MONA DeKOVEN FISHBANE

İLİŞKİLERİN NÖROBİYOLOJİSİ

BEYNİ BİLEREK SEVMEK

İMGE kitabevi

ÇEVİRENLER: FATMA ARICI ŞAHİN - İBRAHİM KEKLİK
DUYGU DİNÇER - AHMET ABAKAY

İMGE kitabevi

Mona DeKoven Fishbane, Illinois ve New Jersey'de lisanslı bir klinik psikolog olan Mona DeKoven Fishbane, 1969 yılında Wellesley College'dan Felsefe alanında lisans derecesini aldı. Yüksek lisans ve doktora eğitimlerini ise (sırayla 1974 ve 1979 yıllarında) Massachusetts Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında tamamladı. 1998 ve 2017 yılları arasında Chicago Aile Sağlığı Merkezi'nde *(Chicago Center for Family Health)* Çift Terapisi Eğitimi Programında yöneticilik yaptı. Chicago Üniversitesi Psikiyatri bölümü, Boston Psikanaliz Derneği ve Enstitüsü gibi birimlerde dersler vermenin yanı sıra Massachusetts'teki Stanford Üniversitesi Tıp Merkezi ve McLean Hastanesi'nde psikolog olarak çalıştı. Onaylı bir AAMFT süpervizörü olan Dr. Fishbane, Amerikan Aile Terapisi Akademisi'nde *(American Family Therapy Academy, AFTA)* yönetim kurulu üyesi olarak görev yaptı. Amerikan Psikoloji Derneği *(American Psychological Association, Society for Couple & Family Psychology)* tarafından 2017 yılında "Yılın Aile Psikologu" ödülüne layık görüldü. İlişkisel, sistemik, kuşaklararası, nörobiyolojik ve öyküsel yaklaşımları bütünleştirdiği kuramsal yönelimi çerçevesinde Dr. Fishbane, terapide sistemik yaklaşımı "nörobilimden haberlerle" bir araya getirmektedir. Dr. Fishbane hakkında daha ayrıntılı bilgiye http://www.monafishbane.com/ adresinden erişilebilir.

Fatma Arıcı Şahin, 1986 yılında Ankara'nın Çubuk ilçesinde doğdu. Lisans eğitimini 2008 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında tamamladıktan sonra, yine aynı üniversitede ve aynı alanda yüksek lisans ve doktora eğitimlerine devam etti. Yüksek lisans eğitimi sürecindeyken, bir yıl özel bir ilköğretim okulunda psikolojik danışman olarak çalıştıktan sonra Hacettepe Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. Doktora eğitimi sürecinde ise, bir dönem İngiltere'de göçmen kadınlara hizmet sunan bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü çalışmalara katıldı. Özel ilgi alanları olarak çift ve aile terapisini, toplumsal cinsiyet ve kadın çalışmalarını, sanatla terapi ve yaratıcılığı bütünleştirdiği doktora tezi TÜBİTAK Doktora Sırası Yurtdışı Burs Programı ile desteklendi. Bu burs ile Amerika'da (Portland, Oregon) Lewis & Clark College'da Evlilik, Çift ve Aile Terapisi Programına bir dönem ziyaretçi araştırmacı olarak katılarak evli çiftlere yönelik "eşitliğe dayalı" bir ilişki güçlendirme programı geliştirdi. Şu anda Kastamonu Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Amerikan Aile Terapisi Akademisi (AFTA) üyesidir.

İbrahim Keklik, 1970 yılında Adıyaman'ın bir köyünde doğdu. 1989 yılında Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde lisans eğitimine başlayıp, 1993 yılında mezun oldu. 1995 yılında Adana'nın bir köyünde ilkokul öğretmenliği yaparken Milli Eğitim Bakanlığı'ndan yurt dışında lisansüstü öğrenim için burs kazandı. Bir yıl Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde hazırlık okuduktan sonra 1996 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne gitti. Old Dominion Üniversitesi'nde psikolojik danışma alanında yüksek lisans ve Florida Üniversitesi'nde ruh sağlığı danışmanlığı alanında doktorasını tamamlayıp, 2004 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. Halen aynı bölümde çalışmalarını sürdürmektedir.

Duygu Dinçer, 2006 yılında İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'ndan mezun oldu. Aynı üniversitenin İngilizce Öğretmenliği programından yan dal derecesi aldı. 2009 yılında Hacettepe Üniversitesi'nde Sosyal Psikoloji alanında yüksek lisansa başladı. Eğitiminin ikinci döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne araştırma görevlisi olarak atandı ve yüksek lisansını burada tamamladı. Yüksek lisans öğrenimi sırasında YÖK Yüksek Lisans Araştırma Bursu ile Leuven Üniversitesi'nde (Belçika) misafir araştırmacı olarak görev yaptı; orada Kültür ve Duygu Laboratuvarı'nda çalıştı. 2012'de Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda doktoraya başladı; orada beş yıl araştırma görevlisi olarak çalıştı. 2015 yılında TÜBİTAK Doktora Sırası Araştırma Bursu ile misafir araştırmacı olarak California Üniversitesi, Berkeley'de (ABD) Psikoloji Bölümü'nde görev yaptı. 2019 yılında İstanbul Üniversitesi Kadın Çalışmaları Bilim Dalı'ndan ayrı bir yüksek lisans derecesi aldı. Çift ve aile psikolojik danışmanlığı, varoluşçu psikoterapi ve kadın psikolojisi alanında çalışan ve bu alanlarda birçok ulusal ve uluslararası çalışması bulunan Dr. Dinçer, şu anda İstanbul Aydın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Ahmet Abakay, 1989 yılında Mersin'de doğdu. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi'nde 2011 yılında, yüksek lisans eğitimini ise 2015 yılında Syracuse Üniversitesi'nde (ABD) Aile ve Çift Terapisi alanında tamamladı. Hacettepe Üniversitesi'nde doktora çalışmaları devam etmektedir. Akademik ilgi alanları aile terapisi, romantik ilişkiler, zihin sağlığının ve çift ilişkilerinin bağlamsal faktörlerle etkileşimidir.

Mona DeKoven Fishbane

İlişkilerin Nörobiyolojisi

Beyni Bilerek Sevmek

Çeviri Editörleri:
Fatma Arıcı Şahin • İbrahim Keklik

Çevirenler:
Fatma Arıcı Şahin • İbrahim Keklik
Duygu Dinçer • Ahmet Abakay

İMGE kitabevi

İmge Kitabevi Yayınları
Genel Yayın Yönetmeni
Refik Tabakçı

Editör
Elif Çongur

ISBN 978-975-533-957-3

Orijinal Adı
Loving With the Brain in Mind

© İmge Kitabevi Yayınları, 2021

Tüm hakları saklıdır.
Yayıncı izni olmadan, kısmen de olsa
fotokopi, film vb. elektronik ve mekanik
yöntemlerle çoğaltılamaz.

1. Baskı: Ankara, Nisan 2021

Baskı ve Cilt
Pelin Ofset Tipo Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0 (312) 395 25 80
Sertifika No: 49432

İ m g e K i t a b e v i
Yayıncılık Paz. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Konur Sok. No: 17/2 Kızılay 06650 Ankara
Tel: 0 (312) 419 46 10 - 419 46 11
İnternet: imge.com.tr • E-Posta: imge@imge.com.tr
Yayınevi Sertifika No: 44982

Buzzy'e, aşk ile...

İçindekiler

Teşekkür 9

Önsöz 13

Çevirenlerin Önsözü 17

Giriş 19
(Çeviren: Ahmet ABAKAY)

Birinci Kısım
NÖROBİYOLOJİDEKİ KEŞİFLER

Birinci Bölüm
PROBLEMLİ ÇİFTLER 45
(Çeviren: İbrahim KEKLİK)

İkinci Bölüm
BEYİN 101 69
(Çeviren: İbrahim KEKLİK)

Üçüncü Bölüm
DUYGUSAL BEYİN 93
(Çeviren: İbrahim KEKLİK)

Dördüncü Bölüm
BAĞ KURMAYA PROGRAMLIYIZ 123
(Çeviren: Duygu DİNÇER)

Beşinci Bölüm
AŞK VE DERTLERİ 147
(Çeviren: Duygu DİNÇER)

Altıncı Bölüm
TOPLUMSAL CİNSİYET MESELELERİ 175
(Çeviren: Duygu DİNÇER)

İkinci Kısım
NÖROBİYOLOJİ VE KLİNİK UYGULAMALARI

Yedinci Bölüm
ÇİFTLERİN TEPKİSELLİĞİ İLE ÇALIŞMAK 209
(Çeviren: Fatma ARICI-ŞAHİN)

Sekizinci Bölüm
İLİŞKİSEL GÜÇLENMEYE OLANAK SAĞLAMAK 241
(Çeviren: Fatma ARICI-ŞAHİN)

Dokuzuncu Bölüm
İLİŞKİYİ BÜYÜTMEK 273
(Çeviren: Fatma ARICI-ŞAHİN)

Onuncu Bölüm
KUŞAKLARARASI YARALARIN İYİLEŞTİRİLMESİ 305
(Çeviren: Ahmet ABAKAY)

Sonuç
DEĞİŞİMİN ZORLUKLARI 339
(Çeviren: Ahmet ABAKAY)

Kaynaklar 363

İndeks 393

Teşekkür

Bu kitap aşk –nasıl iyi gider, nasıl gitmez ve ileriye dönük bir şekilde nasıl özenle büyütülür– ve nörobilimin bize yakın ilişkilerin dinamikleri hakkında öğretebilecekleri ile ilgilidir. Böyle bir kitabı yazmak yürekten bir emek verilerek yapılan bir uğraşı oldu. Dört yıl önce, Norton ile bir anlaşma imzaladım; bu yıllar içerisinde, kendimi nörobiyoloji ve ilişkiler konusundaki araştırmalara adadım. Hakkını vererek sevmenin zorluğu üzerine bakış açımı zenginleştiren çeşitli bilim dallarından çok şey öğrendim. Ancak bu kitabı yazma süreci, anlaşmamdan daha öncesine dayanıyor.

Kişilerarası nörobiyoloji dünyasıyla ilk olarak tanışmam yaklaşık on yıl öncesine rastlamaktadır; hocalarım Daniel Siegel ve Allan Schore, sonucu bu kitabın yazılmasına götüren yolculuğumun ilham kaynakları oldular. Ancak kitabın gelişim öyküsü bundan da öncesine, kırk yıl önce klinik psikoloji yüksek lisans eğitimime başladığım zamana rastlar. Genç, tecrübesiz ve bilgelik yolunda hevesliydim. Bu kitap yıllar boyunca öğrendiklerimin damıtılmış, kişilerarası nörobiyolojinin bilgeliği ile derinleştirilmiş halini temsil ediyor. Kariyerim boyunca Harold Jarmon, Harold Rausch, Shmuel Erlich, Carter Umbarger, Dick Chasin, Olga Silverstein, Ivan Boszormenyi-Nagy ve Michael White gibi ilham verici hocalarım olduğu için kendimi şanslı görüyorum. Ame-

rikan Aile Terapisi Akademisi (AFTA) ve Chicago Aile Sağlığı Merkezi'ndeki (CCFH) meslektaşlarım çift terapisinde kendi sistemik yaklaşımımın şekillenmesine yardımcı oldular. Özellikle profesyonel anlamda evim olan Chicago Aile Sağlığı Merkezi'nden Michele Scheinkman, Froma Walsh ve John Rolland'a müteşekkirim.

Öğrendiklerimin çoğunu, onlarla çalışmamız sona erdikten çok sonra dahi seslerinin ve hikâyelerinin beni etkilemeye devam ettiği danışanlarıma borçluyum. Bu işi yapmak çok kutsal bir ayrıcalık ve danışanlarıma bana öğrettikleri şeylerden dolayı derinden minnettarım. İçinde büyüyüp gelişebilecekleri ilişkiler yaratmak amacıyla birlikte yürüttüğümüz çalışmalar sırasında, onların kendi açmazlarıyla yüzleşmeleri noktasındaki gösterdikleri cesaretleri ve dürüstlükleri ilham vericiydi.

Norton'dan Deborah Malmud'a bana bu kitabı yazmamı teklif etmesinden dolayı teşekkür etmek istiyorum. Kitabın tamamlanması için belirlediğimiz tarih ikimizin de istediğinden fazla uzamış olmasına rağmen Deborah sonuna kadar desteğini esirgemedi. Sophie Hagen taslağın bir kitap haline gelmesi için iyi niyetli ve etkili bir şekilde bana rehberlik etti. Sürecin bir kısmı içerisinde Templeton Vakfından aldığım hibe, klinik çalışmalarımı azaltmama ve bu kitabı yazabilmek için gereken zamanı ayırabilme şansına sahip olmamı sağladı. Vakıftan Craig Joseph ile yaptığımız sohbetler özellikle faydalıydı.

Bu yolculuğu benimle beraber paylaşan arkadaşlarım olduğu için şanslıyım. Bonnie Lessing ile gerçekleştirdiğimiz sohbetler odaklanmamı ve haftamı planlamamı sağladı. Sevgi dolu bilgeliği benim için sürekli bir ilham kaynağıdır. Projeme destek ve hayat yolculuğumuzda yoldaşlarım olan Debbi ve Aaron Dworin süreç boyunca bana yürekten dost oldular. Barbara A. Weiner ve Patricia Papernow bu süreçte iniş ve çıkışlarımda yanımda olarak devam etmemi sağladılar.

Başka birçok meslektaşım zaman ve emeklerini cömertlikle sunarak, taslağın tamamını ya da belli bölümlerini okuyup bana dönüt ve cesaret verdiler. Dan Wile, Rachel Dash ve Corky Becker tüm taslağı dikkatle ve özenle okudular. Marsha Mirkin, Jay Lebow ve David Wohlsifer belli bölümleri hevesle okuyarak değerlendirdiler. Daniel Siegel'in taslağa verdiği tepkiden ve çalışmamın Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serisinin bir parçası olması yönündeki teklifinden dolayı onur duydum. Bu seriye dâhil edilmek benim için bir ayrıcalıktır.

Ve elbette ailem... Bu kitabı yazmak benim için kuşaklararası bir serüvendi. Babam bana akılcı düşünmeyi, annem derinden hissetmeyi öğretmişti; ikisi de etkin sevme konusunda rol modeldi. Ben bu kitabı yazarken büyükannem doksan sekiz yaşında hayatını kaybetti. Hayatının son haftalarında o uyurken saatler boyu ayakucunda oturup kitabımın bölümlerini gözden geçirdim. Kardeşim Sidra DeKoven Ezrahi ve Ira DeKoven, üvey kardeşlerim Essie ve Alan Beloff canımın birer parçasıdırlar. Eşimin çok sevgili annesi Nana bana yetişkin beyninin değişim kapasitesi ile ilgili herkesten fazla şey öğretti. Nöroplastisitenin kraliçesiydi.

Oğullarım Eitan Fishbane ve Elisha Russ-Fishbane, onların eşleri Julia Andelman, Tzippy Russs-Fishbane ve torunlarım Aderet, Abie, Ora ve Tal kuşaklararası hikâyemin bir diğer tarafında yer alıyorlar. Oğullarım ve eşlerinden bir ilişkiyi büyütüp olgunlaştırmak için gereken cesaret ve cömertliği öğrendim; onların desteği ve sevgi dolu ilgilerini her an yanımda hissettim. Torunlarımın hepsine prefrontal kortekslerini öğrettim; Nonny'nin (yani benim) beyinle ilgili her zaman onlarla paylaşacağı ufak bilgileri olduğunu biliyorlar. Küçüklerle beraber olmak bana neşe veriyor, aynı şekilde çocuklarımın torunlarına karşı ne kadar ilgili olduğunu görmek de öyle. Oğlumun eşi Leah Levitz Fishbane'i altı yıl önce beyin tümörü nedeniyle kaybettik. Yasımın öğretmenim olmasına izin verdim. Belki bir yerlerde, Leah, Nana

ve ebeveynlerim bu kitabı sonunda bitirmemi izleyip mutlu oluyorlardır.

En iyisini sona sakladım. Kırk dört yıllık ruh eşim Michael (Buzzy) Fishbane ile süren evliliğim benim en büyük şansım oldu. Beyinlerimiz gibi ilişkimiz de bu zaman zarfı içerisinde olgunlaştı. Akademik makalelere yazdığım her kelime, kitap bölümleri ve şimdi de bu kitap Buzzy tarafından okundu ve değerlendirildi. O benim ilk ve en iyi editörümdür. Parlak zekâsı ve iyi kalbinin birleşimi her eleştirisinde daha iyisini yapabilme motivasyonumu arttırıyor. Yıllar içindeki tartışmalarımız düşünce biçimimi şekillendirip klinik yaklaşımımı ince bir şekilde düzenlememdeki itici güç oldu. Onun bilgeliğine ve cömertliğine güvenir hale geldim. Araştırmalarımı yaparken ve bu kitabı yazarken hissettiğim heyecanı benimle yaşadı, başarılarımla keyiflendi ve zorlu süreçlerde yüreklendirici oldu. Bu kitabı tüm aşkım ve derin minnettarlığımla Buzzy'e ithaf ediyorum.

Önsöz

Bilimi ve psikoterapi uygulamalarını hem titiz hem de kullanışlı bir şekilde nasıl bir araya getirebiliriz? Ustaca hazırlanmış bu kitapta Mona Fishbane, çok çeşitli bilimsel keşfi klinik bir heves ve ustalıkla dokuyup çiftlerle terapötik çalışmanın değerli bir sentezini inşa etmeye çalışmaktadır. Hem deneyimli hem de yeni başlayan klinisyenlerin faydalanması için yazılan İlişkilerin Nörobiyolojisi adlı bu kitap, sizlere alandaki deneyiminiz hangi düzeyde olursa olsun birçok araştırma sonucunu ve pratik önerileri, öğrenmelerinizi zenginleştirmek üzere sunuyor.

Kitap, her biri bilimi okuyucu için ulaşılması kolay ve pratik hale getirme amacına hizmet eden iki bölümden oluşmaktadır. Birinci kısım, cinsiyet farklarının -ya da olmayan farkların- nörobiliminden, romantik ilişkilerde güvenin bilimsel temelleri konularına kadar geniş yelpazedeki bulguların etkileyici bir özetini sunmaktadır. Sarılma sonucundaki hormonal tepkilerimizin partnerimizi algılamamızda nasıl etkileri olduğunu keşfedecek, mizacımızın ve bağlanma geçmişimizin iletişim şablonlarımızı nasıl şekillendirdiğini öğreneceksiniz. Tek bir çiftin örnek olarak ele alındığı bu kısımda bilimsel bulguların, bireylerin nasıl etkileşimde bulunduğunu ve kişisel tarih, kültür, sosyal bağlam ve beynin çiftin iç dün-

yalarını nasıl şekillendirdiğini ve birbirleriyle ilişki kurma şekillerini nasıl aydınlattığını derinlemesine inceleyeceksiniz.

Kitabın ikinci kısmında, rehberimiz Dr. Fishbane bilimsel çalışmaların kendi klinik uygulamalarını birçok farklı açıdan ne şekillerde etkilediğini ortaya koyuyor. Bilimin pratik uygulamalarının Dr. Fishbane'in danışanlarıyla/hastalarıyla çalışırken nasıl yeni yaklaşımlar ortaya çıkarabileceğini ve bunları sizin kendi klinik çalışmalarınızda nasıl kullanabileceğinizi okuyacaksınız. Bu arka plan çerçevesinde, kitabın ilk kısmındaki çiftimiz Erik ve Lisa ile yapılan çalışma üzerine anlayışınızı derinleştirirken yeni çiftler tanıyacaksınız. Nörobilim üzerine temel bazı bilgileri anlayarak "nöroeğitimden" çiftlerin iyi geçinebilmeleri yönünde nasıl yararlanılabileceğini göreceksiniz. Örneğin, çiftlerin kişilerarası biyolojinin tabiriyle "entegre olmamış alt yol" (*nonintegrated low road*)[1] durumlarında sıkışıp kaldıklarında, partnerlerinin davranışlarını nasıl algılayacaklarını ve onların niyetlerini nasıl yorumlayacaklarını belirleyen nice örtük anının etkisiyle davrandıklarını göreceğiz. Bütünleştirici prefrontal alanın beynin daha alt seviyedeki yapılarını ve tüm vücudu bir bütün olarak eşgüdümlemek ve dengelemek amacıyla geçici olarak devre dışı kalabileceğinin öğrenilmesi; hepimizi etkileyebilecek, bu kafa karıştırıcı ve korkutucu zihin durumları ile ilgili derinlikli bakış açısının kazanılmasına katkı sağlayabilir. Genel olarak bu pratik yaklaşımlar, yaşamın nörobilimi üzerine daha derinlikli bir anlayış yoluyla insanların, zihinlerini güçlendirmesini ve hayatlarında hem kendilerine hem de diğer insanlara yönelik şefkat geliştirmelerini sağlar.

---

[1] Beynin daha ilkel mekanizmalarının prefrontal korteksin dengeleyici, düşünceli ve planlı mekanizmaları olmaksızın tepki vermesi durumları için kullanılır (ç.n.).

Kişilerarası Nörobiyoloji Üzerine Norton Serisi'nin bir parçası olarak Mona Fishbane'in kitabı, bilimi klinik uygulamalarla birlikte dokuma amacımıza uygun düşmektedir. Serideki diğer kitaplara aşina iseniz, Lou Cozolino'nun *İlişkilerin Nörobilimi (The Neuroscience of Relationships)* ve Marion Solomon ve Stan Tatkin'in *Romantik İlişkilerde Savaş ve Barış (Love and War in Intimate Relationships)* kitaplarının da benzer konular üzerine olduğunu hatırlarsınız. Serinin kurucu editörü olarak, bu üç kitabın nasıl birbirlerini tamamlayıcı nitelikte olduğuna açıklık kazandırmama izin verin. *İlişkilerin Nörobilimi*'nde bağlanma ve beyin ile ilgili temel bilgilerle ve bunların insanların terapide nasıl değiştiğine ilişkin önerilerle karşılaşacaksınız. *Romantik İlişkilerde Savaş ve Barış*'ta duygu düzenlemesinin ve nöral entegrasyon *(neural integration)* kavramının terapistin yaptıklarını ne şekilde etkilediği ile ilgili çok özel vaka örnekleri bulacaksınız. İlişkilerin Nörobiyolojisi adlı bu çalışmanın ise çok farklı bir konu alanı ile ilgili çift terapistlerine yönelik bir el kitabı niteliğinde olduğunu göreceksiniz. Bu kitapta yeni gelişen beyin tarama teknolojilerindeki ilerlemelerin gün ışığına çıkardığı, çift ilişkilerinin nasıl işlediğiyle alakalı bildiklerimize dair önemli bilgilerin yanı sıra çeşitli alanlardaki yeni bulguların bir incelemesini de bulacaksınız. Söz konusu yeni bulguları, geniş bir yelpazede farklılık gösteren ilişki durumlarında, klinik uygulamalarınızı güçlendirme yönünde nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz.

Psikoterapi anlayışımız, bilim ile terapötik ilişki sanatı ve değişimin mekanizmalarının sentezlenmesi sayesinde dönüşüme uğradı. Kişilerarası nörobilim, antropolojiden nörobilime kadar muhtelif bilim alanlarını insan zihnine, sağlıklı gelişime, iyi oluşun geliştirilmesine bütünlükçü bir bakış sunmasına yardımcı olmak adına bir araya getirmektedir. Profesyonel dizimize bu yeni katkıyı sunmaktan ötürü gururluyum; sizleri bir fincan çayla

birlikte arkanıza yaslanmaya ve deneyimlemek üzere olduğunuz, zekice hazırlanmış ve aydınlatıcı senteze yavaşça kendinizi bırakmaya davet ediyorum.

Dr. Daniel J. Siegel
Kurucu Editör
Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serisi

Çevirenlerin Önsözü

İnsanın insanı incitmesinin tarihi ne kadar gerilere gider bilinmez. Ama tarihin çoğu zamanında olduğunu varsaymak pek de yanlış olmaz. Hatta bunun ne zamana dek süreceğini kime sorarsak soralım, herhalde istemeden de olsa "insan var oldukça" diye yanıtlayacaktır. Kimin kimde acıya ve zahmete sebebiyet verdiğine bakmaksızın insan gönlünün razı olamadığı bir haldir. Hele bireyler aşk ve sevgi gibi gönülden bağlarla bir araya gelmişlerse, beraber yürüdükleri yolculukta kendilerini birbirlerine acı ve hayal kırıklığı yarattıkları bir noktada bulmaları hazindir. Çift ilişkileri ile ilgili en can sıkıcı araştırma bulgularından biri, çiftlerin işlevsel olmayan döngüleri biçim aldığında bu karşılıklı eylemlerden çift olarak zarar görmelerine rağmen taraflardan her birinin de ilişkiye zarar verici davranışının zaman içerisinde dozunu arttırarak devam ettirdiğine ilişkin bulgudur.

Biz çeviri ekibi olarak bu sonu gelmez kısır döngünün her bir bireye verdiği acıyı yakından gözlemleyen ve bunun azalmasını gönülden önemseyen kişiler olarak Dr. Mona Fishbane'in kitabıyla karşılaştığımızda, kitabın herkese hitap eden dilinden oldukça etkilendik. Türkiye'de çift ve aile danışmanlığı alanında çalışmalarını ve uygulamalarını yürüten ya da alana ilgi duyan profesyonellerin yanı sıra, her kesimden çiftin ilişkilerini bilim-

sel bir zeminde değerlendirmelerine yarayabilecek bir kaynak olduğuna inandığımızdan kitabın Türkçeye çevrilmesine karar verdik. Nitekim bizler, dünyadaki güncel psikoloji bilgisinin toplumumuzun insanlarının anlayacağı dile çevirerek ülke insanının iyi oluşuna kendimizce katkımızın olmasını da son derece önemseyen akademisyenleriz. Bu nedenlerle, elinizdeki kitabın her yaştan çiftin veya hâlihazırda çift ilişkisi içinde olmayanların okudukları takdirde, ilişkisel davranışlarına ilişkin derin iç görü geliştireceklerine inanıyoruz. Kitap bireylerin sadece kendi ilişkisel örüntülerini fark etmelerine yarayacak bir kaynak olmamakla birlikte, gerçek örnek(ler)le çift ilişkilerini onarma ve iyileştirme yönünde zengin öneriler de sunmaktadır.

Dr. Fishbane'in kitabını Türkçeye çevirmek her birimiz için büyük bir zevk oldu. Çeviri sürecinde kendisiyle etkileşim halinde olmaktan da onur duyduk. O'nun, ilişki içerisindeki her bireyin birer özne konumunda olarak diyalog geliştirmelerine temellenen *İlişkisel Güçlendirme Yaklaşımı* çalışma ve uygulamalarımıza ışık saçan bir araç oldu. Yaklaşım bizlere, kültürel bağlamlardan ve kişilerin tarihsel öykülerinden kaynağını alarak çift ilişkilerinde sürekli yön değiştiren ve bitmek bilmez bir mücadelenin zeminini oluşturan *güç* kavramının, hem bireysel hem de çift olarak nasıl *güçlendirici* bir beceriye dönüştürülebileceğini beynin dolambaçlı yollarını aydınlatarak gösterdi. Bu yollarda yürümeye sizleri de davet ediyor, kitabın hem *kendi öykünüzün yazarı* hem de çift olarak *ilişkinizin ortak yazarları* olduğunuz bir yolculuğa kapı aralamasını diliyoruz.

Çeviri Ekibi adına
Dr. İbrahim Keklik
Dr. Fatma Arıcı-Şahin

Giriş

Birkaç yıl önce koşu bandı üzerinde yürüyüş yaparken, 86 yaşındaki büyükannem Nana'nın sesini duymak için aramıştım –bu ikimizin de kıymet verdiği bir sabah rutiniydi. Benim de seveceğimi düşündüğü bir kitap okuduğunu söyledi bana: Erik Kandel'in (2006) *Belleğin Peşinde (In Search of Memory)* adlı kitabı. Hayrete düşmüştüm. Aynı kitabı yarılamış durumdaydım ve kitap, bir kısmı otobiyografik olmakla birlikte Kandel'in kendisine Nobel'i kazandıran nörobilim araştırmalarının önemli bir sunumuydu– 86 yaşında bir kadın için çok da alışıldık bir okuma değildi! Yaşamının ikinci yarısındayken Nana'nın kendisini, derslerine hazırlanmak için sabah dörtte kalkan, Talmud, Levinas, stoacı felsefe ve nörobilim okuyan, entelektüel anlamda meraklı ve istekli bir öğrenciye nasıl dönüştürdüğü üzerine kafa yordum.

Kandel'in anlayışı Nana'nın dönüşümüne ışık tutmaktadır. Araştırmaları, öğrenmenin beyni nasıl değiştirdiğini göstermiştir. Çalışmaları için kullandığı beyin, deniz salyangozuna (basitliği Kandel'in amaçları için bir avantajdı) ait olsa da bulgularının çıkarımları insan beynine uygulanabilir niteliktedir. Kandel ve meslektaşları, psikoterapinin de beyni değiştirme yollarıyla ilgili sonuçlara ulaşmışlardır. Bu değişimlerin mekanizması –ve Nana'nın dönüşümü– beynin öğrenme sonucunda değiş-

şim kapasitesi anlamına gelen nöroplastisitedir. Bu, bizim çift terapisi de dâhil olmak üzere tüm psikoterapi süreçlerinde hedeflediğimiz değişimin dayanak noktasıdır.

NÖROPLASTİSİTE

Nöroplastisite (nöral esneklik), terapistlerin varlığının nedeni ve davranışsal değişikliğin temeli olarak kabul edilmektedir. Oysaki daha on yıl öncesine kadar yetişkin beyninin değişmesinin imkânsızlığına inanılıyordu. Nöroplastisite yalnızca çocuklar için mümkündü. Genç yetişkinlikten sonra nöronlar (beyin hücreleri) arasında yeni bağlantıların kurulabileceği ihtimalinin olmadığı varsayımı hâkimdi. Yirmili yaşlardan itibaren nöronların ve beyin kapasitesinin kaybedilmeye başlandığına inanılıyordu. Fakat son on yıl içerisindeki keşifler, çok daha iyimser –ve devrimsel– nitelikte bir yetişkin beyni işleyişi görüşü sunmuştur. Nöroplastisite (nöronlar arasında yeni bağlantılar) ve nörojenez (kök hücreden yeni nöron oluşumu) ileri yaşlara kadar devam edebilmektedir. Çoğu yetişkin yaş aldıkça değişime dirençli bir hale gelse de (Cozolino, 2002), nörobilim, hayatlarında değişim ve yenilenme arayanlar için bize umut vermektedir.

Yeni bir dil öğrenmeye veya beceri edinmeye çalışan –ya da otomatik davranışlarını önemli ölçüde değiştirmeyi deneyen– tüm yetişkinlerin bildiği gibi, değişim belli bir yaştan sonra çok da kolay değildir. Bir düzen kurmuşuzdur. Yetişkinlerde nöroplastisite ve değişim çokça çaba gerektirmektedir. Çocukların beyni sürekli öğrenmesine ve yeni nöral bağlantılar kurmasına rağmen, orta yaşlarda ve sonrasında yeni nöral bağlantılar ve örüntüler kurmak çok tekrarlı uygulamalar gerektirmektedir. Terapistler sık sık "direnç" konusunda sorun yaşarlar. Onlara yardım etme çabalarımıza rağmen, danışanlar problemli davranışlarını devam ettirme eğiliminde olurlar. Gerçekten de tüm terapi yaklaşımları bu

soruna karşı mücadele verirler; kimi zaman gerçekleşmeyen değişim için danışanı suçlar, kimi zaman da "direnç" konusunu es geçerek insanları değişime ikna etmeye çalışırlar. Değişimin nörobilimi konusundaki çalışmalarım bu konuda farklı bir bakış açısı kazanmamı sağladı. Danışanların kendilerini ve ilişkilerini dönüştürmeleri sürecinde yaşadıkları zorlukları anlayışla karşılıyorum, çünkü beynimiz bizleri bilindik ve kestirilebilir şekillerde davranmaya yönlendirmektedir. İnsan beyni örüntü peşindedir ve bir sonraki anı, geçmiş deneyimlerden çıkarım yoluyla kestirmeye çalışır. Doğuştan alışkanlıklar oluşturmaya programlıyız.

Aynı zamanda değişmeye de meylederiz. Bu, iyi haber ve bana bir terapist olarak çalışmalarımda umut ve iyimserlik sağlamaktadır. Beynimiz aşinalık arıyor olsa da, yeniliğe açıktır. Gerçekten de insan beyni sürekli olarak uyum sağlar ve yaşam boyu öğrenmeye devam eder. Çocukluğumuzda olduğundan daha fazla çaba gerektirse de, kendimizi dönüştürme becerimiz canlı ve sağlıklı kalır –beyindeki değişim için gerekli koşulları sağlarsak. Aynı davranışların tekrar edilmesi nöroplastisitenin gerçekleşmesini sağlamaz. Biz yetişkinler için alışkanlıklarımıza saplanıp kalmak oldukça kolaydır. Göreceğimiz üzere, davranışsal alışkanlıklar nöral alışkanlıkların yansımasıdır; nöral devrelerinin birlikte ateşleyecek şekilde bağlanmalarıdır. Çift terapisinde değişimi mümkün kılmak, tecrübelerime göre, beynin çalışma mekanizmalarını anladığımızda ve yeni nöral bağlantılar kurmayı desteklediğimizde daha başarılı olmaktadır. Değişim konusundaki iyimserliğim –bilimsel temellere dayanarak– danışanlara kendi yaşantılarını ve ilişkilerini terapi sürecinde dönüştürürken yaşadıkları zorluklar karşısında umutlu olmalarına yardımcı olmaktadır.

Eskiden gelen genetik mi çevre mi tartışması nörobilim sayesinde bir sonuca ulaşmış görünmektedir. Cevap: her ikisi de etkilidir. Mizacımızı, becerilerimizi ve duygulanım tarzımızı etkileyen genetik yatkınlıklarımız

vardır. Fakat bu yatkınlıklar yetiştirilme tarzımızdan, hayatta nelerle karşılaştığımızdan ve yapıp ettiklerimizden etkilenirler. Deneyim beynimizi şekillendirir, nöronlar arasındaki sinaptik bağlantıların oluşmasını ve güçlenmesini sağlar. Ayrıca çevresel koşulların kalıtsal yatkınlıklar üzerine etkisi, genler seviyesinde gerçekleşmektedir. Epigenetik alanı, deneyimlerin ve çevresel faktörlerin genlerin ifade biçimlerini nasıl etkilediği üzerinde çalışır. Genlerimizin aktif hale gelip gelmeyeceği epigenetik etkilere bağlıdır. Genetiğin rolü derinlemesine incelense dahi, nörobilimin insanlara bakış açısı gerekirci (deterministik) değildir. Yaşantısal tecrübelerin beyin üzerindeki etkisi çocuklukta sona ermez. Nasıl yaşadığımız ve sevdiğimiz, beynimizin yanı sıra ilişkilerimizi de hayat boyu şekillendirmeye devam eder. Yetişkinler olarak geleceğimizle ilgili söz hakkına sahibiz; büyüme ve nöroplastisiteyi mümkün kılacak seçimler yapabiliriz. Aynı zamanda, birlikte nasıl daha tatmin edici, ongun ilişkiler yaratabiliriz konusunda da seçimlere sahibiz.

NEDEN NÖROBİLİM VE ÇİFT TERAPİSİ ÜZERİNE BİR KİTAP?

Bu kitabı yazdığımı insanlara söylediğimde, kimi zaman nörobilim ve çift terapisi arasındaki bağlantıya yönelik sorularla karşılaştım. Bu iki alanı neden bir araya getirdim? Böyle durumlarda beynin davranış, duygu ve düşüncelerimizin merkezi olduğunu –ve nörobilim alanındaki ilgi çekici gelişmelerin insan yaşantısı ve ilişkilerine dair yeni açıklamalar getirdiğini– açıklıyorum. Nörobiyoloji üzerine araştırmalarım klinik uygulamalarımı ve çift ilişkileriyle, değişimin terapötik süreciyle ilgili kuramsal bilgilerimi dönüştürdü. Benim bakış açıma göre, beynin nasıl çalıştığını anlamak bir terapist için hayatidir. Nörobilim, çiftler ve çift terapisi konusundaki araş-

tırmalara ek olarak, klinik müdahalelerimize yön verip bu müdahalelerin gelişmesini sağlayabilir.

Bu kitapta inceleyeceğimiz üzere, nörobiyoloji mutsuz çiftlerdeki yürek parçalayıcı birçok dinamikle ilgili anlayışımızı derinleştirmekte ve birlikte güçlenen çiftlerin, ilişkilerindeki sağlıklı dinamikleri açıklamaktadır. Çiftlerin birbirlerine karşı nasıl tepkisel davrandıklarına ve duygu düzenlemelerinin nasıl aksadığına ve de bunlar gerçekleşirken beyinlerinde neler olup bittiğine bakacağız. Duygusal süreçler ve duygu düzenleme anahtar kavramlardır; araştırmalar duygu düzenlemenin romantik ilişkilerdeki önemine işaret etmektedir. Empatinin nörobiyolojisi üzerine odaklanacağız; ancak görünen o ki, bu çok boyutlu bir süreçtir ve bu sürecin çeşitli unsurlarını öğrenmek, çift terapisinde empatinin sağlanabilmesi için hayati bir önem taşımaktadır. İyi haber ise, empati ve öz-düzenleme becerilerinin öğrenilebilir olmasıdır ve kitapta, terapide bu becerilerin geliştirilmesine yönelik teknikler önerilecektir. Duygular ve empatiye –ve çiftlerin ilişki kurma biçimlerinin birçok farklı boyutlarına– gelindiğinde, genetik yatkınlıklara ve çocukluk yaşantılarına bağlı olarak bireysel farklılıklar bulunduğu belirtilmektedir. Fakat esnek (uyum sağlayabilen) beyin sayesinde, danışanlar bu duygusal zekâ becerilerinde ustalaşabilirler ve ilişkilerini terapi süreci içerisinde dönüştürebilirler.

Nörobilim, doğamızın son derece ilişkisel olduğuna işaret etmektedir; biz insanlar diğerleriyle ilişki kurmaya donanımlı bir şekilde dünyaya geliriz. Karşılıklı bağlılıklarımız hayat boyu devam eder ve ilişkilerimiz zihinsel ve fiziksel sağlığımızı olumlu veya olumsuz şekillerde etkiler. Çiftlerin ilişkilerini özenle geliştirebilmelerinin –dolayısıyla kendi iyi oluşlarının da– yolları üzerinde duracağız. Aşk ilişkileri uzun vadede zaman ve çaba ister; emek gerektirmektedir. Başlangıçtaki hoşa giden *âşık olma* aşamasından sonra çiftler, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini istiyorlarsa, onu büyütmek

ve geliştirmek için aktif olarak çaba harcamak durumundadırlar. Bu kapsamda çiftlerin ilişkisini ve bireysel memnuniyetlerini derinden etkilediği için bakım, cömertlik ve minnettarlık süreçleri irdelenecektir. Romantik ilişkiler sürekli olarak sabit bir bağlılık durumunda bulunmazlar; bağlılık, duygusal kopukluk ve yeniden bağlanma arasında salınırlar. Çiftler birbirini incitir ve duygusal kopukluktan sonra onarım gelir. Aşk sık sık özür dilemeler gerektirir. Kitap boyunca, ilişkisel özenin gösterilmesinin mümkün kılınmasına ve onarım için nörobiyoloji ve çift araştırmalarının bilgisine dayanan teknikler sunulacaktır.

Sosyal beynimiz romantik ilişkilerimizin dışında da güvenli ve destekleyici bir çevre arar. İçinde yer aldıkları bağlam çiftin kendi hayatlarını kontrol etme ve baş etme becerilerini etkilemektedir. Aşırı stres ya da sosyal yalıtım en olumlu bağlanma deneyimleri yaşamış ve duygusal zekâsı yüksek olan çiftleri dahi olumsuz etkileyebilir. Savaş, yoksulluk ve ayrımcılık gibi travmatik yaşantılar sağlıklı çiftlerin dahi baş etme mekanizmalarının zorlanmasına neden olabilir. Geniş aileden ve arkadaşlardan alınan destek ve birlik olma hissi, çiftler ve çekirdek aileler için hayatidir; ancak çoğumuz tecrit altında, destek ve teselli ağından uzakta yaşıyormuşuz gibi hissederiz. Sistemik aile terapisi son zamanlarda, danışanların içinde yaşadığı makro düzeyin, bağlamsal stres faktörlerinin ve destek kaynaklarının çiftleri ve aileleri etkilemedeki önemine işaret etmeye başlamıştır. Bu kitap, çiftlerin ve onların süreçleri hakkında çok boyutlu anlayışımıza nörobiyolojinin mikro dünyasını eklemler. Kitapta çift terapisinde kullanılabilecek, farklı boyutların bütünleştirildiği bir bakış açısı sunulmaktadır.

Nörobilim alanı son on yıl içinde büyük bir gelişim göstermiştir. Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi yeni görüntüleme teknolojileri, beyindeki kan akışını ölçerek âşık olduğumuzda, öfkelendiğimizde, korktuğumuzda ya da şefkat hissettiğimizde bey-

nin hangi bölgelerinin aktif olduğunun bilim insanları tarafından görülmesini sağlar. Difüzyon tensör görüntüleme (DTI) beynin farklı bölgelerindeki nöral bağlantıları görmemize imkân tanır. Bu teknolojiler ve diğerleri beynin fonksiyonlarını daha önce mümkün olmadığı şekillerde anlamamızı sağlamaktadır. Nörobiyoloji anlayışı –beyni çalışırken izlemek de dâhil– insan yaşantısı ve duyguları ile ilgili görüşlerimizi derinleştirmektedir. Yakın zamanda, nörobilimi psikoterapi ve insan ilişkileri ile bütünleştiren önemli kitaplar yayınlanmıştır. Daniel Siegel, Allan Schore ve Louis Cozolino gibi terapistler bu bütünleşmenin önemli mimarlarındandırlar. Daniel Goleman'ın çalışması beyin ve duygusal/sosyal zekânın etkileşimi konusundaki anlayışımızı zenginleştirmiştir.

Aynı zamanda çift terapisi alanı da olgunlaşmıştır. Son zamanlardaki tutkum nörobilim olsa da, çift terapisi ile aramda on yıllardır süren uzun soluklu bir ilişki var. Çoğu terapist ve öğrenci için çift terapisi fikri korkutucudur. İki öfkeli, birbirini suçlayan insanın çapraz ateşi altında kalmak yorucu olabilir. Hatta, terapist kimi zaman kendisini sürekli münakaşa eden ebeveynlerinin yanındaymış gibi hissedebilir. Bu kitap terapistleri –ve onların danışanları olan çiftleri– değişim süreci hususunda güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Terapinin bir bilim olduğu kadar bir sanat olduğu da söylenegelmiştir. Fakat bilim –ister çiftlerle ve çift terapisiyle ilgili araştırmalar olsun, ister beyin ve ilişkilerle ilgili çalışmalar olsun– iyileşme sanatını zenginleştirip değişimi mümkün kılabilir. Çift terapisi uygulamaları, çift ilişkilerindeki temel problemleri tespit etmiş ve çiftlerin ilişkilerinden doyum düzeylerini yükseltmek için başarılı terapi yaklaşımları geliştirmiş olan John Gottman, Leslie Greenberg, Sue Johnson ve diğerlerinin araştırmalarıyla zenginleşmiştir. Çift terapisi aile terapisinin üvey evladı olarak doğmuş olsa da, son yıllarda kendi kimliğini ve alanyazınını oluşturmuştur. Göreceğimiz üzere, nörobilim çift terapisine dayanak oluşturmakta ve çift terapi-

sini derinleştirmektedir. Bu alanlar arasında değişim süreci açısından olduğu kadar kişisel ve kişilerarası yaşantılar bakımından da eşgüdüm söz konudur.

BÜYÜK RESİM: BİR DEĞER SORUNU

Biz insanlar sosyal canlılarız; hayat boyu diğerlerine ihtiyaç duyarız. İlişkilerimiz sağlığımızı bile etkiler. Aynı şekilde, çift ilişkisindeki konumumuz diğer ilişkilerimiz üzerinde devasa etkilere sahiptir. Psikologlar, çiftlerle çalışan araştırmacılar ve nörobilimciler tatmin edici ve mutlu yakın ilişkileri oluşturan bireysel ve ilişkisel nitelikleri belirlemişlerdir. Peki sonuç? Bir ilişkide başarılı sonuçlar elde edebilmek için *mensch* olmalısınız. Mensch, iyi ve nazik bir insan olmak anlamına gelen eski İbranice bir terimdir. Bu kitabın önemli bir kısmı uzun süreli bir romantik ilişkide mensch olmanın neleri içerdiğinin ayrıntılarına değinmektedir. Kişinin kendi duygularını, tepkiselliğini yönetmesini ve partnerine karşı düşünceli ve saygılı bir şekilde hareket etmesini içermektedir. Partnerinize yönelik aşk ve hayranlık beslemek, iyi ilişkilerin temel prensiplerini oluşturur; ancak ilişkisel alışkanlıklar da önemlidir.

İlgi çekici makalesinde Blaine Fowers (2001), başarılı çiftler tarafından kullanılan çoğu iletişim ve ilişki becerilerinin eskiden kalma erdemleri yansıttığını belirtmiştir. Bu erdemler, Yunan filozof Aristoteles tarafından ortaya konmuş olan kendine hâkim olma, cömertlik, dürüstlük, cesaret, doğru muhakeme, güvenilirlik, sebat, kararlılık ve adalet duygusu gibi karakter özelliklerini kapsamaktadır. Terapistler genelde erdemler ve etik üzerinde konuşmazlar; daha pragmatik bakma eğilimindeyizdir. Ancak Fowers'ın ortaya koydukları merakımı uyandırmaktadır; bu kitapta bahsedeceğimiz birçok ilişkisel beceri çeşitli araştırmalarca desteklenmekte, değerler ve erdemlerin ilişkilerdeki önemine işaret etmektedir.

Olumlu ilişkilere katkıda bulunan bireysel niteliklerden bazıları Amerika Birleşik Devletleri'ndeki (ABD) kimi sosyal değerlerle çatışma içindedir. Baskın ABD kültürü *haklara* vurgu yapmaktadır. Kendimizi, partnerimiz tarafından kusursuz bir şekilde sevilmek de dâhil olmak üzere, her türlü olumluluğa hak sahibi olarak görürüz. Ancak alanyazını incelediğimizde, başarılı ilişkilerde *sorumluluklara* da eşit derecede önem atfedildiğini görüyoruz. Haklar ve sorumluluklar arasındaki ayrım hiç de önemsiz değildir. Yalnızca haklarımıza odaklanmak, bizi memnun etme yükünü sadece partnerimizin omuzlarına yüklemektedir. Bu durum partnerimizin eksiksiz sevebilmesi olasılığı karşısında bizi savunmasız bırakır. Haklar-ve-sorumluluklar bakış açısına sahip olmak, mesuliyeti partnerimize olduğu kadar bize de yükler. –Haklarımız bağlamında– Saygılı ve özenli şekilde muamele edilmeyi beklemenin yanı sıra –sorumluluklarımız çerçevesinde– ilişkimize yaptığımız kendi katkılarımızın da farkında olmalıyız.

KÜLTÜR ÖNEMLİDİR

Kültürel nörobilim adındaki yeni bilim dalı, kültürün beyni nasıl şekillendirdiği üzerine çalışmaktadır. İçinde yetiştirildiğimiz kök aile kültürünün yanı sıra, daha geniş bağlam da gelişim ve beyin süreçlerini etkilemektedir. Bu konudaki çoğu çalışma, algıdan öz-kimliğe kadar değişen bir alanda, Doğu (örn., Çin, Japonya) ve Batı (örn., Avrupa kökenli Amerikan) insanlarını kıyaslamaktadır. Kültürel normlarla tutarlı bir şekilde, Avrupa kökenli Amerikalılar bireysellik konusuna odaklanırken, Asya kökenliler [ç.n: sosyo-kültürel] bağlamı önemsemekte ve bağımsızlıktan çok bağlılık temelli bir dünya görüşünün altını çizmektedirler (Ames ve Fiske, 2010). Hem genetik hem de yaşantısal etmenler bu farkları büyük ihtimalle birlikte şekillendirmektedir; beyin, içinde yaşadığı kültüre uyum sağlamakta ve göçmen yeni ses-

lere, kokulara, mimari ve çevresel düzenlemelere, renklere, alışkanlıklara ve dile maruz kaldığından, göç nedeniyle yeni bir kültüre uyum sağlamak yetişkin beyin için zorlayıcı olabilmektedir; "kültür şoku beyin şokudur" (Wexler, 2006).

Terapistin, danışanın inanç sistemlerini ve davranışlarını yönlendiren kültürel özgeçmişini anlaması önemlidir. Çift ve terapistin arasında bulunan –veya çiftin kendi içinde– ön kabullerdeki farklılıklar genellikle kültürel normlara ve değerlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Farklı kültürlerden gelen çiftler çatışan beklentilerden dolayı zorluklar yaşayabilirler ve hatta benzer kültürel özgeçmişe sahip olsalar dahi, özgün kök aile tecrübeleri aşk, çatışma ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi konularda farklı ön kabuller sonucunu doğurabilmektedir. Farklı kültürlerle ve inanç sistemleriyle saygılı bir şekilde çalışmak terapinin güvenli ve etkili olabilmesi için esastır.

Bu kitap özellikle ABD'deki baskın kültürden gelen inanışları ve davranışları irdeleyecektir. Partnerleri tepkiselliğe ve düşmanlığa iten çoğu alışkanlıklar kimi kökleşmiş tavırlarımızdan kaynaklanmaktadır. Geliştirdiğim ilişkisel bakış açısı, baskın kültürün bireyselliğe, rekabete ve ilişkilerde kazan ya da kaybet görüşüne değer veren anlatısından farklılık göstermektedir. Yakın ilişkileri zayıflatan benmerkezci görüş, erken ABD tarihindeki Batı Avrupa ruhlu çarpık bireyciliğin bir sonucudur. Çift ilişkilerinde benmerkezci değerler kümesinin etkilerini ve çift terapisinde daha işbirlikçi, cömert değerlerin geliştirilmesinin yollarını değerlendireceğiz. Çiftler ile ilgili araştırmalar partnerlerin birbirlerine özenli bir şekilde bakım vermelerinin ve müşterek sorumluluk almalarının, *bana-karşı-sen* yerine *biz* bilincini odağa yerleştirebilmelerinin önemini göstermektedir.

Âşık olmak nefis bir tecrübedir. Eşimle birbirimize âşık olduğumuzda, gözlerim ondan başka kimseyi görmüyordu. Dünyanın geri kalanı siyah beyaz iken, yalnızca ikimizi renkli olarak görüyordum. O'nu sevmek için fazladan çaba harcamak zorunda değildim; aşkımız aramızda dalgalanıyor ve bizi birbirimize daha da yaklaştırıyordu. Göreceğimiz üzere, nörobilimle uğraşan bilim insanları aşkın bu aşaması ile ilgili çalışmışlardır; neredeyse uyuşturucu madde etkisindeymiş ve tıpkı çiftlerin birbirinin gözünün içine baktığında ışıldamaları gibi, beynin ödül merkezi de ışıltılar içindedir. Partnerler, kusurlara gözleri kapalı bir şekilde, yalnızca güzellik ve aşkın mucizelerini görürler.

Daha sonra belli bir noktada, gerçeklik devreye girer. Bir zamanlar çekici olan şeyler, sinir bozucu gelmeye başlar. Aşkın ilk evrelerinde askıya alınan eleştirel, sosyal sezgilerimiz tekrar devreye girer ve daha dengeli –ve yargılayıcı– gözlerle görmeye başlarız. Bundan sonra ne olacağı çok önemlidir. Aşkın edilgen ve sonsuza-dek-mutlu-yaşama efsanesine bağlı kalırsak, hayal kırıklığı ve eleştirelliğe yenik düşebilir ve yanlış insanla beraber olduğumuzu farz edebiliriz. Bu kimi çiftler için gerçekten böyleyse de, genellikle yanlış olan partnerimiz değil beklentilerimizdir. Çiftler sıklıkla ilişkinin bu aşaması için hazırlıklı değildirler, kusursuz sevilmediklerinde şok olur ve incinirler. Hayal kırıklığı, olumsuzluğun tepkisel döngülerini besleyebilmektedir.

Çiftler birbirlerine karşı otomatik tepkiler vermeye alıştıklarında sorunlar yaşamaya başlarlar. Partnerlerden birinin savunma mekanizmasının diğerinin alarm sistemini tetiklemesine ve kendini koruma mekanizmalarının devreye girmesine neden olan hassasiyet döngülerini inceleyeceğiz. Bu karşılıklı pekiştirici, tepkisel süreçler çok kısa bir süre içerisinde ve çoğu zaman farkın-

dalık seviyesinin altında gerçekleşmektedir. Kitabın kilit noktalarından birisi, bu otomatik tepkilere doğuştan getirdiğimiz yatkınlıkların olduğudur. Söz konusu tepkiler, hayvani kökenlerimizin birer parçasıdırlar. Sonuçta bizler de birer memeli canlıyız. Ancak, insanlar olarak, aynı zamanda kendimizin farkında olabileceğimiz ve farklı seçimler yapabileceğimiz özgün donanımlara da sahibiz. Kültür ve değerler sistemi inşa edebilen bir türüz. Gelişmiş beynimiz, değerlerimize uygun şekilde seçimler yapabilmemize izin verir ve memeli akrabalarımızdan miras kalan beynimizi denetim altında tutabilmemizi sağlar. Bu otomatiklik ve seçim arasındaki karşılıklı oyun, tam olarak da bu kitabın ikinci yarısında sunulan klinik müdahalelerin odağını oluşturmaktadır.

Terapide, danışanlara proaktif sevme becerilerini kazanabilmeleri için yardım ediyorum. Proaktif bir şekilde sevebilmek, kişinin kendisiyle ilgili süreçlerin sorumluluğunu alıp ilişkinin sorumluluğunu paylaşabilmesi anlamına gelmektedir. Sevmek, ilişkisel kopuklukların kaçınılmazlığını –Martin Buber'in (1973) tabiriyle "bağdaşmazlıkların" *(mismeetings)*- farkında olmayı ve bu kopukluklardan sonra onarıma yönelik kararlığı da içerir. Güven inşası bireysel ve ilişkisel iyi oluş için elzemdir. Güvenin ince detaylarını ve kırılabilmesinin birçok yolunu inceleyecek, yakın ilişkilerde *güvenilirliğin kaynaklarını* (Boszormenyi-Nagy ve Ulrich, 1981) yaratmayı mümkün kılan yollar sunacağız. Kitap boyunca, partnerler etkin bir şekilde ilişkilerini birlikte yeniden yapılandırırken, onlara etkileşimlerinde daha düşünceli olabilmeleri konusunda yardımcı olmanın yollarını araştıracağız.

"NÖROEĞİTİM"

Nörobilimdeki "yeni haberlerin" bu daha üstün bir amaçlılık ve güçlenme yolundaki değişim projesine fazlasıyla katkı sağlayabileceğine inanıyorum. Bu bağlamda nöro-

bilimin çift terapisine üç farklı şekilde katkı sağlayabileceğini söyleyebiliriz. *İlki,* terapistin ilişkiler, gelişim ve değişim ile ilgili kuramsal anlayışına ışık tutabilir. Beynin nasıl çalıştığını, beyin ve bedenin romantik ilişkilerde birbirini nasıl etkilediğini anlamak elzemdir. *İkinci olarak,* nörobiyoloji bilgisine dayanan özel teknikler değişim sürecini mümkün kılabilir. Duygusal canlılar olarak bizlerin nasıl âşık olduğumuzu, aşkın nasıl partnerler tarafından çarpıtıldığını ya da kendi kendini başarısızlığa ittiğini ve nasıl daha başarılı ilişkiler kurulabileceğinin bilimselliğiyle işlenmiş müdahale yöntemleri ortaya koyacağım. *Son olarak,* terapist danışanlara kendi tepkisellikleri ve ilişkisel stresleri ile ilgili nörobiyolojik bağlamda "nöroeğitim" sunabilir. Tehdit altında olduğumuzda beynimizin doğuştan savaş ya da kaç tepkisi vermeye programlı olduğunu öğrenmek, çiftin sinirli olduğu durumlarda utancın ortadan kalkmasını sağlar ve beyinlerinin hangi bölgesinin onların sakinleşmesini sağlayabileceğini, duygularını nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmek yüreklendiricidir. Nöroeğitim zor olsa da değişimin mümkün olduğu içgörüsüne dayanmaktadır. Gerçekten de nöroplastisite üzerindeki araştırmalar değişim olanakları konusunda oldukça iyimser olmamı sağlamaktadır ve bu iyimserliği, bilgiyi çiftlerle de paylaşırım. Danışanlar beyinlerini/bedenlerini daha iyi anlamaya başladıkça, kendilerini düzenleme ve birbirleriyle etkileşime geçme konularında yeni teknikler geliştirdikçe, kendilerine duydukları güven de artar.

NÖROBİLİM: EN YENİ ARAŞTIRMALAR

Nörobilim alanı hızlı bir şekilde gelişmeye devam etmekte ve kitaplığımın nörobilime ayrılmış rafları giderek kalabalıklaşmaktadır. Konu ile ilgili yeni veriler ve anlayışlar durmaksızın ortaya çıkmaktadır; sabit olmayan ve sürekli gelişen bir alandan bahsetmekteyiz. Nörobilimi zamanın belirli bir anını yansıtan bir alan olarak ele al-

mak açıkça görülüyor ki sınırlıdır ve muhakkak ki gelecekte de değişimler olacaktır. Dahası, teknoloji ve bilim ilerledikçe analizler de evrimleşmektedir. Sonuç olarak, beyindeki nöronlar arasındaki nöral ağların haritalandırılması *(connectome)* ile ilgili çalışmalara ek olarak genetik ve epigenetik (yaşantıların gen ifadelerini etkileme biçimleri) çalışmaları alanı dönüştürmektedir. Nöronlar beynin gri maddesini oluşturmaktadır; son zamanlardaki çalışmalar beyaz maddenin de rolüne odaklanmaktadır. Bu beyaz hücreler nöronlar arasındaki iletişimin sağlanmasında kayda değer bir rol oynamaktadır.

Bu kitapta atıf yaptığım kimi çalışmalar gelecekte muhtemel olarak önemini kaybetmiş veya daha da detaylandırılmış olacaktır. Nörobilimin devasa doğası ve devamlı olarak evrilmesi bu konuda mütevazı olmamı sağlamaya yeterli görünüyor: Sürekli olarak bilinmezlerin bilinir hale geldiği bir alandaki araştırmaları nasıl özetleyebilirim ki? Sunduğum araştırmaların sürekli ilerleme halinde olduğu ikazını göz önünde bulundurarak paylaşmayı seçtiğim beyin çalışmaları, her ne kadar mükemmellikten uzak ve gelecekte evrilmeye devam edecek olsa da, ortaya konulan bilgi birikimi ikna edici olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmada yer alan kimi ilkelerin –değişimle ilgili görüşler, duygusal ve akılcı süreçler arasındaki ilişki, beyin ve beden arasındaki karşılıklı etkileşim– zamana karşı direneceğini ve klinik uzmanlar olarak bizlerin uygulamalarını dönüştürebileceğine inanıyorum.

Nörobilimcilerin kullandığı veri kaynakları hayvan araştırmalarını da içermektedir. Beynin belli alanlarının hasar gördüğü kişilerde biliş ve duygu işlevlerinin değerlendirilmesiyle ve daha yakın zamanda da beynin gerçek zamanlı işleyişiyle ilgili çalışmalar mevcuttur. Her veri kaynağının beyinle ilgili neyi, nasıl bildiğimizi etkileyen kendi güçlü yanları ve sınırlıkları olduğundan, bu konuyu biraz daha derinlemesine inceleyelim. Kaynaklardan biri hayvan çalışmalarıdır, özellikle kemirgenler-

le yapılan deneylerdir. Kemirgenlerin beyinleri, insanlarınkinden farklı olduğu halde, bu çalışmaları değerli kılacak yeteri kadar ortak özelliği (bilhassa kabuk altı *-subcortical-* seviyede) yansıtmaktadır. Daha yakın akrabalarımız olan şempanze ve maymunlarla yapılan çalışmalar insan türü ile ilgili tamamlayıcı bilgiler sunmaktadır. Özellikle düşünme ve karmaşık davranışlar gibi daha yüksek bilişsel işlevler anlamında insan beyni diğer hayvanlarınkinden önemli ölçüde farklılaştığından, hayvan deneylerinin insanlara uygulanabilirliği tartışmalıdır. Bununla beraber, diğer hayvanlarla çoğu otomatik duygusal süreçleri paylaşırız. Bir diğer veri kaynağı ise hastalık, kaza veya cerrahi bir operasyon neticesinde beyin hasarı alan insanlardır. Bu hastaların trajik kaybı bilim insanlarına, beynin belirli alanlarındaki hasarlar ile bilişsel ve duygusal işlev bozuklukları arasındaki bağlantıyı kurmaları olanağını sağlamaktadır.

Nörobilim veri kaynaklarının sonuncusu, insan beyninin gerçek zamanlı işleyişi ile ilgili çalışmalardır. Elektroensefalogram (EEG) beynin farklı bölümlerindeki elektrik çıktısını ölçer. Transkranial manyetik uyarım (TMU) geçici olarak beynin belli bölümlerinin işlevini engeller; beynin üzerinden manyetik bir çubuk geçirilerek hedeflenen alanın kısa süreli olarak işlevini kaybetmesi sağlanır. Daha sonra araştırmacılar beynin farklı bölgeleriyle bağlantılı işlevleri tespit edebilirler. fMRI ve diğer tarayıcılar değişik uyarıcı durumları altında beynin hangi bölgelerinin faal olduğunu tespit edebilirler. Beynin bölümleri etkin olduğunda, kan aracılığıyla taşınan oksijene ihtiyaç duyarlar; fMRI kişi tarayıcı içinde yatarken, belirli beyin bölgelerine kan akışını ölçer. Bu nöro-görüntüler belirli bilişsel ve duygusal görevler sırasında, beynin hangi bölgelerinin faal olduğunu gösteren etkileyici veriler sunarlar.

Verilerin yorumlanmasında bu verilerin basite indirgenmesinin de dâhil olduğu, nöro-görüntülemenin araştırmalarda kullanılış biçimleriyle ilgili yakın zaman-

lı eleştiriler getirilmiştir. Çoğu fMRI araştırması korelasyoneldir; bu yüzden beyin faaliyetlerinin belli bir duyguya veya deneyime neden olduğu varsayımı da sorunludur. Aynı beyin bölgesinin genellikle birden çok işlevle ilişiği olabilmektedir. Bu çalışmaların nasıl yürütüldüğü, bilginin ne şekillerde yayıldığı ve hatta kimi durumlarda verilerin nasıl çarpıtıldığı konularında dikkatli ve itidalli olmak gerekmektedir (Aue, Lavelle ve Cacioppo, 2009; Van Horn ve Poldrack, 2009). Birçok yazar, meta analiz (farklı araştırma sonuçları üzerine yapılan çalışmalar) araştırmalarına ek olarak insan beyninin işlevini değerlendirirken çoklu kaynaktan elde edilen verilerden yararlanmayı nörobilimdeki çarpıtmayı ve taraflılığı önlemek için tavsiye etmektedir (Cacioppo ve Decety, 2011). Nörobilimin popüler yayınlarda yanlış kullanılması bir diğer sorundur; küçük bir örnekleme sahip tek bir çalışma, değişik çalışmalarla tekrarlanmadan, vaktinden önce manşette yer alabilmektedir. Son olarak, fMRI teknolojisi fiziksel sınırlılıklara sahiptir; kişi belli bir uyarıcıya veya zihinsel göreve maruz kalırken tarayıcının içinde hareketsiz bir şekilde uzanmak durumundadır. (Bilim insanları yeni yeni iki kişiyi aynı anda tarayıcı içinde inceleyebilmeye başladılar. Bu öncü girişimler, umut vadetse de, rahatsız edici fiziksel kısıtlılıklar nedeniyle henüz başlangıç niteliğinde ve sınırlıdırlar.) fMRI düzeneği, partnerler arasındaki fiziksel hareketler, yüz ifadeleri ve karşılıklı düzenleme (veya düzenleyememe) davranışları ile dolu gerçek hayatın karmaşık etkileşiminden çok uzaktır. Nöro-görüntülemenin yapay düzeneği henüz birbiriyle etkileşen çiftin zapt edilemez dünyalarını tam olarak yakalayabilmekten uzaktır.

Burada inceleyeceğimiz bazı çalışmaların odak noktası yalnızca kafatasının içinde yer alan beynin ötesine geçmekte, çalışmalar beyin-beden süreçlerine de bakmaktadır. Örneğin, birçok araştırma kandaki stres belirteci olan, vücudu ve onun savaş ya da kaç tepkisini etki-

leyen, beyin yolaklarında salgılanan kortizol seviyesini incelemiştir. Başka araştırmalar oksitosin hormonunun (bağlanma ve diğer ilişkisel süreçleri destekleyen bir hormon) işlevine işaret etmektedir. Bu kitabın temellendiği çalışmalar beyni, bedeni ve ilişkileri içerecek şekilde çok yönlü ve geniş bir alanı içermektedir.

KİTABIN PLANI

Kitabın ilk yarısı (Nörobiyolojideki Keşiflerin) çift ilişkilerine uyarlanması bakımından nörobilim konusunda temel görüşlere odaklanmaktadır. Birinci Bölüm problemli çiftlerin yaşadıkları ikilemleri ortaya koymakta, konu ile ilgili kitap boyunca ele alınacak bir çift tanıtılmaktadır. Sonrasında ise temel beyin fonksiyonlarını (İkinci Bölüm), duygu süreçlerini (Üçüncü Bölüm) ve beynin sosyal doğasını (Dördüncü Bölüm) inceleyeceğiz. Beşinci Bölüm "aşk ve dertlerini" gözler önüne koymaktadır. İnsanlar âşık olduklarında neler olmaktadır? Aşk sürdürülebilir mi? Çiftler neşeden öfkeye nasıl geçerler? Mutlu veya stresli ilişkiler sağlığı nasıl etkiler? Uzun süreli mutlu ilişkilerin içeriğinde neler vardır? Toplumsal cinsiyet ve biyolojik cinsiyet farklılıklarının etrafındaki sorunlar ve bu sorunların çift ilişkisinde ne şekillerde ortaya çıktığı konuları altıncı bölümde ele alınacaktır.

Kitabın ikinci yarısında (Nörobiyoloji ve Klinik Uygulamalar) nörobiyoloji üzerine temellendirilmiş belirli çift terapisi müdahaleleri sunulmaktadır. Yedinci bölüm çiftlerin hassasiyet döngülerini *(vulnerability cycle)*, bu hassasiyetlerin karşılıklı etkileşimini, tepkisellik ve suçlama döngülerini yaratan savunma mekanizmalarını incelemektedir. Sekizinci ve Dokuzuncu Bölümler çift terapisinde ilişkisel güçlenmeye, çiftlere kişisel ve ilişkisel hedeflerine ulaşmalarına yardım etmeye odaklanmaktadır. Sekizinci bölümde öz-düzenleme, empati ve duygusal zekanın diğer becerilerine yönelik teknikler önerilmiştir. Dokuzuncu Bölüm, fiziksel çekim ve cinsel ya-

kınlığa ek olarak saygı, adalet, cömertlik ve minnettarlık vurgusuyla, çiftlerin karşılıklı olarak ilişkilerini geliştirebilmelerinin yollarıyla ilgilidir. Suçluluk, özür dileme ve affetme gibi incinme, duygusal kopukluk ve onarım süreçleri incelenmiştir. Onuncu bölümde çiftlerin kendi kök aileleriyle olan ilişkilerinin ve bitirilmemiş kuşaklararası işlerin, çift ilişkisi üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Eski kuşaklararası yaraların iyileşmesi çiftlerin serbest kalarak birbirleriyle daha sorumluluk sahibi ve sevgiye dayalı bir şekilde ilişki kurmalarını sağlayabilecektir. Sonuç bölümü ise nöroplastisite ve çift terapisinde değişimin zorlukları ile ilgili olup ilişkisel dönüşümü harekete geçiren ve devam ettiren teknikler önerilmiştir.

Kitap boyunca, bir çiftin –Erik ve Lisa–[1] değişim yolculuğunu derinlemesine takip edeceğiz. Kitabın ikinci yarısında belirli teknikleri açıklamak için farklı çiftlerden kısa klinik örnekler verilecektir. Erik ve Lisa heteroseksüel, Avrupa kökenli ve evli bir çift olsalar da burada açıklanan süreçler gey ve lezbiyen çiftler, evli olmayan partnerler ve farklı etnik/ırksal/kültürel geçmişe sahip kişiler için de uygulanabilir niteliktedir. Bu bağlamsal detaylar önem taşımaktadır, zira toplumsal cinsiyet ve kültür beynimizi şekillendirir; dolayısıyla bazı kültürel ve toplumsal cinsiyete dayalı meselelerin ayrıntılarını ele alacağız. Aynı zamanda, burada tartışılan sorunlar –hem nörobiyolojik hem de kişilerarası olanlar– tüm çiftler için geçerlidir. Kitap yaygın ilişki dinamiklerini irdelemektedir; fakat şiddet, bağımlılık, sadakatsizlik ya da yeniden evlilik yoluyla kurulan ailelerin sorunları gibi uzmanlaşmış yaklaşımlar gerektiren özel konulara odaklanmamaktadır. Bu sorunların her biri kendi başına birer konu alanıdır ve bu nedenle çalışmanın kapsamı dışındadır. Söz konusu özel vakalar özgün klinik zorluklar yaratsa da hepsi, bizim inceleyeceğimiz ilişki-

[1] Yazarın Notu: Bu vaka klinik çalışmalarımdan seçilen farklı çift dinamiklerini örnekleyici çeşitli vakaların bir araya getirilmesiyle oluşmuştur.

sel dinamiklerin ve bu dinamiklerin nörobiyolojik temellerinin anlaşılmasını gerektirmektedir.

Bu kitap kimler için yazıldı? Yazarlar kitaplarını yazarken (hayali) bir okuyucu kitlesini akıllarının bir köşesinde bulundururlar; bu sayede yazarın zihninde bir çeşit diyalog ortaya çıkar. Ben de bu kitap üzerinde çalışırken, her şeyden önce terapist meslektaşlarımı düşündüm –çift ve aile terapistlerini, aile terapisi alanına girmeyi düşünen diğer terapistleri. Ayrıca farklı seviyelerdeki öğrencilere de hitap ediyorum –lisans, lisansüstü eğitim ve lisans sonrası eğitim programları gibi. Psikoloji alanı kapsamındaki diğer meslek elemanları, kısacası çiftlerle çalışan herkes bu kitaptan faydalanabilirler. Son olarak, beynin nasıl çalıştığını ve aşk ilişkilerini nasıl etkilediğini –ve etkilendiğini– merak eden, terapist olmayan maceraperest sıradan okuyucuları da göz önünde bulundurdum. Bu bir "nasıl-yapılır" kitabı değildir; çiftler arasındaki yakın ilişki ve nörobiyoloji âlemine daha ciddi (umarım bu esnada biraz da eğlenceli) bir yolculuktur. Çokça kaynak bulunmaktadır; okuyucu kitapta yapılan atıflara ilişkin kitabın sonunda yer alan kaynakları takip edip etmeme seçeneğine sahiptir. Kitabı, çalışmam sırasında farklı disiplin alanlarından çok şey öğrenmeme olanak sağlayan birçok araştırmacıya, klinisyene ve hem araştırmayı hem de uygulamayı bütünleştiren kişiye saygı ve şükran duygularıyla yazdım. Onların çalışmalarına atıf yapmak kendimce bir saygı ifadesiydi ve bahsi geçen konularda kaynakları takip etmek isteyenler için bu çalışmaların faydalı olacağına inanıyorum.

BİR YOLCULUK

Bu kitabı yazma yolculuğum yıllar sürdü. 1971 yılında klinik psikoloji yüksek lisans eğitimime başladım. O zamanlar aile terapisi henüz emekleme aşamasındaydı.

Profesyonel anlamda aile terapisiyle birlikte büyüdüm. İlk zamanlarda konu ile ilgili alanyazın yetersiz olsa da, her zaman çiftlerle çalışmaya doğru bir eğilimim vardı. Bugünlerde çift tedavisinde kuram, araştırma ve klinik yaklaşımlar anlamında hatırı sayılır oranda bir zenginlik mevcuttur. Bu bolluğu ve birçok terapötik modelden derlediğim deneyimleri güçlendirici buluyorum. Terapötik tutuculuğun bir parçası olmak fikrini hiçbir zaman beğenmedim; bu tutuculukların hepsi fazlaca kısıtlayıcı hissettirdi. Düşüncelerim ve klinik çalışmalarım sistemik, stratejik, kuşaklararası, öyküsel *(narrative)*, bilişsel-davranışçı, psikodinamik, ilişkisel ve psikolojik dayanıklılık temelli yaklaşımlarla zenginleşti.

Kendi yaklaşımımı en iyi bütünleştirici-ilişkisel şeklinde tanımlayabilirim. Psikolojik dayanıklılık temelli duruşum, ders verdiğim Chicago Aile Sağlığı Merkezi'ndeki meslektaşlarımdan etkilendi. CCFH'den Michele Scheinkman, Froma Walsh ve John Rolland ile yürüttüğümüz çalışmalar düşüncelerimi şekillendirdi. Terapide yalnızca psikopatoloji veya eksikliklere odaklanmak yerine, çiftin güçlü yanlarına yaslanıyorum. Yönelimimin şekillenmesinde ayrıca bu ilişkisel bakış açısının nörobiyolojik araştırmalar tarafından doğrulanmasından yıllar önce, bağlı-özerklik[2] ve ilişki-içinde-ben kavramlarının altını çizen Stone Merkezi'nin İlişkisel-Kültürel Terapisi de etkili oldu. Kuşaklararası bakış açısına, Murray Bowen'in ve özellikle de kuşaklararası aile ilişkilerinde sadakat konusuna odaklanan Ivan Boszormenyi-Nagy'ın çalışmalarına büyük bir yakınlık duyuyorum. Boszor-

[2] Bağımsız/özerk ve bağımlı/ilişkisel benlik yapılarının ötesinde "bağlı-özerk" benlik, hem özerk hem de ilişkisel olabilmeyi yansıtmaktadır. Gelişimsel olarak bir insanın duygusal ve düşünsel olarak başkalarından ayrımlaşması/farklılaşması süreci, böylesi bir benlik tarzında hem bireysellik/bağımsızlık hem de ilişki kurma gereksinimlerinin dengeli bir şekilde karşılanmasına dönüktür. Başka deyişle "bağlı-özerk" bir benlik gelişimi, kişilerin ilişkilerine hem özerk bir şekilde kendileri olarak katılabilmelerine hem de ilişkiselliklerini yitirmemelerine imkân sağlar (ç.n.).

menyi-Nagy, Martin Buber'in diyalojik felsefesinden derin bir şekilde etkilenmiştir; ben de öyle. Olga Silverstein'den 1980'lerde aldığım yoğun eğitim, değişimin karmaşıklığı ve danışanların hayatlarındaki durağan istikrarla ilgili görüşlerimi derinleştirdi ve aile sistemlerinde dönüşüm ile ilgili iç görü kazandırdı. Michael White, danışanlarıma aktif bir şekilde kendi hayatlarının yazarlığını yapabilmelerine yardımcı olabilmem için gerekli becerileri kazanmamda rehberim oldu. Bu beceriler, çift terapisinde ilişkinin "yeniden ortak yazarlığına" eşlik ettiğim çiftlerle çalışmamın kalbini oluşturmaktadır.

Nörobilim dünyasındaki maceram daha yakın zamanlıdır. Alan Schore tarafından 2004'te verilen ve bir hafta süren bir seminere katıldım; bu alanda henüz yeniydim ve Schore'un nörobiyoloji, klinik çalışmalar ve çocuk gelişimini bütünleştirmesinin zenginliği beni büyüledi. Kendimi kaptırdım ve açgözlü bir şekilde konu ile ilgili okumalar yapmaya başladım. Daniel Siegel'den 2006 yılında kişilerarası nörobiyoloji üzerine yoğunlaştırılmış bir eğitim aldım. Bu eğitim sonrasında nörobilim ve çift/aile terapisini bütünleştiren makaleler yayınlamaya başladığımda, Daniel Siegel desteğini benden esirgemedi. Louis Cozolino, Bonnie Badenoch, Brent Atkinson, Marion Solomon ve Stan Tatkin'in dâhil olduğu diğer terapistler-yazarlar klinik, öğretim ve yazma yaklaşımlarımı etkilediler.

Norton'daki editörüm Deborah Malmud'dan bu kitabı yazma teklifini aldıktan sonra yakın zamanlı nörobilim araştırmalarına daha detaylı bakma ihtiyacı hissettim. Bu aynı anda birçok alan –duygu, duygu düzenleme, empati, yüksek işlevlerden sorumlu beyin bölgeleri ve korteks-altının etkileşimi, beyin/beden etkileşimi, cinsiyet farklılıkları, psikonöroimmünoloji, ilişki doyumu alanyazını ve diğerleri– ile ilgili bilgilerimi zenginleştirmemi gerektirdi. Belli aralıklarla, izini sürdüğüm konu alanlarında birbirinin peşi sıra kaynakları incelerken tav-

şan deliğinden içeri düşüp çevrimiçi taramalarda kaybolduğum oldu. Sonrasında, her bölüm için ayrı ayrı, büyük resmi görebilmek için bir adım geri çekildim. Bu en heyecan verici bölümdü, çünkü ana temaları ve beynin nasıl çalıştığını bütünleştiren çerçeve yapıyı, ilişkilerin nasıl tıkandığını ve açılıp gelişmeye devam ettiklerini tespit etmemi sağladı.

Kitabın tamamlanma yolculuğunun son evresi, klinik çalışmalarımdan geçici olarak uzaklaşıp bu kitabı tamamlamak için gerekli zamanı ayırmamı sağlayan cömert hibeyi veren Templeton Vakfı'nı da kapsamaktadır. Hibe başvurusunu hazırlarken, Templeton'un Kişilik Gelişimi Bölümünden Craig Joseph ile yaptığımız görüşmelerimiz bu proje için vizyonumu netleştirmemi sağladı. Sayın John Templeton'ın aşk, kişilik ve cömertlik konularına verdiği önem hem yıllar içinde edindiğim klinik tecrübelerim hem de bu kitap için yaptığım araştırmalar neticesinde edindiğim görüşlerimle de uyumludur. John Templeton'ın bizlerin "alışkanlıklarımızın efendisi olmamıza" gösterdiği ilgi, nörobiyolojik-klinik açıdan değişimin terapötik zorluğunun özünü oluşturmaktadır.

BİR UMUT

Bu kitapta hedefim çift terapisine dair araştırmaların karmaşıklığının –siz okuyucuları bunaltmadan– hakkını verebilmektir. Sizlere kısa bir anekdot anlatayım. Daniel Siegel, Amerikan Aile Terapisi Akademisi (AFTA) Kongresinin 2006 yılı açılış konuşmacısıydı. Siegel, beynin ve ilişkilerin karmaşıklığını deneyimli aile terapistlerinin önüne sererken, ben onu büyülenmiş bir şekilde dinledim. Dinleyicilerin gözlerindeki ışık bir an bile azalmadı konuşma boyunca. Bu heyecanın sürekli olarak diri tutulması nörobilim söz konusu olduğunda oldukça zordur; insanlar kolaylıkla konu ile ilgili materyallerin öğrenilmesinin çok zor olduğunu varsaydıklarından boğul-

ma ve bunalma hissedebilirler. Daniel Siegel, beynin *el modelini* gösterirken (Siegel ve Hartzell, 2003) ve bu modelin ilişkilere ve terapiye uygulanabilen temel nörobiyolojisini bizlere anlatırken, grubu hem metaforik hem de gerçek anlamda avucunun içinde tuttu. Tecrübeli terapistler nörobiyolojinin gücüne ve çalışmalarımıza yansımaları ile ilgili bilgilere maruz kalırken salondaki heyecan elle tutulabilir bir haldeydi.

Umuyorum ki bu kitap da insanların dikkatini diri tutmayı başarabilir ve çok karmaşık olabilecek bilgileri daha anlaşılabilir şekilde ortaya koyabilir. Hedefim; fazla basitleştirmeden, nörobiyolojinin zenginliğinin bir kısmını aktarabilmek, böylece uygulamacıların bu alanı ve terapiye tezahürlerini anlayabilmelerini sağlamaktır. Çift terapisinde teori ve uygulamanın kişilerarası nörobiyolojiyle, çiftlerin yaşadıkları stres ve ilişki doyumuyla bağlantısını kurabilmek, klinik uygulamaları destekler, güçlendirir ve etkililiğini en yüksek seviyeye çıkarabilir. Umuyorum ki bu kitap, nörobilim alanındaki yeni gelişmeleri klinik çalışmalarımızla kaynaştırırken okuyuculara, benim de deneyimlediğim ve danışanlarıma aktarmaya çalıştığım iyimserliği sunabilir ve onları güçlendirir.

BİRİNCİ KISIM

Nörobiyolojideki Keşifler

BİRİNCİ BÖLÜM

Problemli Çiftler

ERIK VE LISA

Erik, eşi Lisa ile terapiye beraber katılmak üzere randevu almak için aradığında sesindeki acıyı duyabiliyordum. Çaresizdi. İlk oturumda bana öykülerini anlattıklarında, anlaşıldı ki esasında Erik Lisa ile beraber terapiye katılma fikrine çok sonraları ikna olmuştu. Yıllarca Lisa Erik'e çift terapisine gidip ilişkilerini konuşmak için yalvarmış; ancak her seferinde Erik'in terapiyi isteyecek kadar empatik ve duygusal bağlılıkta olmadığını düşünmüştü. Erik'in bu duruma yanıtı ise "Lisa, seni olduğun gibi, sen olarak kabul ediyorum işte! Sen neden beni olduğum gibi kabul edemiyorsun? Evlilik dediğin bir reform yeri değil" idi. Zaman içinde Lisa eşini ve dolayısıyla evliliklerini iyileştirmek için uğraştıkça, Erik kendini "değiştirilesi bir nesne/araç" olarak hissetmiş ve eşi tarafından "değiştirilmek" istememiştir. Bu durum zamanla otomatik işleyen ve şiddetlenen bir hal almıştır; Lisa, Erik'in duygusal olarak erişilebilir olduğunu her hissetmediğinde tepkisel ve eleştirel davranmış, bunun karşılığında Erik ise ya sinip kendini geri çekmiştir veya savunmacı bir şekilde kendisinin ne kadar iyi bir koca olduğunu ve Lisa'ya kendisini rahat bırakması gerektiğini söylemiştir. Erik terapiye gitmenin de bu döngüye

benzer bir yaşantı olacağını ve terapist ile eşinin birleşip kendisini değiştirmeye çabalayacaklarını varsaymıştır.

Durum buyken, Erik nasıl olmuş da terapiye gelmişti? Lisa'nın umutları tükenmişti ve Lisa evliliği sonlandırmaya karar vermişti. Bu durum Erik'i şok edip uyandırmıştı. Lisa'yı derinden seviyordu ve evliliklerini kurtarmaya son derece hevesliydi. Bu yüzden ilk adımı kendi atıp telefonu da O etmiştir. Lisa ise temkinliydi ve eşinin bu anlaşılmaz şekildeki geç ortaya çıkmış olan dönüşümüne şüphe ile bakıyordu. Erik'in değişmek istediğine, hatta değişebileceğine inanmıyordu ve evliliklerinin olduğu haliyle sürmesini de istemiyordu. Bu şüphelerine rağmen terapiye gitmeyi denemesinin sebebi ise eşine karşı hala sevgi duyması ve yirmi küsür yaşındaki kızlarının ailenin dağılmasından olumsuz etkilenmesini istememesinden ötürüydü. İlk oturumumuzda ağır bir gerginlik vardı. Erik'in eşini memnun etme hevesi, korkuları ve savunmacılığı nedeniyle çok ileri gidemiyordu; Lisa'nın evlilikleri üzerinde çalışma isteği ise öfkesi ve umutsuzluğu engeline takılıyordu. İlk oturumda kendilerini bu mutsuz evliliklerine devam etmeye zorlamak gibi bir niyetimin olmadığını izah ettim. Aralarında güçlü bir bağ olduğu belliydi. Kendilerine duygusal ihtiyaçlarına daha etkin bir şekilde yanıt verebilecek yeni bir ilişkinin inşası için yardım edebilirdim.

İnsanların çoğu gibi Erik ile Lisa da "özel bir insanı" sevme ve böyle biriyle bağ kurma ihtiyacı duyan kişilerdi. İlişkilerinin ilk zamanlarında birbirlerine yeni yaşantıların heyecanını, cinsel tutkuyu, karşılıklı hayranlık ve desteği sağlayabiliyorlardı. Her ikisi de, bir aradayken ruhlarının rahat ettiği bir "eve gelmişler" gibi hissediyordu. Ancak yıllar geçtikçe, hele de ikinci çocuklarının doğumundan sonra aralarında çoğalan gerginlikleri nasıl çözeceklerini bilememişlerdi. Her ikisi de olanları altından kalkılmaz bulup yalnızlaşmıştı ve suçlama-savunmacılık döngüsü ilişkilerine hükmeder hale gelmişti. "Ev" diye algıladıkları yer artık bir "güvenli

sığınak" (Bowlby, 1977) olmaktan çok karşılıklı uzak hissediş ve düş kırıklığı yeriydi. Bu kitap boyunca, Erik ve Lisa'nın ilişkisel tarihini takip edip aralarındaki memnuniyetsizliklerin kaynağını arayacağız. Ayrıca, nörobiyolojiden yararlanan ve değişime bütüncül bakan bir yaklaşıma temellenen terapinin, onların yeniden birbirlerini bulmalarına ve daha doyum sağlayıcı bir ilişkiyi inşa etmelerine nasıl olanak sağladığını keşfe çıkacağız.

SUÇLAMA: KISIR DÖNGÜLER

Terapiye gelen çiftler çoğu kez kendini tekrar eden suçlama-savunmacılık, güç mücadeleleri ve tepkisellikler-den oluşan döngülerin içinde sıkışıp kalmışlardır. Her partner kendini ötekinin mağduru olarak algılıyor olabilir. Bu tıkanıklıklar içinde çiftler kendilerini son derece rahatsız ve çaresiz hissederler. Her bir partner beyhude bir gayretle diğerine erişmeye çalışırken kavgaları giderek şiddetlenir. Problemleri olan çiftlerde partnerler, birbirlerinin ilişkiye zarar veren tepkilerini karşılıklı-yıkıcı bir döngü içerisinde harekete geçirirler. Örneğin, Lisa ne kadar eşini eleştirse, Erik bir o kadar uzaklaşır ve kendini savunmaya alır; Erik Lisa'nın dertlerine uygun tepki vermedikçe de Lisa'nın daha da sinirlenmesine ve çileden çıkmasına sebep olur. Bu döngüyü defalarca tekrar etmek suretiyle her birinin hisleri daha da şiddetlenmiş olur. Her iki kişi de kendini yenilmiş ve ötekine nasıl ulaşabileceğini bilemez halde hisseder; bu çaresizlik içinde her biri ötekine kendi pozisyonunun doğruluğunu ispatlamak üzere güç savaşına girer. Her biri diğerini suçladıkça da ortaya bir suçlama-karşı suçlama dansı çıkar. Ayrıca bu "suçlamalar yığını" içinde taraflardan hiçbiri eldeki problemlerin sorumlusu olmak istemez. Bireylerin ötekini suçlamak karşısındaki alternatifleri kendilerini eleştirmeleri ise, bu durumda partnerlerini suçlamayı yeğlerler. Erik ile Lisa arasındaki ilişki artık bir romantik ilişkiden çok, kabahatin kaynağının

meçhul hale geldiği karmakarışık bir haldir. Her ikisi de karşısındaki tarafından anlaşılmadığını, ondan duygusal olarak koptuğunu ve düş kırıklığı hissetmektedir.

Çift ilişkileriyle ilgili bilimsel araştırmalar sorunlar yaşayan çiftlerle, daha mutlu olan çiftlerin davranış ve tutumlarını incelemiştir. John Gottman (2011) bu iki grubu "ustalar" ve "felaketler" olarak isimlendirmiştir. Bu iki grup arasındaki farkları Beşinci Bölümde ayrıntılı ele alacağız. Sözün özü şu ki, mutsuz çiftler kendilerini karşılıklı bir şekilde oluşturmuş oldukları bir olumsuzluk ve rekabet döngüsünün içinde tıkanmış bulurlar. Öyle ki, bu kişilerin tartışma ve çatışma zamanlarındaki bedensel (fizyolojik) reaksiyonları dahi çığırından çıkmıştır. Eldeki pürüzleri onaramaz hale geldiklerinden, giderek daha düşmanca hale gelen tartışmaları her birinin olumsuz tutumlarını besler ve böylelikle karşılıklı olarak güvenleri erozyona uğrar. Dahası bu çiftler, ilişkilerine zarar veren tartışma stillerinin yanında, mutlu olan emsallerine kıyasla artık olumlu şeylerden ve sevgi-saygıdan da beslenmiyor haldedirler. Aralarındaki arkadaşlık ve hayranlıktan eser kalmışsa dahi gayet zarar görmüş haldedirler. Bu gayri-barışçıl ortam Erik ve Lisa gibi çiftlerin birbirlerini suçlama ve kendini ötekinden koruma döngüsünü beslemeye devam eder.

Nörobiyoloji bu suçlama oyunlarının dinamiklerini anlamamızı sağlar. Tıpkı diğer hayvanlar gibi, biz insanlar da hayatta kalmak yönünde eğilim gösteririz. Etrafımızdaki koşullar tehdit edici hale geldiğinde, donanımımız ya savaşma, ya kaçma ya da donup kalmamızı sağlar. "Savaş ya da kaç" tepkimiz beyin sapı ve beynin limbik sisteminin derinlerindeki badem şeklindeki amigdala tarafından düzenlenir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere, amigdala her an ortamdaki tehlikeleri tarar ve tehdit sezinlediğinde bir alarm sistemini devreye sokar. Bu alarm da hem bütün beyne hem de bedene kaçmak veya savaşmak üzere mesajlar gönderir. Bu tehdit tespit etme sistemi, canlılar vahşi koşullarda yaşarken

ölümü veya hayatta kalmayı belirleyebilecek niteliktey-di. Öte yandan Erik ile Lisa'nın evinde meydana geldiğinde ise şöyle olur: Lisa Erik'in duygusal olarak erişilebilir olmadığını sezinlediğinde tehdit hisseder. Eşiyle bu hisle iletişim kurmaya çalıştığında yaklaşımında kızgınlık ve suçlayıcı bir ton vardır. Erik bu tonu fark eder ve eşinin çabasını yakınlık arayışı olarak değil, tehdit olarak algılar. Bu durumda Erik Lisa'nın eleştirisini saldırı olarak algılar. Hal bu olunca da Erik ya ortamdan kaçar ya da Lisa'ya ne yaparsa yapsın kendisini memnun edemediğini söyleyerek kavga eder. Söz konusu tepkiler de Lisa'ya tehdit olarak görünür ve O da daha bir çileden çıkar. Aralarındaki bağ tamamen bozulur ve her biri yanlış anlaşıldığını hissedip kırgın ve kızgın hale gelir. Biz bu, her bir eşin tepkiselliğinin ötekinin tepkiselliğini beslediği durumu "amigdalaların dansı" olarak isimlendiriyoruz.

Nörobiyolojinin yanı sıra, sözünü ettiğimiz bu "suçlama oyunu" toplumsal varsayımlar tarafından da pekiştirilir. Günümüzün Amerika'sında yarışmacı değerler eşlerin aralarındaki anlaşmazlıkları da "kazanma veya kaybetme" çerçevesinde algılamalarına sebep olur. Benzer şekilde, liselerde diyalog ve istişare becerileri yerine rekabet ve tartışma ile ilgili beceriler öğretilir. Partnerler ilişkilerinde tartışmaya konu olan meselelerde bir taraf kazanırsa öteki tarafın bu vesileyle kaybedeceğini varsayarlar. Erik eşinin o kadar çaresizce kendisini değiştirmeye çalışmasını bağımsızlığına ve özerkliğine saldırı olarak görüp elinden geldiğince Lisa'nın kazanmasına engel olmaya çalışır. Erik, eşiyle arasında olup-bitenleri özerklik çerçevesinde ele alıp Lisa tarafından "değiştirilmeyi" kabul etmek istememektedir. Kendisinin eşinin söylediklerine empati gösterdiği her yaklaşımı Lisa'nın hanesine "kazanç", kendisininkine "kayıp" olarak yazılır algısındadır. Dolayısıyla da kendini koruma yönünde tedbiri elden bırakmamaktadır. Eşi de olsa bir kadının kendisini "evirip-çevirmesine" müsaade etmemesi ge-

rektiği düşüncesini zaten içinde büyümüş olduğu ataerkil kültür de desteklemektedir. Toplumsal cinsiyete, bağımsızlığa ve yarışmaya ilişkin bu inançlar Lisa'nın eleştirileri karşısında Erik'in amigdalasının vereceği tepkilerin temelini oluşturur. Erik eşinin eleştirilerini ve ricalarını erkek egosuna saldırı olarak görmeyi öğrenmiştir ve dolayısıyla da gerçekten rahatsız olarak bunlara direnir. Lisa son derece haklı olduğunu düşünüp sert taleplerinin ilişki üzerindeki etkilerini görmez ve eşinin değişmesini ister. Lisa, birçok kadın arkadaşı gibi eşini empati ve benzeri duygusal meselelerde yetersiz bulduğundan dolayı, O'nu aşağılayıcı bir şekilde "üçüncü çocuğu olarak" tanımlar. Son derece makul bir şey olan eşine yakın olma isteğinden ötürü Lisa, kendisini oldukça haklı görmesine rağmen bu çekişme içinde kendini kaybedip son derece suçlayıcı davranır. Normal şartlarda duygusal meselelerde gayet yetkin olmasına rağmen bu durumlardaki tepkiselliği Erik'inkinden aşağı kalır değildir. Sonuçta her ikisinin de duygusal beyni durumu ele geçirmiş olduğundan ikisi de "önünü" doğru dürüst göremez halde olur.

Durum böyle olunca da bu çiftin anlayışı bir mağduriyet algısına sebep olur. Her biri, ötekinin ilişkilerindeki sorunların kaynağı olduğunu düşünür. Böylesi "doğrusal düşünme" de karşılıklı suçlama döngüsünün devam etmesine yol açar. Sistemik bir terapist olarak benim en önemli işlerimden biri, her bir partnerin davranışlarının istemeyerek de olsa nasıl kaçınılmaz olarak ötekinin verdiği tepkiyi çoğalttığını görmesine yardım etmektir. Yani, içinde bulundukları bu mutsuzluk döngüsünde bir mağdur bir de mağdur edenin olmadığını, her iki kişinin de hem kurban hem de eldeki durumun ortak sorumlusu olduklarını anlamalarını isterim. Elbette bunu belirtirken çift ilişkilerinde katiyen bir kurbanın bir de zulmedenin olduğu ilişki olamaz gibi bir iddiada bulunmuyorum. Kimi çift ilişkilerinde bir mağdur bir de mağdur edenin olduğu durumlar da elbette var-

dır. Her ne kadar geçmişte kimi aile terapistleri ilişkilerdeki her şeyin iki partner tarafından karşılıklı belirlendiğini savundularsa da, bugün biliyoruz ki bazı çiftlerde bir tarafın yaptıkları o kadar fahiş ve vahimdir ki, böyle bir ilişkide açık bir şekilde bir taraf kurban öteki de fail rolündedir. Ancak, Lisa ve Erik çiftinde aşikâr olduğu üzere, ilişkilerin çok büyük çoğunluğu için ilişkisel mutsuzluk beraber ve döngüsel bir nedensellikle oluşturulup zaman içinde el birliğiyle pekiştirilir.

ÇİFTİMİZİN YOLCULUĞU

Çiftimiz ilişkilerine hâlihazırdaki sinir bozucu eleştirisavunma döngüsüyle başlamadı elbette. Erik ile Lisa gayet umutlu, idealist ve ruh eşlerini bulduklarından emin bir şekilde evlenmişlerdi. İlk tanıştıklarında Erik Lisa'nın, gayet olumsuz ve pek bir şeyi beğenmez olan annesininkinden farklı olarak konuşkan, olumlu ve dışa dönük olmasına "çarpılmıştı". Erik tek çocuktu. Henüz 5 yaşındayken babası ani bir kalp kriziyle vefat etmişti. Eşinin ölümü sonrası annesi çok ağır etkilenmişti; her şeye son derece abartılı bir şekilde tepki gösteren ve çocuğun her davranışını kontrol etmeye çalışan birine dönüşmüştü. Erik ne zaman annesinin istediğinden farklı davrandıysa veya annesinin beklediğinden farklı hissettiyse, annesi O'nu suçluluk duyguları uyandırmak suretiyle susturmuştur. Zaman içerisinde Erik'in duyguları kabuğuna çekildi ve yakın olduğu insanlarla hem bir bağ içinde hissedip hem de farklı olabilme kabiliyeti köreldi. Erik gayet nazik ve etrafına yardımcı olan biriydi, ancak kendisine yetecek derecede bir empati kapasitesi geliştirme olanağı olmadı. Bu yetişme koşullarında ancak kendi kabuğuna çekilmek ve içindekileri kendine saklamak yoluyla hayatına devam edebilirdi. Lisa ile tanıştığında, Lisa'nın duygularıyla o kadar rahat olmasına ve kendisini yıllardır süregiden bu duygusal yalnızlığından çekip çıkarabilmesine bayıldı. Lisa tarafından baka-

cak olursak; O da karşılaştıklarında Erik'in nezaketini ve stabil bir insan oluşunu son derece güven verici buldu. Zira, Erik'in kendisine hiçbir zaman alkolik babası gibi hoyrat ve depresif annesi gibi ilgisiz davranmayacağından emindi. Lisa'nın annesi hem Lisa'yı hem de kardeşi Cathy'i babalarının sık sık başvurduğu sözel istismarından koruyacak güçte biri değildi. Bu yüzden, Lisa bu durumla baş edebilmek için ziyadesiyle sorumluluk sahibi biri olmak zorunda kalmıştı. Dolayısıyla da her iki ebeveynine karşı hatırı sayılır derecede kırgınlık çoğaltmıştı. Kısacası, ilişkilerinin ilk zamanlarında hem Lisa'nın hem de Erik'in kök ailelerinde gördüklerinden çok farklı bir algıları vardı ve sevgileri geçmiş yaralarına merhem olacak nitelikteydi.

Nitekim her şey diledikleri gibi de gitti. Erik bir mühendisti ve işinde ilerliyordu; Lisa ise okul öncesi öğretmeni olmaktan büyük zevk alıyordu. İlk çocukları Amelia da her ikisi için neşe kaynağıydı. Erik çocuk bakımı ile ilgili birçok kararı Lisa'ya bıraksa da, ilk çocuklarına duydukları sevgi ve hayranlık benzerdi. Kendilerini sıkı bir ekip olarak algılarlardı. İkinci çocukları Sandra ilkine kıyasla daha huzursuz bir bebekti. İlk zamanlarda gayet teskin edilmesi güç bir bebekti ve çocukluğunun erken dönemlerinde ise kaygılı ve utangaç bir çocuktu. İkinci kızları büyümekteyken, Lisa bir anne olarak kendisini gayet başarısız bulup zaman zaman Erik'e çocuk bakımında yeteri kadar yardım etmediği gerekçesiyle kızıyordu. İlk zamanlarda Erik de çocuk bakımında kendisini yetersiz buluyor ve Lisa'nın sesindeki serzenişten cesareti kırılıp eşinin gözünde bir baba olarak pek de yeterli bir şeyler yapmadığını görüyordu. Erik'ten yeterli desteği almamanın hayal kırıklığıyla Lisa, kendisinin de küçük bir bebeği olan kız kardeşi Cathy'den destek almaya çalıştı. Böylelikle iki kız kardeş daha yakınlaştıkları gibi, Lisa da Erik'ten görmediği empati ve yakınlığı kardeşiyle yaşıyordu. İlk başlarda kardeşlerin bu yakınlaşması Lisa ile Erik arasındaki ger-

ginliği azaltıp ilişkilerini bir nebze daha stabil hale getirdi ve Lisa'nın kızgınlıklarını da bir dereceye kadar azaltmaya yaradı.

Bu stabil durum yaklaşık olarak Erik bana telefon etmeden 2 yıl önce, Lisa'nın kardeşi Cathy meme kanseri teşhisi aldığında bozuldu. Lisa endişeden yerle bir olmuş durumdaydı. Ancak yıllardır alışık olduğunun aksine bu kaygılarını hasta kız kardeşiyle paylaşıp O'na yük olamazdı. Hal buyken, Lisa daha bir aciliyet içerisinde destek için Erik'e yöneldi. Her ne kadar bunun için elinden geleni yapmaya çalıştıysa da Erik, Lisa'ya Cathy'den alışık olduğu empati ve anlayışı vermeyi beceremiyordu. Zaten elinden gelen de bu kadardı. Erik kendince "her şey yoluna girecek" türü sözler söyleyip, ev işlerine daha çok katkıda bulunmaya çalıştı. Bu süreç içerisinde Erik'in Lisa'ya gösterdiği özen ile Lisa'nın ihtiyacı olan yakınlık ve destek pek de birbirine denk sayılmazdı. Cathy vefat ettiğinde Lisa yıkılmıştı. Erik ne yapıp edip Lisa'nın yanında olup O'na destek olmaya çalıştıysa da, Lisa kendisini son derece yalnız ve eşinden uzak hissediyordu. Lisa ilişkilerinin başlangıcında bir zamanlar sırtını dayadığı sağlam "kayası" olan kişiyi şimdi soğuk algılıyordu. Erik ise eşinin kızgınlığı ve suçlamaları karşısında şaşkın ve kabuğuna çekilmiş haldeydi. Biraz Lisa'ya alan tanımakla Lisa'nın kız kardeşinin yasını tutarak kendisine geleceğini umuyordu. Erik aslında bilinçdışı bir şekilde Lisa'nın kız kardeşinin ölümü karşısında kendisinin babası öldüğünde yaptığı gibi "üzerinde fazla durmadan ve acıya fazla dalmadan" hayatına devam edebileceğini varsaymıştı. Ara sıra Lisa'yı belli etkinliklere teşvik etmeye çalışmıştır ki, böylelikle dikkati yastan başka yerlere kaysın da bir nebze kendisini iyi hissetsin. Lisa ise, bu girişimleri kendisinin çektiği acının derinliğini anlayamamanın göstergesi olarak algılamıştır. İlişkileri böyle devam edip aralarındaki uzaklık daha da derinleşince Lisa sonunda kendi başına kalma-

nın, uzağında duran bir eşle olmaktan daha iyi olduğu kararına varmıştı.

TOPLUMSAL VE AİLEVİ BAĞLAM İÇERİSİNDE ÇİFT İLİŞKİSİ DİNAMİKLERİ

Çiftimizin gelmiş olduğu tıkanıklığa heteroseksüel çiftlerin sıklıkla etkilenmiş oldukları sosyokültürel etmenler de katkıda bulunmuştur. Birçok kız çocuğu gibi Lisa da çok küçük yaşlardan beri hemcinsleriyle empati tecrübesi biriktirmiştir. Nitekim bu empati sayesinde kız kardeşi Cathy ile hem gençliklerinde ailelerinin zor koşullarına karşı göğüs gerebilmiş hem de yetişkinlikte en zor zamanlarında birbirlerine destek olabilmişlerdi. Kitabın ilerleyen kısımlarında göreceğimiz üzere, Lisa ve Cathy arasında bu empati yaşanıyorken oksitosin hormonu/sinirsel taşıyıcısı da onların bedenlerine salınıp bağlarını güçlendiriyor ve her birini stres karşısında rahatlatıyordu. Zaten Lisa ısrarla Erik ile de bu "oksitosin" bağını istiyordu, ancak bulamıyordu. Birçok oğlan çocuk gibi Erik, empati becerisi geliştirme yönünde bir olanak veya teşvik görmemişti. Oğlan çocuklar hem yaşıtları hem de toplumun genelinin değerleri tarafından ağlayıp yumuşak huylu kişiler olmaktansa, bağımsız olmaya teşvik edilirler. Erik maço bir erkek değildi; ama empati becerileri açısından toplumdaki erkeklerin çoğunluğuna tipik bir örnekti.

Benzer şekilde bu iki kişinin kök aile yaşantıları da bu "eğitimlerini" pekiştirici nitelikteydi. Babasının alkolik ve duygusal istismarda bulunan biri, annesinin de depresyonundan ötürü pasif biri olduğu aile ortamında Lisa "ebeveynleştirilmiş" çocuktu ve fazlasıyla sorumluluk sahibi olarak yetişti. Bu şartlarda Lisa ile Cathy yakın oldular. Aralarındaki empati, babalarının olur olmaz kızgın halleri ile annelerinin ihmali karşısında bulabildikleri çareleriydi. Kız kardeşler birbirleri sayesinde empati uzmanı olmuşlardı. Erik'te durum farklıydı. Küçük

yaşta babasını kaybetmişti. Geriye kalan annesi ise oğlunun ihtiyaçlarını ve yasını göremeyecek biriydi. Bu durumda da Erik duygularıyla bağ kuramayan biri olmak durumundaydı. Örneğin, annesi Erik'in kendine veya başkalarına empati ile yaklaşmasını öğretebilecek biri değildi. Bu, bir oğlan çocuk olarak duygularla uğraşmadan alıkoyan bir durum olduğundan Erik adına büyük bir eksiklikti. Erik hayatta kalmak için, o günün şartlarında, babasına olan yası başta olmak üzere, duygularını bastırarak ve kabuğuna çekilerek hayatına devam edebildi. O zamanlar edinmiş olduğu bu yolu kız kardeşi ölen karısına sunduğunda ise, Lisa dehşete düşüp O'nu düşüncesiz biri olarak algılamıştır.

Lisa ve Erik'in şimdilerde içinde bulundukları çıkmazın büyük bir kısmı kök ailelerindeki yaşantılarından ötürüdür. Her ikisi de ailesinde erken çocukluk travması yaşamıştı. Biliyoruz ki kronik erken travma ve ihmal, gelişmekte olan beyni gayet olumsuz etkiler. Lisa babasının sonu gelmez öfke nöbetleri ve sözlü istismarı yüzünden daha tepkisel ve kaygılı bir yetişkin olmuştur. Erik'in babasını erken kaybı ve annesinin çocuğun duygularını işlemesine yardım etmemiş olması da, O'nun duyguları görmezden gelmesine ve duygusal beynini bir nevi "uyuşturmasına" sebep olmuştur. Her ikisi de kök ailelerinde güvensiz şekilde bağlanmıştı. Lisa kaygılı bağlanma, Erik ise kaçınan bağlanma stili geliştirmiştir. Her birinin sosyal-duygusal dünyadaki öğrenmeleri o günün şartlarında hayatta kalma işlevi görüyor ve işe yarıyordu. Lisa yaşadığı şartlarda tehdit ve tehlikeye aşırı duyarlı olmaya ve böyle hallerde elden geldiğince birilerine sığınmayı öğrenmiştir. Erik de gerek kendi acısını gerekse annesininkini kulak ardı ederek yaşamayı öğrenmiş ve dikkatini hayatın duygular dışındaki unsurlarına dağıtarak ayakta durabilmiştir.

Her ne kadar Lisa ve Erik'in çocukluk yaşantılarının gelişimleri üzerinde olumsuz etkileri olduysa da, toplumun geneli açısından bakıldığında güvenli koşullarda

büyümüşlerdi. Ekonomik açıdan güvenli şartları olan ailelerin yaşadıkları mahallelerde yaşamışlardı. Aileleri Beyazdı. Dolayısıyla ayrımcılığa ve ötekileştirilmeye maruz kalmamışlardı. Toplumsal travmalar ve sahip oldukları koşullardan ötürü çok daha fazla stres ve sıkıntılar yaşayan çiftler vardır. Belli bir seviyedeki stres hem kaçınılmazdır hem de beynin gelişimini olumlu etkiler. Oysa daha yüksek düzeyde ve süreğen olan stres bedeni, beyni ve de ilişkileri gayet olumsuz etkiler. Mesela, yoksul mahallelerde sokak şiddetine, ırkçılığa ve homofobiye maruz kalmak çiftleri ve aileleri olumsuz etkiler ve onların içsel kaynaklarına zarar verir. Benzer şekilde, parasal güçlükler de çiftleri çaresiz bırakabilir. Lisa ve Erik belli düzeyde ekonomik güvenceleri olduğundan şanslı sayılırlar. Ancak ekonominin çok parlak olmadığı şu zamanlarda birçok çift parasal endişelere ayırdıkları enerjilerini ilişkilerini geliştirmeye yöneltemeyebiliyorlar. İnsanların ekonomik sıkıntılar gibi çok önemli başka dertleri olduğunda ilişki sürdürme veya ilişkiyi iyileştirmeye yönelik hoşluklar önceliğini yitirebilir. Benzer şekilde, ailede ağır veya kronik hastalık olması durumu da çift ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

Erik ve Lisa'nın ilişkileri, bu toplum genelinden yansıyabilecek "büyük T-travmalardan" muaftı. Ancak zaman içerisinde ilişkilerinde güveni sekteye uğratacak derecede "küçük t-travmalar" biriktirmiş durumdalar (Brown ve Shapiro, 2006). Çiftimiz sayısız kez birbirlerini hayal kırıklığına uğratmış ve ilişkilerindeki güvenin kumaşını zedelemiştir. Her bir hayal kırıklığı, incinmişlikler yığınına eklenerek kimi zaman küçük bir meselenin dahi durumla orantısız reaksiyonlara sebebiyet vermesine yol açar. Nitekim bu "küçük t-travmalar" işlenmemiş olup, ilişkideki yaraları daha da onarılması güç hale getirmiştir. Çiftin ifadelerine bakılırsa esas kendilerini inciten şey *onarılmamış travmalardır*. Her iki taraf da kendisini son derece haklı bulduğundan ve savunmacı bir tutum içinde olduğundan ne öteki kişiye ne de

ilişkideki yaralara derman olacak durumdadır. Terapide bu yaraları karşılıklı bakım ve empatiye olanak sağlayacak şekilde ele alacağız. Böyle bir süreç, zedelenmiş olan güveni tekrar oluşturmaya ve de her bir partnerin tetikteki beyninin ferahlayıp ötekinin varlığında güven bulmasına yardım edecektir.

Erik ve Lisa'nın ilişkisindeki güçlüklere, ilişkilere yönelik kültürel inanışlar da katkıda bulunmuştur. İkisi de çift olmanın ve anne-baba olmanın ağır güçlüklerini göğüslemeye hazırlıklı değildi. İlişkinin ilk zamanlarındaki birbirlerine düşkün oldukları ve her birinin diğerini yanında rahat ettiği kişi olarak algıladığı vakitlerde, elbette didişmeler de kızgınlıklar da kayda değer seviyelere çıkmıyordu. Bu tam da toplumdaki masalsı evlilik anlayışına uygun bir algıydı. O nedenle, ilişkilerinin zaman içerisinde geldiği durum kendileri için hayal kırıklığı oldu. Eşlerin her ikisi de ilişki sorunlarını çözme yönünde katkı sağlayacak halde değildi ve her biri evliliklerindeki problemler için ötekini suçladı. Andrew Cherlin (2009), Amerikan kültürünün çiftlere gerçekleştirmelerinin imkansız olduğu bir evlilik anlayışı yüklediğini belirtmiştir. Bir yandan evliliği idealize ederken bir yandan da bunun önüne engel teşkil edecek şekilde bireyselliği savunuruz. Evliliğe ilişkin bu naif beklenti ile bireyciliğe ve bireysel doyuma verilen bunca değer birleşince, Erik ve Lisa gibi birçok çiftte her partnerin evliliğe dair gerçekçi olmayan beklentilere ve şahıslarına odaklı bir bakış açısı geliştirmelerine sebep olur.

PARADİGMA DEĞİŞİMİ

Çiftimizin birbiriyle rekabet içindeki ve suçlayıcı olan davranışları, aralarındaki husumeti giderek derinleştirir. Terapide kendilerini bu durumda tutan düşünce ve inançları ele alacağım. Örneğin suçlama, incinmenin ve çaresizliğin işareti olarak yeniden çerçevelendirilecektir. Ayrıca, her birinin ötekiyle ilişkilenmek gayesiyle baş-

vurduğu ancak ötekini kendisinden daha da uzaklaştıran davranışlarını inceleyeceğiz. Mutlu çiftler birbirinden yüzünü öteye çeviren yabancılar veya hasımlar olarak davranmaz; birbirlerine yüzünü dönerler, aynı tarafta ve müttefiktirler (Gottman ve Driver, 2005; Wile, 2002). İlişkide karşılıklı bir şekilde ilişkisel güçlendirmenin yollarını, duygusal ve sosyal zekâ tekniklerini tartışacağız. Böylelikle her biri ötekine daha etkili bir şekilde ihtiyaç ve isteklerini iletebilir, diğeri tarafından "duyulabilir". Erik ve Lisa karşılıklı suçlama ve gerginliği daha da arttırma yerine ilişkilerindeki hayal kırıklığı anlarını daha iyi tolere edebilmeyi öğreneceklerdir. Bu müdahaleler sayesinde arkadaşlıkları güçlenecek ve birbirlerine karşı dönmektense yüzlerini birbirlerine çevireceklerdir.

Terapi, çiftimize gelmiş oldukları tıkanıklarına ilişkin yeni bir perspektif sağlayacaktır: Her biri doğrusal bir düşünme tarzıyla kendisini incinmiş hissetmektedir ve bunun sebebi olarak da ötekinin davranışlarını görmektedir. Terapide döngüsel bakmak suretiyle duygusal beyinlerinin etkisiyle beraberce nasıl karşılıklı tepkisel bir döngünün içinde olduklarını görüp sorumluluk alacaklardır. Kendilerini, inşa edecekleri yeni ilişkilerinin ortak mimarları olmaya davet edeceğim. Terapi, bakış açılarında çeşitli değişiklikler yapıp ilişki dinamiklerine dair anlayışlarında bir paradigma değişimi sağlayacaktır. Kendilerini bireysel bir anlayıştan daha çok sistemik ve ilişkisel bir perspektife, bağımsızlıktan bağlı-özerkliğe, rekabetten işbirliğine ve de tartışma ve didişmeden diyaloga teşvik edeceğim. Çifte etkileşimlerine dair "ortak bir bakış" (Wile, 2002) geliştirmelerine ve dolayısıyla ilişkileri üzerinde bir ekip olarak çalışmalarına ön ayak olmaya çalışacağım. Böylelikle, ortak-mutsuz danslarına baktıklarında birbirlerini değil *durumu* sorun olarak görecek ve bu sayede aralarındaki etkileşimsel örüntülerin, her birine acı yaşattığını fark edeceklerdir (Johnson, 2008). Bu süreçte geliştirmiş oldukları *döngüyü dışsal-*

laştırmayı ve bunun kendilerini nasıl olumsuz etkilediğini, hâlihazırdaki tıkanıklıklarına kişisel katkılarının ne olduğunu görebilirler (Scheinkman ve Fishbane, 2004; White, 1989).

OTOMATİK TEPKİ VERME VE TERCİH

Böyle bir perspektif değişikliği partnerlerin bilerek-isteyerek amaç ve değerlerini gözden geçirmeleriyle mümkün olur. Bu, diz kapağına vurulduğunda verdiği refleksif tepkiye benzer şekilde davranmaktansa bilinçli tercih yapmayı içerir. Tepkisel bir şekilde davranmak yerine bilinçli tercihle davranmanın zorluğu beynimizin yapısıyla ilgilidir. Birçok yapıp ettiklerimiz "otomatik pilot" aracılığıyladır. Oysa bizler hayatlarımızın özneleri ve gemimizin kaptanları olarak kendimizi düşünmek isteriz. Ancak nörobilimsel çalışmalar beyin işlevlerinin gayet büyük bir kısmının otomatik tepkilere dayandığını gösterir. Zira bizi diğer canlılardan farklı kılan üst beynimizin çalışması çok büyük bir enerji gerektirir. Gün içinde attığımız her adımı, her hissimizi beynimizin bu kısmıyla ele alıyor olsaydık, çok kısa sürede enerjimizi bitirirdik (Baumeistr ve Tierney, 2011). Bu yüzden, doğa bize iki farklı sistemle davranacak donanımı sağlamıştır: Biri bilincimizin dışında işler, hızlıdır, birçok davranışımızı, duygumuzu ve hatta kararlarımızı belirlerken; diğeri gayet yavaş ve kasıtlı bir şekilde işleyen bir sistemdir (Kahneman, 2011). Bunun avantajlı yanı şudur ki; günlük işlevlerimizin çoğunu otomatik sistemimizin yapması sayesinde geriye kalan beynimize sanat, teknoloji, felsefe ve nörobilim gibi alanlarda çalışacak enerjiyi ayırabiliyoruz. Kaldı ki biz insanlar kendimizi inceleyen de bir türüz. Yaratıcılığa ve kendimizi irdelememize olanak sağlayan muazzam bir kapasitemiz var. Ancak böyle ikili bir sisteme sahip olmanın bize zaman zaman pahalıya mal olan yanı da, duygusal hayatın çoğunlukla otomatik yanımızca belirleniyor olmasından kaynaklanır. Bu

durum özellikle yakın ilişkilerimizde başımıza büyük işler açar.

Çift terapisti, partnerlerin her birinin şöyle bir arkalarına yaslanıp da otomatik davranışlarını irdelemelerine ve etkileşimlerinde daha bilerek tercihlerde bulunmalarına yardım etmeye çalışır. Çift terapisinin amacı partnerlerin *tercihlerine* göre davranmak suretiyle, arzu ettikleri ilişkiyi inşa etmelerine önayak olmaktır. Çoğu kez geçmişlerinden çözümlenmemiş olarak kalan yaşantılarına dayanan otomatik davranışlarda bulunmaktansa, sevmelerinde daha *proaktif* olabilir. Bu kitapta bahsini edeceğimiz birçok teknik, partnerlerin bu otomatik döngülerini kırmalarına ve kendilerini daha güçlü kılıp sahip oldukları daha üst düzeydeki değerlere göre yaşamalarına olanak sağlamak içindir.

ANLATTIĞIMIZ HİKÂYELER

İnsan, yaşantılarını öyküleştiren bir türdür (Siegel, 2012). Prefrontal korteks sayesinde yaşantılarımıza akıl erdirip anlamlandırmaya çalışırız. İnanç ve öykülerimizi de içeren bu üst beyin işlevleri otomatik ve duygusal tepkilerimizi etkiler. Duygu ve düşünce arasındaki ilişki karşılıklı ve iki yönlüdür. Duygular üst düşünme işlevlerini "ele geçirip" daha ilkel davranmamıza yol açabilir (Goleman, 1995). Aynı şekilde, inançlarımız, varsayımlarımız ve değerlerimiz de duygusal tepkilerimize şekillendirebilir. Anlattığımız hikâye önemlidir. Çoğu kez öykülerimiz bizden yanadır ve ötekini suçlar niteliktedirler. Dolayısıyla da yapıcı olmayan etkileşimsel örüntülerimizin pekişmesine nöral ve davranışsal işleyişimizi sürdürmek suretiyle katkıda bulunurlar.

Çiftlerin ilişkileri hakkında oluşturmuş oldukları öyküler çoğu kez çektikleri acıyı çoğaltır niteliktedir. Yine, partnerlerin sevgi ilişkilerine dair beklentileri de ilişkilerini tehdit edebilir. Bu öyküler ve beklentileri, insanları çift olmanın gereği olan emeği verme konusunda eği-

tip hazırlamayan, hatta uzun süreli ilişkileri "ve sonsuza kadar mutlu yaşam" anlayışıyla bağdaştıran kültür de pekiştirir. Mükemmel derecede sevilmeyi kendinde hak görme, bireylerin sevgi konusunda pasif bir anlayışı benimseyip kolay bir şekilde âşık olup kolay bir şekilde de aşkı kaybetmelerine yol açar. Nice çift, ilk karşılaşmanın heyecanı azaldığında ve sıra sağlam bir sevme ilişkisini zahmetle inşa etmeye geldiğinde, kendilerini yanlış bir ilişkinin içindeymiş gibi algılar; çünkü artık partnerlerine karşı ayaklarını yerden kesen şekilde hissetmiyorlardır. Bu hisler çoğu durumda başkasıyla ilişki başlatma ya da boşanma ve tekrar evlenmeyle neticelenir. "Mükemmel bir şekilde sevilmeyi hak ediyorum" öyküsü nice kişinin uzun süreli ilişkisinin sonunu getirmiştir.

Bir terapist olarak danışanları, bireyciliğe ve anlık haz arayışına sebep olan öykülerini gözden geçirmeye teşvik ederim. Genellikle John Gottman ve ekibi gibi araştırmacıların uzun süreli mutlu ilişkilere dair bulgularını kendileriyle paylaşır, olumlu ve güven veren sevgi ilişkilerinin ancak ortak sorumluluk almayla mümkün olduğunu anlatırım. Partnerler diledikleri gibi bir ilişki kurmayı istiyorlarsa, aralarındaki yakınlık bağını ortaklaşa beslemeleri, dolayısıyla da kaçınılmaz olan hayal kırıklıklarının yolunu kesmeleri hayati önem taşır.

ÇİFTLERİ DEĞİŞİM İÇİN GÜÇLENDİRME

Terapiye gelen çiftler genellikle birbirinden kopmuş, çaresiz ve tıkanmış hissederler. Bu çiftler sıklıkla birbirlerini karşılıklı olarak suçladıkları, güç mücadelelerine girdikleri otomatik ve yineleyici döngüler içindedirler. Partnerlerin bilerek, isteyerek ve tercih ederek etkileşimde bulunmalarına ve bu yıkıcı davranışları ortadan kaldırmalarına yardım edecek müdahalelerde bulunurum. Terapi her bireyin kendine özgü ihtiyaç ve endişelerinin hakkını teslim edip aynı zamanda bireylerin birbirleriy-

le bonkörce bağ kurmalarına olanak sağlayacak ilişkisel bir esnekliği teşvik eder.

Bu kitapta bahsi geçen birçok klinik teknik, duygusal ve sosyal zekâyı geliştirici beceriler içerir. Bu tekniklerden bahsederken bireysel olarak güçlenmeleri *(power to)* ifadesiyle, bireylerin öz-düzenleme ve uzun süreli sevgi ilişkisinde yol alma becerilerini kast ediyor olacağım. Nitekim başarılı ilişkilerdeki anahtar becerilerden biri, bireyin kendine düşeni bilip aynı zamanda öteki kişiye alan açabilmesiyle ilgilidir. Partnerler kendilerini nasıl ifade edeceklerini ve ötekini nasıl duyup anlayabileceklerini bilemediklerinde güç mücadelelerine girerler ve ötekinin davranışı üzerinde belirleyici rol oynamaya çalışırlar *(power over).* İlişkisel güçlenmenin olması –bireysel olarak güçlenme (*power to:* öz-düzenleme ve değerlerine uygun yaşama becerisi) ve birlikte güçlenme (*power with:* ilişkide beraberce, saygılı ve gönül açıklığıyla davranma becerisi)– güç mücadelelerini, hükmetme veya boyun eğme gibi davranışları gereksiz hale getirir. Partnerler karşılarındaki kişiyle güvende hissedip onun tarafından duyulduğunu, anlaşıldığını, saygı gördüğünü ve kabul edildiğini hissetmek ister. Zaten ilişkisel güçlendirme de çiftlerde bunların geliştirilmesini amaç edinir.

Bu durumda akla elbette şu soru gelir: Çiftler bir tıkanıklıktan bu bahsini ettiğimiz yere nasıl ulaşırlar? Alışkanlıklar sinirsel bağlantı ağlarıyla sürdürülür. Bu ağlar daha önce yaptıklarımızı tekrar etmemizi sağlar. Yeni duygu, düşünce veya davranışı teşkil edecek yeni ağlar oluşturmak gayet zahmetli uğraş gerektirir. Bu kitapta önerdiğim müdahale yöntemleri hem alışkanlık oluşturan ve alışkanlıkları koruyan yapımızı hem de değişme potansiyelimizi göz önünde bulundurur. İlişkisel alışkanlıklarını değiştirmek isteyen çift bunu ancak belli bir düzeyde sebat göstererek yapabilir. İnsanlar öteden beri yapıyor olduklarını otomatik bir şekilde yapmaya devam etmek suretiyle karşılıklı "mutsuz danslarından" ve

birbirlerine yakınlık ve destekten uzak durmaktan kaçınamazlar. *Nöral plastisitenin (esnekliğin) ve ilişkisel esnekliğin ısrarla beslenmesi gerekir ki, hem çiftte hem de her bir partnerde değişim meydana gelebilsin.*

GÜVENLİ BİR ALANIN YARATILMASI: TERAPİSTİN ROLÜ

Terapiye gitmenin hassas birçok yönü vardır. Danışanlar başarısızlık endişesi ve savunmasızlık hissiyle gelebilir, terapist tarafından yargılanmaktan korkuyor olabilirler. Ayrıca, kendilerinin istemedikleri doğrultuda değişime zorlanacaklarından da çekiniyor olabilirler. Hatta "kendilerinin gerçekliği algılamalarının mihenk taşını" (Friedman, 1985) kaybedeceklerinden dahi endişe duyuyor olabilirler ve terapiste tereddüt ve şüphe ile bakabilirler. Terapiye başvuranlar bir çift olduklarında işler vahim hale gelir. Güç mücadeleleri ve umutsuzlukla boğuşagelmişlerse, her biri ötekini değiştirmeyi umarak gelebilir. Çift terapisinde genellikle her partner terapiste bir hakim/hakem gözüyle bakar. Ben şahsen bu rolden uzak durup daha çok her bir partnerin acılarını, umutlarını ve dertlerini "kabında taşımaya çalışan" [çev. eki] biri olmaya çalışırım.

Bu kitaptaki "mantram": *Önce güvenlik*'tir. Her şeyden önce iki kişi için terapiyi ilişkisel acılarını, kırılganlıklarını rahat irdelememize olanak sağlayan güvenli bir alan yapmalıyım ki, insanlar değişmek üzere risk de alabilsinler. Değişimle kastım sadece zihinsel ve davranışsal değişim değil. Değişim çiftin limbik sistemini, yani duygusal beyinlerini de içermelidir. Hatta beynin işleyişini değiştiren ve ilişkileri dönüştüren değişim "*limbik revizyondur*" (Lewis, Amini ve Lannon, 2000). Terapi her bir partnerdeki ve partnerler arasındaki derin duygusal süreçleri ele alır. Hatta terapisti de etkileyebilir bu süreç. Terapist çiftin limbik alanına girmeli ki, partnerlerin hislerini algılayabilsin. Nitekim bu sayede danışan-

lar "hissedildiklerini hissederler" (Siegel ve Hartzell, 2003). Ancak duygusal bir bulaşma da olabilir ve örneğin terapist çiftin acılarında "kendini kaybedebilir". Dolayısıyla terapistin karşıt-transferans meseleleri de su yüzüne çıkabilir ve işlenmek durumunda kalabilir.

Her ne kadar bir hâkimin cübbesini giymiyor olsam da, bu çalışma sırasında çeşitli şapkalar takarım. Bir yandan bir şahidim, bir yandan konuşmaları yönlendiren kişiyim, bir yandan da koçluk ederim. Kimi zaman da aktif bir şekilde gerginliğin yükseldiği durumlarda konuşmaları kesen ve partnerlere yeni yaklaşımlar denemelerini söyleyen bir roldeyimdir. Hatta zaman zaman çiftlerin kavgaları sırasında ayağa kalkıp mola işareti yaparak olanları durdurduğum da olur. Çiftin tıkanıklığına katkısı olan intrapsişik, kuşaklararası veya bağlamsal-kültürel etmenleri sürmekte olan diyaloğa dâhil ederek konuşmayı derinleştirmek ve genişletmek üzere müdahalede de bulunabilirim. Yine, zaman zaman çiftlere hâlihazırdaki durumlarına ışık tutması için beynin ve bedenin işleyişine dair (deyim yerindeyse) "nöroeğitsel" bilgiler veririm.

Çift terapistleri her iki partnere karşı eşit bir mesafede olmalıdırlar. Bu her zaman kolay olmayabilir ve danışanlar terapistin taraf tuttuğu durumları gayet iyi sezinlerler. Bu konuda "ilgili bütün taraflara karşı taraflılık" *(multilateral partiality)*[1] (Boszormeny-Nagy ve Spark, 1973) fikrini çok yararlı bulurum. Eski zamanlarda aile terapistleri "nötrlük/tarafsızlık" fikrini denemeye çalışırdı. Bu düşünce bende hiçbir zaman bir yere oturmamıştır. Ben yaptığım işte nötr değilim ve bilakis danışanla-

[1] Bağlamsal terapi yaklaşımının temel kavramlarından birini oluşturan *ilgili bütün taraflara karşı taraflılık*, terapistin terapi sürecinde tarafsızlığa veya tek yönlü bir şekilde taraf tutmaya alternatif olacak şekilde kendisinde geliştirmesinin beklendiği bir tutumu/konumlanışı ifade etmektedir. Terapistin böylesi bir konumlanışı, aile üyeleri arasında her birinin bakış açısının olumlandığı ve diyalog kurmanın teşvik edildiği bir ortamın oluşturulmasında elzemdir (ç.n.).

rımı ve danışanlarımın iyi oluşunu derinden önemserim. "İlgili bütün taraflara karşı taraflılık" fikrine göre ise, ben her iki partnere karşı da eşit derecede taraflıyımdır. Bu durumda akla gelen en önemli sorulardan biri, taraflardan birinin davranışları veya kişiliğiyle daha çok probleme sebep olduğu hallerde bu tarafsızlık nasıl korunabilir? Ben, şahsen bir partnerin incinmişliklerinin bu davranışlarına sebep olduğunu ve bunları kişinin hayatta kalma çabaları olarak görür ve o kişiye karşı daha sempati duyarım. Çiftlerin dansının derinine inince, kişileri kendilerini koruma adına başvurdukları ve çift ilişkisine zarar veren davranışları konusunda sıkıştırıyor olsam dahi her iki kişinin de acılarını aklımın bir köşesinde tutarım. Nitekim danışanlar acılarının bu şekilde anlaşıldığını görünce, değişme yönünde risk almaya daha gönüllü olurlar.

Çiftlerle işbirliği ve açıklıkla çalışırım. Danışanlarımla paylaşmayacağım veya bilmelerini istemediğim gizli planlarım yoktur. Yine, danışanlarımı değişmeye zorlamam veya o yönde manipüle etmem. Benim için esas olan patolojilerine muhalefet etmektense, danışanların yeterlikleri ve sağlamlıklarıyla bir ekip ruhu içinde çalışmaktır. Elbette değiştirmeleri gereken özelliklerini tetkik ederim; ama bunu kendilerini anormalleştirici bir tarzda değil, saygıyla yaparım. Danışanlara "en az patoloji arar" bir tarzda eğilirim. Nitekim partnerlerin çoğu da zaten birbirine istediklerinden değil, karşıdakine ulaşmak adına daha iyi bir yol bilmemelerinden ötürü incitici davranışta bulunurlar.

Niyetim, danışanlara çalışma odamı suçlama ve utançtan yoksun bir alan olarak sunmaktır. Çiftimizle oturumlardan birinde Erik duygularını paylaşmıştı. Lisa'nın "acaba aynısını evde neden yapmıyor" diye canı sıkılmıştı. Buna karşılık Erik de "burada suçlanmıyor ve utandırılmıyorum, duygularımı paylaşmam bu odada daha güvenli" diye açıklamıştı. Bu güvenli ortamı danışanların acılarını ve incinebilirliklerini kabul edip hayatta

kalma stratejilerine saygı göstermekle sağlarım. Tabi bunu yapmak, danışanların yapıcı olmayan davranışlarını da dile getirmekten, bu davranışların güvenli ve sevgiye dayanan bir ilişki kurmaları önünde nasıl engel teşkil ettiğini de göstermekten alıkoymaz beni. Zaten saygı ve kabul, danışanları değişim için risk almaya daha gönüllü ve hazır kılar. Benim nihai amacım da, çiftlerin evlerini suçlama ve utandırmadan uzak bir ortam haline getirmelerine yardım etmektir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere limbik beynimizin merkezinde bulunan amigdalamız her an tehlikeler için çevreyi taramaktadır. Tehlikeyi sezdiği anda "savaş veya kaç" tepkisini devreye sokar. Öte yandan eğer tehlike sezmiyorsa kişiler daha rahat ve sosyal olarak davranabilirler. Bu nedenle terapi odasının güvenli bir yer olması hayati önem taşır.

Danışanlar kendilerinden tarafta olduğumu, değişmeme hakları da dâhil olmak üzere kendilerine saygı duyduğumu gördüklerinde genellikle değişmek yönünde yeni davranışlar denemeye daha istekli olurlar. Ancak, değişim süreçlerinin iplerinin *kendi* ellerinde olduğunu hissetmeleri şarttır. Kimse bir başkası tarafından değiştirilmek istemez. Erik on yıllardır Lisa'nın kendisini değiştirme gayretlerine direnmiştir. Lisa'nın Erik'e gösterdiği daha duygusal bağ kurma yönünde "yardım" çabasını, Erik tehdit edici bulmuş ve direnmiştir. Erik benim de aynı şekilde kendisini değiştirme çabasına gireceğimden endişe etmiştir. Bu yüzden, yolun başındayken kendilerine herhangi bir partneri değiştirme işinin üstüme vazife olmadığını açıklarım. Benim işimin sadece ilişkilerinde gelmiş oldukları tıkanıklığı besleyen davranışları bulmalarına ve ilişkilerini dönüştürmelerine eşlik etmek olduğunu belirtirim. Benim görevim kendilerine proaktif ve özenli tarzda sevmenin araçlarını önermektir, kullanıp kullanmamak ise onlara kalmıştır.

Danışanlarım değişime direndiklerinde kendileriyle zıtlaşmamaya veya kendilerine tepkisel bir tarzda dav-

ranmamaya çalışırım. Değişim kendi ellerindedir. Aile terapistleri bu değişim ve direnç meseleleriyle öteden beri uğraşmışlardır. Hatta bu süreçte zaman zaman danışanların farklı davranmaları için paradoksal teknikler kullanmışlardır. Ben de değişim sürecinin karmaşık ve paradoksal olabileceği inancındayım. Terapist partnerlerin değişmeme yönünde hak kullanmalarına saygı gösterdiğinde, danışanlar süreçte daha açık olurlar. Nitekim değişim bir tercihtir.

BİR AKTİVİST YAKLAŞIMI

Çiftlerin sevgi meselesine pasif ve sanki kurbanlarmış gibi bakmalarının karşısında, ben bu kitapta bir aktivist yönelimi öneriyorum. Ben insanların yaşamlarında söz sahibi olmak istediklerini, ancak yakın ilişkilerde bazen bunu nasıl yapacaklarını bilmedikleri kanısındayım. Karşıdakine hükmetme çabası veya suçlama, partnerlerin değişime etki etme yönündeki gayretlerini ifade eder. Ancak bu taktikler kaçınılmaz olarak geri teper. Benim amacım beyne, uzun süreli sevgi ilişkilerine ve değişim sürecine dair bilgiler ışığında ilişkisel dönüşümü sağlayacak teknikler sunmaktır. Bir sonraki bölümlerde beynin işleyişini ve ilişkileri nasıl etkilediğinin temellerini göreceğiz.

İKİNCİ BÖLÜM

Beyin 101
Temeller

OTOMATİK BEYİNLERİMİZ

Partnerlerin tepkisel danslarının tetiklenmesi an meselesidir. Kaşın kaldırılması, kızaran yüz, gözlerin yuvarlanması karşıdakinde kaygı veya kızgınlık tepkisinin (ortada henüz sözcükler yokken bile ve her biri neler olduğunun henüz farkında dahi değilken) başlamasına yeterlidir. Sözcükler sonrasında sarf edilir. Sıklıkla da bu sözcükler bilinçdışından gelen bedensel tepkileri destekleyici nitelikte olur. Mekanizmanın bu şekilde çalışması dünyaya uyumumuz için önemlidir. Aksi takdirde beynimizde perde arkasında meydana gelen her ayrıntının farkında olsaydık, hem bitap düşerdik hem de başka hiçbir şey yapamaz halde olurduk. Bilmediğimiz bir şehre gittiğimizde yolumuzu bulmak için ne kadar çaba harcadığımızı, bildiğimiz şehirde düşünmeden gezinmemizle kıyaslarsanız aradaki fark açıktır. Dolayısıyla, doğamız gereği otomatik pilotlar yoluyla birçok işi hallederiz ve bu da yararımızadır. Bu sayede beynimizin gücünü, çalışmamıza-yaşamda ilerlememize yarayan nice başka bilinci ve seçimi gerektiren işlere ayırabiliyoruz.

Kısacası, beynimizin bu otomatik özelliği bize evrimsel bir avantaj sağlar. Ancak tam da bu otomatik özelliğimiz çift ilişkilerinde sorunun kaynağıdır. Partnerlerin

her birini çileden çıkaran ve birbirinden uzaklaştıran, farkındalığının dışındaki kendini tekrar eden tepkileridir. Dolayısıyla, çiftlerin etkileşimlerine farkındalık kazandırmak, kendilerini yaşamlarının kurbanı olmaktansa özneleri kılar. Bu bölümde "perde arkasındaki" bazı beyin dinamiklerinin çiftlerin acı çekmelerine ve duygusal tepkiselliklerine nasıl yol açtığını inceleyeceğiz. Beynin işleyişini hem birey bazında hem de çift ilişkisinde ele alacağız.

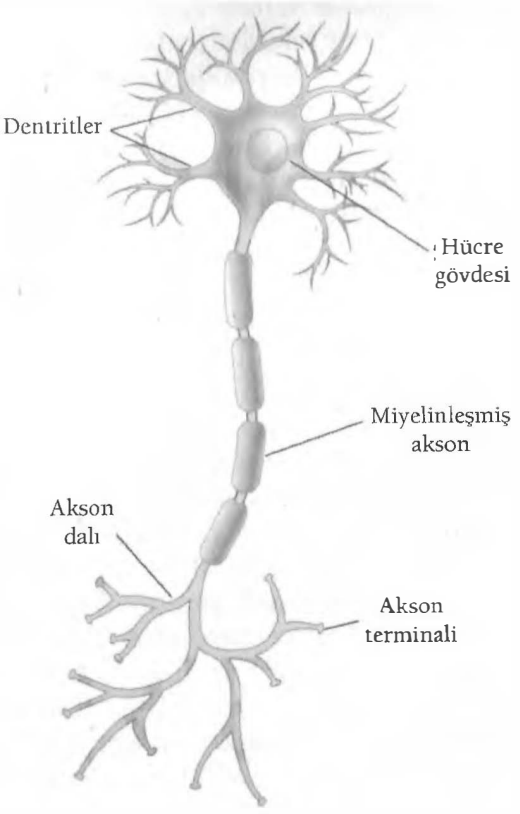
BAĞLANTILI NÖRONLAR

Beyin olağanüstü karmaşıklıkta bir organdır. Belki de kompleksite açısından evrende birinci sıradadır. Beyin hücrelerine nöron denir. Diğer beden hücrelerinin aksine nöronlar birbirlerine değmezler. Aralarında sinaps denen boşluğun bir yanından öteki yanına ileti gönderirler. Bir nörondan öteki nörona ileti geçişi kimyasaldır ve nörotransmiterlerin (sinirsel taşıyıcıların) birinden ötekine geçişiyle gerçekleşir. Nöronların hem çekirdekleri hem de dış uzantıları vardır (bakınız Şekil 2.1). Bu uzantılardan diğer hücrelerden gelen iletiyi alan kısma dentritler denir ve dentritler iletiyi hücre gövdesine doğru taşırlar. İleti daha sonra hücre gövdesinden elektriksel olarak aksona, oradan da iletişim kuracağı diğer nöronla olan sinapsa, nörotransmitterler aracılığıyla söz konusu alıcı nöronun dentritlerine iletilir.

İnsan beyninde milyarlarca nöron vardır. Her bir nöron diğer nöronlarla yüzlerce bağlantı kurar. Böylelikle trilyonlarca sinaptik bağlantı oluştururlar. İnsanlar gibi nöronlar da sosyaldir (Cozolino, 2006); bağlantı kurmayanları yaşamına devam edemez (apoptoziz denen doğal bir süreçle). Alışkanlıklarımızın, düşüncelerimizin, duygu ve davranışlarımızın kaynağı nöronlar arasındaki bağlantı ağlarıdır.

BERABER ATEŞLENEN NÖRONLAR BERABER KALIRLAR

Beraber ateşlenen nöronlar birbirleriyle ilişkili ağlar oluştururlar. Hebb Teoremine göre "beraber ateşlenen nöronlar beraberlik kurarlar" (Siegel, 1999). Bu oluşturulmuş ağlar ne kadar çok beraberce çalışırlarsa o kadar aralarındaki bağlantıları güçlendirirler.



Şekil 2.1 Bir nöronun görünümü.

Erik Lisa'nın memnuniyetsizliğinin emarelerini gördüğünde beynindeki beklenti ve duygusal tepkisellik ağları devreye girer. Beyni bir sonraki anı tahmin eden bir

"beklentiler makinesi" olarak isimlendirenler olmuştur (Siegel, 2010b). Beyin örüntüler arar ve bu beklenti/tahminleri geçmiş yaşantılara dayanarak yapar. Hem çiftin beraber geçirdiği geçmişine hem de kendisinin şahsi geçmişine baktığımızda, Erik bilinçdışı bir şekilde Lisa'nın tepkilerini beklemekte ve aynı şekilde kendi tepkilerine şekil vermektedir. Aynı şekilde, Erik'in duygusal olarak erişilebilir olmayışı da Lisa'nın beyninde hayal kırıklığı ve öfkeyi açığa çıkaran nöron ağlarını harekete geçirmektedir. Karşılıklı bir şekilde "oyun" (dans) bu şekilde oynandıkça her ikisinin beyninde bu tepkiler daha yerleşik hale gelir. Beyin ağları bireyin davranış repertuarının altyapısını oluşturur. Nöral alışkanlıklar bireyin kişisel ve kişilerarası alışkanlıklarının temelidir. Erik ile Lisa arasında on yıllardır tekrar eden eleştiri-savunma dansı, alışık oldukları etkileşim modudur. Hebb Teoremi alışkanlıkları değiştirmenin ne denli zor olduğunu şu şekilde izah eder: Bir şeyden ne kadar çok kez yaparsak gelecekte o davranışı tekrarlama olasılığımız o kadar artar. Nöronlar ve davranışlar arasındaki işleyiş karşılıklılık arz eder. Nöronlar harekete geçtiğinde biz belli şekillerde davranır, düşünür veya hissederiz. Aynı şekilde, belli tarzlarda davrandığımızda, düşündüğümüzde veya hissettiğimizde de var olan nöral ağların işleyişini pekiştirmiş oluruz. Bu iki yöndeki işleyiş birbirini karşılıklı besler. Bir anlamda biz, yaptıklarımızız. Yaptığımız, düşlediğimiz, düşündüğümüz veya öğrendiğimiz her şey beynimizi değiştirir. Dolayısıyla, Erik ve Lisa birbirlerine duygusal tepkisellikle davrandığı her durumda, kendilerini böyle davranmaya iten nöral ağları daha da perçinlemiş olurlar.

MİYELİN

Beyni teşkil eden hücreler çoğunlukla nöronlar değil, glia hücreleridir. Yani beyaz maddedir. Glia hücrelerinin birçok çeşidi vardır ve her biri beynin işleyişine farklı

şekilde katkı sunar. Bu güne dek olan araştırmalar çoğunlukla nöronlara ve nöron ağlarına odaklandı, glia hücrelerini ise daha çok yardımcı işlevler gören unsurlar olarak ele aldı (besin getirme, temizlik vs.). Ancak, son yıllardaki çalışmalar glia hücrelerinin nöral ağların işleyişinde koordinasyon gibi karmaşık rollerinin olduğunu ortaya koymuştur (Fields, 2009). Glia hücrelerinin bir çeşidi olan olgodendrocite, aksonların etrafında yağsı yapıdan oluşan miyelin kılıfını oluşturur ve bu da nöronlar arası ileti geçişini daha etkili ve hızlı hale getirir. Bu lipit yapıya sahip miyelin beyaz görünürken nöronlar gri maddeyi oluşturur. Miyelinleşme aksonda çok daha hızlı ve etkili işleyişi sağladığı için daha esnek, karmaşık düşünmeye ve akıl yürütmeye olanak sağlar. Miyelinleşme yetişkinlikte de devam eder ve bu sayede daha ileri gelişime ve dönüşüme katkıda bulunur.

YAŞANTILAR BEYNİ BİÇİMLENDİRİR

Çocukluk alışkanlıklarımız ve hayatta kalmak yönünde geliştirdiğimiz stratejilerimiz beynimizin nöral ağlarının işleyişine yansır. Biz yetişkinler olarak (çoğu kez bilinçdışı olan) bu stratejileri sevgi ilişkilerimize getirip "eski melodileri tekrar tekrar çalmaya devam ederiz." Velhasıl, çiftler nöral tekrarlarının tuzağında kalır. Çiftin ortak "dansı" ve bireylerin hayatta kalmaya ilişkin inanç ve stratejileri (Scheinkman ve Fishbane, 2004) her bir partnerin nöral işleyişine yansır ve bu işleyişi etkiler. Çift bu dansı ne kadar çok tekrar eder ise, o kadar çok da gelecekte tekrar etmeleri olası hale gelir. Bu nedenle, gün gelir taraflardan birinin yüzündeki hafif bir asılma dahi birbirlerine tepkisel davranma döngüsünü saniyeler içinde harekete geçirebilir. Terapinin işlevlerinden biri, bu yerleşik ve otomatik hale gelmiş örüntüyü bozmaktır. Böylelikle, yeni bir dansın, yeni bir senaryonun yeni otomatik davranışları olmasına olanak sağlamaktır. Partnerler yeni davranışlar edindikçe yeni nöral ağlar ve

alışkanlıklar oluşup şekillenir ve böylelikle de ilişkilerindeki etkileşimsel dans yenilenir.

Kandel'in öğrenmenin ve yaşantının beyni değiştirebildiğine ilişkin bulguları ve nöral plastisitenin yaşam boyu mümkün olduğunu gösteren araştırmalar, Erik ve Lisa'nın senaryolarını yeniden yazabilmelerine ve beyinlerini tekrar biçimlendirebilmelerine dair umut vericidir. Bu kitabın geri kalanının çoğunluğu çiftlerin hem birey bazında hem de çift bazında yerleşik hale gelen otomatik davranışlarını bozmalarına yardım edecek tekniklerden bahsedecektir. Şimdilik, Kandel'in beynin yaşantı vasıtasıyla değişebildiğine ilişkin bulgusunu açımlayalım. Daha önce de belirtildiği üzere, eski "kalıtım mı çevre mi" tartışması artık yeni nörobiyolojik yaklaşımla beraber güncelliğini yitirmiş oldu. Kalıtım ve çevre iç içedir. Bu ikisi arasındaki "evlilik" sinaptik düzeyde gerçekleşir: "Yaşantı nöronlar arasındaki bağlantıları değiştirmek suretiyle beyni yaşam boyu değiştirir ... yaşantı *biyolojidir."* (Siegel ve Hartzell, 2003, s. 33-34). Dahası, yaşantının beyin üzerindeki etkisi sinaptik düzeyin ötesindedir de. Yaşantı gen ifadesini değiştirebilir. Genlerin açığa çıkmasını-çıkmamasını etkileyebilir. Yakın zamanlarda yapılan araştırmalar gen ve çevre etkileşimine odaklanmış ve kimi epigenetik değişimlerin sonraki kuşaklara geçebildiğini göstermiştir (Zhang ve Meaney, 2010).

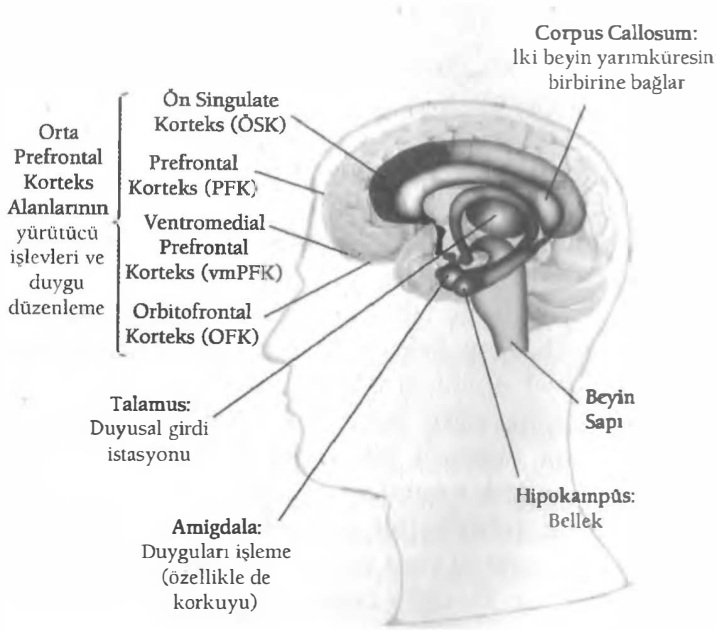
Çevrenin beyni biçimlendirmede en güçlü olduğu zaman çocukluk çağıdır. Küçük çocukların beyni daha değişebilir esnekliktedir. Ebeveynlerle etkileşimler (özellikle de sağ beyinden sağ beyne olan sözsüz iletişim) çocuğun sinaptik bağlantılarına, dolayısıyla beyninin inşasına temel hazırlar. Bebeklerin yetişkinlerden çok daha büyük sayıda nöronları vardır. Erken çocukluk yaşantılarıyla bu nöronlar birbirleriyle ilişkilenir ve nöral ağlar oluştururlar. Önce de belirtildiği üzere, bağlantı kuramayan nöronlar ölürler. Nitekim çocuğun çevredeki yeni her şeyi heyecanla öğrenme gayreti de bu ina-

nılmaz beyin gelişiminin, nöral bağlantı ve budamaların yansımadır. Çocuğa hassas davransa da davranmasa da, aralarında güvenli bağlanma olsa da olmasa da çocuk üzerinde ebeveynin etkisi muazzamdır. Bu etki doğumdan bile önce başlar. Annenin maruz kaldığı stres, sesler ve diğer çevresel uyarıcılar (çevre) karnındaki bebeği etkiler. Bu, elbette çocukların birer "boş levha" olduklarını anlamına gelmez. Bebekler sonradan çevre tarafından biçimlendirilecek olan bir mizaçla, yani, kimi bilişsel ve duygusal eğilimlerle doğarlar. Nitekim mizaç ile çevre arasındaki etkileşim kişiliği şekillendirir.

ÜÇ TABAKALI BEYİN

Küçük çocukların beyni belli tabakalardan oluşur. Kimi alanlar doğar doğmaz çalışmaya hazır vaziyetteyken kimileri daha sonra gelişecektir. Sözsüz ve duygusal süreçlerle ilgili olan özellikle sağ beyin yarım küresinde yer alan kısımlar doğumla beraber iş başındadır. Şimdi de insan beyninin üç tabakadan oluşan temel yapısını inceleyelim (bakınız Şekil 2.2). Biz insanlar başımızın içinde evrimsel geçmişin izlerini taşırız. Beynin en alt kısmında sürüngenlerle benzerliği olan beyin sapı vardır. Beyin sapı, otomatik pilotla çalışır; denge kontrolünü, uyku-uyanıklık ritmini ve kalp hızını ayarlar. Ayrıca savaş-veya-kaç reflekslerini içerir. Beyin sapı omuriliğe ve oradan da çevresel sinir sistemiyle bedenin diğer bölgelerine bağlanır. Bir diğer tabaka, limbik sistemdir. Başka bir ifadeyle memeli beynimiz... Yapısında amigdala (korku tepkilerimizi ayarlar) ve hipokampüsü (öğrenme ve bellek işlevlerinde anahtar rol oynar) barındırır. Bu alan duygusal malzemeyi işlemenin merkezidir. Beynimizin en yüksek tabakası da kortekstir (neocortex; "yeni kabuk"). Bu alan altı hücre kalınlığında olup beynin dış yapısını kaplar ve girinti çıkıntılardan ibarettir. Korteks, beynin üst işlevlerinden sorumludur. Korteksin ön

kısmı en gelişmiş haliyle insanda var olan prefrontal korteksdir (PFK). Bu kısım bilişsel işlevleri ve akıl yürütmeyi düzenler. Beynin bu farklı bölümleri birbirleriyle iç içe bir işleyişe sahiptir. Bu alanların her birinin içindeki ve aralarındaki sinirsel bağlantılar (ağlar) insan yaşantısının temelini oluştururlar. Nitekim bugünkü bilgilerimiz, örneğin duygunun işleyişinde; PFK, limbik sistem ve beyin sapını içeren birçok beyin kısmının rol aldığını ortaya koymaktadır (Davidson ve Begley, 2012; Siegel, 2012).



Şekil 2.2 Düşünce, duygu ve duygu düzenlemede rol alan temel beyin yapıları: Orta prefrontal alanları (vmPFK, ÖFK, ÖSK) ve limbik alanları (amigdala, hipokampüs) içerir.

Üç aşamalı beynimizin "sürüngen yönü" ve "memeli yönümüz" biz insanlara mahsus olan beyin kısımlarımız ile aynı nöral alanı paylaşır. Primatlar olarak en ya-

kın akrabalarımız olan şempanzelerle DNA'mızın %98'ini paylaşırız. Geriye kalan %2'lik kısım, bizim düşünme ve muhakeme yeteneğimizin merkezi olan PFK'den kaynaklanır. Kafamızın içinde evrimsel tarihimizi taşıyor olmamız işlevselliğimizi etkiler. Dolayısıyla, doğa eski parçaları yeni amaçlar için tekrar kullanmıştır. Eski beyin "devrelerimiz" beynimizde artık yeni kullanımların hizmetindedirler. Bu eski kısımlar kendimizi tehdit altında hissettiğimiz durumlarda olduğu gibi, amigdalanın kontrolü ele almasıyla yeni beyin kısımlarının işleyişini devre dışı bırakabilirler (Goleman, 1995). Tanınmış nörobilimci John Cacioppo beynimizin evrimsel tabakalanmasının etkilerini şu şekilde dile getirmektedir: "Bizi zeki kılan en yeni ve en karmaşık beyin kısımlarımız maymunlar ve hatta farelerle dahi paylaştığımız, daha eski ve basit (ilkel) beyin kısımlarımızın yerine geçmezler. Eski sistemler yenilerinin altında hala işleyiş halindedirler ve hatta sıklıkla bağımsız bir şekilde... En son gelmiş haliyle bu tabakalı yapıyı işleyişi açısından ele aldığımızda, üst beynin tereddütsüz ve her durumda beynin gemisinin kaptanı olmadığı anlaşılır. Korteks, köprünün üstünde ve gözetleme kulesindedir. Gözlemler, olup bitenin farkındadır, planlar yapar, kararlar alır. Ancak kendisinin altında yer alan duygusal kısımlar korteksten çok daha önce vardılar ve her an varlıklarını belli edebilirler" (Cacioppo ve Partrick, 2008, s. 49).

DUYGULARIN BEKÇİSİ: AMİGDALA

Amigdala ile ilgili yıllardır araştırmalar yapmış olan Joseph LeDoux (1996) beynimizin düşünen kısmının, refleksleriyle ilgili kısmının ve duygularla ilgili kısımlarının işleyişini betimlemede "üst yol" ve "alt yol" terimlerini kullanır. Bu üst-alt yol ayırımının üç anlamı vardır: Amigdala PFK'den önce evrimleşmiştir. Dolayısıyla, PFK evrimsel olarak üst konumdadır. Amigdala daha alttadır ve beynin daha derinindedir. Amigdala bizi daha dür-

tüsel bir alt yola sevk ederken, PFK üst yolu kullanmamıza sebep olur. Bense bu iki yolu "bir yolun iki kolu" olarak isimlendirmek isterim (Fishbane, 2007, s. 398). Alt yol çoğunlukla tehlikeler ve tehditler için ortamı kolaçan eden bir bekçi konumundaki amigdala tarafından yönlendirilir. Amigdala oldukça hızlı devreye girer, bilincin altındadır ve tehdit durumunda "savaş-ya da-kaç" tepkisini başlatan beyin sapında bulunan periakuaduktal gri madde gibi kısımlarla beraber çalışır (LeDoux 1996; Panksepp ve Biven, 2012). LeDoux bunu şu klasik örnekle izah eder: Ormanlık bir alanda yürüyorsunuz ve yılan olabileceğini düşündüğünüz bir karartı gözünüze çarpıyor. Yılanı andıran görüntü gözden doğrudan talamusa, yani duyusal girdiler istasyonuna gider. Oradan uzun bir yol izleyerek, başın arka kısmındaki görsel kortekse gider. Orada gözlenen görüntünün bir yılan mı, sopa mı veya gölge mi olduğu tercüme edilir. Yalnız gördüğünüz karartı gerçekten bir yılansa ve zehirliyse, bu meselede şöyle bir sorun var ki, bu işlem yapılıp-neticeleninceye kadar ölebilirsiniz. Neyse ki bu işleyişin bir başka yolu da var; bu olası yılan görüntüsü doğrudan hızlı şekilde talamustan amigdalaya da gönderilebilir. Amigdala bir tehlike sezinlerse hemen "savaş veya kaç" reaksiyonunu devreye sokar. Bu durumda da ya yılandan kaçarsınız ya da yılan avcısıysanız, yılanı vurursunuz. Sonuçta gördüğünüz bir sopa, gölge veya zararsız bir nesne ise, zarar görmeniz önlenmiş olur. Gördüğünüz şey gerçekten zehirli bir yılan olsaydı da hayatınız kurtulmuş olurdu. Velhasıl, amigdala bizim yaşamda kalma mekanizmamızda anahtar bir konumdadır ve evrimsel çıkarımız yönünde işler.

Amigdala, ormanlık bir alanda yılanda değil de, oturma odanızda sizi eleştiren ve anlamayan partnerinizde bir tehlike algılarsa ne olur? O durumda da ormandaki yılan durumundan hiç de farklı olmayan şekilde, sanki hayatımız tehlikedeymiş gibi reaksiyon gösteririz. Kendimizi koruma yönündeki evrimsel mekaniz-

malarımız yılanla-eş arasındaki farklılık ve inceliklere aldırış etmez. Tehdit tehdittir. Dolayısıyla da ilişkimizdeki orta düzey bir hayal kırıklığı karşısında dahi bedenimiz harekete geçirilir; kalp atışlarımız hızlanır, kaslar gerilir, bedenimiz savaşmaya veya kaçmaya hazır hale gelir. Elbette bu durum da bizim evrimsel hazırbulunuşluğumuzla, kişisel ve ilişkisel mutluluğumuzun gerekleriyle bağdaşmamaktadır. Nitekim Cozolino'nun (2002, s. 289) da belirttiği gibi "evrim bireylerin fiziksel olarak hayatta kalmalarına hizmet eder, psikolojik mutluluklarına değil."

Amigdala bir tehdit algıladığında, sempatik sinir sistemini ve hipotalamus-hipofiz-adrenal aksını (HPA) harekete geçirir ve adrenalin (epinefrin olarak da bilinen), noradrenalin (norepinefrin) ve kortizol salınımına yol açar. Bu stres hormonları kalp atım hızını ve kas gerginliğini arttırıp bedeni savaş veya kaç tepkisi için hazır hale getirir. Amigdala o kadar hızlı hareket eder ki çoğu kez tehlikede olduğumuzu fark edinceye dek o yapacağını yapmış olur. Bu şekilde aktive olmuşken (uyarılmışken) üst beynimiz (prefrontal korteks) durumu anlamaya ve bir şekilde bu halimize *açıklama* getirmeye çalışır. Nitekim sadece otomatik reaksiyon gösteren varlıklar değiliz, yaşadığını idrak etmeye çalışan ve anlamlar yaratan da varlıklarız. Dolayısıyla tepkilerimizi açıklamak ve anlamak da durumundayız. Öte yandan, amigdala kendi koşturmacası içindeyken prefrontal korteks sıklıkla tam kapasite çalışmayıp amigdalanın aciliyetine boyun eğer. Goleman'ın (2006, s. 17) belirttiği üzere "alt yol reaksiyona geçtiğinde kimi zaman üst yol bazen sadece elinden geleni yapar. Bilim kurgu yazarı Robert Heinlein'in de nüktedan bir şekilde dediği gibi '*insan rasyonel bir varlık değil, rasyonelize eden bir varlıktır*' ".

Amigdala ve prefrontal korteks arasındaki etkileşim hem duygu düzenlemedeki sorunlar açısından hem de öz-düzenleme açısından hayati önem taşır. Zaten duygusal tepkisellik öz-düzenlemeden daha otomatiktir. Ni-

tekim LeDoux'un (1996, s. 265) da belirttiği gibi "üst beyin kısımlarından amigdalaya olan bağlantılar, amigdaladan bu bölgelere olan bağlantılardan daha zayıftırlar. Bu durum neden duygularımızın düşüncemizi ele geçirmesinin kolay olduğu ve buna karşın düşüncelerimizin duygularımız üstündeki kontrolünün zor olduğu sorusunu yanıtlar niteliktedir." Sonraki bölümlerde çiftler arasındaki etkileşimlere dair farkındalığı güçlendirecek teknikleri ayrıntılı bir şekilde ele alacağız. Bu teknikler prefrontal korteks ve amigdala arasındaki bağlantıları arttırmaya ve böylelikle her bir partnerin öz-kontrolünü iyileştirmesine ve kişisel senaryolarını (öykülerini) değiştirmesine yardım edebilir.

Tehlikelere karşı bekçiliğin ve savaş/kaç tepkisinin ayarlayıcısı olmanın yanı sıra amigdalanın bir başka can alıcı rolü daha vardır: Duygusal anıları hatırlamada görev alır. Doğumla beraber iş başında olan amigdala, bilinçli olarak hatırlayamayacağımız dil öncesi anılarımızı da işler (açık bellek hipokampüsün işidir ve o da 18-20 ay civarı iş başı yapar). Özellikle korkuyla ilgili olanlar başta olmak üzere bu erken anılar amigdala tarafından işlenirler. Az buçuk eski anılardakilere benzer tehditler algıladığımızda bu anılar canlanır. Lisa Erik'in erişilebilir olduğuna her şahit olduğunda çocukluğundaki korktuğu ve kendini korunaksız algıladığı zamanlardaki tepkileri tetiklenmiş olur. Geçmiş ve şimdi arasındaki bu benzerlik sayesinde Lisa'da aktivasyon (uyarılma) olur ve kibirli bir öfke ve alınganlık baş gösterir. Amigdala zaman kaydı tutmaz (Badenoch, 2008). Lisa'nın incitici çocukluk anıları bugünkü kızgınlığının kaynağıdır, ama kendisi bu bağlantının farkında bile değildir. Lisa'ya sorulacak olursa, Erik'in kusurları onu bu hale getirmektedir. Erik de Lisa'nın kızgınlığına şahit olduğunda çocukluğunda annesinin memnuniyetsizlikleri karşısında hissettiği gibi hisseder. Böyle olunca, eski anılar şimdiki tehdit algısını güçlendirir; ama Erik'e de sorulacak olursa, Lisa'nın tepkilerini irrasyonel ve boşuna zorluk çıka-

rır nitelikte algılar. Bu nedenle, Erik eskiden kendisini böyle durumlardan nasıl korumuşsa şimdi de benzerini yapar. Yani, Lisa'ya da duygularına da sırtını döner. Erik bunları yapınca da Lisa kendisini pasif annesiyle yaşadığı korunmasızlık ve yalnızlık hislerinde bulur. Böylelikle döngü devam eder; geçmişin şimdiki zamanda vücuda gelmesi ve "amigdalaların dansı" veya Goleman'ın (1995) tabiriyle "limbik dans" devam eder.

PREFRONTAL KORTEKS

Yukarıdakilere ek olarak neyse ki Lisa, Erik ve bütün insanların prefrontal korteks gibi bir donanımları var. Otomatik pilota dayalı yaşamaya mahkûm değiliz. *Tam da prefrontal korteks (PFK) ve limbik sistem arasındaki ilişkinin ele alınması sayesinde terapide bilinçli değişim meydana gelir.* Ventromedial prefrontal korteks (vmPFK) ve orbitofrontal korteks (OFK) öz-düzenleme ve bilinçli seçimlerde hayati rol oynayan PFK kısımlarıdırlar. OFK prefrontal korteksin ortasında yer alır ve bu yer, gözlerin arkasına denk düşer. Bu konumu sayesinde, OFK limbik sisteme (amigdalaya), beyin sapına ve neokortekse birer sinaps mesafedir. Bundan dolayı da "nöral entegrasyonun birleşme bölgesi" olarak anılır (Siegel ve Hartzell, 2003). Orta PFK tepkilerimiz de esnekliğe, özdüzenlemeye, sosyal algıya, ahlaki davranışa ve empatiye olanak sağlar (Siegel, 2007). Nitekim beynin bu alanı, bilinci ve dolayısıyla "tercih olasılıklarını" mümkün kılar (Siegel ve Hartzell, 2003). Bu alan amigdala ile bağlantı kurarak duyguların düzenlenmesine olanak sağlar.

Prefrontal korteks ömür boyu oluşum halindedir. Bebeklerde 10-12 ay civarında iş başı yapar ve yetişkinlik boyunca işlevini sürdürür. Ergenlik döneminde prefrontal korteks kapsamlı bir yeniden yapılanma ve sinapsların yeniden budanmasına sahne olur ki, küçük çocuklardakine benzer ikinci bir "muazzam gelişimden" ge-

çer. PFK bütün yaşam boyunca öğrenmeye ve gelişmeye devam eder. Bundan sonraki bölümlerde prefrontal korteksin esnekliğini, düşünceliliği ve akil davranışı geliştirmek, bu bağlamda da danışanların zaman içerisinde daha sevgiye dayalı ve esaslı bir ilişki geliştirebilmeleri üzere yaşamlarının ortak yazarı olmalarına olanak sağlayacak yolları ele alacağız.

BEYNİN İKİ YARIMKÜRESİ

Beynin *hiyerarşik* örgütlemesinin yanı sıra (beyin sapı, limbik sistem ve neokorteks) bir de dikey bir *örgütlemesi* vardır. İnsanlarda her biri özelleşmiş kimi işlevleri yerine getiren iki yarımküre ve bunları birbirine bağlayıp aralarındaki iletişimi sağlayan corpus callosum bulunmaktadır. Sol yarımküre dil, mantık ve gerçekliğe dair bilgilerle özelleşmiştir. Bilinçli ve doğrusal bir tarzda işler. Öte yandan, sağ yarımküre daha bütüncül bir işleyişe sahiptir. İşleyişinin çoğu bilinçaltıdır, doğrusal değildir ve duygular konusunda özelleşmiştir. Gözlemlediği çevrenin genel "izlenimini" edinir (Siegel, 2012). Sağ yarımküre doğumla beraber iş başında olup sol yarımküreden önce gelişir. Sağ yarımküre iletişimde sesin ritmi ve tonu da dâhil - dilsel olmayan iletişimsel malzemeyi işler. Tam da bu dilsel olmayan iletişim sayesinde bebeklerle kendilerini sevenlerin veya kendileriyle "annece" konuşanların iletişimi mümkün olmaktadır. Nitekim bu etkileşimler hem bebeğin sağ yarımküresinin gelişimine hem de erken bağlanma ilişkilerine temel teşkil eder (Schore, 2003). Tam tersine, kendisine bakım verenlerle güvenli olmayan ve travmatik nitelikteki etkileşimler de bebeğin sağ yarımküresinin gelişimini olumsuz etkiler. Sağ yarımkürenin limbik sistemle derin bağlantıları vardır ve yaşam boyu duygu düzenlemede temel rol oynar (Siegel, 2012).

BELLEK

Nörobilimciler iki tür bellekten söz ederler: açık ve örtük. Açık bellek bilinçlidir, semantiktir, öyküseldir ve hipokampüse sırtını dayar ki, belirttiğimiz gibi hipokampüs de 18 ay civarında gelişmeye başlar. Örtük bellek ise yaşamın ilk zamanlarından işe başlar, bilinçaltı işler ve duyusal, işlemsel ve duygusal anıları içerir. Yaşamımızdaki en erken anılar, dil öncesi ve örtüktür (zira sol yarımkürenin bir işlevi olan dil, bir yaş civarı baş gösterir). Bu anıların bilincinde bile değiliz, ama içlerinden özellikle duygu yüklü olanları sonraki yaşamımızda davranışlarımızı etkiler. *Örtük anılarımızın bilincinde olmasak da bu anılar bizim tepkiselliğimizin temelidirler.* Colozino'nun (2006, s. 131) dediği gibi "aklın unuttuğunu beden hatırlar" veya van der Kolk'un (1994) meşhur ifadesiyle "beden kayıt tutar." Travma da bilinçdışında ve örtük bellek sisteminde tutulur, güncel bir incinme yaşantısıyla da ortaya çıkabilir. Anlık geçmişe dönüşler *(flashbacks)* ve diğer travma sonrası belirtiler de bu şekilde işler.

Çiftlerin şimdiki etkileşimlerinin tetiklediği eski anılar erken çocukluk yaşantılarına ait olabileceği gibi, daha önceki partnerleriyle olan ilişkilerine veya güncel ilişkinin önceki zamanlarına ait olabilirler. Çift tarafından ele alınıp bir sonuca bağlanmayan "ilişkisel yaralar" veya "ilişkisel travmalar" da şimdiki yaşantılar tarafından tetiklenebilirler (Johnson, Makinen ve Milliken, 2001). Dolayısıyla Erik akşam vakti iyice kendisini gazeteye kaptırmışsa, bu durum Lisa'ya Erik'in eski mesafeli ve ilgisiz hallerini hatırlattığı için Lisa'nın tepkisel hale gelmesine sebep olabilir. Lisa için bu sahne, kocasına ilişkin eski yaraları su yüzüne çıkarttığı için gayet göze batar ve can sıkıcı niteliğe bürünür. Erik için Lisa'nın tepkisi beklenmedik ve şok edicidir. Bu ilişkisel yaraların tekrar tekrar aynı kısır döngüyü devam ettirmemeleri için Lisa, incinmelerinin Erik tarafından anlaşıldığını

görmeye ihtiyaç duyacaktır. Kitabın sonraki kısımlarında tartışılacak birçok tedavi müdahaleleri, partnerlerin birbirlerinin acılarını anlamalarının ve bu acılara saygı ve empatiyle yaklaşmalarının yollarını ele alacaktır.

KAPSAYICI BEYİN

Beyin sadece kafalarımızın içinde yer almaz. Kafatasımızın içindeki kısım hikâyenin sadece bir kısmıdır. Bu kısmın bedenin her tarafına yayılmış sinir sistemiyle iletişim ağları vardır. *Beyinle beden arasında her an sürüp giden iki yönlü bir etkileşim vardır.* Vagus siniri her iki yöne iletişimin en önemli kanallarındandır. Beyin kabuğundan iç organlara giden bu 10'uncu kafatası siniri sadece beyinden bedene bilgi taşımaz, aynı zamanda iç organlardan (bağırsak ve kalp gibi) beyne de bilgi akışını sağlar (LeDoux, 1996). Bu durum "karnında hissetme", "karında karıncalanma" veya "kalp kırıklığı" ifadelerinin çok da yabana atılır olmadıklarının göstergesidir. Bedenden gelen geribildirim sayesinde duygularımızın bedende nasıl yaşandığını bilmemizi sağlar. Bedendeki veri, iç duyum *(interoception)* adı verilen bir süreçte bedenin sinyallerini "okuyan" insulaya veya insüler kortekse ulaşır. Metnin devamında da ele alacağımız üzere iç duyum, duygu farkındalığının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir.

Bedenin içinden veri getirmenin *(interoception)* yanı sıra Polyvagal Teoriye (Porges, 2007) göre vagus siniri aynı zamanda sinir sistemimizin alınan veriyi güvenlik açısından değerlendirmesine *(neuroception)* de tepki verir. Etraf güvenli algılanmışsa, vagus siniri yüzde rahat bir ifadeye, kişinin savunmalarını bırakıp rahatlamasına ve başkalarına yaklaşıp onlarla haşır neşir olmasına olanak sağlayan sosyal katılım sistemini etkin hale getirir. Partnerlerin birbirleriyle güvende hissetmeleri ve yakınlık yaşamalarına olanak sağlayan tam da bu sistemdir. İlişkilerinde sıkıntılar olan çiftlerde sık sık ol-

duğu üzere, tehlike algılanıyor ise amigdala ve sempatik sinir sistemi aktif hale gelir ve savaşma, kaçma veya donup kalma tepkisine yol açar. Yaşamı tehdit eder nitelikte bir tehlike sezinlenirse o zaman da daha ilkel bir vagal sistem devreye sokulur ki, bu durumda uyuşma, bayılma veya disosiyasyon meydana gelir.

Beden ve beyin arasındaki etkileşimlerin bir diğer yolu hormonlar aracılığıyladır. Burada sadece birkaç temel hormona yer vereceğiz. İlki *stres reaksiyonu hormonu olan kortizoldur.* Stres reaksiyonu tarih öncesi zamanlardan beri bizlerin güvenliği için gelişmiş bir sistemdir. Benzer işleyiş hayvanlarda da vardır ve kısa süreli kriz durumları için yaşamımıza katkıda bulunma yönünde bir avantaj sağlar. Genellikle hayvanlar yaşamlarını tehdit eden tehlikeler karşısında ya hızlı davranır ve kaçar ya da ölürler. Veya Robert Sapolsky'nin (2004) ifade ettiği gibi, zebra ya avcıdan kaçarak öğlen yemeğini yer ya da avcıya öğlen yemeği olur. Stres, şiddetli ve yoğun bir tepkidir ve kısa sürer. İnsanlarda ise stres ev kredisi, çocukların geleceği, evlilik veya hayatın anlamı gibi konularda duyulan endişelerle yıllar sürebilir. Birçok araştırma kronik stresin insan beyni ve bedeni üzerindeki etkilerini incelemiştir. Süreğen veya travmaya ilişkin stres, insanların bağışıklık sistemini olumsuz etkiler ve bellek ile bilişsel işlevlerinde aksaklıklara sebep olur. Açık belleğin merkezi sayılan ve öğrenmede kilit rol oynayan hipokampüste birçok kortizol alıcısı (reseptörü) bulunduğundan, hipokampüs sistemdeki kortizol artışına bilhassa duyarlıdır. Hatta kortizol, hipokampüsteki nöronlara zarar verebilir. Stres kısa sürerse, verilen zarar telafi edilebilirdir. Ancak hipokampüs şiddetli travma yaşantıları sonucunda görüldüğü üzere kortizola fazlasıyla uzun ve süreğen bir şekilde maruz kalır ise, hücre ölümü gerçekleşebilir veya kendini onarma gerçekleşemeyebilir. Travma stresi kritik gelişimsel evreler olan erken çocukluk yıllarında özellikle ciddi tahribata sebep olabilir. Stresin etkisi bütün yaşam döngüsü boyunca de-

vam eder. Uzun süre mutsuz olan çiftlerle yapılan araştırmalar, bu bireylerin bağışıklık sistemlerinin zayıfladığını ve sağlık durumlarının bundan olumsuz etkilendiğini gösterir niteliktedir (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003). İlişkilerle sağlık arasındaki bağlantıya Beşinci Bölümde ayrıntılı değineceğiz.

Neyse ki doğa kortizola da bir çare sağlamıştır: oksitosin. Oksitosin hem organlar arası etkileşimde rol oynayan bir hormondur hem de beyinde ve otonom sinir sisteminde işlev gören bir nörotransmiterdir. Doğum sırasında, orgazmla, dokunma ve masajla ve empati ile salınan oksitosin her iki cinsiyette de vardır, ancak daha çok dişilerde bulunur (Zak, 2012). Oksitosin anne ile bebek arasında bağlanmanın temeli sayılır. Deney farelerine dışarıdan oksitosin verildiğinde birbirlerine daha hoş davrandıkları, daha az korktukları, daha sosyal ve meraklı davrandıkları görülmüştür. Dolayısıyla oksitosin güven, cömertlik, bağlanma ve sevgi verme ile ilişkilidir. Oksitosin kortizol seviyesini düşürdüğü gibi yaraların iyileşmesini hızlandırır, kalp basıncını azaltır ve ağrı düşürücü özelliklere sahiptir. Nitekim dokunmanın ve oksitosinin önemini gösterir nitelikteki örneklerden biri, Romanya'daki yetimhanelerde bağlanma ve fiziksel şefkatten uzak büyüyen çocukların yaşamlarının sonraki dönemlerinde meydana gelen duygusal ve sosyal aksaklıklardır.

İnsanın duygusal güvenliğe ve sosyal bağa olan ihtiyacı ne kadar ifade edilse azdır. Yapımız gereği her an güvenlik değerlendirmesi yaparız ve çevre tekin ise sosyal girişimde bulunuruz. Dolayısıyla bizim "sakin ve bağ kuran" sistemimiz (Uvnas ve Moberg, 2003) savaş ya da kaç sistemine paralel işler ve yaşamın devamı için onun kadar önemlidir. Bağ kurma ile ilgili araştırmaların sayısı göreli olarak azdır; çünkü son zamanlara kadar araştırmalar dişi değil de erkek (memeli veya insan) deneklerle yapılmışlardı. Örneğin erkek deney fareleri birbirlerine saldırma eğilimlerinden ötürü ayrı kafeslerde tu-

tulurlar. Ancak aynı türün dişilerini inceleyen McClintock ve arkadaşları, onların sosyal gruplarıyla beraberken yaşam kalitelerinin daha iyi olduğunu gözlemiştir (Hermes ve diğerleri, 2009). *Oksitosin sakin ve bağ kuran sistemimizin önemli bileşenidir* (Uvnas-Moberg, 2003).

Erkeklerde daha çok miktarda bulunan vasopresin, oksitosinin yakın kuzenidir. Erkek memelilerde kan basıncının ayarlanmasında da rolü olan vasopresin, çevre kontrolü, eşin korunması gibi süreçlerde de etkin rol alır. Vasopresin ve oksitosin ile ilgili çalışmaların büyük bir kısmı praire voles[1] denen tarla farelerine benzeyen ABD'nin orta kesimlerinde yaşayan ve hem gayet sosyal bağ kuran hem de tek eşli olan bir kemirgen türüyle yapılmıştır. Seçkisiz çiftleşmeleriyle bilinen diğer akraba türlere kıyasla bu kemirgenlerin beyinlerinin ödül sisteminde oksitosin ve vasopresin reseptörleri vardır. Deneysel olarak bu hormonların miktarları üzerinde oynandığında bu hayvanların eş seçimleri, yavrulara bakımları ve bağlanma davranışlarında belirgin artışlar veya azalışlar gözlenmiştir (Carter, 2002; Young, Wang ve Insel, 2002). İlerleyen bölümlerde hem bu hormonları hem de insanlardaki tek eşliliği daha detaylı ele alacağız.

TRAVMA VE BEYİN

Gelişmekte olan küçük çocuğun beyni, istismar ve ihmali kapsayan travmadan zarar görme konusunda bilhassa hassastır. Bu yaşlar çocukların beyinlerinin yaşantı yolu ile biçim aldığı zamanlar olduğundan, bu zamanlarda yaşanacak travmatik stres gelişmekte olan beynin istenmeyen şekillerde biçimlenmesine sebep olabilir. Daha önce de değindiğimiz gibi fazla miktarda kortizol, öğrenme ve belleğin merkezi olan hipokampüse zarar

[1] Tarla farelerine benzeyen, ABD'nin orta kesimlerinde yaşayan ve hem gayet sosyal bağ kuran hem de tek eşli olan kemirgenlerdendir (ç.n.).

verebilir. İstismar ve ihmal uzun süreli bellekte, bilişsel işlevlerde önemli aksaklıklara ve gerek sosyal becerilerin gerekse öz-düzenlemenin gelişiminde önemli sorunlara yol açabilir (Perry, 2001; Tiecher, Anderson, Polcari, Anderson ve Navalta, 2002). Travmatik anılar doğuştan çalışıyor olan örtük bellekte saklanır. Yaşamın ilk zamanlarındaki travmaların sonradan açık belleğin erişiminde olması pek mümkün değildir; çünkü hipokampüs yaşamın ilk yıllarında hala oluşum halindedir. Böyle olunca da eski anılar, nereden geldiklerini bilmesek de yaşamımızı alt-üst edebilirler (Siegel, 2012; van der Kolk, 2003). Stres ve travma ille de sadece kök ailede meydana gelmez. Bireylerin içinde yaşadıkları daha geniş bağlamlar da travma kaynağı olabilir. Şiddet, hor görülme, yoksulluk gibi etmenler kronik ve şiddetli oldukları sürece çocukların da yetişkinlerin de beyinlerine gayet olumsuz etkiler yapabilir. Nitekim yakın zamanlardaki bazı çalışmalar yoksulluktan kaynaklanan stresin çocukların gelişimi üzerinde zararlı etkilerini gözler önüne serer niteliktedir (Hackman ve Farah, 2009).

ENTEGRASYON

İnsan beyninin karmaşıklığı, özelleşmesi veya belli seviyelerden oluşması kadar bu yapıların nasıl bir arada işlediği de son derece önemlidir. Beynin sağlığı ve bireyin duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel iyi oluşu için entegrasyon hayati önem taşır (Siegel, 2012). Entegrasyondan söz edildiğinde hem beynin aşamalarının (tabakaları) beyin sapı, limbik sistem ve neokorteksin dikey entegrasyonu; hem sağ ve sol yarımkürelerin entegrasyonunun yanı sıra zihnin ve bedenin hem de bireyin ve başkalarının entegrasyonu (beraber işleyişi) kast edilmektedir. Entegrasyon farkındalık yoluyla da geliştirilebilir. Örneğin, stresin etkisi altındaysak ve bedenimizde kortizol cirit atıyorsa, bilinçli bir şekilde bedensel ve duygusal süreçlerimize odaklanıp stresle baş etmede başarılı

olan tekniklere başvurabiliriz. Meditasyondan tutalım da odaklanılmış nefes alma egzersizleri, ara verme, spor yapma, bir arkadaşla konuşma gibi yollarla sakinleşebilir, beynimizin daha yüksek işlevlerinin ve oksitosinin devreye girmesini sağlayabiliriz. Zihinsel ve duygusal yaşantımıza derin bir şekilde dikkatimizi vermede olduğu gibi bedenimize de yönelmemiz bütünleşmeye katkı sağlar. Bu gibi "yargısız farkındalık" *(mindfulness)* teknikleri, entegrasyona birkaç farklı düzeyde olanak sağlayabilir. Benzer şekilde sağ ve sol yarımkürelerimizin entegrasyonu da duygularımızı hissetme ve öykülendirmemize olanak sağlar, böylelikle de bedensel ve duygusal yaşantımızla dili ve farkındalığı bütünleştirir.

DEĞİŞİM: NÖRAL BİR BAKIŞ AÇISI

Terapi değişim işidir. Danışanlar değişmek (veya bazen partnerlerini değiştirmek!) için terapiye gelirler. Sıklıkla da bu konuda derin ikircik içindedirler. Birçok terapist, defalarca koltuğuna kıvançla yaslanıp terapiye gelen çiftin gayet iyi yolda olduklarını düşünmüştür. Ancak bir hafta veya daha sonra çift gelip eski döngülerine döndüklerinin öyküsünü anlattıklarında, insanların dönüşümü mümkün mü gerçekten, diye düşünmüşlerdir. İlerleyen bölümlerde çift terapisinde stabil oluşun da değişimin de dinamiklerine değineceğiz (Keeney ve Silverstein, 1986). Şimdilik değişim meselesinin nörobiyolojisine bir göz atalım.

Hebb'in teoreminde gördüğümüz üzere, beraber ateşlenen nöron ağlarının tekrar beraber çalışma ihtimalleri yüksektir ve beraber ateşlenen nöronlar bunu bağları perçinleninceye dek sürdüreceklerdir. Bu nöral bağlar kendini bireylerin ve çiftlerin davranışlarında da gösterir. Aynı yoldan ne kadar çok yürürsek, o yol o kadar derinleşir ve genişler. Dolayısıyla, alışkanlıklar kendilerini yaşatırlar. Çocuklukta geliştirilen davranışsal repertuarlar çiftlerin dansında dışa vurulur ve bu danslar gi-

derek daha yerleşik hale gelir. Yıllar içinde Erik ve Lisa'nın dansı da kendince kendisine bir yaşam yaratmıştır. Nöral bir bakış açısıyla bakıldığında ilginçtir ki, eski alışkanlıkların yerleşik hale gelmesi de değişmeleri de benzer mekanizmalarla gerçekleşir. Her ikisinde de nöral plastisite rol oynar. Nöral esneklikle ilgili meşhur örnek Londra taksi sürücüleriyle ilgilidir (Wollet ve Maguire, 2011). Bu sürücülerin beyin taramalarına bakıldığında alansal oryantasyon (yön bulma vs.) ve alansal bellekle ilgili yeteneklerinin gayet gelişmiş olduğu görülmüştür. Bu durum elbette akla yatkındır, zira Londra gibi karışık bir şehirde (hele de GPS yokken) yönlerini bulmaları ve ellerinin içi gibi şehri bilmeleri şarttır. Bu kişilerin alansal becerileri doğuştan getirilmiş değildi. Bu kişilerin eğitim öncesi ve sonrası beyin taramaları göstermiştir ki, yaşantı ile alan kullanımına ilişkin beyin bölgeleri başka işe koşacaklarına Londra sokaklarında yön ve yer bulma yönünde değişmiş ve ustalaşmıştır (Wollet ve Maguire, 2011). Nöral esnekliğin işleyişinde bir rekabet de söz konusudur. Çokça kullanılan beyin bölgeleri diğerlerine kıyasla daha genişler ve daha etkin işlerler. Sol el parmakları sap ile uğraşırken sağ elleriyle yayı kullanan kemancılarla yapılan çalışmalar, beyinlerinde duyusal alanların kullanımlarında değişim olduğunu göstermiştir. Örneğin sol el parmaklarını kontrol eden kısımlar daha geniş ve keman çalmayanlarınkinden çok daha özelleşmiştir (Schwenkreis ve diğerleri, 2007). Nöral esnekliğin sloganı "kullan veya kaybet"tir. Sık kullanılan alanlar daha az kullanılanların alanlarını kapar. Nöral esnekliğe örnek teşkil eden en önemli durumlardan biri inmelerdir. İnmenin olduğu bölgelere yakın kısımlar, zarar görmüş dokuların işlevlerini telafi etmeleri sayesinde bu kişilerin bir kısmında iyileşme gerçekleşir.

Beyindeki değişime olanak sağlayan nöral esneklik eski alışkanlıkların değişmesinin güçlüğüne ışık tutar. Nöral esneklik kapasitesi olumlu değişim ile zarar veren

değişimi birbirinden ayırt etmez elbette. Alışkanlıkla tekrar edilen davranışlar kişinin değerlerine veya amaçlarına aldırmaksızın beyinde yer edinirler. Erik ve Lisa çocukluklarından getirdikleri baş etme stratejileriyle yıkıcı davranışlarını tekrarladıkça, birbirlerinin beklenti ve tepkilerini etkilemiş olur ve bu istenmedik dansı ellerinde olmayarak bir rutine oturturlar. Beynin değişme kapasitesi, geçmiş tecrübeye dayanarak geleceği öngörme yetisi ve Hebb'in teoremi beraber dikkate alındıklarında, kendimizin yineleyici davranışlarının tuzağına nasıl düşebileceğimiz aşikârdır.

Yine de geçmişimizin veya alışkanlıklarımızın tuzaklarının esiri sayılmayız. Prefrontal korteks gibi bir hazinemiz var iken, bilinçli tercihlerde bulunup alışkanlıklarımızın üstesinden gelebilir ve daha üst değerlerimizle bağdaşır yönde davranabiliriz. Bu değerlerden biri değişimin kendisidir belki de. Olduğumuz yerde saymaktan ziyade değişip-gelişen biri olmak istiyorsak (Dweck, 2006), değişimden korkmaktansa dönüşümü insanın bu hayattaki yolculuğunun ayrılmaz bir parçası olarak kucaklayabiliriz. Erik, Lisa'nın kendisinin değişimine yönelik attığı her adımı davetsizce ve tehlikeli bulur; buna tepki olarak da evliliklerinde değişmemek yönünde ayak direr. Lisa'nın evliliklerinin değişmeyeceğine dair hissettiği çaresizlik ve kırgınlık kendisini boşanmanın eşiğine taşımıştır. Nitekim ilk oturumumuzda "Yaşlı bir köpek yeni numaralar öğrenir mi? Erik değişebilir mi?" diye sormuştur. Ben de soruyu yumuşak bir edayla şu şekilde değiştirdim: "Erikle ben değişir miyiz?", "Evliliğimizi daha doyumlu olması yönünde tekrar inşa edebilir miyiz?" Nöral plastisiteye ve nörobilim bulgularına dayanarak şunları söyledim: "Evet ikiniz de değişebilirsiniz. Biz insanlar değişmeye ve uyum sağlamaya yatkınız. Ancak değişim, özellikle de yetişkin beyninde gelişim hakikaten çok çok çalışmayı gerektirir. Öncelikle, her ikinizin de gönülden değişimden ve önem verdiğiniz değerlere uygun bir ilişki inşasından yana olması şart. Be-

raberce her ikinizin ilişkinizde değişmesini istediğiniz yönleri tespit ederiz (yoksa bir kişinin ötekini bir nesneymiş gibi değiştirmesi gibi bir şey söz konusu olmayacak elbette). Son olarak da belirlemiş olduğumuz hedef değişimlerin devamlılık kazanması ve beyninizin işleyişinde yer etmeleri için bunları etkileşim örüntülerinizde çokça tekrar etmeniz gerekecek." Benim Lisa'ya oturum sırasında söyleyeceklerim ilerideki oturumlarda daha da ayrıntılı bir şekilde ele alınıp ete kemiğe büründürülmelidir. Nörobilim bilgim, benim bu çiftten umutlu olmamı gerektirir. Dolayısıyla kendilerine "evet çokça emek harcamak suretiyle değişebilir ve gerek kişisel olarak gerekse bir çift olarak dönüşümünüz ve gelişiminiz adına beyninizin kablolarını yeniden döşeyebilirsiniz" (Scheinkman ve Fishbane, 2004) demiş oldum.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Duygusal Beyin

"HİSSEDİYORUM ÖYLEYSE VARIM": DUYGULARIN GÜCÜ

Descartes'ın ünlü sözü "Düşünüyorum, öyleyse varım", nörobilimsel açıdan iki önemli hata içerir. Biri, bu sözde Descartes zihni bedenden ayrı düşünmüştür. Gördüğümüz üzere, beyin ve beden iç-içe bir işleyişe sahiptir ve birbirlerini etkiler. İkincisi, Descartes düşünme ve akıl yürütmeyi hissetmenin üstünde tutmuş ve en önemli insan kabiliyeti olarak vurgulamıştır. Nörobilimsel bulgular göstermiştir ki, akli yanımız günlük hayatımızda gayet önemlidir; ancak küçük bir yer kaplar. Descartes duygusal beynin işlevini azımsayıp düşünen beyne abartılı bir vurgu yapma hatasına düşmüştür (Damasio, 1994). Descartes'ın sözünün karşısına "Hissediyorum, öyleyse varım" (Cacioppo ve Patrick, 2008) sözünü koyanlar da olmuştur. Nitekim Schore (2009a) psikolojide son zamanlarda odağın bilişten-duyguya kaydığı bir paradigma değişimine işaret eder. Elbette hem duygu hem de düşünme insan yaşantısının temel ve ayrılmaz nitelikleridirler ve esasen ikisi de sağlıklı olmayı sağlayan rasyonel ve hissi yetilerimizin bütünleşmesini yansıtır.

Duygusal olarak canımızı sıkan birçok durum çok hızlı gelişir ve bilincimizin altında vuku bulur. Üst bey-

nimiz işin içine girdiğinde, duygusal tepkiselliğimize açıklama getirmeye çalışır ve bu yönde oluşturduğu öykülendirme, canımızı gerçekte sıkan duruma işaret edebilir de etmeyebilir de (Gazzanigo, 2008). Çoğu kez otomatik duygusal davranışımıza bir kılıf bulmaya çalışırız. Bu açıklamanın ne kadar adilane, dengeli ve makul olduğu duygusal olgunluğumuz ve ruh halimize göre değişir. Duygunun gücünü; duygu ve düşünce arasındaki hem aşağıdan yukarıya (duygudan düşünceye) hem de yukarıdan aşağıya (düşünceden duyguya) gerçekleşen etkileşimi anlamak, gerek terapiste gerekse danışanlara duygusal tepkiselliğe yaklaşımlarında ışık tutacaktır. Partnerlerin kendi duygusal tepkilerine ötekini suçlamadan parmak basabilmelerine yardım etmek, ilişkide birbirine omuz ve güç vermeye ve daha derin bir düşüncelilikle davranmaya olanak sağlayacaktır. Terapist danışanlara duygusal reaksiyonlarını anlamaları ve bu tepkiler üzerindeki kontrolleri konusunda yardım etmek suretiyle, danışanların hem çift ilişkisindeki hem de kendi içsel dünyalarında olup bitenlere "kuş bakışı" bakma olanağı sağlar.

BEDENLE BÜTÜNLENMİŞ DUYGU

Duygular "kan, ter ve gözyaşı" taşıyan bedensel yaşantılardır (LeDoux, 1996, s. 42). Öfkelendiğimizde kalbimiz hızlanır, korkuda karnımızda rahatsız edici bir his, şefkat ve merhamet hissettiğimizde de bedensel gevşeme algılarız. Damasio'ya (2010) göre duygular beden-beyin ortaklığıyla ortaya çıkar. Beyin bir uyarıcı algıladığında bu bir değerlendirmeye tabi tutulur ve bu değerlendirme de bedenin tepki göstermesine yol açar. Duygu ve duygunun farkında oluş ise, bu bedensel tepki beyne ulaştığında meydana gelir. Bu anlayış psikolog William James'in (1884) bakış açısıyla da ortak yönler taşır. James'e göre, korktuğumuz için titremeyiz veya üzüldüğümüz için ağlamayız. Bilakis, titrediğimiz için

korkar, ağladığımız için üzülürüz. Dolayısıyla, *bizi duygusal bir yaşantıya sevk eden, bedenin fiziksel reaksiyonu ve uyarımıdır.*

Duyguların nörofizyolojisini inceleyen araştırmacılar, katılımcıların ağzına bir kalem koyup ağızlarını fiziksel olarak gülme pozisyonunda tutmaları eşliğinde onlara çizgi film izletmişlerdir. Bu şekilde çizgi film izlemeyen kişiler izledikleri filmi daha komik bulmuşlardır (Strack, Martin ve Stepper, 1998). *Bedenimizin yaşantısı duygularımızı şekillendirir.* Beyin kabuğu altı yapılar, üst yapılara kıyasla daha hızlı işlediğinden ve daha erken devreye girdiklerinden, duygularımıza ilişkin fizyolojik yaşantımız üst beyin kısımlarının bu yaşantıyı isimlendirmesinden önce meydana gelir. İnsanın bedenine olmakta olanları gözlemleyip buradan nasıl/ne hissettiğine dair bilgi edinmesini sağlayan kısım neokorteks derinliğindeki *insula* sayesinde olur (Craig, 2009). Kalp ve diğer organlar beyinle iletişim halindedir. Bedensel duyumlar omurilikten beyin sapına ve oradan insulaya (önce dış kısmına sonra içlere doğru) erişir, oradan da ön singulate kortekse (ÖSK) ve burada da bilincimize erişmiş olur. Dolayısıyla, bu ağ içinde bilgi bedenden beyne, bilinçli olmayan kısımdan bilince erişir.

Bilginin bedenden beyne ulaşmasını sağlayan bu ağ o kadar hayati önem taşır ki, Daniel Siegel (2010a) bu işleyişe "*altıncı his*" demiştir. Zira bu işlem farkındalık ve sağlıklı yaşamaya paha biçilmez katkılar sunar. İnsanlar arasında bedensel duyumları algılamada ve duyguları hissetmede belirgin bireysel farklılıklar vardır. Nitekim bu farklar sağ-insulanın etkinlik düzeyi ve hacmine de yansımaktadır (Bechara ve Naqvi, 2004). Dolayısıyla, Erik'in hem kendisinin hem de Lisa'nın duygularını "okuyamaması" beyninin işleyişiyle yakından ilgilidir. Beynin işleyişi ve yaşantı arasında tavuk ve yumurtanınkine benzer bir durum söz konusu olduğundan, Erik'in duygu algılamadaki bu zayıflığının ne kadarı yaşantısının sonucudur, ne kadarına daha az aktif olan

insula ve ilgili nöral ağ yol açmaktadır, bunu kestirmek kolay değildir.

Bireyin bedensel uyarımları okuması prefrontal korteks ile limbik sistemin ve de her iki yarımkürenin entegrasyonunu gerektiren kompleks ve hayati bir yetidir. Bu bütünleşme sayesinde duygularımıza parmak basabilir ve ihtiyaç halinde duygularımızın seli altında kalmak yerine onları teskin edebiliriz. Dolayısıyla "duyguları hizaya getirmenin yolu, kendilerine isim koymaktır" (Siegel, 2010a, s. 116). Duygularını okuyamayan bireyler vahim bir dezavantaj taşırlar. Öyle ki, bu beceri hem otizmin hem de aleksitiminin can alıcı aksaklıklarındandır. Hatta bireylerin nöral gelişiminde sıra dışı bir durum yok ise dahi, kültürümüz erkekleri kendilerinin ve başkalarının duygularından bihaber bir şekilde yetiştirmektedir. Erik'in hikâyesinden de gördüğümüz üzere Erik, duygularını tanımayı ve dışa vurmayı öğrenememişti. Hatta babasının ölümü sonrasındaki yaşantısı buna örnektir. Aynı şekilde bir erkek çocuk olarak hem akranlarından hem de kültürden, büyük erkeklerin ağlamadıkları ve duyguların karmakarışık dünyasında dolaşmadıkları yönünde mesajlar almıştır. Terapi için başvuran birçok erkeğe baktığımızda öfkeyi algılamakta ve dile getirmekte bir sorun yaşamadıkları, ama kendilerini daha zayıf ve incinebilir hissettirecek duygular konusunda gayet beceriksiz oldukları görülür.

Bedensel duyumları duygularla eşleştirmeyi beceremek, duygularımızın olmadığı anlamına gelmez. Duygusal reaksiyonlarımız biz farkında olsak da olmasak da, beğensek de beğenmesek de meydana gelirler. Ancak isimlendiremediğimizde kendilerine güçlerimiz yetmez, zira isimlendirmeksizin ne olduklarını dahi bilmiyor oluruz. Örneğin, danışanların öfkeye çok yatkın olanlarına sorarsanız, bu danışanlar öfke iyice zıvanadan çıkıncaya dek gidişatlarının pek farkında değillerdir. Bedenlerinin üzüntü ve kaygı işaretlerinden kaçınmak için ellerinden geleni yapan kişilere bakarsanız, esasında başkalarıyla

ilişkilerini bu duyguların yönlendirdiğini görürsünüz. Geniş bir yelpazedeki duyguları isimlendirmeyi ve bunlarla baş etmeyi öğrenmek, duygusal zekanın vazgeçilmez bir özelliğidir ve empati için şarttır. Örneğin, Erik'in Lisa'nın duygularıyla empati kurabilmesi için kendi duygularını okuması şarttır.

SOSYAL DÜNYADA BİZE DUYGULARIMIZ REHBERLİK EDER

Şu gıcık duygular olmasaydı olmaz mıydı? Tamamen mantıklı olsaydık hayat daha kolay olmaz mıydı? Belki birçok kişiye cevap şaşırtıcı gelecektir, ama hayır. Amigdala olmadan başkalarının güvenilir olup olmadıklarını dahi değerlendiremezdik. Hem prefrontal korteksin hem de limbik sistemin bir parçası olan orbitofrontal korteks (OFK) olmadan ahlaki kararlar vermemiz pek kolay olmazdı. İnsula bedensel durumumuzu okumamıza ve bu sayede duygusal yaşantımızın farkında olmamıza olanak sağlamakla yetinmez; bu yetilerimizi başkalarını algılamada kullanmamıza da yarar. *Duygularımız üst kortikal alanlarla yeterli bir bütünleşme içinde işlediğinde akıl yürütme ve değerlendirmemize rehberlik edebilirler.*

Duyguları yönetmenin aksamasına en önemli klinik örnek 1880'lerde gayet beğenilen, duygusal zekâsı yerinde ve başarılı bir demiryolları işçisi olan Phineas Gage vakasıdır. Çalışması sırasında bir metal parçasının gözü civarından girip kafatasının üstünden çıkmasıyla sonuçlanan korkunç bir kaza geçirmiştir. Herkesin beklentisinin aksine, yarası iyileştikçe yürüyebiliyor ve konuşabiliyordu. Bu özellikleriyle normal görünüyordu. Yine, rasyonel beyni çalışıyor görünüyordu. Kısa sürede anlaşıldı ki, kazanın sonucunda orbitofrontal korteksi (OFK) ve ventromedial prefrontal korteksi zarar görmüştü. Bunun sonucu olarak da Gage kolay irrite olan, düşüncesiz, her şeye olumsuz tepkiler gösteren bir insana dönü-

şüp işini de evliliğini de sürdürememiştir. O güne kadar bilinen kişi değildir artık. "Gage artık Gage değildi" (Damasio, 1994, s. 8). Dünyadaki sayısız nörobilim kaynağında bu klinik vakaya atıflar yapılır; çünkü vaka, OFK ve diğer orta-prefrontal korteks alanlarının duyguları düzenleme ve kişisel olgunlukta ne kadar kritik rol oynadığını gösterir niteliktedir. Makul şekilde bütünleşmiş ve işleyen prefrontal korteks ve amigdala olmaksızın, başkalarının durumunu algılayıp önemseyemezdik ve sosyopatlardan bir farkımız olmazdı. (Nitekim sonradan edinilen sosyopati vakalarını inceleyen nörobilimciler, bu kişilerin orta prefrontal korteks alanlarının zarar gördüğünü gözlemişlerdir.) Romantik ilişkilerdeki yakınlık için de olmazsa olmaz olan duygusal olgunluk ancak duyguların ve aklın, yani prefrontal korteks ile limbik sistemin beraber ahenkli işleyişiyle mümkün olur.

EVRİMSEL SÜREÇLER OLARAK DUYGULAR

Duyguların nörobilimi konusunda bilinen araştırmacılardan olan Jaak Panksepp, duyguların evrimsel temellerini incelemiştir. "Duyguların işletim sistemi" olarak isimlendirdiği, kendine özgü nöral ağlara ve biyokimyasal işleyişe sahip yedi sistem saptamıştır. Bu sistemler şunlardır: Şehvet, Oyun, Bakım Verme, Bakım Alma, Panik, Korku ve Öfke (Panksepp, 1998; Panksepp ve Biven, 2012). Sistemlerin her birinin tehlikelere karşı savunma, yiyecek ve eş arama, yavrulara bakma gibi kendine özgü evrimsel amaçları vardır. LeDoux'un (1996, s. 40) ifade ettiği gibi "duygular bilinçli hisler olarak evrilmemiştir. Daha çok, atalarımız olan organizmaların, içinde yaşadıkları düşmanca ve tehlikeli ortamda yaşamlarını devam ettirmelerine ve üremelerine yardım eden davranışsal ve fizyolojik özelleşmeler olarak ve beynin kontrol ettiği bedensel tepkiler olarak evrilmişlerdir."

Dolayısıyla duygular, hem geçmişte hem de günümüzde organizmaların adaptif (uyuma yönelik) ihtiyaçlarına hizmet etmişlerdir (Damasio, 2010; Davidson, Fox ve Kalin, 2007).

Duygusal yaşantılar açısından insanlar ile diğer memeliler arasında ne kadar benzerlik ve farklılık vardır, sorusu nörobilimciler arasında ihtilaf/tartışma konusudur. Benzerliğin savunucularından birisi Panksepp olmuştur. Panksepp insan gülmesinin ve neşesinin temelini fare gülmesinde görür. Bu kemirgenler gıdıklandıklarında gülme tepkisi gösterirler. (Panksepp deney farelerini kafeslerine koymadan gıdıklamıştır ve farelerin tekrar gıdıklanma beklentisinde olduklarını gözlemiştir). Panksepp insanlarla diğer memeliler arasında buna benzer birçok benzerlikten bahsetmiştir. Annelerinden ayrılan yavrularda veya yavrular arasındaki sert oyun sırasında stres ağlamaları gözlemiştir. Öte yandan, bütün kompleksitesiyle prefrontal korteks bizi diğer canlılardan gayet farklı kılar. Duygularımızın farkında olma ve oldukça karmaşık sosyal gerekleri karşılamak üzere, duygularımızı idare etmek, öz-düzenleme ve düşünceli bir şekilde davranmak gibi yetilerimiz bu sayededir ve bu yetiler diğer hayvanlara kıyasla bize özgüdür. İster diğer hayvanlara da duygusal yaşantılar atfedelim, ister etmeyelim, bizim türümüzle başka türler arasında evrimsel olarak benzerliklerden söz edilebileceği gibi, duygularımızı idare etme ve irdeleme yetimiz açısından bakıldığında farklılıklardan da söz edilebilir. *Beynimizin işleyişinde hem "aşağıdan- yukarıya" hem de "yukarıdan-aşağıya" olan etkileşim ve bütünleşme sayesinde etik anlayışımız ve değerlerimiz doğrultusunda seçimlerde bulunma olanağımız olur.* Hem bu bölümde hem de ilerleyen bölümlerde çift terapisiyle ilişkili olarak duygu düzenlemeyi daha ayrıntılı ele alacağız.

İLETİŞİM ARACI OLARAK DUYGULAR

Duygular insanlar arasındaki iletişimin aracı olurlar. Kimi zaman iletişim halindeki bireyler bu iletilenlerin farkında olmasa dahi, duygular insanlar arasındaki iletişimin önemli unsurlarıdırlar. İnsan yüzünde duygu dışavurumu konusunda özelleşmiş kas grupları vardır. Aynı şekilde, beyin de başkalarının duygularını okumada özelleşmiştir (özellikle yüz ifadelerinden ve hatta en çok da gözlerin etrafından). Primat türleriyle kıyaslı olarak bakıldığında insan yüzünde çok daha az kıl vardır. Bu sayede de duyguları ve niyeti dışa vurur niteliktedir. Başka insanların yüz ifadelerinden duygularını ve niyetlerini doğru bir şekilde okumamız hayatta kalmamız için önemlidir. Simon Baron-Cohen "Zihni Gözlerden Okuma" *(Reading the Mind in the Eyes)* testi bu doğruluk derecesini ölçer. Teste katılımcıya sadece gözler ve etrafı kalmış şekilde kesilmiş bir insan resmi gösterilir. Katılımcıya kendisine verilen dört seçenek arasından gördüğü görüntüde hangi duygunun ifade edildiği sorulur. Araştırmacı genellikle kadınların bu testten erkeklerden daha iyi performans gösterdiklerini gözlemiştir (Baron-Cohen, 2003). İnsanların yüzlerinden duygu okuma becerimiz, kültürler ve dünyadaki bölgeler üstü bir yetidir. Şaşırma, öfke, tiksinme, korku, mutluluk ve üzüntü belli ki evrenseldirler, öğrenilmemişlerdir ve otomatik işlerler. Zira bu duygular, yaşamı devam ettirmemize aracı olmuş evrimsel kazanımlardırlar (Damasio, 2010). Her ne kadar temel duygular evrenselse de, kültürler kendilerine mahsus duyguların ne zaman, nasıl dışa vurulacağına dair duyguları "gösterme kuralları" koyarlar (Ekman, 2003).

DUYGUSAL ANILAR

Duygusal anıları düzenleme işi amigdalanındır. Şimdiye dek bahsini ettiğimiz üzere, Erik ve Lisa kök ailelerin-

deki incinmelerinin anılarını şimdiki etkileşimlerindeki küçücük sebeplerle tekrar canlandırıyor ve kendi tepkisel duygusal beyinlerinin esiri olarak davranabiliyorlar. Lisa eleştirel ve kinci davrandığında, Erik hiçbir şeyi beğenmez olan annesiyle yüz yüzeymişçesine eski savunmalarını kuşanır. Bu tepkileri gayet otomatik işler ve duygusal beynine göre şimdiki hali ile çocukluktaki arasında algılanan tehlike açısından hiçbir fark yoktur. Erik eşiyle olan güncel haldeki kendi rolünü görmemektedir. Gördüğü şey sadece tehdittir ve tehdit anında her zaman bildiği şeyleri yapmaktadır. Bildiği de bu hallerde Lisa'ya karşı tamamen kendini kapatmaktır. Böyle olunca, bu tepki de Lisa'yı tam olarak çocukluğuna götürür. O da kendini korunmasız ve duygular bombardımanının altında hisseder. Dolayısıyla, eskiden yaşadığı bu adaletsizlikler şimdiki zamanda Erik'e karşı nasıl davrandığını belirler niteliktedir.

Erik ve Lisa yıllar süren bu döngü sayesinde zaten kendi travma yaşantılarını kurmuş durumdalar. O yüzden yaşadıkları sadece çocukluklarını çağrıştırıcı nitelikte değil, aynı zamanda kendilerinin bir çift olarak da geçmişlerini çağrıştırıcı niteliktedir. Bu ilişkisel yaralar hiçbir zaman işlenip bir neticeye bağlanmadıkları için her seferinde tekrar aktive olurlar. Lisa'nın zamanında güçlü ve her zaman yanında olacak diye hissettiği Erik, bu incinmeler yüzünden şimdilerde O'nun ihtiyaçlarına duyarsız ve Lisa'yla ilişkilenmeyi ve bağ kurmayı reddeden biridir. Aynı şekilde Erik de eşini eskiden şen-şakrak ve özgüvenli biri olarak görürken, şimdi kendisini kontrol etme çabasındaki agresif biri olarak algılamaktadır. İlerleyen bölümlerde çiftimizin geçmiş ile şimdiyi ayırmada ve bu duygusal fırtınaları dindirmede kullanabilecekleri teknikleri ayrıntılı olarak göreceğiz. Bu sayede Erik ve Lisa duygusal süreçlerine ilişkin farkındalık kazanacaklardır; geçmiş, kendilerinin bu günü üzerinde aynı güce sahip olamayacaktır ve böylece onlar da gelecekleri için daha isabetli seçimler yapabileceklerdir.

Böyle bir terapi sadece bilişsel nitelikte değildir. Partnerlerin perspektiflerini ve yaşantılarına ilişkin öykülerini (anlatılarını) değiştirmek odak noktasıyken elbette kullanılan bakış açısı bilişseldir. Ancak aynı zamanda her birinin geniş yelpazedeki duygusal yaşantılarına da eğiliriz. Hem bireysel hem de aile terapisinin ilk zamanlarında hâkim olan anlayış, insanların bakış açılarını ve düşünmelerini değiştirirsek duyguları ve davranışlarının da bu değişimi takip edeceği yönündeydi. Nörobilimsel çalışmalar göstermiştir ki, kalıcı ve derinlikli değişimin olması için terapinin kişiyi bir bütün olarak ele alması ve duygu, düşünce ve beden bütünlüğünü amaçlaması gerekir.

Duygularına erişimleri düşük danışanların, kişisel hayatları da ilişkisel dünyaları da fakirleşir. Erik çocukluğunda yaşamına devam edebilmek adına duygularıyla ilişkisini kesmeyi öğrenmişti. Kötü duyguları dışarıda bırakayım derken genel olarak duyguları kulak ardı etmişti. Böyle olunca da Lisa Erik'i soğuk ve etraftan kopuk biri olarak algılamıştır. Kötü duyguları dışarıda tutayım derken, bütün duygular dışarıda tutulur: "Kötü duygulardan kurtulup sadece iyileri tutamazsınız. Aşağıdan gelen nöral girdinin ön singulate kortekse (ÖSK) ve insulaya ulaşmasını engellerseniz tümden duyguların farkında olmayı kaynağından kesmiş olursunuz. Bunun sonucu da ölü bir duygusal hayat ve bedenin bize sağlayacağı 'akıldan' kendimizi mahrum bırakmaktır" (Siegel, 2010a, s. 126). Erik'in evlilik ilişkisinde bütünlüklü bir şekilde var olabilmesi, hem kendisinin duygularını hem de Lisa'nınkileri okuyabilmesine ve tolere edebilmesine bağlıdır. Duyguları okuma konusunda Lisa daha beceriklidir; ancak O da sık sık canını sıkan durumlar karşısında duygularını düzenleyememektedir. Terapi Erik'in duygularını tanımasına ve empati geliştirmesine yardım etmeye çalışıp Lisa'nın da duygusal tepkisellik zamanlarındaki öz-düzenlemesine odaklanacaktır.

DUYGULANIM STİLLERİ: BİREYSEL FARKLILIKLAR

Erik ve Lisa'nın taban tabana zıt baş etme stilleri, duygulanım stillerinin farklılığını yansıtır niteliktedir. Duygulanım stilleri ile ilgili bireysel farklılıklar nörobilimcilerin inceledikleri konulardan biridir. Wisconsin Üniversitesi'nde öğretim üyesi olan Profesör Richard Davidson, beyin ve duyguları ele almada ve bireyler arasındaki duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme konularında öncü araştırmacılardan biridir. Davidson zaman içindeki duygusal tepkileri incelemede "duygulanım kronometresi" terimini kullanmıştır. Kavram kişilerin ne kadar çabuk can sıkıcı bir duyguya kapıldıkları, bunu ne şiddette hissettikleri ve bu durumu ne kadar sürede bertaraf ettikleriyle (kendilerini teskin ettikleriyle) ilgilidir. Davidson psikolojik sağlamlığın olumsuz yaşantılardan sonra kendine gelme becerisiyle ilgili olduğunu vurgular. Donanımımız gereği can sıkıcı durumlar karşısında olumsuz hissetmemiz de doğaldır, bu durumla baş edip normal halimize dönüşümüz de. Bu olumsuz olaylar sonrasında normale dönüşteki aksaklıklar depresyon ve kaygı bozukluklarıyla ilişkilidir (Davidson, 2000).

Aramızdaki duygulanım stillerine ilişkin ilginç farkların kaynağı olarak Davidson ve meslektaşları, prefrontal asimetriye işaret ederler. Bu araştırmacılara göre, dinlenme halindeki sol prefrontal korteksteki aktivasyonun yüksek olduğu bireyler psikolojik olarak daha sağlam, daha olumlu duygulanıma meyilli, çevreyle ilişkilenmeye daha yatkın ve olumsuz olaylardan sonra normale dönmede daha başarılıdırlar (Jackson ve diğerleri, 2003). Öte yandan, dinlenme halindeki sağ prefrontal korteksteki aktivasyonu yüksek olan bireyler daha çok olumsuz duygulanım yaşama ve kabuğuna çekilme veya kaçınma davranışında bulunma eğilimindedirler. Bu farklılıklar 10 aylık bebeklerde dahi gözlenebilir (Davidson, 2000). Bu bulguların hem ruhsal hem de bedensel birçok do-

ğurgusu vardır. Sağ prefrontal profile sahip bireylerin yaşantıları daha olumsuz algılamaları ve dolayısıyla hem bedenlerinde kortizol düzeyinin daha yüksek olması hem de bağışıklık sistemlerinin zayıf olması daha olasıdır. Diğer birçok bireysel farklılıkta olduğu üzere, psikolojik sağlamlık da prefrontal asimetri de yaşantıyla değişebilir. İleride değineceğimiz üzere, "yargısız farkındalığa" *(mindfulness)* dayalı meditasyon bu konuda bilhassa etkili yollardan biridir (Davidson ve Begley, 2012).

Bir diğer bireysel farkların gözlendiği durum, süreğen mutluluk ve mutsuzluk düzeyidir. İnsanların doğuştan belirli düzeyde temel bir mutluluk dereceleri vardır ve bu derece süreğen mutluluklarını %50 etkiler. Geri kalanın %10'u yaşam koşulları tarafından ve diğer %40 ise kişinin kendi tercihi ve yaptıklarınca belirlenir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schakade, 2005). Besbelli ki hatırı sayılır derecede kendi kontrolümüzün olduğu bir alan mevcut. Olumlu duyguları çoğaltmanın ve olumsuz olanları azaltmanın yollarını daha detaylı ele alacağız.

DUYGULARIN NÖRAL AĞLARI

Her ne kadar ilk zamanlarda belli beyin bölgelerini belli duygularla eşleştirme çabası gösterildiyse de, sonraları anlaşıldı ki duygular beynin birçok bölgesini kaplayan nöral ağlarca temsil edilirler. Bu ağların içerdiği alanlara bakılırsa; limbik sistem, (bedene ve bedenden gelen iletileriyle) beyin sapı ve prefrontal alanların hepsi birbirleriyle ağlar içinde ilişkilidirler. Spesifik bölge ismi vermek gerekirse; insula, ön singulate korteks (ÖSK), hipokampüs, amigdala, orbitofrontal korteks (OFK), ventromedial prefrontal korteks (vmPFK) ve dorsolateral prefrontal korteks (DLPFK) (Davidson, 2000). Bu alanlara yayılmış ağlar kortikal bölgeleri, korteks altı bölgeleri ve bedeni içerir. Daha önce de belirttiğimiz üzere "her şey sadece başımızın içinde olmuyor", duygu tüm bedeni kapsayan bir yaşantıdır. Duygusal yaşantıların

çoğu bilincin dışında meydana gelir, bedensel ve korteks altı unsurlarca işlenir (Davidson, 2003).

Duyguların ortaya çıkmasında ve düzenlenmesinde rol alan alt ve üst beyin alanları ve de bedensel süreçler arasındaki ilişkiler oldukça karmaşıktır. Bir yandan duygusal yaşantı "aşağıdan-yukarıya" bir doğrultuda, başka bir ifadeyle, duyusal ve bedensel veriler bedenden insulaya ulaşır ve insula diğer alanlarla işbirliği içinde yaşanan duyguya ilişkin farkındalık oluşturur. Benzer şekilde, "yukarıdan -aşağıya" etmenler de duyguların düzenlenmesini etkiler. Başka bir ifadeyle, düşünce, inanç ve beklentilerimiz acıyı veya diğer duyguları nasıl yaşayacağımızı etkileyebilir. Mesela bir kişi hakkındaki düşüncelerimiz, o kişiyle etkileşim halindeyken gösterdiğimiz duygusal ve bedensel tepkileri etkileyebilir.

Çiftlerin duygusal tepkiselliğiyle çalışmak istediğimiz için bu hayati önem taşır. Lisa'nın Erik'in sevecen ve yakın bir eş olmadığına ilişkin inancı, kendisinin Erik'i her ilgisiz gördüğü durumda rahatsız olmasına sebep olmaktadır. Benzer şekilde, Erik'in Lisa'nın kendisinde kusur arayan bir eş olduğuna ilişkin inancı, kendisinde diz kapağına dokunulduğundaki otomatik refleksi gibi bir tepkisellik içerisinde davranmasına yol açmaktadır. Araştırmalar inançlarımızın, varsayım ve anılarımızın algılarımızı ve hislerimizi etkilediğini göstermektedir; nitekim bunlardan "arınık algımızın" olduğu söylenemez (Siegel, 2010b). Duyusal algılarımız düzeyinde dahi, inançlarımız/düşüncelerimiz bizi yanlı kılar. Çift terapisinde eşleri birbirlerine yeni ve daha cömertçe olacak şekilde "belki de yanılıyorum" gözüyle bakmaya davet ederim. O zaman gerçekten birbirlerini farklı bir şekilde görebilirler.

Dilerseniz, birbirleriyle ilişkili bir şekilde işleyen duygu ağlarından birkaç tanesini inceleyip bu ağların birbirlerini nasıl etkilediklerine bakalım. Yukarıda bahsedildiği üzere, *insula* "*bedeni zihne getirmede*" kilit bir

role sahiptir. İnsula aynı zamanda ortak kişilerarası yaşantıları olanaklı kılar. Ayna nöronlarla beraber (ki ayna nöronları bir sonraki bölümde ele alacağız) insula, başkalarıyla yaşantılardan ortak ağlar oluşturur. Örneğin, bedenimizde ve insulada bir başkasının duygusunu hissedebiliyoruz. Acı çektiğimizde veya bir başkasının acı çektiğini gördüğümüzde insula harekete geçirilir. Aynı şekilde, iğrenme veya iğrenildiğini görme de insulada benzer alanları aktive eder (Nitekim nörobilim makale başlıklarından en beğendiklerimden biri "Her ikimiz insulanın içinde iğreniyorken"dir [Wicker ve diğerleri, 2003]). İnsulanın aynı şekilde olumlu duygularda da rol oynadığı bilinmektedir. *Empati veya merhamet duyarken de insula aktif hale gelir.* Meditasyonda tecrübeli ve usta hale gelmiş bireylerde daha fazla düzeyde insula etkinliği olduğu görülmektedir. Nitekim meditasyon hem bedenin an içindeki durumuna dair farkındalığı hem de merhamet hissini geliştiren bir yaşantıdır. Ancak, diğer her şeyde olduğu gibi iyi bir şeyin çok fazlası da sorun teşkil edebiliyor. Kaygıya yatkın kişilerin de insula ve amigdalaları fazlasıyla aktiftir (Stein, Simmons, Feinstein ve Paulus, 2007). İnsula ile ilgili araştırmalara baktığımızda, bu araştırmalar insulanın genel olarak diğer insanlarla ne kadar derinden ilişkili olduğumuzun ve duygusal yaşantılarımızın temelini bedenden aldığına işaret eder niteliktedirler.

İnsula orta prefrontal korteksin bir parçası olan *ön singulate korteks (ÖSK) ile son derece bağlantılıdır.* ÖSK hem fiziksel ağrının duygusal yönlerini hem de sosyal reddedilmeden kaynaklanan duygusal yaşantıları kaydeder. Tanınmış bir araştırmada sosyal reddedilmenin fiziksel ağrı ile aynı beyin bölgelerini (ÖSK) harekete geçirdiği görülmüştür (Eisenberger ve Lieberman, 2004). Diğer orta prefrontal korteks alanlarıyla beraber ÖSK ve ön insula (Öİ) kişinin kendisinde ve başkalarında olan duyguları gözden geçirme olanağı sağlar. Ancak

bu gözden geçirme orta prefrontal kortekse ulaşınca, bireyde "irdelemeye dayalı bir metabilişsel farkındalık" mümkün hale gelir (Olsson ve Ohman, 2009).

Öİ ile ÖSK her ne kadar temel görev olarak bedensel/duygusal veriyi bütünleştirip aşağıdan yukarıya (bedenden beyne) iletmekteyse de, aynı zamanda yüksek bilişsel süreçlerden de etkilenirler. Nitekim normal kişilerin aksine, akupunktur uzmanlarına insanların bedenlerine iğne batırıldığı resimler gösterildiğinde, uzmanlar resimdeki kişilere sempatinin işareti olan ağrı hissini hissetmemişlerdir. Yani, bu kişilerin insula-ÖSK devreleri *(circuits)* aktif hale gelmemiştir. Başka bir ifadeyle, resimde gördüklerini bireylerin iyileşmesi için yapılan işlemler olarak algıladıkları için duygusal olarak aktive olmamışlardır. Aynı şekilde, birey karşısındakinin adil olmadığını düşündüğünde ve sonrasında bu kişi acı yaşadığında sözünü ettiğimiz beyin bölgeleri harekete geçmez, özellikle de erkeklerde (Singer ve diğerleri, 2006). *Partnerler birbirlerini olumsuz gözlüklerle görür hale geldikten sonra birbirlerine empati duyma yetileri azalır; birbirlerine duydukları kin/düşmanlık hislerinden ötürü empatinin ilgili olduğu beyin devreleri daha az işler.* Lisa ile Erik birbirlerini düşman olarak algılamaya o kadar alışmışlardır ki, her türlü etkileşimi olumsuz yorumlama eğilimindedirler.

Duygularla ilgili bir diğer devre, prefrontal korteks – limbik sistem döngüsüdür *(loop)*. Hem korteks alanlarıyla hem de korteks altı alanlarla zengin bağlantıları olan amigdala, çevreyi güvenlik ve tehlikeler için her an tarar. Amigdala karşısındakini dostça, düşmanca veya yabancı olarak değerlendirebilir. Değerlendirmeleri genellikle hızlı, tepkisel ve çoğunlukla da yanlıştır. *Amigdalanın olumsuz bir yanlılığı vardır.* Zira yanılmak pişman olmaktan iyidir. O yüzden tehlikenin olduğu şartlarda bir şeyleri riskli algılamak, aksi duruma kıyasla hayatta kalmak yönünde daha işe yarardır. *Amigdala başkalarının güvenilirliği konusunda da şüphecidir.* Amigdalaları

zarar görmüş hastalarda bu işlev çalışmaz. Amigdala hem olumlu hem de olumsuz duygularda rol alır.

Bir seviye üste, prefrontal kortekse göz atalım. Orbitofrontal korteks (OFK) ve Ventromedial prefrontal korteks (vmPFK) amigdalayı inhibe (dindirici) ediciyukarıdan aşağıya bir etkiye sahiptirler. Amigdaladan gelen agresif ve dürtüsel çığlıkları törpülerler. OFK olumsuz duyguları bastırmakta rol aldığı için bireyin kendini gözlemesi, iç görüsü ve uygun sosyal davranışta bulunmasında etkileri vardır. İnsanlar amaçlarını ve olası ödülleri gözden geçirmek ve bu uğurda seçimler yapmak durumunda olduklarında OKF'nin harekete geçtiği görülür. OKF aynı zamanda sosyal sinyalleri değerlendirir. Hatırlayacağınız üzere zavallı Phineas Gage'in demiryolunda çalışırken geçirdiği kazada orbitofrontal korteks (OFK) ve Ventromedial prefrontal korteks (vmPFK) alanları hasar görmüş ve Gage bu alanlara ilişkin yetilerini yitirmişti. Nitekim Gage sonradan edinilmiş bir sosyopatiye sahiptir diyebiliriz. Şiddet davranışı gösteren kişilerde de benzer nöral profiller mevcuttur. Prefrontal korteks etkinliğinde düşüklük ve korteks altı bölgelerde etkin olma, antisosyal ve dürtüsel davranışla ilişkilidir. Prefrontal korteks işleyişindeki aksaklık şiddete yatkınlıkla ilişkilendirilmiştir (Bufkin ve Luttrell, 2005).

OFK ve vmPFK *orta prefrontal korteks* olarak bilinen, daha geniş bir devrenin parçasıdırlar (Siegel, 2012). Bu devre OFK, vmPFK, ön singulate korteks (ÖSK) ve insulayı içerir (Olsson ve Ohman, 2009). Siegel (2010a) orta prefrontal korteksin dokuz bütünleştirici işlevi olduğunu belirtmektedir. Bu işlevler şu şekilde sıralanmaktadır: Bedensel düzenleme, kişilerarası ahenk *(interpersonal attunement)*, duyguları dengeleme, korku durumunda teskin etme, empati, iç görü, ahlaki farkındalık, sezgi ve tepkide esneklik. Tepki esnekliği bir tepkide bulunmadan önce durup düşünebilme yetisini ifade eder. Bu, ferahlatan türden bir duraksamadır (Siegel, 2010a, s. 215). Nitekim korteks altı alanları daha *refleksif* di-

yebileceğimiz tepkilere yol açarken, prefrontal korteks *düşünerek davranmaya (reflective)* olanak sağlar (Olsson ve Ohman, 2009).

Orta prefrontal korteks, amaçları ve bu amaçlara ulaşmadaki araçları ele alır. Olumsuz duygulanımı azaltıcı işlev görür. Nitekim bu, çift terapisinde önem verdiğimiz bir işlevdir; çünkü partnerlerin tepki vermeden önce düşünmelerini isteriz. Benim prefrontal korteksim eşime patlamadan önce durup düşünmeme olanak sağlar. Zira kendime "Şu içimden gelen tepkiyi göstermek partnerimi, ilişkimizi nasıl etkiler? Bu tepkiyi gösterdikten sonra ne hissederim? Bu tepkinin yol açacağı problemleri gidermeye çalışmak ne kadar zahmetli olur?" sorularını sorarım. İnsanın kızgınken ve kendini haklı bulup öteki kişiyi kızgın ve suçlar bir ruh halindeyken davranmasında kendince bir zevk olsa da, böyle bir şey yaptıktan hemen sonra pişmanlık duyar ve eşimle geniş bir "pirincin taşını ayıklama" işine girişirim. Bu durumda eşim de haklı olarak incinmiştir ve kendi kabuğuna çekilmiştir. Heyheylerim üzerimdeyken, orta prefrontal korteks devreye girer ve bu halim istenmedik bir duruma sebebiyet vermeden düşünmemi söyler. Başka bir ifadeyle, *orbitofrontal korteks (OFK) ve ventromedial prefrontal korteksim (vmPFK) bana bu duraksama olanağını tanır* ve böylelikle eşimle daha merhametli bir havada etkileşimde bulunmama ve düşünmeden tepki göstermek dışında yollar bulmama yardım eder.

İkinci bölümde gördüğümüz üzere, her bir beyin yarımküresi farklı işlevlerde uzmanlaşmıştır. Duyguları algılamaya ve düzenlemeye her birinin farklı bir katkısı vardır. Hem bedenle hem de korteks altı bölgelerle daha yakın bağlantıları olan sağ yarımküre, duyguların fark edilmesinde rol alır. Sağ yarımkürenin çoğu işlemleri zaten bilinçdışı süreçlerle işler. Bu, "uyuma yönelik bilinçdışımız" (Wilson, 2002) sayesinde daha üst bilişsel yetilerimizin daha karmaşık meseleler ve kararlarla uğ-

raşmasına olanak sağlar. Benzer şekilde, "ilişkisel bilinçdışımız" da sağ yarımkürenin etkinlik alanına girer ve onun sayesinde başkalarıyla iletişimimizi bilinç dışı olarak yürütürüz (Schore, 2009b). Schore duygu düzenlemenin örtük olanını sağ yarımkürenin, açık olanını ise sol yarımkürenin yönettiğini iddia eder.

"TERCÜMAN" (YORUMLAYICI)

Dilin ve mantığın merkezi olan sol yarımküre yaşadıklarımızı öykülendirir. Sağ ve sol yarımkürelerin ayrılmış olduğu (corpus callosumu zarar görmüş veya epilepsiyi kontrol altına almak için kesilmiş) hastalarla yaptığı inanılmaz ilginç araştırmalarında Michael Gazzaniga, sol yarımkürenin kişinin duygularını anlamlandırma ve sebeplerini anlama çabasıyla son derece meşgul bir şekilde işlediğini gözlemiştir. Gazzaniga (2008) bu nedenle sol yarımküreyi "tercüman/yorumlayıcı" olarak isimlendirmiştir. Tercüman işin içine sonradan girer. Sağ yarımküre ve limbik sistem bir tepki gösterdikten sonra işe dâhil olup olan biteni anlamaya çalışır. Yorumlayıcı olup biteni olabildiğince kişinin değerleri ve bakış açılarıyla beraber, şartlar dâhilinde "bir öyküye dönüştürür" (Gazzaniga, 2010). Çoğu zaman bu öykü, kişinin tepkisini geriye dönük bir şekilde gerekçelendirmesini içerir.

Yorumlayıcı mantıklı olmaya gayret gösterir; ama bazen yaptığı uydurmadır. Beyin yarımküreleri ayrılmış hastalarda sol yarımküre, sağ yarımkürede mevcut olan bilgilere erişemediği için sağ yarım kürede olup biten ve aşina olmadığı olayları açıklamak üzere bir hikâye uydurur. Böyle olunca da elde edilen öykü, iyi niyetle erişilmiş bir uydurmadır. *Yaşantılarımızı anlamlandırmak ve öykülendirmek önemli ihtiyaçlarımızdandır ve bu, sol serebral korteks tarafından yapılır.* Corpus callosumun sağlam olduğu hallerde dahi otomatik süreçlerimizle onları takip eden mantığa büründürmemizin ayrımı ilginçtir: "Otomatik sosyal değerlendirme bir yargı-

da bulunur, tercüman bu yargıyı kayda alır ve izah etmeye çalışır" (Funk ve Gazzaniga, 2009, s. 680). Ancak biz "bilincimizin bu yapılandırıcı doğasının" çok da farkında değilizdir (Ruser ve Gazzaniga, 2004, s. 58). *Bu post hoc anlamlandırma çift ilişkilerinde anlaşmazlıkların en önemli nedenlerindendir.* Tercüman bazen sadece uyduruyor da olsa, biz mantıki yanımıza elde yeteri kadar kanıt olmasa da daha çok itibar ederiz. Partnerler neden canlarının sıkıldığına veya öteki kişinin neden hoşa gitmeyen tarzda davrandığına dair oluşturmuş oldukları öykülerine dört elle sarılırlar ve bu algılarında ısrar ederler. Nitekim partnerler, aralarında olanlara ve bunların ne anlama geldiğine ilişkin bağdaşmayan algılarını yarıştırmanın içinde kaybolurlar. Bunu ileride daha da açacağız. Partnerlerin birden çok gerçekliği bir arada tutabilmelerine ve kendini aklayıcı savunmalara karşı koyabilmelerine yarayacak müdahalelerden de söz edeceğiz.

DUYGU DÜZENLEME

Duygularla ilgili araştırmalarda muazzam bir artış olduğu gibi duygu düzenleme üzerine odaklanan bilimsel çalışmalar da bu oranda artmıştır (Gross, 2007). Öz-düzenlemedeki aksaklık, başta kaygı ve duygu durum bozuklukları olmak üzere birçok psikopatolojinin temelini oluşturur. Lisa ile Erik'te sorun yaşadıkları durumlarda duygu düzenleme önemli ölçüde aksar. Lisa öfkelenip eleştirir bir hale gelir, Erik ise bıkıp kendini kapatır. Her ikisi de limbik sistemlerinin kontrolüne girmiş olurlar. Lisa "savaşma" havasındadır, Erik ise "kaçma." Duygusal tepkisellik durumlarında öz-düzenlemeyi ve öz-teskini bilmek hem duygusal zekanın hem de olumlu partner ilişkinlerinin vazgeçilmez öğesidirler. Zaten çiftlerle terapide yapılanların çoğu duygu düzenlemeye yöneliktir.

Duygu düzenleme duygusal süreçlerin çeşitli noktalarında olabilir. Hem önceden önlemek üzere hem de

oluşmakta olan sürecin şiddetlenmesini engelleyecek şekilde müdahale olabilir. Duygusal tepkisellik başlarken, şiddetlenmekteyken ve hatta şiddetlenip duygusal tepki patlak verdikten sonra dahi üst bilişsel işlevler devreye sokularak müdahale edilebilir. Dilerseniz duygusal anın kendisiyle başlayalım. Farkında olarak veya olmayarak bir bakıyorum ki, partnerime kızgınım. Bir sonraki adım gayet önemlidir. Kırgın veya kızgın olduğum durumlarda karşımdakinin hatalı olduğunu düşünüyorsam başka davranırım (ki genellikle suçlamak yönündedir bu davranışlar). Öte yandan, duygularımın beni ele geçirebildiğine dair bir farkındalığım var ise ve duygularımı düzenlemede belli bir becerim olduğunu düşünüyor isem ve de bu öz-sorumluluğu (kendime/duyguma ilişkin sorumluluğu) alırsam gayet farklı bir şekilde davranırım. Kendi içime yönelip bedensel ipuçlarını "okuyabilirim" ve duyguma parmak basıp isim koyabilirim. Bu duyguyu ne tetikledi, diye düşünebilirim. Eldeki duygunun üstesinden gelebilirsem ve öz-sorumluluğa odaklanabilirsem duygumu daha olgun bir dışa vurma yolu bulabilirim. Bu, daha ziyade ideal ve olgun senaryoda (bu her günkü halim olsa!) duygularım tarafından ele geçirilmeden duygularımı yaşayabilirim. Söz konusu duygusal durumu ya fazlasıyla kontrol ederek (kendini kapatma) veya pek kontrol edemeyerek (partner karşısında öfkeden kudurmak) yaşamak gibi iki seçenekten birine başvurmadan idare etmiş olurum. Nitekim duygularımı düzenlemem demek tam da budur; çeşit çeşit duygularımın boyunduruğuna girmeden onları fark etme, hissetme kapasitemdir.

Bunun olabilmesi için prefrontal korteksin, özellikle de orbitofrontal korteks (OFK) ve ventromedial prefrontal korteksin (vmPFK) harekete geçmesi ve amigdala etkinliğini ayarlaması veya dindirmesi şarttır. Diğer bir ifadeyle, sağlıklı duygu düzenlemede prefrontal korteks etkinliğinde artış, amigdala etkinliğinde azalma olması gerekir. Depresyon yaşayan bireylerde her ikisinin etkin-

liğinde de artış görülür. Yani, prefrontal korteks beyhude bir çaba ile amigdala etkinliğini dindirmeye ve düzenlemeye çalışmaktadır. Nitekim prefrontal korteksleri zarar görmüş bireyler duygularını düzenleyemezler. Düşük düzeyde duygu düzenleme yüksek strese bağlı olarak kortizol seviyesinin yükselmesine yol açar. Aynı şekilde, duygu düzenlemedeki aksaklık orta prefrontal korteksin yetersiz işleyişinden kaynaklanır ve dürtüsellik, saldırganlık ve şiddete yol açabilir. Duygusal tepkisellikte de duygu düzenlemede olduğu gibi geniş yelpazede bireysel farklılıklar vardır. Sol prefrontal etkinlik düzeyi yüksek olan bireyler olumsuz duyguları dindirmede daha başarılıdırlar (Davidson, 2000).

Duygu düzenlemenin çeşitli yolları vardır. Bunlardan biri *bilişsel yeniden değerlendirmedir.* Aile terapisindeki yeniden çerçevelendirmeye benzer olarak, eldeki durumun tehdit ediciliğini veya olumsuzluğunu gözden geçirme veya kendi baş etme kapasitesini tekrar değerlendirme şeklinde olabilir. Yeniden değerlendirmede prefrontal korteks, ön singulate korteks etkinliğini arttırırken amigdala ve insula etkinliğini azaltır (Ochsner ve Gross, 2005). Yeniden değerlendirme bir çiftin etkileşimlerinde nice farklılıklar yaratabilir. Örneğin, Erik Lisa'yı hiçbir zaman memnun olmayan şikâyetçi bir kişi olarak algıladığı için ve Lisa'nın suçlamaları karşısında kendisini çaresiz hissettiği için kendini sakinleştirmenin tek yolu olarak kabuğuna çekilmeyi görmektedir. Ama Lisa'nın kızgınlığını kendisine ulaşmak ve bağ kurmak için can havliyle başvurduğu bir çare olarak görürse, o zaman Lisa'nın tepkisini apayrı bir gözle görebilir. Lisa'nın şikâyetlerinin kaynağının incinmesi ve çaresizliği olduğunu fark ederse bu durum karşısında tehdit algılamaktansa bilakis anlayış gösterebilir. Dahası Erik, Lisa'nın bu halleri karşısında sakin kalmanın yollarını biliyor olsa, Lisa'nın şikâyetleri karşısında o kadar çaresiz ve boğuluyor gibi hissetmeyecektir. Erik'teki bu değişimler; *O'nun Lisa'nın duygusal anlarını farklı algılamasını ve*

Lisa'nın bu durumunun ne anlama geldiğine farklı bakmasını sağlayacaktır. Aynı şekilde Erik kendisini de eşinin duygusal anlarıyla baş edebilen bir adam olarak farklı bir gözle görecektir. Yeniden değerlendirme gayet etkili bir duygu düzenleme tekniğidir. Zaten eldeki uyaranları yeniden yorumlama ve bir geri adım atıp bakma kabiliyeti, hem içsel olarak duruma ilişkin tepkilerin düzenlenmesinde hem de sosyal etkileşimlerde daha başarılı olmaya tekabül eder.

Bunun aksine, *duygularımızı bastırma* çabalarımız pek işe yaramaz. Nitekim bastırma çabaları fizyolojik düzeyde de içimizin hala karışık olmasına, tepkisel olmamıza sebep olduğu gibi belleği de olumsuz etkiler (Gross, 2002). Bastırma partnerin de fizyolojik tepkiselliğini arttırır. Dolayısıyla, Erik Lisa'nın eleştirileri karşısında hissettiği kırgınlık ve öfkeyi bastırmaya kalktığında bu durum kendisini hiç sakinleştirmediği gibi Lisa'yı daha da kızdırır. Erik'in Lisa'dan duygularını saklamaya çalışması aralarındaki iletişimi sekteye uğratacaktır. Erik'in yaptığı, esasında kendini korumaya çalışmaktır. Zira Lisa kızgınken, Erik O'nunla dürüst bir şekilde kendisiyle etkileşime geçmek üzere adım atsa, Lisa'nın kızgınlığını körükleyeceğinden korkar. O yüzden, hayatı boyunca olumsuz duygu hissettiği durumlarda yaptığı gibi hislerini saklama yoluna gider. Bu davranışı karşısında Lisa da (haklı olarak) karşısında açık ve dürüst davranan birini görmeyince terkedilmiş gibi hisseder. Lisa bu durumun bariz kavgasını edebilmek ister. O da olmayınca daha da hiddetlenir. Erik'in en son isteyeceği şey kavga etmektir. Erik'in aksine Lisa bastırmaya başvurmamaktadır. O'nun da Erik'i duyarsız ve bencil biri olarak algılaması aynı döngüde takılı kalmasına sebep olur. Beraber terapi çalışmamızda Lisa'nın bilişsel yeniden değerlendirme sayesinde Erik'in kabuğuna çekilmesinin ne anlama geldiğine farklı bir şekilde baktığında (çocukluğundan gelen korku temelli bir hayatta kalma stratejisi olarak) hem duygusal tepkilerinde hem de dav-

ranışlarında değişiklik yapmasına yardım edeceğiz. Zaten Lisa kendisini şefkatli bir kadın olarak gördüğü için Erik'in davranışının altındaki incinebilirliğini göz önünde bulundurduğunda kendisine karşı daha şefkatle yaklaşacaktır. Dolayısıyla yeniden değerlendirme, partnerlerin birbirlerine ilişkin bakış açılarında temel değişimler olmasına olanak tanır.

Olumsuz duyguları bastırmanın yakın ilişkilerdeki olumsuz sonuçları evrensel olmayabilir. Asya kökenli Amerikalılarla, Avrupa kökenli Amerikalıları karşılaştıran araştırmalar Asya kökenli Amerikalıların daha çok duygularını bastırdığını ve bu durumun Avrupa kökenli Amerikalılara kıyasla daha az olumsuz sonuçlandığını göstermiştir (Butler, Lee ve Gross, 2007). Araştırmalar Asya kökenli Amerikalılarda Erik ve Lisa'da gördüğümüzün aksine duyguların bastırılması bireyin kendini korumasına değil, kişilerarası ahenge hizmet eder. İki grubu karşılaştıran başka bir çalışmada Asya kökenli Amerikalıların duygularını kontrole daha çok başvurdukları ve bu durumun diğer gruba kıyasla daha az olumsuzlukla neticelendiği görülmüştür (Mauss ve Butler, 2010). Duyguları bastırmak veya kontrol etmek kişilerarası ahengi önemseyen değerleri olan bir kültürdeki etkisiyle, bireyselliği ve kendini korumaya ilişkin değerleri olan bir kültürdeki etkileri farklı olacaktır.

Belki de duygu düzenlemeyi bireysel ve içsel bir süreç olarak anlayan bakış açımızı yeniden gözden geçirmemiz gerekir. Böyle değerlendirince sosyal duygu düzenlemesi adında ilginç bir perspektif ortaya çıkmaktadır. Sosyal Temel Kuramına *(Social Baseline Theory)* göre, biz insanların uyum sağladığı çevre sosyaldir ve zaten bireyler çevrelerinde güven duydukları kişiler olunca canlarının sıkılması veya üzülmeleri de daha olasıdır. Gördüğümüz üzere, çaba göstermekle sağlanan duygu düzenlemeyi prefrontal korteks yapar ve bu durum metabolik olarak gayet pahalıya mal olur. Dahası prefrontal korteks çabucak yorulur ve fazla kullanılması öz-düzen-

lemenin diğer öğelerine eğilmesini sekteye uğratır. Sosyal Temel Kuramı güvenli bir şekilde bağlandığımız kişilerle bir arada olmanın duygu düzenleme gereğini zaten ortadan kaldırdığını öne sürer; zira güvendiğimiz kişilerle olmak tehdit algılamamızı ve sıkıntı yaşamamızı azaltan bir etmendir (Beckes ve Coan, 2011). Bu kurama göre sosyal yakınlık (mesafe) duygu düzenlemenin zaten temelidir. Yalnız olduğumuzda veya güvensiz bağlanma algıladığımızda gayet pahalıya mal olan prefrontal korteks devresini işleme koymak durumunda kalırız. Öte yandan, güvenli bir şekilde bağlanmanın içinde hissettiğimizde tehditleri idare etmede çevremizdekilerin varlığı yeterli bir kaynak olur. Buna "kişilerarası sosyal duygu düzenleme" denir (Beckes ve Coan, 2011, s. 983). Bu durumun mutsuz çiftlerdeki doğurguları aşikârdır. Birbirlerini sakinleştirmede birbirlerine bir hayırları dokunmadıkları için her biri ilişkiden kaynaklanan tehditler karşısında kendi öz-düzenleme yollarına başvurmak durumunda kalır.

YARGISIZ FARKINDALIK

Yargısız farkındalık ve bu doğrultuda yapılan meditasyon, duygu düzenlemeye önemli katkı sağlar. Son yıllarda nörobilimciler kendini yargılamadan görmeye ve şefkat/merhamete dayalı meditasyonda hem ustalaşmış bireylerle çalışmalar yürütmüş hem de acemilere meditasyon öğretme üzerinde durmuşlardır. Bu alanda liderlik çabaları gösteren kişilerden biri Wisconsin Üniversitesinden Richard Davidson'dur. Davidson ve diğer nörobilimciler Budist öğretilerle Batının bilimsel yaklaşımlarını bütünleştirmeye çalışan Dalai Lama ile bir araya gelmişlerdir. Dharamsala'da 2004 yılında geçen bu olağanüstü toplantılarda Budist keşişlerle bilim insanlarının ilişkileri nöral esneklik açısından önemli bulgular ortaya koymuştur (Begley, 2007).

Davidson, Budist keşişler meditasyon yaparken onları fMRI ("fonksiyonel MR") ile incelemiştir (Bu keşişler zevkle Wisconsin'e gelip projeye katılmışlardır ve Davidson ile beraber bu keşişlerden biri araştırma desenine karar vermiştir). Söz konusu araştırmalarda meditasyonda ustalaşmış kişilerde insulanın daha kalın olduğu görülmüştür. Bu da insulanın kişinin kendi bedensel durumlarını okumadaki rolünü teyit eder niteliktedir. Yine, bu araştırmada meditasyonda tecrübeli bireylerin olumsuz duyguları düzenlemede daha iyi durumda oldukları ve bu kişilerde stres hormonu kortisolun düşük olduğu görülmüştür. Acemi kişilere meditasyon öğrettikten sonraki sonuçlar da bu paralelde olmuştur. Sekiz haftalık yargısız farkındalık meditasyonu öğreten bir kursa devam eden kişilerde sol prefrontal etkinlik ve bağışıklık işlevlerinde artış gözlenmiştir (Davidson ve diğerleri, 2003). Bu da nöral esnekliğe gayet iyi bir örnek olup meditasyonun beyni değiştirebildiğine kanıttır.

Araştırmalar duygu isimlendirme testleri sırasında yargısız farkındalığa ilişkin kişilik özelliğinde yüksek puan alan bireylerin prefrontal etkinlik düzeylerinde artış, amigdalanın etkinliğinde ise azalma olduğunu göstermiştir (Creswell, Way, Eisenberger ve Lieberman, 2007). Böyle bir profil de zaten başarılı duygu düzenlemeye tekabül eder. Nitekim kendini yargılamadan görme ile iyi oluş arasında korelasyon vardır. Bu yüzden de kimileri kendini yargılamadan görmeyi "sıkıntı/stres önleyici" olarak görür (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). İnsanın bedeni ve duygusuna ilişkin farkındalığı duyguyu düzenlemeye de yarar; çünkü prefrontal etkinliği arttırıp amigdala etkinliğini azaltma gibi bir işleve sahiptir (Herwig, Kaffenberger, Jancke ve Bruhl, 2010).

İster bir meditasyon tarzı olarak ele alınsın isterse informal bir duyguya, düşünceye, bedene ilişkin farkındalık olarak bakılsın, yargısız farkındalık ile evlilik doyumu ve ruhsal sağlık arasında bir ilişki vardır (Wachs

ve Codova, 2007). Bu durum bilhassa da duygularla ilgili beceriler ve öfkenin düzenlemesinde geçerlidir. İnsanın yargılamaksızın duygularını görmesi, fark etmesi son derece yararlıdır. Bireyin olumsuz duygularını kabul etmesi bu duyguları azaltır ve depresyona karşı koruyucu bir faktördür (Shallcross, Troy, Boland ve Mauss, 2010). Yakın ilişkilerde kendini yargılamadan görme, bireylerin hem kendi kendilerine hem de ötekine karşı açık, meraklı ve kabul edici olmalarına vesile olur.

OLUMLU DUYGULARI ÇOĞALTMA

Olumlu duygular olumsuz duyguları dengeleyebilir. Sonraki bölümlerde göreceğimiz üzere çiftlerle yaptığı çalışmaların sonucunda John Gottman, mutlu çiftlerin yaşamlarında olumlu ve olumsuz duyguların oranını çok önemli bir etmen olarak göstermektedir. Olumlu duygular ile bağışıklık sisteminin güçlülüğü, fiziksel ve ruhsal sağlık, uzun yaşama, bilişsel esneklik ve yaratıcı düşünme arasında ilişki görülmektedir. Aksine, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygular ile bağışıklık sisteminin zayıflığı, hastalık ve kısa ömür arasında ve de olumsuz duyguların yol açtığı kronik HPA'nın (hipotalamus-hipofiz-adrenal eksen) fazladan etkin oluşuyla dikkat ve bellek işlevlerinde aksaklık arasında da ilişki gözlenmektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003). Psikolojik sağlamlığı olan bireylerin olumsuz duyguları düzenlemek için daha çok olumlu duygu yaşadıkları (mizah, sakinleşme, deneme, umut ve iyimserlik gibi) ve olumlu davranışlara başvurdukları görülmektedir. Bu keyifli insanların fizyolojik düzeyde de daha sağlam oldukları görülmektedir. Örneğin, olumlu duyguları sayesinde, olumsuz yaşantılardan sonra kardiovasküler olarak normale dönüşlerinin daha hızlı olduğu gözlenmiştir (Tugade ve Fredrickson, 2007). Söz konusu insanlar da diğer bireyler gibi olumsuz duygular yaşarlar. Ancak zor durumlarla baş etmede olumlu duygu gibi kaynaklarını daha çok

kullanırlar. Olumlu duyguların kaynaklık ettiği bazı alışkanlıklar şunlardır: Yaşantının tadını çıkarmak, kutlamak, sahip olunan olumlulukların farkında olmak ("nimetlerin"), halinden memnuniyet ("şükretmek") ve olumsuz olaylarda dahi olumlu anlam bulmak. Güvenli bağlanan kişiler daha çok olumlu duygu yaşamak ve karşılaştıkları durumları "baş edilemez tehditler" olarak algılamak yerine "üstesinden gelinmesi gereken güçlükler" olarak görmek eğilimindedirler (Diamond ve Aspinwall, 2003, s. 143).

Olumlu tutum içinde olmak sadece basit şekilde mutlu olmayla eş anlamlı değildir. Aynı zamanda zor durumlara karşı bireyin kendini daha yetkin görmesini ve bu durumları baş edilesi güçlükler olarak algılamasını (proaktif yaklaşımını) içerir. "Proaktif yaklaşım" kişinin sağlıklı duygu idaresi için başvurduğu ve çevresi üzerindeki etkinliğini ve çare-bulucu tarzdaki yaklaşımını betimlemek için kullanılan bir kavramdır (Diamond ve Aspinwall, 2003). Erik ve Lisa gibi mutsuz çiftlerle çalışmanın en büyük güçlüklerinden biri de, uzun süredir devam eden olumsuz duygulanım ve durumları karşısındaki çaresizlik hissinden sıyrılıp sorunlarına daha proaktif bir şekilde yaklaşmalarına vesile olmaktır. Kimi insanlar gerek genetik yapılarından, gerekse yaşantılarından ötürü daha olumlu ve sağlam iken, bazıları da ağır bir olumsuzluk ve çaresizlik yükü taşırlar. Erik ve Lisa bir şeyleri başarabilen insanlardır. İşlerinde gayet başarılı, çevreleri tarafından sevilen ve gayet hoş bir şekilde ebeveynlik görevlerini yerine getiren kişilerdir. Nitekim ilişkilerinin başındalarken bu sağlamlıkları ve güçlü yanları hemen göze çarpar nitelikteydi. Ancak, yıllar içinde, ilişkileri bozuldukça yaşantılarında olumsuz duygular daha baskın hale gelmiştir. Terapide onlarla birlikte çalışırken olumsuz duyguları düzenleme stratejilerini ve olumlu duyguları çoğaltma yollarını ele alacağız. Dolayısıyla, esasında yıllar içinde zayıflamış olan ilişkisel sağlamlıklarını (Jordan, 2004; Walsh, 2006) besleyeceğiz.

İYİ GÜNDE-KÖTÜ GÜNDE ÇİFTİN DUYGU DÜZENLEMESİ

Erik ve Lisa şahsen öz-düzenlemelerini iyileştirmek için uğraşırken, aynı zamanda birbirlerinin duygularını nasıl etkilediklerine özenle eğilmek durumundadırlar. *Partnerler birbirlerini hem duygusal hem de fizyolojik olarak ve de hem olumlu yönde hem de olumsuz yönde karşılıklı etkilerler (düzenlerler)* (Greenberg ve Goldman, 2008; Solomon ve Tatkin, 2010). Buna olumlu tarafından bakarsak, mutlu ilişkiler fizyolojik açıdan gerildiğimizde bizi sakinleştirir, bağışıklık sistemini yatıştırır ve daha uzun – daha mutlu yaşamamıza katkıda bulunur. Öte yandan, stresli ilişkilerde partnerler karşılıklı bir şekilde birbirlerinin duygu düzenlemelerini zora soktukları, bulaşıcı ve giderek artan, mutsuz duygusal bir döngüyü giderek çoğaltırlar. Terapist partnerlerle çalışmasında kendilerini sakinleştirmelerine, eldeki duruma olan katkıları konusunda sorumluluk almalarına ve birbirlerine karşı daha şefkat/merhamet ve özenle yaklaşmalarına yardım etmeye çalışır.

Zaten bütün partnerler kendi başına öz-düzenleme ile partneri tarafından teskin edilmeyi bekleme arasında bir denge kurmak durumundadırlar (Greenberg ve Goldman, 2008). Bir çift ilişkisinde duygu düzenleme iki yönlü bir dinamiğe sahiptir: Bir yandan partnerimizin bizimle ilgili olmasına ve bizi desteklemesine ihtiyaç duyarız, bir yandan da öz-düzenleme sayesinde partnerimizin bunu yapamadığı durumlarda kendi başımızın çaresine bakmaya ve eldeki durumu tolere edebilmeye ihtiyacımız vardır. Öte yandan, biz kendimizi teskin edemiyorsak veya partnerimiz de hiçbir zaman duygusal olarak erişilir değilse, o zaman sözünü ettiğimiz "ortak düzenleme" pek mümkün olmaz ve ilişki bundan gayet olumsuz etkilenir. Biz duygusal varlıklarız ve duygularımızı düzenleme kapasitesine sahibiz. Ama bu hem bireysel hem de kişilerarası yönleri olan bir düzenlemedir.

Yakın ilişkilerdeki partnerler hem olumlu hem de olumsuz olarak birbirlerinin iyi oluşlarını, hem psikolojik hem de fizyolojik düzeyde etkilerler. Sosyal beyinlere sahip biz insanlar bize yakın olan bireylerin ihtiyaçlarına muazzam bir şekilde hassasızdır. Bir sonraki bölüme geçelim ve sosyal beyinlerimizin çift ilişkilerinin işleyişini nasıl etkilediğini inceleyelim.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bağ Kurmaya Programlıyız

Sosyal Beyin

EVRİMSEL BİR BAKIŞ

İnsanlar, sosyal hayvanlardır. Türümüz sosyal gruplar içinde gelişti; bu da görece büyük beyinlerimizin diğerleriyle etkileşimlerimizi işleme ihtiyacından doğan devasa miktarda bilgiyle başa çıkmak üzere evrimleştiğini gösterir. Ayrıca insan gelişiminin erken dönemlerinde, atalarımız ağaçları terk etti ve geniş çayırlara, ovalara doğru ilerledi; kadının leğen kemiği, bedenini iki ayağı üzerinde dengede tutacak şekilde küçüldü. Bu da ilaveten doğum kanalının daralması demekti. Fakat aynı zamanda bebeğin baş büyüklüğü grup yaşamının giderek artan karmaşıklığına uyum sağlayacak şekilde gelişti. Büyüyen baş, daralmış doğum kanalından geçmeye uygun değildi. Dolayısıyla bu duruma uyacak şekilde değişti: Bebek daha küçük bir başla, esasen prematüre doğacaktı. Böylece insan yavrusunun –ve gelişen beyninin– diğer yavru hayvanların ihtiyaç duyduğundan çok daha uzun bir süre yetişkinler tarafından sunulacak olan yoğun bir bakıma gereksinimi oldu. Bu yeni durum, küçük çocuğun, uzun bağımlılık dönemi boyunca ebeveyn-çocuk (ve diğer yetişkinlerin verdiği destek) arasındaki bağ kurulumunu olanaklı kılacak bir bakım sistemini gerektirdi. Bu yüzden de karmaşık bir "yakınlık nörosistemi"

(affiliative neurocircuity) ile yoğun bir şekilde bakım veren türler olarak evrimleştik (Taylor, 2002).

Başkalarına duyduğumuz ihtiyaç ve sosyal bağ kurma kapasitemiz ebeveyn-çocuk bağının ötesine geçer. Bilim insanları evrimsel başarımızın sosyal doğamızla alakalı olduğuna inanır. Diğerleriyle ilgili ihtiyaçlarımızı ve onlara ilişkin duygu ve düşüncelerimizi nasıl düzenleyeceğimizi öğrenerek hayatta kalma seçeneklerimizi büyük ölçüde genişlettik. Varlığımızı devam ettirmek için grup öylesine hayati bir önem taşır ki, beyin faaliyetlerimizin büyük bir bölümü diğer insanların niyetlerini okumaya ve onlarla uyumlu olmanın, onlar tarafından kabul görmenin bir yolunu bulmaya ayrılır. Bu durum Daniel Siegel'i beyni "bedenin sosyal organı" (Siegel ve Hartzell, 2003, s. 97) olarak adlandırmaya sevk eder. Ayrı, bireysel varlıklar olduğumuz yönündeki "optik sanrıya" *(optical delusion)* rağmen varlığımız çokça başkalarıyla iç içe geçmiş hâldedir (Albert Einstein'den aktaran Siegel, 2010, s. 255). Atalarımızı reddetmek ölüm demektir, tek başına bir insan olarak grup dışında hayatta kalmamız mümkün değildir (Goleman, 2006). Gördüğümüz gibi nörobilimciler sosyal dışlanmanın beyindeki fiziksel acı merkezlerini harekete geçirdiğini bulgulamıştır (Eisenberger ve Lieberman, 2004). İnsanın adapte olduğu ekoloji sosyaldir. Beyinlerimiz sosyal yalıtım durumunda görevini yerine getiremez; yani *ayrı bir ben fikri* beynimizin aslen sosyal olan doğasıyla senkronize değildir.

BEYNİMİZ KURDUĞUMUZ BAĞLAR ARACILIĞIYLA İNŞA OLUR

Bebek beyni, ebeveyn ve diğer bakım verenlerle kurduğu ilişkiler yoluyla gelişir. "İnsan ilişkileri sinirsel bağlantılar yaratır" (Siegel, 1999, s. 85). Bebek; beyin sapı, basit refleksif işleyişler ve kısmi olarak gelişmiş bir duygusal beyin ya da limbik sistem ile dünyaya gelir. Duy-

gusal beyin devreleri, yaşamın birinci yılının gündemindedir ve büyük oranda ebeveyn tarafından sunulan bakım ve karşılıklı ahenk[1] *(attunement)* bağlamında şekillenir. İkinci yıl, belleğin merkezi olan hipokampüsün yanı sıra sol beyin ve yüksek prefrontal devreler gelişmeye başlar. Bebek –ve beyni– uygun şekilde gelişmek için ebeveyn ya da diğer birincil bakım verenlerle bağlanmaya ihtiyaç duyar. Anne-babayla kurulan empatik ahenk, bebeğin beynindeki nöral devrelerin yapılanmasını hızlandırdığından ebeveyn-çocuk arasındaki ilk etkileşimlerin çoğu, sağ beyine-sağ beyin etkileşimlerini gerektirir (Schore, 2003). Bu süreç sırasında, özellikle nazik bir dokunuş ve tensel temas bir araya getirilirse, bebek ve ebeveyn arasında, ikisi arasındaki bağlanmayı kolaylaştıran oksitosin ile diğer teskin edici (yatıştırıcı) hormon ve nörotransmiterlerin bağlayıcı etkileri ortaya çıkar.

Bebek, ebeveynle dürtüsel olarak kurulan erken dönem bağlanma dansının aktif bir ortağıdır: "Bakım verene yakınlık arayışı ve göz temasıyla birleşen yüz yüze iletişim kurma çabası, doğduğu andan itibaren beyni güçlü bir şekilde programlar. Bu öğrenilmiş bir şey değildir" (Siegel, 1999, s. 138). Bebeğin reflekslerinden biri, ebeveynin bu tatlı varlığa gönlünü kaptırmasına katkısı dokunan bir tepki olan gülmedir; gülme, bağlanmayı ve böylece çocuğun hayatta kalmasını sağlayan doğal taraflarımızdan biridir (Tronick, 2007). Bebeğin gülme refleksi, ebeveyni gülümsemeye teşvik ederek ikisi arasında olumlu bir döngüsel ilişki yaratır. İsteyerek, gönüllü

---

[1] "Attunement" kavramı iki kişinin etkileşimi çerçevesinde ele alındığında; birinin diğerinin yaşantılarını [bilişsel düzeyde] fark ederek anlamasının ötesinde, diğerinin yaşantılarına hissi bir açıklıkla ve duyarlılıkla eğilerek bu yaşantıları kendi öznel dünyasında anlamlandırmasını, diğerinin de daha sözel olmayan bir düzeyde onun tarafından "hissedildiğini hissetmesini" içeren karşılıklılığa ve iş-birliğine dayalı bir ileti alış-verişini yansıtır. Bu alış-verişte birinin diğerine uyması yerine, iki taraf da nörobiyolojik açıdan birbirine açık ve duyarlı bir şekilde aktif olduğundan kavramın Türkçeye çevirisinde "ahenk" ifadesi tercih edilmiştir (ç.n.).

olarak yapılan sosyal gülümseme daha sonra oluşur. Anne-babanın yüzünü görmek, bebeğin beyninde yüksek düzeyde endojen opiatları *(endogenous opiates)* açığa çıkarır. Ebeveyn-çocuk etkileşimi, bebeğin beyninde sinirsel gelişimi uyandıran biyokimyasal süreçleri harekete geçirir. Bu yeni ilişkide, bebek ve anne-baba arasındaki etki karşılıklıdır; iki taraf da –birbirlerinin beyinlerini– şekillendirdikleri "lirik bir düet" içerisindedir (Cozolino, 2006). *Ebeveyn ve bebek, döngüsel bir biçimde birbirinin duygularını karşılıklı olarak düzenler ve* birbirinde duygulanım yaratırlar.

Bu bağlanma ilişkisi ebeveyne, bebeğin duygularını düzenleme imkânı verir. Ebeveyn, bebeğin canını neyin sıktığını (pek çok zorluktan biri çiçeği burnunda ebeveynin bebeğin açlıktan mı, altını ıslatmaktan mı yoksa yorgunluktan mı ağladığını ayırt etmesidir) ya da onu neyin yatıştırdığını anlamaya başladıkça bebek, rahatsızlığının sonsuza kadar sürmeyeceğini ve ebeveynin sakinleştirici sesi ve teması ile giderileceğini bağdaştırmaya başlar. Bu "karşılıklı düzenleme" (Siegel ve Hartzell, 2003) çocuğun huzursuz olduğunda öz-düzenleme ve kendini teskin etme ile sonuçlanan içsel yapıları oluşturmasına yardımcı olur.

Hassasiyet gerektiren bu karşılıklı ahenk ve bağlanma dinamiği yolunda gitmezse, ne olur? Bu durumun çocuğun, anne-babasının kollarında sakin ve güvende değil de ahenkten yoksun *(misattunement)*, ihmal edilmiş ya da istismara uğramış hissetmesi üzerinde ne gibi bir etkisi vardır? Hayvan araştırmaları bu konuda son derece aydınlatıcıdır. Harlow'un izole edilmiş maymunlarla yapmış olduğu klasik deneylerden, Michael Meaney ve meslektaşlarının sıçanlarla yaptığı yakın tarihli çalışmalara kadar birçok araştırma; memelilerin, annelerinin yokluğunda ya da ihmalkârlığı karşısında tıpkı yetişkinler gibi acı çektiğini gösterir. Anneleri tarafından yalanıp temizlenen ve bakım verilen sıçan yavrularının (yalama ve bakım verme, sıçanlar için iyi bir ebeveyn ol-

maya eş değerdir) strese verdiği tepki, tıpkı yetişkinler gibi daha esnektir. İhmalkâr annelerin yavruları ise kaygılı yetişkinler hâline gelir (Begley, 2007). Bu farklılıklar sonraki kuşaklarda da devam eder; yani, çocuğun istek ve ihtiyaçlarına ilgi ve duyarlılıkla yaklaşmayan anneler tarafından yetiştirilen yavru sıçanlar kendi yavrularına karşı ihmalkâr olurlar. Meaney'in ileri sürdüğü gibi, "annenize dönüşebilirsiniz" (Meaney'den aktaran Begley, 2007, s. 169). *Annenin çocuğun istek ve ihtiyaçlarına karşı bu ilgi ve duyarlılığının ya da ihmalinin kuşaklararası etkileri,* önemli ölçüde, *yavruların genetik işleyişini etkiler.* Görüldüğü gibi bu araştırma, annelerin ihmalkârlığının bir sonraki kuşağın genetik yapısını değiştirdiğini gösterir. Meaney (aktaran Begley, 2007, s. 172) "Genler çekinik olabileceği gibi son derece aktif de olabilir. Bir genin aktif olmasını sağlayan şey çevredir. Ve onun, ebeveyn bakımı yoluyla nasıl bir düzenlemeye tabi tutulduğudur: Genlerin işlediği kimyasal çevre" diye belirtir. Bu araştırmanın bir diğer olağanüstü yansıması da ihmalkâr annelerden doğan fakat çocuğun istek ve ihtiyaçlarına karşı ilgi ve duyarlılıkla yaklaşan anneler tarafından evlat edinilen yavruların, ilgili ve duyarlı annelerden doğup onlar tarafından yetiştirilen yavrular kadar gelişip serpilebildiğidir. Açıkça görülmektedir ki, önemli olan çocuğun istek ve ihtiyaçlarına ilgi ve duyarlılıkla yaklaşan bir anne tarafından yetiştirilme deneyimidir –bu, sıçanlarda güvenli bağlanmaya eş değerdir– yani genetik yapı ya da anne ve bebeğin biyolojisi değildir.

Karşılıklı ahenk içinde olmanın ve güvenli bağlanmanın çocuk gelişimi açısından önemi, sanıldığı kadar abartılı olmayabilir. Zira erken dönemdeki istismar ve ihmalin etkisi, çocuğun beyin gelişimine zarar verir (Perry, 2001, 2002; Teicher ve diğerleri, 2002). Travma ve ihmalin yarattığı kronik ya da yoğun stres, küçük çocuğun hafızasını ve bilişten sorumlu olan hipokampüs bölgesini etkileyebilir. Bu stres yeterince uzun süreli olursa ge-

ri döndürülemez bir biçimde zarar verici olabilir. Dolayısıyla nasıl yetiştirildiğimiz önemlidir. Beynimizin uygun şekilde gelişmesi için sevgiye, güvenliğe ve diğerleriyle yakından temas kurmaya ihtiyacımız vardır. Beynin bu, diğer insanlarla etkileşim kurarak bağ kurma süreci, bebeklik döneminin ötesine uzanır; esasen, yaşam boyu sürer.

BAĞ KURMAYA PROGRAMLIYIZ

Çocukluğumuzda başkalarına duyduğumuz ihtiyaçtan vazgeçemeyiz. Güncel araştırmalarsa *insanların tüm yaşlarda hem özerk hem de bağlı olduğuna* işaret eder. Yetişkinlik ve yaşlılık araştırmalarının tamamı yetişkin sağlığı, iyi-oluşu ve uzun ömürlülüğünde arkadaşlık ilişkilerinin ve sosyal bağların hayati bir rolü olduğuna dikkat çeker. Yalnızlık ise insan sağlığı açısından zehirleyicidir (Cacioppo ve Patrick, 2008). Sosyal nörobilimin öncülerinden biri olan John Cacioppo, yalnızlığın türümüz için evrimsel bir değeri olduğunu öne sürer. Tıpkı açlık ve susuzluk gibi yalnızlık da bizi problemleri çözüme kavuşturma, diğer insanları arama ve bir gruba yeniden katılma konusunda harekete geçiren bir rahatsızlık hissi yaratır. Sosyal aidiyet içinde olmak varlığımızı sürdürmek için hayati bir önem taşır. Yalnızlık duygusu bizleri bağlantıda kalmak ve ilişki içerisinde olmak yönünde motive eder. Bağ kurmayı amaçlar ve bağlantısızlığa, kopukluğa ya da derinden sıkıntı veren ilişkiler içinde olmaya tepki duyarız. İlişkisel mutsuzluklarımızdan kaynaklanan acılarımız bedenimizde kayıtlı kalır.

Nörobilim araştırmaları insanların temelde ilişkisel varlıklar olduğunu bulgulamış olsa da, ABD kültürünün baskın anlatıları özerk yetişkini, ergenlikteki ayrışma/bireyleşme sürecini başarmış ve sonrasında yetişkinliğinde bağımsız bir biçimde faaliyet gösteren biri olarak tanımlar. Johnson'ın (2008, s. 253) ileri sürdüğü gibi "Biyolojimize aykırı olan bir ayrışıklık kültürü yaratıyo-

ruz." Aşırı bireysel benlik miti, ergenliğin ötesine geçen bağımlılığı patolojik gösteren, ayrışma ve özerkliğe yetişkin gelişiminin bir göstergesi olarak fazlaca vurgu yapan önceki gelişim teorilerine yansımıştır. Fakat günümüzdeki gelişim kuramları daha ilişkiseldir (Fishbane, 2001; Jordan, 2010) ve yaşam dönemleri boyunca başkalarına ihtiyacımız olduğu yönündeki nörobilimsel perspektifle uyumludur. Güncel kişilerarası nörobiyoloji ve sosyal nörobilim alanları bu ilişkisel bakış açısını destekleyen bol sayıda araştırma sunar.

Bağımsız *(independence)* ve bağlı-özerk *(interdependence)* benlik konusundaki bu çelişen perspektifler sadece akademik değildir; çiftlerin hayatında da sonuna kadar yaşanır. Özerkliği, bağımsızlığı, rekabeti ve sıfır toplamlı oyunu önceleyen, ayrıcalıklı kılan bir kültürde yetişen Erik, Lisa bağ kurmak istediğinde tehdit edilmiş hisseder. Özellikle de Lisa'nın yakınlık teşebbüsü düşmanca ya da eleştirel bir biçimde ifade olduğunda Erik, kendisinin özerkliğinin çiğnendiğini hissederek savunmaya geçer. Amigdala reaksiyonu kısmen O'nu çevreleyen kültürel varsayımlar tarafından şekillendirilmiştir: Kendi gemisinin kaptanı olmak ister, bir kadın tarafından itilip kakılmak değil. Lisa'nın çocukluğunda yegâne yakınlık kaynağı kız kardeşi Cathy idi. Nitekim bir kadın olarak yakınlık aramasında kültürel olarak bir abeslik de görülmezdi. Hal böyle olunca, kendisinin Erik ile bağ kurma teşebbüslerinin geri çevrilmesiyle şaşkına dönmüştür. Genç yaşta anne olmanın bilinmeyen güçlükleri içinde yönünü bulmaya çalışan Lisa, teşebbüsleri ters ve düşmanca bir hâl almadan önce Erik'e destek ve empati görmek için ulaşmaya çalışmıştır. Fakat bu çabası Erik'in mesafeliliği yüzünden karşılık bulmayınca ortaya çıkan "muhtaciyet hissinden" utanç duymuştur, tıpkı çocukluğunda ebeveynleriyle hissettiği gibi. Erik'in, O'nun ihtiyaçlarını karşılayacak doğrultuda erileşilebilir olmaması ile kendisinin Erik'e bel bağlama konusundaki tereddütü birleşince Lisa, Erik'e yüz çevirmiş ve ken-

dini korumaya almıştır. Nitekim bağ kurmaya ilişkin girişimlerinin yolu kapanınca, ortaya çıkan sıfır toplamlı kontrol didişmesi aralarındaki uçurumun daha da açılmasına neden olmuştur. Acı verici kopukluklarına yakıt elde etmek için çiftin içinden oksitosin yerine, stres hormonu olan kortizol geçmeye başlamıştır.

DUYGUSAL BULAŞMA

Başkalarına ilişkin algılarımızın ve onlarla kurduğumuz iletişimin çoğu, farkındalık düzeyinin altında gerçekleşir. Bilincinde olmadan başkalarının duygularını yaşadığımızda ya da "yakaladığımızda" –öyle yaptığımızı bilmesek bile– bu, kesinlikle duyuşla ilgili bir şeydir. Bahsi geçen "duygusal bulaşma" (Hatfield, Cacioppo ve Rapson, 1993) iki ucu keskin bir kılıçtır. Bu, bir yandan bizim diğerleriyle karşılıklı duygudaşlık ve ahenk içinde olmamıza imkân verir ve kısa süre sonra göreceğimiz gibi empatinin temelini oluşturur. Diğer yandan duygusal olarak çığırından çıkmış *(dysregulated)* biriyle isek bizim de duygu düzenlememizin sekteye uğramasına yol açabilir. Duygusal bulaşma, çiftlerin çatışmaları esnasında çoğunlukla büyük bir mutsuzluk kaynağı hâline gelir. Partnerlerden biri sinirlenir ve diğeri de tepki olarak ajite olur –tüm bunlar göz açıp kapayıncaya kadar gerçekleşir. Oysa bir miktar empati ve sükûnet, her iki partnerin de tepkisel amigdalalarında kaybolmasındansa sinirli olan partnerin sakinleşmesine yardım edebilir.

EMPATİ

Bir başkasının deneyimini anlayabilme, beynimizde ve bedenimizde hissedebilme kabiliyetimizin iyi tarafı empati kurabilmemizdir. *Darwin empatiyi –O'nun terimiyle söyleyecek olursak sempatiyi– insan duygularının en önemlisi olarak görmüştür.* Empati ve eylemlerimizi diğer insanların eylemleriyle koordine edebilme beceri-

miz, Keltner'ın (2009) "en nazik olanın hayatta kalması" olarak adlandırmasına imkân verecek şekilde insan evriminin en erken dönemlerinden bu yana hayatta kalmaya katkıda bulunur. En iyi uyum sağlayanın hayatta kalması, kaba kuvvet düzeyinde en güçlünün hayatta kalması anlamına gelmez, bu daha ziyade çevresine en iyi uyum sağlayanın sahip olduğu hayatta kalma avantajına işaret eder. Ayrıca insanın adapte olduğu çevre sosyaldir. Liderlerdeki sosyal ve duygusal zekâ –kaba kuvvet ya da zorbalık değil– diğerlerinde güven ve saygı uyandırır. Yakın ilişkiler düzeyinde, uzun vadeli partner arayan insanlar tarafından en çok aranan özelliklerden biri nezakettir (Buss, 1998). Nezaket, sadece kibar olmak değildir, duyguları ve diğerlerinin ihtiyaçlarını doğru bir biçimde algılayabilme ve kendi kişisel gündemini diğerlerininkiyle koordine edebilme becerisi ile ilgilidir.

Güven duyabilme ve diğerlerini güvenilir, cömert ve başkalarına karşı özenli –ve en çok da empati sahibi– olarak algılayabilme becerisi oksitosin tarafından düzenlenir (Zak, 2012). Oksitosin, silahlarımızı bir tarafa koymamıza ve yavrularımıza bağlanmamıza, hayat vermemize ve onları yetiştirmekle meşgul olmamıza imkân verir. İnsanlarda oksitosinin yönetimi empati ve güven davranışını arttırır. Sekizinci ve dokuzuncu bölümlerde çiftler arasındaki güveni ve empatiyi kolaylaştıracak klinik müdahaleleri gözden geçireceğiz. Ancak öncelikle empatiyle ilgili bazı karmaşalara bakalım. Nörobilimcilere göre empati, çok katmanlı bir olgudur.

EMPATİNİN NÖROBİYOLOJİSİ

Empatinin nörobiyolojisi dört farklı süreci içerir: rezonans, bilişsel empati, öz-düzenleme, ben ve öteki arasındaki sınırlar (Decety ve Jackson, 2004). *Bunlardan ilki* olan *rezonans* tartışmış olduğumuz konuyu, yani kişinin diğerlerinin deneyimlerini otomatik ve bilinçsiz bir düzeyde kendi bedeninde hissetmesini içerir. Bebekler,

tıpkı diğer bazı primatlar gibi bu temel düzeydeki empatiye muktedirdir (bebekler çocuk odasındaki bir diğer bebeğin ağlamasına tepki olarak ağlayacaktır) (deWaal, 2008). Bu becerinin açıklaması *ayna nöronlar*dır. Söz konusu nöronlar ilk olarak 1990'larda İtalya'da maymunlar üzerinden keşfedildi. Bir maymun yemek yediğinde ateşlenen nöronların, deneycinin yemek yediğini gören maymunlarda ateşlenen nöronlarla aynı olduğu bulundu (deneycinin dondurma mı yoksa fıstık mı yediği konusunda ihtilaflar olsa da sonuç aynıydı). İnsanlarda maymunlardakinden daha karmaşık olan ayna nöron sistemi daha sonra UCLA'daki (University of California, Los Angeles) araştırmacılar tarafından da tespit edildi (Iacoboni, 2008). Mesele şudur: Eylemde bulunan (rastgele değil, niyetli bir eylemde bulunan) birini izlediğimizde, motor korteksimizdeki ayna nöronlar o eylemi kendimiz yapıyormuş gibi ateşlendiğinden onu otomatik olarak beynimizde deneyimleriz. Gallese (2009), empatinin diğerinin deneyimini (bilinçsiz bir şekilde) kendi bedenimizde taklit etme, yani ayna nöronların "bedende meydana gelen benzeşimini *(embodied simulation)* içerdiğini belirtir. Empatinin rezonans yönüne gelince, araştırmalar ayna nöron sistemi yeterince işlemeyen insanların –otizmli ya da aleksitimili bireylerin– olumsuz anlamda etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Bazı nörobilimciler insanın ayna nöron sisteminin yeterince tanımlanıp tanımlanamayacağını ve rezonans sırasında farklı beyin fonksiyonlarına işaret edip etmediğini araştırmaktadır. Örneğin daha önce görmüş olduğumuz gibi, beynin derinindeki insula kendi iğrenme duygumuzun yanı sıra bir başkasının iğrenme duygusunu da algılayıp kaydeder. Benzer şekilde kişinin fiziksel acı deneyimlediğinde aktive olan ön insula ve ön singulate korteks (ÖSK) alanları, bir başkasının acı çektiği görüldüğünde aktif hâle gelir. Bu paylaşımlı devrelerin duygu ile de aktive olduğu görülür (Niendenthal, 2007).

Dolayısıyla dikkat çekici nitelikteki bu, bir başkasının deneyimlerinden etkilendiğimizin farkında olmaya gerek olmaksızın bir başkasıyla rezonans oluşturabilme, diğerinin ne hissettiğini içerden hissedebilme becerisine ilişkin farklı açıklamalar bulunmaktadır (Siegel ve Hartzell, 2003). Aslına bakılırsa, araştırmalar deneklerin gülümseyen bir yüz gördüğünde, gülümsediklerinin farkında olmaksızın kendi yüz kaslarının da gülümsemeye dönüştüğünü bulgulamıştır. Benzer şekilde diğer bazı araştırmalar da insanların bilincinde olmaksızın beden hareketlerini birbiriyle senkronize ettiğini; dahası böyle yaparak birbiri hakkında daha olumlu hissettiğini ortaya koymuştur (Goleman, 2006). Senkronize içinde olmanın bu bilinçsiz biçiminin, evlilikte büyük bir etkisi vardır. Uzun zamandır evli olan mutlu çiftler birbirine benzemeye başlar, aralarındaki bağ var oldukça yıllar içinde yüz kasları birbirininkiyle benzeşir. Giderek artan yüz benzerliği ise çifti daha da mutlu kılar (Goleman, 2006). Bu araştırmaların tamamı empatinin bedene yayılmış doğasına işaret eder: "Diğer kişinin içsel durumunu paylaşmaya dayanan empati, zihinsel olduğu kadar fizyolojiktir de." (Goleman, 2006, s. 25).

Empatinin *ikinci* düzeyi *bilişsel*dir. Başkalarıyla kurduğumuz empati onları otomatik, fizyolojik ve bilinçdışı düzeyde hissetmekten daha fazlasını zorunlu kılar. Prefrontal korteksi aktive eden daha yüksek bilişsel beceriler gerektirir. Bu da bilinçli bir şekilde kendini diğerinin yerine koymayı içerir. Bireyler empatik duyarlılık *(empathic accuracy)* düzeyi açısından farklılaşır (Ickes, 2003). Empatik duyarlılık konusunda kadınlar genellikle erkeklerden daha yüksek puan alsa da bu farklılık erkeklerin empatik açıdan duyarlı olma motivasyonu arttıkça ortadan kaybolur (Ickes, Gesn ve Graham, 2000). Empati doğuştan gelen, değiştirilemez bir özellik değildir. Sahip olunan tutum ya da inançlar empatiyi arttırıp azaltabilir. Empati motivasyonunu arttırma –ve empati

becerileri üzerinde çalışma– çift terapisinde çoğunlukla kilit bir unsurdur.

Empatinin *üçüncü* bileşeni *öz-düzenlemeyi* içerir. Bir başkasının acısı nedeniyle kişinin canı çok sıkıldıysa, empati kişisel açıdan sıkıntı yaratır (Eisenberg, 2010). Örneğin bir danışan üzücü bir hikâye anlatır ve terapist hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlarsa açıktır ki, terapist bakış açısını kaybetmiş ve kendi tepkilerine tutulup kalmış olur. Bu, empati değildir ve danışana yardımcı olmaz. Öte yandan terapistin tam manasıyla karşılıklı ahenk içinde olması ve acı verici bir hikâye karşısında tepkilerine gem vurması danışan için çok daha önemlidir. Esasen Stone Center'da geliştirilen ilişkisel kuram, terapistin danışanın deneyimi tarafından harekete geçirilmesinin önemine vurgu yapar (Jordan, Kaplan, Miller, Stiver ve Surrey, 1991). Biz terapistler boş levhalar değiliz; nötr de değiliz. Bizler insanız ve insanların birbirinin duygularını deneyimlemesi anlamlıdır. Klinik çalışmalarımda danışanlarımı hissedebilme ve onların acısı tarafından harekete geçirilebilme yeteneğim, onların kendilerini anlaşılmış hissetmesine ve terapide güvende hissetmesine imkân verir. Fakat şurası açıktır ki, benim acım onlar adınadır; kendi meselelerim içinde kaybolma vesilesi değildir. Duyguları düzenleyebilme yeteneği, empatiyi kişisel stresten ayrıştıran şeydir.

Ben ve öteki arasındaki sağlıklı *sınır*, empatinin *dördüncü* bileşenidir. Esasen fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) teknikleri bir başkasının acısına şahit olduğumuzda beynimizdeki acı merkezlerinin aktive olması anında, iki yaşantının tam olarak birişik olmadığını gösterir. Acı deneyimi yaşandığında ya da bir başkasının acısına şahit olunduğunda beynin işe karışması gereken somatosensory (bedensel duyusal) korteks kısımları vardır, ama aynı bölgede yalnızca kendi acımızı deneyimlerken aktive olan bazı kısımlar da bulunur. Beyin kendi ve öteki arasındaki farkı bilmek üzere bağlantı hâlindedir. Bu sınır, empati süreci için can alıcıdır.

Bir başkasının acısında kendimizi kaybedersek (bu özellikle kadınlar açısından büyük bir tehlikedir), kendimizi ötekinin deneyimine açarken güvenli bir şekilde risk alamayız.

Aile terapistleri uzun zamandır ilişkilerdeki sınırların önemi üzerinde durmaktadır. Sağlıklı sınırlar farklılaşmanın temel bileşenidir (Bowen, 1978; McGoldrick ve Carter, 2001). Sağlıklı sınırları olmayan partnerlerin diğerinin sıkıntılarıyla karşılaştığında kendini düzenleme güçlüğü yaşaması muhtemeldir. Farklılaşma bize, o kişi duygusal olarak çok bunalmış ya da bakış açısı bizimkinden çok farklı bile olsa, onunla rahat ve açık bir şekilde ilgilenme imkânı verir. Çoğu zaman sınırların, diğerinden korunma sağladığı ya da ondan etkilenmemenin bir yolu olduğu düşünülür. Birçok danışan başkalarından etkilenmemek ya da onlar tarafından üzülmemek için etrafında büyük ve aşılmaz duvarlar örmüştür. Fakat bu katı sınırlar kişiyi yalnız ve insanlardan (duygusal olarak) kopuk bırakmıştır. Buna karşın sağlıklı sınırlar bağlanmaya, angaje olmaya imkân verir. Dolayısıyla sınırlar diğeriyle araya konulan bariyerler olmak zorunda değildir, onlar "karşılaşma, öğrenme, farklılaşma ve karşılıklı değişim" noktaları da olabilir (Jordan, 2010, s. 14). Daha esnek olan sınırların güvenli olduğu varsayılır. Güvenli bir bağlamda sağlıklı sınırlar korunurken, partnerlerin empati yoluyla birbirine karışması çift terapisinde merkezi bir konumdadır.

"HİSSEDİLDİĞİNİ HİSSETME"

Başkasından empati gördüğümüzde, "hissedilmiş olduğumuzu hissederiz" (Siegel ve Hartzell, 2003, s. 60). Partnerlerin, ilişkilerinde bu türde bir karşılıklı ahenk içinde olmaya ihtiyaçları vardır. Siegel ve Hartzell (2003, s. 89) işbirlikçi iletişimin "keşfetme-anlama-katılma" tutumu içerdiğini, oysa bağlantısız, kopuk iletişimin "sorgulama-yargılama-düzeltme" şeklinde kendini gösterdi-

ğini ileri sürer. İkincisinde, partnerlerden biri hassas bir şekilde karşılıklı ahenk beklerken; diğeri bunun yerine tavsiye ya da çözüm sunar. Heteroseksüel çiftlerde bu oldukça yaygın bir dinamiktir. Erkekler çoğunlukla problemleri çözmeye ve bir şeyleri düzeltmeye eğilimlidir; problemi çözmek için zamanından önce bir teşebbüste bulunmak yerine empati beklentisi içinde olan kadın partnerlere bu hediyeyi sunarlar. Bu durum, Erik ve Lisa arasında sıkça tekrar eden gerilim kaynaklarından biridir. Erik, Lisa'ya tavsiye vermeye ve kendini daha iyi hissettirmeye çalışırken ondan gördüğü öfke nedeniyle incinmektedir. Lisa ise Erik'in ondan uzun zamandır beklediği ve kız kardeşinin sevgiyle beslediği empati iksirini vermeyi reddettiğini, kendisine kasti olarak ayak dirediğini hissetmektedir. Erik yalnızca Lisa ile değil, kendisiyle de nasıl ahenk içinde olacağını bilmemektedir. Alanyazında empatik rezonans devrelerinin kişinin kendisiyle ahenk içinde olduğunda *(self-attunement)* da aktive olduğu belirtilmektedir (Siegel, 2007). Daha sonra göreceğimiz gibi, Erik'in empatide ustalaşması Lisa'nın deneyimlerinin yanı sıra kendi deneyimlerine, bedenine ve duygularına duyarlılık kazanmasını gerektirecektir.

GÖZLERDEKİ AYNA

Karşılıklı ahenk içinde olmak göz kontağı gerektirir ve bu, sevgi için hayatidir. Göz teması amigdalayı dinginleştiren ve duygu düzenleme için merkezi bir önem taşıyan orbitofrontal korteksi (OFK) aktive eder. Sevgi dolu bir göz kontağı bizi sakinleştirir, rahatlatır ve birbirimize doğru harekete geçirir. Sevdiğimiz kişinin gözlerine bakmak, onda muhteşem ve hayranlık verici bir şekilde kendimizin yansıdığını görmek romantik aşkın zirve yaşantılarından biridir. Fakat yıllar sonra, mutsuz bir ilişkide partnerimizin gözlerine bakabilir ve kendimizi değersiz ya da sevilmemiş bulabiliriz. Harikulade bir biçimde başkalarının bizi nasıl algıladığına hassasızdır ve

bu hassasiyet başka hiçbir yerde romantik ilişkilerdeki kadar olmayabilir. Partnerler bakışlarını çevirdiğinde –pencereden dışarı, yukarı, aşağı yani birbirlerinden herhangi başka bir yere baktığında– ya da küçümser bir biçimde gözlerini yuvarladığında aralarındaki bağa yüz çevirmiş olurlar.

Sosyal/duygusal beynimiz küçük sosyal gruplar içindeki yüz yüze iletişimler yoluyla gelişir. Başkalarından topladığımız bilgilerin çoğu sözsüzdür; bu bilgiler yüz ifadeleri, beden duruşu ve ses tonu ile iletilir. Çiftler, konuşurken birbirinin gözlerine bakmadığında (klinik deneyimimin çoğunda bu, son derece yaygındır) birbirlerinin duygusal durumlarına dair çok önemli bilgileri kaçırırlar. Sosyal dünyamızdaki dönüşüm, örneğin yüz yüze konuşma yerine teknolojiye dayalı iletişim devasa düzeydedir. Metin mesajları, tweet ve elektronik postalarda asırlardır sosyal dünyamızı şekillendiren fiziksel ve sözsüz iletişimi kaçırmaktayız. Belki de farkında olmadan beynimizin bu yeni koşullara adapte olmasıyla ilgili doğal bir deneye girişiriz. Araştırmalar empatinin günümüzün üniversite öğrencilerinde aşağılara düştüğünü göstermektedir (Kontrath, O'Brien ve Hsing, 2010). Şimdilerde insan beynini şekillendiren yeni teknolojik dünyanın bu değişime katkıda bulunmasını ne kadar isterim. İnternet etkileşimi üzerine yapılan etkileyici bir araştırmada göz kontağının –katılımcıların çevrimiçi ortamda birbirinin gözüne bakabildiği durumlarda– çevrimiçi zorbalığın önüne geçtiği ortaya çıkmıştır (Lapidot-Lefler ve Barak, 2012). Görmek ve görülmek, empati ve ahlak devrelerini aktive etmektedir.

BAĞLANMA

İnsan bağlanması üzerine geniş çaplı bir literatür vardır. Bağlanma kategorileri, sağlıklı ve psikolojik açıdan dayanıklı bir işleyiş ile ilgili olan güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma kategorilerini içerir. Güvensiz bağlan-

ma kendi içinde kaygılı/kararsız, kaçınan ve düzensiz bağlanma kategorilerine ayrılır. Bu sıkıntı verici bağlanma örüntüleri gelişim ve sosyal etkileşimdeki zorluklarla ilgilidir. Çocuğun bağlanma tarzı ebeveynin bağlanma tarzıyla ilişkilidir. Kaygılı bağlanan bir çocuk kaygılı ya da endişeli bir ebeveyne; kaçınan bağlanma tarzına sahip olan bir çocuk duygular konusunda dışlayıcı, önemsemez bir tavır içinde olan bir ebeveyne, düzensiz bağlanan bir çocuk ise aniden değişen ve korkutucu hâle gelen bir ebeveyne sahiptir. Bununla birlikte zor ya da travmatik bir çocukluğu olan bir kişi mutlaka güvensiz bağlanan bir çocuk sahibi olmaya mahkûm değildir. Ebeveyn acı veren geçmiş yaşantıları üzerinde çalışıp bu yaşantılara ilişkin düşüncelerini, olumlu ve olumsuz duygularını bütünleştirecek tutarlı bir anlatı inşa ederse güvenli bağlanan bir çocuğa sahip olması muhtemeldir (Siegel, 1999). Doğrusunu söylemek gerekirse kişi, terapi ya da olumlu yakın ilişkilere dayalı olarak "güvenli bağlanma kazanımı" deneyimleyebilir, güvenli bir bağlanma profiline kavuşabilir.

Güvenli bağlanma ihtiyacımız çocuklukla birlikte sona ermez. Yetişkinin aşkı da bağlanma ilişkisi sayılır (Hazan ve Shaver, 1987; Johnson, 2008; Solomon ve Tatkin, 2011). Nasıl ki ebeveynle kurulan bağlanma çocuğun duygusal açıdan düzenlenmiş olmasına yardımcı oluyorsa, yakın ilişki içinde olunan diğer insanlarla olan bağlanmalar da yetişkinlikteki duygu düzenlemelerimize katkıda bulunur (Beckes ve Coan, 2011). Sağlıklı yetişkinler keyifleri kaçtığında kendilerini düzenleyebilse ve teskin edebilseler dahi hala başkalarınca, özellikle de yakın ilişki içinde oldukları kişilerce yatıştırılma ihtiyacı duyabilirler. Bu, başkalarına patolojik bir şekilde bağlanmayla ilgili değildir; daha ziyade sağlıklı bir bağlı-özerklik durumuna işaret etmektedir.

Güvensiz bağlanma, danışanlar var olan bu problemi nadiren dile getirseler de, çoğunlukla çiftlerdeki huzursuzluğun altında yatan temel nedendir. Stres ya da

kaygı durumlarında duygularını düzenlemeyi öğrenmemiş yetişkinler, partnerlerinin kendilerini sakinleştireceğini, teskin edeceğini ummaya meyillidir. Fakat partner bu sakinleştiriciliği sunma eğiliminde olmayınca, kaygılı olan partner beklediği özen ve olumlama eksikliği karşısında hiddetlenir. Lisa canının sıkkın olduğu zamanlarda Erik'in kendisini duygusal olarak sarmalamasına ve teskin etmesine ihtiyaç duyar. Fakat Erik O'nun bu ihtiyaçlarına karşı çoğu zaman ya duyarsızdır ya da hazır değildir. Böyle durumlarda talepkâr, zorlayıcı annesiyle olduğu zamanlara geri döner ve kabuğuna çekilerek içgüdüsel olarak kendini korumaya alır. Erik'in kendini korumak için başvurduğu çoğu yol, Lisa'ya kendini daha yalnız hissettirir ve onda daha fazla güvence arama (şüphelerini, endişelerini giderme) ihtiyacı yaratır. Böylece aralarındaki olumsuz etkileşim hızla kontrol dışı bir noktaya tırmanır. Bu çiftin sıkıntılı ilişki örüntüsü, her iki partnerin de güvensiz bağlanma tarzına sahip olduğu bir bağlanma dansı olarak görülebilir. Lisa'nın güvensiz bağlanması –ki bu, O'nun mutsuz çocukluğunun mirasıdır– kaygılı bir şekilde konfor (teselli) ve güvence arama biçimini alır. Bu yol, kız kardeşi Cathy ve kendisini birbirine bağladığı ve teskin ettiği için daha önce işe yaramıştır. Fakat Cathy'nin ölümünden sonra –hatta öncesinde– Lisa, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak üzere Erik'e yönelmiş; ancak O buna cevap vermemiştir. Erik, kaçınan bir bağlanma tarzına sahiptir; duygularının yanı sıra başkalarına olan ihtiyacından da kaçınmayı öğrenmiştir. Erik'in duygularına kayıtsız olan annesi, kendisine duygularına itibar etmeyi, saygı duymayı ve başkalarının duygularıyla layıkıyla ilgilenmeyi öğretmemiştir. Bu yüzden Erik ve Lisa'nın –birinin peşinden kovaladığı diğerinin mesafe koyduğu, birinin eleştiri yaptığı diğerinin savunmaya geçip geri çekildiği– işlevsiz etkileşimi aynı zamanda bir kaygılı-kaçınan bağlanma dansıdır.

"YAKLAŞ VE YAKINLAŞ"
("TEND AND BEFRIEND")

Savaş ya da kaç tepkisi hem hayvanlarda hem de insanlarda çokça çalışılmıştır. Shelley Taylor (2002) bu içgüdünün üzerinde fazlaca durulduğunu, ancak tehdit karşısında verilen bir diğer tepkinin de onunla eşdeğer düzeyde önemli olduğunu öne sürer: Yaklaş ve yakınlaş. Oksitosin ve endojen opioidler tarafından ateşlenen bu sakin kalma ve bağ kurma sistemine en çok, insanları da kapsayacak şekilde dişi memelilerde rastlanır (Uvnas-Moberg, 2003). Yaklaş ve yakınlaş tepkisinin evrimsel olarak rasyonel dayanağı, annelerin (insan ve diğer memelilerin) çocuklarını koruyacakları ve tipik bir erkek davranışı olan savaş ya da kaç tepkisi yerine destek almak üzere sosyal gruplara yönelecekleri yönündedir. Kişinin yavrusu aracılığıyla genlerini devam ettirme amacı anneler açısından, bir tehdit durumunda yavrularını yapayalnız ve savunmasız bıraktıracak olan savaş ya da kaç tepkisi yoluyla kendilerini kurtarmaktan ziyade yavrularını korumak yönünde evrimsel bir anlam taşır. Bu hayatta kalma sisteminin yakın zamana kadar çalışılmamış olmasının nedeni, Taylor ve Uvnas-Moberg'e göre stres ve tehdit çalışmalarının büyük oranda erkek katılımcılarla yapılmış olmasından kaynaklanmıştır.

Oksitosin hormunu/nörotransmiteri, yaklaş ve yakınlaş tepkisi açısından kritiktir. Daha önce belirtildiği gibi, oksitosin orgazm, doğum, emzirme, hassas dokunuşlar ve empati ile salınır. Bu hormonun, insanlarda ve memeli hayvanlarda anne ve çocuk arasındaki bağın kurulması açısından önemli olduğu düşünülür. Erkekler bir miktar oksitosin reseptörüne, fakat daha çok yine onunla ilişkili olup başka bazı etkileri olan vazopresine sahip iken dişiler, erkeklerden daha fazla oksitosin reseptörüne sahiptir. Oksitosin, dişileri stres altındayken diğer dişileri aramak üzere harekete geçirirken (ve yine genel olarak memeliler ve özelde insanlar için geçerli)

vazopresin, praire voles[2] gibi erkek hayvanları eşini ve yaşadığı bölgeyi korumaya sevk eder. Vazopresinin etkileri testosteron; oksitosinin etkileri östrojen ile artar. Bu hormonal farklılıkların, bazı temel cinsiyet farklılıklarının altında yattığı düşünülür. Bahsi geçen konu altıncı bölümde yeniden ele alınacaktır. Bu noktada kadınların ilişkilerde bakım verici olma olasılığının daha muhtemel olduğunu belirtelim: "Kadınlar ağırlıklı olarak sosyal yapıdaki küçük sökük ve yırtıkları dikmekle meşguldür. Ebeveynlerin, eşlerin, çocukların, arkadaşların, akrabaların ve hatta evcil hayvanların bakımını üstlenirler" (Taylor, 2002, s. 100).

Kadınlar, emsalleri olan erkeklerden daha fazla sosyal destek arar ve daha fazla sosyal destek sunarlar. Bu, erkeklerin evlilikten psikolojik ve fiziksel olarak kadınlardan daha fazla istifade ettiğini öne süren Taylor'ın açıklamalarından biridir. Kadınların evlilik içinde sunduğu bakım, erkeğin sağlığını korur; erkeklerin sunduğu bakım ise –örneğin ekonomik koruma– kadınların sağlığını korumaktan daha azını karşılar. Çift terapisinde gördüğüm pek çok kadın, evliliklerinde ve daha geniş ölçüde ailelerinde bakım vermekten ve ilişkiye yönelik sorumlulukları çok fazla üstlenmiş olmaktan dolayı içerlemiş durumdadırlar. Erkekler evlendikten sonra kök aileleriyle daha az meşgul olurken kadınlar, kendi kök aileleri ve akrabaları içinde "soyun muhafızı" (Fingerman, 2002) olmaya eğilimlidir. Lisa evliliğindeki bu dengesizliğin güncenikliğini taşır. Erik, annesi ne zaman arasa ya da ekranda onun çağrı bilgisini ne zaman görse savuşturur ya da Lisa'dan telefona cevap vermesini ister. Lisa dediğini gönülsüzce yapar, Erik annesiyle alakadar olmak istemediği için kendi üzerine yük binmiş gibi hisseder. Lisa çocuklarının, Erik'in, Erik'in annesinin, hane halkının ve ölmeden öncesinde de Cathy'nin sorumlu-

[2] Tarla farelerine benzeyen, ABD'nin orta kesimlerinde yaşayan ve hem gayet sosyal bağ kuran hem de tek eşli olan kemirgenlerdendir (ç.n.).

luğunu taşımaktan tükenmiştir. Bağışıklık sistemi, aşırı bakım vermenin fakat bu bakıma yeterince dönüş almamanın yarattığı kronik stresten mustariptir.

Evrimsel bir avantaj olarak görülen yaklaş ve yakınlaş tepkisi, diğer hayatta kalma becerileri gibi gereğinden fazla kullanılıp zarar verici hâle gelebilir. Yaklaş ve yakınlaş tepkisi biraz dengeli olduğunda karşılıklı alma ve verme edimleriyle tüm taraflar bakım ve oksitosin salınımından yararlanabilir. Fakat Lisa vakasında olduğu gibi kişi tamamen yönelir, fakat bunun kendisine hiçbir geri dönüşü olmazsa sonucunda tükenme görülebilir. Lisa, Cathy'nin hastalığı sırasında tüm kadın arkadaşları tarafından da ihmal edilmiştir. Çok uzun bir süre boyunca kadın arkadaşlarıyla temas kuramamıştır; izole, yalnız ve ilgiden uzak hissetmiştir. Oksitosin yoksunluğu içindedir. Cathy'nin ölümüyle desteksiz ve yalnız kaldığı için sadece Erik kanalıyla duygusal bağ aramaya çalışmıştır. Bu çifte uygulanacak terapötik müdahalelerden biri, Lisa'nın başka duygusal kaynaklar bulmasına ve bu sırada Erik'in de eşiyle daha iyi ilgilenmeyi –ve annesiyle daha alakadar olmayı– öğrenmesine yardımcı olmaktır. İlerleyen kısımlarda Erik'in Lisa'yı korumak ve ona yönelmek; onun kendisine sunduğu bakım ve ilgiyi görüp doğrulamasına yardımcı olmak için verdiği çabaları da inceleyeceğiz.

VAGUS SİNİRİ: ŞEFKAT VE BAĞ KURMA

Dacher Keltner (2009) "prososyal duygular" arasında yer alan şefkat, nezaket ve cömertlik duygularını incelemiştir. Keltner, görüşlerini Stephen Porges'ın (2007) ventral vagus siniri konusunda yaptığı araştırma üzerine inşa eder. Memelilere has olan bu sinir, bakım verme davranışına ve şefkate olanak sağlar; güven ve sevgi duygularını kolaylaştıran oksitosin reseptörlerinde bol miktarda bulunur. Bir insan bir diğerinin acı verici deneyimini şefkatle dinlediğinde dinleyen taraf vagus siniri va-

sıtasıyla ufak ufak iç çeker. Bu iç çekme ve soluk alıp vermeler dinleyenin yanı sıra konuşanın da savaş-kaç tepkisini azaltır, her ikisini de şefkat bağlamında sakinleştirir (Keltner, 2009). Vagus sinirleri bu anlarda kalp atışlarını yavaşlatır, sempatik sinir sisteminin tepkisini azaltır, sakin ve bağlantıda kalmaya imkân verir. Bu bakım ve şefkat senkronizasyonu, yakın ilişkilerde fizyolojik ve psikolojik sakinleşme sağlar. Çiftler huzursuz olduğunda ve işleyişleri bozulduğunda, kalpleri hızla çarptığında, birbirinden kopuk ve birbirine karşı eleştirel hissettiğinde bu senkronizasyon onların yavaşlamasına, ventral vagus sinirinin büyüsünü yeniden kazanmasına yardım eder. Çiftlerin duygu düzenlemede çığırından çıkmışlık dansını yavaşlatacak olan bazı spesifik teknikleri inceleyeceğiz, böylece diğer partnerin hissedildiğini hissetmesinden doğan şefkatin, nazik iç çekişlerin ve sakinliğin iyileştirici gücüne erişebileceğiz.

Keltner'ın araştırması şu gerçeğe dikkat çeker: "Bizler bakım veren türleriz. Yavrularımızın yoğun kırılganlıkları sinir sistemimizin yanı sıra sosyal organizasyonumuz tarafından da düzenlenir" (2009, s. xi). Keltner ayrıca diğerleriyle işbirliği içinde olduğumuzda ya da başkalarına karşı verici davrandığımızda beynimizdeki ödül sistemlerinin ateşlendiğini belirtir. Nucleus accumbens ya da beynin ödül merkezi, almanın olduğu kadar vermenin de hazzını kaydeder. Keltner, Taylor ve diğer araştırmacılar programlı olduğumuz bakım verme, cömertlik ve şefkat –bu özellikler yoğun bir biçimde sosyal ağlarımızda yaşamsal bir değeri taşıdığı için– yönlerine dikkat çeker.

İnsanların olumlu duygularını açıklama ve birbirini teskin etme yollarından biri, dokunmadır. Güvenli bir bağlamda gerçekleşen nazik bir dokunuş oksitosin ve endorfin açığa çıkaran vagus sinirini ve orbitofrontal korteksi harekete geçirir (Keltner, 2009); amigdalayı devre dışı bırakır. Keltner dokunuşun sakinleştirici gücünde tenin, derinin önemine işaret eder: "Tenin kötü

şeyleri dışarıda tutması kadar iyi şeyleri içeri taşıması da hayatidir" (Keltner, 2009, s. 181). Anlaşılan o ki nazik bir fiziksel temas sadece dokunulmuş olmayı değil, kişinin dokunmasını da sağlar. Fareler ve insanlarla yapılan çalışmalar yavrularına çok dokunan annelerdeki olumlu fizyolojik etkilere dikkat çeker.

Çift ilişkilerinde fiziksel temasın gücü ünlü bir deneyde incelenmiştir (Coan, Schaefer ve Davidson, 2006). Araştırmacılar eşlerinin ellerini tutan deneklerin, deney sırasında bir yabancının elini tutan ya da hiç el tutmayan deneklere göre daha az acı deneyimlediğini bulgulamıştır. Çift terapisinde partnerlerin birbirine hiç dokunmadığı –seks yapmadığı, sarılmadığı ya da kucaklaşmadığı ortaya çıkabilir. Terapistler açısından çiftlerin kişisel ve ilişkisel iyi oluşları için hayati önem taşıyan bu kaynağa erişip erişmediğini değerlendirmek amacıyla fiziksel yakınlığı –seksüel ya da değil– sormak önemlidir. Kucaklaşmayı, masajı ve sevişmeyi teşvik etmek; çift terapisinde sakin kalma ve bağ kurma sistemini besleme yollarından biri olarak kritik önemdedir. Bedende yansımasını bulan bu bakım verme biçimleri oksitosini arttırır, savunmaları azaltır, haz ve iyi oluşu çoğaltır ve ilişki bağını güçlendirir.

GÜVEN DUYMA VE GÜVENLİK

Partnerlerin şefkat, temas ve sevgi yoluyla vagus sinirini harekete geçirip oksitosini açığa çıkararak birbirini olumlu yönde besleme yolları, ilişkideki güven ve güvenlik duygusuna dayanır. Yakın ilişkilerde güven kilit noktadır. Güven kırıldığında ya da güvenlik ihlal edildiğinde partnerler zorunlu olarak kendilerini birbirlerine karşı güvende tutmak için öz-koruma mekanizmalarına bel bağlar. Fiziksel şiddetin, duygusal istismarın ya da güven gibi temel kişisel konuların ihlalinin olmadığı durumlarda bile taraflar, pek çok küçük kopukluk ya da empatik başarısızlık anının birikimi nedeniyle güvensiz-

lik ya da itimatsızlık duygusu geliştirebilir. Gottman (2011) bu anların birikiminin güvensizlik, ihanet ve/veya boşanmaya doğru bir çığ gibi büyüyebileceğini belirtir. Tıpkı Erik ve Lisa vakasında olduğu gibi. İkisi de iyi insanlar olmalarına; menfaatçi ya da suistimalci kişiler olmamalarına rağmen birbirlerini inciterek geçirmiş oldukları yıllar, ikisinin de birbirine karşı güvensiz ve itimatsız olduğu bir atmosfer yaratmıştır. Şimdiyse etkileşime girdiklerinde incinmeyi ve yanlış anlaşılmayı bekler hâle gelmişlerdir. Böyle zamanlarda (bazen konuşmaya başlamadan önce bile) gayet olasıdır ki, partnerlerin her birinin güvenlik/tehlike tespit eden mekanizmaları tehlike uyarısı verir. Terapi sırasında asli vazifemiz, onların birlikte güven, güvenlik ve saygı ilişkisi kurmasına yardımcı olmak olacaktır. Bir sonraki adımda uzun vadeli aşk ilişkilerinin içeriğini oluşturan unsurları ve uzun erimli aşk ilişkisinin serpilip gelişmesinde işe karışan zorlukları keşfedeceğiz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Aşk ve Dertleri

DELİCESİNE AŞK: ÂŞIK OLMAK BEYNİNİZİ NASIL ETKİLER VE AŞK SÜREBİLİR Mİ?

Lisa ve Erik birbirine âşık olduğunda, her ikisi de sanki "aradıklarını bulmuş ve evdeymiş" gibi hissettiklerini söylemişlerdir. Aşklarında güvende olduklarını duyumsamış ve birbirlerinin destek kaynağı olacaklarını düşünmüşlerdir. Erik, Lisa'ya hayatı boyunca özlemle beklediği her ne varsa sunmuştur: Dinginlik hissi, istikrar ve nezaket. Böylece Lisa, Erik'in asla babası gibi istismarcı olmayacağından ya da annesi gibi ihtiyaç duyduğu anlarda ortadan kaybolmayacağından emin olmuştur. Lisa, Erik'in koruyuculuğunu sevmiştir. Örneğin, çıkmaya yeni başladıkları ve arabasının bozulduğu bir zamanda Erik'in O'nun sağ salim eve ulaştığından emin olmak için işten çıkıp yardımına koştuğunu hatırlamıştır. Erik de Lisa'nın şen şakrak ve pozitif kişiliğine kapılmıştır. Onun sosyal yeterliğine, becerikliliğine hayran kalmıştır. Ve [hayran olduğu bu kadın, yani Lisa] bakışlarını taparcasına bir sevgiyle kendisine çevirdiğinde, Erik'in tüm o eski güvensizlikleri uçup gitmiştir. Her ikisi de bir diğeri tarafından tamamlandığını hissetmiştir. Erik'in dinginliği ve Lisa'nın hayat doluluğu birlikte harikulade bir bütün oluşturmuştur.

Ayrıca [söylediklerine göre o sıralarda] aralarında bir tutku vardır. İkisi arasında güçlü bir cinsel enerji ve kimya bulunmaktadır. Sevişmeleri karşılıklı bir heyecan ve doyum içinde yoğun ve oyunsudur. Erik ve Lisa ilişkilerinin başında, derin bir bağ oluşturacak olan cinsel tutku ve duygusal bağı bir arada deneyimleyen şanslı çiftlerdendir. Sonsuza kadar sürecek gerçek aşkı bulduklarından ve evlenip bir aile kurmayı planladıklarında, yani geleceğe doğru birlikte yöneldiklerinde birbirlerinin en iyi arkadaşı olacaklarından emindiler.

Şairler, filozoflar ve psikologlar bu ilahi "âşık olma" hâlinin doğasını anlamaya çalışmışlardır. Şimdilerde de nörobilimciler ve evrimsel antropologlar da bu tutkulu, romantik aşkın doğasının izini sürme, özünü bulma arayışına katılmışlardır. Londra'daki nörobilimciler (Bartels ve Zeki, 2000, 2004) delicesine âşık denekleri, partnerlerinin resimlerine bakacakları şekilde fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) makinesine bağlayan bir çalışma yapmışlardır. Beynin duygu ve mutluluk hâlleriyle alakalı olan kısımlarının (insula ve ön singulate kortekse; ÖSK) yanı sıra ödül devreleri de aktive olmuştur. O sırada, aktivasyonunu yitiren alanlar da eşit derecede önemlidir: Korku, üzüntü ve saldırganlıkla alakalı olan amigdala ile üzüntü ve depresyonla alakalı olan sağ prefrontal korteks. Buna mukabil sevilen kişinin resimlerine baktıklarında olumlu duygu devreleri etkin hâle gelirken olumsuz duygu devreleri sessizliğe bürünmüştür. Daha yakın tarihli bir çalışma ise, sevdikleri kişinin resimlerine bakarken tutkulu aşk yaşayan kadın/erkek, gey/heteroseksüel kişilerin beyin aktivasyonlarında herhangi bir farklılık tespit etmemiştir (Zeki ve Romaya, 2010). Araştırmacılar aynı zamanda romantik partnerlerin beyin aktivasyonuyla bebeklerinin resmine bakan annelerinkini karşılaştırmıştır. Dikkat çekici bir kesişim noktası saptamışlardır. İki durumda da olumsuz duygular ve olumsuz sosyal yargı ile alakalı beyin bölgeleri aktivasyonunu kaybederken sosyal bağ

kurma ve ödül devreleri aktif hâle gelmiştir. Araştırmacılar hem annelerin hem de âşıkların beyinlerindeki eleştirel sosyal yargı bölgelerinin etkisizleşmesinin aşkın ilk evrelerinde ve annelerin bebekleriyle yaşadıkları sevgi deneyiminde son derece sık görülen "aşkın gözü kördür" ve "sevgide birlik/bir olma" fenomenleriyle ilgili olabileceğini belirtmişlerdir.

Benzer bir çalışmada evrimsel antropolog Helen Fisher ve meslektaşları, delicesine âşık olmuş deneklere ulaşmak üzere ilana çıkmışlardır (Aron ve diğerleri, 2005; Fisher, 2004; Fisher, Aron ve Brown, 2006). Bu araştırmacıların da katılımcıları sevdikleri kişinin resmine bakarken fMRI makinesine bağlanmışlardır. Araştırmacılar, delicesine âşık olan kişilerin aktifleşen beyin devrelerinin -ventral tegmental bölge ve caudate nucleus'u içeren bölgelerdir bunlar- dopaminle beslenen ödül ve motivasyon devreleri olduğunu saptamıştır. Dopamin, aşığın, kişinin dünyasının merkezi olmasına olanak sağlayan odaklanmış dikkati attırmaktadır. Çikolata ve kokain de benzer devreleri harekete geçirmektedir; Fisher'in ileri sürdüğü gibi, erken dönem tutkulu aşk, yüksek doz bir uyuşturucudur. Bu araştırmacılar romantik aşkın memelilerin eş seçimine yönelik dikkat sistemini su yüzüne çıkardığını ileri sürmektedir. Memeliler için eş seçmek ve insanlar için çocuklarını birlikte yetiştirmelerine olanak sağlayacak, böylece genlerinin devamlılığını koruyacak bir bağ oluşturmak tutkulu aşkın iyi hissettirici etkisine katkıda bulunmaktadır. Seksin verdiği haz ve yüksek dozda romantik aşk, bu iyilik hâlini korumamıza ve türümüzün hayatta kalmasına yardım etmektedir.

Bu bilim insanları daha sonra âşık oldukları kişiler tarafından yakın zaman önce terk edilmiş olan kişilerle çalışmıştır. Söz konusu kişilerin beyin taramaları kokaininden yoksun kalmış kişilerinkiyle benzer görünmüştür. Yani hâlâ özlem duymanın yanı sıra ödül-motivasyon devresi tarafından harekete geçirilmektedirler. Sevilen

kişiyi takıntılı bir şekilde düşünme ve onun kusurlarından bihaber olma hâliyle dopdolu olunan delicesine aşk hakkındaki üzüntü verici olan şeyse, onun sonsuza dek sürmediği gerçeğidir. Beynimiz ve bedenimiz böylesi yoğun bir çekimi çok uzun süre sürdüremez. Tozpembe gözlük, partneri daha gerçekçi bir gözle görmeye uzun süre karşı koyamayacağından delicesine aşk eninde sonunda daha aklı başında bir beyin ve daha dengeli (terk edilmeyeceğimizi varsayacağımız) bir ilişki durumuna boyun eğer. Nihayetinde de sosyal yargıyla ilgili beyin devreleri yeniden aktif hâle gelir ve partnerimizi daha açık bir şekilde görmeye başlarız.

Pek çok çift açısından delicesine âşık olma hâlindeki bu düşüş, şok edicidir ve derin bir şekilde hayal kırıklığına sebep olur. Cezbedici ve alışılmadık olduğu düşünülen özellikler artık sinir bozucu görülmeye başlayabilir. Erik'in güvenilirlik ve dayanıklılığı Lisa'ya duygusal mesafe ve kopukluk olarak görünebilir ya da Lisa'nın şen şakrak, proaktif (inisiyatif alan) tutumu Erik'e buyurganlık, patronluk taslama olarak gözükmeye başlayabilir. Aslında Lisa Erik'i çoğu zaman daha sıcak ve duygusal olarak daha ulaşılabilir kılmak üzere değiştirmeye çalışmıştır. Erik ise Lisa'nın tıpkı annesi gibi eleştirel olduğunu düşünmüş, kabuğuna daha çok çekilmiş ve kendini Lisa'nın hevesle beklediği duygusal bağdan uzak tutmuştur. Burada, kendilerini sonunda boşanmanın eşiğine ve terapiye getiren mutsuzluğun kökenini görebiliyoruz.

Romantik, tutkulu aşk ateşinin sonsuza kadar süreceği, yani "sonsuza kadar mutlu" yaşanacağı yönündeki kültürel beklentiler bazı partnerleri ilk yoğunluk söndüğünde yanlış kişiyle birlikte oldukları çıkarımında bulunmaya sevk eder. Bu durumda yeni bir ilişkiye başlamak ya da aldatmak, yeniden tutkulu aşk uyuşturucusunu tatmanın ve o büyüyü bulma çabasının bir sonucudur. Tam da beklendiği gibi, bazı kişiler de yoğun bir tutkulu aşktan bir diğerine geçip beyinlerinin hasretini

çektiği bir sonraki "yükseklik" (sarhoşluk) hissinin arayışına girer. Birçok cinsel ilişki yeni bir partnerle heyecan –ve aşk dolu bir aynalama– hissetmeye yönelik bu güçlü ihtiyacı yansıtır. Fakat bir sonraki tutku dolu cinsel ilişki arayışında olan bu tür kişiler çoğunlukla yeni partnerde de hayal kırıklığıyla sonuçlanan bir sonla karşılaşırlar. Çoğu, tıpkı Sisifos gibi tekrar ve tekrar yeni aşk arayışında olurlar.

Fisher'ın araştırması delicesine aşktan farklı bir ilişki biçimine kaçınılmaz bir geçiş olduğuna işaret eder. Çalışma aşk ilişkisinin, her biri nörokimyasal ve evrimsel bir amaçla ilişkili üç farklı yönü ya da aşaması olduğunu öne sürer. İlk aşama Şehvet'tir. Bunun amacı bize çiftleşmek üzere eş seçtirmektir ve seks dışında herhangi spesifik bir amacı yoktur. Bazı araştırmacılar bunu "ilişkisellik dışı şehvet" (Reis ve Aron, 2008) olarak adlandırır. Şehvet, kadınlarda ve erkeklerde seks dürtüsünü ateşleyen testosteron tarafından harekete geçirilir. Bu evrimsel tutku masalındaki ikinci aşama, özel birine odaklanmayı sağlayan Romantik Aşk'tır. Diğer araştırmacılar bunu tutkulu aşk olarak isimlendirir. Bu, Fisher'in delicesine âşık deneklerin fMRI beyin taramalarında yakalanan fazdır. Romantik aşk, dopamin ve nöropinefrin tarafından ateşlenir ve beyindeki ödül ve arzu merkezlerini aktive eder. Aşkın üçüncü aşaması Bağlanma'dır. Bu evrenin evrimsel amacı, çifti birbirine bağlamak ve yavrularına birlikte bakmalarını sağlamaktır. (Bu evrimsel hikâye çocuksuz gey ve lezbiyenlerde ya da heteroseksüellerde açık bir şekilde görülmez. Fisher'ın teorisine göre muhtemelen –çocuklu ya da çocuksuz– bütün çiftler esas itibariyle genlerini gelecek nesillere aktarmak üzere gelişen aşkın bağlanma evresinden istifade eder.) Bağlanmada, romantik partnerler ve ebeveyn-çocuk arasındaki bağ kurma sürecini kolaylaştıran nörokimyasallardan oksitosin ve vasopresin rol alır. Fisher, kişinin bu aşk hâllerinden birinin nörobiyolojisinin diğeriyle çatışabileceğini belirtir. Bu yüzden uzun soluklu

bir ilişkide, bağlanma kimyasallarının tutku kimyasallarını azalttığı zamanlarda cinsel tutku düşüşü şiddetlenebilir. Uzun soluklu bir bağlanma ilişkisinde cinsel heyecan ve romantizmi canlı tutmak zor olabilir.

Uzun soluklu ilişkilerde tutkuyu sürdürme güçlükleri Stephen Mitchell'in (2003) ismiyle müsemma olan kitabı *Aşk Sürebilir mi? Zamana Karşı Romantik Aşkın Kaderi*[1]'nde (*Can Love Last? The Fate of Romance over Time)* ele alınmıştır. Mitchell, tutkunun belirsizliğe, yeniliğe ve maceraya dayandığını ileri sürer. Ancak uzun vadeli aşk ilişkileri güvenlik, taahhüt/adanmışlık *(commitment)* ve istikrar temellidir. Bu iki güç, yani bir yanda kontrol edilemez bir tutku ve arzu, diğer yanda öngörülebilirlik ve güvenlik çoğu zaman birbirine aykırıdır. Mitchell güvenlik ihtiyacımızın aslında bir yanılsamadan ibaret olduğunu söyler: "Aşk doğası gereği, güvenli değildir, sadece o hâle getirmeye çalışırız" (Mitchell, 2003, s. 49). Gerçekten de uzun süreli bir aşk ilişkisi inşa etmek kişinin hem partnerine "sahip olamayacağını" hem de süreklilik arz eden, garantili bir güvenliğe "sahip olamayacağını" kabul etmesini gerektirir. Daha doğrusu, aşkın hassaslık ve kırılganlığının idrakı şunu bekler: "İlişkilerdeki romantik aşk kültürü, bireysel ya da karşılıklı olarak çeşitli yönlerden birbirinden etkilenen iki insanı gerektirir ve bu kişiler birbirine güvenebileceklerini umdukları bir yaşam biçimi yaratırlar. Bu da kaçınılmaz olarak umutların kırılganlığını tolere edebilmeyi gerektirir" (s. 201).

Mitchell bizim mükemmel aşka, tutkulu arzuya ve güvenli bağlanmaya –ve hepsinin birden sonsuza kadar sürmesine– duyduğumuz derin arzuyu ustaca yakalar. Aşığımızın bizi mükemmelleştirmesine, asla aldatmamasına, çocukluk yaralarımızı şifalandırmasına, tehlikeden korumasına ve hayallerimizi gerçekleştirmesine –ve ya-

---

[1] Bu kitap Cem Altan çevirisiyle belirtilen isimde İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları tarafından Türkçeye kazandırılmıştır (ç.n.).

takta cinsel olarak uyandırmasına– özlem duyarız. Partnerimize sonsuza dek güvenebileceğimize dair kesinlik ararız. "Aşka düşmek" (ya da aşka tutulmak) ifadesi, romantik tutku tarafından pasif bir şekilde ele geçirilmiş olmayı ima eder ve aşk ilişkisi içindeki çoğu kişi çaba sarf etmeye gerek kalmaksızın mükemmel bir şekilde ihtimam göreceğini umut eder ya da bekler. İlişkileri sıkıntılı olan danışanlar çoğunlukla partnerleriyle ya da eşleriyle olan ilişkilerinde "aşklarının bittiğini"[2] (ya da aşklarının dindiğini) söyler. Bu ifade canımı sıkar, ifadedeki pasif vurgu bana derin bir çukura düşmeyi çağrıştırır! Aslında erken dönem tutkulu, romantik aşk evresinde olan şey, yerini daha az çılgınca bir aşka bırakmıştır. Bunu beklemeyen ya da aşklarını nasıl besleyip büyüteceğini bilmeyen partnerler ne yapacağını bilemez şekilde şaşkına döner. Çiftleri uzun vadeli aşk ilişkisindeki olağan geçişler hakkında eğitmek, kendi deneyimlerine dair daha geniş bir perspektif kazanmalarına yardımcı olur. Bir terapist olarak işimin bir parçası da *çiftleri aşklarında daha proaktif hâle getirmektir; çünkü bu gerçekleşirse onlar âşık olmayı pasif bir fiil olarak değil aktif bir fiil olarak görebilirler.*

Araştırmacılar romantik aşk, tutku ve tüm her şeyin on sekiz aydan üç yıla kadar sürdüğü, sonrasında daha arkadaşça bir aşka doğru yol alındığı öngörüsünde bulunur. Evli çiftler, hem tutkulu hem de arkadaşça aşkın azalmasıyla birlikte zamanın aşk üzerindeki aşındırıcı etkisini daha fazla deneyimler (Hatfield, Pillemer, O'Brien ve Le, 2008). Ancak yakın tarihli ilgi çekici kimi araştırmalar bazı çiftlerin romantik aşk ateşini uzun süre koruyabildiğini göstermiştir. Acevedo ve Aron (2009)

---

[2] Yazar burada "aşka düşmek" olarak Türkçede karşılığını bulan *"falling in love"* kelimesinin tersi yönde, *"fallen out of love"* ifadesini kullanmıştır. [Metin içerisinde kelimenin tam olarak Türkçe karşılığı bulunmadığından, "aşklarının bitmesi" olarak belirtilse de] Aşka düşmek gibi aşktan çıkarılmak da kişiyi pasif kılan bir eyleme işaret ettiğinden, cümlenin devamında bu pasifliğe dikkat çekilmiştir (ç.n.).

birçok araştırmayı gözden geçirdikleri bir çalışmada romantik aşklarını uzun yıllar boyunca sürdürebilen çiftler olduğunu saptamıştır. Uzun süredir birlikte olan bu partnerler, ilk dönemki romantik aşktan farklıdırlar; her nasılsa obsesyonun ve delicesine aşkın tipik özelliklerinden uzaktırlar. Obsesyon ve çılgınlık içermeyen bu uzun soluklu ilişkilerde âşıklar, duygusal yoğunluklarını, cinsel ilgilerini ve duygusal bağlarını devam ettirmektedirler. Dahası, bu süregelen deneyimledikleri romantik aşk ile ilişki doyumu, kişisel iyi oluş ve öz-saygı arasında ilişki bulunmuştur. Bu çiftlerin aşklarını hayatta tutan bir büyüyle onurlandırılıp onurlandırılmadıklarına ya da aşklarını amaçlı bir şekilde geliştirmeye çalışıp çalışmadıklarına dair herhangi bir veri bulunmasa da bu kitapta çiftlerin aşk ve tutkularını amaçlı bir şekilde besleyip büyütme yollarını keşfedeceğiz.

BAĞ KURMA YA DA DUYGUSAL KOPUKLUK: "SENİ GÖRÜYORUM"

Nörobilimciler yüz yüze iletişime geçecek şekilde evrim geçirdiğimizi söylerler. Âşıklar birbirinin gözlerine aralarında bağ oluşmasına yardımcı olacak ve bu bağı güvence altında tutacak şekilde derinden bakarlar. Kocam ve ben birbirimize âşık olduğumuzda O'nun gözlerinde engin aşk ve incelik görmüştüm. Ne ben O'nun ne de O benim kusurlarımdan haberdardı. Hayranlıkla bakan gözlerinden bana yansıyan muhteşem, coşkun bir sevgiliydi. Bu tutkudan, bağ hissinden ve aşk yansımasından daha muhteşem ne olabilir ki? *Avatar* filminde aşk, gözler birbirine kenetlenmişken "seni görüyorum" cümlesiyle ifade bulmuştur. Avatarlarda olduğu gibi insanlarda da aşkın başlangıçtaki tutkulu evresinde bu sevgi dolu bakışlar, bir diğerinin gözlerinde varlığının onaylandığını hissettirdiği için iki ruhu birbirine bağlar. Geçen zamanla birlikte ilişki bozulursa kişi, partnerinin gözlerine çelik gibi sert bakmaya başlayabilir ve o gözlerde

kendisini cazgır, nefret edilesi ve reddedilmiş görebilir. Gözler sevgiyi ve nefreti, hayranlık ya da küçümsemeyi iletme –ya da diğerini görmeyi reddedecek şekilde boş bakma gücüne sahiptir. Bir evlilikte görünmez hissetmek neredeyse partnerin küçümsemesine maruz kalmak kadar acı vericidir.

Çoğu çift geçen zamanla birlikte ilişkilerinde hiçbir şekilde göz teması kurmazlar ya da Lisa ve Erik'te olduğu gibi partnerlerinin gözlerindeki yansımalarının soğukluk, eleştirellik ve öfke olduğunu görürler. Bu çiftin ilişkilerinin başlangıcında birbirine nasıl da taparcasına baktığını hatırlayalım. Öte yandan geldikleri bu noktada, yani geçen onlarca yıldan sonra Lisa ve Erik birbirlerine artık tozpembe gözlükle bakmamaktadır. Şimdi birbirlerine kusurlarını abartan, aralarında geçen olumlu anlara ve yönlere hasret olan bir hayal kırıklığı ve yargı merceğinden bakmaktadırlar. Mutsuz çiftler ilişkilerindeki olumlu anların %50'sini özlerken, mutlu çiftler iyi yanları fark eder ve bu yanlara bakarlar (Gottman, 2011). Gottman'ın mutlu çiftleri, birbirinden uzak durmak ya da birbirine karşı olmak yerine (göz teması da dâhil) birbirine yönelirler ("yüzleri birbirine dönüktür"). Bu "birbirine yönelme" hâli çiftlerin bağlanma yaşantılarını ve karşılıklı ahenklerini arttırır. Göz teması, partnerlerin birbiri tarafından hissedilmesine imkân yaratan empati duygusunu kolaylaştırır.

Fakat *iyi ilişkilerde dahi duygusal bağ daimi değildir.* Filozof Martin Buber (1970) tarafından da belirtildiği gibi, derin bir sevgi ve saygıyla dolu olan Ben-Sen *(I-Thou)*[3] ilişkisi bile sabit bir durum değildir; birbiri-

[3] Buber'ın ifade ettiği Ben-Sen *(I-Thou)* ilişkisinde her iki taraf da ilişkide ÖZNE olarak yer alır; ben-o *(i-it)* ilişkisinde ise bir tarafın diğer tarafı NESNE olarak görmesiyle başlayan ve iki tarafın birden nesneleştiği bir süreç söz konusudur. Dolayısıyla kitap boyunca iki öznenin etkileşimini nitelerken ilk harfleri büyük olacak doğrultuda "Ben-Sen", iki nesnenin etkileşimini ele alırken ise ilk harfleri küçük olacak doğrultuda "ben-o" şeklinde bir kullanım tercih edilmiştir (ç.n.).

mizi nesneleştirmemize ya da tahrif etmemize yol açan bir tavır içinde ilişki kurduğumuz ben-o *(i-it)* etkileşimlerine teslim olur. Yanlış anlamalara bağlı olup olmaksızın tükenmişlikler, dikkat dağınıklıkları ve kopukluklar kaçınılmazdır. Çoğu çift için bu tür "bağdaşmazlık" anları (Buber, 1973) ihlâle benzer. Eğer partnerimin benimle mükemmel bir ahenk içinde olmasını ve tüm ihtiyaçlarımı karşılamasını umuyorsam bu bağdaşmazlık hâli bir yara ya da yaralanma gibi hissettirir. Fakat bütün ilişkilerde bağ kurma-kopma-yeniden bağlanma arasında dalgalanmalar vardır. Sağlıklı bir şekilde bağlanan anne ve bebekler üzerine yapılan araştırmalar etkileşimlerinin %70'inin senkronize olmadığını; yeniden bağ kurulunca senkronizasyon oluştuğu için önemli olanın onarım olduğunu gösterir (Tronick, 2007). Aynısı çiftler için de geçerlidir. Terapi sırasında çiftlere bağdaşmazlık anlarını saptayabilecekleri, gerginlik ve karşılıklı suçlamaya girmeksizin bu anları tamir edebilecekleri araçlar, yollar sunarak partnerler arasındaki yeniden bağlanma ve onarım sürecini normalleştiririm. Onarıma ek olarak, aralarındaki duygusal bağı besleyip büyütmelerine yardımcı olacak şekilde çiftlerle ilgilenmeye odaklanırım. İlişkiler zaman alır ve ruhen orada bulunmayı gerektirir. Bin bir telaşla dolu dünyamızda partnerlerin her ikisi de hem işe hem de aileye sahip olduğundan, yetişkin ilişkilerine sıra gelmesi genellikle işten, çocuklardan, çamaşır yıkamaktan ve faturaları ödemekten sonraya kalır. Partnerler proaktif bir biçimde birbiriyle ilgilenmedikçe ilişkiler sıkıntıya düşer. Dokuzuncu bölümde çiftler arasındaki bakım, bağ kurma ve onarım süreçlerini kolaylaştırmak için çeşitli yollar keşfedeceğiz.

YAKIN İLİŞKİLER SAĞLIĞINIZA YARARLIDIR (YA DA ZARARLIDIR)

İşte size kısa bir öykü: *Mutlu aşk ilişkileri fiziksel sağlık, duygusal iyi-oluş ve daha düşük ölüm oranıyla iliş-*

kilidir. Mutsuz ilişkiler ise depresyon, zayıf sağlık ve erken ölüm oranlarıyla alakalıdır. Daha uzun bir hikâye psikoloji, ilişkiler, beyin ve beden arasında bağlantı kurmayı gerektirir. Psikonöroimmunoloji alanı sadece birbiriyle ilişkili olan şu faktörleri inceler: psikoloji, nöral süreçler ve bağışıklık sistemi. Bilim insanları kronik stresin –özellikle sosyal stresin ve en çok da mutsuz evliliklerin– yarattığı ya da şiddetlendirdiği fiziksel hastalıkları tanımlar. Buna karşın sosyal destek –sevgiye dayalı bir yakın ilişkideki destek– stresi dindirir ve bedeni hastalıkların yıkıcı hasarlarından korur.

Araştırmalara geçmeden önce bir dizi ikazda bulunacağım. Yakın ilişki çalışmalarının çoğu heteroseksüel evliliklerle yapılmıştır. Bu nedenle tartışacağımız araştırmaların özet kısmında sık sık "evlilik" sözcüğü kullanılır. Öte yandan ben gey, lezbiyen ve uzun süredir birlikte yaşayan partnerleri de kapsadığı için "ilişki" ya da "yakın ilişki" ifadelerini kullandığımda kendimi daha rahat hissediyorum. Mümkün olan yerlerde ise "evlilik" ya da "karı koca" demek yerine "çift" ya da "partnerler" gibi daha genel sözcükleri kullanıyorum. Yazarken, aşk ilişkileriyle ilgili kapsayıcılığa bağlılığımı ve araştırma literatürüne sadakati dengelemeyi hedefliyorum. Bu bölümde tartışılan araştırmaların kültürel bağlamı ile ilgili ikinci bir not düşmek durumundayım. Bahsi geçen çalışmaların büyük bir bölümü Batı'da, özellikle de ABD'de yürütülmüştür. İlişki doyumu literatürünü incelerken bu araştırmaların yürütüldüğü kültürel bağlamı bilhassa aklımızda tutmamız gerekir.

Evli erkekler ve kadınlar genel olarak daha düşük ölüm riski taşırlar (Lillard ve Waite, 1995). Fakat evlilik iki ucu keskin bıçaktır. Yani evlilik, ilişki kalitesine bağlı olarak koruyucu olabileceği gibi zararlı da olabilir. Heteroseksüel ilişkilerde bu durum kadınlardan ziyade erkekler için daha doğrudur. Erkekler genellikle evlilikten istifade ederken, kadınlar için durum ilişkinin olum-

lu yönde olup olmadığına bağlıdır (Graham, Christian ve Kiecolt-Glaser, 2006). Cinsiyet konusundaki bu farklılığa ilişkin çeşitli açıklamalar bulunur. Erkeklerin evlilikten elde ettiği kazanç, kadınların eşlerinde olumlu yaşam tarzı alışkanlıklarını ve düzenli tıbbi bakımı teşvik eden sağlıklı davranışları pekiştirmeye meyilli olması gerçeğine dayanır (Reczek ve Umberson, 2012; Waite ve Gallagher, 2000). Ayrıca kadınlar genellikle ilişki kalitesine; yakın bir duygusal iklim yaratmaya, ilişkideki duygusal denge için sorumluluk almaya ve evlilik ilişkisindeki gerilime fizyolojik reaksiyon göstermeye daha duyarlıdırlar. Bunun yanı sıra kadınların kendilik algıları çoğunlukla ilişkilere bağlı olduğundan mutsuz bir evlilik, kadına bir başarısızlıkmış gibi gözükebilir.

Araştırmacılar, iki cinsin de ne yönde aksaklıklar yaşadığını ve evlilik çatışmalarından nasıl olumsuz etkilendiğini incelemiştir. Janice Kiecolt-Glaser kadınların evlilikteki anlaşmazlıklara erkeklere nazaran daha fazla kardiyovasküler tepki gösterdiğini; erkek eşin kabuğuna çekilmesinin kadın eşin kortizol ve nöropinefrin seviyesini arttırdığını saptamıştır (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003). John Gottman (2011) heteroseksüel evlilik çatışması sırasında fizyolojik olarak tepkisel olan erkeklerin çoğunlukla kendilerini kapattıklarını; durumun üstesinden gelmek için bozulmuş bir uyarımla sıkı bir savunmaya geçtiklerini ve sonrasında kadın eşlerin fizyolojik olarak daha fazla rahatsızlık yaşadıklarını bulgulamıştır. Her iki cins için de evlilik sağlık ve bağışıklık sisteminin işleyişi açısından koruyucu olsa da, evlilik çatışmaları stres yaratıcıdır. Aslında evli olmayan kişiler, mutsuz bir evlilik yaşayanlara nazaran daha mutludur (Graham ve diğerleri, 2006). Bir evliliği değerlendirirken evliliklerin güçlü ve incitici yanlarını göz önünde bulundurmak çok önemlidir (Slatcher, 2010).

STRES: İYİ, KÖTÜ VE ÇİRKİN

Şimdi de stresin nörobiyolojisini ve sağlıkla ilişkisini inceleyelim. Stres, şüphesiz ki hayatın bir gerçeğidir ve tamamen kötü değildir. Az miktarda stres öğrenmemize ve adapte olmamıza yardımcı olur. Küçük bebekler bile açlığa, yorgunluğa ve diğer ihtiyaçlara tepkide bulunurken stresli anlar geçirir. Bebeğin sıkıntılı olmasıyla ebeveyn ve diğer bakım verenleri tarafından ihtiyaçlarına duyarlı bir bakım görmesi arasındaki etkileşim, onda bir çeşit psikolojik dayanıklılık, artan bir zorlukla başa çıkma kabiliyeti yaratır (DiCorcia ve Tronick, 2011). Yaşam da değişen durumlara karşı istikrarlı bir şekilde adapte olmakla ilgilidir. McEwen (2006) normal, sağlıklı olan stres (alostasis) ile sağlığı olumsuz etkileyen, aşırı stresi (alostatik yüklenmeyi) birbirinden ayırır. İnsanlar sabit ve durağan canlılar değillerdir. Sürekli olarak zorluklarla karşılaşır ve bu zorluklar aracılığıyla büyürüz (Beyinlerimizin adaptif organlar olduğunu ve yeni deneyimlerle sürekli değiştiğini hatırlayalım). Alostasis bizim yeni bir homeostasise (dengeye) ulaşarak yaşamdaki stres ve değişikliklere adapte olmamızı sağlayan süreçtir. Yani, yeni bir stresör gelene kadar tekrar adapte olmalıyız. Bu, normal ve kaçınılmaz bir süreçtir.

Orta düzeydeki stres ya da alostasis büyümemize olanak sağlayan bir yaşam gerçeğidir; alostatik yüklenme (ya da aşırı stres yükü) ise başka bir meseledir. Stres hormonu kortizol, akut krizlerle başa çıkmamıza yardımcı olur; fakat kronik kortizol salınımı bedene zarar verir. Aşırı kortizol hipertansiyon, damar tıkanıklığı, obezite, zayıf bağışıklık sistemi işlevi ve kemik minerallerinde azalma ile ilişkilidir (Taylor ve diğerleri, 2008); ayrıca bilişsel fonksiyonları da etkiler. Aşırı stres ve kortizol, öğrenme ve hafıza için gerekli olan ve nörojenezi, nöronal kök hücrelerden yeni nöronların üretimini engelleyen hipokampüsü olumsuz şekilde etkiler (Kim ve Diamond, 2002). Hipokampüs pek çok reseptöre sahip-

tir; normal koşullar altında hipokampüs, HPA aksına kriz biter bitmez kortizol üretimini durdurmak için sinyal gönderir. Fakat kronik ya da yoğun stresle birlikte hipokampüs artık bu fonksiyonu daha fazla yerine getiremez ve stres reaksiyonu kontrol dışı bir şekilde artar. Tekrarlayan stres, bilişsel işlevleri aksatabilir ve prefrontal korteksi olumsuz etkiler (Yuen ve diğerleri, 2012).

Yakın ilişkilerdeki kronik stresin belirli bir bedeli vardır. Evlilikteki gerilimler kardiyovasküler, endokrin ve bağışıklık fonksiyonlarını olumsuz etkiler (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003). Kadın kalp hastalarında evlilik stresi, tekrarlayan kalp rahatsızlıkları riskini önemli ölçüde arttırır (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003; Slatcher, 2010). Evlilik etkileşimindeki husumet, yaraların geç iyileşmesine, kan basıncının ve kalp atışlarının artmasına ve bağışıklık fonksiyonların zayıflamasına yol açtığından bilhassa sağlık açısından çok tehlikelidir (Graham ve diğerleri, 2006; Kiecolt-Glaser, Gouin ve Hantsoo, 2010; Smith ve diğerleri, 2009). Erik ve Lisa'nın ilişkisine yayılan talep etme-geri çekilme etkileşimsel örüntüleri fizyolojik sağlıklarını riske sokar (Slatcher, 2010). Buna karşın evlilik doyumu yüksek olan çiftler, çatışma sırasında daha az kardiyovasküler reaktivite gösterir (Smith ve diğerleri, 2009). Mutlu çiftler de çatışma yaşar, fakat bu çatışmalar büyümez ya da çirkinleşmez. Anlaşmazlıklar sırasında fizyolojik olarak soğukkanlılığını koruyabilen partnerler olumsuz duyguları işlerken pozitif kalabilir; hem daha tatmin edici hem de daha sağlıklı bir ilişkiye sahip olabilir (Gottman, 2011).

Olumsuz duyguları ve evlilik gerilimlerini içeren psikososyal stres, nöropinefrin adlı stres hormonu tarafından ateşlenen iltihabi süreçleri arttırabilir (Kiecolt-Glaser ve diğerleri, 2010). Güncel araştırmalar iyileşmede ve hastalıkta iltihaplanmanın (inflamasyonun) rolüne dikkat çeker. Akut iltihaplanma bedenin yaralanmaya tepkisidir ve iyileşme sürecine yardımcı olur. Fakat kronik stres kronik iltihaplanmaya yol açarak sağlığı

olumsuz yönde etkilediğinden zehirleyici hâle gelir. İltihaplanma, depresyon nedeniyle şiddetlenebilir ya da depresyonu arttırabilir; depresyon ve evlilikteki husumet ise birbiriyle ilişkilidir. Yaşam tarzı alışkanlıkları da iltihaplanmayı etkiler; sağlıksız, yağlı yiyecekler iltihaplanmayı arttırırken egzersiz yapmak azaltmaktadır. Demans hastası olan eşlerine bakım verenler tarafından deneyimlenen kronik stres, artmış iltihaplanma süreçleri ve "erken yaşlanan bağışıklık sistemi" gibi yaşla bağlantılı hastalıklarla sonuçlanır (Kiecolt-Glaser ve diğerleri, 2003). *Stresin kromozomlarımızı nasıl etkilediğine* göz attığımızda ise işler daha da sarpa sarar. Kromozomların sonundaki alanlarda bulunan telomerler, kromozomları korur. Fakat kronik stres telomer faaliyetini azaltır ve telomerleri kısaltarak kardiyovasküler risk, yaşlanma ve ölüm ile sonuçlanır (Epel ve diğerleri, 2004, 2006; Kiecolt-Glaser ve Glaser, 2010).

KORUYUCU FAKTÖRLER

Mutsuz ilişkilerin verebileceği pek çok zararı içeren liste oldukça iç karartıcıdır. Fakat durum o kadar da vahim değildir. Bizi tüm bu stresten ve onun olumsuz etkilerinden koruyabilecek faktörler de vardır. Öncelikle, bazı insanlar psikolojik olarak diğerlerinden daha dayanıklıdır. Tehdit ile karşılaşıldığında, bazı kişilerde iyimserlik, ustalık (duruma hâkimiyet), benlik değeri ve dışadönüklük gibi kişisel özellikler daha düşük kortizol seviyesi ve amigdala aktivasyonu ve daha yüksek prefrontal korteks faaliyeti ile ilişkilidir. Yani bu bireyler, kolayca tehdit edilmiş ya da tepkisel hissetmezler; sağlıklarından ve duygusal iyi oluşlarından çok daha memnundurlar (Taylor ve diğerleri, 2008).

Partnerimizle kurduğumuz ilişkide ne kadar stresli olduğumuzu etkileyen bu bireysel farklılıklara ek olarak, ilişkilerin kendisi de strese karşı tampon vazifesi görebilir ve sağlığı koruyabilir. Bu, ilişki ve sağlık bağ-

lantısının iyi tarafıdır. Sosyal destek, olumlu sosyal ilişkiler ve güçlü sosyal ağlar sağlığın daha iyi olması ve düşük ölüm riskiyle ve aynı zamanda artan bağışıklık, endokrin, kardiyovasküler fonksiyonlar ve düşük kortizolla ilişkilidir (Eisenberger, Taylor, Gable, Hilmert ve Lieberman, 2007; Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles ve Glaser, 2002; Reblin ve Uchino, 2008; Uchino, 2006). Beyindeki acı merkezleri sevilen kişinin elini tutarken ya da partnerin fotoğrafına bakarken daha az aktifleştiğinden sosyal destek de fiziksel acı deneyimini azaltır (Master ve diğerleri, 2009). Destek veriyor olmak bile sağlığa ve kan basıncının düşmesine fayda sağlar (Reblin ve Uchino, 2008).

Tüm bu araştırmaların sonucu şudur; nasıl ki, aşkın sağlık açısından yararları varsa mutsuz ilişkilerin de olumsuz etkileri vardır. Bağlanmaya programlıyız ve yakın ilişkilerimizden iyi ya da kötü yönde derinden etkilenmekteyiz. Mutsuz ilişkilerde partnerlerin her ikisinin de karşı karşıya kaldığı zihinsel ve bedensel bedel çok fazladır. Terapide bu bilgiyi partnerlerle paylaşmak onları eski tepkisel örüntülerine meydan okumaya ve daha duyarlı ve dikkatli ilişki kurma biçimleri oluşturmaya motive edebilir. Sonuç olarak ortaya çıkan şudur ki, daha iyi bir sağlıkla ilişkili olan nitelik ve davranışların aynısı ilişki doyumu ile de alakalıdır. Şimdiki kısımda çiftlerin iyi oluşunu etkileyen bazı faktörlere geçeceğiz.

İLİŞKİ DOYUMU

Erik ve Lisa evlilik kalitelerinin zaman içindeki düşüşünü deneyimleme konusunda yalnız değildir. Daha önce gördüğümüz gibi bu düşüş, bir istisna değil bir çeşit norm olarak gözükmektedir. Çift ilişkilerindeki tutkunun kaybolması çok fazla kalp acısı yaratsa da *romantik aşkın zaman geçtikçe gücünü kaybetmesi* şaşırtıcı değildir. Fakat aşkın terbiye olmuş hâlinin yani arkadaşça aşkın –arkadaşlığın– da uzun soluklu bir ilişkide geçen

zamanla birlikte düştüğü görülür. *Evlilik doyumu, evliliğin ilk on yılında kayda değer bir şekilde düşer ve sonrasında, bu tedrici düşüş ilerleyen yıllarda da devam eder* (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). İlişkilerin kötüye gidişi finansal kaygılar veya hastalık gibi şiddetli ya da kronik stresler nedeniyle artabilir; artan stres partnerlerin başa çıkma becerilerini sekteye uğratabilir, karşılıklı suçlama ve olumsuzluğu arttırabilir (Karney ve Bradbury, 2005). *Çocuk sahibi olmak evlilik doyumuna zarar verir* (Shultz, Cowan ve Cowan, 2006; Twenge, Campbell ve Foster, 2003). Küçük çocuklar sık sık iş, ev geçimi ve diğer ailevi yükümlülüklerin taleplerini dengelemeye çalışan ebeveynlerin zaman, enerji ve dikkatine gereksinim duyarlar. Çiftin ilişkisi –dikkat ve enerjilerinin merkez noktasıyken– genellikle öncelikler listesinin en altına geriler.

Zaman, para ve çocuklar gibi bağlamsal stresörlere ek olarak diğer bazı faktörlerin de yetişkin yakın ilişkilerindeki doyumu arttırdığı ya da zayıflattığı saptanmıştır. Çiftleri iyi ya da kötü yönde etkileyen ilişki örüntülerini yansıtan bu faktörlerin kimisi etkileşimseldir. Partnerlerin, etkileşimlerini şekillendiren güçlü ve sınırlı taraflarıyla ilgili olan diğer bazı faktörler ise bireyseldir. Öncelikle olumlu olanları ele alalım: Çiftlerin iyi oluşu ile ilişkili olan bu ilişkisel ve kişisel özellikler nelerdir? *Algılanan hakkaniyet listenin başında gelir.* Araştırmalar, *en yüksek evlilik kalitesine sahip olan çiftlerin, toplumsal cinsiyete ilişkin eşitlikçi görüşleri olan eğitimli çiftler olduğuna* işaret eder (Coontz, 2009). (Yine hatırlatmak isterim ki bu çalışmalar öncelikle Batı toplumlarına uygulanabilirdir.) Gey ve lezbiyen çiftler daha eşitlikçi ilişkilere sahip olmaya meyillidir; çünkü onlar doğal olarak ilişki içindeki iş bölümü ve tutumlar açısından reçetelendirilmiş toplumsal cinsiyet rollerine uymazlar (Mahoney ve Knudson-Martin, 2009). Heteroseksüel çiftler ise eşitlikçi ilişkiler kurmak için cinsiyetlendirilmiş davranışlara yönelik kültürel reçetelere karşı koy-

mayı bilinçli bir şekilde tercih ederler. Ve çocuklar doğar doğmaz eşitlikçi heteroseksüel çiftler bile sıkça geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini edinirler.

Heteroseksüel çiftlerde bir kadının doyumu evdeki iş bölümünü ne kadar adil algıladığına; erkeğin doyumu ise ne kadar sık seks yaptıklarına bağlı olarak tayin edilir. Ayrıca kadınlar, çocuk bakımına ve ev işlerine yardımcı olan erkekleri cinsel açıdan daha çekici bulurlar (Coontz, 2009). Bu araştırmanın can alıcı noktası şudur: Kadınlar bulaşık makinesini boşaltan erkekler tarafından cinsel açıdan uyarılmaktadır! Heteroseksüel ilişkisi olan bir kadın danışanım, daha nicesi gibi bana, kocasının ev işlerine yardım etmesini bütün gün onu düşünmesinin bir işareti olarak gördüğünü ve bunun onu tahrik ettiğini söyler. Bununla birlikte erkek eşin ev işleriyle meşgul olması yalnızca "eşine yardım etme" anlamına gelmez. Değerleri itibariyle daha eşitlikçi olan erkekler, yani ev işlerini yalnızca eşine değil kendine de ait gören erkekler her iki partnerin de doyumunun artmasına katkıda bulunur (Coontz, 2009). İlişki doyumundaki büyük düşüş, kadının çocuklarına bakmak için evde kalmak istediği fakat çalışmak zorunda olduğu; erkeğin evi geçindiren tek kişi olmayı istediği fakat yapamadığı *ve* eşi işe gidince de ev işlerine yardım etmediği çift ilişkilerinde ortaya çıkar. Bu araştırma partnerler arasında benzer *değerlerin* paylaşılmasının önemine ve evlilik değiştikçe değerlerin de evrildiğine işaret eder. Coontz'a göre günümüzde *hakkaniyet, saygı ve yakınlık* başarılı ilişkiler için önemlidir. Araştırmacı, kadınların bir işte çalışıyor olmasının evliliklerin altını oymadığını, tam tersine her iki partnerin de çalıştığı ve işini severek yaptığı çiftlerde ilişki doyumunun en yüksek seviyede olduğunu belirtir. Diğer araştırmacılar ise her iki partnerin de sorunları dile getirmek ve tartışmak üzere teşvik edildiği ilişkilerin, ortak bir şekilde yaratılmış *bir el birliğiyle oluşturulmuş adalet hissi* doğurduğuna dikkati çeker (Wilkie, Ferree ve Ratcliff, 1998).

Şimdi tekrar eşin bulaşık makinesini boşaltmasının ardından cinselliğe yönelen çiftimize geri dönelim. Araştırmalar cinsel ve duygusal bağı içeren bir yakınlığın orta yaş ve üstü kadın ve erkeklerdeki mutlulukla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu sadece seks değildir –kadınlar ve erkekler açısından duygusal yakınlık bağlamında ortaya çıkan bir sekstir (Cacioppo ve diğerleri, 2008). Tutkulu aşk zaman içinde düşüş yaşarken fiziksel ve duygusal yakınlık ateşinin körüklenmesi uzun vadede ilişkisel ve bireysel iyi oluşa katkıda bulunur.

Çift doyumundaki kilit unsurlardan biri "biz olma" duygusudur. Aşkın ilk evresinde –ve süregelen doyum verici bir ilişkide– çiftin çevresinde birlikte yarattıkları yakın ve ayrıcalıklı alanı koruyan bir çember örülüdür. "Biz" bilincine sahip olan bir çift; ortak bir kimliği, bağlılığı ve muazzam bir ilişki doyumunu paylaşır (Gottman, 2011; Greenberg ve Goldman, 2008; Seider, Hirschberger, Nelson ve Levenson, 2009; Simmons, Gordon ve Chambless, 2005). John Gottman'ın (2011) güven üzerine yürüttüğü yakın tarihli bir çalışma, güven ve ilişki doyumunu erozyona uğratan daha benlik yönelimli "hep banacı" bir anlayış yerine karşılıklı bakım vermenin ve partnerlerin birbirini kollamasının önemine vurgu yapar. Yapmış oldukları çeşitli çalışmalarda Gottman ve meslektaşları mutlu çiftlerin, birbirine yüz çevirmekten ya da birbirine karşı çıkmaktan ziyade birbirine yönelmeye dönük bir "olumluluk kültürü" yarattığını saptamıştır. Bu çiftler, çatışma sırasında bile olumlu etkileşimlerin olumsuz etkileşimlere oranının 5/1 kalmaya devam ettiği karşılıklı hayranlık ve dostluk duygusu taşımaktadır. Gottman'ın araştırması mutlu çiftlerin de çatışma yaşadığını; fakat birbirlerine karşı çirkinleşmediklerini ya da gerginliği tırmandırmadıklarını bulgulamıştır. Bu çiftler zor zamanlarında "yumuşak bir başlangıç"la sorunları ele alır ve ilişkilerini güzel bir şekilde onarabilirler. Gottman güvenin, partnerlerin birbirinin duygula-

rının incinmesine duyarlılık ve özen gösterdiği bu anlarda yeşerdiğini, canlandığını öne sürer.

İlişki doyumu, olumlu yöndeki çift alışkanlıklarının yanı sıra partnerlerin bireysel özelliklerinden ve alışkanlıklarından da etkilenir. *Evlilik doyumu partnerlerin uzlaşmacı, açık, duygusal beceri sahibi, ince ve empatik oluşuyla ilişkilidir* (Barnes ve diğerleri, 2007; Burpee ve Langer, 2005; Cordova, Gee ve Warren, 2005; Donnellan, Conger ve Bryant, 2004; Mirgain ve Cordova, 2007). *Duygu düzenleme* kişisel iyi oluşun ve ilişki doyumunun anahtarı (Fitness, 2001; Lopes, Salovey, Cote ve Beers, 2005) iken, duyguları düzenleyememe birçok psikiyatrik tanıyla ilintilidir (Chambers, Gullone ve Allen, 2009). Duygu düzenleme bireyin duyuşsal açıdan "tolerans penceresi"ni açık tutmasına olanak sağlar; ne aşırı uyarılmasına ne hiç uyarılmamasına, ne duygularına yenik düşmesine ne de donuklaşmasına izin verir (Siegel, 1999, s. 253).

İletişim becerileri evlilik doyumu ile ilintilidir. Fowers (2001) çoğu iletişim becerisinin klasik bir biçimde bireysel *erdem* ya da *karakter gücü* olarak görüldüğünü belirtir. Örneğin *kendine hâkim olma/kendini tutma* erdemi savunmacı olmayan bir dinleme için olduğu kadar konuşurken özenli/düşünceli olmak için de gereklidir. *Diğerkâmlık ve cömertlik* aktif dinleme, empati ve onaylamayı beraberinde getirir. *Dürüstlük* duygu ve endişelerin paylaşılmasını kolaylaştırır. *Cesaret*, zor konuları ele almayı gerektirir. *Adanmışlık,* sadakat ve bağlılık duygusunu pekiştirir. *Adalet* ise ilişkisel hakkaniyeti arttırır. Fowers'in bakış açısı Aristoteles'in erdem etiğinden etkilenmiştir. Çağdaş kültürümüzde bu, kulağa acayip gelse de Fowers tarafından tanımlanan Aristotelesçi erdemlerin çoğu çift doyumu için kilit değerdedir. Ben de biz klinisyenlerin tarafsız olmadığı noktasında Fowers ile aynı fikirdeyim. Terapist olarak kendi inanç sistemimizi incelememiz ve çiftlerin ilişkileri açısından kendi değerlerini tanımlamasına yardım etmemiz önemlidir. İyi bir

ilişkiye ilişkin görüşlerini dile getiren partnerler birlikte nasıl bir hayat kurmak istediklerine dair amaç oluşturabilir. *İlişkisel davranışla ilgili bu bilinçli seçim* çift terapisinin temel taşlarındandır.

Güvenli bağlanma ilişki doyumuyla birlikte ele alınır; bu korelasyon, algılanan eş desteği tarafından kısmi olarak yordanmaktadır. Yani *güvenli bağlanan bireyler* partnerlerinin gerçekten neye ihtiyacı olduğunu algılayan *daha duyarlı bakım vericilerdir.* Bunun aksine güvensiz bağlanan bireyler bakım verirken ya daha az duyarlı (kaçınan partnerler) ya da daha sırnaşık, müdahaleci ve aşırı kontrolcüdürler (kaygılı partnerler) (Collins, Ford, Guichard, Kane ve Feeney, 2010; Kane ve diğerleri, 2007). Bakım alma ediminin bitiminde güvenli bağlanan bireylerin, partnerlerinin çabalarını olumlu gözle değerlendirmesi daha muhtemeldir. Erik ve Lisa çiftinde bakım ve bağlanma güçlükleri belirgindir. Erik, Lisa'ya olan ilgisini O kız kardeşinin yasını tutarken dikkatini dağıtmaya ve onu neşelendirmeye çalışarak göstermiş; Lisa ise bu çabaları karşılıklı ahenkten uzak olma ve acısına saygısızlık olarak deneyimlemiştir. Lisa yoğun bir şekilde teselli edilmeye ihtiyaç duyduğunda, Erik'in kaçınan yöndeki güvensiz bağlanma tarzı ve kendisinin kaygılı-kaçınan tarzı tahrip edici/yıkıcı bir uyumsuzluk yaratmıştır. Lisa'nın, Erik'in kendisinin ihtiyaçlarına duyarlı olmadığı ya da onu rahatlatmaya çalışmadığı yönündeki algısı, çok sayıdaki tüm o ufak tefek "bağdaşmazlık" anlarından dolayı oluşmuştur. Bu anlar önemlidir. "Pek çok çalışmada küçük bakım edimlerinin (ya da ihmallerin) iyi oluş ve ilişki işlevselliği üzerinde doğrudan etkileri olduğu bulunmuştur" (Collins ve diğerleri, 2010, s. 385). Bu ilişkisel doyum ya da sıkıntı hissi, partnerler arasında gündelik küçük ayrıntılarla deneyimlenir.

Mutlu çiftler karşılıklı bakım, yargısız farkındalık, karakterlerin güçlü oluşu, duygusal yeterlik, "biz" olma duygusu, olumlama, iyi iletişim ve hakkaniyet duygusu

gibi kaynaklardan yararlanırken sıkıntı yaşayan çiftlerde neler olur? Neredeyse tam tersi görülür. Mutsuz çiftler husumet, olumsuz münasebet ve çatışma sırasında gerginliğin aşırı tırmanmasını deneyimler ve birbirlerini olumluluğun her geçen gün daha da azaldığı olumsuz bir gözle görürler (Bradbury ve diğerleri, 2000; Gottman ve Levenson, 1992; Markman, Rhoades, Stanley, Ragan ve Whitton, 2010). En kötü kombinasyon olumlu duyuşun düşük, olumsuz davranışların yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkar. Sıkıntı yaşayan çiftler savunmacı, inatçı, kabuğuna çekilmiş, mızmız, birbirine karşı ilgisiz ya da hazzetmez ve çatışmaları hafifletme konusunda sorumluluk almayan tavırlar sergilerler (Gottman ve Levenson, 1992). Ayrıca çatışmalar sırasında fizyolojik olarak daha fazla uyarılmış hâlde olurlar (Levenson ve Gottman, 1985). Bu uyarılma cinsel bir uyarılma değildir; daha ziyade duyguları düzenleyememekten bahsediyoruz. Yeni evli çiftlerdeki karşılıklı olumsuzluk ve stres hormonu düzeyinin 10 yıl sonraki evlilik doyumsuzluğunu yordadığı ortaya çıkmıştır (Kiecolt-Glaser, Bane, Glaser ve Malarkey, 2003). Bu araştırma fizyolojik düzenlemenin ve düzensizliğin çiftlerin iyi oluşu açısından önemine de dikkat çekmiştir (Solomon ve Tatkin, 2011). Mutsuz çiftler, taraflardan birinin can sıkıntısının diğerininkini tetiklediği çok nahoş değiş tokuşlara kendilerini kaptırırlar (Gottman, 2011). Mutlu çiftlerin sahip olduğu onarma maharetinin bulunmadığı bu mutsuz partnerler kötü anları geriye döndüremez ve yeniden bağ kuramazlar. Gottman'a göre bu acı verici anların birikimi, zamanla güven bitiminin yanı sıra ihanet ya da boşanmayla sonuçlanan bir çağlayana dönüşebilir.

İlişki sıkıntısı DSM'deki nevrotizm, depresyon, anksiyete, şiddet ve madde kullanımını içeren Eksen I ve Eksen II ile ilişkilidir (Fincham ve Beach, 2010; Lebow, Chambers, Christensen ve Johnson, 2011). Birçok vakada etkilerin çift yönlü ve döngüsel olduğu görülür; *bi-*

reysel psikopatoloji evlilik etkileşimini şekillendirir ve evlilik sıkıntısı bireysel acılardan mustarip olmaya, özellikle de depresyona katkıda bulunur. Çalışmaların çoğu korelasyonel olduğundan bireysel problemlerle ilişki sıkıntısı arasındaki etkinin yönünü belirlemek zordur. Evlilikten doyum sağlayamama depresyona ve diğer başka psikiyatrik bozukluklara yol açar (Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Whisman, 2007). Çift terapisi çoğunlukla depresyonun sinyalini verir, özellikle de kayda değer bir ilişkisel sıkıntı varsa. Diğer taraftan, bir partnerdeki depresyona yönelik terapi evlilik işlevselliğinde artışla sonuçlanabilir (Lebow ve diğerleri, 2011). Partnerlerin kişilik özellikleri de başlangıçtan itibaren ilişkinin şekillenmesine katkıda bulunur (Donellan ve diğerleri, 2004). Alanyazın açıkça gösterir ki, *bireyler ilişkileri şekillendirir ve sonrasında yaşadıkları ilişkiler de onları etkiler.* Klinik olarak yapılacak çıkarım oldukça açıktır: Partnerler etkileşimlerinin sorumluluğunu birlikte taşırlar ve sonrasında, her iki partnerin de mağdur olduğu zamanlarda, yarattıkları ilişki kendilerini etkiler. Çiftler davranışlarını, dolayısıyla da danslarını değiştirme mücadelesi verirken terapist empatik bir duruş alır. Sonraki bölümlerde bireysel ve ilişkisel dönüşüm yaratmak için danışanlarımızı güçlendirmenin yollarını ele alacağız.

EVLİLİK KURUMU

Aşk evliliği görece yeni bir olgudur. Geleneksel olarak evlilik ekonomik, sosyal ve politik amaçlara hizmet ederdi ve aşka dayalı değildi (Coontz, 2006a). Fakat son iki yüzyıldır aşk, evlilikle ilgili beklentilere egemen olmaya başlamıştır. Geçtiğimiz on yıllarda evlilik kurumu, geçmişe nazaran daha "isteğe bağlı" ve daha "kırılgan" hâle gelerek dramatik bir biçimde değişmiştir (Coontz, 2006a). Bir kurum olarak evlilik, insanlar üzerinde eskiye nazaran daha az güç sahibidir, daha az yükümlülük ve daha fazla gönüllü bir kişisel seçim taahhüdü olmaya

başlamıştır (Cherlin, 2004). Aslında çoğu çift evlenmek yerine birlikte yaşamayı tercih eder hâle gelmiştir ve evlilik dışı çocuk sahibi olmak daha kabul edilir olmaya başlamıştır. Giderek artan sayıda devlette evliliğin tanımı, gey ve lezbiyen evliliğini de içerecek şekilde genişletilmiştir. Gey ve lezbiyenlerin evlenme hakkı talep etme enerjileri de evlilik kurumuna verilen bu yüksek değere (ve bunun yanı sıra kanunlar önünde kabul edilen bir ilişki durumu yoluyla yasal ve ekonomik fayda sağlandığına) kanıt teşkil etmektedir.

Sosyolog Andrew Cherlin'e (2004, 2009) göre, ABD' de "dışavurumcu (kendini ortaya koymaya ilişkin) bireycilik" değeriyle birlikte evlilikler, sadakat ve bağlılık ya da rol beklentilerinden ziyade bireysel gelişim ve doyuma odaklanmaya başlamıştır. Evliliğin zaruri, kurumsal doğası zayıflasa da bu, Amerikalıların evlenme hevesinin azalmasına neden olmamıştır. Aslında Amerikalılar, Batı Avrupalılara göre daha çok evlenir –ve daha çok ayrılırlar. İdealize edilmiş evlilik değerleriyle "dışavurumcu bireycilik" değerlerinin kombinasyonu "Amerikan yakın ilişkiler atlıkarıncasını döndürür" (Cherlin, 2009, s. 32). Amerika'da "partner olan, olmayan ya da yeniden partner olan insanlar diğer bütün Avrupa milletlerindeki insanlardan daha hızlı şekilde değişmektedir" (Cherlin, 2009, s. 15). Bu evlilik atlıkarıncasının çocuklar üzerindeki etkisi tahrip edici olabilir. Aslında partnerlerin daha yeni aile kurmuş olması çocuklar açısından en kötüsüdür (Fomby ve Cherlin, 2007). (Tabi ki bu; mutsuz, büyük ölçüde çatışmalı ya da istismara dayalı bir ilişkiyi sürdürmenin daha iyi olduğu anlamına gelmez.) Kültürel beklentilerimiz evliliğin başarılı olma şansının altını oyar, çünkü evlilikle birlikte diğer tüm sosyal bağları ihmal ederiz ve partnerlerimizden çok fazla şey bekleriz. Nitekim bir kurum olarak evliliğin üzerimizdeki etkisi geçmişe nazaran zayıf olsa da bir ilişki olarak evlilikten çok şey umarız (Coontz, 2006b). Bu beklentiler gerçekçi olmadığında ve partnerimizin

bizi kusursuz bir biçimde seveceği fantezisine kapıldığımızda hayal kırıklığı yaşamamız oldukça muhtemeldir.

TEKEŞLİLİK

Birçok çiftin bir değer olarak el üstünde tuttuğu tekeşliliğin sürdürülmesi zor olabilir. Son yıllarda çokaşklılık *(polyamory)* ve açık ilişki, zorlayıcı tekeşliliği bir biçimde eski sadakatsizlik söylemlerine karışmıştır. Çokaşklılık ve açık ilişki taraftarları, tekeşliliğe yönelik sadakatsizlikten farklı olan bu alternatiflerin mutabakata dayalı, açık ve net olduğunun altını çizer. Hatta bazıları bu düzenlemelerin aslında evliliği güçlendirdiğini iddia eder (Oppenheimer, 2011). Bununla birlikte birbirine tekeşlilik sözü vermiş bir çiftte (ki bu çoğu evli çifti kapsar) kişi bu mutabakata dayalı alternatif düzenlemeleri ve sadakatsizliği çoğunlukla travmatik, güven sarsıcı ve kalp kırıcı bulur. Sadakatsizlik konusundaki aile terapisi literatürünün çoğu ihanete ve ihanete uğramış partnerin travmatik deneyimine odaklanırken yakın tarihli bir diğer kısım çalışma sadakatsizlik yapan partnerin deneyimini daha anlayışlı bir biçimde ele almıştır (Scheinkman, 2005). Tekeşliliği sürdürmek uzun vadede zor olabilir ve Scheinkman, terapistlerin sadakatsizlik eden partnerlere karşı daha az peşin hükümlü ve daha açık bir tutum içinde olmasını önerir.

Araştırmacılar hem insanlarda hem de hayvanlarda tekeşliliğin –ve onun ihlallerinin– oldukça karmaşık olduğunu keşfetmiştir. Bahsi geçen çalışma tekeşli ilişkiler sürdürmeye çalışan çiftlerin karşı karşıya kaldığı zorluklara ilginç bir noktadan ışık tutmuştur. Barash ve Lipton (2001) hayvan ve insan dünyasında sadakatsizlik üzerine yaptıkları derleme çalışmasında sosyal tekeşlilik (çift bağı kurma) ile cinsel tekeşliliği birbirinden ayırmıştır. Kuşlar gibi %90 oranında tekeşli olduğu düşünülen canlılarda bile eş dışı çiftleşme ya da EDÇ olarak anı-

lan aldatma süregelir. Tekeşli kuşlarda aldatmanın muadili olan bir kaçamak sonucunda yavruların %10-40'ının babası eş dışı bir erkektir (Bu araştırmalar DNA testlerindeki ilerlemeler sayesinde mümkün olmuştur). Eş dışı çiftleşme, erkeklerin genlerini daha fazla yavruya ulaştırmasına ve dişilerin eşlerinden daha fazla sayıda erkeğe (muhtemelen çekici ve sağlıklı erkeğe) erişmesine imkân sağlayarak çiftlere evrimsel bir avantaj sunar. Bununla birlikte kadınlar, açığa çıkarıldığı takdirde bedellerini ağır bir şekilde ödeyeceklerini öğrendiğinden gizlice aldatırlar. İnsanlar ve hayvanlar açısından kadın sadakatsizliği, anlaşılması hâlinde, ayrılığa ve erkek eşin korumasından yoksun kalmaya yol açar. Sosyal tekeşlilik, kuşlar arasında diğer hayvanlardan daha yoğundur; çünkü iki ebeveyn de metabolizması hızlı olan yavru kuşu aralıksız bir biçimde beslemeye çalışır. Aslında tekeşlilik ve iki ebeveynli bakım –anne ve babanın birlikte ebeveynliği ile– birlikte ilerler. Kuşların %90'lık oranıyla karşılaştırıldığında, memelilerin yalnızca %3'ü ve maymunların ise %10-15'i tekeşlidir.

İnsanlar çoğu maymundan çok daha tekeşlidir; yavrularımız tıpkı bebek kuşlar gibi, büyük miktarda ebeveyn bakımına ihtiyaç duyar. Bebeklerimiz, yavru hayvanlardan çok daha fazla süre çaresizdir ve bakım verme yükünün paylaşılması anneye olduğu kadar bebeğe de fayda sağlar. Bununla birlikte bu sosyal tekeşlilik mutabakatı, hayvanlarda olduğu gibi cinsel tekeşlilik ile aynı anlama gelmez. Barash ve Lipton'ın (2001, s. 153) öne sürdüğü gibi "tekeşliliğin insan canlısı için 'doğal' ya da 'normal' olduğuna dair biyoloji, primatoloji ya da antropoloji disiplinlerinden gelen herhangi bir kanıt yoktur. Buna karşın insanların çoklu cinsel partnere sahip olmaya daha uzun süredir eğilimli olduğu yönünde birçok bulgu vardır." Yine de tekeşlilik ile ilgili kültürel ve dini normlar çiftlerin evlilikle ilgili beklentilerini etkiler ve belirler. Ayrıca insanlar güvenli bağlanmaya ve sevdik-

leri kişinin gözlerinde özel olduğunu hissetmeye büyük özlem duyarlar. Sadakatsizlikle birlikte bu ihtiyaçlar çiğnenmiş olur.

SEVGİYİ BESLEMEK

Bu bölümde özetlenen araştırmaların sonucu şudur: *Aşk başlangıçta enfes ve delicesine olsa da onu sürdürmek emek ister. Uzun soluklu bir ilişki geliştirmek istiyorsak bedavaya olmaz.* Doğa eşleşmeyi böylesine keyifli kılarak bizi eşleşmeye ve yakın ilişkiler kurmaya cezbeder. Bunu yaparız, çünkü bize kendimizi iyi hissettirir. Elbette cinsel olarak kendimizi iyi hissettirir, fakat aynı zamanda sevdiğimiz kişiyle güvenli ve cinsel bir bağ kurmanın birçok başka olumlu katkısı da vardır. Bununla birlikte ilk birkaç yıldan sonra,. özellikle de çocukların aileye katılması veya diğer birtakım ciddi yaşam stresörleriyle birlikte bu bağ bozulabilir; güvenli ve seksi hissettiren her ne varsa tehdit edici ya da öldürücü bir hâle gelebilir. Çalıştığım birçok çift delicesine aşktan, besleyip büyütmeyi gerektiren daha olgun bir aşka doğru uzanan geçişin farkında değildir. Bu kişiler aşkın sadece akış hâlinde olması gerektiğini varsayar ve birbirlerinin evrenlerinin merkezi olmayı sürdüremediklerinde derinden yaralanırlar. Kültürümüz zamana yayılmış, duyarlı ve sevgiye dayanan bir ilişki inşa etme konusunda bizlere çok az kılavuzluk eder. Tutku ve güven zayıfladığında tekeşliliği sürdürmek kolay değildir. Aşkı ve ilişkileri, kültürel mesajları özümsemenin yanı sıra kök ailemizle öğreniriz. Ailemiz uzun soluklu bakım ve sevgi sanatı konusunda değil de öfkeli, kopuk ya da istismara dayalı ilişkiler konusunda rol model olur ve biz de idealize edilmiş romantik aşka dair kültürel beklentileri benimsersek sağlıklı uzun soluklu aşk ilişkileri inşa etme konusunda bize rehberlik edecek çok az şey buluruz.

Gördüğümüz gibi (zaman içinde nefret ilişkilerine dönüşen) mutsuz aşk ilişkileri partnerlerin fiziksel ve

duygusal sağlığı üzerinde korkunç bir yük oluşturur. Zayıf ilişkisel alışkanlıklar ya da bireysel sınırlılıklar nedeniyle olumsuzluk batağına saplanan çiftler, uzun vadeli doyum noktasında ıstırap çekerler. Duygusal açıdan becerikli, açık ve empatik olan partnerler ise el birliğiyle uzun soluklu, daha mutlu ve doyum veren ilişkiler yaratırlar. Ben buna *proaktif sevme (inisiyatif alarak sevme)* adını veriyorum. Bizler, partnerlerimizin tüm ihtiyaçlarımızı kusursuz bir biçimde karşılamasını beklemekten ve yapmadıklarını hayal kırıklığıyla karşılamaktan ziyade ilişkilerimizde daha proaktif ve daha az tepkisel olmaya çalışabiliriz. Bu proaktif sevme macerasını kitabın ikinci yarısında ele alacağız. Fakat önce, gelecek bölümde toplumsal cinsiyetin yakın ilişkilerde oynadığı rolü; kadın ve erkeklerin hangi açılardan farklı olduğunu, bu farklılıkların kökenlerinin neler olduğunu ya da değiştirilebilir olup olmadığını inceleyeceğiz.

ALTINCI BÖLÜM

Toplumsal Cinsiyet Meseleleri

ERKEKLER VE KADINLAR FARKLI GEZEGENLERDEN Mİ?

Erkeklerin Mars'tan kadınların Venüs'ten geldiği (Gray, 1992) görüşü popülerlik kazanmış ve bu görüş kadınların daha fazla duygusal bağ aradığını; erkeklerinse daha fazla özerk alan arayışı içinde olduğunu ifade ederek pek çok heteroseksüel ilişki deneyimini normalleştirmiştir. İki cinsin ne kadar faklı olduğu sorusu nörobilimcilerin de dikkatini çekmiştir. Bizim örneğimizde Erik ve Lisa'nın farklılıkları doğuştan ve beyinlerinin farklı işleyişine mi bağlıdır? Lisa doğası itibariyle ilişkisel, Erik ise empatiden uzak bir ıssızlığa mı mahkûmdur? Beyin ve kabiliyetleri üzerine yapılan araştırmaların büyük bir bölümünün sonucu, kadın ve erkeklerin %99,8 oranında örtüşen gen oranıyla farklı değil aynı olduğu yönündedir (Eliot, 2009; Hyde, 2005a). Bilişsel esneklik ve davranış söz konusu olduğunda her iki cinsteki bireysel çeşitlilikler cinsler arasındaki farklılıklardan çok daha fazladır. Dolayısıyla farklı gezegenlerden gelmekten ziyade "Erkeklerin Kuzey Dakota, kadınların Güney Dakota'dan geldiğini" söylemek daha doğru olacaktır (Eliot, 2009, s. 13).

Toplumsal cinsiyet üzerine yapılan nörobilim araştırmaları ve diğer alanlardaki araştırmalar neticesinde

ortaya çıkan tablo, doğuştan gelen çok az cinsiyet farklılığı olduğu (Örneğin, yeni doğan oğlan bebekler daha yaygaracı olmaya eğilimlidir; fiziksel etkinlik düzeyleri daha yüksektir, kız ve oğlanlar farklı oyun ilgilerine sahiptir.), bunların belki de hormonlar tarafından etkilendiği, önemli farklılıkların ise sosyalleşme yoluyla oluştuğu yönündedir (Eliot, 2009). Cinsiyet farklılıklarının büyük çoğunluğu -özellikle kişiler arası ve bilişsel beceriler alanında- öğrenme ve deneyimle şekillenir. Araştırmalar kişilik özellikleri konusunda da cinsiyete dayalı farklılıklar tespit etmiştir; örneğin kadınlar daha duyarlı, sıcak ve evhamlı olmaya; erkekler ise duygusal açıdan daha istikrarlı, dominant, kural bilincine sahip ve tetikte olmaya meyillidir (Del Guidice, Booth ve Irving, 2012). Toplumsal cinsiyet farklılıklarına katkıda bulunan biyolojik ve kültürel süreçlerin anlaşılması önemlidir; çünkü neyi değiştirebileceğimizi ve kadınların ve erkeklerin yakın ilişkilerde nasıl daha başarılı olabileceğini anlamamıza yardımcı olur.

TOPLUMSAL CİNSİYET FARKLILIKLARI: KALITIM MI ÇEVRE Mİ?

Mayın tarlasında yürümekten hoşlanıyorsanız toplumsal cinsiyete ilişkin farklılıkları ele alan alanyazına katkıda bulunmayı deneyebilirsiniz. Bu kitabı yazarken araştırdığım hiçbir alanda böylesine tutku ve husumet üreten bir alan görmedim. Tartışmaların özü size yabancı gelmeyecektir. Kalıtım mı çevre mi? Kadın ve erkekler arasındaki farklılıklar biyolojiye mi yoksa sosyalleşmeye mi atfedilmelidir? O eski kalıtım mı çevre mi tartışmasına nörobilimcilerin son vermiş olduğunu anlatan bölümleri tekrar anımsayabilirsiniz. Yani, cevap hem kalıtım hem de çevredir; ne biri ne de ötekisi. Bizler, kadınlar ve erkekler olarak deneyimlerimizi etkileyen hormonlardan ve genetikten oluşan biyolojik varlıklarız. Aynı zamanda kültürel varlıklarız. Ebeveynlerimizden geniş ailemize

ve içinde yaşadığımız topluma kadar her kim varsa onlar tarafından şekillendirilmekteyiz. Sözü edilen bağlamlarda şekillenen normları, inançları ve beklentileri özümseriz ve tüm bunlar cinsiyetlendirilmiş bireyler olarak kimliğimizi etkiler.

Bilim insanları toplumsal cinsiyete ilişkin farklılıkları incelerken kalıtım ve çevre tartışmasının tüm yönleri üstüne düşünürler; cinsiyetler arasındaki temel farklılıklara vurgu yapanların bir ucunda yer alırlar. Yaygın gelişimsel bozukluk (otizm) üzerine uzmanlaşmış olan saygın bir nörobilimci olan Simon Baron-Cohen (2003) yapacağı çalışmaların tartışmalı olacağını bile bile mücadeleye girmiştir. Esasen öyle de olmuştur. Araştırmacı, empati konusunda yaygın şekilde kullanılan bir ölçme aracı olan *"Gözlerden Okuma Testi" (Reading in the Eyes Test)* aracılığıyla kadınların duyguları okumada erkeklerden daha iyi bir ortalamaya sahip olduğunu saptamıştır. Otizmli bireyler bu testte en düşük puanı alan kişilerdir. Baron-Cohen bu farklılıkların derin bir şekilde kök saldığını ve kadın beyninin genel olarak empati kurmada; erkek beyninin sistematizasyonda daha iyi olduğunu; otistik bir beynin ise erkek beyninin aşırı düzeydeki bir versiyonu olduğunu öne sürmüştür. Bu sonuçların grup ortalamalarını yansıttığını, dolayısıyla bireysel beyin fonksiyonlarına dair bir tanımlamada bulunmadığını açık bir şekilde belirtmiştir. Elbette ki son derece empatik erkekler olduğu gibi sistematik düşünmede çok iyi olan kadınlar da vardır. Baron-Cohen de çevrenin (yani yetiştirme biçiminin) önemini göz ardı etmemektedir. Bununla birlikte toplumsal cinsiyete ilişkin bu farklılıklarda biyolojik faktörlerin, özellikle de fetal testosteronun önemine vurgu yapmaktadır.

Baron-Cohen'in çalışması, temel deneylerinden bazılarının tekrar etmediğini, yani replikasyon çalışmalarının söz edilen sonucu vermediğini belirten bazı nörobilimcilerin ve feministlerin eleştiri oklarına hedef olmuştur (Eliot, 2009; Fine, 2010a; Jordan-Young, 2010). Eleş-

tiriler daha ziyade toplumsal cinsiyete dayalı kalıpyargıları gerekçelendirmek üzere başvurulan biyolojik cinsiyet farklılıklarıyla ilgilidir. Bu haklı bir endişedir ve birçok nörobilimci cinsiyet farklılıklarının genetik ve hormonal temellerini keşfederken toplumsal cinsiyet ayrımcılığını onaylamamaya özen göstermektedir. Ben de toplumsal cinsiyet konusunda hem biyolojik faktörleri hem de sosyal/kültürel etkileri kapsayan bütünleşik bakış açısının hem kadınların hem de erkeklerin zararına olabilecek politik ve ideolojik doğurgulara duyarlı olması gerektiğine inanıyorum.

Araştırma alanyazınında cinsiyet farklılıklarının ve cinsiyetlendirilmiş davranışların genetiğin, hormonların ve sosyalleşmenin karmaşık etkileşiminden doğduğu üzerine bir uzlaşma mevcuttur (Hines, 2011). Dikkatlerin çoğu özellikle fetal testosterona yöneltilmiş durumdadır. Yakın zaman önce genetik faktörlerin etkisi incelenmiş ve cinsiyet kromozomlarındaki genlerin doğrudan beyinde aktif hâle geldiği ve nöral gelişimi etkilediği keşfedilmiştir (Ngun, Ghahramani, Sanchez, Bocklandt ve Vilain, 2011). Genetik araştırmaların gelişimi yenidir ve cinsiyet farklılıklarının biyolojisini anlamaya ışık tutma konusunda umut verici niteliktedir.

Kalıtım ve çevre tartışması sadece akademik bir tartışma değildir. Bu tartışmanın gerçek yaşamda da kadın ve erkeklerin varoluşlarını her yönüyle etkileyen doğurguları vardır. Statükoyu, geleneksel sosyal beklentileri ve erkeklerin gücü elinde bulundurduğu sosyal yapıyı meşrulaştırmak için sık sık toplumsal cinsiyete ilişkin farklılıkların doğuştan geldiği yönündeki iddialara başvurulmaktadır (Barnett ve Rivers, 2011). Kalıpyargılar kendi kendini yenileyen gerçeklikler yaratır. Çoğu, çocuk gelişimi ve eğitimi açısından olduğu kadar yetişkinlerin kariyer seçenekleri açısından da söz konusudur. Belki de en dokunaklısı toplumsal cinsiyete ilişkin kalıpyargıların çift yaşamında, özellikle de heteroseksüel çiftlerin yaşamında ortaya çıkışıdır. Kız çocuklarını ve

oğlan çocuklarını yetiştirme biçimlerimiz, uzun soluklu ilişki içinde olacakları partnerleri şekillendirmektedir. Kısaca göreceğimiz gibi, erkeklerin çoğu empatiyi de içerecek şekilde duygusal güzel sanatlar konusundaki eğitim eksikliğinin izlerini taşımaktadır. Fakat önce iki cins arasındaki biyolojik ve davranışsal farklılardan bazılarını incelemekle başlayalım.

TESTOSTERON

Kadın ve erkek fetüsleri hayata dikkate değer bir biçimde benzer başlar. Fakat sekizinci hafta civarında erkek fetüsün testisleri faaliyete geçer ve testosteron salınımı yapmaya başlar. Böylece değişim ortaya çıkar. Fetal testosteron oğlan çocuklarının (itişip kakışma gibi oyunları da içerecek şekilde) ilgilerini ve oyuncak seçimini etkiler. Rahimde açığa çıkan yüksek düzeyde testosteron ise kız bebeklerin konjenital adrenal hiperplazi (KAH) *(congenital adrenal hyperplasia)* adı verilen genetik anormalite ile doğmasına neden olur. Genetik olarak dişi olsa da hormonal olarak fetal testosteronla dolu olan konjential adrenal hiperplazili kız çocuklar, genital olarak maskülenleşmiştir ve kız çocuklar gibi yetiştirildiklerinde genellikle ameliyata ihtiyaç duyarlar. Bu kızlar, ailelerinin kendilerini kızlara özgü oyun ve etkinliklere yönlendirme çabasına rağmen oğlanlara özgü oyunlar oynar (Eliot, 2009; Hines, 2011). Çoğu KAHlı kadın çoğunlukla heteroseksüel olsa da bu kişilerin, bu hormonal bozukluktan mustarip olmayanlara nazaran lezbiyen olmaları daha olasıdır (Berenbaum ve Beltz, 2011).

Erkeklerde testosteron; liderlik, hâkimiyet ve statü arayışı ile ilişkilidir. Yüksek düzeyde testosteron, antisosyal ve riskli davranışlarla, disinhibisyonla olduğu kadar alkol ve madde kötüye kullanımı ile de ilişkilidir (Archer, 2006). Testosteron saldırganlıkla da sürpriz bir şekilde ilişkilidir. Yüksek testosteron saldırganlığa neden olmaz; daha ziyade saldırganlık ya da rekabete da-

yalı koşullar ve tahakküm testosteron seviyesini arttırır (Archer, 2006; Sapolsky, 1998). Sporla ilgili etkinlikleri izlemek ve takım tutmak bile testosteron düzeyini arttırır; zaferle birlikte bu seviye daha da artar. Her iki cins de saldırgan olabilir; erkeklerin fiziksel olarak saldırganlaşması daha olasıdır; kadınlar ise saldırganlıklarını doğrudan dışarı vurmazlar, sosyal olarak dışlama yoluyla bunu yaparlar. Yakın ilişkilerde kadınların fiziksel saldırganlığı başlatması, erkeklerin ise ciddi fiziksel acılar vermesi olasıdır (Barnett ve Rivers, 2005). Kültür, saldırganlığı cinsiyetten daha fazla etkiler; ABD'deki kadınlar ortalama itibariyle Japonya'daki erkeklerden daha saldırgandır (Barnett ve Rivers, 2005).

Testosteron erkeklerin seks dürtüsü ile ilişkilidir; kadınların libidosu ise hem testosteron hem de östrojen ile alakalıdır. Erkeklerde testosteron ile erotik duygular uyandıran sanat eserlerine ilgi ve bunun yanı sıra cinsel partner sayısı arasında ilişki vardır. Nitekim erkeklerdeki yüksek testosteron düzeyi sadakatsizlik, evlilikte mutsuzluk ve boşanma ile ilişkilidir. Düşük testosteron düzeyi ise yüksek düzeydeki evlilik doyumu ile alakalıdır. Ebeveyn olunduğunda ise babaları yumuşatan etkileyici bir değişim meydana gelir ve böylece babalar yavrularıyla sevgi dolu bir etkileşim içine girebilir. Erkekler baba olunca özellikle de çocuğunun bakımıyla aktif bir şekilde ilgilenince testosteron düzeyleri düşer. Filipinlerde erkeklerle yapılan boylamsal bir araştırmada, yüksek testosteron düzeyine sahip bekâr erkeklerin birkaç yıl sonra hayat arkadaşı hâline gelme ve çocuk sahibi olma ihtimallerinin yüksek olduğu; fakat baba olduktan sonra testosteron düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Çocuklarıyla daha aktif bir şekilde ilgilenenlerin testosteron seviyesinin daha da düşük olduğu bulgulanmıştır (Gettler, McDade, Feranil ve Kuzawa, 2011). Evrimsel bir perspektiften bakıldığında testosteron erkeklerde uyum sağlama işlevi görmektedir: Öncelikle erkeklerin çiftleşmek/eşleşmek için yüksek düzeyde testosterona ihtiyacı

vardır; sonrasında çocuklarının bakımından eş bir şekilde sorumlu olduklarında testosteron düzeyi düşmektedir (ve böylece erkekler genlerini bir sonraki ve daha sonraki kuşaklara aktarmış olur, sürecin tamamı evrimsel bir hayatta kalma meselesidir).

Muhtemeldir ki, düşük testosteron seviyesine sahip olan bu ilgili babalar çocuklarıyla empatik bir biçimde ilişki kurmaktadırlar. Fetal testosteronu da içeren testosteronun empatiyle olumsuz yönde ilişkili olması sürpriz olmamalıdır (Hines, 2010). Erken yaşta başladığı anlaşılan fetal testosteron bir yaşındaki bebeklerde bile göz kontağı ile negatif yönde ilişkilidir. Bu yaştayken kızlar, oğlanlardan daha fazla göz teması kurmaktadır (Chapman ve diğerleri, 2006). Testosteron yetişkinlere verildiğinde empatiyi azaltmaktadır (Hermans, Putnam ve van Honk, 2006; Zak, 2012). Testosteronun aşk ilişkilerindeki rolü ise karmaşıktır. Bu hormon, cinsellik, rekabet, saldırganlık ve düşük empatiden sorumludur. Ayrıca kadın ve erkekler açısından sabit, durağan bir hormon değildir; bağlama ve yaşa göre değişkenlik göstermektedir.

BEYİN YAPISINDAKİ FARKLILIKLAR

Kadınların ve erkeklerin beyinleri genel olarak birbirinden farklı olmayıp benzerlik gösterse de farklılık gösterdiği noktalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte bu farklılıkların çoğunun fonksiyonu bilinmemektedir. Erkek beyni kadın beyninden yaklaşık %11 daha büyüktür. Diğer farklılıkların çoğu, beyin büyüklüğündeki bu farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Daha büyük bir beyne sahip olmak daha zeki ya da belirli bir alanda daha iyi olmakla ilişkili değildir. Kadınlar ve erkekler aynı görev için beyinlerinin farklı kısımlarını kullanmakta; fakat neticede doğru cevaba eşit oranda ulaşmaktadır (Lenroot ve Gied, 2010). Ayrıca deneyim, beyni değiştirdiğinden beyin yapısını da değiştirmektedir. Dolayısıyla

yetişkin beynindeki cinsiyet farklılıkları, doğuştan gelen farklılıklara işaret etmeyip kadınların ve erkeklerin farklı yaşam deneyimlerini yansıtmaktadır (Berenbaum ve Beltz, 2011; Kaiser, Haller, Schmitz ve Nitsch, 2009). Erkekler (çok sayıda testosteron reseptörünün bulunduğu) daha geniş amigdalalara ve hipotalamusta cinsel davranışı kontrol eden daha geniş bir alana sahiplerdir. Yine erkekler daha fazla beyaz maddeye sahip iken kadınlar daha geniş bir hipokampüse, çoğu alanda daha fazla kortikal kalınlığa (beyin kabuğu kalınlığına) ve daha fazla gri maddeye (nörona) sahiptir. Kız çocuklarının beyinleri daha önce olgunlaşmakta; beyin hacimleri yaklaşık 10,5 yılda zirveye ulaşmaktadır. Oysa erkeklerin beyin hacmi bu noktaya yaklaşık 14,5 yılda varmaktadır (Hines, 2011). Bir süreliğine erkeklerin dile ilişkin lateralleşmesinin (bir yarım kürenin baskınlığının olması) daha fazla olduğu; buna karşın kadınların beyinlerinin her iki tarafını da kullandığı ve (iki beyni birbirine bağlayan) daha geniş bir corpus callosuma sahip olduğu düşünülmüştür; fakat bunların hiçbiri araştırmalarca tekrar bulgulanmamıştır.

Peki, yapısal farklılıklar ne anlama gelmektedir? Nörobilimciler spesifik bir beyin alanı aktivitesi ile spesifik bir beyin fonksiyonu ya da yetisi arasında bire bir eşleştirme yapmak noktasında çok dikkatli davranmaktadır. Çünkü beyin çok daha kompleks bir yapıdır. Beynin yapı ve kompleksitesinin psikolojik süreçlerle nasıl bir ilişkiye sahip olduğunu henüz yeterince kavramış değiliz (Fine, 2010b). Hatta belirli bir bilişsel ya da duygusal görev sırasında bir beyin bölgesi aktif olduğunda bu, söz konusu alanın o fonksiyon konusunda uzmanlaştığı şeklinde yorumlanmamaktadır; nitekim beyin bölgeleri çoğunlukla birçok fonksiyonla alakalıdır. Bir diğer uyarı şu şekilde sunulmaktadır: "Beyindeki cinsiyet farklılıkları seksidir" (ilgi çekicidir) (Eliot, 2009, s. 10) yani popüler dergilerin cinsiyet farklılıkları bulan araştırmaları yayınlamaları daha olasıdır. Cinsiyet farklılıklarını orta-

ya koymayan araştırmalar yayımlanmamaktadır ve bu eğilim "çekmecede kulak ardı etme" problemi olarak anılmaktadır. Medya, cinsiyet farklılığı bulan araştırmaların üzerine atlamakta ve bu sırada araştırmalar çoğunlukla çarpıtılmaktadır. Dolayısıyla beyindeki ve davranıştaki cinsiyet farklılıklarına bakarken soğukkanlı olmak hayati bir önem taşımaktadır.

SOSYAL VE DUYGUSAL AÇIDAN GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLER

Cinsiyet farklılıklarının işlevlere yansımasına bakıldığında da bu farklılıklar bilişsel yetilerden ziyade sosyal/duygusal yetilerde belirgindir. Kızlar daha erken olgunlaşır; kendini kontrolde, dikkatini düzenlemede ve dürtülerini kontrol etmede daha iyidir. Ayrıca yaşam olaylarını hatırlamada daha detaylı bir geri çağırma yetisine sahiptirler ve sözel olmayan duygusal ipuçlarını yakalamada daha başarılıdırlar. Kız çocukları ve kadınlar, depresyon ve anksiyete gibi içselleştirme bozukluklarından daha fazla mustarip olmaya eğilimlidir. Kadınların daha fazla duygusal ve sosyal duyarlılık göstermesi bu duygusal bozukluklara yakalanma riskinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Diğer taraftan, erkekler genellikle daha aktiftir ve çaba gerektiren kontrolde daha fazla güçlük yaşamaktadır. Oğlan çocukları ve erkekler dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da otizmin yanı sıra antisosyal davranış, saldırganlık, dikkat problemleri ve madde kötüye kullanımı gibi bozuklukların açığa çıkması noktasında daha fazla risk altındadır (Eliot, 2009; Else-Quest, Hyde, Goldsmith ve Van Hulle, 2006).

OYUN

En elle tutulur toplumsal cinsiyet farklılıklarından biri çocukların oynadığı oyunlarla ilgilidir. Bu, kulağa saçma gelebilir; fakat oyun beynin gelişimi ve toplumsal

cinsiyete ilişkin farklılıkların oluşumu açısından merkezi bir önem taşır. Oyun, çocukların zorlukların üstesinden gelmesine, beceri kazanmasına ve sosyal dünyanın nüanslarını idrak etmesine yardımcı olan bir uğraşıdır. Ayrıca çocuk beyninin kadın ya da erkek olarak şekillenmesi oyun dünyası içinde gerçekleşir. Oğlan çocukları, doğumdan çocukluk döneminin sonuna kadar fiziksel olarak çoğunlukla daha aktiftir; maymun benzeri diğer primatlar gibi itişip kakışmakla meşguldürler. Erkeklerin gürültü patırtılı ve boğuşmalı, çoğunlukla da iyi huylu bu aktif oyununun genellikle testosteron tarafından ateşlendiği görülür (Hines, 2011). Her iki cinste de testosteron olsa da, erkekler kadınlara kıyasla biraz daha fazlasına sahiptir. Oğlanların gürültü patırtısının mutlaka düşmanca olmasına gerek yoktur; itişip kakışmalı oyunlar da arkadaşlık bağı inşa eder ve oğlan çocuklarına sosyal ve fiziksel beceriler, iş birliği ve sağlıklı bir rekabet duygusu kazandırır. Fiziksel oyun aracılığıyla kurulan bu erkek bağı genellikle daha ahenkli bir biçimde yaşam boyu sürer ve erkeklerin futbol gibi temas sporlarını izlerken taşıdığı tutkunun habercisi olur.

Oğlanlar kamyonla (ya da diğer araçlarla) oynamayı, blok inşa etmeyi ve topla oynanan oyunları severler. Bu etkinlikler doğal olarak daha aktif bir biyolojik altyapı üzerine inşa olur ve kısmen de testosteronun dışavurumundan etkilenir. Peki, oğlanlar böyle aktif fiziksel oyunlarla meşgul iken kızlar ne yapar? Çoğunlukla bebekle oynar, hayali aileler yaratırlar ve arkadaşlarıyla empatik konuşmalar yaparlar. Yakından iletişim kurmak kız çocuklarının sembolik oyun faaliyetlerinden biridir. Kız çocukları iki ya da üç kişilik gruplar hâlinde bir araya gelmeye, kişisel anektodlarını birbiriyle değiş tokuş etmeye ve eğlenceli dedikodular yapmaya meyillidir. Buna karşın oğlan çocukları daha geniş gruplar oluşturmaya, hiyerarşiler ve rekabete dayalı oyunlar yaratmaya eğilimlidir. Kamyonlarla oynayan ya da rekabete dayalı oyunlarla meşgul olan oğlan çocukları ile be-

beklerle oynayan ve mahremlerini arkadaşlarıyla paylaşan kız çocuklarının beyinleri farklı ilgilere, faaliyetlere ve becerilere göre programlanacak şekilde gelişir. Birbirinden farklılık gösteren bu cinsiyetlendirilmiş aktiviteler kız ve oğlan çocukları için farklı dünyalar yaratır. Altı yaş ve dolaylarında iki cins de kendini bir diğerinden yüksek oranda ayırt eder ve aynı cinsten akranlarıyla oynar (Maccoby, 1999). Bu gruplar içinde kalıplaşmış toplumsal cinsiyet normları -kızlardan çok oğlanlar arasında- şiddetli bir biçimde güçlenir.

Gelişimsel açıdan boş levha perspektifinin taraftarları, ebeveyn ve öğretmenler kız ve oğlan çocuklarıyla aynı şekilde oynarsa herhangi bir cinsiyet farkı oluşmayacağını öne sürer. Bu da aslında kız ve oğlan çocuklarına birbirinden farklı şekilde davranıldığının açık bir göstergesidir. Anneler kız çocuklarıyla özellikle de duyguları konusunda konuşmaya meyilli iken babalar oğlan çocuklarıyla boğuşmaya eğilimlidir. Babalar çoğunlukla oğullarının "erkek" oyuncakları ile oynadığından emin olmak ister (Maccoby, 2000). Şüphesiz ki öğretmenlerin beklenti ve kalıpyargıları da öğrencilerinin cinsiyetlendirilmiş deneyimlerini etkiler. Fakat toplumsal cinsiyete ilişkin kalıpyargıların en büyük teşvikçisi, çocukların kendileridir. Üç yaş dolaylarında çoğu çocuk toplumsal cinsiyete ilişkin farklılıkları "kavrar". Tabi ölçütleri biraz kabataslaktır; örneğin uzun saç bu yaştaki çocuk için erkekten ziyade kadın olmanın bir göstergesidir. Çocuklar siyah/beyaz kategorilerini ve aynı zamanda ya/ya da şeklindeki düşünme biçimini de erken yaşta kazanır. Doğumlarından itibaren maruz kaldıkları en bariz ikili kategori cinsiyettir. Çocuklar kız olmaya karşı oğlan olmanın ne olduğunu ve hangi tarafa ait olduklarını çözer çözmez cinsiyet açısından çoğunluğa katılır. (Toplumsal cinsiyetin ikili kategorilerine uymayan, daha ziyade cinsiyet akışkanlığı yaşayan ya da kendini eşcinsel olarak tanımlayan çocuk -ve yetişkinlerin- deneyimlerini daha sonra inceleyeceğiz.)

Altı yaş ve dolaylarında, aynı cinsten olmaya eğilimli olan akran grupları içinde toplumsal cinsiyet normları katı bir biçimde uygulanır. Oğlan çocuklar feminen bir biçimde davranırsa çoğunlukla akranları tarafından alaya ve zorbalığa maruz kalır; kız çocukları da erkeksi davranırsa rahat bırakılmaz. Toplumsal cinsiyete ilişkin en büyük farklılıklar, yalnızca cinsler arasındaki bireysel farklılıklardan dolayı oluşmaz; daha ziyade bu gruplar arasında ortaya çıkar (Maccoby, 1999). Beyin temelli cinsiyet farklılığı yüksek oranda cinsiyetlendirilmiş bir kültür bağlamında az miktarda deneyimlenmekte iken akran sosyalleşmeleri ile çok abartılı bir hâl alır (Eliot, 2009). Deneyim beyni değiştirdiği için sosyalleşmeye dayalı faktörler de çocuk beyninin ve biyolojisinin bir parçası olur. Nöral ve sosyal pekiştirmeler sonunda her iki cinsiyet arasında, daha sonra birçok heteroseksüel çift ilişkisinde nice acıya sebebiyet verecek büyük farklılıklara yol açarlar.

Kız ve oğlan çocuklarının dünyası değişime uğramıştır. Günümüzde kızlar yaygın bir biçimde özgüvenlerine katkısı olmasa da beden ve beyinlerinin gelişimine faydası dokunan rekabete dayalı sporlar oynar. Ayrıca kısa bir süre sonra göreceğimiz gibi matematik ya da sözel akıcılık gibi bilişsel becerilerdeki cinsiyet farklılıkları değişime tabidir. Kadın ve erkek zekâsında doğuştan gelen bir farklılık yoktur. Cinsiyete dayalı ayrımcılık (çoğunlukla bilinçdışı düzeyde) hâlâ var olmaya devam etse de birçok toplulukta kız ve oğlan çocukları ilgi ve potansiyellerini daha geniş kapsamlı ve cinsiyetle daha az sınırlandırılmış bir biçimde geliştirmeye teşvik edilir. Ben, problemli toplumsal cinsiyet normlarına bilinçli bir şekilde meydan okumanın -örneğin oğlan çocuklarına empatik olmanın, kız çocuklarına daha aktif oyunlarla ilgilenmeyi öğretmenin- her iki cinsin de yeterliklerinin güçlenmesi ve doyum verici yetişkin ilişkilerinin kolaylaşması açısından önemli olduğuna inanıyorum. Heteroseksüel çiftleri kutuplaşmaya ve kopukluğa götüren se-

bep çoğunlukla -bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde işleyen- toplumsal cinsiyet normlarıdır. Çocuklarımıza duygusal olarak daha zeki olmayı öğretmek gelecekteki ilişkiler için hayati önem taşır.

HESAP ET!

Yakın zamana kadarki araştırmalar bilişsel becerilerdeki en istikrarlı cinsiyet farklılıklarından birinin, erkeklerin bir nesnenin üç boyutlu bir uzamdaki dönüşünü zihinlerinde daha iyi canlandırması olduğunu ortaya koyuyordu. Bunun mühendisliği, fenni, matematiği ve teknolojiyi kapsayan eğitim ve kariyerle ilgili seçimler açısından büyük doğurguları vardı. Bahsi geçen özelliğin erkeğin içinde var olan bir armağan gibi gözükmesinin evrimsel kökeni hakkında çok fazla spekülasyon oluştu. İlk çağlardaki atalarımızın tasvir ettiği imgelerde erkekler avlanıp üç boyutlu algılarını bilerken, kadınlar evde ateş yakmak ve bebek bakmakla ilgileniyordu. Bununla birlikte tarih öncesi dönemlerde avlanan kadınlar ve hayatta kalmak için her türlü faaliyete katılan bedeviye benzer insan toplulukları olduğunun kanıtlanmasıyla bu senaryo gücünü yitirdi (Barnett ve Rivers, 2005). Toplumsal cinsiyet statükosunu desteklemek ve haklı çıkarmak -kadını güçsüz bir rolde tutmak- için evrimsel teorinin kullanılması ciddi bir problemdir. Cinsler arasındaki yetenek farklılıklarını doğuştan gelen, evrim yoluyla şekillenmiş yapısal kapasitelere atfetmek cezbedicidir. Buradaki tehlike, "olanın", "kadın ve erkek beyninin yapabileceklerinden dolayı olmak zorunda olana" dönüşmesidir.

Şimdi tekrar nesneleri üç boyutlu bir uzamda döndürme konusuna gelelim. Eğer görselleştirmek ve evrimsel süreçlere bağlı olarak bir nesneyi zihinsel olarak manipüle edebilmek erkeklere doğuştan verili bir armağan olmasaydı, erkek neden bu testte daha başarılı olurdu? Cinsiyet farklılıklarına ilişkin araştırma dünyası bir-

kaç yıl önce yapılan önemli bir çalışmayla sallandı (Feng, Spence ve Pratt, 2007). Deneyciler bilgisayar üzerinden üç boyutlu bir nesneyi zihinsel olarak döndürmeye yönelik bir test gerçekleştirdi ve kadınlara ve erkeklere bu görevi yapmak için on saat verdi. Şaşırtıcı bir sonuç ortaya çıktı: Hem kadınlar hem de erkekler bu işte iyiydi ve cinsiyet farkı ortadan kaybolmuştu. Bu örneğe göre, pratik yapmak mükemmelleştirir. Erkekler tüm yaşamları boyunca nesneleri üç boyutlu bir uzamda döndürmenin pratiğini yapar. Kamyonla oynadıkları, bloklardan kuleler yaptıkları, topu fırlatıp yakaladıkları ya da sanal ortamda video oyunu oynadıkları için tipik bir oğlan çocuğu erkek beyninin o üç boyutlu algılama ve manipülasyon yeteneğini biler. Aynı sıralarda kız çocukları tipik bir biçimde bebeklerle oynar, empati ve diğer sosyal becerilerini geliştirir. Esnek beyinlerimiz yaptıklarımızla şekillenir ve özellikle çocuklar açısından oyun önemlidir.

Kız çocukların matematikte iyi olmadığı beklentisi kendini gerçekleştiren kehanet hâlini alır. "Kalıpyargı tehlikesi" içeren deneylerde, kadınların matematikte iyi olmadığını söyleyen (kurmaca) paragrafları okuyan kadın denekler bunu takiben kendilerine verilen matematik testinde, matematikte cinsiyet farklılığı olmadığını okuyan deneklere nazaran daha kötü performans göstermiştir (Barnett ve Rivers, 2005). Beklentilerimiz beceri ve davranışlarımızı şekillendirir. Ve onlar da nasıl çocuklar yetiştireceğimizi belirler. Son yıllarda güncel ekonomide -finansal endüstriden teknolojiye, tıptan bilime kadar- yüksek ücretli pek çok işin anahtarı kabul edildiği için kızların matematik becerilerini desteklemeye dönük çabalar ortaya çıkmaya başladı. Bu çabalar faydalı da oldu. Matematik puanlarındaki cinsiyet boşluğu giderek ortadan kayboluyor ve ABD'deki kız ve oğlan çocukları şimdilerde her düzeydeki matematik konusunda iyiler (Hyde ve Mertz, 2009). Uluslararası düzlemde de matematikteki eşitlik genel olarak cinsiyet açı-

sından daha eşitlikçi olunduğunun önemli bir kanıtıdır (Guiso, Monteo, Sapienze ve Zingales, 2008). Beklenti ve inançların matematik gibi bilişsel beceriler üzerindeki etkisi muazzamdır. Kadın ve erkek beyni matematik konusunda doğuştan farklı değildir; bu farklılıklar deneyim ve kültürel varsayımlarla şekillenir. Bir kez daha deneyimin beynin gelişimindeki önemini fark ediyoruz.

Erik mühendis, Lisa okul öncesi öğretmeni iken kimin matematikte daha iyi olduğu ilişkilerini tehdit etmez. Fakat bir başka bilişsel beceri olan sözel akışkanlığa gelirsek ikisi arasındaki toplumsal cinsiyet farklılığı evliliklerinin kuyusunu kazan bir gedik açmıştır. Lisa konuşmaya hasrettir; Erik ise Lisa onunla duygusal ve sözel olarak iletişime geçmek istediğinde tıkanmaktadır. Şimdi kendilerinin toplumsal cinsiyet, beyin ve sözel yetenekle ilişkili dinamiklerini inceleyelim.

HAYDİ KONUŞALIM

En sevdiğim çizgi filmlerimden biri, bir çifti oturma odasındayken sahneler. Kadın "Tatlım, haydi konuşalım." der; kocası "Yine mi?!" diye yanıt verir. Adam, karısının davetinin felaket getireceğini bilir, eşinin eleştiriye hazır olması muhtemeldir. Kadınlar, heteroseksüel ilişkilerde şikâyetçi taraf olmaya eğilimlidir. Bu çizgi filmle ilgili son şey kocanın, ilişkilerini nasıl daha iyi hâle getirebileceklerini konuşmaya "davet edilmeyi" istemesidir. Erik ve Lisa bu çizgi film sahnesini kendi yaşamlarında yaşarlar, fakat bu hiç komik değildir. Lisa konuşmaya özlem duyar (konuşmayla duygusal bir konuşmayı kastederi), Erik ise duygusal konuşma departmanında lig dışıdır. Bilir ki, özellikle de kişisel ya da sosyal meseleler açıldığında Lisa sözel olarak kendisini geride bırakacaktır. Erik, Lisa'nın kendilerini boşanmanın eşiğine getirecek olan "haydi konuşalım" davetini engellemeye çalışır.

Çiftimizin sözel açmazının kökeni nedir? Kadınlar gerçekten konuşma kabiliyetinde daha mı iyidirler? Bu,

çoğu çift arasında karşılaşılan kalıpyargılardan biridir. Kadınların günde 20.000 kelime, erkeklerin de sadece 7000 kelime kullandığı, "kültürel bir mit"ten başka bir şey değildir (Mehl, Vazire, Ramirez-Esparza, Slatcher ve Pennebaker, 2007). Araştırmalar tam tersini gösterir. Hem kadınların hem de erkeklerin, bireyden bireye büyük farklılıklar göstermekle beraber, günde yaklaşık 16.000 kelime kullandığını ortaya koyar (Mehl ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte çarpıcı bir cinsiyet farklılığı vardır. Kadınlar daha çok psikolojik ve sosyal süreçler hakkında konuşmaya meyilli iken erkekler spor, iş ve para gibi kişisel olmayan konular konuşurlar (Newman, Groom, Handelman ve Pennebaker, 2008). Kadınlar duygusal deneyimleri daha fazla değer vererek ve daha kompleks bir biçimde dile getirmekte iyidir (Schulte-Ruther, Markowitsch, Shah, Fink ve Piefke, 2008). Erkeklerse duygularını adlandırma güçlüğünü ifade eden "normatif erkek aleksitimisi"nden mustariptir (Levant, 2003). Farklılığın nereden kaynaklandığı ikilemiyle kalakalıyoruz. Oğlan çocukları sporla; kız çocukları duygularla ilgili konuşmalar yapmaya mı programlıdır?

Kadınlar sözel akıcılık gerektiren görevlerde daha iyi performans gösterirler. Bu becerinin, kızların bebekliklerinde, anneleriyle yaşadıkları erken çocukluk deneyimlerine dayandığı anlaşılır; zira bildiğimiz gibi anneler kızlarıyla sözel olarak daha fazla konuşur ve duygularından daha fazla bahsederler. Daha yaygaracı olmaya meyilli olan oğlan bebeklerle birlikteyken ebeveynler, onları zapt etmeye ve bir ihtimal duygusal sıkıntılarını gidermeye ve dışavurumlarını hafifletmeye çalışırlar (McClure, 2000). Dolayısıyla doğuştan gelen ufak bir farklılık -oğlan çocukların huysuzluğu- ebeveynler tarafından, kız çocukları ve anneler arasında daha fazla sözel etkileşim olduğu yönündeki kalıpyargıları devam ettiren davranışları temelinde farklı bir muameleyi harekete geçirebilir. Dahası, bir birey bir şeyi ne kadar çok

sesli bir şekilde duyar ise onu söyleme ihtimali o kadar artar. Buna "dil içeri" *(language in)* ve "dil dışarı" *(language out)* denir (Eliot, 2009, s. 70). Çevre ve sosyoekonomik durumun, sözel becerileri cinsiyetten daha fazla etkilediği ortaya çıkmıştır. Kiminle takıldığın dil yeteneğini etkiler. Hem kız hem de oğlan çocukları, kızlarla daha fazla zaman geçirdiğinde kendini sözel olarak daha fazla ifade ederler.

Kız çocukları oğlan çocuklarına nazaran daha erken ve daha çok konuşsa da, fark azdır (Eliot, 2009). Ayrıca kız çocukları (zamanını video oyunlarıyla geçirmeye meyilli; matematikte ve uzamsal becerilerde keskin fakat sözel becerileri iyi olmayan) oğlan çocuklarına göre daha fazla okur. Okuma da sözel akıcılığı güçlendirir. Sonrasında, kız çocukların oynadıkları oyunlar da sözel becerilerini etkiler. Kızlar bebekleriyle oynarken ya da arkadaşlarıyla yakın paylaşımlarda bulunurken sözel akıcılıklarını pratiğe dökerler. Tekrarlayan şekilde gördüğümüz gibi ne yaparsanız o'sunuz. Ayrıca kız çocuklar (özellikle duygular ve ilişkiler konusunda) oğlan çocuklarından daha fazla konuşur. Tüm bu konuşma, kadınların empati becerilerini ve ilişkilerdeki empatik paylaşımla ilgili beklentilerini şekillendirir.

EMPATİ

Popüler beklentiler, kadınların empatide erkeklerden daha iyi olduğu kestiriminde bulunur; bu farklılık kesinlikle terapide gördüğüm çiftlerin çoğu için de geçerlidir. Fakat bilimsel bulgular durumun daha karmaşık olduğuna işaret etmektedir. Daha önce belirttiğimiz gibi, empati bir başkasının deneyimiyle bedensel/içsel bir rezonansı *(visceral resonance)* ve diğerini anlamaya dönük bilişsel bir çabayı içeren çeşitli unsurlardan oluşur. Bu bağlamda bir cinsiyet farklılığı olduğu görülür. Empati sırasında kadınlar ayna nöron sistemini ve amigdalayı erkeklere nazaran daha fazla kullanır; diğeriyle daha

fazla duygusal rezonans (bağdaşım) gösterir ve çoğu zaman onların duyguları karşısında daha fazla uyarılırlar. Erkekler kendilerini diğerinden ayıran ve uzaklaştıran beyin devrelerini kullandığından, yaklaşımlarında diğerinin bakış açısını almada daha bilişseldir (Cheng ve diğerleri, 2008; Derntl ve diğerleri, 2010; Schulte-Ruther ve diğerleri, 2008). Yapılan araştırmalar empatide cinsiyete göre bir farklılık olup olmadığı konusunda birbirinden bütünüyle farklılaşır; kadınlar ve erkekler tarafından farklı stratejiler -ve farklı beyin bağlantıları- kullanıldığı görülür. Erik, Lisa'yı anlamaya çalıştığı sırada bile Lisa onun yaklaşımını rasyonel ve mesafeli bulur – aslında bazı beyin görüntüleme çalışmaları bunun erkekler açısından daha tipik bir durum olduğunu destekler. Erik, Lisa'yı empatik duyarlılık düzeyinde "anlamaya" çalışsa da Lisa "anlaşılmış" hissetmez; çünkü O'na göre empati, kız kardeşiyle olduğu gibi, sezgisel, sıcak bir bağlantı hissini içerir. Bu yüzden bu çiftte her iki partner de "empati"den söz ediyor olsa da farklı dilleri konuşan farklı kanalları kullanıyor gibidirler.

Erkeklerin empatik tepkilerinin gücü diğerinin haksız olduğunu düşündükleri durumlarda daha zayıftır. Bir başkasının acısını izleyen deneklerin yer aldığı bir çalışmada her iki cins de diğerine karşı nöral empati kaydetmiştir. Bununla birlikte acı içindeki kişinin bir önceki görevde adaletsiz olduğu görüldüyse, erkeklerin verdiği empatik tepki acı içindeki adaletsiz kişiyi izlerken önemli ölçüde düşmüştür ve acı içindeki adaletsiz kişiden intikam alma arzusunu dile getirdiklerinde beyinlerindeki ödül merkezleri harekete geçmiştir (Singer ve diğerleri, 2006). Uygulama deneyimlerime göre pek çok erkek, eşleri tarafından kronik bir şekilde ve adaletsizce eleştirildiklerini hissetmektedir. Acaba ilişkilerinde partnerlerinin acısına yönelik empati geliştirmelerini engelleyen şey, bu adaletsizlik hissi olabilir mi? Kadınların şikâyet ve eleştirileri ilişkisel acılardan doğuyor olsa da bu eleştirileri sert ve adaletsiz bulan erkekler, bunları

duymazdan gelebilir ya da savunmacı bir şekilde cevap verebilirler.

Kadınlar Empatik Zekâ *(Empathy Quotient)* adlı testi (öz-bildirim ölçeğini) puanlarken kendilerini tipik bir biçimde empatik bulurlar (Baron-Cohen, 2003). Fakat bu değerlendirmeler ne kadar doğrudur? Bazı araştırmacılar empatiyle ilgili öz-bildirimlerin güvenilir olmadığını öne sürer (Ickes, 2003). Empatik duyarlılık meselesi çift ilişkilerinde oldukça önemlidir. Etkileyici bir araştırma bu beceride cinsiyet farklılıkları olduğunu keşfetmiştir. Anlaşılan o ki, motivasyonlar ve inançlar hem kadınların hem de erkeklerin empatik olma becerilerini şekillendirmektedir. Araştırmacılar kadınların empatik açıdan erkeklerden daha duyarlı olmasını umar. Fakat bunun yerine her iki cinsin de empatik açıdan eşit oranda duyarlı olduğunu bulur – ta ki öncesinde teste farkında olmadan cinsiyet ve empatik duyarlılık konusunu vurgulayan bir soru ekleyene kadar. Bu noktada kadınlar toplumsal cinsiyetle ilgili beklentilere göre performansta bulunmaya motive olmuş hissettikleri için empatik olarak erkeklerden daha duyarlı çıkar (Ickes ve diğerleri, 2000). Bu araştırmadan ortaya çıkan sonuç, empatik duyarlılığın içsel bir yetenekten ibaret olmadığı; motivasyonla ilgili olduğudur.

İlgili bilim insanları, motivasyonlarını destekleyerek erkeklerdeki empatik duyarlılığı arttırmaya çalışmıştır. Bu araştırmacılar erkeklere empatik açıdan duyarlı olan her tepki için para teklif etmiştir (!). Ve gerçekten de erkekler empatik olarak daha duyarlı hâle gelmiştir (Klein ve Hodges, 2001). Sonrasında yapılan bir diğer çalışma hikâyeyi daha hoş kılar: Testten önce empatik ve duyarlı erkeklerin kadınlar tarafından daha seksi ve arzulanır görüldüğünü okuyan erkekler empatik duyarlılıkta daha iyi sonuçlar elde ederler (Thomas ve Maio, 2008). Bu çalışmalar kadın ve erkekleri şekillendiren ve onları heteroseksüel ilişkilerde zora sokan kültürel mesajlara dair önemli çıkarımlarda bulunur. Oğlan çocuklarına, er-

keklerin katı ve duygulardan kopuk olması gerektiği ve kadınların böyle güçlü erkeklerden hoşlandığı öğretilirse, empati becerisi geliştirmeye daha az motive olurlar. Fakat erkeklere kadınların aslında empatik erkekleri tercih ettikleri öğretilirse bu becerileri geliştirmeleri daha olası olur. Oğullarımızı nasıl yetiştirdiğimiz ve onlara nasıl toplumsal mesajlar verdiğimiz onların duygusal olarak yeterli yetişkinler olup olmadığı konusunda büyük bir fark yaratır.

Açıktır ki, yetişkin ilişkilerinde duygu ve empati söz konusu olduğunda kadınların daha ağır bir yük altında olması beklenir. Fakat bu ne zaman başlar? Kadınlar empati söz konusu olduğunda doğuştan gelen bir avantaja mı sahiptir? Kadınlar yüz ifadelerini ve sözel olmayan ipuçlarını işlemede daha iyidir ve yenidoğan kız bebekler nörobiyolojik olarak yüz ifadelerini erkek bebeklerden daha iyi işler (McClure, 2000). Kız çocukların yüz okumadaki ilk biyolojik avantajı sosyalleşme ile gelişir -bu, toplumsal cinsiyet farklılıklarının birçok yönünün tekrarlandığını gördüğümüz bir süreçtir. Fakat hormonlar da bir o kadar rol oynar. Şimdi tekrar kadın ve erkekleri çeşitli şekillerde etkileyen iki önemli hormon ve nöral düzenleyiciye dönelim: Oksitosin ve vasopresin.

OKSİTOSİN VE VASOPRESİN: BAĞ KURMA HORMONLARI

Bilim insanları "praire voles" denilen Kuzey Amerika'ya özgü tarla farelerini severler, Orta Batı'daki bu tekeşli küçük kemirgenler uzun vadeli yakın ilişki kurar ve yavrularını birlikte büyütürler. Daha önce gördüğümüz gibi bu hayvanların tekeşliliğinin sırlarından biri, beyinlerinin ödül merkezlerinde oksitosin ve vasopresin reseptörlerine sahip olmalarıdır (Insel, Winslow, Wang ve Young, 1998). Oksitosin ve vasopresin (hem sözü edilen tarla farelerinde hem de insanlarda) yakın ilişki kur-

mayı ve bağlanmayı kolaylaştırdığı için tarla farelerinin beyninde partnere ve "özel biri" olan partner karşısında iyi hissetmeye yardımcı olur. Araştırmacılar yoğun bir şekilde tarla farelerinden yetişkin insanlara kadar oksitosin ve vasopresin üzerine çalışır. Bu nöropepditler hem (kandaki) hormonlar hem de (beyindeki) nörotransmiterlerdir ve insanın sosyal davranışları üzerindeki etkileri kayda değerdir. Oksitosin ve vasopresin reseptörlerine hem kadınlar hem de erkekler sahiptir; bu reseptörlerin iki cins üzerinde hem benzerlik taşıyan hem de zamana göre farklılık gösteren etkileri vardır. Oksitosin genellikle azalan kaygı, daha düşük stres, artan sosyallik ve gevşeme tepkileriyle ilgilidir. Buna karşın vasopresin, artan teyakkuz (uyarılmışlık), kaygı ve aktivasyonla alakalıdır (Heinrichs, von Dawan ve Domes, 2009).

Oksitosin, sosyal bağlar kurma ve bağlanma için kilit bir önem taşır. İki cinste de orgazm sırasında salınır ve çocuk doğumunu, emzirmeyi ve anne-bebek bağlanmasını kolaylaştırır. Oksitosin, masaj sırasında da salgılanır ve empatiyle ilişkilidir. Sosyalliği ve türün devamını sağlayan (örneğin, seks, bağ kurma, bağlanma ve çocuk yetiştirme gibi) davranışları desteklediği için "yaşamın büyük kolaylaştırıcısı" olarak da anılır (Lee, Macbeth, Pagani ve Young, 2009). Bu hormondan istifade eden yalnızca tarla fareleri ve insanlar değildir; dişi yarasalarda da iyi annelik etme (iyi anneliğin yarasalardaki hâli, yavrularını yalama ve temizleme miktarıdır) dişi yavrudaki oksitosini attırır. Oksitosin üç şekilde incelenir: Kan dolaşımındaki düzeyini ölçme, deneysel olarak burundan oksitosini verme (bu yolla beyne ulaşır) ve oksitosin reseptörü geni ile ilgili genetik varyantları inceleme.

(Burundan-intranazal) oksitosin verme uygulamasının insanda hangi davranışları arttırdığını gösteren dikkate değer bir liste şöyledir: Empati, göz kontağı, güven, cömertlik, güvenli bağlanma ve olumlu evlilik ilişkisi. Aynı zamanda oksitosin kortizol seviyesini, stres reaksi-

yonunu ve amigdala aktivasyonunu azaltır (Bunchheim ve diğerleri, 2009; Ditzen ve diğerleri, 2009; Domes, Heinrichs, Michel, Berger ve Herpertz, 2007; Guastella, Mitchell ve Dadds, 2008; Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher ve Fehre, 2005; Zak, 2012). Gördüğümüz gibi, kadınlar genellikle duygusal empatide (rezonansta) iyidirler; fakat oksitosinin burundan verilmesi erkeklerdeki duygusal empatik tepkileri arttırır, onları kadınlar kadar empatik kılar. Buna uygun şekilde oksitosin "insanlardaki prososyal bir nöropeptid" ve olası bir "empatojen" olarak anılır (Hurlemann ve diğerleri, 2010). Çiftlerde burundan verilen oksitosin, çatışma anlarında hem kadınlarda hem de erkeklerde olumlu iletişimi artırır ve kortizol seviyesini düşürür (Ditzen ve diğerleri, 2009). İki cinste de doğal bir biçimde daha yüksek oranlarda ortaya çıkan oksitosin olumlu etkileşim davranışları ile ilişkilidir ve yaraların iyileşmesini hızlandırır (Gouin ve diğerleri, 2010).

Bilim insanları oksitosin ve vasopresin reseptörlerindeki genetiğe dayalı bireysel farklılıkları incelemektedir. Bireylerin oksitosin reseptörlerindeki farklılıklar depresyon, düşük empati ve sosyallik, artmış stres reaksiyonu ve düşük iyimserlik, yetkinlik ve benlik saygısı ile ilişkilidir (Rodrigues, Saslow, Garcia, John ve Kelthner, 2009; Saphire-Bernstein, Way, Kim, Sherman ve Taylor, 2011; Tost ve diğerleri, 2010). Vasopresin reseptörünün genindeki bir farklılık ise erkeklerde yakın ilişki kurma, evlilik kalitesi ve medeni hâliyle alakalıdır (Walum ve diğerleri, 2008). İnsanların davranışsal ve psikolojik vasıflarından pek çok genin sorumlu olduğu anlaşılsa da ilişki doyumu ile ilgili çeşitli özellikler konusunda gözlenen bireysel farklılıklar kısmen de olsa genetik yatkınlıkla izah edilebilir.

Oksitosinin sevgi dolu, sevimli özellikleriyle tamamen âşık olsak da yakın tarihli bazı araştırmalar oldukça iç karatıcı başka bulgular da sunmuştur. Erkeklere burundan oksitosinin verildiği bir araştırmada, erkekle-

rin iç-grup ya da dış-grup uyaranlarına verdiği tepkiler karşılaştırılmıştır. Görünen o ki oksitosin, dış grup pahasına iç grubu kollama anlamındaki "dar özgeciliği" *(parochial altruism)* arttırır. Bu tercih dış grup ırk ya da milliyet açısından farklı olduğunda kendisini etnosentrizm olarak gösterir (De Dreu ve diğerleri, 2010; De Dreu, Greer, Van Kleef, Shalvi ve Handgraaf, 2011). Dolayısıyla oksitosin ayrım gözetmeksizin "haydi yaklaşalım"cı bir nöral düzenleyici değildir; bağlama bağlıdır. Mutsuz çift ilişkilerinin sonuçları çarpıcıdır: Çiftler aşık olduğunda bir iç grup, her iki partner için de koruyucu olan bir "biz" yaratırlar ve oksitosine bulanırlar (seks, masajlar, empati ve aşkın ilk evrelerindeki duyarlılıklar). Fakat partnerler birbirini ciddi bir biçimde yaraladığında ve düşman gibi davrandığında, diğer partneri "dış grup" üyesi olarak görmeye başlarlar. Bir düşmanla yaşamak ise oksitosin salınımını desteklemez. Bu mutsuz çiftler çoğunlukla seks yapmaz, birbirine dokunmaz ve empati kurmaz. Birbirine düşman gibi davranan bu partnerler, beynin hasımı arkadaştan ayıran ilkel sistemini kullanırlar. Hasmın da savunmacılık ya da husumeti harekete geçirmesi olasıdır. Çift terapisinde karşılaşılan güçlüklerden biri oksitosinin tekrar nasıl akışkanlık kazanacağı ve arkadaşlık ve "biz" olma duygusunu nasıl besleyip büyüteceğidir.

SEKS, CİNSELLİK VE TOPLUMSAL CİNSİYET

Bilim insanları kişinin (biyolojik) cinsiyeti ile toplumsal cinsiyeti (kültürel olarak yapılandırılmış erkeklik ve kadınlık algısını) birbirinden ayırır. Sonraki ayrımlar cinsiyet kimliği (kadın ya da erkek), cinsel yönelim (kişinin hangi cinsi çekici bulduğu) ve cinsiyet rolü (kadından/erkekten sosyal açıdan beklenenlere göre hareket etme) arasında yapılır. Normalde erkeklik ve kadınlığı karşıtlıklar olarak düşünsek de güncel düşünme biçimleri onları ortogonal görmektedir; kişi hem erkeksi hem

de kadınsı özellikler sergileyebilir. Ayrıca erkeklik ve kadınlıkla ilgili kültürel inançlar zaman içinde değişir (Hines, 2004). Kültür toplumsal cinsiyet üzerinde etkili olduğu için cinsiyetin bir etki olduğu, bir gerçek olmadığı öne sürülür (Jordan-Young, 2010). Cinsiyet sosyal olarak yapılandırıldığından, tıpkı diğer deneyimlerimiz gibi, beynimizi ve bedenimizi etkiler, toplumsal cinsiyetin fiziksel benlikle tam bir birleşimiyle sonuçlanır (Jordan-Young, 2010, s. 201).

Cinsellikle ilgili de kadın/erkek farklılıkları vardır. Erkekler sekse kadınlara nazaran daha fazla ilgi gösterir ve yaşamları boyunca daha fazla libidoya sahip olma eğilimindedir; mastürbasyon yapma, seks işçilerini ziyaret etme ve pornografi kullanma oranları erkeklerde daha yüksektir. Gelişigüzel seks yapma ve çoklu partnere yönelme de erkeklerde daha olasıdır. Ayrıca erkeklerin ilişkilerde seksi başlatan taraf olmaları daha olasıdır. Kadınlar ise seksi romantize etmeye, yakınlık ve ilişki içinde deneyimlenen bir seksi tercih etmeye eğilimlidir (Ngun ve diğerleri, 2011; Peplau, 2003). Erkeklerin daha yüksek orandaki seks dürtüsü testosteronla ilişkilidir; bu da demektir ki, testosteron ergenlikte etkisini göstermeye başlar ve yaşam boyu erkek cinselliğini etkiler. Gey çiftler heteroseksüel çiftlerden ve lezbiyen çiftlerden daha sık seks yaparlar (Gotta ve diğerleri, 2011).

Bilim insanları cinsel yönelimin kökenlerini incelemişlerdir. Homoseksüellik oranlarının erkeklerde % 3-6, kadınlarda % 1-4 olduğunu tahmin etmektedirler (Berenbaum ve Beltz, 2011). Hem kadınlar hem de erkekler açısından homoseksüellikle ilgili genetik bir unsurun söz konusu olabileceği görülür; o, aileden gelir ve tek yumurta ikizlerindeki (örneğin ikizlerin her ikisi de homoseksüeldir) uyuşma çift yumurta ikizlerinden ya da diğer kardeşlerle olandan daha yüksektir. İçerdiği genler henüz tanımlanamamıştır. Cinsel yönelim kalıtımla aktarılabilse de, salt genetik değildir (tek yumurta ikizleri homoseksüellikte %100 uyumlu değildir.) (Hyde, 2005b).

Epigenetiğin (çevrenin genin üzerindeki etkinleştirici ve devre dışı bırakıcı etkisi) de rol oynadığı görülür. Çevre yalnızca biyolojik değil, sosyal faktörleri de içerir (Bocklandt ve Vilain, 2007). Homoseksüellerdeki ve heteroseksüellerdeki beyin temelli farklılıklar incelendiğinde, kadınlardaki ve geylerdeki hipotalamus alanının heteroseksüel erkeklerle kıyaslandığında daha küçük olduğu görülür (Hines, 2011).

Gey beyni ile heteroseksüellerin beyinleri arasındaki anatomik farklılıklar büyük olmasa da gey/lezbiyen ve heteroseksüel çiftler arasında sosyal açıdan bazı farklılıklar vardır. Gey ve lezbiyenler sıklıkla homofobi, ayrımcılık ve kök aile ile gerilim nedeniyle ciddi stres deneyimler. Öte yandan gey ve lezbiyen çiftler heteroseksüel çiftlere engel oluşturan yükleri daha az taşır. Heteroseksüel çiftler kısmen toplumsal cinsiyet rollerine dayanan güç farklılıklarıyla boğuşurken gey ve lezbiyen çiftler daha eşitlikçi düzenlemeler yapmaya eğilimlidir (Gottman ve diğerleri, 2003b; Green, 2012; Jonathan, 2009). Heteroseksüel ve homoseksüel çiftlerdeki çatışma tarzlarını karşılaştıran bir araştırmada, gey ve lezbiyen çiftlerin heteroseksüel çiftlere nazaran çatışmayı daha olumlu deneyimlediği ve ortaya çıkan sorunlara yaklaşımlarının birbirlerince daha düşük düzeyde tehdit edici algılandığı görülmüştür. Araştırmalar bu bulguyu açıklamak için çeşitli faktörlere işaret etmiştir: Çoğu gey ve lezbiyen çiftin eşitlik üzerinden değer konumlandırması; mutsuz bir ilişkiyi sonlandırma konusunda daha az bariyer sahibi olması ve heteroseksüel çiftlerde görülen "husumet doğuran" cinsiyete dayalı hiyerarşinin homoseksüel çiftlerde olmaması (Gottman ve diğerleri, 2003b).

Bunlar tüm çiftler açısından önemli sonuçları olan farklılıklardır. Heteroseksüel bir kadın, kocasının cinsiyete dayalı gücü konusunda kızgınlık duyduğunda ya da heteroseksüel bir erkek, karısının kendisine patronluk taslamasından rahatsız olduğunda toplumsal cinsiyet rollerinin çiftler üzerindeki zararlı etkilerini fark

ederiz. Eşitlikçi değerlere (bu değerlerin akışa getirdiği olumlu davranışlara) büyük önem veren gey ve lezbiyen çiftler, heteroseksüel çiftler açısından ve genel anlamda yakın ilişkiler hakkında ne düşündüğümüz konusunda öğretici olabilir. Bu çalışmalar araştırmaya ya da uygulamaya dönük makalelerde çiftlerin cinsel yönelimini belirtmenin önemine işaret eder. Heteronormativeye (yani heteroseksüelliğin norm olarak kabul edilmesine) psikoloji ile ilgili bilimsel alanlarda meydan okunmaktadır (Hudak ve Giammattei, 2010; Silverstein ve Auerbach, 1999).

Araştırmacılar homoseksüel çiftlerde toplumsal cinsiyete ilişkin ilginç bazı farklılıklar bulmuştur. Lezbiyen çiftler gey erkeklere nazaran (hem olumlu hem de olumsuz anlamda) duygusal olarak daha dışavurumcuyken, bir problemin baş gösterdiği durumlarda erkeklerin kızgınlık sergilemesi muhtemeldir. Gey erkek çiftler ise bir kavga ya da duygusal kopukluk sonrasında aralarındaki ilişkiyi onarmada daha az etkilidirler (Gottman ve diğerleri, 2003b). Lezbiyen çiftler açısından duygulanım/hissiyat, ilişki doyumunda çok önemli iken gey çiftler açısından tasdiklenme önemlidir (Gottman ve diğerleri, 2003a). Lezbiyenler hem gey hem de heteroseksüel çiftlerden daha fazla duygusal yakınlık içindedirler (Green, 2012). Dolayısıyla cinsel yönelimden bağımsız olarak kadınları ve erkekleri karakterize eden bazı toplumsal cinsiyet farklılıkları vardır. Lezbiyen ya da heteroseksüel kadınlar yakınlığa ve duygusal açıdan daha dışavurumcu olmaya meyilli iken gey ya da heteroseksüel erkekler kızgınlıkla atağa geçmeye ve partnerlerinden kimliğinin onaylanmasını beklemeye daha eğilimlidirler.

Kültürümüz birçok kişiye uygun düşmeyen toplumsal cinsiyet ikilikleri (tezatlıkları) (kadın ya da erkek; heteroseksüel ya da homoseksüel) yaratır. Cinsiyet akışkanlığı, cinsel kimlik ve yönelim spektrumu (salt heteroseksüel olmaktan biseksüel olmaya ve salt homoseksüel olmaya doğru) çoğu kişiye dair tanımlama

yapmaya eğilimlidir (Hudak ve Gimmattei, 2010; Hyde, 2005b; Malpas ve Lev, 2011). Kadınların biseksüel olması erkeklere oranla daha olasıdır; biseksüel erkekler olsa da erkekler daha çok gey olmaya ya da heteroseksüel olmaya meyillidir (Ngun ve diğerleri, 2011). Cinsiyet akışkanlığı ve çeşitliliği bazı insanlar tarafından zorlayıcı ve hastalıklı bulunur. Hem kadına hem de erkeğe dair özellikler taşıdığımızdan cinsiyet ikiliği, kişilerin cinsel yönelimini sınırlandırır: "Her bir kadın ve erkek tipik bir kadın ya da erkeğin ikinci bir nüshası olmaktan ziyade cinsiyetle ilişkili farklı farklı özelliklerin bir mozaiğidir" (Hines, 2004, s. 35).

Bilim insanları kişinin fiziksel bedeninin cinsel kimliği ile uyuşmadığı transseksüellik ve interseksüellik olguları üzerine çalışmıştır. Bu durumlara geçmişte çoğunlukla tıbbi müdahalede (cinsiyetin yeniden atandığı ameliyatlarda) bulunulmuştur; cinsiyet çeşitliliği ve interseksüellik bazı araştırmacılar, klinisyenler ve etkilenmiş olan bireyler tarafından normal cinsiyet/toplumsal cinsiyet spektrumunun bir parçası olarak görülür. Bazı translar fiziksel cinsiyetini değiştirmek isterken diğer bazıları daha belirsiz bir varoluş durumu içinde olmayı tercih eder. Yalnızca iki cins olduğu yönündeki inancımızın aksine cinsiyet ve bunun yanı sıra toplumsal cinsiyetle alakalı bir süreklilik olduğu belirtilmiştir (Fausto-Sterling, 2000). Bebeklerin yaklaşık %1,7'si cinsiyet açısından kromozom, genital ya da hormonal düzeyde belirsiz doğarlar. Bu istatistiğe dayalı olarak cinselliğe ve aynı zamanda toplumsal cinsiyete ilişkin daha akışkan bir yaklaşım teklif edilmiş olsa da -kadın ve erkek olmak üzere- cinsel iki biçimlilik kavramı sorgulanmaktadır (Blackless ve diğerleri, 2000). Klinisyenler, toplumsal cinsiyet açısından normlara uymayan çocukların aileleri ile insanların çift cinsiyetle tanımlandığı bir dünyada çocuklarını korumakla kabul etmek arasında bir denge kurabilmeleri yönünde çalışmanın farklı yollarını bulmaya çalışmaktadır (Malpas, 2011).

GÜÇ VE ATAERKİ: TOPLUMSAL CİNSİYET KALIPYARGILARI

Toplumsal cinsiyet kalıpyargıları problemlidir ve kadınların dezavantajına olan bir statükoyu devam ettirmektedir. Erkek ve kadınların beyinlerindeki ve becerilerindeki benzerlikleri görmezden gelip sadece cinsiyete özgü/toplumsal cinsiyete dayalı farklılıklara odaklanmak hepimize zarar veren bir durumdur. Toplumsal cinsiyet kalıpyargılarına özcü bir yaklaşım, iki cinsin de beklentilerini sınırlandırarak hem kız çocuklarının hem de oğlan çocuklarının gelişimini olumsuz etkiler (Barnett ve Rivers, 2005). Kanımca esas zorluk, -ister biyolojiye ya da kültüre ister daha fazlasına dayalı olsun- toplumsal cinsiyete ilişkin farklılıkları özcü bir bakışla ya da kadın ve erkek olmakla sınırlandırmayacak şekilde keşfetmek ve dile getirmektir. Kadınların matematikte kötü, erkeklerin empatide zorlandığı şeklindeki kalıpyargılar sınırlandırıcıdır ve kendini gerçekleştiren kehanet hâline gelirler. Örneğin erkeklere sosyal duyarlılık konusunda kadınlardan daha az becerikli olduğu söylendiğinde, erkekler kendilerine yapılan sosyal duyarlılık testinde daha kötü puanlar almaktadır (Koenig ve Eagly, 2005). Yani oğlan çocuklarının ya da erkeklerin duygusal alanda daha az yeterli olmasını beklersek öyle olacaklardır. Toplumsal cinsiyet kalıpyargıları sınırlandırıcıdır ve çift ilişkilerini olumsuz etkiler.

Varsayılan toplumsal cinsiyet farklılıklarının çoğu güç farklılıklarına yol açar. Güç, insanların nasıl etkileşim kurduğunu etkiler. Ataerkil bir toplumda erkek çoğu zaman heteroseksüel çiftleri bilinçsiz bir biçimde etkileyen daha fazla güce, imtiyaza ve hakka sahiptir (Knudson-Martin ve Mahoney, 2009). Kadının konumu ve empatik yaklaşımı hem heteroseksüel ilişkilerde hem de rol beklentilerinde daha düşük bir konumda bulunmalarıyla ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte çift ilişkilerinde güç, sonraki bölümlerde de keşfedeceğimiz gibi çok kar-

maşık şekillerde görülür. Erkek gücünün çeşitli ziynetleri olsa da eşlerinin duygusal meselelerde kendilerine üstün geldiğini hisseden erkekler, evlilik ilişkilerinde çoğu zaman yakınlık açısından güçsüzlük yaşarlar (Fishbane, 2011, 2013). Ataerkinin erkeklere sunduğu güç, kadınları olduğu kadar partner olarak erkekleri de engeller. Toplumsal cinsiyete temellenen katı bir sosyalleşme ve eşitsiz bir güç bağlamında yakınlık zor kurulur (Knudson-Martin, 2012; Real, 2002). Eşitliği olanaklı kılmak ve ilişkisel sorumluluğa katılmak hem kadınlara hem de erkeklere ilişkisel becerileri öğrettiği için çiftlerin ilişki doyumu açısından önemlidir (Knudson-Martin, 2012).

BİYOSOSYAL BAKIŞ

Kalıtım ve çevre, biyolojimiz ve sosyal çevremiz birbirinden ayrılmaz ve yinelemeli bir biçimde iç içedir; her biri bir diğerini şekillendirmektedir (Cacioppo ve Decety, 2011). Deneyim epigenetik düzeyde beyni ve davranışı etkiler; "biyoloji yazgı değildir" (Berenbaum, Blakemore ve Beltz, 2011, s. 814). Beyin yapılarında görülen cinsiyet farklılıkları çoğunlukla deneyimle şekillenir; çünkü beynimiz sürekli çevreye tepki vermek üzere değişmektedir. Aslında insanlar değişen durumlara göre yenilik yapmak ve adapte olmak üzere evrimleşmiştir (Eagly ve Wood, 2011). Cinsiyet farklılıkları sabit ya da değişmez değildir. Kadın ve erkeklerin yalnızca -ve biyolojik olarak- bir diğer cinse ait olduğu düşünülen matematik ve empati gibi becerileri öğrenebildiği görülmektedir. Kadınların erkeklerden daha iyi ebeveynler olduğuna ilişkin varsayımlara da meydan okunmuştur. Erkekler de birincil sorumlulukları çocuk bakımı olduğunda anneler kadar duyarlı ve yeterli olabilir (Silverstein ve Auerbach, 1999). Ebeveynlik doğuştan değildir ya da esas itibariyle cinsiyete dayalı değildir; "spesifik bir durumda bakım verme yoluyla öğrenilir" (Barnett ve Rivers, 2005, s. 212).

Fakat kültürümüz hâlihazırda yapılandırılmakta olduğu için kız ve oğlan çocuklar hâlâ farklı dünyalarda yaşama ve farklı oyunlar oynama eğilimindedir. Çocukların zamanını nasıl geçirdiği ise beyinlerini şekillendirmektedir Gördüğümüz gibi, kız çocukların oynadığı oyunlar empati becerisinin gelişimini hızlandırır. Her iki cins de bakım kapasitesiyle yola çıkar. Beş yaşından önce daha küçük ya da daha büyük çocukların bakımı konusunda benzer ilgi ve kabiliyet sergilerler; kültürlerarası olarak oğlan çocukları da bebek ve küçük çocuklara duyarlıdır. Bununla birlikte beş yaşından itibaren, akranları tarafından kendilerine empoze edilen toplumsal cinsiyete ilişkin beklentilere boyun eğerek bu bakım verme davranışını bırakırlar (Rivers ve Barnett, 2011). "Kendi gruplarına" ait olmaya duydukları derin ihtiyacın (sosyal beynimizde inşa edildiği görülen bir ihtiyacın) güdümünde hem kız hem de oğlan çocukları kalıpyargıları erken yaşlardan itibaren içselleştirir ve onlara boyun eğerler.

Kız çocukları duygu düzenlemede daha iyi olmaya meyillidir ve çocuklar birbirinin duygu düzenlemesini etkiler. Kızlarla oynayan kız çocukları daha az davranış problemi gösterirken oğlanlarla oynayan oğlan çocuklarında davranış problemi riski artar (Berenbaum ve diğerleri, 2011). Kıssadan hisse: Kiminle takıldığınıza dikkat edin. Duygularını nasıl düzenleyebileceğini bilen çocuklarla zaman geçirmek çocukların iyi oluşu için faydalı olabilir. Oğlan çocuklarıyla oynayan oğlanlar, duygu düzenleme sorunlarının yanı sıra empati becerisini pratiğe dökme şansına da daha az sahip olur. Bu, zamanla erkekler için yakın ilişkilerini olumsuz etkileyen ciddi bir problem hâline gelebilir.

Oğlan çocuklarındaki empati gelişimini ve bakım davranışını desteklemek hem iyi ebeveynlik eden hem de yakın ilişkilerinde duygusal açıdan daha yeterli olan gelecek kuşak erkeklerin yetişmesinde son derece önemlidir. Oğlan çocuklarının bakım becerilerini beslemeli-

yiz. Araştırmalar, eşitlikçi değerleri olan ailelerde yetişen oğlan çocuklarının bakım verme davranışlarının arttığını göstermiştir. Daha geleneksel ailelerde ise bakım verme davranışlarında daha geniş farklılıklar bulunmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek olan, aile üyelerinin birbiriyle duygularını konuştuğu evlerde yetişen hem kızlar hem de oğlanlar empati testlerinde daha yüksek puanlar almaktadır (Eliot, 2009). Yüz ifadelerini tanıma üzerine eğitim oturumlarına katılan her iki cinsten çocuklar da bu alandaki becerilerini arttırmaktadır. Empati esasen geliştirilebilirdir. Çocuklarımızı nasıl yetiştirdiğimiz önemlidir. Bakım verme ve empati etrafında dönen cinsiyet yarığı çok erken yaşlarda başlar, fakat doğuştan değildir. Bu empati boşluğu Erik ve Lisa'nın evliliğinde çekilen ıstırabın da tam kalbinde yer almaktadır. Kitabın ikinci yarısındaki klinik müdahalelere geçtiğimizde, ilişkilerinde değişim yaratmaya çalışanlar için partnerlerin empati ve diğer ilişkisel becerileri arttırmak üzere spesifik teknikler önerilecektir.

İKİNCİ KISIM

Nörobiyoloji ve Klinik Uygulamaları

YEDİNCİ BÖLÜM

Çiftlerin Tepkiselliği ile Çalışmak

Bireyin ve çiftin işlevselliği ve beyin hakkında incelediğimiz tüm araştırmalarla, şimdi konunun kalbi olan klinik çalışmaya dikkatimizi verelim. Erik ve Lisa boşanmanın eşiğindeyken ofisime gelmişlerdi. Her biri terapi odasına ilişkide korkularını, inançlarını ve bir incinmeler tarihini getirmişti. İkisi de birbiriyle bağını kesmiş ve çaresizlik içerisindeydi. Erik ve Lisa tüm bunları bana makul ve rasyonel bir biçimde sunmayacaklardı; bunlar, baş döndürücü bir görüş-karşıt görüş, suçlama-savunma dizisinde ve en tecrübeli terapistin bile başını ağrıtabilecek duygusal bir yoğunlukla ortaya dökülecekti. Bu çift kendi başına otomatik olarak başlattıkları, bir dizi ardışık hareketle sürdürdükleri ve terapistin en iyi stratejilerini alt edebilecek örüntülerle dans ediyordu. Kaosun ve karşılıklı yaralamanın arasında nasıl ilerlenir? İlişkisel beyni anlamak, bu kaosa bir düzen getirebilir, çiftin acısını şefkatle ve etkili bir şekilde ele almada bize yardım edebilir. Çift terapisinde sistem yaklaşımına "nörobilimden haberler" getirmek, değişim sürecine yön verirken hem terapisti hem de danışanları güçlendirir.

İLK GÖRÜŞME

Bu ilk görüşme öncesinde, hepimiz kendimizi görüşmeye hazırlamıştık. Kendimi empatik bir hazır oluş içeri-

sinde konumlandırmıştım. Erik ile yaptığım ilk telefon görüşmesinden biliyordum ki, ben onların avukatın ofisine geçmeden önceki son duraklarıydım; çünkü Lisa Erik'e boşanmayı ciddi bir şekilde düşündüğünü söylemişti. Erik'in yıllarca kaçındığı bir yeri temsil ediyordum; çünkü ona göre terapi, duyguların ve kadınların dünyasını ifade ediyordu. Lisa için ise, yararı olacağından şüphelenmesine rağmen öfkesini ve düş kırıklığını açığa vuracağı bir yeri temsil ediyordum. Bu partnerler görüşmemize onlara yardım edebileceğimi umarak ve yardım edemeyeceğimden korkarak, karışık duygularla gelmişlerdi. Her ikisi de başarısızlıklarını bir yabancıyla paylaşmaktan dolayı cesareti kırılmış hissediyor ve utanç duyuyordu. Erik ve Lisa ilk görüşmemize farklı anlatılarla gelmişlerdi. Lisa, Erik'e yıllarca çift terapisine gelmeleri için yalvardığından, kendisini bir ilişkinin çorak topraklarında uzun süredir acı çeken biri olarak görüyordu. Erik ise, kendini yıllar boyunca Lisa'nın eleştirilerinin ve öfkesinin kurbanı haline gelmiş biri olarak görüyordu ve ilk görüşmemiz için Lisa'nın görüşlerini çürütecek delillerini hazırlamıştı. Bu partnerler beni bir hâkime benzeterek kendi savlarını ortaya koymaya hazırlanıyorlardı. Kim haklıydı? Mağdur olan taraftaki kimdi? Kim değişmeliydi? Kim galip gelecekti?

Bu görüşmeye ev sahipliği yaparken, her iki partnerin de büyük olasılıkla beni bir hâkim gibi görebileceklerinin farkında olarak bu rolü reddeder ve onun yerine, ilişkilerini irdelemeleri yönünde her ikisi için de güvenli bir alan oluştururum. Amacım her birinin ilişkiyle ilgili isteklerini ve taleplerini dinleyebileceğim şekilde ikisinin de tarafında yer almak olduğundan "ilgili bütün taraflara karşı taraflılık" (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1973) üstlendiğim bir konumu benimserim. İnanç ve davranışlarında gelişme göstermeleri yönünde onları düşünmeye teşvik etmekle birlikte, acılarını ve hassasiyetlerini "kabımda taşıyarak" her iki partneri de kabul edici bir yaklaşım sergilerim. Hem Erik hem de Lisa kendi-

lerinin yanında olduğumu ve içinden çıkamadıkları zor anları körükleyen etkileşimlerine alternatifler önerirken dahi acılarını anladığımı hissetmeliydiler.

KONTRAT

Çift terapistleri danışanın kim olduğu ve değişim için belirlenen gündem konusunda farklı düşünürler. Danışan ilişkinin kendisi mi, yoksa iki birey midir? Bazı terapistler bir çiftin boşanması durumunu bir başarısızlık olarak değerlendirirken, bazıları da partnerlere boşanmaya neden olsa bile kişisel mutluluğa odaklanmaları önerisinde bulunurlar. Benim hedefim; bu partnerlerin, isterlerse her ikisinin de gelişebileceği bir ilişkiyi birlikte oluşturmaya çalışabilecekleri güvenli bir ortam yaratmaktır. Bir çift ilk oturuma geldiğinde, her iki partnerin de ilişkileri üzerinde çalışmaya ya da çift terapisi sürecinde olmaya kararlı olduğunu varsaymıyorum. Nitekim Erik, boşanmanın önüne geçmek için gelen, ikircikli duygular taşıyan bir danışandı. Lisa'nın ise, Erik ile evli kalmak istediğinden emin olmadığından, bir ayağı kapının dışındaydı. Lisa gibi gönülsüz eşler, terapistin onları mutsuz bir ilişkinin içerisine tekrar sokmaya çalışacağından korkabilirler. Bunu yapmaya niyetim olmadığını açıkça ortaya koyarım. Danışanları ilişkilerini devam ettirmeye ya da sonlandırmaya zorlamam; bunun yerine, neyin yanlış gittiğini ve bunu düzeltmeye çalışabilip çalışamayacaklarını –ya da düzeltmeyi denemek isteyip istemediklerini– keşfetmeleri için bir fırsat sunmayı tercih ederim.

Terapide ele alınacak konuların netleştirilmesi ve kontrat yapma, ilk görüşmelerde gerçekleştirilmesi gereken son derece önemli bir iştir. İlk oturumdan sonra genellikle çifte iki kez daha görüşme olanağı sunar ve ardından, onların istedikleri ve benim ne sunabileceğim arasında bir uyum olup olmadığını –ve kişiliklerimiz ile tarzlarımız arasında bir uyum olup olmadığını– değer-

lendiririm. Erik ve Lisa ile ilk üç oturumdan sonra, hepimiz de çift terapisine şans vermeye karar verdik. Lisa, evliliğe bağlı olma sözü vermeme konusunda netti; ancak Erik ile problemlerini çözüp çözemeyeceklerini ve yeni bir ilişki kurma ihtimalinin olup olmadığını görmek istiyordu. Eski evliliklerinin öldüğü aşikârdı; geriye yeni bir ilişki kurup kuramayacaklarını görmek kalıyordu. Bu gündem ile hem Erik'in Lisa ile evli kalmaya yönelik yoğun arzusu hem de Lisa'nın eski evliliklerini sürdürmek istemediği konusundaki netliği için alan yaratmaya çalıştım.

Düzenli olarak görüşmeye ve birlikte çalışmaya birkaç ay ayırmaya karar verdik. Bu sürenin sonunda, her ikisi de evlilikleri üzerinde çalışmaya ilgi duyabilir; ayrılmaya veya boşanmaya karar verebilir ya da birlikte olmaya veya olmamaya o güne kadar karar vermediklerinden görüşmelerimizin süresini uzatmayı seçebilirlerdi. Boşanmayı seçselerdi, bunu saygıyla ve özenle yapmalarına yardım ederdim. Neticede, yaşamlarının geri kalanında ortak ebeveyn olmaya devam edeceklerdi ve birbiriyle nasıl ilişki kurduklarının kızlarının iyiliğine büyük etkileri olacaktı. Evlilikleri sona erse bile, her iki partnerin de çift terapisine katılmalarının ilaveten bir karşılığı daha vardır: Gelecekte işlerine yarayacak yakın ilişkilerde yönlerini belirlemenin yeni ve daha başarılı yollarını öğrenebilirlerdi. Böylece "Bu evliliği kurtarmaya çalışıyor muyuz yoksa çalışmıyor muyuz?" şeklindeki açmaz mücadele, ilişkisel ve kişisel dönüşüm için bir fırsata dönüştürülür. Şimdi çiftin, çalışmamızın odağı olacak olan kişilerarası ve kişisel (intrapsişik) dinamiklerine dikkatimizi verelim.

ÇİFTİN TIKANIKLIĞI

Birkaç yıl önce, meslektaşım Michele Scheinkman ve ben çiftlerin hassasiyet döngülerini yapısöküme uğratarak onların tıkanıklıklarıyla çalışma üzerine bir makale

yayınladık (Scheinkman ve Fishbane, 2004). Bu bölümün büyük kısmı, çiftlerin tepkisellik danslarının nörobiyolojisi eklenmekle birlikte, söz konusu makaledeki görüşlere dayanmaktadır. Bu görüşler temelinde bir çiftin tıkanıklığını, partnerlerin artık kontrol edilemeyecek düzeye gelen tepkisellik döngülerine kendilerini kaptırmış oldukları, tekrarlayarak sahnelenen bir sekans olarak tanımladık. Tıkanıklıkların ayırt edici özellikleri –sıradan çift çatışmalarının aksine– duygusal yoğunluğu, irrasyonalitesi ve tekrarlayıp durmasıdır. Bu tıkanıklıklar hem çiftin hem de terapistin bunalmış ve kaybolmuş hissettiği anlardır. Terapistin açık ve akla uygun olarak sunduğu her şey çiftin tepkisel sürecinin kızgınlığı ve yoğunluğu altında ezildiğinden, pek çok terapist böylesi anlarda "bu tür bir işi keşke en baştan üstlenmeye karar vermemiş olsaydım" diye düşünür. Çocukken kendi anne-babalarının çatışmasında iki ateş arasında kalmış terapistler için bu durum özellikle rahatsız edici olabilir. Öte yandan böylesi içinden çıkılması zor anlar, çiftin en derin acısına ve içsel yaşamına giriş kapısı sağlayan terapötik fırsatlardır. Bu anlar bir bakıma Freud için bilinçaltına giden en kolay yola ulaşma gayesine benzer şekilde, çiftin dinamiklerine götüren "kral yolunu" temsil ederler. Tepkisellik döngüsünün çift ile birlikte ayrıntılarına inilerek irdelenmesi, bu bağlamda değişim sürecinde ilk aşamayı oluşturur.

Bir çiftin tıkanıklığında her bir partnerin tepkisi, diğerinin tepkisini harekete geçirir. Erik ve Lisa çiftinde de gördüğümüz üzere, her partner –kendisini ötekinin kurbanı olarak gördüğü– doğrusal bir bakış açısına sahip olmakla birlikte, terapist onlara etkileşimlerine döngüsel olarak bakma teklifinde bulunur. Lisa ne kadar çok eleştirirse, Erik de bir o kadar kendini tehdit altında hissediyor, bu yüzden kendini savunuyor ve araya mesafe koyuyor; Erik ne kadar çok kabuğuna çekilirse, Lisa da o kadar incinmiş, korunmasız hissediyor ve olumsuz eleştirilerini arttırıyor. Her ikisi de güvende, birbirine

bağlı olduğunu ve sevildiğini hissetmek istiyor. Ancak birbirine yıllarca verdikleri acıya karşın bunu söylemesi kolay, gerçekleştirmesi zordur. Ben onlara her birinin kendi davranışlarının aralarındaki dansı nasıl devam ettirdiğini, ikisinin de bu mutsuz döngünün hem kurbanı hem de (istemsiz bir şekilde) ortak kurucuları olduğunu anlamaları konusunda yardımcı olurum. Doğrusal bakış açısından döngüsel bir bakış açısına geçiş, anlatıda kilit bir değişimdir. Bu değişim çiftte karşılıklı suçlama yerine kişisel sorumluluk, eylemlilik ve empati için yer açar. Sonuçsuz görünen şey, bir tıkanıklık, yeni bir bakış açısı için başlangıç haline gelir. Ayrıca çiftin sıkıntısının altında yatan nörobiyolojiyi anlamak, her iki partner için de güçlendirici olabilir.

BAĞLAM İÇERİSİNDE TIKANIKLIK

Biz terapistler çiftin şu anki tıkanıklığını şekillendirmiş olan öyküsünü araştırırız. Ne zaman başladı? Bu çiftin boşanma eşiğine giden yolculuğuna hangi güçler yön verdi? Birinci bölümde gördüğümüz gibi, Erik ve Lisa aşk maceralarına bu mutsuz dinamiklerle başlamamışlardı. Lisa her zaman şen şakrak ve kendinden emin; Erik ise her zaman sakin ve stabil bir yapıdaydı. Ancak başlangıçta bu özellikleri her ikisi için de büyüleyiciydi. Çocukların gelişi, sık görülen bir durum olarak çiftin üzerinde zorlanmaya yol açtı. Lisa –tam da Erik'in, ailesini geçindirmenin yükünden endişe duyarak kendisini kariyerinde kanıtlamaya çalıştığı bir zamanda– Erik'ten daha fazla duygusal desteğe ve evde yardıma ihtiyaç duyuyordu. Daha önce belirttiğimiz üzere, Lisa rahatlamak için kız kardeşi Cathy'den gitgide daha fazla yardım istemişti. Lisa, empati ve yakınlık gereksinimlerinin çoğunu kız kardeşiyle karşıladığından, kardeşlik ilişkisi çiftin evliliğine istikrar kazandırmıştı. Cathy'nin hastalığı ve ölümüyle birlikte, bu evliliği ayakta tutan kilit direklerden biri yıkılmıştı. Kardeşinin desteği olmadan Lisa

ortada kalakalmıştı. Erik ne Cathy'nin yerini alabildi ne de acı kaybı üzerinden Lisa'yı teselli edebildi. Bunun üzerine çiftin –yıllardır ilişkilerinde bir etken olmuş olan– sıkıntısı, her iki partnerin de birbirine karşı daha tepkisel hale gelmesiyle artmıştı.

Bu çiftin durumunda, çocukların doğumuyla birlikte başlamış olan gerilimi arttıran ve tıkanıklığı ortaya çıkaran bağlam, aile içindeki bir ölümdü. Başka çiftlerde stres yaratan etken bir iş kaybı, ciddi bir hastalık ya da yeni bir topluluğun içerisinde bulunacakları bir yere taşınma olabilir. Çiftlerin problemlerinin bağlamı sıklıkla sosyal faktörleri kapsayacak şekilde daha geniştir. Göç, yoksulluk, ırkçılık gibi yaşantılar veya başka travmalar çiftlerin başa çıkma kaynaklarını alt edebilir. Gey ve lezbiyen çiftler için homofobi veya kök aileler tarafından reddedilme ilişkilerini zorlayabilir. Çeşitli faktörler, bir çiftin dinamiği ölçeğini olumlu veya tatmin ediciden olumsuz veya dayanılmaz olmaya kadar etkileyebilir. Terapistler, danışanlar tedavi arayışında olduklarında, "Neden şimdi?" sorusunu sormaları yönünde eğitilmişlerdir. Biz terapistler çiftin bağlamındaki onları yardım aramaya yönlendirmiş olan değişimleri değerlendirdiğimiz için bu, çift terapisinde son derece önemli bir sorudur. Çiftin sıkıntılarını görmemize olanak sağlayan merceği genişletmeye (bağlama odaklanarak) ek olarak, incelememizi derinleştirmemiz de gerekiyor. Şimdi tıkanıklıkların kişilerarası, intrapsişik ve nörobiyolojik bileşenlerini ele alalım.

"AMİGDALALARIN DANSI"

Partnerler birbirini öngörülebilir örüntü ve zincirleme davranışlarla harekete geçirirler. Lisa eleştiriyor; Erik savunuyor. Pek çok çift terapisti, çiftin alışkanlık haline gelmiş olan etkileşimsel örüntülerini dans olarak adlandırır. Bunu yararlı bir metafor olarak görüyorum; çünkü tekrarlanan edimler yoluyla iyi öğrenilen dans gibi, çif-

tin dansı da her birinin diğerine verdiği karşılık ile otomatik hale gelir. Bu etkileşimlerin yoğunluğu dikkat çekicidir. Haftalarının az ya da çok rasyonel bir tartışmasına girmiş bir çift ile oturmuş olabilirim ve birdenbire, bir partnerin gözleri fal taşı gibi açılırken diğer partner tepkisellik içinde küplere binebilir. Bu insanların sistemine yabancı biri olarak, arttırdıkları yoğunluk ve hız karşısında beynimden vurulmuşa dönerim. Ne olduğu konusunda hiçbir fikrim yoktur. Bununla birlikte onlar, birbirinin sözel olmayan jestleri ile yakından uyum içerisindedirler ve birinin kocaman açılan gözleri, diğerinde savaşmak için bir çağrıdır.

Böyle bir anda her iki partner de duygusal olarak tepkiseldir; çünkü çiftin tehlikeyi algılayan amigdalaları etkileşimde yönetimi ele geçirir ve bu, benim "amigdalaların dansı" olarak adlandırdığım duruma neden olur. John Gottman (2011) bu mutsuz dansı betimleyen nöropsikolojik kademeleri tanımlamaktadır. Lisa ve Erik'in meselesinde, Lisa Erik'i eleştirdiği zaman Erik duygusal olarak taşkın hale gelir ve yaygın psikolojik uyarılma *(diffuse psychological arousal)* (YPU) içerisine girerken kalp atış hızı dakikada 100'ün üzerine çıkar. Bu durumda Erik kelimenin tam anlamıyla sağlıklı düşünemez. Duygusal olarak taşmayı durdurma konusunda çaresiz olduğundan Erik, kendini korumak için kabuğuna çekilerek Lisa'yı dışarıda bırakır ve O'na kapılarını kapatır. Erik hayatta kalmak için duvar örüyor [Mutsuz çiftlerin olumsuz alışkanlıklarından biri olarak Gottman'ın (2011) ileri sürdüğü "mahşerin dört atlısından" biridir]. Erik yapması gerekeni yapıyor. Aslında duvar örme ve kapılarını kapatma onun kalp atış hızını yavaşlatıyor. Problem şu ki; Erik duvar ördüğünde Lisa daha fazla ajite oluyor ve bu sefer de O, YPU alanına girdiğinden O'nun kalp atış hızı artıyor. Lisa Erik'e öfkeli hale geliyor. Bu etkileşim her iki partnerde de strese neden olur ve uzun vadede sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Her iki

partnerin de hayatta kalma ve kendini koruma çabası, diğerinin acı çekmesine neden olur.

Neden bu kadar derin acılara yol açan amigdalalarımız var? Daha önce de değindiğimiz gibi, evrim kişisel mutluluğumuzu pek önemsemez; evrim türlerin hayatta kalmasıyla ilgilidir. Amigdalalarımız tehlikeli durumlarda güvende kalmamıza yardımcı olur. Üst beynimizin, daha eski olan sürüngenlere ve memelilere ait beynimizin üzerine inşa edildiğini unutmayın; beynimizin daha yaşlı kısımları hala harıl harıl çalışıyor ve biz, oldukça rasyonel varlıklar olduğumuzu düşünürken dahi işliyor. Çiftlerin tepkiselliği amigdala tarafından etkin hale getirilir. Partnerimizin yanında güvende hissetmediğimizde otomatik olarak savunma moduna geçeriz.

Erik ve Lisa'nın ilişkilerinin erken dönemlerindeki özel "biz" duygusu, çift ofisime gelinceye kadar "sana karşı ben" şeklinde bir düşünce yapısına yerini bırakmıştı. Amigdalalarımız sürekli olarak değerlendirme yapıyor: Dost mu yoksa düşman mı? Bu çiftin durumunda ise bugünlerde cevap, partnerlerin genellikle birbirine düşman oldukları yönündedir. Oysa bu partnerler başlangıçta güçlerini birleştirirken, şimdi birbirlerine düşman veya yabancı gibi davranıyorlar (Wile, 2002). Beyinleri birbirine şüpheyle yaklaşmak üzere yeniden yapılandırılmıştır. Partnerlerden biri hoş bir şey yapmaya çalışsa bile –örneğin, Lisa'nın sıklıkla talep ettiği gibi Erik bir gün O'na çiçek getirir– karşılığı güvensizlik ve sertlik oluyor. Lisa şöyle karşılık veriyor: "Çiçeklerin bana bunca zamandır yaşattığın bütün acıları telafi edeceğini mi düşünüyorsun? O kadar basit değil, Erik!" Gardını düşüremiyor; çünkü bunu yaparsa çok uzun süre dayandığı mutsuz evlilikte sıkışıp kalmaktan korkuyor. Lisa mutsuzluğunun kaynağının Erik olduğu düşüncesine hapsolmuş durumdadır ve Erik'e bir şans tanımak, O'na gayet zor gelir. Erik'e gelince; O da Lisa'nın acısına "dokunmaktan" ve O'na içten bir şekilde empatik yaklaşmaktan kaçınıyor. Erik evliliklerini kurtarmak için

dişini sıkıyor ve Lisa'nın yanında olmaya çalışıyor; ancak Lisa Erik'in hala tuğladan bir duvarın arkasına saklandığını (veya bir buket çiçeğin) ve duygusal olarak O'nun yanında olmadığını biliyor. Erik nasıl olduğunu bilmiyor; ama kendisini sezgisel olarak Lisa'nın öfke ve kırgınlığından koruyor. Her ikisi de otomatik tepkileri ve korkularıyla köşeye sıkışmış durumdalar ve bu amansız tıkanıklıktan nasıl kurtulacaklarını bilmiyorlar.

Bu çiftin empati kurmadaki başarısızlığı, onların mutsuzluğuna hizmet ediyor. Erik'in empati yoksunluğunun cinsiyetine özgü sosyalleşme ve kök aile deneyimleri tarafından şekillendirildiğini görmüştük. Erik, annesini duymazdan gelen ve odasında kendi köşesine çekilen bir oğlan çocuk olarak hayatta kalmıştı. Lisa ise, bir kız çocuğu olarak erken çocukluğundan beri empatiyi alışkanlık haline gelecek şekilde uyguladığından ve onun bu becerisi kız kardeşiyle kurduğu bağa, depresif annesini ve ne yapacağı belli olmayan babasını idare etmeye katkı sağladığından, doğası gereği daha empatiktir. İlişkilerinin başlarında Lisa, Erik'e empatiyi armağan olarak sunmuştu. Ancak yıllarca süren hayal kırıklığı ve öfkeden sonra, Lisa şimdi Erik'e aşağılayıcı gözlerle bakıyor. Aşağılama, mutsuz ilişkilerde zehirleyici bir unsurdur (Gottman, 2011) ve Lisa'nın da Erik'le olan bağını, O'na empatiyle yaklaşma yeteneğini tüketmiştir. Her iki partner için de birbirini özne olarak görmek ve diğerinin içsel yaşantıları hakkında anlayışlı bir şekilde düşünmek zorlaşmıştır.

Geçmişleri –hem ortak ilişkisel tarihleri hem de kişisel tarihleri– bu çifte birçok yönden musallat olmaktadır. Amigdalanın güvenlik ya da tehlikeyi izlemenin yanı sıra duygusal anıları muhafaza eden beyin ağının bir parçası olduğuna değinmiştik. Bu nedenle ki, Erik ve Lisa şimdi birbirine zarar verdiğinde, amigdalaları yıllar boyunca göğüs gerdikleri bütün acıların gücüyle karşılık veriyor. Lisa tarafından eleştirildiğini veya susturulduğunu hissettiğinde Erik'in amigdalası, kendi annesiy-

le eski anılarını harekete geçirir. Erik ulaşılmaz ya da önemsemez olduğunda Lisa'nın amigdalası ise, kendi kök ailesinde korunmasız ve ihmal edilmiş hissettiği çocukluk sahnelerini aktif hale getirir. Ayrıca her ikisinin de amigdalası, evlilikleri boyunca acısını çektikleri ilişkisel yaraları da kaydediyor. Bu partnerler, beyinlerinin tam da onların hayatta kalmasına yardım eden kısımları tarafından köşeye sıkıştırılmış durumdadırlar. İkisi de belli bir düzeyde, geçmişte zor zamanlarındaki gibi hissettikleri anlara aşırı tepki gösteren kendi amigdalalarının kurbanıdırlar.

William Faulkner'in "Geçmiş ölmez ve hatta geçmez." ifadesi bunu harika bir şekilde yansıtmaktadır. Beyin konusundaki tartışmamızda da gördüğümüz üzere, amigdala bir zaman kaydıyla birlikte ele alınmaz (Badenoch, 2008). Erik ve Lisa şimdiki zamanda duygusal tepkilerini kısmen körükleyen şeyin geçmişteki yaralanmalar (birbirinden ve çocukluktan) olduğunun farkında değiller. Amigdala yönetimi ele geçirdiğinde, geçmiş ve gelecek birleşerek karışır. Her bir partnerin tepkisinin yoğunluğu eski anılarla körüklenebilir; ancak tepkiler sanki şimdiki zamana ait bir anla ilgiliymiş gibi hissedilir. Şimdiki tıkanıklığı neyin körüklediğini ve bunun neden bu kadar acı verici olduğunu çözümlemeye çalışırken bu çifte, şimdiyi geçmişten ayırma konusunda yardımcı olacağım (Scheinkman ve Fishbane, 2004).

İKİ KURBANDAN ORTAK YAZAR OLMAYA

Kontrolü ele almış olan amigdalamızla birlikte böylesine uyarılıp yaralandığımızda, bunun nedenini açıklamaya çabalarız. İnsanlar anlam üreten varlıklardır. Sadece deliye dönmüş olmak yeterli değildir; bir olay örgüsüne gereksinim duyarız. Anlattığımız hikâye ise çoğu zaman kendini haklı çıkarma yönündedir. Sol prefrontal korteksimizin "Yorumlayıcı/Tercüman" işlevini hatırlayın (Gazzaniga, 2008). Tercüme etmemiz veya yorumlama-

mız aslında çok az veriye dayanıp zihnimizin uydurması olduğunda dahi, yaşantılarımızı –kendimize ve başkalarına– anlatmayı isteriz. Yarattığımız anlamın gerçekliğe dayanıp dayanmadığını gözetmeksizin duygusal tepkilerimizi anlamlandırma gereğini duyarız. Erik ve Lisa' nın, aralarında tam anlamıyla ne olduğuna ilişkin yorumları birbirine uymuyor. Erik, Lisa'nın kocaman açılan gözlerinin O'nu aşağı bir pozisyona indirdiğini ve kendisini savunmak zorunda olduğunu; Lisa ise sadece Erik'in tartışmada sorumluluğu üzerinden attığı belli olduğunda gözlerinin açıldığını söylüyor.

Çift daha sonra benden kendilerine hakemlik yapmamı isteyerek (işte yine hâkim rolü) "gerçekten" ne olduğu konusunda güç mücadelesine girebilir. Onlara "gerçekte" ne olduğunu bilmediğimi; hafızanın öznel ve oldukça güvenilmez olduğunu söylerim. Elimizdeki tek şey, iki kişinin yaşantıları ve yorumlarıdır. Ve her ikisinin yaşantıları için de alan yaratmamız gerekir. Onları "gerçeklerle düello yapmak" (Anderson, 1997) yerine, birden çok gerçeklik olduğunu kabul etmeye teşvik ederim. Çifte birbirinin farklılıklarına saygı göstermeleri ve birbirini birer nesneden ziyade özne olarak görmeleri konusunda yardım ederim. *Partnerini özne olarak kabul etmek, ilişkide alçakgönüllülük ve merak duygusunun gelişmesine katkı sağlar.* Başarılı bir ilişkide her iki partnerin de yaşantılarına saygı gösterildiğini ve değer verildiğini hissettiğini açık açık anlatırım.

Partnerler birbiriyle savaşın şiddetini arttırdıklarında, nörobiyolojik olarak neler olduğunu onlarla birlikte araştırırım. Birlikte amigdalanın rolünü ve bir kişinin tehlikede hissettiğinde savaş-veya-kaç moduna girmesinin ne kadar normal olduğunu tartışırız. Lisa gözlerini açtığında ve Erik savunmaya geçtiğinde her ikisinin de tehlikede hissettiğine ve saldırıya uğradığımızda kendimizi savunmanın bizim doğamız olduğuna açıklık getiririm. Böylece, *onların tepkiselliklerini normalleştiririm ki, bu da çift için tepkiselliğe dair utancı azaltır. Aynı*

zamanda tepkisel hale gelmelerine neden olan otomatik eğilimlerini aşabilmeleri imkânını da açığa çıkarırım. Partnerler kendi nörobiyolojik uyarılmaları konusunda meraklı hale gelebilirler. Sonrasında da bu duygusal anlarda seçim yaparak nasıl tepki verdikleri üzerine bir şeyler söyleyebilirler.

Böylece, "sen şunu söyledin ben bunu söyledim" biçiminde yansımasını bulan ve güç mücadelesi olan şey, kişisel güçlenme için bir fırsat haline gelir. Partnerlerden her biri geri adım atabilir ve şimdiki zamanda daha dikkatli bir şekilde seçenekleri göz önünde bulundurabilir. *Tepkisellik,* her birinin diğerinin sadece ne söylediğine ve ne yaptığına tepki göstermesi nedeniyle *birbirini güçsüz kılma olarak ifade edilir.* Bu, her iki partneri de kurban durumuna getirir. Onlara böylesi bağlarının kesildiği ve tepkisel oldukları anlarda kullanabilecekleri farklı teknikleri öğrenmelerini öneririm ki, böylece ilişkide daha güçlü hale gelebilsinler. Bu noktada onların dikkatini çekerim. İnsanlar gücü ellerinde tutmayı isterler. Seçim yapmaktan hoşlanırlar. Bu da, benim çifte teklif ettiğim şeydir.

Otomatik olan şey bir tercih haline gelebilir. Çifti otomatik, düşünmeden gösterilen tepkiler döngüsünden dikkatli, bilinçli, esnek ve seçime dayanan bir ilişkiye geçmeye davet ediyorum. Bu süreçte partnerler ilişkileri için ortak sorumluluk üstlenirler. *Partnerler iki kurban olmak yerine, birlikte kurdukları yaşamın iki ortak yazarı haline gelebilirler.* Kişisel seçimin ve ilişkiyi ortak bir şekilde büyütmenin –benim ilişkisel güçlendirme olarak adlandırdığım– bu dinamiklerini Sekizinci ve Dokuzuncu Bölümlerde inceleyeceğiz. Erik ve Lisa ileri sürdüğüm fikirlere ilgi duymuşlardı; şimdilik savaştan uzak durmaya ve her ikisini de tepkisellikte esir tutan dansın üzerinde düşünmeye eğilecekler. Şimdi, onların sürecini "kuş bakışıyla izlemek", döngülerine yukarıdan bakmak –ve her partnerin dansı körükleyen içsel sürecine göz atmak üzereyiz.

HASSASİYET DÖNGÜSÜ DİYAGRAMI

Çalışmaya çifti özellikle rahatsız eden zincirleme davranış dizisini belirleyerek başlarız. Erik ve Lisa'nın durumunda bu, eleştirme-kabuğuna çekilme döngüsüdür. Bunu yapma şeklimiz, çiftin aralarında iyi gitmeyen bir etkileşimi tanımlamalarını sağlamak olacaktır. Partnerlerin betimlemelerindeki ayrıntılarda etkileşimsel örüntüyü fark etmeye başladığımda, kendilerine "Bu anın görüntüsünü dondurabilir miyiz? Bu görüntüye yavaş çekimde bakabilir miyiz?" sorularını yöneltirim. Sonra her iki partnere de düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ifade edecek şekilde yaşantılarını sorarım. Kimin kime ne söylediği, bunun ne hissettirdiği, sonra ne olduğu vb. açılardan anlatılanlara ilgi gösteririm. Görüntüyü dondurma veya ağır çekime alma dili çiftin dikkatini çeker ve hepimizi kendilerinin döngülerini izleyen birer gözlemci konumuna yerleştirir. Bu, çiftin *kendi otomatik davranışlarının dışına adım atmalarına ve bu davranışlara merak duydukları bir konumdan bakmalarına* olanak sağlar. İncelemelerimiz onlara etkileşimlerini daha net görme ve birbirinin içsel süreçlerine bakma imkânını sunacaktır. Bunu yaparken partnerler tıkanıklıklarını daha az tepkisellikle görmeye başlar; ikisinin de amigdalaları sakinleşir ve prefrontal korteksleri daha aktif hale gelir.

Aralarındaki etkileşimsel döngüye daha az yargılamayla ve daha fazla empatiyle yaklaşma yönünde üçümüz bir ekip olarak çalışıyoruz. Bu süreçte çift, *aralarındaki dansı dışsallaştırıyor* (Scheinkman ve Fishbane, 2004; White, 1989). Partnerler dansın içerisinde akıntıya kapılıp gitmektense, ona dışarıdan bakabilirler. Bu örüntünün ilişkilerine ve birey olarak kendilerine zarar verdiğini göz önünde bulundurmakla birlikte, nihayetinde döngüyü değiştirme yönünde duruma müdahale edebilecekleri yolları fark edeceklerdir. Dansı dışsallaştırmak, kendi dinamiklerini "dışarıda" görmeye ve bu

dinamikleri önlemler alarak değiştirmeyi öğrenmeye başlamaları açısından danışanları güçlendiricidir. Partnerler aralarındaki hassasiyet döngüsünü keşfettiklerinde, onları meraklı bir konum benimsemeye davet ederim ve her birini diğerinin bakış açısını ele alırken birden çok perspektife yer açmaya teşvik ederim.

Çiftin tepkisellik anını, Michele Scheinkman ve benim Hassasiyet Döngüsü Diyagramı olarak adlandırdığımız bir şekli çizerek somutlaştırıyoruz. Bu, çiftin dansını kavramsallaştırmanın ve partnerlerin hem intrapsişik hem de etkileşimsel düzeydeki dinamikleri konusunda anlayışımızı güçlendirmenin bir yoludur. Çiftin sıkışıp kalmasına neden olan temel silsileyle başlıyoruz: Lisa eleştiriyor, Erik de kabuğuna çekiliyor (veya kendini savunuyor). Elbette, alternatif olarak zincirleme davranış dizisini başlatan kişinin yerine Erik'i de koyabiliriz: Erik kabuğuna çekiliyor, Lisa da eleştiriyor. Aile terapistlerinin uzun süredir belirttikleri üzere, bu döngüsel etkileşimde vurgulama gelişigüzeldir. Ancak partnerlerden her birinin bu döngüyü diğerinin başlattığını söylemesi muhtemeldir. Lisa yalnızca Erik'in görünürde olmamasından dolayı O'nu eleştirdiğini; Erik ise, Lisa'nın sürekli her şeyde kusur bulmasına karşı kendisini korumak üzere kabuğuna çekildiğini söyleyecektir. Her birinin de kendisini kurban, partnerini ise fail olarak gördüğü doğrusal bir bakış açısı vardır. Fakat ben Erik ve Lisa'ya, her birinin davranışının farkında olmadan diğerinin davranışını şekillendiren dinamiklerinin bir tasviri olarak döngüsel bir bakış açısı geliştirmeyi öneririm. Lisa ne kadar eleştirirse, Erik de bir o kadar kabuğuna çekiliyor; Erik ne kadar kabuğuna çekilirse, Lisa da bir o kadar eleştiriyor. "Kim başlattı?" sorusu öznel bir değerlendirmedir. Önemli olan, kendini haklı çıkarmayı sürdürmek yerine kimin örüntüyü değiştirme cesareti gösterdiğidir. Bilge küçük bir kızın bir zamanlar oyun alanındaki kavgalar hakkında söylediği gibi, "Önemli

olan kavgayı kimin başlattığı değil; kimin durdurduğudur!"

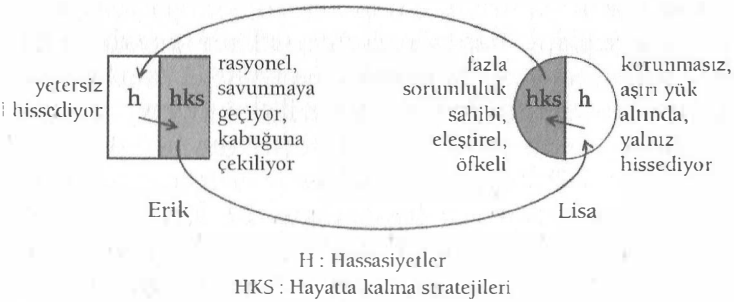
Erik ve Lisa'nın içerisine hapsolduğu döngüsel ve kendi kendini devam ettiren davranış silsilesini genel hatlarıyla tasvir ettikten sonra, eleştirme-kabuğuna çekilme dansını tetikleyen hassasiyetleri ve hayatta kalma stratejilerini belirleyecek doğrultuda, her partnerin içsel sürecini araştırarak görüş alanımızı derinleştiriyoruz. *Hassasiyetler* ilişkisel anlara getirdiğimiz duyarlılıklardır. Hassasiyetlere örnek olarak; terk edilme korkusu, yetersizlik duygusu ve kapasitesini aşacak derecede iş yüklenmiş, korunmasız veya yalnız hissetme verilebilir. Hassasiyetler genellikle çocukluktan gelen güvensizlikleri ve korkuları yansıtır. İçerisinde bulunduğu şimdiki ilişkide bir partner incinmiş ya da tehdit altında hissettiğinde, bu duyarlılıklar etkin hale getirilebilirler. *Hayatta kalma stratejileri* bizim hayatta kalmamızı sağlayan inançlarımız –yaşamımızı sürdürmemize yarayan sloganlar– ve bu inançlarla bağlantılı bir şekilde ortaya çıkan davranışlardır. Hayatta kalmaya dair kendi inançlarımızın ya da sloganlarımızın her zaman farkında değilizdir; bu inanç veya sloganlar "dilsel gelişim öncesinden kalma" *(prearticulated)* (S. Kennedy, kişisel iletişim, 1992) olabilir. Söz konusu inanç ya da sloganlara örnek olarak şunlar verilebilir: sorumluluk sahibi ol ve başkalarına iyi bak; kendine iyi bak ve kimseye güvenme; geçinmek için uyum sağla ve başkalarını memnun et; gerektiğinde öfkeyle kendi çıkarlarını koru; kendini korumak için kabuğuna çekil. Yaşamımızı devam ettirmemize yarayan stratejiler asıl itibariyle yaşamımızın erken dönemlerinde, genellikle de kök ailelerimizde öğrendiklerimizdir. Bu stratejiler, cinsiyete özgü sosyalleşme ve kültürel beklentiler aracılığıyla şekillendirilirler. İdeal olarak, çocukluktan gelen hayatta kalma stratejilerimiz yaşam deneyimlerimiz yoluyla gelişir ve esnekleşir. Öte yandan birçok insan için dünyada yönünü belirlemeyi sağlayan bu yollar sabit ve katı hale gelir.

Erik ve Lisa yaşamları boyunca geliştirdikleri hayatta kalma stratejilerini, ilişkilerinde kendilerini kutuplaştıran ve kısıtlayan yollarla kullanıyorlar. Her partnerin hayatta kalabilmesi, diğerinin iyi oluşu pahasına gerçekleşiyor.

Danışanların hassasiyetlerine şefkatle tanıklık eder ve özellikle onların hayatta kalma stratejilerinin zaman içerisinde nasıl gelişip değiştiğine ilişkin öykülerini dinlediğimde, bu stratejilere saygı gösteririm. İçinde geliştiği bağlama ilişkin bilgi edindiğimde, istismar edici davranışlar dışında saygı duymadığım bir hayatta kalma stratejisiyle nadiren karşılaştım. Erik'in, babasının ölümünden sonraki ev ortamı göz önünde bulundurulduğunda bu ortamdan etrafla ilişkisini kesmesi ve kabuğuna çekilmesi akla uygun geliyor. Benzer şekilde Lisa'nın kök ailesinde aşırı derecede sorumluluk üstlenmesi –ve öfkesi– zor durumlarda O'nun ayakta kalmasına izin vermişti. Aynı aile içerisinde farklı kardeşler genellikle farklı rol ve hayatta kalma stratejilerini benimserler. Bu nedenle bir ailede yaşça daha büyük olan oğlan çocuk akademik açıdan başarılı bir yıldız olabilir, kendine odaklı hale gelebilir iken; ondan yaşça daha küçük olan kız kardeş fazla sorumluluk sahibi ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya hazır yönleriyle aile terapisti rolünü üstlenebilir. Erik ve Lisa'nın hayatta kalma stratejileri kendi kök ailelerinde her birinin işine yaramıştı, ancak şimdi evliliklerinde tahribata sebep oluyordu.

Şimdi partnerlerden her birinin hassasiyetlerinin ve hayatta kalma stratejilerinin birbirini etkileyerek hassasiyet döngüsünün ortaya çıkmasında nasıl rol oynadığına bakalım. Zarar gördüğümüzü veya tehdit edildiğimizi hissettiğimiz zaman hassasiyetlerimiz aktif hale gelir. Daha sonra, hayatta kalma stratejilerimiz bizi korumak için otomatik bir şekilde sahneye çıkar. Lisa'nın sorumluluk almayı ve görevler üstlenmeyi içeren hayatta kalma stratejileri, O'nu evlilikte çok fazla iş yükü altında bulunduğu bir rolde tutuyor. Lisa aşırı yük altında, ko-

runmasız veya yalnız hissettiğinde (O'nun hassasiyetleri), hayatta kalma stratejileri olarak öfke ve eleştiri devreye giriyor.



Şekil 7.1 Hassasiyet döngüsü diyagramı

Lisa'nın öfkesi ve eleştirileri Erik'in hassasiyetlerini –yetersiz hissetme ve terk edilmekten korkma– sarsıyor. Daha sonra Erik'in kendini haklı çıkarma, savunma ya da kabuğuna çekilmeyi içeren hayatta kalma stratejileri harekete geçerek, daha yalnız ve eşi tarafından korunmadığını hissetmesine yol açacak şekilde Lisa'nın hassasiyetlerinin düğmesine basıyor. Böylece çift, hassasiyet döngüsü yarışına başlıyor. Partnerler, her birinin hayatta kalmaya ve ilişkisel acıyla baş etmeye yönelik girişimlerinin diğer partnerin canını daha da çok yaktığı, karşılıklı olarak yaralayıcı, kendi kendini sürdüren bir dansın içerisine sürükleniyorlar (bakınız Şekil 7.1).

HASSASİYET DÖNGÜSÜNÜ DEĞİŞTİRMEK

Çifti, kendilerinin ve partnerlerinin yaşadıklarını daha çok şefkat göstererek anlamaya çalışmaları için karşılıklı olarak birbirini inciten davranışların "perde arkasına" bakmaya davet ediyorum. Ne Erik ne de Lisa zalim olmaya çalışıyor; ikisi de diğerine zarar vermekten zevk alan birer sadist ya da katı yüreklilikle diğerinin canını

acıtan birer sosyopat değiller. Aksine, kendi tepkisellik döngülerinde kaybolmuş iyi niyetli partnerlerdir. Yollarını bulmaları ve birbirlerini yeniden bulmaları için birbirlerini daha açık ve ilgili gözlerle görmeleri gerekiyor. Her bir partnerin hassasiyetlerini ve hayatta kalma stratejilerini kendi kök aileleriyle ilişkilendirdiğimizde, terapi odasında dikkate değer bir şey oluyor. Lisa, Erik'in asıl itibariyle babasının ölümü ve annesinin kederi, kaygı içeren eleştirileri karşısında çatışmadan kaçınarak, duygularını bastırarak ve odasında kabuğuna çekilerek yaşamını sürdürmeyi öğrendiğini görüyor. Dolayısıyla, Erik'in evlilik ilişkisindeki davranışlarının ne kendisini üzmeyi amaçladığını ne de içtenlikle ihtiyaç duyduğu bir şeylerden kendisini mahrum bırakmak gayesi taşıdığını anlıyor. Erik sadece yıllar önce yaşamını sürdürmesine olanak sağlayan şeyi otomatik bir şekilde yapıyor. Daha sonra Lisa, kendisinin Erik'le –bugünlerde sıklıkla saldırgan ve eleştirel bir şekilde– bağ kurma girişimlerinin, Erik'te O'nun hassasiyetleri olan yetersizlik hissini ve terk edilme korkusunu tetiklediği için aleyhine döndüğünü fark ediyor. Lisa, Erik'in çocukluk öyküsüne şefkatle; babası öldüğünde ve annesi kederinin ağır yüküyle oğluna yaslandığında kaybolmuş hisseden küçük çocuğun acısını duyumsayarak kulak veriyor.

Erik'e gelince, O da Lisa'nın kendi kök ailesinde aşırı derecede sorumluluk üstlenen, ebeveynleştirilmiş bir çocuk olarak görevlerini nasıl yürüttüğünü daha ayrıntılı bir şekilde dinleyince, Lisa'nın dayanıklılığına ve inisiyatif alan enerjisine yeni bir bakış açısıyla yaklaşıyor. Erik, Lisa'nın hem içerisinde büyüdüğü ailede hem de evliliklerinde ilişkilerinde nasıl fazla yük altına girme eğiliminde olduğunu ve bunun O'na ne kadar zarar verdiğini fark ediyor. Erik ayrıca ailesini bir arada tutmaya ve kız kardeşini korumaya çalışmış olan küçük kız Lisa'nın acısını paylaşıyor; bir çocuk olarak O'nun, babasının öfkesini, annesinin ise mesafesini ve depresyonunu cesurca yönetme çabasına tanıklık ediyor. Erik, kendi

koyduğu mesafenin Lisa'nın annesinin davranışlarına benzer olduğunu fark ediyor ve bunun Lisa'ya ne kadar zarar verdiğini anlıyor. Lisa Erik'in kabuğuna çekilmesinden dolayı sinirlendiğinde; Erik, Lisa'nın eski çocukluk duygularının nasıl harekete geçtiğini fark ederek O'nun tepkilerini doğrudan kişisel olarak kendisine yönelik değerlendirmemeye çalışıyor.

Biz onların çocukluk yaralarını ve her birinin yaşamının erken dönemlerinde nasıl hayatta kalmayı öğrendiğini keşfettikçe, partnerler arasında empati ve şefkat de akıp gidiyor. Kök ailelerinde yaşamlarını sürdürmeye çalışan ve kendilerini savunmasız hisseden küçük çocukları gözünde canlandırabildikten sonra her biri, diğerine karşı koruyucu yaklaşıyor. Ayrıca kendi hayatta kalma stratejilerinin evliliklerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı düşüncesine ulaşıyorlar. Erik kabuğuna çekilmenin, Lisa'yı kışkırtmasından ve evliliğini tehdit etmesinden dolayı nihayetinde kendisini korumadığının farkına varıyor. Lisa, öfkeli ataklarının Erik'ten beklediği sıcaklığa ve duygusal yakınlığa erişmede kesinlikle işe yaramadığını anlıyor. Terapide kabul edildiklerini hissettikçe, hayatta kalmaya ilişkin otomatik tepkilerinden geri adım atma becerileri de gelişiyor. Paradoksal olarak ben onların hassasiyetlerine ilgiyle yaklaştığımda ve kendilerini koruma haklarını kabul ettiğimde, onlar da kendilerini diğerinden sakınmayı bir nebze olsun bırakabilir ve birbirine tepki verme yollarının bu noktada gerçekten onlara iyi hizmet edip etmediğini değerlendirebilirler. *Danışanlar kabul edildiklerinde değişme riskini alabilirler.* Danışanların kendilerine saygı duyulduğunu hissetmeleri ve değişmeye zorlanmamaları gerekir. Ancak bu sadece destekleyici terapi değildir; onları, evliliklerinde çok fazla perişan eden hayatta kalma stratejileri üzerinde çalışmaya davet ediyorum. *Danışanlar kendilerinin tarafında olduğumu hissettiklerinde, değişimi destekleyen güçlü bir tavır takınabilirim.*

Her iki partneri de hayatta kalma stratejilerini kullanmaya ne zaman geçtiklerini saptamaya teşvik ederim. Bunun ipucu genellikle fizyolojik uyarılmadır –sıkılan dişler, kızaran yanaklar, yükselen ses. O anda, "Şu anda sana neler oluyor? Bedeninde neler yaşıyorsun?" sorularını sorarım. Danışanları fizyolojik olarak tepkiselliklerini anlamlandırmaya teşvik ederim. Duyguları adlandırmak, duygusal uyarılmanın yoğun ve bunaltıcı hissini daha yönetilebilir bir duruma dönüştürmeye yardımcı olabilir; çünkü bir duyguyu adlandırdığımızda prefrontal korteks daha aktif hale gelir ve amigdala sakinleşir. Ayrıca birinin hayatta kalma stratejisini kullanma moduna girmesini adlandırırken, stratejinin kontrolü azalmış olur. Bir davranışı gözlemek, o davranışı değiştirir. Bu nedenle, kendini gözlemek tepkiselliğe ve otomatik davranışlara karşı bir panzehirdir.

BÜYÜRKEN EDİNDİĞİMİZ HAYATTA KALMA STRATEJİLERİ

Hayatta kalma stratejileri yok olmaz; yaşamımıza yön veren alışkanlıklarla bağlantılı olduklarından bir biçimde yaşam boyunca bizi bırakmazlar. Ancak hayatta kalma stratejilerimizi "dönüştürebiliriz". Stratejilerimizi, çocukluğumuzdan beri benimsediğimiz kalıplaşmış ve otomatik biçimde kullanmak yerine daha uyumlu ve esnek hale getirmeye çalışabiliriz. Böylece, daha esnek hayatta kalma stratejileriyle her zaman görev başında olan kontrollü bir kişi, liderlik güçleriyle planlı hareket eden bir kişi haline gelebilir. Her zaman başkalarıyla iyi geçinmek için onlara uyum sağlayan ve onları memnun etmeye çalışan bir kişi, başkalarının ihtiyaçlarına hala duyarlı olarak uygun sınırlar koymayı öğrenebilir. Aşırı hassas bir kişi, diğer insanları önemser ve onların acılarını hisseder iken psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelebilir.

Erik'in uzun süredir devamı eden –Lisa'yı çileden çıkaran– hayatta kalma stratejilerinden biri kabuğuna çekilmedir. Çocukken annesiyle yaşadığı mutsuz anlarda Erik, yatak odasını sığınacak yer olarak görmüştü; annesi ise Erik'in kendi köşesine çekilmesini ve kapısını kapatmasını onaylayarak kabul etmişti. Erik sadece kendi odasının ıssızlığında rahatlayabilirdi. Kabuğuna çekilme, bir can yeleğiydi. Evliliğinde Lisa'yla aralarında zorlayıcı bir şeyler yaşandığında Erik, bu eskiden kalma tekniği kullandı; sessizleşecek, duvar örecek, çekip gidecek, kapıları çarpacaktı; Lisa'yı yarı yolda bırakacaktı. Daha önce de değindiğimiz gibi Erik'in tarafındaki bu hayatta kalmaya ilişkin hamleler, yalnız ve terk edilmiş hissetmeye ilişkin hassasiyetlerini tetiklediğinden Lisa'ya çok acı çektirmişti. Erik'in kendi akıl sağlığını koruma çabası, Lisa'nınkini tehdit ediyordu. Erik Lisa'yla evliliğini her şekilde yürütecek ise, kabuğuna çekilme stratejisini dönüştürmek hayati bir önem taşıyor.

Erik'in yabancılaşmadan ya da Lisa'yı tehdit etmeden kendisi için zaman ayırabileceği daha işlevsel yollar üzerinde çalışırız. Erik, ara vermeye ihtiyacı olduğunda duvar örmek veya öfkeyle çıkıp gitmek yerine Lisa'yla mola verme ritüeli üzerinde anlaşmayı öğrenmiştir (Gottman, 2011). Bu, yoğun duygusal eylem karşısında üzerinde anlaşmaya varılmış bir moladır; böylece her iki partner de kendini sakinleştirebilir ve sonra daha verimli bir şekilde diğeriyle yeniden bağ kurabilir. Verilen bu mola, duygusal olarak taşmanın ve YPU'nun durdurulması, kalp atış hızının normale dönmesi ve prefrontal korteksin yeniden devreye girmesi bakımından genellikle en az 20 dakika gerektirir. Ancak insanlar daha dikkatli oldukları anlara ulaşmada ne kadar süreye ihtiyaç duydukları konusunda birbirinden farklıdırlar. Daha önce de ele aldığımız gibi, duygusal tepkisellikte ve "duygulanım kronometresinde" bireysel farklılıklar, insanların hangi hızda sinirlendikleri, ne kadar sinirlendikleri ve ne kadar çabuk ve başarılı bir şekilde sakinleşebildik-

leri konularında çeşitlilik sergiledikleri anlamına gelir (Davidson, 2003; Fruzzetri, 2006). Araştırmalar stresle bağlantılı tepkisellikle ilişkili olan oksitosin reseptörlerinde kalıtsal olarak bireysel farklılıkların olduğunu göstermektedir (Rodrigues ve diğerleri, 2009). Bu nedenle, mola süresi konusunda anlaşma yaparken terapistin bireysel ihtiyaçlara ve farklılıklara saygı göstermesi gerekir. Ayrıca bir partner, diğerinin sakinleşmek için daha çok zamana ihtiyacı varken, kendini çabuk toparlarsa ve daha kısa sürede yeniden bağ kurmak isterse, çiftin bu konuda da müzakerede bulunması gerekebilir.

Erik YPU'ya girdiğinde sakinleşmek için yaklaşık bir saate ihtiyaç duyuyordu. Bu nedenle O'na; Lisa'ya konuşmaya devam etmek istediğini, fakat sakin bir konuma gelebilmek için bir saate ihtiyacı olduğunu, ancak bu şekilde O'nun için ulaşılabilir olabileceğini söyleyerek Lisa'yla anlaşması konusunda yardım ederim. Bu, Erik'in bir tartışma esnasında fevri bir biçimde çıkıp gitmesinden ve ardından kapıyı çarpmasından çok farklıdır. Çiftin mola ritüeline sakin olduklarında taahhüt etmeleri önemlidir. Bu, olay anında olayın etkisi altındayken ilk defa görüşülemez. Bir kez mola verdiğinizde ise, ne yaptığınız önemlidir. Molanın tek amacı sakinleşmektir. Yürüyüşe çıkmak ve bütün zamanı ne kadar berbat bir partneriniz olduğu konusunda kendi kendinize söylenerek geçirmek uygun değildir (Gottman, 2011). Mola sırasında öfke içeren düşüncelerinizi arttırmak, sizi en iyi halinize geri getirme amacına hizmet etmez! Lisa, Erik'in biraz alana ihtiyaç duymasını anlayışla karşılamalı; yenilenen bağ ifadesiyle çerçevelendirildiğinden Erik'in aldığı molaya saygı göstermeli ve Erik'in geçmişteki kendini kapatma veya öfkeyle çıkıp gitme stratejilerinde yaşadığı gibi tehdit hissetmemelidir. Böylece Erik kabuğuna çekilerek hayatta kalma stratejisini dönüştürdükçe, duygularını farklı yollarla düzenlemeyle nasıl başa çıktıkları hususunda çift de değişir. Hem bireysel

hem de kişilerarası çalışma, hassasiyet döngüsünü dönüştürmek için çok önemlidir.

Kabuğuna çekilmeye ek olarak, Erik'in evlilikte tercih ettiği diğer hayatta kalma stratejisi ise savunmaya geçmedir. Her iki strateji de Erik'in kendisini Lisa'nın duygusal yoğunluğundan ve eleştirilerinden koruma girişimleridir; ancak stratejilerin ikisi de olumsuz sonuçlar veriyor. Erik savunmacı olduğunda Lisa'nın yolunu kesiyor ki, bu da sadece Lisa'nın engellenme hissini tetikliyor. Bir seans sırasında, Lisa geçirdikleri haftaya ilişkin şikâyetlerini öfkeyle sayıp dökerken Erik'in gerginleştiğini görebiliyordum. Erik'e kendisini savunmada hissedip hissetmediğini sormuştum. (Bana karşı da savunmaya geçmemesi için bunu sempatik ve saygılı bir tonda sordum.) Erik, evet, biraz kendini koruma hissi içerisinde olduğu yönünde yanıt vermişti. Ben de "Bu anlamlı. Lisa şu anda oldukça tedirgin ve eleştirel; saldırıya uğradığını hissettiğinde kendini korumak doğaldır." cümlelerini kurdum. Erik, bu olumlamayı başını sallayarak onayladı. "Erik, küçük bir deney yapmaya ne dersin? Bir an için savunuculuğunu masaya bırakıp Lisa'yı bu şekilde dinlemeyi deneyebilir misin? Savunma zırhını yeniden kuşanman gerekirse, sorun değil; zırh senin, kuşanmak ya da çıkarmak da sana bağlı." cümleleriyle devam ettim. Erik kuşanılıp çıkarılabilir bir zırh olarak savunuculuk düşüncesine güldü, ama gerçekte savunmacı olmayı ya da olmamayı seçebileceğini de fark etti; savunuculuğu geçmişte ipleri ele almıştı ve Erik'in başka seçeneği yoktu. *Seçim değişim için çok önemlidir; Erik, çok yavaş olsa bile, kendisini Lisa'nın verdiği tepkilerin (ve kendi otomatik savunuculuğunun) bir kurbanı olmak yerine aktif bir şekilde seçim yapan biri olarak görmeye başlamıştı.* Erik şimdi savunuculuğunun onu yönetmesine izin vermeyip kendisi savunmaya geçmesinin sorumluluğunu üstlenebilir durumdadır. Erik aynı zamanda rahatsızlık hissini, uzaklaşmak yerine bağ kurmanın bir yolu olarak Lisa ile paylaşabilir. Erik, "Lisa,

birazdan savunmaya geçeceğimi hissediyorum; seni duymaya çalışabilmem için sesini biraz alçaltabilir misin? Bunun üstesinden gelmeyi gerçekten istiyorum, ancak dolmuş ve taşmak üzereymiş gibi hissetmeye başlıyorum." demeyi öğrenebilecek durumdadır.

Bu etkileşimin diğer tarafında kuşkusuz ki Lisa'nın eleştiriciliği vardır. O'nun sert tavrı Erik'in telaşlanıp hızla kaçmasına neden oluyor; bunu Erik'in savunuculuğu üzerinde çalışırken aynı anda ele alırız. Erik'ten Lisa'yı gardını düşürerek dinlemesini istediğimde, Lisa'ya da aynı zamanda endişelerini daha yumuşak bir başlangıç ifadesiyle paylaşması konusunda koçluk yaparım. İlişkilerde genellikle kadınlar şikâyetçidirler. Mutlu çiftlerde ise kadınlar daha yumuşak başlangıçlarla kendilerini ifade etme eğilimi gösterirler (Gottman, 2011). Lisa'nın yumuşak tonu, Erik'in O'nu savunma zırhı olmadan dinleme yeteneğini arttıracaktır. Lisa benim, kendisinden sesini bastırmasını istediğimden endişe duymuştu. Haklı olarak böyle bir görüşe karşı çıktı. Nitekim O'nun kök ailesinde hayatta kalması ve akıl sağlığı, kısmen de olsa babasının kötü davranışlarına eleştirel yaklaşmasına bağlıydı. Lisa, istismarcı babasına nasıl direneceğini biliyordu ve O'nun sarhoşken gösterdiği öfkeden kendisini ve kız kardeşini koruyabiliyordu. Sesi O'nun müttefikiydi; kendini susturması düşünülemezdi. O'ndan ihtiyaçlarını önemsiz görmesini ya da bastırmasını istemediğimi, bu ihtiyaçları karşılamada daha başarılı olmasına yardım etmeye çalıştığımı açıkça belirttim. Erik'e tüm enerjisiyle (sözel olarak) dolu ve ateşli bir silah gibi yaklaştığında, Erik'in O'nu dinlemeyeceğini –çünkü öfkesi Erik'i korkutuyor– garanti altına aldığını izah ettim. Ayrıca (son zamanlarda Erik'e yönelik çok fazla kullandığı) aşağılamanın, mutsuz evliliklerde özellikle zehirleyici bir faktör olduğunu belirttim. Erik'in O'nu duyabilmesi için Lisa'nın endişelerini daha az yabancılaştıran bir şekilde ortaya koyması doğrultusunda Lisa'ya koçluk yaptım. Lisa'nın söz sahibi olma ve sesini kendine güvenerek

hakkını arayacak şekilde kullanma hakkını desteklemekle birlikte, O'nu Erik'le iletişim kurarken eleştirme, kızma ve aşağılama içeren hayatta kalma stratejilerini yönetebilir hale getirmeye teşvik ettim. Lisa bunu denemeye istekliydi. Böylece Lisa daha yumuşak bir tonda konuşuyor, Erik ise savunma zırhını masanın üzerine bırakarak dinlemeye çalışıyordu. Bu çift bir an için yıllardır farkında olmadıkları bir şekilde bağ kurmuştu. Bu bir masal olmadığından, bu anın onların tüm yaralarını iyileştirdiğini veya ilişkilerini dönüştürdüğünü iddia etmeyeceğim. Ancak bu bir başlangıçtır, gelecekte birbiriyle ilişkilenme/birbirine bağlanma olasılığının bir hatırlatıcısı olarak hizmet edecek bir andır.

HASSASİYETİNDEN KONUŞMAK

Hayatta kalma stratejileri üzerinde çalışmanın yanı sıra danışanlara, diğerinden empati görme olasılığının daha yüksek olduğu bir yol olarak doğrudan hassasiyetlerinden konuşmaları doğrultusunda koçluk yaparım. Başkalarına ilgi ve bakım vermek üzere bağlanırız ve hassasiyetler bakım verme içgüdülerimizi açığa çıkarır. Partnerlerin, hassasiyetlerinden konuşabilmeleri için kendilerini koruyucu tepkilerinin altında yatan daha *yumuşak duyguları* tanımaları gerekir (Johnson, 2008). Hayatta kalma stratejisi çok hızlı ve otomatik bir şekilde harekete geçirildiğinden tepkiyi yönlendiren hassasiyetlerin genellikle farkında değilizdir. Amigdala yıldırım hızında çalışır; prefrontal korteksimize bağlı olan farkındalık ise daha yavaş işler. Ancak hayatta kalma stratejilerimizin devreye girdiğini hissettiğimizde, *durdurmayı ve beklet-meyi* öğrenebiliriz. Partnerler kendilerinin ve birbirlerinin içsel süreçlerine eğilme ve duyarlı olma yeteneği geliştirdikçe, durdurmanın kendisi otomatik bir alışkanlık haline gelebilir. Lisa kendisini öfkeli veya eleştirel bir moda girerken yakalamayı öğrenirken, Erik savunuculuğunu veya kabuğuna çekilme dürtüsünü fark eder. Her

biri hayatta kalma stratejisini tetikleyen hassasiyetini tespit eder ve daha sonra bu hassasiyeti doğrudan partnerine açıkça ifade edebilir.

Örneğin, Lisa'yı "Erik, kendimi yalnız hissediyorum. Seni özlüyorum. Bu gece dışarı çıkmaya ve konuşmaya zaman ayırabilir miyiz?" ya da "Erik, son zamanlarda işimle ve ev işleriyle uğraştığım için kendimi fazla yük altında hissediyorum; ev işlerinin bir kısmına yardım edebilir misin?" demeye teşvik ederim. Erik'in, Lisa'nın eleştirel ve sert olduğu zamana göre, bu davetlere olumlu bir şekilde yanıt vermesi çok daha olasıdır. Lisa'nın olumlu talebi Erik'in koruyuculuğunu harekete geçirir (ki Lisa bunu ilişkilerinin ilk zamanlarında çok çekici buluyordu) ve O'nun kendisini bir çocuktan daha çok yetişkin bir erkek gibi hissetmesini sağlar. Erik'in ayrıca Lisa'nın gerçekten O'nunla zaman geçirmek istemesinden ötürü gururu okşanır. Erik'in Lisa'nın eleştirel olduğunu hissettiği zamanlarda ise, O'na Lisa'ya şöyle demesini öneririm: "Lisa, şu anda gerçekten seni duymak istiyorum. Ama çok gergin ve bana karşı sert olduğunda, bu beni korkutuyor ve yapmak istediğim tek şey kaçıp gitmek oluyor. Ne istediğini bana daha yumuşak bir şekilde söyleyebilir misin?"

Bu yeni formülasyonda Erik'in "Seni gerçekten duymak istiyorum." ifadesiyle başlaması önemlidir. Böyle bir ifade Lisa'nın dikkatini çeker ve O'nun gardını düşürmesine yardım eder. Erik'in otomatik bir şekilde verdiği "Neden sürekli bana bağırıyorsun?!" tepkisi Lisa'nın rahatlamasına müsaade etmiyor, tam tersine O'nun öfkesini daha da arttırıyordu. Lisa, Erik'in bağ kurmaya çalıştığını hissettiğinde, O'nun kendisinden daha yumuşak tonda konuşması ricasına da kulak verebilir. *Bu yeni etkileşimde her partner, davetkar da olacak şekilde, hassasiyetleriyle konuşmayı başlatıyor ve ihtiyaçlarını doğrudan ifade ediyor.* Talepte bulunma; aşağılama, savunmaya geçme veya suçlama ile eklemlenmez. "Sen" ifadesiyle konuşmanın, hele de devamında gelen söylem

olumsuzsa, "ben" ifadesi ile konuşmaya kıyasla savunuculuğa yol açması daha olasıdır.

Partnerleri, bir yandan hayatta kalma stratejilerine başvurmak yerine hassasiyetlerinden konuşmaya teşvik ederim; bir yandan da her birine ötekinin de hayatta kalma stratejisinin altında yatan hassasiyetleri okuması konusunda yardımcı olurum. "Öfkeli bir insanın arkasında aslında incinmiş bir kişi vardır." mesajını veririm. Her ikisine de, diğerinin öfke veya hayatta kalma stratejisinin ötesine, yüzeyin altında gizlenen hassasiyete veya incinmeye bakmaya çalışmasını öneririm. Erik ve Lisa, diğerinin hayatta kalmasını sağlayan davranışı körükleyen acıyı ve incinmeyi gördüklerinde, tüm dinamik değişir. Her ikisi de birbirinin hassasiyetine eğilerek duyarlılık gösterdiğinde, daha özenli, koruyucu ve daha az suçlayıcı hale gelir.

PROAKTİF PARTNERLER

Çiftlerin tepkiselliği otomatik ve güçlüdür; ona eşlik eden çaresizlik hissi ise partnerler için oldukça acı vericidir. Tıkanıklık içerisindeki çiftlerin ayırt edici özellikleri olan çaresizlik hissi ve kontrol edememe korkusu, depresyonla ilişkili belirtilerle aynıdır (Seligman, 1992). Partnerlere hassasiyet döngülerinden geri adım atmaları, içerisinde bulundukları süreci derinlemesine incelemeleri ve iki tarafın da ihtiyaçlarını ve değerlerini koruyarak kararlar vermeleri konularında yardımcı olurum. Michele Scheinkman ve ben, bunu tepkisel davranmaktan düşünceli davranmaya *(reflexivity to reflectivity)* geçiş olarak adlandırıyoruz. Düşünerek davranmak, kendi süreçlerinin farkında olmak ve seçim yapmak tamamıyla prefrontal işlevlerdir. Bu işlevler bizim otomatik duygusal tepkilerimize karşı gelerek ilişkilerimizi dönüştürmemize yardım ederler. *Limbik tepkiselliğe prefrontal farkındalık kazandırmak, özgürleştirici olabilir.*

Çiftler söz konusu seçim gücünü ve düşünerek davranma bilincini geliştirdiklerinde, *tepkisel kurbanlardan ziyade proaktif partnerler* haline gelebilirler. Danışanları, hem bireysel olarak kendileri için hem de ilişkileri için değerlerini açık bir şekilde ifade etmeye teşvik ederim. "Amaçlı" bir evlilik kurmak (Doherty, 1999), genellikle pasif olma ve tepkisellik anlamına gelen "doğal bir şekilde ortaya çıkan şeyleri yapmaktan" oldukça farklıdır. Amaçlı bir şekilde hareket etmek, hedeflerin ve önceliklerin yeniden değerlendirilmesini gerektirir. Tepkisel bir tavırda partnerler birbirine, ben-o *(i-it)* etkileşiminde bulunarak nesne gibi davranırlar. Düşünceli ve dikkatli bir tavırda ise partnerler, Ben-Sen *(I-Thou)* bağlantılarını besleyerek birbirine iki özne olarak yaklaşabilirler (Buber, 1970; Fishbane, 1998).

YOL AYRIMI

Partnerler genellikle iki oturum arasındaki haftada diğerinin neyi yanlış yaptığını ifade etmeye heveslidirler. Ben de kendilerine, her birinin "Kendisi neyi farklı yapmış olabilirdi?" sorgulamasını gerçekleştirdiği farklı bir yönelim öneririm. İşte burada iş işten geçtikten sonra birbirine öğüt verme oyununun nasıl kurulduğu görülüyor. Çift aralarında geçen bir kavgayı anlatıyorsa, onlardan etkileşim için kendi senaryolarını yeniden yazmalarını isterim. Bu çerçevede Erik ve Lisa'ya şöyle bir soru yöneltirim: "Erik ve Lisa, her biriniz edindiğiniz bilgi ve tecrübeye dayanarak bu anı farklı bir biçimde nasıl ele almayı dilerdiniz?" Bu süreci sürekli bir şekilde tekrarlarız ki, partnerler kendi davranışlarını "geriye dönük bir şekilde gözden geçirmeyi" deneyimleme olanağına sahip olsunlar (Atkinson, 2005). Neticede partnerler, oyunun kötü bir sahnesini tekrarlayarak oynamak ve onu yeniden yazmak yerine, *kötü an esnasında birbirini yakalamayı ve farklı bir seçim yapmayı* öğrenirler. Ben bunu "yol ayrımı" olarak adlandırıyorum (Scheinkman

ve Fishbane, 2004). Genel anlamıyla partnerlerden eski, otomatik davranışlarını bir yol olarak; yeni ve daha güçlenerek sergiledikleri davranışları ise diğer yol olarak gözlerinin önüne getirmelerini istiyorum. Yol ayrımında durduklarını ve bir seçim yaptıklarını hayal etmelerini bekliyorum.

Örneğin, terapi sürecimizde Lisa'nın ev işlerindeki eşitsizlik hissine ve Erik'in savunuculuğu karşısında engellenme yaşamasına odaklandığımızda, şöyle bir öykü ortaya çıkıyor. Erik, hafta boyunca Lisa'nın aşırı yük altında hissetmesinden dolayı Erik'e kızdığını ve O'na evde doğru dürüst bir partner olmadığını söylediğini anlatıyor. Erik, Lisa'nın şikâyeti karşısında kolaylıkla gözlerini devirebilirdi; daha önce bunları milyonlarca kez duymuştu –ve otomatik tepkisi umursamamak olabilirdi. Erik gerçekten de –otomatik tepki göstererek– kendisini savunmaya geçtiğini, ancak o anda terapideki çalışmamızı hatırladığını ve otomatiğe bağlamış bir şekilde tepki vermek yerine anı durdurmanın ve düşünmenin kendisi için ne kadar önemli olduğunu aklından geçirdiğini belirtiyor. Daha sonra Erik şunları ekliyor: "Farklı bir seçim yaptım. Eski yola baktım ve onun hangi yöne doğru gittiğini biliyorum ki, bu iyi bir yer değil. Bu nedenle diğer yolu seçtim; olmak istediğim adam olmaya ve Lisa için orada olmaya karar verdim. O'na şöyle dedim: 'Canım, çok bunaldığını anlayabiliyorum. Sana yardım etmem için bana ne yapabileceğimi söyle.' Ardından Lisa kendisini kollarıma bıraktı." Erik bu hikâyeyi anlatırken hepimizin gözleri doluyor. Bu bir değişim anı ve bu anı kutluyoruz. Bu çiftin yıllarca içerisinde sıkışıp kaldıkları kısır döngü yerine erdemli bir döngü yaratmaya başlamalarında olduğu gibi, değişimin böylesi "ışıl ışıl parlayan anlarını" kutlamayı Michael White'tan öğrendim.

Bu, terapistlerin adeta deneyim edinmeyi arzu ettiği andır. Danışanların yaşam boyu süren alışkanlıklarına direnmelerine ve değişmeyi seçmelerine yardım etmek bir ayrıcalıktır. Hassasiyet döngüsünü ayrıntılarıyla ir-

deledikten ve partnerlerin danslarını "kuş bakışıyla" anlamlandırarak onu nasıl değiştirebildiklerini gördükten sonra, şimdi çift ilişkilerinde gücün boyutlarına geçiyoruz. Gücün genellikle tasavvur ettiğimizden daha karmaşık olduğunu öne süreceğim. Sonraki iki bölümde, partnerlere içerisinde her ikisinin de büyüyeceği ve gelişeceği bir ilişkiyi kurmaları konusunda yardım ederek, çift terapisinde kişisel ve ilişkisel güçlendirmeyi sağlayan yolları araştıracağız.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

İlişkisel Güçlenmeye Olanak Sağlamak

Lisa ve Erik gibi birçok çift, kendilerini güç mücadelelerine kaptırırlar. Gücü genellikle başkalarını etkileme kabiliyeti ya da onlara istediğimizi yaptırma anlamına gelen *Birinin Diğeri Üzerindeki Belirleyiciliği (Power Over)* olarak düşünürüz. Diğeri Üzerindeki Belirleyiciliği oluşturan dinamikler yakın ilişkileri istilası altına alır. Kontrol etmeye dayanan savaşımın yanı sıra bu dinamikler; para, fiziksel olarak daha büyük olma, sınıf/eğitim ya da ilişkiden ayrılma seçenekleri bakımından partnerler arasındaki statü farklılıklarına dayalı olarak kendini gösterir. Diğeri Üzerinde Belirleyici Olma, zorbalık veya despotça davranma biçimini alabilir; bu nedenle fiziksel şiddet ya da tehdit riski değerlendirilmeli ve her iki partnerin de güvenliğinden emin olunmalıdır. Birçok toplum heteroseksüel ilişkilerde erkeklere, tahakküm etme ve baskın olma yönünde sosyalleştiklerinden daha fazla güç atfeder. Buna karşılık kadınlar ise genellikle uyumlu davranmak ve bakım vermek üzere yetiştirilirler. Toplumsal cinsiyet eşitliği yolunda atılan adımlara rağmen Amerikan kültüründe, kadınlar hala evlerinde daha ağır yük taşıyor. Geleneksel cinsiyet rolleri çiftlere bir kalıp biçiyor ve her iki partneri de sorunlu olabilecek şekilde kısıtlıyor.

Bizim çiftimizde Erik, daha güçlü olan partner olarak görünüyor. Erik, fiziksel olarak daha büyük, erkek ve Lisa'dan daha fazla para kazanıyor. Buna rağmen seans sırasında karşımda otururken açık olan bir şey var ki; o da Erik'in, Lisa'nın gücünden başka hiçbir şey hissetmediğidir. Erik, Lisa'nın duygusal zekâ becerilerinin kendisininkilere üstün geldiğini ve Lisa'nın sosyal yaşamda yön belirlemedeki rahatlığı nedeniyle kendisinin sindirildiğini hissediyordu. En acısı da, Erik Lisa'nın öfkesinden korkuyordu. Güce ilişkin geleneksel anlayışlarımızı, Erik'in evliliğindeki güçsüzlük hissiyle nasıl bağdaştırabiliriz?

İlişkisel kuramcılar, yakın ilişkilerde güç hakkındaki düşüncelerimize zenginlik katmışlardır (Fishbane, 2010, 2011, 2013; Goodrich, 1991; Surrey, 1991). Ben "ilişkisel güçlenme" (Surrey, 1991) terimini; öz-düzenleme ve nasıl davranacağı konusunda bilinçli seçimler yapma yeterliliği anlamına gelen *Bireysel Olarak Güçlenme (Power To)* ve gücü paylaşarak partneriyle saygı ve özen göstermeye dayalı bir ilişki kurma kabiliyeti anlamındaki *Birlikte Güçlenme (Power With)* kavramlarını da içerecek şekilde kullanıyorum. İlişkisel güçlenme, hem duygusal hem de sosyal zekâya sahip olma yönünde, içsel dünyamızı anlayarak düzenleme ve diğerleriyle başarılı ve adil bir şekilde etkileşimde bulunma becerilerini içerir (Bar-On, 2005; Goleman, 1995, 2006; Salovey, Mayer ve Caruso, 2002). Bu becerilerle çiftler, farklılıklarını güç mücadelelerine girmeden veya hükmetme, saygısızlık içeren davranışlara başvurmadan ele alarak yaşamlarında önem verdikleri değerlerine göre yaşamayı seçebilirler.

Ancak *birçok partner, terapiye geldiğinde kendisini ilişkisel olarak güçsüz hisseder. Partnerler kendilerini düzenleyemedikleri, empatik bir şekilde etkileşim kuramadıkları ya da ihtiyaçlarını birbirine saygıyla ifade edemedikleri için Diğeri Üzerinde Belirleyici Olmaya yol açan yıkıcı taktiklere başvururlar.* Ben de bu yüzden

çift terapisinde, partnerlere kendi alanım korurken partnerine de yer açmasına yardım edecek şekilde ilişkisel güçlenmeye olanak sağlamaya çalışıyorum. Bu bölüm ve Dokuzuncu Bölüm, Bireysel Olarak Güçlenmenin ve Birlikte Güçlenmenin ince noktalarım ele almaktadır. Ancak öncelikle, çift ilişkilerinde çatışmayı çevreleyen meseleleri ve Diğeri Üzerinde Belirleyiciliği oluşturan dinamikleri inceleyeceğiz.

DİĞERİ ÜZERİNDE BELİRLEYİCİ OLMA *(POWER OVER)*

Rekabetin ve bireyciliğin genellikle hükmetmeye ve kendini korumaya yönelik davranışları harekete geçiren temel değerler olduğu bir Diğeri Üzerinde Belirleyici Olma kültüründe yaşıyoruz. Çiftler bu değerleri içselleştirirler; ancak Diğeri Üzerindeki Belirleyicilik yakınlığı bozar ve ilişki memnuniyetini azaltır. Daha önce de değindiğimiz gibi, mutlu çiftler eşit ve adil etkileşimler geliştirirler. Diğeri Üzerinde Belirleyiciliğe yol açan bir tarzda çiftler kazan-kaybet, başka deyişle sıfır-toplam zihniyetiyle etkileşim kurarlar. Sıfır toplamlı bir oyunda açık bir kazanan ve açık bir kaybeden vardır; bu oyunlara örnek olarak tenis ve satranç gösterilebilir. Birçok mutsuz çift, ilişkilerine bu şekilde yaklaşır. Terapiden önce Erik, Lisa "kazanırsa" ve bu durum O'nun Lisa'yla daha fazla ilgilenmesini beraberinde getirirse, kendisinin "kaybedeceğini" düşünmüştü. Rekabetçi bir kültürde yetişmiş bir adam olarak kendisinin pes etmesini kabul edemezdi; bu nedenle eşinin O'nun adına karar alması, Erik'in bir kadının kendisine hükmetmesi karşısında aşağılanma duygusunu tetiklemişti. Lisa'nın daha işbirlikçi bir dünya görüşü vardı; ancak Erik'e öfkeyle ve küçümseyerek yaklaştığında veya O'nu değiştirmeye çalıştığında, O da aynı zamanda Diğeri Üzerinde Belirleyiciliği ortaya çıkaran taktikleri kullanıyordu.

Çatışma

Erik ve Lisa'nın anlaşmazlıklarının olması sorun değildir. Beşinci bölümde de gördüğümüz üzere, aslında mutlu çiftler çatışma yaşarlar; ancak çatışmanın şiddetini arttırmaz veya kavgalarında çirkinleşmezler. Bu çiftler; eleştirme, savunmaya geçme, aşağılama ve duvar örme (veya beşincisi, saldırganlık) olarak ifade edilen *"mahşerin dört atlısını"* kullanmazlar (Gottman, 2011). Bizim mutsuz çiftimiz, dört atlının tüm olumsuz davranışlarını göstermekteydi: Lisa eleştirmeye ve aşağılamaya, Erik ise savunmaya geçmeye ve duvar örmeye başvuruyordu. Bu partnerler söz konusu kötü alışkanlıklara isteyerek başvurmuyorlardı; başka ne yapacaklarını bilmiyorlardı. Lisa, Erik'ten bıkmıştı ve müzmin bir şekilde O'nun kendisini düş kırıklığına uğrattığına inanıyordu. Erik mecbur kaldığı için duvar örüyordu; çünkü Lisa O'nu eleştirdiğinde, O ajite oluyor ve sakinleşmek için duvar örmeyi kullanıyordu. Bu karşılıklı olumsuzluk zamanla partnerlerin birbirine duydukları güveni ve iyi niyetleri aşındırmıştı. İlişkileri, her iki eşin de sadece kendi çıkarlarını gözetiyor olması nedeniyle çekişmeli hale gelmişti.

Buna karşın mutlu çiftler çatışmalarını kontrol altına alabilirler. Söz konusu çatışmalar, daha geniş bir arkadaşlık, saygı ve takdir çerçevesi içerisinde ele alınır (Gottman, 2011). Bu partnerler birbirini gerçekten severler. Aynı görüşte olmadıklarında, bu anlaşmazlığı şefkatle ve olumlunun içerisindeki olumsuzu frenleyerek - *"olumsuzu olumlu bir duyguyla geçersiz kılarak"* (Gottman, 2011; Weiss, 1980) ele alırlar. Nitekim daha fazla olumlu duygulanım, kavga anında olumsuz duyguları hafifletmeye yardımcı olabilir. Bu çiftlerin, çatışma sırasında bile olumsuzdan daha fazla olumlu etkileşimlerinin olduğunu hatırlayın. Karşılıklı bir şekilde bolca olumlu alış-verişler, anlaşmazlığın veya ilişkisel kopukluğun çaresiz hissettiren anları için bir tampon oluşturur. Çatışma sırasında duygularını düzenleyemeden tepki veren

mutsuz çiftlerin aksine mutlu çiftler, sinirlendiklerinde kendilerini ve birbirlerini nasıl teskin edeceklerini bilirler. Ayrıca bu mutlu çiftler ilişkilerini sıklıkla ve iyi bir şekilde onarır; yoğunluğu artan bir çatışmaya sıkışıp kalmazlar. Kaçınılmaz olan olumsuz anları, bağlarını ve ortak güven duygularını güçlendiren bir yaklaşımla, karşılıklı ahenk içerisinde işlerler.

İlişkilerinde sorunları olan çiftlerle terapi, çatışmaya saygılı bir yaklaşım geliştirmeye olanak tanır. Bu yaklaşım, sinirlendiğinde öz-düzenlemeyi, meseleleri yumuşak bir biçimde ifade etmeyi ve partnerinin bakış açısına açık olmayı içerir. Çiftteki farklılıklar bunun üzerine diyalog ve keşif için bir fırsat haline gelebilir. Amigdalanın tehlikeye karşı sürekli uyanık olduğu göz önünde tutulduğunda, çatışmanın nasıl ortaya çıktığı çok önemlidir. Bir konuşmayı nazik ve sevecen bir şekilde başlatmak (Gottman'ın ifadesiyle *"yumuşak bir başlangıç"*), amigdalanın bütün gücüyle saldırmaya ya da aşağılamaya ilişkin alarma geçmesi olasılığını düşürür. Bu, özellikle heteroseksüel ilişkilerde meselelerin çoğunu dile getiren kadınlar için önemlidir. Yumuşak bir başlangıç, partnerlerin savunmaya geçerek birbirine yüz çevirmeleri yerine, farklılıklarına saygı göstererek etkileşime geçebilecekleri verimli bir konuşmanın olasılığını arttırır.

BİREYSEL OLARAK GÜÇLENME *(POWER TO)*

Seçim

Bireysel Olarak Güçlenme, hedeflerimizle uyumlu seçimler yapmamıza imkân sağlar. Bu kitabın başından beri belirttiğimiz üzere, beyinlerimiz çoğu zaman otomatik pilotta çalışır. Günümüzü her anımızı düşünmek zorunda kalmadan geçiririz. Bu düzenlemenin olumsuz yanı, otomatik beynimizin bilinçli bir karar vermek için yeterli veriyi toplamaya gereksinim duymadan sezgisel bir biçimde çalışmasıdır. Sezgilerimiz konusunda ise kendi-

mize güvenme eğiliminde oluruz ki, bu güven genellikle yanlış temele dayanır (Kahneman, 2011). Çiftlerin sorunları otomatik tepkisellik ile körüklenir ve terapi, partnerlerin etkileşimlerinde daha dikkatli ve bilinçli hale gelebilme yollarına odaklanır.

Daha önce danışanların kendilerini nasıl mağdur zihniyetine kaptırdıklarına, davranışlarını kendi gördükleri muamelenin bir sonucu olarak nasıl meşrulaştırdıklarına değinmiştik. Erik kendisini Lisa'nın eleştirelliği karşısında mağdur olarak görmekteydi. Bir oturumda Erik, Lisa kendisine daha iyi davrandığı için o hafta her şeyin daha iyi bir şekilde geliştiğini belirtmişti. Erik, kendi davranışında herhangi bir değişim görmemişti. Lisa ise Erik'in, ilişkilerindeki sorunların esasında Lisa'nın suçu olduğu yönündeki ifadesine dayalı anlatısına tanıklık ettiğinden, Erik'in söyledikleri karşısında ifade edemediği bir öfkeyle dolmuştu. Çünkü bu söyleme göre Lisa daha az eleştirel olduğunda, her şey daha iyidir. Lisa aslında o ana kadar kendi davranışları üzerinde çalışmaktaydı, ancak Erik'in hiçbir sorumluluk almadığını duymak O'nu çileden çıkarmıştı. Bu durum çerçevesinde Erik'e şöyle dedim: "Lisa'nın davranışlarındaki değişimden ötürü her şeyin daha iyi olduğu düşüncesindesin. Bu harika, ancak böyle bir bakış açısı seni güçsüz bir konuma da yerleştiriyor; çünkü bu ilişkide kendi iyiliğin için tamamen Lisa'nın ruh haline ve davranışlarına bağımlı oluyorsun. Senin yerinde olsam, evliliğin nasıl gittiği konusunda daha fazla güce sahip olmak isterdim. İşlerin yolunda gitmesini sağlamak için neler yapabileceğimi bilmek isterdim ve sadece Lisa'nın isteklerine veya ruh haline bağlı olmayı istemezdim."

Sözlerimdeki güç kavramıyla Erik'in dikkatini çektim. Kendi davranışları üzerinde çalışarak Lisa'yla aralarının nasıl olduğu üzerinde söz sahibi olabileceği fikri, Erik'in hoşuna gitmişti. Bu müdahale ile konuşmanın yönünü *suçlamaya dayalı bir söylemden* ("Lisa daha iyi

olduğundan aramız daha iyi") *güçlendirmeye dayalı bir söyleme* ("İlişkimizi geliştirmek için girişimde bulunmak istiyorum; aramızın nasıl düzelebileceğine ilişkin söz sahibi olmak istiyorum ki, böylece Lisa'nın ruh halinin insafına kalmış olmayayım.") dönüştürdüm.

Davranışlarımızı Özgür İrademizle Seçme ve Seçmeme

Davranışlarımızı seçmekte tam olarak ne kadar özgürüz? Bilim insanları da özgür iradenin varlığını tartışma konusunda filozoflara eşlik etmektedir. Davranışı sergilemeden önce o davranışın ne kadar farkında olduğumuz tartışması birçok ihtilafı ortaya çıkarmıştır. Davranışlarımıza bilinçli bir şekilde karar verdiğimize ilişkin birkaç yıl önceki bulguyu, beynimizdeki aktivitenin bizi davranışta bulunmaya yönlendirdiği bulgusunun *takip etmesi* çok çarpıcıydı (Libet, 1985). Ancak otomatik eğilimlerimizi veto edebiliriz; bu eğilimlerimizin bir kez farkına vardığımızda seçim yapmak için birkaç milisaniyemiz bulunmaktadır. Davranışı sergilememeye veya tepkisel olmamaya karar verebiliriz. Bazı nörobilimciler bunu, özgür iradenin bir tür alt boyutu olarak "özgür iradesizlik" *(free won't)* şeklinde adlandırıyorlar (Libet, 1985; Obhi ve Haggard, 2004). Davranışlarımızın çoğu otomatik ve bilinçsiz olsa da, bilinçli süreçler dürtülerimizi bastırmamıza ve ideallerimize uygun davranışsal seçimler yapmamıza olanak verir (Baumeister, Masicampo ve Vohs, 2011). Yeterli uygulama (tekrar) ile de bilinçli hedeflerimizin kendisi otomatik hale gelebilir ki, daha sonra bu doğrultuda biz de farkındalığımızın ardındaki davranışımızı düzenleyebiliriz. Diğer birçok alışkanlık gibi hedeflerimize göre yaşamak da rutin hale gelebilir (Bargh, Lee-Chai, Barndollar, Gollwitzer ve Trotschel, 2001; Moskowitz, Gollwitzer, Wasel ve Shall, 1999).

Öz-Kontrol ve Marşmelovlar

Öz-düzenleme ve kişisel veya sosyal normları ihlal ettiklerinde dürtülerimizi durdurma kabiliyeti, evrimsel başarının anahtarı olarak kabul edilir. En temel hayatta kalma yolumuzun, bir grubun parçası olmamıza bağlı olduğunu hatırlayın. Grup tarafından kabul edilmek için davranışlarımızın farkında olmalı ve davranışlarımızı sosyal normlara göre ayarlamalıyız (Heatherton, 2011). Öz-düzenleme prefrontal korteksi (PFK), özellikle de ventromedial prefrontal korteksi (vmPFK) ilgilendirir. Zavallı Phineas Gage'in trajik kazasında beynin zarar görmüş olan kısmı tam olarak bu bölgeydi; Gage, dürtüsel davranarak ve en sonunda kişisel ve sosyal açıdan kayıp bir ruh haline gelerek öz-düzenleme ve başkalarına uyma kabiliyetini kaybetmişti. Öz-düzenleme ilişki başarısı için çok önemlidir.

Hepimiz dürtüsel (refleksif) eylemler ile düşünerek davranma (bilinçli bir şekilde öz-düzenleme) arasında gel-gitler yaşarız. Psikologlar bunların temelde iki farklı sistem olduğunu ileri sürmüşlerdir. Düşünerek davranma sistemi, yüksek düzeyde bir bilişsel kapasite gerektirir ve yavaş çalışır. Bu sistem esnekliğe, planlamaya ve hedef belirlemeye olanak sağlar. Düşünerek davranma, gelecekte daha iyi sonuçlara ulaşmak için şimdiki ödüllere direnmemize katkı sağlar. Buna karşın dürtüsel sistem hızlıdır, esnek değildir, daha az bilişsel kapasite gerektirir ve her zaman "çalışır" (Strack ve Deutsch, 2004). Yaşamımızın ne kadar otomatik bir şekilde devam ettiğinin farkına varmak aciz hissettiren de bir durumdur; çünkü davranışlarımızı kendimizin kontrol ettiğini düşünmeyi severiz. Bu durum "Var Olmanın Dayanılmaz Otomatikliği" başlıklı bir nörobilim makalesinde ele alınmıştır (Bargh ve Chartrand, 1999). Dürtüsel davranıp davranmama konusunda yine de kontrol sahibiyizdir ve insanların dürtüselliğe-karşı-öz kontrole ilişkin özelliklerinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılık-

ların bazıları, yaşam deneyimlerimizin etkisiyle oluşmakla birlikte genetik temelli de olabilir (Hoffman, Friese ve Strack, 2009). Marşmelov deneyi göz önünde bulundurulduğunda, doyumu (hazzı) erteleme yeteneği istikrarlı bir özellik gibi de görünüyor. Söz konusu çalışmada, beklerlerse karşılığında çift porsiyon marşmelov alabilecekleri yönergesi verilen ve kendilerine ilk sunulan marşmelovu yemeye direnebilen 4 yaşındaki çocukların, zamanla büyüdüklerinde daha iyi sosyal ve bilişsel becerilere sahip ve üniversiteye kabul için girilen SAT sınavında daha yüksek puanları alan genç yetişkinler haline geldikleri görülmüştür (Metcalfe ve Mischel, 1999).

Öz-kontrol (irade gücü olarak da bilinir) başkalarıyla daha güvenli, doyum sağlayan bağlar geliştirme; empatinin artması; öfkenin azalması ve genel olarak yaşamda daha fazla başarı edinme olmak üzere pek çok olumlu sonuçla ilişkilidir (Baumeister ve Tierney, 2011). Öz-kontrol kaslara benzemektedir; kullanıldığında yorulur, ancak kullanılarak veya egzersiz yaparak geliştirilebilir. Öz-kontrol, glikozla beslenir; düşük glikoz durumunda olduğumuzda (örneğin, açlık) veya tükenmiş ego durumunda, irade gücümüz azalır ve dürtüsellik artar (Baumeister ve Tierney, 2011). Kronik veya yoğun stres PFK'de aktivitenin azalmasına, amigdalada ise aktivitenin artmasına neden olur (Davidson ve McEwen, 2012) ve bu da daha fazla dürtüsellikle sonuçlanır. Erik ve Lisa'nın, biri ya da her ikisi de uykudan yoksun kaldığında veya işte stresli bir gün geçirdiğinde ya da aralarındaki ilişkisel gerginlik şiddetli hale geldiğinde öfke patlaması yaşamaları olasıdır.

Tepkisellik İçin Plan Yapma

İrade gücümüzü, partnerimizin sergilediği her türlü davranışa hemen tepkide bulunmak yerine, uzun vadeli hedefler geliştirdiğimizde ve bu hedefleri aklımızda tuttuğumuzda arttırabiliriz. Ben terapide çiftlere hem kişisel

hem de ortak hedeflerini ve gelecekte kendilerini nerede gördüklerini derinlemesine düşünerek paylaşmaları konusunda yardım eder, ardından da bu değerleri güncel ilişkisel seçimlere dönüştürürüm. Erik, sonuca –daha mutlu bir evlilik– odaklanmayı öğrenir ve Lisa sinirliyken kendisinin kaçmaya dönük dürtüsel isteğiyle başa çıkmaya motive olur. (Bu, benim kişisel güçlenme olarak O'nun kendini düzenleme kabiliyetini çerçevelendirmeme yardımcı olur.) Benzer şekilde Lisa, Erik'le daha doyum sağladığı bir ilişkiyi kurma arzusuyla duygularını daha etkili bir şekilde düzenlemesinin aynı kapıya çıktığını fark eder.

Partnerler, duygusal beyinlerinin harekete geçtiği zamanlara hazırlıklı olma adına düşünerek davranmalarını sağlayan prefrontal sistemlerini kullanıp plan yapmayı öğrenirler. Nitekim son bölümde çiftimizin, Erik'in Lisa'nın eleştirelliğiyle harekete geçirildiği bir sonraki anda, mola verme ritüelini kullanmaya nasıl karar verdiklerini görmüştük. Üçümüz de böyle bir anda Erik'in tepkisel hale gelebileceğini ve dürtüsel bir şekilde eşini yüzüstü bırakabileceğini biliyorduk. Erik'in kaçma ihtiyacının aciliyetine saygı duyarak bu ihtiyacı, her iki partnerin de üst beyinlerini ve düşünerek davranmalarını sağlayan sistemlerini işe koşacakları bir plana dönüştürdük. Böylece Erik, sakinleşmek için alan ve zaman bulabildi; Lisa ise O'nun mola alarak öz-düzenleme gereksinimini kabul edebildi. Birlikte oluşturdukları bu ritüel ile Lisa, Erik'in mola ihtiyacını terk edilme olarak görmemişti. Dürtüsel sistemin nasıl çalıştığını anlamak, bizim zor anları önceden görmemize ve bu anlarda kullanıma hazır olacak şekilde alternatif stratejiler geliştirmemize olanak sağlar.

"İlişkisel Alet Çantanız için Araç Gereçler"

Erik gibi birçok erkek, terapiyi kadınların veya "çatlak" insanların yeri olarak görür. Bu yetmezmiş gibi hetero-

seksüel bir çift bir kadın terapistle bir aradayken –yani odada iki kadın bulunmaktayken– erkek, sayıca az olduğunu düşünebilir ve tehdit edilmiş hissedebilir. Danışanlara "ilişkisel alet çantaları için araç gereçler" (Fishbane, 2007, s. 408) –terapi laboratuvarında öğrenilebilecek somut beceriler– önererek odağı, muğlak duyguların dünyasından spesifik, eyleme dönük tekniklere çeviririm. Bu araç gereçler, duygusal yetkinliği ve duygu düzenlemeyi, empatiyi, yargısız farkındalığı ve saygıyla dinleyerek konuşma becerisini içerir. Erkek danışanlar da kadınlar kadar "araç gereçler" ifadesini ve somut beceriler yaklaşımını beğeniyorlar. Duyguları ve empatiyi ele alıyor olsak dahi, odağımız güçlenme ve spesifik stratejiler olduğunda, danışanlar daha az tehdit altında hissediyor ve çalışmayı daha fazla yatırıma dönüştürüyorlar. Aslında bu araç gereçleri danışanlara sunmakla esas amacımın, partnerlerin ilişkilerini kurtarmada veya çatışmalarına arabuluculuk etmede bana bağımlı olmaları değil; yetkinliklerini geliştirmek olduğu yönündeki inancımı iletmiş oluyorum.

Duygusal Yetkinlik

Duygularımızı tanıma ve yönetme yeteneği ilişkisel güçlenmenin anahtarıdır. Diana Fosha'nın (2000) "duygusal yetkinlik" üzerine çalışması, bunun ters yönde gelişebileceğini gösteren çeşitli yolları incelemektedir. Bir insan duygusal olarak bunalmış ve işlevsiz hale gelmiş bir şekilde "hissedebilir ancak sorunlarının davranışsal olarak üstesinden gelemeyebilir". Bir başkası, yaşamında işlevsel durumdayken duygularını uyuşturarak "sorunlarının davranışsal olarak üstesinden gelebilir ancak hissedemeyebilir". Amaç, "ilişki kurarken hissetmek ve davranışlarını düzenlemektir." Erik genellikle hissetmeden davranışta bulunuyor; Lisa ise öfkeye boğulduğunda davranışsal olarak üstesinden gelemeden hissediyor. Her ikisi de kendi duygulanımını yönetirken birbiriyle

ilişki kurmakta zorlanıyor. Hepimizin duygulanım için "hoşgörü pencereleri" bulunmaktadır (Siegel, 1999) ve bazıları için bu pencere oldukça dardır. Terapi, partnerlerin birbiriyle etkileşimde bulunurken duygularını tanımalarına ve düzenlemelerine, pencerelerini genişletmelerine ve böylece duygularına yenik düşmemelerine olanak sağlar.

Birçok erkek gibi Erik, "duygusal okuryazarlık" (Atkinson, 2005) becerisinde zayıftır. Erkekler genellikle hem kendilerinin hem de başkalarının duygularını anlamada becerikli değildir. Birçok erkeğin kendisine tanımaya imkân verdiği tek duygu, öfkedir. Erik'in hissetmemeyi bir hayatta kalma stratejisi olarak nasıl öğrendiğine değinmiştik. Bu durum evliliğinde O'na zarar vermiştir; Erik, kendi duygularını tanıyamadığı için Lisa'nın duygularına empatiyle yaklaşmada zorlanmaktadır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, birinin kendi duygularına eğilerek duygularını kavraması ve başkasının duygularına empatiyle yaklaşması birişiklikleri olan nöral devreleri içermektedir. Erik'in duygusal açıdan ahenksizliği, Lisa'yı boşanmayı düşünmeye itmişti.

Duygulanım tarzıyla ve duygularla nasıl uğraştığımız, onları nasıl yönettiğimiz konularında önemli bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Richard Davidson duygulanım tarzlarına ilişkin altı boyut tanımlamaktadır (Davidson ve Begley, 2012). Bu boyutlar şunları içermektedir: Genel Görünüş (olumlu veya olumsuz), Dayanıklılık (üzüntü veren bir anı hızlı veya yavaş atlatmak), Öz-Farkındalık (kendi duygusal ve fiziksel yaşantısına duyarlılık, bu yaşantı ile ahenkli ya da ahenksiz olma), Bağlama Duyarlılık (farkında veya farkında değil), Dikkat (odaklanmış veya odaklanmamış) ve Sosyal Sezi (sosyal ipuçlarına duyarlılık, bu ipuçları ile ahenkli ya da ahenksiz olma). Davidson, beyin alanlarıyla ilgili çalışmalar yapmış ve belirtilen altı boyutun değişmeye açık olduğunu ileri sürmüştür. Duygulanım tarzımız sabit ve durağan değildir (Davidson ve Begley, 2012). Yar-

gısız farkındalığı sağlayan meditasyon ve bilişsel-davranışçı terapi gibi spesifik teknikler, öz-düzenleme ve iyi oluşun artmasıyla birlikte duygulanım tarzımızda değişime imkan verir (Davidson ve McEwen, 2012).

Erik, beynin fiziksel açıdan bedenimiz hakkında bize bilgi sağlayan kısmı olan ve aynı zamanda başkalarıyla yaşantıları kaydeden insulayı içeren Öz-Farkındalık boyutuyla mücadele etmektedir. Erik'in, yıllardır bir başa çıkma mekanizması olarak hissizleşmeyi –kendi bedenini ve duygusal yaşantılarını önemsememeyi– kullanmasından yola çıkarak insulasının yaşamı boyunca yeterince kullanılmadığını düşünebiliriz. Erik ayrıca Sosyal Sezide de engellenmiştir. Bu beceri, başkalarının gözlerine baktığımızda ve onların yaşantılarını anlamlandırdığımızda harekete geçirilen fuziform girusa dayanmaktadır. Otizmli veya Asperger sendromlu kişiler doğrudan göz teması kurmaktan kaçındıklarından fuziformu yeterince kullanmazlar. Davidson, otistik kişilerin göz temasıyla ajite olduklarını ve amigdalalarının aşırı derecede aktive olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu kişiler kendilerini sakinleştirmek için bakışlarını gözlerden uzaklaştırır; ancak bu süreçte son derece önemli olan sosyal bilgileri yitirirler. Erik, Asperger sendromu veya otizmi olmamasına rağmen endişelendiğinde kolaylıkla ajite oluyor ve göz temasından kaçınıyordu. Orada hayal kırıklığıyla veya eleştiriyle karşılaşacağından endişelenerek Erik, özellikle Lisa'nın gözlerine bakmakta zorlanıyordu. Ancak Erik göz temasından kaçındığında, kendisinin Lisa'yla bağ kurma veya Lisa'nın duygu sinyallerini okuma kabiliyetine sınır da koymuş oluyordu.

Lisa açısından bakıldığında ise, Erik'le aralarındaki etkileşimden arda kalan üzüntüyü atlatmada yavaş olduğundan Dayanıklılığının sınırlı olduğu söylenebilir. Lisa sakinleşmek için Cathy ile aralarındaki bağa güvenmişti. Kız kardeşinin ölümünden beri Lisa, kendi duygularını düzenleme konusunda ne yapacağını bilemez haldedir. Lisa Erik'e yönelmeyi denemiş, ancak Erik –daha önce

de olduğu gibi duygusal yaşantıların farkında değildi ve bu yaşantılara duyarlı değildi– söz konusu zorluğun üstesinden gelememiştir. Lisa'nın kaygısı ve duygularını düzenlemedeki yetersizliği bu duygusal anlarda büyük olasılıkla aşırı aktif bir amigdalaya ve işlevsiz kalan PFK' ye yansıyordu. Babasının sarhoşken gösterdiği öfkeyle duygusal açıdan istismar edilmesine dayanan öyküsü, Lisa'nın beyninin duygusal devrini şekillendirmiştir. Kronik veya yaşamın erken dönemlerindeki yoğun stres, hipotalamik-hipofiz-adrenal eksenini etkiler, amigdalanın gücünü arttırır ve amigdalayı sakinleştirmede prefrontal etkililiği azaltır (Davidson ve McEwen, 2012).

Duygu Düzenleme Teknikleri

Duygu düzenleme, kişisel ve ilişkisel doyumun anahtarıdır. Ancak sinirlendiğimizde duygularımızı düzenlemek her zaman pek de kolay değildir. Bunu kendi yaşamımdan da biliyorum. Genç bir kız iken çok öfkelenirdim (aslında hala öyleyim; öfkem üzerinde yaşamım boyunca çalıştım. Yıllarca süren alıştırmalardan sonra öfkemi yönetmekte biraz daha iyi duruma geldim!). Ailem, öfke patlamalarımdan dolayı beni utandırmadı; bunu saçlarımın kırmızı olmasına atfetti. Ayrıca babam öfkemle baş etmem için bana değerli bir araç sundu –bir parça felsefi bilgelik. Üniversitede felsefe alanında uzmanlaşmış olan babam, benimle antik Roma stoacısı Seneca'nın şu sözlerini paylaştı: "En güçlü insan, kendi gücüne sahip olabilen kişidir." Bu anlayış benzer şekilde hahamların öğretilerinde şöyle yansımasını bulur: "Kim güçlüdür? İçgüdüsünü yönetebilen kişi." Bu formülasyonlar, güce ilişkin genel kanılarımızı altüst etmektedir. Başkası üzerinde belirleyici olma yerine, güç burada *kendisi üzerinde belirleyici olma* olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Eşimin arka kapının yanına bıraktığı ayakkabılara ayağımın takılması nedeniyle öfke krizi geçirdiğimde (ah, evet, mükemmel değilim; orta yaş dönemimin son-

rasında bile öfkem hala sahneye çıkıyor), amigdalam sinirlendiğimin farkına bile varmadan yönetimi ele geçiriyor. Öfke patlamamı, eşime yönelik detaylı bir şekilde hazırladığım bir suçlama hikâyesiyle muhakkak haklı çıkarabilirim (Davranışlarımızı açıklamaya çalışan sol PFK'nin bölümü olan Yorumlayıcıyı/Tercümanı hatırladınız mı?). Ancak birkaç dakika süren kendini beğenmiş bir şekilde kızmadan sonra çok pişman oluyorum ve eşimle aramızdaki bozulmayı onarmaya başlamam gerekiyor. Öfkem, benim öz-düzenleme, nezaket ve saygı değerlerimi çiğniyor. Öfkem ayrıca sevdiğim adamı incitiyor. Bireysel Olarak Güçlenme kendimi kendimin en iyi haliyle yeniden uyarlamama ve öfkemin neden olduğu zararı onarmama imkân sağlar. Bazen kendimi tam öfke krizinin eşiğine gelmişken durdurabiliyor ve farklı bir seçim yapabiliyorum. Bu, son bölümde ele aldığımız şekilde, benim Yol Ayrımımdır. Parlamak üzereyken kendi kendime şöyle düşünüyorum: "O, benim sevgilim; O'na ani ve sert tepki vererek ne kazanacağım?" O zaman kendimi durdurabiliyor ve derin nefes alabiliyorum. Belki daha sakin ve işbirliğine yatkın hissettiğimde de sonraki zamanlarda ayakkabılarımızı nereye bırakacağımız meselesi üzerine eşimle konuşabilirim. Değerlerime uygun seçimler yaptığım böylesi anlar, zafer anlarıdır. Bu anlar, ilişkisel güçlenme anlarıdır.

Bazen hazır olarak geçebildiğim öz-düzenleme anı, amigdalayı sakinleştiren, otomatik bir şekilde tepki vermeden önce bilinçli düşüncenin devreye girmesini sağlayan duraklamayı kolaylaştırarak *içgüdü ve eylem arasında bir alan yaratan* PFK'nin devreye girdiği andır. Çiftlere, duygusal tepkisellik karşısında prefrontal düşünceliliği olanaklı kılan teknikler öneriyorum. Tekniklerden biri, üçüncü bölümde ele aldığımız, kızgınlığımızı yeniden düşünme ve onu farklı bir bakış açısıyla görme anlamına gelen Yeniden Değerlendirmedir. Yeniden Değerlendirme en çok çiftin yaşamlarında önem verdik-

leri değerleriyle ilişkilendirildiğinde başarı sağlar. Sorumluluk sahibi bir sevgili olma hedefiyle hareket etmek, duygusal olarak mayın tarlası haline gelebilecek anların imdadına yetişebilir. Bir diğer duygu düzenleme tekniği, prefrontal korteks aktive edildiğinde duygunun sakinleşmesini sağlayan bir teknik olarak duygunun kendisine *ad koymaktır* (Creswell ve diğerleri, 2007). Terapide çiftlere, sakinleşmede bize yardımcı olmada PFK'nin gücünü anlatıyorum. *Danışanların, prefrontal korteksl erinin uykudan kalkabileceği, onların yardımına gelebileceği ve böylece onların da kendi tepkiselliklerinin kurbanları olmak durumunda kalmayacakları fikri ilgilerini çekiyor.*

Ben duygu düzenlemede genellikle imgelemeyi kullanıyorum. Sinirleri altüst olan ve sakinleşmekte güçlük çeken danışanlardan huzursuz, telaşlı ve kaba amigdalalarını zihinlerinde canlandırmalarını; ardından da bilgili ve akıllı PFK'lerinin onları sakinleştirmeye geldiğini hayal etmelerini bekliyorum. Duygularını yönetmede onlara özel bir araç sunduğundan danışanlar bu tekniği faydalı buluyor. Teknik aynı zamanda onları utandırmıyor. Bu, özellikle öfkeyle ilişkili sorunlar yaşayan danışanlar için önemlidir. Böylece danışanlar "Öfkelendiğim için ben kötü bir insanım" yerine, "Amigdalam aşırı tepkisel hale geldi ve onu nasıl sakinleştireceğimi biliyorum." şeklinde düşünürler. Bu değişim tepkiselliği, amigdalanın beynin kontrolünü zorla ele geçirmesi olarak tanımlayarak dışsallaştırır (Goleman, 1995). Problemli davranışı dışsallaştırmak, o davranışa yönelik daha güçlenmiş hale gelmemizi sağlar (White, 1989). Prefrontal korteksin amigdalayı sakinleştirdiğini imgeleme tekniği, bir tür "nöroeğitim"dir (Fishbane, 2008). Danışanlar beyinleri ve beyinlerinin davranışlarını nasıl etkilediği hakkında biraz bilgi edinmeyi yararlı bulurlar. Nörobilim hakkında uzun nutuklar atmadan, danışanların kendi içsel süreçlerini anlamalarını kolaylaştırma doğrultusunda

nöroeğitimi kullanıyorum. Duygusal yaşantıları normalleştirildiğinden danışanlar, tepkileri konusunda daha az utanç duyuyorlar.

Duygu düzenlemede, içsel aile sistemleri terapisinden (Schwartz, 1999) ödünç aldığım başka bir imgeleme tekniğini daha kullanıyorum. Danışanlardan, içindeki *savunmasız çocuğu* gözlerinin önüne getirmelerini, ardından "aklı-eren" bir ebeveynin o çocuğu sakinleştirmeye ve teskin etmeye geldiğini hayal etmelerini istiyorum. "İçten dışa doğru kendinize ebeveynlik yapmak" (Siegel ve Hartzell, 2003), kızgın olduğunuzda kendinizi düzenleyebileceğiniz ve kendi tepkiselliğiniz tarafından yönlendirilmeyeceğiniz anlamına gelir. Hem Lisa'nın hem de Erik'in kendini teskin etme tekniklerini öğrenmeleri gerekiyor ki, kendilerine sorun yaratan hayatta kalma stratejilerine başvurmadan hayal kırıklığı yaşadıkları veya aralarındaki bağın koptuğu anlarla baş edebilsinler. Lisa'nın yararlı bulduğu tekniklerden biri, derin bir şekilde diyafram nefesi almak oluyor; Lisa ajite olmaya başladığında yavaş yavaş diyafram nefesi almayı, parasempatik sinir sistemini harekete geçirmeyi ve sempatik sinir sisteminin ajitasyonuna karşı koymayı öğreniyor.

Danışanların tepkiselliklerini genellikle bir post-hoc[1] raporu gibi dinlemekle birlikte, bazen de bu tepkisel davranışlar ofisimde bulunduğumuz zamanla eş zamanlı bir şekilde cereyan eder. Örnek bir durumdan böyle bir sahneyi sizinle paylaşayım. Jane eşinin öfke krizlerinden şikâyet ediyordu; Jake hiçbir zaman fiziksel şiddete başvurmamakla birlikte, öfkeyle ani yükselişleri Jane'e üzüntü veriyordu. Jane'in anlattıklarına inanmış, ancak Jake'in öfke krizlerinden biriyle hiç karşılaşmamıştım. Çok geçmeden bir seansta, Jake birdenbire çok sinirlendi. Ayağa kalktı ve avazı çıktığı kadar bağırmaya başladı. Fiziksel

[1] Birbirini takip eden iki olayda önce gerçekleşen olayın sonrakinin nedenini oluşturduğu anlayışıdır (ç.n.).

olarak büyük bir adam değildi, ancak öfkeli haliyle ürkütücüydü. Amigdalasının Jake'in beyninin kontrolünü zorla ele aldığı sırada, benim amigdalam da harekete geçirildi ve O'nun kızgınlığı karşısında tehdit edilmiş hissettim. Kendim ya da Jane açısından fiziksel olarak tehlike altında olduğumuzu hissetmiyordum, ama Jake'in duygusal taşkınlığından korkmuştum. Bunun sonucunda birkaç kez derin nefes aldım ve prefrontal korteksimi aktive ederek kendimle kısa bir içsel diyalog kurdum. Kendi kendime şöyle düşündüm: Jake gerçekten acı çekiyor, ancak acısını duyulabileceği şekilde nasıl söyleyeceğini bilmiyor. Cesaretimi topladım ve Jake'e şunları söyledim: "Jake, şu anda çok acı çekiyorsun ve ben ne söyleyeceğini duymak istiyorum. Ancak sen ayağa kalkmış bağırıyorken, ne Jane ne de ben seni duyabiliriz; bu halin çok korkutucu. Dolayısıyla lütfen otur ve bize bilmemizi istediğin şeyi kalpten söyle."

Jake sözlerimden ötürü çok duygulandı. Oturdu, hıçkırarak ağladı ve eşine anlatmak isteyip de anlatamadığı acısı hakkında konuştu. Jane, Jake'in korkutucu krizine karşılık olarak hissizleşmiş bir haldeydi ve O'nun duygusal patlaması sırasında pencereden dışarı bakıyordu. Jake acısı hakkında daha savunmasız bir şekilde konuştuğundan, Jane yavaşça odaya geri döndü. Bu etkileşimde ben Jake'i ve O'nun haklı olarak duyulma isteğini –göz korkutan, Diğeri Üzerinde Belirleyiciliğe yol açan davranışına itiraz ederken dahi– kabul ediyordum. Sonuç olarak çalışmamızda Jake'in, öfke krizi tamamen gelişmeden önce ön belirtileri tespit etmeyi içeren öz-düzenleme tekniklerini öğrenmesine odaklandık. Jake, patlama noktasına gelmeden önce, sürecin başlarında bedeninde ajitasyonun başlangıcını –dişlerini sıkma, hızlı kalp atışı– fark etmeye başladı. Bu noktada Jake'in sakinleşmek için yapabileceği şeylerin –nefes almak, yürüyüş yapmak– provasını yaptık ki; böylece Jake, Jane'e O'nun kendisini duyabileceği şekilde endişelerini dile

getirebilsin. Jane'e ise, Jake'in davranışlarından rahatsız olduğunda geçmişte yaptığı gibi hissizleşerek dışarı bakmak yerine eşiyle konuşması konusunda yardımcı oldum. Evlilikleri boyunca Jane'in Jake ile ilişkisini kesmesi, Jake'in O'na ulaşmak için gösterdiği hummalı çabayı tetikliyordu; bu nedenle Jane'in Jake'i dışarıda bırakmadan kendisini koruyabileceği yollar üzerine odaklandık. Her iki partner de süreçte kendi hayatta kalma stratejileriyle mücadele etmeyi öğrendi.

Yargısız Farkındalık

Yargısız farkındalık –yargılamadan şimdiki andaki yaşantılarına dikkatini vermek– son yıllarda yaygın bir terapötik uygulama haline gelmiştir. Yargısız farkındalığı sağlayan meditasyon, nefese odaklanmayla; ortaya çıkan düşünceleri, duyguları ya da duyumları fark etmeyle; bunların gelip gidişini izlemeyle ve tekrar nefese odaklanmaya geri dönmeyle başlar. Yargısız farkındalığı sağlayan meditasyonun faydaları sıralanacak olsa, elde edilecek olan liste etkileyicidir. Bu liste, kaygının, depresyonun ve duygusal tepkiselliğin azalmasını; dayanıklılığın, olumlu genel görünümün, bağışıklık fonksiyonunun, bilişsel esnekliğin ve dikkatin ise artmasını içerir (Davidson ve Begley, 2012; Davidson ve McEwen, 2012; Davis ve Hayes, 2011).

Yargısız farkındalık çiftlerde, partnerlerin sakinleşmelerine ve birbirlerine daha kabul edici ve içten yaklaşmalarına imkân sağlar. Otomatik bir şekilde hareket etmek yerine bilinçli davranmak, bizim ilişkisel olarak kendimizin en iyi versiyonu olmamızı sağlar ve bu da, ilişki doyumuna katkıda bulunur (Atkinson, baskıda; Barnes ve diğerleri, 2007; Burpee ve Langer, 2005; Chambers ve diğerleri, 2009). Yargısız farkındalık eğitimi, problemi olmayan çiftlerin dahi ilişkilerini geliştirmelerini ve kişisel iyi oluşlarını arttırmalarını olanaklı

kılar (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004). Partnerleri "ilişkisel anın farkındalığını" *(relationship mindfulness)* (Fruzzetti ve Iverson, 2006) geliştirmeye ve birbirine bilinçli bir mercekle bakmaya teşvik ediyorum. Bu, etkin dinlemeyi, yargılamadan farkına varmayı, özenli bir şekilde konuşmayı ve dinlemeyi içerir. Bu şekilde etkileşim kurmak çiftlerde tepkiselliği ve eleştirelliği azaltır. Kendini düzenlemedeki ve diğerine açıklıktaki artmanın bileşimi, Marsha Linehan'ın "olgun zihin" *(wise mind)* (Salsman ve Linehan, 2006) fikrini temel alarak benim *olgun ilişkisel zihin (wise relational mind)* biçiminde adlandırdığım şeye olanak sağlar.

Çiftleri yargısız farkındalığı sağlayan meditasyon ve yoga dersleri aramaya teşvik ediyor, onlarla yargısız farkındalığı kolaylaştıran kısa yaşantısal alıştırmalar yapıyorum. Danışanları rahat bir şekilde oturmaya, gözlerini kapatmaya ve nefeslerine odaklanmaya davet ediyorum. Danışanlardan kendilerinde hangi duyumlar, duygular veya düşünceler açığa çıkarsa onların farkına varmalarını; onların gelişini ve gidişini izlemelerini istiyorum. Yaygın bir meditasyon tekniğini kullanarak yazın bir öğleden sonra bir nehrin kenarında huzurlu bir şekilde oturduklarını hayal etmelerini ve akıntının yaprakları usul usul götürdüğünü izlemelerini öneriyorum. Bir düşünce açığa çıktığında, bu düşünceyi bir yaprağa yerleştirip düşüncenin akıntıyla birlikte götürüldüğünü izleyebilir, ardından da nefese odaklanmaya geri dönebilirler. Danışanlar bu imge ile yaşantılarını ilişkilendirerek daha rahat anlatabiliyorlar; çünkü imgeyle ifade etmek teskin edicidir ve onlara kendi düşünceleri veya endişeleri tarafından kontrol edilmek zorunda olmadıkları hissini verir. Sakinleşme amacıyla kendilerinde yargısız farkındalığı sağlayan uygulamaların, denedikleri herhangi bir şeyden –ilaç tedavisi dâhil– daha etkili olduğu çok tepkisel ve kaygılı danışanlarım oldu.

"İlişkisel Bir Talepte Bulunma"
(Making a Relational Claim)

Bireysel Olarak Güçlenme, duygularımızı yönetmenin yanı sıra sosyal yaşamda etkili bir şekilde etkileşim kurma kabiliyetini de kapsar. Bu, ihtiyaçlarımızı ve duygularımızı partnerimizin duyabileceği şekilde ifade edebilmeyi içerir. Ben bunu; hem söz sahibi olmayı, hem partnerinin ihtiyaçlarına saygı göstermeyi hem de ilişki üzerindeki etkisini düşünmeyi –hepsi aynı anda– yansıtacak şekilde *"ilişkisel bir talepte bulunma"* (Fishbane, 2001) olarak adlandırıyorum. Birçok insan öfkelenerek patlamaya hazır hale gelinceye kadar nasıl ses çıkaracağını bilemez. Örneğin Sarah, Jason ile "anlaşmazlığa düşmemek için O'na uyuyordu" ve patlama noktasına gelinceye kadar konuşmakta tereddüt ediyordu. O noktaya gelince Sarah pek çok kez boyun eğmiş bir halde, Jason'ın kendisinin belirgin suçlamalarla karşılamasına yol açacak şekilde duygusal olarak patlıyordu. Anlaşılabilir bir şekilde Jason, Sarah'nın ani değişimine çok şaşırarak O'nun bipolar olabileceğini ya da premenstrüel sendrom yaşadığını düşünmekteydi. Gerçekte olan şey, kendisini müzmin bir şekilde sessizleştiren Sarah'nın sadece patlama noktasına geldiğinde konuşabilmesiydi. Ancak Jason, Sarah'nın duygusal patlamasından dolayı kendisini tehlikede hissetmiş ve savunmaya geçmişti (veya Sarah'nın "histerisi" olarak adlandırdığı şeyi küçümsemeye). Aslında Sarah, çok kızgın hale gelmeden Jason'a nasıl karşı çıkacağını bilmiyordu. Sarah'nın kendi kök ailesinde bir kız olarak yetişmesi, herkesle iyi geçinmesi ve başkalarına boyun eğmesi mesajları üzerine temelleniyordu; bu nedenle kendisinin öfkeden şalteri atıncaya kadar ihtiyaçlarını ifade etme deneyimi hiç olmamıştı. Sarah ile sakinleştiğinde ilişkisel bir talepte bulunması yönünde çalıştım ve Jason'a Sarah'nın söz sahibi olmasını desteklemesi konusunda yardımcı oldum. Jason, Sarah'ya kendisiyle aynı fikirde olmaması durumuna alan açmanın

değerini öğrendi. Sarah'nın "histerik" öfkesi böylelikle yok olmuştu.

İlişkisel bir talepte bulunma karmaşık bir beceridir. Bu talep, öz-düzenlemeyi, kendi duygularınızı ve partnerinizin duygularını okumayı, kendi bakış açınızı ifade edecek doğrultuda yeterince sakin kalmayı ve kendi gerçeğinizi dile getirirken diğerine saygı göstermeye devam etmeyi içerir. Söz konusu olumlu iletişim becerileri ilişki doyumuyla da ilişkilidir (Mirgain ve Cordova, 2007). Ne Lisa ne de Erik nasıl ilişkisel bir talepte bulunacağını biliyordu. Lisa, ailesindeki herkesin duygusal ihtiyaçlarını idare etmek, annesinin depresyonu ve babasının istismarcılığı etrafındaki meseleleri ele almak, kız kardeşini ve kendisini güvende tutmaya çalışmak durumundaydı. Konuşmak ve sözlerinin dinlenmesi, O'nun kök ailesinden gelen repertuarında yer almıyordu. Bir genç olarak anne ve babasına öfkelenebilirdi –ve onlara karşı hala öfkeli– ancak Lisa onlarla yakın ilişki kurarken kendi fikirlerini söylemeyi hiçbir zaman öğrenmemişti. Erik'in ilişkide söz sahibi olma yeteneği ise, babasının ölümünden sonra annesinin O'na kendi ihtiyaçlarını dile getirmesine yardım edememesiyle engellenmişti. Görünüşe göre Lisa, ilişkide söz sahibi olan kişidir ve doğrusunu söylemek gerekirse Erik'i öfkesiyle topa tutarak hezimete uğratabilir. Ancak bu; ilişkisel bir talepte bulunmak değildir. Aşağılayıcı olduğunda Lisa, Erik'i dikkate almıyor; sadece kontrolünü yitiriyor. Erik kendi duygusal gölgesinden korkuyor ve Lisa'yla konuşmaktan ödü kopuyor. Her iki partner de terapide ilişkisel bir talepte bulunma üzerine çalışarak karşılaştıkları zorlanmaları irdeler ve hayati önem taşıyan bu ilişkisel araç için gerekli becerileri öğrenirler. Saygılı bir şekilde konuşmanın ve birbirine kulak vermenin esasını kavradıklarında, "sıkıştıklarında döndükleri" (Wile, 2002) aşağılama/saldırma (Lisa) ve savunmaya geçerek kabuğuna çekilme (Erik) konumlarına gitme olasılıkları da azalır.

Her ikisi de ilişkisel alanda kalabilir ve farklılıklarıyla saygılı bir şekilde mücadele verebilir.

Sıfır-toplamlı oyun zihniyetine kapılmış bazı danışanlar sadece iki seçenek görürler: hükmetmek veya hükmedilmek. Bir çiftte, Dave uzun yıllar boyunca partneri Jim ile anlaşmazlığa düşmemek için kendisini O'na göre uyarlamış ve sürekli O'na boyun eğmişti. Dave kendisini bir kapı paspası gibi hissediyordu. Sonra bir gün, ilişkilerinde yıllar içerisinde Dave "Efendilik buraya kadar!" diyerek bir karar vermişti. İnatçı ve zaman zaman Jim'e tahakküm eder hale gelmişti. Bu strateji, ilişkilerinde ciddi bir bozulmaya yol açmış ve psikolojik yardım aramalarına neden olmuştu. Hikâyeyi dinlediğimde, şöyle özetledim: "Dave, sadece iki seçenek görüyorsun: ya bir kapı paspasısın ya da tahakküm ediyorsun. İkisi de işe yaramıyor. Bir Paspas olmayı yansıtan 1 numaralı kapı aralığı açık bir biçimde sana uygun gelmiyor. Tahakküm etmeyi yansıtan 2 numaralı kapı aralığı ise, Jim'in seni terk etmeyi düşünerek çok fazla sıkıntı yaşamasına neden oluyor. Ya üçüncü bir kapı aralığı daha varsa? 3 numaralı kapı aralığı şöyle bir yere gidebilir: Jim'e, O'nun da aynı derecede seninle konuşmasına alan açar iken, saygı duyarak konuşmayı öğrenebilirsin. Ve O da, sen tahakküm etmek zorunda kalmadan seni duymayı öğrenebilir." Yeni seçenek Dave'in ilgisini çekti ve Dave, esas itibariyle ilişkisel bir talepte bulunmayı yansıtan 3 numaralı kapı aralığını denemeye karar verdi. Dave hemen bunun, her iki partnerin de ilişkide kendisine saygı duyulduğunu hissetmesine olanak sağlayan alternatif olduğunu fark etti.

Empatiyi Yeşertmek

Empati, ilişkisel güçlenmenin temel becerilerinden biridir. Daha önce değindiğimiz gibi, Lisa'nın Erik'e yönelik temel şikâyeti empati söz konusu olduğunda O'nun kulak asmayan, duyarsız bir tavrının olmasıydı. Erik, em-

patiyi kendisinin ulaşabileceğinin ötesinde bir yerde ve kadınların işi olarak varsaydığını kabul etmişti. Kendisinin ya da diğer herkesin duyguları söz konusu olduğunda Erik serseme dönüyordu. Bazı araştırmacıların ortalama olarak kadınların gerçekte erkeklerden daha empatik oldukları bulgusuna eriştiklerinden söz etmiştik (Baron-Cohen, 2003). Kadınlarda östrojenden etkilenen ve empatiyle ilişkilendirilen oksitosin daha yüksek düzeydedir. Erkeklere burun yoluyla oksitosin verildiğinde, duygusal empatileri kadınların edindiği seviyeye yükselir (Hurlemann ve diğerleri, 2010). Bir doz oksitosin, çiftlerin olumlu iletişimini arttırır ve çatışma sırasında kortizol seviyelerini (stres hormonu) azaltır (Ditzen ve diğerleri, 2009).

Bununla birlikte empati sadece kadınların doğuştan kazandıkları bir yetenek değildir ve yalnızca burun yoluyla verilen oksitosin ile de artmaz. Empati öğrenilebilen bir beceridir; daha önce de gördüğümüz üzere empatik ihtimam hem kadınlar hem de erkekler için motivasyonla artmaktadır. Erik'e bu beceriyi çift terapisi laboratuvarında öğretme teklifini sunarım. Empati hakkında bir beceri olarak ("ilişkisel alet çantanızda bir araç" olarak) konuşmak ve onu somut davranışlarla kavramsallaştırmak, Erik'in empatiyi öğrenmeyi deneme cesareti geliştirmesine imkân sağlar. Erik'in empati konusundaki ilk girişimleri ruhsuz olacaktır. Sol beyninin empatiyi bilişsel olarak çalıştırdığını adeta görebilirim: "Şu anda Lisa'nın yerinde olsaydım, ne hissederdim?" Lisa, Erik'in bu zorlu çabasını beceriksizce bulur ve gözlerini devirir. O'na göre empati kolaydır; Erik'in neden bu kadar çaba sarf ettiğini anlamak O'nun için güçtür. Lisa'nın geçmişte işine yarayan hipotez Erik'in O'nun yaşadıklarını, bu yaşantılara yeterince duyarlı bir şekilde eğilerek hissedecek kadar önemsemediğiydi. Erik'in bu beceriyi hiçbir zaman öğrenmediğine, bir erkek ve annesinin oğlu olarak öğrenme fırsatının olmadığına dikkat çekerim. Lisa ile aşağılamalarını azaltması ve Erik'in

çabalarını daha çok desteklemesi yönünde çalışırım. Sonunda Erik, yeterince uygulama ile empatiyi daha canlı ve doğal bir şekilde yapmayı öğrenecektir. Herhangi bir diğer beceride de olduğu gibi, Erik'in ilk girişimleri acemice olacak, ancak becerinin kullanımı zaman içerisinde daha akıcı ve otomatik hale gelecektir.

Erik'ten kendi bedeninin duyumlarına dikkat etmesini isterim. Bu, O'nun için yeni bir şeydir ve daha önce de belirttiğimiz üzere empati için beyin devresinin önemli bir kısmı olan insulayı içerir. Erik ile diyaframdan derin nefes alması ve bedeninde neler olup bittiğine peşin hükümlü olmadan dikkat etmesi yönünde yargısız farkındalığı sağlayacak şekilde meditasyon yaparız. Erik yavaş yavaş kendi duygularını hissetmeye ve bedeninin bu duyguları nasıl dışavurduğunu fark etmeye başlar. Üzerindeki baskıyı ve bunalımı azaltacak şekilde duygularını adlandırmayı deneyimler. Duyguların ve empatinin dilini daha akıcı bir şekilde kullanır hale geleceğinden bu, Erik'in Lisa'nın duygularının da farkına varmasına imkân sağlar.

Bedenin pozisyonunu da içerecek şekilde nasıl dinlediğimiz, empati açısından çok büyük bir fark yaratır. Bedenimizin duruşu ve yüz ifademiz ne hissettiğimizi ve ne algıladığımızı etkiler. Dişlerinin arasında bir kalem tutmanın –"gülümsemeyi" beraberinde getirerek– deneklerin bir çizgi filmi daha komik olarak değerlendirmelerine yol açtığı deneyi hatırlayın. Benzer şekilde Erik'in nasıl oturduğu da Lisa'ya empati göstermesini destekleyecek ya da engelleyecektir. Lisa duyguları hakkında konuşurken, Erik genellikle bir saldırı beklediğinden kaskatı kesiliyor, bilinçsizce ellerini ve dişlerini sıkıyor. O'nu kalçası üzerinde, çenesi gevşemiş ve elleri açık, yukarıya çevrilmiş, alıcı bir pozisyonda oturmayı denemeye teşvik ederim. Böylesi empatik bir duruşta Erik'in bedeni, Lisa'ya açık olduğunu hisseder ve iletir. Elleri açık iken göğsü ve kalbi de açılır. Erik'ten eşini dinlemeye hazırlanırken yavaş ve derin bir şekilde bir-

kaç kez nefes almasını isterim. Erik'in açık ve kabul edici olma yönündeki değişimini fark ettiğinde, Lisa da biraz daha rahatlar ve eşiyle daha yumuşak bir ses tonuyla konuşur. Lisa'yla, Erik'in O'nu daha iyi dinlemesi için yumuşak bir başlangıç kullanması konusunda konuşmuştuk; bu aşamada Lisa'yı bunu uygulamaya teşvik ederim.

Merak empatinin anahtarıdır. Erik elleri ve kalbi açık bir şekilde otururken, Lisa'nın yaşantılarına gerçekten merak duymaya başlar. Geçmişte Lisa'nın iletilerine yanıt verirken gerginleşirken, şimdi gevşemiştir ve biraz daha açıktır. Gottman ve Gottman (2008) bunu, kendimizi tehdit altında hissettiğimizde "Bu da nereden çıktı?" şeklinde savunmaya dönük bir tepkinin aksine, tipik bir "Bu nedir?" merakı olarak adlandırmaktadırlar. "Bu nedir?" küçük bir çocuğun doğal merakıdır ve söz konusu merak genellikle yetişkinlik döneminde yargılarımızın, beklentilerimizin ve hayal kırıklıklarımızın katmanlarıyla sarsılır. Budistler, çocuğun yaşantıya açıklığını ele almanın bir yolu olarak "acemi aklı" *(beginner's mind)* geliştirmekten söz ederler. Erik, Lisa'yı yeni bir yolla dinlerken, korktuğu "Bu da nereden çıktı?" tepkisini açık bir "Bu nedir?" yanıtına dönüştürmeyi öğrenecektir.

Empati çalışmasına gereksinimi olan tek kişi Erik değildir. Lisa doğal olarak ahenk geliştirmede iyidir. Ancak Lisa, Erik'e gelince empatik olarak zorlanmaktadır. Yıllarca devam eden aşağılama ve öfkesi, kendisinin Erik'e ilişkin merakını ve açıklığını engellemiştir. Lisa, eşini empatik gözlerle göremeyecek kadar yoğun bir şekilde yargılamakla uğraşmaktadır. Bu, Erik için büyük bir kayıptır; çünkü tanıştıklarında Lisa'nın nezaketi ve ahenkli yaklaşımı –annesinden farklı olarak– çekimine kapıldığı şeyin bir parçasıydı. Bu, kendisinin söz konusu değerli yönünü artık ilişkiye yansıtmadığından Lisa için de bir kayıptır. Gerçekte, bu O'nun boşanmayı düşünme sebeplerinden biridir: Evliliklerindeki halinden

nefret etmektedir. Lisa ile bilişsel empati geliştirmesi üzerine odaklanırım. O'nun, Erik'i sevmeyen ve kısıtlayan bir eş olarak değil, bağ kurma ve ahenk geliştirme becerilerini öğrenmek için çaba gösteren bir adam olarak görmesine yardım ederim. Lisa, Erik'in empati konusunda beceriksiz bulduğu girişimleri, O'nun hep duygusal olarak duyarsız olacağının bir işareti olarak değil, öğrenme sürecindeki ilk adımlar olarak görmeye başlar. Bu şekilde bir yeniden çerçeveleme veya bilişsel yeniden değerlendirme, Erik empatinin nasıl yapılacağını öğrenmeye çabalarken Lisa'nın O'na kalbini biraz daha açmasına olanak sağlar.

Partnerler, içlerinden biri konuşurken diğeri onun iddialarını çürütmeye hazırlanmakla meşgul olduğunda ve bu hazırlık karşılıklı devam ettiğinde ortada empati diye bir şey kalmayacaktır. Bu eğilime karşı koymak için ben Konuşmacı-Dinleyici tekniğini kullanırım. Çift terapistinin araç gereç kutusundaki bu çok kullanılan araç, çiftin tartışmadan diyaloga, rekabetçi ve birbirini tırmandıran bir şekilde görüşüne-karşıt görüş sunmadan daha yumuşak ve açık bir konuşmaya geçmesine yardım etmesi yönüyle dikkate değerdir. Bu teknik yoluyla partnerler sırayla Konuşmacı ve Dinleyici olur; Konuşmacı, sakin ve zıtlaşmaya sürüklemeyecek bir şekilde yaklaşık 3 dakika konuşur. Dinleyicinin görevi, -konuşmanın yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmadan, sonunda cevaba sert karşılık vermeden- sadece dinlemek ve ardından Konuşmacının söylediklerini özetlemektir. Daha sonra Konuşmacı, Dinleyicinin onun söylediklerinin esas anlamını "aldığını" hissedinceye kadar bu özeti kabul eder veya değiştirir. Ardından partnerler rol değiştirirler. Çiftlerle bu alıştırmayı yaptığımda, odanın atmosferindeki değişimi gözlemek oldukça etkileyicidir. Bu alıştırma, her iki partneri de empatiyi büyütecek şekilde konuşmaya ve dinlemeye teşvik ederek suçlama oyununu ve saldırma/savunma döngüsünü kesintiye uğratır.

Ayrıca her partnerin birkaç dakikalığına diğeri "olması" yönünde rol oynamayı kullanırım. Her birinden koltukta oturdukları yerleri birbirininkiyle değiştirmesini, diğerinin yerinde oturmasını ve partneri olmasının nasıl bir şey olduğunu hissetmeye çalışmasını rica ederim veya onlardan her biri diğerinin rolündeyken problem yaşadıkları sıradan bir sahneyi canlandırmalarını isterim. Bu uygulamanın karikatürize etmeye veya dalga geçmeye ilişkin olmadığını, eşinin yerinde olmaya ve söz konusu deneyimi kendi bedeninde hissetmeye yönelik içten ve samimi bir çaba olduğunu açıkça belirtirim. Bu rol oynama alıştırması, partnerler arasındaki empatiyi "içten başlayarak dışa doğru" arttırır (Siegel ve Hartzell, 2003). Gloria (ücretli çalışan partner) ve Jennifer (evde çocuklara bakan partner) çifti, Jennifer bütün günü çocuklarla geçirdikten sonra ve Gloria işten eve geldiğinde, birbirlerini nasıl karşıladıkları konusunda tekrarlı bir şekilde kavga ediyordu. Gloria, Jenny ve çocuklar tarafından sevgiyle karşılanmayı beklerken bunun yerine kaos ve aklı başından gitmiş, yorgun bir partnerle karşılaşıyordu. Gloria, Jenny'i ve evin dağınıklığını eleştiriyor; çift günü öfkeli ve kutuplaşmış bir şekilde tamamlıyordu. Jenny, Gloria'nın evde çocuklara bakmanın ne kadar zor bir iş olduğu konusunda hiçbir fikrinin olmadığını düşünüyordu ve Gloria eve geldiğinde onu takdir eden bir sarılmayla karşılamasını, çocuklara bakma görevini devralarak akşam yemeği öncesinde Jenny'ye ara vermesi için biraz zaman tanımasını istiyordu. Onları birbirinin yerinde olma deneyimini edinmeleri doğrultusunda rol oynamaya davet ettim. Bu canlandırma, tam anlamıyla kendilerini birbirinin yerine koyarak günün sonunda her birinin ne kadar tükenmiş olduğu ve her ikisinin de ne kadar ilgi görmeye ihtiyaç duyduğu konusunda ipucu aldıkları bir çalışma oldu.

Alıştırma, bu çiftte karşılıklı empatiyi arttırmıştı. Gloria ve Jenny böylece akşam birbirini karşılarken her ikisinin de gereksiniminin dikkate alındığı yeni bir ritü-

el tasarlayabildiler. Gloria işten eve giderken arabada yoğun bir şekilde iş konuşmaları yapmak veya genellikle kendisini huzursuz eden haberleri dinlemek yerine, en sevdiği müziği dinleyerek rahatlama kararı aldı. Ön kapının eşiğini geçmeden önce partnerine olan sevgisini ve ilgisini aklında tutarak derin bir şekilde birkaç kez nefes almayı ilke edindi. Jenny'e gelince, o da Gloria'nın garajın önündeki yola girdiğini duyunca elindeki işi bir kenara bırakmaya ve kapıda sevgilisini karşılamaya gitmeye özen gösterecekti. Bu küçük değişiklikler, her ikisinin de birbirine değer vererek ilgi gösterdiği sevgi dolu bir kapı eşiği ritüelini ortaya çıkardı.

Empatinin ilişkilerde kıtlığı birçok şekilde fark edilir. Esnek olmama, tahakküm etme ve savunmacı bir duruş (duygusal ve fiziksel olarak) empatiyi baltalar. Açıklık ve merak, diğerinin yaşantılarına eğilme ve bu yaşantılarla ahenkli olma kabiliyetinin temelindedir. Danışanlara savunmacı olmak yerine kendilerinin gösterebilecekleri en iyi ilgili yaklaşım ile açık olmanın muhtemelen ilişkilerinin ve kişisel iyi oluşlarının gelişmesini sağlayacağını belirtirim. Prefrontal korteks, empatik süreçlerin anahtarıdır; bir başkasının yaşantılarını hissetmek ve kendi kişisel sıkıntımızda kaybolmamak için bilişsel esnekliğe ve duygu düzenlemeye gereksinim duyarız (Light ve diğerleri, 2009). Böylece esnek olmamanın veya diğerinin acısından duygusal olarak bunalmanın önüne empatiyle geçilebilir. Bir adamın bana söylediği, "Eşime üzülüyorsam bu, onun acısının sebebi ben olduğumdan *benim* kötü olduğum anlamına gelir." ifadesinde olduğu gibi, suçluluk duygusu da empatiyi engelleyebilir. Bu adam, eşinin acısını kendini suçlamayla ilişkilendirdiği için partnerinin yaşadıklarını hissetme konusunda kendisine izin vermemektedir. Sağlıklı suçluluk duygusunun dinamiklerini sonraki bölümde ilişkisel yaraları ve onarmayı ele alırken inceleyeceğiz.

Altıncı bölümde gördüğümüz üzere, toplumsal cinsiyet açısından yetişme biçimi de hem kadınlarda hem

de erkeklerde empatiyi engelleyebilir. Oğlan çocuklar akranları tarafından duyguların dünyasından uzaklaştırılarak sosyalleşirken, kız çocuklar arkadaşlarıyla duygularını paylaşmaya çok fazla zaman ayırırlar. Heteroseksüel çiftlerde partnerler, bu toplumsal cinsiyet mirasını ilişkilerine genellikle zarar veren sonuçlarla yansıtırlar. Kadın, erkekten kız arkadaşlarıyla paylaştığı samimi duygu konuşmasını bekler. Erkek, eşi ona duygusal yakınlık için baskı yaptığında, Erik gibi, kendini "erkeğin ilişkisel korkusuyla" *(male relational dread)* (Bergman, 1996) dili tutulmuş ya da felce uğramış bir halde empati alanında yetersiz hissedebilir.

Bazı kadınlar da kendilerini başkalarında o kadar kaybeder ki, empati onlar için tehlikeli hale gelebilir. Bir kadın danışan, eşi veya çocukları evdeyken "kendi hislerini duyumsayamıyordu"; çünkü kendisini tamamen eşine ve çocuklarına duyarlı olacak şekilde ayarlamaktaydı ve bu süreçte kendisini kaybetmişti. Aşırı bir şekilde empatik yaklaşmanın getirdiği tükenme ve burukluk nedeniyle periyodik olarak duygu patlaması yaşıyordu. Bu danışan terapide sınırlarını güçlendirme üzerine çalıştı ve böylece ailesinin yanındayken kendisi olarak kalabildi ve kendi duygularına eğilerek duygularıyla ahenk geliştirebildi. Eşi ise, ilişkilerinde O'nun yaşantılarına ve sesine alan açmayı öğrendi; evliliklerinde kendine daha az odaklı olma üzerine çalıştı. Empati ilişkide ancak iyi sınırlarla ve adalet anlayışında bir dengeyle güvenli olur; aksi takdirde tükenmeye ve sıkıntıya yol açabilir. Başkalarıyla etkileşime girerken nasıl kendisi olarak kalabileceğini bilmek sağlıklı bir bağ için çok önemlidir; Ben'in nerede bittiğinin ve Sen'in nerede başladığının farkında olmak, "Biz"i oluşturmak için gereklidir. Empati sırasında benliğin diğerinden farklılaşmasına ilişkin beynin esaslarını Dördüncü Bölümde ele almıştık; bu bağlamda terapide sağlıklı sınırlar geliştirmek için aktif bir şekilde çalışırız. Onuncu bölümde sınırları daha derinlemesine ele alacağız.

Bir sonraki bölümde (Dokuzuncu Bölüm) partnerlerin birbirini ve ilişkilerini beslemeleri doğrultusunda çiftlere yardım etmeyi işleyeceğiz. Partnerlerin bağlarını derinleştirmelerine, güven inşa etmelerine ve çatışma sonrasında ilişkilerini onarmalarına olanak sağlayan Birlikte Güçlenme becerilerine odaklanacağız. Bir partnerin kendisi üzerinde nasıl belirleyici olacağını bilmesi dengenin bir parçasıdır. Eşit ölçüde önemli olan, gücü paylaşma ve "biz" olma kabiliyetidir.

DOKUZUNCU BÖLÜM

İlişkiyi Büyütmek
Bakım ve Onarım

Kayıtlara geçmiş olan en dikkate değer –ve en kısa– çift terapisi müdahalelerinden biri Vietnamlı Budist bir keşiş olan Thich Nhat Hanh'ın bakış açısıdır. Hanh, içimizde öfke ve kin tohumlarının yanı sıra sevgi ve şefkat tohumlarının da olduğunu; suladığımız tohumlar hangisiyse büyüyecek olanların da o tohumlar olduğunu belirtir. Bizi sevgi ve şefkat tohumlarını sulamaya teşvik eder. Bizi ayrıca partnerimizle birlikte "seçerek sulama" yapmaya, bu bağlamda da olumsuz tohumlar yerine sevgilimizin sevgi ve şefkat tohumlarını sulamaya davet eder. Hanh (2001) bunu şöyle bir örnekle açıklar: Bir gün seçerek sulama hakkında bir topluluk önünde konuşma yaparken bir çift de izleyiciler arasında oturuyordur. Kadın partner konuşma esnasında ağlamıştır. Konferans sonrasında Thich Nhat Hanh erkek partnere, "Çiçeğinizin sulanmaya gereksinimi var." demiştir. Erkek partner mesajı almış ve eve değişmiş bir adam olarak gitmiştir; eşinin olumlu özelliklerini beslemenin önemini fark etmiş ve bu doğrultuda adım atmaya başlamıştır. Çiftin yaşantıları değişime uğramıştır.

Açık bir biçimde görülüyor ki bu adam, bilge keşişin sözlerine açıktı, değişmeye ve eşine yönelik daha sevgi dolu ve kadirşinas olmaya hazırdı. Böyle olunca da bu hikâyedeki tek bir cümle büyük bir değişimi berabe-

rinde getirmiştir. Bir terapist olarak bu tür sihirli anları sık yaşamam; değişim genellikle daha yavaş ve karmaşık bir süreçtir. Ancak Thich Nhat Hanh'ın felsefesindeki ve örnek olaydaki güçlü mesaj, ilişkisel sorumluluğu benimsemenin bir çiftin yaşamını nasıl dönüştürebildiğidir. Bu bölümde, çiftin iyi oluşunun ve kişisel iyi oluşun artmasını sağlayan karşılıklı bakım vermenin yollarını araştıracağız. İlişkilerini büyütmek, karşılıklılık ve şefkat geliştirmek, incinme ve onarma süreçlerini ele almak için çiftlerin nasıl birlikte çalışabileceklerini inceleyeceğiz. Diğerinin –ve ilişkinin– bakımını üstlenmek, kişinin kendisiyle ilgilenebilmesi kadar önemlidir. Mutsuz çiftlerde yaraları ve kin duygusunu besleme eğilimi güçlüdür; bu çiftlerin kin beslemeleri yerine ilişkilerini güçlendirmelerine ortam oluşturmak, etkileşimlerini dönüştürmelerine yardım etmenin anahtarıdır.

BİRLİKTE GÜÇLENME *(POWER WITH)*

Bireysel Olarak Güçlenme bir kişinin en iyi kendisi olmaya odaklanmasını yansıtırken, *Birlikte Güçlenme* iki kişinin birlikte sevgi dolu, güvenli ve saygıya dayanan bir yaşam kurmasıyla ilişkilidir. Birlikte Güçlenmeye temellenen bir duruşta partnerler eşitliği, karşılıklılığı ve saygıyı besler, ilişkide bir ekip gibi çalışır, güvenli bağlanma ve güven geliştirirler. Birlikte Güçlenme her iki partnerin de iyiliğini olanaklı kılan bir taahhüttür (Surrey, 1991). Bu perspektif tepkiselliğe, kendini savunmaya ve güç didişmelerine yol açan kültürel ve nörobiyolojik güçleri etkisiz hale getirir. Ne zaman ki "bana karşı sen" mücadelesi yerini "biz"e ve rekabetçi zihniyet yerini "prososyal" veya "ilişki yanlısı" bir düşünce yapısına (Baumeister, Masicampo ve Vohs, 2011; Gottman, 2011) bırakırsa, kişilerarası dinamikler de değişir. Bu bağlamda çiftlere Birlikte Güçlenmeyi sağlayan değerlerine (ki bu değerler, ilişkilerinin erken dönemlerinde dikkat çekici olabilir iken yıllar içinde karşılıklı incin-

melerle genellikle yitirilir) erişmeleri konusunda yardımcı olurum. Birlikte Güçlenmeyi olanaklı kılan bir düşünce yapısı, partnerlerin birbirini ve ilişkinin kendisini büyütme arzusunu yeniden yaşamalarına ortam hazırlayabilir.

Eşitlik, Adalet ve Saygı

Beşinci bölümde, adil ve eşit ilişkilerde partnerlerin ilişki doyumlarının daha fazla olduğuna değinmiştik. Ancak birçok heteroseksüel ilişkide ilişkiyi sürdürme, çocuklara ve hane halkına bakma, aile yaşamını düzenleme açısından kadın "ağır yüklerin" adil paylaşımından daha fazlasını yapar. Birçok kadın bu duruma müzmin bir şekilde öfkelenir. Erkek partner yardım etmek istese, ev işlerine ve çocuk bakımına eşit oranda katılsa bile aile ve ev için yapılması gerekenler "listesini" yapan ve izleyen genellikle kadın partnerdir. Bu, benim heteroseksüel kadınlarla uygulamada karşılaştığım en yaygın şikâyetlerden biridir. Hepimiz ilişkilerimizdeki adalet dengesini değerlendiririz (Boszormenyi-Nagy ve Krasner, 1986). Partnerimize göre daha fazla sorumluluk üstlenirsek, sorumluluklarla birlikte kızgınlığın yükünü de taşıyabiliriz. Bu, Lisa'nın şikâyetlerinin de bir parçasını oluşturmaktaydı; Lisa, ilişkide adil bir paylaşımdan daha fazlasını üstlendiğini hissediyordu. Sorun şu ki, Lisa bu konuyu dile getirmek üzere Erik'e yaklaştığında, öfkeyle ve aşağılayıcı bir şekilde konuşuyordu. Erik'in O'nu bu tonda duyması mümkün değildir ve Erik de kendini savunmaya geçiyordu. Lisa'yı aşağılayıcı tavrını bırakmaya ve ihtiyaçlarını daha doğrudan ifade etmeye teşvik ettim. Erik'i ise, O'na Lisa'nın meselelerine daha açık ve işbirliğine yatkın bir yaklaşımla bakmasına yardım edecek doğrultuda koruyuculuk duygusunu ve iyi bir adam olma arzusunu harekete geçirmeye davet ettim. Ayrıca Erik'in Lisa'ya "yardım etmek" yerine, "yapılacaklar listesini" birlikte yazabilmelerinin ve birlikte sahiplenme-

lerinin yollarını araştırdık. Evle ve ilişkileriyle ilgili sorumlulukları birlikte yüklenmek bu çift için önemli bir değişimdir.

Saygı, ilişkisel iyi oluş için hayati bir önem taşır; ancak artan tepkisellik anlarında yitirilir. Saygı partnerler "gerçeklerle düello yapmaya" (Anderson, 1997) kapıldıklarında da tükenir. Çiftleri birden çok gerçeklik olduğunu kabul etmeye, her iki partnerin de yaşantıları için alan yaratmaya ve "iki yönlü görüş" (Love ve Stosny, 2007) benimsemeye davet ederim. Çiftler genellikle aralarındaki bir etkileşimi anlatırken "gerçekte ne olduğu" konusunda kavga ederler. Hiçbirimizin "gerçekte" ne olduğunu bilmediğimizi belirtirim; hepimizin kendi öznel hafızası bulunmaktadır ve hafıza bildiğimiz gibi güvenilmezdir. Önemli olan her partnerin ne yaşadığı ve ikisinin de saygıyla dinlenildiğini hissetmesidir. Hem Erik hem de Lisa, ilişkilerinde neler olduğu konusunda söz sahibi olmak istemektedirler. Saygı aynı zamanda kişinin kimliğinin/benliğinin onaylanmasını içerir. Her partnerin kimliği ve inisiyatif alması için alan oluşturmak, partnerlerin aralarındaki bağı beslemek kadar önemlidir. Bir kişinin bağ kurmaya yönelik girişimi (örneğin, Lisa) genellikle diğeri tarafından kimliğine yönelik bir tehdit gibi hissedilir (örneğin, Erik) (Greenberg ve Goldman, 2008). Her iki partnerin de gerçekliklerinin ve kimliklerinin bağdaşım içerisinde olmasının bir yolunu bulmak çift terapisinde can alıcı noktalardan biridir.

BİR EKİP OLARAK ÇALIŞMAK: "BİZ" DUYGUSU

İki Özne olarak Ben ve Sen

Bir üniversite öğrencisiyken filozof Martin Buber'dan (1970) çok etkilenmiştim. O'nun şiirsel kitabı olan *Ben ve Sen* benim romantik yirmili yaşlarımdaki yüreğime hitap etmişti. Kitap kırk yıl sonra bugün bana hala hitap ediyor. Buber yakın ilişkilerde diyalogun zorluklarına ve

imkânlarına dikkat çeker. Bizim genellikle başkalarıyla nesne olarak ilişki kurduğumuzu belirtir ve bunu "ben-o" *(i-it)* ilişki tarzı olarak adlandırır. Bundan farklı olarak, diğerini bağımsız bir özne olarak görebilir ve "Ben-Sen" *(I-Thou)* tarzıyla ilişki kurabiliriz. Buber şöyle der: "Sadece diğerini içtenlikle *Sen* olarak kabul edebilen kişiler birbirini içtenlikle *Biz* sayabilirler" (Buber, 1965, s. 39-40). Buber'ın tanımladığı "Biz", ilişkide birbirine yer açan ve diğerini çarpıtmadan "Sen" olarak görmeye istekli olan iki "Ben"den oluşur.

Uzun süreli bir ilişkide hem "Biz" hem de "Ben'ler" yavaş yavaş gelişir. Yirmi iki yaşındayken evlendim ve kırk yılı aşkın bir süredir de eşimle birlikteyim. Düğünümde kendimi olgun bir yetişkin olarak görmüştüm. Ancak şimdi biliyorum ki, prefrontal korteksim o zamanlar tam olarak teşkil olmamış ya da miyelinleşmemişti. (Söz konusu olan olgunluğa 25 yaş civarında erişildiğini hatırlayın.) Ben inşa edilmekteydim ve gelişimim bir halatın uçları gibi eşimin gelişimine sarılmıştı. Bazen kendi başıma olsaydım kim olurdum, merak ediyorum; aynı seçimleri yapar mıydım, aynı şeylere yatkınlığım olur muydu? "Ben" nerede biter ve "biz" nerede başlar? Yirmili yaşlarımızdan beri birlikte büyüdüğümüz için bu soruların belirgin yanıtları da yok. Biz bir yaşamı birlikte oluşturduk, çocuklar yetiştirdik ve öykülerimizi o kadar uzun süre paylaştık ki, bu bazen ikimiz "bir" olmuşuz gibi hissettiriyor. Genellikle birbirimizin cümlelerini tamamlarız ya da ikimiz de bir diğerimizin ne düşündüğünü biliriz. Âşık çiftlerle yürütülen araştırmalar bu deneyimi geçerli kılmaktadır; aşk, birinin diğerini kendi kişisel deneyimine dâhil etmesinden ötürü benliğin genişlemesi olarak tanımlanır (Aron ve Aron, 1996; Cacioppo, Grafton ve Bianchi-Demichelli, 2012). Ayrıca âşıklar belki de ayna nöron sistemini kullanarak birbirinin niyetlerini hızlı bir şekilde anlarlar (Ortigue ve Bianchi-Demichelli, 2008; Ortigue, Patel, Bianchi-Demichelli ve Grafton, 2010).

Âşıklar birlik duygusunu yaşayabilirken kendi bireysel benlikleri yok olmaz. "Biz" bağı ve "Ben"in kendi hakkını koruması arasında bir gerilim vardır. Eşim ve ben çatışma anlarında, farklı dilde konuştuğumuzdan veya ateşli tartışmalara girdiğimizden farklılıklarımızla karşı karşıya geliriz. Biz bir değiliz. Bireyselliklerimiz genellikle heyecan ve harika sohbetlerin kaynağı olabildiği gibi, aradaki bağın kopmasına da neden olabiliyor. İkimiz de kendinden emin, tutkulu insanlarız ve zaman zaman birbirimizle didişmeye girişebiliyoruz. Ancak bunu yaparken diğerinin özgünlüğüne saygı duymayı aklımızda tutmaya çalışırız. Buber'ın (1965, s. 69) belirttiği gibi, "Gerçek iletişim ... birbirinden ayrı olduğunu ... birinin varlığının diğeri tarafından onaylanacak şekilde ... diğerinin doğal farklılığının kabul edilmesi anlamına gelir." Partnerini Sen olarak görmek, diyalog ve uzun süreli bir aşk için son derece önemlidir.

Yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde, uzun süre yalnız yaşadıktan, boşandıktan ya da eşinin ölümünün ardından evlenen çiftler için "biz"i oluşturmanın zorlukları, birlikte büyüyen genç çiftlerinkinden farklıdır. Her birinin "ben"i iyi inşa edilmiş ve olgunlaşmış bireyler olarak bir araya gelen partnerler, "biz"in inşası için gerekli olan esnekliği geliştirmeyi zahmetli bulabilirler. Papernow'un (2013) yeniden evlenme sonucunda oluşan aileler hakkında belirttiği gibi, bir partnerin sağlıklı kahvaltılık gevrekleri diğerine karton yemek gibi görünebilir! İki bağımsız birey bir yaşamı birlikte kurmaya çalıştığından, ortak ritüeller ve iletişim kurma biçimleri oluşturmak genellikle fazladan sabır gerektirir.

Bir ilişkiyi hangi yaşta kurarsa kursunlar, mutsuz çiftlerde partnerinin kendisinden farklı olma durumu bir hayal kırıklığı kaynağı olabilir. Lisa, Erik'e kendi düş kırıklığını ve karamsarlığını taşıyan bir objektiften bakmıştı. Erik ise, Lisa'yı korku ve savunmacılık içeren bir

gözle görmüştü. İkisi de yıllardır ben-o tarzında ilişki kurarak birbirini nesneleştirmekteydi. Ayrıca her biri diğerinin bakışlarında aciz hale düşmekteydi. Devamlı olarak eleştirme/aşağılama ve savunmacılık/duvar örme döngüsünü yaşamak, bu partnerleri olumsuz anlamda etkilemişti. Çiftin romantizmi hasara uğramış ve parçalanmıştı. Ancak terapi sürecindeki çalışmalarımızda hala aralarında bir bağ olduğunu sezinliyorum. Kendilerine ilişkilerinin ilk yıllarını ve birbirine nasıl âşık olduklarını sorduğumda, gözleri yeniden ışıldıyor ve gevşiyorlar. "Biz" göz alıcılığıyla öne çıkıyor. Bu, olumlu bir öngörüye işarettir; çünkü bir çift, ilişkilerinin erken dönemlerindeki romantizmi anımsadıklarında bedenleri rahatlamış ve yüzleri aydınlanmış bir şekilde "iyi anlara" erişebilirse, çift terapisinde biz bu bağı güçlendirebilir ve büyütebiliriz. Erik ve Lisa bunu bir kez yaptılar. Biz ise terapide o anda onlara yardım etmek için bu enerjiye ulaşırız. Onlara, her ikisine de birey olarak yer açan bir "biz" duygusu inşa etmeleri yönünde yardım etmeye çalışırız.

Hem bireyler hem de ilişki değiştiğinden, uzun süreli sevgideki "biz" de zamanla değişir. Bazen çiftin arasındaki sözleşmenin yenilenmesi veya (bazı çiftlerin bir ritüel olarak kutladığı "evlenirken verdikleri sözlerin yenilenmesine" daha derin bir anlam vererek) yeniden gözden geçirilmesi gerekir. Buradan hareketle çocuk yetiştiren bir çiftin, çocukları belli bir yaştan sonra evden ayrılmış olan çiftlere göre çok farklı yaşantıları ve beklentileri olacaktır. Erik ve Lisa'nın "biz" duygusu, Cathy öldüğünde şiddetli bir şekilde sarsılmıştı. Bu değişim bir krize neden olduğunda genellikle çiftin sözleşmesindeki değişim de zaman içerisinde gelişen doğal bir süreç olacaktır. Her iki durumda da ilişkiyi büyütmek, hem partnerleri birey olarak kabul etmeyi hem de yeni olasılıklara yer açmayı içerir.

Biz'in Ortak Yazarlığı

Tedavinin başlarında Lisa ve Erik'e "Bu ilişkinin iki mimarı ya da ortak yazarı olsaydınız, ilişkiniz neye benzerdi?" sorusunu yöneltmiştim. Her ikisi de evliliklerinde daha fazla saygı ve takdir beklediğini belirtmişti. Erik, Lisa'yla daha fazla iletişim kurmak ve O'nu duygusal olarak desteklemek istediğini, ancak O bunu öğrenmeye çalışırken Lisa'nın da saldırgan ve aşağılayıcı davranışlarını azaltmasına ihtiyaç duyduğunu söylemişti. Lisa ise, Erik'e karşı kaba davranmış olabileceğini kabul ederek sertliğinin, ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanmayacağı korkusundan kaynaklandığını ifade etmişti. Kendisini yalnız ve aralarındaki bağın da kopmuş olduğunu hissediyordu; umutsuzca Erik'in kendisine ilgi ve yakınlık göstermesini bekliyordu. Çiftten ödev olarak bir *"ilişkisel amaç ifadesi"* oluşturmalarını istedim (Bergman ve Surrey, 2004); bu çerçevede her biri evliliklerinin nasıl olmasını istediğini not etti ve bir sonraki seansta aldıkları notları karşılaştırdık. İkisinin ifadesi de dikkate değer biçimde benzerdi. İkisi de daha sevgi ve hayat dolu bir ilişkiyi arzuluyor, hiç bitmeyen didişmelerinin ve karşılıklı suçlamalarının sona ermesini istiyordu. Bu alıştırma, etkin bir şekilde bir ekip olarak "biz" duygusunu ortaya çıkarmalarını sağladığından ikisini bir araya getirmişti. Bu vizyonu geliştirmek çok önemliydi; çünkü bu doğrultuda partnerlerin ortak hedeflerini gerçekleştirmeyi öğrenebilecekleri belirli davranış ve becerileri tanımlayarak söz konusu ifadeleri operasyonel (işevuruk) hale getirdik. Bu süreçte çift, amaçlı bir ilişki oluşturmaya başladı (Doherty, 1999).

İlişkisel Sorumluluk

Çiftler, "biz" duygusunu besleyerek ilişkileri hakkında ortak bir perspektif geliştirmeyi ifade eden *"ortak bir bakış"* veya *"çift oluşu gözlemleyen bir ego"* (Wile, 2002)

inşa edebilirler. Yedinci Bölümde de gördüğümüz üzere, Hassasiyet Döngüsü Diyagramını çizmek "farkında olmadan birlikte oluşturdukları dansa" bakmaları yönünde partnerleri bir araya getirir. Bu süreç ortak bir sorumluluk duygusunun gelişimine katkı sağlar. Müdahalelerimin çoğu ilişkisel sorumluluğa olanak sağlamaya yöneliktir. Örneğin, danışanları kendi söz ve eylemlerinin partnerini nasıl etkilediğini düşünmeye teşvik edebilirim. *Gerçek özerkliğin, eylemlerimizin başkaları üzerindeki etkisini düşünme anlamındaki ilişkisel hesap verebilirlik kabiliyetini içerdiği* ileri sürülmektedir (Boszormenyi-Nagy ve Krasner, 1986).

Arkadaşlık ve Güven

John Gottman'ın mutlu çiftlerine yeniden bakalım. Sonuç şu ki, böyle kişiler birbirini seviyorlar! Birbirine güveniyor, birbirinin arkasını kolluyor ve üzüntü içeren veya olumsuz anlarda birbirinin yaşantılarına duyarlılık gösteriyorlar (Gottman, 2011). Bu şanslı partnerlerin, birbirine hayranlık duyarak ve etkileşimlerinde olumlu bir bakış geliştirerek aktif bir şekilde besledikleri güçlü bir arkadaşlıkları vardır. Söz konusu bireyler, birbirine yönelir ve mutsuz çiftlere göre ilişkilerindeki olumlu şeylere çok daha fazla dikkat ederler. Ben dâhil birçok çift terapisti bu araştırma bulgularını kullanır ve problemli çiftlere, mutlu çiftler gibi davranmayı öğretmeye çalışır. Ancak bir soru aklımı meşgul ediyor: Arkadaşlık ve takdir etme öğretilebilir mi? Orada somut bir şekilde yer almıyorsa, sevgi veya aşk beslenebilir mi? Bu, çift terapisi alanındaki araştırmacılar için önemli bir sorudur. Şimdilik kendi soruma cevabım şöyle: Birbirini sevmeyen mutsuz çiftlerin hiç yoktan arkadaş olmalarını sağlayamayız. Yapabileceğimiz şey, çözülebilir problemleri olan çiftlerin daha sevgiye dayalı ve olumlu bir ilişkiyi besleyebilecekleri beceri ve davranışları öğrenmelerine yardımcı olmaktır. İlişkisel alışkanlıklar önemlidir: Be-

şinci bölümde de ele aldığımız üzere, bireysel ve kişilerarası özellikler ilişki doyumunu etkiler. Duygusal ve ilişkisel zekâ evlilikte mutluluğu garantilemese de, ikisinin de olmaması muhakkak ki ilişkide sıkıntıya neden olur.

BAKIM VERME

Koruma Dürtüsü

Daha önce de değindiğimiz üzere, insanlar yalnızca savaş-veya-kaç tepkiselliği ile hareket etmezler. Yaklaş ve yakınlaş veya benim "koruma dürtüsü" (Fishbane, 2001) olarak adlandırdığım yönelimle de motive ediliriz. Kendimizle yakından ilgilenir ve kendimizi koruruz. Kendini koruma ve bencil olma eğilimimiz birçok araştırmacı tarafından irdelenmiştir. Ancak aynı zamanda özgecil de olabiliriz ve nörobilimciler bunun, doğal olarak bizim sosyal doğamızla ve sosyal beynimizle ilişkili olduğunu ileri sürmektedirler. Jonathan Haidt (2012) biz insanların bencil olmamızın yanı sıra topluluk içerisinde başkalarıyla ilişkilenmemiz ve başkalarına ilgi göstermemiz itibariyle "grupcul" olduğumuzu ileri sürer. Burundan oksitosin vermenin prososyalliği ve özgeciliği arttırdığını hatırlayın –ancak sadece kendi grubumuz içerisinde, grup dışı gördüğümüz insanlar için değil (DeDreu ve diğerleri, 2010). Bu iç grup/dış grup ayrımı, içerisinde yer aldığımız kendi grubumuza karşı sevgi dolu ve koruyucu olurken, düşmanlarımız olarak tanımladığımız kişilere ne kadar acımasız olabileceğimiz hakkında çok şey anlatıyor.

Bir zamanlar çok yakın arkadaş olan partnerlerin, birbirine grubun dışından biriymiş gibi birer düşman olarak davrandığını görmek acı vericidir. Bu, birbirine yıllarca zarar verdikten sonra birçok çift için üzüntü veren bir durumdur. Erik ve Lisa terapiye geldiklerinde birbirine karşı temkinliydiler; bir zamanlar iyi niyetli veya cezbedici bir şekilde ilginç görünen etkileşimleri

ya da davranışları, kötü niyetin veya güvensizliğin delili haline gelmişti. Güvenliği veya tehlikeyi değerlendiren amigdalaları çoğu kez tehlikeyi birbiriyle ilişkilendirerek kaydetmişti. Zaman içerisinde katmerlenen acıyla beslenen bu otomatik algı karşılıklı olarak tepkiselliği tetiklemiştr. Terapideki çalışmalarımız, karşılıklı olarak daha anlayışlı anlatılar geliştirdiklerinden Erik ve Lisa' nın birbirine yönelik koruyuculuğunu canlandırmıştır. Bu anlar onların olumsuz döngülerini kırmada anahtar süreçlerdi.

Şefkat Geliştirmek

Empati diğerinin ne hissettiğini hissetmeyi gerektirir. Empatik ilgi veya şefkat daha da ileri giderek başkalarına yardım etme, onların acı ve kederlerini azaltma isteğini içerir. Dalai Lama'nın 2012 yılı Templeton Ödülü'nü kabulü sırasında vurguladığı gibi, şefkat bir düzeyde stres altındaki yavrularına tepki gösteren memelilerin biyolojik bir içgüdüsüdür. Birbirimize empatik bir ilgiyle bağlıyız. Çevremizdekilere bakım verme içgüdümüz yavrularımızdan partnerlerimize ve arkadaşlarımıza kadar uzanır ve bu içgüdü erken yaşlarda başlar. Çok küçük yaştaki çocuklar spontane bir şekilde bir yabancıya yardım teklifinde bulunacaklardır (Tomasello, 2009). Son zamanlardaki araştırmaların da ortaya koyduğu üzere, fareler bile söz konusu prososyal bakım niteliğini göstermektedirler. Dikkat çekici bir deneyde bir fare sadece dışarıdan açılabilen kapalı bir bölmede hapsedilmiştir. Onun serbest olan kafes arkadaşı, hapsedilmiş olan farenin sıkıntısı karşısında oldukça gerginleşmiştir. Serbest olan fare en sonunda bölmenin nasıl açılacağını çözmüş ve iki kafes arkadaşı sevinçle yeniden bir araya gelerek bir tür kutlama dansı yapmışlardır (çevrimiçi olarak da ulaşılabilen video oldukça etkileyicidir). Serbest olan fare kafes arkadaşını kurtarmaya odaklanırken cezbedici çikolataları bile önemsememiş, daha sonra iki

fare lezzetli çikolataları paylaşmışlardır (Bartal, Decety ve Mason, 2011).

Şefkat belli bir düzeyde doğal ve içgüdüsel olsa da, Dalai Lama'ya göre şefkat yakın çevremizin ötesine uzanması yönünde beslenmelidir. Budistlere özgü eski zamandan kalma şefkat ve merhamet içeren meditasyon uygulamaları başkalarına yönelik söz konusu sevgi dolu ilgiyi arttırabilir. Bu uygulamaların bir örneği, meditasyon yapmayı ve önce kendisi ("Düşmanlık, acı ve sıkıntıdan kurtulayım; mutlu olayım"), sonra yakın bir arkadaşı ya da partneri, daha sonra herhangi bir kişi, bir düşman ve son olarak tüm sezgisel ve duyarlı varlıklar için mutluluk ve şefkat dilemeyi içerir. Söz konusu uygulamalar olumlu duyguları arttırırken olumsuzları azaltır ve empatiyi arttırabilir. Yargısız farkındalık gibi şefkat de meditatif uygulamalar yoluyla öğrenilebilen bir beceridir (Davidson ve McEwen, 2012; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone ve Davidson, 2008).

Şefkat geliştirmek özellikle çiftler için önemlidir. Şefkat hassas ve karmaşık bir olgudur. Temel biyolojimiz bakıma dayalı bir işleyiştedir ve bu yüzden sevgi ilişkisinin ilk yıllarında şefkat kolayca akıp gider. Erik ve Lisa ilk zamanlarda bir diğeri üzgün veya acı çekiyorsa ilgi göstererek birbirinin ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde çok iyi ahenk geliştirmişlerdi. Ancak yıllarca süren karşılıklı incinmeler nedeniyle içgüdüsel olan empati ve ilgileri de zayıflamıştır. Kendimizi tehdit altında hissettiğimizde şefkat yitirilebilir. Erik ve Lisa arasındaki şefkati güçlendirmek için aktif bir şekilde çalıştım. Her ikisine yönelik şefkatli yaklaşımım ortamın tonunu belirledi ve çift için bir rol model örneği oluşturdu. Ben bir partnerle sıklıkla diğeri bizi izlerken çalışırım ki, böylece gösterdiğim empatinin –ve bu anlardan yansıyan olumlu sonuçların– her iki partner için de tesiri olsun. Yedinci bölümde de değindiğimiz gibi, Erik ve Lisa hayatta kalma stratejileri yerine hassasiyetlerinden konuş-

maya başladıklarında savunuculukları da azalmış ve karşılıklı şefkat duyguları güçlenmişti.

Bakım Verme ve Alma

Sevgiye dayalı bir çift ilişkisinin avantajlarından biri, birbirimize "sığınacak bir liman" sunmamızdır (Bowlby, 1977). Güvenli bağlanmalar duygularımızı düzenlemeye olanak sağlayabilir (Coan, 2010). Fırtınada birbirimizin sığınağı oluruz ve yaşam çok fırtınalı olabilir. Yaşamımıza dışsal kaynaklı büyük stres etkenleri girebilir –iş kaybı, aileden birinin ölümü, yoksulluk bunlardan sadece birkaçıdır. Hastalandığımızda veya yaralandığımızda stres etkenleri kendi bedenimizden de kaynaklanabilir. Bedenen herhangi bir engelinin olmaması geçici bir durumdur; çoğumuz hayatımızın bir noktasında yaşadığı ciddi hastalığın acısını biliyordur. Destekleyici bir eşe ya da partnere sahip olmak iyileşmemizde ve acı karşısında duygusal dayanıklılığımızda fark yaratabilir (Slatcher, 2010). Saldırı içeriden veya dışarıdan olsun, yanımızda bize eşlik eden bir kişinin olması yaşamın zorluklarına göğüs germede süreci tahammül edilebilir hale getirebilir.

Hem bakım alma hem de bakım verme sağlıklı bir çift ilişkisinde çok önemlidir (Greenberg ve Goldman, 2008). Bazen bu alma ve verme, partnerler yardım veya destek istediklerinde aşikârdır. Diğer zamanlarda partnerler birbirinin ihtiyaçlarını sezer ve birbirine önleyici bakım sağlarlar. Sadece seven bir partnerin varlığı bile kişinin tehdit ve kaygı duygularını azaltarak sakinleştirici olabilir. Aslında Üçüncü Bölümde de ele aldığımız gibi, duygu düzenleme sadece içsel bir süreç değildir; etkileşimli bir şekilde duyguların düzenlenmesi iyi ilişkilerin bir özelliğidir ve belki de sosyal hayvanlar olarak bizim temel ve olağan pozisyonumuzdur. Bu görüşe göre, güven duyulan birine yakın olmak öz-düzenleme ih-

tiyacını azaltarak daha en başta sinirlenmememize olanak sağlar (Beckes ve Coan, 2011).

Sinirlendiğimizde zaman zaman duygu düzenlemeyi bağlanma figürlerimizden "dışarıdan destek" olarak alırız ve bu kişiler sakinleşmemize yardım ederler (Coan, 2010). İyi ilişkilerde öz-düzenleme ve karşılıklı düzenleme arasında döngüsel bir süreç vardır; öz-düzenleme başkalarıyla tatmin edici ve güvenli ilişkileri geliştirir ve bu güvenli ilişkiler de duygularımızı düzenlemeye imkân sağlar. Bu, verimli bir öz-bakım ve karşılıklı bakım döngüsüdür. Ancak başkalarına yakınlığımız güvenli veya yatıştırıcı olmadığında ya da yalnız olduğumuzda, güvenebileceğimiz tek kişi kendimizizdir ve duygularımızı düzenlemek için daha fazla çalışmamız gerekir ki, bu da metabolizma açısından pahalıya mal olan prefrontal bir süreçtir (Beckes ve Coan, 2011). Hem öz-düzenleme hem de karşılıklı olarak birbirini sakinleştirme sağlıklı yakın ilişkilerin önemli yönleridir; sadece öz-düzenlemeye veya sakinleşmek için tamamıyla partnerine güvenmek ilişkisel ve kişisel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilir.

Cömertlik ve Şükran

Başkalarına karşı cömert olduğumuzda kendi beynimizdeki ödül merkezleri aktif hale gelir (Moll ve diğerleri, 2006). İyilik yapmak iyi hissettirir. Nezaket, duygusal yakınlık, saygı ve affetme isteği dâhil olmak üzere küçük ve düzenli cömertlik eylemleri evlilik doyumuyla ilişkilidir (Dew ve Wilcox, 2011). Partnerler olumlu etkileşimler kurdukça ve birbirlerine yönelerek aktif bir şekilde arkadaşlıklarını güçlendirdikçe, sadece kişisel çıkarlarına odaklanmak yerine cömert ve prososyal bir yaşam tarzı geliştirirler.

Şükran, cömertliğin kız kardeşi niteliğinde bir duygudur. Mutlu çiftlerde partnerlerin birbirinin olumlu yönlerinin farkında olmaları olasılığının daha yüksek olduğuna değinmiştik; mutsuz çiftler ise partnerini takdir et-

me fırsatını kaçırarak böylesi altın anları gözden kaçırırlar. Şükran, partnerlerin birbirine değer verdiklerini göstermelerine ve birbirinin olumlu özelliklerinin farkında olmalarına olanak sağlarken olumsuz boyutları en aza indirir (Gottman, 2011). Araştırmacılar, şükran içeren uygulamaların ("sorunlar" günlüğünün aksine şükran günlüğü tutma) olumsuz duygulanımı azalttığını, olumlu duygulanımı ve iyimserliği arttırdığını, uykuyu düzene koyduğunu, sosyal ilişkileri güçlendirdiğini ve başkalarına sosyal destek sunmanın yolunu açabildiğini ortaya koymuşlardır (Emmons ve McCoullough, 2003).

Terapide gördüğüm çiftlerin çoğu şükran duygusuna kayıtsız kalarak ilişkilerindeki güçlüklere fazlasıyla odaklanmaktadır. Şükran göstermeye odaklanmayı öğrenmek (problemleri inkâr etmeden veya istismar içeren davranışa razı olmadan) dönüştürücü olabilir. Pozitif psikolojinin geliştiricilerinden Martin Seligman ve meslektaşları "şükran günlüğü" tutmayı ve olumlu duygular geliştirmeyi içeren "pozitif psikoterapi"nin, depresyonun tedavisinde ilaçlar dâhil standart tedavilere göre daha etkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Seligman, 2011; Seligman, Reshid ve Parks, 2006). Uygulamalarımdan birinde ilişkilerinde daha az olumsuzluk yaşama yönünde çalışan bir çift, orijinal bir fikir ortaya atmıştı: "Şükran Kavanozu". Çift, olumlu anları yakalamak için fırsat kollar, böyle bir an açığa çıktığında da hızla onu not edip kavanoza koyardı. Bu kavanoz onların şükran duygusunu ve ilişkilerindeki olumlu şeyleri sahiplenmeye hazır olmalarını sembolize etmekteydi. Olumsuzluk anlarında kavanozu görmek, onlara birbirine daha iyi sevgili olma ve şükran gösterme fırsatını yakalama açısından kendilerine verdikleri sözü hatırlatıyordu.

Danışanların yaşamlarındaki olumlu şeyleri belirlemelerine yardımcı olma bağlamında, aile ve arkadaş ilişkileri söz konusu olduğunda onlarla kendime rehber edindiğim ilkemi paylaşırım: "En iyisini al ve gerisini bırak." Bütün ilişkiler zaman zaman sinir bozucudur. Ayrı-

ca birçok insan annesinin, kız kardeşinin, arkadaşının veya eşinin kendisiyle sorununun ne olduğuna odaklanarak kendilerini –ve çevrelerindeki insanları– kızdırır. Şefkat göstermek ve sevdiklerimizin sınırlarını kabul etmek, yaşamlarımızdaki olumsuz şeylere ve güçlüklere odaklanma eğilimimizin panzehri olabilir.

Ancak neyi kabul edeceğimizi ve neye itiraz edeceğimizi nasıl ayırt edebiliriz? Ne zaman ilişkimizi değiştirmeye, partnerimizle sorunlarımızı çözmeye çalışmaya devam edeceğimizi ve ne zaman merhamet göstererek partnerimizi olumlayacağımızı nasıl anlayabiliriz? Elbette tüm davranışlar kabul edilmemeli veya onaylanmamalıdır; kendimizi korumamız ve ilişkilerimizde istismar veya zorbalık içeren davranışlara izin vermememiz gerekir. Birçok kişi için bir yanda sağlıklı kendini koruma ve sınırını ayarlama, diğer yanda ise sürekli kusur bulma ve eleştirme arasındaki çizgi bulanıklaşabilir. Buradan hareketle Adsız Alkoliklerin huzur duasındaki bilgelikten esinlenerek onun kendi uyarladığım bir versiyonu olan Bir Çiftin Huzur Duasını oluşturdum. Dua şöyledir:

> Bana bu ilişkide büyümek için hem partnerimdeki hem de kendimdeki mücadele azmini körükleyecek doğrultuda değiştirebileceklerimi değiştirme cesareti ver; hem partnerimdeki hem de kendimdeki sınırlılıklar için değiştiremeyeceklerimi kabul edecek gönül zenginliğini ver ve bana birbirimizde neleri değiştirebileceğimiz ile neleri kabul etmemiz gerektiği arasındaki farkın farkında olmanın bilgeliğini ver.

Neleri değiştiremeyeceğimizi kabul etmek (bunların istismar içermediğini ve değerlerimizi çiğnemediğini varsayarak) şükran duygusunun gelişmesi için gereklidir. Uzun süreli ilişkilerdeki insanların çoğu, partnerlerinin sınırlılıklarının farkındadır. Bazıları partneri yüzünden telaşlanır, bazıları da onu daha ılımlı bir şekilde karşılar. Kabul etmek, partnerimizin mükemmel olmadığını

kabullenmeyi ve belki de mükemmel bir partner fantezisinin kaybının yasını tutmayı içerir. (Bu, bizim mükemmel olmadığımızı da kabullenmeye –ve partnerimizin bize müsamaha etmesini ummaya– imkân sağlar.) Kabul etmek, daha hoş olmayan bir yaşantı olan boyun eğerek katlanmadan farklıdır (Lessing, kişisel iletişim, 2011).

Bu etkileşimin diğer yönü, partnerimiz tarafından kabul edilme yaşantısıdır. İlişkilerde benliğimizin ve kimliğimizin onaylanmasını isteriz (Buber, 1965; Greenberg ve Goldman, 2008). Onaylama, beni görmeye geldiklerinde Erik ve Lisa'nın evliliğinde son derece eksikti. Erik, Lisa O'nu değiştirmeye çalıştığında kimliğinin saldırıya uğradığını hissettiğinden Lisa'nın kendisini onaylamadığını hissediyordu. Lisa ise Erik tarafından önemsenmediğini ve değerinin bilinmediğini hissediyordu. Onların onaylanma ihtiyaçları nevrotik değildi; hepimiz sevildiğimizi "ötekinin aynasında" görmek isteriz. Ancak tepki verme biçimleri her ikisi için de birbirinin onayını hissedecekleri şekilde değildi. Şükran ve kabul, bu çiftte her iki partner de ilişkilerindeki olumlu şeyleri fark etmeye başladıklarından, partnerlerin birbirine diğerinin kıymetini bilerek yaklaşmasına olanak sağladı.

Bırakın Oksitosin ve Dopamin Aksın: Tutku ve Bağ Kurma

Partnerlerin birbirine bakım vermeleri soyut bir süreç değildir; bakım fiziksel teması ve sevişmeyi içerir. Seks, masaj, sarılma ve empati gibi oksitosin akımını sağlayan etkileşimler yoluyla aralarındaki bağı beslemek, çiftlerin iyi oluşu için çok önemlidir. Yıllardır devam ettirdiğim mesleki yaşamımda, cinsel ilişkiye girmek bir yana birbirine hiç dokunmayan pek çok çift tanıdım. Bu çiftler oksitosinden, teskin etmenin ve bağ kurmanın sihirli güçlerinden yoksun bir şekilde ev arkadaşları gibi yaşarlar. Erik ve Lisa, bir zamanlar heyecanlı cinsel partner-

ler iken son yıllarda ilişkileri bozulduğundan cinsel bir çölde yaşamışlardır. Oksitosinin rolünün bağ kurma açısından genellikle toplumsal cinsiyete özgü bir şekilde iki biçimde öne çıkması ilgi çekicidir; erkekler seks yoluyla bağ kurma ve kendini ifade etme eğilimindeyken kadınlar genellikle seks modunda olmak için kendilerini duygusal olarak bağlanmış hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Oksitosin her ikisini de besler ve her ikisiyle birlikte de açığa çıkarılır. Çalışmamızın bir yerinde oksitosinin hem orgazmdaki hem de empatideki rolünü açıklayarak Erik ve Lisa'ya kısa bir nöroeğitim verdim. Eğitim Erik'in ilgisini çekti. Sonraki seansta Erik, o hafta Lisa'ya empatik bir şekilde yaklaştığını söyledi; etkileşimlerinin ardından Lisa'ya müstehcen ve oyunbaz bir ses tonuyla "Ne dersin Lisa, oksitosin akıyor mu?" dedi. İkisi de üstü kapalı bir şekilde güldüler. Nörobilimin böylesi oyunbaz ve erotik bir kullanıma sokulduğunu görmekten memnun olmuştum!

Bu çiftin, duygusal enkazlarından bazılarını ortadan kaldırdıktan sonra cinsel tutkularını yeniden canlandırmaları zor değildi. Hala birbirlerinden hoşlanıyor ve fiziksel olarak yeniden bağ kurmakla ilgileniyorlardı. Ancak makul surette iyi ilişkiler içerisinde olsalar dahi birçok çift için cinsel arzu ve cinsel etkinlik zamanla önemli ölçüde azalır. Bunun bir kısmı diğer hayvanlarda da olduğu gibi normal biyolojik bir süreç olarak açığa çıkar. Başkan Coolidge ve eşi hakkındaki bir anekdottan sonra bu "Coolidge etkisi" olarak adlandırılmıştır. Başkan ve eşi bir tavuk çiftliğini gezmekte imiş. Eşi, horozların çiftleşme davranışının sıklığını öğrendiğinde, rehberden kocasına bu gerçek hakkında bilgi vermesini istemiş. Başkan Coolidge de çiftlik sahibine horozun her seferinde aynı tavukla eşleşip eşleşmediğini sormuş. "Çiftlik sahibi 'Hayır, hepsi farklı tavuklar' diye yanıtlamış. Başkan da şakayla karışık ve iğneleyici bir şekilde 'Bunu eşime söyleyin' demiş" (Young ve Alexander, 2012, s. 224). Bu komik hikâye birçok insan ve diğer hayvanlarda uzun

süreli bir ilişkinin cinsel istekte azalmaya yol açabileceği gerçeğini acı bir şekilde yansıtıyor. Ancak doymuş ve sıkılmış bir erkek hayvanın alanına başka bir dişiyi getirin (veya sıkılmış ve kayıtsız bir koca için çekici başka bir kadın getirin), ilgide ani bir artış görülebilir. Bunun nedeninin bir kısmı, tutkulu aşkın nörokimyasallarından biri olan dopaminle ilgilidir. Dopamin yenilikle artar (Young ve Alexander, 2012). Uzun süreli evliliklerin çoğunda ise yenilik yetersizdir. Bu ikilem çift terapistlerinin, partnerlere aşk yaşamlarını yenilik ve eğlence katarak renklendirmeleri önerisini vermelerini beraberinde getirmiştir (Perel, 2006).

BAĞLANMA

Dördüncü bölümde de ele aldığımız üzere, güvenli bağlanma ihtiyacımız yaşam boyu devam eder. Çiftlerdeki zorlukların çoğu bağlanma meselelerini yansıtır. Örneğin, Erik ve Lisa'nın sıkıntılı dansında Lisa kaygılı, Erik ise kaçınan bir şekilde bağlanmıştır. Her ikisinin bağlanma stilleri de kendi kök ailelerinde şekillenmiştir. Lisa, Erik tarafından terk edildiğini hissettiğinde yoğun bir duyguyla O'nun peşinde koşmaktaydı. Erik, Lisa'nın gerginliğine, özellikle de bu gerginlik öfkeyle iç içe olduğunda yenik düşüyordu. Erik'in Lisa'ya yanıtı da kapılarını kapatarak teselliyi kendini soyutlamada bulmaktı. Ancak Erik'in kendi kabuğuna çekilmesi Lisa'nın terk edilme hissini daha da arttırmaktaydı. Bu, yedinci bölümde tanımladığımız hassasiyet döngüsüdür. Danslarını kaygılı-kaçınan bir dans olarak anlamlandırmak sürece daha derin bir boyut ekledi. Onlarla her ikisinin de ilişkide daha güvende hissetmelerini sağlayacak yollara odaklandık.

Erik gibi kaçınan partnerler, duygularından kaçınmaya çalışsalar bile çatışma sırasında aslında çok uyarılırlar. Kaygılı partnerler de bu konuda kaçınanlardan daha iyi durumda değildirler. Onların parasempatik sinir

sistemleri stres bağlamında iyi çalışmaz, bu yüzden de üzüntü yaratan anlardan kurtulmayı iyi beceremezler (Mikulincer ve Shaver, 2008). Lisa'nın yaşantısı bu betimlemeye uygun düşmektedir. Her iki partnerin de çatışma sırasında hem psikolojik hem de duygusal işleyişleri rayından çıkmaktadır. Erik ve Lisa'nın güvensiz bağlanma stilleri kendilerinin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Buna karşılık güvenli bağlanma, kendini teskin etme kabiliyetinin yanı sıra ilişkisel destek alma ve vermeyle bağlantılıdır. Güvenli bağlanan bireyler güvensiz bağlananlara göre daha yapıcı yollarla destek ararlar, daha esnek baş etme becerilerine sahiptirler, stres nedeniyle daha az raydan çıkarlar ve yaşamlarında daha fazla olumlu şeylere yer verirler. Ayrıca iyi bir bakım vericidirler –partnerlerinin ihtiyaçlarına daha duyarlıdırlar ve partnerinin sıkıntısına cevaben müdahaleci veya ulaşılmaz olmaları ihtimali düşüktür. Güvenlik, partnerlerin farklılıklara hoşgörüyle yaklaşmalarına, empatiye ve uzlaşmalarına olanak sağlayan açıklık ve merak nitelikleriyle ilişkilidir. Sonuç olarak güvenli bağlanan bireyler, öfkeyi umutsuzluğun bir işareti değil, ilişkilerini iyileştirmeye ve onarmaya yönelik bir fırsat olarak görme eğilimindedirler (David ve Kashy, 2009; Mikulincer ve Shaver, 2008).

İyi de olsa kötü de olsa yakın ilişkiler "kaynaşmış bir fizyolojiyi" içerir (Sbarra ve Hazan, 2008). Partnerler birbirini nörofizyolojik olarak yararlı veya zararlı yollarla düzenlerler (Johnson, 2008; Sbarra ve Hazan, 2008; Solomon ve Tatkin, 2011). Güvenli aşk ilişkileri, oksitosin kortizolü düşürdüğü için uyarılma halimizi düzenlememize olanak sağlar; oksitosin ve endojen opioidler aşk ilişkisinde partnerlerin iyi olma hissine katkıda bulunur (Sbarra ve Hazan, 2008). Mutsuz ilişkilerde bu kaynaşmış fizyoloji, Erik ve Lisa'da olduğu gibi yıkım yaratabilir. Erik, Lisa'yı dışarıda bırakarak aşırı bir şekilde öz-düzenlemeye bel bağlıyordu; Lisa ise büyük ölçüde başkası tarafından düzenlenmeye ihtiyaç duyuyor-

du ki, bu Erik'in gerçekleştiremediği bir şeydi (Diamond ve Aspinwall, 2003; Solomon ve Tatkin, 2011). Söz konusu uyumsuzluk ikisi için de mutsuzluğa neden oluyordu. Bu çiftin daha güvenli bağlanmalarına ortam oluşturmak, her ikisinin de hem kendini düzenlemesine hem de karşılıklı düzenlemeye ilişkin stratejileri ele almayı gerekli kılıyordu.

Güvenli aşk ilişkileri "sığınacak bir limanın" yanı sıra "güvenli bir kök" oluşturarak dünyada daha güvenli bir şekilde dışarıya çıkmamızı, kendi özerkliğimizi geliştirmemizi ve yeni olanaklar keşfetmemizi sağlar (Bowlby, 1977). Aşk ilişkilerinin bu güvenli kök oluşturma durumu "bağımlılık paradoksunu" (Feeney ve Van Vleet, 2010) yansıtır: Sevilen kişiye bağlı olmak özerk işlevselliği arttırabilir. Popüler kültür yetişkinlikte bağımlılığı patolojik olarak çerçevelendirirken, güvenli kök bakış açısı bu çerçeveyi güveneceğimiz birinin olmasının daha açık ve maceracı olmamıza imkân sağladığı çerçevesi ile tersyüz etmektedir.

Güvenli bağlanmaya ilişkin nice avantaj sayılmasına karşın, güvenli bağlanan biri değilseniz ne yaparsınız? Terapistler, Erik ve Lisa gibi kök aile yaşantıları güvensiz bağlanma stillerine neden olmuş olan çiftlerin birbiri için daha güvenilir hale gelmelerine nasıl yardım edebilir? İyi haber şu ki, güvensiz bağlanma yaşam boyunca bir bela olmak durumda değil. Özellikle güvensiz bağlanan çiftlere daha güvenli ve bağlı hale gelmeleri konusunda yardımcı olmaya eğilen terapi yaklaşımları bulunmaktadır. Çiftlerle duygu odaklı terapi (EFT) yakın ilişkilerdeki bağlanma dinamiklerine, bu dinamiklerin nasıl ters yönde gittiğine ve terapide bunların nasıl ele alınabileceğine odaklanır (Greenberg ve Goldman, 2008; Johnson, 2004). Üzerinde birçok araştırma yapılmış bir terapi yaklaşımı olan EFT, çiftlerin yeniden bağ kurmalarına ve daha güvenli, sevgiye dayalı bir şekilde bağlanmalarına yardımcı olmada oldukça etkilidir.

Johnson (2004, 2008) yedinci bölümde ele alınan hassasiyet döngüsüne (Scheinkman ve Fishbane, 2004) benzer bir bağlanma dansını betimlemektedir. Bu doğrultuda Johnson, Erik ve Lisa gibi kaçma-kovalama döngüsündeki çiftlerde problemli davranışların birçoğunun, partnerlerin bağlanma ihtiyaçlarının harekete geçirilmesinin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Johnson'm etkileyici tanımı şöyledir: "[Çiftlerdeki] çoğu kavga aslında duygusal kopukluğa yönelik bir *protestodur.* Tüm sıkıntıların ardında partnerler birbirine şunları soruyordur: Sana güvenebilir miyim, bağlanabilir miyim? Benim için orada mısın? ... Senin için önemli miyim? ... Öfke, eleştirme, talepler aslında sevdiklerine bir *sesleniştir*, onları duygusal olarak geri çekmek ve güvenli bir bağlanma hissini yeniden yaşamak için olumlu duygularını canlandırmaya yönelik bir çağrıdır (Johnson, 2008, s. 30).

EFT çiftlerin kaygılı/kaçınan bağlanma danslarını dönüştürmeyi amaçlar. Terapistler partnerlere problemli davranışı körükleyen bağlanma ihtiyaçlarını daha yumuşak bir şekilde dile getirmeleri konusunda rehberlik eder. Johnson bu bağlanma ihtiyaçlarını birincil duygular olarak adlandırmaktadır (bizim hassasiyetler olarak kavramsallaştırdığımız duyarlılıklara benzer şekilde); ikincil duygular ise partnerlerin bağlanmayla ilişkili sıkıntılarıyla başa çıkma yollarıdır (bizim başa çıkma stratejileri olarak ele aldığımız gibi). Buradan hareketle, Lisa'nın kovalamasının altında O'nun aşırı sorumluluk üstlenmiş ve terk edilmiş olmaya ilişkin hassas duygusunun bulunduğu anlaşılabilir. Lisa'nın öfkesi, eleştirileri ve aşağılama davranışı Erik'in dikkatini çekme girişimini içeren bir bağlanma protestosu olarak görülebilir. Ancak Erik Lisa'nın O'nu kızgın bir şekilde suçlamaları karşısında O'ndan olabildiğince kaçmak istediğinden, Lisa'nın bu girişimi kuşkusuz aleyhine çevrilmekteydi. Erik'in kabuğuna çekilme davranışının altında ise, kendi terk edilme korkusunun yanı sıra yetersiz olmaya ilişkin hassas duygusu yer almaktaydı. Bunlar, O'nun bi-

rincil duygularıydı. Erik'in ikincil duyguları, başka deyişle başa çıkma stratejileri ise savunuculuk ve kabuğuna çekilmeydi.

Çiftimize tüm saldırgan davranışların altında derinden bağ kurma arzularının olduğunu görmeleri konusunda yardımcı oldum ve bu yeni bakış açısı onları yakınlaştırdı. Her iki partneri de hassasiyet döngülerindeki öfkeli veya kabuğuna çekilen yetişkinin ardındaki savunmasız çocuğu görmeye teşvik ettim. Yedinci Bölümde değindiğimiz ve sonraki bölümde de daha ayrıntılı bir şekilde ele alacağımız gibi, bu bağlanma güvensizliklerini her partnerin kök aile yaşantılarıyla bağlamak çiftin ilişkisinde empatinin gelişmesini sağladı. Her birinin hayatta kalma stratejisinin evrildiği daha geniş bağlamı anlamak ve bir zamanların savunmasız küçük çocuğunu zihinlerinde canlandırmak, Erik ve Lisa arasındaki karşılıklı empatiyi ve koruyuculuğu güçlendirdi.

İNCİTMEK VE ONARMAK

Güven, sevgiye dayalı bir ilişkinin temelinde yer alır. Ancak mutsuz ilişkilerde güven genellikle ihlal edilir. Bu ihlallerden bazıları, ilişkinin kendisinin varlığını sürdürmesini veya bireylerin güvenliğini tehdit edecek kadar korkunçtur. Söz konusu ihlaller başka biriyle birliktelik yaşamayı, şiddeti veya tıbbi krizler gibi gayet hassas dönemlerde partnerinin yanında olmamayı içermektedir. Diğer ihlaller daha küçük ve gizildir; ancak zaman içerisinde birden çok küçük ihlalde bulunma ilişkiler için yıpratıcı olabilir. Partnerlerin birbirleriyle "bağdaşmayan" (Buber, 1973) halleri tekrar ettikçe, birbirlerini dostane algılamak yerine kontrol edilesi bir düşman karşısındaymış gibi tehdit olarak algıladıkları görülür.

Birbirini incitme ve ilişkisel olarak bağın kopması kaçınılmazdır. Böylesi acı verici anlar söz konusu olduğunda mutlu çiftleri mutsuzlardan ayıran şey, bu kişilerin ilişkilerini onarma kapasiteleridir. Mutlu çiftler, bir-

birine onarma girişiminde bulunarak ve bu girişimlere yanıt vererek ilişkilerini daha iyi ve daha sık onarırlar. Bu şanslı çiftler hatta partneri incindiğinde bunu hızlı bir şekilde algılayarak ve yeniden bağ kurmak için onunla temas ederek önleyici onarım gerçekleştirirler (Gottman, 2011). Çift bu onarım anlarından birbiri hakkında bilgi edinmek üzere yararlanırsa, anların kendisi bile ilişkiye fayda sağlayabilir (Jordan, 2010). Bu perspektiften bakıldığında onarım sadece ilişkisel kopukluk nedeniyle gerekli olan bir iyileştirme değil, aynı zamanda bir fırsattır. Çocukların engellenme ve onarma içeren pek çok anından dayanıklı olmayı öğrenmeleri gibi (DiCorcia ve Tronick, 2011), çiftler de bağdaşmama anlarından güven ve anlayış geliştirmeyi öğrenebilirler. Ancak bu, söz konusu anların nasıl görüldüğüne bağlıdır. Partnerler, Birlikte Güçlenme zihniyetine sahip olarak ve çatışmanın kaçınılmazlığını bilerek bu anları büyümek ve gelişmek için kullanabilirler.

Mutlu çiftlerin işbirlikçi bir zihniyetleri olmasına karşın, birbirine güvenleri düşük olan mutsuz çiftler kendilerini korumaya odaklanırlar (Gottman, 2011). Erik ve Lisa, aralarındaki güven eksikliği nedeniyle yıllar boyunca ruhen yaralanmış ve kutuplaşmış hale gelmişlerdir. Öfke ve ilişkisel kopukluk anları her iki partnerde de kendini koruma hamlelerini beraberinde getirmiştir. Ben onların, ilişkilerinin ilk zamanlarında birbirine sevgiyle bakım vermekteyken nasıl oldu da "herkes kendisi içindir" duruşuna geçtiklerini fark etmelerine ortam oluşturdum. Bunun kendilerini ne kadar büyük bir zarara uğrattığını tartıştık. Erik ve Lisa, ilişkilerinin heyecanlı, güvenilir ve sevgi dolu bir alandan sürekli olarak hayal kırıklığı yaşadıkları ve tehdit edici bir ortama geçmesine ilişkin üzüntülerini paylaşmışlardır. İlişkilerinin üzücü durumunu irdeledikçe de kendilerinin rekabetçi ve kendini korumaya odaklı davranışlarını dışsallaştırmışlardır. Bu süreç her iki partnerin de kendi danslarına yönelik daha güçlü ve proaktif bir duruş sergilemelerine

olanak sağlamıştır (Scheinkman ve Fishbane, 2004; White, 1989).

Erik ve Lisa'yı birbirinin farklılıklarını merak ve ilgiyle karşılamaya teşvik ettim. Sonuç olarak Erik ve Lisa, bağdaşmama anlarından büyüyebilecekleri ve uzlaşmayla yeniden bir araya gelebilecekleri beklentisini geliştirmişlerdir. Birlikte Güçlenme eğilimlerini harekete geçirmek her ikisinin de ihtiyaçlarına ve endişelerine saygı göstermeye imkân sağlamıştır. Çatışmayı diyalog kurma ve büyüme için bir fırsat, küçük kırılmaları ise birbirine elini uzatmanın ve yeniden bağ kurmanın zamanı olarak görmenin önemini anlamışlardır.

İlişkisel kopuklukların onarılması şarttır. Bir bozulma durumunda karşılıklı anlayış olmadan yara iltihaplanmaya devam eder. Sue Johnson ve meslektaşları, yıllar önce gerçekleşmiş olsa bile, çiftin peşini yine de bırakmayan "bağlanma yaralanmalarının" önemini vurgulamaktadırlar (Johnson ve diğerleri, 2001). Partnerimiz tarafından duyulmamızın, özellikle de partnerimizin yaralanmada kendi rolünün sorumluluğunu almasının eski bir yarayı iyileştirmeye büyük katkısı olduğundan, böylesi yaşantılar çiftlerde affetmeye ortam oluşturabilir (Makinen ve Johnson, 2006). Ayrıca daha önce de ele aldığımız üzere, güven bir partnerin sıkıntısına eğilerek ahenk geliştirme ve incinmelerini onarma anlarında artar (Gottman, 2011).

Suçluluk ve Utanç

Biz terapistler, danışanların genellikle çocukluktan beri içselleştirdikleri, kendilerine zarar veren utanç ve suçluluk duygularının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için çok fazla enerji harcarız. Bazı yazarlar, suçluluğu bizi empati geliştirmeye ve onarmaya yönlendiren daha uyumlu bir duygu olarak görmelerine karşın utancın, sorumluluktan kaçarak saklanmaya yol açabileceğini ileri sürmektedir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007).

Ben –sağlıklı dozlarda– hem utanç hem de suçluluk duygusunun sosyal dünyada bize rehberlik edebileceğine inanıyorum. Bu duygular, toplumsal gruplarımızın normları içerisinde yaşamamıza imkân tanımaktadır. Suçluluk ve utancın caydırıcılığı tam da toplumsal normları ihlal etmemeyi veya başkalarına zarar vermemeyi seçmemizi sağlayan şeydir. Bu ahlaki duygulara olumsuz özellikler atfedilmektedir. Özellikle çift terapisinde onarım üzerine çalışırken sağlıklı ve zarar veren utanç ve suçluluk duyguları arasında ayrım yapmanın bir yolunu bulmak önemlidir.

Martin Buber (1957) sağlıklı ve nevrotik suçluluğu birbirinden ayırmaktadır. Nevrotik suçluluk, bireyin hatasını kabul etmesi üzerine içindeki merhametsiz bir yargılayıcının ortaya çıkıp kendisini değersiz hissettirdiği durumu ifade eder. Bunun aksine sağlıklı suçluluk ise bizim vicdanımızdır; yanlış yaptığımızda içgüdüsel olarak paniğe kapılarak doğruyla yanlışı ayırt edebilmemize olanak sağlar. Buber, birçok psikoterapistin suçluluk duygusunun her türlüsüne karşı olduğunu ve danışanların bu duygudan sıyrılmalarına yardımcı olmaya çalıştığını belirtmektedir. Ancak Buber bunu bir hata olarak görmektedir; suçluluk duygusu olmadan davranışlarımızın başkalarını nasıl etkilediğine dair ahlaki pusulamızı ve ilgimizi kaybederiz. Zor olan, sağlıklı suçluluk duygusunu sağlıksız olandan ayırmak ve cezalandırıcı bir iç sesi serbest bırakmadan vicdanımızı dinlemeyi öğrenmektir.

Birçok danışan sağlıklı vicdan ve nevrotik öz eleştiri arasında nasıl ayrım yapacağını bilmeden, suçluluk duygusunun her türlüsüne aşırı duyarlılık gösterir. Dolayısıyla duygunun her türlüsünden kaçınırlar. Bu, çiftlerde suçlama oyununu besleyebilir; partnerler suçluluk duygusunun yükünü tek başına taşımaktan kaçınmak için durmadan suçu birbirlerine atıp-dururlar. Danışanların sağlıklı suçluluk duygusunu, göğsündeki panik hissinin bir başkasına zarar verdiğini bildirdiği yönünde yeniden

çerçevelendiririm. Bu, bizim ilgili olduğumuzun, sosyopat olmadığımızın bir işaretidir. Nitekim sosyopatlar, düzgün bir şekilde işleyen empatiden yoksundurlar; başkalarının acısını hissetmezler. Sağlıklı suçluluk duygusu, başkalarının canını yakan acıyı hissetmemize imkân tanır ve bizi sorumluluk alarak ilişkisel kopuklukları onarmaya teşvik eder. Erik ve Lisa suçluluk duygusunu birbirini önemsemenin bir işareti olarak görmeyi ve suçluluk konusundaki rahatsızlıklarına hoşgörüyle yaklaşmayı öğrenmişlerdir. Suçluluk acısı, ilişkisel iyileşmenin anahtarı olarak yeniden çerçevelendirilmiştir.

Utancın suçluluktan da kötü bir namı bulunmaktadır. Birçok terapist belirli dozda suçluluk duygusunu kabul edebilir, ancak utancın sağlıklı olma olasılığını reddeder. Suçluluk belirli olumsuz davranışlarla tanımlanırken utanç, topyekûn bir şekilde benliğe yansıyan bir duygu olarak görülür. Öte yandan son zamanlarda evlilikte affetme üzerine yürütülen araştırmalar, başka biriyle beraber olmak gibi güvenin zedelendiği durumlarda ilişkiyi onarmanın anahtarı olarak sağlıklı utancın önemine işaret etmektedir. Çiftlerle duygu odaklı terapi üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada araştırmacılar, inciten tarafın yaşadığı suçluluğun ve üzüntünün başarılı bir onarımda önemli olduğunu ortaya koymuşlardır (Meneses ve Greenberg, 2011). Bu açık bir şekilde inciten partnerin, partnerinin acısının etkisini duygusal olarak hissetme ve incinen partnerin affetmesine, çiftin de ilişkilerini onarmalarına imkân sağlayan utancını ve gerçek pişmanlığını ifade etme kabiliyetiyle ilişkilidir. Yazarlar, bu derin utancın, pişmanlığın ve sorumluluğun inciten partnerin kimliğinde değişim yarattığını belirtmektedirler. Bu gözlem, Yahudilerin kişilerarası yaralanmalar bağlamında pişmanlık ve gönül alma konularında etik açıdan yazdığı yazılardaki tartışmaya benzemektedir. Hahamlar, suç işleyen kişinin ihanet etmeye ve hatta baştan çıkarılmaya yol açan aynı günaha girdiklerinde tam bir *teshuva*ya (tövbe, geri dönme, dönüşüm) eriştikleri-

ni belirtmektedirler. Bu anlayışa göre, *teshuva*nın utancı ve suçluluğu içeren derin süreci nedeniyle kişi artık aynı kişi değildir. Kişilerarası güvenin ihlali üzerine yaşanan utanç duygusu, inciten kişinin benliğinde büyük bir değişimi beraberinde getirebilir.

Özür Dileme ve Affetme

Özür dileme, temel bir onarma becerisidir. Genç bir kız iken, hem annem hem de ben çabuk sinirlenmeye meyilliydik (ikimizin de saçı kırmızıydı!). Öfke patlaması yaşadıktan sonra, ikimiz de kendimize gelmek için kendi odalarımıza çekilirdik. Birkaç dakika sonra ikimiz de birbirimizden özür dilemeye gelirken yatak odalarımızın dışındaki koridorda karşılaşırdık. Ailem özür dileme kabiliyetimi büyük bir övgüyle ödüllendirirdi. Özür dilemek zorunda bırakılmazdım; bunun yerine özür dilediğimde takdir edilirdim. Hem annemin hem de babamın iyi bir şekilde onarma kabiliyetini görmek ise benim için ilham vericiydi. Benim ailemde özür dileme, kötü olmanın bir göstergesi değil, olumlu bir beceriydi.

Bununla birlikte birçok danışan için özür dilemenin olumsuz, hatta zehirleyici bir çağrışımı vardır. Sağlıksız utançla bağlantılı bir süreç olarak çocukluğunda özür dilemeye zorlanan bu bireyler, yetişkin ilişkilerinde onarma konusunda zorlanmaktadırlar. Bir çift, evliliklerinde sıklıkla cereyan eden bir onarım çıkmazından söz etmekteydi. Bir kavganın ardından Maria, eşi Jaime'den özür dileyebiliyordu ve O'nunla temas kurabiliyordu. Ancak Jaime özür dileyemiyordu ve suçlayıcı tavrında takılıp kalıyordu. Bu, Maria'yı çileden çıkarıyordu. Seanslardan birinde Jaime'e şunu sordum: "Bu sana tanıdık geliyor mu? Yakın olduğun biri senden gerçekten özür dilemeni bekliyor ve sen bunu gerçekleştiremiyorsun?" Jaime bunun tam olarak çocukken yaşadığı şey olduğunu söylerken gözyaşlarına direnmişti. Kendisinden daha küçük kardeşiyle kavga ettiklerinde, babası her zaman

Jaime'i suçlayarak O'ndan özür dilemesini isterdi. Jaime bunu reddettiğinde ise, babasının O'nu dövdüğünü söyledi. Ancak küçük Jaime'nin direnmeye devam ettiğini; zira özür dilememeyi, zehirleyici bir çocukluk ortamında sahip olduğu tek güç olarak gördüğünü ifade etti. Maria, kocasının babasının çok çabuk öfkelendiğini biliyordu; ama özür dileme üzerinden dayak atma konusundaki bu hikâyeyi daha önce duymamıştı. Maria, bu travmatik hikâyeyi duyunca, eşine empatik ve koruyucu bir şekilde yaklaşma ihtiyacını hissetmişti. Bu etkileşim esasen çiftin tıkanıklığını değiştirmiştir; Maria eşinin hassasiyetini göz önünde bulundurarak onu özür dilemeye zorlamayı bırakmış, Jaime ise Maria'ya onunla temas kurmaya çalıştığı sinyalini veren diğer onarım biçimlerini denemiştir. Açık bir şekilde özür dileme derinden iyileştirici olabilse de; kucaklama, mizah veya sevgiyi ve pişmanlığı göstermenin diğer dolaylı yolları dâhil olmak üzere çift ilişkilerini onarmanın birçok yolu bulunmaktadır (Gottman, 2011). Jaime, bu alternatif onarma davranışlarının çoğunu gerçekleştirmişti. Ayrıca kendisiyle bugünü geçmişten ayırması üzerine çalıştık ki, Jaime sonunda özür dilemeyi güçlenmenin ve eşine karşı cömert davranmanın bir biçimi olarak görüp özür dilemekten daha az korkar hale gelmişti. Onarımın eşini nasıl sakinleştirdiğinin ve ilişkiyi her ikisi için de daha güvenli hale getirdiğinin farkına varmıştı. Bu noktada Jaime artık çocukluğundaki korkan küçük oğlan çocuğu değil, daha yetkin-yetişkin bir adamdı.

Özür dilemenin diğer ucunda affetme vardır. Araştırmalar –affeden kişi için– bağışlamanın pek çok olumlu etkisine işaret etmektedir. En olmadı, süreğen bir şekilde öfkeli olma ve kin gütme sağlığınıza zararlıdır. Omzunuzda bir iz taşımak sizi kamburlaştırır! Affetmemek ve öç almak her iki tarafa da zarar verir. Popüler bir atasözünde de söylendiği gibi, düşmanınızdan öç almayı aklınıza koyduysanız iki mezar kazın: biri düşmanınız, diğeri ise kendiniz için. Psikoloji literatüründeki

affetmeyle ilgili araştırmaların çoğu, süreci kişilerarası bir süreç olarak resmeder; sorumluluk affedenin üzerindedir ve inciten kişinin rolü daha az vurgulanır. Aslında inciten kişiden kendisini affettirmesini beklemenin, incinen tarafa bağımlı ve güçsüz bir rol yüklediği ileri sürülmüştür. Bu literatürün bir kısmında, tek tarafın affediciliğine değer atfeden dini inançlardan esinlenilmiştir.

Affetmeye ilişkin bu bireysel bakış açısına karşılık Janis Abrahms Spring (2004), iki yönlü ve daha ilişkisel bir görüş öne sürmüştür. O'nun formülasyonuna göre, inciten kişi ideal olarak gerçekten affetmeye imkân tanıyan onarım sürecinde aktif bir şekilde rol alır. Bu modelde sorumluluk, pişmanlık ve onarma meselelerini ele alması beklendiğinden öncelikle inciten kişidedir. Öte yandan kabahatli olan kişi ilişkiyi onarmaya istekli değilse ya da onaramıyorsa (veya örneğin, ölmüşse), incinen tarafın yine de seçenekleri vardır ve bu kişi sonsuza dek öfke ve mağduriyete sıkışıp kalmak durumunda değildir. "Ucuz affetme" seçeneği –affetmenin iyi olduğuna dair görüşler veya baskı nedeniyle, onarma olmaksızın, hızlı bir şekilde affetme– Spring tarafından tavsiye edilmeyen bir seçenektir. Ucuz affetme, korkudan veya uzlaşma konusunda umutsuz bir arzudan kaynaklanabilir. Böylesi bir affetme örneğin istismara uğramış bir kadını, istismar eden kişinin davranışlarında herhangi bir değişim olmadan geri dönmesine sebep olmaya itebilir. Onarım olmadan gerçekleşen bu uzlaşma, gelecekte kadını tehlikeye atabilir. Spring, sürekli bir affetmeme hali olması, kişinin sağlığını ve mutluluğunu tehlikeye atması nedeniyle kin gütmenin de eşit derecede sorunlu bir durum olduğundan söz etmektedir. Karşılıklı onarım yoluyla gerçekten affetme mümkün olmuyorsa, Spring dördüncü bir alternatif daha önermektedir: kabul etme. Bu, incinen kişinin kin ve öfkeden kurtulmasına, inciten tarafın sınırlarını kabul etmesine, tam anlamıyla onarmanın ve gerçek bir affetmenin mümkün olmayabi-

leceğini anlamasına imkân tanır. Öte yandan, inciten taraf kabul etmeyle birlikte yaşamına devam edebilir ve sonsuza kadar öfke duygusuna sıkışıp kalmaz. İlişki devam ettirilebilir veya sona erdirilebilir. Kabul etmek, yanlışa göz yummak anlamına gelmez. Kabul etmek, öfkenin yükünü *bırakmak* anlamına gelir.

Çiftlerde çoğu durumda açık bir mağdur veya fail yoktur. Elbette şiddet veya diğer istismar durumlarında ve ciddi ihanetlerde kesinlikle mağdur ve fail vardır. Ancak çoğunlukla partnerler birbirini incitir; bu durumlarda da onarma, özür dileme ve affetme karşılıklı süreçlerdir. Kişinin kendi hatasının sorumluluğunu üstlenmesi, özür dilemesi ve bağışlanmanın yollarını araması büyük cesaret gerektirir. Çift terapisinde çiftlere, bu becerileri ilişkisel güçlenmenin bir parçası olduğu yönünde çerçevelendirerek cesaret veririm. Hiçbirimiz mükemmel değiliz ve hatalarımızı kabul ederek partnerimizle temas kurmak, çift olarak işlevselliğimiz için elzemdir.

Bazı danışanlar affetmeye, bazıları ise özür dilemeye veya suçluluk duygusuna karşı aşırı hassastır. Bir partneri affetmemek, öfke duygusundan vazgeçmenin daha fazla ihlale yol açabileceği korkusunu yansıtabilir. Bu, bazı durumlarda gerçekçi bir korkudur. Daha önce de belirttiğim üzere, güvenlik çift ilişkilerinde son derece önemlidir. İstismar veya suiistimal tehlikesi var ise bu, çalışmanın asıl odağı haline gelir. Tüm ilişkiler, özellikle de şiddet riski olduğunda, devam etmek durumunda değildir. Ancak şiddet içermeyen ilişki içerisindeki birçok partner için affetme korkusu, daha çok meseleleri açıkça konuşma ve kendilerini düzenleme kabiliyetlerine güvenmemeyle ilgilidir. Bu bağlamda öfke onları daha güçlü hissettirebilir. Dolayısıyla terapide çalışma, affetmeyen kişinin güçlendirilmesine odaklanacaktır ki, böylece kişi onarımı kendisi için tehlike oluşturan bir durum yerine iyileştirici bir davranış olarak görebilsin.

Bazı durumlarda kök aile deneyimlerine dayanan hayatta kalma stratejileri, çiftlerde affetmeyi engeller. Ör-

neğin Lisa ailesine, özellikle de babasına karşı hissettiği öfke duygusunu yıllardır sürdürmekteydi. O'na göre babasını affetmek, babasının kendisini istismar eden davranışına göz yummak anlamına geliyordu. Dolayısıyla affetmemeyi O'na karşı bir tavır olarak benimsemişti. Söz konusu tavır daha sonra Lisa'nın, Erik'in özellikle de son yıllarda evliliklerinde kendisine yaşattığı bütün acılar nedeniyle, Erik'e yönelik tutumuna yansımıştır. Bu durumda kendi ilişkilerini onarabilmeleri ve iyileştirebilmeleri için çiftin, Lisa'nın kendi ailesiyle ilişkilerindeki bitmemiş işlerle ilgilenmeleri gerekmektedir. Kitapta tartışılan diğer pek çok konuda da olduğu gibi kök ailelerden gelen çözülmemiş eski duygusal meseleler, onarma ve affetme süreçlerine ilişkin Erik ve Lisa çiftinde de görüldüğü üzere çiftin içerisinde bulunduğu zamanda da peşini bırakmayabilir. Bir sonraki bölümde, terapide her iki partnerin de kendi ailelerine yeniden bakmalarına ve çiftin içinde bulunduğu zamandaki işlevselliğini etkileyen kök aile dinamiklerini ele almaya olanak sağlayacak kuşaklararası bir odağı konu edineceğiz.

ONUNCU BÖLÜM

Kuşaklararası Yaraların İyileştirilmesi

Erik ve Lisa ilişkilerini dönüştürmek için çok çaba harcadılar. İlişkisel anlamda güçlendiler, esneklik ve cömertlik kazandılar. Bununla birlikte, terapide belirli aralıklarla, o anki etkileşimin uyandırdığı çocukluk dönemi yaralarına denk geldik. Duygusal beyinlerindeki eski anıların çiftlerin üzüntülerini nasıl beslediğini gördük. Bu bölümde, Erik ve Lisa'daki amigdala tepkiselliğinin kuşaklararası kökenlerinin yanı sıra çifti birbirleri ile ilişki kurarken olumsuz etkileyen kök aile ilişkilerini ele alan teknikleri inceleyeceğiz.

SİHİRLİ SORU

Bir çift çıkmaz sokağa girdiğinde, her bir partnere "İçine girdiğiniz bu sıkışıklık size tanıdık geliyor mu? Daha önce, belki de yaşamın erken yıllarında, hiç bu şekilde hissetmiş miydiniz?" sorularını sorarım. Çoğu kez aldığım cevap "Bu, tam olarak aile içerisinde büyürken hissettiğim şey!" olur. Söz konusu sorgulamaya *sihirli soru* diyorum, çünkü bu tarz sorular çiftin hassasiyet döngülerine dair daha derin bir içgörü kazandıran kapıların açılmasını sağlar. Bazı zamanlar o kapıdan içeri girmek, kişinin kök ailesiyle olan ilişkisine odaklanmasını sağlar. Ebeveynlerle bitirilmemiş işlerin partnerlerin birbiri

ile olan ilişkisini olumsuz etkilediği durumlarda, kuşaklararası dinamiklerin ele alınması çiftin iyi oluşunu etkileyebilir.

Sürecin Lisa ve Erik için nasıl işlediğine bakalım. Temel çıkmazları üzerine gergin bir duygusal paylaşımın tam ortasındadırlar: Lisa Erik'in erişilmezliği nedeniyle çok öfkeli, Erik ise savunmacı ve Lisa'nın öfkesiyle karşılaştığında kaçmak, ortadan kaybolmak istiyor. İkisine de ayrı ayrı sihirli soruyu sorarım. Erik ile başlayalım. O'na "Erik, sevdiğin kişinin sana karşı bu kadar kızgın ve eleştirel olması sana tanıdık geliyor mu?" diye soruyorum. Erik'in ilk tepkisi "Evet! Lisa bana bunu yıllardır yapıyor!" oluyor. Erik'in cevabı kendisinin evliliklerindeki mağduriyet hissini yansıtıyor. "Lisa'nın hayal kırıklığından ve bazen bunu seninle çok sert bir şekilde paylaşmasından dolayı gerçekten de incinmiş durumdasın. Daha gençken, bu şekilde hissettiğin başka zamanlar da var mıydı, belki çocukluğunda?" diye devam ediyorum. Erik kızarıyor ve sesi yumuşuyor. "Babam öldükten sonra, annemle olan ilişkimde hep benzer şeyleri hissediyordum. Annem sürekli eleştirel ve kontrolcüydü. Yaptığım hiçbir şey yeterli ve doğru bulunmazdı, tıpkı Lisa'yla olduğu gibi. Annem için bir hayal kırıklığıydım." Hepimiz bu ana odaklanıyoruz; Erik çocukluk yarasına bir kapı açmış, Lisa'nın ve benim bu acıyı görmemize izin vermiştir. Odadaki acı elle tutulur bir haldedir. Bu noktada Lisa Erik'in acısını paylaşmada ve destek olmada bana katılıyor. Erik'e eleştirel ve küçümser bir tavırla yaklaştığında Lisa, farkında olmadan O'nun eski yaralarını nasıl tetiklediği ile ilgili farkındalık edinir. Küçük çocuk Ricky'ye, -kocasının çocukluktaki lakabı ve flört dönemlerinde kullandığı isim- karşı şefkat hissediyor.

Şimdi sıra Lisa'da. "Peki ya sen Lisa? Birkaç dakika önce Erik'e yönelik hissettiğin duygular tanıdık mı? Sevdiğin ve ihtiyaç duyduğun kişinin ortalarda olmaması ve tamamen yalnız kalman?" diye soruyorum. Lisa ağla-

maya başlıyor; çoğu öğleden sonraları okuldan çıktığında depresif annesinin odasına çekilmesini, hem kendisine hem de kardeşine bakmak zorunda kalışını hatırlıyor. Lisa, annesinin yokluğunda ve annesinin koruması olmadan alkollü babasının öfkesiyle mücadele etmek zorunda kaldığında, ailedeki tüm bireylerin bakımını üstlenmeye çalışmasının getirdiği ağır yükten bahsediyor. Erik bu hikâyeyi daha önce de duymuş olmasına rağmen, şimdiki gibi içine işlemesine hiç izin vermemiştir. Erik, gardını indirerek Lisa'nın babasının istismarı ve annesinin onları duygusal olarak terk etmesi nedeniyle yaşadığı acıya *tanıklık eder*. Kendi kabuğuna çekilmesinin, Lisa'nın annesiyle yaşadığı eski yaralarına benzer yaraları açtığını görür. Küçük Lisa'ya karşı korumacı bir hissiyatla Erik, Lisa'nın koluna uzanır ve fiziksel olarak temas etmek ister. Lisa kendisine Erik tarafından teselli edilme iznini verir. Çocukluktaki eski yaralarının, ilişki dinamikleri nedeniyle nasıl tekrar açıldığı üzerine derinlemesine düşünürler. O anda ortada suçlama yoktur. Oksitosin bu partnerler arasındaki empati ve sarılmalar sayesinde serbestçe salınmaktadır.

Çiftin sakin kalma ve bağ kurma sistemi bu etkileşimde görece daha hızlı devreye giriyor. Karşılıklı olarak yaralayıcı olan an, empati kurmak için bir şans haline geliyor. Sihirli soru, partnerlerin şimdiki hassasiyetleri ile ilk çocukluk deneyimlerini birbiriyle ilişkilendirmeyi sağlamıştır. İlişkisel döngüleri ve bireysel geçmişleri arasındaki bağlantılar, çiftin tıkanıklıklarını şefkatle görmelerine imkân tanımıştır. Biz her bir partnerin davranışının köklerini anlayışlı bir yaklaşımla incelerken bu kuşaklar arası bağ, çiftin aralarındaki danstan duydukları utancın azalmasını sağlamıştır. Suçlama ve utanç, yerini karşılıklı anlayış ve desteğe bırakmıştır.

Sihirli sorunun nasıl sorulduğu çok önemlidir; saygılı bir ton ve içten merakla sorgulamalarım, tepkisellik yerine şefkatin ortaya çıkmasını desteklemiştir. Partnerlerin, sorularım karşısında suçlanmaları değil, kendi de-

neyimlerini paylaşmaya davet edildiklerini hissetmeleri önemlidir. Bunun yanı sıra, sihirli soruya cevap verme sürecinin kendisi, çiftin beyinlerinin gelişkin bölümlerini etkinleştirmekte, acı verici anlara prefrontal düşüncelilik getirmektedir. Bizim çalışmamız çifte, gizli kalmış kök aile sorunlarını farkındalık seviyelerine getirerek şimdiki zamanı geçmişten ayırmalarında yardımcı olmaktadır (Scheinkman ve Fishbane, 2004).

ÇOCUKLUĞUN BÜYÜSÜ ALTINDA YAŞAMAK

Çiftin geçmiş ve şimdiki kök aile ilişkilerini irdelerken, Erik ve Lisa'nın kendi ebeveynleriyle ilgili dar bir görüşe sahip oldukları aşikâr hale gelir; onları incinmiş çocukluklarının gözlerinden görürler. Lisa üniversite için evden ayrıldığından beri ailesiyle çok az iletişim kurmuştur. Babasının sarhoş olduğu zamanlardaki sözlü istismarının zarar verici olması nedeniyle o zamanki terapisti Lisa'yı araya mesafe koyması yönünde teşvik etmiştir. O zamandan beri, Lisa ailesine karşı formaliteleri yerine getirmiş, ancak onları çok nadir görmüştür. Babası alkol kullanmayı yıllar önce bırakmış olmasına, alkolden uzak durma konusunda kararlı olmaya devam etmesine ve hayatta kalan tek kızı olan Lisa'yla ilişkisini düzeltmeyi deneme isteğini belli etmiş olmasına rağmen, babasını düşündüğünde halen korkuyla ürpermekte ve sonuç olarak mesafesini korumaktadır. Lisa annesi ile ara sıra görüşmektedir. Ancak zamanında kendisini ve Cathy'i babasının istismarından koruyamadığı için annesine karşı hala burukluk hissi içindedir. Lisa'nın ebeveynleri ile ilgili görüşleri zaman içerisinde donmuş görünmektedir; onlara genç, çaresiz ve öfkeli çocuğun gözlerinden bakmaktadır. Lisa ailesini zehirli, kendisini ise küçük ve çaresiz görerek "çocukluğunun büyüsü altında" yaşamaktadır (Fishbane, 2005, s. 547). Evliliğinde taşıyabileceğinden fazla sorumluluk yüklendiğinde ve savunmasız hissettiğinde, korunmamış aksine ebeveyn-

leştirilmiş (Boszrmenyi-Nagy ve Spark, 1973) ve kök ailesine karşı aşırı sorumluluk taşımak zorunda bırakılmış olmaktan dolayı yaşadığı kırgınlık, Lisa'nın Erik'e karşı öfkesini arttırmaktadır.

Erik, annesi Norma'yla -ileride göreceğimiz üzere evlilikteki gerginliklerin bir kısmının nedenidir- düzenli olarak görüşmesine rağmen O'nunla ilişki kurma biçimi halen gençliğindeki gibidir. O'nunla iyi geçinip uyumlu olmasına rağmen gerçek duygularını paylaşmamaktadır. Norma'yla mümkün olduğunca doğrudan temastan kaçınmakta, annesiyle başa çıkma konusunda Lisa'yı zorlamaktadır. Erik Lisa'yı bu role seçmiştir. Norma aradığında, Erik Lisa'ya telefona bakması için yalvarmaktadır. Erik'in annesiyle başa çıkma şekli *"eğil ve siper al"* şeklindedir. Lisa aşırı derecede sorumluluk sahibi biri olarak Erik'in annesiyle olan ilişkisinde ağır yükü taşımış, ancak Erik'in annesini hileli bir şekilde kendi sorumluluğu haline getirmesine içerlemiştir. Ailede genelde kadınlar akrabalık ilişkilerinden sorumlu tutulurlar (Fingerman, 2002); çoğu gelin eşlerinin ailesi ile olan ilişkinin devam ettirilmesi, yönetilmesi sorumluluğunu alır ve Lisa'nın durumunda olduğu gibi bundan dolayı da içerler. Lisa'nın aşırı işlevsel olma hali, Erik'in annesiyle daha olgun bir şekilde baş etmekten kaçınmasına neden olmaktadır.

Çocukluğun sihri altında yaşayan kimi yetişkinler, kök aileleri ile ilişkilerinde aşırı tavizkar olabilirken; kimileri de mesafe koyar ya da kırgınlığın yükünü taşırlar. Çoğu yetişkin annesinin veya babasının kendisini *anlamasını,* onların çocukken ihtiyaç duyduğu ebeveyn olması özlemini sürdürür. Ebeveyne karşı öfke çoğu zaman çocuğun bu dileğe inatçı bir şekilde tutunmasının bir sonucudur. Çocuklar ebeveynlerinin kendilerinin duygularını anlamasına ve ihtiyaçlarına duyarlı olmasına gereksinim duyarlar (Kohut ve Wolf, 1978; Schore, 2003). Ebeveynleri çocuklarına temelinde sevgi olan anlaşılmayı yansıtamadıklarında, çocuklar yetişkinliklerin-

de anne-babalarının "bu iyiliklerini kendilerine iade ederler" ve onları kendi kırgınlıklarını, suçlamalarını ve korkularını yansıtan çarpık mercekleri ile görebilirler.

Çocukluğun sihri altında yaşamak partnerlerin birbirlerine karşı olan tepkilerini şekillendirir. Lisa aşırı yük altında hissettiğinde, ailesinin kendisini korumamasıyla ilgili kırgınlıkları Erik'e olan öfkesine taşmaktadır. Erik'in annesine karşı korkusu ve ondan kaçınması, Lisa'ya karşı savunmacılığına yansımakta ve kendi kabuğuna çekilmesine neden olmakta; Erik her iki kadına karşı da *eğil ve siper al* tepkisine başvurmaktadır. Bu duygusal ve davranışsal tepkiler nörolojik olarak kodlanmış alışkanlıklar haline gelmiştir ve evliliklerinde yıkıma yol açan otomatik ve kasıtsız tepkilere neden olmaktadır. İkisi de geçmişlerinin kurbanıdırlar. Alışkanlıklarının altında yatan nöral örüntüler onları kısıtlar bir hale gelmiştir. Kitap boyunca gördüğümüz üzere, çalışmamız çiftin yeni bakış açıları geliştirmelerini teşvik etmekte, bu da her iki partner için yeni nöral bağlantılar oluşturulmasını sağlamaktadır. Prefrontal düşünceliliği etkinleştiren teknikler otomatik amigdala tepkilerine karşı koymaktadır.

ÇOCUKLUĞUN BÜYÜSÜNDEN UYANMAK

Danışanlarımı "çocukluklarının büyüsünden uyanmaları" (Fishbane, 2005, s. 547) ve ailelerini daha olgun gözlerle görmeleri konusunda yüreklendiririm. Hem Lisa hem de Erik miadını doldurmuş kuşaklararası bakış açılarına sahiptirler. Lisa'nın babası yıllardır alkol kullanmamaktadır ve öfke nöbeti eğilimi ortadan kalkmıştır; annesi terapi ve ilaç kullanımı sayesinde artık depresif değildir. Fakat Lisa halen babasını korkutucu, mantıksız, sarhoş bir dev ve annesini pasif, kırılgan bir kadın olarak görmektedir. Erik ise halen annesinin kendisini onaylamamasından korkmaktadır. Annesinin kendisini kontrolü altına alacağı korkusundan dolayı O'ndan ka-

çınmaktadır. Fakat annesinin davranışlarıyla ilgili görüşü eskiden kalmadır; Norma olgunlaşmıştır ve artık Erik'in babasının öldüğü zamana kıyasla daha az kaygılı ve kontrolcüdür. Babasına gelirsek, Erik'in O'nunla çok az anısı vardır; babasını gölge bir karakter olarak düşünmekte, O'nu *varlık* değil daha çok bir *yokluk* olarak görmektedir. Erik kaybının yasını hiç tutmamıştır, yasının derin çukuruna çekilmekten korktuğu için babası hakkında düşünmekten korkmaktadır. Bütün bu üzücü anlardan kaçınmasından ötürü, Lisa'nın Cathy'nin hastalığı ve ölümü nedeniyle yatıştırılmaya ihtiyaç duyduğunda Erik'in neredeyse felce uğramasına neden olmaktaydı. Lisa'yla kaybına dair doğrudan konuşma fikri onu dehşete düşürmekteydi ve bunun yerine, Lisa'nın kendisini daha iyi hissetmesi için onu oyalamaya çalışmaktaydı. Gördüğümüz üzere, bu taktik feci şekilde geri tepmiş; Erik Lisa'ya en zor zamanlarında destek olamadığında, Lisa'nın kendisini tamamen terk edilmiş hissetmesine neden olmuştu. Bu, Lisa'yı boşanmanın eşiğine getiren ilişkisel tahribattı.

Kuşaklararası bakış açısına sahip aile terapistleri danışanlarının yaşlanan ebeveynlerini devler ya da canavarlar yerine, gerçek insanlar olarak yetişkin gözlerle görmelerini sağlarlar (Framo, 1981). Bu bakımdan, ebeveyn-çocuk ilişkisine *hiyerarşik* bakışın, *kuşaksal* bakışa doğru değişmesini desteklerim (Fishbane, 2001, 2005). Hiyerarşik bakış ebeveyn-çocuk ilişkisindeki Belirleyici Olma dinamiklerini devam ettirir. Aksine, kuşaksal bakış açısında ebeveynlerin de, bir zamanlar kök ailelerinden miras kalmış hassasiyetleri ve hayatta kalma stratejileri ile çocuk oldukları görüşü öne çıkar. Bu konuda aklıma gelen önemli sözler Michael Kerr tarafından söylenmiştir: "Anneni anneannenin kızı olarak düşün ve onu bu şekilde tanımaya çalış" (Kerr, kişisel görüşme, 2003). Söz konusu bakış açısı yetişkin çocuğun ebeveynine karşı pozisyonunu, korku ve tepkisellikten merak ve şefkate taşır. Ebeveynler kendi savaşımları ve aşmak

zorunda oldukları engelleri olan insanlar şeklinde değerlendirilirler. Kuşaksal görüş, danışanları kuşaklararası zincirde kendi konumları üzerinde düşünmeye teşvik eder. Belki yetişkin çocuk da hata yapan ve bir gün kendi çocuklarından anlayış bekleyen bir anne veya babadır. Ebeveyn olmak kadar insanı mütevazı hale getiren başka bir deneyim yoktur. Birçok danışan için çocuk sahibi olmak, ebeveynlerinin hataları olsa da onları yetiştirmekle yaptıkları muazzam işle ilgili aydınlanmalarını sağlamaktadır.

Ebeveynlere yetişkin gözleriyle bakmanın teknik karşılığı "evlatlık olgunluğudur" *(filial maturity)*. ("Filial" kavramı, Latince *filius* kelimesinden türemiştir ve evlat, çocuk anlamına gelmektedir.) Araştırmalar göstermektedir ki, evlatlık olgunluğu genellikle otuz yaştan önce edinilmemektedir (Fingerman, 2002). Prefrontal korteksin yirmi beş yaştan önce tam olarak gelişmediği gerçeğinin ışığında, bu bilgi daha da ilginç bir hale gelmektedir. Olgun bir kuşaklararası bakış açısı ancak olgun bir beyin ile mümkün oluyor gibi görünmektedir. Ancak çoğu danışan ebeveynleri ile olan ilişkisinde yeterince olgunlaşamamakta, çocukluğun büyüsü altında yaşamaya orta yaş ve hatta ötesinde de devam etmektedir. Fiziksel yaş kuşaklararası meselelere akıl erdirmeyi garanti etmemektedir. Çocukluğun büyüsünden uyanmak ve evlatlık olgunluğuna erişmek çoğu zaman terapinin önemli bir odak noktası olmaktadır. Kültürel anlatılar evlatlık olgunluğunun gelişimini baskılayabilmektedir. Bizimki gibi ebeveynlerin suçlandığı kültürlerde, birçok yetişkin, çocuklukta ebeveynleriyle ilgili edindikleri görüşleri sorgulama ve onarma yoluna gitmemektedir. Evlatlık olgunluğunun ehemmiyetine göndermede bulunmak yetişkini kuşaklararası ilişkilerinde daha derinlikli ve düşünceli olmaya davet etmekte; bu durum yeni nöral ve ilişkisel ihtimallere imkân vermektedir.

Evlatlık olgunluğunun bir kısmı da ebeveynlerle ilişki kurmakta daha olgun bir tavır takınmanın sorumlu-

luğunu almakla ilgilidir. Fakat bu, Lisa gibi kök ailelerinde fazla sorumluluk yüklenmiş, ebeveynleştirilmiş danışanlar için korkutucu olabilmektedir. Lisa'nın ilk tepkisi şu şekildedir: "Ben bu yollardan çok geçtim. Anne ve babamla ilişkimde tüm sorumluluğu almaya yokum. Artık sıra onlarda." Lisa'nın ebeveynlerinin sonunda sorumluluk almaya hazır olmaları ve kendisiyle ilgilenmeleri yönündeki çocukluk dileğine sıkı sıkıya bağlı olduğunun farkındayım. Fakat bu, Lisa'yı anne-babasının O'nun ihtiyacı olan ebeveynler olamamaları riski ile karşı karşıya getirmektir ve O'nu çocukluğundaki pozisyonunda tutmaktadır. Benim bu duruma yanıtım, Lisa'nın ilişkinin anne-babasını ilgilendiren tarafı ile ilgili sorumluluk almaması, ancak ilişkinin kendiyle ilgili kısmı için sorumluluk alması gerektiği şeklindedir. Lisa, bir evlat olarak daha güçlenebilir ve ebeveynleriyle daha az korkmuş ve daha az savunmacı bir şekilde iletişim kurmayı seçebilir. Bu, Lisa istismara katlanmak zorunda ve ailesinin fazla sorumluluk üstlenen bakım vericisi olmak zorunda olduğu anlamına gelmez; fakat kendi evlatlık seçimleriyle ilgili ince düşünerek sorumluluk almayı ifade eder. Lisa bu *güçlendirici* dili beğenmiştir. Ebeveynleriyle ne şekilde ilişki kuracağı ile ilgili seçime sahip olduğu fikri O'na çekici gelmiştir. Erik'e gelecek olursak, O da annesiyle beraberken kendisini yetişkin olarak hayal etmekte zorlanmaktadır. Bu ilişkide korkmuş küçük bir çocuk olarak kalmıştır. Annesiyle daha olgun bir ilişki kurma fikri üzerinde düşündükçe, bir evlat olarak güçlenmek hem göz korkutucu hem de ilgi çekici gelmektedir Erik'e.

Çocukluğun büyüsünden uyanan yetişkin evlat, ebeveynleriyle en mükemmel uyumu yakalamak ve bakımı verebilmek noktasındaki hayallerinden vazgeçmeyi öğrenir. Kendi başımızın çaresine bakabilmeyi öğrendiğimizde –öz kontrol ve öz-teskin becerileri de dâhil olmak üzere– ebeveynlerimizin kusurlarına müsamaha gösterebiliriz. Bizim varlığımız onların istediğimiz ve ihtiya-

cımız olan ebeveynler olup olmamasına bağımlı değildir artık. Yine de kişinin kendi iyi oluşu ile ilgili sorumluluk alabilmesi ürkütücü olabilmektedir. Daha önce de gördüğümüz üzere, hem Erik hem de Lisa geçmişte duygularını düzenleme ile ilgili sorunlar yaşamışlardı. Şimdi ise, kendi duygularını daha iyi yönetme becerilerini öğrenmiş olmaları sayesinde ebeveynlerinin onları tam olarak anlamalarına daha az ihtiyaç duyabilirler.

KUŞAKLARARASI SADAKAT

Ivan Boszormenyi-Nagy (kısaca Nagy) aile terapisi alanında çığır açan isimlerden biridir. O'nun ileri sürdüğü bağlamsal yaklaşım, kuşaklararası miraslar ve sadakatler konularının yanı sıra *güvenilebilir kaynaklar (resources of trustworthiness)* konusuna vurguda bulunmuştur. Bu teoriye göre, hepimiz kök ailemize sadakat duyarız; ebeveynlerimize, bize küçükken baktıkları ve büyüttükleri için evlatlık (evet, yine o *evlatlık* -filial- kelimesi) sadakati hissederiz. Borçluluk duygusunu ebeveynlerimiz kusurlu olsalar dahi yaşarız ve bu borcu sadakatimizin yapıcı dışavurumu yolu ile yaşlanan ebeveynlerimize geri öderiz (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1973). Ancak bu durum onların her hevesine hizmet etmek anlamına gelmez; öfkenin ve mağduriyetin yükünü bir kenara bırakmak ve onlarla saygı dolu bir biçimde bağ kurmak anlamına gelir.

Evlatlık borcunu ödemez ve tersine ebeveynlerimize karşı kırgınlıklarımızı devam ettirir veya onlarla irtibatımızı tamamen kesersek, "görünmez sadakate" *(invisible loyalties)* saplanıp kalabiliriz (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1973). Bağlamsal kurama göre, ebeveynlerimize sadakatimizi göstermenin yapıcı bir yolunu bulamazsak, bunu görünmez sadakat yolu ile yapar, farkında olmayarak hayatımızın farklı evrelerinde onlarla yaşadığımız ilişkinin problemli yönlerini tekrar ederiz. Örneğin, babasına, çocukluğunda O'na karşı mesafeli ve ihmalkâr

olduğu için öfke duyan bir kadın, sevilmek ve ilişkide hissedebilmek için oğluna yönelebilir. Çocuk gençken, annesine bu denli yakın olmak hoşuna gider. Fakat ergenlikte, normal bir gelişimsel süreç içerisinde, annesinden uzaklaşıp akranlarına yakınlaşmaya başlar. Bu durumda annesi hiddetlenir, tam olarak babası ile yaşadığı ilişkide olduğu gibi çocuğunun kendisinden uzaklaşmasını ihanet olarak algılar. Annesi, babasıyla olan ilişkisinde aldığı yaraları iyileştirmek için oğluna güvenmiştir. Ancak şimdi, farkında olmayarak kendi oğlunu yaralamaktadır. Sonuç olarak, bir zamanlar kurban olan, intikamcı davranışın kuşaklararası aktarım döngüsü yoluyla, kurbanlaştıran olmuştur (Boszormenyi-Nagy ve Ulrich, 1981, s.167). Geçmişte incinmiş kişi toparlanmaya çalışır, fakat sıklıkla yanlış adreste. Oğlu ergenlik döneminde annesinden uzaklaşmaya başladığında, babasına kızgın olan kadın içine düştüğü dehşetten dolayı oğluna zarar vermektedir.

Çocukluk yaralarımızı iyileştiremez ve ebeveynlerimizle yapıcı bir şekilde ilişki kuramazsak, kendimize ve çevremizdeki insanlara örseleyici şekillerde davranabiliriz. Eşimize veya çocuklarımıza gerçekçi olmayan sorumluluklar yükleyebilir ya da iş hayatımızı sabote edebiliriz. Geçmiş yaralarımızı telafi etmek için kullandığımız "yıkıcı hak görme" *(destructive entitlement)* (Boszormenyi-Nagy ve Krasner, 1986) bugünkü ilişkilerimize zarar verebilir. Kendi ihtiyaçlarımızı ve bağlılıklarımızı da göz ardı etmeden, ebeveynlerimize yapıcı bir şekilde sadık kalabileceğimiz bir yol bulmak oldukça zordur. Sağlıklı sadakat ebeveynlerin her istediğini yerine getirmek ya da istismara katlanmak anlamına gelmez. Aksine, daha olgun bir pozisyon almak, ebeveynlerin sınırlılıklarıyla uzlaşmak ve onların güçlü yanlarını takdir etmektir. Ebeveynlerin kendi yolculuklarını anlamak yetişkin çocuğun onları bağışlamasına olanak tanıyabilir.

Erik ve Lisa, aralarındaki ilişkiye de zarar verir şekilde, ebeveynlerine karşı suçlama ve kırgınlıkların yükünü taşımaktadırlar. Babasına karşı duyduğu bir çeşit görünmez sadakatin sonucu olarak Lisa, zaman zaman babası gibi kırıcı olabilmektedir. Erik'in, Lisa'nın Cathy'i kaybetmesinden dolayı yaşadığı yasla baş etmekteki yetersizliği de görünmez sadakat olarak değerlendirilebilir; Erik annesinin kendisine dikte ettiği yası görmezden gelme ve duyguları gömme yolunu takip etmiştir. Her ikisi de kök ailelerindeki bitirilmemiş işlerin tekrar tekrar yaşanmasına neden olan yollara saplanıp kalmış durumdaydılar. Ebeveynleri daha gerçekçi bir şekilde görebilmek, yetişkin sorumluluğunu alabilmek, öfke ve kurban konumunun yükünü bir kenara bırakabilmek evlilik ilişkilerinde olduğu gibi kök aile ilişkilerini de geliştirebilir.

Danışanlarımızın aile geçmişlerinde aldıkları yaralara ilişkin öykülerini dinlediğimizde, terapist olarak onlara koruyucu yaklaşmaya ve hatta onları ebeveynlerine karşı korumaya kalkışabiliriz. Ancak, Nagy terapistin ebeveynlere karşı danışan ile ittifak kurmasının sakıncalarına işaret eder. Kimi uzmanlar kendilerini ebeveyn ikamesi olarak görürler, empatik davranarak ve yardımcı olmaya hazır olarak danışanlarına çocukluklarında sahip olamadıklarını verebilmek isterler ve bu süreçte ebeveynleri suçlayabilirler. Bu durum danışanı bir sadakat çıkmazına sokabilir; danışan ebeveynine ve terapistine duyduğu sadakat arasında kalabilir. Danışanın terapistin gösterdiği değişim yolundan gitmediği durumlarda *direnç* bir sonuç olarak karşımıza çıkabilir. Bağlamsal bir bakış açısından, danışanların terapide ebeveynleriyle ilgili yakındıkları durumlarda dahi, kendilerinin ebeveynlerine karşı duyduğu sadakate saygı göstermek durumundayız. "İlgili bütün taraflara karşı taraflılık" duruşu (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1973) ile terapist, odak noktasını yetişkin çocuğun/danışanın iyi oluşunda tutarken ebeveynlere yönelik de ilgiyi sürdürebilir. Kimi

terapistler, Lisa'nın üniversitedeki terapisti gibi ebeveynlerden kopuşu teşvik edebilirler. Zamanında bu yaklaşım Lisa'ya geçici bir rahatlama vermişken, O'nun görünmez sadakatinde sıkışıp kalmasına neden olmuştur. Danışanlarımıza iyileşmelerinde yardım süreci, ebeveynlerle daha olgun ilişkiler kurmalarını da kapsar.

FARKLILAŞMA

Bir diğer önemli kuşaklararası kuramcı olan Murray Bowen yetişkinlerin kendilerini kök ailelerinden ayrımlaştırmaları gerektiğini belirtmiştir. Benim tercih ettiğim ayrımlaşma tanımı şu şekildedir: "[Farklılaşma/ayrımlaşma], ailedeki tüm bireylerle kişisel, sahici ve duygusal olarak bağlantıda kalarak ilişkiler geliştirebilmek ve kişinin eski kendini tekrarlayan, işlevsel olmayan duygusal örüntülerinin yerine sakin ve tepkisel olmayan bir şekilde, önemli duygusal konularda kimin destekçi kimin karşıt olduğundan bağımsız bir biçimde kendi kişisel görüşlerini belirtebilen bir duruma gelebilmeyi ifade eder. Ebeveynimizi 'yetersiz anne-babalar' olarak değil de şimdi veya geçmişte olduğu kişiler olarak görebilmeyi, onlarla saygı ve cömertlik içeren bir bağ kurmayı içermektedir" (McGoldrick ve Carter, 2001, s. 239). Sağlıklı özerklik ve birbirine bağlı olma arasındaki denge bu formülde anahtardır. İlişkide olduğumuz anlarda sahici olabilmek farklılaşmanın özünü oluşturur. Bowen özerkliği, ilişkide olmak pahasına vurguladığı için eleştirilmiştir; farklılaşma üzerine McGoldrick ve Carter tarafından dile getirilen güncel yaklaşım dengeyi oldukça iyi kurmuştur.

SINIRLAR: ÇİT ALIŞTIRMASI

Sağlıklı sınırlar başkalarıyla güvenli ilişkiler kurabilmek için gereklidir. Bazı danışanlar zayıf kuşaklararası sınırlara sahip olup ebeveynlerinin gündemlerinde ve duygu

durumlarında kaybolabilirler. Kimileri ise devasa barikatlar inşa ederek ebeveynlerini dışarıda bırakırlar. Lisa da Erik de heybetli duvarlar inşa etmişlerdir. Fakat duvarlar belli bedellerle gelirler. Erik annesine uyguladığı aynı engelleme tekniğini Lisa'ya da uygulamıştır. Onun barikatı Lisa'nın duygusal olarak yoksun hissetmesine neden olmuştur. Cathy öldüğünde Erik'in Lisa'yı neşelendirmek için bulunduğu etkisiz girişimler bir bakıma annesi babasının yasını tutarken, Erik'in annesine karşı inşa ettiği duvarla ilgilidir. Üstelik Erik aynı duvarı kendi yasına karşı da kullanmıştır. Bu sınırlar evliliğini tehdit eder bir hale gelmiştir. Lisa'nın ebeveynlerine karşı inşa ettiği barikat anne babasının çocukken Lisa'yı koruyamadıkları için duyduğu hiddetin bir sonucudur. Erik'ten etkilenmesi tam olarak da O'nun kendisini koruyabileceğini düşünmesine ve ne babası gibi istismarcı ne de annesi gibi mesafeli olmayacağına inanmasına dayanıyordu. Erik Lisa'nın eleştirileri karşısında kendini tehdit altında hissedip aralarına mesafe koyduğunda, Lisa için bu durum sil baştan *deja vu* etkisi yaratmıştır. Erik'i kendi çocukluğundaki kırgınlıkların penceresinden görmek, kalbinin Erik'e karşı taşlaşmasına neden olmuştur. Eşine karşı duyduğu hayal kırıklığı neticesinde O da kendi koruyucu duvarlarını inşa etmiştir.

Robert Frost sınırı "iyi çitler iyi komşular yaratır" şeklinde şiirsel bir şekilde tanımlamıştır. (Aslında Frost bu tanımlamayla ironi yapmıştır; asıl söylemek istediği "duvarla ilgili sevilmeyen bir şeyler vardır" şeklinde bir ifadedir. Ancak iyi bir çit imgesinde büyük bir ilişkisel akıl olduğunu düşünüyorum.) Bu çerçevede danışanlara sağlıklı sınırlar belirlemelerine yardım olabilmek için *çit alıştırmasını* (Fishbane, 2005) geliştirdim. Bu alıştırma bir gün Anna isminde kadın bir danışanla çalışırken aklıma geldi. Anna annesi Betty'nin kaygılı ve depresif duygudurumu nedeniyle oldukça tepkisel bir danışandı. Ne zaman annesi panik durumuna geçse, bu durum Anna'yı da etkilemekte ve ardından öfke gelmekteydi. An-

na çocukluğunda annesinin duygusal kırılganlığı nedeniyle O'na karşı kızgınlık hissetmekteydi. Zira Betty'nin yalnızca kendine odaklanmasına neden olan kaygısı küçük kızının duygusal ihtiyaçlarına yeteri kadar eğilebilme becerisini sınırlıyordu. Bir yetişkin olarak Anna, çocukluğunun büyüsü altında yaşıyor ve halen içindeki küçük kızın yaralarını iyileştirmeye çalışıyordu. Annesinin kaygısı Anna'nın tepkisellik döngüsüne girmesine neden olmuştu. Buna ek olarak Anna, görünmez sadakate takılmıştı. Annesi gibi, o da kaygı ve ruhsal durumundaki dengesizlikten mustaripti. Her ikisi de genetik olarak duygudurum düzensizliğine yatkın olsalar dahi, danışanımın duygudurum dengesizlikleri gizli bir ayak bağı gibi, annesine karşı görünmez sadakatin bir sonucu olarak da değerlendirilebilir. Anna'nın, annesinin kaygısını hor görmesi, kaygılı olduğu durumlarda kendini yargılama şekliyle benzerlikler göstermektedir.

Danışanın annesiyle daha sağlıklı sınırlar oluşturabilmesine yardımcı olmak adına O'na çit alıştırmasını tavsiye ettim. Yönerge şu şekildeydi: "Anneni bir komşun olarak düşün; evleriniz arasında bir çit var. Çok yüksek bir barikat değil, daha çok kimin evinin kime ait olduğunu belli eden, aynı zamanda komşunun bahçesini de görmene izin veren beyaz ahşap bir çit. Farz edelim ki komşunun bahçesine bakarken O'nun bahçecilikle ilgili birçok yanlış yaptığını görüyorsun; günebakanları gölgeye dikiyor, gölgeye ekilmesi gereken çimleri ise güneş alan yerlere ekiyor. Bu durumda sen komşuna birkaç öneride bulunmayı tercih edebilirsin. Komşun bu önerileri dikkate alsa da almasa da, bahçesi serpilip güzelleşse de güzelleşmese de sen yine de çitin kendi tarafında kalan bahçenin tadını çıkarabilirsin. Komşunun bahçesi çok iyi durumda olmasa dahi, sen kendi nefis çiçeklerinle dolu bahçende hoş bir yaz geçirebilirsin. Eğer komşun senin bahçene doğru da ilerleyen zehirli sarmaşık ekerse, kendi bahçeni korumak durumundasın. Ancak böyle bir durumun dışında, komşunun ye-

tersiz bahçecilik becerilerine rağmen sen kendi çiçeklenen bahçenin keyfini çıkarabilirsin."

Anna çok kıymetli yaşam enerjisini, annesinin kontrol edemediği duygudurumunu kendine dert edinerek harcadığının farkına vardı. Ancak Anna, kendi duygudurumu üzerine çalışabilir ve kendi iyi oluşunu geliştirmeye odaklanabilir. Bir sonraki seansta Anna şu şekilde bir paylaşımda bulunmuştur: "Betty'nin son bunalımı nedeniyle keyfinin kaçmaya başladığını hissettiğimde, O'nu çitin kendine ait tarafına koydum ve annemin üzüntüsünün beni de etkilemesine izin vermedim. O'nu kendi haline bırakmayı başarabildim ve sakin kalabildim." Danışanım için bu bir aydınlanma anıydı, hem annesiyle olan ilişkisinde hem de kendini düzenleme becerilerinde önemli bir dönemeçti. Betty'nin duygudurumu için daha az sorumluluk aldıkça ve O'na yönelik olarak daha az tepkisel oldukça Anna, annesiyle daha alıcınap bir ilişki kurmayı başarabildi. Uzun yıllar, Betty kızı tarafından eleştirilmiş, reddedilmiş hissetmişti ve bu da duruma ilişkin kaygılarını arttırmıştı. Kızının bu yeni sakin ve kabul edici tavrını hissettikçe Betty, Anna ile olan ilişkisinde daha sakin ve daha az kaygılı olabilmeyi başarabildi. Böylelikle, paradoksal bir biçimde, annesini değiştirmeye çalışmaktan vazgeçmek O'nun değişmeye başlamasını da sağladı. Anna'nın kendi duygularını düzenleme becerisi annesinin dönüşümünde anahtar rolü üstlendi. Annesinin duygusallığı nedeniyle kendisini yargılamak yerine bu durumu daha merhametli bir şekilde ele aldı. Anna'nın görünmez sadakat nedeniyle tükenmişlikten ya da kuşaklararası öfkesinden kurtulmuş olması, bir yetişkin evlat olarak kendi duygusal yaşantısını daha becerikli bir şekilde yönlendirebilmeyi öğrenmesini sağlamıştır.

"İyi çitler iyi komşular oluşturur" önermesindeki ilişkisel akıl, sağlıklı sınırların diğerleriyle güvenli bağlar kurabilmemizi sağlamasında yatmaktadır. Bu açıdan bakıldığında sınırlar yalnızca gerektiğinde diğerlerini dı-

şarıda bırakmak için değil, ayrıca güvenli ve düzeyli ilişkiler için de gereklidir. Çitin kendimize ait tarafında güvende hissettiğimizde, diğerleriyle daha empatik ve düzeyli olabilmeyi göze alabiliriz. Bir duvarın arkasına sinen danışanlara "Bu duvar senin; hiç kimse bunu senden alamaz. İstersen ebeveynlerini görmene ve böylece onların tecrübeleriyle ilgili biraz merak geliştirmene izin veren bir pencere koyabilirsin. İstediğinde açıp istediğinde kapatabileceğin bir pencere. Senin kararın. Bir noktada, bu duvara istediğinde açıp karşı tarafa geçmene yarayacak ya da geri çekilmeye ihtiyacın olduğunda kapatabileceğin bir kapı yapmayı da düşünebilirsin. Kontrol sende." diyebilirim. Bu formülasyonda danışan kendini güçlenmiş ve ebeveynleriyle ilişki kurma konusunda daha cesur hisseder. Ebeveynler o anda tehlikeli ve kötü davranmaya eğilimli ise danışanlar ilk önce kendilerini ve kendi ailelerini korumak zorundadırlar. Fakat çoğu durumda, ebeveynler tehlikeli değildirler ya da zaman içinde belirgin düzeyde değişerek yetişkin çocuk için artık bir risk oluşturmamaktadırlar. Ebeveynleri yetişkin gözlerle görmek ve güvenli kuşaklararası sınırlar koyabilmek danışanın romantik ilişkisine de yansıyan etkiler yaratabilir.

EBEVEYNLERLE İLİŞKİLERİN GÜNCELLENMESİ

Çocukluğun büyüsünden uyanmaya ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeye ek olarak, kimi durumlarda danışanlar ebeveynleriyle şimdiki ilişkilerini güncellemeyi seçebilirler. Hem yetişkin çocuk hem de ebeveynler miadını doldurmuş olmalarına karşın eski algıları üzerinden hareket ediyor olabilirler. Aile yaşam döngüsünün bir zamanında işlevsel olan (ya da olmayan) kurallar ve roller, çocuk ve ebeveynler yaş aldıkça yeniden inceleme ve müzakere edilmeyi gerektirirler. Yetişkin çocuk orta yaşta dahi halen ergenlik dönemi mücadeleleri veriyor olabilir. Ebeveynler ise modası geçmiş roller içinde sıkışıp

kalmış olabilirler. Ebeveynler çocuklarının davranışlarını şekillendirmek için yıllarını harcarlar. Çocuk yetişkin olduğunda, ebeveyn için bu rolden vazgeçmek zordur. Şahsen benim için, yetişkin çocuklarımızın yaptıkları seçimlerde oy hakkımızın olmadığını fark etmek bir parça şok ediciydi. Olması gereken de budur. Bu onların hayatı, onların kararları. İhtiyaçları olan son şey (talepsiz verilen) anne-baba tavsiyesi veya eleştirisidir. (Çocuklarım çizgiyi aştığımda bana geri bildirim verme konusunda oldukça iyidirler! Bunu çok saygılı bir şekilde yaptıkları için onlara müteşekkirim.) Eşimin annesinin hayat felsefesi "kalbini açık ve çeneni kapalı tut" idi. Bilgece sözler.

Kuşaklararası ilişkiler ile ilgili araştırmalar, eşimin annesinin tavsiyesini destekler niteliktedir. Bir yandan, yetişkin çocuklar ebeveynlerinin kalplerinin onlar için açık olmasına ihtiyaç duyarlar; ebeveynler tarafından kabul görmek hayat boyu devam eden bir arzudur. Sağlıklı yetişkin çocuklar, çocukluğun büyüsünden uyandıklarında dahi ebeveynlerinin onların tarafında olduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Diğer yandan ise, çocuklar yetişkinliğe doğru yaş alırken ve ekonomik ve duygusal olarak bağımsızlaşırken güç dengeleri değişir. Yetişkin çocuk büyükanne/büyükbaba ve torunlar arasındaki ilişkileri kontrol şöyle dursun, ebeveynleriyle ilişkilerini tümden kesme gücünü elinde bulundurur. Yetişkin çocuklar ebeveynlerinden sevgi ve destek hissetmezlerse, geri çekilerek karşılık verebilirler. Yetişkin çocukların ebeveynleri söz ve davranışlarına dikkat etmek durumundadırlar. Çoğu yetişkin çocuk ebeveyni; çocukları, çocuklarının eşleri ve torunları ile yaşamlarına devam ederken ince bir buz tabakası üzerinde yürüyormuş gibi hisseder (Isay, 2008).

Yetişkin çocuklar, ebeveynleriyle iletişimin sınırlandırılması gibi, yakın ilişkilerde Birinin Diğeri Üzerindeki Belirleyiciliği ile ilgili taktikleri kullanabilirken, bunun bir de bedeli vardır. Erik ve Lisa'nın hayatında bu

durumun nasıl vücuda geldiğini görmüştük. Ebeveynleriyle ilişkilerinde edindikleri eski yaraları iyileştirmeye çalışırlarken, her iki partner de ebeveynlerini güvenli bir mesafede tutabilmek için bu güç taktiklerine sığınmaktadırlar. Erik'in annesi, Norma, Erik tarafından dışlandığını hissetmektedir; O'nun mesafeli duruşu derin bir üzüntüye neden olmaktadır. Bu şekilde uzaklaştırılmış hissetmek Norma'nın, oğlu ve O'nun eşiyle arasındaki hâlihazırda gergin ilişkiyi daha da germektedir. Oğlu ve eşinin hayatına dâhil olabilme kaygısı içindeki Norma, Lisa'yı arayıp (çünkü Erik annesini görmezden gelmekle meşguldür) O'na Lisa'nın çocuklarını yetiştirme tarzıyla ile ilgili tavsiyeler vermektedir. Lisa bu müdahaleyi hoş karşılamamakta ve iki kadın ağız dalaşlarına girmektedirler. Bunun üzerine Lisa, Erik'e annesiyle ve O'nun işlerine müdahale etmesiyle ilgili serzenişte bulunmaktadır. Münakaşadan uzak durmaya gayret eden Erik, Lisa'ya kafaya takmamasını söylcyerek annesine daha iyi davranması konusunda ısrar etmektedir. Annesiyle çatışmaktan kaçınan Erik'in umutsuz girişimleri, O'nun, eşinin annesiyle mücadele etmek zorunda kalmanın yükünden ve Erik'in annesine karşı dik duramamasından dolayı öfkeli olan Lisa ile çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Sonuç olarak, Erik'in annesiyle arasındaki köhneleşmiş ilişkisel dinamikler süreç içerisinde Lisa ile olan ilişkisine zarar vermiştir.

Benzer şekilde, Lisa'nın kendi kök ailesiyle olan bitirilmemiş işleri evliliğini olumsuz şekilde etkilemiştir. Lisa'nın ebeveynleri Richard ve Louise, kızları tarafından kenara itilmiş hissetmekte ve torunları burunlarında tütmektedir. Özellikle kızları Cathy'nin ölümünden beri Lisa ile ilişkilerini düzeltmek için umutsuzca çabalamaktadırlar. Fakat Lisa ebeveynleriyle yeniden bağ kurma noktasında temkinli davranmaktadır, onlarla ilgili bugüne uymayan algılarına tutunmakta ve telafi ihtimalini görememektedir. Lisa halen ebeveynlerini kendi üzerinde güç sahibi olarak tahayyül etmekte ve onlara karşı

güç uygulayarak pozisyonunu sağlamlaştırmaya çalışmaktadır. Ebeveynlerinin değiştiği gerçeğini gözden kaçırmaktadır. Daha önce de değindiğimiz üzere, Lisa'nın babası yıllardır alkolden uzak durmaktadır ve eski davranışlarından dolayı Lisa ile bozulan ilişkisini düzeltmeye kendini adamış durumdadır; annesi ise, terapi ve ilaç tedavisi sayesinde, yıllardır depresyonu geride bırakmıştır.

Lisa'nın ebeveynlerine yönelik öfkesi Erik'e karşı tepkiselliğini arttırmıştır. Çalışmamız süresince Lisa, Erik'e karşı küçümseyici olmak istediğinde, tıpkı babası gibi kaba davrandığını fark etmeye başlamıştır. Bu bağlantıyı görmekten dolayı Lisa üzgündür ve Erik'e, babasının kendisine verdiği gibi zarar verdiğini anlamaktadır. Bu aşamada görünmeyen sadakat fikri gündeme gelmiştir. Ebeveynlerine karşı donuk ve küskün duruşunun evliliğinde kendisini bir çıkmazda hissetmesine, kendi menfaatine ve değerlerine uygun olmayan şekillerde davranmasına neden olduğunu fark etmiştir. Hem hayatta kalma mekanizmalarında hem de ebeveynleriyle olan ilişkisinde gelişim göstermenin kendisi için güçlendirici olabileceği fikri Lisa'nın ilgisini çekmiştir. Öfkenin alternatifinin –ister ebeveynlerine ister Erik'e yönelik– sessizlik değil, daha başarılı bir şekilde konuşmak ve dinlenmek olduğu konusunu açıkça ifade ettim. Geçmişte Lisa ebeveynlerinin telafi etme girişimlerini görmezden gelmiştir, ancak şimdi ilişkilerini gözden geçirme ihtimaline hazır hissetmektedir. Lisa benimle çalışmasında, ebeveynleriyle olan ilişkisini güncellemek için kendini hazırlamaktadır.

SEVGİ GÜNCELLEMESİ

Sevgi güncellemesinin ne olmadığı ile başlayalım. Bu, yetişkin çocukların ebeveynlerine yakınmalarını boşaltma şansı buldukları bir suçlama şenliği değildir. Birçok danışan geçmişte ebeveynlerinin kendilerini nasıl yara-

ladıkları hissiyatıyla takviye edilmiş olan içgörülerini onlarla "paylaşmaya" karar verirler. Bu nadiren iyi sonuçlanır. Aslında ebeveynlere yönelik bu içini boşaltma çocukluğun büyüsü altında yaşamaktan kaynaklanmaktadır ve yetişkin çocuklar terapide edindikleri, temelde ebeveyni suçlamaya dönük algılarını gündeme getirdiklerinde ebeveynler kendilerini tehdit altında hissetme eğilimindedirler. Danışanın ebeveynlerine karşı duyduğu ifade edilmemiş öfke yerinde durduğu sürece, kuşaklararası bir diyalog başlatılması işe yaramayacaktır. Sevgi güncellemesi sürecinde aradığımız şey amigdala güdümlü bir suçlama şenliği değildir; bunun yerine, kuşaklar arasında daha sakin bir diyalog kurulması için çalışıyoruz. Güncelleme girişiminde bulunmadan önce danışanlarla, çocukluklarının büyüsünden uyanmaları ve gerçek insanlar olarak ebeveynleriyle (bu sevgi güncellemesindeki "sevgi" bölümü) daha anlayışa dayalı bir ilişkinin şekillendirilmesi amaçlarına yönelik çalışıyoruz. Öfke bir kez yatıştığında ve danışanlar ebeveynlerini yeni bir bakış açısıyla görmeye hazır olduğunda, sevgi güncellemesini planlayabiliriz.

LISA'NIN GÜNCELLEMESİ

Lisa ebeveynleriyle ilişkisini güncellemede önce davranmıştır (Erik annesiyle konuşma fikrinden dahi dehşete düşmektedir, bu nedenle Lisa'nın öncülük etmesinden memnundur.) Lisa'ya ebeveynleriyle kendi başına konuşabilmesi için O'na rehberlik edebileceğimi ya da onların da yer aldığı bir terapi seansı yapabileceğimizi belirttim. Kendi başına denemek için yeteri kadar güvende hissetmediğinden, Lisa ebeveynlerini terapiye davet edecekti. Erik bu seansa katılmayacaktı; yalnızca yetişkin çocuk ve ebeveynlerin seansta hazır bulunmasını daha verimli buluyorum. Ebeveynleri davet etmeden önce, birlikte Lisa'nın bu daveti nasıl ifade edebileceği ile ilgili provalar yapıyoruz. Benim önerim şu şekilde

oluyor: "Anne, baba sizi seviyorum ve sizin de beni sevdiğinizi biliyorum. Fakat ilişkimiz rayından çıktı." Devam edemeden önce, "sevmek" sözcüğünden dolayı Lisa duraksıyor. Bu nedenle ortak seansı ilişkileri üzerinde konuşabilecekleri ve ilişkilerini iyileştirebilecekleri bir davet olarak yeniden çerçeveliyoruz. Lisa ebeveynlerine "Anne ve baba, hep sallantıda bir ilişkimiz oldu ve son yıllarda çok az iletişimimiz oldu. Cathy öldüğünde, hepimiz ayrı ayrı yas tuttuk. Aramızda koca bir mesafe var. Bunu değiştirip değiştiremeyeceğimizi görmek istiyorum. Sizleri terapistimle bir görüşmeye çağırmak istiyorum, bu sayede bahsettiğim konuları konuşabiliriz ve ilişkimizi iyileştirip iyileştiremeyeceğimizi görebiliriz. Cathy öldüğünden beri ve özellikle şimdilerde çok zor zamanlar geçiriyorum ve yardımınıza ihtiyacım var." Lisa'nın ebeveynleri davetten dolayı oldukça duygulanmışlardı; yıllardır bu anı umutla bekliyor, ancak Lisa'nın aralarında ördüğü duvar nedeniyle engellenmiş hissediyorlardı. Bilhassa Lisa'nın yardımlarını istiyor olması onları şaşırtmıştı. Bu daha önce hiç yapmadığı bir şeydi. Richard ve Louise buluşmayı seve seve kabul ettiler.

Lisa'nın ebeveynleriyle ilgili anlattıklarından yola çıkarak büyük, öfkeli bir baba ve kırılgan, acınası bir anne bekliyordum. Ancak bunun yerine alkolü bırakmanın eşlik ettiği yas ve tevazu ile şekillenmiş, yaşlanan, incinmeye açık bir baba ve bir şeyleri düzeltme kararlılığında yaşlı bir anne gördüm. Her ikisi de kızlarıyla aralarındaki bu çatlağın kapanması için çabalamak istediklerini açık bir şekilde ifade ettiler. Lisa'nın tarif ettiğinden daha farklı ebeveynlerle karşılaşmış olmam danışanımın çocukluk çağı travmalarını uydurduğu anlamına gelmemektedir. Aksine, ilişkilerinin zamanda donup kalmış olan doğası nedeniyle, ebeveynlerinin evinde yaşadığı zamandan beri onların evrimini ve yaşam yolculuklarını gözlemleyememesinden kaynaklıydı.

Lisa'nın anne ve babası, ofisime adım attıkları anda bir suçlama yağmuruna tutulmayı beklemekteydiler. Geç-

miş hataları nedeniyle suçlu hissetmekte ve kızlarının yaşadıkları sorunlardan dolayı onları sorumlu tutacağımı varsaymaktaydılar. Maksadımın bu olmadığını belli etmek için şu şekilde bir giriş yaptım: "Richard ve Louise, sizlerle tanıştığıma memnun oldum. Buraya gelip Lisa ve bana bu uğraşımızda yardımcı olmanız ve kızınızla aranızdaki ilişkiye yeni bir açıdan bakmayı kabul etmeniz çok kıymetli. Bugün buraya gelmeye hemfikir olmanızın Lisa için çok önemli olduğunu biliyorum." Kızlarına yardımcı olabileceklerini duymaktan dolayı Richard ve Louise derin birer nefes alıp canlandılar. Birlikte acı verici kuşaklararası problemleri ele alacaksak, en baştan herkes için güvenli bir alan yaratmak zorundayız. Tıpkı ofisimin çiftler için utançtan ve suçlamadan arınmış bir alan olması gibi kök aile görüşmeleri için de aynı şey geçerlidir. Yaşlı çiftin her birisiyle ayrı ayrı taraf olarak onların da iyi oluşlarını önemsediğimi net bir şekilde belirtiyorum. Bunu daha önce Lisa'ya da açıkladığımdan ebeveynlerine bu şekilde elimi uzatmam O'nun kendisini ihanete uğramış hissetmemesini sağlamaktadır. Herhangi bir kuşaklararası iyileşmenin mümkün olabilmesi için herkesin kendini güvende hissetmesinin önemini açıkladım. Lisa, ebeveynleriyle empati kurmamın O'na yönelik alakamın azalması anlamına gelmediğini ya da çocukluk travmalarının doğru olduğuyla ilgili inancımın değişmediğinin farkındadır. Kuşaklararası iyileşme sıfır toplamlı bir oyun değildir.

Daha sonrasında ailelerindeki çatlak ile ilgili bir diyaloga başladık. Lisa'nın babası alkolik olduğu ve onlara kötü davrandığı yıllarda her iki kızında da neden olduğu hasarı kabul etti. Kendi davranışlarından ötürü içten bir şekilde pişmanlığını ifade ederek Cathy ölmeden önce ondan özür dileyebildiğini belirti. Lisa, babası ve kardeşi arasındaki bu iyileştirici konuşmayı dinlerken gözyaşlarını tutamadı. Anne ve babası çekingen bir şekilde Lisa'ya uzanıp onu teselli etmeye çalıştılar. Başta Lisa irkilerek geri çekildi; fakat sonra, kendisini ebeveynle-

rinin tesellisine bıraktı. Cathy'nin ölümünden beri ilk kez O'nu avutma imkânı buluyorlardı. Lisa ebeveynlerinin mevcudiyetinde hıçkırıklarını koyuveriyor ve ebeveynleri de ağlamaya başlıyordu. Aile üyeleri ilk kez beraberce yaslarını paylaşmışlardı.

Richard, Lisa çocukken kontrolünü kaybettiğini itiraf ederek duygusal bir şekilde özür diledi. Lisa'nın kendisini hemen affetmesi için baskı yapmadığını ve bu özür üzerinde düşünmek için istediği kadar zamanı olduğunu belirti. Lisa'dan gençliğinde maruz kaldığı sözel istismarı ve alkolik bir baba nedeniyle nasıl incindiğini kendisine söylemesini rica etti. Louise ise bu istismarın devamındaki rolü üzerine düşündüğünü belirterek edilgenliği ve genç kızını korumadaki yetersizliğinden ötürü özür diledi. Louise son zamanlarda eşine meydan okumayı öğrendiğini ve aklından geçenleri söyleyebildiğini açıklığa kavuşturmuştur. Her iki ebeveyn de Lisa'yı çocukluk travmasıyla ilgili konuşmaya davet ederek O'nun acısına tanıklık etmeyi önerdi. Lisa hayretler içinde kaldı. Çocukluğunun canavarlarıyla, şimdinin anlayışlı ebeveynlerini uzlaştırmakta zorlandı. Ebeveynlerine karşı inşa ettiği duvar ve yıllardır kendisine eşlik eden öfkesi ve suçlamaları nedeniyle güçlük yaşadı.

Lisa başlarda ebeveynleriyle münakaşaya girmekten çekinmişti. Ben de bunun üzerine, acısını onlarla nazikçe paylaşmasına yardım ettim. Lisa, ebeveynlerinin cevaplarında savunmacı veya sert olmadıklarını fark etti. Kendi acısının onlar tarafından hissedildiğini gördü. Bu, aile için dönüştürücü bir an oldu. Yetişkin çocuk bütün hayatı boyunca hasretini çektiği duygusal açıdan anlaşılmayı deneyimledi. Belki de ilk kez, ebeveynleri tarafından anlaşıldığını hissediyor ve kendisine bunu kabul etme iznini veriyordu. Derin bir nefes aldı ve büyürken kendini birçok farklı şekilde güvensiz, dehşete düşmüş ve terk edilmiş hissettiğini anlatmaya başladı. Lisa'nın hikâyesini dinledikçe ebeveynleri acı içinde irkilip zaman zaman savunmaya geçmeye yeltendiler. Fakat böy-

le anlarda kendilerini yakalayıp tekrar dinleyici pozisyonlarına geri döndüler. Lisa'yı devam etmeye teşvik ettiler. Bu onlar için acı verici bir hikâye. Lakin dinlemek için geldiler ve kızlarının acısının O'na zarar vermemesi için kendilerini kontrol altında tutmaya çalışmak için ellerinden geleni yaptılar. Özürleri Lisa için dokunaklı oldu. Çocukken, ebeveynleri hatalı davranışlarından ötürü suçluluklarını ve sorumluluklarını kabul edemiyorlardı. Şimdi sorumluluk alabiliyor olmaları Lisa için tamamıyla yeni bir tecrübe oldu.

Görüşmemiz öncesinde Lisa ile yaptığımız hazırlıklar kapsamında, Lisa'yı ebeveynlerini kendi yaşam yolculukları bakımından düşünmesi ve onları kuşaklararası açıdan görebilmesi noktasında teşvik etmiştim. Şimdi Lisa ebeveynlerinden kendi çocukluk yaşantılarıyla ilgili konuşmalarını istiyor. Richard kendi babasının elinden çektiği fiziksel istismarı anlatıyor ve daha o zaman çocuklarına öfkeli olduğu zamanlarda el kaldırmamak üzere kendine söz verdiğini ifade ediyor. Richard bu sözü tutuyor; sözel istismarı hiçbir zaman fiziksel bir hal almamıştı. Ancak kızlarına yönelik, kendi çocukluk yaralarından gelen öfke ve utancın şekillendirdiği öfkeli davranışlar alkol kullanımıyla iyice yoldan çıkması nedeniyle kendisi de istismarcı bir baba haline gelmişti. Louise ebeveynleri arasındaki kavgalardan ve O'nu nasıl taraf seçmeye zorladıklarından bahsediyor. Çatışmaya karşı bir fobi geliştiriyor ve kendisini korumak amacıyla içine kapandığını belirtiyor. Eşi kızlarına karşı sesini yükselttiğinde, Louise kulaklarını tıkayıp yatak odasına çekiliyor; çatışmaya tahammül edemiyor ve bu nedenle çatışmalara hiçbir şekilde dâhil olmak istemiyor. Kocasının karşısına çıkmaya korkuyor. Lisa'nın ebeveynleri kendi çocukluk travmalarından bahsederken, bunları kendi davranışlarına bahane olarak sunmadılar. Bu hikâyeler, Richard ve Louise'in geçmiş davranışlarını temize çıkarmıyor, daha ziyade bağlamsal bir zeminde *kavramsallaştırılmasını* sağlıyordu. Bu öykülerin yardımıyla

Lisa, ebeveynlerinin kendi zorlukları ile ilgili daha şefkatli bir bakış açısı geliştirmeye başladı.

Aile Cathy'nin ölümünün yasını hiçbir zaman birlikte tutamamıştı. Ebeveynler ve Lisa yaslarını kendi köşelerinde ayrı ayrı yaşamışlardı. Ailedeki kopukluktan dolayı, anma töreni düzenlenememiş ya da geniş aile ve arkadaşların onları teselli edebilme imkânı olmamıştı. Kaybın ardından birlikte yaşanan ritüellerin eksikliği, yas yaşantısının yarım kalmasına ve yasın yaşanamamasına neden olmuştur. Cathy'nin ölümünün aile üzerindeki etkileri üzerinde konuşmaya başlamaları için onları cesaretlendirdim. Lisa kardeşini bu korkunç sondan koruyamamaktan ötürü yaşadığı başarısızlık duygusunu paylaşmıştır; çünkü Cathy'i korumak hayatı boyunca O'nun sorumluluğu olmuştu. Ayrıca en yakın arkadaşını ve yanında kendisini en güvende hissettiği sırdaşını kaybetmiş olmaktan bahsetti. Richard ve Louise bunu idrak ederek Lisa'nın Cathy'i korumak zorunda kalmasının ebeveynler olarak evlerini duygusal anlamda kızları için güvenli bir yer haline getirmekteki başarısızlıklarından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Cathy'nin ölümünden dolayı yaşadıkları elemi ve O'nun hayatında neden oldukları acılar için hissettikleri suçluluğu paylaşmışlardır. Anne-baba ve Lisa, hem Cathy'nin kaybı hem de ailedeki birçok eski yara ve acılar için beraber hüzünlenmişlerdir.

Daha sonra ebeveynler ve yetişkin çocuk arasındaki ilişkinin nasıl değişebileceği konusuna geçiş yapıyoruz. Lisa bu konuda yavaş hareket etmekten yana olduğunu net bir şekilde ifade ediyor; ebeveynleri de hızı Lisa'nın belirlemesi konusunda hemfikir oluyorlar. Kızlarının, Erik'in ve torunlarının hayatlarının bir parçası olmayı içtenlikle istiyor, ancak kızlarının kendini güvende hissetmesine yardımcı olma konusunu daha öncelikli görüyorlar. Lisa onlarla ne zaman ve nasıl iletişim kuracağı konusunu düşüneceğini belirtiyor. Lisa'nın endişelerini ve hayal kırıklıklarını gelecekte ebeveynleriyle pay-

laşabilmesinin yollarını tartışıyoruz. Geçmişte kullandığı temel mekanizmanın mesafe koymayla sonuçlanan öfke olmasından ötürü, Lisa bunun kendisi için zor olacağını belirtiyor. Fakat deneyeceğine söz veriyor.

Birlikte gerçekleştirdiğimiz terapi oturumu Lisa ve ebeveynleri arasındaki her sorunu çözmedi elbette. Ancak bu, bir başlangıçtı. Lisa ve ben O'nun ebeveynlerine yönelik duyguları, geçmiş yaraları ve kırgınlıkları üzerinde çalışmaya devam edeceğiz. İlişkisel anlamda taleplerde bulunabilmesi, ne düşündüğünü açıkça söyleyebilmesi için Lisa'ya rehberlik ediyorum. Lisa da ebeveynlerini tekrar hayatına dâhil etmenin aşamalı ve güvenli yolları üzerinde düşünüyor. Lisa artık kendisini öfkeli bir mağdur değil, kuşaklararası diyalogda yetişkin bir partner gibi hissediyor. Ayrıca sınır koyma üzerine çalışarak, onun Richard ve Louise ile yeniden bağ kurarken kendini kaybetme korkusunu yenmeyi hedefliyoruz. Her adımı Lisa'nın onlarla yeniden ilişki kurarken nasıl hissettiğini değerlendirdiği ve gerektiğinde limitler koyduğu bir deney olarak tasarlıyoruz. Sevgi güncellemesi kademeli olarak devam eden bir süreçtir, tek seferlik bir toplantıdan ibaret olamaz.

ERİK'İN GÜNCELLEMESİ

Lisa ve ebeveynleriyle beraber yaptığımız güncelleme oturumuyla ilgili Erik'e bilgi verilmiştir. Eşinin gösterdiği cesaret ve Richard ve Louise'in özrünün Lisa üzerindeki etkisi Erik'e oldukça etkileyici gelmiştir. Erik, eşinin kendisini ebeveynleri karşısındaki pozisyonunu korumadaki gelişen becerisine hayranlık duymuştur. Annesi Norma'ya karşı kendini korumaya yönelik pasif-hayatta kalma mekanizmasının, eşinin annesiyle ilişkisinde Lisa'ya büyük bir yük getirdiğinden O'na zarar verdiğini fark etmiştir. Bu durum çiftin sıklıkla çatışma yaşadığı konulardan biridir. Erik ayrıca Lisa ile aynı savunmacı ve sonu felaketle biten hayatta kalma stratejile-

rini kullandığını görmektedir. Sonuçta Erik, korkmaya devam etse de kendi annesiyle olan ilişkisini güncellemeyi düşünmeye mutabık kalmıştır.

Erik, Norma ile bir terapi oturumunda karşı karşıya gelmektense bir öğle yemeği sırasında konuşmaya karar verdi. Daha nötr bir ortamın daha az korkutucu olabileceğine inanıyordu. Lisa'yla yaptığımız gibi, Erik'le de annesiyle yapacağı sevgi güncellemesi görüşmesi öncesinde rehberlik ettim. Lisa'ya kıyasla Erik sevgi güncellemesinin 'sevgi' kısmıyla ilgili daha rahattı. Annesini seviyor ve ondan daha az korkmak istiyordu. Norma'yı öğle yemeğine davet etti. Bu bir ilkti ve Norma davetten heyecan duymuştu. Erik neler söyleyebileceğini önceden prova edip şunlara karar vermişti: "Anne, seni seviyorum ve senin de beni sevdiğini biliyorum. Aramızdaki ilişkinin daha iyi olabileceğine inanıyorum ve bu konuda seninle beraber çaba göstermeyi istiyorum. Ayrıca yardımına ihtiyacım var. Terapi görüyorum, babamın ölümüyle ilgili eski meseleler nedeniyle zorlanıyorum. Hayatlarımızın o dönemlerinde yaşadıklarımızı bir de senin tarafından dinlemek istiyorum. Bu bana kendi düşüncelerimi anlamlandırmamda yardımcı olabilir." Bunu söylediğinde Norma neredeyse sandalyesinden düşecekmiş. Oğlu son yıllarda nadiren kendisiyle konuşmuştu ve O'nu sevdiğinden ve kendi hislerinden kesinlikle hiç bahsetmemişti. Norma "Elbette Erik. Sana yardımcı olabilmek için ne yapabilirsem... Ben de seni seviyorum ve bu fırsattan dolayı gayet memnunum" diye cevap vermiştir.

İkisi de duyguları ifade etmede pek akıcı olmadıklarından, diyalog başlarda ağır aksak da olsa devam etmiş. Yıllardır terapi ve diğer bağımlılıkla mücadele programlarına devam eden Lisa'nın ebeveynlerinden farklı olarak, Norma bu tür konuşmalar yapma konusunda oldukça acemi sayılır. Oğlunun kendi sorunları için onu suçladığını düşündüğünden zaman zaman savunmaya geçmiş. Ancak iletişimi devam ettirmeye gayret göstermiş-

tir. Oğlunu acı içinde görmekten ötürü annelik duyguları devreye girmiş ve O'nu koruyup desteklemek istemiştir. Erik'in tonunun suçlayıcı değil, davetkâr olması (sevgi güncellemesine hazırlık sürecinde bizim geliştirdiğimiz bir ton) durumu kolaylaştırmış. Babası öldüğünde annesi ruhsal olarak bunaldığından, Erik duygularını nasıl gömmek zorunda kaldığından bahsetmiştir. Norma bunu daha önce hiç düşünmediğinden Erik'in söylediklerini sindirmekte zorluk çekmiştir. Yasının, oğlunun acısına karşı kendisini körleştirdiğini şimdi fark edebilmiştir. Konuşmanın ilerleyen aşamalarında Erik, annesinin kendisine yönelik eleştirileri nedeniyle çocukken kendisini annesi için bir hayal kırıklığı olarak hissettiğini ifade etmiştir. Norma afallamış; ancak oğlunun söylediklerine gölge düşürmek de istememiştir. Norma, Erik'in babası öldüğünde, kendisini bu erken kaybı engelleyemediği için suçlu hissettiğini paylaşmıştır. Ayrıca Norma bu suçluluğun Erik'i aşırı kontrol etmesinin ve korumasının nedeni olup olmadığını sorgulamıştır. Norma aynı zamanda eleştirelliğin kendi kök ailesindeki geçmişi üzerine derinlemesine düşünmüştür. Norma'nın sorumluluk alabilmesi ve Erik'in acısına tanıklık etmesi yeni bir durum ve iyileşme için bir kapı aralanmasını sağlamıştır.

Norma Erik'e babasının ölümünü nasıl karşıladığını sormuştur. Erik bu durumda afallamıştır; zira kendi yasından yıllardır kaçınıyor, kederinin büyüklüğü karşısında korkuyordu. Bu hislerle yapıcı şekilde yüzleşebilmek için elinde hiçbir araç bulunmuyordu. Oysaki annesiyle babasının ölümü hakkında sonunda konuşabilme şansının hasretini çekmişti. İkisi hayatlarındaki bu eksiklik ile ilgili konuşmaya başlamışlardır. Norma bu konuşmada ilişkisel alanı tek başına işgal etmeye değil, Erik'in duyguları için alan açmaya çalışmıştır. Erik babasını tanımamanın ve onu yalnızca hayal meyal hatırlamanın yarattığı acıyı paylaştığında, Norma, Erik'in talebi üzerine, kimi boşlukları doldurmaya gayret etmiştir. Baba-

sının gençliğiyle ilgili hikâyeler anlatmış ve O'nun bir çocuğa sahip olmaktan ötürü yaşadığı heyecanı paylaşmıştır. Babasının Erik daha bebekken ve sonrasında genç bir oğlan olduğunda üzerine titrediğinden bahsetmiştir. Oğlunun her bir gelişimsel başarısını zevkle takip ettiğini belirtmiştir. Erik bu hikâyeleri duymaktan çok memnun olmuş ve aynı zamanda hayatındaki bu önemli adamın ani kaybını derinden hissetmiştir. Erik gözyaşlarıyla mücadele etmişse de kendisini tutamamıştır. Anne ve oğlu birlikte ağlamışlardır. Erik artık yalnız olmadığını, babasının kaybından dolayı yaşadığı üzüntüyü bastırmak zorunda olan küçük bir oğlan çocuğu olmadığını görmüştür. Norma sonunda yıllardır sunmak istediği anne bakımını çocuğuna sunabilmiştir.

Geçmiş üzerine paylaşılan katartik yas anından sonra, Erik ve Norma ilişkilerinin bugününe yönelmişlerdir. Erik annesiyle Lisa aracılığıyla değil de daha doğrudan iletişim kurmak istediğini iletmiştir. Gelecekte Norma ile bir sorun yaşadığında O'nunla açık bir şekilde konuşup konuşamayacağını sormuştur. Norma bunu rahatlıkla kabul etmiştir. Erik bunu yaparsa annesinin kendisini suçlayıcılığı ve eleştirileriyle yıkmasından korktuğunu ifade etmiştir. Norma bunu kasıtlı bir şekilde yapmadığını açıklamıştır. Erik (daha önce prova ettiğimiz üzere) şöyle devam etmiştir: "Demem o ki anne, bu konuda yardımına ihtiyacım var. Seninle dolaysız konuşmaya alışık değilim. Eğer o anki iletişimimizden rahatsız olursam ya da senin eleştirel olmaya başladığını hissedersem, sana bunu söyleyebilir miyim? Bana bunu nasıl yapabileceğimi öğretir misin?" Erik, burada, annesini ilişkilerini daha açık ve dürüst bir hale getirecek şekilde güncellemeye davet ediyor. Bunu eleştirmeden ya da suçlamadan yapıyor. Bu çok önemli! Annesinden yardım istemiş, bu da annesinin kendisini oğlu için önemli hissetmesini sağlamıştır. Ayrıca annesini her birinin içine kapanıp saklandığı bir ilişki yerine düşündüklerini rahatlıkla ifade edebileceği yeni bir ilişkiyi birlikte oluş-

turmaya davet etmiştir. Bunu saygılı bir şekilde ve suçlamadan ifade ettiği için Norma da hemfikir olmuştur. Norma ve Erik, Lisa'yı aralarındaki ilişkinin aracısı olarak kullanmamak da dâhil, ilişkilerinde sınırları ve birbirleriyle ilişki kurmanın yeni yollarını tartışmışlardır.

Sevgi güncellemesi ne Erik ne de Lisa için tek seferlik sihirli bir an olmamıştır elbette. Sadece yeni bir kuşaklararası diyalogun başlangıcı olmuştur. Ebeveynler ve yetişkin çocuklar yeni bir ilişki için çalışmaya söz verseler dahi, stres ve ruhsal yorgunluk anlarında, eski yollarına geri dönebilirler. Eski nöral yolaklar ve alışkanlıklar kolaylıkla yeniden harekete geçebilir. Bu geri dönüşlerin üzerine gitmek için mekanizmalar oluşturmak başlangıçtan itibaren çok önemlidir. Kuşaklararası tazeleyici oturumlar gerekli olabilir; ister ofisimde bir terapi, ister dışarda kendi aralarında. Ebeveynler yoldan saptıklarında, danışanlarıma aralarındaki yeni anlaşmayı hatırlatmaları ve onları sevgi, saygı dolu tutumlara yeniden odaklanmaya çağırmaları yönünde cesaret veriyorum.

SİNERJİ: KUŞAKLARARASI, BİREYSEL DÖNÜŞÜM VE ÇİFTİN DÖNÜŞÜMÜ

Kuşaklararası dönüşüm anları çift üzerinde önemli etkilere sahiptir. Her iki partner de geçmişten gelen ve bugündeki iletişimlerini etkileyen yükler taşımışlardır. Ebeveynler ile ilişkiler güncellendikçe, bugün geçmişin etkisinden çıkmaya ve sıklıkla çift arasındaki ilişki gelişmeye başlar. Kuşaklararası onarım sürecini etkileyen saygılı olma, ilişkisel taleplerde bulunabilme ve mağdur pozisyonunu terk etme gibi bileşenler çift işlevselliğinin arttırılmasında anahtar rol oynar. Hem Erik hem de Lisa ebeveynlerine karşı kullandıkları savunma mekanizmalarını gözden geçirmeye başlamışlardır. Erik annesiyle daha dolaysız bir şekilde iletişime geçmeyi ve kendi konumunu korumayı öğrenmiştir. Bu, Lisa'yla ilgili du-

rumları nasıl ele aldığını da etkilemiştir. Lisa ebeveynlerine karşı yaşadığı kırgınlıkları bir kenara bırakmaya başlamış, kendini onlar tarafından teskin edilmeye bırakmayı öğrenmiştir. Süreç içinde bütün hayatı boyunca taşıdığı ağır sorumluluk duygusunun bir kısmından ve buna eşlik eden öfkeden kendini kurtarabilmiştir. Bu değişimler Erik ile olan ilişkisine de yansımıştır. Erik hem bir evlat hem de eş olarak daha sorumlu ve duyarlı davranmaya başladıkça, Lisa daha yumuşak ve ilişki kurulması kolay bir insan olmuştur. Kuşaklararası değişim ile bireysel ve çift seviyesindeki değişim arasında çok temel bir karşılıklılık mevcuttur. Yeni bakış açıları ve alışkanlıklar yerleştikçe, büyük ihtimalle bütün bu bağlamlardaki davranışların altında yatan eski nöral yolaklar yerini yeni bağlantılara bırakmaktadır.

UYARILAR VE SINIRLILIKLAR

Erik ve Lisa'da gördüğümüz kuşaklararası iyileşme bütün danışanlar için geçerli değildir. Bu sürecin karmaşık ve problemli olabileceği çeşitli durumlar vardır. Meselelerden biri çiftin kendisiyle ilgilidir. Erik ve Lisa çocukluk yaralarını terapide keşfederken birbirlerine karşı oldukça destekleyiciydiler. Partnerlerin ayrı ayrı geçmişte tecrübe ettikleri acıları duyulur kılmak, çiftin karşılıklı olarak empati geliştirmesini sağlamıştır. Fakat bazı partnerler bu tarz bir empatik desteği ortaya koyamayabilirler; partnerinin acı verici çocukluk anılarını duyduğunda bu bilgileri gelecekte bir silah olarak kullanabilirler. Tartışmanın hararetinde "Annene kızgın olduğun için bana saldırdığını sen de biliyorsun." gibi şeyler söyleyebilirler. Bu nedenle kök aile sorunlarını konuşmaya başlamadan önce temel kurallar belirliyorum. Bireyin çocukluk hassasiyetlerine tanıklık etmek bir ayrıcalıktır ve güvende hissetme bu çalışma için birincil koşuldur. Kuşaklararası yaraların açığa çıkarılması çiftin tartışmalarını daha da hararetlendirmek için kullanılmamalıdır.

Eğer çift bu kurala uyamıyorsa, kök aile çalışmasını bireysel oturumlara getiriyorum. Bunun yanında çifti amaçları ve gündemleri ile yüzleştiriyorum, terapiye ilişkilerini iyileştirmeye mi yoksa sadece birbirlerine karşı verdikleri savaşta daha fazla koza sahip olmak için mi geldikleri konusuna karar vermelerini istiyorum.

Kuşaklararası iyileşmenin önündeki diğer engeller ebeveynlerle ilgili de olabilir. Eğer hayatta değillerse, tahmin edileceği üzere, ortada güncelleyecek bir ilişki kalmamış olabilir. Bununla beraber, mezar başında yapılabilecek bazı ritüeller ve kök aile hikâyelerinin hayatta kalan akraba ve arkadaşlarla keşfedilmesi yetişkin çocuğa ebeveynleri ile ilgili farklı bakış açıları kazandırabilir. Bazı durumlarda ise ebeveynler hayatta olsalar dahi, bir paydaş olarak, yetişkin çocuklarıyla olan ilişkilerini dönüştürme konusunda hazır ve uygun olmayabilirler. Kimi ebeveynler (her ne kadar tecrübelerime göre bu çok nadir olsa da) yetişkin çocuk ne kadar olgun bir şekilde yeniden ilişki kurmayı denese de çocuklarından bağlarını koparmış olabilirler ve ilişkilerini tamir etmek için herhangi bir istekleri olmayabilir. Diğerleri, halen tehlikeli ve istismarcı olabilirler ve yeniden bir diyalog kurmaya çalışmak yetişkin evlat için güvenli olmayabilir. Diğer bir grup ebeveyn iletişim kurmak konusunda gönüllü olup savunmacılıklarını aşamayabilirler ve yetişkin çocuklarını suçlayabilir veya kuşaklararası ilişkiyi iyileştirmeye yönelik eski defterleri deşmek istemeyebilirler. Çocuğun gösterdiği evlatlık olgunluğu ebeveynin açık sözlülük ve olgunluk göstereceğini garanti etmez.

Ebeveynler sevgi güncellemesine ya da onarımına şu veya bu sebeplerle müsait değillerse, yetişkin çocuk için kırgınlığın yükünü hafifletmek ve çocukluğun büyüsünden uyanmak yine de mümkün olabilir. Mevcut ilişki değişemese de ebeveynlerini, onların kendi kuşağı içinde değerlendirmek ve yaşam yolculuklarını anlamak yetişkin çocuğun bakış açısını dönüştürebilir. Ebeveynler geçmişte neden oldukları acılar için sorumluluk ala-

bildiklerinde ve özür dileyebildiklerinde, affetme tabii olarak daha kolay gerçekleşebilir. Fakat, bu ilişkisel bağışlama sürecinin yokluğunda, yetişkin çocuk yine de ebeveynleriyle alakalı olarak bir nevi kabul aşamasına gelebilir, öfke ve korkunun ötesine geçebilirler (Spring, 2004). Ebeveynin diyalog için uygun olmasına bakılmaksızın, yetişkin çocuğun kuşaklararası dinamikler bakımından dönüşümünün sıklıkla çiftin ilişkisine olumlu ve güç verici etkileri olmaktadır. Martin Buber'in ifade ettiği gibi karşısındaki bireye "Sen" *(Thou)* olarak yaklaşan bir "Ben" ile ona bir "şeymiş" gibi yaklaşmak aynı olamaz. Yetişkin partnerlerin her birinin ebeveynlerini gerçek insanlar olarak algılamaları ve onlara "Sen" olarak yaklaşmaları birbirlerine de bu şekilde yaklaşmalarını daha olası kılacaktır (Fishbane, 1998).

SONUÇ

Değişimin Zorlukları

Bir itirafta bulunayım: Değişimden nefret ederim. Daha açık olmak gerekirse, değişmeye zorlandığımda ve değişim davetsiz geldiğinde, hoş karşıladığımı söyleyemem. Erik gibi, kendi gemimin kaptanı olmak, rotamı kendim çizmek isterim. Evlenmek, çocuk sahibi olmak, lisansüstü eğitim almak, bu kitabı yazmak dahi benim seçimlerimdi. Bu seçimleri benimsedim ve bunlardan büyük zevk aldım. Bu yaptıklarımın kimi zorlukları ve bazı zamanlarda sıkıntıları beraberinde getirdiği doğrudur. Fakat hepsi benim amaçlarımın tezahürleriydi. Her bir durumda, değişim büyüme, serüven ve yeni olasılıkların önüme serilmesi anlamlarına geldi. Çok çalışmam bu işin bir parçasıydı ve ben bunu kabul ettim. Maalesef gemime her an hâkim olduğumu söyleyemem. İstesem de istemesem de hayatın kendi rotası vardır. Budist meslektaşlarımdan kabul etmenin ince sanatını öğrenmeye çabalıyorum. Beklenmeyen değişimi güler yüzle karşılama noktasında kendimi geliştiriyorum; yaş alan beynim bir miktar daha esnekleşiyor –ve umut ediyorum ki biraz da bilgelik kazanıyor.

Sonuç olarak, Zen-merkezli kendimle daha huzurlu ve olgunum. Bu aşamada farz edelim, eşim daha iyi yapabileceğim bir şeyle ilgili yararlı bir öneri getiriyor. Değişmemi istiyor. Ne yapmalıyım? Gerçekten duygusal

olarak dingin ve güvendeysem, birbirimize yakın ve sevgi dolu isek, belki önerisini düşünebilirim. Ancak son zamanlarda stresli hissediyorsam ya da aramız limoni ise, öfkelenirim. Karşılığında, esas O'nun *kendi* üzerinde çalışması gereken ve kendinde değiştirmesi gereken şeyleri sıralarım. Tahmin edileceği üzere, bu hiçbir zaman iyi sonuçlanmaz. Amigdalanın böyle durumlarda heyecanlanabildiğini ve benim haklı gazabımı (devreye giren yorumlayıcımın neden benim haklı, eşimin ise haksız olduğu ile ilgili ikna edici bir argüman oluşturması ile) kamçılayabildiğini biliyoruz. Neden bazı zamanlar eşimin beni değiştirmeye çalışmasına karşı bu kadar tepkisel hissediyorum (ve tam tersi şekilde, ben O'nu değiştirmeye çalıştığımda)? Daha geniş bakacak olursak, değişim neden çoğu zaman danışanların kendilerini tehdit altında hissetmelerine neden olur? Kişisel ve ilişkisel dönüşümü ne mümkün kılar ve ne engeller? Çiftlere büyümeleri ve terapideki kazanımlarını uzun vadede devam ettirebilmeleri için nasıl yardım edebiliriz? Bunlar bu son bölümde ele alınan sorulardan bazılarıdır.

DEĞİŞME(ME)NİN DANSI

Danışanlar terapiye değişmek için gelirler. Oysa sıklıkla süreçle ilgili kaygı yaşarlar ve terapistin çabasına direnç gösterebilirler. Ben "direnci" fazla baskı uyguladığım ya da danışanın hayatta kalma mekanizmalarını devreye sokan bir girişimde bulunduğuma yönelik bir işaret olarak değerlendiririm. Öğretmenlerimden biri olan Olga Silverstein, istikrar ve değişim arasındaki dans ile ilgili ince bir anlayışa sahipti (Keeney ve Silverstein, 1986). Benim danışanların haklı olarak kendi sabit pozisyonlarına, dünyada üzerinde yollarını bulmada yardımcı olduğundan, sıkıca sarıldıklarını görmemi sağladı. Bu onların aşina oldukları bir varoluş biçimi ya da Michele Scheinkman'ın ve benim terminolojime göre bir hayatta kalma mekanizması olarak düşünülebilir. Danışanlara

yardım etmek için, onların kendi değişimlerini ve bu değişimin hızını belirleme hakkına olduğu gibi, kendi katılıklarını sürdürme haklarına da saygı duymak zorundayız.

Daha önce incelediğimiz üzere, istikrar ve değişim arasındaki dinamiklerin beyinde de karşılıkları vardır. Bir taraftan, bizler alışkanlık temelli canlılarız; nöral devrelerimiz alışkanlıklarımızı yansıtır ve devam ettirir. Aşina olanı arar ve bilinene karşı daha rahat davranırız. Bu bizim konfor alanımızdır. Ayrıca insan beyni sürekli olarak geleceği geçmişe bakarak anlamlandırmaya çalışmaktadır. Beklentilerimizi tecrübelerimize dayandırırız, aşina olanı ararız. Bunun sonucunda, dünyayı olduğu gibi görmeyiz, ona anlam veririz; "beynimizle görürüz, gözlerimizle değil" (Bach-y-Rita'dan aktaran Doidge, 2007, s. 15). Gördüklerimiz, görmeyi beklediklerimiz aracılığıyla şekillendirilir. Beklentilerimiz ise geçmiş yaşantılarımızca şekillendirilir.

Şanslıyız ki alışkanlıklarımızın veya geçmişimizin tutsakları olmaya mecbur değiliz. Uyum sağlama ve yaratıcılığı da doğamızda bulundururuz. Avlanmanın ve hayatta kalmanın yalnızca bir yolunu bilen ve sonunda yok olan Neandertallerden farklı olarak, Homo Sapiens (yani biz!) birçok farklı çevrede hayatta kalmayı ve gelişmeye devam etmeyi başardı; çünkü bizler değişen durumlara karşı adapte olabilme becerisine sahibiz. Bize evrimsel avantajı veren, bu uyum sağlama becerimizdir. (Anlaşılan o ki Neandertalden bir parça halen bizimle birliktedir; yeni araştırmalar Neandertal DNA'sının çoğunun insanda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu şaşırtıcı bulgunun ne anlama geldiği henüz açık değil, ancak açık olan Neandertal ve Homo Sapiens türleri arasında melezleşme olduğudur.)

Sonuç olarak, değişim konusundaki ikircikli tavrımı bir yandan seviyorum ve bir yandan da nefret ediyorum; öğrenmeye, büyümeye ve keşfetmeye tutkunum, bunun yanında değişimin dayatılmasından nefret ediyorum. Bu,

beynimin adapte olma becerisiyle olduğu kadar aşinalığa olan düşkünlüğüyle de uyumludur. Değişime direnmede, rahat ve aşina olanı kucaklamakta "yanlış" olan bir şey yoktur. Ancak aşina olan ilişkisel zorluklara neden olduğunda –terapiye gelen çiftlerde sıklıkla olduğu gibi– kişinin konfor alanının dışına çıkıp, büyümesi gerekli olabilir. Danışanlara değişim konusunda yaşadıkları ikircikli duygularıyla mücadele etmelerine yardım etmek, terapi için süreç boyunca devam eden bir zorluktur. Erik ve Lisa gibi birbirlerini kontrol etmek veya değiştirmek isteyen partnerler söz konusu olduğunda bu süreç daha şiddetlidir. *Temel mesele her iki partnere de kendi değişimleri noktasında proaktif olmalarına yardım etmektir.* Terapide, Erik kendi gelişim gündeminin öznesi olmak için çalışmıştır, Lisa'nın gündeminin nesnesi değil. Lisa ise yalnızca Erik'i şekillendirmek yerine, çift dansındaki kendi rolünün önemini anlamıştır.

DEĞİŞİM İÇİN MOTİVASYON

Çiftler uzun yıllar dengeli bir şekilde (mükemmel olmasa da) ilişkilerini devam ettirebilirler. Ancak bazen bir şey olur ve statüko uygulanabilirliğini kaybeder. "Neden şimdi?" sorusu çiftin terapiye gelişlerini anlamak için hayati sorudur. Kardeşinin ölümünün Lisa'nın evliliğindeki istikrarı aniden nasıl bozduğunu görmüştük. Erik ile yaşadığı hayal kırıklıklarının getirdiği gerilim süreğen bir durumdu, fakat Lisa kardeşinin desteğine sahipken bu sorunlarla yaşamaya devam edebilmişti. Cathy'nin ölümü bardağı taşıran son damla olmuş ve çiftin yaşadığı krizin başlangıcını oluşturmuştu. Bu kriz ve Lisa'yı kaybetme korkusu Erik'i motive etmiş ve sonunda terapiye gelmeyi kabul etmesini sağlamıştı. Fakat Erik son derece çelişkili duygular içerisindeydi. Benim Lisa ile birlik olup O'nu değişmeye zorlayacağımdan korkuyordu.

İşte benim favori ampul şakam[1] şöyledir: "Bir ampulü değiştirmek için kaç terapist gerekir? Bir, ancak ampulün de değişmeyi istemesi gerekmektedir." Ben danışanlarımı "değiştirmem". Fakat danışanların bireysel ve ilişkisel dönüşümü seçebilecekleri güvenli bir alan yaratmayı hedeflerim. Danışanlar haklı olarak terapist tarafından "değiştirilmekten" korkarlar. Nasıl Erik "Lisa Erik'i değiştirdi." cümlesinin nesnesi olmak istemediyse, hiçbir partner başka birinin değişim gündeminin doğrudan nesnesi olmak istemez. Terapi sürecinde danışanlar üzerinde Belirleyici Olma pozisyonu benimsememem oldukça önemlidir. Terapi bir güç mücadelesine dönerse ya da fazla zorlarsam, danışanın değişim için risk alması güvenli olmaktan çıkar. Amaçları ve gündemi birlikte şekillendirdiğimizden dolayı, çalışma iş birliğine dayalı ve şeffaf olmak zorundadır.

Terapi odasına giren her danışan bu tür bir çalışma için motive değildir. Prochaska ve Norcross (2001) değişimin altı basamağını tanımlamışlardır. Bu basamaklar şu şekilde sıralanır: Değişim öncesi (problemle ilgili herhangi bir farkındalık yok); değişimi düşünme (problemle ilgili farkındalık var, değişime yönelik adım atma henüz yok); hazırlık (değişime niyet); eylem (değişim üzerine çalışma); sürdürme (nüksü önleme); ve sonlandırma (değişim sürecinin tamamlanması, nüks ihtimalinin azalması). Çift terapisinde, partnerler değişimin farklı evrelerinde olabilirler. Erik ve Lisa beni birkaç yıl önce görmeye gelmiş olsalardı, Erik geri planda değişim öncesi dönemin tozu dumanı arasındayken, Lisa eylem evresinde olacaktı. Lisa'nın boşanma tehdidi (boş bir tehdit veya manipülasyon değildi) Erik'in *değişimi düşünme* dönemine geçişini sağladı; evliliğini kurtarmak için emek vermesi gerektiğini fark etti, fakat terapi ile ilgili yine de kaygılıydı.

---

[1] Ampul şakası *-lightbulb joke-* bir ampulü değiştirmek için bir gruptan en az kaç kişinin gerektiğini soran ve bu soruya verilen cevaptan oluşan bir şakadır (ç.n.).

Motivasyon ciddi bir değişim için anahtardır. Erik'in başlangıçtaki motivasyonu korku temelliydi: Evliliğini yitirmek istemiyordu. Terapinin zorlu çalışma süreci için daha pozitif bir motivasyon ve kararlılık gerekmektedir. Kimi terapistler, ben dahil, danışanları değişimin yararlarına olacağı yönünde motive etmeye çalışırlar (Atkinson, 2005, p. 165). Partnerlere, duygusal olarak akıllı ve saygılı taktikler benimseyerek birbirlerinden istediklerini elde etme ihtimallerini arttırabileceklerini ifade ederim. Benzer şekilde, danışanların hayatlarındaki ipleri ellerine alma istekleri nedeniyle benim teşviklerim çekici gelir. Partnerler sıklıkla terapiye açmaza düşmüş bir şekilde, biri diğerinin değişmesi beklentisiyle gelirler. Bu güç elde etme mücadelesinde ikisinin de güçsüz olduğunu işaret ederim ve onlara ilişkisel güçlenme becerilerini öneririm. Sekizinci ve Dokuzuncu Bölümlerde gördüğümüz gibi bu becerilerin terapi sürecinde kazanılması temel odak noktasıdır. Partnerler kendi davranışlarını değiştirmeleri sayesinde ilişkisel anlamda daha başarılı olabileceklerini ve diğerinin merhametine iradelerini teslim etmek zorunda kalmayabileceklerini görürler.

Danışanların kendi değerleri değişim için motivasyon sağlayabilir. Çiftler ilişkileri için temel değerlerini ve amaçlarını açık bir şekilde ifade ettiklerinde, çoğunlukla bu ideallerin etkileşimlerine yansımadığı görülmektedir. "İlişkisel amaç beyanı" (Bergman ve Surrey, 2004) yazmanın Erik ve Lisa'ya ilişkileri için temennilerini belirlemek noktasında ne kadar faydalı olabildiğini gördük. Çift ilişkisel vizyonlarını somut davranışlara dökerken, özgül müdahaleler partnerlerin amaçlarına bağlı olarak belirlenebilir.

Partnerleri birbirlerini değil kendilerini değiştirmeleri konusunda teşvik ederim. Çoğu çift, terapiye partnerlerinin daha farklı biri olması arzusuyla başlar. Daha önceki bölümlerde incelediğimiz teknikler yoluyla, danışanlara, ilişkileri için kendi sorumluluklarının ve bir-

likte alacakları sorumlulukların daha fazla altının çizildiği bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olurum. Bu büyük bir ihtimalle çift terapisindeki en önemli değişimdir; diğer değişimler bu noktadan itibaren gerçekleşir. Söz konusu yeni bakış açısı özgürleştiricidir, çünkü partnerler kurbanlığın/mağduriyetin sınırlılıklarının dışını çıkar ve ortak amaçlarına birlikte odaklanırlar.

DEV ALIŞTIRMASI

Danışanlar, sürece bağlı ve aktif bir şekilde ilişkilerini geliştirmek için çalıştıkları durumlarda dahi değişimi tehdit edici bulabilirler. Bu konu ile ilgili kaygı tüm terapi süreci boyunca ortaya çıkabilir. Bu kapsamda hem danışanlar hem de aday terapistler için bir alıştırma geliştirdim: "Dev Alıştırması." Bahsi geçen alıştırmanın aday terapistlerle ve atölye çalışmalarında nasıl kullanıldığını aşağıda görebilirsiniz:

> Kendinle ilgili değiştirmek istediğin veya sana yakın birinin değiştirmeni istediği bir özelliğinizi düşünün. Kendinizle ilgili önemli bir şeyi düşünün, gerçekten önemli, sadece saç şeklinizi değiştirmek değil örneğin. Şimdi aniden bir devin gelip sizden bu özelliğinizi tamamen çekip aldığını hayal edin. Geriye hiçbir parça kalmamacasına... Bu size nasıl hissettirir?

Grup eğitimi veya atölye çalışması bağlamında, katılımcılardan bir iki kelimeyle, dev onların bir parçalarını (parçanın ne olduğunu sormam, grup ve atölye ortamında bu gizli kalır) ellerinden aldığında neler hissettiklerini paylaşmalarını isterim. Bazı zamanlar, rahatlamış, hafiflemiş ya da mutlu hissettiklerini söyleyenler olmasına rağmen, cevaplar çoğunlukla daha olumsuz olmaktadır; kayıp, kafa karışıklığı, şaşkınlık, korku gibi. Olumlu duygularla cevap verenler genellikle hayal ettikleri özelliklerini bırakmaya hazır olanlardan çıkmakta

ve dev onları korkutmamaktadır. Fakat ekseriyet devin kişiliklerinin çekirdeğini oluşturduğunu düşündükleri parçalarını ellerinden almasından dolayı oldukça mutsuz olmaktadır. Eğitimler verirken, danışanlara terapistin zorlayıcı bir gündemi olan bir dev gibi görünebildiğini belirtirim. Her şey seçimle ilgilidir. Eğer danışanlar kendilerinin bir parçasını bırakmaya ya da değiştirmeye karar verirlerse ve kendi gelişimlerinin hızını kontrol etme hakkına sahip olurlarsa, kendilerini güçlenmiş hissederler. Ancak değişmeye zorlanırlarsa, direnç gösterebilirler.

Dev Alıştırmasını kısmen farklı bir formatta olsa da terapide de kullanırım. Öfkesini dizginlemekte zorlanan Lisa'yla bu egzersizi şu şekilde gerçekleştirdim: Lisa Erik'e karşı kaba ve küçümseyici olmanın geri teptiğini gördü; kendi huysuzluğu ve babasının kabalığı arasında (Onuncu Bölümde incelediğimiz gibi bir görünmez sadakat) bağlantı kurmuştu. Ancak yine de öfkesine oldukça bağlı görünüyordu. Ona "Lisa, senle kısa süreliğine hayal gücünü kullanacağımız bir alıştırma yapmak istiyorum. Gözlerini kapat ve bir devin gelip geriye en ufak bir parçasını dahi bırakmayacak şekilde öfkeni senden aldığını hayal et. Bu sana nasıl hissettiriyor?" Lisa öfkesini tamamen yitirme olasılığından dolayı dehşete düştüğünü, onsuz savunmasız ve küçük hissettiğini ifade etti. "Öfkem olmadan küçük bir su birikintisine benzerim, kendini savunma imkânı olmayan." Bu yanıtta, öfkenin Lisa'yı güvende tutmada ne kadar önemli bir rol oynadığını görürüz. Öfkesine bağlılığına saygı duyduğumu belirtirim. O'na iyi haberi verir ve ortada bir devin olmadığını; kendi öfkesiyle ilgili değişimin zamanlaması ve kapsamıyla ilgili kararı kendisinin vereceğini söylerim. Rahatlamayla birlikte Lisa derin bir nefes aldı. Bu yaşantı sayesinde öfkesinin Lisa'nın hayatındaki koruyucu işlevini tespit etmiş olduk. Daha sonra Lisa'nın kendi haklarını savunabileceği farklı yolları keşfedebili-

riz (elbette gerektiği zamanlar kullanmak üzere öfkeyi muhafaza ederek).

Problemli davranışın koruyucu işlevini belirlemeye ek olarak, Dev Alıştırması terapide danışanların kendilerine ait parçalardan bazılarını bırakmaya zorlanacaklarına yönelik korkularını belirgin hale getirmektedir. Değişimi kimin istediği ve bu değişimi güvenli ve kontrollü bir şekilde nasıl gerçekleştirebileceğimiz ile ilgili bir iletişimin başlamasını sağlar. Amacım danışanların kendi bireysel ve ilişkisel değişim sürecinde güçlenmelerini sağlamaktır. Bu kapsamda, bir miktar nöroeğitim sunmayı yararlı buluyorum. Nöroplastisite bireysel ve ilişkisel dönüşümün anahtarıdır ve son yıllarda bilim insanları beynin nasıl değiştiğini anlamaya başlamıştır. Konu ile ilgili etkileyici araştırmalara dönelim.

NÖROPLASTİSİTEYİ BESLEME

İnsanlardaki nöroplastisitenin ileri yaşlara kadar mümkün olduğu, terapistler için olduğu kadar danışanlar için de harika bir haberdir. Gerçekten de araştırmacılar psikoterapinin beyni değiştirdiğini ortaya koymuşlardır (Etkin, Pittenger, Polan ve Kandel, 2005). Nöroplastisite beynimizin yeni sinaptik bağlantılar yaratılmasını *(synaptogenesis)*, nöral kök hücrelerden yeni nöronlar oluşturulmasını *(neurogenesis)* ve nöronların aksonlarını saran, nöral iletişim ve verimini etkileyen süreğen miyelinizasyon (*myelinogenesis)* süreçlerini içermektedir. Nörojenezin özellikle öğrenmenin ve hafızanın merkezi olan insan hipokampüsünde gerçekleştiği tespit edilmiştir (Eriksson ve diğerleri, 1998). Bizler hayat boyu öğrenme kapasitesine sahibiz. Ancak depresyon ve anksiyeteye bağlı olarak yaşanan kronik stres nöroplastisite kapasitesinin ve buna bağlı olan zihinsel işlevlerin düşmesine neden olur. Duygusal hayatımızın kalitesi düşünmemize ve öğrenmemize izin veren beyin süreçlerini etkiler.

Beyin esnekliği her zaman iyi değildir; gelişmemizi ve büyümemizi sağlarken, başımızı belaya sokan aşırı pekişmiş alışkanlıklarımızdan da sorumludur. Tekrar tekrar yaptığımız herhangi bir şey nöral yapımızı değiştirir. "Plastik paradoks, beynimizin değişmesini ve daha esnek davranışlar kazanmamızı sağlayan nöroplastik özelliklerin aynı zamanda katı davranışsal kalıpların da oluşmasına neden olmasıdır. Nöroplastisite kapasitemiz hem zihinsel esnekliğe hem de katılığa sebebiyet verebilir" (Doidge, 2007, s. 242-243). Nöroplastisite iyi veya kötü değildir; sadece vardır. Beynimizin hem adapte olmasına hem de tekdüzeliğe saplanıp kalmasına neden olabilen bir özelliğidir. Ancak hayatımızı nasıl yaşayacağımız, kendimizi alışkanlıklar ve değişim karşısında nasıl konumlandıracağımız ile ilgili söz hakkımız vardır. Nöroplastisite konusunda önemli bir araştırmacı olan Michael Merzenich, erdem ve değerlerimizle ilgili süreçlerle nörobiyolojik süreçler arasındaki etkileşimin nasıl meydana geldiğini şu şekilde ifade etmektedir: "Dur durak bilmeksizin değişmekte olan zihinlerimizin nasıl işleyeceğini an-be-an seçer ve biçimlendiririz. Her an sürekli değişir, zihnimizin nasıl çalışacağını seçip şekillendiririz. Bir sonraki anda kim olacağımızı gerçekten seçebiliriz ve bu seçimlerin maddi benliğimizde [beynimizde] de fiziksel karşılıkları olur" (Merzenich in Begley, 2007, s.159).

Nöroplastisite değişime yönelik tutumlarımızca desteklenebilir ya da engellenebilir. Daha önce tartıştığımız gibi Carol Dweck (2006), değişim ile ilgili iki yönelim tanımlamıştır: sabit düşünce yapısı veya büyüme odaklı düşünce yapısı. Sabit düşünce yapısını düşündüğümde, Temel Reis çizgi filmi aklıma geliyor, "Neysem, oyum işte *(I am what I yam).*" Bu Erik'in terapiden önce bulunduğu konumdu; yakın zamanda gücenmiş bir şekilde işaret ettiği üzere, "Ben değişmedim; Lisa değişti. Ben halen Lisa'nın evlendiği kişiyim." Bu ifadenin ima ettiği şey Lisa'nın değişerek yanlış yaptığı ve evliliklerinin den-

gesini altüst ettiğidir. Sabit düşünce yapısı bir hapishaneye dönebilir. Bunu Jean-Paul Sartre üzerine yorumlarda bulunan bir filozof şu şekilde açıklamıştır: "İnsan mizacı ve yatkınlıkları göz önünde bulundurulduğunda, Sartre'a göre, sınırlı ve belirli bir kimliğin konforu uğruna olanakları reddeder; sanki olduğumuzdan farklı olamayız ve sonsuza kadar yalnızca bir şey olmak kaderimizmiş gibi yaşarız. Kişi varoluşunun tüm kapasitesiyle eş kapsamda bir yaşam yaşıyormuşçasına bir rol oynar. [Bu duruş], olasılıkları reddederek, kişinin kendi oluşturduğu sınırları olan istendik bir hapishane ortaya çıkarır" (Kateb, 2005, s. 47). Ancak, bu değişim karşıtı düşünce yapısı tarafından hapsedilmek zorunda değiliz. Dweck'in araştırması insanların sabit düşünce yapısından, gelişim odaklı düşünce yapısına yönelebileceklerini ve bu sayede ilişkilerine daha az yargılayıcı ve öğrenme hevesiyle yaklaşabileceklerini açığa çıkarmıştır. Dweck düşünce yapılarını bilmenin dahi insanların büyümeye yönelik seçimler yapmalarını beraberinde getirebileceğini belirtmiştir. Danışanlara büyüme odaklı düşünce yapısını kucaklayabilmeleri için yardım etmek terapinin ilk evreleri için genellikle zorlu bir görevdir.

Nöroplastisiteyi neler kolaylaştırır? *İlk olarak, beynin sağlığı ve esnekliği için fiziksel egzersiz hayati bileşendir.* Egzersiz insanın duygu durumunu iyileştirir, bilişsel esnekliği ve hafızayı destekler ve öz-düzenlemeye (prefrontal korteksin amigdalayı dengelemesi de dâhil olmak üzere) yardımcı olur. Beden ve beyin düzeyinde, egzersiz beyne giden kan dolaşımını ve oksijen miktarını arttırır, kardiyovasküler ve bağışıklık sistemleri işlevini geliştirir ve iltihabı azaltır. Egzersiz nörojenezi ve beyin için gübre olarak da adlandırılan beyin kaynaklı nörotrofik faktörün *(brain-derived neurotrophic factor – BDNF)* salınımını destekler (Ratey, 2008). Bilim insanları, hareket eden, yürüyen canlılar olarak evrildiğimizden, hareketin beyin işlevleri ve öğrenme için gerekli olduğunu belirtmektedirler. Dahası, egzersiz yaşlanma

neticesinde ortaya çıkan kaçınılmaz bilişsel gerilemeye karşı koruyucu bir faktördür: "Egzersiz yalnızca beynin bozulmasını engellemekle yetinmez, ayrıca yaşa bağlı hücresel yıpranmanın etkilerini de tersine çevirir" (Ratey, 2008, s. 227). Danışanlarımı beyin sağlığını ve esnekliğini desteklemek için günlük fiziksel aktivite konusunda teşvik ederim. Yürüyüş gibi hafif bir fiziksel egzersiz dahi bedensel ve ruhsal sağlığa yararlı etkilere sahiptir.

Nöroplastisitede bir diğer önemli faktör dikkatini vermektir. Michael Merzenich, bebekler için beynin derinliklerinde bulunan ve dikkat süreçlerini kontrol eden nucleus basalisin her zaman aktif olduğunu; her şeyin bebek için yeni olduğunu belirtmektedir. Yetişkinler olarak bizlerin ise dikkatimizi odaklayarak nucleus basalis bölgesini etkinleştirmemiz ve böylece öğrenmeyi olanaklı kılmamız gerekir (aktaran Doidge, 2007). Nucleus basalis öğrenmede önemli bir kimyasal olan asetilkolin salgılar. Otomatik pilottayken, dikkat göstermeyiz, bunun sonucunda asetilkolin salgılanmaz ve nöroplastisite gerçekleşmez. Uyanmak ve dikkat vermek yetişkin öğrenmesi ve gelişmesi için hayatidir: "Birçok bakımdan, dikkat eğitimi esnekliğe açılan bir kapı olarak düşünülebilir" (Davidson'dan aktaran Begley, 2007, s. 160).

Şaşırmak da nucleus basalisin uyarılmasına neden olur; yeni bir şey ile karşılaştığımızda beynin bu bölgesi etkinleşir (Doidge, 2007). Bu bana Martin Buber'in 'şaşırmaya hazır oluşun' terapist için esas becerilerden biri olduğu inancını hatırlatmaktadır (Friedman, 1965). Bu ayrıca çift ilişkilerinde de önemlidir. Çiftler ben-o *(i-it)* üslubunda iletişime geçtiklerinde ve birbirlerini nesneleştirdiklerinde, otomatik ilişkisel pilotta olurlar, beyinleri yeni herhangi bir şey işleyemez. Partnerlere, birbirlerini Ben-Sen *(I-Thou)* merceğinden görmelerine ve yeni bir tarzda dikkat vermeyi öğrenmelerine yardımcı olurum. Uzun süreli aşkta esnek ve şaşırmaya açık olmayı diri tutmak zordur, fakat hem beyin hem de ilişki-

sel sağlık için bu, esastır. Yenilik, daha önce gördüğümüz üzere, dopamin salgılanmasını sağlar ve tutkuyu uzun süreliğine canlı tutmada önemlidir.

Son olarak, nöroplastisiteyi beslemek ve yaşlanan beynimizi uyanık/keskin/parlak tutmak istiyorsak, yeni şeyler öğrenmeliyiz. Her zaman yaptıklarımızı yapmak beynimizi uyarmaz. Yetişkinler için kolay ve tanıdık olanları yapmaya devam etmenin çekici bir yönü vardır. Yaşlandıkça nöron kaybederiz; öğrenmek için kendimize sürekli olanak sağlamaz isek bu yokuş aşağı iniş nöral gidişatımızın belirleyicisi olacaktır. Nöronlar arasındaki bağlantıların sağlamlığı ve yeni nöronlar ve nöral bağlar oluşturmak için bilişsel kapasitemizin sınırlarını zorlamalıyız. Gerçekten de "Merzenich, yaşlandıkça yoğun öğrenmenin ihmal edilir hale gelmesinin beyinde esnekliği ayarlayan, dengeleyen ve kontrol eden sistemlerin cılızlaşmasına neden olduğunu belirtmektedir" (Doidge, 2007, s. 85). Bu kitap için araştırma yapmak ve yazmak kendi bilişsel kapasitemi zorlamamı sağladı, hafızamın ve düşünme becerilerimin keskinleşmesini sağladı. Bir sonraki nöroplastisite arttırıcı planım eşimle beraber salon dansı öğrenmek! (O'nun halen ikna edilmesi gerekiyor.)

İLİŞKİSEL ESNEKLİĞİN BESLENMESİ

Kitap boyunca birden çok müdahale ve değişim vakasını tartıştık. Şimdi, çiftlerin esnek beyinlerini kullanarak ilişkisel esneklik kazanmalarına imkân veren dönüşüm süreçlerini kısaca gözden geçirelim. Partnerlerin aralarındaki bağı kuvvetlendirebilmelerine ve birbirlerine karşı kullandıkları repertuarlarının esnekliğini arttırmalarına nasıl yardım edebiliriz? *Başlıca amaçlardan biri çiftlerin kişilerarası ve kişisel süreçlerinde 'meta iletişim düzeyine' geçebilmelerine yardımcı olmaktır.* Bir adım geri atıp kendi tepkiselliğini ve otomatik olarak işleyen hayatta kalma stratejilerini gözden geçirmek güçlendiricidir.

Partnerler kendi duygusal tepkilerine dikkatlerini yönelterek, bunları düşünme süreçlerinden geçirdiklerinde prefrontal bölgeler etkinleşir.

Terapide öncelikli değişimlerden biri ilişkisel sıkıntılara doğrusal değil de döngüsel bir bakış açısı geliştirmektir. İlk seansta dahi, çift yaşadıkları zorlukları tarif ederken, her bir partnerin davranışlarının kasıtsız olarak diğerini alevlendiren dinamiklerini tanımlarız. *Döngüsel bakış açısı çiftin suçlama oyununa meydan okumalarına yardımcı olur.* Her bir kişinin mağduriyet anlatısı ötekinin suçluluğuna dayandırılır. Döngüsel bir bakışla, çiftin ne zaman suçlama üslubuna geçtiklerini tespit etmeleri daha kolay olur. Böylelikle *suçlamayı azat edebilirler* (Scheinkman ve Fishbane, 2004). Carol Dweck suçlama oyunu ile ilgili kendi ilişkisinden şöyle bir anekdot paylaşıyor: "Sabit düşünce yapısının bir mirası olarak, ilişkimde bir şey kötü gittiğinde, kendimi koruma ve karşımdakini suçlamayla ilgili halen karşı koyamadığım bir istek hissettiğim olur. 'Bu benim suçum değil!' Bu kötü alışkanlıkla baş etmek için, eşim ve ben üçüncü bir taraf yarattık, Maurice isminde hayal ürünü bir adam. Ne zaman suçlayacak birini arasak, zavallı Maurice'i çağırır ve O'na yükleniriz" (Dweck, 2006, s. 157). Maurice'i çağırmak ve suçlamayı kapı dışarı etmek partnerlerin suçlayıcı eğilimlerinden uzaklaşmalarına yardımcı olan mizahi müdahalelerdir. Bu müdahaleler suçlamanın dışsallaştırılmasını ve çiftin hayatında suçlamanın etkilerini soğukkanlılıkla keşfetmesine olanak sağlar.

Döngüsel bakış açısını benimseyerek ve suçlamayı dışsallaştırarak *çift, bir ekip gibi ilişkilerine birlikte göz atma imkânı bulur.* Bu çok önemli bir değişimdir. Dan Wile (1981, 2002, 2012) bu süreç için gerekli dili bize sunmuştur: Çift "münakaşanın üzerinde" "ortak bir altyapı" yaratarak "çifti gözlemleyen bir benlik" geliştirirler. Hassasiyet Döngüsü Diyagramı çiftlerin mutsuz danslarını ve bu durumu besleyen kişisel ve kişilerarası dina-

mikleri fark etmeleri için özellikle yararlıdır. Takım ruhu bakış açısıyla, partnerler kendi ilişkilerinin ortak yazarları haline geldikçe, acı verici zamanlar büyümek için fırsat haline gelebilir.

Partnerler her iki tarafın da büyüyüp serpilebileceği bir ilişki yarattıkça, otomatik tepkisellik tarafından kontrol edilmek yerine seçebilme (tercihlerde bulunma) kapasitelerini güçlendirirler. Çift terapisinde zamanın çoğunu, partnerlerin amigdalaları kontrolü ele geçirdiğinde ve biri ya da ikisinin birden dengeleri bozulduğunda, tepkiselliklerini yapısöküme uğratmak için kullanırız –ya bize anlatılarına dayanarak ve/ya da seans sırasındaki yeniden canlandırmalar aracılığı ile. Bu anlara getirilen prefrontal dikkat, duygu düzenleme ve empati süreçleri partnerlerin bir adım geri atmasını, tepkilerini ve etkileşimlerini ikinci bir değerlendirmeye tabi tutmalarını sağlar. Partnerler ara vermeyi ve hayatta kalma stratejilerini ne zaman ve nasıl daha esnek bir şekilde kullanacaklarına dair seçimler yapmayı öğrenirler.

"İYİ DE BÖYLE DOĞAL HİSSETMİYORUM!": YENİ DAVRANIŞIN GARİPLİĞİ

Değişim nadiren sarsıntısız bir şekilde gelir. Yeni bir davranış öğrenmek garip hissettirebilir ve hatta garip görünebilir. Erik'in ilk empati girişimlerinin ne kadar katı ve yapay olduğunu gördük. Danışanların sıklıkla partnerlerinde veya kendilerinde yeni davranışa güvenmediklerini ve bu durumda doğal hissetmediklerini, gönülden olmadıklarını duymuşumdur. Benim cevabım ise her yeni bir şey öğrendiğimizde –bisiklete binmek gibi örneğin– gerçekten de başta biraz garip geldiği yönündedir. Yeni öğrenilen davranış ancak tekrar tekrar denenerek daha doğal bir hale gelir. Zaman ve emek ile yeni davranış "yeni normal" olur. Yeni davranışlar beyinde kullanıma bağlı olarak verimi ve hızı artan yeni devreler inşa ederler.

"Yeni normale" yol açan değişim süreci aslında son derece karmaşıktır. Erik'in empatiyi kavraması ve Lisa'nın duygu düzensizliğini ve öfkesini yönetmede ustalaşması aşamalarında her ikisi de yeni uzmanlıklar geliştirmek zorunda kalmışlardır. Araştırmacılar bu sürecin aşamalarını şu şekilde tanımlamışlardır: "Uzmanlık, formüle göre, bilinçsiz yetersizlikten bilinçli yetersizliğe, oradan bilinçli yeterliğe, son olarak da bilinçsiz yeterliğe giden bir aşamadır" (Gawande, 2011). Bu formülü değişim için dönüştürebiliriz: (1) Bir sorun olduğunu bilmiyorum; (2) Bir sorun olduğunun farkındayım ve ne yapacağımı bilmiyorum; (3) Değişim için yeni teknikler öğreniyorum, fakat bu çok fazla bilinçli bir odaklanma gerektiriyor ve doğal gelmiyor; (4) Yeni davranışım akıcı bir hale geldi ve artık yaparken düşünmek zorunda değilim. (Prochaska ve Norcross'un değişim aşamalarına benzerliğine dikkat edin). Çiftimiz henüz doğal hissettirmeyen yeni teknikler öğrendikçe, bilinçli yeterlik basamağında olacaklardır. Prefrontal kortekslerini kasıtlı bir şekilde olaylar hakkında baştanbaşa düşünmek için kullanmaları gerekmektedir. Nihayetinde, yeni becerilerini tekrar tekrar denedikçe, bilinçsiz yeterlik seviyesine ulaşacaklar ve bu aşamada davranışlar daha akıcı ve doğal olacaktır.

Otomatiklik ve seçim arasındaki karşılıklı etkileşim ilginçtir esasında. Çoğu zaman partnerlerin otomatik tepkileri başlarının belaya girmesine neden olur. Kitapta açıklanan çalışmaların büyük bir çoğunluğu prefrontal korteks aracılığıyla düşünmeye dayalı seçimi yerleştirmeye dairdir. Ancak ilişki kurmanın daha bilinçli bir yolu da dâhil olmak üzere yeni bir davranış "yeni normal" haline geldiğinde, daha otomatik ve prefrontal işlevlere daha az bağımlı hale gelir. Aslına bakılırsa amaç duygusal olarak daha akıllı davranışların otomatik olmasını sağlamaktır. Yeni davranışlar öğrenirken, eski davranışlarımızdan farklı bilinçli seçimler yapmamız gerekmektedir. Fakat bir kez "yeni normal" yerleştiğinde ve

daha dikkatli stratejileri kolaylıkla kullanabilir hale geldiğimizde, sakin kalmak için çok fazla çaba harcamak zorunda kalmayız. Amigdalamız tehdit altında hissettiğimizde halen etkinleşecektir, ancak durumlara karşı bilinçli bir tutum kökleştiğinde toparlanma süremiz daha kısa ve akılcı tepkiler gösterebilme ihtimalimiz daha yüksek olacaktır.

Yeni normalin yerleşmesi ve akıcı hale gelmesi ne kadar sürer? Görünüşe bakılırsa, uzun zaman alır. Çok miktarda "kasıtlı pratik" ustalaşmak için gereklidir –atletik, müzikal ve buna benzer diğer alanlarda şampiyonluklar için 10.000 saat kadar (Ericsson, Prietula ve Cokely, 2007). Lisa ve Erik'in ilişki şampiyonları olmalarını beklemiyoruz; ilişkisel ustalık, aradıklarını karşılamaya yeterli olacaktır. Fakat yine de ilişkisel ustalık yeni becerilerin, alışkanlık haline gelene kadar, çok miktarda pratiğini gerektirmektedir. Angela Duckworth ve çalışma arkadaşları, cesaretle ilgili etkileyici çalışmalarında tutku ve kararlılığın farklı bağlamlarda başarı için gerekli olduğunu ortaya koymuşlardır (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007). Cesaret kararlı bir süreklilik içermektedir. Bir çift etkileşimlerini dönüştürmeye çalışırken, cesaret ve ilişkisel kararlılık değişimin zorlu zamanlarında yardımcı olmaktadır. Bu demek değildir ki, bir çift sonsuza kadar bir arada kalıp değişimi zorlamalıdır; kimi ilişkiler, özellikle istismar içeren ve duygusal anlamda bitmiş olanlar, uzun süreli emeğe değmeyebilirler. Oysa yıpranmış olsa da gönül bağı yerinde olan çiftlerin yeni beceriler öğrenmek ve ilişkilerini büyütmek için çok çalışma kararını vermeleri dönüştürücü olabilir.

DEĞİŞİMİN DEVAMLILIĞINI SAĞLAMAK: PRATİK

Çift terapisinin keyifli yanlarından biri, partnerlerin dinamiklerini yeni bir açıdan gördükleri aydınlanma anlarıdır. Ancak terapideki yeni bir farkındalık anı veya

içgörü kazanımı ille de çiftin ilişkisinde bir dönüşüme yol açmayabilir. Değişimin uzun erimli olmasının nasıl sağlanacağı herhangi bir terapinin temel sorusudur. Eski alışkanlıklar tekrar yeniden canlanmak için hazırda beklediğinden, yeni alışkanlıkların sürekli olarak güçlendirilmesi bu yeni pratiklerin uzun vadede çiftin yaşam tecrübelerinde baskın hale gelmesi için zorunludur. Yeni alışkanlıkların kalıcılaşması için onların üzerinde tekrarla çalışmaya devam etmek önemlidir (Goleman, 1995).

Felçli hastalarla ilgili dikkat çekici kimi araştırmalar nörobiyolojik değişim hakkında bize yeni bir kavrayış kazandırmaktadır. Yakın zamana kadar yaygın görüş, felçli hastaların rehabilitasyonunda felç sonrasında kısa bir süre için fizik tedavi alınmasının önemli olduğuydu; bu süreden sonra herhangi bir gelişme beklenmemeliydi. Daha sonra Ed Taub, felç bir organı çalışmaz hale getirdikten yıllar (bazen on yıllar) sonra dahi hastalarda dramatik gelişmeler olabileceğini gösterdiği çalışması ile felç rehabilitasyonu alanını değiştirmiştir. Taub'un zorunlu hareket terapisi (kısıtlama ile geliştirilen hareket terapisi) felçten etkilenen kolun uzun saatler boyunca yoğun bir şekilde çalıştırılmasını içermektedir. Bu yoğun çalışma yöntemiyle (Taub'dan aktaran Doidge, 2007), hasta kolunun işlevinin bir kısmını kazanabilmekte ve ek olarak etkilenen uzvundaki klinik gelişime karşılık gelen "kullanıma bağlı beynin yeniden örgütlenmesini" sağlayabilmektedir (Taub ve diğerleri, 2006).

Bu ilgi çekici bulguları çiftlerin değişimine nasıl aktarabiliriz? Brent Atkinson (2005) bu soruyu derinlemesine ele almıştır. Haftalık terapinin beyni farklı alışkanlıklar edinmesine yönelik yeniden organize etmek için yeterli olmadığını; terapi saatleri haricinde hafta boyunca devam eden "tekrarlı pratiğin" değişimin sağlamlaşması için gerekli olduğu ifade etmektedir. Atkinson ses kayıt cihazı kullanarak (bugünlerde olsa, akıllı telefonun kayıt uygulamasını kullanırdı) ses kayıtları hazır-

lar, danışanların evde ilişkilerinde stres seviyesi yükseldiğinde dinleyebilmeleri için kendilerine verirdi. Kayıtlarda terapistin onlar üzerindeki yatıştırıcı sesi ve farklı çalışmalar/alıştırmalar bulunmakta, danışanlara yeni davranışları geliştirmeye çalıştıklarını hatırlatmaktaydı. Atkinson danışanlarını duygularını tanımaları ve tepkiselliğe neden olan tetikleyicilerini tanımlamak için "günlük farkındalık çalışmalarını" yapmaya teşvik etmekteydi. Atkinson bir şarap uzmanıyla olan çalışmasını tarif eder ve "onu kendi içsel yaşantısının uzmanı" olması için teşvik ettiğini belirtir (s. 58). Tüm bu tekrarlı pratiklerin vurguladığı şey, der Atkinson, yeni inanç ve davranışların otomatik olmasının sağlanmasıdır.

Beyinde ve davranışlarda uzun süre kalıcı değişimlerin kısadan hissesi şudur: pratik, pratik, pratik. Richard Davidson'un çalıştığı keşişlerin çoğu 10.000 saatten fazla meditasyon deneyimine sahiptir (işte yine o sihirli sayı!) (Begley, 2007). Davidson haftada bir terapinin veya meditasyonun, ünlü müzisyenlerin ya da atletlerin –ya da Budist keşişlerin– tekrarlı pratikleri yanında hiçbir şey olduğunu belirtmektedir. Her iki durumda da yeni becerilerin kazanılması ve değişimin muhafaza edilmesinde tekrar ve pratik esastır. Sonuçta tüm bu uygulamalar miyelinleşme sürecine katkıda bulunmaktadır: "Ustalaşma, pratik ve miyelin birlikte gelişmektedir" (Siegel, 2010b, s. 219). 10.000 saatlik bir uzmanlığa erişmek çiftler için ulaşılması zor bir hedef olabilir. Ancak ilişkisel dönüşüm arayan çiftler için buradan çıkarılacak ders, değişimin –aşk gibi– emek istemesidir. Uzun süreli sonuçlar yeni davranışların uzun süreli, yoğun tekrarını gerektirir. Bu mesaj hızlı çözümün kültürel bir beklenti olması ve kontrollü sağlık hizmetlerinin kısa süreli tedavi baskısıyla çatışmaktadır. Hızlı ve özlü olma baskısına rağmen, zamana yayılmış odaklanma ve pratik beynimizin ve ilişkisel alışkanlıklarımızın yeniden şekillendirilmesi için gerekli görünmektedir.

YAŞLI KÖPEKLER VE ZEBRALAR

Doğrusunu söylemek gerekirse yaşlı köpekler (ve insanlar) yeni numaralar öğrenebilirler. Yaşamın ileri yıllarında dahi, insan beyni ve davranışları değişim kapasitesine sahiptir. Ancak asıl soru geçerliliğini korumaktadır: Esaslı olarak nasıl değişebiliriz? Zebra kendi çizgilerini değiştirebilir mi? İnsanların terapi sayesinde tamamen farklı birilerine dönüştüklerini düşünmüyorum. Yıllar süren alışılagelmiş davranışlar, düşünce ve duygular –bunların yanında genetik yatkınlık ve hayat boyu süren epigenetik değişimler– yoluyla çiftler ilişkilerine geçmişlerini ve nöral devrelerini getirirler. Geçmişimiz geleceğimizi şekillendirir. Fakat bizler geçmişimizin tutsakları değiliz; terapi sürecinin büyük bölümü insanları geçmişlerinin esaretinden kurtarmaya, değişimi ve esnekliği sağlamaya yöneliktir.

Lisa hiçbir zaman rahat ve pasif bir partner olmayacak; Erik ise duygusal zekâsı için ödül kazanmayacak. Fakat birlikte çalıştığımız süre boyunca, her biri kendileri ile ilgili farkındalıklarını arttırdılar ve daha esnek bir hale geldiler. Artık birbirlerine karşı tepkisel olduklarında amigdalalarının kontrolü ele aldığını tespit edebilir hale geldiler. Böyle anlarda bir adım geri atmayı, sakinleşmek için bir mola almayı ve prefrontal korteksi tekrar etkinleştirecek teknikleri kullanmayı öğrendiler. Doğrusal suçlama hikâyesi yerine, her biri ilişkisel engellere nasıl katkıda bulunduklarını görebiliyorlar. Kendi süreçlerini, meta-görüş yoluyla, net bir şekilde gözlemleyebilecekleri "müşterek zemin" (Wile, 1981) geliştirdiler. Danışanların temel mizaçları ya da kişilikleri terapide değişmez. Dönüşüme uğrayan daha çok duygusal baş etme becerilerine ek olarak tutumlarıdır.

Gelecekte, Erik ve Lisa gibi çiftler yorulduklarında, hasta ya da stresli zamanlar yaşadıklarında, eski alışkanlıklarına geri dönebilirler. Son çalışmalar eski alışkan-

lıkların (ve bunların ortaya çıktığı beyin devrelerinin), yeni alışkanlıkların eskilerin yerini aldığı durumlarda dahi, kaybolmadığını ortaya koymaktadır (Smith, Virkud, Deisseroth ve Graybiel, 2012). Eski tepkiler ve davranışlar tüm ihtişamıyla geri dönebilirler, özellikle de en incinmeye açık olduğumuz anlarda. Çiftleri bu gerilemelere hazırlamaya ve onlara baş etme becerileri edindirmeye çalışırım. Bu bakış açısı sayesinde, gerilemeler terapötik kazanımların tamamen tersine çevrildiği şeklinde yorumlanmazlar. Aksine, bu gerilemeler terapi sürecinin tekrar hatırlanması ve birlikte çalışmamız sırasında çiftin edindikleri beceri ve teknikleri –belki milyonuncu kez– tekrar etmeleri için bir fırsat haline gelir.

Değişim ne basit ne de kolaydır. İlişkisel dönüşüm tökezlemeyi, hata yapmayı, incitme ve incinmeyi –ve umarız süreç içinde öğrenmeyi– de içerir. Zamanında edinmiş olduğumuz işlevsel olmayan "hayatta kalma stratejilerimizin ötesine geçerek müstesna seviyelerde kendimizi geliştirip dönüştürebilir ve hem ilişkisel anlamda hem de duygusal anlamda daha zeki/makul hale gelebiliriz. Fakat farklı insanlar olmayız. Zebra çizgilerini kaybedemez. Ne kadar değişebileceğimiz biyolojimiz ve yaşantılarımızla sınırlıdır.

Memeli canlılarız, zebralar gibi. Diğer memelilerle paylaştığımız kendimizi koruma güdümüz başımızı belaya sokabilir, ilişkilerimizi mahvedebilir. Bununla beraber, bizler yalnızca memeli değiliz; bizi insan yapan öğrenebilmemiz, büyümemiz ve aklımızla seçimler yapabilmemizdir. Gelişkin beynimiz nasıl yaşamak istediğimize karar vermemizi sağlar, kendi alışkanlıklarımızı ve ilişkisel dağarcığımızı değiştirebiliriz.

YOLCULUKLAR

Bir çift terapiye geldiğinde onların, görüşmemizin öncesini de kapsayan bir yolculukta olduklarının farkında

olurum. Aylar, yıllar hatta on yıllar boyunca birlikteydiler ve geçmişte farklı terapi deneyimleri dahi olmuş olabilir. Ayrıca benimle çalışmaları sona erdikten sonra da yolculuklarına devam edecekler. Yaşamlarımız sadece bir süreliğine kesişmiştir. Eğer terapi süreci verimli olursa, belli bir kısmını geleceğe taşıyacaklardır. Kimi zaman danışanlar çalışmamızı nasıl eve götürdüklerini ve benim bir suretimi hayatlarına aldıklarını belirtirler. Bir çift tuzluklarına benim adımı vermişti; tuzluk onların yemek zamanlarına tanıklık ediyordu ve ilişkileri üzerinde çalışmaya devam etmeye olan mutabakatlarına destek oluyordu. Danışanlarımın hayatında sabit bir demirbaş olmayı amaçlamamakla beraber, çalışmamızı içselleştirmelerinin önemini ve kazanımlarını kıymetli buluyorum.

Çiftin terapi sürecinde inşa ettikleri "biz", duygusunu, uzun vadede tam olarak sabit bir özellik olarak göstermeyebilir. Birinin kalıcı aşkı yaşayacağının ya da mutlak güvenliğe sahip olacağının garantisi yoktur (Mitchell, 2003). Çiftler zaman içerisinde değişebilir veya bugünden kestiremeyecekleri yeni zorluklarla karşılaşabilirler. Bazen bu, keyifli yeni ihtimallere ve keşiflere yol açabilirken; diğer zamanlar, kafa karışıklığı ya da çatışmaya götürebilir. İdeal bir dünyada, çift bu sürekli değişimlerle veya zorluklarla terapide öğrendikleri araçları kullanarak mücadele edebilir. Gelecekte önemli bir kriz veya ciddi stres yaşarlarsa, terapiye geri dönmeye de karar verebilirler. Çalışmamızı tamamlarken, bunun bir "sonlandırma" olmadığı konusunda net olurum. Tersine, gelecekteki yolculuklarının herhangi bir yerinde bana ihtiyaçları olursa kendilerine kapımın her zaman açık olduğunu gönülden belirtirim. Terapiye geri dönmelerinden bağımsız olarak, çift zaman içinde pekâlâ zorluklar yaşayabilir. Dayanıklı, "biz"e açık bir yaklaşım, çiftin yolculukları sırasında karşılaşabilecekleri yeni zorluklara tahammül etmelerini ve hatta kucaklamalarını sağlayacaktır.

UMUT: TERAPİDE DEĞİŞİME GERÇEKÇİ-İYİMSER BAKIŞ

Nöroplastisite kapasitemiz ve buna eşlik eden davranışsal değişimler ilişkilerinde dönüşüm arayan çiftlere umut vermektedir. Otomatik ve kökleşmiş etkileşim kalıpları ilişkisel rutinlere saplanıp kalmamıza neden olur. Bu bize beynin sürekli benzerliği ve alışkanlığı tercih ettiğini göstermektedir. Fakat, prefrontal kapasitemiz sayesinde bir an durup düşünebilir, gözlemleyebilir ve yol ayrımında farklı bir rota belirleyebiliriz. Kolay değil, fakat mümkün. Bu gerçekçi-iyimser bakış açısı benim çift terapisi yaklaşımımda benimsediğim duruştur. Umutluyum ve terapinin ilk aşamalarında değişim konusunda karamsar olan danışanlarıma bu umudun geçmesine özen gösteririm. Beynin nasıl çalıştığı ile ilgili bilgi ve nöroplastisitenin mucizeleri hem partnerlerin bireysel alışkanlıklarını dönüştürmelerine ve ilişkilerine yeniden şekil vermeye çalışmalarının hem de kendileriyle yapılan terapi çalışmasının temel direğini teşkil eder. Çiftlere bu dönüşüm yolculuğunda eşlik etmek bir ayrıcalıktır.

Kaynaklar

Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology, 13,* 59-65.

Ames, D. L., & Fiske, S. T. (2010). Cultural neuroscience. *Asian Journal of Social Psychology, 13,* 72-82.

Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities: A postmodern approach to therapy.* New York, NY: Basic Books.

Archer, J. (2006). Testosterone and human aggression: An evaluation of the challenge hypothesis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 30,* 319-345.

Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology, 94,* 327-337.

Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and the expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships, 3,* 45-58.

Atkinson, B. (2005). *Emotional intelligence in couples therapy: Advances in neurobiology and the science of intimate relationships.* New York, NY: Norton.

Atkinson, B. (in press). Mindfulness training and the cultivation of satisfying, secure relationships. *Couple & Family Psychology: Research & Practice.*

Aue, T., Lavelle, L. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Great expectations: What can fMRI research tell us about psychological phenomena? *International Journal of Psychophysiology, 73,* 10-16.

Badenoch, B. (2008). *Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology.* New York, NY: Norton.

Barash, D. P., & Lipton, J. E. (2001). *The myth of monogamy: Fidelity and infidelity in animals and people.* New York, NY: Henry Holt.

Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist, 54,* 462-479.

Bargh, J. A., Lee-Chai, A., Barndollar, K., Gollwitzer, P. M., & Trotschel, R. (2001). The automated will: Nonsconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 81,* 1014-1027.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33,* 482-500.

Barnett, R., & Rivers, C. (2005). *Same difference: How gender myths are hurting our relationships, our children, and our jobs.* New York, NY: Basic Books.

Barnett, R., & Rivers, C. (2011). No blank slates. *Women's Review of Books, 28,* 23-25.

Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema, 17,* 13-25.

Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: Male and female brains and the truth about autism.* New York, NY: Basic Books.

Bartal, I. B.-A., Decety, J., & Mason, P. (2011). Empathy and pro-social behavior in rats. *Science, 334,* 1427-1430.

Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *NeuroReport, 11,* 3829-3834.

Bartels, A., & Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage, 21,* 1155-1166.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength.* New York, NY: Penguin.

Baumeister, R. F., Masicampo, E. J., & Vohs, K. D. (2011). Do conscious thoughts cause behavior? *Annual Review of Psychology, 62,* 331-261.

Bechara, A., & Naqvi, N. (2004). Listening to your heart: Interoceptive awareness as a gateway to feeling. *Nature Neuroscience, 7,* 102-3.

Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass, 5,* 976-988.

Begley, S. (2007). *Train your mind, change your brain.* New York, NY: Ballantine.

Berenbaum, S. A., & Beltz, A. M. (2011). Sexual differentiation of human behavior: Effects of prenatal and pubertal organizational hormones. *Frontiers in Neuroendocrinology, 32,* 183-200.

Berenbaum, S. A., & Blakemore, J. E. O., & Beltz, A. M. (2011). A role for biology in gender-related behavior. *Sex Roles, 64,* 804-825.

Bergman, S. J. (1996). Male relational dread. *Psychiatric Annals, 26,* 24-28.

Bergman, S. J., & Surrey, J. L. (2004). Couple therapy: A relational approach. In J. V. Jordan, M. Walker, & L. M. Hartling (Eds.), *The complexity of connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute* (pp. 167-193). New York, NY: Guilford Press.

Blackless, M., Charuvastra, A., Derryck, A., Fausto-Sterling, A., Lauzanne, K., & Lee, E. (2000). How sexually dimorphic are we? Review and synthesis. *American Journal of Human Biology, 12,* 151-166.

Bocklandt, S., & Vilain, E. (2007). Sex differences in brain and behavior: Hormones versus genes. *Advances in Genetics, 59,* 245-266.

Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. (1986). *Between give and take: A clinical guide to contextual therapy.* New York, NY: Brunner/Mazel.

Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy.* Ney York, NY: Harper & Row.

Boszormenyi-Nagy, I., & Ulrich, D. (1981). Contextual family therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 159-186). New York, NY: Brunner/Mazel.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice.* New York, NY: Aronson.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: Aetiology and psychopathology in the light of at-

tachment theory. *British Journal of Psychiatry, 130,* 201-210.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marital and the Family, 62,* 964-980.

Brown, S., & Shapiro, F. (2006). EMDR in the treatment of borderline personality disorder. *Clinical Case Studies, 5,* 403-420.

Buber, M. (1957). Guilt and guilt feelings. *Psychiatry, 20,* 114-129.

Buber, M. (1965). *The knowledge of man.* New York: Harper & Row.

Buber, M. (1970). *I and thou* (W. Kaufman, Trans.). New York: Scribner's. (Original work published 1921)

Buber, M. (1973). *Meetings.* LaSalle, IL: Open Court Publishing Co. (Original work published 1963)

Buchheim, A., Heinrichs, M., George, C., Pokorny, D., Koops, E. Henningsen, P., ... Gundel, H. (2009). Oxytocin enhances the experience of attachment security. *Psychoneuroendocrinology, 34,* 1417-1422.

Bufkin, J. L., & Luttrell, V. R. (2005). Neuroimaging studies of aggressive and violent behavior: Current findings and implications for criminology and criminal justice. *Trauma, Violence, and Abuse, 6,* 176-191.

Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12,* 43-51.

Buss, D. M. (1998). The psychology of human mate selection: Exploring the complexity of the strategic repertoire. In C. B. Crawford & D. L. Krebs (Eds.), *Handbook of evolutionary psychology: Ideas, issues, and applications* (pp. 405-430). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion supression culture-specific? *Emotion, 7,* 30-48.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection.* New York, NY: Norton.

Cacioppo, J. T., Decety, J. (2011). Social neuroscience: Challanges and opportunities in the study of complex behavior.

Annals of the New York Academy of Sciences, 1224, 162-173.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Kalil, A., Hughes, M. E., Waite, L., & Thisted, R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 195-219). New York: Guilford Press.

Cacioppo, S., Grafton, S. T., & Bianchi-Demicheli, F. (2012). The speed of passionate love, as a subliminal prime: A high-density electrical neuroimaging study. *NeuroQuantology, 10,* 715-724.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 35,* 471-494.

Carter, C. S. (2002). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. In J. T. Cacioppo, G. C. Berntson, R. Adolphs, C. S. Carter, R. J. Davidson, M. K. McClintock, ... S. E. Taylor (Eds.), *Foundations in social neuroscience* (pp. 853-890). Cambridge, MA: MIT Press.

Carter, C. S. (2007). Sex differences in oxytocin and vasopressin: Implications for autism spectrum disorders? *Behavioural Brain Research, 176,* 170-186.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29,* 560-572.

Chapman, E., Baron-Cohen, S., Auyeung, B., Knickmeyer, R., Taylor, K., & Hackett, G. (2006). Fetal testosterone and empathy: Evidence from the Empathy Quotient (EQ) and the "Reading the Mind in the Eyes" test. *Social Neuroscience, 1,* 135-148.

Cheng, Y., Lee, P.-L., Yang, C.-Y., Lin, C.-P., Hung, D., & Decety, J. (2008). Gender differences in the mu rhythm of the human mirror-neuron system. *PLoS One, 3,* 1-7.

Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family, 66,* 848-861.

Cherlin, A. J. (2009). *The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today.* New York, NY: Knoph.

Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships, 27,* 210-217.

Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science, 17,* 1032-1039.

Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., Kane, H. S., & Feeney, B. C. (2010). Responding to need in intimate relationships: Social support and caregiving processes in couples. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 367-389). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Coontz, S. (2006a). *Marriage, a history: How love conquered marriage.* New York, NY: Penguin.

Coontz, S. (2006b). The origins of modern divorce. *Family Process, 46,* 7-16.

Coontz, S. (2009). Sharing the load. *Center for American Progress.* Retrieved from http://www.americanprogress.org/ wp-content/uploads/issues/2009/10/pdf/awn/ chapters/marriage.pdf

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24,* 218-235.

Cozolino, L. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain.* New York, NY: Norton.

Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain.* New York, NY: Norton.

Craig, A. D. (2009). How do you feel – now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience, 10,* 59-70.

Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69,* 560-565.

Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain.* New York, NY: Penguin.

Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain.* New York, NY: Pantheon.

Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist, 55,* 1196-1214.

Davidson, R. J. (2003). Seven sins in the study of emotion: Correctives from affective neuroscience. *Brain and Cognition, 52,* 129-132.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain.* New York, NY: Hudson Street Press/Penguin.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience, 15,* 689-695.

Davidson, R. J., Fox, A., & Kalin, N. H. (2007). Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 47-68). New York, NY: Guilford Press.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune funtion produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65,* 564-570.

Davila, J., & Kashy, D. A. (2009). Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of Family Psychology, 23,* 76-88.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48,* 198-208.

De Dreu, C. K. W., Greer, L. L., Handgraaf, M. J. J., Shalvi, S., Van Kleef, G. A., Baas, M., ... Feith, S. W. W. (2010). The neuropeptide oxytocin regulates parochial altruism in intergroup conflict among humans. *Science, 328,* 1408-1411.

De Dreu, C. K. W., Greer, L. L., Van Kleef, G. A., Shalvi, S., & Handgraaf, M. J. J. (2011). Oxytocin promotes human ethnocentrism. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 108,* 1262-1266.

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional neuroarchitecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3,* 71-100.

Del Guidice, M., Booth, T., & Irwing, P. (2012). The distance between Mars and Venus: Measuring global sex differences in personality. *PLoS One, 7*(1), e29265.

Derntl, B., Finkelmeyer, A., Eickhoff, S., Kellermann, T., Falkenberg, D. I., Schneider, F., & Habel, U. (2010). Multidimensional assessment of empathic abilities: Neural correlates and gender differences. *Psychoneuroendocrinology, 35,* 67-82.

Dew, J., & Wilcox, W. B. (2011). Give and you shall receive? Generosity, sacrifice, and marital quality. *National Marriage Project Working Paper No. 11-1.* Retrieved from http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1970016

deWaal, F. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology, 59,* 279-300.

Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27,* 125-156.

DiCorcia, J. A., & Tronick, E. (2011). Quotidian resilience: Exploring mechanisms that drive resilience from a perspective of everyday stress and coping. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35,* 1593-1602.

Ditzen, B., Schaer, M., Gabriel, B., Bodenmann, G., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict. *Biological Psychiatry, 65,* 728-731.

Doherty, W. J. (1999). *The intentional family: Simple rituals to strengthen family ties.* New York, NY: William Morrow.

Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself.* New York, NY: Viking.

Domes, G., Heinrichs, M., Michel, A., Berger, C., & Herpertz, S. C. (2007). Oxytocin improves "mind-reading" in humans. *Biological Psychiatry, 61,* 731-733.

Donnellan, M. B., Conger, R. D., & Bryant, C. M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality, 38,* 481-504.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92,* 1087-1101.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success.* New York, NY: Ballantine.

Eagly, A. H., & Wood, W. (2011). Feminism and the evolution of sex differences and similarities. *Sex Roles, 64,* 758-767.

Eisenberg, N. (2010). Empathy-related responding: Links with self-regulation, moral judgment, and moral behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 129-148). Washington, DC: American Psychological Association.

Eisenberg, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences, 8,* 294-300.

Eisenberger, N. I. , Taylor, S. E., Gable, S. L., Hilmert, C. J., & Lieberman, M. D. (2007). Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage, 35,* 1601-1612.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed.* New York, NY: Henry Holt.

Eliot, L. (2009). *Pink brain, blue brain: How small differences grow into troublesome gaps –and what we can do about it.* New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., & Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132,* 33-72.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 377-389.

Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 101,* 17312-17315.

Epel, E. S., Lin, J., Wilhelm, F. M., Wolkowits, O. M., Cawthon, R., Adler, N. E., ... Blackburn, E. H. (2006). Cell aging in relation to stress arousal and cardiovascular disease risk factors. *Psychoneuroendocrinology, 31,* 277-287.

Ericsson, K. A., Prietula, M. J., & Cokely, E. T. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review, July-August,* 115-121.

Eriksson, P. S., Perfilieva, E., Bjork-Eriksson, T., Alborn, A.-M., Nordborg, C., Peterson, D. A., & Gage, F. H. (1998). Neurogenesis in the adult human hippocampus. *Nature Medicine, 4,* 1313-1317.

Etkin, A., Pittenger, C., Polan, H. J., & Kandel, E. R. (2005). Toward a neurobiology of psychotherapy: Basic science and clinical applications. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience, 17,* 145-158.

Fausto-Sterling, A. (2000). The five sexes, revisited. *Sciences, 40,* 18-23.

Feeney, B. C., & Van Vleet, M. (2010). Growing through attachment: The interplay of attachment and exploration in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 27,* 226-234.

Feng, J., Spence, I., & Pratt, J. (2007). Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. *Psychological Science, 18,* 850-855.

Fields, R. D. (2009). *The other brain.* New York, NY: Simon & Schuster.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72,* 630-649.

Fine, C. (2010a). *Delusions of gender: How our minds, society, and neurosexism create difference.* New York, NY: Norton.

Fine, C. (2010b). From scanner to sound bite: Issues in interpreting and reporting sex differences in the brain. *Current Directions in Psychological Science, 19,* 280-283.

Fingerman, K. (2002). *Mothers and their adult daughters.* New York, NY: Prometheus.

Fishbane, M. D. (1998). I, thou, and we: A dialogical approach to couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 24,* 41-58.

Fishbane, M. D. (2001). Relational narratives of the self. *Family Process, 40,* 273-291.

Fishbane, M. D. (2005). Differentiation and dialogue in intergenerational relationships. In J. Lebow (Ed.), *Handbook of clinical family therapy* (pp. 543-568). Hoboken, NJ: Wiley.

Fishbane, M. D. (2007). Wired to connect: Neuroscience, relationships, and therapy. *Family Process, 46,* 395-412.

Fishbane, M. D. (2008). "News from neuroscience": Applications to couple therapy. In M. E. Edwards (Ed.), *Neuroscience and family therapy: Integrations and applications* (pp. 20-28). Washington, DC: American Family Therapy Academy.

Fishbane, M. D. (2010). Relational empowerment in couple therapy: An integrative approach. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical casebook of couple therapy* (pp. 208-231.). New York: Guilford Press.

Fishbane, M. D. (2011). Facilitating relational empowerment in couple therapy. *Family Process, 50,* 337-352.

Fishbane, M. D. (2013). A neurobiological-relational approach to couple therapy. In J. V. Jordan & J. Carlson (Eds.), *Creating connection: A relational-cultural approach with couples* (pp. 166-185). New York, NY: Routledge.

Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love.* New York, NY: Henry Holt.

Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, 361,* 2173-2186.

Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 98-112). New York, NY: Psychology Press.

Fomby, P., & Cherlin, A. J. (2007).Family instability and child well-being. *American Sociological Review, 72,* 181-204.

Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model for accelerated change.* New York, NY: Basic Books.

Fowers, B. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy, 27,* 327-340.

Framo, J. (1981).The integration of marital therapy with sessions with family of origin. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 133-157). New York, NY: Brunner/Mazel.

Francis, D. D., Young, L. J., Meaney, M. J., & Insel, T. R. (2002). Naturally occurring differences in maternal care are associated with the expression of oxytocin and vasopressin (V1a) receptors: Gender differences. *Journal of Neuroendocrinology, 14,* 349-353.

Friedman, M. (1965). Introductory essay. In M. Buber, *The knowledge of man* (pp. 11-58). New York, NY: Harper & Row.

Friedman, M. (1985). *The healing dialogue in psychotherapy.* New York, NY: Jason Aronson.

Fruzzetti, A. E. (2006). *The high-conflict couple: A dialectical-behavior therapy guide to finding peace, intimacy and validation.* Oakland, CA: New Harbinger.

Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 249-267). Washington, DC: American Psychological Association.

Funk, C. M., & Gazzaniga, M. S. (2009). The functional brain architecture of human morality. *Current Opinion in Neurobiology, 19,* 678-681.

Gallese, V. (2009). Mirror neurons, embodied simulation, and the neural basis of social identification. *Psychoanalytic Dialogues, 19,* 519-536.

Gawande, A. (2011, October 3). Personal best: Annals of medicine. *The New Yorker,* 44-53.

Gazzaniga, M. S. (2008). *Human: The science behind what makes us unique.* New York, NY: HarperCollins.

Gazzaniga, M. S. (2010). *Does moral action depends on reasoning?* Retrieved from the John Templeton Foundation Web site http://www.templeton.org/reason/

Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 108,* 16194-16199.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence.* New York, NY: Bantam Books.

Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships.* New York, NY: Bantam Books.

Goodrich, T. J. (1991). Women, power and family therapy: What's wrong with this picture? In T. J. Goodrich (Ed.), *Women and power: Perspectives for family therapy* (pp. 3-35). New York, NY: Norton.

Gotta, G., Green, R.-J., Rothblum, E., Solomon, S., Balsam, K., & Schwartz, P. (2011). Heterosexual, lesbian, and gay male relationships: A comparison of couples in 1975 and 2000. *Family Process, 50,* 353-376.

Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples.* New York: Norton.

Gottman, J. M., & Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce and Remarriage, 43,* 63-77.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 138-164). New York, NY: Guilford Press.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 221-233.

Gottman, J. M., Levenson, R. W., Gross, J., Frederickson, B. L., McCoy, K., Rosenthal, L., ... Yoshimoto, D. (2003a). Correlates of gay and lesbian couples' relationship satisfaction and relationship dissolution. *Journal of Homosexuality, 45,* 23-43.

Gottman, J. M., Levenson, R. W., Swanson, C., Swanson, K., Tyson, R., & Yoshimoto, D. (2003b). Observing gay, lesbian and heterosexual couples' relationships: Mathematical modeling of couple interaction. *Journal of Homosexuality, 45,* 65-91.

Gouin, J.-P., Carter, C. S., Pournajafi-Nazarloo, H., Glaser, R., Malarkey, W. B., Loving, T. J., ... Kiecolt-Glaser, J. K. (2010). Marital behavior, oxytocin, vasopressin, and wound healing. *Psychoneuroendocrinology, 35,* 1082-1090.

Graham, J. E., Christian, L. M., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2006). Marriage, health, and immune function. In S. R. H. Beach, M. Z. Wamboldt, N. J. Kaslow, R. E. Heyman, M. B. First, L. G. Underwood, & D. Reiss (Eds.), *Relational processes and DSM-V: Neuroscience, assessment, prevention, and treatment* (pp. 61-76). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Gray, J. (1992). *Men are from Mars, women are from Venus.* New York, NY: HarperCollins.

Green, R.-J. (2012). Gay and lesbian family life: Risk, resilience, and rising expectations. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th ed., pp. 172-195). New York, NY: Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. (2008). *Emotion-focused therapy with couples: The dynamics of emotion, love, and power.* Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39,* 281-291.

Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation.* New York, NY: Guilford Press.

Guastella, A. J., Mitchell, P. B., & Dadds, M. R. (2008). Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. *Biological Psychiatry, 63,* 3-5.

Guiso, L., Monte, F., Sapienza, P., & Zingales, L. (2008). Culture, gender and math. *Science, 320,* 1164-1165.

Hackman, D. A., & Farah, M. J. (2009). Socioeconomic status and the developing brain. *Trends in Cognitive Sciences, 13,* 65-73.

Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion.* New York, NY: Pantheon.

Hanh, T. N. (2001). *Anger: Wisdom for cooling the flames.* New York, NY: Penguin Putnam.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science, 2,* 96-99.

Hatfield, E., Pillemer, J. T., O'Brien, M. U., & Le Y.-C. L. (2008). The endurance of love: Passionate and companionate in newlywed and long-term marriages. *Interpersona, 2,* 35-64.

Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 511-524.

Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology, 62,* 363-390.

Heinrichs, M., von Dawans, B., & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology, 30,* 548-557.

Hermans, E. J., Putnam, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior: A facial mimicry study. *Psychoneuroendocrinology, 31,* 859-866.

Hermes, G. L., Delgado, B., Tretiakova, M., Cavigelli, S. A., Krausz, T., Conzen, S. D., & McClintock, M. K. (2009). Social isolation dysregulates endocrine and behavioral stress while increasing malignant burden of spontaneous mammary tumors. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 106,* 22393-22398.

Herwig, U., Kaffenberger, T., Jancke, L., & Bruhl, A. B. (2010). Selr-related awareness and emotion regulation. *NeuroImage, 50,* 734-741.

Hines, M. (2004). *Brain gender.* New York, NY: Oxford University Press.

Hines, M. (2010). Sex-related variation in human behavior and the brain. *Trends in Cognitive Sciences, 14,* 448-456.

Hines, M. (2011). Gender development and the human brain. *Annual Review of Neuroscience, 34,* 69-88.

Hofman, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science, 4,* 162-176.

Hudak, J., & Giammattei, S. V. (2010). Doing family: Decentering heteronormativity in "marriage" and "family" therapy. In J. Ariel, P. Hernandez-Wolfe, & S. M. Stearns (Eds.), *Expanding our social justice practices: Advances in theory and training* (pp. 49-58). Washington, DC: American Family Therapy Academy.

Hurlemann, R., Patin, A., Onur O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *The Journal of Neuroscience, 30,* 4999-5007.

Hyde, J. S. (2005a). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist, 60,* 581-592.

Hyde, J. S. (2005b). The genetics of sexual orientation. In J. S. Hyde (Ed.), *Biological substrates of human sexuality* (pp. 9-20). Washington, DC: American Psychological Association.

Hyde, J. S., Mertz, J. E. (2009). Gender, culture, and mathematics performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 106,* 8801-8807.

Iacoboni, M. (2008). *Mirroring people: The science of how we connect with others.* New York, NY: Farrar, Straus & Giroux.

Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading: Understanding what other people think and feel.* Amherst, NY: Prometheus.

Ickes, W., Gesn, P. R., & Graham, T. (2000). Gender differences in empathic accuracy: Differential ability or differential motivation? *Personal Relationships, 7,* 95-109.

Insel, T. R., Winslow, J. T., Wang, Z., & Young, L. J. (1998). Oxytocin, vasopression, and the neuroendocrine basis of pair bond formation. *Advances in Experimental Medicine and Biology, 449,* 215-224.

Isay, J. (2008). *Walking on eggshells: Navigating the delicate relationship between adult children and parents.* New York, NY: Anchor.

Jackson, D. C., Mueller, C. J., Dolski, I., Dalton, K. M., Nitschke, J. B., Urry, H. L., ... Davidson, R. J. (2003). Now you feel it, now you don't: Frontal brain electrical asymmetry and individual differences in emotion regulation. *Psychological Science, 14,* 612-617.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9,* 188-205.

Johnson, S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love.* New York, NY: Little, Brown & Co.

Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.

Johnson, S. M., Makinen, J. A.., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 27,* 145-155.

Jonathan, N. (2009). Carrying equal weight: Relational responsibility and attunement among same-sex couples. In C. Knudson-Martin & A. R. Mahoney (Eds.), *Couples, gender, and power: Creating change in intimate relationships* (pp. 79-103). New York, NY: Springer.

Jordan, J. V. (2004). Relational resilience. In J. V. Jordan, M. Walker, & L. M. Hartling (Eds.), *The complexity of connection* (pp. 28-46). New York, NY: Guilford Press.

Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy.* Washington, DC: American Psychological Association.

Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P., & Surrey, J. L. (1991). *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center.* New York, NY: Guilford Press.

Jordan-Young, R. M. (2010). *Brain storm: The flaws in the science of sex differences.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow.* New York, NY: Farrar, Straus & Giroux.

Kaiser, A., Haller, S., Schmitz, S., & Nitsch, C. (2009). On sex/gender related similarities and differences in fMRI language research. *Brain Research Reviews, 61,* 49-59.

Kandel, E. R. (2006). *In search of memory: The emergence of a new science of mind.* New York, NY: Norton.

Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 24,* 535-555.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 14,* 171-174.

Kateb, G. (2005). The idea of individual infinitude. *The Hedgehog Review, 7,* 42-54.

Keeney, B. P., & Silverstein, O. (1986). *The therapeutic voice of Olga Silverstein.* New York, NY: Guilford Press.

Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life.* New York, NY: Norton.

Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (2010). Psychological stress, telomeres, and telomerase. *Brain, Behavior, and Immunity, 24,* 529-530.

Kiecolt-Glaser, J. K., Bane, C., Glaser, R., & Malarkey, W. B. (2003). Love, marriage and divorce: Newlyweds' stress hormones foreshadow relationship changes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71,* 176-188.

Kiecolt-Glaser, J. K., Gouin, J.-P., & Hantsoo, L. (2010). Close relationships, inflammation, and health. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35,* 33-38.

Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology, 53,* 83-107.

Kiecolt-Glaser, J. K., Preacher, K. J., MacCallum, R. C., Atkinson, C., Malarkey, W. B., & Glaser, R. (2003). Chronic

stress and age-related increases in the proinflammatory cytokine IL-6. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 100,* 9090-9095.

Kim, J. J., & Diamond, D. M. (2002). The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nature Reviews Neuroscience, 3,* 453-462.

Klein, K. J. K., Hodges, S. D. (2001). Gender differences, motivation, and empathic accuracy: When it pays to understand. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27,* 720-730.

Knudson-Martin, C. (2012). Changing gender norms in families and society: Toward equality and complexities. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed., pp. 324-246). New York, NY: Guilford Press.

Knudson-Martin, C., & Mahoney, A. R. (Eds.). (2009). *Couples, gender and power: Creating change in intimate relationships.* New York, NY: Springer.

Koenig, A. M., & Eagly, A. H. (2005). Stereotype threat in men on a test of social sensitivity. *Sex Roles, 52,* 489-496.

Kohut, H., & Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis, 59,* 413-425.

Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing C. (2010). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review, 15,* 180-198.

Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature, 435,* 673-676.

Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior, 28,* 434-443.

Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2011). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 38,* 145-168.

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life.* New York, NY: Simon & Schuster.

Lee, H.-J., Macbeth, A. H., Pagani, J. H., & Young, W. S. (2009). Oxytocin: The great facilitator of life. *Progress in Neurobiology, 88,* 127- 151.

Lenroot, R. K., & Giedd, J. N. (2010). Sex differences in the adolescent brain. *Brain and Cognition, 72,* 46-55.

Levant, R. F. (2003). Treating male alexithymia. In L. B. Silverstein & T. J. Goodrich (Eds.), *Feminist Family Therapy: Empowerment in social context* (pp. 177-188). Washington, DC: American Psychological Association.

Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Psychological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 49,* 85-94.

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). *A general theory of love.* New York: Random House.

Libet, B. (1985). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. *Behavioral and Brain Sciences, 8,* 529-566.

Light, S. N., Coan, J. A., Zahn-Waxler, C., Frye, C., Goldsmith, H. H., & Davidson R. J. (2009). Empathy is associated with dynamic change in prefrontal brain electrical activity during positive emotion in children. *Child Development, 80,* 1210-1231.

Lillard, L. E., & Waite, L. J. (1995). 'Til death do us part: Marital disruption and mortality. *American Journal of Sociology, 100,* 1131-1156.

Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5,* 113-118.

Love, P., & Stosny, S. (2007). *How to improve your marriage without talking about it.* New York, NY: Doubleday.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, T. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion mediation: Effects of meditative expertise. *PLoS One, 3,* 1-10.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9,* 111-131.

Maccoby, E. E. (1999). *The two sexes: Growing up apart, coming together.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Maccoby, E. E. (2000). Perspectives on gender development. *International Journal of Behavioral Development, 24,* 398-406.

Mahoney, A. R., & Knudson-Martin, C. (2009). Gender equality in intimate relationships. In C. Knudson-Martin & A. R.

Mahoney (Eds.), *Couples, gender and power: Creating change in intimate relationships* (pp. 3-16). New York, NY: Springer.

Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74,* 1055-1064.

Malpas, J. (2011). Between pink and blue: A multi-dimensional family approach to gender nonconforming children and their families. *Family Process, 50,* 453-470.

Malpas, J., & Lev. A. I. (Eds.). (2011). *At the edge: Exploring gender and sexuality in couples and families.* Washington, DC: American Family Therapy Academy.

Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology, 24,* 289-298.

Master, S. L., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Naliboff, B. D., Shirinyan, D., & Lieberman, M. D. (2009). A pictures's worth: Partner photographs reduce experimentally induced pain. *Psychological Science, 20,* 1316-1318.

Mauss, I. B., & Butler, E. A. (2010). Cultural context moderates the relationship between emotion control values and cardiovascular challenge versus threat responses. *Biological Psychology, 84,* 521-530.

McClure, E. B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in faical expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological Bulletin, 126,* 424-453.

McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 8,* 367-381.

McGoldrick, M., & Carter, B. (2001). Advances in coaching: Family therapy with one person. *Journal of Marital and Family Therapy, 27,* 281-300.

Mehl, M. R., Vazire, S., Ramirez-Esparza, N., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Are women really more talkative than men? *Science, 317,* 82.

Meneses, C. W., & Greenberg, L. S. (2011). The construction of a model of the process of couples' forgiveness in emotion-

focused therapy for couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 37,* 491-502.

Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review, 106,* 3-19.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 503-531). New York, NY: Guilford Press.

Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26,* 983-1009.

Mitchell, S. (2003). *Can love last? The fate of romance over time.* New York, NY: Norton.

Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., & Grafman, J. (2006). Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 103,* 15623-15628.

Moskowitz, G. B., Gollwitzer, P. M., Wasel, W., & Schaal, B. (1999). Preconscious control of stereotype activation through chronic egalitarian goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 77,* 167-184.

Newman, M. L., Groom, C. J., Handelman, L. D., & Pennebaker, J. W. (2008). Gender differences in language use: An analysis of 14000 text samples. *Discourse Processes, 45,* 211-236.

Ngun, T. C., Ghahramani, N., Sanchez, F. J., Bocklandt, S., & Vilain, E. (2011). The genetics of sex differences in brain and behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology, 32,* 227-246.

Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *Science, 316,* 1002-1005.

Obhi, S. S., & Haggard, P. (2004). Free will and free won't. *American Scientist, 92,* 358-365.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9,* 242-249.

Olsson, A., & Ohman, A. (2009). The affective neuroscience of emotion: Automatic activation, interoception, and emotion

regulation. In G. G. Berntson & J. T. Cacioppo (Eds.), *Handbook of neuroscience for the behavioral sciences* (pp. 731-744). Hoboken, NJ: Wiley.

Oppenheimer, M. (2011, June 30). Married, with infidelities. *The New York Times Magazine.* Retrieved from http://www.nytimes.com/2011/07/03/magazine/infidelity-will-keep-us-together.html?pagewanted=all&_r=0

Ortigue, S., & Bicanchi-Demicheli, F. (2008). Why is your spouse so predictable? Connecting mirror neurons and self-expansion model of love. *Medical Hypotheses, 71,* 941-944.

Ortigue, S., Patel, N., Bicanchi-Demicheli, F., & Grafton, S. T. (2010). Implicit priming of embodied cognition on human motor intention understanding in dyads in love. *Journal of Social and Personal Relationships, 27,* 1001-1015.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions.* New York, NY: Oxford University Press.

Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neurocvolutionary origins of human emotions.* New York, NY: Norton.

Papernow, P. L. (2013). *Surviving and thriving in stepfamily relationships: What works and what doesn't.* New York, NY: Routledge.

Peplau, L. A. (2003). Human sexuality: How do men and women differ? *Current Directions in Psychological Science, 12,* 37-40.

Perel, E. (2006). *Mating in captivity: Reconciling the erotic and the domestic.* New York, NY: Harper.

Perry, B. D. (2001). The neurodevelopmental impact of violence in childhood. In D. Schetky & E. P. Benedek (Eds.), *Textbook of child and adolescent forensic psychiatry* (pp. 221-238). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Perry, B. D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and Mind, 3,* 79-100.

Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology, 74,* 116-143.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2001). Stages of change. *Psychotherapy, 38,* 443-448.

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69,* 576-593.

Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain.* New York, NY: Little, Brown & Co.

Real, T. (2002). The awful truth: Most men are just not raised to be intimate. *Psychotherapy Networker.* Retrieved from the HighBeam.com Web site, http://www.highbeam.coın/ doc/ IP3-671587671.html

Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its impication for health. *Current Opinion in Psychiatry, 21,* 201-205.

Reczek, C., & Umberson, D. (2012). Gender, health behavior, and intimate relationships: Lesbian, gay, and straight contexts. *Social Science and Medicine, 74,* 1783-1790.

Reis, H. T., & Aron, A. (2008). Love: What is it, why does it matter, and how does it operate? *Perspectives on Psychological Science, 3,* 80-86.

Rivers, C., & Barnett, R. C. (2011). *The truth about girls and boys: Changing toxic stereotypes about our children.* New York, NY: Columbia University Press.

Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior, 79,* 409-416.

Rodrigues, S. M., Saslow, L. R., Garcia, N., John, O. P., & Keltner, D. (2009). Oxytocin receptor genetic variation relates to empathy and stress reactivity in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 106,* 21437-21441.

Roser, M., & Gazzaniga, M. S. (2004). Automatic brains-interpretive minds. *Current Directions in Psychological Science, 13,* 56-59.

Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 159-157). New York, NY: Oxford University Press.

Salsman, N. L., & Linehan, M. M. (2006). Dialectical-bahevioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry, 13,* 51-58.

Saphire-Bernstein, S., Way, B. M., Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2011). Oxytocin receptor gene (OXTR) is re-

lated to psychological resources. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 108,* 15118-15122.

Sapolsky, R. M. (1998). *The trouble with testosterone and other essays on the biology of the human predicament.* New York, NY: Simon & Schuster.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebraz don't get ulcers* (3rd ed.). New Yorok, NY: Henry Holt.

Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, and self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review, 12,* 141-167.

Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couple therapy. *Family Process, 44,* 227-244.

Scheinkman, M., & Fishbane, M. D. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couple therapy. *Family Process, 43,* 279-299.

Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self.* New York, NY: Norton.

Schore, A. N. (2009a, August 8). *The paradigm shift: The right brain and the relational unconscious.* Plenary Address, American Psychological Association, Toronto, Ontario.

Schore, A. N. (2009b). Right-brain affect regulation. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development and clinical practice* (pp. 112-144). New York, NY: Norton.

Schulte-Ruther, M., Markowitsch, H. J., Shah, N. J., Fink, G. R., & Piefke, M. (2008). Gender differences in brain networks supporting empathy. *NeuroImage, 42,* 393-403.

Schultz, M. S., Cowan, C. P, & Cowan, P. A. (2006). Promoting healthy beginnings: A randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74,* 20-31.

Schwartz, R. C. (1994). *Internal family systems therapy.* New York, NY: Guilford Press.

Schwenkreis, P., Tom, S. E., Ragert, P., Pleger B., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2007). Assessment of sensorimotor cortical

representation asymmetries and motor skills in violin players. *European Journal of Neuroscience, 26,* 3291-3302.

Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging, 24,* 604-613.

Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness: On depression, development, and death.* New York, NY: Freeman.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61,* 774-788.

Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behavior Research and Therapy, 48,* 921-929.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are.* New York, NY: Guilford Press.

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being.* New York, NY: Norton.

Siegel, D. J. (2010a). *Mindsight: The new science of personal transformation.* New York, NY: Bantam.

Siegel, D. J. (2010b). *The mindful therapist.* New York, NY: Norton.

Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out.* New York, NY: Penguin.

Silverstein, L. B., & Auerbach, C. F. (1999). Deconstructing the essential father. *American Psychologist, 54,* 397-407.

Simmons, R. A., Gordon, P. C., & Chambless, D. L. (2005). Pronouns in marital interaction: What do "you" and "I" say about marital health? *Psychological Science, 16,* 932-936.

Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J. P., Stephan, K. E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are

modulated by the perceived fairness of others. *Nature, 439,* 466-469.

Slatcher, R. B. (2010). Marital functioning and physical health: Implications for social and personality psychology. *Social and Personality Psychology Compass, 3,* 1-15.

Smith, K. S., Virkud, A., Deisseroth, K., & Graybiel, A. M. (2012). Reversible online control of habitual behavior by optogenetic perturbation of medical prefrontal cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA.* doi: 10.1073/pnas.1216264109.

Smith, T. W., Uchino, B. N., Berg, C. A., Florsheim, P., Pearce, G., Hawkins, M., ... Olsen-Cerny, C. (2009). Conflict and collaboration in middle-aged and older couples: II. Cardiovascular reactivity during marital interaction. *Psychology and Aging, 24,* 274-286.

Solomon, M., & Tatkin, S. (2011). *Love and war in intimate relationships: Connection, disconnection, and mutual regulation in couple therapy.* New York, NY: Norton.

Spring, J. A. (2004). *How can I forgive you? The courage to forgive, the freedom not to.* New York, NY: HarperCollins.

Stein, M. B., Simmons, A. N., Feinstein, J. S., & Paulus, M. P. (2007). Increased amygdala and insula activation during emotion processing in anxiety-prone subjects. *American Journal of Psychiatry, 164,* 318-327.

Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review, 8,* 220-247.

Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A neurobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 768-777.

Surrey, J. (1991). Relationship and empowerment. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center* (pp. 162-180). New York, NY: Guilford Press.

Tangney, J., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58,* 345-372.

Taub, E., Uswatte, G., King, D. K., Morris, D., Crago, J. E., & Chatterjee, A. (2006). A placebo-controlled trial of const-

raint-induced movement therapy for upper extremity after stroke. *Stroke, 37,* 1045-1049.

Taylor, S. E. (2002). *The tending instinct: Women, men, and the biology of our relationships.* New York, NY: Henry Holt.

Taylor, S. E., Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., Lehman, B. J., Hilmert, C. J., & lieberman, M. D. (2008). Neural bases of moderation of cortisol stress response by psychosocial resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 197-211.

Teicher, M. H., Andersen, S. L., Polcari, A., Anderson, C. M., & Navalta, C. P. (2002). Developmental neurobiology of childhood stress and trauma. *Psychiatric Clinics of North America, 25,* 397-426.

Thomas, G., & Maio, G. R. (2008). Man, I feel like a woman: When and how gender-role motivation helps mind-reading. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 1165-1179.

Tomasello, M. (2009). *Why we cooperate.* Cambridge, MA: The MIT Press.

Tost, H., Kolachana, B., Hakimi, S., Lemaitre, H., Verchinski, B. A., Mattay, V. S., ... Meyer-Lindenberg, A. (2010). A common allele in the oxytocin receptor gene (OXTR) impacts prosocial temperament and human hypothalamic-limbic structure and function. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 107,* 13936-13941.

Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children.* New York, NY: Norton.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies, 8,* 311-333.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family, 65,* 574-583.

Uchino, B. n. (2006). Social support and health: A review of psychological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine, 29,* 377-387.

Uvnas-Moberg, K. (2003). *The oxytocin factor: Tapping the hormone of calm, love, and healing.* Cambridge, MA: Perseus.

van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard Review of Psychiatry, 1,* 253-265.

van der Kolk, B. A. (2003). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. In M. F. Solomon & D. J. Siegel (Eds.), *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain* (pp. 168-195). New York: Norton.

Van Horn, J. D., & Poldrack, R. A. (2009). Functional MRI at the cross-roads. *International Journal of Psychophysiology, 73,* 3-9.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33,* 464-481.

Waite, L. J., & Gallager, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially.* New York, NY: Doubleday.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Walum, H., Westberg, L., Henningsson, S., Neiderhiser, J. M., Reiss, D., Igl, W., ... Lichtenstein, P. (2008). Genetic variation in the vasopressin receptor 1 a gene (AVPRIA) associates with pair-bonding behavior in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 105,* 14153-14156.

Weiss, R. L. (1980). Strategic behavioral therapy: Toward a model for assessment and intervention. In J. P. Vincent (Ed.), *Advances in family intervention, assessment, and theory* (Vol. 1, pp. 229-271). Greenwich, CT: JAI Press.

Wexler, B. E. (2006). *Brain and culture: Neurobiology, ideology, and social change.* Cambridge, MA: MIT Press.

Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a popularion-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116,* 638-643.

White, M. (1989). The externalizing of the problem and the reauthoring of lives and relationships. In M. White, *Selected papers* (pp. 5-28). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J.-P., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (2003). Both of us disgusted in my insula. *Neuron, 40,* 655-664.

Wile, D. B. (1981). *Couples therapy: A nontraditional approach.* New York, NY: Wiley.

Wile, D. B. (2002). Collaborative couple therapy. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 281-307). New York, NY: Guilford Press.

Wile, D. B. (2012). *Opening the circle of pursuit and distance.* Family Process, ePub ahead of print. doi: 10.1111/famp.12004

Wilkie, J. R., Ferree, M. M., & Ratcliff, K. S. (1998). Gender and fairness: Marital satisfaction in two-earner couples. *Journal of Marriage and the Family, 60,* 577-594.

Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wollett, K., & Maguire, E. A. (2011). Acquiring "the knowledge" of London's layout drives structural brain changes. *Current Biology, 21,* 2109-2114.

Young, L. J., Wang, Z., & Insel, T. R. (2002). Neuroendocrine bases of monogamy. In J. T. Cacioppo, G. G. Berntson, R. Adolphs, C. S. Carter, R. J. Davidson, M. K. McClintock, B. S. McEwen, ... S. E. Taylor (Eds.), *Foundations in social neuroscience* (pp. 809-816). Cambridge, MA: MIT Press.

Young, L., & Alexander, B. (2012). *The chemistry between us: Love, sex, and the science of attraction.* New York, NY: Penguin.

Yuen, E. Y., Wei, J., Liu, W. Zhong, P., Li, X., & Yan, Z. (2012). Repeated stress causes cognitive impairment by suppressing glutamate receptor expression and function in prefrontal cortex. *Neuron, 73,* 962-977.

Zak, P. J. (2012). *The moral molecule: The source of love and prosperity.* New York, NY: Dutton/Penguin.

Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *Federation of European Biochemical Societies, 581,* 2575-2579.

Zeki, S., & Romaya, J. P. (2010). The brain reaction to viewing faces of opposite- and same-sex romantic partners. *PLoS One, 5,*1-8.

Zhang, T.-Y., & Meaney, M. J. (2010). Epigenetics and the environmental regulation of the genome and its function. *Annual Review of Psychology, 61,* 439-466.

İndeks

A

"acemi zihni", 265, 266
Acevedo, B. P., 155, 363
açık bellek, 83
adalet
  ilişkisel doyum, 166
affetme, 300-304
AFTA. *Bknz.* Amerikan Aile Terapisi Akademisi (AFTA), 10, 140
ağır çekime alma dili, 222
akson, 70, 71, 73, 347
aleksitimi, 96, 132, 190
algı
  mağdur, 50, 246-47
algılanan eşitlik ve adalet, 164
alışkanlıklar, 26, 62, 90-91, 348, 359
"amaçlı" evlilik, 237
Amerikan Aile Terapisi Akademisi (AFTA), 10, 140
amigdala(nın),
  aktivasyonu, 161, 196
  "dansı", 216, 216
  empatide, 86, 97
  güvenli ve tehlikeli durumlarda, 217
  hayatta kalma stratejilerinde, 284, 303
  olumsuzluk yanlılığı, 107
  otizmde, 96, 253
  PFK üzerindeki etkileri, 108, 109
  savaş veya kaç tepkisinde, 140, 143, 220, 282
  ve insula, 84, 95, 102, 104, 105
anksiyete, 168, 184, 347
annenin ihmali
  etkisi, 126-127
annenin ilgi ve duyarlılığı
  etkisi, 126-127
araştırma
  nörobilimde, 31-35
arkadaşlık
  ilişkiyi büyütmede, 281
Aristotle, 26, 166
asetilkolin,
  öğrenmede, 350
asperger sendromu, 253
  doğrudan göz temasından kaçınma, 253

"aşağıdan yukarıya" süreç, 94, 99, 195, 197
aşağılama, 218, 233, 234, 266, 279, 294
aşık olma, 147, 148, 149, 150, 153, 154, 171, 191, 196, 197, 239, 279
aşırı stres yükü, 159
aşk, 147-174
arkadaşça, 153
bağ kurma, 154-156
bağlanma, 151
beynin etkileri, 147-174
"biz" 277-279
delice aşk, 147-154
delicesine, 150
duygusal kopukluk, 154-156
koruyucu faktörler, 161-162
proaktif sevme, 29-30
romantik, 151-153
sevgiyi beslemek, 173-174
şehvet, 151
tutku, 152
ve güven, 152
aşk ilişkileri
güven, 295
oksitosin, 292
aşk sürebilir mi? zamana karşı romantik aşkın kaderi", 152
"aşka düşmek", 153
"aşkın bitmesi (aşktan çıkarılmak)", 153
ataerki
toplumsal cinsiyet farklılıkları, 202-203
Atkinson, B., 39, 237, 259, 344, 356, 357, 362
avatar, 154
ayna nöronlar, 106, 131-33
empatide, 191

B

Badenoch, B., 39, 80, 219, 364
"bağımlılık paradoksu," 293
bağışıklık sistemi, 157
bağlama duyarlılık
duygulanım tarzında, 252
bağlanma,
oksitosin, 282
bağlanma ilişkileri, 289
ebeveyn ve bebek arasında, 293
yetişkin aşk, 292
bağlantısız/kopuk iletişime karşı işbirlikçi iletişim, 135
bağlı-özerk
karşısında özerk, 128-129
bakım verme ve bakım alma (ilişkilerde), 28, 57, 98, 124, 125, 126, 141, 142, 143, 144, 159, 161, 165, 167, 172, 173, 203, 204, 205, 234, 241, 273, 274, 282, 283, 285, 286, 289, 292, 296, 313
Barash, D. P., 171, 172, 364
Baron-Cohen, S., 100, 177, 193, 264, 364, 367
bastırma
duygu düzenlemede, 114-115
"bedende meydana gelen benzeşim", 132
baş etme stratejileri, 91, 103
başkalarının güvenirliği
amigdalada, 107
"güvenilebilir kaynaklar," 30, 314-315
bebekler,
bağlanma ve beyin gelişimi, 75, 127

beden beyin ortaklığı, 94
ile uyanan duygular, 94
beden duruşu, 137
"beden kayıt tutar", 83
"bedenin sosyal organı," 124
bedenle bütünlenmiş duygu, 94-97
"beklenti makinesi", 72
Belleğin Peşinde *(In Search of Memory)*, 19
bellek
açık, 83
beyin, 83-84
duygusal, 80, 100-102
örtük, 83
Ben ve Sen, 155, 276-277
benlik değeri
stresten koruyucu bir faktör olarak, 161
beraber ateşlenen nöronlar beraber kalırlar, 71-72
beyaz madde, 72
beyin,
entegrasyonu, 15, 81, 88, 89, 96, 109
evrimsel perspektif, 75, 140
miyelin, 71, 73
"nöral entegrasyonunun birleşme bölgesi", 81
nöronları, 20, 22, 32, 70, 71, 72, 73, 85, 89, 106, 132, 158, 277, 347, 351, 357
nöroplastisite, 11, 20, 21, 22, 31, 36, 63, 74, 90, 91, 110,
travmanın etkileri, 56, 82, 83, 85, 87, 88, 127, 138, 171
üç tabakalılık, 75, 77, 86, 347, 348, 349, 350, 351
ve bellek, 75, 76, 80, 83, 85, 88, 90, 110
yarımküreleri, 76, 82, 83, 88, 89, 96, 99
yaşantının biçimlendirmesi, 74, 75, 87
beyin sapı, 48, 75, 76, 78, 82, 88, 95, 104
beyin yapısı, 76, 181, 203
cinsiyet farkları, 13, 35, 39, 176, 178, 182, 183, 185, 186, 187, 188, 199, 203
beynin "nöral entegrasyonun birleşme bölgesi", 81
bilişsel çerçevelendirme, 57, 113, 231, 293, 299, 303
bilişsel davranışçı terapi, 38, 253
bilişsel değişim, 102
bilişsel empati, 131, 267, 269, 349
bir ekip olarak çalışmak
ilişkileri büyütürken, 276-282
"biz"
çift ilişkilerinde, 28, 165-166, 277-279, 360
birden çok gerçeklik,
"gerçeklerle düello yapmak" yerine, 220
bireycilik, 28, 57, 129, 170
bireysel olarak güçlenme davranışları, 62, 242, 245-271. *bknz.* ilişkisel güçlenme
birlikte güçlenme, 62, 242, 274-276. *bknz.* ilişkiyi büyütmek
Boszormeny-Nagy, I., 9, 30, 38, 39, 62, 210, 275, 281, 309, 314, 315, 316, 365
Bowen, M., 38, 135, 317, 365
Buber, M., 30, 39, 155, 156, 237, 276, 277, 278, 289, 295, 298, 328, 250, 366
Budist keşişler, 116, 117, 148, 273, 357, 360, 366
Budist keşişlere özgü aşk-şefkat meditasyonu uygulamaları, 284

"bu nedir?" merakına karşı "bu da nereden çıktı?"
savunmaya dönük tepkisi, 266
burundan oksitosin alımı, 195-197
duygusal empati, 264
büyüme/gelişim odaklı düşünce yapısı, 91, 348-349
büyürken edindiğimiz hayatta kalma stratejileri, 229-234

C

Cacioppo, J. T., 34, 77, 93, 128, 130, 165, 203, 277, 363, 366, 367, 376, 384, 391
Cherlin, A. J., 57, 136, 170, 367
cinsellik
cinsiyet farklılıkları, 197-201
cinsel tekeşlilik
sosyal tekeşliliğe karşı, 171
cinsel yönelim, 197-200
cinsiyet akışkanlığı, 201
cinsiyet çeşitliliği, 201
cinsiyet kimliği, 197
cinsiyet rolü, 197
Coolidge., C. Press, 290
Coontz, 163, 164, 169, 170, 368
corpus callosum, 76, 82, 110, 182
Cozolino., I., 15, 20, 25, 39, 70, 79, 126, 368
cömertlik, 166, 286-289

Ç

çaresizlik(in)
işareti olarak suçlama, 57
olarak çiftin tepkiselliği, 221, 236
çevre
ve genler, 74
çift ilişkisi,
fiziksel temasın gücü, 126, 144, 289
çift tepkiselliği/reaktivitesi, *bknz.*
çift terapisi, 10, 23, 26, 29, 31, 35, 45, 47, 49, 50, 55, 58, 59, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 83, 94, 101, 102, 103, 105, 107, 110, 112, 114, 130, 158, 161, 162, 174, 209, 211, 213, 215, 216, 217, 219, 220, 221, 222, 223, 225, 227, 229, 230, 231, 233, 235, 236, 237, 239, 246, 247, 249, 250, 255, 256, 257, 259, 260, 274, 276, 283, 305, 307, 311, 317, 318, 319, 320, 324, 340, 351, 353, 357, 358
çift tıkanıklığı, 47, 54, 58, 59, 62, 64, 66, 159, 212, 213, 214, 215, 218, 219, 222, 236, 301, 307
çiftlerde rekabet, 28, 48, 49, 57, 58, 90, 129, 179, 181, 184, 186, 243, 274, 296
çiftleri güçlendirme, 61-63, 221, 241-271
duygusal yetkinlik, 251-254
duygu düzenleme teknikleri, 254-259
empatiyi yeşertmek, 263-271
ilişkisel alet çantaları için araç gereçler, 250-251
"ilişkisel bir talepte bulunma", 261-263
ilişkisel kuramcılar, 242
seçim, 245-247
olanak sağlamak, 241-271
özgür irade(sizlik), 247

öz kontrol, 248-249
tepkisellik için plan yapma, 249-250
yargısız farkındalık, 259-260
çiftlerin dansından utancı ayıklamak, 31, 65, 129, 210, 220, 257, 297, 298, 299, 300, 307, 327, 329
Çiftlerin Huzur Duası, 288
"çit alıştırması," 317-318
çocuk gelişimi, 39, 127, 178
"çocukluğun büyüsü(nden)" altında yaşamak, 308-310
uyanmak, 310-314
çokaşklılık, 171

D

Dalai Lama, 116, 283, 284
Damasio, A., 93, 98, 99, 100, 368, 369
dansı dışsallaştırma, 58, 222-223
"dar özgecilik", 197
Darwin, C., 130
Davidson, R. J., 76, 99, 103, 104, 105, 113, 116, 117, 144, 231, 249, 252, 253, 254, 259, 284, 350, 357, 367, 368, 369, 378, 381, 391
davranışlarımızı "özgür irademizle seçme ve seçmeme", 247
değer(ler), 26-27
değişim,
"dev alıştırma", 345, 346, 347
hassasiyet döngüsünde, 29, 35, 63
değişmeme, 340-342
delice aşık, 148, 149, 150, 151, 154, 173
delicesine aşk, 151-152
dentritler, 70, 71
depresyon, 54, 103, 112, 118, 148, 157, 161, 168, 169, 183, 196, 227, 236, 259, 262, 287, 324, 347
Descartes, 93, 368
destek
ilişkilerde alınan, 24
"dev alıştırması", 345-347
dışadönüklük
strese karşı koruyucu olarak, 161
"dışavurumcu bireycilik", 170
difüzyon tensör görüntüleme (DTI)
nörobilimde, 25
diğeri üzerinde belirleyici olma davranışları (power over), 62, 243-245
biçimleri, 241
çatışma, 244-245
yakın ilişkilerde, 243
yetişkin çocuklar, 322-324
dikkat,
duygulanım stilleri, 21
dil
yavaş çekim, 222
"Dil içeri=Dil dışarı", 191
dinlemek
empatiyi yeşertmekte, 265
"direnç", 20, 66-67, 316, 34
diyalog
yakın ilişkilerde, 276
DLPFK. *bknz.* dorsolateral prefrontal korteks (DLPFK)
doğrusal düşünme, 50, 58, 214, 352
dokunma
çift ilişkilerinde, 143-144
gücü, 144, 116-117
dopamin, 149, 289
dorsolateral prefrontal korteks (DLPFK)
duygularda, 104

döngü- çiftler, 17, 29, 35, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 58, 60, 61, 73, 81, 83, 85, 89, 101, 107, 114, 120, 125, 126, 168, 212, 213, 214, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 232, 236, 238, 267, 279, 281, 283, 286, 291, 293, 294, 305, 307, 315, 319, 321, 352
DTI. *Bknz.* difüzyon tensör görüntüleme (DTI)
duygu(lar)
adını koymak, 256
aksaklık, 113
bedenle bütünlenmiş, 94-97
beyin bölgeleriyle ilişkili olarak, 104
bilişsel yeniden değerlendirme,113-114
bireysel farklılıklar, 113
duygu düzenleme(de), 111-116
(duyguları) bastırma, 115
evrimsel süreçler olarak, 98-99
iletişim aracı olarak, 100
ilişki doyumunda, 166-167
ilişkisel güçlendirmede, 254-259
imgeleme, 256
gücü, 93-94
kişilerarası sosyal, 116
olumlu, 118-119, 287
olumlu (duyguları) çoğaltmak, 118-119
olumsuz, 118
PFK, 112, 115
sosyal dünyada rehber olarak, 97-98
Sosyal Temel Kuramında, 115-116
teknikleri, 254-259
toplumsal cinsiyete dayalı farklılıklar, 204
yargısız farkındalık, 116-118
yöntemleri, 113-114
"duygulanım kronometresi", 104, 230
duygulanım stilleri, 21, 103
farklılıklar, 103,
duygulanım tarzları(na)
değişim yöntemleri, 253
ilişkin boyutlar, 252-253
duyguları bastırma(da)
kültürel etkiler, 115
olumsuz sonuçlar, 115
duyguları düzenleyememek
problemli çiftlerde, 168
"duyguların işletim sistemi", 99
duyguların nöral ağları, 104-110
duygu odaklı terapi (EFT), 293-294
duygusal anılar(ın), 80, 100-102
düzenlenmesi, 100-101
duygusal beyin, 93-121
duygulanım stilleri, 103-104
"Tercüman (Yorumlayıcı)", 110-111
duygusal bulaşma, 130
duygusal empati
ve burun yoluyla oksitosin, 264
"duygusal okuryazarlık", 252
duygusal olgunluk, 98
duygusal yeterlik, 167, 194, 204
duygusal zeka, 23, 62
duyum(lar)
beden, 265
dürtüsel (refleksif) sistem, 248
dürüstlük
yakın ilişkilerde, 167
Dweck, C. S., 91, 348-349, 352

E

ebeveyn(ler)
hayat yolculukları, 314-317
ile ilişkiler, 317-324.
kusurlar, 313
kuşaksal bakış açısı, 311
ebeveyn-çocuk ilişkisi
hiyerarşik'e karşı kuşaksal bakış, 310-314
ebeveynle ilişkiler(de/-in), 317-324 a*yrıca bknz. kuşaklararası yaralar*
farklılaşma, 317
güncellenmesi, 321-335
sınırlar, 317-321
ebeveyn suçlama, 325
EEG. *Bknz.* elektroensefalogram (EEG)
EFT. *Bknz.* duygu odaklı terapi (EFT)
ekip
çiftin bir ekip olarak çalışması, 352-353
Ekman, P., 100
"el birliğiyle oluşturulmuş adalet", 164
Elektroensefalogram (EEG)
nörobilimde, 33
eleştiri, 12, 34, 49, 50, 51, 72, 111, 114, 139, 177, 189, 192, 210, 213, 215, 218, 223, 226, 227, 232, 233, 253, 268, 294, 298, 317, 318, 320, 322, 333, 334
empati(de), 54, 130-131, 228
baltalayan faktörler, 269
bileşenleri, 131-135, 191
bilişsel, 133, 267
duygusal, 264
(empatinin) nörobiyolojisi, 131-135
(hakkında) öz-bildirim, 193
"hissedildiğini hissetme"de, 135-136
(ile ilişkili olarak) oksitosin, 130-131, 264
ilişkilerde, 131
kurmada başarısızlık, 218
motivasyon etkileri, 193
PFK, 269
rezonans, 131
toplumsal cinsiyete dayalı farklılıklar, 191-194, 203-205, 264
ve insula, 106
ve öz-düzenleme, 134
ve sınırlar, 134-135
yeşertmek, 263-271
empatik duyarlılık, 133, 193
empatik ilgi
geliştirmek, 283-285
Empatik Zekâ (EQ) öz-bildirim ölçeği, 193
empatinin nörobiyolojisi, 131-35
ben ve öteki arasındaki sınır, 134-35
bilişsel, 133
fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme, 134
öz-düzenleme, 134
rezonans, 131-32
empatinin nörobiyolojisinde, 23, 131
"empatojen", 196
"en iyisini al ve gerisini bırak," 287-288
endojen opioidler
ve oksitosin, 292
entegrasyon
beyinle ilişkili, 88-89
epigenetik, 22, 74, 199
epinefrin, 79

erdemler
ilişkilerde, 26, 166
erdem etiği
Aristoteles'in, 166
erkeklerin seks dürtüsü, 180
erkeklik
kadınlığa karşı, 197-98
esnek olmama
empatinin baltalanması, 269
eş dışı çiftleşme, 171
eşitlik
ilişkisel iyi oluşta, 275-276
etik
erdem, 166
"evlatlık olgunluğu", 312-313
evlilik
"amaçlı", 237
kurumu, 169-171
sağlık, 156-158
evlilik çatışmaları
beden üzerindeki etkileri, 158
evlilik doyumu, 159-168
yıllar içerisindeki düşüş, 163
evlilik kurumu, 169-170
evrim, 123-124
ve duygular, 98-99

F

farklılaşma/ayrımlaşma
kök ailelerden, 317
Faulkner, W., 219
"felaket(ler)"
yakın ilişkilerde, 48
felçli hastaların rehabilitasyonu, 356
Fishbane, M. D., 13, 14, 213, 222, 237, 261, 310-311, 318-321
Fisher, H., 149-151
fiziksel egzersiz, 349
fMRI. *Bknz.* fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI)
fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI),
aşkın değerlendirilmesinde, 148-151
empatinin nörobiyolojisinde, 134
nörobilimde, 24, 33-34
Fosha, D., 251
Fowers, B., 26, 166
Freud, S., 213
Frost, R., 318
fuziform girus
sosyal sezide, 253

G

Gage, P., 97, 108-109, 248
Gallese, V., 132
Gazzaniga, M. S., 110
gelişimin ilişkisel teorileri, 242
gen(ler)
ifade biçimleri, 22
ve çevre, 74-75, 127
genetik
cinsiyet farklılıklarında ve cinsiyetlendirilmiş davranışlarda, 178
genetik mi çevre mi, 21, 74
cinsiyet farklılıkları, 176-79, 203
"gerçeklerle düello yapmak"
yerine birden çok gerçeklik, 220
gerilemeler, 359
gey çiftler(de)
çatışma, 199
seks dürtüsü, 198
stresörler, 198-199
toplumsal cinsiyete dayalı farklılıklar, 199
ve eşitlik, 163

glia, 73
glia hücreleri, 73
Goleman, D., 25, 77, 79, 81, 133
Gottman, J. M., 25, 48, 61, 118, 145, 155, 158, 160, 165, 168, 216, 233, 244, 266, 281, 296
Gottman, J. S., 266
"görünmez sadakat", 314-317
görüntüyü dondurma, 222
göz kontağı, 136-137, 154-156
  kaçınma, 155, 253
Greenberg, L., 25
"grupcul"
  insanlar olarak, 282-283
güç, 254-255
  toplumsal cinsiyet farklılıkları, 202-203
  yakın ilişkiler, 241
güçlendirme
  çiftleri değişim için, 31, 61-63, 67
  ilişkisel, 221, 241-271. *Ayrıca bknz.* ilişkisel güçlendirme
güç mücadeleleri, 62, 243
  hikayenin farklı yüzleri, 220-221
güven
  ihlal edilmesi, 144-145, 295-297
  sekteye uğraması, 56
  yakın ilişkilerde, 30, 144-145, 281-282, 295
güvenli bağlanma, 69-70
  ilişki doyumunda, 167
  "kazanımı," 138
"güvenli bağlanma kazanımı", 138
"güvenli kök"
  güvenli aşk ilişkilerinde, 293
"güvenli sığınak"
  güvenli aşk ilişkilerinde, 46, 285, 293
güvenlik
  amigdalada, 107
  ilişkilerde, 74-75, 144-15
  terapist rolünde, 63-64
güvensiz bağlanma, 138

H

Haidt, J., 282
hak görme
  "yıkıcı", 315
hakkaniyet/adalet
  algılanan, 163
  ilişkisel iyi oluşta, 163, 275-276
haklar
  ilişkilerde, 27
hassasiyet(lerden), 222-226, 226
  konuşmak, 234-236
hassasiyet döngüsü(nü)
  çiftin tepkiselliğinde, 222-226, 226
  değiştirmek, 226-229
  ve kuşaklararası yaralar, 305-308
  yapısöküme uğratmak, 212-213
hassasiyet döngüsü diyagramı, 222-226, 226, 280, 352
hayatta kalma stratejileri, 73-74, 225-226, 226
  "büyürken kullandığımız", 229-234
  hassasiyetlerin tetiklenmesi, 234-235
  türleri, 229-234
hayatta kalma stratejisi olarak, 323, 324, 331
hareket terapisi
  kısıtlayıcı-zorunlu, 356
Harlow, 126

Hartzell, M., 135
hastalık
çift ilişkisini etkileyen, 56
"haydi konuşalım"
cinsiyet farklılıkları, 189-191
Hebb'in teoremi, 71, 89
Heinlein, R., 79
heteronormative, 200
heteroseksüel çiftler(de)
stres etkenleri, 199-200
yakın ilişkiler, 164-169. *Ayrıca bknz.* Yakın ilişki(ler)
hikaye anlatma
güç mücadelesi, 220
kendini haklı çıkarma, 219-220
hipokampüs, 76, 80, 85, 347
bellekte, 83
duyguda, 104
kortizol alıcısı (reseptör), 159
hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı, 79
(üzerinde) stresin etkileri, 254
"hissedildiğini hissetme", 64, 135-136
homofobi
çift ilişkisini etkileyen, 56
homoseksüel çiftler. *Ayrıca bknz.* lezbiyen çiftler; *belirli türleri, örn.,* gey çiftler
toplumsal cinsiyete dayalı farklılıklar, 200
homoseksüellik
genetik ve epigenetik, 198-199
oranları, 198
hormon(lar)
bağ kurma, 194-197
cinsiyet farklılıklarında ve cinsiyetlendirilmiş davranışta, 178
stres (hormonları), 79
HPA aksı. Bknz. hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı
hükmedici davranış
Diğeri Üzerinde Belirleyici Olma (Power Over), 243

I

ırkçılık
çift ilişkisine etkileri, 56

İ

iç duyum, 84, 95, 96
(da) insulanın rolü, 117
iç grup/dış grup ayrımı, 282
içsel aile sistemleri terapisi, 257
"içten dışa doğru kendinize ebeveynlik yapmak" 257
ihmal
annelik, 126-127
"iki yönlü görüş", 276, 302
ilişkisel iyi oluşta, 276, 302
"ilgili tüm taraflara karşı taraflılık", 64, 210, 316
ilişki(ler). *Spesifik türleri için ayrıca bknz.* yakın ilişki(ler)
bağlanma, 125-127
bakım ve onarım, 273-304. *Ayrıca bknz. ilişkiyi büyütmek*
biz olma duygusu, 165
değerler, 26
destekleyici, 24
empati, 130-131
erdemler, 26
güvenli, 24
haklar, 27
kültürel inanışlar, 27-28, 57
nezaket, 131
ortak bir şekilde büyütmek, 221

sorumluluk, 27-41, 221
"ustalar" ve "felaketler", 48
ilişki doyumu(nda), 162-169. *Ayrıca bknz. yakın ilişkiler*
duygu düzenleme, 166
faktörler, 162-169
zaman içindeki düşüş, 162
ilişkiden doyum sağlayamama, 162-169
katkıda bulunan faktörler, 162-169
olumsuz faktörler, 167-169. *Ayrıca bknz. yakın ilişkiler*
ilişkilerde çatışma, 27, 28, 48, 130, 158, 170, 180, 195, 198, 199, 213, 227, 243, 244, 245, 251, 271, 278, 291, 292, 296, 297, 323, 329, 331, 357
ilişkilerde tercih, 221
"ilişkisel anın farkındalığı", 260
"ilişkisel bir talepte bulunma", 261-263
"ilişkisel alet çantanız için araçlar"
ilişki güçlendirmede, 250-251
ilişkisel dönüşüm, 359
ilişkisel esnekliğin beslenmesi, 351-353
ilişkisel esneklik
beslenmesi, 351-353
ilişkisel güven, 57, 144-145, 282-295
ilişkisel iyi oluş
eşitlik, adalet, ve saygı, 275-276
karşılıklı bakım, 274-275
ilişkisel kopukluk
kendini korumayla ilişkili, 296
ve aşk, 154-156
yakın ilişkilerde, 295-297
ilişkisel olmayan şehvet, 151
ilişkisel sorumluluk, 280-282
"ilişkisel travmalar", 83-84
"ilişkisel yaralar", 83
ilişkiyi büyütmek, 273-304. *ayrıca bknz.* çift ilişkileri
arkadaşlık, 281-282
bağ, 289-291
bağlanma, 291-295
bakım verme ve alma, 285-286
biz'in ortak yazarlığı, 280
cömertlik, 286-289
duygu odaklı terapi, 293-294
ekip olarak çalışmak, 276-282
eşitlik, adalet, saygı, 275-276
güven, 281-282
incitmek ve onarmak, 295-297
kabul, 288
"koruma dürtüsü", 282-283
onaylanma, 289
özür dileme ve affetme, 300-304
sorumluluk, 280-281
şefkat geliştirmek, 283-285
şükran, 286-289
tutku, 289-291
iltihaplanma (inflamasyon)
iyileşmede ve hastalıkta, 160
imgeleme
duygu düzenlemede, 256-257
incitmek
(incinmenin) işareti olarak suçlama, 57
yakın ilişkilerde, 295-297
insan(lar)
bağ kurmaya programlı, 128-130
bağlı özerk, 128-130
evrimsel bakış, 123-124
"grupcul" olarak, 282
insula, 84, 94-97

bedeni zihne getirmede, 105
bedenin duyumlarında, 265
Budist keşişler, 117
duyguda, 104
empatide, 106, 132
meditasyonda usta kişilerde, 106, 117
olumlu, prososyal duygularda, 106
öz-farkındalıkta, 253
şefkat duyarken, 106
ve amigdala, 106
ve ÖSK, 106-107
interseksüellik fenomeni, 201
"iyi çitler iyi komşular yaratır", 317-321
irade gücü, 249
istikrar
dinamikleri, 341
istismar, 44, 52, 55, 87, 126, 127, 172, 227, 234, 251, 284, 285, 299, 300, 304, 305, 312, 325, 326, 334, 352
iyi oluş
ilişkisel, 276
ve yargısız farkındalık, 116
yakın ilişkilerde, 162-169
iyimserlik
strese karşı koruyucu, 161

J

James, W., 94
Johnson, S. M., 25, 128, 293
Jordan, J. V., 119
Joseph, C., 40

K

kabuğuna çekilme
hayatta kalma stratejisi, 230
kabul, 46, 49, 62, 67, 119, 153, 201, 210, 216, 230, 247, 259, 267, 278, 279, 288, 289, 302, 303, 339
kadın libidosu(nda)
testosteron ve östrojen, 180
kadınlık
karşısında erkeklik, 197-198
KAH. *Bknz.* konjenital adrenal hiperplazi (KAH), 176, 179
kalıpyargı(lar)
toplumsal cinsiyet, 202-203
Kandel, E.R., 19, 74
"kalbini açık çeneni kapalı tut.", 322
karakter güçleri, 166, 167, 200, 311
karşılıklı bakım verme
çiftin ve kişinin iyi oluşu, 274
"karşılıklı düzenleme", 126
Keltner, D., 130-131, 142-144
kendine hakim olma/kendini tutma
ilişki doyumunda, 166
kendini haklı çıkarma
hikaye anlatımında, 219-220
kendini koruma
mutsuz ilişkiler, 295-296
ve öfke, 296
Kerr, M., 311-312
"keşfetme-anlama-katılma" iletişimi *karşısında* "sorgulama-yargılama-düzeltme" iletişimi, 135
Kiecolt-Glaser, J., 1583
kin gütme, 301-302
kişilerarası ahenk, 98, 108, 125, 126, 127, 130, 135, 136, 155, 167, 184, 245, 252, 267, 297
kişilerarası nörobiyoloji, 129

"kişilerarası sosyal duygu düzenleme", 116
kişilerarası ve kişisel süreçlerinde "meta iletişim düzeyine" geçmek, 351
konjenital adrenal hiperplazi (KAH), 179
konuşma
cinsiyet farklılıkları, 189-191
korteks, 75, 76, 77
konuşmacı-dinleyici tekniği
empatiyi yeşertmede, 267
kortizol, 35, 79, 85, 86, 87, 88, 104, 113, 130, 158, 159, 160, 161, 162, 195, 196, 264, 292
"koruma dürtüsü," 282
koruyucu davranış(ta)
vazopresin, 141
koruyucu faktörler, 161-162
kök aile(den)
farklılaşma/ayrımlaşma, 317
kök aile ilişkileri(ni)
ele alan teknikler, 305-338. *Ayrıca bknz. belirli teknikler* ve kuşaklararası yaralar
kök aile yaşantıları
çiftin ilişkisini etkileyen, 54
kromozomlar, 161, 178, 201
"kullanıma bağlı beynin yeniden örgütlenmesi," 356
kurban(lar)
ortak yazar olmaya, 219-221
kuşaklararası bakış açıları
miadını doldurmuş, 310
kuşaklararası bakış açısına sahip aile terapistleri, 310-314
kuşaklararası dönüşüm
farklılaşma/ayrımlaşma, 317
örnekleri, 325-335
sevgi güncellemesi, 324-325
sınırlılıklar ve uyarılar, 336-338
kuşaklararası sadakat, 314-17
kuşaklararası sınırlar, 317-321
kuşaklararası yaralar. *Ayrıca bknz.* ebeveynlerle ilişkiler
"çocukluğun büyüsü altında yaşamak", 308-310
"çocukluğun büyüsünden uyanmak", 310-314
dönüşüm, 325-335
hassasiyet döngüsüne etkileri, 305-306
(ile ilişkili olarak) "sihirli soru", 305-308
iyileştirilmesi, 305-338
ve "görünmez sadakat", 314-315
kuşlar, 171, 172
kültür, 13, 18, 27, 28, 30, 36, 38, 50, 54, 57, 61, 64, 96, 100, 115, 128, 129, 150, 152, 157, 163, 165, 166, 170, 172, 173, 176, 178, 180, 186, 189, 190, 193, 197, 198, 200, 202, 204, 224, 241, 243, 274, 293, 312, 357
kültürel inançlar, 57, 198
kültürel nörobilim, 27

L

lezbiyen çiftler,
çatışma, 199
cinsiyet farklılıkları, 199
eşitlik,163
seks dürtüsü, 198
stres kaynakları, 199-200
LeDoux, J., 77-81, 98
libido
erkek, 179-180
kadın, 179-180

"limbik revizyon", 63
limbik sistem, 75-77
  PFK, 81-82
"limbik tango", 81
limbik tepkisellik
  prefrontal farkındalık kazandırma, 236
Linehan, M., 260
Lipton, J.E., 171

M

mağdur zihniyeti
  davranışın meşrulaştırılmasına, 246-247
  yakın ilişkilerde, 50-51
McClintock, M.K., 87
McEwen, B.S., 159
Meaney, M., 126-27
meditasyon, 116-17
  merhamet, 284
  şefkat, 284
  yargısız farkındalık, 259-60, 265
meditasyonda ustalaşmış kişiler(de) insula, 117
mensch
  değer, 26
merak, 19, 26, 37, 86, 118, 220, 221, 222, 223, 266, 269, 277, 292, 297, 307, 311, 321
Merzenich, M., 350-51
Mitchell, S., 152-53
miras(lar)
  kuşaklararası, 314-317
miyelinizasyon, 347
mizaç, 21, 75
mola verme ritüeli, 250
motivasyon
  değişim için, 342-45
  kadın ve erkek empatisine etkileri, 193
mutsuz ilişkiler
  kendini korumada, 296-297
  öfkede, 296-297
  yürek parçalayıcı dinamikler, 23
miyelin, 71-73

N

"nahoş" değiş tokuş, 168
nazik dokunuş, 144
nevrotik suçluluk, 298
nezaket
  uzun süreli ilişki, 131
noradrenalin, 79
Norcross, J.C., 343
norepinefrin, 79
nöral ağların haritalanması, 32
nörobilim
  çift terapisi, 22-26, 30-31
  DTI, 25
  duygu, 98
  EEG, 33
  fMRI, 25, 33-34
  kültür, 27-28
  nörobilimde yeni araştırmalar, 31-35
  TMU, 33
nörobiyoloji
  keşifler, 43-205
  klinik uygulamaları, 207-361
nörobiyolojik değişim
  felçli hastalarda, 356
"nöroeğitim", 30-31, 347
nörojenez, 20, 347
nöron, 70-72, 71
  ayna, 106, 132-33, 191
nöroplastisite, 20-22, 90, 347-351
  beslenme, 63, 346-51
  dikkat vermek, 350
  fiziksel egzersiz, 349

olumsuzluğu, 348
örnekler, 89-91
rekabet, 90
stresin etkileri, 347
nöroplastisiteye dikkat etme, 349-351
nöroplastisiteyi besleme, 347-351
nörosistem
yakınlık, 123-24
nörotransmiter(ler), 70
nucleus basalis, 350-351

O

OFK. *Bknz.* orbitofrontal korteks
olgodentrocide, 73
olgun ilişkisel zihin, 260
"olgun zihin," 260
olumluluğun kültürü, 165
onarım (tamir)
yakın ilişkilerde, 82, 295-297
onarılmamış travma, 56-57
opioid(ler)
oksitosin, 292
orbitofrontal korteks, 81, 97
amigdalaya etkileri, 108-109
duygularda, 104-105
duygu düzenlemede, 112
göz teması, 136
oksitosin, 86-87, 130-131
burundan oksitosin uygulaması, 195-196, 264
cinsiyet farklılıkları, 54, 194-197
"dar özgecilik", 197
erkekte empatiye etkisi, 196-197
empatik tepkiler, 54, 130-131
genetik farklar, 196
ilişkiyi beslemek, 289-291
sevgi dolu ilişkiler, 292
sosyal ilişki kurma ve bağlanma, 194-197
"yaklaş ve yakınlaş" davranışları, 140-142
olumlu duyguları çoğaltma, 118-119
"olumluluk kültürü", 165
olumlu tutum, 119
"olumsuzu olumlu bir duyguyla geçersiz kılmak", 244, 287
orta prefrontal korteks (pfk), 81-82, 109
otizm,
doğrudan göz temasından kaçınma, 125, 136, 155
Zihni Gözlerden Okuma Testi, 100, 177
otomatik tepkisellik, 29, 30, 59, 218, 228, 238, 246, 353, 354
çift sorunlarında, 29, 30, 59, 218, 228, 238, 246, 353, 354
oyun
toplumsal cinsiyet, 176-179

Ö

öfke,
kendini koruma, 314
öfke nöbetleri
sakinleştirici duygu düzenleme teknikleri, 254-259
sakinleşme, 254-259
öğrenme
asetilkolin, 350
yaşlanma sırasında, 349-350
ön singulate korteks (ÖSK), 95, 104, 106, 107, 108
duygularda, 102, 104
ve insula, 107
örtük bellek, 83
ÖSK. *Bknz* Ön singulate korteks (ÖSK), 77, 94, 101, 103, 105, 107, 112, 147

östrojen
kadın libidosunda, 180
öykü
stresteki çiftler, 60-61, 110-11
öz-düzenleme, 111, 254-255
bileşenleri, 248
çatışma sırasında, 244-245
empatinin nörobiyolojisi, 131-133
ilişkisel bir talepte bulunma, 261-263
PFK'da, 249
vmPFK'da, 249
öz-düzenleme sistemi, 248
öz eleştiri
nevrotik, 298
özerk
karşısında bağlı-özerk, 128-130
öz-farkındalık
duygulanım tarzında, 252-253
öz-kontrol ve irade gücü, 249
öz-sorumluluk, 112
özür dileme, 36, 300, 301, 303
Apoptozide, 70
yakın ilişkilerde, 30, 301

P

Panskepp, J., 78
Papernow, P.L., 278
paradigma değişimi
sorun yaşayan çiftler, 57-58
parasal güçlükler
çift ilişkilerine etkisi, 56
PFK. *Bknz.* prefrontal korteks (PFK)
"plastik paradoks", 348
Polyvagal Teori, 84
Porges, S.W., 84, 142
pozisyon
beden, 265
savunmacı, 269-270
"pozitif psikoterapi", 287
praire voles, 87, 141
pratik
değişimin devamlılığı, 355-357
prefrontal asimetri
duygulanım stil farklılıkları, 103-104
prefrontal korteks (PFK), 76, 81-82, 277.
spesifik tipler için ayrıca bknz.
ventromedial prefrontal korteks (vmPFK)
amigdala, 77-80
amigdalanın sakinleşmesi, 254-256
amigdala üzerindeki etkileri, 107-109
dorsolateral, 104
duygu düzenleme, 112, 115
empatik süreç, 269
işlevsiz, 254
limbik sistem, 81
seçim, 354
stres, 249
orta, 81, 108
öz-düzenleme, 248
tercüman (yorumlayıcı), 110-111, 219-221
ventromedial. *bknz.*
ventromedial prefrontal korteks (vmPFK)
prefrontal korteks-limbik sistem döngüsü, 107
proaktif partnerler
tepkisel kurbanlara *karşı,* 237
proaktif sevme, 29-30, 60, 152, 173-174
"proaktif yaklaşım", 119
problem
çiftlerin yaşadığı, 45-67. *Ayrıca bknz.* problemli çiftler

problemli çiftler, 35, 45, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 281
Prochaska, J.O., 339
prososyal nöropeptid, 196
psikonöroimmunoloji, 153
psikolojik sağlamlık
duygulanım stillerinde, 103, 251-254
ilişkisel, 119
olumlu duygular, 118-119
strese karşı koruyucu, 161
psikososyal stres, 160-161

R

refleksif, 109, 236-237
rekabet sporları, 186
rezonans
empatinin nörobiyolojisinde, 131-133
rol oynama
empatiyi yeşertmede, 268
Rolland, J., 38
romantik aşk, 151
Romantik ilişkilerde Savaş ve Barış, 15

S

sabit düşünce yapısı, 91, 348-349
sadakat
kuşaklararası, 314-317
sağ yarımküre, 82, 109-110
sağlık (üzerinde)
stresin etkileri, 159
yakın ilişkilerin etkisi, 156-158
sağlıklı sınırlar, 135, 317-321
sağlıklı stres (alostasi), 159
sağlıklı suçluluk, 298
sağlıklı utanç, 299
sağlıklı vicdan, 298
sakin ve bağlantıda, 86, 87, 126, 143, 214, 255, 267, 317, 320
Sapolsky, R., 85
Sartre, J-P, 349
savaş veya kaç tepkisi, 66, 78, 140, 220, 282
yakın ilişkilerde, 48-49
savunmacılık, 45, 46, 47, 56, 166, 168, 193, 197, 232, 269, 278, 279, 306, 310, 313, 328, 331, 337
saygı
ilişkisel iyi oluş, 273-274
Scheinkman, M., 10, 171, 222, 236, 340
Schore, A. N., 9, 39, 93
seçim, 22, 30, 69, 81, 87, 99, 101, 108, 136, 167, 169, 179, 187, 221, 232, 236, 237, 238, 242, 245, 247, 250, 255, 277, 309, 310, 313, 322, 339, 346, 348, 349, 353, 354, 359
seks, 289-291
Seligman, M., 287
sempatik sinir sistemi, 79
Seneca, 254
"Seni görüyorum", 154-156
sevgi güncellemesi, 324-325
sevgiyi beslemek, 173-174
sevme
proaktif, 173-174
sezgi
duygusal tarz, 252-253
"sıkıntı/stres önleyici" olarak yargısız farkındalık, 117
sıkıntı verici bağlanma örüntüleri, 137-139
"sıkıştığında dönülen konum", 262

Sınırlar, 270, 318
"çit etkinliği", 317
kuşaklararası, 288, 321
sağlıklı, 270, 319, 320
"sihirli soru"
kuşaklararası yaralarla ilişkili, 305-308
Silverstein, O., 39, 340
sinaps, 70
sinaptik bağlantılar yaratma, 216
sinirsel bağlantı ağları, 62
Siegel, D. J., 16, 25, 39, 41, 96, 102, 108, 124, 135-136
sol yarımküre, 82, 110
Solomon, M., 15, 39
"sorgulama-yargılama-düzeltme" iletişimi *karşısında* "keşfetme-anlama-katılma" iletişimi, 135
sorumluluk
ilişkilerde, 27, 221, 280-281
sosyal ağlar
stresten koruyucu olarak, 162
sosyal bağlar kurma
oksitosin, 194-197
sosyal beyin, 123-145
sosyal destek
stresten koruyucu olarak, 162
sosyal/duygusal yetiler
cinsiyet faklılıkları, 183
sosyal sezi
duygulanım tarzında, 252
sosyal tekeşlilik
cinsel tekeşliliğe karşı, 171
Sosyal Temel Kuramı, 116
sosyal zeka, 61
Sosyalleşme
cinsiyet farklılıklarının ve cinsiyetlendirilmiş davranışların, 178
sosyokültürel etmenler
çift ilişkisindeki etkisi, 54-57
sosyopati
edinilen, 98, 108
prefrontal korteks alanının zarar görmesi, 98
"soyun muhafızı"
kadınlar, 141, 309
sözel açmaz(da)
cinsiyet farklılıkları, 189-190
sözel beceriler(de)
cinsiyet farklılıkları, 189-191
Spring, J.A., 302
Stone Center, 67
stres, 56, 159-161
amigdala etkisi, 249
etkisi, 85, 159-161
gey ve lezbiyen çiftlerin, 198-200
HPA ekseni etkileri, 254
kronik, 161-162
nörobiyolojisi, 159
nöroplastiasite etkileri, 347
orta düzeyde, 159
PFK etkileri, 248
psikososyal, 160-161
sağlıkla ilişkisi, 159
strese karşı koruyucu faktörler, 161-162
strese tepkisellikte bireysel farklılıklar, 230-231
travmatik, 85-86
stres etken(leri)
nedenleri, 285
stres hormonları, 79
suçlama,
kısır döngü, 113, 209, 212, 253
suçlama oyunu, 267
"suçlamayı azat etme", 352
suçlayıcı söylem, 246
güçlendirici söylem, 313
suçluluk
empatiyi engelleyen, 269

nevrotik, 298
sağlıklı, 298
yakın ilişkilerde, 297-300

Ş

şaşırmak
çift ilişkilerinde, 350
şehvet
"ilişkisellik dışı şehvet", 151
testosteron, 151
şiddet, 108, 113
şimdiki zamanı geçmişten ayırma, 308
şükran, 286-289
içeren uygulamalar, 287
şükran günlüğü, 287

T

tahakküm etme
empatiyi baltalamada, 269
Tatkin, S., 15, 39
Taub, E., 356
Taylor, S. E., 140-142
tekeşlilik, 171-73
telomer(ler)
kronik stresin etkileri, 161
ten/deri
dokunmada, 143-144
tepkisellik
çiftlerin sorunları, 246
çiftlere dair, 209-239. *bknz.* çift tepkiselliği
güçsüz kılma, 221
planlama, 249-250
prefrontal farkındalık, 236
yapısökümü, 353
tepkisel kurbanlar
proaktif partnerlere *karşı,* 237
terapide kontrat, 211
tercüman/yorumlayıcı, 110-111, 219-220
teshuva (tövbe), 299
testosteron
aşk ilişkilerinde, 180
babalarda daha düşük düzeyde, 180-181
cinsiyet farklılıkları, 179-181
empati, 181
erkeklerin seks dürtüsünde, 180
kadın libidosunda, 180
şehvette, 151
"the Coolidge etkisi," 290-291
Thich Bhat Hanh, 273
tıkanıklıklar, 212-214
TMU. *bknz.* transkranial manyetik uyarım, 33
toplum
rehber olarak duygular, 97
toplumsal cinsiyet *karşısında* cinsiyet, 199-200
toplumsal cinsiyet açısından yetişme biçimi
empatiyi engellemede, 270
toplumsal cinsiyet ikilikleri, 199-200
toplumsal cinsiyete dayalı farklılıklar, 175-205
ataerki, 202-203
beyin yapısında, 181-182
bir nesnenin üç boyutlu bir uzamdaki dönüşünü zihninde canlandırma, 187-189
biyososyal bakış, 203-205
cinsellik, 197-201
duygu düzenlemede, 204
empati, 176-177, 191-194, 204-205
etkileyen faktörler, 177
güç, 202-203

"haydi konuşalım", 189-191
homoseksüel çiftlerde, 200
kalıtıma *karşı* çevre, 176-179
kişilik özelliklerini biçimlendiren, 176
matematik, 187-189
oksitosin, 194-197
oyun, 183-187
sözel beceriler, 189-191
sosyal ve duygusal açıdan güçlü ve zayıf yönler, 183
testosteron, 179-181
toplumsal cinsiyete dayalı kalıpyargılar, 178, 202-203
vasopresin, 194-197
toplumsal varsayımlar
suçlama oyunu ve, 49
transkranial manyetik uyarım, 33
transseksüel(ler) 201
transseksüellik olguları, 201
travma
beyne etkileri, 55, 127-128
bilinçdışında, örtük bellek sisteminde, 83
çiftlere etkileri, 56-57
"ilişkisel," 83-84
onarılmamış, 56-57
travmatik stres
etkileri, 85-86
tutku, 152, 289-291

U

"ucuz affetme", 302
umut
terapide değişime gerçekçi-iyimser bakış, 361
"usta(lar)"
çift ilişkilerinde, 48.
ustalık
strese karşı koruyucu, 161
utanç
sağlıklı, 298-299
yakın ilişkilerde, 289-299
Uvnas-Moberg, K., 140
uzun süreli aşk,
"biz", 277-279

Ü

üç tabakalı beyin, 75-77

W

Walsh, F. 10, 119
White, M., 39, 59
Wile, D., 58, 352-353, 358
Wisconsin Üniversitesi, 103, 116

V

vagus siniri, 84-85, 142-143
bakım ve davranışında ve şefkatte, 142-143
Van der Kolk, B. A., 83
"Var olmanın Dayanılmaz Otomatikliği," 248
vasopresin, 87
eşini ve yaşadığı bölgeyi koruma davranışı, 140-141
ilişkili cinsiyet farklılıkları, 194-197
sosyal bağlar kurma ve bağlanma, 194-197
"ve sonsuza kadar mutlu yaşam", 61, 150
ventromedial prefrontal korteks (vmPFK), 81, 97
amigdala üzerindeki etkileri, 107-108
duygularda, 104
duygu düzenlemede, 112-113
öz-düzenlemede, 248

vmPFK. *Bknz.* ventromedial prefrontal korteks (vmPFK)

Y

yakın ilişki(ler). *Ayrıca bknz.* ilişkiyi büyütmek
Amerikalılar *karşısında* Batı Avrupalılar, 170
Diğeri Üzerindeki Belirleyiciliği (Power Over) oluşturan dinamikler, 241
diyalog, 277
güven duyma, 144-145
güvenlik, 144-145
(ile ilişkili olarak) sağlık, 156-158
(ilişki) doyumunu engelleyen faktörler, 163-165
(ilişki) sıkıntısı, 168
ilişkisel kuramcılar ve güç, 242
(ilişkiyi) büyütmek, 273-304
incitmek ve onarmak, 295-297
iyi oluş, 163-168
"kaynaşmış fizyoloji", 292
olumlu faktörler, 163-168
özür dileme ve affetme, 300-304
suçluluk ve utanç, 297-300
testosteron, 181
"ustalar" ve "felaketler", 48
"yakınlık nörosistemi", 123
"yaklaş ve yakınlaş" davranışı, 140-142
oksitosin, 140-141
yalnızlık
zehirleyici, 128
yara(lar)
kuşaklararası, 305-338. Ayrıca *bknz.* kuşaklararası yaralar
"ilişkisel," 83-84
yargısız farkındalık, 116-18, 259-60
çift ilişkilerinde, 118
duygu düzenleme, 115-18 ?
duygulanım tarzında değişim, 252-53
"ilişkisel anın farkındalığı", 260
ilişkisel güçlenme, 259-60
iyi oluş, 117
"stres önleyici", 117
yargısız farkındalığı sağlayan meditasyon, 259-60
empatiyi yeşertmede, 265-266
yarımküre(leri)
beynin, 82, 109-110
"yaşamın büyük kolaylaştırıcısı," 195
yaşantı(lar)
beyindeki etkileri, 74
yaygın psikolojik uyarılma (YPU), 216, 231
yeni davranış
garipliği, 353-355
yeniden değerlendirme, 255
duygu düzenleme, 113-116
yeni normal, 353-355
"yıkıcı hak görme," 315
yoğun çalışma, 356
yoksulluk, 88
"yol ayrımı"
çift terapisinde, 237-239
YPU. *Bknz.* yaygın psikolojik uyarılma (YPU)
"yukarıdan aşağıya" süreci (düşünceden duyguya), 94, 99, 105
yumuşak bir başlangıç, 165, 245

Z

"Zihni Gözlerden Okuma Testi", 100, 177-178

zorbalık, 131, 137, 241, 286
"ama insana doğal gelmiyor", 254
diğeri üzerindeki belirleyicilik, 131, 137
zorunlu hareket terapisi, 356



J.-D. Nasio

Aşk Acısı

İMGE kitabevi

Çevirenler
Hatice Bakanlar
Canan Coşkan

Clémence kısırdı ve anne olmak için mücadele ediyordu. Üç sene süren analiz seanslarının sonunda bana hamile olduğunu haber verdi: "Başardım!" Doğum ânı gelip çattığında Clémence muhteşem bir çocuk dünyaya getirdi. O gün bir oğlunun olduğunu söylemek için etrafına mutluluk saçarak beni aradı. Ben de sevinç içinde onu en içten duygularımla kutladım. Üç gün sonra Clémence'ın beni bambaşka bir ses tonuyla aradığı ikinci telefon görüşmesinin ardından şaşkına döndüm. Neredeyse duyulmayan, donuk bir ses tonuyla bana: "Bebeğimi kaybettim. Bu sabah klinikte öldü" dedi.

J.-D. NASIO

Daha önce *Psikanalizin Yedi Temel Kavramı ve Jacques Lacan'ın Kuramı Üzerine Beş Ders* adlı kitaplarını yayınladığımız, çok sayıda yapıtın yazarı, psikiyatr ve psikanalist J.-D. Nasio, Freud'un ve Lacan'ın kavramlarından hareketle kendi kuramını oluşturur. *Aşk Acısı*'nda "İnsan neden acı çeker?" sorusundan yola çıkarak psikanalitik bir bakış açısıyla psişik acının derinliklerine iniyor. Sevdiğimiz varlıkları aniden yitirdiğimizde, aramızdaki bağın ani kopuşu sonucunda hissettiğimiz duyguya, yani aşk acısına yakından bakarak acıyı hafifletmenin yollarını arıyor.

Aşk acısından kıvranmak, yas ve tedavi süreci; aşk üzerine parlak bir deneme...

Mutluhan İzmir

Lacancı Psikanaliz ve Karakter Çözümleme

İMGE kitabevi

Freud, toplumun idealler doğrultusunda insanlara dürtülerinden ve ilkel tatmin yollarından vazgeçmesi yönünde baskı uygulamasının insanları nevrotikleştirdiği, bu kültürel taleplerin ortadan kaldırılmasıyla insanın yeniden mutluluğa kavuşacağı biçiminde bir yanlış inanca dikkat çeker. Bu yanlış inancın tehlikeli bir kültür düşmanlığına yol açtığına ve insanların ruh sağlıklarını değerlendirirken onların içinde yaşadıkları toplumun yapısına verilen önemi tehlikeli biçimde azalttığına değinir. Freud'un mirasını devralan Lacan'a göre karakter çözümlemeleri bireyin içinde bulunduğu koşulları çözümlemeye yönelik olmalıdır. Yani psikanaliz, bireyin analizinden çok bir mekân analizidir ve karakter dediğimiz şey aslında bir Öteki olarak kendisini gösteren biçimlendirici bir yapının etkisidir.

Kimlik kaçınılmaz biçimde asimilasyona uğrar, eski egonun yerine yeni ego kurulur. Kültürler de asimilasyon süreçleriyle gelişirler ya da yok olurlar. Asimilasyon süreçlerini anaerkil ve ataerkil kültürlerin birbirleriyle ilişkilerinde de görüyoruz. Bu açıdan bakıldığında Babanın-Adı metaforunun hakiki babadan soyutlanmasının öznenin hayali bir anne evreninden kurtulabilmesini sağladığı için tüm dünyada tarih boyunca ataerkil kültürlerin anaerkil kültürleri asimile etmekte daha etkili olduklarını görebiliriz. Örneğin Anadolu'dan gelerek Roma'yı kuran, bitişken bir dil kullanan anaerkil kültüre sahip olan Etrüskler, sanat, yazım, endüstri ve bilim açısından çok daha ileride oldukları ataerkil Latin-Grek kültürleri tarafından asimile edilmişlerdir. Günümüzde öznenin üzerindeki anne etkisi çok artmıştır çünkü sermaye insanların yaşamına bir anne olarak geri dönmüştür. Bu nedenle çağımızın tüketim toplumlarında anne-sermayenin aynasında kurulan egolar Babanın-Adı metaforunu hakiki babadan soyutlayamamaktadırlar. Derrida'nın, zamandan ve mekândan bağımsız olarak var olan metafizik karakter özelliklerini psikanalitik çözümlemenin ana hedefi yapmak biçiminde koyduğu hedefin neden zorlaştığının yanıtı bu toplumsal dönüşümde yatmaktadır.

Bu kitapta bireysel temelde Babanın-Adı metaforunu algılama biçiminin, anne ve babanın öznenin yaşamında aldıkları konuma göre nasıl etkilendiği ve bunun yaşamlarına nasıl yansıdığı on üç ayrı tiyatro, edebiyat ve sinema eserindeki karakterin mekân analizi bağlamında çözümlenmiştir.

"Ustaca bir kitap... Kendinizi bu derinlikli ve zarif senteze bırakın."

-DR. DANIEL SIEGEL, Önsözden

"Nihayet, sağlıklı çift ilişkileri hakkında bilimsel olarak bildiklerimizle beynin işleyişine dair öğrendiklerimizi birleştiren, muhteşem ve kolay okunabilir bir kitap! Bu kitabın her uygulayıcının kitaplığında yeri olmalıdır."

-DR. JOHN M. GOTTMAN, *Aşk Nasıl Sürdürülür* kitabının yazarı

"Bu kitap, okuyucusunu yumuşak adımlarla bir çiftin gündelik sıkıntıları ve zaferlerinin ardındaki bilimsel bilgide gezdiriyor. Böylelikle de çiftlerle çalışan herkesin, çiftlerin psikolojik ve nörobiyolojik serüvenlerini öğrenmelerine ve bunların değerini kavramalarına olanak sağlıyor."

-SUE JOHNSON, Duygu Odaklı Çift Terapisinin (DOÇT) kurucusu ve *Bana Sıkıca Sarıl: Hayat Boyu Sürecek Bir Aşk için 7 Görüşme* kitabının yazarı

"Güzellikle işlenmiş bu kitapta Dr. Fishbane, zengin nörobilimsel araştırma bulgularını usta bir çift ve aile terapisti olarak biriktirmiş olduğu paha biçilmez ve engin tecrübesiyle birlikte dokumuştur. Bununla da uygulayıcı yetiştirenlere beynin en yakın ilişkilerimizi nasıl etkilediğini göstermiştir. Gayet kullanışlı uygulama önerileri ve canlı vak'a örnekleri vererek, beynin esnekliğini de hesaba katmak suretiyle, yaşam boyu sürecek sevgi ilişkilerinde meydana gelen etkileşim örüntülerini nasıl biçimlendirip-değiştirebileceğimizi açıklamıştır. O yüzdendir ki, kitabı uygulamalarını derinleştirip-zenginleştirmeleri için hem tecrübeli terapistlere hem de yeni başlayan terapistlere ısrarla öneriyorum."

-DR. FROMA WALSH, Chicago Aile Sağlığı Merkezi Eş-Yöneticisi
Chicago Üniversitesi -Sosyal Hizmet Yönetimi ve Psikiyatri Bölümünde
Mose ve Sylvia Firestone Emiretus Profesörü

"Mona Fishbane, nörobiyolojideki yenilikleri kapsamlı bir şekilde incelemiş ve bu çalışmaların çift terapisi açısından doğurgularını titizlikle göstermiştir. Ustalar ustası bir uygulayıcının akılıyla, derinlikli bilgiye sahip bir bilim insanının tecrübesini birleştirmiştir."

-DR. DAN WILE, Amerikan Profesyonel Psikologlar Kurulu Üyesi
İşbirlikçi Çift Terapisinin (Collaborative Couple Therapy) kurucusu
California Üniversitesi Berkeley'de Klinik Profesörü
Balayı Sonrası: Çatışmalar İlişkinizi Nasıl Geliştirebilir kitabının yazarı

SBN 978-975-533-957-3

İMGE Kitabevi
imge.com.tr
facebook.com/imge.yayinlari
instagram.com/imgekitabevi
pinterest.com/imgekitabevi
twitter.com/imgekitabevi