Ne paradoks! Biri sizi eleştirirken eğlenmek. Bu yöntemle öğrenmek tipik olarak öylesine hızlıdır ki zaman zaman biçimini değiştiririm ve dört öğrencinin birarada çalışmasını isterim -biri SİSLEYEN, biri eleştiren ve ikisi taraftar veya gözlemci. Dersin birinci kısmında, gözleyenler SİSLEYEN'i desteklerler. Dersin sonraki kısmında, öğrenci hakkında daha da saldırgan ve küçültücü sözler bulabilmesi için eleştiren kişiyi desteklemeleri gerekir. Üç eleştirenin karşısında tek bir atılgan kişi olması tabii ki hakça değildir - eleştirenler açısından!

Diyalog 4
Eleştiriyle başaçıkmada SİSLEME'nin uygulandığı bir başlangıç egzersizi

Diyaloğun geçtiği yer: Bir sınıfta, iki öğrenci SİSLEME'nin uygulamasını yapmaktadır. Eleştiri ve SİSLEME cümleleri birkaç öğrencinin uyguladığı egzersizlerinden seçilmiştir.

ELEŞTİREN: Bakıyorum her zamanki savurgan giysilerin içindesin.

ÖĞRENCİ: *Doğru.* Her zamanki gibi giyindim. (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Şu pantolon, sanki Goodwill pazarından çalınıp ütülenmeden giyilmiş gibi duruyor.

ÖĞRENCİ: *Biraz buruşuk değil mi?* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Buruşuk sıfatı bunu anlatmaya yetmez. Tam anlamıyla korkunç gözüküyor.

ÖĞRENCİ: *Haklısın. Kullanılacak gibi gözükmüyor.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Ya o gömlek! Zevksizlik örneği.

ÖĞRENCİ: *Belki haklısın. Giysiler konusundaki zevkimin en iyi özelliklerimden biri olduğu söylenemez.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Böyle giyinen birinin işleri pek iyi gitmez.

ÖĞRENCİ: *Haklısın. Bir sürü hatalarım var.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Hatalar! Buna hata mı diyorsun? Daha çok yarığa benziyor. Kişiliğin boş bir Grand Canyon vadisi gibi.

ÖĞRENCİ: *Haklı olabilirsin. Geliştirebileceğim birçok şey var.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Doğru dürüst giyinemeyen birinin bir işi yeterli düzeyde yapabileceğinden kuşku duyarım.

ÖĞRENCİ: *Doğru. Yaptığım işi geliştirebilirim.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Herhalde her hafta dolandırdığın zavallı patronundan çekini alırken hiç suçluluk duymuyorsun.

ÖĞRENCİ: *Haklısın. Hiç suçluluk duymuyorum.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Bu ne biçim söz. Suçluluk hissetmelisin!

ÖĞRENCİ: *Belki haklısın, birazcık daha suçlu hissedebilirim.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Herhalde senin gibi savurgan olmayan ve çok çalışan başka kişilerden çaldığın ücreti tasarruf etmiyorsun.

ÖĞRENCİ: *Belki haklısın. Paramı daha iyi kullanabilirim. Çok savurgan davranıyorum.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Aklın başında olsaydı ve biraz ahlâk anlayışın olsaydı, birine nasıl daha iyi giysiler alabileceğini sorardın ve böyle serseri gibi gezmezdin.

ÖĞRENCİ: *Haklısın, birine nasıl daha iyi giysiler alacağımı sorabilirdim ve kesinlikle şimdi olduğumdan daha akıllı olabilirdim.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Sana hoşuna gitmeyen şeyler söylediğimde sinirli gözüküyorsun.

ÖĞRENCİ: *Eminim sinirli gözüküyorumdur.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Sinirlenmemelisin, ben senin arkadaşınım.

ÖĞRENCİ: *Doğru, şimdi olduğu gibi sinirlenmemeliyim.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Bunları sana söyleyebilecek tek kişi herhalde benim.

ÖĞRENCİ: *Bu konuda haklısın.* (Alaycı bir vurguyla SİSLEME)

ELEŞTİREN: Alaycı konuştun.

ÖĞRENCİ: *Doğru alaycı konuştum.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Burada alaycı olmayı öğrenmek için bulunmadığını biliyorsun! SİSLEME amacıyla özellikle direniyorsun.

ÖĞRENCİ: *Haklısın. alaycı olmayı biliyorum ve herhalde yeni bir şey öğrenmeye karşı direniyorum.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Sadece geri zekâlı biri bunu yapar.

ÖĞRENCİ: *Herhalde haklısın, bu geri zekâlılığımdan kaynaklanıyor olabilir.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Bunu yapmayı hiçbir zaman öğrenemeyeceksin.

ÖĞRENCİ: *Belki haklısın. Bu konuda hiçbir zaman başarılı olmayabilirim.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Yine kulağını kaşıyorsun.

ÖĞRENCİ: *Doğru.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Sana bunu söylediğimde hemen elini çektin.

ÖĞRENCİ: *Çektim değil mi?* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Benim buna işaret etmem seni yine sinirlendirdi.

ÖĞRENCİ: *Galiba haklısın.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Ümitsiz vakasın.

ÖĞRENCİ: *Haklı olabilirsin.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Bu ne biçim bir saç biçimi? O pis hippilerin saçına benziyor.

ÖĞRENCİ: *Benziyor değil mi?* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Onlarınki kadar da pis duruyor.

ÖĞRENCİ: *Doğru. Daha temiz olabilirdi değil mi?* (SİSLEME).

ELEŞTİREN: Belki onlar gibi yaşamak istersin, hiç yıkanmadan ve sürekli sevişerek.

ÖĞRENCİ: *Söylediklerin doğru olabilir. Belki bu konu üzerinde düşünmeliyim.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Belki onların giriştiği bütün cinsel sapkınlıklar da hoşuna gidebilir!

ÖĞRENCİ: *Bu da bir görüş. Bu konuda haklı olabilirsin!* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Şu an aklıma geldiği kadarıyla, cinsel sapkınlıkları öğrenmek için mutlaka hippi topluluğuna girmesi gereken bir tip gibi görünmüyorsun. Büyük bir olasılıkla bunları zaten biliyordun.

ÖĞRENCİ: *Doğru. Cinsellik hakkında yaşam boyu çalıştım.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Evet, zaten boncuk gibi sinsi gözlerinden bunların bir kısmını uyguladığın anlaşılıyor.

ÖĞRENCİ: (Artık kulaklarına kadar sırıtarak) *Haklı olabilirsin.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Senin için neyin iyi olduğu söylendiği zaman sırıtmamalısın.

ÖĞRENCİ: *Doğru sırıtmamalıyım.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Tek yaptığın şey benimle hemfikir olduğunu belirtmek.

ÖĞRENCİ: *Haklısın.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Hiç omurgası veya kişiliği olmayan ve her şeye evet-diyen birine benziyorsun.

ÖĞRENCİ: *Öyle gözüküyorum değil mi?* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Öyle gözükmüyorsun, öylesin!

ÖĞRENCİ: *Haklı olabilirsin.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Yine aynı şeyi yapıyorsun

ÖĞRENCİ: *Haklısın, her şeye evet diyorum.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Birine 'Evet' demekten başka bir şey söyleyemezsin gibi geliyor!

ÖĞRENCİ: *Neden böyle düşündüğünü kesinlikle anlayabiliyorum.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: 'Hayır' dediğinde bunu gerçekten kasteder misin?

ÖĞRENCİ: *Belki.* (SİSLEME)

ELEŞTİREN: Bilmiyor musun?

ÖĞRENCİ: Göreceğiz değil mi?

Bu öğretim diyaloğunda görebileceğiniz gibi, SİSLEME uygulaması çeşitli sonuçlara yol açmaktadır. Birinci olarak öğrenciyi, eleştirenin söylediklerini tam olarak dikkatle dinlemeye zorlamaktadır. Örneğin eleştiren 'Şöyle diyor gibisin ...' dediğinde, 'Haklısın, öyle diyorum.' şeklinde yanıt vermektedir. Şayet eleştiren, 'Senin ... yaptığını düşünüyorum.' derse, öğrenci 'Senin .... düşündüğünü anlıyorum.' yanıtını vermektedir veya 'Neden öyle düşündüğünü anlıyorum.' demektedir. Öğrenci, ima edilene veya eleştiride neyin ima edildiğine ilişkin düşüncesine göre değil, sadece eleştirenin gerçekte ne söylediğine dikkat ederek davranımda bulunmaktadır. Öğrenciye iyi bir dinleyici olması, -zihin okumaması- söylenenleri, kendine özgü kuşkularına veya güvensizlik duygularına, bir başka deyişle hepimizin gizliden gizliye hissettiklerimize veya düşündüklerimize göre yorumlaması yerine, eleştirenin gerçekten ne söylediğine göre dinlemesi öğretilmektedir. Bunlara ek olarak, öğrenciyi olasılıklar bağlamında düşünmeye - mutlaklar, evet veya hayır, siyah veya beyaz, yüzde yüz veya sıfır olarak değil, parasıyla bahise girebilmeyi göze alacak gibi düşünmeye zorlamaktadır. Öğrenci bir işi yaparken gerçekten biraz tembel olabilir, fakat, yine de işi bitirebilir. Duştan sırıl sıklam çıkıp balıklama sınıfa atlamadıkça, saçı-başı biraz dağınık olabilir. Cinsel davranışı (veya olmaması) erotik spektrumun iki ucundaki taraflar açısından sapkın olarak betimlenebilir. Kısacası, dav-

ranış ve kişiliğinin hangi göreli bakış açısından değerlendirildiğine bağlı olarak, herhangi bir eleştirel yorumda bir hakikat payı olacağı söylenebilir.

SİSLEME burgusu sırasında veya sonrasında hiç değilse bir duyarlı öğrenci: 'Bana doğruyu söylemeyen birisiyle nasıl hemfikir olabilirim? Kendim hakkında yalan söylemeyeceğim!' der. Deneyimlerime göre bu tür sorular, ya 'doğru olmadığı' ileri sürülen bu eleştiriye ilişkin derin güvensizlik duygularından, bir başka deyişle eleştirinin kişiyi can evinden vurmuş olmasından ya da öğrencinin kendine olan genel güvensizliğinin çok fazla olması nedeniyle kendisiyle ilgili olumlu şeylere çaresizce asılma gereksinimi duymasından kaynaklanmaktadır; bunları bir iftira olarak yaşayamaz. Böyle öğrencilerle çalışırken genellikle şunları söylerim: 'Birisi, toprağın üç *feet* üstünde asılı kaldığınızı söylese ne yapardınız? Ayaklarınız sağlam bir biçimde toprağın üstünde ve gözlerinizin önünde duran bu fiziksel kanıt karşısında herhalde hiçbir şey demeden sadece kahkahalarla gülmeye başlardınız. Ancak mutlak garantisi olmayan değiştirilemez kanıtların olmadığı şeyler için ne söyleyebilirsiniz? Örneğin, biri size aptal olduğunuzu söylerse, ona ne dersiniz? Aptal değilsiniz değil mi? (Öğrenciler daima başlarını olumsuzlayan biçimde sallarlar.) O halde tebrikler! Çok şanslısınız, çünkü kendi adıma konuşacak olursam, ben çok aptalım. Bazen çok sersemce şeyler yapıyorum. Başka zamanlar parlak bir insanım, fakat çoğu zaman aptalım. Aynı zamanda neye göre aptalım? Einstein ve Oppenheimer'a göre ben bir kasaba budalasıyım. Öte yandan birçok insana göre kesinlikle bir dahi olduğumu biliyorum. Bu nedenle aptal olduğum söylendiğinde, buna hemen katılabilirim. Haklı olabilirsiniz; bazı insanlarla karşılaştırılınca, gerçekten aptalım ve kendimle karşılaştırıldığımda, bazen gerçek bir budalayım. Bu nedenle insanların her konuda benim hakkımda ne dediklerine kulak veriyor ve onlardan kuşkulanma olanağı tanıyorum. Ne de olsa haklı olabilirler, fakat yine de bu konuda kendi yargıma güveniyorum ve neye karar vermişsem onu yapıyorum. 'Bu konuyu izleyen bir öğrenci benimle şu kısa konuşmayı yaptı:

ÖĞRENCİ: Z.B. (IQ) puanınızı biliyor musunuz?

BEN: Evet.

ÖĞRENCİ: Normal'in üstünde mi, 100'ün üstünde mi?

BEN: Evet.

ÖĞRENCİ: O halde ben: 'Sizin Z.B.'nüz normalin o kadar altında ki bir moron bile sizin yerinizi alabilir.' desem bana karşı nasıl SİSLEME uygularsınız?

BEN: Basit. Şöyle derim: 'Senin böyle hissetmene şaşırmadım. Bazen beynim öylesine yavaş çalışır ki Z.B.'nü analiz eden kişinin bir yanlış yapıp yapmadığını merak ederim.'

ÖĞRENCİ: Bir başka şey deneyelim. Homo musunuz?

BEN: Sanmıyorum.

ÖĞRENCİ: Başka biçimde ifade edeyim. Eşcinsel bir yaşam mı sürdürüyorsunuz?

BEN: Hayır.

ÖĞRENCİ: O halde ben: 'Siz benim şimdiye kadar gördüğüm en homo görünümlü hocasınız. Etrafta dolaşırken kuyruk sallayıp duruyorsunuz.' dersem benimle nasıl uyuşabilirsiniz?

BEN: Yine basit. Şöyle yanıtlayabilirim. Belki haklısın. Cinsel gücümün eskisi kadar olmamasının nedeni buna bağlı olabilir. On yedi yaşındayken durmadan sevişmeyi düşünürdüm. Şimdi bunu o zamankinin yarısı kadar düşünüyorum! Hiçbir konuda mükemmel değilim. Bir başka örnek daha denemek ister misin?

SİSLEME'yi uyguladıktan sonra öğrencilerden öğretim tarzımı eleştirmelerini istediğimde kimi zaman duyduğum bir başka yorum şöyle olmaktadır: 'SİSLEME'yle ilgili eleştirime samimi olarak mı katıldınız?' Bu soruyu (umulan o ki) bir-iki fikir uyarıcı soruyla yanıtlarım: 'Bir olasılık ne derece samimidir?' veya San Diego tarafında yaşayan meslektaşım Fred Sherman'ın aynı soruya kendi derslerinde verdiği yanıtta olduğu gibi: 'Gerçekten önemli mi?' derim. Böyle bir sorunun yorumlarından biri, bu soruyu soran öğrencinin (veya herhangi bir kimsenin) mantığa ve yargınızı dışlayarak sizi manipüle edebilecek tüm diğer dışsal sistemlere çok bağımlı olduğunu gösterir. Fred, özellikle bu soruyu ona kimin sorduğunu hatırladığında, o kişinin Fred'in hocalığından memnun olabilmesi için ya 'tümüyle samimi' ya da 'tümüyle gayrisamimi' davranması gerektiğini belirtmişti. Bu hanım, onun anılan uçlar arasında ortalarda bir yerde olmasını kabul etmiyordu ya da daha cömert terimlerle ifade edilirse kabul edemiyordu. Onun mantığına göre, samimi veya gay-

risamimi olmayan birisi etkilenemezdi. Beklenebileceği gibi, gerçek olan ile hakikat olanı betimlerken olasılıklara dayanılmasından hoşlanmıyordu, çünkü bu olasılıklara göre açık ve kesin bir biçimde ona 'Hey, ben manipüle edilmem. Senin oyun düzeneğine uymam. Bundan hoşlanmıyorsan daha rahat olabileceğin birini seç' mesajı veriliyordu.

Yüzlerce kişiye daha atılgan olmayı öğretirken hiç değilse benim açımdan, sözel beceriler arasında en popüler becerinin SİSLEME olduğu açıktır. Son zamanlarda, bir dersten sonra California Teknoloji Enstitüsü tarafından kurulan ve işletilen Jet Propulsion Laboratuvarında fizikçi olarak çalışan eski öğrencilerimden birine rastladım ve bana eğlenceli bir öykü anlattı. Bu karşılaşmadan önceki gece, California Teknik Üniversitesi kampusundaki bir kısım öğrenciye sözel atılganlık becerilerine ilişkin bir giriş uygulaması yaptırmıştım. Ondan sonraki gün bu fizikçi, öğrenci asistanlardan birinin bütün sabah laboratuvarda kendisine söylenen her şeye hiçbir ayırım yapmadan SİSLEME davranımı göstererek koşturduğunu farketmiş. 'Kahve ister misin?' sorusu da dahil olmak üzere her şeyi: 'Haklı olabilirsin' diye heyecanla yanıtlayıp duruyormuş. Fizikçi, derste 'size, yere düşmüş fındıkları bulup toplamanız için bir dizi yepyeni parlak araç verildikten sonra hissettiğiniz dürtü' olarak betimlediğim bu tipik öğrenim evresini bildiğinden ve kendisi de aynı yaşantıdan geçtiğinden, bu durumdaki espriyi anlayacağımı biliyordu. Anladım ve öğrencinin SİSLEME'yi uygulayabilme amacıyla diğer ekip üyelerinden eleştiri alabilme çabasına ilişkin tasviri daha fazla dinledikçe, anlamsız bir fantazi beynimi daha fazla zorlayıp durdu. JPL, Cal. Tech.'dekilerin üstün fakültesinden ve öğrencilerinden çok özür diliyorum, fakat bu öğrenciyi öfkeli bir profesöre: 'Haklısınız, atom parçalayıcıya uzandığınızda sizi görmezlikten gelmemem gerekirdi' derken düşünmekten kendimi alıkoyamadım.

Gözlerinde şeytani bir pırıltıyla, fakat aynı zamanda yeni SİSLEME öğrencisine sempati duyarak konuşan fizikçi, farkında olmayan bu öğrencinin yanına giderek şöyle bir şey demeyi düşünmüş: 'Harry, bu sabah çok fazla SİSLEME uyguladığını farkettim. Bunu manipülatif durumlar için saklasan daha iyi olmaz mı?' Ancak, bu dürtüsünü öğrencinin durumuyla olan özdeşimi nedeniyle bastırmış. İlk kez atılgan davranabildiğinde ve diğer kişilerle daha iyi başaçıkabilmeyi öğrendiğinde kendisinin de ne kadar sevinçli olduğunu hatırlıyordu. Gösterdiği anlayışa rağmen, yeni öğrencinin 'Bunu bildiğini mi söylüyorsun?'

şeklindeki olası yanıtını duymayı ve 'Tabii. Herkes SİSLEME'yi bilir. Sen nerelerdesin?' dediği zaman öğrencinin yüzünün nasıl asılacağını görmeyi de istemişti. Yarım kalmış şeytanca esprisini takdirle karşılarken, ona şu soruyu sordum: 'Sana, 'Haklı olabilirsin. Herhalde bunu yaparken aşırıya kaçıyorum.' demeyeceğini nerden biliyordun?' Fizikçi bana bakarak şöyle bir yanıt verdi: 'Bunu düşünmem gerekirdi. Öyle söyleyebilirdi de!' ve anlaşan kişilerin tebessümüyle birbirimize baktık.

SİSLEME konusundaki, bu bir yanıyla ciddi, diğer yanıyla gırgır tartışmadaki terapötik hedefin ne olduğunun anlaşılmış olmasını ümid ederim. Bir başka deyişle, amaç, öğrencinin kendi kişisel niteliklerine, kuşkulandığı yanlarına güvensizlik hissetmeden bakabilmesini ve anlamlı bir şekilde, 'Bunda ne var? Sahip olduklarım sayesinde hâlâ yeterli biçimde başaçıkabilirim, etkili ve mutlu olabilirim.' diyebilmesini mümkün kılmak-tır. Ancàk, bu kavramı tek başına anlamak yeterli değildir. Sistematik SİSLEME uygulaması, bilişsel anlamanın veremediğini -eleştiren kişiyle hemfikir olabileceğinizi bilme olanağını- verir. Bu da kişisel eleştiri uyarıcısına gösterilen koşullu ve mideyi buran kaygının azalmasını sağlar.

NEGATİF ATILGANLIK

Hastalarıma, SİSLEME'ye dayanarak davranışlarının manipülatif eleştirisiyle nasıl başaçıkabileceklerini öğretmeye çalışırken, bu kişilerin genel olarak diğer şeylerle başaçıkma yeteneklerinin azalması nedeniyle de hata yaptıklarını açıkça gördüm. Daha atılgan olmayı başarabilmeleri ve tekrar başkalarıyla birlikte yaşayabilmeleri için bu hatalara yönelik düşmanca eleştiriler karşısında hatalarıyla çözülmeden başaçıkabilmeyi öğrenmeleri gerekiyordu. Klinik dışı ortamlarda atılgan olmayan kişilere yaşamla nasıl başaçıkabileceklerini öğretirken, günlük yaşamdaki hatalarımızla başaçıkmada çoğumuzun aynı zorluğu yaşadığını çarpıcı bir biçimde gözledim. Yeni bir öğrencinin sorduğu gibi: 'Birisi, olasılık dışı ve hiç kuşku duyulmayacak biçimde yüzde yüz hatalı ve gerçekten suçlu olduğum zaman beni eleştirirse, bununla nasıl farklı biçimde başaçıkabilirim ve hem gururumu, hem özsaygımı koruyabilirim?' Siz de bu öğrenci gibi ve bizim gibi düşünüyorsanız, yaşamdaki hatalarınızla daha gerçekçi biçimde başaçıkabilmek için hatanızla yüzleştiğinizde sözel davranışınızı ve hata yapmanın otomatik olarak suçluluğu doğurduğu eğitilmiş inancınızı değiştirmeyi öğrenmeniz gerekir.

Şayet hatalarınızla başetmede atılgan değilseniz, atılgan olmayan başka kişiler suçluluk ve kaygı hislerinizi kullanarak sizi manipüle edebilirler. Bunun için sizi, (1) hatanız nedeniyle özür dilemeye ve bunu bağışlatmaya veya (2) düşmanca eleştiren kişinin kendi engellenme duygularını saldırganca ifade edebilmesi için eline sözel bir iğneleme bohçası verecek şekilde savunmaya ve karşı eleştiri yapmaya iterek hatanızı inkâr etmeye zorlarlar. Her iki durumda da başetmeniz yetersiz kalır ve daha kötü hissedersiniz.

Yine, çocukken edindiğimiz çoğu inanç konusunda olduğu gibi, hataların yanlış olduğuna (suçlu olduğumuza) ilişkin inancımızı, sadece bunun üzerinde düşünerek değiştirebilmemiz çok zordur. Yaptığımız bir hatayla yüzleştiğimizde kendimizi başkalarının (veya kendimizin) olası eleştirilerine karşı koruyabilmek amacıyla duygusal duyarsızlaşmayı sağlamak üzere çoğumuzun önce sözel başaçıkma davranışlarında değişiklik yapması gerekir. Bir kez davranış değişimi sayesinde duygusal değişim sağlanırsa, hataya eşlik eden çocukça suçluluk inancı da otomatik olarak değişecektir. Sonuç olarak, kendiniz hakkındaki olumsuz duyguları sürdürebilmeniz bunu besleyen kendini berbat hissetme duygusu ortadan kalktığında daha zorlaşacaktır.

O halde hatalarınızla atılgan bir biçimde nasıl başaçıkabilirsiniz? En basit biçimde, sözel olarak hatalarınız ne ise ona göre başaçıkarsınız, hatalar sadece hatadır. Sistematik atılganlık terminolojisinde, kendiniz hakkında olumsuz olan şeyleri atılganca kabul edersiniz. 1970 Baharında çalıştığım Gaziler Hastanesindeki insanların kendilerine ilişkin hataları veya olumsuz yönleriyle başaçıkmayı daha hızlı öğrenebilmelerine yardımcı olma amacıyla NEGATİF ATILGANLIK adını verdiğim sözel beceriyi kullandım. Örneğin, yaptığınız bir hata nedeniyle eleştirel ve belki düşmanca bir tutumla karşılaştığınızda, hata olgusunu aşağıda belirtildiği gibi atılganca kabul edebilirsiniz. Bir iş arkadaşınızla, hafta sonunda kullanması için bir dosyayı masanızın üzerine bırakacağınız konusunda anlaştığınızı varsayalım. Pazartesi sabahı, arkadaşınız size yaklaşıp cumartesi günü dosyanın nerede olduğunu soruyor. Dosyanın cuma gecesi kilitli kaldığını ve masanın üzerine bırakmadığınızı hatırlıyorsunuz. Ne söyleyebilirsiniz? Kendinizi negatif bir atılganlıkla ifade ederek, belki 'Aman Tanrım, onu masamın üzerinde bırakmayı unuttum! Ne kadar aptalım! Beynim sulanmış olmalı! Şimdi ne yapacaksın?' gibi birşeyler söyleyeceksiniz. İş arkadaşınızın ha-

beri nasıl karşıladığına bağlı olarak bu durum, sizi eleştirmesinin zamanı geri çevirip istediği dosyayı ele geçirmesini çok az etkilediğini veya hiçbir işe yaramadığını görene kadar tekrarlanacaktır.

NEGATİF ATILGANLIK diğer alanlarda, bir kavramı, yeni bir beceriyi, yeni bir dili, iş yerinde veya sosyal bir ortamda yeni bir beceriyi öğrenirken ediminize yöneltilen geçerli bir eleştiriyle farklı bir biçimde başetmek için kullanılabilir. Bu durumların herhangi birinde, beklenenin dışında kalan bir davranışınıza işaret edildiğinde, şu şekilde atılganca başaçıkabilirsiniz:

'..... konusunda pek başarılı olamadın (eleştiri).*

'Haklısın. *O işi yaparken pek akıllıca davranmadım, değil mi?*' (NEGATİF ATILGANLIK)

Kişisel yeterliğimiz, alışkanlıklarımız veya görünümümüz eleştirel olarak değerlendirildiğinde, kendimizi negatif atılganlıkla ifade edebiliriz: 'Sis, güzel vücudu olan bir genç kıza göre çok kambur yürüyorsun.' 'Bunu ben de farkettim. Komik yürüyorum değil mi?' (NEGATİF ATILGANLIK)

veya

'Sue, saçını kesmemeliydin. Sana pek yakışmamış.' 'Yaptığım aptalcaydı anneciğim. Bunu ben de sevmedim.' (NEGATİF ATILGANLIK)

veya

'Tanrım, Connie! Bu yeni giysi içinde kuzu gibi giyinmiş bir koyuna benziyorsun.'

'*Ben de bundan endişeleniyordum. Bu yeni moda bana hiç yakışmıyor değil mi?* (NEGATİF ATILGANLIK)

Anılan atılganca beceriler fiziksel veya hukuki çatışmalarla değil, sosyal çatışmalarla başaçıkabilme amacıyla geliştirilmiştir! Birisi size eleştirel olarak: 'Otomobilinle geri geri gelirken ayağıma bastın.' derse, uygun olan davranım: 'Ne kadar aptalım!' değil, 'İşte sigorta şirketimin numarası (veya avukatımın adı).' demek olacaktır.

---

* Örnekler: ... anlamada; ... başarabilmede; ... cümlesini çevirebilmede; ... aletini kullanmada; ... yaparken Nancy'yi etkilemede.

NEGATİF ATILGANLIĞI kullanarak hatalarınıza ilişkin eleştiriyle başaçıkarken, kendinizi atılganca ifade etmede, SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA gibi diğer farklı yollara başvurup vurmayacağınız, eleştiren kişinin ne derece ısrarlı davrandığına bağlıdır. Hatalara ilişkin eleştiriye karşı kullanılan bu karışık diyalog biçimi 9.,10. ve 11. Bölümlerde verilmiştir.

İlk bakışta paradoksal gözükse de eleştiriyle atılganca başedemeyenlerimiz, iltifatlarla da başetmede yetersizdirler. Şayet eleştiriyle çok fazla başetmek zorunda kalmışsak, aldığımız bütün iltifatları bizim aleyhimize işaretlenmiş bütün eksilerden kurtulmak için bir kaçış olarak almamız beklenir. Ne yazık ki çoğumuz için durum böyle değildir. Bize bir beğeni veya iltifat yöneltildiğinde kekeleriz, birşeyler geveleriz, koyun gibi gözükür ve davranırız, içimizden şapkamızı evirip çevirmek gelir ve konuyu hemen değiştiririz. Bu başaçıkma yetersizliği tevazudan kaynaklanmaz. Bunun kökleri, davranışlarımızın gerçek yargıçlarının başkaları olduğuna ilişkin çocukça inancımızda yatar. Öte yandan düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız konusunda bağımsız olarak atılgansak, eylemlerimizin, hatta olumlu olanların nihai yargılamasını kendimize saklarız. Böyle atılganca bir tutum iltifatları ve beğenileri kabullenmeye duyulan nefreti engeller, sadece böyle bir beğeninin ne derece gerçek olduğuna ilişkin nihai yargılamanın kişinin kendisine ait olduğunu gösterir. Örneğin, giysi seçiminiz konusunda içtenlikli bir iltifat aldığınızda, siz de bunların yakıştığını hissediyorsanız, şöyle yanıtlayabilirsiniz: 'Teşekkür ederim. Ben de yakıştığını hissediyorum.' (HAKİKATLE UYUŞMA). Öte yandan, manipülatif iltifattan kuşkulanıyorsanız, şöyle yanıtlayabilirsiniz: 'Sahi mi? Anlamıyorum. Acaba giysilerimde bu kadar hoş gözükmemi sağlayan nedir?' (POZİTİF SORGULAMA; 7. Bölüme bakınız). İltifat aldığınız bir şey, davranış, başarı vs. konusunda karışık duygularınız varsa, gerçek duygularınızı açabilirsiniz; 'İltifatınızı takdir ediyorum, fakat ne derece iyi olduğu konusunda henüz bir karara varamadım.' diyebilirsiniz. Olumlu yorumlarla atılganca başaçıkarken, olumsuz olanlarla başetmede kullandığınız kelimelerden farklı kelimeler kullanabilirsiniz, fakat başaçıkmadaki temel atılganca davranış ve tutum aynıdır; bütünüyle nasıl biri olduğunuzun nihai yargıcı ancak kendiniz olabilirsiniz.

7

Önem verdiğiniz kişileri size karşı daha atılgan ve daha az manipülatif olmaları için teşvik etme

SİSLEME, size pek yakın olmayan resmi veya ticari ilişkiler içinde olduğunuz kişilerden gelen manipülatif eleştiriyle başetmede çok işe yarar. SİSLEME eleştiriye karşı duyarsızlaşmanızda ve aslında başkalarından gelen eleştiri sayısını azaltmada çok etkili bir beceridir. SİSLEME uyguladığınız kişi ile kendi aranızda hızla psikolojik bir mesafe ve sınır çizgileri oluşturur. Ancak, pasif bir beceridir ve başaçıktığınız kişinin size karşı manipülatif davranması yerine atılgan olması için -ki aslında istenen budur- teşvik edici değildir. Atılganlık, bir karı, koca, ana-baba, bir aile üyesi veya yakın bir arkadaş gibi samimi ve sık görüştüğünüz bir kişide varlığı çok aranan bir durumdur. Öteki kişinin de atılganlığı benimseme olasılığı NEGATİF SORGULAMA olarak adlandırdığım sözel becerinin kullanılmasıyla daha fazla artar. NEGATİF SORGULAMAYI kullandığınızda, SİSLEMEYİ öğrenirken olduğu gibi, sizi eleştiren kişinin yanlış bulduğu davranışlarınıza ilişkin sözlerini inkâr ederek, kendinizi savunarak veya kendi eleştirilerinizi içeren karşı-manipülasyon uygulayarak yanıtlamazsınız. Bunun yerine, manipülatif döngüyü kırmak için, kendiniz hakkındaki eleştiriyi aktif olarak daha fazla teşvik edebilir veya duygusal olmayan ve aşağıdan alan bir tavırla, eleştiren kişiyi 'yanlış' bulduğu şeylere ilişkin daha fazla bilgi vermesi için teşvik edebilirsiniz. Becerinin adından anlaşılabileceği gibi, kendiniz veya davranışınız hakkında daha fazla olumsuz şey duymak istersiniz.

NEGATİF SORGULAMA

NEGATİF SORGULAMA kavramını anlamak için eleştiriyi yanıtlamak üzere verilen iki benzer ifade arasındaki farka bakınız. Örneğin, bunların karınızın (veya duruma göre kocanızın) yönelttiği eleştiriye karşı verilen yanıtlar olduğunu varsayalım: (1) 'Anlamıyorum. Balığa gitmemde ne sakınca olabilir?' (2) 'Balığa gitmenin sakıncalı olduğu fikri de nereden çıkıyor?' Birinci cümle, atılganca ve savunucu olmayan, bir NEGATİF SORGULAMA davranımıdır. Bu, eşinize karşı eleştirel bir ifade değildir ve onu daha fazla eleştiri getirmesi ve bu özel çatışma durumuyla başaçıkmada kullandığı kendi doğru-yanlış yapısını gözden geçirmesi için teşvik etmektedir. İkinci ifade ise oldukça savunucudur, dikkati kendinizden karınıza yönlendirmektedir. İkinci ifadenin karınıza karşı alaycı ve küçümseyici bir ifade olarak yorumlanması ve çoğunlukla da bu yorumun doğru olması mümkündür. Aynı şeyi anlatıyor gibi gözüken bu iki ifade arasındaki fark çok büyüktür. Eleştiriye karşı söylenen birinci cümlede kendinize işaret etmekte ve sonuç olarak: 'Yaptığım şeyde neyin yanlış olduğuna veya neden hoşlanmadığına bir bakalım.' demektesiniz. Ayrıca, eleştiriden çekinilecek bir şey olmadığını da iletmiş olursunuz. İkinci cümlede ise eşinize (veya sizi kim eleştiriyorsa) parmağınızı çevirip: 'Kim oluyor da bana karışıyorsun?' demiş olursunuz.

Şayet, 'Balığa çıkmamda ne sakınca var?' cümlenize yanıt olarak eşiniz, balığa çıkmanın neden kötü olduğunu 'başını ağrıtır ...' veya 'kokutur ...' veya 'yorar ...' şeklinde 'mantıklı' veya 'geçerli' nedenlerle açıklarsa, hâlâ (negatif anlamda): 'Anlamıyorum. Balığa gitmenin, sonra da baş ağrısı çekmenin (veya yorulmanın veya kokmanın) ne sakıncası olabilir?' diye sorabilirsiniz. 'Seni yorar ...' gibi eleştirel cümlelere ilişkin daha fazla bilgi almak için israrla NEGATİF SORGULAMA kullandığınızda, böyle manipülatif yapılı ifadelerin kullanılmasını söndürürsünüz ve eşiniz de balığa gitmeniz konusunda duyduğu gerçek rahatsızlığı, bir başka deyişle, 'Çok yorgun olduğunda akşam dışarı çıkamıyoruz (veya sevişemiyoruz veya eğlenemiyoruz veya her neyse)' konusunu daha atılganca ifade edebilir. Davranış çatışmasına ilişkin hassas sorun böylece ortaya çıkmış olur ve her ikiniz tarafından da atılganca ele alınabilir. Korkmazsanız ve eskiden kullandığınız inkâr etme, savunma ve karşı-eleştiri davranımlarınıza geri dönüp, karınızın istekleriyle atılganca karşılaşmaktan kaçınmazsanız, sizin balığa gitmenizi, onun da istediği şeye ulaşabilmesini mümkün kılacak bir uzlaşma sağlanabilir.

Birinci NEGATİF SORGULAMA biçimindeki etkileşimin en fazla istenen sonucu eşinizin kendi keyfi doğru-yanlış yapısını incelemesi olacaktır. Bir başka deyişle, akşam üstü balığa çıkmanın veya evde oturmanın dışında kendi istediği birşeyleri yaptırtmak üzere sizi manipüle etmek için dayatmaya çalıştığı yapıyı -baş ağrıları yanlıştır, yorulmak yanlıştır, kokmak yanlıştır- yaklaşımını gözden geçirebilecektir. Varılabilecek en iyi sonuç, eşinizin ilişkiye dayattığı doğru-yanlış yapısı aracılığıyla başaçıkma yolundan vazgeçmesi ve kendi isteklerini size atılganca ifade etmeye başlamasıdır. İstediği şeyi söyleyerek atılganca davranmıyorsa, ilk NEGATİF SORGULAMA biçimindeki sözel etkileşimin net sonucu, en kötü ihtimalle eşinizin manipülatif eleştirisinin geçici olarak sönmesi, fakat bundan vazgeçmemesidir. NEGATİF SORGULAMA şeklindeki atılganlığın sonunda istenebilecek en üst noktaya ulaşılamazsa ve etkileşim sadece eşinizin eleştirilerinin sönmesiyle birlikte bir şah-mat noktasına varırsa, şah-mat'ı NEGATİF SORGULAMA'yla atılganca davranmaya teşvik ederek kırabilirsiniz. Örneğin, (negatif olarak) şöyle sorgulayabilirsiniz: 'Gerçekten anlamıyorum. Balığa gitmemi istememenin, yorgunluğa yol açması, evi kokutması veya baş ağrısı yapması dışında başka nedenleri olmalı. Yanlış olan şey nedir veya balığa çıkmamdan neden hoşlanmıyorsun?' Böyle eleştirel olmayan biçimde özendirdiğinizde, eşiniz hafta sonunda ne yapmak istediğini daha atılganca söyleyebilecek ve her iki tarafın işine yarayabilecek bir uzlaşmaya varılabilecektir.

Ne yazık ki doğru-yanlış yapısı bağlamındaki bu sık rastlanan uğraşın sonunda tartışmaya açık pek çok davranış ortaya çıkar. Terapideki karı-kocaların birbirinin tarzlarını manipüle ederek çatışmaya girdikleri diğer davranış örnekleri, giyinme alışkanlıkları, temizlik, bir işe yetişememe, çek defterini hatasız tutma, borçları zamanında ödeme, sosyal flört, ev-işlerinin bölüşülmesi, çocuklara ilişkin sorumluluk, v.s., v.s., v.s. olarak sayılabilir. Bu davranış alanlarındaki doğru-yanlış manipülasyonları, kişisel tercihlere ilişkin gerçek bir tartışmayı kolaylaştırıp, işleyebilir bir uzlaşmaya varılmasını sağlayan NEGATİF SORGULAMA'nın uygulanmasıyla söndürülebilir.

İnsanları NEGATİF SORGULAMA'nın gerisindeki savunmacı olmayan anlamı kavrayabilmeleri için eğitirken, birinci egzersiz olarak aşağıdaki genel öğretim diyaloğunu kullanırım. Bu egzersizde ben veya bir öğrencim, uygulama yaptırdığım öğrenciye kurumsal olmayan bir eleş-

tiri yöneltiriz. Söz konusu öğrenciye, eleştiri karşısında uygun NEGATİF SORGULAMA davranımları göstermesi doğrultusunda alıştırma yaptırılır. SİSLEME egzersizinde olduğu gibi, eleştiren kişi önce hepimizi en az üzecek düzeyde, hoş karşılayabileceğimiz türden, örneğin öğrencinin giyim alışkanlıkları hakkında küçültücü sözler söyler. Öğrenci, bu tür bir eleştiriyle inkâr, savunma veya saldırganca karşı-eleştiride bulunmadan NEGATİF SORGULAMA aracılığıyla başaçıkabildiğinde, eleştiren kişi, eleştirisini yavaş yavaş daha kişisel bir alan olan fiziksel görünüme, daha sonra kişisel özelliklere ve öğrencinin 'ahlâki' karakterine kaydırır. Bu standart öğretim diyaloğu on ilâ on beş dakika sürer ve bir arkadaşla birlikte sınıfta, grup terapisinde ve ev ödevlerinde, öğrencinin diyalog sırasında otomatik olarak savunmacı biçimde davranmayı bir kenara bırakmasına kadar her hafta tekrarlanır. Öğrenci, SİSLEME'de olduğu gibi, NEGATİF SORGULAMA sözel becerisini uygularken, yeni başlayanların gösterme eğiliminde oldukları alay katmama konusunda uyarılır. NEGATİF SORGULAMA sırasında başvurulan alay -gizlenmiş, ince sözel saldırganlık- eleştiren kişide sürekli eleştirme davranımı yerine alternatif saldırganca davranımlar uyandıracak ve büyük bir ihtimalle etkileşimi ve bir olasılıkla da ilişkiyi sonlandıracaktır. Hastalarımdan biri olan Sharon, grup terapisine yepyeni ve mosmor bir gözle geldi ve şu yorumu yaptı: 'Sizi dinlemeliydim. Halbuki zor yolu seçtim. Erkek arkadaşınızla alaycı bir tonda sisleme veya olumsuz sorgulama uygulamasına girişmemelisiniz!'

Diyalog 5
Eleştiriyle başaçıkmada NEGATİF SORGULAMA'yı kullanarak uygulanan bir başlangıç egzersizi

PAUL: Beth bugün iyi gözükmüyorsun.

BETH: Ne demek istiyorsun Paul?

PAUL: Bugünkü haline dikkat ettim, pek iyi gözükmüyorsun.

BETH: *Görünüşüm mü, giyiniş biçimim mi iyi gözükmüyor?* (NEGATİF SORGULAMA)

PAUL: Üzerindeki bluz pek güzel durmuyor.

BETH: *Bluzun nesi kötü görünmeme yol açıyor?* (NEGATİF SORGULAMA davranımı)

PAUL: Pek uymuyor gibi.

BETH: *Çok mu bol?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Belki.

BETH: Rengi hakkında ne düşünüyorsun, *beni komik mi gösteriyor?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Rengi pek güzel değil.

BETH: *Renginin dışında kötü olan başka bir tarafı var mı?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Hayır o kadar.

BETH: Pantolonum nasıl? *Üzerimde nasıl duruyor?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik),

PAUL: Pek güzel değil.

BETH: *Hangi açıdan kötü duruyor?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Yakışmamış.

BETH: *Rengi nasıl?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Hayır, renginde bir şey yok.

BETH: *Kesimi nasıl?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Sarkıyor.

BETH: *Başka yakışmayan bir şey var mı?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Çok fazla konuşma eğilimindesin.

BETH: Bundan ne kasdettiğini anlamaya çalışayım. Çok konuşuyorum? (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Konuyu çekiştirip, durmadan uzatıyorsun.

BETH: *Benim söylediklerimden vazgeçmediğimi mi kastediyorsun?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Evet öyle, sadece konuşuyorsun ve sana söylediklerimi kabul etmiyorsun.

BETH: Şimdi şunu anlamaya çalışayım. *Bana, seni dinlemediğimi mi söylüyorsun?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Sanki sana bir şey söylesem de, söylemesem de önem vermiyor gibi davranıyorsun.

BETH: *Galiba bana duyarsız olduğumu söylüyorsun, doğru mu?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Doğru. Duyarsızsın.

BETH: *Duyarsız olmamın dışında başka şeyler de var mı?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Evet, sanki farklı gibisin.

BETH: *Yaptıklarımda beni farklı gösteren ne?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

PAUL: Şu anda yaptıkların, şimdi tamamen farklı bir şey yapıyorsun.

BETH: *Bu konuyu biraz daha açabilir misin?* (NEGATİF SORGULANMA'yla teşvik)

PAUL: Hayır, sanmıyorum.

BETH: Bir dahaki sefer buluştuğumuzda, belki biraz daha konuşmak istersin olur mu?

PAUL: Olur.

NEGATİF SORGULAMA, bazen resmi veya yarı-yapılandırılmış ilişkilerde (özellikle diğer sözel becerilerle bağıntılı olarak) yer alan çatışmalarla uğraşırken yararlıdır. En çok, yakın olduğunuz, yapılandırılmamış eşit ilişkilerdeki kişilerle atılganca başetmenizde işe yarar: (1) Önem verdiğiniz kişlerden gelen eleştirilere duyarsızlaşmanızı sağlar, böylece onların size söylediklerini dinlemeniz mümkün olur; (2) bu kişilerden gelen manipülatif eleştiriyi söndürür, böylece düz duvara tırmanmaktan kurtulursunuz; (3) bu kişilerin sizinle ilişkilerindeki kendi doğru-yanlış yapısını kullanmalarını azaltır, ne istediklerini atılganca söylemelerini mümkün kılar, böylece, her iki tarafa da uzlaşma yapabilme olanağı sağlar.

Diyalog 6
Bobbie bir komşusunun manipülasyonuyla başaçıkabilmek için NEGATİF SORGULAMAYI kullanıyor

Zenginlerin oturduğu bir mahallede ev kadını olan ve atılgan olmayı öğrenen Bobbie, komşular arası bir çatışmayı çözmek için sadece NEGATİF SORGULAMA'yı kullandığı fevkalâde bir örnek anlatmıştır. Bobbie, kocası başarılı bir muhasebeci olarak çalışırken atılgan olmadığı ve çocuğu da olmadığı için, ayrıca sıkılmamak amacıyla, ev ve bahçe işlerinin bütün sorumluluğunu kendi üzerine almıştı. Bobbie, BOZUK PLÂK, SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIĞI öğrendikten sonra, NEGATİF SORGULAMA ile tanıştığında özellikle heyecanlanmıştı. Bu sözel beceriye ilişkin ilk uygulamadan sonraki hafta yan komşusu George ile aralarında geçen şu kısa diyaloğu aktardı. George, aylarca arka bahçesine çıplak olarak güneşlenebileceği bir yüzme havuzu yaptırmaktan söz edip durdu. Bobbie'ye bundan her söz açtığında Bobbie ona: 'Harika, bunun sayesinde fevkalâde sağlıklı bir ten rengine kavuşursun.' diyordu. Bobbie, George'un gösterdiği davranımlardan onun, belli bir nedenle duymak istediği sözlerin bunlar olmadığını hissediyordu.

Diyaloğun geçtiği yer: Bobbie komşusuyla evlerini ayıran (bedelini paylaşmış oldukları) ortak zincirleme bölme boyunca dikilmiş bazı gül dallarını budamaktadır. Komşusu George, bölmenin kendi tarafındaki kısıma doğru yürür.

GEORGE: Bu dalları kısa bir süre sonra kazıp çıkarmam gerekecek. Beş yıl önce yaptırdığımız bu bölme artık yeterli olmuyor. Buraya tuğla bir duvar ördürtmekte yarar var.

BOBBIE: Anlamıyorum. Bölmenin neresi bozulmuş?

GEORGE: Bu günlerde yıkılacak gibi gözüküyor.

BOBBIE: Bu günlerde yıkılmasına yol açabilecek şey nedir?

GEORGE: Onun arkasına diktiğin ağaçlar.

(Bobbie bölme boyunca 8 *feet* yüksekliğinde bazı dalları sarkmış olan birçok Japon çınarı dikmiştir.)

BOBBIE: Ağaçların bölmeyi yıkacağını nereden çıkarıyorsun?

GEORGE: Sallanan dallar onu tam buraya itecekler.

BOBBIE: Anlamıyorum. Dalların nesi bölmeyi devirecek?

GEORGE: (Bir süre sessiz kalır ve sonra konuyu değiştirir) Kayısı ağaçlarının nasıl budanacağını biliyor musun? Oradaki için ne dersin? Sence onu doğru budamış mıyım?

Bobbie bu etkileşim sırasında George'un onu, evlerinin arasına görüntü-önleyici tuğla bir duvarın bedelini paylaşma konusunda manipüle etmeye çalıştığının farkına vardı. Onunla ilişkisinde, Bobbie'nin George'un daha atılgan olup olmamasına aldırdığı yoktu. Yeni bir duvarın inşası için ödeme yapması 'gerektiği' konusundaki bahaneleriyle başaçıkabildiğini görmek ona yetiyordu. George'un açıkça istediğini, ortalıkta çıplak dolaşabilmesi için parasının yarısını ödeyeceği bir perdenin yapılmasını söylemesi için onu terapötik olarak teşvik etme gereğini duymuyordu. Ne de olsa, gerçekte aldırmadığı bir kişiyi daha atılgan olması için teşvik etme çabasına girseydi bile ricasına karşı sadece 'Hayır' diyecekti. En sonunda George, bir daha bu konuyu hiç açmadı.

Bu noktaya kadar, ne derece yumuşak olursa olsun, davranışınızı kontrol etme amacıyla yapılan manipülatif girişimlere karşı, BOZUK PLÂK, SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA sözel becerilerini uygulayarak atılgan olmayı öğrenme konusunu vurguladım.

Anılan becerileri uygulamanın, unutulmaması, hatta küçümsenmemesi gereken ikinci bir amacı daha vardır: Bu, bir kimse hoşumuza gitmeyen bir şey söylediğinde savunmaya geçme ve kaygılanma alışkanlıklarımızı kırma amacıdır. Hakikat olan şeylerden biri de bizi eleştiren kişilerin her zaman manipülasyon amacıyla veya kendi kişisel güvensizlik duyguları nedeniyle hareket etmedikleridir. Bu çılgın dünyada başkalarına soylu bir biçimde yardım etme dışında bir niyet taşımadan da onların davranışları veya edimleri hakkında geri bildirim sağlayanlarımız vardır. Bir yönetici, karısıyla ilişkisinde ne derece manipülatif olursa olsun, genellikle işyerinde çalışanların edimini sadece yeterli bulmadığı için onları terfi ettirip ücretlerini arttırmayı reddeder. Böyle bir durumla atılganca başaçıkarken, örneğin, bütün atılganlık becerilerinizi, özellikle de öz-duyuşa dayalı NEGATİF SORGULAMA'yı kullanarak, yöneticinizi ikiniz arasındaki iletişimin gelişebilmesi için daha fazla eleştirmesi yönünde teşvik edebilirsiniz. Bu becerilerle ona yanıltıcı olmayan çeşitli mesajlar verirsiniz: Önce ediminizi terfi edebilecek düzeye çıkarmayı amaçladığınızı belli edersiniz ikinci olarak, eleştirildiğiniz

zaman çözülmediğinizi, tersine eleştiriyi istediğinizi ve kullanabileceğinizi ifade edersiniz ve üçüncü olarak da, gelecekte size daha düzenli eleştirilere dayalı bir geribildirim vermesini sağlayarak, işinizde hedeflediğiniz üstün başarıya ulaşmanızda yardım almış olursunuz. Bu savunucu olmayan, atılgan ve güvenli yolu izleyerek zor durumlarla başaçıkabilmenin bir başka yan yararı ise sizi eleştiren kişi ile kendi aranızda hem iş, hem kişisel ilişkiler bağlamında yer alacak gelişmeler olacaktır. Bu durumlardaki kişisel (ve klinik) deneyimlerim, sizi eleştiren kişiye karşı savunmacı olmayan bir biçimde davranarak, görüşüne ilgi gösterdiğinizde, bazen çok zor olabilen olumsuz geribildirim verme işini oldukça kolaylaştırdığını gösterdi.

Diyalog 7
Terfi edebilmek için işinize yönelik eleştiriyi teşvik etme

Ücretinde nasıl artış isteyeceğini öğrenmek isteyen bir öğrenciyle aramızda geçen şu kısa diyalog, manipülatif olmayan bir eleştiriyle özduyuşa dayalı NEGATİF SORGULAMA'yı kullanarak kaygılanmadan ve savunmaya geçmeden başetme konusunda bir örnek oluşturmaktadır.

BEN: Harry, neden terfi ettirilmem için beni önermediğini sormak istiyordum.

ÖĞRENCİ: Tabii Pete. Yanıtı basit, bu terfiyi hak etmedin.

BEN: Anlamıyorum Harry. *Terfiyi hak etmeyecek ne yaptım?* (NEGATİF SORGULAMA davranımı)

ÖĞRENCİ: Birincisi, işinde yenisin. Altı aydan daha kısa bir süredir buradasın değil mi?

BEN: Doğru!

ÖĞRENCİ: Henüz işin yolunu-yordamını tümüyle öğrenecek zamanın olmadı. Kötü değilsin, ancak etkinliğin ortalamayı aşmıyor.

BEN: *Yaptığımın sadece ortalama düzeyde olmasına yol açan şey nedir?* (NEGATİF SORGULAMA davranımı)

ÖĞRENCİ: Yeni birinin genellikle yaptığı tipik hataların tümünü yapıyorsun.

BEN: *Özellikle hangi yaptığım şeyler işleri bozuyor?* (NEGATİF SORGULAMA davranımı)

ÖĞRENCİ: Birkaç şey. Örneğin, El Rincon apartman binasındaki havalandırma borularının bedeline ilişkin değerlendirme işinde olduğu gibi.

BEN: *Peki. O işte nasıl bir hata yaptım?* (NEGATİF SORGULAMA davranımı)

ÖĞRENCİ: Bedelini üçyüz papel daha az tahmin etmiştin. İşi senin hatalarından dolayı kaybetmiştik.

BEN: *Galiba sayılar konusunda, daha deneyimli kişilerden birine, hatta size danışmamış olmam aptalca oldu.* (NEGATİF ATILGANLIK)

ÖĞRENCİ: Bu konuda endişelenme. Hepimiz hata yaparız ve sen de kendi payına düşeni yapıyorsun.

BEN: *Ortalama düzeyde yaptığım ve geliştirebileceğim başka neler var?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

ÖĞRENCİ: Birkaç şey daha var.

BEN: Bunları da bileyim.

ÖĞRENCİ: İşi bitirme konusunda hâlâ biraz yavaşsın.

BEN: *Çok mu uzun zaman alıyor?* (NEGATİF SORGULAMA davranımı)

ÖĞRENCİ: Hayır. Çok uzun sürmüyor, senin deneyimine göre bakılırsa sadece ortalama bir süre tutuyor.

BEN: *Başka söyleyebileceğin bir şey var mı?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

ÖĞRENCİ: Aklıma gelen bir şey daha var. Resimleri çizerken küçük yazıları biraz daha netleştirebilirsin. Basıldıktan sonra zor okunuyor.

BEN: *Şimdiye kadar ortalama iş çıkardığımı düşündüğün şeylerin hepsi bunlar mı?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

ÖĞRENCİ: Aşağı yukarı öyle.

BEN: *Peki. Bir bakalım. İşimi yeterince dikkatli kontrol etmiyor izlenimini veriyorum değil mi?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

ÖĞRENCİ: Evet, öyle gibi.

BEN: *Daha fazla para harcanmasına yol açabilecek aptalca yanlışlar yapmamak için işi daha hızlı bitirebilirim değil mi?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

ÖĞRENCİ: Evet.

BEN: *Teslim ettiğim işin daha net olmasına dikkat edebilirim?* (NEGATİF SORGULAMA'yla teşvik)

ÖĞRENCİ: Evet öyle.

BEN: Öyleyse gelecek terfi listesinde adımın olacağı bir yer istiyorum. Bazen emin olmadığım bazı şeyler için sizin yardımınıza başvurabilirim. *İlerlemem gerektiğine göre, bunu olabildiğince hızlı yapmak istiyorum.* (NEGATİF ATILGANLIK)

ÖĞRENCİ: Tabii.

Bu noktayı aydınlatan bir başka örneği bir klinik stajyeri olarak kendi deneyimimden aktaracağım. Yeni bir terapist olduğum dönemde bütün diğer yeni terapistler gibi uzman bir kilinikçiyle hastalarla ne derece iyi (veya kötü) çalıştığım konusunda haftada bir kez tartışırdık. Bu, hastalarım için çatışmayla başaçıkmalarını sağlayacak atılganca sözel becerileri geliştirmeye başlamadan önceydi. Doktora eğitimimin çoğu deneysel öğrenme kuramı ve psikofizyoloji konusunda olduğundan, klinik danışmanlarım analitik (neo-Freudyen) bir danışman tarafından 'desteklenmemin' yararlı olacağı fikrini savundular. Hiçbir şey bilmediğim ('Kokteyl partide konuşulan Freud' dışında) bir konuda birşeyler öğrenmem gerektiği için berbat hissettiğimden, hastanın sorununu analitik yöntemle incelediğim ilk geribildirim seansında oldukça sinirli ve savunmacıydım. Ancak, hatırladığım kadarıyla, ilk seansın aşağı yukarı yarısında, hocamın bende eleştirdiği şeylerin bir kısmını anlamaya başladım. Freudyen terimlerle söylediklerini, daha tanıdık gelen şeylere - öğrenme kuramına ve davranış terapisine tercüme etmeye başladığım zaman bazı şeyler yerli yerine oturdu. O noktada, hocamın hastanın sorunu ile yaklaşımım konusundaki analizi beni büyüledi. Yaptıklarımın neden başarısız olduğunu ve seans sırasında hasta için zor gelebilecek başka neler yaptığımı düşünmesi için onu teşvik etmeye başladım. Bunu yapmamdaki amaç, onun klinik yordamalarının benim öğrenme kuramından çıkarsadığım yordamalarla uyuşup uyuşmayacağını görmekti. Ham bir şekilde, edimimi nasıl daha fazla geliştirebileceğimi anlamak ve

bana öğrettiklerini davranış hakkında o zamana kadar bildiğim şeylere bağlayabilmek için kendi edimimi NEGATİF SORGULAMA'ya tabi tutuyordum. Söylememe gerek yok, fakat o stajyerlik döneminde Neo-Freudyen klinik teknikler konusunda, profesörün diğer herhangi bir öğrencisinden daha fazla şey öğrendim! Geribildirim seanslarımız sırasında onu perişan ediyordum! Fakat o da bundan hoşnuttu ve bir defasında şöyle dedi: 'Pete, tanıdığım öğrenciler arasında birlikte çalışması en kolay olanı sensin. Öğrenme ve kökenine ilişkin yerel, folklorik, yavaş, basit, baştan çıkarıcı terapi tarzını nasıl geliştirebileceğin konularında savunmacı davranmıyorsun. Bana psikofizyoloji konusunda birşeyler bile öğrettin.' Yetkeci bir ilişki koşulunda savunucu davranmamaktan nasıl bir ders mi öğrendim? Manipülasyonla uğraşmıyorsanız, eleştiriyi teşvik etmek, sonunda takdir ve benim durumumda olduğu gibi yaşam boyu süren bir arkadaşlık kazandırır.

Başkalarının size yönelik eleştirilerini yüreklendirme fikri, hem eşit ilişkilerdeki, hem de yetkeci ilişkilerdeki iletişimin geliştirilmesine önayak olur. Yakın olduğunuz birinin -veya yakın olmayı istediğiniz birinin- sizinle etkileşimi temelde manipülatif olamayabilir. Bunun yerine söz konusu kişinin sadece pasif bir başaçıkma tarzını benimsemiş olması, atılganca şikâyet etmesini veya ilişkide değiştirmenizi istediği şeyleri ifade etmesini son derece güçleştirir. Farklılıkları çözebilecek bir dışavurma olmadan, eşit bir ilişki başarısızlığa mahkumdur. Öte yandan, ister manipülatif olsun, ister eleştirilince çabuk öfke göstermek, hatta bazen korkuyla kaçmak olsun, geçmiş davranışlarınızın da arkadaşınızdaki veya eşinizdeki pasifliğe yol açan etkenlerden biri olabileceğini dikkate alabilirsiniz veya en azından sizinle ilişkisinde eşit yok edici nitelikteki başaçıkma yolunu değiştirmesine yardımcı olmadığımı görebilirsiniz. SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA gibi sözel becerilerin uygulanması bir öğrenci olarak size, eşinizin kendini ifade etmesini teşvik etmenizi sağlayacak bir başka seçenek sunarak, yakın iletişim kurabilme yolunu açabilir. Bu sözel beceriler, yoğun egzesizlerden sonra eşinizde uyandırdığınız herhangi bir şikâyeti dikkate alma ve bununla başaçıkma yeteneğinizi de geliştirir. Öncelikle, diğer durumlarda kullanılması, eleştirildiğiniz zaman gösterdiğiniz otomatik, koşullanmış kaygı ve savunma hissini azaltır ve eşinizin eleştirisine verdiğiniz şu klasik alışılmış yanıtı kırmanızı sağlar: 'Seni daima aşağıladığımı söylerken neyi kastediyorsun? Eğer değişirsen ve kendine çeki düzen verirsen

(yapmanı istediğim şeyi yaparsan) beni bu kadar üzmezsin!' Eşinizin eleştirisine ve değişme talebine karşı böyle manipülatif ve suçlayıcı bir davranımda bulunursanız, onun pasif yolu seçmesinde ve sizinle yakın ilişki kurmaktan kaçmasında şaşılacak bir yan var mıdır? Eserdeki son diyalogların bazısında görülebileceği gibi, daha önce savunucu ve/veya manipülatif bir eşin, pasif ortağıyla öz-duyuşa bağlı yeni bir başa çıkma yolu geliştirmesine ilişkin örnekler ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Şimdi, bu kitabın ilk yarısında hedeflenen konuya: Günlük yaşamımızda, diğer kişilerin bize cömertçe sunabildikleri ortak sorunlarla atılgan biçimde başaçıkma konusuna dönelim.

8

Her gün içinde yer aldığımız ticari durumlar – paranın söz konusu olduğu yerlerde atılganca başaçıkma

Daha önceki bölümlerde sırayla her sözel becerinin sistematik uygulamasına değindim. Bu becerileri açıklama amacıyla verilen diyaloglarda diğer sözel beceriler de yer aldığı halde, her bir diyalogda atılganlık becerilerinden sadece biri diğerlerine göre daha fazla vurgulandı. Atılgan olmanızı gerektiren günlük yaşantılarda, atılganca yürütülen bir sözel etkileşim silsilesindeki sözel becerilerin gayet iyi bir şekilde birbirine bağlandığını hatırlarsanız manipülasyonla daha yeterli düzeyde başaçıkabilirsiniz. Belli bir durumda, diğer kişilerin sizi manipüle etmesi-ni önlemek ve hedefinize ulaşmak veya işleyebilir bir uzlaşma sağlamak için becerilerin birini veya hepsini kullanmayı elverişli bulabilirsiniz.

Özel olarak belirlenmiş eğitim diyaloglarının dışında, bundan sonraki bölümlerde verilen atılganca etkileşimlerin tümü, sistematik atılganlık becerilerini alanda uygulayan öğrecilerin gerçek yaşamlarından alınmıştır. Bunlar, öğrencilerin, hastaların, meslektaşların, tanıdıkların ve arkadaşların notlarından, hatıralarından, teyp kayıtlarından ve harfi harfine anlattıklarından aktarılmıştır ve gizliliği, kısalığı, netliği ve yönlendirmeyi sağlama amacıyla yeniden gözden geçirilmiştir. Diyaloglardan bir kısmı kısadır ve görebileceğiniz gibi bazı manipülasyonların seri bir şekilde nasıl söndürüldüğüne örnek teşkil etmektedir. Diğerleri oldukça uzundur ve bazı durumlarda nasıl ısrarlı olmanız gerektiğini vurgulamak için uzun haliyle bırakılmıştır. Bu diyaloglar, çeşitli durumlardaki sistematik sözel becerilerin tümünün nasıl kullanıldığına ilişkin örnekler olarak verilmiştir. Değinilen durumlar

atılganca başaçıkmanın yararlı olabileceği her olanaklı anı içermemekle birlikte, benzer durumlarda nasıl başaçıkılabileceği anlara özgü özel diyaloglar aktarılmadan da gösterilmektedir. İster kullanılmış otomobil tüccarından, ister doktorunuzdan, avukatınızdan, arkadaşlarınızdan, ister kayınvaldenizden kaynaklansın; suçluluk, kaygı veya cehaletin uyarılmasıyla yer alan manipülasyon hâlâ manipülasyondur. Hangi kaynaktan gelirse gelsin, manipülasyonla başetmedeki temel beceriler farklı kelimeler kullanılsa dahi aynıdır. Yaşadığınız çatışmanın niteliğine göre, bir beceriyi kullanmayı diğerlerine tercih etseniz de BOZUK PLÂK, SİSLEME, NEGATİF SORGULAMA ve NEGATİF ATILGANLIK gibi atılganlık becerileri genel başa çıkma becerileridir ve kullanımları sadece bazı durumlara veya belli kişilere sınırlı değildir.

Diyalog 8
Kapıya gelen satıcıyla başaçıkma

Farklı becerilerin kullanıldığı bu ilk diyalog, derste veya terapide kullandığım bir yönlendirme egzersizidir ve umarım öğrenciler anılan durumla kendi kapılarında karşılaşacak denli şanslı olurlar. Bu egzersizde, yabancı biri ön kapınıza gelir ve kendini ya: (1) Gösterdiği yaşa bağlı olarak bir İspanyol-Amerikan savaşı, I. Dünya Savaşı, II. Dünya Savaşı, Kore veya Vietnam çatışması gazisi olarak, ya (2) bütün dünyadaki özürlü çocuklar derneğinin temsilcisi olarak, ya (3) kötü durumdaki bir azınlık grubunun bir temsilcisi olarak ya da (4) burs kazanmaya çalışan bir üniversite öğrencisi olarak veya (5) sadece aşağı mahallede oturan (on dört yıllık kısa bir süre boyunca oturduğunuz evde veya dairede yaşarken bir kez bile karşılaşmadığınız) ve yakın çevredeki çocukları tüm kent-içi, kent-dışı (hatta kırsal) kirlenmeden, dumandan ve sağlıksız etkilerden uzakta bir yaz okuluna gönderme konusunda bir proje geliştiren bir komşu olarak tanıtır. Yabancı, kendini tanıttıktan sonra size çeşitli ilginç dergilere abonelik satışı yaptığını ve size yapılacak satıştan sağlanacak kârın belli bir yüzdesinin şirketi tarafından temsil ettiği değerli amaca bağışlanacağını açıklar (yukardaki 1'den 5'e doğru sıralananlara bakınız).

Diyaloğun geçtiği yer: Kapıya gelen satıcı kendini ve mallarını tanıtır ve şöyle bir cümleyle konuşmaya başlar:

SATICI: Öğrenmek ve hoş vakit geçirmek için bu dergileri almayı isteyeceğinizden eminim.

ÖĞRENCİ: Duygularınızı anlıyorum, fakat bunlarla ilgilenmiyorum.

SATICI: Bu dergileri satın alırsanız özürlü çocuklar için nasıl yararlı olacağını düşünmelisiniz.

ÖĞRENCİ: *Doğru, almalıyım, fakat ilgilenmiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Yeterli sayıda kişiye satış yapabilirsek, sözünü ettiğim çocuklar için bilimsel ve tıbbi açıdan gerçekten büyük yararı olacak.

ÖĞRENCİ: *Herhalde haklısınız, fakat ilgilenmiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Bu çocukların acı çekmesine ve yardım almamasına göz yumacağınıza inanamıyorum.

ÖĞRENCİ: *Buna inanmadığınızı görebiliyorum, fakat ilgilenmiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Bütün komşularınız imzaladı.

ÖĞRENCİ: *Bundan kuşkulanmıyorum, fakat ilgimi çekmiyor.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Bir insan, küçük ve özürlü çocuklara nasıl aldırmazlık edebilir?

ÖĞRENCİ: *Bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

SATICI: (Yeni bir yaklaşım benimseyerek) Başka bir dergiye abone misiniz?

ÖĞRENCİ: *Hiçbirini almayı düşünmüyorum.* (BOZUK PLÂK)

SATICI: Bu programda yer alan dergilerimiz sadece bunlar değil. Şayet bir kısmına zaten aboneyseniz, belki aboneliğinizi yenilerim ve zavallı çocuklar sizden yararlanabilir.

ÖĞRENCİ: Teşekkür ederim, *fakat ilgilenmiyorum.* (BOZUK PLÂK)

SATICI: Kocanız (veya karınız) evde mi, ev aletleriyle ilgili bu dergiye ilgi duyacağından eminim,

ÖĞRENCİ: *Belki ilgilenebilir, fakat ben bunu almayacağım.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Onunla konuşabilir miyim?

ÖĞRENCİ: *İlgilenmiyorum.* (BOZUK PLÂK)

SATICI: Ya çocuklarınız, onlar için güzel bir eğitim dergisi dizimiz var. Onların daha hızlı öğrenmelerini ve iyi notlar almalarını istersiniz değil mi?

ÖĞRENCİ: *Bu doğru, isterim, fakat herhangi bir dergi almak istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Kendi çocuklarınız için bile az da olsa ilgi göstermeyeceksiniz değil mi?

ÖĞRENCİ: *Haklısınız. İlgilenmeyeceğim.* (SİSLEME)

SATICI: Diğer komşularınızın sizin gibi olmadıklarına memnunum.

ÖĞRENCİ: *Eminim öylesinizdir.* (SİSLEME)

Öğrencileri ticari ilişkilerle başetme konusunda yönlendirirken, çoğu satıcıyla veya anlamsız sözleriyle uğraşmamak için kapıyı yüzüne kapattıklarını söyler. Bu öğrencilere, böyle önemli olmayan durumlarla atılganca başedebilmenin, başka kişilerle olan daha anlamlı çatışmalarla sistematik olarak atılganca başaçıkmaya hazırlanırken güvenli, düşük riskli, bir gerçek yaşam yöntemi olduğunu belirtirim. Bu, gerçek koşu yarışına ısınmak amacıyla koşu güzergâhında koşmaya benzer. Öğrenme sürecinde onları bu tür yüzleşmelerden kaçınmamaya zorlarım. Bu konuda yeterli hale geldiklerinde ve anılan uygulamalar sayesinde kendilerini atılganca ifade ederken rahat hissettikleri zaman, şayet isterlerse kapıyı satıcının yüzüne kapayabilirler.

Şimdi, bir müşterinin kusurlu bir mala ödediği parayı geri almak için büyük bir mağazanın yöneticisiyle atılganca yürüttüğü bir gerçek yaşam diyaloğuna bakalım.

Diyalog 9
Anne, yapım hatası olan bir çift çizmeyi büyük bir mağazaya geri götürür

Çekici bir genç kadın olan Anne, tatil mevsimi sırasında özellikle birçok davete giderken kullanmak üzere, ilk kez dizine kadar uzanan bir çift çizme almıştı. İlk akşam yemeği davetinin ortalarına doğru, sol çizmesinin topuğu düştü. Bu hata onu çileden çıkarmış ve bu işe yaramaz mala ödemiş olduğu parayı geri almaya yemin etmişti.

Diyaloğun geçtiği yer: Anne, iki gün sonra ayakkabı kısmında görevli bir satıcıya doğru yürür.

SATICI: Size yardım edebilir miyim?

ANNE: *Belki,* fakat ben ayakkabı kısmının yöneticisiyle konuşmayı tercih ederim. (SİSLEME)

SATICI: Şu anda kendisi meşgul. Bir şikâyetiniz mi var?

ANNE: *Meşgul olduğundan eminim, fakat yine de onunla konuşmak istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI:: (Bir dakika duralar) Sizinle görüşmesi için çağırmaya çalışırım.

ANNE: İyi, *onu görmek istiyorum.* (BOZUK PLÂK) (Satıcı birkaç dakikalığına tezgâhın arkasındaki kapıda kaybolur ve sonra tekrar ortaya çıkarak Anne ile konuşur.)

SATICI: Bir dakika sonra sizinle görüşecek.

ANNE: (Saatine bakar) *Teşekkür ederim.* (Beş dakika geçer. Anne tekrar satıcının yanına giderek konuşur.)

ANNE: Yöneticinin adı nedir?

SATICI: (Telâşlanır) Ah! adı Bay Simon.

ANNE: Bay Simon'a hâlâ onunla konuşmak istediğimi söylemenizi rica ederim. *Benimle şimdi görüşmezse, ne zaman konuşabileceğimizi veya ne zaman müdürüyle görüşebileceğimi bilmek istiyorum.* (BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

SATICI: (Hızla tezgâhın arkasındaki odada kaybolur. Birkaç dakika sonra arkasında Bay Simon'la tekrar gözükür. Bay Simon Anne'e doğru gelerek konuşur.)

YÖNETİCİ: (Gülümseyerek) Sizin için ne yapabilirim?

ANNE: (Yöneticiye hatalı çizmeleri göstererek) Geçen hafta sizden almış olduğum bu çizmelerin parasının geri ödenmesini istiyorum. Bunlar hatalı. Topuğu, ilk kullandığım gün düştü.

YÖNETİCİ: (Çizmeleri inceleyerek) Evet. Daha önce bu çizme grubundaki hiçbir malda böyle bir şey olmadı. (Bir olasılığa göre: 'Bu hale getirecek ne yaptınız?' sorusunu ima eder.)

ANNE: *Daha önce böyle bir şeyin olmadığından eminim, fakat şimdi oldu. Aslında sattığınız diğer çizmeler beni ilgilendirmez. Beni sadece bu çizmeler ilgilendiriyor ve paramın geri verilmesini istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: (Çizmeleri kutusuna koyarken) Para ödemeden önce hatalı olan şeylerin tamir edilip edilmeyeceğini görmek isteriz. Bunları tamircimize gönderelim, bakalım ne yapabilecek?

ANNE: *Paramı iade etmeden önce bunların tamir edilip edilmeyeceğini görmek isteyeceğinizden eminim, fakat onların tamir edilmesi beni ilgilendirmiyor. Paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bozuk mal karşılığı parayı geri ödemek bizim politikamıza ters düşer.

ANNE: *Sizin politikanızın öyle olduğundan eminim, fakat bu çizmeleri kabul edemem. Paranın hesabıma geri ödenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: (Anne'e merakla bakar) Bunları sadece bir defa mı giydiğinizi söylediniz?

ANNE: Evet ve *paramı geri istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bunlarla dans ettiniz mi?

ANNE: Anlamıyorum. *Bu çizmelerle dans etmek çizmelere nasıl zarar verebilir?* (NEGATİF SORGULAMA)

YÖNETİCİ: Bazı insanlar dansederken çizmelerine zarar verir.

ANNE: *Bunun doğru olduğundan eminim, fakat bu çizmeler dans edemeyecek kadar dayanıksız mı yapılmış? (*SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

YÖNETİCİ: Hayır... Onlarla dans edebilmeniz gerekir.

ANNE: *Bunu söylediğinize çok sevindim. Bu, çizmelerin işe yaramadığı konusunda haklı olduğumu gösteriyor. Ben de paramı geri istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bunları sizin için mükemmel bir şekilde tamir ettirebileceğimizden emin olabilirsiniz.

ANNE: *Bu şekilde hissettiğinizden eminim, fakat, bir mal için bu kadar yüksek ödeme yaparsam ve o da hatalı çıkarsa, bunu hiçbir şekilde kabul edemem. Hesabıma paramın tamamının geri yatırılmasını istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bunu yapamayız.

ANNE: *Gerçekten böyle hissettiğinizden eminim, fakat paranın yerine tamir edilmiş çizmeleri değil, paramı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bakalım bu konuda ne yapabilirim. (Oradan gider. Anne önce saatine, sonra çevresine bakınır. Arkasında, dikişi sökülmüş bir çizme tutan bir kadın ile birkaç *feet* yana kayarak oturmuş samur kürklü yaşlıca bir kadın daha vardır. Anne, her iki kadının da yöneticiyle olan konuşmasını izlediklerini farkedince, biraz aptal ve ezilmiş hisseder. Kürk mantosu olan daha yaşlı kadın öne doğru eğilerek yumuşak bir sesle: 'Silâhlarına sarıl şekerim. Adamın istediği şeyi almasına izin verme.' deyince bu hissi hemen kaybolur. Birkaç dakika sonra, yönetici tekrar belirir ve Anne'e doğru yürüyerek onunla konuşur.)

YÖNETİCİ: Bunu uygun görmediğinizin farkındayım, fakat demin tamircimizle konuştum. Dükkânı Wilshire mahallesindedir. Bunları şimdi ona götürürseniz, hemen tamir edecek. Bizim yerimize siz götürürseniz, size bir haftalık bekleme süresi kazandıracak.

ANNE: *Bunu anlıyorum fakat çizmelerin tamiri beni hiç ilgilendirmiyor. Sadece paranın tam olarak hesabıma ödenmesini kabul edebilirim.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Fakat, parayı geri veremiyoruz. İmalâtçı böyle bir yolla paranın geri ödenmesini kabul etmez.

ANNE: *İmalâtçının paranın geri verilmesini kabul etmeyeceğinden eminim, fakat imalâtçının ödemeyi yapıp yapmaması beni ilgilendirmez. Ben ödemeyi sizin yapmanızı istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Ancak, sorun da bu ya. İmalâtçı bizim masrafımızı karşılamazsa size paranızı geri veremem.

ANNE: *İmalâtçıyla bir sorununuz olduğundan eminim. Ancak bu benim değil, sizin sorununuz. Ben, fabrikayla olan sorunlarınızla il-*

gilenmiyorum. Ben sadece sizin paramın tamamını geri ödemenizi istiyorum. (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Fakat, paranızı geri ödersek para kaybedeceğiz.

ANNE: *Para kaybedeceğinizden kuşkum yok, fakat bu beni hiç ilgilendirmez. Ben sadece paranın tamamının hesabıma ödenmesiyle ilgileniyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Para ödemesi yapamam. Bu konuda yetkili değilim.

ANNE: *Size inanıyorum. O halde ödemeyi yapabilecek müdürünüzün adını istiyorum.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA).

YÖNETİCİ: (Sessiz kalır)

ANNE: Bana ismini verecek misiniz, yoksa başkasından mı alayım. (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YÖNETİCİ: Bakayım ne yapabilirim. (Yönetici, bir dakikalığına tezgâhın arkasındaki stok odasında kaybolur, yeniden ortaya çıkar ve Anne ile konuşur.)

YÖNETİCİ: Bunu her zaman uygulamıyoruz, fakat bana ödeme fişinizi verirseniz, Muhasebeye çizmelerin parasının geri ödenmesi için makbuz yollarım.

ANNE: Teşekkür ederim. (Arkasında duran ve elinde bir başka çift hatalı çizme tutan genç kadına doğru dönerek gülümser.)

Anne atılgan olmayı öğrendiğinde, atılganlık sınıfına düzenli olarak kaydını yaptırmış bir öğrenci veya terapi gören bir hasta değil, atılgan olmayan bir meslektaştı. Bu becerileri ve tutumları yemek sırasında veya sosyal toplantılarda yaptığımız tartışmalardan parça parça öğrendi ve bunları aylarca süren bir dönem boyunca uyguladı. Anne, tuhaf bir şekilde, yeni öğrencilerin çoğuna daha uygun gelen uygulama seanslarındaki alıştırmalara katılmadan tüm sözel beceriler alanında kendi çabasıyla çok ustalaştı. Satış yöneticisiyle arasında geçen bu özel etkileşime ilişkin anlattıkları, Anne'in zamanla diğer kişilerle daha atılgan ilişkiler kurmayı öğrendiği birçok başarılı yaşantıdan ilkiydi. Diğer birçok öğrencide olduğu gibi, Anne de önemli bir kişilik değişimi geçirdi; daha ısrarlı ve eleştiriye karşı çok daha az duyarlı hale geldi, hatalarıyla daha iyi başaçıkabilme yeteneği geliştirdi, diğer

kişilerle olan sorunlar ve çatışmalar hakkında daha az kaygılı oldu (kaçarak başaçıkmada azalma) ve kendine yakın olan kişilere karşı çok daha az öfke ve saldırganlık göstermeye başladı (kavga ederek başaçıkmada azalma). Son zamanlarda ona atılganca davranmayı öğrenme deneyimleri içinde en fazla değer verdiği şeyin ne olduğunu sorduğumda, kazandığı içsel pozitif duygusal değişimleri gözden geçirerek kendine ve diğer kişilere karşı gösterdiği tutumdaki değişmeyi ve başkalarının manipülasyonunu farkederek bununla başedebilmesine bağladığı genel özgüven artışını vurguladı.

Şimdi madalyonun öbür yüzüne, haklı şikâyeti olan bir müşteriyle atılganca başaçıkan bir çalışanın durumuna bakalım.

Diyalog 10
Andy hatalı bir malın teslim edildiği öfkeli bir müşteriyle başaçıkar

Andy, büyük bir mağazanın servis ofisinde çalışmaktadır. Akşamüstü geç saatlerde servis görevlileri dışarda çalışırken ve patronu da iş nedeniyle başka yerdeyken, genellikle ofiste tek başına işi yürütmektedir. Diğer birçok kişi gibi Andy de kızgın müşterilerin şikâyetleriyle başetmede zorlanıyordu. Bazen telefon mesajlarına, hatta masasında çalan telefon sesine aldırmayacak derecede sinirli oluyordu. Aşağıdaki diyalog, işyerinde telefonla konuşurken gerçekleştirdiği sistematik atılganlık uygulamasını anlattığı diyalogdur.

Diyaloğun geçtiği yer: Andy masasında oturmaktadır, telefon çalar ve bir alet teslimine ilişkin şikâyette bulunan bir müşteriyle karşılaşır.

ANDY: Servis bölümü, buyrun.

MÜŞTERİ: Ben Bayan Grandiose'yim. Bu akşam üzeri yeni buzdolabımı teslim ettiniz, çalışmıyor. Hemen şimdi birinin buraya gelip buzdolabını tamir etmesini ya da başka bir buzdolabı getirmesini istiyorum.

ANDY: *Size gerçekten yardım etmek isterdim,* fakat bütün servis ekibi şu an randevu nedeniyle dışarda, sanırım buzdolabınıza yarına kadar bakamayız. (KENDİNİ AÇMA)

MÜŞTERİ: Bu beni gerçekten delirtir. Ben sizlerden buzdolabı ısmarladığım zaman, satıcı buzdolabını sabah tam zamanında getireceğine söz vermişti. Böylece alet akşam yemeği davetime yetişecekti. Önce, öğleden sonra üçte teslim ediyorsunuz ve şimdi de çalışmıyor.

ANDY: *Böyle bir şey insanı çok kızdırır. Ben de sizin yerinizde olsam kızardım.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

MÜŞTERİ: Buraya birini yollamanız gerekir. Bunun zamanında getirileceğine dair söz vermişlerdi ve akşam yemeği davetim için zamanında çalıştıracaklardı.

ANDY: Zamanında teslime söz verip, sonra bu sözü yerine getirememek *bizim açımızdan açıkça rezalet. Bu çok aptalca oldu.* (NEGATİF SORGULAMA)

MÜŞTERİ: Tamir edilmesi için birini buraya göndermelisiniz.

ANDY: *Hanımefendi, size gerçekten yardım etmek isterdim, fakat günün bu saatinde burada benden başka kimse yok.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MÜŞTERİ: Siz gelebilir misiniz?

ANDY: Ben servis görevlisi değilim, *tamir işlerinden anlamam.* Fişe takılı olduğundan emin misiniz? (KENDİNİ AÇMA)

MÜŞTERİ: Evet, bunu zaten kontrol etmiştim.

ANDY: Hiç çalışmıyor mu? Ses de mi gelmiyor?

MÜŞTERİ: Tık demiyor.

ANDY: *O zaman size ne söyleyeceğimi bilmiyorum.* Teslim eden kişi bunu çalıştırmadı mı? (KENDİNİ AÇMA)

MÜŞTERİ: Duvara dayarken oynadılar. Şimdi içine yiyecek koyarken kontrol ettim, ölü gibi.

ANDY: *Size yardım etmek isterdim, fakat yarın sabaha kadar yapabileceğim bir şey yok.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MÜŞTERİ: İş yürütme biçiminiz böyle olmamalı. İnsanlar size nasıl güvenebilir?

ANDY: *Kesinlikle öyle! Bu sefer gerçekten gaf yaptık.* Ne yapabileceğimi söyleyeyim. *Yarın ilk iş olarak bizzat kendim servis ekibinin sizi görmesini sağlayacağım.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

MÜŞTERİ: Bu akşam birini yollayamaz mısınız?

ANDY: *Size gerçekten yardım etmek isterdim, fakat akşam geç olduğu için bu konuda bir şey yapamam. Yarın sabah ilk iş olarak ben kendim bu konuyla ilgileneceğim.* (KENDİNİ AÇMA, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

MÜŞTERİ: Galiba sizin üstünüzdeki kişiyle konuşacağım.

ANDY: *Bu iyi bir fikir,* kendisi şu anda burada değil. (SİSLEME)

MÜŞTERİ: Ona nerede ulaşabilirim?

ANDY: *Bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

MÜŞTERİ: Servis ekibinin yarın ne zaman geleceğini telefon edip haber verir misiniz?

ANDY: *Bunu bizzat kendim haber vereceğim veya yarın sabah dokuzdan önce beni arayabilirsiniz.* (İŞEYEBİLİR UZLAŞMA)

MÜŞTERİ: Kimi isteyeceğim?

ANDY: Sadece servis ofisindeki Andy diyebilirsiniz.

Öfkeli bir müşteriyi geçmişte olduğu gibi koparmadan başarılı bir şekilde idare ettikten sonra Andy artık çok az atılganlık terapisine gereksinim duyduğunu hissetti ve ben de bunu kabul ettim. Andy, müşteriyle etkileşimde bütün diyalog boyunca biraz sinirli olduğunu ve sonunda bu tür durumlarla başaçıkıp çıkamayacağını, bir yandan da rahat davranıp davranamayacağını merak ettiğini belirtti. Ona, çoğu öğrencinin atılganlık alanındaki ilk başarılarında biraz sinirli hissetmeyi sürdürdüklerini, çünkü o zamana kadar geçmişlerinde başarısızlığın yer aldığını ve gerçek durumun dışında ne kadar egzersiz yaparlarsa yapsınlar hâlâ bir miktar güçlükle karşılaşma beklentisi içinde olduklarına ilişkin teminat verdim. İnsanlararası çatışmalarda başarılı yüzleşmelerin tekrarlanmasıyla felâket olacağına ilişkin beklentiler ve kaygı ortadan kalkmaktadır. Tahmin edilebileceği gibi, Andy müşterilerle başaçıkmada bundan sonra hiçbir sinirlilik belirtisine değinmedi.

Şimdi, bir müşterinin telefonda dükkândaki görevlilerle ve sonra da dükkân sahibiyle istediği şeyi elde etmek için atılganca başaçıkmasını gerektiren başka bir duruma bakalım.

Diyalog 11
Bay ve Bayan Heath bir mobilya mağazasının kaçak sahibiyle atılganca başaçıkarlar.

Mark Heath'in karısı Edith, hoşuna giden bir kanepeyi altı ayı aşan yorucu bir arayıştan sonra satın aldı. İlkönceleri seçtiği kanepeden çok hoşnuttu, fakat sadece sekiz aylık kısa bir kullanımdan sonra yastıkların simlerinin ayrılmaya başladığını görünce dehşete kapıldı. Bu hatayı hemen kanepeyi satın aldığı dükkâna bildirdi. Yastıkları alıp tamir ettiler ve geri getirdiler. Tamir işinden altı ay sonra, aynı simler tekrar sökülmeye başladı. Edith yeniden mobilya mağazasını aradı ve sahibinin sekreterine yastık kumaşının yenilenmesini, yamalanmış bir işi kabul etmeyeceğini söyledi. Edith'e mağaza sahibinin bir alışveriş işi için kent dışında olduğu, fabrikadaki görevlinin yastıkları alıp, gerekeni yapacağı bildirildi. Fabrika temsilcisiyle görüşüp özellikle yenilenme işleminin dışında hiçbir şeyi kabul etmeyeceğini vurgulamasına rağmen, iki hafta sonra mobilya mağazasından telefon eden sekreterin yastıkların yine tamir edilmiş olduğunu söylemesi onu şaşırttı. Sekretere döşemelik kumaşı yenilenen yastıklardan başka bir şeyin yeterli olmayacağını tekrar söylediği halde, sekreter bu konuda bir şey yapamayacağını belirtti. Fabrika, imalâtçının ilk kumaşı garanti edememesi nedeniyle yastıkları sadece tamir edebiliyordu. Edith fabrikanın sorunlarıyla ilgilenmediğini, sadece mobilya mağazasında ne yapılacağıyla ilgilendiğini ifade etti. Tamir edilen yastıklar dükkânda alıkonabilirdi. Kente döndükten sonra dükkân sahibinin kendisini veya kocasını aramasını istedi.

İlk diyaloğun geçtiği yer: Dükkân sahibi Bay Grimson işyerinden Mark'ı arar.

MARK: Bay Grimson kanapem hakkında size bilgi verdiler mi?

MAĞAZA SAHİBİ: Evet. Yastıklarınızın ofiste, yanımda durduklarını ve gelip almanız için hazır olduklarını haber vermek için sizi arıyorum.

MARK: Demek ki onların kumaşını yenilediniz.

MAĞAZA SAHİBİ: Hayır. Buna gerek olmadı. Fabrikadaki teknisyenler sorunu gözden geçirip, köşelerin altındaki naylon-lateks desteğiyle bu işin halledilebileceğine karar verdiler. Yepyeni duruyorlar.

MARK: *Fabrika teknisyenlerinin öyle düşündüklerinden eminim, fakat ben öyle düşünmüyorum.* Sizin adamlarınız, altı ay önce yastıkların düzgün tamir edildiğini söylemişlerdi ve bu doğru çıkmadı. *Bundan sonraki altı ay içinde parçalanırlarsa ne yapacağımı bilemem.* Köşelerindeki kumaş neredeyse şimdiden aşındı. *Bu yastıkların tekrar yeni kumaşla kaplanmasını istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Bay Heath, Size söz veriyorum, yastıklar bozulmayacak.

MARK: *Buna inandığınızdan eminim Bay Grimson, fakat ben inanmıyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA).

MAĞAZA SAHİBİ: Ama fabrika açısından sorun var. Kumaşı yeniden değiştirmeyi kabul etmiyorlar.

MARK: Bay Grimson, *fabrikayla bir sorunum olduğunu sanmıyorum. Sizinle bir sorunum olduğunu düşünüyorum ve fabrikayla sizin aranızdaki sorun da beni ilgilendirmiyor. Ben sadece yastıklarımın yenilenmesini istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Bu sorunun nasıl çözülebileceğini düşüneyim, sizi ararım.

MARK: Ne zaman ararsınız?

MAĞAZA SAHİBİ: Fabrikadakilerle cuma günü öğle yemeği yiyeceğim. Ya o akşam üstü ya da pazartesi ararım.

MARK: Tamam. Telefonunuzu bekleyeceğim.

İkinci diyaloğun geçtiği yer: Sonraki hafta çarşamba günü Mark, mağaza sahibinden telefon gelmediği için onu arar.

MARK: Bay Grimson. *Yastıklarımın kumaşı henüz yenilenmedi mi?* (BOZUK PLÂK).

MAĞAZA SAHİBİ: Geçen cuma fabrikadakilerle görüşemedim.

MARK: *Anlamıyorum.* Fabrikanın bütün bu olup bitenle ne ilgisi var? (KENDİNİ AÇMA)

MAĞAZA SAHİBİ: Fabrikayla sizin için pazarlık yapmaya çalışıyorum ve bu konuda elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım.

MARK: Bay Grimson, *fabrikayla girişeceğiniz herhangi bir pazarlık beni gerçekten ilgilendirmiyor.* Ben kanapeyi fabrikadan değil, sizden aldım. Yastıkların yenilenmesi için istediğiniz her düzenlemeyi yapabilirsiniz. *Ben onların tamir edilmesini değil, sadece yenilenmesini istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Bu cuma için fabrika yöneticisiyle bir toplantı ayarladım ve işleri yoluna koymak için biraz daha zamana gereksinimim var.

MARK: Yastıkların yenilenmesini sağlayacak mısınız? (BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Size yepyeni bir kanepe almaya çalışacağım.

MARK: *Çok iyisiniz* Bay Grimson, fakat gerçekten yeni bir kanepe olması gerekmiyor. *Ben sadece yastıklarımın yenilenmesini istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK).

MAĞAZA SAHİBİ: Önce ben kendi yapmak istediğimi deneyeyim. Memnun kalacağınızdan eminim. Bu arada, kanapenizi kullanmak için yastıklarınızı neden almıyorsunuz?

MARK: *Memnun kalacağımdan eminim,* fakat bu arada yastıklar yenileninceye kadar sizde kalsın. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Bana ne yapabileceğimi düşünmek için bir-iki hafta daha verin.

MARK: Peki. *İki hafta içinde sizden bir haber alamazsam, sizi tekrar ararım.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

MAĞAZA SAHİBİ: Sizi daha önce arayacağıma eminim.

MARK: *Herhangi bir nedenle aramazsanız, size telefon ederim, böylece bu sorunu çözmek için görüşürüz.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

MAĞAZA SAHİBİ: Güzel. Elimden geleni yapacağım.

MARK: *Yapacağınızdan eminim.* (SİSLEME)

Üçüncü diyaloğun geçtiği yer: Mark Bay Grimson'u iki hafta sonra arar.

MARK: Bay Grimson, iki haftadır sizden bir haber alamadım. *Yastıklar yenilendi mi?* (BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Fabrika yöneticisiyle bir toplantı yaptık, bu konuda bir şey yapamayacaklar. Ben elimden gelen her şeyi denedim.

MARK: Bay Grimson, *elinizden geleni yaptığınıza eminim, fakat ben aslında fabrikanın ne yapıp yapamayacağıyla ilgilenmiyorum. Ben sadece sizin yapacağınız şeyle ilgileniyorum. Ben o yastıkların yenilenmesini istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: (Birkaç dakika sessiz durur.)

MARK: Bay Grimson. Orada mısınız? Ses mi kesildi?

MAĞAZA SAHİBİ: Sadece düşünüyordum. Buna başka bir çözüm getirebilirim. Birkaç gün daha verin, ne yapabileceğimi düşüneyim.

MARK: *Bunu çözmek için başka bir yol bulunabileceğinden eminim,* fakat bunu çözemezseniz, *ben yine de yastıklarımın yenilenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: (Sesinden rahatsızlığını belli ederek) Bay Heath, Sizin için yapabileceğim her şeyi deneyeceğim. Lütfen biraz daha sabırlı olun.

MARK: *Ne zaman telefon edebilirsiniz?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

MAĞAZA SAHİBİ: Cuma günü sizi arayacağıma söz veriyorum.

MARK: Peki, o zaman aramanızı bekleyeceğim.

Dördüncü diyaloğun geçtiği yer: Mark Bay Grimson'un ofisini cuma günü öğleden sonra saat üçte arar. Sekreter Bay Grimson'un ofis dışında olduğu haberini verir. Mark sekretere Bay Grimson ile o akşam görüşmek istediğini, akşam üstü kendisini evinden arayabileceğini söyler. Saat dört kırkbeşte Bay Grimson telefon eder.

MAĞAZA SAHİBİ: (Neşeli bir sesle) Bay Heath, bazı günler insana yetmiyor.

MARK: *Ne söylediğinizi anlamıyorum Bay Grimson.* (KENDİNİ AÇMA)

MAĞAZA SAHİBİ: (Biraz utanarak) Bazen her şeyi tamamlayabilmek için günün saatlerinin bana yetmediğini söylemek istemiştim.

MARK: *Bu doğru. Benim boş bir günüm olsaydı, size verirdim, fakat böyle bir günüm yok.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

MAĞAZA SAHİBİ: (Donuk bir ses tonuyla) Evet, sizin kanapeyle ilgili olarak şunu yapmak istiyorum. Gelecek ayın birinde getirtilmek üzere bir başka kanape ısmarladım. O gün evinize bir kamyon göndereceğim, ve yeni kanapeyi sizinkiyle değiştireceğim.

MARK: *Çok iyisiniz Bay Grimson,* fakat bu gerçekten gerekmiyor. *Benim tek istediğim şey yastıklarımın yenilenmesi.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MAĞAZA SAHİBİ: Hayır, ben böyle yapmak istiyorum. O kanapeyle ilgili yeterince sorun yaşadınız ve fabrika malın hatalı olduğunu kabul ediyor. Müşterinin memnun kalması işimizin varlık nedeni olduğu için, bedelini biz karşılayacağız.

MARK: *Neden sadece yastıkları değiş-tokuş etmiyoruz? Bu bana göre iyi bir çözüm olur.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

MAĞAZA SAHİBİ: Bu bir işe yaramaz. Yün boyalı takımlar tam uymayacaktır.

MARK: Peki. Ayın birinden birkaç gün önce haber bekleyeceğim. Böylece gelen malı almak üzere evde biri hazır bulunur.

MAĞAZA SAHİBİ: Yöneticinin belli bir tarih saptamak üzere sizi kişisel olarak aramasını sağlayacağım. Bu arada kanape ne durumda? Yastıklar yepyeni duruyor. Kanape de öyle mi?

MARK: Evet. Yastık simlerinin dışında kanape yepyeni gözüküyor.

MAĞAZA SAHİBİ: Eski kanapenizi sunuş yerinde sadece model olarak kullanacağım ve işler yoluna girecek.

MARK: Teşekkür ederim Bay Grimson. Bu işi yoluna koymanızı takdirle karşılıyorum.

MAĞAZA SAHİBİ: Bir şey değil, böyle olduğu için üzgünüm. Lütfen karınızı yeni mobilya kumaşlarını görmesi için buraya yollayınız, onları beğeneceğinden eminim.

MARK: Ona bundan söz edeceğim.

Mark, mağaza sahibinin izlediği kurnaz işletme taktiğiyle uğraşırken çok güç duygusal anlar yaşadı. Buna göre, Mark'ın sorunu mağaza sahibinden değil, imalâtçıdan kaynaklanıyordu. Bay Grimson Mark'ın isteğini yüzde yüz destekliyordu ve uğraşması çok zor bir düşman olan,

fabrikadaki o burnu büyük SOB'lere karşı Mark için yeri göğü inletiyordu. Mark açısından fabrikayla ilgilenmediğini, sadece mağaza sahibinin sorun hakkında ne yapacağıyla ilgilendiğini söylemek zordu. Aslında bunu ilk kez söylerken zorlandı. Sonra, artık hiç rahatsız olmadı.

Mark, dükkân sahibiyle başarılı bir şekilde başaçıktıktan ve sorunu istediği gibi çözdükten sonra, çatışma sırasında kendi atılganlığından ve istediği şeyi dükkan sahibine ısrarlı bir şekilde defalarca söylemesinden başka dayanacak bir şeyi olmadığını kavradı. Mark'ın hukuki bir dayanağı yoktu. Bay Grimson'ı iyi mal satmaya zorlaması için bir manivela olarak kullanabileceği sosyal veya iş bağlantılı tehdit olanakları yoktu. Şayet dükkân sahibini olan bitenle ilgili olarak suçlu hissettirmeye çalışsa, büyük bir olasılıkla bu manipülasyon uzmanıyla pek başaçıkamayacaktı. Mark sadece atılganca davranarak mağaza sahibinin sattığı maldaki hatayı düzeltmesini bekleyebilirdi. Şayet mağaza sahibi ısrarlı bir şekilde reddetseydi, Mark'ın yapabileceği daha fazla bir şey yoktu. Israrlı biçimde atılgan olmak başarıyı garantilemez, fakat Mark'ın ve diğer öğrencilerin keşfettiği gibi, ticaret yaşamındaki insanların çoğunun da başetme dağarcıklarında sadece birkaç numara vardır. Bu numaralarla atılganca başaçıktıktan sonra bir uzlaşmaya varılır.

Bundan sonraki diyalogda yine bakış açısını değiştireceğiz ve bir sekreterin işinin gereği olarak, kızgın veya manipülatif kişilerle nasıl başaçıktığını göreceğiz.

Diyalog 12
Dorothy kamu görevinde halkla başaçıkar

Dorothy, kamuya ilişkin çeşitli hukuki işlemlerin gerçekleştirildiği bir kamu görevi ofisinde çalışan bir sekreterdir. Dorothy işyerindeki başka birçok kadınla, kamu görevini ve ofise gelen insanların sorunlarını dinleme işini sırayla paylaşmaktadır. Atılganlık terapisine başlayıncaya kadar Dorothy mümkün olduğu kadar halka hizmet vermekten kaçınıyordu. 'Her zaman sinirli hissediyordum ve insanlara istedikleri hizmeti veremediğimde ne diyeceğimi bilemiyordum.' diye anlatıyordu. Dorothy haftalar boyunca yerine getiremediği isteklerle başaçıkmada sistematik atılganlık uygulamaları yaptı. Aşağıdaki diyalog, bu dönemde yer alan çeşitli istek ve şikâyetlerle başaçıkmasına ilişkin kısa bir konuşmadır.

Diyaloğun geçtiği yer: İki çift kendisine doğru ilerlerken Dorothy müracaat masasının arkasında ayakta durmaktadır.

DOROTHY: (Otuzlarında gösteren bir erkek ve bir kadından oluşan ilk çifte bakarak) Günaydın, sizin için ne yapabilirim?

İLK ADAM: Parmak izimin alınmasını ve bu belgenin noter tarafından imzalanmasını isitiyorum.

DOROTHY: Noter şimdi dördüncü katta bulunuyor, 407 numaralı odada. Burada parmak izi alınmıyor. Ya Üçüncü Sokaktaki şerifin ofisine gideceksiniz ya da park yerinin karşısındaki polis karakoluna gitmeniz gerekecek.

İLK ADAM: Lobideki yönerge bu odayı gösteriyor.

DOROTHY: *Haklısınız. Aptalca düzenlenmiş değil mi? Noter dört ay önce taşındı ve yönergeyi hâlâ değiştirmediler. Şimdiye kadar değiştirmiş olmaları gerekirdi.* (SİSLEME ve OLUMSUZ ATILGANLIK)

BİRİNCİ KADIN: Neden bu konuda bir şey yapmıyorsunuz?

DOROTHY: *Keşke yapabilseydik. Haber gönderiyoruz, fakat işaret hâlâ aynı. Bu konuda ne yapacağımı bilemiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

BİRİNCİ KADIN: Gülünç. Bu konuda mutlaka yapılabilecek bir şey vardır.

DOROTHY: *Mutlaka yapılması gereken şeyler vardır, fakat ben ne olduğunu bilmiyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BİRİNCİ KADIN: Ödediğimiz bütün vergiler nedeniyle ülkenin hiç değilse bize doğru bilgi vermesi gerekir.

DOROTHY: *Haklısınız. Gaf yaptık.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BİRİNCİ ADAM: Burada parmak izlerimin alınabileceğini söylemişlerdi.

DOROTHY: *Söylenmiş olduğundan eminim,* fakat parmak izi almıyoruz; hiçbir zaman da almadık. (SİSLEME)

BİRİNCİ ADAM: Bu ofisten biriyle telefonda görüştüğümde parmak izlerinin alındığını söyledi.

DOROTHY: Kimle konuştunuz? Onu bulabilirim.

BİRİNCİ ADAM: Bilmiyorum, fakat bu ofisten biriyle konuştum.

DOROTHY: Eğer konuştuysanız *gerçekten gaf yapmışız demektir. Benim başıma böyle bir şey gelirse daima rahatsızlık duyarım.* (NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BİRİNCİ KADIN: İlçe ofisleri işi her zaman berbat ederler.

DOROTHY: *Sizin nasıl hissettiğinizi tamamen anlıyorum. Bazen gerçekten öyle gözüküyor değil mi?* (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

(Birinci çift oradan ayrılır. Dorothy, yaşlıca bir erkek ile kadından oluşan ikinci çifte döner).

DOROTHY: Şimdi sizin için ne yapabilirim?

İKİNCİ KADIN: Biz veraset formlarından istiyoruz.

DOROTHY: *Bunlar hakkında hiçbir şey bilmiyorum.* Daha önce hiç kimse bunlardan istemedi. Bir bakayım. (Telefonu açar, numaraları çevirir, patronuna durumu anlatır, yanıtını dinler, sonra yine ikinci çifte döner) Bizim veraset formlarıyla hiçbir ilgimiz yok. Devlet ofisine gitmeniz gerekiyor. Yeri Los Angeles merkezinde. Size adresi ve telefon numarasını yazayım. (KENDİNİ AÇMA)

İKİNCİ ADAM: Lobideki görevli veraset formlarını bu odadan alabileceğimizi söyledi.

DOROTHY: *Eminim onları buradan alabileceğinizi düşünmüştür.* (SİSLEME)

İKİNCİ ADAM: İşaretlerinizin doğru-düzgün olmasını isterdim.

DOROTHY: *Haklısınız. Ben de aynı şeyi isterim.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

İKİNCİ KADIN: Birisi ona, insanları olmayacak yerlere koşturmaması gerektiğini söylemeli.

DOROTHY: *Öğle yemeği saatinde ona veraset formlarının bizde olmadığını memnuniyetle söylerim.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

İKİNCİ KADIN: O formları alamazsak ne kadar para kaybedeceğimizi biliyor musunuz?

DOROTHY: *Hayır bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

İKİNCİ KADIN: Oldukça fazla olduğunu söyleyebilirim.

DOROTHY: *Eminim öyledir.* (SİSLEME)

İKİNCİ KADIN: Bizi şehrin merkezine yollamak yerine gereksinim duyduğumuz bu formları neden burada bulundurmuyorsunuz?

DOROTHY: *Bilmiyorum.* Galiba, onlar devlet formları, burası ise bir ilçe ofisi. (KENDİNİ AÇMA)

İKİNCİ KADIN: Bence devlet görevlileri olarak böyle önemli bir iş için birarada olmalısınız.

DOROTHY: Şehrin merkezine kadar bütün o yolculuğu yapma zorunluğu nedeniyle *neler hissettiğinizi anlayabiliyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

İKİNCİ KADIN: O kadar gençsiniz ki bütün çektiğimiz zorlukları anlamanız çok güç. Bizim yaşımıza gelinceye kadar bekleyin, sonra ne olduğunu görürsünüz.

DOROTHY: *Belki haklısınız. Daha yaşlanınca nasıl hissedeceğimi kesinlikle bilmiyorum.* Sizin için yapabileceğim başka herhangi bir şey var mı? (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

İKİNCİ ADAM: (İkinci kadını tezgâhtan çekiştirerek) Hayır, teşekkür ederiz. Hepsi bu kadar.

Dorothy'nin karşılayamayacağı beklentilerle başaçıkmadaki atılganlığı için bir yorum yapmıyorum. O kendisi adına konuştu!

Şimdi, atılganca davranarak, verdiğiniz paranın karşılığını almak istediğiniz en kolay durumlardan birine; otomobilinizin bir garaj teknisyeni tarafından tamir edildiği duruma bakalım.

Diyalog 13
Arnold otomobilinin frenlerini tamir ettirir

Arnold ucuz bir yabancı otomobil satın aldı ve bin millik bir kullanımdan sonra dört tekerleğin de kenarlarından yağ sızdırdığını farketti. Otomobilini satıcıya geri götürerek servis temsilcisiyle görüştü. Kendisine sorunun fren pistonlarından kaynaklandığı ve tamir edileceği söylendi. Arnold otomobilini alıp birkaç gün kullandıktan sonra, frene her basışında yüksek sesle gıcırdadığını duyunca sinirlendi.

Diyaloğun geçtiği yer: Arnold satış yerine geri gider ve servis temsilcisiyle görüşür.

ARNOLD: Birkaç gün önce burada garanti süresi dolmayan frenlerim tamir edilmişti fakat hâlâ kötü gıcırdıyorlar. Ben bu sesi duymak istemiyorum.

TEMSİLCİ: Bu konuda yapabileceğimiz bir şey yok. Otomobilinizdekiler standart fren ve hepsi bu sesi çıkarıyor.

ARNOLD: *Bütün standart frenlerin böyle gıcırdadığından eminim,* fakat bu otomobili satın aldığım zaman frenlerden gıcırdama sesi gelmiyordu ve *şimdi de bu sesi çıkarmalarını istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

TEMSİLCİ: Bu konuda bir şey yapamayız.

ARNOLD: Servis yöneticisinin ismi ne ve onu nerede bulabilirim?

TEMSİLCİ: Kendisi oradaki ofiste çalışıyor.

ARNOLD: *Adı ne?* (BOZUK PLÂK)

TEMSİLCİ: Gerhard Braun.

(Arnold Bay Braun'un ofisine doğru yürür, bir başka müşterinin şikâyetiyle ilgilendiğini görür ve diğer müşteri gidinceye kadar sessizce bekler.

YÖNETİCİ: Buyrun oturun. Sizin için ne yapabilirim?

ARNOLD: (Hâlâ ayakta durarak, yöneticiye bakar ve sakin bir sesle konuşur) Benim frenlerimin tamir edilemeyeceği hakkında servis temsilcinizin anlattığı bu hikâye nedir? Otomobilimi size getirdiğim zaman frenler gıcırdamıyordu şimdi ise gıcırdıyorlar.

YÖNETİCİ: İşlem kağıtları yanınızda mı?

ARNOLD: (İstediklerini uzatarak) Evet ve *frenlerimdeki gıcırdamanın durdurulmasını istiyorum.* (BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Burada dört tekerleğin hepsinde fren silindirlerinin yağ sızdırdığı yazılı. Bunları tamir ettik. Durum şöyle. Teknisyen herhalde fren pabucunda biraz fren yağı tesbit etti ve frenlerin daha iyi tutması için bunu değiştirdi. Böyle yapması gerekmiyordu, fakat müşterilerimizin iyiliği için tamir ettiğimiz her otomobilin tamamen güvenli olmasını isteriz. Bunlar için sizden ödeme yapmanızı istemedik. Bedavadan yepyeni bir fren seti sahibi oldunuz.

ARNOLD: *Söylediğinizin doğru olduğundan eminim,* fakat ben bu otomobili aldığım zaman frenler gıcırdamıyordu. Tamirden sonra ise gıcırdayıp duruyorlar. *Otomobilimde gıcırtı yapmayan frenler istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Onlar fabrikanın bozuk frenleri değiştirmek üzere bize verdiği frenlerdir. Orijinallerinden çok daha iyi frenlerdir. Daha sert ve daha dayanıklıdırlar, bu nedenle biraz gıcırdama yapabilirler.

ARNOLD: Samimi olarak söyleyeyim, *sizin fabrikayla olan alışverişinize ilişkin sorunlarınız beni ilgilendirmiyor. Daha iyi olabilirler, fakat ben otomobilimde gıcırdamayan fren istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA, SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Ama bunlar size bedava verdiğimiz yepyeni frenler. Böyle yapmak zorunda değildik. Size karşı iyi niyetimizi göstermek amacıyla frenleri değiştirdik. Bizim açımızdan sadece müşterimizin trafikteki emniyeti önemlidir.

ARNOLD: *Çok düşüncelisiniz, fakat ben otomobilimde gıcırdayan frenler istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Ama, otomobilinize orijinal frenleri geri koyarsak bunlar yenilerin yarısı kadar bile dayanmaz.

ARNOLD: *Bunlar herhalde daha uzun dayanır, fakat açıkcası otomobilime ne tür yeni fren pabuçları koyduğunuzdan çok, kullanırken gıcırdamamaları önemli.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

YÖNETİCİ: (Birkaç dakika dudaklarını ısırarak, yüzünde düşünceli ve endişeli bir ifadeyle konuşmadan kalır). Bu akşam üstü saat beşte gelip almak üzere otomobilinizi bende bırakabilir misiniz?

ARNOLD: *Frenleri gıcırdamayacak biçimde ayarlayacak mısınız?* (BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bu akşam üstü otomobili bende bırakırsanız, frenleri tamir ettiririm.

ARNOLD: Bu çok makbule geçer, teşekkür ederim.

Arnold bu etkileşimde tamir teknisyenlerinin ve garaj yöneticilerinin adı çıkmış inatçılığının (büyük bir olasılıkla yapay olarak yaratılan ve müşterilerin çoğunun atılgan olmayışları nedeniyle desteklenen) bir mit

olduğunu keşfetti. Servis temsilcisinin tamirlerin neden kabul edilemeyeceğine ilişkin stoklanmış birkaç manipülatif yanıtı olduğunu, yöneticinin ise daha da az yanıtı olduğunu gördü. Bu diyaloğa göre, tamircilerle başaçıkma yaşantısı pek fazla bir şey gerektirmeyen, çok kolay bir iş gibi gözükebilir. Yeni eğitime başlayanları daha atılgan olmaları için yetiştirirken, otomobillerindeki birşeyler fabrika veya teknisyen tarafından berbat edilmişse bunu bir şans olarak değerlendiririm. Öğrencileri böyle bir güçlükle başaçıkmaları için göndermek, onlara verebileceğim en anlamlı ve en kolay ev ödevlerinden biridir. Bazılarının haftalarca hedeflerine asılması gerekse bile, bu ticari ilişkiler alanında hiçbir öğrenci başarısızlık dile getirmemiştir. Belki beceriksizce çalışan Detroit devlerine, atılganlık değirmeni için tutarlı biçimde kolay tahıl sağladıklarından bir miktar teşekkür borçluyum!

Bundan sonraki diyalogda, davranışınıza ilişkin büyük bir manipülasyonla başaçıkarken atılganlığın haftalarca veya en azından günlerce sürdüğü biraz daha gayret ve yetenek gerektiren bir ticari durum örneği göreceksiniz.

Diyalog 14
Jack kullanılmış otomobil satıcısından 1800 doları geri alır

Jack, geçinmek için aynı zamanda fizyoterapist olarak da çalışan yarı-zamanlı bir öğrencidir. Mesleğinde doyumsuzdur. Derecesini alabilmek ve başka mesleki beceriler öğrenmek için derslere devam etmektedir. Jack'in eski otomobili sonunda iflas eder ve bir hurda yerine çekilmek zorunda kalır. Jack eski otomobilinin parçalara ayrılacağının bir an meselesi olduğunu bildiğinden, iki yıldır maaşının bir bölümünü biriktirerek yeni bir otomobil almaya hazırlanmıştır. Nihayet, eski otomobilinin bozulmasından sonraki gün hemen kullanılmış bir otomobil satın almıştı. Jack, bankada parası olduğu için 1800 dolarlık ödeme tutarını çekle kapatmıştı. 'Yeni' otomobilini aldığının ertesi günü otomatik aktarma parçası yağ akıtmaya başladı. Jack otomobili satıcıya geri götürdü ve satıcı da bozuk parçayı tamir ettireceğini söyledi. Ancak, iki gün sonra otomobilini tamirciden geri aldığında, aktarma parçası tekrar yağ akıtmaya başladı. Bu konuda bana danıştığı zaman, daha fazla tamir isteme, bir başka otomobil alma veya parasını geri talep etme seçenekleri üzerinde ayrıntılı olarak tartıştık ve söz konusu sorunla nasıl

atılganca başaçıkabileceğini konuştuk. Ertesi gün satıcıya giderken yolda teklemeye başlayan otomobili çalıştırmak çok zor oldu ve sonunda itilmesi gerekti. Jack satıcının işyerine giderken, parasını geri istemeye ve bu kullanılmış otomobil satıcısından başka hiçbir alışveriş yapmak istemediğine karar verdi.

1. Gün: Diyaloğun geçtiği yer: Jack satış ofisine doğru yürür ve otomobili kendisine satan satıcıyla konuşur.

JACK: Bay Kirtz. Bana sattığınız o otomobil bir hurda yığınından ibaret. Paramı geri istiyorum.

SATICI: Sorun nedir oğlum? Cuma günü anlaştığımızı sanıyordum.

JACK: *Doğru. Ben de öyle sanmıştım,* fakat dün aktarım parçası yine yağ akıtmaya başladı ve şimdi bu otomobil benim eski otomobilimden daha kötü durumda. *Paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Aktarma dükkanıyla bizim bir ilgimiz yok. Bu konuda gidip onlarla konuşman gerekir.

JACK: *Öyle düşündüğünüzden eminim,* fakat ödememi aktarma dükkanına değil size yaptım. Benim onlarla bir ilişkim yok. *Paramı geri istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Bu anlamsız. Tabii ki onlarla görüşmen gerekir. Otomobilini onlara götürdün değil mi?

JACK: *Götürdüm değil mi? İşi tümüyle size bırakma konusunda ısrarlı davranmak yerine onu oraya elimle götürmem aptalcaydı değil mi?* (NEGATİF ATILGANLIK)

SATICI: Hayır öyle yapmak gerekiyordu. Bu işlerin nasıl olduğunu sana açıklayayım. Yapacağımızı söylediğimiz şeyi biz yaptık! Seninle bizim aramızda bir sorun yok! Biz o dükkânla da bir alışveriş içinde değiliz! Senin sorunun onlarla. Aktarma konusunu gidip onlarla görüş. Biz burada bir şey yapamayız. Bizim olanaklarımız yok. Seni oraya bu nedenle yolladık.

JACK: *Benim aktarma dükkanına gitmemi istemenizi gayet iyi anlıyorum,* fakat ben bunu yapmayacağım. Benim onlarla bir sorunum yok. Benim sorunum sizinle ve *paramın geri ödenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Şayet bu kadar sinirliysen şimdi onlara telefon edip senin için onlarla konuşurum.

JACK: Bay Kirtz, dükkâna telefon etmek istiyorsanız hemen arayın, fakat onları benim için değil, kendiniz için aramış olursunuz. *Otomobili onlara götürüp bıraktığımı ve geri aldığımı kabul ediyorum, fakat onlarla bir işim yok.* Otomobil konusunda ne yapacağınız beni ilgilendirmiyor. *Sadece paramın geri ödenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: (Jack'e serinkanlı bir bakış yönelterek) Sattığımız bir otomobilin sorumluluğunu kabul etmeyeceğimizden korkuyorsan bunu unut! Aktarma işinin tamir edilmesini sağlarız!

JACK: *Bay Kirtz, böyle düşündüğünüzden eminim,* fakat bunu söylediğiniz halde tamir olmadı. Açıkçası bundan sonra *söylediğinize inanmıyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

SATICI: Durum böyle değil oğlum. Senin otomobilinin hemen tamir edilmesi için bu kadar uğraştım. Dükkânda iyi tamir edilmemişse bu benim hatam değil. Bana bunu söylemeye hakkın yok. Yine de otomobilini yaptırırız.

JACK: *Gerçekten böyle düşündüğünüzden eminim, Bay Kirtz, fakat hâlâ söylediğinize inanmıyorum ve paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Tutumun böyleyse yapabileceğim bir şey yok.

JACK: *Bu doğru olabilir, fakat hâlâ paramı geri istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Sana paranı geri veremem. Evraklar Sacramento'da işlendi. Hukuki evrakı değiştiremeyiz. Bu senin otomobilin. Sana kaydedildi. Bu konuda bir şey yapamayız.

JACK: *Gerçekten öyle hissettiğinize eminim, fakat şunu yapacağız. Siz ve ben paramı geri verebilmesi için buranın patronuyla konuşacağız.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

SATICI: Smitty'nin bugün buralarda olup olmadığını bilmiyorum.

JACK: *Olabilir,* fakat paramı geri almak için tekerlekleri döndürmeye başlamazsanız, *onu görme konusunda ısrar edeceğim.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Telefon edip bakacağım. (Telefonu alır, numarayı çevirir, birisiyle görüşür ve sonra Jack ile konuşur). Yarından önce gelmeyecek.

JACK: Peki. Onu yarın ne zaman görebiliriz?

SATICI: Genellikle buraya sabah dokuzda gelir.

JACK: Siz dokuz buçukta burada olur musunuz?

SATICI: Tabii, ben bütün gün buradayım.

JACK: İyi, Smitty buraya geldiğinde onunla konuşmanızı rica ediyorum. Saat dokuz buçukta üçümüzün biraraya gelmemizi istediğimi iletin. Olur mu?

SATICI: Bence olur.

JACK: İyi. Bu arada otomobilin anahtarları burada.

SATICI: Otomobilinin anahtarlarını bırakman gerekmiyor.

JACK: *Nasıl düşündüğünüzü anlıyorum,* fakat otomobilimi orada yolunuzu kapatacak biçimde bıraktım, herhalde oradan çekmek istersiniz. (KENDİNİ AÇMA)

SATICI: Otomobili al, ulaşım için gerekli. Yarın bu işi çözeriz.

JACK: Doğru, fakat otomobili burada bırakacağım. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

SATICI: Nasıl istersen, fakat yolda bırak.

JACK: Otomobili size geri veriyorum. Nereye isterseniz park edebilirsiniz. (KENDİNİ AÇMA)

SATICI: (Bir yanıt vermez: Jack'e sessizce ve sert bir biçimde bakar ve sonra masasındaki anahtarlara göz atar, parmaklarından biriyle kaldırır.)

JACK: Yarın dokuz buçukta görüşürüz. (Gider)

O akşam üstü kullanılmış otomobil parkından ayrıldıktan kısa bir süre sonra Jack bankasına telefon ederek çek hesabından yapılan ödemenin durdurulmasını istedi. Kendisine, banka hesabından 1800 dolarlık ödemenin yapılmış olduğu ve ödemeyi durdurma talebinin yerine getirilemeyeceği bildirildi. Ancak Jack atılganca davranmaya ve parasını geri almaya kararlıydı.

2. Gün: Diyaloğun geçtiği yer: Jack ve Bay Kirtz yöneticinin ofisine giderler.

YÖNETİCİ: Oturun. Otomobilinizle ilgili bir sorun olduğunu duydum.

JACK: Evet. Otomobil için ödediğim paranın geri verilmesini istiyorum.

YÖNETİCİ: Otomobili neden istemiyorsunuz?

JACK: Bay Kirtz ve ben dün bu konu hakkında tartıştık. Bunu onunla konuştunuz mu?

YÖNETİCİ: Evet, fakat aktarma parçası tamir edilince otomobil düzelecek gibi gözüküyor.

JACK: *Böyle düşündüğünüzden eminim fakat, ben buna inanmıyorum ve paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bana yalancı olduğumu mu söylüyorsun?

JACK: Bay Smith, *söylediğinize gerçekten inandığınız konusunda bir kuşkum yok.* Ancak bunun olacağına inanmıyorum. Garantili tamir konuşmasını daha önce de yaptık ve *bu nedenle söylediklerinize güvenmiyorum. Paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: (Bir dakika sessizce bakar) Otomobili beğenmeyebilirsin. Birçok otomobili ben de beğenmiyorum. Sana ne yapacağımı söyleyeyim. Bob ile birlikte parka gidin ve istediğin otomobili seç. Öbür otomobilini geri alır, sadece fiyat uyarlaması yaparız. Bu akıllıca bir tekliftir.

JACK: *Bu akıllıca bir teklif gibi gözüküyor,* fakat sizin otomobillerinizden hiçbirini istemiyorum. *Ben sadece paramı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Değiş-tokuş koşulu hakkında mı endişeleniyorsun? Seçtiğin otomobille bir hafta dolaş, şayet beğenmezsen sana bir başkasını veririz. İstersen birini seçmene yardım edeyim. Aslında, gerçekten beğenebileceğin şahane küçük bir otomobilimiz var. Bunun karşılığında bir şey almayız. Bob, gidip arkadan o küçük kırmızı *jobbie*'yi buraya getiriver.

JACK: *İyi bir otomobil olduğundan eminim Bay Smith, fakat sizlerden yeni bir otomobil almak istemiyorum. Ben sadece paramı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bu olanaksız. Bütün hukuki formlar önceden Sacramento'ya gitti. Sen bu otomobili satın aldın ve bu senin adına kaydedildi.

JACK: *Anlamıyorum. Otomobili geri alıp bunun yerine bir başka otomobili verdikten sonra bunu geri alıp yerine parasını vermek neden olanaksız?* (KENDİNİ AÇMA)

YÖNETİCİ: Bu sorun değil. Otomobil kaydına ilişkin bir yanlışın değiştirilmesi için sadece bir düzeltme isteğinde bulunuyoruz.

JACK: *Hâlâ anlamıyorum. Otomobilleri değiş-tokuş etme yerine parayı geri ödemeye ilişkin bir düzeltme isteğinde bulunmanın ne gibi bir sakıncası olabilir?* (KENDİNİ AÇMA)

YÖNETİCİ: Bunu yapmamız mümkün değil!

JACK: *Böyle hissettiğinizden eminim Bay Smith, fakat hâlâ otomobil paramın geri ödenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Neden başka bir otomobili almıyorsun? Bu bütün sorunu çözebilir. Bunlar iyi otomobiller.

JACK: *Olabilir, fakat bir başka koşuşturmayı göze alamam. Ben sadece paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: (Bay Kirtz'e) Bob ben bununla ilgilenirim. Sen parka dön. (Bay Kirtz gider) (Jack'e dönerek) Tamir işlerin nedeniyle onunla kavga mı ettin? Seni suçlamam. Ben de o aptal herife aldırmıyorum. Sadece ikimiz bu konuyu aramızda konuşalım. Ben otomobilinin tamiriyle kişisel olarak ilgilenirim veya bir başkasını seçmene yardımcı olurum. Bunun için sana garanti veriyorum. Bu hakça değil mi?

JACK: Daha önce de söylediğim gibi, *çok hakça gözüküyor,* ancak ben otomobilin tamir edilmesini veya başka bir otomobili değil, *sadece paramı geri istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Olamayacak bir şey istiyorsun. Bunu yapamam.

JACK: *Böyle hissettiğinizden eminim, o halde bu konuda sizden daha fazla otoritesi olan biri var mı?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YÖNETİCİ: Buranın sahibiyle görüşmen gerekir.

JACK: Onu ne zaman görebiliriz?

YÖNETİCİ: Öğle yemeğinden sonra gelir.

JACK: Öğleden sonra saat iki iyi mi?

YÖNETİCİ: Bana göre uygun.

JACK: (Ayağa kalkar ve giderken) Bunu ayarlamanız konusunda size güveniyorum, yarın saat ikide burada buluşuruz.

3. Gün: Diyaloğun geçtiği yer: Bay Smith Jack'i mal sahibinin ofisine götürür, tanıştırır ve gider.

MAL SAHİBİ: Buyrun rahatça oturun. Otomobilinizle ilgili bütün bu telaş nedir?

JACK: Bay Smith durumu size açıkladı mı?

MAL SAHİBİ: Evet, fakat paranızı neden geri istiyorsunuz?

JACK: Otomobilden memnun kalmadım, paramı geri istiyorum

MAL SAHİBİ: Otomobilin nesi var?

JACK: Şayet Bay Smith durumu size açıklamışsa bunu biliyorsunuzdur.

MAL SAHİBİ: Sizi memnun etmek için geri adım atıyoruz gibi geliyor. Otomobilinizi tamir edeceğiz veya size bir başkasını vereceğiz. Bunda yanlış olan nedir? Bu bana iyi bir anlaşma gibi geliyor. Bunu herkese yapmadığımızı bilin.

JACK: *Yapmadığınızdan eminim, fakat ben bununla veya bir başka otomobille ilgilenmiyorum. Ben sadece paramı geri istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

MAL SAHİBİ: Bunu yapmamız imkânsız.

JACK: *Parayı geri ödemenin zor olduğundan eminim, fakat paramı geri istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAL SAHİBİ: Biz sadece hakça olanı yapmak istiyoruz. Neden mantıklı davranmıyorsunuz?

JACK: *Hakça davranmak istediğinizden eminim. Ben paramı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAL SAHİBİ: Şayet her Tom, Dick ve Harry buraya gelip de fikirlerini değiştirdikleri için paralarını geri alırlarsa iş dünyası ne hale gelir? Bu şekilde çalışırsak bu işi ne kadar sürdürebiliriz?

JACK: *Bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

MAL SAHİBİ: Bunu yapamayız.

JACK: *Bu konuda çok endişeli olabilirsiniz,* fakat o otomobil sizin parkınızda ve anahtarları masanızın üzerinde. *Ben otomobili geri almayacağım ve paramın geri ödenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAL SAHİBİ: Bu çok mantıksız bir tutum.

JACK: *Olabilir, fakat hâlâ paramın geri ödenmesini istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAL SAHİBİ: Yaşamda böyle yaparsan hiç uyum sağlayamazsın.

JACK: *Haklı olabilirsiniz, fakat paramın geri ödenmesinde ısrarlıyım.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

MAL SAHİBİ: (Sinirlendiğini belli ederek; ayağa kalkar, otomobil anahtarlarını alır, masanın üzerine fırlatır ve bağırır) Siz Allahın belâsı genç punklar, her istediğinizi yapabileceğinizi sanıyorsunuz! Buraya gelip akıl kumkuması kesiliyorsun! Sadece senin gibi berbat biri pazarlıkta sözünde durmaz! Piç kurusu!

JACK: (Sakin ve serinkanlı bir şekilde) *Bu durumun sizi sinirlendirdiğinden eminim, fakat paramı en kısa zamanda geri almak istiyorum. Bu gün bunların yanında halledeceğim başka işlerim de var* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve KENDİNİ AÇMA)

MAL SAHİBİ: (Ağzı şaşkınlıktan açık, Jack'e baka kalır. Birkaç dakika sessiz durur, kendine hakim olur, Jack'e gülümser ve Jack'in oturduğu yere doğru gelirken inanılmaz bir tutum değişikliği gösterir.) Bunu çözmek için beni görmeye geldiğine sevindim. Müşterinin iyiliği bu işteki en önemli şeydir. Aşağıya veznenin olduğu ofise gidelim, sana bir çek yazsın. Şayet bir başka otomobile ihtiyacın olursa, buraya gelip benimle bizzat görüş. Senin için çok büyük şeyler yaparım. Kentte seçilmiş en iyi otomobiller bizde. (Jack'e kapıyı açar, eli Jack'in omuzunda, gülümseyerek ve onunla otomatik olarak açılan ve işleyen TV satış reklamı imajıyla konuşarak, holden aşağı doğru birlikte yürürler.)

Otomobil satıcısının ekibiyle olan her konuşmasından sonra, Jack durumla nasıl başaçıktığı konusunda tartışmak ve daha fazla destek almak için benimle görüştü. Satış personelinden gelebilecek manipülatif veya kavga-ve-kaçma davranışları üzerine tartıştık ve bununla nasıl başaçıkabileceği konusunda Jack'i destekledim. İnanması güç de olsa, kendimizi hazırladığımız davranışlar, tam da dükkan sahibinin otomobil anahtarlarını alıp masasına atması ve parasını geri ödemeden hemen önce ona küfretmesine kadar Jack'in karşılaştığı davranışlardı. Jack'in beklenen bu sinir krizine karşı desteklenmiş olan serinkanlı yanıtı şuydu: 'Bunun sizi rahatsız ettiğine eminim, fakat paramı en kısa zamanda geri almak istiyorum ('Paramı geri alabilir miyim?' değil!). Bugün bu işlerin yanı sıra yapacak başka işlerim de var.'

Tahmin edebileceğiniz gibi, Jack bu öğrenme egzersizi için yapılan ayrıntılı hazırlığın sonuçlarından ve gerçek durumdaki gerçek ediminden çok hoşnut kaldı. Birinci satıcının engellenip öfkelenmesi veya sinirlenmesi ve çıkıp gitmesi olasılığını dahi gözönünde bulundurup, Jack'in onu geri çağırması ya da nereye giderse izlemesi konusunda da plân yapmıştık. Ancak bu pek mümkün gözükmüyordu, çünkü (1) satıcının işi hoşnut olmayan müşterilerle uğraşmaktı ve büyük bir olasılıkla geçmişte müşterileri yıldırmaya yönelik birçok başarılı deneyimi vardı ve (2) Jack öfkelenmeme, satıcının bakış açısıyla uyuşma, fakat istediği noktadan -tamir işi, başka bir otomobil veya paranın geri ödenmesi- geri adım atmama konusunda iyi hazırlanmıştı.

Jack dükkân sahibiyle olan tartışmasından sonra benimle görüştüğünde, işlerin nasıl yürüdüğünü sormamı beklemeden ona verilen çeki uzattı ve gülümseyerek şöyle dedi: 'Fıçıda balık avlamak gibiydi.' Jack'in kullanılmış otomobil satıcısıyla olan karşılaşması diğer öğrencileri ciddi olarak sistematik atılganlık terapisi konusunda yüreklendirme açısından iyi bir öykü olsa da, Jack'in başarısını doğru değerlendirmek için iki önemli noktanın gözönünde bulundurulmasında yarar var. Birincisi, Jack başarısını anlattığında meslektaşlarımdan biri tarafından bana yöneltilen ve derhal yanıtlanması gereken bir soru şudur: 'Jack'e ne söyleneceğini nerden biliyordun? Satıcının ve dükkân sahibinin ne yapacağını böylesine net bir şekilde nasıl yordayabilirsin?' Yanıtı basit. Gizemli hiçbir şey söz konusu değil. Yirmi yıl önce, öğrenciyken bir kullanılmış otomobil satıcısıyla karşılaştığımda kendi deneyimime ve başarıma dayanan akıllıca bir tahminde bulunduğum söylenebilir. Kavga-

veya-kaçma örüntülerinin o zamandan beri ve en azından sözü edilen kullanılmış otomobil satıcısı için de pek değişmediğini tahmin ediyordum ve bu tahminim doğru çıktı. Ancak, Jack'e olabilecekler konusunda getirdiğim öneriler, onu atılganca davranmaya yüreklendirmem ve buna hazırlamam temel atılganlık pastasının üzerindeki kremadan başka bir şey değildi. Başkalarının manipülasyonuna gelmediği zaman kişilerin onunla başetmek için ne zaman kavga-veya-kaçma davranışını uygulayacakları konusunda biraz bilgi vermiş olmam Jack'in atılganca başaçıkabilme yeteneğinin yanında görece önemsizdi; Jack'in başarısını tam olarak anlayabilmemiz için dikkat etmemiz gereken ikinci nokta budur. Jack, özsaygısına tekrar kavuşabilmek ve diğer kişiler tarafından davranışlarının manipüle edilmesini durdurmak için daha atılgan olmayı öğrendi. Sadece kullanılmış bir otomobilin parasını geri alabilmek için vargücüyle atılgan olmayı öğrenme çabasına girmedi. Jack parasının geri ödenmesi konusunda kararlı olmasaydı veya dükkân sahibi geri ödeme yapmayı kabul etmeseydi, yine de temel hedefini gerçekleştirmiş olacaktı - birisiyle karşı karşıya gelip, istediğini söyleyebilmek, bundan çekinmemek veya manipüle edilmemek, çatışmaya yol açan bir sorunu çözmek ve böylece kendini daha iyi hissetmek. O bunları elde etti.

Bundan sonraki diyalog dizilerinde, bir başka ticari etkileşimde -tıbbi tedavi alış-verişinde iki kişi arasında sık sık ortaya çıkan bir çatışmayla nasıl atılganca başaçıktıklarını göreceksiniz.

Diyalog 15
Mary ile Abel doktor-hasta ilişkisinde ortaya çıkan zorluklarla atılganca başaçıkarlar

Bu kısa diyaloglar dizisinde daha atılgan olmayı öğrenen bir kadın kendini endişelendiren konularda doktoruyla tartışır ve ikinci olarak bir psikiyatrist bir hastasının gerçekçi olmayan ve beklentileri yüksek olan babasıyla başaçıkar. Birinci kişi olan Mary, altı haftalık geçici bir yeti kaybına yol açan orta şiddette serebral bir kriz geçirmiş yaşlıca bir kadındır. Mary bana çeşitli şeylere ilişkin isteklerini doktoruna iletebilmedeki sorunundan söz etti. En önemli isteği, krizi atlattıktan sonra kadınlık hormonlarını ağızdan almaktı. Ancak doktoru hormonları daima iğneyle enjekte ediyordu, bu nedenle kalçası günlerce şiş kalmıştı.

Mary'nin sorunu kendi terimleriyle şöyleydi: 'Bilgisi benimkinden çok daha fazla olan bir doktora ne yapacağını nasıl anlatabilirim?' Birçok kişi gibi (büyüklük fikirleri olan bazı doktorlar da dahil) Mary de danışmanlık-otorite türündeki bir ilişkiyi ticari bir ilişkiyle karıştırıyordu. Doktoru, Mary'nin tıbbi olarak veya diğer herhangi bir alanda 'yapması gereken' veya 'yapmaması gereken' şeylerin nihai yargıcı değildir ve hiçbir zaman da olmamıştır. İstediği tür tıbbi tedaviyi almak için Mary de diğer atılgan olmayan hastalar gibi, doktorların belli bir soruna iyi geleceğini umdukları belli tıbbi işlemleri sadece tavsiye edebilen teknik danışmanlar olduklarını yansıtan katı gerçekle yüzleşmek zorundaydı. Mary, bir hasta olarak hâlâ ne yapıp yapmayacağı konusunda kendisinin öz yargıcıdır ve doktorunun tavsiyesine uyup uymaması kendi sorumluluğundadır. Öte yandan, ikinci durumda göreceğiniz gibi, doktor da nasıl bir tedavi uygulayıp uygulamayacağından sorumludur. Nasıl bir tedavi sunabileceğine ilişkin atılganca saptanmış sınırlar da yine katı gerçeklik tarafından zorlanmaktadır. Hasta ile doktor arasındaki temel ilişki tedavi işlemlerinin ayrıntılarına ilişkin uzlaşma gerektiren bir ilişkidir. Bu gerçekçi açıdan bakılırsa, bir otoritenin size ne yapmanız gerektiğini söylediği ve sizin de bu konuda hiçbir seçiminizin olmadığı bir ilişki değil, ticari bir ilişkidir. Ancak, Mary doktoruna atılganca davranırsa, artık onun sağlığına hiçbir şekilde önem vermeyeceğinden veya ona yeni bir doktor bulmasını söyleyeceğinden korkuyordu. Korktuğu her iki sonuç da gerçekleşebilirdi, ancak bu pek olası gözükmüyordu. Mary her zamanki doktorunu yirmi yıldan fazla bir süredir görüyordu, onu aile doktoru olarak algılıyordu ve ona güveniyordu. Doktorun eski bir hastasının atılganca davranışlarına karşı öyle radikal davranışlar seçmesi beklenmezdi. Öte yandan, şayet uzmanlık dilinde cehenneme git derse, Mary de onu kötü bir alışkanlık gibi silkeleyip, başka bir kaynaktan uzmanca öneriler isteyebilecek kadar akıllıydı. Şayet bir sağlık uzmanı kendisi ve uzmanlığı konusunda bir hastasının sorguladığı belli işlemleri gözden geçirmeye karşı koyacak denli güvensizse, bizzat kendim bir yana, köpeğimin sinirsel olabilecek deri sorununu bile tedavi etmesine izin vermezdim. Aşağıdaki diyalogda görüleceği gibi, Mary'nin doktoru onun atılganlığıyla başaçıkabildiği gibi, isteklerini de yerine getirmeyi biliyordu.

Diyaloğun geçtiği yer: Mary, Dr. Beck'in ofisine girer ve oturur.

DOKTOR: Mary, hemşire bana tansiyonunun 14'e 8 olduğunu söylüyor. Bu üç hafta öncesine göre büyük bir aşama.

MARY: Bana yapmamı söylediğiniz bütün egzersizleri yapıyorum ve sinirlenmeden yavaş hareket ediyorum.

DOKTOR: İyi! İyi! Koluna bir bakalım. Artık dirseğini oynatabiliyor musun?

MARY: Bu hafta biraz daha iyi. Hâlâ parmaklarımla sorunum var. Birşeyler kaldıramıyorum.

DOKTOR: Egzersizlerine devam edersen yakında daha iyi olacaklar.

MARY: Şimdi kolumu tamamen yukarı doğru kaldırabiliyorum ve döndürebiliyorum. Geçen hafta bunu yapamıyordum. Bu beni rahatlatıyor.

DOKTOR: Daha da iyi olacak. İlaçlara devam etmeni istiyorum, tansiyonun normale dönünceye kadar yavaş yavaş azaltacağız. Yaşamının sonuna kadar buna devam etmen gerektiğini unutma. Daha iyi hissettiğin için almamazlık etmeni istemiyorum

MARY: Böyle yapmayacağım. Bu cehennemi bir daha yaşamak istemiyorum.

DOKTOR: Oldu. Çok iyi gözüküyorsun. Seni iki hafta sonra tekrar görmek istiyorum. Hemşireye senin için randevu vermesini söyleyeceğim.

MARY: Doktor, bana daha önce verdiğiniz hormonlar konusunda konuşmak istiyordum. Ben tekrar hormona başlamak istiyorum. Çok daha iyi hissetmemi sağlıyorlar. Onları aldığımda adımlarımı zıplayarak atıyordum. (KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Tabii hormonun da yararlı olduğunu düşünüyorum. Hemen şimdi bir iğne yapılması için bir reçete yazayım.

MARY: *Konuşmak istediğim şey buydu. Hormonları almak istiyorum, fakat iğne olmak istemiyorum. Hemşire o at iğnesini bana batırdığında günlerce oturamadım. Bunun yerine bazı haplar istiyorum.* (BOZUK PLÂK ve KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: (Düşünceli şekilde Mary'ye bakarak) Hormonları iğneyle almak çok daha iyidir. Bir kez batırıldıktan sonra tekrar buraya gelinceye kadar bitmiş olur.

MARY: *Doğru, fakat ben hapları tercih ediyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

DOKTOR: Sana hap verirsem, onları her gün alman gerektiğini hatırlamalısın.

MARY: *Doğru, hatırlamam gerekli, fakat hapları tercih ediyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

DOKTOR: Mary, haplarla ilgili sorun şu: Senin gibi birçok kadın bunları istismar eder. İki tanesi onlara iyi gelirse, dördünün iki misli iyi hissettireceğini düşünürler ve sonunda çok fazla hap alıp başlarını derde sokarlar.

MARY: *Eminim öyle yapıyorlardır, fakat ben yine de o kahrolası iğneler yerine hapları almayı tercih edyorum!* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

DOKTOR: Mary bu kriz nedeniyle yeterince sorunun var. Neden şimdi bir iğne yaptırmıyorsun? Hapları bir dahaki gelişinde konuşabiliriz.

MARY: *O gün geldiğimde benim için hapları yazacak mısınız?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

DOKTOR: Bu konuda sizinle biraz daha konuşmak isterim.

MARY: *Bunu anlayabiliyorum, fakat hâlâ hapları istiyorum ve o kahrolası iğneleri bir daha almak istemiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

DOKTOR: (Bir dakika boyunca Mary'ye bakarak) Sana ne yapacağımızı söyleyeceğim. Şu andan itibaren bir dahaki randevumuza kadar yeterli miktarda hap yazacağım, sonra işlerin nasıl gittiğine bakacağız. Olur mu?

MARY: Peki. Bu bana uygun. (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

Mary, doktorunun güçlü heveslerini karşılayış biçiminden oldukça hoşnuttu ve atılgan davranması sayesinde aralarındaki ilişkinin daha iyiye gittiğini hissediyordu. Dr. Beck'i yirmi yıldır tanımasına rağmen onun varlığında her zaman sinirli oluyor ve kendisi hakkında beslediği düşüncelerden biraz korkuyordu. Mary, doktorunun, kendi isteklerini yerine getirmesindeki tereddütüyle başaçıktıktan sonra, artık kıkırdayarak

ve yumuşak bir gülümsemeyle, doktorunu gördüğü zamanki hislerini daha fazla kontrol edebildiğini anlattı. Sonunda doktorundan daha az korkup, onunla yetersizliğini aşabilme konusundaki gerçek sorunları hakkında daha fazla konuşabildi.

Hasta ile doktor arasındaki yardımlaşma ilişkisinin bozulma nedenlerinden biri, doktorun hastanın kaygısı ve yanıtlaması mümkün olmayan özel bilgi talebiyle başaçıkmadaki yetersizliğidir. Bazı doktorlar bu tür taleplerle başaçıkmaya çalışırken, hastalarını küçük düşürmeden, gerginleşmeden veya bir psikiyatriste gidip akılları başlarına gelinceye kadar görünmemelerini söylemeden edemezler. Kaygılı hastalarla, hatta histerik olanlarla böyle bir başaçıkma yöntemi geride arzulanan bir şey bırakır. Bu, yakın bir meslekdaşımın, bir psikiyatrist olan Abel'ın yönteminin tam zıttı bir yöntemdir. Abel, hastayla veya onun akrabasıyla konuşurken neler yapacağına ilişkin atılganca sınırlar koymayı ve bu sınırların (çoğunlukla bir hastanın isteğinin inkâr edilmesi gibi) Abel'ın kendisi tarafından konduğunu açıklamayı kendisi ve hastalarının iyiliği için daha verimli görüyordu. Bu sınırların, 'histerik" veya 'aptal' hastalarla uğraşmak üzere kullanılan bazı uzmanlık kodlarını yansıtmadığını vurguluyordu. Hastalarıyla böylesine daha gerçekçi bir biçimde başaçıkmayı seçmiş olması, onun beceri ve yeterliliğinden bir şey eksiltmediği gibi, genel bir pratisyenin tersine, hastaya manipülatif olarak histerik ve mantıksız olduğunu ve bir psikiyatriste görünmesi gerektiğini söyleyerek sorumluluğu aktaramayacağını itiraf eden ilk kişinin de Abel'in kendisi olduğunu göstermiştir! Abel'in uzmanlık vicdanıyla bağdaşmayan beklentilerle başaçıkma becerisi, hastanın isteği ile uzmanın verebilecekleri arasındaki pratik dengeyi atılganca korumaya ilişkin fevkalâde bir örnektir. Son zamanlarda, hastanede kalan psikiyatrik hastaların ana-babalarıyla uğraşırken ortaya çıkan sorunlar için ona danıştım. Abel da beni, on altı yaşındaki bir şizofreniğin babasıyla yaptığı bir görüşmeye, babanın da iznini alarak davet etti.

Diyaloğun geçtiği yer: Hastanın babası olan Bay Genic, beş gün önce hastaneye yatırılan oğlunun davranışında dikkate değer bir değişme gördüğü için onu hafta sonunda eve götürmek istiyordu.

BAY GENIC: Onu size getirdiğimiz için gerçekten memnunum doktor. Larry hemen hemen yine normale dönmüş.

ABEL: *Larry'deki gelişmenin sizi daha mutlu ettiğini görebiliyorum Bay Genic, fakat normal olarak kabul edilmesi için daha gitmesi gereken epey yol var.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BAY GENIC: Sadece başını eğip, susmak yerine benimle tekrar konuşuyor. Artık çok daha iyi olduğunu görüyorum.

ABEL: *Daha iyi, fakat ümit ve beklentilerinizi arttırmak için henüz çok erken.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BAY GENIC: Geçen akşamki ziyaretimizden sonra, karım onu bu hafta sonu eve almak istiyor.

ABEL: *Larry'deki gelişmeye rağmen, henüz hafta sonunu geçirmek için eve çıkmasının iyi bir fikir olmadığını düşünüyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BAY GENIC: Kız kardeşi tatil için üniversiteden eve geliyor. Karım, kardeşini görebilmesi için onun evde olmasını isityor. Kız kardeşi beş aydır onunla görüşmedi.

ABEL: *Kızınızın onu görmek istediğinden eminim, fakat Larry henüz hafta sonunu geçirmek için dahi eve gidebilecek durumda değil. Larry'yi görebilmesi için onu hafta sonu buraya getirmeye ne dersiniz?* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BAY GENIC: Larry'yi akıl hastanesinde görünce rahatsızlık duymasını istemiyorum.

ABEL: *Bundan eminim, fakat artık büyük bir kız ve erkek kardeşinin psikotik bir dönemden geçtiği olgusuyla yüzleşmesi gerektiğini düşünüyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BAY GENIC: Ben Larry'nin onu evde görmesini istiyorum. Hafta sonu rahat hissedebilmesi için ona ilaç veremez misiniz?

ABEL: *Hastalara hafta sonu izinli çıkarken ilaç verebilirim, veriyorum da, fakat Larry'nin iyileşmenin bu noktasında ailesiyle birlikte olmasının getirebileceği stresle başaçıkmasını sağlayacak herhangi bir ilacım yok. Keşke olabilseydi.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BAY GENIC: Sanırım bunu göze alacağım. Onu hafta sonu evde görmek istiyorum.

ABEL: *İstediğinizden eminim Bay Genic, fakat Larry için hafta sonu iznini onaylamıyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BAY GENIC: Oğlumu eve götürmekten beni alıkoyamazsınız.

ABEL: *Haklısınız, sizi durduramam ve bunu yapmak istemem. Ancak, benim tedavi programımı izlemeyi reddederseniz, oğlunuzu sizin sorumluluğunuza bırakıyorum. Onun izin belgesini T.T.K.* (tıbbi tavsiyeye karşı) *olarak siz kendiniz imzalarsınız. Bu sizin kararınız.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BAY GENIC: Bu, her şeyi uç noktalara çekmek olmuyor mu? Benim istediğim tek şey Larry'yi hafta sonu için eve götürmek.

ABEL: *Size biraz abartılı gelebilir Bay Genic, fakat Larry'nin henüz ailesiyle başaçıkabilmeye hazır olduğunu sanmıyorum ve uzmanlık ahlâkıyla uyuşabilecek başka bir seçeneğim yok. Olmasını isterdim, fakat...* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve NEGATİF ATILGANLIK)

BAY GENIC: Bu hastaneden siz mi sorumlusunuz? Patronunuzla görüşmek istiyorum!

ABEL: İsterseniz idareyle görüşebilirsiniz, *fakat açıkçası onlardan alabileceğiniz tek şey arayı yumuşatma çabası olacaktır.* Onlar tıbbi açıdan bana ne yapmam gerektiğini söyleyemezler ve ben de onlara idari açıdan karışmam. *Yine de sizi rahatlatacaksa onlarla görüşmeniz için randevu alabilirim.* (Telefona uzanır) (KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BAY GENIC: Hayır! Zahmet etmeyin. Cuma akşam üstü oğlumu alırım.

ABEL: Hemşirenin T.T.K. izin belgelerini doldurmasını ve hazır etmesini söylerim. *Aynı zamanda Larry'le de konuşarak izin için onu hazırlamaya çalışırım. Ayrıca, otuz günlük trankilizan reçetesi yazarım. Olur mu?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

Larry'nin babası onu cuma akşam üstü aldı ve pazartesi sabahı saat 9:00'da Abel'in ofisine onun önerileri hakkındaki görüşü değişmiş olarak geri geldi. Hafta sonu boyunca aldığı sürekli ilaca rağmen Larry'nin davranışı ve ailedekilerin duygudurumu Abel'ın yordadığı gibi şiddetli bir değişme göstermişti. Abel'ın hastanın babasıyla olan görüşmesi, başlangıçta tedavi açısından felâket gibi gözükse bile, sonunda büyük yarar sağlamıştı. Abel'ın önerisi üzerine, hem baba, hem anne oğulları hastanede kalırken ve daha sonra dışardan terapi sürdürülürken hep birlikte

aile terapisine katıldılar. Ana-babası terapi aracılığıyla birbirlerine ve oğullarına karşı davranışlarını değiştirdikçe Larry'nin durumu sürekli bir ilerleme gösterdi. Bu terapi sürecindeki önemli noktalardan biri de Abel, Larry'nin ailesine ne zaman bir şey söylese, bunu bilerek söylediğinden emindiler - Abel onlara çifte mesaj vermiyordu ve onun uzmanca önerilerini izlememeyi seçtiklerinde onları suçlamıyordu. Sadece başarısız başaçıkma yolunun ne olduğuna ilişkin görüşünü belirtiyor ve onların bu konuya ilişkin kararlarını kabul ediyordu. Onlar da Abel sayesinde aynı şeyi yapabileceklerini öğrendiler ve başardılar!

9

Her günkü otorite durumları – danışmanlık veya uzmanlıkla atılganca başaçıkma

Öğrenciler, işlerin nasıl yapılacağına ilişkin önceden konmuş kuralların çok az olduğu durumlarla -daha önceki bölümde değinilen resmi, ticari ilişkilere göre daha az yapılaşmış ilişkilerle- başetmede genellikle daha fazla güvensizlik dile getirirler. Ticari ilişkilerde bütün kurallar kimi zaman hukuki bir kontrat biçiminde veya basit ceza yasası yaptırımları olarak belirtilmiştir ve öğrencilerin çoğu 'yapabilecekleri' veya 'yapamayacakları' şeyler için büyük ölçüde rehber olarak bu yapıya dayanırlar. Bir işi yaparken başkalarının da uyduğu çok sayıda ortak kural olduğunda atılganca davranmaları daha kolay olur. Daha az kural varsa, bir başka deyişle, işlerin nasıl yapılması 'gerektiğine' ilişkin ortaklaşa kabul edilen daha az yapılaşma mevcutsa, yeni öğrenci atılgan davranma konusunda daha kaygılı olur. Aynı duygusal ve davranışsal örüntüyü kendinizde de hissetmişsinizdir. Otomobilinizi özensiz tamir etmiş teknisyenle görüşmenizden önceki gece öfkeli duygularınızı prova ederek 'kendinizi hazırlayabilirsiniz', fakat sizinle ilişkisi daha farklı olan patronunuza karşı aynı şeyi yapabilir misiniz? Patronunuzla ilişkinizde, garaj teknisyeniyle olana göre daha az tanımlanmış bir yapı söz konusudur, potansiyel açık uçlar daha fazladır. Şayet teknisyen söylediklerinizi beğenmezse ne yapabilir? Hiçbir şey! Ancak patronunuz söylediklerinizi beğenmezse ne yapabilir? Sizi işten atabilir mi? Statünüzü düşürebilir mi? Size her türlü berbat işleri yaptırtabilir mi? İşe alındığınızda, işin yapısına özgü bu olası sonuç belirtildi mi? Şayet hukuki olarak avukatınızın veya sendikanızın hazırladığı bir kontrat im-

zalamışsanız, bu sorulara getirilebilecek yanıtlardan biri 'Hayır' olabilir. Bir başkası ve belki de daha gerçekçi olanı, elde edilen sonuçların, patronunuzla atılganca yürüttüğünüz uzlaşmalara dayandığıdır. Bu bölümün konusu, otorite sahibi kişilerle (kendiniz de dahil) atılganca geliştirilen uzlaşmalardır.

'Otorite' kelimesini en geniş anlamıyla, kısmi yapısı olan bir etkileşimi betimlemek için kullanıyorum. Otoritenin en sık rastlanan anlamlarından biri, belli bir kişinin size ne yapacağınızı söyleme gücünün olması veya buna uyulmasıdır; ebeveyn-çocuk ve yöneten-çalışan ilişkileri buna ilişkin örneklerdir. Otoritenin bir başka anlamı, öğretmen-öğrenci veya konuşmacı-dinleyici ilişkilerinde olduğu gibi uzmanlık alanıyla ilgilidir. Bu koşullarda, önceden kurulmuş yapıya göre, öğrenci öğretmenden öğrenir ve öğretmen öğrencinin öğrenme sürecindeki ilerlemesini değerlendirir. Öğrenci ne kadar genç ise, öğretmen de yönetici otoritesine o kadar fazla sahip çıkabilir veya zanaatte belirttiğimiz gibi, *loco parentis* olarak ebeveynin yerini alır. Doktor-hasta ilişkisinin ticari yönlerini vurgularken neden diğerlerini geri plana ittiğimi merak etmiş olabilirsiniz. Ne de olsa, Doktor ünvanının orijinal anlamı öğretmen demektir. Doktor-hasta ilişkileri de doktorun tıptaki uzmanlığına bağlı olarak neden sadece otorite etkileşimlerinden biri olarak sınıflandırılmasın? Başlangıçta, gideceğim herhangi bir doktorun sağlığım hakkında öğreteceklerinin, garaj teknisyenimin otomobilim hakkında öğreteceklerinden daha fazla olmadığını varsayarım. Yargısına güvendiğim bir doktor tarafından önerilmediği sürece herhangi bir doktorla ticari bir ilişki içinde olduğumu varsayar ve tıbba, tedaviye, izlemeye, komplikasyonlara, ücrete v.d. ilişkin her şeyi atılganca sorgularım. Şöyle düşünün: Tanımadığınız bir teknisyenin, Büyük Monte Carlo Yarışında kullanacağınız Mercedes-Benz otomobilinizi kurcalamasına izin verir misiniz?

Çok şükür, uzmanlık içeren her otorite etkileşimi, tıbbi tedavinin doğasında olduğu gibi sağlığımız açısından ciddi potansiyel sonuçlar taşımaz. Eğlenceli olabilecek uzman-otorite etkileşimlerinden biri bir konuşmacı ile seyircileri arasındaki ilişkidir. Bu da önceden yarı yapılandırılmış bir durumdur. Konuşmacı konuşmayı, seyirciler ise dinlemeyi kabul etmiştir; kesin başlangıç rolleri konusunda anlaşma vardır. Uzman dinleyicilere -diğer uzmanlar, öğrenciler, halk, iş arkadaşları, diğer kulüp üyeleri v.d.- hakkında yeni bilgiler sunar ve dinleyiciler de

daha fazla bilgi veya açıklama isteyerek ve alkışlayarak davranımda bulunurlar (böyle olması umulur!). Taraflar arasındaki etkileşimin geri kalanı uzlaşmaya bağlıdır. Örneğin, konuşmacının konuşmasını nasıl yapacağı, hangi koşullarda konuşacağı, anlatacağı veya anlatmayacağı şeyler, temelde kendini dinleyicilerine nasıl kabul ettirdiğine bağlıdır. Aşağıdaki bazı diyaloglardan anlaşılabileceği gibi, büyük insan guruplarının önderi veya konuşmacısı olarak atılganca başaçıkabilme becerisi, uzmanlığınızı kabul ettirebilmek için ne söyleyeceğinizi bilmenin tek başına yeterli olmadığı bu çok zor alanda size yardımcı olabilir; bildiğinizi nasıl söyleyeceğinizi bilmek, eleştiri veya sıkı sorgulama karşısında kendi bakış açınızı atılganca sunmak, dinleyicilerinizde sözlerinize güven uyandırmak kadar önemlidir.

A priori yapının çok kısıtlı olduğu bazı otorite ilişkilerinde atılgan olmak özellikle önemlidir. Örneğin, iş mülâkatlarında, adaya çoğunlukla aptalca sorular sorulduğunda, onun mülâkatı yapanlara pazarlanabilir becerilerini ve yeteneklerini gösterebilmesi için sadece kendisine güvenmesi zorunludur.

Aşağıdaki diyaloglarda atılganlık, ilişkideki mevcut yapı üzerine karşılıklı uzlaşmalar geliştirme ve aynı zamanda, çatışmadaki tek tarafın dayatmış olabileceği herhangi bir manipülatif yapıyı azaltma bağlamlarında vurgulanmaktadır. Otorite etkileşiminde daha iyi başaçıkabilme girişimi, hem boyun eğenin bakış açısından, hem de otorite konumundaki kişinin bakış açısından söz konusudur. Örneğin memur, patronundan gelen manipülasyonla başaçıkabilmek için atılganca davranabilir, patron ise işin kurulu ve üzerinde anlaşmaya varılmış kuralları çerçevesinde ve aralarındaki davranışlara ilişkin yaptırımların henüz kurulu olmadığı gri alanda çalışana karşı atılganca davranabilir.

Bu kısa girişten sonra, otorite etkileşimlerinde ortaya çıkan çatışmaya ilişkin diyalog dizilerinden birincisine: Kişisel zamanı üzerinde aşırı baskı uygulanan bir çalışanın, patronuyla atılganca başaçıkmasına ilişkin bir diyaloğa bakalım.

Diyalog 16
Mike fazla mesai uygulanan işyerindeki zayıf bir sistemin esnek öğesi olmayı durdurur

Mike on sekiz yaşındadır, liseden yeni mezun olmuştur ve ilk defa çalışmaya başladığı bir yiyecek mağazaları zincirinde tezgâhtarlık yapmaktadır. Haftada yedi gün, on dört saatlik düzensiz bir çalışma programının uygulandığı bu dükkânda on kişi çalıştırılmaktadır. Bu tür işletmelerde işe devamsızlık sorunu ve işten ayrılma oranı yüksektir. Mike lise son sınıf öğrencisiyken anılan işte yarı zamanlı olarak çalışmış, mezun olduktan sonra ise tam-zamanlı eleman olmuştur. Çalışkan bir kişi olduğundan kendi programını yürütmenin yanı sıra yöneticinin ricasıyla diğer çalışanlar 'hastalandığında' onların yerlerine de bakmaktadır. Mike'ın işine ilişkin duyguları karışıktır. Yiyecek işinde çalışmaktan ve her türlü insana hizmet vermekten zevk duymaktadır. Ancak düzensiz iş programı sosyal yaşamını aksatmakta, bu yönü de onu rahatsız etmektedir. Bundan daha rahatsız edici olan ise yöneticinin başkalarının yerini doldurması için onu çağırma alışkanlığıdır. Fazla mesai için çağrılmaktan nefret etmekle birlikte yönetici olan Bay Teague'nun ricalarıyla nasıl başaçıkabileceğini bilmemektedir. Fazla mesai ricalarından herhangi birine 'hayır' diyerek atılganca davranırsa Bay Teague'yu yabancılaştırmaktan ve kovulmaktan korkmaktadır. Atılganlık grubundaki alıştırmalardan sonra Mike, kendisiyle yönetici arasında geçen şu diyaloğu anlattı.

Diyaloğun geçtiği yer: Yönetici telefon ettiğinde Mike cuma gecesi geç saatte evdedir.

YÖNETİCİ: Mike, Greg hastalandı. Yarın sabah işleri halledebilmek için sana ihtiyacım var.

MIKE: Mümkün değil Bay Teague. Yarın başka bir işim var, çalışamam.

YÖNETİCİ: O halde onu iptal et, yarın sana ihtiyacım var.

MIKE: *Eminim öyledir, fakat ben gelemem.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Nedir bu? Doktor randevusu mu?

MIKE: Hayır, öyle ciddi bir şey değil. *Sadece yarın gelemem.* (BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Ne yapacaksın?

MIKE: *Kişisel bir konu Bay Teague. Sadece uzunca bir süredir cesaret toplayıp yapmaya çalıştığım bir şey. Bu nedenle yarın orada olamam.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bunu erteleyemez misin? Beni zor durumda bırakıyorsun.

MIKE: *Böyle olduğundan eminim Bay Teague, fakat bunu bu sefer ertelersem belki de hiçbir zaman yapamam ve kendimden iğrenirim, bu yüzden yarın çalışamayacağım.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Yarın gelirsen işleri ayarlarım, böylece pazar günü gelmezsin.

MIKE: *Öyle yapacağınızdan eminim Bay Teague, fakat yarın gelemeyeceğim.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: Bu beni müşkül durumda bırakıyor. Greg'in yerini doldurmak için kimi bulacağımı bilmiyorum.

MIKE: *Bu zor bir durum,* fakat bir çözüm bulacağınızdan eminim. (SİSLEME)

YÖNETİCİ: Tamam, zor olacak fakat birini bulacağım.

MIKE: *Bundan eminim.* (SİSLEME)

YÖNETİCİ: Greg belki salı günü de gelemeyecek. Şayet gelmezse onun vardiyasını doldurmanı isteyeceğim.

MIKE: *Herhalde hasta olduğu için gelemez, fakat salı günü de yardım edemem.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YÖNETİCİ: O zaman yerine kimi bulacağım?

MIKE: *Bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

YÖNETİCİ: Mike bunu kabul etmek zor. Daha önce hep güvenilir olmuştun.

MIKE: *Öyle olduğundan eminim Bay Teague. Nasıl oldu bilemiyorum, fakat daha önceleri sorduğunuzda daima çalışmıştım değil mi?* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

YÖNETİCİ: Güvenebileceğim bir başkasını bulmam gerek.

MIKE: *Bu doğru, fakat bir dahaki sefere birine ihtiyacınız olduğunda bana neden telefon edip boş olup olmadığımı sor-*

muyorsunuz? Belki gelebilirim, belki gelemem. Sormakla bir şey kaybetmezsiniz. (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YÖNETİCİ: Peki. Göreceğiz.

MIKE: Greg'in yerine birini bulacağınızı umarım.

YÖNETİCİ: Endişelenme, birini bulacağım.

MIKE: Oldu. Görüşürüz.

Mike, patronuyla aralarında geçen bu diyalogdan sonra, iş başındayken onunla başetme yeteneğine olan güveninin çok daha arttığını anlattı. Mike'ın kendini iyi hissetmesinde önemli payı olan şeylerden biri de patronunun diğer çalışanlar devamsızlık ettiklerinde onların yerini doldurması için yaptığı baskılara karşı koyabilmesiydi. Ancak, Mike'ı şaşırtan şey Bay Teague'nun, Mike'a uyan bir uzlaşmaya varma çabasında ne derece ileri gideceğiydi. Söz konusu diyalogdan önce Mike, kendisinden rica edilenleri yerine getirmenin dışında başka bir seçeneği olmadığını hissediyordu. Patronuyla yürüttüğü diyalogdan sonra Mike Bay Teague'nun kendisine ve isteklerine karşı biraz saygı duymaya başladığını, emirler yağdırmak yerine daha zor iş yaptırmaya çalıştığını farketti.

Mike, Bay Teague ile ilişkisinde bu yeni ve açık kararına dayanarak istediği veya istemediği şeyleri aylarca tekrarladı. Bay Teague Mike'ın davranışındaki bu değişmeye uyum yaptı ve Mike'a karşı açık bir burukluk göstermedi. Benim tahminime göre ki bu sadece bir tahmindir, Bay Teague önceleri Mike'ı yönlendirilebilecek ve kontrol edilebilecek (ve sonuç olarak kullanılabilecek) iyi bir çocuk olarak algılıyordu. Şimdi ise, Mike'ı yönlendirilmesi gereken iyi bir çocuk veya güvenilmez genç bir punk olarak değil, birlikte çalıştığı yetişkin bir erkek olarak algıladığını sanıyorum.

Bundan sonraki diyalogda, işveren-çalışan bağlamındaki madalyonun öteki yüzüne bakıyoruz: Bir yönetici, manipülatif bir çalışanıyla atılganca başaçıkıyor.

Diyalog 17
Sam çalışanına işyükünde artma olduğunu söylüyor

Otuz yedi yaşındaki Sam, büyük bir şirketin küçük bir bölümünde çalışan on dört kişinin başında şef olarak görev yapmaktadır. Şefliğini yaptığı on dört çalışandan bir kısmı arkadaşıdır ve Sam, bir yandan arkadaşlığını korurken, öte yandan herkese etkili ve hakça davranan bir şef olabilme konusunda endişelenmektedir. 'İş ve arkadaşlık ayrıdır.' ve 'Patronlar, burada popüler olma yarışını kazanmak için bulunmuyorlar.' gibi sloganlara inanmakla birlikte, etkili bir yönetici olmak için soğuk, arkadaşça davranmayan, mesafeli veya çalışanlarına karşı ilgisiz biri olması gerekmediğini düşünmektedir. Bu diyalog sırasında, Sam çok rahatsız edici bir konumdaydı. Şirket müdürü, daha önceki hafta bütün bölüm başkanlarıyla yaptığı toplantıda en kısa zamanda bir ekonomik kısıtlama politikasına geçilmesi gerektiğine karar vermişti. Toplantı sırasında, Sam bölümüne özgü sorunları toplantıya getirmiş ve kendi alanında fazla paranın tasarruf edilmesinden kuşkulu olduğunu ifade etmişti. Toplantıda onun ileri sürdüğü sorunlar dikkate alınmakla birlikte, yine de bütün bölümler için bütçe kısıtlamasına karar verildi. Şirkette çalıştığı süre boyunca geçici olarak uygulanan bu işyükü artışları geçmişte iki kez tekrarlanmıştı. Sam çalışanlarına üretkenliklerini arttırmaları gerektiği haberini iletmek zorunda kaldığı zaman kaygılanıyordu. Bunun yanı sıra, geçmişte ilgisiz, içe kapalı, 'sert' bir patron imgesine büründüğü için, durumla başetmede beceriksiz kaldığını düşünmüştü ve daha sonra arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendini hem sinirli, hem de suçlu hissetmişti.

Aşağıdaki eğitici diyalog, Sam'in çalışanlarıyla farklı ve gerektiği gibi başaçıkabilmesine yardımcı olma amacıyla hazırlanmıştı. Sam'e verilen yönergede; arttırılan işyükü için herhangi bir gerekçe göstermemesi, üst düzey yöneticiler tarafından kararlaştırılan politikayı savunmaması, kendisi veya işyükü artışına karşı çalışanlarının önerdiği kısıtlama politikası hakkında söylenen olası hakikatleri sadece kabul etmesi, sistemin çözülebileceğine ilişkin herhangi bir yorumu kabul etmesi ve *bütün bunlara karşın hâlâ çalışanlarından işyükündeki artış uygulamalarına katılmaları talebinde diretmesi belirtilmişti.*

Diyaloğun geçtiği yer: Sam kahve molası verildiğinde, işyükü artışını haber vermek üzere arkadaşı Harry'e doğru yürür.

SAM: (Harry'yi kahve salonunda görerek ona doğru yürür) Selâm Harry. Bir dakika ayırabilir misin?

HARRY: Tabii Sam. Otur. Ne oldu?

SAM: Geçen haftaki bölüm başkanları toplantısından haberin var mı?

HARRY: Bir toplantı olduğunu duydum, tek bildiğim bu.

SAM: Tozlar yatışınca, ekonomik kısıntı kararı alındı. Sonuç olarak bundan sonraki üç ilâ altı ay arasında insan sayısında veya ücrette bir artış yapılmadan, bizim bölümümüzün işyükünde yüzde onbeşlik bir artış göstermesi bekleniyor.

HARRY: Bu taşkafalılara özgü bir fikir. Tanrım! Şimdi bile işyükümüz çok fazla ve canımızı dişimize takmış çalışıyoruz. Bunu onlara söyledin mi?

SAM: (Gülümseyerek) Onlara taşkafalı olduklarını söylemedim, fakat bunun olanaksız olduğunu söylemesem bile son derece zor olacağını düşündüğümü ilettim.

HARRY: Ne dediler?

SAM: Sana söylediğimin aynısını. İşyükünde artış olacak.

HARRY: Ben başkalarını bilemem, fakat şimdiden çığ altında kalmış gibiyim. İşyükünde yüzde onbeşlik bir artışı kaldıramam. Yüzde onbeş bir yana hiçbir artış sağlayabileceğimi sanmıyorum.

SAM: *Harry seninle aynı fikirdeyim. Belki bu işe yaramayacak ve hem senin, hem geri kalan kişilerin işyükü arttığında çok zor olacak, fakat ne yazık ki işyükünde bu artış uygulanacak.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

HARRY: Bu haince bir karar. Bizim bölümümüzde bir işe yaramayacağını söyledin mi?

SAM: *Katılıyorum. Haince bir karar.* Benim ihtarlarıma aldırmadılar. Bana söylediklerinin çoğunu onlara ifade ettim, tabii daha diplomatik bir tonda söyledim. (SİSLEME)

HARRY: Daha az diplomatik olup, daha açık konuşsaydın, belki söylediklerini daha fazla dikkate alırlardı.

SAM: *Belki.* (SİSLEME)

HARRY: Belkiymiş. Bunu daha güçlü ifade etseydin, boğazımızdan aşağı yüzde on beşi tıkıştıramazlardı. Zaten şimdiden ne kadar fazla işyükü altında olduğumuzu bilmiyorlar.

SAM: *Herhalde haklısın, fakat yine de dosya sayısını arttıracağız.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

HARRY: Ama, şimdi bile her şeyin yapılabilmesi için cehennem hayatı çekiyorum. Bunu biliyorsun!

SAM: *Bu doğru Harry, onun için işler ne zaman kontrolden çıkarsa, hemen bana haber vermeni istiyorum.* Birinci aydan sonra senin ve herkesin kendi hakkındaki sorunlarını kaydetmesini istiyorum. Böylece yukarıdakileri haberdar etmek üzere çağrılırsam elimde bazı kanıtlar olsun. (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

HARRY: Yüzde on beşlik bir artışı yüklenebileceğimi sanmıyorum.

SAM: *Herhalde haklısın,* önce küçük adımlarla işe başlarız ve duruma bakarız. Şimdi elinizde altmış dosya var. *Bundan sonraki iki hafta için yeni dosyalardan dört tanesini daha alınız.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

HARRY: Sam! Dört yeni dosya her şeyden önce, en azından sekiz saatlik bir hazırlık ve yazma süresi gerektirir. Fazla mesai yapmadan bunları bitiremem.

SAM: *Haklısın.* Şayet yeniler üzerinde çalışmak için eski dosyalardan zaman ayıramıyorsan ve *geç vakte kadar çalışıyorsan, saat tut ve ben de bunu kendi listemizde fazla mesai olarak göstereyim.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

HARRY: Bu cehennem azabı veren bir iş.

SAM: *Sana katılıyorum Harry.* Sinirlendiğin için seni suçlamıyorum. Ancak, kararlar bizim kontrolümüz dışında, *o halde işlerin nasıl gittiğine bakalım.* Olur mu? (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

HARRY: Göreceğiz.

SAM: Oldu mu?

HARRY: Oldu.

Sam'in davranışına ve şirket politikasına ilişkin bu kritik diyalog, sendika protestosundan Sam'in arkadaşları tarafından terkedilmesine kadar uzanan çeşitli manipülatif tehditlerle defalarca tekrarlandı. Yeterli uygulamadan sonra Sam artık çalışanlarıyla gerçek konuşmalarında oldukça rahat ve dingin hissettiğini ve kendisine karşı öfke duymadıklarını

ve artışları çok az protesto, eleştiri veya manipülasyon girişimiyle kabul ettiklerini anlattı.

Durumun 'öteki yüzüne' bakılırsa, bundan sonraki diyalogda bir çalışanın özel yaşamına müdahale eden işvereniyle nasıl atılganca başaçıktığını göreceğiz.

Diyalog 18
Betty özel yaşamına müdahale eden patronuyla başaçıkar

Betty, eşinden yeni boşanmış, canlı ve çok çekici genç bir sekreterdir. Betty'nin boşandıktan hemen sonraki en temel sorunu patronunun istemediği türdeki müdahaleleriyle başaçıkmaktı. Betty, yaşam tarzında ağırbaşlı evli bir kadın olmaktan çıkıp daha aktif bekâr bir kadın olma doğrultusundaki değişime ilişkin duygusal ve davranışsal bir kriz dönemi geçerirken, evli ve daha yaşlı bir adam olan patronu ise ona karşı baba rolünü üstlenmişti. Betty kişisel kararlarını ve sorunlarını patronuyla paylaşmaya yanaşmadığı halde, ona kendi işlerine burnunu sokmamasını açıkça söyleyecek duygusal ve düşünsel cesareti kendinde bulamıyordu. Patronu, son aylarda defalarca Betty'nin boşanmasından sonraki yaşam düzenini sorgulayıp durdu. Betty ona taşınmayı planladığı daireden söz eder etmez o daireyi tutmaması gerektiğini ve kendisinin uygun gördüğü özelliklere sahip başka bir daire araması gerektiğini belirtti. Kızın sosyal yaşamını sorgulaması sırasında, Betty çıktığı çeşitli erkeklerden söz ettiğinde hemen bu tip erkeklerle neden ilişki kurmaması gerektiğini bildirdi. Betty'nin giriştiği diğer etkinlikleri dahi sorguladı. Kız ona gece okulundan, bisikletle dolaşmaktan söz ettiğinde, hemen hangi derslere devam etmesi ve ne tür bir bisiklete binmesi gerektiğini buyurdu. Betty onu (daha sonra başarılı bir şekilde başaçıkabildiği) babasıyla özdeşleştirdi. Boşanma sürecinin yol açtığı duygusal kriz nedeniyle ofiste aptalca şeyler yaptığını düşündüğü için, patronunun kendi adına yanlışlarını düzeltmesine izin vermekten başka bir çare bulamamıştı. Haftalar alan bir dönem boyunca Betty patronuna karşı daha atılganca davranma uygulamaları yaptı. Tabii ki amacı sinirlenerek onu yanından kovmak ve iş ilişkilerinin bozulmasına neden olup işten istifa etmek veya atılmak değil, sadece patronundan korkmamaktı. Hedefleri: (1) Patronunun eleştirel hatta iyi niyetli, fakat yine de müdahaleci sözlerine karşı kendisini duyarsızlaştırmak ve (2) öncelikle

onun böyle sözler söyleme eğilimini ortadan kaldırmaktı. Patronunun kendisine kişisel yaşamını nasıl yürüteceği konusunda yönlendirilecek veya onaylanacak biri olarak değil, sorumlu bir yetişkin olarak davranmasını istiyordu.

Diyaloğun geçtiği yer: Betty masasında oturmaktadır. Patronu ofisinden çıkarak yanına gelir ve onunla konuşur.

PATRON: Bugün işler nasıl gidiyor?

BETTY: Gayet iyi.

PATRON: Bu ayın yeterlilik listeleri üzerinde mi çalışıyorsun?

BETTY: Evet.

PATRON: Herhangi bir sorun var mı?

BETTY: Hayır.

PATRON: Bu ayın listelerini, geçen ayki düzenlemelerinden daha iyi yaptığını umarım.

BETTY: *Onlar karmakarışıktı değil mi?* (NEGATİF ATILGANLIK)

PATRON: Kesinlikle öyleydi.

BETTY: *Bana söylüyorsunuz! Tanrım, onları mahvetmiştim!* (NEGATİF ATILGANLIK)

PATRON: Umarım yakında düzenli bir yaşamın olur. Böylece işini engelleyecek derecede sinirli olmazsın.

BETTY: *Mantıklı bir öneri. Ben de öyle olmasını isterim.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

PATRON: Kendini geliştirme dersleri konusunda bir karara vardın mı?

BETTY: Bazısı hakkında karar verdim.

PATRON: O sözünü ettiğin ortaçağ edebiyatı dersini almayacaksın değil mi?

BETTY: *Henüz karar vermedim.* (KENDİNİ AÇMA)

PATRON: Onu almamalısın. Bu sadece zaman israfına yol açar.

BETTY: *Evet, öyle olabilir.* (SİSLEME)

PATRON: Peki, alacak mısın?

BETTY: *Belki, henüz karar vermedim.* (BOZUK PLÂK)

PATRON: İşine yarayacak bir şey öğrenmeni sağlayacak uygulanabilir bir şey almalısın.

BETTY: *Belki haklısınız.* Kararımı verdiğim zaman görürüz. (SİSLEME)

PATRON: Akıllıca bir karar vermeni dilerim.

BETTY: *Ben de.* (KENDİNİ AÇMA)

Betty ertesi gün bu diyalogdan söz etti. O zamandan beri patronunun müdahaleleriyle son derece az bir çabayla ve mide burucu kaygı hissetmeden başaçıkabildiği için terapi seansı sırasında zaman zaman neredeyse öforik (çok neşeli) davrandı. Ancak, diğer yeni öğrenciler gibi, bir tek atılganca diyaloğun, günlük ilişkilerde yaşadığı kişilerarası manipülasyonu ortadan kaldırmaya yetmeyeceğini keşfetti. Patronunun kişisel yaşamında ne yapacağını söylemesine son vermek için yaşam düzenine ve erkek arkadaşlarına ilişkin seçimler konusunda da benzer diyalogların defalarca tekrarlanması gerekliydi. Patronuna karşı daha atılganca davranmaya başlayan Betty'nin işinde de daha rahat hissetmesiyle birlikte yaptığı hata sayısında çarpıcı bir düşüşün gerçekleşmesi şaşırtıcı olmadı. Betty, 'Artık çalışmaya can atıyorum. Üretken olduğumu ve işe yarayan birşeyler yaptığımı hissediyorum.' diyebiliyor. Yine, hayrete yol açmayacak biçimde, sekreterliğin dışında daha ilginç ve sorumluluk gerektiren daha iyi bir iş aramaya başladı ve iki ay içinde ofis şefi yardımcısı olarak bir işe girdi. Ancak oldukça şaşırtıcı sonuçlardan biri, Betty'nin erkek arkadaşlarıyla, özellikle en beğendiği Stan'le kurduğu atılganca ilişkilerin cinsel yaşamında yarattığı ve kendisini de hayrete düşüren değişiklikti. Betty, geçmişte, kocası da dahil diğer erkeklerle şans eseri yaşamış olduğu orgazmları Stan'le olan cinsel ilişkilerinde tutarlı olarak yaşamaya başlamıştı.

Siz de öğrencilerden çoğuna benziyorsanız, sizi kaygıya boğan bir durumla uğraşırken, bir iş mülâkatına girererken veya belli bir eğitim programına kabul edilirken aynı zorluklara göğüs gerersiniz. Bundan sonraki diyalog dizilerinde, iki öğrencinin bir mülâkatçıyla ve sorabileceği sorularla nasıl atılganca başaçıkmak üzere eğitildiklerini görebilirsiniz.

Diyalog 19
Milt ve Dee doktora programı ve iş mülâkatlarında atılganca davranmaya hazırlanırlar

Birinci diyalogda Milt, doktora programına kabul edilmek için mülakata hazırlanmaktadır. Milt, bir akşamüstü atılganlık grubuma giriveren genç ve akıllı bir üniversite öğrencisidir. Bir meslektaşım Milt'i tıp fakültesine hazırlık okulu-öğrenci danışmanlığında görmüş ve kendini daha atılganca sunabileceğini düşünerek bana göndermişti. Milt bizlere, biraz kaygılı ve nefes nefese bir halde, ertesi günü bir tıp okulu mensubu tarafından yapılacak bir mülâkat için randevusu olduğunu açıkladı. Danışmanı bunu kendisiyle konuşmuş, mülâkatçının bilmek isteyebileceği konuda gelebilecek birkaç soru sormuş ve Milt'ın yanıt tarzını dinleyerek bunun pişirilmesi için atılganlık grubuna başvurmasını önermişti. Milt bu kadar kısa zamanda (ne kadar zamana gereksinimi olduğuna ilişkin değerlendirmemiz standarttan çok uzaktı) kendine güven geliştirmesi için şansının az olduğu görüşümüzü kabullendi, fakat bizimle bir-iki saat de olsa çalıştıktan sonra biraz daha rahatlayıp rahatlamayacağını ve mülâkatta biraz daha az aptal algılanıp algılanmayacağını her şeye rağmen görmek istiyordu. O akşam üstü şakadan bir mülâkat yaptık. Her birimiz sırayla mülâkatçı olup, bir zamanlar bize sorulmuş olan hem anlamlı, hem de anlamsız olan bazı sorular sorduk. İçimizden biri mülâkatçının rolünü oynarken, geri kalanımız Milt'in kendisi ve neden tıbba gitmek istediği hakkında atılganca konuşabilmesi için ona alıştırma yaptırdık. Mümkün olan iki saat boyunca, üzerinde çalışılan birçok egzersiz diyaloglarının en son gözden geçirilmiş olanı burada sunulmuştur.

Diyaloğun geçtiği yer: Yaşlıca Dr. Tıp-mensubu, Milt'i ofisine davet eder ve bir masada karşılıklı otururlar.

DOKTOR: (Elindeki kâğıtlara bakarak) İyi yazılmış, kapsamlı bir başvuru hazırladığınız belli.

MILT: Teşekkür ederim. *Bunun için epey zaman ayırdım.* (KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: (Şimdi Milt'e bakarak) Neden doktor olmak istediğinizi açıklar mısınız?

MILT: *Bu soruya tek bir yanıt veremem. Yanıtlamam gerektiğine eminim, fakat tek bir yanıtım yok.* Çok çeşitli nedenlerim var. Her zaman doktor olmayı istemişimdir. İlgilendiğim başka birçok şey vardı, fakat beni en çok çeken şey hep tıp oluyor. İnsanları seviyorum... onlarla çalışmayı ve onlara yardım etmeyi seviyorum. Sorunları çözmeyi ve planlar yapmayı seviyorum. Ellerimle olduğu kadar kafamla da çalışmaktan hoşlanıyorum. *Size göre fazla dağınık mı konuşuyorum?* (KENDİNİ AÇMA, NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA)

DOKTOR: Hayır, devam edin.

MILT: *Peki. Sadece benim için önemli olan şey hakkında konuşacağım.* Bir laboratuvarda çalışmayı seviyorum. Biyoloji beni büyülüyor ve UCLA Tıp Merkezi'ndeki hastalara gönüllü olarak hizmet vermeyi seviyorum. Uzman olma fikri hoşuma gidiyor. Tıp Doktoru (MD) dendiğinde aklıma gelen düşünceler bunlar. (Sonra gülümseyerek) Kazancın da iyi olduğunu duydum. (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

DOKTOR: (Gülümsemeden) Neden özellikle Şu-Şu Güney Tıp Okuluna gitmek istiyorsunuz?

MILT: *Birinci elden bilgim yok,* fakat çeşitli okullar hakkında birçok tıp doktoruyla görüştüm, bana ŞŞG (Şu-Şu Güney) Okulunun mezunları geri çevirmesiyle ünlü olduğunu anlattılar. Tıp diplomamı ünlü bir okuldan almak istiyorum. (NEGATİF ATILGANLIK)

DOKTOR: Bundan sonraki beş yıl içinde ne yapmayı istiyorsun?

MILT: Belli bir alanda doktorluk yapmayı istiyorum.

DOKTOR: Hangi alanda?

MILT: (Alıştırma yapmamış olduğu bir konuda Milt'ten) *Henüz bilmiyorum.* Genel tıp hastaların getirdiği sorunların çeşitliliği nedeniyle beni büyülüyor. Psikiyatri de ilgimi çekiyor. (KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Psikiyatri ve diğer uzmanlaşmalar okul ve internlik döneminden sonra en az üç yıllık bir süre daha gerektirir.

MILT: *Evet, bu doğru, fakat bir insan istediği şeyi yapıyorsa zaman çabuk geçer.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Mezun olduktan sonraki beş yıl boyunca ne yapmak istersin?

MILT: *Bu noktada kesin olarak bilmiyorum.* Tıp okulundaki yaşantılarıma çok bağlı. Hemen özel muayenehane açmak isteyeceğimi sanmıyorum. Gerçekten ne yaptığımı bilene kadar önce hastane ortamında çalışmayı tercih ederim. (KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Kendinden pek emin görünmüyorsun, sanki tek başına doktorluk yapacak güvenin yokmuş gibi konuşuyorsun.

MILT: *Öyle gözüktüğünden eminim, fakat benim kasdettiğim bu değil. Oldukça iyi bir tıp doktoru olabilirim,* yeterince akıllıyım, alan beni ilgilendiriyor ve çok çalışırım. Ellerimin kirlenmesinden korkmam. (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: (Biraz alaycı) Biz sana onları temiz tutmayı öğretmeye çalışacağız. Transkriptlerine bakıyordum ve notların bir alan dışında iyi gözüküyor. Organik kimyadan 'C' almışsın. (Açıklama için Milt'e bakar.)

MILT: *Doğru. Organik benim zayıf olduğum alanlardan biriydi.* Dersi sonradan tekrar aldım ve bir arkadaşım bu konuda beni çalıştırıyor. Organik benim için trigonometri gibiydi. *Trigonometride ne kasdedildiğini ve her şeyin nasıl ilişkilendirildiğini anlamak üç haftamı aldı. Ancak şimdi bu konuda bir sorunum olmayacağını düşünüyorum.* İkinci derse devam ediyorum ve bu dersten 'A' veya en kötü ihtimalle 'B' bekliyorum. (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Tıp zor bir alandır. Özellikle benim gibi genel uygulama içindeysen. Bunu seçmemiş olmayı istediğim zamanlar oldu. Hastalar, hemşireler, akrabalar, diğer doktorlar insanı yer bitirir. Herkes kendi sorununa bir çözüm getirmeni bekler ve bazen hiç işe yaramayan şeyler için uzun saatler çalışman gerekir. Bu baskıyı kaldırabilir misin?

MILT: *Haklısınız, bütün baskılarla başaçıkabileceğim konusunda size mutlak bir garanti veremem, fakat başarabileceğimi sanıyorum.* Üniversitedeyken iyi notlar almak için oldukça fazla baskı altında çalıştım. Gece yarılarına kadar epey yakıt kullandım ve şimdiye kadar başarılı oldum. Bütün yaşantılarım bana bunun altından kalkabileceğimi gösteriyor. *Bazen kendime: 'Bütün bu çalışmaların canı cehenneme, neden her zaman bu kadar çok çalışıyorsun?' diyorum. Ancak çalışmaya devam ediyorum. Yanıtını bilmiyorum. Belki mazoşistim.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

DOKTOR: Bazen ben de öyle düşünüyorum. Sanırım başka okullara da başvurdun.

MILT: Evet, *en iyisinin bu olacağını düşündüm.* ŞŞG Okuluna devam etmeyi istediğim halde herkes bana kabul edilmezsem başka üniversitelere de başvurmamı öneriyor. Siz de öğrenciyken aynı şeyi yaptınız mı? (KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Evet. İyi bir fikir. (Sessiz)

MILT: *Bana sormak istediğiniz başka bir şey var mı?* Benim zayıf yanlarımı veya güçlü yanlarımı sormak ister misiniz? (NEGATİF SORGULAMA)

DOKTOR: Sen söyle. En zayıf yönünün ne olduğunu düşünüyorsun?

MILT: *Bu benim kendi fikrim. Başkalarının farklı düşünceleri olabilir. En zayıf yönümün deneyim eksikliği olduğunu düşünüyorum. Henüz gencim. Başkalarıyla ilişkilerimde safım. Olabileceğim kadar atılgan değilim. Mülâkatlarda heyecanlanma eğilimindeyim.* İlk oturduğumuzda sinirli olduğum için aklımdan her şeyin uçup gideceğini sandım. Galiba bu tür deneyimler, böyle duygularımın üstesinden gelmeme yardımcı olacak veya en azından böyle olacağını umuyorum (KENDİNİ AÇMA, SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

DOKTOR: (Araya girerek) Şu anda gayet iyi gidiyorsun. Hiç sinirli gözükmüyorsun.

MILT: *Gözükmediğimden eminim, fakat hâlâ içim rahat değil.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Belki dışardan nasıl gözüktüğün, kendi içinde nasıl hissettiğinden daha önemlidir.

MILT: Haklı olduğunuzdan kuşkum yok, bakalım ne olacak. (SİSLEME)

DOKTOR: En güçlü yönünün ne olduğunu düşünüyorsun?

MILT: Daha önce de söylediğim gibi, bu sadece benim izlenimim. *Yanılıyor olabilirim, ancak, iyi çalışma alışkanlıkları, gayretli olma, çok çalışmaya istekli olma ve biraz da akıl olduğunu düşünüyorum. Belki de en önemlisi insanları ve tıbbı seviyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

DOKTOR: Bana sormak istediğin herhangi bir şey var mı?

MILT: Evet, ŞŞG Tıp Okulu hakkında bazı sorular sormak istiyorum. *Çok az şey biliyorum. Safça ve incelikten uzak gibi gelebileceğinden eminim,* fakat yine de bunlar hakkındaki fikirlerinizi almak isterim. (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

DOKTOR: Tabii, sor.

Bunun üzerine Milt bilmek istediği şeyler hakkında bizim teşvik ettiğimiz şu soruları sordu:

1. Araştırmaya ilgi duyuyorum. ŞŞG okulunda buna nasıl katılabilirim?

2. Eğitimin ilk yılında, her öğrenciden beklenen genel bilgilerin dışında, fakültede kişinin güçlü olması istenen ve gerçekten iyi bilmesi gereken herhangi bir alan var mı?

3. Birinci yıl-Güz dönemine hazırlanmam için, bu yaz çalışabileceğim genel referans kaynakları verebilir misiniz?

4. ŞŞG okulunda okuyan bir tıp öğrencisi yaz mevsiminde, akademik yıl boyunca geçinme masraflarını karşılamasına yardımcı olabilecek ne gibi işler bulabilir? Geçinmenin yanı sıra, öğrenmeyi de mümkün kılacak işler bulunabilir mi?

Mülâkata katılmaya ilişkin iki saatlik bir atılganlık uygulamasından sonra, ona alıştırma yaptırmadığımız alanlarda da soruları karşılama yeteneğinin kaydadeğer bir farklılık gösterdiğini saptadık. Milt'ten mülâkatının nasıl geçtiğini haber vermesini istemiştik, fakat bir daha hiç haber alamadık. Başka kaynaklardan söz konusu mülâkatın, girdiği diğer mülâkatlar gibi iyi geçtiğini öğrendim. Birçok tıp okuluna kabul edilmiş ve uygulamamız sırasında hedeflememiş olduğu bir okula kaydolmuştu. Milt'in başarısı II. Dünya Savaşı'ndaki hava kuvvetleri taburlarının parolasını hatırlatıyor; 'Zor olanı hemen yaparız, olanaksız şey biraz daha zaman alır!' Milt'in mülâkatlar sırasında atılgan davranamayışı, onların terimlerine göre sadece bir güçlüktü. Milt'in hızla değişmesi beni bile şaşırttı ve ben pek sık şaşırmam.

Anlaşılacağı gibi, Milt'in bir mezuniyet sonrası okulunda gerçekleştirilen bir mülâkata hazırlanmak üzere uygulama yapması, as-

lında çoğumuzun hoşlanmadığı, hatta biraz kaygıyla karşıladığı bir yaşantı olan iş mülâkatı için de bir rol denemesiydi. Atılganlık eğitimindeki birçok öğrenci iş mülâkatları için alıştırma talep etmekte ve iş mülâkatı için atılganlık uygulamasından geçen öğrencilerin çoğu daha sonra stresli durumda daha rahat hissettiklerini ve özellikle istedikleri işi alsalar da, almasalar da, stresle daha gerçekçi bir biçimde başaçıktıklarını belirtmektedirler. İş mülâkatları için deneme olanağı sağlayan alıştırma diyalogları, işin özel ayrıntıları dışında Milt'in denemesiyle aynıdır. Hem atılgan olmayan kişilerle, hem de işe geri dönebilecek ve tekrar üretken bir yaşam sürebilecek kadar iyileşen psikiyatrik hastalarla çalışırken, bu öğrenciler birçok noktayı, iş mülâkatlarında en fazla zorlandıkları şeyleri tutarlı olarak dile getirmişlerdir. İş mülâkatları onları oldukça sinirli hale getirmekte ve mülâkatta: 'Bir işe başvurduğum zaman daima biraz sinirli olurum. Bu mülâkatı kötü etkileyecek midir?' (NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA) diye sormak yerine, tipik olarak sinirliliklerini saklamaya çalışırlar. Çoğu kişi, çalışma geçmişleri ve deneyimleri hakkındaki özellikle olumsuz yorumlara karşı nasıl davranacaklarını bilmemektedirler. Çoğunlukla mülâkatçıya, önemsiz iş becerilerine ilişkin yetenekleri konusunda dahi kuşkuları olduğunu belli eder, sonunda kırılgan oldukları ve iş başında çocuk gibi ihtimam gerektirdikleri izlenimini verirler. İş mülâkatlarındaki zorluklara ilişkin kendi klinik gözlemlerim, California Eyaleti Rehabilitasyon Bölümünün danışmanlar ekibi tarafından da desteklenmiştir. Bu danışmanların, sistematik atılganlık terapisi hakkında bir konuşma yapmak üzere beni davet ettikleri Güney California'daki son toplantılarından birinde tartışmanın temel konusu bir adayı işe hazırlamaktı. Bu danışmanların çoğu, iş mülâkatına katılan birçok adaya ilişkin temel sorunun onları işlerini yeterli biçimde yapmaya hazırlamaktan çok, içeri adım atmalarını sağlamak olduğunda birleşiyorlardı. Bu adaylarda (aynı zamanda genel evrendeki birçok atılgan olmayan kişide de) sadece iş mülâkatçılarına karşı "paylaştıkları" gerçekçi olmayan bir tutum vardır. Karar verme anlarında, bu talihsiz kişiler kendi koşulları için bir sorumluluk almıyor gibi gözükürler. Kanaatimce, bu 'paylaşılan' tutumu en iyi betimleyen klasik davranım, benimle çalışmadan önce bir işe girmeye 'çalışan' bir hasta tarafından rapor edilmiştir. İş mülâkatında: 'Otomobil kulanabilir misiniz?' diye sorulduğunda, (şirkette, belgelerin sık sık bir yerden

başka bir yere hızla taşınması zorunluydu) sadece (kullanabileceğine ilişkin) 'Evet' demek yerine, hatta 'Evet, fakat ehliyetimi yeniletmem gerekecek' demek yerine şöyle demişti: 'Altı ay için akıl hastanesine gönderilmeden önce kullanıyordum. Motorlu Taşıtlar Bölümü hastaneye gönüllü olmadan gönderildiğimi anlayınca sürücü ehliyetimi geri aldılar.' Tahmin edebileceğiniz gibi, iş görüşmesine hemen son verildi. 'İnsanın günahlarını itiraf etmesi' anlamındaki bu olay, iş mülâkatı yapan kişiye, atılgan olmamayı ve kendine güvensizliği yansıtan çok abartılı bir örnek olsa bile bu tür davranış örüntüsü ve ilgili tutumlar psikiyatrik hasta olanlarla sınırlı kalmamaktadır. İş görüşmeleriyle başaçıkmayı öğrettiğim öğrencilerin çoğu aynı güçlükleri yaşamaktadırlar. Görüşmeci, ne zaman öğrencinin kendine güvensiz olduğu alanları didiklerse, heyecanlandıklarını ve zayıf yönlerini abarttıklarını, öz-kuşkularını itiraf ettiklerini, sonra da bu konuşmaları gerekçelendirerek durumu aşmaya çalıştıklarını anlatmaktadırlar.

Atılganlık eğitimindeki yeni öğrencilerin bir iş görüşmesiyle başaçıkmaya çalışırken sordukları aynı soruların bir kısmını kendinize de sorabilirsiniz. Görüşmeci diplomatik bir şekilde: 'Bizim aradığımız kişiden biraz daha genç (veya biraz daha yaşlı) gösteriyorsunuz.' ya da 'Bu kademe için istediğimiz kadar deneyiminiz yok (veya çok fazla deneyiminiz var) gibi gözüküyor.' ya da 'Çok çabuk iş değiştiriyor.' (veya tek bir işe çok uzun süre takılıp kalıyor) gibi gözüküyorsunuz.' ya da adayın kendi hakkında konuşmasını teşvik etme amacını taşıyan herhangi sayıda aynı türden açık uçlu sorular sorduğunda bunları nasıl yanıtlarım diye sorabilirsiniz. Aşağıdaki diyalogda, atılganca davranmayı öğrenen genç bir sekreter olan Dee'ye, bir iş görüşmesinde kaygı yaratacak ifadeleri nasıl yanıtlayacağı konusunda alıştırma yaptırılıyor.

Dee atılganlık terapisinden önce girdiği son iş görüşmesinde görüşmeci ona 'daktilo yazabilir misiniz?' diye sorduğunda şu yanıtı vermişti: 'Dakikada kırk kelimeden fazla yazamam ve bir sürü hata yaparım.' Sonra açıkça görülen bu beceri eksikliğini 'Daktilo yazmada hiçbir zaman iyi olmadım. Daktilo dersinden iki kez kaldım ve geçebilmek için üçüncü kez tekrarladım.' diyerek açıklamaya çalıştı. Başvurduğu iş bir ofiste dosya sekreterliğiydi ve önkoşul olarak daktilo yazmayı gerektirmiyordu. Dee ve ben iş görüşmelerine ilişkin sorununu aşağıdaki diyalogda olduğu gibi tartıştık.

BEN: Bence görüşmeci, daktilocuların ve sekreterlerin işi olduğunda gerekirse bir mektup yazıp yazamayacağını anlamak için, daktilo yazabilir misin diye sormuştur.

DEE: Bunu düşünmemiştim.

BEN: Gerektiği zaman bir mektup yazabilir misin?

DEE: Tabii.

BEN: O halde ne kadar kötü daktilo yazdığına ilişkin bütün o süprüntüyü ortaya saçmak yerine, neden bunu yapabileceğini söylemedin veya sadece sorusuna 'Evet' demedin?

DEE: Şimdi geri dönüp baktığımda aslında nedenini bilmiyorum. Herhalde altından kalkamayacağım bir şeyin sözünü vermek istemedim.

BEN: İş için daktilo yazmanın gerekli olup olmadığını sordun mu?

DEE: Hayır. İlânda daktilo konusunda bir şey belirtilmemişti.

BEN: İş tanımında belirtilmediği halde görüşmecinin neden daktilo yazma konusunu açtığını hiç merak etmedin mi?

DEE: Daktilo yazma konusunu açınca aklımdaki her şeyi unuttum...

BEN: ... sen de ortalığa süprüntü saçmaya başladın.

DEE: ... ben de ortalığa süprüntü saçtım.

BEN: Şimdi deneyelim. Seninle bir iş görüşmesi yapacağım ve gereksinim duyarsan Kathy sana alıştırma yaptıracak.

DEE: Oldu. Hangi iş görüşmesi?

BEN: Sen karar ver. Asansörcü, beyin operatörü, CIA ajanı, aynı iş; farketmez. İzlenecek yol hepsi için birdir.

DEE: Aynı iş konusunda zorlandığım kısmın üzerinden geçmek isterim.

BEN: Sana yöneltebileceği diğer şeyler için ne dersin?

DEE: Tamam. Onlar da olsun.

BEN: (Rol yaparak) Daktilo yazabilir misiniz?

DEE: Evet.

BEN: İyi, bazen ofiste çok iş olduğunda herkesin birbirine yardım etmesini isteriz.

DEE: *Bu çok iyi bir şey, fakat anlamıyorum, bu iş için daktilo yazma zorunlu bir beceri mi?* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BEN: Hayır, fakat daha önce söylediğim gibi esnek olan birini arıyoruz.

DEE: *Bunu sormamın nedeni sizde uzmanca daktilo yazan biri olduğum izlenimini bırakmamak. Böyle biri değilim. Şayet çok hızlı yazan birini arıyorsanız ben bunu yerine getiremem.* Ancak, gerekirse bir mektup yazabilirim veya bazı belgeleri tutabilirim. (NEGATİF ATILGANLIK)

BEN: Hayır sizden beklenen daha çok ofiste günlük işleri yapmak ve etrafı düzenli tutmak olacak.

DEE: Bu bana uygun.

BEN: Başvurunuzdan ofiste çalışma deneyiminizin pek fazla olmadığı anlaşılıyor.

DEE: *İş süresi açısından bu doğru,* fakat daha önce çalıştığım yerlerde ofis işlemleri hakkında epey şey öğrendim. Çok çalışmalı ve işini korumak için hızlı öğrenmelisin. (SİSLEME)

BEN: Aynı zamanda sık iş değiştirdiğinizi görüyorum.

DEE: *Evet, değiştirdim.* Daha iyi bir iş bulduğumda ona geçtim. (SİSLEME)

BEN: Biz çalışanlarımızın bize bağlı olmasını isteriz.

DEE: *Eminim öyle istersiniz.* Çalışanlarınızın başka işlere gitmemesi için ne gibi güdüleyici şeyler teklif edersiniz? (SİSLEME)

BEN: Çalışanlara mali destek planlarımızdan biraz sonra söz edeceğim. Siz bizim iş verdiğimiz kişilerin çoğuna göre biraz daha gençsiniz.

DEE: *Öyle olduğundan eminim. Temkinli davrandığınız için sizi suçlamıyorum.* Benim yaşımdaki birçok kız pek olgun davranmıyor ve başkalarıyla pek geçinemiyor, fakat bu benim için bir sorun değil. (SİSLEME)

BEN: Sadece dosya sekreteri olarak deneyiminiz olduğunu görüyorum.

DEE: *Doğru,* henüz şef olmayı düşünecek kadar bile yeterli deneyimim olmadı. (SİSLEME)

BEN: Birkaç yıl içinde neler yapmayı düşünüyorsun?

DEE: Sizin için çalışmayı umuyorum, fakat bu da ücretteki artışa ve ilerleme koşullarına bağlı. *Henüz bu şirket hakkında gerçekçi bir yanıt verecek kadar yeterli bilgim yok.* (NEGATİF ATILGANLIK)

BEN: Bana sormak istediğin herhangi bir şey var mı?

DEE: Evet. Ücret, çalışma koşulları ve tazminatlar hakkında bilgi almak istiyorum.

BEN: (Dee'nin iş görüşmesine ilişkin yeni yaklaşımını pekiştirmek için büyük bir tezahüratla) Müthiş. İşe alındın!

DEE: (Sırıtarak, sonra düşünceli ve ciddi bir şekilde) Ama, ya daktilo yazmasaydım ve bunu isteseydi?

BEN: İlân ettikten sonra fikir mi değiştirsin demek istiyorsun?

DEE: Evet, o zaman ne olur?

BEN: Neden rol yapıp ne olacağını görmüyoruz?

DEE: Peki.

BEN: Daktilo yazabilir misiniz?

DEE: Hayır.

BEN: Hmm. Ofisteki diğer kızlara yardım amacıyla biraz daktilo yazan birisiyle anlaşmak istiyorduk.

DEE: (Alıştırma yapmadan) Bu beni işe almayacağınız anlamına mı geliyor?

BEN: Evet. Korkarım bizim aradığımız niteliklere uygun değilsiniz.

DEE: Şimdi ne diyeceğim? İşi kaybettim. Ayağa kalkıp gitmem gerek.

KATHY: (Araya girerek) Dee, burada işi sadece alıp almamaktan daha fazla şeyler söz konusu. Görüşmeci onların niteliklerine uygun olmadığını söylediği zaman bu, sende ne gibi hisler uyandırıyor?

DEE: İş için saçma sapan bir ilân asıp, görüşme için zamanımı burada harcamama yol açması beni deli ediyor.

KATHY: O halde bunu neden ona söylemiyorsun?

DEE: Neden olmasın? Peki.

BEN: (Tekrarlayarak) Evet. Korkarım, bizim aradığımız niteliklere uygun değilsiniz.

DEE: Bu beni çok kızdırıyor. Gazetedeki beklentileriniz ile buradaki beklentilerinizin uyuşmaması bütün sabahımı harcamama yol açtı. Eğer daktilo yazabilen birini arıyorsanız, o halde bunun için ödeme yapın. (Rol yapmaya ara vererek) Şimdi ne yapacağım?

KATHY: Hiçbir şey. Sadece orada oturup görüşmecinin gözünün içine bakacaksın.

BEN: Genel ofis becerilerinin biraz daktilo yazmak anlamına da geldiğini bilmeniz gerekirdi.

DEE: (Görüşmecinin manipülasyon girişimini yakalayarak) Bu beceriyi hangi nedenle aradığınızı anlayabilirim, fakat işi yapış tarzınız beni deli ediyor.

BEN: Sizi rahatsız ettiğimiz için üzgünüm.

DEE: Üzgün olduğunuzdan eminim, fakat işi yapış tarzınız yine de beni sinirlendiriyor.

BEN: Ne yapabilirim? Rahatsız ettiğim için özür dilerim.

DEE: Gelecekte iş tanımlarınızı daha net olarak belirtebilirsiniz, böylece zamanımı boşa harcamış olmam.

BEN: (Rol yapmayı durdurarak) Ne diyebilirim Dee beni duvara çaktın.

KATHY: Şimdi söylediklerin konusunda neler hissediyorsun?

DEE: Gerçekten çok iyi hissediyorum. Anlamıyorum. İşi kaybettim, fakat iyi hissediyorum.

KATHY: Belki görüşmeciye saçmalıkları hakkında ne düşündüğünü söylediğin için. Bunu düşün!

Atılgan olmayan kişilerin bir iş görüşmesiyle yeterli biçimde başetmeleri için üç şey vurgularım. Birincisi, görüşmecinin sorusu veya yorumuyla neyi kasdettiğini anlamalarını değil ne sorduğuna veya ne söylediğine kulak vermelerini belirtirim. İkincisi, görüşmecinin işaret ettiği olası yetersizliklerinin hiçbirini inkâr etmemeleri doğrultusunda onları eğitirim ve üçüncüsü, varsayılan herhangi bir yetersizliğe rağmen gö-

rüşmeciye şirket için yine de iyi bir iş çıkarabileceklerini düşündüklerini söylemelerini isterim.

Hiç tevazu göstermeden, öğrencilerin davranışlarını yönlendirmelerine örnek alabilmeleri için kendi iş görüşmelerimdeki deneyimlerime başvururum. Örneğin, öğrencilerime ve hastalarıma aşağıdaki durumu anlatırım: "Şimdi içinde bulunduğum konuma gelebilmek için girdiğim bir görüşmede, bana yöneltilen sorulardan biri şuydu: 'Kriz müdahalesi öğretebilir misiniz? Benim yanıtım hemen 'Evet' oldu ve anında işe alındım. Sonraki haftayı kriz müdahalesi yöntemlerini tarayarak ve sonra da Los Angeles Psikiyatri Servisi Kliniğinde bütün ekibin kriz müdahalesi konusunda eğitilmesi için düzenlemeler yaparak geçirmiş olmam aslında önemli değildi. Bana sorulan sadece kriz müdahalesi öğretip öğretemeyeceğimdi, hakikat ise bunu yapabileceğim olgusuydu. Görüşmecinin sorduğu soruyla neyi kasdettiği hakkında düşünmek yerine sadece ne sorduğuna kulak verdim. Öte yandan iş görüşmesinde 'kriz müdahalesinde ne derece deneyiminiz var?' diye sorulsaydı, yanıtım şöyle olurdu: 'Genel klinik eğitiminde karşılaşılan deneyimden biraz daha fazla, fakat bu konuya çok ilgi duyuyorum ve buradaki kriz müdahalesi konusunda bol bol alan deneyimi kazanmak istiyorum.' Bundan sonra görüşmeci 'Bizim ekibimize kriz müdahalesi öğretebilecek birini almak istiyoruz.' deseydi, 'Bu sorun değil. Şimdiye kadar on yıldır psikoloji öğretiyorum ve kriz müdahalesi öğretecek kadar yeterli hissetmezsem, buradaki kliniğe danışmanlık yapmak üzere bir uzman getirtmek için gerekli düzenlemeleri yaparım veya uzmanların olduğu bir yerde ekibin bir çalışma grubuna katılmasını sağlarım.' şeklinde yanıt verirdim. Görüşmeciye net bir mesaj ilettim -sorularına verdiğim yanıtların biçimi önemli değildi- sorunları çözebileceğim ve istediği işlerin yapılmasını sağlayacağım konusunda kendime güveniyordum. Bir iş görüşmecisinin bir adayda aradığı esas şey, işin adı ne olursa olsun -memuriyet, yöneticilik, kitapçılık, satıcılık, tamircilik, tornacılık, kamyon sürücülüğü, asansörcülük veya psikologluk- şirketi için sorunların çözülmesi ve işlerin yapılmasını sağlama yeteneğidir."

Bundan sonraki diyalogda, bir iş adayının, çoğumuzun yerinde olmayı isteyeceği bir durumla, iki iş teklifinden en iyisini seçmeye çalışırken atılganca davranarak olası bir işverene söz vermeme durumuyla nasıl başaçıktığını göreceğiz.

Diyalog 20
Carl manipülatif bir film yapımcısıyla başaçıkar

Carl ona iyi eleştiriler getiren üç filmde rol almış genç ve yetenekli bir aktördür. Kendisi ve menejeri elde ettiği başarıya dayanarak sinema mesleğinde en fazla maddi ve mesleki kazancı sağlayacak olası rol tekliflerini dikkatli bir biçimde gözden geçirerek bazılarını seçmiş ve bir kampanya planlamışlardı.

Carl yeteneği olduğunu ve aranan bir aktör olma potansiyeli taşıdığını bilmektedir. Ne yazık ki, iş yapacağı film yapımcılarının kendisini atlamamaları ve desteklerini sürdürmeleri için istedikleri her şeyi yapması gerektiğini düşünmektedir. Carl'ın film yapımcılarının 'emrine amade olması gerektiği' inancı gerçekçi değildir. Buna karşın, yeteneğin başarı için tek başına yeterli olmadığı sayıltısı da oldukça doğrudur. Ancak, film yapımcılarının göstereceği iyi niyetin başarısı için şart olduğu sayıltısının yanlış olduğu söylenebilir. Carl ve bütün yaşıtları bunun tersini gösteren olgularla çevrilmiş oldukları halde bu olgular onlar tarafından yanlış yorumlanmaktadır. Sinema endüstrisinde istedikleri zaman çalışan ve iş kaparak, rollerini seçen aktörlerden üçü, George C. Scott, Marlon Brando ve Peter Falk'tur. Bu beyler kamuoyunun önünde yapımcıların iyi niyetine, hatta sinema endüstrisinin diğer belli uzantılarına gereksinimleri olmadığını düşünerek davranmaktadırlar. Rollere ve anlaşmalara ilişkin özel pazarlıklarda son derece atılgan olmalarıyla ünlüdürler. Bu üç beydeki oyunculuk yeteneğinin eşit düzeyde olduğu söylenemese bile, hepsinde yüksek düzeyde ortak bir atılganlığın varlığından söz edilebilir. Carl ve grubundaki aktör arkadaşları açısından bu üç kişi, manipüle edilmedikleri ve kendi taleplerini atılganca savunup sonunda da genel olarak istediklerini elde ettikleri için eksantrik veya 'deli' olarak algılanmaktadırlar. Carl, onların her zaman iş bulmalarına şaşırmakta, fakat bunu kişiliklerine özgü bir durum olarak değerlendirmekte ve olası işvereniyle ilişkisinde kendisini bebekçe veya en iyi olasılıkla çocukça bir konuma yerleştirmektedir.

Aşağıdaki diyalog sırasında Carl'ın, eski bir Broadway müzikali oyuncusunun ve TV reklâmlarından yüzlerini hatırladığım fakat isimlerini hatırlayamadığım diğer genç aktörlerin ve aktristlerin yer aldığı bir drama çalışma grubuna danışmanlık işini üstlenmiştim. Aktörlerin, rol veren yö-

netmenlere, okuma komitelerine, film yönetmenlerine, film yapım asistanlarına, yapımcılara ve bunların uzantısı olan bir sürü 'destekleyiciler'e, 'uzmanlar'a, 'eleştirmenler'e ve 'kıvıranlar'a karşı nasıl sistematik olarak atılganca davranıp başaçıkabilecekleri konusunda danışmanlık yapıyordum. Carl, yakında yapıma girecek bir filmin yapımcısı tarafından uygulanan baskı ve manipülasyona ilişkin bir sorun ortaya attı. Carl'ın menejeri, biri bu yapımcıyla olan iki olası rol pazarlığı yürütüyordu. Menejeri aralarından birini seçmesini veya hiçbirini almamasını, hatta anlaşmaların zamanlaması ayarlanabilirse, her ikisini de almasını önerebilecekti. Öte yandan yapımcı, Carl'ın kendisiyle derhal bir yapım anlaşması imzalamasını istiyor, Carl'ın menejeri ise o sırada ikinci olası rol pazarlığıyla ilgileniyordu. Carl, yapımcının gelecekteki pazarlıklarda iyi niyetini yitirmekten veya onun bu bilgiyi diğer anlaşmayı bozma amacıyla kullanabileceğinden çekindiği için, onun teklif ettiği rol yerine başka bir rolü daha düşündüğünü söylemek istemiyordu. Kısacası, Carl, hemen bir anlaşma yapmak istemediğini ve hangi rolü seçeceği konusunda bir karar verebilmesi için yeterli olabilecek bir süreye ilişkin pazarlık yapma sorunu yaşıyordu. Bana danışmasından kısa bir süre önce yapımcıyla konuşmuştu; kararsız tutumu için özür dilemiş, en kısa zamanda görüşme sözü vermişti. Carl'ın kaba, kısa, özür dileyen veya yapımcıyı öfkelendiren ya da aşağılayan bir tutum benimsemeden, hazır olmadığı bir bağlantıya girmesini önlemek amacıyla drama grubunda, sistematik olarak atılganca davranabilmesini sağlamak üzere aşağıdaki alıştırma diyaloğu hazırlandı. Bu durumun geçtiği ortam egzotik sinematografik yapımcılık işi olsa bile, kişinin şimdiki veya gelecekteki işverenine karşı manipüle edildiği bir anlaşmadan kaçınma amacıyla sistematik atılganlık uygulaması, hemen hemen yaşamdaki bütün diğer meslekler için eşit olarak geçerlidir.

Diyaloğun geçtiği yer: Carl Bay Mogul'ün ofisinde otururken, yapımcı bekleme odasından süzülerek onu karşılar ve iç kısımdaki ofisine iter.

YAPIMCI: Carl, bu senin rolün. Eğer bu sana uygun değilse hiçbiri uymaz. Şimdi yukardan geliyorum ve herkes Marvin rolünü senin oynaman konusunda gerçekten hemfikir.

CARL: Bu çok iyi. *Onlarla aynı fikirdeyim. Ben de bunu başarabileceğimi düşünüyorum.* (SİSLEME)

YAPIMCI: Fevkalâde! Tek yapmamız gereken anlaşmayı imzalayıp, içkiyle kutlamak.

CARL: Çok iyi! *İmzalarsam bir içki içerim, fakat karar vermek için hâlâ biraz zamana ihtiyacım var.* (KENDİNİ AÇMA)

YAPIMCI: Ne için zamana ihtiyacın var? Bu çok iyi bir rol ve parası da iyi. Hal de böyle düşünüyor. O senin menejerin ve pazarlığı o yaptı.

CARL: *Haklısınız, fakat henüz bağlanmak istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

YAPIMCI: Carl biz seni bu yapımda gerçekten istiyoruz. Ekibin geri kalan kısmını ikna etmek için epey uğraştım. Şimdi hepimiz seni istiyoruz. Senin için yaptığım bunca şeyden sonra beni yalnız bırakma.

CARL: *Sizi hayal kırıklığına uğratmadığımı umarım Sol, fakat hemen şu an bir anlaşma yapmak istemiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YAPIMCI: İki hafta içinde çekimler için buradan gideceğiz. Hemen şimdi anlaşma yapmamız gerekiyor. Bu rolü atlama Carl.

CARL: *Herhalde haklısınız Sol, o halde karar vermek için bana ne kadar süre tanıyabilirsiniz?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YAPIMCI: Yarına imzanı isterim.

CARL: *Bunu istediğinizden eminim Sol, fakat bu benim için yeterli bir süre değil. Çekimler için yola çıkmadan önce sizi haberdar etsem nasıl olur?* Bu iki hafta eder ve karar vermem için yeterli olur. (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YAPIMCI: Carl! Bunu yapamayız. Yapıma ara verip, hayır dersen buraya geri dönüp senin yerine başka birini bulmamız gerekir; bu bütün programı altüst eder!

CARL: *Anlamıyorum.* İkinci bir seçeneğiniz belirlenmiş değil mi? (KENDİNİ AÇMA)

YAPIMCI: Henüz değil. Bu rol için sana yakın birini bulabilmiş değiliz. Şayet imzalamazsan Carl büyük bir rolü kaçıracaksın.

CARL: *Haklı olabilirsiniz Sol, fakat karar vermek için hâlâ zamana ihtiyacım var.* Takvime bir bakalım. Yirmi sekizinde yola çıkacaksınız değil mi? *Size kararımı yirmi üçünde bildiririm.* Şayet

hayır dersem, bu da size bir başkasını bulmak için beş iş günü verir. Bu nasıl? (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YAPIMCI: Bu benim için çok az Carl.

CARL: *Bundan eminim Sol, fakat ikimizin de zamana ihtiyacı var. Bu her ikimize de hareket olanağı verir.* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YAPIMCI: Bana hiç seçme olanağı tanımıyorsun. Senin için yaptıklarımdan sonra bu ne biçim davranış?

CARL: *Haklısınız Sol, böyle iş yapmak cehennem azabı verir. İmzalayacağıma ilişkin bilgi verebilmeyi isterdim, fakat şimdi bir bağlantıya girmek istemiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

YAPIMCI: Daha önce karar verirsen, hemen bana bildirir misin?

CARL: Tabii haber veririm Sol. *Karar verir vermez.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

YAPIMCI: Bu rol için sana güveniyoruz.

CARL: *Bunu biliyorum Sol ve ben de almak istiyorum, fakat sadece biraz daha zamana ihtiyacım var.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

Carl'ın atılganlık becerilerine temel olan öğeleri yakalamadaki hızına ve çok kısa süren bir açıklama ve alıştırmadan sonra (üç saatten daha az bir zamanda ve şişelerce California şarabına rağmen) bunları kullanabilmesine hayret ettim. Belki bu hız mükemmel aktörlük becerisine bağlıydı, rol yapmaya alışıktı. Yapması gereken tek şey yeni bir senaryo öğrenmesiydi. Carl yeni atılganlık rolünü çok iyi öğrendi ve yapımcıyla olan karşılaşmasında istediği şeyi, bağlantıya girme konusunu geciktirmeyi elde etti. Nitekim bunun önemi sonradan belli oldu. Menejerinin ikinci yapım şirketiyle yürüttüğü pazarlığın sonunda, her ikisi de iki seçenekten ikincisinin daha iyi olduğunda karar kıldılar ve bunu aldılar. Sonuç olarak, Carl, imrenilecek biçimde altı ayını tropik bir adada, büyük ve mükemmel bir yıldız olan bir aktörle birlikte çalışarak, ondan yeni şeyler öğrenerek ve zanaatini geliştirerek geçirdi, fakat birinci yapımcıya da planlanan süre içinde kararını bildirerek sözünü yerine getirdi.

Carl'ın başarı öyküsü ilginç olmakla birlikte, New York editörümün (ve danışmanlığım sırasında Carl'ın kendisinin de) sorduğu gibi, yapımcı Sol 'Bağlantı, bağlantı diyorsun! Gerçekten bununla neyi kasdediyorsun?' deseydi, Carl ne diyebilirdi? şeklinde bir soru yöneltebilirsiniz. Carl'a da, BOZUK PLÂK bölümündeki Carlo'ya öğretildiği gibi, Sol ona bir şey söyledi veya sordu diye Carl'ın yapımcının söylediğine bir yanıt vermesinin veya davranım göstermesinin gerekmediği öğretildi. Aşağıdaki kısa diyalog bu noktayı aydınlatmaktadır:

SOL: Carl, seni bundan alıkoyan şey nedir? Bağlantı, bağlantı! Gerçekten bu sözlerle ne kasdediyorsun?

CARL: Sol, bir yanıt vermemi bekliyorsunuz, fakat yirmi üçüne kadar bir bağlantı yapmayacağım.

SOL: Menejerin bu anlaşmayı kabul ediyor. Sen etmiyor musun?

CARL: Sol, duygularınızı anlıyorum. Hemen şimdi imzalamamı istiyorsunuz, fakat yirmi üçüne kadar bir yanıt veremeyeceğim.

SOL: Bir başka rol mü alacaksın? Bütün bunlar o rol ile mi ilgili?

CARL: Böyle bir olasılığın sizi nasıl endişelendireceğini anlıyorum Sol, fakat, yirmi üçünden önce bir yanıt veremeyeceğim.

Bu kısa, hipotetik diyalogdan anlayabileceğiniz gibi, Carl'ın yapımcı Sol'ün sarfettiği sözlere karşı durabilmesi için gerekli olan tek şey, özduyuşa dayanan, ısrarlı ve geri döndürülemez bir BOZUK PLÂK davranımıydı.

Bundan sonraki diyaloglar dizisinde, 'gösteri dünyası'yla ilgili bir sorun alanına, kamu önünde konuşurken, teklif edilen bir konuşmayı yaparken, bir rapor sunarken v.s. büyük dinleyici kitlesinin karşısında atılganca başaçıkma çabasına değineceğiz.

Diyalog 21
Susan topluluk karşısında konuşma yeteneğine ilişkin eleştiriyle nasıl başaçıkılabileceğini gösterir

Yakın arkadaşım ve meslektaşım Bayan Susan Levine (MSW) bir süre önce Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliğinden (National Association of Social Workers) yerel bir toplantılarında iki saatlik bir ko

nuşma yapmak üzere davet almıştı. Sue'dan özellikle müşterilerin daha atılgan olabilmeleri için nasıl eğitilebileceği konusunda konuşması rica edilmiş olmakla birlikte, konuşmasının içeriği -sistematik atılganlık terapisi- buradaki diyaloğun hareket noktası değildir. Esas nokta, topluluk karşısında kendi görüşlerinizi rahatça sunmaktır. Öğretmenlik, satış yöneticiliği gibi işlerde çalışan öğrenciler, düzenli olarak çeşitli konularda topluluk önünde konuşurken kaygıyı yenebilmek için anılan yöntemi kullanan Sue'nun yaşantılarının aynısını anlatmışlardır.

Sue daha önce kendi yaşıtlarının karşısında davete dayalı bir sunuş hiç yapmamıştı. Bunu nasıl yürüteceği konusunda sinirliydi ve korkuyordu. İlk kez uzmanlardan oluşan bir grup karşısında konuşmam gerektiğinde ne kadar sinirli olduğumu hatırladığım için onun hisleriyle eşduyum (empati) yapabiliyordum. Sue'nun halini düşündüğümde, onun da ilk davet aldığı konuşmaya ilişkin hislerinin benimki gibi olduğunu, konusunu bildiğini, fakat kendinden ve konuşma yeteneğinden emin olamadığını düşünüyordum. Bütün deneyimlerine ve yeterliliğine rağmen Sue, o ilk konuşma davetinde hepimizin yüreğinde korku uyandıran bir şey olduğunu keşfetti. Belki, bu akılcı olmayan şeye bağlı kaygı nedeniyle benden, atılganca sözel becerilere ilişkin konuşmasındaki manipülatif kısımların rolünü oynamamı - kürsüdeyken verdiği ipuçları üzerinde manipülatif davranarak onun 'ikinci adam'ı olmamı istedi. Kabul ettim ve sonra görüldüğü gibi Susan kaygısını yenerek, sosyal hizmet uzmanları birliğine çok iyi bir konuşma yapmış olmanın rahatlığını yaşarken, ben akşam yemeğinde nefis bir pirzola yedim ve her ikimiz de çok eğlendik. Daha sonra Susan'ın da doğruladığı gibi, SİSLEME becerisini gösterme aşamasına kadar biraz gergin olduğunu farketmiştim. Bu konuda rol yapmaya başladıktan sonra ise tamamen rahatlamıştı ve dinleyiciler hangi yorumu yaptılarsa veya soruyu sordularsa... düşmanca olanlar da dahil kolaylıkla iletişim kurabildi! Onu rahatlatan durum, SİSLEME'nin uygulanması oldu. Sue dinleyicilerinin önünde benden sunuşunu eleştirmemi, hatta yanlış birşeyler bulamazsam eleştiri uydurmamı istedi. Aşağıdaki diyalogdan anlaşılacağı gibi, Sue'ya yönelik eleştirim, onun dinleyicilerden bekleyebileceği mantıklı herhangi bir eleştiriden daha beterdi. Ancak eleştirim, çoğumuzda yer alan topluluk önünde konuşma kaygısını can evinden vurdu ve Sue SİSLEME'ye dayanarak bu kaygısıyla başaçıkabildiği gibi gerçek ve karşılıklı bir konuşma ortamında kaygısını tamamen yok edebildi. Benim eleştirel he-

vesimi söndürdükten sonra, gözlerinde şeytanca bir pırıltıyla seyircilere dönüp bıraktığım yerden devam etmeyi isteyip istemediklerini sordu. Kimseden çıt çıkmadı.

Sue'nunkine benzer bir sorununuz varsa (diğer acemi konuşmacılar gibi) konuşmanızı bitirdikten sonra -hatta önceden (NEGATİF ATILGANLIK!)- konuşma tarzınızı geliştirmenize yardımcı olması için dinleyicilerinizden konuşmanızı eleştirmelerini isteyebilirsiniz. Ondan sonra eleştiriye SİSLEME'yle (ve eleştiren çok hızlı ise belki NEGATİF SORGULAMA'yla) karşılık verirsiniz. Bu yöntem, öğrenciler tarafından deneme veya yapay sunuşlarda olduğu kadar gerçek konuşmalarda da kullanılmış ve topluluk karşısındaki konuşmalara ilişkin kaygıyı azaltmada iyi sonuçlar vermiştir. Böyle bir uygulamada, arkadaşlarınızın veya meslektaşlarınızın (toplayabildiğiniz kadar çok sayıda) konuşma tarzınızı ve biçimini eleştirmelerini ister, Sue'nun diyaloğunda görüldüğü gibi, her eleştiriye SİSLEME'yle karşılık verirsiniz.

Diyaloğun geçtiği yer: Sue dinleyicilere SİSLEME'yi anlatmak için o ana kadar yaptığı konuşmasını eleştirmemi rica etti.

BEN: (Oldukça azametli bir şekilde) Sue, sana biraz geribildirim vermemi istemene sevindim. Gelecekte konuşma yeteneğini geliştirebilmen için yararalı olacağından eminim.

SUE: *Bundan eminim.* (SİSLEME)

BEN: Bazı kelimeleri telâffuz etmede zorlanıyorsun gibi geliyor. Epey teklediğin zamanlar oldu.

SUE: *Herhalde haklısın.* (SİSLEME)

BEN: Tam olarak telâffuz edemediğin kelimeleri kullanmamalısın. Dinleyicilerin anlamasını güçleştiriyor.

SUE: *Bu doğru.* (SİSLEME)

BEN: Sanki onları etkilemek veya mahcup etmek istiyormuşsun gibi geliyor, sahte gibi geliyor.

SUE: *Tabii. Sahte gibi geliyor.* (SİSLEME)

BEN: İnsanlar kelimeleri doğru telâffuz edemediklerinde bu, aslında ne söylediklerini bilmediklerini gösterir.

SUE: *Bu doğru. Herhalde, anlamını tam kavrayamadığım kelimeleri kullanıyorumdur.* (SİSLEME)

BEN: Aksanın da tuhaf. Sanki İngilizceyi Güney Philadelphia'nın sokaklarında öğrenmişsin gibi konuşuyorsun.

SUE: Aslında Elkins Park'da öğrendim, fakat *aksanım olduğundan eminim.* (SİSLEME)

BEN: Bu da başka bir şeyi daha gösteriyor. Konuşurken takındığın tavır, sanki söylediğin şeye genel olarak güvenmiyorsun gibi bir izlenim bırakıyor.

SUE: Olması gerekenden daha az güvenim varmış gibi konuştuğumdan eminim. (SİSLEME)

BEN: Sunduğun şeyin sonuçlarını ve ayrıntılarını tam olarak bilmiyorsun ve anlamıyorsun gibi bir izlenim bırakıyorsun.

SUE: *Herhalde haklısın. Bütün ayrıntılarını anlamamış olabilirim.* (SİSLEME)

BEN: Dinleyicilerine gerçekten önem verseydin, seni dinlemeye gelen bütün bu hoş insanlar için daha iyi hazırlanmış olabilirdin.

SUE: *Bu doğru. Eminim daha iyi hazırlanabilirdim.* (SİSLEME)

BEN: Ne de olsa bunlar aklı başında kişiler. Teklersen veya biraz hata yaparsan kimse bunun üzerinde durmaz.

SUE: *Bunun üzerinde durmayacaklarından eminim.* (SİSLEME)

BEN: Ancak, konuşmandaki özensizlik huzur kaçırıcı. Dağınıksın. İyi organizasyon yapmamışsın. Onları çok ilginç bir konudan soğutuyorsun.

SUE: *Dağınık konuştuğumdan ve daha iyi organizasyon yapabileceğimden eminim. Bu nedenle dinleyiciler rahatsız olup sıkılabilirler.* (SİSLEME)

BEN: Yaptığın şeye gerçekten önem verseydin hiç konuşmaz, iyi konuşmacıların bu işi yapmasına izin verirdin.

SUE: *Bu doğru. O kadar önem verseydim belki vazgeçerdim.* (SİSLEME)

BEN: İyi bir konuşmacı olsaydın, blöf yapardın ve konuşmayı kişilik gücünle sürdürürdün.

SUE: *İyi bir konuşmacı olsaydım, eminim bunu yapabilirdim.* (SİSLEME)

BEN: Bunun yerine dinleyicilerinden çekindiğini açıkça gösterdin.

SUE: *Bu doğru, biraz sinirliydim.* (SİSLEME)

BEN: Sue, bunu bir arkadaşın olarak söylüyorum, bunun için ciddiye almanı istiyorum.

SUE: *Bundan eminim.* (SİSLEME)

BEN: Topluluk önünde konuşurken, kürsüye çıkıp bütün hareketleri uygulayabilirsin, fakat açıkçası, bir Winston Churchill değilsin!

SUE: *Bu doğru. Ben Winston Churchill değilim.* Sadece bir Sue Levine'ım. (SİSLEME)

Bu noktada, SİSLEME gösterisi kahkahalar arasında kırıldı ve Sue konuşmasının geri kalan kısmını, dinleyicilerden gelen soruları yanıtlayarak tamamladı. Canlı, heyecanlı, izlemesi ve dinlemesi ilginç bir konuşma yaptı ve bundan tamamen zevk aldı.

Sue'nun topluluk önünde karşılıklı konuşmasının tersine, bundan sonraki kısımda, bir tartışma yürütülürken bir grup insanın nasıl yönlendirileceği veya dinleyicilerden gelen yorumlarla başaçıkarken nasıl bir rapor sunulacağı öğrenilirken, birçok atılganlık becerisinin birarada uygulanmasına ilişkin bilgi verilmektedir.

Diyalog 22
Ron, bir rapor sunarken konudan sapan, ilgisiz, ilgili ve eleştirel yorumlarla başaçıkar

Ron, iş idaresinde doktora programına devam eden ve ekonomi kursu alan genç bir öğrencidir. Bir grup insanın önüne çıkıp bir tartışma organize etmede veya bir rapor sunmada epey güçlük çekmektedir. Ron'un en büyük korkusu, herkeste olduğu gibi dinleyiciler arasındaki insanların konuyu ondan daha iyi bilip bir yanlışını yakalaması veya kendisinin aptalca bir şey söylemesidir. Topluluk önünde, önemsiz bir davranımın bile sonuçlarıyla ilgili korku birçok kişi için oldukça kısıtlayıcıdır. Onların okulda veya işyerinde geri kalmalarına yol açar, mesleki ya-

şantılarını genişletme olanaklarından uzak tutar ve hatta sosyal açıdan gönüllü çalışmalara, kulüplere, yardım derneklerine ya da boş zaman etkinliklerine katılmalarını kısıtlar. Ron, ekonomi sınıfında sözlü bir dönem ödevini sunmadan hemen önce atılganlık grubunda bir ön hazırlık yapmak istedi. Ron'u topluluk önünde konuşma korkusuna karşı duyarsızlaştırmak amacıyla, grup üyelerinin Ron'un konuşmasını alaycı ve ilgisiz yorumlardan ve sorulardan başlayıp, ilgili veya doğru sezilmiş olan sorulara kadar uzanan yorum ve sorularla bölmeleri, böylece alıştırma yaptırmaları istendi. Bu tür davranımlar bir konuşmacının farklı dinleyicilerden bekleyebileceği çeşitli davranımlar arasından seçilmişti ve Ron'a bunlarla atılganca başaçıkabilmesi için alıştırma yaptırılmıştı. Ron, gerçek sunuşu sırasında sınıf arkadaşlarından hiçbir şekilde atılganlık grubunda yanıtlaması gerektiği kadar çok sayıda yorum almamasına rağmen, uygulama çalışmaları boyunca onu sinirlendirebilecek yorumlara karşı olabildiğince çok başaçıkma uygulaması yaptı. Aşağıdaki diyalog, dinleyici yorumlarına ilişkin örnekleri ve Ron'un durumu atılganca kontrolü altına alıp, tartışmayı sürdürmesini ve gerçek sınıfındaki sunuşunda yer alan yorumları karşılama yeteneğine güven duymasını sağlayan yanıtlarını da içeren yirmi dakikadan uzun bir raporun özetlenmiş biçimidir.

Diyaloğun geçtiği yer: Ron sunuşunun ortasındadır ve konuşması grup üyelerinden gelen sorular ve yorumlarla bölünür.

RON: Ekonomik büyümedeki diğer önemli etken ekonomik sürece kamuoyunun güvenidir. Şunu görebiliriz... (araya girilir)

BİRİNCİ ÜYE: Avrupa pazarlarındaki yabancı spekülasyonun etkisi konusunda ne söyleyebilirsiniz?

RON: *Amerika kıtası dışındaki etkenlerin ekonomimizi etkilediğine emin olmama rağmen,* bu raporu ülkemize ait etkenleri tartışmayla sınırlandırıyorum. (SİSLEME)

BİRİNCİ ÜYE: Bu bazı çok önemli noktaları tartışmanın dışında bırakmıyor mu? Bu raporunuzun büyük eksiklikler içerdiğini ve tamamlanmadığını gösteriyor.

RON: *Üzerinde durabileceğimiz büyük eksikler içerdiğinden eminim, fakat ben tartışmamı sadece yerli etkenlerle sınırlı tutuyorum.*

(SİSLEME ve BOZUK PLÂK) Şimdi temel etkenlerden kamuya güven konusuna dönecek olursak... (konuşma bozulur)

IKINCI ÜYE: Karşılıklı Güvenlik Komisyonu politikasının şayet varsa, ekonomideki hangi etkisinden söz edilebilir?

RON: Bu çok ilginç bir nokta. Ancak, *bunu daha sonra diğer düzenleyici etkenler bağlamında tartışmak istiyorum. Sorunuzu, o konuya geldiğimiz zaman tekrarlarsanız sevinirim.* (KENDİNİ AÇMA) Devam etmeden önce başka soru var mı?

ÜÇÜNCÜ ÜYE: Evet. Buraya kadar ekonomik büyümenin olası özendiricilerinden biri olarak kayırmacı federal vergi sistemi hakkında hiçbir şey söylemediniz.

RON: *Bu doğru, henüz buna hiç değinmedim, fakat bu konunun saatler sürebilecek bir tartışma olduğunu düşünüyorum. Kısıtlı zamanımız nedeniyle, bunu gerektiği kadar iyi tartışamayacağımı sanıyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK) Kamuoyuna güven konusuna dönersek... (konuşma kesilir)

DÖRDÜNCÜ ÜYE: Geçmişteki otuz yıllık Keynes öğretisinin etkileri hakkında ne dersiniz?

RON: *Bu konudaki fikirlerim henüz yeterince açıklık kazanmış değil. Belki diğer konuşmacılardan biri bunun üzerine bir yorum yapabilir veya bildiriler tamamlandıktan sonra yeterince zaman kalırsa, konu hakkındaki görüşlerinizi anlatabilirsiniz.* (NEGATİF ATILGANLIK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA) Başka bir soru var mı, yok mu? O halde devam edecek olursak... (konuşma kesilir)

BEŞİNCİ ÜYE: Giriş cümlenizde, raporunuzun 1936'da FDR'nin uygulamasıyla başlayıp, zamanımıza kadar yer alan dönemi kapsayacağını belirttiniz. Bu uygulama 1934'de depresyonun en şiddetli olduğu zaman başlamıştır. Neden 1936'yı temel aldınız?

RON: 1936 mı dedim? *Tabii ki bu benden kaynaklanan bir hata. Rapor 1934'den zamanımıza kadar olan dönemi içerir.* (NEGATİF ATILGANLIK) Kamuoyunun tartışmasına dönecek olursak... (araya girilir)

ALTINCI ÜYE: Hâlâ kamuya güven hakkında mı konuşuyorsunuz?

RON: *Bu konuşma hızıyla pek fazla bir yerlere gelemeyeceğim değil mi? Sorularınızı rapordaki her kısmın sonuna saklarsanız sevinirim. Bu şekilde daha hızlı yol alabiliriz.* Şimdi kamuya güvene dönelim. (NEGATİF ATILGANLIK, KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

Ron, bir avuç düşmanca davranan dinleyiciye yönelik bu prova konuşmasının başında oldukça sinirliydi. Hem bildirisini sunmaya, hem de dinleyicilerin yorumlarını yanıtlamaya ilişkin sıkıntıları vardı. Uygulamaların sonuna doğru Ron özellikle konuşması birisi tarafından her kesildiğinde gülümsemeye başlayınca, grup bildirisini ve sunuşunu sorgulamada ve eleştirmede zorlanmaya başladı. Konuşmasını bitirdikten sonra amaçlı olarak düşmanca davranan bu bir grup eleştirmen, kendileriyle başaçıkmayı öğrendiği için onu yürekten alkışladılar. Ron'un uygulamadan sonraki raporu tam bir başarıydı. Ulusal ekonomideki temel etkenlere ilişkin görüşlerine dayanan bildirisini sunarken oldukça rahat hissetti, hatta kendisiyle sınıf arkadaşları arasındaki konuya ilişkin hafif tartışma hoşuna bile gitti. Ron, özellikle sınıf arkadaşlarından gelen iki tür manipülatif soruyla atılganca başedebilmeyi öğrendiği için memnundu. Bunlar, klasik 'Güney Fransa' ve 'sandbagging' sorularıdır. Bir dinleyici, 'Ama, bu (şimdi söylediğiniz) şey Güney Fransa'ya uygulanabilir mi' diye sorduğunda, konuşmacıyı kendi uzmanlık alanının ötesinde yorum yapmaya zorlar. Deneyimsiz konuşmacılar, genellikle her soruyu yanıtlamaları gerektiğini sanırlar. Sadece 'bilmiyorum' diyecek kadar atılgan değilseniz, 'Fransa'nın Güneyi' genellikle gereksiz yere suçlandırıcı ve rahat kaçırıcıdır. 'Sandbagging' tipindeki yorum veya soru ise, bunun yanıtını bilen (veya bildiğini zanneden) dinleyicilerden biri tarafından konuşmacıya yöneltilir. Bu genellikle ya konuşmacıyı bozmak ve/veya soruyu soranın kendi egosunu pohpohlamayı hedefleyen bir girişimdir. 'Sandbagging' soruları genellikle soru sahibinin bunu sormadaki niteliklerini göstermeyi amaçlayan son derece uzun süren bir monologla devam eder. Çoğu zaman, sorunun ne olduğunu bile anlayamazsınız ve konuşmacı olarak 'Sorunuzu anlamadım. Tekrarlar mısınız?' demekte tereddüt ederseniz ya da anlarsanız ve Ron'un diyaloğunda dediği gibi: 'Benim bu konudaki düşüncelerim henüz hiçbir şekilde net değil. Belki daha sonra zamanımız olursa kendi uzmanlığınızdan yararlanma olanağı verirsiniz.' demezseniz başınız derde

girer. 'Sandbagger' panikler ve hemen kendi sorusunu yanıtlarsa, bir kez benim yaptığım gibi sadece 'Teşekkür ederim. Sorunuza iyi bir yanıt gibi geldi.' diyerek konuşmanıza devam edersiniz.

Bundan sonraki diyaloglar dizisinde, otorite ilişkilerinin farklı yönlerine geri dönecek olursak, çoğumuzun güçlük çektiği bir davranışsal alan olarak atılgan anababaların ve öğretmenlerin küçük çocuklar ve ergenlerle nasıl başaçıktıklarını görebilisiniz.

Diyalog 23
Anababalar ve öğretmenler küçük çocukların şikâyetleriyle atılganca başaçıkarlar

Bu ortak sorunlar dizisinde, evli bir çift olan Bert ve Sara çocuklarının şikayetleriyle başederler ve bir ilkokul öğretmeni olan Barbara atılganca davranarak öğrencilerini hazırladığı sınıf kurallarına uygun hareket etmeleri doğrultusunda yönlendirir.

Bert, yerel bir üniversitede drama profesörüdür, Sara'yla on dört yıldır evlidir ve hepsi de kız olan üç çocuğu vardır. Kızlardan biri beş yaşındadır, biri buluğ öncesi dokuz yaşındadır, diğeri ise genç bir ergendir. Bert ve Sara'yla dört yıldan fazla bir süredir tanışıyorduk. Genellikle eğlenmek için, bazen bir şişe şarap içip sohbet etmek için akşamları biraraya gelirdik. Bu rahat duyguduruma girdiğimiz zamanlar, sohbetimiz daima yazma eylemine dönüşürdü ve Bert ile ben, birbirimize Hollywood görüntülerinin, akademik ve klinik psikolojinin ardındaki insan yaşantılarına ilişkin öyküler anlatırdık. Hem Bert, hem Sara benim sistematik olarak atılgan davranma konusunda insanlara neler öğrettiğim konusuyla ilgilendiler. Bir akşam, çeşitli bahanelerle çocukları oturma odasına gelip gitmeye başladılar. Bert'in sonuncu sert bakışı gecenin geri kalan kısmını odalarında geçirmelerini sağladıktan sonra, bana dönüp: 'Bu çocuklar şahane yaratıklar, fakat bazen beni deli ediyorlar. Birileri varken gösteriş yapmaya bayılıyorlar. Senin atılganlık onlar üzerinde de etkili olur mu?' diye sordu. Bert'e onların hangi davranışlarını durdurmayı istediğini sordum. 'Şimdiki gibi gece boyunca içeri gelip neyi kaçırdıklarını görmek istiyorlar. Durmadan bir bahane bulup geliyorlar. Yataklarına gitmelerini söyleyince seninle tartışmaya giriyorlar. Birini yatağa yolladığımda öbürü başka bir şikâyetle ortaya çıkıyor. Biz bi-

zeyken bir sorun yok, fakat arkadaşlarımız geldiğinde sahilde yalnız kalan üç denizci gibi davranıyorlar. Başkalarının önünde onlara bağırmayacağımı biliyorlar. Uyumalarına kadar kendimize ait hiçbir zaman kalmıyor. Bir öykü anlatma tarzımı veya Sara'yla duygusal bir havaya girmemi veya çimenlerin üzerinde kendimle başbaşa kalmamı mahvediyorlar. Sen bu işin uzmanısın. Onlarla nasıl başaçıkarsın?' Bert'in kızlarının ilgi çekme davranışlarını somut bir ifadeyle anlatışını dinledikten sonra sırıtmaya devam ederek ona eşduyuma dayanan SİSLEME'yi denemesini söyledim. Şikâyetlerini dinleyip şöyle demesini önerdim: 'Nasıl hissettiğinizi anlıyorum, yalnızlık (sıkılmak, uyuyamamak, gürültümüze dayanmak, tuvalete gitmek v.s.) zor (haksızlık, sıkıntı verici, v.s.), fakat yataklarınıza geri dönmenizi ve bu akşam yetişkinlerin yanına bir daha gelmemenizi istiyorum.' Bu öneri çocuklar, anababalar ve bazen aralarındaki otorite ilişkilerinin aldığı garip biçimler hakkında gece boyunca süren bir tartışmayı başlattı.

Çocuk yetiştirme hakkındaki bu konuşmadan aylarca sonra biraraya geldiğimizde Bert, tartışmayı başlattığımız yerden sürdürdü. En küçük kızı sıyrılan diz kapağı nedeniyle ağlayarak yanına geldiğinde sadece onunla eşduyum kurmasının bile sorunu çözmeye yettiğini belirtti. 'O kadar da kötü bir sıyrık değil Marcie, artık büyük bir kız olmalısın ve her şeye ağlamamalısın' demek yerine, onu kucağına almadan veya şikâyetini büyütmeden sadece, 'Bu kadar ağladığına göre gerçekten acıyordur.' demişti. Marcie, Bert'in ilk eşduyum içeren SİSLEME davranımını duyunca hemen ağlamayı durdurmuştu. Bert'in anlattığına göre dili tutulmuş bir halde şaşkınlıkla ona bakakalmış, babası başını okşadıktan sonra, diğer çocuklarla oynamak üzere yanlarına koşmuştu. Bert'in eşduyuma dayanan SİSLEME ile kızına ilettiği -Marcie'nin de buna göre davrandığı- mesaj babasının onun çektiği acıyı anladığı, acı duymaya hakkı olduğunu kabul ettiği fakat bu konuda yapabileceği bir şeyin olmadığıydı. Bert, davranışları ve sözleriyle Marcie'ye önemli bir ders veriyordu; 'Bazen yaşamda acı duyarsın. Ben de acı çekmiştim, bu nedenle senin nasıl hissettiğini anlıyorum, fakat bu acıyı ortadan kaldıramam. Oynamak istersen, acıya dayanmayı öğrenirsin.'

Sara da başaçıkma konusunda daha atılgan olmayı istiyordu. Sistematik olarak birçok atılganca sözel beceriyi kullandığı ve en büyük kızı Katy ile eski bir sorunu çözdüğü bir durumu anlattı. Bu olay sırasında Sara öğleden sonra saat tam üçte, Westwood Village'da Contempo Bo-

utique'in önünde alışverişe çıkmak için Katy ile buluşacaktı. Kararlaştırılan saati on beş dakika geçe, Sara telâşla otomobili dükkânın önünde parketti ve otomobilden çıkar çıkmaz, kendi iradesine rağmen çok uzun süre bekletilmiş gergin bir genç kızın soğuk ve donuk yüzüyle karşılaştı. Aşağıda, atılgan bir Sara ile homurdanan ve cadılık eden bir Katy arasında geçen diyalog verilmiştir.

SARA: *Merhaba, geç kaldım.* (NEGATİF ATILGANLIK)

KATY: Kesinlikle öyle! Seni yarım saatten fazla bekledim.

SARA: *Beklemek zorunda kalmak insanı rahatsız eder. Bana kızdığın için seni suçlamıyorum.* (SİSLEME)

KATY: Buraya geç kalmana yol açan şey nedir?

SARA: Hiçbir şey. *Tümüyle benim kabahatim.* Saate bakmadım ve geç çıktım. *Aptalca bir şey yaptım.* (NEGATİF ATILGANLIK)

KATY: Burada olacağını söylediğin saatte gelmeni isterdim. Her zaman geç kalıyorsun!

SARA: *Geç kalıyorum değil mi? Sen beni beklerken özensiz davranmam aptalca.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

KATY: (Sessiz kalır)

SARA: Önce nereden başlamak istersin? U.N. mi yoksa Contempo mu?

Sara eskiden yaşadığı zor bir durumla başaçıkabilmede yeni bir yol keşfettiği için sevinçliydi. Bu farklı başaçıkma yolu ona iki şey kazandırdı. Birinci olarak kızına karşı daha atılgan davranabilmesi Sara'nın kendini daha iyi hissetmesini sağladı. Atılganca başaçıkma biçimi, işleri berbat etse bile bunun felâkete yol açmadığını farketmesini olanaklı kılıyordu. O durumda on beş dakika geç kalmış olmak, yerin-göğün başına geçeceği anlamını taşımıyordu. İkinci olarak, Katy'nin gecikmesine ilişkin homurdanmalarıyla atılganca başetmek, Katy'ye kaçınılmaz bir mesaj iletiyordu: 'Haklısın, geç kaldım, senin işlerini bozdum ve bu durumda hissettiklerini anlıyorum, fakat yerlerde yuvarlanıp, ölmüş numarası yapmayacağım.' ve Katy de bunu kabul etti. Daha önceleri Katy'nin cadılık edip, homurdanmaları ve şikâyetleriyle, Sara'nın arka arkaya özür dileyip, inkâr etmeleriyle en azından on dakika devam eden bu durum, otuz saniyeden daha kısa bir sürede sona ermişti.

İlkokul öğretmeni olarak çalıştığı ilk yılında Barbara'nın da keşfettiği gibi, çocuklar ailelerinin dışında da manipülatiftir ve başetmek güçtür. Her yaştaki okul çocuğuyla atılganca başaçıkmayı öğrendiği dönemde Barbara derslerimden birinde öğrenciydi. Okulda öğretmenin sözünü dinlemeyen çocuklarla nasıl başaçıkılabileceği konusunu ortaya attı. 'Bir çocuk sınıf etkinliklerine katılmazsa ne yaparsınız? Spor saatinde onu diğer çocuklarla oynaması için nasıl teşvik edersiniz?' diye sordu. Barbara, söz konusu çocuğun istenen şeylere edilgin olarak direnen, sağlıklı, altı yaşında normal bir çocuk olduğunu söyleyince, hepimizin çok iyi bildiği bütün manipülatif taktikleri deneyip denemediğini sordum. Bunlar, 'oyuna katılmak bir kuraldır' gibi dış çevreye özgü yapısal taktikler, 'oynamazsan annene (veya müdüre) söylerim' gibi tehditler ya da 'herkes başka çocuklarla oynamayı sever' gibi oyuna katılmaz ise suçlu hissettirici veya 'yaşamda bir yerlere gelebilmek için başka çocuklarla oynamayı öğrenmen gerekir' gibi budala hissettirici; hatta 'diğer oğlanlarla oynamazsan senden hoşlanmayabilir ve seninle oynamak istemeyebilirler' gibi kaygı yaratıcı taktiklerdir. Barbara, hemen her şeyi denediğini, fakat hiçbir şeyin işe yaramadığını belirtti. Bunun üzerine ona bu çocukla danışmanlık-otorite ilişkisinde neden ısrarlı bir biçimde: 'Ben öğretmenim, sen de öğrencisin. Burada benim sözüm geçer. Diğer çocuklarla oynamanı istediğimi söylediğimde, dışarı çıkıp onlarla oynayacaksın. Bundan hoşlanman gerekmez, sadece yapman gereken bu şeyi yapacaksın.' demediğini sordum. Bu öneriye karşılık, Barbara bana kuşkulu bir bakış fırlattı. Bu bakış, 'Bana bak. Atılganlık hakkında çok şey bilebilirsin, fakat birtakım çocuklara öğretmenlik yapma konusunda kesinlikle pek fazla şey bilmiyorsun!' imasını taşıyordu. Ancak, Barbara sözel olarak dolaysız atılganlık iletişimini denemeyi kabul etti. Dersin bitişinden birkaç hafta sonra bir kahve molasında tesadüfen karşılaştık. O zamana kadar sınıftaki bu küçük öğrenciyle ve diğerleriyle olan başarısını sadece tahmin ediyordum. Kahve sırasında Barbara, başkalarıyla oynamak istemeyen çocukla aralarında geçen diyaloğu oldukça heyecanlı bir biçimde şöyle anlattı.

BARBARA: Tommy. Hâlâ öbür çocuklarla oynamak istemiyor musun?

TOMMY: (Ayağıyla toprağa vurarak küçük bir daire çizer ve başını sallar)

BARBARA: Bunu anlıyorum, fakat burada senden ben sorumluyum ve diğerleriyle top oynamanı istiyorum. (SİSLEME)

TOMMY: İstemiyorum.

BARBARA: *İstemediğinden eminim Tommy, fakat burada benim sözüm geçer ve diğerleriyle oynamanı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

TOMMY: (İlk gerekçe) Ayağım acıyor. (Topallamaya başlar)

BARBARA: *Acıdığından eminim, fakat öbür çocuklarla oynamanı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

TOMMY: Onlarla oynarsam daha çok acıyacak. (Daha fazla topallar)

BARBARA: *Belki, fakat hâlâ onlarla oynamanı istiyorum Oynadıktan sonra acı devam ederse seni hemşireye ben götüreceğim.* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

TOMMY: (İkinci gerekçe) Onlardan hoşlanmıyorum. (Artık topallamaz)

BARBARA: *Onlardan hoşlanmayabilirsin, hatta onlarla oynamaktan hoşlanmayabilirsin. Ben sadece onlarla top oynamanı istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

TOMMY: (Üçüncü gerekçe) Top oynamayı sevmiyorum.

BARBARA: *Tamam. Bundan hoşlanmak zorunda değilsin, fakat senden istediğim tek şey bu oyuna katılman.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

TOMMY: Top oynamayı bilmiyorum.

BARBARA: *Bu da olabilir. Nasıl oynandığını bilmek zorunda değilsin. Ben de çok kötü top oynarım. Öğrenirken bir sürü hata yapabilirsin ve bu beni öğrenirken rahatsız ettiği gibi seni de rahatsız edecektir, fakat senin oraya giderek top oynamanı istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

TOMMY: Yine de istemiyorum.

BARBARA: *Tabii, istemiyorsun, fakat ben oynamanı istiyorum. Hangisini yapmayı tercih edersin? Her oyun sırasında burada kalıp benimle böyle konuşmayı mı yoksa oraya gidip diğer çocuklarla oynamayı mı?* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

TOMMY: (Dışardaki oyun bahçesinde oynayan çocuklara doğru yürür.) Yine de istemiyorum.

BARBARA: Süper! İstediğin gibi hissedebilirsin. Sadece top oyna.

Barbara ile Tommy arasındaki etkileşimde yer alan ayrıntıların yansıttığı gibi, Tommy kötü top oynadığına inandığı için diğer çocuklarla top oynamaktan kaçınıyordu. Barbara'ya onun yeteneksiz mi, yoksa koordinasyon sorunu mu olduğunu sordum. Barbara gülümseyerek 'İlk hafta biraz tökezledi, fakat sonradan, ne zaman iyi bir şey yaptığını gördüysem onu destekledim. Şimdi diğer çocuklardan farksız. Bazı topları yakalıyor, bazılarını kaçırıyor.'

Barbara Tommy'ye daha atılgan davrandığı sırada, sınıflarında, öğrenme egzersizlerine ve dersteki davranışlara v.s. ilişkin çıkan çatışmalarda diğer çocuklara gösterdiği davranışını da değiştiriyordu. Tommy ile olan deneyimindeki gibi kendisiyle öğrencileri arasında haftalarca tekrarlanan atılganca etkileşimlerden sonra, Barbara çocuklara bir şey yapmalarını söylediğinde çok daha az güçlükle karşılaştığını gördü. Kendisini şöyle ifade etti: 'Daha önce hakkımda veya yapmalarını istediklerim hakkında bir şey söylemiyorlardı, fakat sınıfın yarısı bu işleri yapmıyordu. Şimdi cadılık edip homurdansalar bile onlardan ne istiyorsam biraraya gelip bunu yapıyorlar. Benden veya yapmalarını istediğim şeyden hoşlanmayabilirler, fakat söylediklerimi hemen yapıyorlar.'

Diğer öğretmenler de öğrencilerine atılganca davrandıkları zaman, sınıftaki çatışmaların, hatta kimi zaman çok akıllıca davranabilen daha büyük çocuklar arasındaki sorunların dahi hemen çözüldüğünü anlamışlardı. Bunu öğrenmeye gelenlerden biri olan Zeke, öğrencileri şikâyet ettiğinde veya notlarını değiştirmesini talep ettiklerinde onlarla uzun tartışmalara girmesinin gerekmediğini, manipülatif yorumlarına ve öğretim biçimi ile verdiği sınavlara ilişkin eleştirilerine 'bir cümleyle' karşılık verdiğinde çok iyi hissettiğini anlattı. Bu yanıtlar şöyle oluyordu: 'Haklısın. Bazı doğru-yanlış soruları belirsiz olabilir, fakat bir başka test vermeyeceğim.' ya da 'Doğru, kısa sınavı almadan önce o noktayı biraz daha netleştirebilirdim, fakat yine de notun 'C' olarak kalacak.' veya "B' ile 'A'nın kesişme noktasında olunca nasıl hissettiğini anlayabiliyorum. Bu acımasız bir durum, fakat notun 'B' olarak kalacak.' ya da 'Tabii ki

hastalanınca diğer öğrencilerden farklı bir ek sınav almak zorunda kalman haksızlık, fakat sana bu sınavı vereceğim.' Hatta bazen bütün sınıfa dönüp şakalaşıyor ve şöyle diyordu: 'Çoğunuzun fazla söylenmeyen daha iyi bir öğretmeniniz olmasını istediğinizden eminim, fakat benden kurtulamazsınız!'

Bundan sonraki diyalogda, bir babanın genç kızıyla bir ebeveyn olarak kurduğu ilişkiyi yavaş yavaş yetişkinlerarası bir etkileşime dönüştürmeyi nasıl öğrendiğini göreceksiniz.

Diyalog 24
Scotty yeni-yetme kızını davranışlarından sorumlu olması için teşvik eder

Scotty, on beş yıldır ikinci karısı Lynn ile evli olan otuz sekiz yaşında bir hukukçudur. Scotty'nin ikinci karısından, Bunny adında on dört yaşında bir kızı ve Dave adında on iki yaşında bir oğlu olmak üzere iki çocuğu vardır. İlk evliliğinde hiç çocuğu olmamış ve bu, bir yıl sonra boşanmayla sonuçlanmıştır. Scotty'nin Lynn ile ikinci evliliği Bunny'nin buluğ çağına erişmesine kadar her iki eş için de doyumlu geçmişti. Ancak, Lynn Bunny'nin çocukluktan genç kadınlığa sağlıklı bir geçiş yaşaması konusunda hassas olduğu için Scotty üzerinde saldırganca bir baskı uygulamaktaydı. Bunny flörtlerine ilişkin kurallara uymadığı zaman, kendisinin sözel olarak 'kaçıp' sessiz kalmasına ve kişisel endişelerini kızına çok az iletmesine rağmen, Scotty'nin ona sert bir biçimde davranmasında ısrar ediyordu.

Kızın eve geç dönmesinin yol açtığı endişe verici alışkanlığını tartıştıktan sonra, Scotty'ye, Bunny'nin flört davranışlarına ilişkin özel duygularını ısrarlı bir şekilde açmasını önerdim. Bunny'nin rahatsız edici davranışlarıyla başedebilmek için, Scotty'nin kızının bu davranışlarına ilişkin kişisel duygularını ısrarla, dolaysız bir biçimde ona iletmesi konusunda alınan kararı etkileyen birçok etken vardı. Scotty, kişisel duygularını Bunny'e ileterek onu kendisiyle kelime anlamında yetişkinlerarası bir etkileşime zorlayacaktı. Bunny'ye, aile yapısı içinde yetişkinlere verilen özgürlüğü elde etmek istiyorsa o yapı içinde yetişkin sorumluluklarının bazısını üstlenmesi gerektiğini öğretecekti. Kendi davranışından sorumlu olacaktı. Öğrenmesi gereken en önemli yetişkin sorumluluğu, işleyebilir uzlaşma süreci aracılığıyla aile içi davranışlarını sınırlayarak düzenlemek olacaktı. Ailedeki yetişkinlerle birlikte

davranmayı öğrenmesi, birbirlerini duygusal olarak etkiledikleri davranışlar hakkında hep birlikte bir uzlaşmaya varabilmeleri açısından son derece önemliydi. Bu atılganca uzlaşma süreci içinde, Bunny, atılganca bağımsızlığın, aile üyelerinden öfkelenerek yabancılaşma veya onlardan kaçıp içine kapanmayla gerçekleşemeyeceğini öğrenecekti. Bunun yerine, yol açabileceği tüm sorunlarla birlikte yetişkinlere özgü yeni özgürlükle başaçıkmayı öğrenirken, annesi ve babasıyla kendisine gerçekçi düzeyde bir davranış özgürlüğü kazandırabilecek bir anlaşma yapmayı öğrenecekti. Bunny de birçok yeni-yetme gibi davranışlarını düzenlemede, kurban düşebileceği tehlikeler listesini temel olarak almayı kabul etmiyordu. Tecavüz, baştan çıkarma ya da kendi cinsel hevesine bağlı istenmeyen hamilelik; uyuşturucu bağımlılığı veya en azından sosyal yaşıt baskısı ya da deneme sonucu uyuşturucuyla 'kötü bir uçuş'; flört edilen arkadaşın yasa dışı davranışları nedeniyle tesadüfi bir tutuklanma sonucu polis kayıtlarına geçme; yeni-yetme flört arkadaşının görece deneyimsiz sürücülüğü nedeniyle bir otomobil kazasında fiziksel yaralanma, hatta ölüm; duygusal olarak kendini kaptırıp, bu durumla başaçıkamadığında incinme v.s., v.s., v.s. gibi konularda babacan danışma yaklaşımı geçmişte denenmiş ve belki de gençliğine dayanan gerçekdışı iyimserliğine bağlı olarak Bunny'yi etkilememişti. Öte yandan, ana-babası da görece yaşlarına ve başlarından geçen sorunlara bağlı olarak kızlarının büyümesi konusunda karamsar fakat aynı ölçüde gerçekdışı bir beklentiye sahiptiler. İyimser ve karamsar olan her iki bakış açısı da dikkate alındığında, Scotty'nin Bunny'ye dikkat etmesi ve daha muhafazakar olması konusunda gösterebileceği her 'neden'e karşılık, Bunny de baskı konmaması için aynı derecede geçerli bir 'neden' bulabilirdi. Bundan dolayı, Bunny'nin davranışlarını sınırlamada ihtarlar ve mantıki veya istatistiksel nedenler ileri sürmek onu çok az etkileyebilirdi. Geçmişte olduğu gibi onu ana-babasına karşı manipülasyon uygulamaya zorlardı. Kızını fiziksel olarak kısıtlayamayacağına göre Scotty'nin elinden gelen tek şey, kızının davranışlarını değiştirebilmede birey olarak kendi duygularını açabilmesi ve bunları ve sonuçlarını ısrarlı bir şekilde ileri sürmesiydi. Davranışlarına çeki-düzen vermesi için Bunny'ye duyurabildiği en güçlü mesaj, endişelendiği zaman davranışlarıyla ilgili bu endişesini ısrarla belli edip sonuç olarak onu 'didikleyeceği'ni ve ilerde kendisini endişelendirmeye devam ederse onunla mücadele etmeyi sürdüreceğini iletmesiydi. Scotty, Bunny'nin çocukluktan kadınlığa geçiş sü-

recine ilişkin, mantıklı olsun olmasın duyduğu endişeyi çözebilecek tek şeyin onun sözünde durması olduğunu net bir şekilde gösterebilmeliydi. Endişe duygularını açması, Bunny'yi suçlandırmak için değil, onun Scotty'nin gerçek duygularıyla yetişkinler düzeyinde başaçıkmasını sağlamaktı. Scotty, kendi endişeli duygularını atılganca ve ısrarlı bir biçimde açarak ve işleyebilir uzlaşmaya dayanarak kendisi ve kızı için çok önemli üç şey sağlayacaktı.

Birincisi, Scotty, Bunny'ye bir sorunu olduğunu iletmiş olacaktı. Eve geç geldiğinde Scotty'nin endişesiyle başetmesi gerekecekti. Bunny, babasının endişesini haksız, nedensiz, akıl dışı, mantıksız ve istenmeyen bir durum olarak ne kadar protesto ederse etsin pek önemi yoktu. Bunny, durumun babasında endişeye yol açacak kadar vahim hale geldiğini öğrenmeliydi. Scotty ile sık sık tartışmaması için endişesiyle -bir zorunluluk olarak değil, bir gereklilik olarak- başaçıkması gerekiyordu. Bunny'nin babasının endişesi ya da kendi özgürlük arzusu hakkında suçluluk duyması için bir neden yoktu. Sorun, sadece Bunny eve geç geldiğinde babasının endişelenmesi ve onun da bu durumla başaçıkması gereğiydi, çünkü bu durum kendisi bir çözüm bulmadıkça değişmeyecekti.

İkinci olarak, Scotty'nin Bunny'nin davranışına dair gerçekten endişe dolu duygularını ifade etmesi, aralarındaki ilişkiyi otoriteryen bir ebeveyn-çocuk ilişkisinden Bunny'nin yavaşça kadınlığa geçişiyle uyumlu bir ilişkiye dönüşmesi yönünde zorlayacaktı. Böylece, önceden yapılaştırılmış bir ilişki zayıflarken yerini, giderek güçlenen bir yetişkinlerarası yakınlık ve eşitlik ilişkisi alacaktı.

Üçüncü olarak, Scotty, Bunny ile babacan bir ilişki yerine, yetişkin tarzdaki bu yeni ilişkiyi kurduğunda, Bunny hakkında kendi gerçekçi olmayan endişelerini de gözden geçirmeye zorlanacaktı. Aynı zamanda yıllar boyunca atılganca yüzleşmelerin her tekrarında ona daha fazla yetişkin statüsü ve özgürlüğü vererek sonunda Bunny'nin ailesinden ayrılmasına duygusal olarak kendini hazırlamış olacaktı.

Scotty'yi kızıyla farklı tarzdaki bu etkileşime hazırlamak için, atılganlık terapi grubunun genç bir kadın üyesiyle bir diyalog denemesi yapıldı. Diyalog denendikten ve Scotty kızıyla bu yeni tarzdaki etkileşime kendini hazır hissettikten sonra, karısıyla da konuşarak, sorunu çözmeye katılması ve Bunny'ye daha atılganca davranması için onu da teşvik etmesini önerdim.

Diyaloğun geçtiği yer: Prova sırasında, Bunny eve bir saaat geç gelir. Scotty onu oturma odasında beklemektedir.

BUNNY: (Ön kapıyı açarak) Ah... Merhaba baba.

SCOTTY: Bunny, buraya gel ve benim yanıma otur. Seninle konuşmak istiyorum.

BUNNY: (Masum ve saf bir ifadeyle) Ne hakkında?

SCOTTY: Bu gece iyi vakit geçirdin mi?

BUNNY: Ah, evet. Çok eğlendik.

SCOTTY: Bu iyi. Ne yaptınız?

BUNNY: Hollywood'daki 'dehşet festivali'ne (horroroma festival) gittik ve sonra Rosalie'nin yerine giderek dans ettik.

SCOTTY: Galiba bu nedenle geleceğini söylediğin saatten daha geç eve döndün.

BUNNY: Ah baba. Şimdiye kadar bana yüz defa böyle nutuk çektin.

SCOTTY: Bu konuda yine konuşmak istiyorum.

BUNNY: Gerçekten konuşmamız gerekli mi? Hemen şimdi mi? Neden daha sonra konuşmuyoruz? Bütün geceyi berbat edecek! Halbuki öyle eğlendim ki.

SCOTTY: *Anlıyorum. Eğlenceni bozmak istemiyorum, fakat bu konu hakkında konuşmak istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: Ne zaman benim hakkımda konuşursak sinirleniyorsun.

SCOTTY: ('Neden sinirlendiğimi düşünüyorsun? Hiçbir zaman bana itaat etmiyorsun ve eve zamanında gelmiyorsun!' demek yerine) *Bu doğru,* fakat bu kez sinirlenmeyeceğim. *Sadece seninle konuşmak istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK).

BUNNY: (Şaşırmış, fakat savunmacı bir tutumla) Ama, herkesi bırakıp eve erken dönmek eğlenceli olmuyor. Diğer çocukların eve on buçukta dönmeleri gerekmiyor.

SCOTTY: *Hiç eğlenceli olmadığını biliyorum,* fakat anlaştığımız saatten daha uzun bir süre dışarda kalırsan, *senin için çok endişeleniyorum.* (SİSLEME ve duygulara ilişkin KENDİNİ AÇMA)

BUNNY: (Öfkeli ve alaycı) Benim yapabileceklerimin hepsi bu mu... sinemaya gitmek sonra da eve dönmek?

SCOTTY: *Nasıl hissettiğini anlayabiliyorum,* fakat beklediğim saatte evde olmazsan, *senin için çok endişeleniyorum.* (BOZUK PLÂK)

BUNNY: (Çaresizce) Ama merak edecek hiçbir şey yok!!!!

SCOTTY: *Gerçekten aptalca olduğunu biliyorum,* Bunny, fakat *yine de endişeleniyorum.* İşim çıkarsa veya yolda bir saat veya daha uzun süre gecikirsem, annen bir otomobil kazası geçirmiş olmamdan endişeleniyor. Geciktiğim zaman hiçbir otomobil kazası olmadı, fakat annen yine de benim için endişeleniyor. Galiba birbirimize yakın ve önemli olduğumuz için. *Neler olup bittiğini bilmediği sırada duygularının onu yönetmesine izin vermesi aptalca, fakat bu benim ve senin için de aynı. Seni beklediğim zaman eve gelmezsen endişeleniyorum.* (NEGATİF ATILGANLIK ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: Ama hiçbir şey olmadı. Endişelenmene yol açacak hiçbir şey olmadı.

SCOTTY: Nasıl hissettiğini biliyorum Bunny ve geleceğini söylediğin saatte gelmediğinde endişelenmemin dışında söylediklerin doğru. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: Ama, endişelenmen benim kabahatim değil. Hiçbir şey olmayacağını bilmen gerekir.

SCOTTY: *Bu mantıkla ilgili değil* Bunny. Bu sadece bir duygu tarzı. Bir arkadaşınla birlikte çıkıp eğlendiğini bildiğim zaman iyi hissediyorum. Eve geleceğini söylediğin zaman dönmemişsen *o zaman endişelenmeye başlıyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: Hayır. Ben geç kaldığımda endişelenmemelisin.

SCOTTY: Bunny, bu tartışmada şimdiye kadar sana geç kalmamalısın demedim. Sadece geç kaldığın zaman bana ne olduğunu söylüyorum... *Çok endişeleniyorum.* (BOZUK PLÂK) Bu açık mı?

BUNNY: Evet, fakat endişelenmemelisin.

SCOTTY: *Ama, endişeleniyorum* ve başaçıkman gereken de bu. (BOZUK PLÂK)

BUNNY: Neden endişelenmekten vazgeçmiyorsun?

SCOTTY: *Endişelenmekten vazgeçsem bu çok büyük bir nimet olurdu, fakat olan o ki endişeleniyorum...* ve başaçıkman gereken durum bu. (NEGATİF ATILGANLIK ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: (Sessizlik)

SCOTTY: Ne söylediğimi anlıyor musun?

BUNNY: Evet.

SCOTTY: Tamam. Bundan ben de hoşlanmıyorum, sen de hoşlanmıyorsun, fakat bu yaşamda başaçıkman gereken bir olgu. Anlaştığımız saatten daha geç geldiğin zaman *endişeleniyorum. Endişelendiğim zaman, bunu işiteceksin. Hatta kısıtlanmış da hissedebilirsin.* Bu kadar basit. (BOZUK PLÂK)

BUNNY: (Gitmek için ayağa kalkar)

SCOTTY: Buraya otur ve beni dinle Bunny. Henüz sözümü bitirmedim. Eve geç geldiğinde *endişeleniyorum. Endişelendiğim zaman şimdi yaptığım gibi seninle didişeceğim.* Bu tartışılacak bir konu değil. (BOZUK PLÂK)

BUNNY: (İlgilenerek) Bu ne demek?

SCOTTY: *Senin geç dönmen konusunda mutsuzum.* Sen istediğinden daha erken döndüğün için mutsuzsun. *Neden her ikimizin de daha memnun kalacağı bir yol bulmuyoruz?* (KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Endişelenmeyi durdurabilirsin.

SCOTTY: Söylemek istediğim bu değil Bunny. Ben de sana saat on buçukta eve döndüğünde daha mutlu hissedebilirsin diyebilirim. Ancak, bu gerçekçi değil. Bana endişelenme demen gibi. Sana nasıl hissetmen gerektiğini söylemiyorum. Bana da nasıl hissedeceğimi söyleme. *Endişeleniyorum.* (BOZUK PLÂK)

BUNNY: Tamam... fakat başka ne var?

SCOTTY: Sen daha geç gelmek istiyorsun, ben de eve zamanında gelmeni istiyorum.

BUNNY: Saati değiştirebiliriz.

SCOTTY: Olabilir, fakat önce çözülmesi gereken bir sürü sorun var.

BUNNY: (Gitmek üzere yine kalkar) Hayır diyeceğini sandım.

SCOTTY: *Belki,* fakat bana göre, daha geç saate kadar dışarda kalmak istiyorsan, *önce bazı şeyleri kararlaştırmamız gerekir,* annenle ilgili konu gibi. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: Bu konuda benimle hiç konuşmuyor. Ne yapabilirim?

SCOTTY: Neden onunla sen konuşmuyorsun? Daha geç saate kadar dışarda kalmak istiyorsun değil mi?

BUNNY: Evet, fakat o da tıpkı senin gibi. Onun da bana güvenmediğini görebiliyorum.

SCOTTY: Peki her ikimizle birlikte oturup bu konuyu konuşmaya ne dersin?

BUNNY: Daha geç saate kadar dışarda kalmama izin verecek misiniz?

SCOTTY: *Bazı şeylere çözüm bulursak.* (BOZUK PLÂK)

BUNNY: Ne gibi şeyler?

SCOTTY: *Örneğin, annenin bu durumda ne hissettiğini konuşmak gibi.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Başka neler olabilir?

SCOTTY: Bir başka şey de sözünde duracağına inanmam. (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Sana böyle hissettiğini söylemiştim. Bana güvenmiyorsun ve çocukmuşum gibi davranıyorsun.

SCOTTY: Bunny şu ana kadar eve geç döneceğine beni inandırdın. Çoğunlukla yaptığın şey bu. *Ben aklından geçeni okuyamam. Saati değiştirirsek saat yarıma kadar dışarda kalıp kalmayacağını bilemem.* Sonra yine aynı eski noktaya dönmüş oluruz. *Ben endişelenirim, sen kısıtlanırsın.* (NEGATİF ATILGANLIK ve BOZUK PLÂK)

BUNNY: Ama ben gerçekten on bir buçukta döneceğim!

SCOTTY: Beni bunu yapacağın konusunda nasıl ikna edeceksin? *Şu anda bunu söylediğin zaman sana inanmakta güçlük çekiyorum.* (BOZUK PLÂK)

BUNNY: Bilmiyorum.

SCOTTY: *Sözünde durduğunu bana göstermeye ne dersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Nasıl?

SCOTTY: *Bir süre için zamanında eve dönmeye ne dersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Tek istediğin şey eve on buçukta dönmem!

SCOTTY: *Saatin kaç olduğu benim için çok önemli değil, Bunny. Sözünde durman önemli.* (KENDİNİ AÇMA)

BUNNY: O halde on bir buçukta dönmeme izin verin.

SCOTTY: *O zaman döneceğine inanırsam buna razıyım.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Geleceğim.

SCOTTY: *Beni buna nasıl inandırabilirsin?* (BOZUK PLÂK)

BUNNY: Bilmiyorum.

SCOTTY: *Bir süre için geleceğini söylediğin zaman gelmeye ne dersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Gelecek hafta on buçukta eve gelirsem bana inanacak mısın?

SCOTTY: *Bir haftadan daha uzun zaman alır.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Ne kadar zaman?

SCOTTY: *Beş veya altı haftaya ne dersin?* Gelecek ayın ortasına kadar beni endişelendirmezsen yeni bir saat konusunda anlaşabiliriz. (İŞEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Ben de o zamandan sonra bir saat daha dışarda kalabilirim değil mi?

SCOTTY: Bu sırada sözünden dönmezsen ve *beni tekrar endişelendirmezsen* ve annen de tamam derse. (BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Hiçbir zaman bunu kabul etmeyecektir.

SCOTTY: *Denemekle ne kaybedersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Neden sen onunla konuşmuyorsun?

SCOTTY: Ona bu konuda tam olarak nasıl hissettiğimi söyleyeceğim, *fakat yine de sen kendin onunla sorunu çözmelisin.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Ona ne söyleyeceğimi bilmiyorum.

SCOTTY: *Neden hep birlikte oturup bunu konuşmuyoruz?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BUNNY: Benim tarafımı tutacak mısın?

SCOTTY: Bu gece konuştuklarımız kadarıyla evet.

BUNNY: Peki baba, bunu yarın yapalım.

SCOTTY: Eve zamanında döneceğin konusunda anneni ikna etmek bir defalık konuşmadan daha uzun zaman alabilir.

BUNNY: Korktuğum buydu.

SCOTTY: Bir deneyip ne olduğuna bakalım mı?

BUNNY: Peki.

SCOTTY: İyi! Babana sarıl ve yatağına git.

BUNNY: Olur.

Yeni yetme kızıyla anılan yeni biçimde başaçıkmayı öğrendikten kısa bir süre sonra Scotty, atılganlık terapisini bitirdi. Ancak, Bunny ile uzlaşmayı ne derece başardığını öğrenemedim. Yeni yetmelere atılganca davranma konusunda, diğer eğittiğim öğrenciler gibi başarılı olmasını ümid ederim.

Bundan sonraki kısımda, Scotty'nin kızına neyi öğretmeye çalıştığına; eşitiniz olan kişilerle atılganca birlikte yaşama yolları geliştirme çabasına bakalım.

10

Her günkü eşit ilişkiler – uzlaşmaya varma veya sadece 'Hayır' deme

Atılgan olmayı öğrenirken en zor durumlar gerçekten değer verdiğimiz kişileri, anababaları, arkadaşları, sevgilileri, eşleri ve diğer eşitlerimizi içeren durumlardır. Eşit bir ilişki, bir başka kişiyle olabilecek herhangi bir etkileşiminiz içinde en az ön yapılanmaya bağlı olandır. Eşitiniz olan biriyle bir çatışma ortaya çıkarsa, bununla nasıl başaçıkmanız 'gerekir?' Örneğin, oda arkadaşınızın eşcinsel olduğunu farzedin ve bunu size yaklaşmak istediği zaman öğreniyorsunuz, ne yapmanız 'gerekir?' Eşcinsel arkadaşlarla 'uygun' bir şekilde geçinmenin kuralları hangi kitapta yazılıdır? Emily Post bunu biliyor mudur? Daha az tehdit edici bir örnek olarak, oda arkadaşınız, bir başka arkadaşıyla çıkmanızı isterse, fakat bu fikir sizi heyecanlandırmazsa ne yaparsınız? Ya da daha sık karşılaşılan bir durum olarak, arkadaşınız veya oda arkadaşınız, belli davranışlarıyla canınızı sıkarsa ne tür kurallara göre hareket edersiniz? Ya da eşiniz aynı şeyi yaparsa ne olur? Böyle yakın çatışmalarla başaçıkmanın 'uygun' yolları nelerdir? Bütün bu sorulara getirilebilecek yanıt, anılan sorunlarla başaçıkmanın uygun, doğru ve sadece tek bir yolunun olmadığıdır. İncilde bile, öbür yanağınıza da vurulduktan sonra ne yapılacağı konusunda bir öğüt verilmemiştir. Eşitlerarası bu etkileşimlerde her şey tartışmaya açıktır, çöpü kimin dışarı çıkaracağı konusu bile uzlaşma gerektirir.

Sizinle eşiniz arasında bir çatışma çıktığında, bir sorunu çözme de dahil olmak üzere her şeyin evliliği ve yakın ilişkileri içeren bazı keyfi ku

rallar dizisine göre ayarlanması gerektiğini varsayarsanız bir çözüme ulaşmak zor olabilir. Örneğin kocalar karılarını 'sinirlendirmemelidir' ve karılar daima kocalarına saygı göstererek itaat 'etmelidir', arkadaşlar birbirine iyi 'davranmalıdır' v.s. gibi keyfi kurallar bağlamında bir çözüm geliştirmek güçtür. Keyfi kurallar sizin veya eşinizin gerçekten istediğini söylemesini ve her ikinizin birlikte yaşayabileceği bir uzlaşmanın geliştirilmesini engelleyebilir. Bu koşullarda atılgan olmak iki tarafın gerçek isteklerini netleştirebilir ve çoğunlukla kendiliğinden bir uzlaşmaya yol açabilir. Bu durum, sizin Levis pantolonu ve pembe bir tişörtü sadece işyerinde ve partilerde giymeyi tercih ederken, eşinizin böyle çarpıcı bir birleşimi giymenizden sadece annesiyle görüştüğünüz zaman gerçekten rahatsızlık duyması gibi basit görünebilir. Bu örneğe ilişkin bir uzlaşmanın sağlanması için, bir uzlaşmadan önce yer alan bütün atılganca olmayan dışsal manipülatif 'gerekirliklerin' tüketilmesi zorunludur. Bir uzlaşmanın gerçekleşme koşulu olan 'istiyorum' veya 'hoşlanmıyorum' ifadelerinden önce, 'Punk bir çocuk gibi değil, yetişkin bir erkek gibi giyinmelisin,' ya da 'Başka insanların ne düşünüceğine aldırmıyor musun?' ya da 'Kimse böyle giysiler giymemeli!' gibi 'gereklerin' elenmesi zorunludur. Davranışınızın kontrol edilmesi için kullanılan (veya eşinizin davranışını kontrol etmek için sizin kullandığınız) manipülasyon genellikle kötü niyete veya hastalığa bağlı değildir. Daha önce gördüğümüz gibi, emin olamadığımız zaman nasıl başaçıkacağımız konusunda çocuklukta aldığımız eğitimin bir sonucudur. Başkalarının davranışlarını kontrol etmek için bir sürü manipülasyon uygulayan atılgan olmayan hastalarımla olan klinik deneyimlerimde manipülasyon yapan kişinin çoğunlukla belli şeyler hakkında saklı kaygı gündemi olduğunu gözledim. Bu kaygı gündemi genellikle manipülasyon yapan kişinin farkında olduğu durumlardır, fakat bunu yakın kişilere açabilmesi bir yana, söz konusu korkularıyla başaçıkmasını sağlayacak kabul ettiği veya 'uygun' gördüğü yollar yoktur. Ne de olsa, kimse kaygı duymamalıdır veya korku içinde veya nörotik sıkıntılar içinde 'olmamalıdır', öyle değil mi? Bazı kişiler bu saklı kaygı gündemini sadece his düzeyinde ifade edebilirler. Bu tip hastalar özellikle nelerin kendilerini kaygılandırdığını söze dökmede zorlanırlar. Nelerin sinirlendirdiğine, 'belli' bir şeyi yaparsanız nelerin olacağından korktuklarına parmak basamazlar. O halde, neden özellikle gerekli olduğunu söyleyemeseler de davranışınızı kontrol etmeli ve sınırlandırmalıdırlar.

Yetişkin çocuklarıyla çatışma yaşayan daha yaşlı hastaların çoğunlukla yalnız bırakılma veya özellikle eşleri fiziki yeti kaybına uğramışsa veya vefat etmişse, maddi açıdan bağımlı olma konularında saklı kaygı gündemleri mevcuttur. Hasta bazen, yetişkin çocukları gibi atılgan ve duygusal destek sağlayabilecek yetişkinlerin yardımıyla bu saklı kaygı gündemleriyle başaçıkabilir. Ne yazık ki, çoğu zaman, bu saklı kaygı gündemleri yaşlı anababaların çocuklarına yönelik son derece talepkâr ve katı, fakat 'yumuşak' manipülasyonuyla yansıtılır. Eşleriyle manipülatif yolla başaçıkan daha genç hastaların kendi saklı kaygı gündemleri çoğunlukla onları gerçeklerden koruması ve kişisel olarak mutlu etmesi için eşlerine duydukları ümitsiz bağımlılık etrafında odaklanır. Bu talihsiz kişilerin cinsel çekicilikleri, eşlerinin onlara duyduğu sevgi ve olası cinsel eşlerle flört, etkili ebeveyn olabilme, kişisel başarıları ve engellenmeleri, insani sınırları, hatta kaygı duyma konularında kaygıları vardır. Kısacası, klinik ortamlarda gördüğüm atılgan olmayan kişilerin çoğunluğunun edilgin veya manipülatif bir tutumu vardır; her zaman hastalıklı niyetleri olan hain piçler veya cadılar olmayıp, daha çok en iyi bildikleri biçimde başaçıkmaya çalışan kaygılı, güvensiz kişilerdir.

Yakın ilişkilerde yer alan olası saklı kaygı gündemleri nedeniyle öğrencilerime, değer verdikleri kişilerle olan ilişkilerinde atılganlığı vurgulayarak, eşduyuma dayanan bir atılganlığı öneriyorum! Bütün atılgan-sözel becerilerin bir bileşimini uygulayarak, büyük bir ihtimalle edilgin ya da manipülatif davranan eşinizle olan iletişim düzeyini arttırabilirsiniz. Bunlar sayesinde herhangi bir manipülasyonu ortadan kaldırarak, eşinizi atılgan olması için, edilgin veya manipülatif davranmaktan vazgeçip, çok eleştirel bir biçimde de olsa size istediği şeyleri söylemesi için teşvik edebilirsiniz. Atılganca ancak eşduyumla hareket ederseniz, kendi bakış açınızı, eşinizin benlik saygısını yok etmeden ifade edebilir, aynı zamanda yakın iletişimi engelleyen saklı arzu veya kaygılarını incelemesi için onu yüreklendirmiş olursunuz.

Yine, öğrencilerin ilk olarak günlük yaşamda en az yakın oldukları fakat sık görüştükleri eşitlerine, bir iş arkadaşına veya tanıdıklarına atılganca davranma konusunda çalışmalarını isterim. Öğrenci, ancak kendisinin veya eşiti kişinin birbirine karşı nasıl davranması 'gerektiğine' ilişkin destekleyici kurallar olmadığı durumda (belki güçlü eleştiriyle karşılaşmasına rağmen) kendini yeterince rahat ifade edebileceğine güveniyorsa, gerçekten çok önem verdiği kişilere karşı atılganca davranmasını öneririm.

Şimdi bu bölümdeki ilk diyaloğa: Eşitlerarası yapılaşmamış bir çatışmaya, bir iş arkadaşıyla ve sonra da otomobilinizi ödünç almak isteyen yakın bir arkadaşla nasıl başaçıkılabileceğine ilişkin bir alıştırma diyaloğuna bakalım.

Diyalog 25
Otomobilinizi ödünç almak isteyen bir arkadaşınıza 'Hayır' yanıtını verme

Öğrencilerin veya hastaların tahminen eşit ilişkiler içinde oldukları kişilerle daha atılgan olmayı öğrenmeleri için ilk alıştırma egzersizlerinden biri olarak, onlara bir arkadaşlarının, bir iş arkadaşlarının, kuzenlerinden birinin, kayınbiraderlerinin v.d. otomobillerini ödünç almaya çalıştıkları ve bu amaca erişmek için birçok manipülasyon uyguladıkları bir durumda rol yaptırırım. İstemediğiniz halde otomobilinize benzer bir şeyi ödünç verme genel bir sorundur. Birçok öğrenci bu durumla başaçıkmadaki yeteneksizliklerinden şikâyet eder. Huzuru ve ilişkiyi bozmamak için ya otomobilinizi ödünç vermeniz gerektiğini ya da diğer kişinin otomobilinizi vermeyeceğinizi anlaması için biraz öfke göstermeniz gerektiğini hissedersiniz. Bu tür durumlarda kaygı hislerinden kurtulmaları için, öğrencilere önce yakın arkadaşları olmayan, belki iş arkadaşı gibi tanıdık eşitlerinden gelen bir ricaya atılganca ve eşduyumla 'Hayır' deme uygulaması yaptırırım.

Birinci diyaloğun geçtiği yer: İşyerinizde bir kahve molasındayken iş arkadaşınız Harry yanınıza gelip oturur.

HARRY: Seni gördüğüme öyle sevindim ki! Berbat bir sorunum var ve kimsenin bana yardım edemeyeceğinden korkuyordum.

SİZ: Sorun nedir?

HARRY: Bu akşam senin otomobilini almam gerek.

SİZ: Evet. *Sorunun olabilir, fakat bu akşam otomobilimi ödünç vermek istemiyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

HARRY: Neden?

SİZ: *Senin için gerekli olduğunu anlıyorum, fakat ben otomobilimi ödünç vermek istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

HARRY: Bir yere mi gideceksin?

SİZ: *Otomobilimi kendim kullanmak isteyebilirim* Harry. (KENDİNİ AÇMA)

HARRY: Ne zaman ihtiyacın olacak? Sana zamanında getiririm.

SİZ: *Bundan eminim, fakat bugün otomobilimi ödünç vermek istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

HARRY: Daha önce ne zaman otomobilini ödünç istediysem her zaman verdin.

SİZ: *Doğru öyle yaptım değil mi?* (NEGATİF ATILGANLIK)

HARRY: Bugün neden ödünç vermiyorsun? Daha önce her zaman ona iyi baktım.

SİZ: *Bu doğru Harry ve senin de çıkmazda olduğunu anlıyorum, fakat bugün otomobilimi ödünç vermek istemiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

Bu noktaya kadar sizde olan bir şeyi, bir otomobili, belli bir zamanı, iş programınızın bir kısmını, en son kalan otomobil pulunu, ofisteki en yeni daktiloyu veya yüzlerce şeyden birini isteyen manipülatif bir iş arkadaşınızla başaçıkmanız söz konusuydu. Çoğu durumda, iş arkadaşının niyeti kötü değildir, fakat sahip olduğunuz bir şeyi isterken sizin nasıl hissettiğinize aldırış etmemektedir: Bu çatışma durumunda öğrencilerin çoğu diğer kişiye karşı davranışlarını gerekçelendirmek veya açıklamak için nedenler ileri sürmeyi reddederken pek güçlük çekmemektedirler. Ancak, insanların çoğu arkadaşlarına, ailelerine v.s. ne yapmak istediklerini gerekçelendirmeme konusunda zorlanırlar. Öğrencilerin, böyle kaygı uyandıran ve bu nedenle daha zor olan durumlarla başaçıkmalarını sağlamak için diyaloğun bu noktasında Harry'yi sadece bir iş arkadaşından yakın bir arkadaşa dönüştürmelerini ve böyle bir arkadaşın manipülasyonuyla atılganca kendi endişe duygularını ifade ederek nasıl başedecekleri konusunda alıştırma yaptırırım.

HARRY: Buraya bak, ben iyi bir şöförüm ve hiçbir zaman otomobiline zarar vermedim.

SİZ: *Bu doğru Harry zarar vermedin. Sadece otomobilimi ödünç verdiğimde endişeleniyorum, onun için tekrar aynı sıkıntıları yaşamak istemiyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

HARRY: Otomobiline zarar vermeyeceğimi biliyorsun!

SİZ: *Zarar vermezsin. Bunu biliyorum ve böyle hissetmem aptallık, fakat öyle hissediyorum.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

HARRY: O halde neden otomobilini ödünç vermiyorsun?

SİZ: *Çünkü bu endişeyi taşımak istemiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

HARRY: Ama yanlış bir şey yapmayacağımı biliyorsun.

SİZ: *Haklısın Harry. Sorun olan sen değilsin, benim. Otomobilimi ödünç verdiğimde endişeleniyorum. Bu nedenle ödünç vermeyeceğim.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

HARRY: O halde bu konuda bir şey yapmalısın.

SİZ: Ne gibi?

HARRY: Bir psikoloğa falan gitmelisin, bilmiyorum!

SİZ: Önerin için teşekkürler. Belki giderim, belki gitmem. Bakalım.

Birçok öğrenci, benlik saygıları için zaman zaman yakın arkadaşlarına 'Hayır' diyebilmeyi ve bunu uygulayabilmeyi istediklerini belirtirler. Arkadaşlarıyla ilişkilerinde bu beklentileri gerçekleştirmelerini güçleştiren nokta, neredeyse daima mükemmel bir 'Evet' deme geçmişine sahip olmalarıdır; sonunda arkadaşları daima otomobili alabilmeyi beklerler. Bazı öğrenciler bana, neden Harry'ye gidip sadece: 'Bak Harry. Bazen çok zorluyorsun. Otomobilimi kimi zaman kullanabilirsin, kimi zaman kullanamazsın. Benden her istediğini alabileceğini sanma.' dedikten sonra konuşmayı neden o noktada kesmediklerini sorarlar. Seçeceğiniz yol, Cheshire Kedisinin Alice'e işaret ettiği gibi nereye gitmek istediğinize bağlıdır. Arkadaşınızın uzun vadeli manipülatif davranışını değiştirmek isterseniz, bir süre için ona olan kendi davranışınızı değiştirmeniz belki en etkili olandır. Harry'nin geçmişteki manipülasyonuna ilişkin rahatsızlık duygularınızdan kurtulmanın getireceği daha hızlı bir doyumu tercih ederseniz, ona içinizi dökmek en iyi yoldur. Her ikisini birden elde edemeyebilirsiniz: Hem Harry'ye geçmişte duygularınıza ilişkin olarak nasıl özensiz davrandığını söyleyip, hem de çok, çok yakın bir arkadaşınız olmadıkça, arkadaşlığını korumayı sürdüremeyebilirsiniz. Bu tür bir duygusal katarsis (boşalma) duyarlık gruplarında çalışır, fakat tipik olarak, günlük yüzyüze ilişkilerimizin yer aldığı gerçek dünyaya aktarılamaz, tek yönlü bir duyarlık grubu bir

yerlere varmaz. Harry'nin duygusal değişmelerinizi kabul etmesi için önce terapi grubunuza katılmayı istemesi gerekir. Harry'nin karşısına geçip, 'Otomobilimi belki alırsın, belki alamazsın.' derseniz ortaya çıkabilecek bir başka zorluk, büyük bir olasılıkla hem Harry'nin kafasının karışması, hem de öfkelenmesi olacaktır. Harry'nin sorununuzun ne olduğu hakkında en ufak bir fikri olmayacağı için bunları neden şimdi söylediğinize hayret edecektir; ne de olsa otomobilinizi hiçbir zaman çalmamıştır, değil mi? Daima kullanmak istediğinde siz de evet demişsinizdir. Almasını istememişseniz, konuyu bu kadar büyütmek yerine, neden bunu daha önce söylememişsinizdir? Öğrencilerin çoğu için ve onlar gibiyseniz, belki sizin için de sorun basit olarak şudur: Koşullara bağlı olarak, bir şey ödünç verirken kimi zaman rahat hissedersiniz, başka zamanlar ise koşullar ne olursa olsun sadece istemezsiniz. Bu sorunu çözmek için verdiğiniz her karara uygun olarak kendi davranışınızı değiştirmenin ötesinde getireceğiniz herhangi başka bir çözüm, kendi rahatınız için başkalarının davranışlarını kontrol etme çabasının sınırına dayanır. Şayet sizin de birçok acemi öğrenci gibi yakın arkadaşlarınıza karşı atılgan olabilme sorununuz varsa, arkadaşlarınıza neyi vermek istediğinize ilişkin bir karara varıp her bir kararın sonucuyla başetmeniz gerekir. Örneğin, Harry'nin zihninizi okumasını sağlayarak, önceden otomobili verip vermeyeceğinize ilişkin tahmini doğrultusunda davranışlarını size göre ayarlamasını isteme yerine, bu kararı vermek sizin sorumluluğunuzdur. Otomobil size aittir. Bu konuda ne olacağı size bağlıdır!

Otomobilinizi ödünç vermenin yanı sıra sizin için ve arkadaşınız Harry için başka seçenekler de mevcuttur. Harry'nin önceki diyaloğun sonunda değinilen sorununa başka yollardan da yardım edebilirsiniz. Harry'ye otomobilini ödünç verebilecek başka bir kişiyi önerebilirsiniz, hatta yarın veya daha sonra hafta içinde aramasını ve uygun olursa otomobilinizi verebileceğinizi veya başka uzlaşmalar yapmayı teklif edebilirsiniz.

Atılgan olmayı uygulamanın bu evresinde, öğrencilerin çoğu şu belirgin soruyu sorarlar: 'Bir arkadaşıma ne yapmak istediğim veya neden yapmak istediğim konusunda hiçbir zaman bir gerekçe vermemem gerektiğini mi söylüyorsunuz?' Bu soruya karşılık ben de şu apaçık yanıtı veririm: 'Şayet sizin ve arkadaşınızın aynı amacı varsa ve bunu elde etmek için birlikte çalışıyorsanız, bir sorunu çözmek için iki kafanın bir

olması genellikle daha iyidir. Ancak, biz çatışmanın olduğu ve ortak bir amacın görülmediği durumları tartışıyoruz. Siz bir şey istiyorsunuz, arkadaşınız ise başka bir şey istiyor. Ne istediğiniz konusunda nedenler ileri sürerseniz arkadaşınız da istediği konuda aynı derecede geçerli gerekçeler belirtecektir. Çatışma sırasında bir bakış açısını gerekçelendirmek veya savunmak için nedenler ileri sürmek, bu bakış açısına saldırmak için gösterilen nedenler kadar manipülatiftir. Bu yollardan hiçbiri çatışmayı hızla çözmek için çıkarlara ilişkin işleyebilir bir uzlaşmanın sağlanmasında, dürüstçe ve atılganca şunu istiyorum diyebilmek kadar başarı sağlamaz.'

Bundan sonraki kısa diyalog, komşulararası bir gerçek yaşam durumuyla ilgilidir. Atılgan bir kadın, birçok öğrencinin zorlandığı bir durumda, beklemediği bir manipülasyonla hızla başaçıkar.

Diyalog 26
Bobbie sakız ağaçlarını kesmesini isteyen bir komşusuyla başaçıkar

Daha önce, NEGATİF SORGULAMA'ya değindiğim bölümde sözünü ettiğim kentli ev kadını Bobbie, bir başka komşusu olan Dr. Slick'le -her şey bir yana, ne olduğunu tahmin ettiniz!- yine başka bir yüzme havuzuyla ilgili olan aşağıdaki kısa diyaloğu anlattı.

Diyaloğun geçtiği yer: Bobbie ön bahçesinde bazı sarmaşıkları dikerken, Dr. Slick, Marinara Longostino spor otomobiliyle çıkagelir. Bobbie'ye doğru yürüyerek kendini tanıtır ve şöyle konuşur:

DR. SLICK: Merhaba ben arka bahçenize bitişik evde oturan komşunuz Stanley Slick'im. Sanırım karım Shanda'yı tanıyorsunuz.

BOBBIE: Evet, çoğunlukla çit üzerinden birbirimize merhaba diyoruz. Nasılsınız?

DR. SLICK: İyiyim! Size, arka bahçemize tam ökaliptus ağaçlarınızın karşısına bir yüzme havuzu yaptıracağımı söylemek istedim. Ağaçlardan havuza bir sürü yaprak dökülecek...

BOBBIE: Tanrım! *Şaka değil. Gerçekten yaprakları dökülecek. Artık bahçıvanınızın haftada üç veya dört kile yaprak tırmıklaması gerekecek.* (NEGATİF ATILGANLIK)

DR.SLICK: (Cümlesinin ortasında yakalanır, tereddüt eder ve taktik değiştirir.) Aslında yapraklara aldırmıyorum, sadece ağaçlarınız akşam güneşini kesecek ve havuzu sadece o saatte kullanabileceğim.

BOBBIE: (Ağaçlara dönüp bakarak) *Herhalde haklısınız. Havuzunuzu tam onların önüne yaptırırsanız epey gölgeniz olacak.* (SİSLEME)

DR.SLICK: (Gözleri sürekli olarak Bobbie ile ağaçları arasında gidip gelerek yine duralar) Birkaç hafta önceki haline dönmeleri için işçilerin dalları kesmelerini gerektirecek kadar fazla büyüdüklerini farkettim.

BOBBIE: *Doğru.* (SİSLEME)

DR. SLICK: Ücretini ödersem onları kestirir misiniz?

BOBBIE: Hayır.

DR.SLICK: Hayır mı?

BOBBIE: Hayır.

DR.SLICK: Ah!

BOBBIE: İnşaata ne zaman başlayacaksınız?

DR.SLICK: Yarın.

BOBBIE: *Keşke bunun hakkında benimle daha önce konuşsaydınız.* Son evimde bir havuz yaptırdığım zaman pek çok sorun çıkmıştı. *Benim aptalca hatalarımdan yararlanırdınız.* (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

DR. SLICK: Anlaşılan artık bu konuda bir şey yapmak için çok geç. Kontratı yaptım ve planları onayladım bile.

BOBBIE: *Belki havuz evinizin arkasında daha yakın bir yere, sizin için daha az sorun yaratacak biçimde ağaçlardan uzak bir yere yapılabilir.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

DR. SLICK: (Otomobiline doğru yürüyerek) Bundan kuşkuluyum.

BOBBIE: (Eşduyumla) Atılganca davranın! Değiştirmelerini isterseniz değiştirmeleri mümkün olur. Bu sizin havuzunuz ve sizin paranız!

DR. SLICK: Belki. Onlarla konuşacağım. Teşekkürler.

Bobbie bu olayı bana anlattığı zaman, hazırlıksız olduğu böyle manipülatif bir etkileşimle, sükunetle, neredeyse alışıldık bir biçimde başaçıkabildiği için kendisiyle gurur duyuyordu. Dr. Slick Bobbie'ye haber vermeden, Bobbie'nin 'kendini hazırlaması'na zaman kalmadan gelmişti. Ben de oldukça yetkin davrandığı kanısındayım.

Bundan sonraki diyalog, bir öğrencinin, arkadaşının ricası üzerine ona iş için borç vermeyi geçici olarak kabul edip sonra fikrini değiştirdiğinde, bu durumla nasıl başaçıktığını gösteriyor.

Diyalog 27
Alan ve bir iş girişimi için borç isteyen yakın bir arkadaşı

Alan, otuzlarının başında, evli, çocuk sahibi olmayan bir veri işlemcisidir; kendisinin ve karısının bir kısmını güvence ve tasarruf amacıyla biriktirdikleri iyi bir ücreti vardır. Bu arada Alan'a, birikimlerine ek olarak bir amcasından iki bin dolarlık küçük bir miras da kalmıştır.

Diyaloğun geçtiği yer: Alan'ın yakın arkadaşı Ralph bir kahve molasında işyerindeki ofisine gelerek onunla konuşur.

RALPH: Alan, sana söz ettiğim ihtiyaç fazlası elektronik malzeme deposuyla ilgili anlaşmayı hatırladın mı?

ALAN: Evet.

RALPH: Buna girmeye hazırım, fakat bin altı yüz dolara daha ihtiyacım var.

ALAN: Bunu nereden sağlayacaksın?

RALPH: Seninle bunu konuşmak istiyordum. Sen diğer bin altı yüz doları koyarsan ben bütün işi yaparım ve sen de yüzde on faiz alırsın.

ALAN: Teklifin için teşekkür ederim Ralph, fakat *bu konuyla ilgilenmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

RALPH: Ama bu gerçekten iyi bir anlaşma. Daha önce bunu konuşmuştuk. O zamanlar para getireceğini düşünmüştün.

ALAN: Doğru, fakat şimdi ilgilenmiyorum.

RALPH: Bu anlaşmaya girersen bir şey kaybetmezsin. Altı ayda paranın yüzde onunu geri alacaksın.

ALAN: *Belki haklısın, fakat ilgilenmiyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

RALPH: Neden olmasın? Senin paran var. Geçen hafta birkaç binlik bir miras aldığını sen kendin söyledin.

ALAN: *Haklısın, fakat o zamandan beri düşündüm ve iş ile arkadaşlığı birbirine karıştırmamaya karar verdim.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

RALPH: Bu konuda endişelenme. Sana kazık atmayacağım. Bu yasal bir anlaşma.

ALAN: *Endişelenecek bir şey olmadığını kabul ediyorum, fakat büyük paralar söz konusu olduğunda işlerin nasıl gittiğine ilişkin endişe duyuyorum.* Omuzlarının arkasından parayla ne yaptığına bakıp dururum. Sana güveneceğimi biliyorum Ralph, *endişelerimin yersiz olduğunu da biliyorum, fakat ben böyleyim.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

RALPH: Bu beni rahatsız etmez. İstediğini kontrol et.

ALAN: *Seni kontrol etsem bile rahatsız olmayacağını biliyorum Ralph, fakat bu beni rahatsız eder.* Arkadaşlığımızın bu şekilde yürümesini istemiyorum. (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

RALPH: Para konusunda iyi olduğumu biliyorsun. Daha önce de ödünç almıştım ve her zaman geri ödemiştim.

ALAN: *Böyle olduğu kesin,* fakat bu iki arkadaş arasındaki bir borçlanma değil bir iş borcu. *İşe birlikte girişirsek, arkadaşlığın yok olacağından korkuyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

RALPH: Benim açımdan bu olmaz.

ALAN: *Böyle bir şeye izin vermeyeceğinden eminim, fakat sorun bende.* O parayı ödünç verirsem, *sana olan duygularımın değişeceğini biliyorum. Aptalca ve böyle olmaması gerektiğini biliyorum, fakat ben buyum. Konuyla ilgili duygularım böyle.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

RALPH: Bu konuda kararlıysan parayı başka bir yerden almaya çalışacağım. Nereden bulacağımı bilmiyorum, fakat deneyeceğim.

ALAN: Bildiğim bazı kişilerle konuşabilirim. Şayet ilgilenen çıkarsa sana telefon etmelerini söylerim olur mu? (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

RALPH: Olur.

ALAN: Ralph.

RALPH: Evet?

ALAN: Önce bana sorduğun için teşekkür ederim.

Bu diyalogdan sonra Alan birçok iş arkadaşını arayarak Ralph'a yardım etmeye çalıştı, ancak arkadaşlarının hiçbiri bu işe girmek istemediklerini ve onun da işe katılmama kararını takdirle karşıladıklarını belirttiler. Alan, belki Ralph daima onun yaşam ve düşünce biçiminden çok farklı fikirler ve ilginç planlarla ortaya çıktığı için Ralph'tan hoşlanıyor ve arkadaşlığından zevk alıyordu. Ancak, Ralph'tan sosyal anlamda hoşlanmasına yol açan aynı yenilik özelliği dolar ve sentler söz konusu olduğunda Alan'ın muhafazakâr tarzını aşmasına yetmiyordu. Alan iş paraya gelip dayandığında endişeleniyordu ve bu muhafazakâr tarzın -belki aşırı olduğu için gerçekdışı kalan muhafazakârlığının- coşkulu Ralph ile olan her zamanki hoş duygularını bozmasını istemiyordu. Bu nedenle Ralph'a endişelerinden ve onunla arkadaşlığına verdiği değerden atılganca söz edip, endişelerinin güzel duygularını bozmasını önledi.

Aşağıdaki diyalog dizilerinde bazı öğrencilerin, çoğumuz için, belki sizin için de çok güç gelen son derece duygusal ve kaygı verici durumlarla, yetişkinlik sonrası yaşamımızda yer alan anababa müdahalesiyle nasıl başaçıktıklarını görebilirsiniz.

Diyalog 28
Sandy zamanla kendisiyle anababası arasındaki otoriteryen ilişkiyi eşitlerarası bir etkileşime dönüştürür

Atılganlık sınıflarımın ve terapi gruplarımın tümündeki öğrencilerin yarıdan fazlası kendileriyle anababaları arasında eşitlik ilişkisi kurmayı başaramamış olan kişilerdir. Anababalarından bazen yıllarca uzakta yaşamalarına rağmen anababaları çocukları üzerinde nihai otorite şemsiyesi tutmayı sürdürmüşlerdir. Çoğu durumda bu anababalar çocuklarına ne yapmaları gerektiğini söylemezler, fakat bir şekilde şimdi yetişkin olan çocuklarının davranışları üzerindeki beğeni veya eleştirilerini korurlar. Anababayla bu eşit ilişki eksikliği sadece daha genç

öğrencilerime ve hastalarıma özgü bir nitelik değildir. Bu talihsiz insanların çoğu kırklarında ve ellilerindedir, altmış yaşın üzerindeki bazı kişilerin yaşamları hâlâ seksen veya doksan yaşındaki bir diktatör tarafından yönetilmektedir. Atılganlık terapisinden önce bu öğrencilerin çoğu sorunun dahi ne olduğunu bilmiyorlardı. Bildikleri tek şey bir şekilde anne veya babaları söz konusu olduğunda doyumsuz ve aciz hissettikleriydi. Daima iktidarsızlığa ilişkin o buruk duyguyu yaşıyorlardı, ancak bu durumu kaçınılmaz kabul ediyorlardı. Bu modası geçmiş otorite ilişkisinin birçok öğrencide yol açtığı rahatsızlık nedeniyle, anababalarının manipülasyonuyla yeni bir biçimde başaçıkabilmeleri için onları çeşitli atılganlık becerileri üzerinde çalıştırırım. Böylece, istemedikleri halde ebeveyn kaprislerine çocukça boyun eğmek zorunda kalmayacaklardır. Onların, eski öğrencilerimden Sandy'nin başarıyla idare ettiği ortak bir durumu denemelerini isterim. Bu koşulda bu öğrencilere, anababalarının daha sık ziyaret edilme konusundaki manipülatif ricalarına, telkinlerine, bazen de taleplerine, istemedikleri zaman nasıl 'Hayır' diyeceklerini öğreterek işe başlarım.

Sandy, anababasıyla son derece kaygılı etkileşimlerinde atılganca davranmayı öğrenirken, yirmi dört yaşındaydı, on bir aydır Jay ile evliydi. Jay iş idaresinde doktora yaparken, kendisi üniversiteden mezun olmuştu ve ek ders veriyordu. Sandy'nin atılganlık uygulamasının temel hedefi annesiydi. Sandy'nin ablası ve ağabeyi evlenip kendi ailelerini kurduktan ve uzağa gittikten sonra (bir olasılıkla annelerinden kaçmak için) annesi özellikle Sandy'den ilgi talep ediyordu. Kadın, Musevi olmamasına rağmen onlara ilişkin kalıpyargılara uyuyordu. Bu klasik annenin aile üyeleriyle kendine özgü manipülatif başaçıkma biçimi olarak aşikâr hatta ince suçluluk duygusu, cehalet ve kaygı yaratma yolları sadece kısıtlayıcı geleneksel kültürlerin ürünü olan bazı Musevi analarda görülmez. Ruh sağlığı disiplinlerinde çalışan ben ve meslektaşlarım bu başaçıkma alışkanlıklarını Musevilerde, Araplarda, Yahudi olmayanlarda, Katoliklerde, Protestanlarda, ateistlerde, Şarkta, zencilerde, beyazlarda, demokratlarda (hem kuzeydekilerde, hem güneydekilerde), halkçılarda, bağımsızlarda, liberallerde, muhafazakârlarda, maçolarda, hatta özgürleşmiş kadınlarda dahi tutarlı olarak gözlemişizdir; kısacası, ne kadar güvensiz ve özgürlükten uzak isek, o kadar Musevi anne gibi başederiz; sadece bu tarzı uygulamada ondan çok daha ince davranırız!

Sandy bu sorunu ortaya attı ve annesinin artan düzeydeki manipülasyonuyla, ilişkiyi zedelemeden ya da diğer çocukların yapmış olabileceği gibi ilişkiden kaçmadan nasıl başaçıkabileceğini tartıştık. Sandy, annesiyle ilişkisindeki kaygı nedeniyle, davranışını manipüle edişine karşı gösterdiği kendi davranım tarzını değiştirmeden önce epey uygulamaya gereksinim duydu. Anababasına karşı atılganca davranmaya başladığında, Sandy'nin annesinin davranış ve tutumlarında bir değişme algılayabilmesi için, bu diyaloğun başlarındaki konuşmalara benzer yarım düzine atılganlık konuşması yapması gerektiği ortaya çıktı. Aşağıdaki diyalog, yakın (ve kimisi o kadar yakın olmayan) eşit ilişkilere değinen bu kısımdaki diğer bazı diyaloglarda olduğu gibi, Sandy'nin anababası tarafından haftalarca kullanılan manipülatif araçlar ile Sandy'nin onların manipülasyonunu azaltmak için olduğu kadar kendisine ve kocasına karşı daha atılgan olmalarını teşvik etmek için kullandığı atılganca cümlelerin yoğun bir örneklemesidir. Sandy'nin bütün diyalogları telefonda gerçekleşmiştir. Bunların bir kısmı Sandy tarafından, çoğu ise annesi tarafından başlatılmıştır.

Diyaloğun geçtiği yer: Sandy ve Jay dairelerinin oturma odasında TV seyretmektedirler. Telefon çalar ve Sandy yanıtlar.

ANNESİ: Sandra, ben annen.

SANDY: Merhaba anne, işler nasıl gidiyor?

ANNESİ: Baban iyi hissetmiyor.

SANDY: Hay Allah. Ne oldu?

ANNESİ: Bilmiyorum. Bu hafta sonu seni görmek istiyor.

SANDY: Ciddi bir şey mi?

ANNESİ: Onunla konuş.

SANDY: Baba. Ne oldu?

BABASI: Yine sırtım ağrıyor. Galiba ağaçları budarken bir kasımı daha incittim.

SANDY: Şükürler olsun! Annemin konuşmasından senin ölmek üzere olduğunu sandım.

BABASI: O kadar kötü değil. Sadece çoğu zaman ağrı çekiyorum. Bu hafta sonu ne zaman gelebilirsin?

SANDY: *Sırtının ağrıdığından eminim, baba. Kısa zamanda daha iyi hissedeceğini umarım,* fakat bu hafta sonu sizi görmeye gelemeyeceğim. *Yapmak istediğim başka bazı işler var.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Anneni görmekten daha önemli ne olabilir?

SANDY: *Ne hissettiğini anlıyorum baba, fakat bu hafta sonu gelemeyeceğim.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

BABASI: (Huzursuzlukla) Babanla konuşuyorsun!

SANDY: *Haklısın. Sana karşı biraz saygısızca konuşuyormuşum gibi gelebilir, fakat bu hafta sonu gelemeyeceğim.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve BOZUK PLÂK)

BABASI: Biliyor musun, annen şimdiden akşam yemeği için hindiyi aldı bile.

SANDY: *Hayır bilmiyordum.* (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Hindiyi seninle Jay için aldı. Kocaman bir hindi. Hepsini biz yiyemeyiz.

SANDY: *Yiyemeyeceğinizden eminim.* (SİSLEME)

BABASI: Akşam yemeğine gelmezseniz, annen o hindiyi ne yapsın?

SANDY: *Bilmiyorum.* Ne yapabilir? (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Annen bu konuda çok rahatsız olacak.

SANDY: *Öyle olacağından eminim babacığım, fakat bu hafta sonu gelemeyeceğim.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BABASI: (Yanında duran annesine) Kızınla konuş. Gelemeyeceğini söylüyor.

ANNESİ: Sandra.

SANDY: Evet anneciğim?

ANNESİ: Babana böyle sırtını dönmeni gerektirecek ne yaptık? O hasta bir adam. Geçen sene kalp sıkışması geçirdiğinden beri onun için endişeleniyorum. Sonsuza kadar burada olmayacağını biliyorsun.

SANDY: *Babam, kalp sıkıntısı geçirdiğinden beri onun için endişelendiğinden eminim* ve Bob ile Joan yakınınızda olmadıkları için yalnızlık çektiğinizi de biliyorum, fakat bu hafta sonu *oraya gelemeyeceğim.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

ANNESİ: Ağabeyin ve ablan onları davet ettiğimiz zaman daima geldiler. Bizim yaptığımız tek şey teklif etmek olurdu.

SANDY: *Haklısın aneciğim. Size epey zaman ayırdılar, fakat bu hafta sonu orada olamayacağım.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

ANNESİ: Babana karşı bu şekilde davranman doğru değil.

SANDY: (Yumuşak bir şekilde) *Ona olan davranışımda ne gibi bir yanlışlık var?* (NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: Seni görmek istediğinde buraya gelmiyorsun!

SANDY: *Babam beni görmek istediğinde oraya gelmeyi istemezsem bunda ne yanlışlık var?* (NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: İyi bir Hıristiyan (Musevi, Budist v.d.) kız, babasını görmeye gelir.

SANDY: *Babamı görmeye gelmememin kötü bir Hıristiyan kız olmamla ne ilgisi var?* (NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: Bizi gerçekten sevseydin, buraya gelip bizi görmek isterdin.

SANDY: *Bu hafta sonu sizi görmek istemeyişimde sizi sevmediğim anlamına yol açacak ne var?* (NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: Yaşamım boyunca hiç böyle bir şey duymadım.

SANDY: Bu da nesi Anne?

ANNESİ: Annesine karşılık veren bir kız.

SANDY: *Sana karşılık vermemin böyle garipsenecek nesi var?* (NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: Bunu daha önce hiç yapmamıştın.

SANDY: (Alaycı olmadan) *Bu doğru. Daha önce sana hiç karşılık vermedim değil mi?* (SİSLEME)

ANNESİ: O Jay ile evleneli beri değiştin. Onunla evlenmeden önce dikkatli olmanı söylemiştim.

SANDY: *Anlamıyorum. Jay'de dikkat etmemi, gerektirecek ne var?* (NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: Örneğin seni değiştirdi.

SANDY: *Bu doğru anne beni değiştirdi, fakat hâlâ bendeki değişiklikte neyin yanlış olduğunu anlamıyorum.* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

ANNESİ: Benden hiçbir zaman hoşlanmadığını biliyorum. Şimdi onunla bizim aramızda seçim yapmanı istiyor.

SANDY: *Seninle Jay arasında bir sürtüşme olduğundan eminim, fakat bu hafta sonu gelmemeyi seçiyorsam bu benim seçimim, onunki değil.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

ANNESİ: Senin için bütün yaptıklarımızdan sonra. Üniversiteye yolladık. Şimdi ise böyle bir davranışla karşılaşıyoruz.

SANDY: *Bu doğru anneciğim. Seninle babam olmasaydınız, şimdiye kadar mezun olamazdım. Okula devam edebilmem için verdiğiniz parayı hâlâ unutmadım.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

ANNESİ: Bunu o kadar takdir ediyorsan, gösterebilirsin.

SANDY: Nasıl?

ANNESİ: Bu hafta sonu buraya gel ve babanı neşelendir.

SANDY: *Haklısın. Oraya gelirsem, bu onu neşelendirebilir, fakat gelemeyeceğim.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

ANNESİ: Konuşma biçiminden bizi görmek istemediğin sonucunu çıkarıyorum.

SANDY: *Ne olursa olsun bu hafta sonu gelemeyeceğim anneciğim.* (KENDİNİ AÇMA)

ANNESİ: Bize kızmana yol açacak bir şey mi yaptık?

SANDY: Hayır. Aslında kızdırmadınız. *Bazen beni huzursuz ediyorsunuz. Şimdi olduğu gibi 'Hayır' dediğim zaman beni zorlamanız gibi, fakat benim sinirlenmem aptalca, çünkü bu sizin tarzınız. Yine de beni rahatsız ediyor.* (KENDİNİ AÇMA, NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

ANNESİ: Eğer seni rahatsız ettiysem özür dilerim. (Gözünden hızla yaşlar dökülür) Ben sadece birarada olmayı ve birbirimizden uzaklaşmamayı istiyorum.

SANDY: *Bunu biliyorum anneciğim. Ben de yakın olmayı istiyorum, fakat kendime ait bir yaşam istiyorsam, bazen ayağımı*

yere sağlam basıp, sana ve babama dahi 'Hayır' demem gerekiyor. Bunu başka türlü nasıl yapacağımı bilmiyorum. Bilmeyi isterdim... fakat bilmiyorum. (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

ANNESİ: Seninle ilgilendiğim için kafamı uçurman gerekmez.

SANDY: *Doğru, kafanı uçurmam gerekmez anneciğim ve sen beni zorlamazsan, ben de bunu yapmamaya çalışırım.* Olur mu? (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

ANNESİ: Bu senin bizi artık görmek istemediğin anlamına mı geliyor?

SANDY: *Böyle bir izlenim bıraktığımdan eminim anne, fakat öyle değil. Galiba bu sadece sistemimin dışına çıkarmak istediğim bir şey, iplerimin hâlâ sana bağlı olduğunu hissediyorum. Bir süre için eskisi kadar sık size gelmezsem, artık beni rahatsız etmeyeceğinden eminim.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

ANNESİ: (Burnunu çekerek) Hiç değilse bana telefon edip nasıl olduğunu bildirirsin değil mi?

SANDY: Yapmak istediğim şey konusunda daha rahat hissetmeni sağlayacaksa, her hafta seni ararım. (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

ANNESİ: Söz mü?

SANDY: *Sözümde durmaya çalışacağım, fakat bazen unuttuğum şeyler oluyor. Mükemmel biri değilim.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

ANNESİ: Bu kesin, fakat deneyecek misin?

SANDY: Deneyeceğim. (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

Sandy annesinin talepleriyle atılganca başaçıkarken ilk birkaç konuşması sırasında olaylar her zaman yolunda gitmedi. Annesi defalarca telefonu yüzüne kapadı ve bir keresinde Sandy dehal tekrar telefon açıp annesine karşı atılganlığını sürdürdü. Annesi, her zaman, birkaç gün içinde, aralarında hiçbir şey olmamış gibi telefon ediyordu. Sandy, birkaç atılganca telefon tartışmasından sonra, işleri anababasının istediği gibi yapması için ona daha az baskı uyguladıklarını farketti. Annesi nasıl daha iyi bir öğretmen olacağına ilişkin önerilerini dahi durdurdu. Bu değişme gözle görünür bir hal aldıkça, Sandy hem annesinin, hem babasının kendi istediklerini yapması konusunda ona daha saygılı dav-

randıklarını hissetti. Şayet Sandy, bir şey yapmak istediğinde, örneğin alışverişe gitmek istediğinde annesinin programıyla uyuşuyorsa, her ikisi de mutlu oluyorlardı; uyuşmuyorsa, annesi didişmiyor, söylenmiyor, düzenlemelerini Sandy gibi yapıyordu. Sandy'nin bir yetişkin olarak kendi bağımsızlığını atılganca ortaya koyması sayesinde keşfettiği en ilginç şey, Musevi annesinin bile yaşlılığa ve yalnızlığa ilişkin yetişkin endişeleri ve korkuları olduğu ve yetişkin kızının da başaçıkabilme konusunda annesine yetişkinler düzeyinde yardımcı olabilmesiydi.

Sandy'nin anababasıyla olan durumu onlarla başaçıkmayı başarmadan önce çok rahatsız edici gelirken, eskiden anababasına kızlarını yargılama gücü vermesi kalıpyargılara dayalı cinsiyet rolünden kaynaklanmıyordu; bundan sonraki diyalogda görebileceğiniz gibi, anababalarıyla bu tür sorunları olanlar sadece kadınlar değildir.

Diyalog 29
Paul sonunda babasının evliliğine ve işine ilişkin müdahalelerini durdurur

Paul'un da daha önceki diyalogda Sandy'nin durumunda görüldüğü gibi otuz yaşına gelinceye kadar anababasıyla hemen hemen aynı sorunu vardı. Paul, ebeveyniyle ilişkilerinde daha atılgan olmayı öğrenmeden önce, birçok şey için onlara fazlasıyla bağımlıydı. On yıl önce, Connie'yle evlenme töreninin bütün ayrıntılarını gelinin ailesi yerine onlar planlamışlardı. Paul ve Connie'nin iki çocuğu için vaftiz babalarını seçmişlerdi. Paul'ün işleri yavaşladığında defalarca ona para yardımı yapmışlardı ve ilk girişimi iflasla sonuçlandığında yeni bir iş için sermaye sağlamışlardı. Paul'un anababası bunların hepsini, zengin olmaları bir yana, maddi açıdan kendileri bile güvencede değilken yapmışlardı. Klinik açıdan bakıldığında, Paul'un ebeveyni onun her şeyi kendi istekleri doğrultusunda yapmasını ve Paul'ün kendi istedikleri gibi bir çocuk olmasını arzuluyorlardı. Paul'ün işlerine yönelik bütün bu müdahale iyiliksever bir 'aile' bağlamında gerçekleştiriliyordu. Bunun sonunda Paul, kronolojik ve hukuki anlamlarda bir yetişkin olmasına rağmen, anababasına oldukça bağımlı kalıyordu. Connie'yle olan on yıllık evliliğinde iki defa ondan ayrılmıştı. Babası iki sefer araya girerek Paul'ün karısıyla birlikte yaşamaktan çok mutsuz olduğunu söylemesine rağmen, eve dönmeye ikna etmişti. Paul ile Connie'nin para, din, çocuk

yetiştirme ve Paul'ün boş zamanını nasıl kullanması 'gerektiği' konularında -kendisi veya Connie'nin istekleri doğrultusunda- bir sürü çatışma nedenleri olmasına rağmen, aralarında hiçbir zaman önemli evlilik kavgaları olmamıştı. Connie'nin Paul'ü kontrol etme tarzı, onu öfkelenmeden manipülatif biçimde susturmaktı. Paul ise ona karşı anababasıyla olan ilişkisinde olduğu gibi davranıyordu; sakin bir şekilde 'yanıt' veriyor, Connie'nin yaptığı gibi sözünü kesmiyor, çoğunlukla da boyun eğiyordu. Paul'ü onuncu evlilik yıldönümünden sonra bir atılganlık terapisi ortamında gördüm. Anababası tarafından verilen (başka kim olabilir?) yıldönümü partisinde Paul çok sarhoş olmuştu. Yıllardır Connie'nin 'kedice kırbaçlarına' karşı biriken bastırılmış öfkesi ve nefreti sonunda sarhoşça bir davranışla patlamıştı. Karısının o kadar çok içmemesi için iki saat süren söylenmelerinden sonra büfeye doğru yürümüş, annesinin onlar için yaptığı yıldönümü pastasını alıp Connie'ye dönmüş ve 'Git kendini becer' diyerek pastayı başından aşağı geçirmişti. Bundan sonra Paul partiyi terkederek, uyumak için bir motele gitmişti. Ertesi gün kendine gelince, eve dönerek Connie'ye partiyi berbat ettiği için üzüldüğünü söylemiş, fakat ilerde kendisine karşı söylenmekten vazgeçmediği takdirde 'onun ağzını yumruklayacağını' belirtmişti. Saatlerce süren söz kavgasından sonra Connie Paul'e ruhen hasta olduğunu ve tedavi görmesi gerektiğini söylemişti. Paul birkaç seans bir meslektaşa danışmış ve atılganlık terapisi için bana gönderilmişti. Haftalar süren yoğun atılganlık terapisinden sonra, Paul Connie'yi de benimle olan seanslarına getirip getiremeyeceğini sordu. Connie'nin neden beni görmesini istediğini tartıştıktan sonra, onların etkileşiminde hakem olmamı istediği ortaya çıktı. Paul'e, evlilik konusunda danışmaya hevesli ise onu ve Connie'yi birlikte görebileceğimi, fakat deneyimlerimin onlar arasında hakemlik yapmanın - birine belli bir davranışının yanlış olduğunu söylemenin, diğerine ise davranışının doğru olduğunu söylemenin v.s. hiçbir terapötik amaca hizmet etmeyeceğini öğrettiğini belirttim. Paul, ricası üzerine Connie'ye davranışının yanlış olduğunu söylememin manipülatif bir girişimden başka bir şey olmadığını kabul etti, fakat evlilik konusunda danışmanın her ikisi için de iyi bir fikir olduğunu düşündüğünü söyledi. Paul bu konuyu Connie ile görüştü ve Connie de terapiye katılmayı kabul etti, birkaç haftalık seanslarda ikisini birlikte gördüm. Önceki birkaç seans Paul belki biraz atılganlık terapisi gördüğünden ve kendisiyle davranışları hakkında daha az kaygılı ol-

duğundan, 'sıcak duygularını' oldukça açık yüreklilikle ele aldı ve Connie'yle birlikte anlamaya çalıştı, böylece işler ilk birkaç seans boyunca iyi gitti. Ancak, Connie'nin evlilik ilişkisiyle duygusal olarak nasıl başaçıktığını görmeye çalıştığımda katılmayı istemedi. İlk buluşmamızda ileri sürdüğüm durumlara karşı özellikle direndi. Evlilik danışmasında ilk olarak, ulaşmaya çalışacağım tek hedefin her eşin evlilik ilişkisi hakkındaki hisleri olduğunu açıklamıştım. Keşif süreci, her birine ilişkiyi sürdürmeyi, birbirleriyle başaçıkmada yeni yollar bulmayı, geçici veya devamlı olarak ayrılmayı, boşanmayı ya da uygulamayı düşündükleri herhangi bir seçeneği isteyip istemedikleri konusunda karar vermeleri için onlara yardım etmeyi hedefliyordu. Evlilik hakkında ne yapacaklarına karar verme hedefi gerçekleştikten sonra, Paul ile Connie ya birbirleriyle beraber yaşamanın yeni yollarını bulmak üzere birlikte terapiye devam edebilirlerdi ya da tercih ederlerse, her biriyle bireysel olarak çalışıp, ayrılma ve/veya boşanma kriziyle başaçıkmalarına yardım edebilirdim. Connie, Paul'ün evlilik hakkında bir karara - onun arzusundan farklı herhangi bir karara varmasını sağlayacak herhangi bir girişime edilgin olarak direndi. O Paul'ün kendi ölçütlerine uygun olarak doğru davranacağı eski duruma dönmeyi istiyordu. Paul'ü hasta olarak nitelendirmede ısrar etti, düşünme biçimini düzeltmek için terapiye gereksinimi olan Paul'du. Ortak evlilik sorunlarına ilişkin yeni düşünme biçimlerini sorgulamaya hevesli olmadığı belliydi. Paul, Connie'nin içinde bulundukları açmazdaki kendi katkısına bakmayı istememesi üzerine çabalamaktan vazgeçti ve boşanmaya doğru gidecek ayrılma yolunu seçti. Bundan sonra, Paul onu zora sokan alışkanlıklarının yanı sıra diğer kişilerle başaçıkma konusunda danışmayı sürdürürken, Connie terapiden koptu. Paul, daha önce boşanma kararı aldığı halde babası onu bundan caydırdığı için, babasının evlilik ilişkilerine manipülatif müdahaleleriyle atılganca başaçıkabilmek için özel uygulama talep etti. Paul, her ikimizin de önemi konusunda hemfikir olduğumuz ve derhal ulaşmak istediği tek bir hedef için atılganca denemelere başladı: Mümkünse, anababasından kaçmadan veya yabancılaşmadan bağımsızlığını kazanabilmesi. Paul'e, eskiden babasının boşanmaya ilişkin kararını kontrol etmede kullandığı aynı manipülasyonlara (ve daha önce karşılaşmadığı bazılarını da ekleyerek) atılganca karşı koyma alıştırması yaptırıldıktan sonra anababasıyla görüştüğünde onların itirazlarıyla başetti, hatta yaptığımız uygulamanın ötesine geçti. Aşağıdaki diyalog, bir akşam üstü, Paul ile babası arasında geçen bir tartışmanın özetidir.

Diyaloğun geçtiği yer: Paul, anababasının onu aramalarını beklemez, Connie'den ayrılma kararını babasına bildirmek için evlerine gider. Paul oturma odasına doğru yürür, babası iskemlesinden kalkıp onu soğuk bir şekilde karşılar.

BABASI: Senden bir haber alır mıyız diye merak ediyordum. Connie buraya gelip senin doktorla olan son görüşmenin ardından boşanmak istediğini söyledi. Bazen kafanın geriye doğru kurulduğunu düşünüyorum.

PAUL: *Ben de öyle babacığım, ben de öyle.* (NEGATİF ATILGANLIK)

BABASI: Bu boşanma konusunda ciddi değilsin değil mi?

PAUL: *Boşanmayı bilmiyorum, fakat Connie'den ayrılma konusunda ciddiyim.* (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bu aptallık. Senden daha iyi şeyler beklerdim.

PAUL: *Haklısın baba, bu aptalca ve eminim benim daha farklı biri olmamı isterdin, fakat ben bundan vazgeçiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BABASI: Daha önce bu saçmalığı iki kez yaptın ve ben senin doğru şeyi görmeni sağladığım için şanslıydın.

PAUL: *Yine haklısın. Bunu daha önce iki kez yapmaya çalıştım ve sen de beni vazgeçirdin, fakat bu sefer olmayacak. Connie ile bunu konuştum.* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Daha önce boşanmaktan söz açtığında elde ettiğin tek şey gereksiz güçlük çıkarmak oldu ve karşılığında hiçbir şey kazanmadın.

PAUL: *Bu kesin. Bu konuda zayıftım!* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BABASI: Boşanmak istemiyorsun.

PAUL: *Bu doğru baba, boşanmak istemiyorum, fakat Connie'yle ilişkimiz bitti. Ne olursa olsun - ayrılma, boşanma, her ne ise.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

BABASI: Bak, belli ki seni eskisinden daha fazla öfkelendirecek bir şeyler yapmış, yoksa ona annenin pastasını fırlatmazdın. Ayrıca, deli gibi sarhoştun, yoksa bunu yapmazdın. Böyle şeyler olur. Daha önceki gibi esnek olmalısın.

PAUL: *Baba, beni öfkelendirdi ve haklısın; sarhoş olmadıkça pastayı ona savuracak yeterli cesareti bulamazdım. Parti bitene kadar bekleyip sonra içimi dökmek yerine öyle davranmam aptalcaydı. Partiyi mahvettim, fakat ne diyebilirim? Bunu yaptığım için pişman değilim. Sadece ikinizi rahatsız etmeyi istemezdim.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bizim için endişelenme. Annen sadece çok ağladı. Connie histerik hale geldi ve küçük Jamie yüzündeki bütün o kremaları görünce güldüğü için onu feci halde dövdü. Connie'yi durdurmam gerekti, yoksa çocuk yaralanacaktı.

PAUL: *Bunu bilmiyordum.* (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bildiğini sanmıyordum. Bu nedenle söyledim. Connie iyi, fakat histerik olabiliyor. Bu nedenle onu boşayamazsın. Sen yanlarında olmadığın zaman, çocukların iyi olacağını nereden biliyorsun?

PAUL: *Bilmiyorum. Herhalde ben ve Connie bunu avukatımızla görüşmeliyiz.* (KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BABASI: Sarhoş olup ona annenin pastasını fırlattıktan sonra hiçbir zaman çocukların velâyetini alamazsın.

PAUL: *Belki, fakat avukatım bu işi ayarlar.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BABASI: Bak oğlum. Şimdiye kadar sadece lâflayıp durduk. Bana inan. Boşanmak yanlış olur! Bunu istemiyorsun! Büyük bir hata yapacaksın!

PAUL: *Belki bir hata yapacağım, fakat boşanmak neden kötü olsun?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

BABASI: Çocuklar bu tür şeylerle karşılaşmamalı.

PAUL: *Onları boşanma gibi bir gerçekle yüzleştirmenin ne gibi kötülüğü olabilir?* (NEGATİF SORGULAMA)

BABASI: Kendi yaşamlarına kötü bir bakış açısı getirir.

PAUL: *Gerçeklik neden onların kötü bir bakış açısı oluşturmalarına yol açsın?* (NEGATİF SORGULAMA)

BABASI: Çocukların korunması gerekir.

PAUL: *Kabul ediyorum,* fakat bir noktaya kadar. *Bunu seninle tartışmayacağım, fakat Connie ile ben her gün dırdır edip, tartışırken bizimle birlikte yaşamalarının, birlikte oturmayacağımızı bilmelerinden daha zararlı olacağını hissediyorum.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BABASI: Çocuklarına bunu yapmayı istemezsin.

PAUL: *İstemem fakat Connie'yle işim bitti.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BABASI: Bunu onlarla nasıl çözeceksin?

PAUL: *Henüz bilmiyorum,* fakat birşeyler yapacağım. (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bunu yaparsan, annene ne olacağını biliyor musun?

PAUL: *Hayır, fakat sanırım bundan hoşlanmayacak.* (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Paul. Annen ve ben seninle Connie için birçok şeyden vazgeçtik. Özellikle torunlarımız için. Bunu yapma. Bu, bütün gayretimizi boşa çıkaracak.

PAUL: *Sana ve anneme çok şey borçluyum baba.* Bunu takdir ediyorum, çünkü bu her ikinizin de bana çok değer verdiğinizi gösteriyor. (SİSLEME)

BABASI: Anababalar bunun içindir oğlum. İşlerin yanlış gittiğini görünce yardım etmeliyiz. Şimdi yapmaya çalıştığım da bu.

PAUL: *Böyle hissettiğinden eminim baba, fakat bu seninle annem için hoş olmasa da şimdi en iyi olduğunu düşündüğüm şeyi yapıyorum.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BABASI: Peki ben denedim. Annenin bunu nasıl karşılayacağını bilmiyorum. Oldukça kötü olacak sanırım.

PAUL: *Bilmiyorum. Herhalde haklısın.* Seninle konuşmak istediğim başka bir şey daha var. (KENDİNİ AÇMA ve SİSLEME)

BABASI: Nedir o?

PAUL: Dükkan hakkında. *Onu satıp verdiğin borcu ödemek istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Kurmak için harcadığın onca emekten sonra neden bunu yapmak istiyorsun? Şimdi iyi para kazanıyorsun. Bana borç ödemen gerekmiyor.

PAUL: *Haklısın, parayı geri ödemem gerekmediğini biliyorum, fakat bunu istiyorum ve bu benim için önemli.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bu şimdiye kadar söylediğin en aptalca şey! Sahip olduğumuz her şey günün birinde zaten sana ve çocuklara kalacak.

PAUL: *Seninle yüzde yüz aynı fikirdeyim. Bu aptalca ve saçma, fakat her zaman kendim için değil senin için çalıştığım hissine kapılıyordum ve bu da beni rahatsız ediyordu.* (NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bu delilik. Ben sana hiçbir zaman işi nasıl yapman gerektiğini söylemedim. Bir psikoloğa görünmene şaşmamak gerek.

PAUL: *Delice fakat ben böyle hissediyorum. İşleri nasıl yürütmem gerektiği konusunda hiçbir zaman herhangi bir baskı uygulamadın, fakat her zaman işte yine kendimi küçük düşüreceğim ve paranı boşa harcayacağım konusunda endişelendiğin duygusunu taşıdım.* (NEGATİF ATILGANLIK, SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BABASI: Bu duygudan kurtulamadıysan bu da yine o tuhaf şeylerden biri. Annen ve ben sana parayı verdiğimiz için memnunduk.

PAUL: *İşi yürütebileceğim konusunda bazı kuşkuların olmadığından emin misin?* (NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: (Savunmaya geçerek) Belki birazcık, fakat iflas ve diğer şeyler olursa ne beklenebilir?

PAUL: *Tam parmak bastın. Daha önce işleri berbat ettim ve hissettiklerin nedeniyle seni suçlamıyorum. Bu parayla bana kefil olduğundan beri, daima işlerin yolunda gittiğinden emin olmak için sana danışmam gerektiğini hissediyordum.* (NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: (Karşı çıkarak) Ama...

PAUL: (Müdahale ederek) *Ne diyeceğini biliyorum ve seninle aynı fikirdeyim. Böyle hissetmek aptalca, fakat hislerim bunlar! Nörotik*

bir saplantı de. Bununla psikoterapide uğraşacağım, fakat bu arada her şeyi babasına danışan küçük bir çocuk gibi hissetmemek için olanları değiştirmek istiyorum. (NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: (Birkaç dakika sessiz kalır ve Paul'e düşünceli bir şekilde bakar) Hiçbir zaman sana yardım etmeye çalışmanın kötü bir şey olduğunu düşünmedim.

PAUL: (Babasına sessizce bakarak) *Bunun kötü bir şey olduğunu düşünmüyorum. Bana yardım etmeye çalışmanı takdirle karşılıyorum, fakat bu benim beceriksiz biri gibi hissetmeme yol açıyor. Belki öyleydim ve belki hâlâ öyleyim, fakat nasıl olursam olayım böyle hissetmek istemiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

BABASI: Bu konuda bu kadar kötü hissediyorsan neden dükkânı satmak yerine bana her sefer bir miktar ödeme yapmıyorsun?

PAUL: *Dükkânı satmam seni neden endişelendiriyor?* (NEGATİF SORGULAMA)

BABASI: İyi ve sürekli bir gelirinin olması daha iyi hissetmemi sağlıyor. Bana bir şey olsa ve çalışamasam, annene ve bana yardım etme konusunda sana güvenebileceğimi biliyorum. Emekliliğim pek uzak değil ve emekli olunca belki vakit geçirmek için orada sana yardım edebilirim.

PAUL: Baba. Başın ne zaman derde girse elimden geldiği kadar sana yardım etmeye çalışırım. (Boğulacak gibi olur) Böyle bir şeyi söylemek tuhaf geliyor. Benim sana yardım etmem. (Bir süre için sessiz kalır) *Bu kulağa nasıl geliyor? İş konusunda sana olan borcuma ilişkin ipotek koyarız. Bu bir bankada senin hesabına olur ve oradaki hesabına faiziyle düzenli ödeme yaparım. Bu benim çok daha iyi hissetmemi sağlayacaktır.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BABASI: Peki boşanma olduğunda Connie'yle olan mal anlaşması ne olacak?

PAUL: Avukatlar bunu çözebilir. Bu işten bir yüzde alabilir.

BABASI: Anlaşma için dükkanı satıp, paranın yarısını ona vermen gerekmez mi?

PAUL: Bunun olmaması için işleri ayarlamaya çalışacağız.

BABASI: Bana uygun.

PAUL: Bir şey dışında bana da uygun. Dükkân söz konusu olduğunda, sen emekli olup orada çalışsan bile ben patron olacağım! Anlaştık mı?

BABASI: (Elini Paul'ün elini sıkmak üzere uzatır) Anlaştık!

Daha sonra, Paul'ün babasıyla olan atılganca etkileşimini tartıştığımız zaman bu tek görüşmede Paul'ün kendisi için çok şey kazanmış olmasına rağmen en azından bana göre babasıyla ilişkisinde hâlâ bir sorunu olduğu açıktı. Paul'ün babasıyla olan etkileşimi bende en baskın duygu olarak yoğun bir üzüntü uyandırmıştı; etkilenmiştim. Paul'ün babasıyla olan ilişki biçimi nedeniyle, ayrıca, büyük bir olasılıkla birçok şeye ilişkin kaygısıyla başaçıkmada oğlunun yaşamını kullanması nedeniyle babası adına da üzüntü duymuştum. Bundan etkilenerek terapistin klasik dünyevi günahını işlemiştim: Karşı-transferans (countertransference). Hastanın sorunlarıyla çok fazla kişisel özdeşim kurmuştum. Daha da kötüsü, aşağıdaki diyalogda olduğu gibi kendi duygularımı Paul'e açtım.

BEN: Bence fevkalâde iyiydin Paul, fakat babanla olan konuşman bende üzüntü yarattı. Bunun hakkında ne hissediyorsun?

PAUL: Sonunda kederli hissettim. Boşanma hakkında değil. Kendim ve babamla ilgili olarak.

BEN: Neden böyle hissettiğini anladın mı?

PAUL: Hem evet, hem hayır. Önce kendi yolumu bulduğum için iyi hissettim. Sonra çok öfkelendim. Daha sonra tam anlamıyla mutsuz hissettim.

BEN: Bir çatışmadan sonra kendini koyverme gibi mi?

PAUL: Hayır. Galiba onun her zaman güçlü olduğunu düşündüğüm için. Bana, kendisine bir şey olursa ona destek olmam için yardım etmemi söylediğinde ağlamak istedim.

BEN: Neden olduğunu biliyor musun?

PAUL: Hayır.

BEN: Bir risk almak ister misin? Neden olduğunu anlamaya çalışırken incinebilirsin.

PAUL: Neden olmasın?

BEN: Baban neden zorda olduğunu ve boşanmak istediğin olgusunu kabul etmedi dersin?

PAUL: Bilmiyorum. Ben de bunu düşünüyordum. Daha önce bunu hiç kabul etmemişti.

BEN: Onun için şöyle bir şey söylemesinin bedeli ne olabilirdi? 'Connie'yle boşanmamanızı isterdim, fakat onunla yapamayacağını düşünüyorsan kendin için en iyi olanı yap. Senin için üzülüyorum. Yapabileceğim bir şey varsa bana bildir.'

PAUL: Neden bilmiyorum. Böyle söylemesini isterdim.

BEN: Sende ağlama isteği uyandıran neler söyledi?

PAUL: Ona yardım etmemi istediğini söylediği zaman bunu hissettim.

BEN: Bunu hiç daha önce söylemiş miydi?

PAUL: Hayır.

BEN: Bunu ne zaman söyledi?

PAUL: Ona dükkânı satmamın ve ondan bağımsız olmamın neden kendisini endişelendiğini sorduğum zaman.

BEN: Sana daha önce endişeleri olduğunu hiç söylemiş miydi?

PAUL: Hayır, bu ilk seferdi.

BEN: Bu sende ağlama isteği mi uyandırdı?

PAUL: Bunu düşündüğümde şimdi de ağlama isteği duyuyorum.

BEN: Konuşmaktan vazgeçelim mi?

PAUL: Hayır.

BEN: Dükkânı satman onu neden endişelendiriyordu?

PAUL: (Bana huzursuzlukla bakar)

BEN: İçinden geçirdiğin güçlü bir tahminin var mı?

PAUL: Evet, fakat bunun hakkında düşünmek istemiyorum.

BEN: Çekiç çelik kütlesine çarptığında nasıl ses çıkarır bilir misin? O gerçek çarpma sesini bilir misin?

PAUL: Evet.

BEN: Senin güçlü tahminin de aynı hissi içeriyor mu? O aynı, gerçek, kütlevi çınlamayı?

PAUL: Galiba.

BEN: O halde söyle. Baban dükkânı satmandan neden endişeleniyordu?

PAUL: İşler kötü giderse onu kurtarmam için her zaman bana güveniyordu.

BEN: Bunu hiç sana söyledi mi?

PAUL: Hayır. Hiçbir zaman söylemedi.

BEN: Sana neden hiçbir zaman söylemediğini biliyor musun?

PAUL: Hayır.

BEN: Zorda olduğun ve boşanmak istediğin olgusunu neden kabul etmedi?

PAUL: Connie'den boşansaydım, aile dağılacaktı ve bana güvenemeyecekti.

BEN: Nasıl?

PAUL: Ayrılabilir ve başka bir yerde yaşayabilirdim. O zaman bana güvenemezdi.

BEN: Ayrılmadan önce ilk olarak ne yapman gerekirdi?

PAUL: Dükkânı satardım. Tam ona satmak istediğimi söylediğim gibi.

BEN: Dükkânın satılması konusunda onu endişelendiren şey ne olurdu?

PAUL: Ben ve para kazandıran dükkân, çalışamadığı durumda veya emekli olduğunda onun sigorta poliçeleriydik.

BEN: Zor durumda kaldığında hepimiz gibi kendine düşen payı alarak öğrenmene izin vermek yerine neden durmadan seni kurtarıp her şeyi çözdüklerini düşünüyorsun?

PAUL: Ben onun sigorta poliçesiydim. Beni kurtarması ise prim ödemesiydi. Ona borçluydum! Kahrolası! Yıllarca yaptığı buydu!

BEN: Babanın kötü bir adam olduğunu mu düşünüyorsun?

PAUL: Hayır.

BEN: O zaman neden ona kahrolası dedin?

PAUL: Çünkü beni kullandı! İki kez boşanmaya çalıştım ve kendi sorunları nedeniyle beni durdurdu!

BEN: O halde senin yardımını istediğinde neden içinden ağlamak geldi?

PAUL: Emekliye ayrılması gerekirse ne olacağı konusunda endişelendiğini söyledi.

BEN: Seni kahrolası biri olduğu için mi, yoksa endişelendiği için mi kontrol etti?

PAUL: Geleceğim konusunda hiçbir zaman böyle endişelenmedim. Birçok şeyi berbat ettim, fakat yaşlandığımda ne olacağına ilişkin hiçbir endişe yaşamadım.

BEN: Seni neden manipüle ettiğini biliyor musun?

PAUL: Evet. Bu hoşuma gitmiyor, fakat neden olduğunu biliyorum.

BEN: Baban için neden üzüldüğümü şimdi biliyorsun değil mi?

PAUL: Ben de üzgünüm. Zavallı moruk.

BEN: Hâlâ babanın kontrol etmesi gereken küçük bir çocuk gibi mi hissediyorsun?

PAUL: Hayır.

BEN: Sana dayanmak istediğini hissedersen ne diyeceğini biliyor musun?

PAUL: Galiba.

BEN: Örneğin?

PAUL: Baba, olup bitenler konusunda endişelenmeyi bırak. Ben çaresine bakarım.

BEN: Durum nedeniyle hâlâ mutsuz musun?

PAUL: Evet.

BEN: Gerçek bazen hoş değildir.

PAUL: Benim için cehennem kadar kötü.

BEN: (Azametli bir şekilde) Hangisi gibi olmak isterdin: Mutsuz ve baban tarafından kontrol edilen biri mi ya da mutsuz olup, yaşamından sorumlu ve istediğini değiştirebilen biri mi?

PAUL: (Alaycı biçimde) Ne dersin?

BEN: (Son derece ciddi) Sana öğretmeye çalıştığım her şeyi öğrendiğini umarım.

PAUL: Babam gibi konuşmaya başlıyorsun!

BEN: (Gülümseyerek) Hızlı öğreniyorsun. Sana bir tavsiyede bulunabilir miyim?

PAUL: Tabii.

BEN: Ben de dahil hiç kimsenin senin yerine karar vermesini kabul etme.

Bundan sonraki günlük yaşam durumlarına ilişkin dizide, insan türünün devam edebilmesi için şükürler olsun ki Paul ile babası arasındaki ilişkiden farklı olarak, birçok kişinin, iyi duygular ve yakınlık vaad eden bir ilişkide, kadınlarla erkekler arasındaki eşleşmede manipülasyonla nasıl atılganca başaçıktıklarını görebilirsiniz.

Diyalog 30
Dana ve Beth cinsel eşlerinden gelen arkadaşça manipülasyonla başaçıkarlar ve üniversite öğrencisi birçok genç kız nasıl 'Hayır' diyeceklerini öğrenir

Bu sosyal-cinsel diyaloglar dizisinde, iki genç kadın olan Dana ve Beth, yatma ve evlilik konusunda kendi karışık duygularıyla atılganca ve başarılı bir şekilde başaçıkarlar. İkinci diyalogda ise bir psikolog, genel olarak tecrübesiz üniversite öğrencisi genç kızlara, onlarla yatmak isteyebilecek cinsel eş adaylarının manipülatif çabaları karşısında nasıl atılganca, fakat aynı zamanda eşduyumla 'Hayır' (şayet 'Hayır' demeyi istiyorlarsa) diyebileceklerini göstermektedir.

Dana, yirmi yedi yaşında, ticaretle uğraşan bir kadındı. Yüzü ve duruş biçimi ne güzel, ne de hanımhanımcık olarak tanımlanabilirdi. Çok parlak bir genç kadın olarak dikkatimi çekti, ilginçti ve itici değildi. Dana kendi heteroseksüel flört tarzını bekâr erkekleri edilgin olarak fiziki görünüşü ile değil, kişiliğinin özellikleriyle etkin olarak baştan çıkarması gereken bekâr bir kadının tarzı olarak betimledi. Tahmin edebileceğiniz gibi, Dana birçok geceyi tek başına veya bekârların gittiği barlarda (singles' bars) arkadaşlık ederek ve kendi içkisinin parasını öde-

yerek geçiriyordu. Atılganlık terapisi sırasında, Dana, en azından kendisi için alışılmışın dışında olan ve egosuyla özsaygısını oldukça arttıran bir durumu anlattı. Diyalogda betimlenen olaydan haftalarca önce, onu cinsel açıdan etkileyen ve genel olarak çekim duyduğu bir erkekle tanıştı; John'un ona ilgi gösterme biçiminden, zekasından, fiziksel görünümünden hoşlandı. Sonuç olarak, daha sonra anlattığına göre, o sırada sevişmek istemediği halde, hem genellikle düşük olan özsaygısı, hem de John'a duyduğu fiziksel çekim nedeniyle ilk buluşmada onunla yattı (bekârlar barında tanışmışlardı). Bu bağlantı Dana için Viktoryen bir suçluluk yaratmamış, fakat berbat hissetmişti; çok az tanıdığı biriyle, tercih etmeyebileceği halde cinsellik yaşamıştı. Eşinin çok hoş vakit geçirmesine rağmen kendisinin bundan hoşlanmayışında şaşılacak bir yan yoktu. Benim ileri sürdüğüm ve Dana'nın da kabul ettiği gibi, birçok bekâr kadın flört yaşantılarındaki cinsel ilişkilerin erkeklerle ilişki kurmada bir geçiş bileti olduğunu zannederler; karşılıklı olarak hem heyecan verici, hem de şefkatli bir yaşantıyı paylaşmak yerine, yalnız kalmamak için bir bedel öderler. Dana'nın vakasında, onun eski manipülatif yapının ve değerler sisteminin şimdiki bağlamını yaşadığı söylenebilir. Bir başka deyişle, bu günlere özgü cinsel devrimin himayesinde, 'Herkes bunu yapar.' veya 'Şayet bir kadın kabul etmezse, nörotik bir saplantısı vardır.' ya da 'Bir daha flört teklifi almaz.' değerleri söz konusudur. Kimi zaman acı verici olan bu durumla daha atılganca başaçıktıktan sonra Dana, cinsel davranışa ilişkin (kendinden veya başkalarından kaynaklanan) böyle ifadelerin sadece birçok kişinin diğer davranışlarını kontrol etmede kullandıkları manipülatif ifadeler kadar doğruluk payı taşıdığını gördü. Klinik olarak, her yaştan, bekâr, boşanmış, dul, her durumdaki kadınla çalışırken, bazılarının yeni cinsel beklentilere ilişkin böyle yapılaştırılmış inançları başka anlamlı etkinliklere girmeme gerekçesi olarak kullandıklarını gözledim. Bu etkinlikler, onların yeni karşılaştıkları erkeklere cinsel bağlamın dışındaki alanlarda da ilginç gelmelerini sağlayacak büyümeyi ve değişmeyi teşvik edecek olanaklardır. Öncelikle cinsel ilişki temelinde bir ilişki oluşturmak 'ucuz bir yoldur' ve oldukça kolaydır. Buna ilişkin tek güçlük, en azından klinikte gördüğüm kadınlar için (erkekler için de!) ilişkinin fazla uzun sürmemesidir. Çoğu açısından sorun, 'hazır' bir yakın ilişki isterken, kuşku, belirsizlik ve böyle yakın bir ilişki kurmadaki uzun süreli çabanın içerdiği yavaş ve kimi zaman acı verici yönlerinden geçmeyi istememeleridir. Dana'nın far-

kettiği ve özellikle John ile yaşadığı ve genellikle diğer erkeklerle sürüklendiği durum buydu. Ancak, John ile ikinci tesadüfi karşılaşmalarında, sosyal-cinsel davranışa özgü bir uygulama yapmadığı halde, diğer durumlarda öğrendiği sözel atılganlık becerilerini kullanarak bu durumla çok iyi başaçıktı.

Diyaloğun geçtiği yer: Dana eski bir arkadaşı olan ve yıllardır görmediği Jan ile birlikte oturmaktadır. Dana'nın eskiden sık sık gittiği Redondo plajının bekârlar barındaki bir çardakta oturmuş, heyecanla eski günleri ve arkadaşları hakkında konuşurken (dedikodu yaparken) John gelir, Dana'yı görür, iki kadına doğru yürür, masalarına uzanarak konuşmaya başlar:

JOHN: Merhaba Dana nasılsın?

DANA: Merhaba ben iyiyim, ya sen?

JOHN: (Jan'e bakarak) İyi sayılırım. Şirin arkadaşın da kim? Daha önce tanıştığımızı hatırlamıyorum.

DANA: (Jan'e dönerek) Jan bu Johnny. (John'a) Jan yıllarca görmediğim eski bir arkadaşım. Sadece birkaç dakika önce karşılaştık.

JAN: Tanıştığımıza sevindim Johnny.

JOHN: (Belli birine hitap etmeden) Çok iyi bir fikrim var. Neden üçümüz burada hep birlikte birkaç kadeh içki içmeyelim? Daha sonra bir arkadaşım da bize katılır.

DANA: (Jan'e danışmadan) *Bu iyi olurdu John, fakat ben bir süre için sadece Jan ile oturup konuşmak istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JOHN: Sözünü ettiğim arkadaşım çok iyi bir adamdır. Jan onunla tanışmaktan gerçekten memnun olacaktır.

DANA: *Seni anlıyorum, fakat bir süre için yalnız kalıp Jan ile konuşmak istiyorum. Daha sonra...?* (KENDİNİ AÇMA, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JOHN: Son görüşmemizde öylesine müthiş titreşimlerimiz oldu ki Dana. Jan'in bu durumu anlayacağından eminim. İkiniz daha sonra konuşabilirsiniz.

DANA: (Gülümseyerek) *Hatırlaman müthiş ve ne hissettiğini anlıyorum, fakat bir süre için oturup Jan ile konuşmak istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

JOHN: Dana. Herhalde beni gerçekten etkileyen iki şahane tilkiyi burada yalnız bırakacağımı sanmıyorsun!

DANA: *Seni anlıyorum Johnny, fakat ben sadece bir süre için Jan ile yalnız oturmak istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

JOHN: Ama burada ikinizden başka birlikte olmaya değecek hiç kimse yok. Bütün akşamımı berbat etmek mi istiyorsun? Susuzluktan kıvranan bir adama bir bardak su vermeyi neden reddediyorsun?

DANA: *Haklı olabilirsin, fakat ben hâlâ bir süre Jan ile konuşmak istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JOHN: Son görüşmemiz o kadar güzeldi ki tekrar sana raslamayı ümid ediyordum.

DANA: (Yine gülümseyerek ve eğlenmeye başlayarak) *Nasıl hissettiğini anlıyorum, fakat ben sadece Jan ile konuşmak istiyorum. Ama sana bir şey söyleyeyim. Cuma akşamı bir programım yok. Neden o zaman görüşmeyelim?* (KENDİNİ AÇMA, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JOHN: (Bir an şaşırır) Ah?... Olur... Burada mı?

DANA: Önce akşam yemeğine ne dersin, sonra burada veya başka bir yerde olabilir?

JOHN: Peki. Seni yedide alsam olur mu?

DANA: Neden cumadan önce işyerime telefon etmiyorsun? Ayrıntıları o zaman kararlaştırırız. (Bir peçeteye işyerinin telefon numarasını yazar.)

JOHN: Olur...

DANA: Sana rasladığıma sevindim Johnny. Görüşmek üzere.

JOHN: Ben de sevindim.

Dana'nın yatağa gitmeye ikna olma konusundaki kendi karışık duyguları nedeniyle John'a düşmanca davranmadan veya suçlamadan sosyal-cinsel bir eş olarak ondan bağımsızlığını ortaya koymasına ilişkin bu deneyim onu mutlu etti. Dana, John'a cehennem olmasını söylemeden

onun 'yaklaşımıyla' başaçıkabilmiş, ayrıca atılganca tartışarak gelecekteki ilişkilerinin temelini de atmıştı. Daha sonra Dana'ya neler olduğunu ve bu konuda nasıl hissettiğini sordum.

BEN: Neden seni işyerinde aramasını istedin?

DANA: Onunla içki içmek için bir barda buluşmak yerine, düzenli bir çıkma yaşantımız olsun istedim.

BEN: Sonra?

DANA: Bu nedenle beni aramasını istedim. Biraz gayret edip, beni değişikliğe zorlasın istedim.

BEN: Sonra ne oldu?

DANA: Beni perşembe akşamüstü aradı ve ne dediğini tahmin et: 'Yarın da akşam yemeğine çıkmak ister misin?' diye sordu.

BEN: Ya sonra?

DANA: Sonra, ben 'Evet' dedim ve ayrıntıları konuştuk. Bana tercih ettiğim bir restoran olup olmadığını sordu. Ben de Chasen'ın yeri veya Fracatti'nin yerinden hoşlanmadığımı söyledim: Onlar çok pahalı.

BEN: (Gülümseyerek) O da rahat bir nefes aldı!

DANA: Hayır. O konuda samimi davrandı ve sevdiği Vadide bir yere gitmek istediğini söyledi. Ben de olur dedim.

BEN: Sonra?

DANA: Sonra biz de oraya gittik ve arkadaşlığından gerçekten zevk aldım.

BEN: Sonra?

DANA: Sonra, içki içmeye gittik ve konuştuk.

BEN: Sonra?

DANA: Sonra hiçbir şey olmadı! Tek yönlü bir bakış açın var Pete!

BEN: Herhalde haklısın Dana, sonra ne oldu? İlk sefer olanlar mı tekrarlandı?

DANA: Hayır. Yemekten sonra John'a ondan çok hoşlandığımı, fakat onunla yatmasaydım benimle ilgilenmeyeceğini düşündüğüm için yattığımı söyledim. Yaptığım şeyden de hoşlanmadığımı ifade ettim.

BEN: Bunu nasıl karşıladı?

DANA: Bu onu hiç rahatsız etmedi. O zaman eğlenmediğim ve nasıl hissettiğimi söylemediğim için üzüldüğünü belirtti.

BEN: O halde?

DANA: Birlikte eğlendiğimiz halde kendime karşı çok güvensiz olduğumu söyledim... belki ondan çok hoşlandığım için.

BEN: En iyi negatif atılganca tavrınla mı?

DANA: Evet.

BEN: Onunla yine çıkacak mısın?

DANA: Yakında beni yine arayacağını söyledi.

BEN: Bu ne anlama geliyor? Senden hoşlanıyor mu... yoksa öylesine mi?

DANA: Bilmiyorum. Bu ona bağlı. Gelecek hafta aramazsa, ben onu arayacağım ve yemeğe çıkmayı teklif edeceğim. Bakalım ne olacak?

BEN: Bütün bunlar hakkında nasıl hissediyorsun?

DANA: Oldukça iyi hissediyorum.

BEN: Vücudunu ona kitlemediğin halde mi?

DANA: John gibi bir adam, istediği zaman yatacak birini bulur. Ben bu alanda yarışmak istemiyorum. Dana olarak bana ilgi duyarsa ve ilişkiyi sürdürmek isterse bu bana yeter.

Son haberlere göre, Dana hâlâ zaman zaman John'la görüşüyor, başka birçok erkekle çıkıyor ve en önemlisi, atılganca davranıyor, cinsel eşlerini seçen ve kasap dükkanında kesilip sıkı pazarlığa tabi bir et parçası gibi hissetmeyen bir rolde kendini rahat hissediyordu.

Dana, John ile olan etkileşiminde ona sorununu açmış, John da onun ilişkilerine ilişkin karışık duygularıyla başaçıkmasına destek olmuştu. Öte yandan, şayet John, John değil de daha az olgun, kişisel maşizmosu (cinsel erkekliği) açısından daha az güvenli başka biri olsaydı, Dana'nın ilişkilerini cinselliğin dışındaki diğer şeyler, ortak ilgiler, zekâ, kişilik tarzı, uzun vadeli kişisel hedefler, zevkler ve hoşa gitmeyen şeyler v.s. açısından sorgulamasına önem vermeyebilirdi. John, kadınlar üzerindeki cinsel çekiciliğine ilişkin yeteneğine daha az güvenseydi, Dana'yı

karışık duygularına rağmen tekrar yatağa çekerek tatlı duygular yaşaması için sözel olarak manipüle edebilirdi. Durum böyle olsaydı, Dana onun cinsel manipülasyonuyla, diğer alanlardaki davranışlarına yönelik manipülasyonlarla başaçıkmayı öğrendiği gibi atılganca başedebilirdi. UCLA Psikoloji Kliniğinde sistematik atılganlık alanında yetiştirdiğim eski doktora öğrencim, meslektaşım ve arkadaşım olan Dr. Aaron Hass'ın verdiği psikoloji derslerinde yüzlerce UCLA kız öğrencilerine öğretildiği gibi sistematik bir biçimde atılganca başaçıkabilirdi. O zamanlar doktora tez adayı olan Hass ve kendine yardımcı seçtiği doktora öğrencisi hoş bir kız, büyük psikoloji sınıflarında çok az veya hiçbir cinsel bilgisi olmayan genç öğrencilere (ve gelecekteki eşlerine) onları baştan çıkarmaya eğilimli bir eşe nasıl 'Hayır' diyeceklerini öğretiyorlardı. Bu manipülasyonlar, 'incitme' veya suçlama tehditlerinden cehalet duygusu uyandırma veya suçlayıcı ifadelere kadar uzanıyordu. Dr. Hass erkeklerin çoğunun bir kadını yatağa atma konusunda, yansıttıkları kadar keskin olmadıklarına işaret etmekle birlikte, engellenmiş bir erkeğin çıktığı kıza karşı öfkelendiği aşırı bir durumda dahi atılganlığın nasıl işe yarayabileceğini göstermenin önemli olduğunu düşünüyordu. Aşağıdaki diyalog, meslektaşım Bayan Susan Levine ile benim, profesyonel bir çalışma grubunda sistematik atılganlık terapisini anlatırken dayandığımız bir örnektir. Diyalogda kullandığım manipülatif taktikler Dr. Hass'ın UCLA'de kullandıklarına benzer niteliktedir. Bu manipülasyona gösterilen atılganca davranımlar ise, Bayan Levine'ın çekici fakat uygunsuz biçimde davranan baştan çıkarıcı birisiyle nasıl başaçıkılabileceğini anlatmak amacıyla seçtiği çeşitli atılganca sözel becerilerdir.

Diyaloğun geçtiği yer: Sue ve ben, sınıfta oturma odasındaki kanepeyi temsil eden bir masada oturuyoruz. Birlikte sinemaya gittikten sonra dairesine dönmüşüz ve o da beni içkiye davet etmiş. Biraz şarap içtikten sonra ben bir öpücük için ona uzanıyorum, o geri itiyor.

BEN: Ne oldu?

SUE: (Arkadaşça gülümseyerek) Bu gece başka bir şey yapmak istemiyorum.

BEN: Ama bu gece gerçekten güzel vakit geçirdiğimizi sanıyordum.

SUE: *Haklısın. Bu gece çok güzel vakit geçirdim.* (SİSLEME)

BEN: O halde sorun nedir?

SUE: Anlamıyorum. Benim bir şey yapmayı istememem de yanlış olan şey ne? (NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Neden olmasın? Benden hoşlandığını sanıyordum.

SUE: *Hoşlanıyorum, fakat bu gece seninle yatmak istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Bunun çok iyi olacağını düşünüyorum.

SUE: Evet, olabilir, fakat bu gece seninle yatmak istemiyorum. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Her ikimiz için de muhteşem bir yaşantı olabilir.

SUE: *Yine haklı olabilirsin, fakat ben istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Hoş vakit geçirmemizin ne zararı olabilir?

SUE: *Bildiğim kadarıyla hiçbir zararı olmaz.* (SİSLEME)

BEN: O halde neden yatmıyorsun?

SUE: *Bilmiyorum. Sadece bu gece seninle yatmak istemiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

BEN: Bence insanlar yakınlaştığında ve birbirinin varlığından zevk aldığında böyle yapmak doğaldır.

SUE: Anlamıyorum. *Seninle yatağa gitmek istememem in doğal olmayan tarafı nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Kendimizi hoş duygulara bırakırsak birbirimizi yatakta çok daha iyi tanırız.

SUE: *Bunu yapabiliriz. Güzel duygularla dolup taşmayı ben de istiyorum fakat bu seninle yatağa gitmem anlamını taşıyorsa istemiyorum.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BEN: Seninle anlaşıyoruz... aramızdaki titreşimler özel ve yerli yerinde.

SUE: *Haklısın. Seninle konuşmaktan hoşlanıyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

BEN: Birbirimize beslediğimiz bu güzel duygularla yatakta birlikte olmanın ne kadar iyi olacağını bir düşün.

SUE: *Nasıl hissettiğini anlıyorum, fakat seninle yatmak istemiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

BEN: Benim ne kusurum var?

SUE: *Seninle yatağa gitmezsem bu neden sendeki bir kusuru göstersin?* (NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Demek ki seni etkilemiyorum?

SUE: (Şaşkınlıkla) *Bunu gerçekten anlamıyorum. Seninle yatmamam neden beni etkilemediğin anlamına gelsin?* (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Benden hoşlandığını sanıyordum.

SUE: *Senden hoşlanıyorum, fakat bu gece seninle yatmak istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Benden ne kadar hoşlanıyorsun?

SUE: Tam emin değilim. (KENDİNİ AÇMA)

BEN: Nasıl hissettiğime gerçekten önem verseydin benimle yatağa gelmeyi isterdin. (Tüm olanaklı kıvırtmaların en bayağı olanı.)

SUE: *Belki haklısın. Sana daha fazla önem verseydim seninle yatağa giderdim.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Ben yalnız bir adamım...

SUE: (Sadece sessizce gülümser)

BEN: Benim duygularıma aldırmıyorsun. Senin bir sorunun mu var?

SUE: *Benim bir sürü sorunum var.* (NEGATİF ATILGANLIK)

BEN: Cinsellikle ilgili bir sorunun var mı? Birçok pilicin var.

SUE: *Mutlaka vardır. Cinsellikle ilgili bir sorunum olduğunu düşündürecek ne yaptım?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Yatağa gitme konusunda bir saplantın varmış gibi geliyor.

SUE: *Eminim öyle geliyordur.* (SİSLEME)

BEN: Sorunun buysa üstesinden gelmene yardım ederim.

SUE: *Belki, fakat seninle yatmak istemiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Başkalarına önem verdiğini söylediğin halde öyle davranmıyorsun.

SUE: *Haklı olabilirsin. Bazen münasebetsiz biri gibi gözükebilirim.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BEN: Bütün gece boyunca çoğu kişinin birbiriyle kurdukları ilişkide ne kadar yapay olduklarını konuştuk. Anlamlı bir ilişkiye giremiyorlar. Aramızda daha anlamlı bir iletişim olsun istiyorum ve sen kaçıyorsun.

SUE: *Muhtemelen kaçıyorumdur.* (SİSLEME)

BEN: Bu, bütün erkeklerle oynadığın bir oyun mudur?

SUE: *Anlamıyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

BEN: Galiba benimle dalga geçiyorsun.

SUE: *Seninle nasıl dalga geçiyorum?* (NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Galiba bu gece bana numara yaptın... benden zevk aldığına ilişkin iyi titreşimler verdin, sonra evine çağırdın.

SUE: (Hiçbir alaycılık taşımadan) *Evime gelmen için davet etmiş olmamın sende yanlış bir izlenim uyandırdığım açık. Bu aptalcaydı.* (NEGATİF ATILGANLIK)

BEN: Senin gibi kızlar için bir söz vardır.

SUE: *Nedir o?* (NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Kuyruk sallayan.

SUE: (Kapıya doğru yürüyerek, açar ve dışarda durur) *Seni buraya davet etmekle bir hata yapmışım. Lütfen git.* (NEGATİF ATILGANLIK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

Anılan örnek, gelecekteki herhangi bir çıkma ilişkisinin en kötü ucuna da çekilmiş olsa, verilen kısımdaki cinsel eş adayı, çıktığı kadının atılganca fakat eşduyum içeren 'Hayır' yanıtını daha önce dinleseydi, tekrar onunla çıkma olanağını korur ve fikrini değiştirip değiştirmediğini görürdü. 'Galiba seni seviyorum', 'Beni öylesine etkiliyorsun ki aklımdan çıkmadığın için çalışamıyorum', 'Öylesine seksi bir gülümsemen ve kişiliğin var ki bunu anlatabilmek için seni öpmem gerekiyor', 'Sen ve vücudun öylesine şahanesiniz ki sana dokunmayı düşündüğümde ellerim titriyor!' gibi komplimana dayalı baştan çıkarıcı taktikleri değinilen örneğin dışında bıraktık. Böyle komplimanlar, tabii ki durumun cinsel ha-

vasına uygun sözel önhazırlıkta; her iki eşin de birbiriyle cinsel olarak ilgilendiklerini belirten sözel veya güdüsel işaretler olarak, eşi uyarmak ve etkilemek için kullandıkları saçmalıklardır.

Gösteriden sonra, Sue'ya neden kapıya doğru gidip, açtığını ve sınıfın dışında durduğunu sordum. Çalışma grubu üyelerine döndü ve şöyle yanıtladı: 'Boylarımız arasındaki farka bakınız. Bu noktada, hangisi benim için daha iyi olurdu, kavga etmek mi, yoksa kaçmak mı?'

Bu diyaloglar dizisindeki ilk iki durumun tersine, bundan sonraki diyalog, sadece cinsel ilişkiler ve çıkma durumuyla değil, atılganca davranan Beth adındaki bir genç kadının sevdiğini hissettiği, fakat yaşamını geçireceği bir eş olarak bazı kuşkuları ve çekinceleri olduğu bir genç adamın evlenme teklifiyle nasıl başaçıktığını anlatıyor. Beth'e bir kamu şirketi için personel geliştirme ve iletişim danışmanlığı yaptığım sırada rastladım. Buradaki kişilere sistematik atılganlık dersi veriyordum ve Beth de ders verdiğim ilk gruplardan birindeydi. Yetiştirilme biçiminin bir sonucu olarak repertuarında şimdiden ortalamadan daha az 'gerekenler-gerekmeyenler' kotası olan Beth, atılganlık terapisine bir ördeğin suya alışması kadar kolay uyum sağladı ve iyi arkadaş olduk. Bir yılın sonunda personel gelişim programı tamamlanıp da karşılaşmalarımız tesadüfe bağlı olarak seyrekleşse bile ilişkimizi sürdürdük. Bu karşılaşmalardan birinde, Beth çok değer verdiği bir genç adam olan Ted'le yaşantılarından, evlilik teklifinden ve onunla geliştirdiği işleyebilir uzlaşmadan söz etti. Aşağıdaki diyalog, Beth ile Ted'in haftalarca süren bu tür birçok etkileşimlerinin kısaltılmış biçimidir.

Diyaloğun geçtiği yer: Beth sıcak bir cumartesi akşamüstü Ted'in dairesinin oturma odasındadır. Ted, yüzme havuzuna götürmek üzere, elinde bir sürahi şarap, buz ve meyva ile mutfaktan çıkar. Önce Ted konuşmaya başlar.

TED: Yüzmeden önce bir dakika için burada oturalım mı? Seninle ilişkimiz hakkında konuşmak istiyorum.

BETH: Ciddi gözüküyorsun. *Seni rahatsız edecek bir şey mi yaptım?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: (Gülümseyerek) Henüz değil, fakat sana teklif edeceğim şeyi yapmazsan huzurumu kaçırabilirsin.

BETH: Baklayı ağzından çıkar.

TED: Beth, sen benim şimdiye kadar rastladığım en iyi, en heyecan verici kızsın. Galiba sen de benim için benzer şeyler hissediyorsun. Beni ne kadar seviyorsun?

BETH: Çok!

TED: Evlenecek kadar mı?

BETH: *Bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

TED: Neden olmasın? Neredeyse bir yıldır birlikteyiz. Bu, bilmek için yeterli bir süre olmalı.

BETH: *Belki fakat tam olarak bilmiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

TED: İyi geçiniyoruz değil mi?

BETH: *Tabii,* fakat çıktığımız süre boyunca iyi geçiniyor olmak evlenince günün yirmi dört saati boyunca iyi geçineceğimiz anlamına gelmez; *en azından benim düşünceme göre bu böyle ve beni endişelendiren de bu.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

TED: Denemezsek bunu nasıl bileceğiz? Sonsuza kadar böyle çıkarak devam edebiliriz.

BETH: *Doğru,* fakat anlamıyorum. *Evlenmeden çıkmamızın yanlış olan tarafı nedir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

TED: Yanlış olan hiçbir şey yok. Seninle sadece evlenmek istiyorum, hepsi bu.

BETH: *Evlenmeden birlikte yatmamız mı seni rahatsız ediyor?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: Hayır, aslında değil. Sadece evliliği daha fazla düşündüğüm zaman seninle evlenmeyi daha çok istiyorum.

BETH: Ted, *bunu söylemen gerçekten çok tatlı ve beni sevdiğini söylemenin çok güzel bir biçimi, fakat hâlâ birşeyler hakkında mutsuz olduğun duygusunu taşıyorum. Şimdi ilişkimizin böyle sürmesinin seni rahatsız eden bir yönü olmadığından emin misin?* (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF SORGULAMA)

TED: Sadece çıkıyor olmamız konusunda kendimi güvensiz hissediyorum. Evlenirsek bana daha fazla değer verdiğinden emin olacağım.

BETH: Anlamıyorum. *Seninle evlenecek kadar önem vermediğimi söylüyormuşsun gibi geliyor ve bu da seni rahatsız ediyor, sorun bu mu?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: Bu beni tedirgin ediyor.

BETH: *Bizim hakkımızda sorular sormaktan vazgeçmemi mi istiyorsun?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: Hayır.

BETH: *Peki. Beni düşündüren bir şey farkettim. Havuzda benimle konuşan diğer erkekleri biraz kıskanıyorsun galiba. Haklı mıyım?* (KENDİNİ AÇMA)

TED: (Kendini savunarak) Neden kıskanayım?

BETH: *Nedenini bilmiyorum.* Kıskanıyor musun? (KENDİNİ AÇMA)

TED: Birazcık, fakat görünüşün ve onlarla konuşma biçimi nedeniyle başka ne beklersin ki?

BETH: *Haklısın Ted, biraz flört ediyorum, fakat ben böyleyim. Evlensek bile bu değişmeyecek.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

TED: (Biraz kırılmış görünerek sessiz kalır)

BETH: Evlenseydik yine kıskanacaktın, çünkü ben *flört etmekten hoşlanıyorum ve bu benim bir parçam, fakat bu benim onlarla yatağa gitmek için yanıp tutuştuğum anlamına gelmiyor.* (NEGATİF ATILGANLIK ve KENDİNİ AÇMA)

TED: Bunu nereden bileyim?

BETH: *Bilmiyorum. Herhalde seninle evlenme kararı vermem gibi budalaca bir şey.* (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

TED: (Sonuca varmaya çalışarak) O halde benimle evlenmek istemiyorsun.

BETH: *Bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

TED: (Alaycı biçimde) Bilmen ne kadar sürecek dersin?

BETH: *Bunu da bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

TED: Öyleyse ne yapacağım? Bunu kafanın gerisine itmeni istemiyorum, çünkü seni çok seviyorum, fakat bana önem verip vermediğin konusunda da huzursuz olmak istemiyorum.

BETH: *Neden birlikte oturmayalım?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

TED: Bunun farkı ne olacak? Bu ne biçim yanıt? Şimdi de zaten birlikte oturuyoruz!

BETH: *Aşağı yukarı doğru, fakat bir fark yaratacağını sanıyorum.* Şu an ikimiz de olabildiği kadar özgürüz, fakat birarada yaşarken birbirimize karşı sorumluluklarımız olacak. (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

TED: Birlikte oturamayız!

BETH: Anlamıyorum. *Birarada oturmanın ne gibi bir sakıncası olabilir?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: Komşular anlarsa ne olur?

BETH: *Komşuların anlamasının seni rahatsız eden yönü nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: Yok galiba. Zaten yarısı da evli değil herhalde.

BETH: *Peki. Bizi kimsenin bilmesini istemiyorsan yeni bir yere taşınabiliriz.* (İŞEYEBİLİR UZLAŞMA)

TED: Hayır. Burada kalmayı tercih ederim.

BETH: Gelecek hafta sonu benim eşyalarımı buraya taşıyalım. Yapacak çok işimiz var.

TED: Annemle babama ne söyleyeyim?

BETH: *Onlara bizim hakkımızda söyleyeceğin şeylerin ne gibi korkunç yanı olabilir?* (NEGATİF SORGULAMA)

TED: Öğrenecekler.

BETH: *Sırası geldiğinde düşünürüz.* Annenle ben iyi geçiniyoruz. Benim pirinç yatağımı mı, yoksa senin ikiz yatağını mı kullanmak istersin? (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

Ted bu diyalogda görüldüğünden daha manipülatif olmasına rağmen, bu özet Beth ile Ted'in gerçekten birarada yaşamayı başarıp başaramayacaklarını görmek üzere anılan konuda uzlaşmaya varma amacıyla haftalarca yürüttükleri etkileşimi yansıtmaktadır. Nitekim, Beth'in uzun süreli yaşam ortağı olarak Ted hakkındaki kuşkularının doğru olduğu ortaya çıktı. Altı aylık birliktelikten sonra, Ted ve Beth karşılıklı olarak ayrılmaya ve kendi yollarında yürümeye karar verdiler. Ted'in di-

yalogdaki davranımlarından tahmin etmiş olabileceğiniz gibi, ayrılmaları, birlikte yaşarken çözülmesi zor olan kişilik tarzlarındaki gerçek farklılığa bağlı olarak dostça gerçekleşti. Duygusal ve hukuki yönlerden karmakarışık olabilecek bir durum Beth'in kendi içsel duygularına ve düşüncelerine kulak vererek atılganca davranması sayesinde başlangıçta önlendi. Bu duyguların bir kısmı, Ted'in evlenme teklifi yapışına temel oluşturan saklı gündemine dayanan kuşkulardı; Beth ile evlenmek ona, Beth'in diğer erkeklerle flört etmesine müdahale 'hakkı' verecekti. Beth'in flört davranışları, Ted'in kadınlar açısından cinsel çekiciliği ve Beth'i cinsel olarak etkilemeyi sürdürme yeteneği konusundaki özkuşkularını besliyordu. Bundan sonra gelen diyaloglarda, öğrencilerin eşlerindeki saklı gündemlerle nasıl başaçıktıklarını, böylece eşlerinin kendileri veya paylaştıkları yakın ilişkileri hakkındaki kaygılarını açığa çıkararak, bu gizli korkuları nasıl atılganca çözmeye teşvik ettiklerini görebilirsiniz.

11
Gerçekten yakın eşit ilişkiler – cinsellik ve atılganlık

Atılganlık öğrencileri sınıfta (veya grup terapisinde) ve günlük yaşamlarında atılganca sözel beceriler kullanarak birçok uygulama yaptıktan sonra, acemilik dönemi geride kalır. Artık onların ilgisini Beth'in son diyalogda değindiği birçok soruna; günler boyunca başka birisiyle yaşarken sizlerin ve benim başaçıkmamızı gerektiren sorunlara çekmek istiyorum.

Onların gerçekten önemli saydıkları kişilere, hepimizin en fazla değer verdiği, fikirleri bizim için gerçekten önemli olan kişilere - eşlerimize ve sevgililerimize, karı ve kocalarımıza karşı atılganca davranmayı öğrenebilecekleri durumlarda uygulama yapmalarını isterim. Bu en önemli eşit ilişkideki öğrenme hızını arttırmak için (en azından sınıfta) belli bir davranış alanında, doğuştan yer alan ve ilgimizi uyarması ve sürdürmesi açısından psikofizyolojik garantisi olan cinsellik alanında uygulamaya başlamalarını öneririm! Uygulamalara başladıklarında, öğrencileri kendi cinsel isteklerini veya fantezilerini sözel olarak atılganca ifade etmeleri yönünde desteklerim, çünkü cinsel konular çoğu kişide derin bir ilgi uyandırır. Sınıfta, cinsel sorunların temeli ve atılgan olmanın bu sorunları çözmede nasıl yardımcı olacağı hakkında ilk konuştuğum zaman, arada sırada durup geri-bildirim almak için öğrencilere bakarım. Her gözün benim üzerime çakılı olduğunu görürüm ve ortalık öylesine sessiz olur ki öğrencilerin nefes alışlarını dahi duyabilirim. Aynı derin ilgi, cinsel isteklerin atılganlık rolü provasına da taşınır ve ben bu ilgiyi onlar için çalışmaya dönüştürürüm. Yapımız ve psikofizyolojimiz nedeniyle, belli bir şey hakkında kaygılanırken, aynı zamanda onunla ilgilenmek

olanaksızdır. Şayet atalarımızın kuzenlerinden herhangi biri bu psikofizyolojik ziyafeti elde edebilmişlerse bile şu anda silinmiş durumdalar. Orada durup derin bir şekilde büyülenmiş olanlar ise, yalnız fosili bulunan kaplan türündeki uzun azı dişli hayvan gittiğinde... o zavallı ruhlar, çıkarları -ve diğer iyi duyguları için- neden korkularına yenik düşmeleri gerektiğini zor yoldan öğrenmişlerdir. Derin korkunun zevk alınabilir eğlence duygularınızı ve ilginizi bastırması gibi, derin ilgi ve diğer iyi duygular da kaygınızın bir kısmını bastırabilir. Yakın ilişkiler öğrencilerin atılgan olmayı öğrenirken en fazla kaygılandıkları ilişkiler olduğundan, önce onlar için doğuştan ilgi çekici ve aynı zamanda eğlenceli olan bir durumda uygulama yaptırarak onlara bir sınır ve avantaj sağlamaya, bu kaygılarla başaçıkmaları için biraz avantaj vermeye çalışırım! Cinsel malzemeyle çalışırken tipik olarak ortaya çıkan ikinci bir yarar, öğrenci potansiyel olarak böyle utandırıcı (cinsel devrim iddiasına karşın) kişisel istekleriyle rahat bir şekilde başaçıkabiliyorsa, diğer istekleri ifade etmesi neden o kadar zor olsun ki? O halde izlediğim öğretim tarzı, cinsel davranış, cinsel istekler, cinsel sorunlar ve cinsellik ile atılganlık arasındaki etkileşim hakkında konuşmaktır. Öğrencileri bu konularla karşılaştırdıktan sonra onlara cinsel açıdan atılgan olma uygulamaları yaptırırım. Cinsel isteklerini atılganca ifade etme konusunda rahatladıklarında, konuyu değiştirerek, uygulama yaptığı eşiyle ortak evlilik çatışmalarından herhangi birisinde: İşe girme, boş zamanın kullanımı, çocuk bakımı, aile bütçesinin kararlaştırılması, yeni bir ev alma, v.s. gibi sonsuz çatışmalar listesinde kendilerini atılganca ortaya koymalarını söylerim. Öğrenciler eşleriyle atılgan olma uygulamalarında genellikle daha fazla rahatladıktan sonra, cinsellik ve atılganlık alanına geri dönerek atılgan olamama, manipülasyon, evlilik çatışmasıyla yeterince başaçıkamama ve cinsel güçlükler arasındaki bağlantıları bizzat kendilerinin incelemelerini öneririm. Sınıfta son bir egzersiz olarak cinsel sorunu olan hipotetik bir eşe atılganca davranarak bunu aşabilmesinde yardımcı olmalarını isterim. Aşağıdaki tartışmada görebileceğiniz gibi, birçok sorunun temelinde cinsel eşin edilgin, atılgan olmayan veya manipülatif tarzının rolü vardır.

İletişim kurabilmemizdeki en yakın ve en anlamlı yollardan biri değer verdiğimiz biriyle cinsel yaşantıyı paylaşmaktır. Bu kişiyle ve yakın olduğunuz diğer kişilerle paylaştığınız birçok yaşantı sizin sağlığınız, kendinizi iyi hissetmeniz için eşit önem taşır, fakat bir aşk eylemi olarak cin-

sel iletişim özeldir. Cinsellik, eşinizle olan iletişim zincirindeki halkalardan sadece biri olsa bile (temelde ilkel bir davranıştır ve büyük ölçüde mekaniktir) diğer halkalardan farklıdır. Bozulması sadece kendi başına bir kayıp değildir, fakat cinsellikle hiçbir ilgisi olmayan sorunların karşılıklı çözümünü de karmaşıklaştırabilir. Şayet yakın cinsel yaşam, dışsal sorunlar veya cinsel eylemin kendindeki güçlükler nedeniyle sık sık bozulursa veya duralarsa eşinizle aranızdaki benzersiz, özel iletişim yitirilebilir. Zekâmızın sağladığı başarılar nedeniyle övündüğümüz kortikal türün üyeleri olarak bizler, doyum veren bir cinsel deneyimden sonra yatak çarşafları arasında halledilen çatışma sayısının insanın yaşam sağlığını sürdürmedeki gerçek yararlarını bilseydik, sanırım çok şaşırırdık. Benim mütevazi tahminime göre, geceye ait bu pazarlıkların ürünleri, tarih boyunca 'zamanımıza barış getiren' türümüz kahramanlarından Metternich, Kissinger ve Chamberlain'lerin sağladığı kazançları fazlasıyla aşmaktadır. Ne yazık ki, eşit ilişkilerdeki çiftlerin çoğu bu doğal kaygı giderici dışavurum alanında, yakınlık yaratarak çatışmaları karşılıklı uzlaşmayla çözmede yardımcı olabilecek bu dışa vurum davranışında güçlük yaşarlar. Klinikte ve laboratuvarda insana özgü cinsel işlevleri çalışırken ben ve meslektaşlarım deneyimlerimiz ve araştırmalarımızın sonunda, cinsel güçlükler ve bunların diğer yakın ve eşit ilişkilerde nasıl sorunlara yol açabildiği konusunda çeşitli şeyler öğrenmişizdir. Şükürler olsun ki hastanın psişik acısını dindirmek için birçok cinsel sorunu göreli bir hızla nasıl tedavi edeceğimizi öğrenmiş olmanın yanı sıra, cinsel bir eşe atılganca davranabilmenin, cinsel sorunu ortadan kaldırabileceği gibi, birarada yaşamanın yol açtığı bazı cinsel sorunları çözmede yardımcı olabileceğini de öğrenmeye başlıyoruz. Atılgan olamamak ile cinsel sorunlar arasındaki ilişkiyi anlamak için klinik olarak ayırt edebildiğimiz ve tedavi edebildiğimiz bazı cinsel sorun türlerini, bu güçlüklere ilişkin üç temel psikoterapötik tedavi modelini kısaca inceleyelim ve daha sonra kişinin eşiyle ilişkisinde nerede ve nasıl atılganca davranırsa bunların üstesinden gelebileceğini görelim.

Cinsel sorunlara ilişkin üç temel tedavi modeli ve bunları uygulayan terapistler şunlardır: Kaygı modeli (Dr. Joseph Wolpe, Temple Üniversitesi Pennsylvania; Dr. Zev Wanderer, Davranış Terapisi Merkezi, Beverly Hills, California), öfke modeli (birçok geleneksel 'konuşma' terapistleri) ve hem kaygı, hem öfke modellerinin öğelerini içeren karışık model (Dr. William Masters ve Bayan Virginia Johnson, Üremeyi Ça-

lışan Biyoloji Araştırma Vakfı, St. Louis, Missouri; Dr. William Hartman ve Bayan Marilyn Fithian, Evlilik ve Cinsel Araştırmalar Merkezi, Long Beach, California). Betimsel başlıklardan tahmin edebileceğiniz gibi sorunla, hatta cinsel sorunla karşılaştığımızda korku-kaçma ile öfke-saldırganlık şeklindeki ilkel başaçıkma örüntüleri bizi idare eder.

Kaygı modelinde, siz (veya herhangi başka bir kimse) fiziksel ve nörolojik açılardan iyi durumda olmanıza rağmen tutarlı olarak bazı özel cinsel sorunlar yaşıyorsanız, cinsel bir uyarıcı tarafından başlatılmış olan ve cinsel ediminizi bozan koşullu veya öğrenilmiş kaygı davranımı edindiğiniz varsayılır. Kaygı modeline göre, günlük dilde: 'Cinsel zevk alırken, bir yandan da gelir vergisini düşünerek endişelenmeyi sürdürmenizi mümkün kılan bir yapıya sahip değilsiniz!' denir. Erkekseniz, bu özel sorunlar çabuk boşalma ve sertleşmenin kaybıdır; kadınsanız, vajinismus (vajinal açılmada cinsel birleşmeyi engelleyen istem dışı kasılmalar), belli bir eşle veya daha önceki diğer eşlerle herhangi bir sorunun olmamasına rağmen orgazm eksikliğidir veya tek başına mastürbasyon gibi farklı bir bağlamda tutarlı olarak orgazm yaşarken herhangi bir erkek (veya kadın) eşle orgazm eksikliğidir. Bu model çerçevesinde tedavi uygulandığında anılan güçlüklerin koşullu veya istem dışı, öğrenilmiş fobik davranımlar veya (genellikle erotofobi denen ya da yarım düzine diğer korkutucu isimler alan) korku davranımları olduğu varsayılır. Bunlar, diğer fobilerle, örneğin, yükseklik korkusuyla (akrofobi) veya kapalı yerler korkusuyla (klostrofobi) aynıdır.

Fobik durumların çoğunda olduğu gibi, öğrenilmiş cinsel kaygı davranımları da genellikle bunlara bağlanmış olan belli bir travma (kaygı şoku) tarihine sahiptir. Bazı hastalar, ergenlikte mastürbasyon nedeniyle fiziksel veya psikolojik olarak cezalandırılmıştır ya da ilk seferki edimlerinde başaramayacak kadar kaygılandıklarında ilk cinsel eşleri tarafından duygusal olarak teskin edilmemiş veya yardım almamış olabilirler (genel bir olgudur). Cinsel fobik reaksiyonları olan hastalar çoğunlukla fiziksel yorgunluk, diğer sorunlara ilişkin tedirginlik, genel stres, eşlerinin aşırı talebi, v.s. çeşitli nedenlerle, ya kendi ya da eşlerinin fikirlerine göre cinsel olarak başarılı olamadıkları belli bir dönem geçirdiklerini, fakat bunun göreli önemsizliği konusunda cinsel eşleri tarafından teskin edilmediklerini belirtmişlerdir. Bu süre içinde tipik hasta ilerde de başarısızlık beklentisine girmiş ve bir sonraki cinsel eylemde yer alabilen en küçük bir işarete duyarlı olduğundan, bu onda daha fazla

kaygı yaratmış, böylece beklediği (kendini doğrulayan kehanet!) tam başarısızlığa yol açmıştır. Cinsel eşlerinin bu tür başarısızlıklara karşı oldukça duyarsız kaldığı ve yeterli edim doğrultusunda baskı uyguladığı durumlarda hastanın kendi endişeleri ilk kaygıyı daha da arttırmış ve başarısızlığı garantilemiştir. Sonunda, kaygıyı doğuran ilk uyarıcı-neden ne olursa olsun, yatakta ya da yatak dışı birkaç cinsel başarısızlıktan sonra hemen hemen herhangi bir cinsel uyarıcı hastayı sinirlendirecek bir şey, cinsel yaşantı sırasında kaygı yaratan bir tetikleyici uyarıcı haline gelmiştir. Sınıftaki öğrencilerime cinsel uyarılmanın istem dışı fizyolojik özelliklerini göstermek için cüzdanımdan yirmi dolarlık bir parayı çıkarıp onlara bir teklifte bulunurum: 'Cinsel olarak uyarılmak için kendinizi yönetebilirseniz, cinsel fizyolojinizi kontrol etmeyi, sertleşmeyi veya vajinal dokunun genişlemesini yönetebilirseniz, size yirmi dolar vereceğim! Otuz saniyeniz var. Bu yeterli değil mi? Bir dakika mı istiyorsunuz? Verdim!' Şimdiye kadar hiç kimse yirmi dolarımı alamamıştır. Tabii ki önemli olan nokta, nasıl diğer fobik durumlarda kaygı duymamak için kendinizi kontrol ederek bu kaygıyı azaltamıyorsanız, irade gücü de cinsel çekiciliğinizi hissedebilme konusunda kendinizi yönetebilmeniz için bir işe yaramamaktadır.

Yine diğer fobilerde olduğu gibi, cinsel alanda koşullanmış kaygı cinsel davranışla ilgili bütün diğer uyarıcılara da genellenerek genel bir kaçınma veya kaçma davranımı oluşturur. Bu aşırı koşullanma yer alırsa, talihsiz cinsel fobi hastası, cinselliğe varma olasılığı çok düşük olan herhangi bir ilişkiden, örneğin olası cinsel eşlerle konuşmaktan (çıkmak bir yana!) bile kaçınabilir. Eski kalıpyargılardan olmasına rağmen hâlâ popülerliğini koruyan bazı profesyonel inançların tersine, cinsel fobi, çarpık bir kişiliğin veya derinde saklı kalan enseste, eşcinselliğe veya psikotik duruma ilişkin bir çatışmanın göstergesi değildir. Diğer fobiler gibi öğrenilmiştir ve davranış tedavisi yöntemleriyle genellikle görece kısa bir sürede (haftalar veya aylar olarak) 'tersi yönde öğrenmeye' (unlearn) tabi tutulabilir.

Başarılı cinsel ilişki kurmada bazen çok ani ortaya çıkabilen psikofizyolojik yetersizlik tanısı koymayı kolaylaştıracak bütün ipuçlarını da içeren kaygı modelinden farklı olarak öfke modelinde cinsel soruna işaret eden sadece tek bir açık gösterge vardır, uzun bir süre boyunca bir eşle cinsel ilişki frekansında aylardan yıllara doğru uzanan yavaş bir azalma mevcuttur. Öfke modelinde cinsel sorunları olan çiftlerdeki cinsel

ilişki frekansı çok uzun bir dönem boyunca sık sık sıfıra inmekle birlikte frekans, hiç seksin olmadığı dönemlerle düşük frekansta seks arasında gidip gelir. Bu düşük frekanstaki cinsel ilişki dönemlerinde, kaygı modelinde betimlenen cinsel sorunların hiçbiri gözlenmez. Erkek 'hastaların' ejakülasyon eksikliği belirtmelerine rağmen sertleşme eksikliğine veya kaybına veya kaygıya ilişkin sorunları yoktur. Bazı kadın 'hastalar', hiç ilgi duymadan, hatta bazıları ilişkiyi küçümsedikleri için genellikle orgazm olmadan 'sadece orada yatıp hareket ettiklerini' belirtirler.

Öfke modelinde, kaygı modelinin tersine cinsel birleşmedeki düşük frekansın, eşlerin yatak dışındaki sorunlarının bir sonucu olduğu varsayılır. Tipik olarak, eşlerden biri diğerine karşı 'gizli' kin besler; eşine karşı ifade edilmemiş öfkeyle doludur. Öfke inkâr edilebilir, cinsel bir sorunun varlığı olgusu da inkâr edilebilir. Diğer eş tipik olarak öfke göstermeye heveslidir ve bunu yapar, ayrıca genellikle 'edilgin' eşiyle ilişkisinde öfkelendiği kadar manipülatif de davranır. Bu sorunu tedavi ettiğim klinik deneyimlerimde izlediğim kadarıyla, eşlerden biri daima çok yorgundur veya havasında değildir veya başı ağrıyordur veya çok meşguldür veya biraz hasta hissediyordur veya daha önemli bir işi vardır veya yarın erken kalkıp işe gidecektir. Cinsel temastan kaçınarak -korku nedeniyle değil, eşinin günlük yaşamda kendisine gösterdiği davranışlardan hoşnutsuzluğu ve ifade edilmemiş öfkesi nedeniyle- cinsel yaşamdaki frekansın düşmesine yol açan eş budur. Bu tür soruna klinik deneyimde sık rastlanır. Benim ve diğer terapistlerin ortak bir gözlemine göre, kendini çeken eş bunu sadece yatakta değil, cinsel eşiyle bütün alanlarda yakın temastan ve paylaşmadan geri çekilerek yapmaktadır. Edilgince öfke taşıyan eşin geri çekilmesi, öfkesini iletmesini olanaklı kılacak bir yolun olmamasının bir sonucudur. Klinik açıdan eşine karşı nelere hoşgörüyle yaklaşacağına veya yaklaşmayacağına dair güçlü sınırlar koymamasının yanı sıra rahatsızlık veren bu duygusunu etkili bir şekilde dışa verip aralarındaki havayı temizlemenin yollarından biri olarak öfkesini belli etmek istemiyor izlenimini verir. Ayrıca, klinik vakalarda hemen her zaman geri çekilen eşin, belki açık ve öfkeli iletişim kurmamasından daha önemli olarak, bu sorunun yanı sıra eşine karşı atılgan davranamadığını da izlerim. Eşine karşı isteklerini ifade edememektedir veya eşi kendi istediği gibi davranmasını manipülasyonla engellemektedir. Ayrıca, bu davranışının kendisinde uyandırdığı hoşnutsuzluğu sakin bir biçimde veya pek de sakin olmayan bir

biçimde iletme yeteneğinden son derece yoksun gözükmektedir. Etkili atılganca bir iletişim, hatta genellikle etkisiz kalabilen öfkeli bir iletişim kuramadığında geri çekilmektedir. Eşi söylediği şeyi beğenmezse, ondaki suçluluk veya kaygı uyandırma yeteneğiyle başa çıkamayacağı beklentisine bağlı olarak eşiyle hiçbir yakın samimi teması -endişelerini, umutlarını, hatta sevinçlerini- paylaşmayı istememektedir. Nihayet bir süre sonra, eşinin manipülatif davranışına duyduğu nefret ve hoşnutsuzluk arttıkça cinsel aşk da dahil olmak üzere onunla herhangi bir şeyi yakın olarak paylaşmadaki frekans gittikçe azalmaktadır.

Bu cinsel sorun için kabul edilen genel tedavi biçimi geri çekilmiş olan cinsel eşin hem özsaygısını zedelediğinde diğer eşe olan öfkesini uygun düzeyde ifade etmesini, hem de günlük yaşamda, ne istediğini, ona neyi vermeye hevesli olduğunu, hoşgöremeyeceği şeyleri ve birlikte yaşarken ne gibi uzlaşmalar yapabileceklerini atılganca ifade edebilmesini sağlamaktır. Amerikan Psikoloji Birliği'nin 1972'deki 'Psikoterapide Yeni Yönelimler' adlı sempozyumunda, sistematik atılganlık terapisine özgü kavramları ve sözel becerileri geliştirdiğim çalışmamı sunduğum zaman, katılımcılardan biri olan Dr. Harold Segal hemen kavradığı bu cinsel sorun tedavisine ilişkin yaklaşımım için akıllıca bir yorumda bulunmuştu: 'Önce atılganlık, sonra giriş.'

Cinsel işlev bozukluklarına ilişkin karışık modelde sorunun geçmişinde hem kaygı, hem de öfke öğelerinin yer aldığı varsayılır. Örneğin, geri çekilen bir eş aslında istemediği halde ve eşiyle gerçekte yakın iletişim kurmaya hevesli olmadığı halde cinsel birleşmeye zorlanmış olabilir. Ya birleşme sırasında ya da birleşme öncesinde sertleşme sağlayacak kadar cinsel uyarılma yaşamamış olabilir. Şayet, 'Şu an seninle cinsellik yaşamak istemiyorum.' diyecek kadar atılgan değilse, hiç değilse yatağa gitmeyi istiyor izlenimi vermesi için ikna edilmiştir. İsteksizlik nedeniyle birçok başarısızlıktan sonra, manipülatif eşi ya suçluluk ya da kaygı duymasına yol açacak bir mesaj verme eğiliminde olur; bazen bu hemen yatakta, çok çabuk ve etkili bir biçimde, anında fobik koşullama şeklinde yer alır. Eşi, başka zamanlar cinsel hoşnutsuzluğunu farklı biçimlerde, bazen sessizce gösterebilir, fakat ne olursa olsun, sonunda görülen cinsel başarısızlığın şaşırtıcı olmadığına ilişkin bir mesaj verilir ve alınır; birinin etkin, diğerinin edilgin olarak her iki eşin de birbirine karşı öfkelendiği bu manipülatif-edilgin olma ilişkisinde eskiden beri mevcut engellenmelere bir yenisi eklenmiş olur.

Gelişimlerinde hem öfke, hem kaygı ögeleri olan cinsel sorunları tedavi ederken, (1) bu manipülatif-edilgin olma ilişkisinde gelişen öfkeyi çözmeden cinsel kaygı koşullamasını ortadan kaldırmaya, (2) cinsel başarısızlığa bağlı kaygıyı tedavi etmeden çifte sadece sağlıklı bir şekilde birarada nasıl yaşayacaklarını öğretmeye çalışmak genellikle zamanı boşa harcama anlamı taşır. Şayet biri, diğeri olmadan gerçekleştirilmeye çalışılırsa, öfke etkeni daha fazla cinsel başarısızlığa yol açacak ve tüm süreci yeniden başlatacak veya tedavi edilmemiş cinsel kaygı öğesi gelecekteki cinselliği olanaksız hale getirecektir; bu durum, cinsel engellenme konusunda her iki eşte de evliliği bozmadan başaçıkılması son derece güç olabilecek akla yatkın öfke duygularını yeniden uyandırabilecektir. Karışık model kullandığında, cinsel sorunun her iki öğesinin de, eşten kaynaklanan ve eş hakkındaki öfke duygularının yanı sıra cinsel edime ilişkin kaygının da tedavi edilmesi zorunludur.

Dr. Masters ve Dr. Wolpe gibi bazı terapistler, öfkenin çok baskın olduğu koşulda öncelikle bu öğe çözülmeden cinsel kaygı öğesinin tedavi edilmesinin olanaksız olduğuna işaret etmektedirler. Öfke öğesi hakkında konuşurken özensizlik ve cinsel terapi sabotajı gibi betimlemelere başvuran araştırmacıların deneyimleri benimkilerle uyuşmakta ve onların uyarılarına katılmaktayım. Karışık modelin kullanılmasıyla uygulanan bileşik cinsel terapi, masa altı manipülasyon yerini açık ve atılganca iletişime bırakmadıkça, saklı öfke yerini duyguların sorulmadan atılganca ifade edilmesine bırakmadıkça, imkânsız olmasa bile son derece güç olur.

Bu girişten sonra, cinsel konularda atılganlığın öğretilmesine dönelim ve atılgan olmanın cinsel saflıkla ve cinsel sorunlarla başaçıkmada nasıl yararlı olduğunu gösterelim. Ayrıca, yakın ilişkilerdeki cinsel çatışmaları çözmede başvurulan atılganlığın, aynı ilişkideki diğer sorunları çözmede kullanılan atılganlıktan farklı olmadığını da gösterelim.

Kişilere, eşlerinden cinsel beklentilerini açıkça ve atılganca ifade edebilmeleri ve aralarında belli bir uzlaşma sağlamaları için çalışmak üzere birçok gerçek örnek veririm. Bunlar başka öğrencilerin (veya hastaların) daha önce çözmüş oldukları cinsel sorunlardır - genellikle hassas ve bazen utandırıcı olabilen sorunların nasıl ele alınabileceğini tartışırız. Bu öğrencilerin bir kısmı evliydi, bir kısmı birlikte oturuyordu, bir kısmının bağlı olduğu biri yoktu, sadece çıktıkları kişiler vardı ya da evlilik dışı iliş-

kileri vardı. Bütün bu gerçek çatışma durumlarında, çiftleri oluşturan eşlerden biri cinsel ilişkiden hoşnut değildi. Diğeri ise ya manipülatif biçimde ya da mevcut cinsel durumda yer alabilecek herhangi bir değişikliğe karşı edilgin biçimde direniyordu. Bazı 'doyumlu' cinsel eşler için değişmeye direnç göstermelerini teşvik eden saklı kaygı gündemleri mevcuttu. Bu direnen cinsel eşler büyük bir olasılıkla terapide gördüğüm birçok kişiye benziyorlardı, herhangi bir değişikliğin, kendilerindeki bazı cinsel 'zayıflıkları' ortaya çıkaracağından endişeleniyorlardı. Bu endişeler, eşlerini (ve kendilerini) mutlu edecek cinsel teknikler konusunda bilgisizlik veya değişiklik isteyen eşlerin cinsel ufuklarını genişletmeleri sonucu böyle zevklerin nereye varacağı konusunda korku olarak belirebiliyordu. Anılan zevkleri doyurabilirler miydi? Başlarına ne gibi işler açılıyordu? Eşleri üçlü ilişki gibi aşırı bir şey teklif ederse, bununla başaçıkabilecekler miydi? Bu cinsellikle ilgili çarpıklığın, zaten derinden derine hissettikleri kıskançlık duygularına ve eşlerinin olası cinsel eşlerden gelebilecek girişimler doğrultusunda onlarla flört ettiklerini gördüklerinde duyabilecekleri güvensizliğe etkisi ne olacaktı? Böyle bir değişiklik, mevcut cinsel ilişkilerinin - henüz tam durulmamış, fakat kesinlikle güvenli ve düzenli olan ilikilerinin bitişini mi haber verecekti? Hem klinik, hem de öğretim ortamlarında gözlediğim kişilerin eşleriyle cinsel ufuklarını genişletmesinde yer alan esas güçlükler genel evreni istatistiki olarak temsil etmemektedir; böyle olsa dahi, bu örnekler (burada değinilen birkaç tanesi) atılganlık öğrencilerine cinsel isteklerini belirtmede daha atılgan olmak için egzersiz olarak kullanabilecekleri örnek durumlar sağlamaktadır.

Birçok çiftin iletmede güçlük çektikleri cinsel istekleri betimleyebilmek için, bütün güçlükleri birleştirerek, talihsiz hipotetik bir çift olan ve cinsel yaşamlarında çok çeşitli sorunları olan Jack ile Jill'i anlatıyorum. Her zamanki gibi öğrenciler çalışmaya başladıklarında, en basit cinsel talep olarak 'misyoner' pozisyonundan farklı bir şey istemelerini sağlıyorum. Sonra, gerçek şikâyet örneklerinden hareketle bunların üzerine hayal güçlerini kullanarak en erotik fantezileri kurmalarını istiyorum. Bu öğrenme işlemini, cinsellikleri ve cinsel istekleri hakkında önce yakın olmadıkları ve fazla kişisel yatırımları olmayan birisiyle konuşarak kaygılarını azaltmada yardımcı olacak 'güvenli' bir deneyim ve sosyal yüzleşme yaptırmak amacıyla öneriyorum. Bu işlem aynı zamanda bazı öğrencileri gözlerinden yaş gelecek kadar güldürerek

kaygının başlatmış olduğu baskıların silinmesine ve yok olmasına da ortam hazırlamış oluyor. Aşağıdaki diyaloglarda görebileceğiniz gibi, cinsel değişikliğe ilişkin bir talep, ne tamamen erkek, ne de tamamen kadın cinselliğine bağlıdır. Atılganca sözel provalarda öğrencilerin, Jack'i, Jill ile olan cinsel ilişkisinde hoşnutsuzluk yaşayan ve bazı şeylerin değişmesini isteyen eş, Jill'i ise cinsel güvensizlik duyguları nedeniyle buna manipülatif direnç gösteren eş yapmalarını istiyorum. Buna karşın, bir başka çatışma durumunda ise Jill'in atılgan teşvikçi, Jack'in ise direnen kişi olmasını istiyorum. Bundan sonraki diyaloglar kısa olup, birbirlerine cinsel isteklerini ileten atılgan öğrenciler arasındaki provaların gözden geçirilmiş örnekleridir. Bu uygulamalar, doğallıkla, daha önceki öğrencilerin anlattıkları kendi gerçek yaşam deneyimlerine ilişkin aynı amaçlı uzlaşmaları ortaya çıkarmıştır. Dikkat edilecek olursa öğrencilerin eğitiminin daha sonraki aşamalarında yer alan bu yakın ve eşit ilişki diyalogları, daha önceki diyaloglarda vurgulanmış olan atılganca sözel becerileri içeren kalıplaşmış dilin öğrencilerin kendi konuşma tarzlarına uyarlanmış biçimidir. Bilgi alışverişinde daha çok 'alışılmış' dil kullanılırken, çatışma durumları ortaya çıktığı zaman bu sözel becerilerin de kişiselleştirilerek kullanıldığı izlenmektedir.

Diyalog 31
Bir erkek (veya kadın) eşine atılganca cinselliklerinin alışkanlık haline geldiğini ve cinsellikte yenilik aradığını söyler

Bu öğrenme durumları dizisinin ilk diyaloğunda, atılgan kişi veya manipülasyon uygulayan kişi olarak Jack ve Jill rolleri değiştirilebilmektedir. Her iki durumda da sadece fizyolojik önkoşullara özgü ayrıntıların cinsiyet yapısına uygun olarak yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Örneğin, bu durumda, Jill ile sekiz yıldır evli olan ve ondan dört çocuğu olan Jack, yaşamın bir şekilde kayıp gittiğini hisseder. Kahve molalarındaki erkeklerarası sohbetlerden yarım yamalak duyduğu kadarıyla evlilik dışı dünyada bir sürü şey olmaktadır. Yaşamında yıllar geçtikçe giderek daha az ödüllendirici gelen alanlardan biri Jill ile olan cinsel ilişkisidir. Birşeyler eksilmiş gibidir. Evliliklerinin ilk yıllarında Jill ile daima hissettiği heyecan alışkanlığa dönüşmektedir. Sevişmelerinde bunu tekrar kazanmayı istemekte fakat ne olduğunu ve nasıl elde edileceğini tam olarak bilmemektedir. Bazı fikirleri vardır,

fakat şimdiye kadar bunları nasıl deneyeceğini veya Jill'in bunları nasıl karşılayacağını bilmemektedir.

Diyaloğun geçtiği yer: Jack ve Jill seviştikten sonra yatakta yatarken cinsellik hakkında konuşmaktadırlar.

JACK: Son zamanlarda bizim durumumuzu düşünüyorum. Cinsel yaşamımız eskisi gibi değil.

JILL: Ne demek istiyorsun? Bence değişen bir şey yok.

JACK: Tam da demek istediğim buydu. Hep aynı oluyor, fakat daha önceki gibi değil.

JILL: Ne demek istiyorsun? Aynı mı, değil mi?

JACK: *Gerçekten ne demeye çalıştığımı bilmiyorum. Daha önce olduğu gibi heyecan verici gelmiyor.* Belki her sefer aynı şeyi yaptığımız içindir. (KENDİNİ AÇMA)

JILL: (Huzursuz olarak) Yine ofisteki arkadaşlarına yatakta ne yaptığımızdan mı söz ettin?

JACK: *Hayır, daha önce böyle bir şey yapmış olmam budalalıktı. Sana bundan söz etmem ise daha fazla budalalık oldu.* (NEGATİF ATILGANLIK)

JILL: En son bu şekilde konuşmaya başladığında o yeni adam işe alınmıştı ve karısıyla tanışmıştık. Kadının sahip olduğu tek şey koca memeleri olan bir vücut. Beyinsizin biri, fakat tek düşünebildiğin şey o adamın karısının yatakta ne kadar müthiş olduğuna ilişkin anlattıklarıydı.

JACK: *Gerçekten onu dinlediğimi sana itiraf etmem gerek.* (SİSLEME)

JILL: Bana bak, sevişmemizde yanlış olan bir taraf yok. Herkes kendine ait olmayanın daha iyi olduğunu düşünür.

JACK: *Evet, bu doğru. Bazen ben de böyle düşünüyorum, fakat yine de farklı bir şey denersek sevişmekten daha fazla zevk alacağımız duygusundan kendimi kurtaramıyorum.* İlk çıktığımızda nasıl olduğunu hatırlasana. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: Otomobilin arka koltuğundaki gibi mi? Sana ne oldu?

JACK: *Haklısın, belki oynatıyorum. Ama yeni şeyler denemek istiyorum.* Bazı fikirlerim var. Sevişirken daima ya ben ya sen üstte oluyorsun. *Farklı bir şey denersek daha fazla eğleneceğimizi sanıyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: (Biraz ilgilenerek) Ne gibi fikirlerin var?

JACK: *İkimizin de seks hakkında pek fazla bilgisi olmadığını düşünüyorum. Yeni birşeyler öğrenebiliriz.* (NEGATİF ATILGANLIK)

JILL: Bazı yeni kitaplar alıp birlikte okumamızı mı istiyorsun?

JACK: *Fena fikir değil, fakat esas istediğim şey, Malibu Canyon'da Backbone Ridge gibi bir yere gidip, yeni bir şeyler öğrenip öğrenmeyeceğimize bakmak.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Backbone! Serbest aşkın ve orjilerin yer aldığı en çıplak koloni orası. Aman Tanrım! Annem beni orada görse ne der?

JACK: *Bu mümkün...* Eğer oradaysa ilk yapacağımız şey, 'Babam nerede?' sorusunu sormak olabilir. (SİSLEME)

JILL: Aptal olma. Ya birlikte çalıştığım kızlardan biri beni orada görürse ne der?

JACK: *İçlerinden biri orada olabilir... Cinsellik hakında biraz daha fazla şey öğrenmek için Malibu'ya gittiğimizin görülmesinde ne gibi bir sakınca olabilir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Ertesi gün onun yüzüne bakmam gerekir.

JACK: *Bakarsın, fakat ertesi gün onu görecek olman seni neden rahatsız etsin?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Benim hakkımda ne düşünür?

JACK: *Bilmiyorum.* Ne düşünebilir? (KENDİNİ AÇMA)

JILL: Büyük bir olasılıkla benim seks delisi olduğumu düşünecektir.

JACK: (Gülümseyerek) *Onun gibi mi?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Peki... fakat ya başka birine söylerse? Onlar ne düşünür?

JACK: *Söyleyebilir...* Bunu onlarla çözmen gerekir, fakat *ben yine de gitmek istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: Ama bizim giysilerimizi çıkardığımızı bilecekler.

JACK: *Tabii, fakat çıplaklık veya birinin bunu biliyor olması neden o kadar kötü olsun ki?* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: Malibu'daki bütün diğer insanlar bizi görecek.

JACK: (Gülümseyerek) *Görecekler, fakat ben yine de gidip yeni şeyler öğrenmek istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: Başka erkekler bana bakarsa buna aldırmayacağını mı söylüyorsun? Her şeyime bakarlarsa?

JACK: *Bilmiyorum, fakat hâlâ gitmemizi istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

JILL: Bundan hoşlanmıyorum. Bu fikirlerin tümü beni rahatsız ediyor.

JACK: *Peki... Bu şaşırtıcı değil, fakat Malibu'ya gitmemizi istememde seni tam olarak rahatsız eden şey nedir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: İşe yeni gelen o adamın sana Backbone'dan söz ettiğine bahse girerim... sen de onu dinledin.

JACK: *Haklısın, dinledim. Oraya gitmemizi istememin ve cinsel yaşamımızı geliştirmeyi istememin sakıncası nedir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Herhalde onun karısına rastlayıp, giydiği o baştan çıkarıcı dar elbiselerin altında ne olduğuna bakmak istiyorsun.

JACK: (Gülümseyerek) *Haklı olabilirsin. Orada olabilir ve nesi olduğunu görmenin bence bir sakıncası yok, fakat çıplak kadınlara bakmaktan hoşlanmamın sence ne gibi bir sakıncası olabilir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Sen benimle evlisin.

JACK: (Sadece biraz alaycı biçimde) *Bu doğru, fakat evliyiz diye çıplak kadınlara bakmamda hatalı olan nedir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Ben başka erkeklere bakmak istesem senin hoşuna gider miydi?

JACK: *Senin başka erkeklere bakmak istemende ne sakınca var?* (Bakmıştın! Bana rastlamadan önce Harry Schwartz'ın otomobilinin

arka tarafında. Sadece onun görebileceği pek fazla şey olmadı!) (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: (Alaycı ve ısırgan bir tarzda) Diğer erkekler beni uyarırsa hoşuna gider miydi?

JACK: *Bilmiyorum, fakat hâlâ gitmek ve birşeyler öğrenip öğrenemeyeceğimizi görmek istiyorum.* (KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

JILL: Kendi cinsel yaşamımıza tat katması için diğer kişilerin bizi heyecanlandırması gerektiğini mi düşünüyorsun?

JACK: *Diğer kişilerin bizi heyecanlandırıp cinsel yaşamımıza tat katmasının sakıncası ne olabilir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Artık seni yeterince heyecanlandırmadığımı mı söylüyorsun?

JACK: *Beni heyecanlandırıyorsun, fakat cinselliğimiz alışkanlık haline geldi. Malibu'ya gidip yeni birşeyler öğrenir miyiz diye bakmak istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: (Ya öfkeli ya da birkaç damla göz yaşıyla) Senin için yeterince çekici olduğumu sanıyordum.

JACK: *Öylesin, fakat Malibu'ya gitmek ve birşeyler öğrenip öğrenmeyeceğimizi görmek istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JILL: Bazı kitaplar okusak yetmez mi?

JACK: *Okuyabiliriz fakat yine de Malibu'ya gitmemizi istiyorum. Oraya gitmemizin ne sakıncası olabilir?* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Sanırım hiçbir sakıncası yok, fakat beni endişelendiriyor.

JACK: *Bunu görebiliyorum... Seni endişelendiren şeyin ne olduğunu konuşmaya ne dersin?* Olur mu? (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Olur.

JACK: *Malibu'ya gitmemiz konusunda seni rahatsız eden nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Bilmiyorum, sadece düşündüğüm zaman sinirleniyorum.

JACK: *Düşündüğün zaman seni sinirlendiren nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Çıplak popolar.

JACK: (Yatıştırarak) Peki. *Bir avuç poponun çıplak olmasında seni rahatsız eden nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Bizim çıplak popolarımız.

JACK: *Nereye varacağını anlamaya başlıyorum. Bizim popolarımızın çıplak olmasında seni rahatsız eden nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Bir grup insanın önünde çıplak popoyla yürümek yanlıştır.

JACK: *Başkalarının önünde giysilerimiz olmadan yürümemizde yanlış olan nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Şimdiye kadar böyle yapan hiç kimseye raslamadım.

JACK: *Şimdiye kadar herhalde hiç raslamadık, fakat etrafta çıplak yürümekten hoşlanan türden kişilerle tanışmanın sakıncası ne olabilir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JIL: Bir kısmı gerçekten çok tuhaf olabilir.

JACK: *Bazısının çok tuhaf olduğundan eminim, fakat bazı çıplak tuhaflarla tanışmanın ne sakıncası olabilir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Bu yanlış değil... tuhaf olanlara daha önce rasladım, fakat üzerimde giysilerim vardı.

JACK: *Üzerinde giysilerin olmadan bazı tuhaflara raslamanın farklı olan tarafı nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Onların karşısında kendimi çıplak hissedeceğim!

JACK: *Öyle olacaksın, fakat çıplak gözükmek seni neden endişelendiriyor?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Benim hakkımda ne düşünecekler? Çıplak popoyla bir seks kolonisinin etrafında koşup dururken!

JACK: *Haklısın. Herhalde onların amacı neyse, senin de aynı amaçla orada olduğunu düşünecekler.* (SİSLEME)

JILL: Ama ondan sonra beni baştan çıkarmaya çalışacaklar!

JACK: *Bundan eminim fakat onların seni baştan çıkarmayı istemesinde rahatsız edici olan nedir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Tuhaf hissedeceğim... çünkü popom başka şey söylerken ağzım başka şey söyleyecek.

JACK: *Doğru... İkimiz de böyle yapacağız... ve belki oradaki bazı insanlarla oyun oynayacağız... Grup seks için hazır değilim, fakat yine de gidip ne olduğunu görmek istiyorum.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK, KENDİNİ AÇMA ve BOZUK PLÂK)

JILL: (Düşünceli bir şekilde) Ya kadınlar seni baştan çıkarmaya çalışırsa? Bundan hoşlanırsın değil mi?!

JACK: *Tabii ki hoşlanırım, fakat tuhaf olmak beni rahatsız etmiyor.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

JILL: Ama ya oradan ayrılmak istemezsen?

JACK: *Belki birşeyler öğreninceye kadar ayrılmak istemem.* (SİSLEME)

JILL: Ben çok sinirli hissedersem ne olacak? Hemen ayrılmak isteyebilirim.

JACK: *İki saatlik minimum bir süre için gitsek ne dersin? Ondan sonra gerçekten sinirlenirsen döneriz.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Ama ya karşımızda birbirlerini becerirlerse ya da Tanrı bilir karşımızda daha başka şeyler yaparlarsa?

JACK: *Bu Tanrı-bilir, benim orada görmeyi umduğum şeyin ta kendisi.* (SİSLEME)

JILL: Ama, ya bunlardan hoşlanırsan?

JACK: (Sırıtarak) *Sertleşmem gerekemediğini mi söylemek istiyorsun?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Tam da düşündüğüm buydu.

JACK: *Ben de bunu düşünüyordum. Senin arkana saklansam ne dersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Asıl ben senin arkana saklanmak isterim.

JACK: O halde ne yapacağız?

JILL: Şuna ne dersin? Sen zorda kalırsan sen benim arkama saklanırsın, ben zorlanırsam, ben senin arkana saklanırım.

JACK: Oldu... gitmeye ne dersin?

JILL: Sadece bakarsak ve bir şey yapmazsak giderim.

JACK: *Oraya sadece öğrenmek için gideceğiz.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Bilmiyorum... hâlâ beni rahatsız eden bir şey var.

JACK: *Nedir o?* (NEGATİF SORGULAMA)

JILL: Tanıdığımız birine rastlarsak ne olur?

JACK: *Rastlayabiliriz. Böyle bir şey olursa ne yapmak istersin?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Bilmiyorum. Tanrım! Çok utandırıcı olur.

JACK: *Evet, fakat böyle bir şey olsa ne yapmak istersin?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: (Yüksek sesle düşünerek) Aynı şekilde hissederler mi acaba? (Kıkırdayarak) Oradaki bir sokakta Harry ile Jane'i görmek komik olur. Harry'nin Gucci ayakkabıları olmadığında farklı gözükeceğine bahse girerim. Belki bir tür eğlence olur... fakat birlikte gideceğimize, oturacağımıza ve birlikte ayrılacağımıza söz vermezsen gitmem.

JACK: Anlaştık, sevgilim.

JILL: Hiç kimseyle de oynamayacaksın değil mi?

JACK: *Oradan ayrıldıktan sonra sadece seninle oynarım.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JILL: Peki.

Bu alıştırma diyaloğu, öğrencilerin eşlerine atılganca davranarak başaçıktıkları ve her ikisinin de daha iyi hissedebileceği cinsel uzlaşmalar yaptıkları gerçek yaşam durumlarından sadece biridir. Bu uzlaşmalar, bir cinsel birleşme eyleminde cinsel pozisyon tercihlerini paylaşmak veya bunları farklı zamanlarda değiştirmek kadar basittir. Hastaların ve öğrencilerin geliştirdikleri cinsel uzlaşmalar genellikle, cinsellik öncesi hazırlık oyunlarının arttırılması, karşılıklı okşama ve mastürbasyon, kunnilingus (vajinal öpme), fellasyo ('başını' verme - giving head), anal birleşme, 'Wesson oil' güreşi ya da grup seksi, 'hırsız-polis' ve ayrı sevişme gibi karşılıklı uyarmaları içerir. Atılganlık eğitimi sınıflarındaki öğrencilerin çoğu bunlar arasından çeşitli konuları rol provalarında hipotetik hedefler olarak kullanırlar. Son on sekiz ay boyunca üç yüz öğrenciden sadece biri bu sınıf egzersizlerinin kendisini oldukça kaygılı

hale getirdiğini... ve bu kaygısının onu çok şaşırttığını bildirdi. Kendisini cinsel açıdan çok deneyimli zannediyordu ve öyleydi. Hakkında konuşulan daha egzotik cinsel davranışların çoğunda deneyimliydi. Kendisini cinsel olarak 'kurtulmuş' hissediyordu ve öyle olmadığını keşfetti. Sadece bir başkası 'kurtarma girişiminde' bulunduğunda 'kurtuluyordu'; sınıfta cinsel isteklerini talep etme egzersizlerinde çok güçlük çekti ve bunu eşiyle denediğinde, görece yabancı biriyle -bir sınıf arkadaşıyla- hatta aynı cinsiyetten birisiyle olduğundan daha fazla güçlük yaşadığını görünce şaşırdı. Gerçekte bu alanda hiç atılgan değildi ve sınıfta verilenlerden çok daha fazla egzersize gereksinimi vardı. Bunlar yazılırken özellikle söz konusu alanda özel terapi görüyor. Neyse ki öğrencilerin çoğunun bu hassas çatışma alanında, sekiz haftalık atılganlık alıştırmasından ve diğer durumlarda ev dışı ödevlerden sonra başaçıkma konusunda pek fazla güçlük çekmedikleri görülür. Aslında, çoğu bu çalışmalardan zevk alır ve bunu alıştırma seanslarında sözel olarak veya davranışlarıyla belirtirler. Kırklarının başında olan kadın öğrencilerden biri bu uygulamadan sonraki kahve molasında yanıma gelerek şöyle dedi: 'Pete. Şayet bundan sekiz hafta önce bana, bu gece bir yabancıyla cinsel yaşamımı ve cinsel fantezimlerimi konuşacağımı ve sonra ona bunlar hakkında ne yapacağını soracağımı söyleseydin, ona "delisin!' derdim. Ama yaptığım bu oldu ve bu gece gerçekten kendim ve başkaları hakkında birşeyler öğrendim.' Sekiz hafta boyunca sınıftaki davranışlarını gözledikten sonra, onun cinsel istekleriyle başa çıkmada sistematik atılganlık terapisine acil bir ihtiyaç duymadığına kanaat getirdim. Yine de onu şaşırtan şey, bu psikolojik poker oyununda kendi elini sakin bir biçimde oynayabilme yeteneğiydi. Şayet kendisi ve başkaları oldukça riskli bu kişisel alanda çok az bir kaygıyla başedebilirlerse, daha dünyevi davranış alanlarında neler yapabileceklerini görmek için fazla bir hayal gücüne gereksinim olmadığını öğrendi. Aylarca sonra beni Santa Monica'da gördü. Her zamanki iyi niyet gösterilerinden sonra, beni on dört yaşındaki kızıyla tanıştırdı ve 'Sana söz edip durduğum o atılganlık dersini öğreten Pete Smith bu. UCLA'ya gidecek kadar büyüdüğün zaman bu dersi alabileceğini umarım.' dedi. Bu ortasınıf Brentwood'lu ev kadını yeni yetme kızının atılganlığı, muhtemelen aklında kızının gelecekteki eşiyle birlikte yaşarken, daha dünyevi çatışmalarla başetmeyi öğrenmesi gerektiği fikri olsa bile belki cinsel atılganlığı da öğrenmesinin yararlı olacağına içtenlikle inanıyordu.

Aşağıdaki diyalog, böyle bir öğrencinin kendi yaşam tarzının ufuklarını anne ve ev kadını olmanın ötesinde genişletmek isterken, eşinin manipülasyonuyla, onu evde tutma çabalarıyla nasıl başaçıkabileceğini göstermektedir.

Diyalog 32
Çalışmak isteyen bir kadın kocasına bir işe girmek istediğini söyler

Bu, meslektaşım Bayan Susan Levine ve benim tarafımızdan geliştirilen ve son zamanlardaki profesyonel bir eğitim çalışma grubunda sunulan, eşlerarası bir atılganlık etkileşiminin kısaltılmış biçimidir. Diyaloğun içeriği, evlilik sorunları olan çiftlerde klinik olarak gözlediğimiz durumsal ve manipülatif verilere ilişkin bir örneklemedir.

Diyaloğun geçtiği yer: Çocuklar yattıktan sonra, atılgan kadın kocasına gider ve yaşam tarzını değitirme arzusunu açar.

SUE: Bir işe girmeyi düşünüyordum. Çocuklar çok büyüdü ve bana kalan zaman da çok arttı.

BEN: Ev, kesinlikle kendine ait çok zamanın varmış gibi gözükmüyor, tamamen darmadağınık duruyor.

SUE: *Evet, doğru. Ev en derli toplu halinde değil, fakat yine de evin dışında bir işe girmeyi istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Evet... bu bana oldukça aptalca geliyor. Özellikle senin pazarlanacak becerilerin olmadığı için.

SUE: *Söylediğine katılıyorum.* Aslında bu konu beni de düşündürüyordu. Herhangi bir özel becerim yok, fakat *yine de etrafı araştırıp iş bulup bulmayacağıma bakmak istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: (Yeni bir taktik deneyerek fakat daha şefkatli) Bu fikir bana oldukça garip geliyor... Yani, evde olmadığında çocuk bakıcısına ödeyeceklerinle geriye hiç paran kalmayacak. O halde karşılığında hiçbir şey alamayacaksan çalışmanın yararı ne?

SUE: *Biliyor musun bunu da düşündüm. fazla para biriktiremeyeceğim konusunda herhalde haklısın... özellikle baş-*

langıçta... fakat sanırım bir yerden başlamam gerekiyor ve çalışma hayatına atılmayı deneme hevesindeyim. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Biliyorsun ki anan-baban benim, sana hiçbir zaman onların yetiştirirken verdikleri desteği sağlayabileceğime inanmadılar. Şimdi senin çalıştığını görürlerse beni daha da küçümseyecekler. Ben sana destek olamadığım için çalıştığını söyleyecekler.

SUE: *Bunu söyleyebilirler... fakat aslında... sana tepeden bakmalarında o kadar korkunç olan nedir?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Bana çok yardımcı oldun. Korkunç olan nedir? Bana ukalâlık yapma.

SUE: *Belki bu konuda sana pek yardımım dokunmuyor ve belki o zamanlar biraz ukalâlık yaptım, fakat benim amacım bu değil. Gerçekten... seni küçümsemeleri seni neden rahatsız ediyor?* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Bunu sana hecelememi mi istiyorsun?

SUE: Evet, lütfen.

BEN: Peki. Ailen bana tepeden baktığında, huzursuz oluyorum... baban beni sinirlendiriyor, onunla konuştuğumda bazen tıpkı genç bir punk gibi kendimi aşağılanmış hissediyorum. Kimi zaman bana bir piçmişim gibi davrandı... gerçekte ben de ona saygı duyuyorum. Bir piç olmasına rağmen, bazı esaslı anlaşmalar yapıp yığınla para kazandı.

SUE: *Evet, bazı şeyleri çok iyi yapıyor,* fakat bize karşı olan davranışlarına gelince her şeyin şahane olduğunu düşünmüyorum... *Bence de sana olan davranışları irkiltici, fakat aynı zamanda, kendi ekmeğimizi kazanıp onlara dayanmadığımız için bizim de onları rahatsız ettiğimizi düşünüyorum.* (SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK)

BEN: Belki babanın çalışman konusundaki sokuşturmalarıyla başaçıkabilirim, fakat çocuklar ne diyecek? Yani okuldan eve gelince sana ihtiyaçları olacak!

SUE: *Eve geldiklerinde benim orada olmamı isteyeceklerine eminim.* Aslında eve geldiklerinde ben de onları görmek isterim... fakat

aynı anda hem evde olup, hem de işe gidemem. *Bir işe girmek istiyorum.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: Aynı anda hem çalışıp, hem de Josh'u müzik dersine götüremeyeceğini unutma.

SUE: *Haklısın. Hem işe girip, hem de öğleden sonra üçte çocukları okuldan alamayacağımı düşünürsem, çocukları almak yerine işi seçerim.* Hepimizin yeni bir programa uyum yapması gerekir. Ne olacağını bilmiyorum, fakat bunu söylediğim şekilde yapmak isitiyorum. (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

BEN: (Yüksek sesle düşünerek) Çocukken her zaman eksikliğini duyduğum şey buydu. Restoranları olduğunda hem annem, hem de babam çalışıyorlardı. Okuldan eve döndüğümde akşam yemeğimi bile kendim yapıp tek başıma yiyordum. Çocuklarımızın yaşındayken ana-babamı özlüyordum. Daima kuzenim Sonny'i kıskandım. Gerçekten yalnızlık çektiğimde, okuldan sonra onun evine giderdim ve Cody teyze bir başka tabak daha koyardı. Hiçbir zaman fazla paraları olmadı ve kuzu haşlamasını sevmedim, fakat aileyle birlikte olmaktan hoşlanıyordum. O her zaman evdeydi ve Spencer amca da işte değilken bize katılırdı. Bana gitar dersi vermeyi bile denedi.

SUE: Öyle hissettiğin zamanlar Cody teyzeye gidebildiğine sevindim, *fakat yine de zor olmuştur.* Bunu bana daha önce hiç anlatmamıştın. (SİSLEME)

BEN: Biliyorum. Daha önce hiç konuşma gereksinimi duymamıştım.

SUE: Galiba şimdi neden çalışmam konusunda endişelendiğini anlıyorum.

BEN: Evet, şimdi senin yaptığın gibi onları kim Küçük League ve Kız İzcilere götürecek? Öyle şeylerden önemli bilgi ediniyorlar.

SUE: *Seninle tamamen aynı fikirdeyim ve şu an... şu dakika, yanıtın ne olduğunu bilmiyorum, fakat bir çözüm bulacağız. Bunların dışında çalışmam konusunda seni endişelendiren başka bir şey var mı?* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Josh için fazla endişelenmiyorum. Oğlanlar kendilerine bakabilir, fakat Jenny on iki yaş için oldukça gelişmiş bir kız, bilmem farkında mısın?

SUE: (Gülümseyerek) Farkındayım.

BEN: O küçük, ince Larry Bisque daima yanında dolaşıyor. O küçük ufaklığa güvenmiyorum.

SUE: *Bu düşünmemiz gereken bir nokta. Ben çalışırken çocukların daha fazla özgürlüğü olacak* ve bu beni de endişelendiriyor. (SİSLEME)

BEN: İşe gidip kızını o acayip şeyle evde yalnız bırakmana inanamıyorum.

SUE: *Haklısın. Bu konuda endişelenmek istemiyorum fakat çalışmak da istiyorum. Çocukların evde arkadaşlarıyla yalnız kalmasının bizi endişelendirmemesi için bunu nasıl çözebiliriz?* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BEN: İşe gitmeni istemiyorum.

SUE: (Eşduyumla) *Seni duyuyorum, fakat bu durumu çocuklar için endişelenmeyeceğimiz bir biçimde nasıl çözebiliriz?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BEN: (Düşünceli bir şekilde) Belki onlarla birlikte oturup sorunu açıklar, bazı kurallar kararlaştırabiliriz... biz evde yokken arkadaşlarının evde olmaması gibi.

SUE: *Bence bu uygun, ayrıca sokağın aşağısında oturan Judy'ye biz yokken bir şeye ihtiyaçları olursa ondan yardım isteyip isteyemeyeceklerini sorarım.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BEN: Peki. Senin çalışma fikrinden hoşlanmıyorum, fakat artık biraz kendi başlarına olmalarının onlara zarar vereceğini sanmıyorum. Allah kahretsin, ben sekiz yaşından beri kendime bakmak zorunda kalmıştım, fakat hem çalışıp, hem evi nasıl idare edeceksin? Şimdi bile yeterince yoruluyorsun ve bir işe girersen eve geldiğinde üzerime yıkılacaksın.

SUE: *Herhalde yorulacağım, fakat eve geldiğimde üstüne yıkılmamın ne sakıncası var?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

BEN: Ne demek istediğimi biliyorsun. Ev cehenneme dönecek ve ben sadece tek bir şey yaparken sen iki şey yaptığın için, hem çalıştığın, hem temizlik yaptığın için suçluluk duyacağım.

SUE: *Bu her ikimiz için de zor olabilir, fakat ben yine de bunu yapmak istiyorum. Konuyu çözmede bana yardımcı olur musun?* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BEN: Nasıl?

SUE: *Hemen şu an tam olarak ne yapabileceğimizi bilmiyorum. Bir fikrin var mı?* (KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

BEN: Akşam üzeri ben alışveriş yapabilirim. Buna karşı değilim. Jenny ve Josh evde daha fazla yardımcı olabilirler. Biraz sorumluluk almaları onları incitmez. Belki bunu başarabiliriz.

SUE: Umarım öyle olur... Başka ne yapabiliriz dersin?...

Bu diyalogdaki bütün amaç, atılgan olmanın ve evlilik çatışmasında istediğini söylemenin çok fazla kavga ve tartışma, hatta bağırma ve çağırma gerektirmediğini göstermekti. Sorunlarını çözmeye çalışan birçok evli çift için birlikte terapi yapan kişiler olarak, Sue ve ben hiçbirimizin önleyemeyeceği genel engellenmelere bağlı duygusal kızışmayı üflemenin dışında, evlilik durumlarındaki öfke ve engellenmenin çoğunun, şayet şöyle olursa.... ne ortaya çıkabilir gibi gerçekçi olmayan korkulardan ve bu kaygılarla başaçıkmak için manipülasyon-karşı manipülasyona başvurulmasından kaynaklandığını gözledik. Şayet böyle olursa.... ne ortaya çıkabilir'lere rağmen, eşine eşduyumla kendisinin ne istediğini atılganca söylemenin, yakın iletişime ve uzlaşmaya çelme takıcı o saygıdeğer blok olan karşılıklı manipülasyonu en aza indirdiğini gözledik.

Bundan sonraki öğretim diyaloğunda, kadın öğrencilere, genellikle klinik ortamlarda rapor edilen bir cinsel güçlükle - pek fazla sevgi olmadan, seviyormuş gibi davranmayla atılganca başaçıkma alıştırması yaptırıyorum. Kadın hastalar sık sık kendileriyle sadece cinsel birleşmeden başka bir şey yaşamayan eşlerinden şikayet ederler. Bu davranış, kocanın karısına tümüyle ilgisiz kalmasının veya onun isteklerine aldırmamasının ifadesi olabileceği gibi, 'hızlı başlangıç' alışkanlığı klinik olarak ereksiyonlarını uzun süre korumada güçlük çektikleri için tedavi gören erkek hastalarda sık rastlanan bir cinsel davranış örüntüsüdür. Erkek hastaların çoğu cinsel birleşme öncesi uzayan hazırlık süresinde ereksiyonlarını kaybettiklerinden eşleri istediğinde penetrasyon (içeri girme) yetenekleri kalmamaktadır. Böyle bir cinsel başarısızlıktan sonra

tekrar yüz kızartıcı başarısızlık beklentisine girmektedirler. Bu hastaların çoğu cinsel açıdan saf olan eşlerinin hazırlık aşamasında onları bırakmamalarına rağmen, cinsel heyecan düzeylerini tekrar arttırmak için bir şey yapmadıklarını da rapor ederler. Tipik olarak, erken sönme olduğunda, belli bir cinsel uyarılmayı veya dokunmayı talep edecek derecede atılgan olmadıklarından, başarısızlığı önlemek için çabuk hazırlığı ve maksimum cinsel uyarılmayı mümkün olduğu kadar hızlı tercih ederler. Kişinin eşine olan ilgisizliği bastırılmış öfkenin veya cinsel aldırmazlığın bir sonucu olabileceği gibi, kadın öğrencilerime başlangıçta bu sorunun, eşlerinin ön-hazırlık aşamasında atılganca yardım istemede güçlük çektikleri başarısız edimlerine ilişkin 'saklı kaygı gündemi'ne bağlı olduğunu kabul etmelerini öneririm. Eşlerden erkek olan, kadının bu yüz kızartıcı alana burnunu sokmasını istememektedir. Bu sorunu tedavi etmeye ilişkin klinik deneyimlerim, cinsel olarak aceleci kocanın durumu kabullenmesi için eşini manipüle etmek yerine, daha çok, cinsel edimine karışmasına edilgin olarak karşı koyma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ancak, eşi (atılganca davranmak yerine) cinsel isteğini ona manipülatif olarak yaptırmaya çalışırsa, o da karşı-manipülasyon uygulamaktadır.

Diyalog 33
Bir kadın eşine cinsellikte daha uzun ön-sevişme istediğini söyler

Sözü edilen bu potansiyel hadım edici sorunla başaçıkma yollarından birini öğrenirken öğrencilerimin sözel becerilerini aşağıdaki durumda atılganca uygulamalarını sağlarım:

Diyaloğun geçtiği yer: Jill'in Jack'le olan ilişkisi iyidir, fakat sevişmelerinde birşeylerin eksikliğini hissetmektedir. Tipik olarak o veya kendisi cinsel eylemi başlattığında Jack içine girerek cinsel birleşmeye çok hızlı başlamaktadır. Doruk noktaya vardıktan sonra Jill ile görece az fiziksel veya sözel temas kurmakta ve genellikle uykuya dalmaktadır. Akşam yemeğinden sonra Jill kanepede Jack'in yanına oturup konuşur.

JILL: *Aslında bu konuda nasıl konuşmaya başlayacağımı bilmiyorum. Herhalde bilmem gerekirdi, fakat konuşmak biraz zor geliyor.* (KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: Peki, nedir bu?

JILL: Jack seni gerçekten seviyorum, fakat *cinsel yaşamımızdaki bazı şeyler benim huzurumu kaçırıyor.* (KENDİNİ AÇMA)

JACK: Cinsel yaşamımız tamamen normal.

JILL: *Tabii ki öyle, fakat yine de bir şey beni rahatsız ediyor.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JACK: (Bir dakika duralar) Bu konuda hemen şimdi mi konuşmamız gerek?

JILL: *Hayır, fakat ben konuşmak istiyorum. Haberleri dinledikten sonra mı konuşmak istersin?* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Hayır.

JILL: Peki. Sevişirken, *başlangıçta balıklama atlamak yerine biraz vakit geçirip eğlenmeye zaman ayırsak daha hoşuma gidecek. Galiba o şekilde daha fazla uyarılacağım. Belki daha fazla orgazm olacağım.* (KENDİNİ AÇMA)

JACK: Balıklama atlamıyoruz ki, beni sadece kendi zevkini düşünen biri yerine koyuyorsun.

JILL: *Belki öyle, haklısın; hemen balıklama atlamıyoruz. Yine de ön sevişmeye ve eğlenmeye şimdi olduğundan daha fazla zaman ayırsak bundan daha fazla hoşlanacağım.* (SİSLEME ve BOZUK PLÂK)

JACK: Eskiden öyle yapardık ve ertesi sabah genellikle işe geç kalırdık.

JILL: *Şimdi sen söyleyince çok uyuduğumuzu hatırlıyorum.* Ama, yeni evliyken gece yarısı uzun uzun sevişirdik. (SİSLEME)

JACK: Ben süpermen değilim. Ertesi günü çalışmam gerektiğini biliyorsun

JILL: *Haklısın, senin süpermen olmanı istemiyorum, fakat acaba ön-sevişmeye daha fazla zaman ayırsak bile senin de çok yorulmayacağın bir yol bulabilir miyiz?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Ben yorulmuyorum, sadece uykum geliyor.

JILL: *Senin uykunu getirdiğini biliyorum, fakat ön-sevişmede hoşlanmadığın veya seni yoran bir şey olmadığından emin misin?* (SİSLEME ve OLUMSUZ SORGULAMA)

JACK: İlk evlendiğimizde sevişmekten birkaç kez kaçmıştım. Hatırlıyor musun?

JILL: *Haklısın. O zamanlar sorunlarımız vardı. Seni bu konuda çok mu zorluyorum? Daha sonra konuşmayı mı tercih edersin?* (SİSLEME, NEGATİF SORGULAMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Hayır iyiyim.

JILL: *Benim daha fazla ön-sevişme istememde seni kaçmaya zorlayan bir şey var mı?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Daha önce yorgunken kalkmamıştı, hatırlıyor musun?

JILL: *İstediğim gibi bir ön-sevişme yaparsak, yine böyle olacağını mı düşünüyorsun?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Bilmiyorum. Olabilir.

JILL: Şayet ereksiyonunu kaybedersen, onu senin için geri getirmemin ne sakıncası olabilir? (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: (Endişeli görünür) Nasıl?

JILL: (Masters-ve-Johnson gülümsemesiyle) *Şimdi bir gösteri ister misin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: (Kendisi de gülümser).

JILL: *Önceden daha uzun sevişirsek ve ereksiyonun kaybolursa, tekrar sana geri getirmemi ister misin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Tabii! (Tekrar ciddileşerek) Ama, bütün geceyi sevişerek geçirirsek, sabah iş için nasıl kalkacağım?

JILL: *Neden daha çok şimdi olduğu gibi akşam üzeri denemiyoruz? Herhalde sabah olunca kendimize geliriz. Ne dersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Şimdi!

Derslerimde, yakın çatışmalara ilişkin diğer alanların daha ayrıntılı olarak incelenmesi nedeniyle zaman kısıtlı hale gelirse, sadece böyle atılganca bir diyaloğu ön-sevişmeden kaçınan bir eş ile başaçıkma yolu ola-

rak gösterebilirim. Bunu bir kadın meslektaşım veya sınıftaki iyi öğrencilerden birinin yardımıyla gerçekleştiririm. Gösteriden (veya uygulamadan) sonra öğrenciler tarafından sorulan değişmez sorulardan biri şudur: 'Kadın, ön-sevişmede kocasının ereksiyonunu koruması için ona nasıl yardım eder?' Şayet aynı soruyu merak ediyorsanız sizin de bu öğrenciler gibi Masters ve Johnson'un ereksiyon kaybına ilişkin İnsana Özgü Cinsel Yetersizlik (Little Brown, 1970) kitabının bölümlerini ve son beş yılda yayımlanmış olan popüler seks kitaplarından 'Nasıl Yapmalısınız?'ın herhangi birini, özellikle Dr. Alex Comfort'ın Seksin Sağladığı Coşku (The Joy of Sex) (Crown, 1972) ve Daha Fazla Coşku (More Joy) (Crown, 1974) adlı kitapları okumanızı öneririm.

İnsanlara eşlerine isteklerini atılganca iletmelerini öğretirken, evlilikteki her türlü çatışmayla başaçıkabilmek için mükemmel bir öğrenme egzersizi olarak, evliliğe ilişkin tüm cinsel sorunlar içinde en zor olanı, aylar veya yıllar geçtikçe yavaş yavaş cinsel birleşme sıklığında yer alan azalmayla başaçıkma uygulaması yapmalarını öneririm. Bir süre sonra, en tabii gözlemlerden anlaşılacağı gibi, eşlerden biri hiçbir zaman sevişmeyi başlatmaz veya daima neden havasında olmadığına ilişkin bir gerekçesi vardır. Böyle bir cinsel kaçınma örüntüsünün cinsel olarak her iki cinsiyetin repertuarında da mevcut olduğu klinik olarak gözlenmekle birlikte, hem benim, hem meslektaşım Dr. Zev Wanderer'ın deneyimine göre erkek hasta, kadın hastaya göre sorunun varlığını inkâr etmeye daha fazla eğilimlidir. Gördüğümüz kadınlar, seks konusunda sorunları olduğunu kabul etmede, erkeklere oranla genellikle daha açık ve heveslidirler. Anılan bu örnekte, eşinden cinsel olarak uzaklaşan ve herhangi görülebilir tutarlı, koşullanmış bir fobik iktidarsızlığı olmayan erkek eş hakkında konuşuyorum. Sık sık ereksiyonunu kaybetmiyor veya diğer kadınlar tarafından cinsel olarak uyarılma güçlüğü yaşamıyor ve çabuk boşalma işaretleri göstermiyor. Davranış tarihçesi, psikoterapötik tedavideki kaygı modeli veya karışık modelden çok öfke modeline daha fazla uyuyor. O halde bu cinsel sorun, evlilik yatağında olanlardan çok, yatak dışında olanlarla ilgili gözüküyor. Sözünü ettiğim kendini çekme süreci kısa vadeli, hafta sonunda olabilecek bir şey değil. Uzun vadede klinik veya sosyal olarak, öfke nedeniyle zaman zaman birbirine cehennem olmalarını söylemeyen veya kısa bir süre için seksi reddetmeyen hiçbir çifte rastlamadım. Zaman zaman görülen bu gücenmelerin tersine, eşlerden birinin diğerinden aylar, hatta yıllar

geçtikçe yavaş yavaş uzaklaştığı klinik tarihçenin örüntüsünü betimliyorum. Böyle bir durumun öfke modeline göre aşikâr tedavisi 'teşhis edilen hasta'nın, bir başka deyişle isteksiz ve uzaklaşan eşin yaşam arkadaşına karşı hoşuna gitmeyen şeyler konusunda daha atılgan olması için ya da en azından bazı şeylere karşı öfke göstererek, aralarındaki havayı temizlemek için zaman zaman 'istim atacak' şekilde eğitilmesidir. Ancak bu nasıl yapılabilir? Özellikle isteksiz erkek açısından önemli olan soru budur. Karısıyla bizzat başaçıkma tarzını nasıl değiştirebileceği konusunda birisinin kendisini yönlendirmesine izin vermesi bir yana, ortada herhangi bir cinsel sorun olduğunu dahi inkâr etme eğilimindedir. Klinik ortamdaki bazı vakalarda, kadın bu sorunla başvurup, kişisel psikoterapi talep ettiğinde, bu kadınların daha atılgan davranabilmeleri için yoğun eğitim uygulamışımdır. Cinsel isteksizliği olan kocalarının manipülatif ve geçerli eleştirileriyle başaçıkmaları için özellikle SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA'yı vurgularım. Kendilerine ve önceki manipülatif tarzlarına ilişkin savunmalarını yeterince azalttıklarında, eşlerinden kendileri ve birbirleriyle olan ilişkileri hakkında eleştiri istemeleri için onları özendiririm. Bu eleştiriler, eşlerinin onlara kendiliğinden iletmeyi istemediği türdendir ve uzaklaşan eşin, karısının hangi davranışlarından hoşlanmadığını ve bunların cinsel uzaklaşmada rol oynadığını söylemesini sağlar. Kadının eşinden bu eleştiri beklentisi isteksiz kocasına kendisi hakkında yeni ve radikal bir mesaj verme olanağı sağlar; kocasının zannettiği gibi kırılgan olmadığını, kolay incinmediğini, aşırı bağımlı olmadığını ve bazen de boğucu bir kadın olmadığını gösterebilir. Ancak bu kadınların bazısına göre, ikileme ilişkin bir çözüm bulabilme çabası, uzaklaşan bir eşin yarattığı soruna oranla daha zordur. Bu talihsiz kişiler için eşin bazı şikâyetleriyle başaçıkmak demek, kişisel yaşam tarzlarının büyük bir kısmını değiştirmek, kendilerinden daha emin olmak, kendi mutlu olma yollarını geliştirmek, eşlerinin yapabileceği (ya da yapacağı) şeylere daha az bağımlı hale gelmek, daha az manipülatif olmak ve kendi istek ve amaç repertuarlarını araştırarak uygulamak, kendi olumsuz duygularını ve endişelerini atılganca incelemek ve kendilerinin bir parçası olarak kabullenmek ya da eşleriyle ilişkilerinde, kendilerini bu kişisel güvensizlikleriyle yüzleşmekten koruyacak yapılaşmış alışkanlıklara zorlayan manipülasyonlara başvurmak yerine, bu endişeleriyle başaçıkabilmek için uzlaşmalar yapmak anlamına gelmektedir. Politik açıdan değil, klinik

açıdan bakıldığında 'kurtulmak' için çaba sarfetmeyi istememektedirler. Deneyimlerime göre anılan talihsiz hastalar terapiyi ya kocalarının ne kadar korkunç olduğunu veya yaşamın ne kadar haksız olduğunu sempatiyle dinleyecek birisini bulmak ya da kendilerini değiştirmeden veya herhangi bir çabaya gimeden, eşlerinin davranışlarını nasıl değiştirebileceklerine ilişkin akıllıca bir dizi numara elde edecekleri bir yer olarak görmektedirler. Bu bakış açısına sahip erkek ve kadın hastaların sayısı, yeni kişisel davranışlar ve bir başkasıyla birlikte yaşamaya ilişkin zorluklarla başaçıkma yolları geliştirmek için terlemeyi göze alanlara göre daha azdır. Bu kadınların, eşlerinin uzaklaşmasıyla başedebilmek için kullandıkları bazı atılganlık becerilerini gösteren aşağıdaki diyalog, yine sınıftaki provalarda ve terapi seanslarında yer alan konuşmaların kısaltılmış ve düzeltilmiş bileşimidir. Atılgan eşin teşvik ettiği eleştiri, provalarda yüzlerce öğrenci tarafından gerçekleştirilmiş olan doğal eleştirilerin bir örneklemidir. Büyük olasılıkla kendi yaşantılarından kaynaklanan eleştiriler, en azından kendi bakış açılarına göre bir evlilikte ters gidebilecek hemen her şeyi kapsamaktadır. Eleştiri bir erkek/kadın savaşı değildir. Birçok kez sınıflarda veya terapi seanslarında kadın öğrencilerin sayısı erkeklerden daha fazla olduğunda, iki kadın uygulamaya katılıyordu ve hipotetik eşleri hakkındaki eleştirilerin çoğu, kadınlarla birlikte uygulama yapan erkek öğrencilerinkiyle aynıydı. Atılgan olan ile uzaklaşan rollerini değiştirdiklerinde de eleştiriler yine benzerdi. Dil ve ayrıntılar farklı olsa bile, erkeklerden ve kadınlardan gelen eleştiriler aynı şeylere ilişkindi. Öğrencilerin (aynı zamanda terapideki hastaların) sık sık dile getirdikleri eleştirilerin hepsi olmasa bile çoğu bu diyalogda yer almaktadır. Cinsel çatışmayla atılganca başaçıkma yolu üzerinde çalışan öğrencilerin kendilerinden cinsel olarak uzaklaşan bir eşi olmasa da, aşağıdaki diyalogda görebileceğiniz gibi, ilk başta ele alınan cinsel sorun, bireylere, yakın evlilik ilişkisinde yer alan yetersiz başaçıkma yollarını nasıl değiştirebileceklerini öğretmede ilginç bir eğitim aracı olarak kullanılmaktadır.

Hastaların gerçek yaşam deneyimlerinde, kendilerinden uzaklaşan eşleriyle uzlaşmaya varmaları ve birbirlerine karşı davranışlarını değiştirmeleri, bu problem durumunda haftalarca, aylarca tekrarlanan eleştirel ve savunucu olmayan konuşmalara dayanmıştır. Bu, bazılarında cinsel ilişkilerin daha iyiye gitmesini sağlamış; diğerlerinde, açık, atılganca iletişim aracılığıyla, eşlerin her ikisi için de daha doyumlu ola-

bilecek farklı yaşam biçimleri geliştirerek birbirleriyle birlikte yaşamalarını kolaylaştırmıştır.

Diyalog 34
Daha önce manipülatif olan bir kadın (veya erkek) evliliklerinde neyin yanlış olduğunu söylemesi için eşini atılganca teşvik eder böylece soruna birlikte çözüm ararlar

Jill, üç yıldır Jack ile evliydi. Evliliklerinin ilk onsekiz ayı boyunca seks yaşamları doyumluydu, fakat bu ilk dönemden sonraki yıl boyunca sevişmeleri giderek azaldı ve son dört ay boyunca sıfıra indi. Jill eşini hâlâ sevmekte ve ilk evlendikleri ve flört ettikleri zamanlarda olan yakınlığı aramaktadır. Jill atılgan olmayı öğrenmiştir, kendisi için kaygılanmaya ve savunucu davranmaya karşı kendisini duyarsızlaştırmak için gayretle çalışmıştır. Yoğun alıştırmalardan sonra gerçekten kendisinin yargıcı olmayı öğrenmiştir; bazı şeyleri iyi, diğerlerini berbat yapmaktadır, başarılarını olduğu kadar, hatalarını ve başarısızlıklarını da değerlendirebilmektedir ve yaşam durumunda istediği herhangi bir değişikliği yapmadaki nihai sorumluluğun kendisinde olduğunu bilmektedir.

Diyaloğun geçtiği yer: Bir pazar sabahı, Times dergisini okuduktan sonra Jill, Jack ile konuşur (Jill yerine Jack de bu konuşmanın atılgan başlatıcısı olabilir. Diyalogda terapi seanslarında savunucu olmayan atılgan iletişim sürecini yürüten gerçek çiftlerin duygusal durumlarını göstermeye çalıştım.)

JILL: Jack. Düşünüyordum da *kabul etsek de etmesek de cinsel bir sorunumuz var.* (NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: Yine başlama. Bunu defalarca konuştuk. Böyle iyi bir günümüzde bu konuyu şimdi açman gerekli mi?

JILL: *Haklısın. Geçmişte seninle sevişmek için asıldım, ağladım ve sana kızdım, fakat şimdi sana asılmak istemiyorum. Sadece olana senin bakış açından bakmak istiyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: (Alaycı biçimde) Bu bir yer değiştirme.

JILL: *Evet öyle değil mi? Böyle bir şey olduğunda birbirimizden uzaklaştığımızı hissediyorum.* Şimdiye kadar dört aydır sevişmedik. (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

JACK: (Savunmacı olarak) Seni seviyorum, fakat son zamanlarda çok didinip yoruldum. İşteki ve diğer şeylerdeki bütün fazla mesaiden sonra pek havamda değilim.

JILL: *Son zamanlarda bitkin olduğundan eminim Jack* ('Dört ay boyunca!' ya da 'Son zamanlarda neden bu kadar fazla mesai yapıyorsun?' demek yerine) *fakat başka bir şey daha görüyorum. Seni benimle sevişmekten alıkoyacak bir şey yaptığımı düşünüyorum.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: Beni itmiyorsun. Yatakta süpersin.

JILL: *Yatağa girdiğimizde iyi olabilirim, fakat birçok açıdan uzaklaştığımızı düşünüyorum ve yatak dışında genel olarak beni itmene yol açacak şeyler yaptığımı düşünüyorum.* (SİSLEME, BOZUK PLÂK ve NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: (Gazetesine dönerek) Hayır, iyisin.

JILL: *Aklına gelen birçok şey konusunda herhalde iyiyim Jack, fakat seni gerçekten rahatsız eden bazı davranışlarım yok mu?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JACK: (Hâlâ savunucu olarak) Kimse mükemmel değildir. Bütün evli çiftlerin birbirlerinde hoşlanmadıkları şeyler vardır.

JILL: *Başka çiftlerin de sorunları olduğundan eminim, fakat yaptığım bazı şeyler, önemli olmayan küçük hatalar bile senin kanına girip biraz rahatsız etmiyor mu?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JACK: (Düşünceli bir şekilde) yaptıkların arasında beni kızdıran birkaç şey var.

JILL: *Yaptığım şeylerden hangisi seni kızdırıyor?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Tam olarak bilmek zor... sadece küçük şeyler... bana çöpü altıda çıkarmamı hatırlattıktan sonra gece yarısı çıkarmamı istediğin zaman.

JILL: *Başka?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Evet. Sana ev temizliğinde yardım ettikten sonra daima gelip bir hata bulman.

JILL: (Şaşırarak) *Böyle mi yapıyorum...?* (Yavaşça gülümser) Evet... *Öyle yapıyorum... Seni rahatsız eden başka bir şey var mı?* (NEGATİF SORGULAMA, NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA)

JACK: (Durumun havasına girer) Evet. Sanki işleri yapışıma güvenmemekten öte birşeyler yakalamaya çalışıyormuşsun gibi geliyor.

JILL: *Bana da öyle gibi geliyor... Sende hata aradığım izlenimini veren başka neler yapıyorum?* (NEGATİF ATILGANLIK ve NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Bu kadarı yeterli değil mi?

JILL: *Düşünmem gereken pey çok şey var, fakat seni rahatsız eden başka neler yaptığımı da duymak istiyorum.* (SİSLEME ve KENDİNİ AÇMA)

JACK: Olur. Tek otomobilimiz olduğu zamanı hatırlıyor musun?

JILL: Evet.

JACK: Seni almaya gelirken ne zaman geciksem, nasıl taciz edildiğin konusunda yirmi dakika söylenip dururdun.

JILL: *Engellenmelerimin acısını senden çıkarmak benim aptallığım değil mi?* ('Ne beklerdin ki? Her zaman geç kalırdın ve hiçbir zaman doğru dürüst hatırlamazdın!' demek yerine) (NEGATİF ATILGANLIK - SORGULAMA)

JACK: (Çenesini sıkarak sessizce durur)

JILL: (Jack'in bıraktığı yerden devam eder) *Galiba o zamanlar sana fazla söz hakkı tanımıyormuşum değil mi? Bu berbat bir davranış.* (EŞDUYUMA DAYALI NEGATİF SORGULAMA ve NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: (Öfkelenerek) Kesinlikle tanımadın. Şimdi bile bunu düşünmek beni deli ediyor. Bu başka bir şey. Ne zaman cadılık edip söylensen ve deli gibi kızsan, benim orada oturup ses çıkarmadan katlanmam gerekiyordu.

JILL: *Orada ne hata yaptım?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Ne zaman istersen sinirlenebiliyordun. Bu senin açından mümkündü. Ama ilk evlendiğimizde sana sinirlendiğim zaman sen ağlamaya ve çığlık atmaya başladın, yatak odasına koştun ve ben yanına gelip özür dileyinceye kadar saatlerce ağladın.

JILL: (Eşduyum ve belki biraz utanmayla) *Öyle yaptım değil mi? Cadıca bir davranıştı. Ben sinirlenebiliyordum, senin sinirlenmen ise yasaktı. Sana bir şey söyleyeyim. Bir anlaşma yapalım. Ben sinirlenirsem sen de sinirlenebilirsin ve bunun tersi olabilir ve sonra hiç kimsenin özür dilemesi gerekmez, Olur mu?* (NEGATİF ATILGANLIK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: (Temkinli olarak) Olur... fakat neden özür dilemeyelim?

JILL: Çünkü kızmanın ve istim atmanın yanlış olduğu düşünülebilir.

JACK: Olur fakat bu konuda ben zararlı çıkacağım gibi geliyor.

JILL: *Neden senin zararlı çıkmana yol açacak bir şey yapayım?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Sen bana benim sana kızdığımdan daha çok kızıyorsun.

JILL: *Bu da doğru... o halde ne yapabileceğimizi söyleyeyim. Sen bana kızdığında benim de kızmama izin verirsen, beni huzursuz eden her küçük şey için sana bağırmamaya çalışırım. Buna ne dersin?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bu seni, benim durumumda olduğu gibi engellemez mi?

JILL: *Belki... fakat benim iyi bir belleğim var. Bütün bunları o zaman gündeme getiririm ve seni mahvederim.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Başka bir şey daha var. Benim beceremediğim şeyleri daima kafama kakarsın... Nerede beceremediğimi söyleyip durursun. Neden hoşlanmadığın şeyin ne olduğunu söyleyip konuyu kapatmıyorsun? Sanki beni cezalandırmak istiyormuşsun gibi geliyor. Ben eğiteceğin küçük bir çocuk değilim ki, yetişkin bir adamım.

JILL: *Galiba böyle yapıyorum değil mi? Sana yaptığım bazı boktan şeylerle yüzleşmek bana çok zor geliyor Jack.* (NEGATİF ATILGANLIK-SORGULAMA ve KENDİNİ AÇMA-NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: (Sempatiyle) Durmak ister misin?

JILL: (Aklı karışmıştır) *Bilmiyorum. Galiba devam etmek istiyorum, fakat kendime böyle bakmak bana zor geliyor.* (KENDİNİ AÇMA)

JACK: (Yine sessiz bekler)

JILL: İçimden ağlamak geliyor... fakat şimdi ağlarsam daha önce olduğu gibi her şeyi berbat edeceğim. Bu daima benim zayıf yanım oldu. (Uzun bir suskunluk) Ben daha iyi hissedinceye kadar biraz daha kahve ister misin?

JACK: (Kahveden sonra) Ne yapmak istersin?

JILL: Hâlâ benim için zor geliyor, fakat konuşmaya devam edebilirsek iyi olur.

JACK: Tabii gerçekten istiyorsan.

JILL: Hem istiyorum, hem istemiyorum, bana yardım etmelisin.

JACK: Ne söylememi istiyorsun?

JILL: Terapistim olmanı ve bana ne diyeceğimi söylemeni istiyorum.

JACK: (Öfkelenerek) Sana böyle mi yapmanı söyledi?

JILL: Bunu önerdi. Ama sadece aramızdaki havayı yumuşatabilirse bana anlamlı geliyor. Ne zaman hoşuma gitmeyen bir şey yapsan seni kıtır kıtır kesiyormuşum. Çok fazla kaçınmadan senin bende hoşlanmadığın şeyle başaçıkıp çıkamayacağımı görmek istiyorum. Şayet sen sinirlendiğinde çok gergin değilsem, belki bazı şeyleri yeniden paylaşmaya başlayabiliriz.

JACK: (Kaçarak) Şimdi ben biraz kahve istiyorum! (Birkaç dakika sonra öfkeli görünerek gelir ve bir sigara yakar)

JILL: *Böyle yapmamda seni sinirlendiren şey nedir?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Seninle psikoloğunun çalışmaları için deney hayvanı olmak istemiyorum.

JILL: *Bunu anlıyorum. Benimle gelip onunla konuşmaya ne dersin?* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Hayır.

JILL: Boşanmak mı istiyorsun?

JACK: Tabii ki hayır.

JILL: Böyle devam edersek ve aramız düzelmez ise ne yapacağımı bilmiyorum. *Becerebilirsek hemen şimdi bir çözüm bulmak istiyorum. Danışmaya gelmezsen ve bu yolu denemezsen başka ne yapabiliriz?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bundan hoşlanmıyorum.

JILL: *Hoşlanmak zorunda değilsin. Senden istediğim tek şey bunu benimle birlikte denemek.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bu tam eskisi gibi oldu. Ben aptalın biriyim, sen ise bütün yanıtları biliyorsun.

JILL: *Seni aptal biri gibi hissettirecek ne yapıyorum?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Sanki kafamın içini oyuyor gibisin.

JILL: *Bu konuda konuşmamayı mı tercih edersin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Hayır. Sen ve o Allahın belâsı psikoloğun beni defettiniz.

JILL: Peki. *Seni defedecek ne yaptık?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Sanki sen değil de ben hastaymışım gibi hissettiriyorsunuz. Sana öğrettiği bu atılganlık terapisi saçmalığıyla üzerime geliyorsun.

JILL: *Bu doğru, öyle yapıyorum. Sana ulaşmanın başka yolunu bilmiyorum, fakat istemiyorsan bunu yapacak değilim.* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Zaten yeterince iyi olan bir şeyi neden kurcalıyorsun?

JILL: Bunun peşini bırakmak istemiyorum. *Belki daha önce olduğumuz gibi olmayı veya daha iyi olmamızı veya daha farklı olmamızı istiyorum...* (Engellenmiş hissederek) *Tam olarak ne istediğimi bilmiyorum.* (KENDİNİ AÇMA)

JACK: Sanki benim üzerimde sinsi bir oyun oynuyormuşsun gibi geliyor.

JILL: *Belki öyledir, fakat başka ne yapabileceğimi bilmiyorum. Ne yapabilirim? Gerçekten böyle devam etmesini mi istiyorsun?* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: İlişkimizde yanlış olan ne var?

JILL: (Öfkeli biçimde ve eski tarzına dönerek) Bir sürü şey var! Yaptığın bütün aptalca şeyleri sıralamamı ister misin?

JACK: Yanlış olan bu. Sen ve koca ağzın.

JILL: (Hâlâ öfkelidir) Anlatmaya çalıştığım tam da bu. Yaptığımız tek şey kavga etmek ya da ben cadılık ediyorum, sen susuyorsun. Artık böyle yaşamak istemiyorum.

JACK: (Çaresizce) Ben de istemiyorum!

JILL: O halde bir dene Allahını seversen! Sonunda ölüm yok ya!

JACK: (Yorgun düşer) Ne yapmamızı istiyorsun?

JILL: (Tekrar kendine hakim olur ve birkaç dakika konuşmaz) *Gerçekten istemiyorsan hiçbir şey.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bundan hoşlanmıyorum.

JILL: *Bunu kabul edebilirim, fakat deneyecek misin? 'Hayır' dersen yapmayız.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Çok zorlaşırsa bırakır mıyız?

JILL: *Bu sana bağlı.* Benimle birlikte denemek istemezsen, sadece zaman kaybı olur... daha önce cadılık yapmam gibi. Her birimizin ne istediğini görebilmemiz için birlikte çaba sarfetmek yerine sana istediğim şeyi yaptırmak gibi olur. (SİSLEME)

JACK: Peki. (Not: Bu noktada Jack'in kabulü olmadan, daha fazla yakın iletişim kurulamaz.)

JILL: *Bunu daha sonra mı yapmak istersin? Yarın ya da gelecek hafta?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Yine deneyelim.

JILL: Nerede kalmıştık?

JACK: Biliyorsam Allah canımı alsın. Bunu benim üzerimde denerken senin tarafından defedilmiştim.

JILL: Oldu. Oradan başlayalım. *Yaptıklarım arasında defolup gitmene yol açan şeyin ne olduğuna parmak basabilir misin?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Bende bütün yanıtları biliyormuşsun duygusunu uyandırmıştın.

JILL: *Bunu nasıl yapmıştım?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Öylesine kahredici bir soğukkanlılığın ve kurnaz görünüşün vardı ki.

JILL: *Hızlı silâh çekmek gibi mi?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Evet.

JILL: *Hızlı silâh çekiyormuşum gibi hissetmene yol açan ne yaptım?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Söylediğim her şey beklediğin gibi çıkıyormuş izlenimini ediniyordum. Hiç gözünü kırpmadın... en azından ağlamaya başlayıncaya kadar.

JILL: *O sırada sorumluluktan kaçtığımı düşünmüştüm.* (KENDİNİ AÇMA)

JACK: Aynı türden değildi. Ağladığın ve kaçtığın zaman bana kızdığını anlayabiliyorum. Bu sefer sadece ağlıyordun.

JILL: Ağlamamda ve sana kızmamda farklı olan şey nedir? (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Öyle ağladığın zaman sinir oluyorum ve sonra da suçluluk duyuyorum.

JILL: Nasıl suçluluk duymana yol açıyorum? (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Bilmiyorum. Kesinlikle bildiğim bir şey varsa o da bütün bunların baştan sona safsata olduğu, fakat yine de suçluluk duymama yol açıyorsun... ve sonra sana sinir olsam dahi özür dilemek istiyorum.

JILL: *Bu benim açımdan bir zayıflık... Ağladığım ve kaçtığım zaman seni bastırmış oluyorum ve öfkeni yutmanı bekliyorum... Sanki şöyle diyorum: 'Bana böyle kötü davranarak ne kadar pis ve kaypak bir piç oluyorsun. Zavallı savunmasız ben.'* (EŞDUYUMA DAYANAN NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: Böyle yaptığında aklım fena halde karışıyor. Cesaretinden nefret ediyorum ve yine de alnından öpüyorum. Tanrım ne karmaşa.

JILL: *Durmak ister misin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: (Hâlâ öfkeyle) Kahretsin hayır!

JILL: *Başka ne var?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Böyle olduğunda gerçekten altı değiştirilmesi gereken sümüklü bir bebek gibi hissediyorum.

JILL: (Jack'in bıraktığı yerden devam eder) *Senin yetişkin bir erkek gibi değil, küçük bir çocuk gibi hissetmene yol açıyorum değil mi?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Evet.

JILL: *Öyle hissetmene neden olacak başka ne gibi şeyler yapıyorum?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: 'Burada her şeyi ben yapmak zorunda kalıyorum!' ya da 'Hiçbir zaman önemli olanı yapmıyorsun. Sadece ilgilendiğin şeyleri yapıyorsun!' gibi küçük sokuşturmaların da var.

JILL: *Bunlar gibi şeyler söylüyorum. Galiba genellikle sadece cadılık ediyorum, fakat bu biçimde söylediğim zaman sana saygı göstermiyormuşum gibi geliyor öyle değil mi?* (SİSLEME, KENDİNİ AÇMA ve NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Tam belirttiğin gibi hissediyorum.

JILL: *Böyle yaptığımda bana aldırmayabilir misin?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bunu yapmaya çalışıyorum, fakat içim yanıyor.

JILL: *O halde bunları söylediğimde neden bana bağırmıyorsun ve aptal ağzımı kapattırmıyorsun?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA - NEGATİF ATILGANLIK)

JACK: Sana karşı mı geleyim?

JILL: Kesinlikle

JACK: (Kederli bir biçimde) Bazen beni öylesine bezdiriyorsun ki seninle kavga bile etmek istemiyorum.

JILL: *Evet böyle yapıyorsun ve seni surat asmakla suçluyorum. Cadılık etmekten vazgeçmeyeceğim, fakat içinden gelmese bile, söylediğin gibi sınırı aştığımda beni azarlarsan yararı olabilir.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: (Temkinli bir şekilde) Olur. Hiçbir söz vermiyorum, fakat gayret edeceğim.

JILL: Seni benden uzaklaştıran başka ne yapıyorum?

JACK: Herhangi bir şeyde aksilik olursa, örneğin günlük işlerde, daima bunlar için beni suçladığın duygusuna kapılıyorum.

JILL: (Merakla) Bunu gerçekten anlamıyorum. *İşler aksadığında, yaptığım nasıl bir şey seni suçladığım duygusuna yol açıyor?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Nasıl olduğunu bilmiyorum. Daireyle ilgili bir şeyi beğenmediğinde ve bu konuda cadılık ettiğinde, bir şekilde ben suçlanıyorum. Burayı tutmadan önce daireye daha dikkatli bakmış olmam gerektiğini düşünüyorum.

JILL: (Jack'in bıraktığı yerden teşvik eder) *Sanki sana olan her şeyden ben sorumluymuşum gibi geliyor diyordun değil mi?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Evet. Sanki olan en küçük şeyden ben sorumluymuşum gibi geliyor. Büyük şeyler değil, fakat üç yıl sonra yanlış giden bir yığın şey oluyor ve bu da yorucu. Bazen sorumlu olacağım başka bir şey daha çıkarsa diye gece eve gelmeyi istemiyorum.

JILL: Anlıyorum. *Senin sorumlu hissetmene yol açacak başka neler yapıyorum?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Bilmiyorum. Bir sürü şey. Sıkılırsan sıkılmandan ben sorumluymuşum gibi hissediyorum.

JILL: (Jack'in bıraktığı yerden devam eder). *Beni oyalamanın sorumluluğu sana aitmiş gibi hissetmene neden oluyorum. Öyle mi?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Tamamen öyle. Seni huzursuz etmemek için karşında söylediğim ve yaptığım her şeye dikkat etmem gerekirmiş gibi hissediyorum. Yoksa kendim olarnıyorum ve oturup gevşeyemiyorum. Daima senin iyi olup olmadığın konusunda endişe taşıyorum.

JILL: (Jack'i bıraktığı yerden konuşmaya teşvik eder) *İşlerin yürümesi için sana çok fazla bağımlı olduğumu söylüyorsun.* (Düşünceli olarak) *Herhalde doğrudur. Benden sorumluymuşsun gibi hissetmene yol açacak başka neler yapıyorum?* (SİSLEME ve NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Bazen ben olmadan tek başına hiçbir şey yapamazsın gibi hissediyorum. Daima işin içinde olmam gerekiyor. Gerçekten bir şey yap-

mak istemiyorsam ve sana nasıl hissettiğimi söyleyecek olsam, bana soğuk ve sessiz bir şekilde davranıyorsun. Senin yapmak istediğin şeylerden hoşlanmamam diye bir şey söz konusu olmamalı. Seninle birlikte olandan başka bir yaşamım yokmuş gibi geliyor. İşe gitme dışında sensiz bir şey yaparsam cadılık edersin. Bir gerekçe bulsan benimle işe de gelirsin diye düşünüyorum. Bazen bunun bir evlilik bile olmayıp, başka bir iş olduğunu ve senin için çalıştığımı hissediyorum. Sevişme konusunda bile... Bazen, sevişmeyi istemek yerine sana borcum varmış gibi geliyor ve bundan nefret ediyorum! Evli olduğumuz üç yıldır balığa gitmenin dışında, arkadaşlarımla hiçbir gece eğlenmek için dışarı çıkmadığımın ve bunu yaparsam daima cadılık ettiğinin farkında mısın?

JILL: (Serinkanlılığını kaybederek biraz çaresizce) Tanrım, ne büyük sorunumuz var!

JACK: Tam da demek istediğim bu. Sana nasıl hissettiğimi söylüyorum ve sen söylediğimi dinlemiyorsun. Ellerini havaya kaldırıp her şeyi benim üzerime yıkıyorsun.

JILL: (Bir sigara yakarak bir dakika düşünür) *Senin ne demek istediğini anlıyorum.* (Üzüntülü bir şekilde gülümser) *Bunu pek başaramıyorum değil mi?* (EŞDUYUMA DAYANAN SİSLEME ve NEGATİF ATILGANLIK-SORGULAMA)

JACK: (Savunmaya geçerek) Bunu sen istedin.

JILL: Lütfen Jack. *Haklısın. Şimdi olduğu gibi gerçekten açık konuştuğun zaman zorlanıyorum, fakat lütfen benden vazgeçme.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Peki ne yapacağız?

JILL: (Kendine gelir ve Jack'in bıraktığı yerden devam eder) *Galiba çok fazla bağımlı ve talepkâr olmuşum değil mi? Bu durumda ne yapabiliriz?* (EŞDUYUMA BAĞLI NEGATİF ATILGANLIK-SORGULAMA ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bilmiyorum. Şunu diyebilirsin: 'Git ve eğlen,' fakat sen evde yalnız oturursan ve bu durumdan nefret edersen, yine senin için suçlu ve sorumlu hissederim. Sadece bunun işe yaramayacağını söylüyorum.

JILL: *Bunda haklısın. Ben de bir işe yarayacağını sanmıyorum.* Neler olabileceğine bir bakalım. Bizim daha yakın olmamızı ve daha fazla paylaşmamızı istiyorum. İlişkimizde hoşlanmadığın kötü şeyleri be-

nimle paylaştığın zaman seni bastırdığım için sorun çıkıyor. Buna ilişkin en kötü şey seni bastırış biçimim (gözünden yaşlar akar) Jack... Çok üzgünüm. (SİSLEME)

JACK: (Olduğu yerde kalarak) Ben de üzgünüm.

JILL: Galiba yakın olmak benim için sadece iyi şeyler anlamına geliyordu. Ben de senin saçmalıklarınla başaçıkamadım.

JACK: (Gülümseyerek ve onu kurtararak) Hangi saçmalık? Ben mükemmelim!

JILL: (Gülümseyerek) *Tabii öylesin.* (Arkadaşça, alaycı) (SİSLEME)

JACK: Galiba daha fazla mermiye sahip olsaydım gerçekten cadılaştığında sana çeneni kapamanı söylerdim.

JILL: *Belki... Gerçekten bir şey istediğinde sana kök söktürsem bile vazgeçmemeni istiyorum.* (SİSLEME ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bunları söylemek kolay, fakat nasıl gerçekleştireceğiz?

JILL: *Havayı yumuşatmak için böyle daha fazla konuşabiliriz ve her ikimizin de ne istediğine bakarız olur mu?* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Peki, fakat sadece seni mutlu etmek için kiralanmış bir araç gibi hissettirebilecek şeyleri yapmaktan vazgeçmeni istiyorum.

JILL: *Hangi şeyler?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Şimdi konuştuğumuz şeyler.

JILL: *Peki... fakat ben böyle davrandığım zaman beni ikaz et.* (İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Bu, seni gırtlağıma sarılmaktan alıkoymayacak.

JILL: *Başka ne yapabilirim?* (NEGATİF SORGULAMA)

JACK: Sadece evde oturma dışında birşeyler yapmaya ne dersin? Okula git. Bir zanaat öğren. Bir işe gir. Bilmiyorum.

JILL: *Haklısın. Yaşamımda senden başka birşeylerin de olması gerekir. Bu benim için her zaman yapılması güç bir şey oldu fakat belki sen kendi başına olmak istediğinde, ben de kendi istediklerimi yapabilirim.* (SİSLEME, NEGATİF ATILGANLIK ve İŞLEYEBİLİR UZLAŞMA)

JACK: Ne zaman başlıyoruz?

JILL: Hemen şimdi başlasak ne dersin?

JACK: Yemekten sonra olsa. Açlıktan ölüyorum.

JILL: İstediğin gibi olsun!

Bu diyalogdaki gibi, deneyimleri öğrencilere, bir başkasına karşı atılganca davranırken makine gibi olmanın veya 'sözel karete uzmanı' olmanın gerekmediğini göstermiştir. İstediklerini iletirken zorlanırlarsa veya öfkelenirlerse veya aptalca bir şey söylerlerse veya şaşırırlarsa veya gerçekte söylemek istemedikleri bir şey söylerlerse veya istemedikleri bir bağlantı yaparlarsa az bir zarar görüldüğünü belirtmişlerdir. Biraz zamandan başka hiçbir şey kaybedilmemiştir. Daha önce hiçbir şey olmamış gibi sadece yeniden başlarlar ve ne istediklerini, belli maddi bir hedef, kendilerinde veya çatışma yaşayan eşlerinde davranışsal bir değişme veya bu diyalogda olduğu gibi daha iyi bir iletişim istediklerini belirtmeye devam ederler.

Özet

Son diyalogda işaret edildiği gibi savunmasız, manipülasyonsuz biçimde yer alan etkileşim ve başaçıkma atılganca davrandığınız kişiye önemli bir mesaj iletir. Bu onun karar verme sürecine müdahale etmeyeceğinize ilişkin teminat verir; en önemlisi, duyduğunuzu beğenmeseniz bile müdahale etmeyeceksinizdir. Bu teminat, isteklere veya hoşa gitmeyen şeylere ilişkin çatışmaların karşılıklı bir uzlaşmayla, şayet uzlaşma mümkünse çözülmesini sağlar. İki kişi arasında yer alan davranış uzlaşması davranış kontrolü değildir. Davranış kontrolü bir kişi, 'ben' dediğiniz o kendinize özgü biricikliği olan, bireysel parçanızın 'içine' nüfuz ettiğinde söz konusudur. Bu parçamız, hepimizin Tanrı'dan, anamızdan, babamızdan, hukuktan, ahlâktan ve diğer kişilerden bağımsız olduğumuz parçadır; ne istediğimize karar verdiğimiz parçamız; bazen gerçek dışı da olsa, yapmak istediklerimizin yarar ve sonuçlarını tarttığımız parçadır. Psikoterapide dahi, psikolog hastanın yaşamının o özel kısmına girebilmek için izin ister, çünkü izin alınmadan psikoterapi (psikoservis) mümkün değildir. Terapist izin almadan zorla içeri girerse, ya hizmet ilişkisi kalkar ya da psiko-bağımlılık yer alır ve hasta sağlıksız biçimde, alacağı her kararında terapistine bağımlı hale gelir. Neyse ki bu bağımlılık çok sık olmaz. Terapistler sabaha karşı üçte gelen telefonlarda: 'Ne yapmalıyım?' sorularından kısa sürede bıkarlar. Hastanın karar verme sürecini paylaşmadaki amaç bundan kaynaklanan isteklerini, duygularını ve eylemlerini netleştirmesi için ona yardımcı olmak, sorunlarını çözmek değil, kendisinin çözebilmesi için yardımcı olmada teknik uzmanlığı kullanmak, terapistin istediklerini değil, hastanın kendi istediklerini yapabilmesininde ona yardımcı olmaktır!

Terapist olma iddiasında olan hiçbirimiz, iki kişi arasındaki davranış ve düşünceye ilişkin yararlı değişikliklerin sadece bizim ofislerimizde ve

bizim önerilerimizle gerçekleştiğini varsayacak kadar haddini bilmez kişiler değiliz. Ofislerimizde gerçekten gördüğümüz durum (en azından başlangıçta), insanlar arasında pek iyi işlemeyen başaçıkma mekanizmalarıdır. İnsanların kendi başlarına geliştirdikleri üretken etkileşimleri görmeyiz, halbuki kendi çatışmalarını bizim yardımımız olmadan da çözebilmektedirler, profesyonel konumumuzdaki daha duyarlı ruhlardan özür dileyerek belirtiyorum, terapistler olarak yardımımız dokunsa da ve kazandıklarımızı hak etsek de, sağlıklı davranış değişikliğinin yer alma sürecinde mutlaka gerekli ya da vazgeçilemez kişiler olduğumuz söylenemez. Bütün kişisel ve profesyonel deneyimlerimin tamamı iki kişinin birbiri için yarattıkları günlük çatışmalarla başaçıkabileceklerini ve bunda da başarılı olabileceklerini göstermiştir. Birbirimizle birlikte yaşarken ortaya çıkan çatışmalarımızla başetmede karşılaştığımız temel ket vurucu blok, bir başkasının karar verme sürecine müdahale ettiğimiz zaman, türdeşlerimizin kaygıyla karışık tehdit hissetmelerine, suçlu veya aptal hissetmelerine yol açarak onların isteklerini rutin biçimde manipüle ettiğimiz zaman belirir. Çatışmayla iyi başaçıkamadığınızı görürseniz, özellikle değer verdiğiniz bir kişi söz konusu olduğunda, manipülasyon yerine, eşitinizin gururunu ve özsaygısını zedelemeden isteklerinizi atılganca ileri sürmeye çalışın ve sonra ne olduğuna bakın.

Hem meslek dışı, hem meslekten gelen bazı öğrenciler, sistematik olarak atılganlık kazanmanın genelde toplum için ne gibi olumlu veya olumsuz sonuçları olabileceğini, yaşamımızı nasıl yürüteceğimiz, hatta General Motors (veya Rolls-Royce) gibi şeylerle nasıl ilişki kuracağımız konularında hangi sonuçları çıkarabileceklerini merak etmektedirler. Şayet çok fazla sayıda kişi daha atılgan olup, davranışlarının manipüle edilmesini durdururlarsa, topluma ve şimdiki sosyal, politik, ekonomik, hukuki işleyişe ne olacağını sormaktadırlar. Oldukça rahat bir şekilde 'Bilmiyorum' derken, aynı zamanda sistematik atılganlık eğitimi ve terapisinde beni ilgilendiren tek şeyin insan toplumunun her iki uç noktasında - bireysel ve türe özgü uçlarda yer aldığını vurgulayabilirim. Bir psikolog olarak aslında sadece en küçük sosyal birim olan iki kişi arasındaki çatışmalarda yer alan ilişkilerle ve sürekliliğin (continuum) diğer ucunda yer alan dinamik ve halen evrimi devam eden insan türünün durumuyla ilgilenmekteyim. Bu iki kutup arasındaki her şey geçici ve tartışılabilir niteliktedir ve büyük bir olasılıkla ne olursa olsun uzun vadede

insan türü için sonuçları pek önemli olmayacaktır. Şayet, politika, din, refah ya da aşırılık nedeniyle aşırı nüfus artışı olursa, bu otomatik olarak dengelenecektir. Doğa, eylemlerimizin sonuçlarına katlanmanın dışında bize hiçbir seçenek vermemektedir. Nüfus artışı, hap, önyargı, savaş, açlık ya da hastalık gibi nedenlerle çevre nüfusu azalırsa, geçmişte olduğu gibi otomatik olarak yeniden büyüme yer alabilir. Türümüzün devamı için denenmiş ve test edilmiş genetik kalıtımımıza kesinlikle güvenmeme rağmen, diğer bireylerle nasıl başaçıkacağım konusundaki seçimim dışında kendi varlığımın devam edeceğine çok az güvenirim. İnsanlığa güvenirim, fakat benim sağlığım konusunda diğer bireylerin karar vermelerine güvenmem. Ben kendimin yargıcıyım. Siz kendinizin yargıcısınız. Kararı siz verirsiniz. Şayet isterseniz.