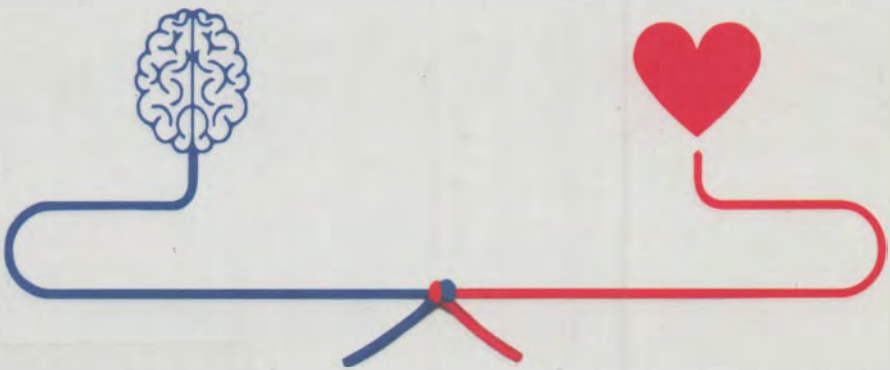
SEVGİ ile BAĞLANMA

Partnerinizin beynini ve bağlanma stilini anlamak, güvenli bir ilişki inşa etme konusunda size nasıl yardım edebilir



Dr. Stan Tatkin

Diyojen

SEVGİ ile BAĞLANMA

Dr. Stan Tatkin

DİYOJEN

ISBN: 978-605-80314-8-7

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 47887
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Sevgi ile Bağlanma
Dr. Stan Tatkin

Özgün Adı: **Wired for Love**

Copyright © 2011 by Stan Tatkin
© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Çeviren: Halil Semih Barutçuoğlu

Baskı : My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F
Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0212 674 85 28

Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Diyojen Yayıncılık, İstanbul, 2022

DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD .ŞTİ
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
info@diyojenyayinevi.com
www. diyojenkitap.com

SEVGİ ile BAĞLANMA

Dr. Stan Tatkin

Çeviren: Halil Semih Barutçuoğlu

Hayatı sevmeye devam etmemi sağlayan
eşim Tracey ve kızım Joanna'ya...

İÇİNDEKİLER

Teşekkür....9

Nilüfer Devecigil'in sunuşu....11

Harville Hendrix'in yorumu....13

Giriş: Sevgiye Bağlanmak....21

BİRİNCİ BÖLÜM

Çift Balonu....31

İKİNCİ BÖLÜM

Savaşan/Sevişen Beyin....53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Partnerinizi tanıyın....81

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Birbirinize Karşı Uzmanlaşmanız....117

BEŞİNCİ BÖLÜM

Başlangıçlar ve Bitişler....141

ALTINCI BÖLÜM

Başvurulacak Kişiler....161

YEDİNCİ BÖLÜM

Çift Balonunu Korumak....183

SEKİZİNCİ BÖLÜM

İyi Savaşmak.....209

DOKUZUNCU BÖLÜM

Aşk Çok Yakın.....235

ONUNCU BÖLÜM

Daha Mutlu, Daha Sağlıklı Bir Hayat Yaşayın.....251

Dipnot.....263

Kaynakça.....265

Teşekkür

Öncelikle, kaçındığım halde beni yazmam için sürekli teşvik eden ve destekleyen sevgili arkadaşım ve editörüm Jude Berman'a çok teşekkür ediyorum. Onun rehberliği ve nazik baskısı olmasa bu kitap asla ortaya çıkmazdı. Bu hayatta borçlu olduğum bir sürü yol göstericim var: Allan Schore, Marion Salomon, Stephen Porges, Pat Ogden, Harville Hendrix, Ellyn Bader, John Bradshaw ve John Gottman ismini sayabileceğim bazıları...

Nilüfer Devecigil'in sunuşu

Geçmişte bir yerlerde ilişkilerde canımız yanıyor; sonra hayat bize başka bir ilişki ile iyileşmek adına bir yol sunuyor. Başka ilişkiler tekrarlayadursun kendini, geçmişteki hikayelere bir farkındalık getirmediğimizde, ilişkide olmanın gerçek tadını bilmediğimiz dinamikler yaşarız. Farklı kişiler, benzer ilişkiler. Kimi zaman eşler değiştirilir, ilişki dinamikleri aynı kalır. Oysa aynı filmi tekrar tekrar seyretmek zorunda değiliz.

Ama nasıl?

Birbirinizi idare edin inancının atalarımızdan miras kaldığı bir kültürde, aynı şeyleri tekrarlamadan ilişkinin içinde başka bir seçime ulaşmak mümkün mü?

İşte benim Stan Tatkin ile tanışmam bunun mümkün olduğunu anlamama yol açan ilk temas. Sonra onun çiftlerle çalışmalarını izlemem. Eğitimine katılmam. Psikobiyolojik yaklaşım adını verdiği beyin, nöroloji, bağlanma ve uyarılma teorilerini sentezleme hallerine hayran kalışım. Stan'in, ilişkinin streste nasıl göründüğünü *anda* tecrübe etmek adına, çifti nasıl strese yönelttiğini görmem. Sonra çiftlerin birbirlerinin bağlanma tarzlarını anlamaları ile gösterdikleri empati hallerine ve bedenin, beynin, uyarılmanın rahatlamasıyla eşlerin

başka seçimler yapabildiklerini fark ettikleri derinden değişimlere şahit olmam.

Şaşırmıştım. Çünkü *ilişki gayet iyi gidiyor* dediğimizde bile bundan daha fazlasının olabildiğini görmüştüm. Konunun *çiftin yaşadıkları problemi anlamakla ilgili olmadığını*, problem dedikleri şeyin içine dil girdiği için ortaya çıkan sözcükler dizisi olduğunu birebir yaşamıştım. Dil olayları, gerçek hayat başka bir kapının ardında gerçekleşirken oyalayandı belki de. Bir sırrın ortaya çıkması gibiydi benim için. Bu sırrı herkes bilmeliydi. Böyle bir terapi seansı daha çok kişiye ulaşsa insan hayatına nasıl bir hediye olur diye düşünmeden edemedim. Stan'in kitapları işte bu düşüncemin vücut bulmuş hali.

Elinizde tuttuğunuz kitap, Stan'in çiftler için yazdığı ilk kitap üstelik. İlişkiyi, hatta birbirini kullanma kılavuzu diye adlandırabiliriz bu kitabı. Eşiniz ile okunan, birlikte duyulan, içindeki egzersizlerin beraberce deneyimlenmesi ile ilişkiyi besleyen bir rehber.

Kısaca; bu kitabı birbirinize değil, *ilişkinize* hediye edin.

Sevgiyle...

Harville Hendrix'in yorumu

İnsanlık tarihinin ilk günlerinden beri 'çift olmak', türümüzün en önemli sosyal yapılarından biri olmuştur. İki kişinin birlikteliği daha sonra aileye, topluluklara, topluma, kültüre ve medeniyete dönüşmüştür. Ama çiftlerin arasındaki ilişkilerin iyileştirilmesine yönelik çalışmalar çok yeni bir olgudur. Ev içinde olanların toplum içinde olanları etkilediğini ve partnerler, gruplar, kültürler arasında hiç bitmeyen çatışmaları gördükçe, bize yardımcı olduğunu düşündüğümüz şeyin pek de yararı olmadığını görüyoruz. Sağlıklı çiftlerin sağlıklı bir toplumun temeli olduğu önermesinden yola çıkarsak, çiftleri yalnızca romantik kişiler olarak değil, öncelikli sosyal bir değer olarak görmeliyiz. Bir toplumun kendisi için yapabileceği en iyi şey sağlıklı çiftleri desteklemek, çiftlerin kendileri, çocukları ve toplum için yapabileceği en iyi şey de sağlıklı bir ilişkiyi sürdürmektir! Bu kitap, çiftleri benmerkezci davranışlardan vazgeçirip ilişkinin ve dolayısıyla toplumun yararını amaçlayan davranışlara yönlendirmek için somut bir rehber olarak karşımıza çıkıyor.

İlişkinin sosyal yapıyı köklü bir biçimde etkilediği ancak son yirmi beş yılda anlaşıldı. İkili ilişkilerin doğuşunu ve çiftlere yardım konusunda gelişen kavramları bu kitapta bulaca-

ğımız gibi, kitabı okuyan çiftlerin de bu birincil ilişkinin tarihindeki yerlerini göreceğinden eminim.

Tarih öncesi çiftlerin birbirlerini nasıl seçtikleri ve birbirleriyle nasıl ilişkide bulundukları konusunda çok az bilgiye sahibiz ama kültürel antropolojist Helen Fisher bize 11.000 yıl öncesine kadar çiftlerin üreme ve fiziksel açıdan hayatta kalma amacıyla bir 'eş bağı' kurduklarını söylüyor. Bu bağın da kesin olarak karşılıklı çıkarları gözeten kesin ve etik bir 'paylaşma' üzerine kurulduğunu ileri sürüyor. Orada partnerlerin kendine özgü rolleri vardı. Kadınlar ateş yakmak için odun topluyor, çocuklara bakıyor, erkeklerle paylaştıkları meyve, böğürtlen, ceviz ve kök gibi yiyecekleri topluyorlardı. Erkekler vahşi hayvan avına çıkıyor, elde ettikleri etleri kadınlarla ve çocuklarla paylaşıyor, ayrıca onları diğer erkeklerden ve vahşi hayvanlardan koruyorlardı. Bu ilişkilerin kesinlikle cinsel öğeler taşıdığını biliyoruz ama uzun ömürlü ve çok yakın ilişkiler olduğunu söyleyemiyoruz. Tahminlere göre ilişkiler ortalama üç yıl kadar sürüyordu ve çocuklar ayaklandıktan sonra sona eriyordu. Her iki cins de sürekli başka ilişkiler arıyor ve yaşıyordu. Kadınlar değişik kişilerden birçok çocuk sahibi oluyor, erkekler ise birlikte çok az zaman geçirdikleri çocuklara kısa bir süre babalık ediyor ve nesillerinin devamını doğru dürüst bilmiyorlardı. Çocukların birçoğu yalnız annelerle ve gelip geçici babalarla hayatını sürdürüyordu.

Aynı araştırmaya göre, 11.000 yıl önce avcılar ve toplayıcılar yiyecek yetiştirmeyi, hayvan yakalayıp beslemeyi öğrendiler ve her şey değişti. Artık yiyecek aramalarına gerek kalmadığı için küçük gruplar halinde köylere yerleşmeye başladılar ve korumaları gereken birer parça 'toprağa' sahip oldular. Koruma içgüdüsü önceleri yalnızca topraklar ve hayvanlar için geçerliydi ama çocuklar ve kadınların da korunmaya ihtiyacı

olduğu için zamanla kavramın içine onlar da girdiler. Küçük sosyal gruplar köylere, kasabalara, şehirlere hatta imparatorluklara dönüştü ve sosyal ilişkilerde yeni değerler oluştu. Mal sahibi olma kavramı ekonominin doğuşuna yol açtı ve çocukların kime ait olduğu ya da kimin kiminle birlikte olduğu sosyal ve ekonomik yönden önem kazandı. Böylece ikili birlikteliğin ikinci modeli olan 'evlilik' ortaya çıktı. Bunun romantizmle, kişisel ihtiyaçlarla, yetişkin aşkıyla ilgisi yoktu; her şey sosyal konum, ekonomik güvence ve politik çıkarlarla ilgiliydi. Aileler diğer ailelerle işbirliği yapmaya başladı; kendi ailelerinin sosyal ve ekonomik amaçlarına uygun olarak oğullarının ve kızlarının tercihlerini umursamadan kendi seçtikleri kişilerle evlenmesini sağlıyorlardı. Çiftlerin ilişkisinde kalite aramak gibi bir dertleri yoktu. Çiftlerden beklenen tek şey aile onurunu korumak ve devam ettirmekti. Birbirlerine karşı besledikleri duyguların hiçbir önemi yoktu ve eğer biri diğerine ihanet ederse – terk etme, aldatma ya da yüz kızartıcı hareket – ihanet eden kişiye aile ve topluluk liderleri öğüt veriyor, kulağını çekiyor veya cezalandırıyordu. Analiz etmek, anlamak ya da empati o zamanlarda henüz geçerli değildi.

Evliliğin yeniden vücut bulması on sekizinci yüzyılda Avrupa'da, kişisel özgürlüklerin – dolayısıyla herkesin istediği kişiyle evlenebilmesinin – varlığını ortaya koyan demokratik politik kurumlar tarafından meydana geldi. Artık aile baskısı yerine romantik aşk açıyordu evliliğin kapısını ve bu da evliliklerin sosyal ve ekonomik amaçlara göre değil, kişisel tercihlere göre gerçekleştirilmesinin önünü açıyordu. Sigmund Freud'un on dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru bilinçaltını ve psikoterapiyi keşfetmesiyle birlikte, bilinçaltımızın kişisel seçimlerimizi yönlendirdiğini ve geçmişteki kişisel ilişkileri-

mizin yetişkin ilişkilerimiz üzerinde ne kadar etkili olduğunu öğrendik. Böylece, eğer romantik bir ilişki içindeysek, partner seçimimizi mantığımızla değil, bilinçaltımızla yaptığımız da ortaya çıktı. Bilinçaltımızla seçtiğimiz partner, göz korkutucu bir biçimde ve bütün ayrıntılarıyla bizi yetiştiren kişilerin birer kopyası olabiliyordu. Yani yetişkin yakın ilişkimizde beklediğimiz ihtiyaçlar – çocuklukta beklenmeyen – çocukluğumuzda o ihtiyaçları karşılayamayan kişilere tıpatıp benzeyen kişiler tarafından karşılanıyordu. Bu tezattan doğan hoşnutsuzluk, sonunda boşanma oranlarının artmasına neden oldu. Görücü usulü evliliklerde boşanmanın yasak olduğunu, yakın zamanlara kadar aşk evliliklerinde de boşanmaya iyi gözle bakılmadığını biliyoruz. İkinci Dünya Savaşı'nın ardından nüfusun da giderek artmasıyla, evlilik danışma merkezleri ve evlilik terapistleri yavaş yavaş yayılmaya başladı. Artık çiftlere yardım geleneksel (dinî ve ailevi) kaynaklardan daha çok, uzmanlaşmış akıl sağlığı personeline doğru kayıyordu.

Evlilik danışmanlığı ilk zamanlarda, aralarındaki sorunları çözmek için kendi öğrenme yeteneğini ve zihinsel becerilerini kullanabilen iki özgür kişi varsayımı üzerine kurulmuştu. Bu varsayım zamanla akıl verme, kurma, cezalandırma yönteminden – psikoterapiden önce aileler ve dini kurumların uyguladığı – anlaşmazlık çözümü, karşılıklı konuşma ve sorun çözme yöntemine evrildi. Sorunları çok karmaşık olmayan çiftler için bu yararlı oluyordu ama diğerleri için anlaşmazlık çözümü o kadar kolay değildi. Bu zor çiftlere, uzun süreli kişisel problemlerini ilişkilerinden bağımsız olarak derin bir psikoterapi içinde çözmeleri ve sorunlarından arınıp birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayacak duruma gelene kadar ayrılmaları önerildi. Böylece yeniden harika ve doyumlu bir ilişki başlatabileceklerdi.

Bu model de pek işe yaramadı. Kişisel terapiye başlayan ve başarılı olan çiftlerden çoğu tekrar bir araya gelmek yerine ayrılmayı seçtiler. Boşanma oranı %50'ye ulaştı ve son altmış yıldır orada duruyor. İstatistiklere göre evlilik terapisinde başarı %30'larda kaldı – bu da yeni filizlenmeye başlayan bir meslek için parlak bir başarı sayılmaz.

Yakın zamanlarda bu modelin ana probleminin toplumun kurucu birimi olan 'kişiye' odaklı olmasından ve evliliğin amacının kişisel ihtiyaçların tatmininden ibaret olduğunu kabul etmesinden kaynaklandığını keşfettik. Demokrasinin kişi kavramına politik bir gerçeklik kazandırması ve Freud'un kişinin içyapısının mimarisini ortaya koyması bu bakış açısını mantıklı kılıyor. Freud insan problemini kişinin içine koydu ve kişinin kendi hastalıkları için psikoterapiyi yarattı. Evlilik danışmanlığı ve çiftler terapisi psikoterapinin beslemeleri olduğu için, evlilik terapisinin sağlıklı bir ilişki için kişilerin üzerine eğilmesi mantıklı sayılır. Terapistler aynı zamanda, problemin kişilerin içindeki karşılanmayan ihtiyaçlarda ve o ihtiyaçları karşılamak için var olan ilişkilerde olduğunu düşünüyor ve bu da mantıklı görünüyor. Bütün bunlar bize evliliğin şöyle bir tanımını sunuyor: Eğer ilişkiniz ihtiyaçlarınızı karşılamıyorsa, evlenmek için yanlış kişiyi seçmişsiniz demektir. Bir ilişki içinde ihtiyaçlarınızı giderme hakkına sahipsiniz, eğer bu gerçekleşmiyorsa partnerinizi değiştirmeli ve yeni biriyle denemelisiniz. Kaba bir tabirle, evliliğinizde konu 'siz' ve ihtiyaçlarınız olduğuna göre, eğer bunlar karşılanmıyorsa, ortada çocuklar olsa bile ayrılmanız haklı görülebilir.

Bu tanım çoklu evlilikleri, tek ebeveynli aileleri, parçalanmış ve perişan olmuş çocukları, evlilik yerine birlikte yaşamaları ve uzun bir süre birlikte yaşayıp daha sonra evlenmeleri

doğurmuştur. Toplumların ilişkilerin kalitesini gösterdiğini düşünürsek, burada da toplumun kişi üzerindeki yöresel olumsuzluğunu, ev içi şiddeti, her türlü suçu ve kavgayı yansıttığını görüyoruz. Eğer yakın ilişkinin yeni bir tanımı ortaya çıkmazsa, bu korkunç sosyal meselelerin çözümlenmesi beklenemez.

Yirminci yüzyılın son çeyreğinde, benlikten ve bireysel ihtiyaç tatmininden daha çok, ilişkiye ağırlık veren bir tanımın kendini gösterdiğine inanıyorum. Yetmişlerde, yeni bir bakış açısı doğal olarak bağlanmaya ihtiyaç duyan kişinin yerini özerk, bağımsız ve kendine yeter kişilerin aldığını savunmaya başladı. Bu yaklaşım, yeni doğmuş bir bebeğin sonradan değil doğuştan sosyal olduğunu savunan gelişim psikologları tarafından desteklendi. İnsanoğlunun, doğası gereği bağlanmaya meyilli olduğunu ileri sürdüler. Aynı zamanda, bebek-ebeveyn ilişkisini araştıran bazı öğrenciler de kişisel olarak böyle bir ilişkinin olamayacağını, yalnızca anne-bebek ilişkisinin söz konusu olabileceğini söylemeye başladılar. Yani ilişkinin temelde oluştuğunu, kişisel olamayacağını ileri sürdüler. Yalnız ve özerk bir benlik söylenti olarak kaldı. İnsanoğlunun sorununun kaynağı, benlikten uzaklaştırılıp, bakımverenler ve çocuklar arasında yaşanan ilişki yanlışlıklarına bağlandı. Yeni araştırmacılara göre, bu başarısız ilişkiler ruhumuzdaki işkencelerin kaynağı oldu ve çaresi de çocukluktaki ebeveyn-çocuk dramının tam aksi yönünde bir ilişki seçmekti. İnsanın durumunu inceleyen bu öğrenciler terapist olmaya yöneldiler ve ilişkiyi düzeltmenin en iyi yolunun terapistler olduğunu ileri sürdüler.

Son yirmi yılda bu içe bakışlar yeni bir evlilik tanımının ve evliliğin dördüncü kez vücut bulmasının konusu oldu ki ben buna 'bilinçli ortaklık' diyorum. Yeni tanımda, bağlılığın

temelleri kişinin ihtiyaçları değil, ilişkinin ihtiyaçları üzerine oturtuluyor. Şöyle işliyor: Evliliğiniz sizinle ilgili değil. Evliliğiniz başlı başına kendisiyle ilgili; ona karşı ve onun için sorumlu olduğunuz üçüncü bir gerçek ve ancak bu sorumluluğu onurlandırarak çocukluktaki ve şimdiki ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz. İlişkinizi kendi ihtiyaçlarınızdan önde tutarsanız, o zaman tüm ihtiyaçlarınızın kendiliğinden karşılandığını göreceksiniz. Tabii bunlar çocukluk yaralarınızı iyileştirmez ama iki kişinin karşılıklı güvenebildiği ve birbirine anlayışla baktığı bir ilişki yaratabilir. Bu yeni duygusal çevre, çocuklukta çektiğiniz acılarla zehirlenmiş patikayı sevginin varlığıyla çiçeklenmiş yeni bir nöral patikaya dönüştürebilir. Birliktelik, ilişkiye bağlı bir mutluluk deposu haline gelebilir. İlişkinin kalitesinin sosyal dokunun akışını belirlediğini de düşünürsek, yerelden başlayıp evrene yayılan o mutluluk insanların acısını büyük ölçüde azaltabilir.

Benim görüşüme göre, Stan Tatkin tarafından kaleme alınan *bu kitap* çiftlere yöneltilen engin literatüre bir eklenti olmaktan çok daha ötedir. Yeni beyin araştırmalarıyla bağlanma teorisinin iç yüzünü anlamak arasında oluşan bir bütünlemeden de fazlasıdır. Birlikteliğe yeni bir yaklaşım getiren ve gelişmekte olan bir kaynakçadır. Bu küçük bir başarı değildir: Bu kitap çiftlerin ilişkilerini zenginleştirmesine yardımcı olacak ve çiftlere yardım etmeye çalışan profesyonellere yol gösterecektir. Yazar uzun soluklu aşkların bütün rehberlerini ortaya koyarken, burada bize söyleyecek bir şey bırakmıyor. Kitap kendini anlatıyor zaten ve size bir an önce başlamanızı öneriyorum. Yakın bir ilişkinin nasıl olacağına ve evliliğin kişisel ve sosyal iyileşmeyi nasıl sağladığına dair olan bakışınız sonsuza kadar değişecektir.

Giriş: Sevgiye Bağlanmak

Çevrenize bir bakın. Oldukça karmaşık bir dünyada yaşıyoruz. Çarkın sıra sıra aygıtlar, makineler ve teknoloji ile işleyişi akıllara durgunluk veriyor. Bugün hâlâ hayatta olanların yaşam sürecine bakarsak, evrenin uzak bir yerine yolculuğun, yerküre etrafında tekrarlanan olayların ve bir sürü şey arasında herhangi bir yerdeki herhangi bir kişiden söz etmenin insanlık için sıradan bir şey olarak kabul edildiğini görürüz. Bilimsel gelişmelerin bize sağladığı avantajların tadını çıkarırken, en küçük bir terslikte onlara lanet okuruz. Tabii ki arada sırada teknolojik dostlarımız da hata sinyali verir. Bu anlarda hemen kullanım kılavuzlarına başvururuz. Bir kullanım kılavuzuna danışmak, ondan yardım istemek size zor gelebilir ama bütün bunları yalnızca önseziyle yapabilir misiniz?

İlişkiler de karmaşıktır. Ama nedense ilişkiler için yardım ve destek almayı genellikle düşünmeyiz. Size, partnerinizle ilişkinizde sırayla birinci, ikinci, üçüncü adımları uygulamanız gerektiğini söylemiyorum. İlişkileri otomatiğe bağlayan bir kullanım kılavuzu yoktur. Bizler robot değiliz. Bir çift için geçerli olan şey başka bir çift için geçerli olmayabilir. Ama çoğu çiftin

yaptığı gibi gözü kapalı bir halde ilişkiye başlamak, sonra da o ilişkinin yerli yerine oturmasını beklemek de yanlıştır.

İşte bu yüzden, ilişkinizi desteklemek için donanımlı bir kılavuza ihtiyaç duyarsınız.

Bu bağlamda, neyin donanımlı olduğuna nasıl karar vereceğiz? Son yıllarda sistematik bilgiler ve partnerlerin birbirleriyle ilişkilerini etkileme potansiyeli konusunda yeni teoriler ortaya çıkmaktadır. Bu teoriler nörobiyoloji, psikofizyoloji ve psikoloji alanlarındaki devrimsel çalışmaları kapsar. Çiftlerin bu araştırmaların zenginliğinden yararlanacağına inanıyorum. Bu fikri göz korkutucu bulabilirsiniz ama endişe etmeyin: Size işinizden ayrılmanızı ve okula geri dönmenizi önermiyorum. Hangi dilde açıklanırsa açıklansın, bu temel teorileri açık ve kolay bulacağınızdan eminim.

Kısaca, benim inancıma göre, beynimizin nasıl çalıştığını – başka bir deyişle nasıl gerildiğimizi – daha iyi anlamamız donanımlı bir ilişki seçmemiz konusunda bize yardımcı olur. Bilimsel kanıtlar, biyolojik bir bakış açısından, insanların savaşa yönelik amaçlardan daha çok, sevgiye yönelik amaçlar konusunda gerginlik yaşadığını öne sürer. Bu kötü haberdir. İyi haber ise, yakın zamanlardaki araştırmaların bu eğilimi tersine çevirmek için yeni stratejiler ve teknikler sunduğudur. İşin aslına bakılırsa, öncelikle sevgi için bağımlı olduğumuzu sağlama almak için adımlar atabiliriz. Bu stratejiler bizim kalıcı, sevgiye dayalı ilişkiler yaşamamıza ve ortaya çıkabilecek krizleri kolayca atlatmamıza yardımcı olacaktır.

O halde bunları neden kullanmayalım? Bu kitabın ilk üç bölümünde size, en çağdaş araştırmalardan elde edilmiş ve partnerinizle ilişkiniz konusunda sizi başarılı kılacak genel

prensipleri anlattım. Sonraki bölümler ise bu bölümdeki prensiplerin kullanılış yönünden daha detaylandırılmış halleridir. Örneğin, eğer partnerinizin ilişki stilinin son araştırmaya dayandığını sezerseniz, ikiniz için de ortaya çıkacak sorunların çözümü çok daha kolay olur. Aslında bu kitabın kendinizi, partnerinizi ve ilişkinizi anlamak konusunda bir kullanım kılavuzu olduğunu göreceksiniz.

Kullanım kılavuzu sözünü duyunca kaşlarınızı çatabilirsiniz. Her şeyden önce partneriniz bir eşya ya da mal değildir. Buna sizin kadar ben de inanıyorum. Yine de bu benzetmeyi kullanmak hoşuma gidiyor çünkü ortak sorumluluğu ve bir çiftin başarılı olması için gereken ilişkinin ayrıntılı bilgilerini yansıtıyor. Aslında çiftlerin ilişkilerinde kurallar setinden herhangi birini kullanmalarını öneriyorum. Farkında olmayabilirler ama zaten bir kullanım kılavuzları vardır. Ama ne yazık ki birçok çift yanlış kullanım kılavuzuna sahiptir. Sıkıntılı ve yıpranmış çiftlerin ise tamamı yanlış kullanım kılavuzunu seçmiş olanlardır.

Çiftlerle çalışmalarımda, partnerlerin sorunlarını çözmek için kendi teorilerini yarattıklarına tanık oldum. Bunu endişe ve umutsuzluk yüzünden, "Neden acı çekiyorum?" "Neden kendimi güvende hissetmiyorum?" "Neden bu ilişki istediğim gibi yürümüyor?" sorularına yanıt bulmak için yapıyorlar. Çiftler bu soruların yanıtını bulmak için çok çabalıyorlar ve bazen buldukları yanıt onlarda büyük bir rahatlamaya yol açıyor ("Neden böyle olduğunu şimdi anlıyorum").

Gerçi uzun dönemde bu teoriler genellikle işe yaramaz. İlişkiye yardımcı olma konusunda yeterli değildirler. Acıyı dindirmezler. Temel bağlanma sistemimizi değiştirmezler. Sonuçta bu teorilere güvenmek gözü kapalı uçmanın başka bir

çeşididir. Hatta daha da ileri gidip yanlış teorilerin çiftlerin güvenlik ve mutluluk duygularını baltaladığını bile söyleyebilirim. Çiftlerin aralarındaki kavgalara son vermek yerine böylesi nedenlere ve teorilere sarılması onlar için yeni bir kale oluşturmaktan öteye geçmez. Sadece birbirlerine karşı kullanacakları yeni kozlar yaratabilir.

Partnerlerin teorilerinin neredeyse her zaman ilişkiye değil, kişiye bağlı olduğunu gözlemledim. Örneğin bir partner, "Tartışıyoruz çünkü o benim hoşlandığım bazı şeyleri sevmiyor," diyor. Diğeri ise, "O kadar anlayışsız davranıyor ki kırılıyorum," diyor. Ya da, "Bu ilişki yürümüyor çünkü o artık benim evlendiğim kişi değil." Her halükarda, teorinin odak noktası kişi oluyor. Bir çiftin yapabileceği en önemli buluşlardan biri ilişki öncesi bakışına dönmek sayılabilir. Bu bakış açısında teoriler şöyle olabilir: "Anlaşmamıza karşın sorunlarımız var," ya da "Birbirimizi kıracak davranışlarda bulunuyoruz." Bu bakış açısına ulaşmak için partnerlerin eski teorilerini atıp yerine yenilerini koymaları gerekir. Yeniden bağlanmaya istekli olmalıdırlar.

Kişisel olarak, ben bunu yaşayarak öğrendim.

Uzun yıllar boyunca, bir psikoterapist olarak insanların kişilik bozukluklarıyla uğraştım. Bu tip bozuklukların erken çağlarda önlenmesi konusunda çalıştım. Çalışmam yetişkin çiftlere odaklandıkça, bir anda kendimi onların sorunlarını önleyebilecek yolları araştırırken buldum.

Bu arada hayatımın en büyük şokunu yaşadım. İlk karımla boşandık. Bunu takip eden süreçte, evliliğimin neden yürümediğini araştırmak benim için bir takıntıya dönüştü ve ilişkilerin ardındaki bilimi inceleme konusunda adeta kışkırttı. Terapist arkadaşımın ve benim bir şeyi gözden kaçırdığımızı,

sorunlu çiftlere yardımcı olmak konusunda bir şeyi atladığımızı hissettim. Ve bunu ilişkilerin erken safhalarında yapabileceğimi anladım. Evliliğimi kurtarmama yardımcı olamazdı ama başkalarının başarısızlığına engel olabilirdim... Gelecekte de kendi başarıma tabii ki.

En sonunda, ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık arasındaki farkı ortaya koyacak, araştırmanın anahtarı olacak şeyleri buldum. Yürüttüğüm araştırmadan söz etmiyorum; bunlar daha önce anlattığım son yıllardaki büyük sıçrayışların alanıydı. Son buluşlar üzerinde çalışıp, ofisimde bunların nasıl boşa çıktıklarını görünce, kafamda yeni yeni şimşekler çakmaya başladı. Bu değerli bilgilerin düzgünce sentezlenmediğini ve yetişkin çiftlere uygulanmadığını fark ettim. Çiftler üzerinde çalışan terapistler değişik bilimlerin farklı noktalarını birleştirmeye başlamamıştı. Modası geçmiş el kitaplarıyla işin içinden çıkmaya çalışan kişilere bir parça teknik destek vermekten başka bir şey yapmıyorlardı. Önerileri bundan ileri gitmiyordu. Zamanımı ve enerjimi araştırmalar arasındaki bağlantıları bulmaya ve klinik anlamda kullanılması için çabalamaya ayırmaya karar verdim.

Bu alanlardan biri insan beynini inceleyen nöroloji bilimidir. İlişkilerimizi etkileyen güçlerimizi ve zayıflıklarımızı anlamamızda fizyolojik bir temel olduğunu keşfettim. Örneğin, sıra matematiğe gelince, ben gerçekten aptal biri sayılırım. Matematik, beynin intraparyetal sulkus (beyin kıvrımı) gibi birçok bölümüyle ilgili bir yetenektir. Neyse ki benim çalışmalarım ya da karım ve kızımla ilişkilerim matematiğe dayanmıyor. Ama benim yüzleri, duygusal tonları, sosyal ipuçlarını okuma yeteneğim (beynin sağ yarısı tarafından yönetiliyor) farklı bir şey. Eğer o alanda zayıf

olsaydım, işimi ve (ikinci) evliliğimi kaybedebilirdim. İkinci bölümde göreceğimiz gibi, beynimizin bazı kısımları bizi öncelikle güvenli bir liman aramaya uygun hale getirir. Eğer beynimizin daha gelişmiş kısımlarını kullanıp bu duyguyu yenmek ve ilkel kısımlarını kontrol altına almayı öğrenmemişsek, bu güven arama duygusu ilişkiyi paramparça edebilir.

Araştırmanın bir diğer alanı da bağlanma teorisidir ki bu da bizim ilk ilişkilerimizden başlayarak birilerine biyolojik olarak bağlanma ihtiyacımızı açıklar. İlk deneyimlerimiz, beden hafızamızda depolanan ve basit ilişki bağımızın bir parçası olan yapısal bir şablon oluşturur – emniyet ve güven duygumuz. Kısacası, bazı kişiler ilişkilerinde kendilerini güvende hissederken, bazıları tam tersini hisseder. Güvensizlik bizi partnerimizden uzak durmaya ya da ilişki konusunda bocalamaya sevk eder. Üçüncü bölümde göreceğimiz gibi, erken yaşlarda edindiğimiz işlevsiz eğilimleri yeniden şekillendirmeye çalışmazsak, güvensizlik sinsice ilişkiyi içten içe kemirir.

İlgi çekici bulduğum ve yararını gördüğüm üçüncü araştırma alanı ise insanın uyarılmasıdır. Uyarılma sözcüğünü duyunca aklınıza hemen cinsel uyarılma gelebilir. Ama ben burada çok daha genel bir uyarılma kavramından söz ediyorum: Anbean değişen enerjimizi, uyanıklığımızı ve meşguliyete hazır olmamızı yönetme yeteneği. Çiftleri ele aldığımızda, bu konudaki araştırma partnerler olarak birbirimizin eksilerini ve artılarını nasıl algıladığımıza işaret ediyor. Karşımızdaki kişinin kontrolden çıkmış davranışlarının ve duygularının insafına kalmak zorunda değiliz. Tam tersine hareket etmek, yön değiştirmek, birbirimizi motive etmek,

etkilemek, yatıştırmak ve ilham vermek konusunda uzman olmamız gerekir.

Bu alanların her biri kitabı birlikte oluşturuyor. Son on yıl boyunca bu fikirleri sentezledim ve terapi çalışmalarımda uyguladım. Bu çalışmaya *psikobiyolojik* yaklaşım diyorum. Bu arada, bu yaklaşımın yalnızca sorunlarına çözüm arayan çiftler için değil, yeni bir ilişkiye başlamayı planlayanlar için de değerli olduğunu anladım.

Yararlanan ilk kişi de ben oldum. Yaptığım çalışmalar bugünkü mutlu evliliğimin ve ailemin temel taşları oldu. İlişkimin, bu kitapta anlatılan prensip ve kuralların test edilmesinde *altın standart* olduğunu söyleyebilirim.

Daha önce de belirttiğim gibi birçok çift, sorunlarının nedenlerini arar. Ne var ki sonunda vardıkları teoriler ve nedenler genellikle yanlış çıkar. İnanıyorum ki benim önerdiğim yaklaşım fark yaratacaktır. Kısaca, sizin ve partnerinizin beyinlerinizi, bilimsel bir yöntemle, kavga yerine sevgiye, aşka yönlendirmenizi sağlayacağım. Bu kitapta size, ilişkilerin kuyusunu kazan ve insanların gözünü korkutan tuzaklardan korunmanız için on anahtar kuralı vereceğim:

Bir çift balonu yaratmak, partnerlerin birbirlerini güvende hissettirmesini sağlar.

Beynin güven arayan kısımları rahatladığında partnerler kavga etmekten kaçınıp sevişebilirler.

Partnerler birbirlerini çapa (güvenli bağlanmış), ada (güvensiz kaçıngan), ya da dalga (kaygılı bağlanmış) olarak görebilirler.

Karşısındakini anlamak konusunda uzman olan partnerler birbirlerini nasıl memnun edip rahatlatacağını iyi bilirler.

Yoğun bir çalışma hayatı olan çiftler yatak odası ve birlikte kahvaltı için zaman yaratmalı ve birbirlerinden kopmamalıdırlar.

Partnerler birbirleri için ilk başvurulacak kişi olmalıdırlar.

Yabancılarla bir araya gelindiğinde, partnerler birbirlerini lüzumsuz kimse gibi görmekten kaçınmalıdırlar.

Bir arada kalmak isteyen partnerler, iyi kavga etmeyi öğrenmelidirler.

Partnerler göz teması ile her zaman aşklarını yeniden alevlendirebilirler.

Partnerler birbirlerinin stresini azaltıp, sağlığının iyi olmasına yardımcı olabilirler.

Bu prensipler çağdaş ilime dayanılarak hazırlandı ama bir kez daha vurguluyorum: Bu prensipleri anlamak için bilimin teknik özelliklerini kavramak zorunda değilsiniz. Ben bunu sizin için yapmaya çabaladım. Aslında eğlenceli ve keyif alınabilir olması için elimden gelen gayreti gösterdim. Teknik terimlerin kafanızı şişirmesine izin vermeyeceğim. Dediğim gibi, hayat zaten yeterince karmaşık. Bu çağın en büyük özelliğini tanımlamamız gerekirse, belki de bilimsel araştırmaların karmaşık bulgularını alıp günlük yaşantımıza kolayca uygulamak ve kendimizi daha iyi tanıyıp hayatı dolu dolu yaşayabilmek olduğunu söyleyebilirim.

Her bölümde, anlatılan prensipleri uygulayabileceğiniz alıştırmalar olacak. Bunları kendi başınıza ya da partnerinizle birlikte yapabilirsiniz. Aslında burada bir ironi olduğunu belki de fark ettiniz. Bu kitabın önemli bir önermesi, mutlu çiftlerin yakınlık ve birlikteliği paylaşmasıdır. Ama insanların

çoğu – ilişki konusundaki kitapları bile – tek başlarına okurlar. Bu alışkanlığı tersine çevirmeniz konusunda sizi teşvik ediyorum. Bu kitapta olanların hepsini partnerinizle paylaşın. O zaman kitaptan çok daha fazlasını elde edeceksiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM

Çift Balonu: Birbirinizi Nasıl Güvende Tutarsınız

Aramızda hangimiz sevildiğini hissetmek istemez? Yazılı tarihin başlangıcından bu yana, kendimiz olarak sevgiyle anılan, değer verilen ve korunan biri olmayı istemişizdir. Bizler sosyal hayvanlarız. Başka insanlara ihtiyacımız var.

Bazılarımızın, bize soluk aldıracak aileleri, kardeşleri, ya da kuzenleri var. Bazılarımız dostlarımıza ya da iş arkadaşlarımıza bağlı hissederiz. Bazılarımız ise kendilerini canlı, istenir, aranır, rahatlamış hissetmek için uyuşturucu, alkol ya da başka maddelere yönelirler. İçimizden bazıları kişisel gelişim seminerlerine katılır, hatta psikolojik tedavi alırlar. Bir kısmımız işimize ve hobilerimize odaklanırız. Öyle ya da böyle, bir şekilde sığınacak güvenli bölgemizi ararız.

Güvenli bir bölge özlemi çekmek, bir çift olmak istememizin nedenlerinden biridir. Bununla birlikte, romantik bir ilişki ya da sıkı bir dostluk yaşayan partnerler dıştan gelecek düşmanca güçlere karşı birbirlerini savunmayı ya da birlik olmayı

beceremezler. Birbirleri için güvenli bir yuva oluşturmanın, huzur bulacakları, istenecekleri, korunacakları ve kabul görecekleri bir yer yaratmanın meydana getireceği olanakları görmezden gelirler. Terapiye gelen çiftler arasında buna sıklıkla tanık oldum. Bu yüzden profesyonel yardıma başvuranların sayısının arttığını gözlemledim.

ÖNCE İLİŞKİ GELİR

Jenny ve Bradley ayrılmanın eşiğindeydiler. İkisi de ayrılmayı istemiyordu ama bir sürü kötü şey oluyor ve birbirlerini suçluyorlardı. Üniversitenin birinci sınıfındayken çıkmaya başlamışlardı ve şimdi mezun olmak üzereydiler. İkisi de evlenip yuva kurmayı istiyordu.

Jenny'nin ailesi, okulun yakınındaki Doğu Sahilinde oturuyordu. Jenny ailesine yakın olmaktan büyük mutluluk duyuyor, özellikle annesi ile her gün konuşuyordu. Bradley ise ailesinin yaşadığı Batı Sahilinden gelmişti. Mesafenin uzaklığı nedeniyle ailesiyle yılda bir kez görüşüyor ve her seferinde Jenny'yi de davet ediyordu. Her ne kadar Bradley'nin babasına hayranlık duysa da Jenny bu ziyaretler esnasında kendisini hep ihmal edilmiş hissediyordu. Bradley arkadaşlarıyla takılmaktan hoşlanıyor, bu da yalnız kalan Jenny'nin kendisini diğer erkeklere karşı korumak zorunda kalıyormuş gibi hissetmesine yol açıyordu. Bradley onun bu hoşnutsuzluğunu hiçbir zaman anlamamış görünüyordu ama daha sonra Jenny'nin kendisini geri çekişini ve iğnesini batırışını hissediyordu.

Tartışmaları şöyle sürüp gidiyordu:

"Her zaman böyle yapıyorsun!" diyordu Jenny. "Beni bu-

ralara getirip sonra hiç yokmuşum gibi ortalıkta bırakıyorsun. Beni neden getirdiğini bile anlamıyorum!"

Bradley savunmaya geçiyordu. "Bu konuşmalardan bıkıp usandım. Saçmalıyorsun. Ben yanlış bir şey yapmadım!"

Jenny kendisini açıklamak için, Bradley'nin hiç de uygun olmayan arkadaşı Tommy'yi gösteriyordu. "Sarhoş olup bana asılıyor ve sen fark etmiyorsun bile. Beni korumak için hiçbir şey yapmadığının farkındayım."

Bradley yine saygısız ve dışlayıcı bir yanıt veriyordu. "O öylesine vakit geçiriyor."

Bu tartışmalar genellikle Jenny'nin somurtması ve Bradley'nin kendisini cezalandırılmış hissetmesiyle son buluyordu. Tersi olduğunda da durum farksızdı. Jenny sık sık ailesini ziyaret ediyor ve Bradley'nin de kendisine eşlik etmesini istiyordu. Bradley ise annesini ve kız kardeşlerini görünce kendisini unuttuğunu ileri sürüyor, kafasının uyuşmadığı babasıyla takılmak zorunda kaldığını söylüyordu. Yalnız kaldıklarında tartışma sürüp gidiyordu.

"Buraya gelmeye katlanamıyorum," diyordu Bradley.

"Neden?" Jenny şaşırmış görünüyordu.

"Beni sürekli babanla baş başa bırakıyorsun. Kendimi bir böcek gibi hissediyorum çünkü benim sana yakışmadığımı düşünüyor. Sen de yemek sırasında ona hak verirmiş gibi davranıyorsun!" Bradley'nin sesi öfkeyle yükseliyordu.

"Şşş," diye yanıt veriyordu Jenny. "Bağırma."

Bradley kendini tutuyor, dudaklarını büzüp başını önüne eğiyordu. "Anlamıyorum," diye söyleniyordu.

"Neyi anlamıyorsun?"

"Beni neden çağırdığını. Orada kendimi kötü hissediyorum," diyordu Bradley, başını kaldırmadan ve ona bakmadan.

Jenny yumuşuyor ve sevecen bir edayla yanına yaklaşıyordu. "Ailem seni seviyor. Annem ve kız kardeşlerim bunu her zaman dile getiriyor. Babam da seni seviyor ama onu öyle kabul edeceksin. Biraz... Öyle işte."

Bradley'nin suratı şekilden şekle giriyor, kızarıyor, gözleri sulanıyordu. "Bu palavra! Eğer ailen beni seviyorsa, bunu neden bana söylemiyorlar? Eğer baban sevecen biriyse, neden *sen* hiç onunla oturmuyor, hep annen ve kardeşlerinle zaman geçiriyorsun?"

"Şimdi de sen saçmalıyorsun," diyordu Jenny kapıya doğru yürürken. "Unut gitsin!"

"Hem sen biliyor musun?" diye umutla soruyordu Bradley. "Sen de tıpkı baban gibisin. Herkesin önünde beni küçük düşürüyorsun:"

Jenny, kapıyı çarparak dışarı çıkıyordu.

Bir ilişkinin içine girdiğimizde, partnerimiz için değerli ve görünür olmayı isteriz. Jenny ve Bradley olayında olduğu gibi, bunu nasıl başaracağımızı bilmeyebiliriz ama onu o kadar çok isteriz ki bu birbirimize söylediklerimize ve davranışlarımıza yansır. Çabalarımızın fark edildiğini ve takdir kazandığını görmek isteriz. Dışımızdaki kişiler ya da şeyler karşısında ilişkimizin arka plana düşmesine partnerimizin izin vermediğini hissetmek isteriz.

Bu her zaman böyle olmadı tabii ki. Bugünün aşk ilişkilerini eski zamanlardakilerle kıyaslarsak hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Asırlar önce, insanlar çok nadir olarak birbirlerine aşık oldukları için bir araya geliyorlardı. Evlilikler genellikle politika, din ve ekonomik amaçlara yönelikti. Eşler ailelerinin güvenliğini korumak için birlikte kalıyordu. Aynı zamanda, görev ve zorunluluklar – her iki eş için – erkek

avantajlı bir sosyal anlaşmaya hizmet ediyordu. Güvenlik ve koruma duygusal bir fiyat karşılığında elde ediliyordu. Ama hiç kimse şikayet etmiyordu çünkü kimsenin başka beklentisi yoktu.

Bugünkü modern batı kültürümüzde evliliklerin aşka bağlı olarak gerçekleşmesi normal kabul ediliyor. Ayaklarımızın yerden kesilmesini bekliyoruz ve bir bütün olduğumuzu, ruh ikizimizi bulduğumuzu hissetmek istiyoruz. Ve bu derin bağlılığın ilişkimizi sürdüreceğini umuyoruz. Hiçbir şeyin bundan daha önemli olmadığını düşünüyoruz. Ama partnerler birbirlerinin güvenliklerini tatmin edici bir seviyede tutmayı başaramazsa, bu duygular ve idealler bize pahalıya patlıyor. Gerçekte olan şudur; eğer bir çift derin bir bağlılığı yaşamışsa bu kesinlikle ilişkinin başında olmuştur. Önemli olan çiftin flört, aşık olma ve sevdaya tutulma aşamalarından sonraki davranışlarıdır. Her ne olursa olsun, birbirlerinin yanında durma kararlılığıdır.

Her ikisi de otuz yaşında olan Greta ve Bram çiftini ele alalım. Bir yıl önce evlendiklerinde şehirde bir apartman dairesi kiraladılar, Greta da öğretmen olarak işe başladı. Bram'in ailesi yakındaki bir taşra kasabasında oturuyordu ve Bram ailesinin çiftçilik işine gidip geliyordu.

Çalıştığı okul Greta'dan her yıl okulun bağış galasına katılmasını istiyordu. Takım elbise, gömlek ve kravat giymekten hoşlanmayan, işçi tulumunu tercih eden Bram bu tip etkinliklerden hiç hoşlanmıyordu. Ayrıca tanımadığı insanların yanında utanıyor, hatta dili bağlanıyordu. Greta ise tam aksine, insanlarla iyi iletişim kuran bir yapıya sahipti. Böylesi farklılıklarına karşın, Bram kendisini Greta ile bir akşam etkinliğine hazırlamıştı.

Giyinirlerken aralarında geçen konuşma şöyleydi:

"Konu sen değilsin, bunu biliyorsun," diyordu Bram yüzünde endişeli bir bakışla. "Tanımadığım insanlarla bir arada olmaktan hoşlanmıyorum sadece."

"Biliyorum," diye yanıtladı Greta gözlerinin altını boyarken. "Benimle gelme konusundaki çabanı da takdir ediyorum. Sen istediğin zaman eve döneceğiz, tamam mı?"

"Tamam," dedi Bram. Sonunda kravatını bağlamayı başarmıştı.

Greta arabayı park ettikten sonra arabanın içindeki ışığı yakıp, "Nasıl görünüyorum," diye sordu, dudaklarını büzerek.

"Her zamanki gibi güzelsin," diye yanıt verdi Bram gözlerinin içine bakarak.

Greta da onun gözlerinin içine bakınca bir an için aralarında bir elektriklenme oldu. "Planımızı yapalım," dedi Greta tatlı bir sesle. "Senin kolunda içeri gireceğiz ve bir süre sonra ben tanıdığım bazı insanları göreceğim. Beni yalnız bırakma, tamam mı? Seni tanıştırmak istiyorum."

Endişeli bir gülüşle, "Tamam," dedi Bram. "Ya tuvalete gitmem gerekirse?"

"Bensiz gidebilirsin," dedi Greta. "Ama işin bittikten sonra o yakışıklı poponu güzel karının yanına getirmelisin."

Gülüşüp öpüştüler. "Bu iş önemli," dedi Greta arabadan inerlerken, "ama benim için en önemli şey sensin."

Gördüğünüz gibi, Jenny ve Bradley ile Greta ve Bram'in bir çift olarak sorunlara yaklaşımları çok farklı. Belki de hangi ilişkinin daha iyi yürüdüğünü, daha iyi hissettirdiğini ve bizim için bir örnek teşkil etmeyi hak ettiğini açıkça görebiliriz. Ama her iki çifte de çok daha ayrıntılı bir biçimde bakalım ve neden öyle davrandıklarını, nasıl o hale geldiklerini anlamaya çalışalım.

ÖZERKLİK YA DA KARŞILIKLILIK BULMA

Jenny ve Bradley'nin anlattıklarını dinleyince, ikisinin de diğerinden bağımsız kalmasını ve diğeri tarafından kollanmasını beklememesi gerektiğini anlıyoruz. Onların bu modeline özerklik (otonomi) diyebiliriz. Bunun anlamını açarsak, her ikisi de kendilerini önce kişi olarak, daha sonra bir çift olarak görüyor. Bıçak kemiğe dayanınca kişisel ihtiyaçlarını, bir çift olarak duydukları ihtiyacın önüne koyuyorlar. Eğer bu konuda onları sorgularsanız, özgürlüklerine önem verdiklerini ve başkalarının kendilerine patronluk yapamayacaklarını söyleyebilirler.

Ama olay bu kadar basit değildir. Evet, her ikisi de diğerinin özerk bir davranış sergilemesini bekler ama gerçekte bunu ancak kendi amaçlarına uygun olduğu zamanlarda yaparlar. İçlerinden biri şartların tersine döndüğünü görürse, kendisini kovulmuş, terk edilmiş ve değersiz hisseder. Bu çiftin özgürlük duyuları, özellikle kendilerini önemli ve korunmuş hissetmek için diğerine muhtaç hissettikleri zamanlarda iyice dibe vurur. Özerkliklerini sürdürdüklerini düşündükleri zamanlarda bu sorunun farkında olmazlar ama ihmalin kurbanı olduklarını anladıklarında hem de en acı biçimde farkına varırlar.

Bence Jenny ve Bradley'nin davranışlarında kastedilen özerklik gerçek bir özerklik değildir. Bir tür, "Bu benim için iyiyse, sen de buna uymalısın," anlaşmasıdır. Sonuç olarak, sürekli olarak yaşadıkları her durumda diğer kişiyi hatırlamakta zorlanıyorlar. Altını çizerek verdikleri mesaj, "Sen kendi işine bak, ben de benimkine." Karşılıklı anlaşıyorlar gibi görünüyor, değil mi? Ama bu hiç de karşılıklılık sayıl-

maz. Bu tip bir özerklik gerçek özgürlüğü yansıtmaz, daha ziyade bağımlı olma korkusunu yansıtır. Gücü değil, zayıflığı temsil eder.

Öte yandan, Bram ve Greta diğerinin ne düşündüğünü ve hissettiğini bilir ve ona değer verir. Onların modelinin bir karşılıklılık olduğunu söyleyebiliriz. Karşılıklı saygıya ve paylaşmaya dayanır. İkisi de karşısındakinin olduğundan farklı görünmesini beklemez ve gerek kendi aralarında, gerekse başkalarının yanında birbirlerini korumak adına bu bilgiyi paylaşırlar. Örneğin, Greta, Bram'in huzursuz olacağını sezer ve bunu öyle bir biçimde ifade eder ki Bram'in gururunu okşar. O durumda ihtiyaç duyan kişinin Bram olduğunu bildiği halde, kendisinin ona ihtiyacı varmış gibi davranır. Sanki etraflarında bir koruyucu balon oluşturmuşlardır.

Çift balonu tabirini kullanmayı çok seviyorum; birlikte oluşturulan bir zar, çifti bir arada tutan ve dış etkilere karşı koruyan bir koza ya da rahim. Çift balonu partnerlerin yarattığı ve birlikte yaşadığı samimi bir ortamdır ve aşağıdaki şeyleri garanti altına alır:

> "Seni asla terk etmeyeceğim."
> "Seni asla isteyerek korkutmayacağım."
> "Sıkıntıda olduğunda, sıkıntıyı yaratan kişi ben olsam bile, seni rahatlatacağım.
> "Bizim ilişkimiz benim haklı olmamdan, senin performansından, dış görünüşünden, başka insanların ne düşünüp ne istediğinden, ya da başka değerlerden çok daha önemlidir."
> "Ağzımdan çıkan her şeyi ilk duyan sen olacaksın. Asla ikinci ya da üçüncü kişi olmayacaksın."

Ben "üstü kapalı" diyorum ama çiftlerin çoğu çift balonunu oluşturan unsurlar hakkında açıkça anlaşma yapıyorlar.

EGZERSİZ: NE KADAR YAKINSINIZ?

Yakınlık hissi kişisel bakış açısıyla ilgilidir; yani partnerinize ne kadar yakın olduğunuz ya da onun yanında kendinizi ne kadar güvende hissettiğiniz sizin içinizde olup biten bir şeydir. Aynı şey partneriniz için de geçerlidir.

Şimdi de partnerinize yakınlık sunmak için kullanabileceğiniz yollardan bazılarını keşfedelim.

1. Bir önceki bölümde, çiftlerin birbirlerine verdikleri garantilerden söz ettim. Örneğin, "Seni asla terk etmeyeceğim." Siz partnerinize hangi garantileri verdiniz?
2. Hangi garantileri vermek hoşunuza gider?
3. Size hangi garantilerin verilmesini isterdiniz?
4. Siz ona teklif etmeden önce partnerinizden bir garanti bekleyemezsiniz. Duygularınızı ve yakınlığınızı anlatacak anları yakalamaya çalışın ve onu koruyacağınıza söz verin.

ÇİFTLER ÖZERKLİĞİ KARŞILIKLILIĞA GÖRE NASIL DEĞERLENDİRİRLER

Özerklik üzerinde çağdaş Batı vurgusunun yanı sıra, evliliklerdeki yalnızlıkların arttığını, şiddetin ve yabancılaşmanın yükseldiğini, boşanma sayılarının azalsa da idealin çok üzerinde

olduğunu görüyoruz. Jenny ve Bradley örneğinde olduğu gibi, sıkıntı içindeki çiftler sık sık, "Sen kendi işine bak, ben de benimkine" ya da "Sen kendine dikkat et, ben de kendime" diye özetlenecek çözümlere başvururlar. Son zamanlarda birçok kişiden "Bir ilişkiye hazır değilim" ve "Birinin seni sevmesini istiyorsan, önce kendini sevmelisin" söylemleri duyuyoruz.

Bunlar doğru mudur? Gerçekten biri seni sevmeden önce sen kendini sevebilir misin?

Bunu düşünün. Bu nasıl doğru olabilir? Eğer bu doğru olsaydı bebekler dünyaya kendini seviyor ya da kendinden nefret ediyor olarak gelirlerdi. Ama öyle olmadığını biliyoruz. Aslında insanoğlu hayata kendisinin iyi ya da kötü olduğunu düşünerek başlamaz. Kendimizi sevmeyi öğrenmemizin nedeni bir başkasının bizi sevmiş olmasıdır. Kendimize değer vermeyi öğrenmemizin nedeni de bir başkasının bize değer vermiş olmasıdır. Özsaygımız ve kendimizi beğenmemiz de başkaları tarafından geliştirilir.

Eğer söylediklerime katılmıyorsanız, bunu kendinizde test edin. Genç olduğunuzu ve ailenizin size bir şekilde inanmadığını düşünün. Hâlâ kendinize inanabilir miydiniz? Belki de inanırdınız. Ama nasıl? İnancınızı nereden ya da kimden aldınız? Ya da size inanmayan ve güvenmeyen eski bir sevgilinizi düşünün. Her şeye karşın kendinize inanıp güvenir miydiniz? Bu inancı ve güveni nereden aldınız? Bu durumların hepsinde de, kendinize inandığınızda, bu inancı sizin için önemli olan birinden almış olma şansı çok yüksektir. Kişiliğimiz böyle oluşur: Önceki etkileşim ve ilişkiler bugünkü kişiliğimize şekil verir.

Bugünlerde bir araya gelen çiftlerin çoğu aşk ilişkileri konusunda değişik idealleri paylaşır ama ilk aşk deneyimle-

ri genellikle idealleriyle uyuşmaz. Bu da bir sorundur çünkü kişisel hikayeler her zaman ideallerden daha baskındır. Sevgiye ve aşka bu yolla bağlanırız. Örneğin, anne ve babamızın evliliğinde fedakarlığa tanık olmadıysak, kendi yetişkin ilişkilerimizde olumlu rol model olarak alacağımız birileri yok demektir. Anne ve babamız arasında karşılıklı saygı, duyarlılık ve onarıcılık gözlemlemişsek, bu özelliklerin kendi ilişkimizde de bulunmaması normaldir.

İki çiftimiz bu prensibi açıkça ortaya koyuyor. Ne Bradley ne de Jenny çocukken yaşadıklarından farklı bir şey yapıyorlar. Örneğin Jenny'nin annesi sosyal etkinliklerde babasını yalnız bırakırken, Jenny de şimdi aynı şekilde Bradley'yi yalnız bırakıyor. Jenny, anne ve babasının arasındaki aşka ve yakınlığa hiç tanık olmamış. Tam tersine, onlar çocukları tartışmalarında kullanmış. Jenny'nin annesi kocasının sık sık arkadaşlarıyla dışarı çıkıp kendisini yalnız bıraktığından yakınırken, Bradley'nin ailesi ise vakitlerinin çoğunu çocuklarıyla birlikte geçiriyor. Bradley ne zaman Jenny'nin sert eleştirilerine maruz kalsa, annesinin eleştirilerinin babasını dışarı kaçırdığını ileri sürüyor.

Ne Greta ne de Bram ailelerinin kusursuz olduğunu savunuyor ama her ikisi de çocukluklarında anne ve babalarının birbirlerine olan sevgisini ve saygısını hissettiklerini söylüyor. Birbirlerinden özür dilediklerini, tartışmaları uzatıp küskünlük yaratmadıklarını anlatıyorlar. Greta'nın annesi, bazı zamanlarda suratsız ve zor bir insan olan eşini idare etmekte büyük beceri gösteriyor. Greta da annesinden öğrendiği yöntemle babasına yaklaşmaktan asla korkmuyor. Barut gibi huyuna karşın, babasının kendisini eşinin mutluluğuna ve iyiliğine adadığını biliyor.

Bram de aynı deneyimi yaşıyor ama onunkinde durum tam tersi. Annesi öylesine sinirli biri ki çoğu zaman sorunlara neden oluyor. Babası ise ılımlı ve uyumlu bir adam ve karısına çok iyi davranıyor. Bram'in babası karısının canlılığını ve cesaretini seviyor; annesi ise kocasının sakinliğinden hoşlanıyor. Partnerine çok *iyi* davranıyor derken, her iki tarafı da iyi hissettiren anlamında kullanıyorum.

NEDEN ÇİFT OLURUZ?

Önerdiğim bağlılığın sizin düşündüğünüz ile aynı olup olmadığını merak edebilirsiniz. Aslında bu karşımıza şu soruyu çıkarıyor: Neden çift oluruz?

Özü itibarı ile çift olmanın yalnız olmaktan iyi bir yanı yok. Bu kitabın amacı bunu tartışmak değil, birlikte bir hayat mı yoksa yalnız bir hayat mı daha iyi? Yalnız yaşayan bir sürü mutlu insan tanıyorum ve hiçbiri de çift olmaktan korkmuyor ya da çift olamadığı için sızlanmıyor. Bu kişiler her iki şekilde de hayatlarından memnunlar: Eğer bir ilişki oluşmaya başlıyorsa bu harika olur, ama olmazsa da mükemmel bir hayata sahip olduklarını düşünürler. Dahası, ilişkilerin erdemleri üzerine yapılan araştırmalarda her iki yol için de kesin bir öngörü yapılamamıştır. Bazı veriler – Linda Waite ve Maggie Gallagher'in 2000 yılında yazdığı *The Case for Marriage* adlı kitaptaki istatistikleri de içeren – evli insanların evli olmayanlara göre daha mutlu ve sağlıklı olduğunu ileri sürer. Ne var ki diğerleri — Alois Stutzer ve Bruno Frey (2003 Almanya) ve Richard Lucas ve Andrew Clark (2006 ABD) – evli kişilerin ilk zamanlarda daha mutlu olduğunu ileri sürüyor. Janice Kiecolt Glaser ve arkadaşları (2005), mutsuz evlilik sürdüren

kişilerin hastalığa yakalanma eğilimlerinin yalnız ve mutlu yaşayan kişilere göre daha fazla olduğunu söylüyor.

İnsanların çift olma amaçlarının en açık nedenlerinden birinin üreme olduğunu söyleyebiliriz. Türümüzü sürdürme güdümüz bizim DNA'larımızda yerleşiktir. Ama sırf bu amaçla bir çift olma ihtiyacı uzun süreli ve karşılıklı bir birliktelik gerektirmez. Bizim türümüz göz önüne alındığında tek eşliliğin doğanın bir dayatması olduğunun kanıtı yoktur. Kurtlar ve bozkır fareleri gibi bazı memelilerin tüm yaşantılarını aynı partnerle bir çift olarak geçirmesi bana çok ilginç geliyor. Aslında, bir ömür boyu birlikte olan çayır fareleri ile eşlerini bir ömür boyu için seçmeyen tarla farelerini inceleyen nörobiyologlar, aralarında genetik farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir. Bilim adamlarının bir gün insanların çift olmalarını açıklayan genleri bulmaları da olasılık dışı değildir.

Bu arada, bir başka insanla çift olmanın amacını anlamaya çalışırken bebeğe ne olduğunu da düşünebiliriz. İdeal olarak, bütün bebeklerin bir ailesi ya da bakıcısı vardır ve bebekle ilişkilerini her şeyin üstünde tutarlar. Bebek sevildiğini ve güvende olduğunu hisseder, yetişkin kişi de sevilme hissini ve bebekle birlikte olma duygusunu tadar. İkisi birlikte aynı dünyanın içindedir. Biz bunu *birincil bağlanma ilişkisi* diye adlandırıyoruz, çünkü bebek ve bakan her kimse birbirlerine sevgiyle bağlanıyor. Buna da *bebek balonu* diyebiliriz; tıpkı çift balonu gibi, ama bunu yalnızca çocukluk sürecinde yaşarız.

Bebek balonu, daha sonra kuracağımız iyi ilişkilerin ön hazırlığıdır. Erken yaşlarda güvenebileceğimiz bir sevgi ve korunma duygusunu yaşamışsak bunu hayatımız boyunca yanımızda taşırız. Yetişkinler olarak, yeni *birincil bağlanma ilişkileri* kurabiliriz. Kendimizi daha güçlü, sevecen ve güvende hissederiz. Diğer yandan, eğer çocukluğumuzda anne ve baba ya da bakım-

verenlerimizden güvenli olmayan ve sevgiyi her şeyin üstünde görmeyen bir davranış görmüşsek, ilişkilere girme konusunda kendimizi ürkek ve endişeli hissederiz. (Bir sonraki bölümde bağlanma konusunu daha detaylı konuşacağız.)

ÖNCE *BİZ*

Tabii ki çocukluğumuzda olanları değiştiremeyiz. Eğer o erken etkiler ilişki hakkında bugünkü düşüncelerimizi şekillendiriyorsa, hayatımızda kurmaya çalıştığımız bağlara engel oluyorsa, onları çözümlemeye çalışabiliriz. Bazı çiftler bu tip bağlanmalar için terapinin yararını görebilir. Diğer çiftler, dışarıdan fazla yardım almadan sorunlarını karşılıklı konuşarak çözebilir

Partnerler olarak karşılıklı güven ve koruma sağlayacak bir çift balonunu yaratmanın nasıl olacağına bir bakalım.

SÖZLEŞME YAPMAK

Çift balonu, ilişkiyi her şeyden önde tutmak için yapılan bir anlaşmadır. Partnerinizin iyiliğini, özsaygısını ve sıkıntılarından arınmasını her şeyden önemli görmenizdir. Tabii partnerinizin de aynı şekilde düşünmesidir. Her ikiniz de diğeri için bunu yapmak konusunda anlaşırsınız. İşte bu nedenle birbirinize, "Önce *biz*," dersiniz. Böylece ilişkinizin temellerini güçlendirirsiniz. Bir sözleşme yapmak, söz vermek, ya da verdiğimiz sözü güçlendirmek gibi bir şeydir.

Bazen insanlar, "Senin hakkında kafama takılan şeyin benim için bir sorun olmayacağına inandığım ana kadar bağlanmak istemiyorum," diyebilir. Çift terapisti olarak kadın ya da erkeklerden buna benzer çok şey duydum. İlişkiye zarar veren

unsurlar arasında din, para, çocuklar, zaman ve seks sayılabilir. Potansiyel bir partnerin gözünü korkutmak için bunlardan daha iyi yol bulamazsınız. Herhangi biri konusunda ayrı düşündüğünüzü ileri sürerek ilişkinizin yetersiz olduğunu söyleyebilirsiniz.

Çift balonuna giren partnerler bunu benimsemeli ve kesinlikle değerli bulmalıdır. Sonuna kadar içinde olmalıdırlar. Eğer partnerler çift balonuna saygı duymuyor ve yeterince değer verilmediklerini ileri sürüyorsa, aslında bunun nedeni kendilerinin olaya ne kadar değer verdikleriyle ilgilidir. Bir şeyin bir kısmı için ödeme yapıyorsanız, ancak o kadarını satın alabilirsiniz. Şimdi siz bana, "Stan, onun yeterince iyi olup olmadığını anlamak için onu satın almamız gerektiğini nasıl söyleyebilirsin?" diye sorabilirsiniz. Yanıtım şu olacaktır: Eğer o iyi olmaktan çok uzaksa zaten asla aday olmaması gerekir. Ama mesele bu değil. Genellikle, partnerini ince eleyip sık dokuyarak seçen ama birbirlerini daha iyi tanıdıktan sonra ortaya çıkabilecek sorunların ilişkiyi bozmasından korkan çiftlere de tanık oluyorum. İşin tuhaf yanı bu sorunların diğer kişide daha önce beğendiğiniz olumlu özellikler bile olabileceğini ama giderek sizi kızdırmaya başladığını fark edebilirsiniz. Örneğin onun espri anlayışına hayran olmuşsunuzdur, ama şimdi ciddi olmasını istediğiniz anlarda yaptığı espriler canınızı sıkar. Ya da müzik yeteneğini beğenmişsinizdir, ama şimdi sizinle yürüyüşe gitmek yerine piyano çalıştığı için sinirlenirsiniz.

Bazen bu durumdaki çiftler pazarlık yapmaya başlar: "Seni yalnızca beğendiğim yönlerinle alabilir miyim, diğer kısmı üzerinde sonra anlaşırız?"

Üzgünüm. Burası, içinde turşu ve domates istemediğiniz

bir burger dükkanı değil. Eğer istiyorsan olduğu gibi kabul edeceksin, ya da kendi yoluna gideceksin. Çok katı olduğumun farkındayım ama bunu çiftlere söyledim. Ve genellikle enine boyuna tartıştıktan sonra tepki veriyorlar. Kararsızlıklarının ilişkiye mâl olabileceğini fark ediyorlar. Ondan sonra kafaları dinç bir biçimde seçtikleri yöne gidiyorlar.

HAZIR MIYIZ?

Size prematüre bir çift balonu yaratmanızı önermiyorum. Bazen çiftler ilişkilerinin en başında, hiç çaba göstermeden bir çift balonunu önlerinde bulurlar. Bunun güzel bir örneğini *Batı Yakasının Hikayesi* filminde gördük. Talihsiz aşıklar Tony ve Maria dans sırasında bir anlaşmaya varırlar. Yeni ortaya çıkan aşkları ilgi odağı olurken arka planda görünen herkes sönük kalır. Eğer aşk ilişkileri trajik bir biçimde sona ermeseydi, daha sonra neler olabileceğini asla bilemeyiz. Belki de çift balonunu sürdürmeye çalışacaklardı.

Sıradan bir çıkma ya da flört dönemleri ilerleyen ve devamlılık gösteren bir ilişkiden çok farklıdır. İlişkinin başlangıç safhasında, mutlu olma duygusu ve karşılıklı hayranlık bizi sersemletip tutsak alabilir. Beynimiz, heyecan, odaklanma ve dikkatimizi yükselten iki kimyasalla, *dopamin* ve *noradrenalinle* dolar. Birbirimizin yörüngesinden çıktıktan sonra beynimiz, endişelerimizi ve takıntılarımızı kontrol eden *serotoninin* azalmasıyla baş etmeye çalışır. Aklımızda hep, "Onu bir daha ne zaman göreceğim?" ya da "Onu yarın arasam mı?" gibi soruların olduğunu fark ederiz.

Tabii ki bu paylaşılan aşk ziyafeti, birbirimizi henüz tanı-

madığımız gerçeğini perdeler. Ama o anda kimin umurundadır ki? Kendimizi yükselen ve uzayın dışına çıkmaya başlayan ama daha da hızlanmak için ağırlıklarını atmaya razı olan bir füze gibi hissederiz. Yeni bir ilişkide, yıldızlara ulaşacakmış kadar heyecanlanır ve oraya ulaştığımızda her şeyi şekillendireceğimizi sanırız. Ama bir ilişkinin hedefe varmasını istiyorsak, işte o her şeyi şekillendireceğinizi düşündüğünüz an tam o andır.

TUTUNMAK

Çift balonu, partnerler arasında yapılan bir sözleşmedir ki her iki partnerin de diğerine karşı bağlılık, değer verme, güven ve iyilik sunma görevini üstlenmesi anlamına gelir. Bu karşılıklı yüklenme, paylaşılan kadirşinaslık ve değer bilmenin derecesini belirler. İlişkinizi bir arada tutmanın tek yolunun çift balonu olduğunu anlarsınız.

Bu, hatalar yapmayacaksınız ya da kazayla da olsa birbirinizi kırmayacaksınız anlamına gelmez. Kendinizi ilişkinin önüne koymak veya asla onu düşünmeden bir karar almayı da yasaklamaz. Her ne olursa olsun, bu tip şeyler başınıza gelecektir. Ama ikinizin de başlangıçta yaptığınız anlaşmaya sadık kalması anlamını taşır: "Önce *biz*."

Biriniz bir yanlış yaptığınızda diğeri onu nazikçe uyaracaktır: "Hey, birbirimiz için şunu yapmak konusunda anlaştığımızı sanıyordum." O zaman sınırı aşan partner, "Özür dilerim, benim hatam," diyecek ve konu kapanacaktır.

EGZERSİZ: BALON SORUNU ÖLÇERİ

Partnerinizle birlikte bir 'çift balonuna' girme konusunda anlaştıktan bir sonraki adım bunu izlemektir. Her ne kadar bir anlaşma yapmış olsanız da devam etmeniz de önemli bir iştir. Balonun da bir kendi hayatı olduğunu söyleyebilirsiniz. Ve bu yüzden zaman zaman nabzına bakmanız gerekir.

Bu egzersizde bir balon sorunu ölçeri geliştireceksiniz. Bununla ne demek istiyorum? Çift balonunun düşündüğünüz güvenliği ve korumayı sağlayıp sağlamadığını gösteren işaretleri belirleyeceksiniz.

1. Önünüzdeki bir hafta boyunca kendiniz ve partneriniz arasındaki yakınlık derecesini gözlemleyin. Tabii ki yakınlık doğal olarak gelgitler gösterecektir. Yapmanız gereken şey bu gelgitlerin alarm verecek dereceye yükselip yükselmediğini gözlemlemektir.
2. Sıkıntılı anlara özel bir dikkat gösterin. Ne oluyor? Siz ne hissediyorsunuz, partneriniz ne hissediyor? Birbirinize ne çeşit şeyler anlatıyorsunuz? Örneğin, böyle zamanlarda dışarı çıkıp partnerinizi yalnız bıraktığınızın farkına varabilirsiniz. Bu sizin sorun ölçeriniz için bir işaret olabilir.
3. Belirlediğiniz özel işaretlerin bir listesini yapın. Bunu partnerinizle paylaşın. Balonunuzu yeniden nasıl şekillendireceğinizi ve bir daha sorun çıkmaması için nasıl güçlendireceğinizi tartışın. Unutmayın: Balon her ikinizi de korumaktadır! O sizindir, bu yüzden onu her gün temiz ve parlak tutun.

Daha sonraki bölümlerde çift balonunuzu sürdürebilmenizi daha ayrıntılı olarak işleyeceğiz.

BİRİNCİ REHBER PRENSİP

Bu kitabın ilk prensibi *bir çift balonu yaratmanın, çiftlerin her ikisinin de birbirine* güven hissini vermesine yol *açmasıdır.* Partnerinizle birlikte balonunuzu yaratabilir ve sürdürebilirsiniz. Birbiriniz için, hiç karşılık beklemeden ve başkalarının asla yapmayacağı ya da para karşılığı yapacağı şeyleri yapacaksınız. Zaten – burası çok önemli, dikkat edin – eğer sizinle bağı olmayan biri size bir teklifte bulunuyorsa, bu kesinlikle sizden bir şey isteyeceği anlamını taşır (örneğin; seks, para ya da bağlılık). Sadık olduğunuz bir ilişkiniz varsa ve biri partnerinizin yerini almaya gönüllüyse gözünüzü dört açın. O ünlü sözü unutmayın: Hayatta her şeyin bir bedeli vardır.

Anlayacağınız, çift balonu birlikte yarattığınız ve yürüttüğünüz bir şeydir. Ama anlaşmada payınıza düşen sorumluluklar olduğunu asla aklınızdan çıkarmayın. Partneriniz aynı şeyi yapmaya gönüllü olup olmadığı için değil, anlaşmaya inandığınız için devam ettirmelisiniz. Yalnızca her iki partnerin de prensipli davrandığı durumlarda balonunuz uzun ömürlü olur, "Önce ben," derseniz yürümez.

Size yol gösterecek bazı kurallar:

1. Kendinizi partnerinizin güven duygusuna adayın, onun ne olacağı konusundaki fikrinize değil. Size kendinizi güvende hissettiren şeyler partnerinizin düşündükleri

ile aynı olmayabilir. Göreviniz onun isteklerini yerine getirmek ve güvende olduğunu hissettirmektir.

2. Balonu patlatmayın. Çift balonunun kuruluş temelleri güven ve korunma esasları üzerine olduğu için, her ikiniz de balonun patlayacağından endişe duymamalısınız. Kararsız davranışlarda bulunur ya da balonun kısmen içinde, kısmen dışında olan bir duruş sergilerseniz yarattığınız güven ortamını baltalarsınız. Eğer bu durumu sürdürürseniz, özenle yarattığınız balonun getireceği yararları yakalayamazsınız.
3. İkiniz de balonun devamı ve değeri için karşılıklı olarak elinizden geleni yapmalısınız. *Eşbağımlı* partnerler birbirleri için yaşarlar ve kendi ihtiyaç ve arzularını göz ardı ettiği için kırgınlık ve benzer duygusal stresler yaşarlar. Öte yandan, çiftler bir balon oluşturduğunda her ikisi de kurallar üzerinde anlaşırlar ve ona göre davranırlar. Örneğin, ben ihtiyaç duyduğum her zaman partnerimin yanımda olmasını isteyebilirim ama sıra beklemeden ben de onun için daima uygun olmalıyım. Ondan sonra, eğer partnerim üzerinde anlaştığımız prensiplere uymazsa, bunu tartışmamız gerekir. Herhangi birimiz kurallara uymamakta devam ederse, ikimizden biri balondan atılacaktır.
4. Balonunuzu nasıl kullanacağınızı planlayın. İkinizin de birbirinizden yardım isteyebileceği, diğerine güvenebileceği ve zayıflıklarınızı paylaşabileceği bir güvenli alandır orası. Destek ve korunma bulabileceğiniz bir kaledir. Örneğin, partnerinizle birlikte zor insanları içeren sosyal bir aktivitenin içindeyseniz, bir süre sonra balonunuzun ikinizi de koruyacağı bir plan

yapabilirsiniz. Tıpkı Greta ve Bram'in yaptığı gibi, el ele tutuşabilirsiniz. El ele tutuşmak derken, birbirinizle iletişimde kalmanızı kastediyorum. Birbirinizi izleyin, gözden kaybetmeyin ve ihtiyacı olduğu her an yakınında olun. Göz teması, fısıldama, el işaretleri, duman işaretleri, ne olursa. Zor kişilere karşı nasıl davranacağınızı önceden planlayın. Onların yanında belki el ele tutuşacak ya da birbirinizin yanına oturacaksınız. Çift balonunuzu nasıl koruyacağınızı yedinci bölümde konuşacağız. Bu arada, zor kişilerin ya da durumların ortaya çıktığı anlarda birbirinizden ayrı kalmanız sizi savunmasız kılacaktır. Her ikiniz de çok ürkütücü ve müşkül durumda kalabilirsiniz.

İKİNCİ BÖLÜM

Savaşan/Sevişen Beyin: Aşkı Nasıl Canlı Tutarsınız

"Çift balonu mu?" diye soruyor Shenice kocasına terapi seansından eve dönerken.

"Güzel fikir," diye yanıtlıyor kocası gözlerini yoldan ayırmadan.

Shenice devam ediyor. "Ama yalnız birimiz bununla ilgilenirken bir balonu nasıl yaratırız?"

Kocasına delici bakışlarını yolluyor, Darius da gözlerini devirerek ona karşılık veriyor.

"Bana öyle bakma!" diye bağırıyor Shenice kocasına. "Belki ilgi duyuyorsun ama yapamazsın," diye devam ediyor. "Ya ben yapamazsam? Yani biz, gerçek hayatları olan gerçek insanlardan bahsediyoruz."

Darius ve Shenice, liseden beri birbirini tanıyan, yedi yıldır evli ve iki küçük çocukları olan, birbirlerini seven bir çift. Ama derin aşklarına karşın havai fişek gibi bir anda patlayan ve diğerini uyarmadan bağırıp çağırmaya başlayan bir yapıya sahipler.

"Suçu bana atma!" diye yanıt veriyor Darius ve bu kez Shenice gözlerini devirerek kocasına bakıyor. "Ben ilgileniyorum," diye ekliyor Darius. "Ama sen kendinin yapamayacağını söylediğinde haklıydın. Arkadaşlarının yanına gittiğimizde, senin varlığını unutan ben değilim."

"Yine mi aynı konuya dönüyorsun?" Shenice, çileden çıkarak başını geri atıyor.

Bu çiftin aileleri ve arkadaşları onların her an patlamaya hazır bir bomba olduklarının ve evde ya da dışarıda beklenmedik davranışlarda bulunduklarının farkındalar. Ne zaman böyle bir durum ortaya çıksa, kullandıkları sözcükler birbirine benziyor, daha önce yaşananları bir türlü unutamıyorlar.

İlişkilerinin ilk zamanlarında da kavga ediyorlardı. Sakin anlarında yumuşak bir tonda konuşuyorlar, güzel sohbetler yapıyorlar, eski tartışmaları alevlendirmiyorlar ve eğlenceli şakalar yapıyorlar. Bu anlarda büyük olasılıkla çift balonunun içindeler. Ama ne zaman bir taraftan en küçük bir işaret gelse, gözlerde bir kayma, konuşurken durma, gözlerini devirme, derin bir iç çekme, aşk bir anda savaşa dönüşüyor. İkisinin de suratları kızarıyor, gözleri büyüyor, sesleri yükseliyor, ses tonu değişiyor, bedenleri geriliyor ve ağızları kuruyor. Artık sevgili, hatta arkadaş gibi bile davranmıyorlar, birbirini parçalamaya hazırlanan yırtıcı hayvanlar ya da düşmanlara dönüşüyorlar. Eğlenceli şakalar kayboluyor, iyi niyet ve dostluk yok oluyor, tatlı sohbet bıçak gibi kesiliyor. Yine eski defterleri açıp ilişkileri hakkında yanıtlanamayan sorulara ve bildik suçlamalara, karşı suçlamalara dönüyorlar.

Bütün bunlar neden oluyor?

Hepimizde olduğu gibi, Darius ve Shenice'in beyinleri de

tehdit algılaması ve tehdide yanıt verme özelliğine sahip. Ne yazık ki, biyolojik mirasımız herkes için bir çift balonunu otomatik olarak garanti etmiyor. Ama yaşamımızı sürdürmemiz için gereken tehditlerle başa çıkma mekanizmaları hepimizin beyninde var. Yanlış anlamayın, beynimizin tamamı yalnızca savaşma güdüsü üzerine programlanmış değil. Beynimizin yalnızca bir bölümü tehdit algılaması ve tepki vermesiyle uğraşıyor. Diğer bölüm ise bizim sevecen, iyi kalpli ve dost canlısı kişiler olmamıza yardım ediyor. Ve evet, çift balonu oluşturmamıza da yardımcı oluyor.

Bu bölümde, biyolojik mirasımıza yakından bir göz atacağız ve ilişkilerin iyi ve kötü zamanlarında ortaya çıkan savaş hallerini önlemekten kaçınmayı bizlere nasıl öğreteceğini göreceğiz.

ÖLDÜRÜLMEYECEKSİNİZ

Flört sırasında partnerler en güzel umutlarının gerçekleşmesini beklerler. İlişki ilerler, çift daha yakın ve birbirlerine bağlı hale gelir ve bir çift balonu oluşturup devamlılık algısı geliştirirler. Tabii ki bu, hayalini kurdukları şeydir. Ama bazen bunun tam tersi olabilir. Geçmişteki bağlanma deneyimlerinden doğan ama flört esnasında ortaya çıkmayan korkular ve beklentiler, ilişkiye bağlılık ilerleyince kendini göstermeye başlar. Sonuç olarak, partnerler ilişkilerinden en iyisini değil en kötüsünü beklemeye başlarlar. Mantık olarak en kötüyü beklemek kasıtlı değildir, bilinçli olması da şart değildir çünkü bu bekleyiş türü beynin derin ve sessiz bölümünde yerleşir.

Partnerler olarak yaptıklarımızın birçoğu hayvani, içgüdüsel kişiliklerimizden kaynaklanır. Aslında insan türü milyon-

larca yıldan beri "Öldürülmeyin," emrini uygulayarak süregelmiştir. Aşk ve sevgi, her ikisi de beynimizin birer koşuludur. Gerçi beynin öncelikle aşktan daha çok kavgaya bağlandığı öne sürülür ama tartışılır. Birinci görevi kişiler olarak yaşamı ve türümüzü sürdürmektir. Ve bu alanda çok iyi olduğunu söyleyebiliriz.

Ne yazık ki, beynimizin bizi öldürülmekten koruyan kısmı aynı zamanda oldukça aptaldır. "Önce ateş et, soruları sonra sorarsın," en temel inançtır. Örneğin, bir tren yolunda rayların üzerinde duruyorsanız ve size doğru hızla gelmekte olan treni fark ediyorsanız, "Hmm, acaba hızı saatte ne kadar? Acaba trende kaç yolcu var? Nereden yola çıktı? Gideceği yere ne zaman ulaşacak?" gibi sorular sormazsınız. Eğer sormaya kalkışırsanız az sonra ölmüş olursunuz. Tehlike karşısında hızlı hareket gerektiği için beynimizin en hızlı davranan bölümü türler, hesaplamalar ya da zamana mâl olan başka unsurları dikkate almaz. Onun görevi bizi ölmekten korumaktır. Zaman çok önemlidir.

Yani beynimizin bizi hayatta tutmak açısından başarılı olduğunu söyleyebilir miyiz? Kesinlikle. Ama aşkta başarısız mıdır? Bahse var mısınız? Beynimizin bizi hayatta tutma yeteneklerinin aşk ve ilişki ile aralarında anlaşmazlık vardır. Öldürülmemek için yaptığımız şeyler genellikle bizi ilişkilere girmek ya da ilişkiyi sürdürmekten alıkoyan şeylerle aynıdır.

Yakın zamanlarda, erkek ve dişi beyinleri arasındaki farklar konusunda yaygın psikolojide birçok şey yazıldı. Örneğin, 1997'de Bente Pakkenberg ve Hans Jurgen Gundersen tarafından yapılan araştırmada, erkek beyninde doğuştan, dişi beynindeki hücrelerden daha fazla hücre olduğu açıklandı. Öte yandan, nörolog Paul MacLean (1996) dişi beyninin, erkek

beyninden daha simetrik ve bağlanabilirlik özellikleri olduğunu söyledi. Evrimci bir bakış açısına göre de, erkek beyni ağırlıklı olarak tehdit ve korkutmaya eğilimli. Robert Sapolsky (2004) erkeklerin tehditler ve korkular karşısında, kadınlardan çok daha çabuk harekete geçtiğini ve uzun süre alarmda beklediklerini yazıyor. Öte yandan kadınların ise başkalarını kendi tarafına çekip güvende olmayı tercih ettiğini söylüyor. Erkek ve kadınların sinir sistemi ve beyinleri arasındaki küçük farklılıklara karşın, insanlar olarak hepimiz yaşamımızı sürdürmek ve ilişki için ortak dürtülere sahibiz. Beyinlerimizin temel mekanizması aynıdır.

İLKELLER VE ELÇİLER

Beynin, yaşamı sürdürmekte uzmanlaşmış parçaları çok uzun zaman önce keşfedilmiştir, aslında türümüzün ortaya çıktığı zamandan beri bilinir. Bu savaşan parçalara ben "ilkeller" diyorum. Kendi ilkellerinizi içinizdeki hayvanlar olarak düşünebilirsiniz. İlkeller sizin izninize ihtiyaç duymadan, kendi başlarına hareket ederler. Öncelikle, korunma refleksleri konusunda bir emirler zincirine bağlıdırlar ve diğer ihtiyaçlarınıza ve isteklerinize karşı daha baskındırlar. Savaşın (dövüşmek ve kaçmak) ve yenilginin (teslim olmak ve ölü numarası yapmak) temsilcileridirler.

Neyse ki beynimizin daha evrimleşmiş ve sosyal bir parçası da vardır. Savaşan beynimizin tam aksine bu parça bizim seven beynimizdir. Bu parçanın sevgiye ve aşka bağlı olduğunu kolaylıkla söyleyebiliriz. Ben beynin bu bölümüne "elçiler" ismini vermeyi seviyorum. İlkellere hiç benzemeyen bir biçimde, elçiler diğer beyinlerle daha seçkin ve medeni bir

ilişki kurarlar. Onları içinizdeki diplomatlar olarak kabul edebilirsiniz. Aslında, bazı ilkellerimiz zaman zaman elçiler gibi, bazı elçilerimiz de ilkeller gibi davranış sergileyebilirler. Ama çiftlerin davranışlarını anlamak amacıyla, onları basite indirgemek ve karşıt kamplar olarak göstermek yararlı olacaktır. Biraz daha yakından bakalım.

İLKELLER

İlkellerimiz doğal olarak savaşmak üzere kurgulanmıştır. Küçük ya da büyük olsun, ne zaman bir savaş olursa olsun bizi korumaya hazırdırlar. Hissetmemize ve tepki vermemize, bedenimizin içinde ya da dışındaki bilgileri ilk bizim almamıza izin verirler. Böylece tehlikeleri ve tehditleri kolaylıkla algılamamıza ve onlara karşı koymamıza avantaj sağlamamıza yardımcı olurlar. Aslında, evrimin süregeldiği milyonlarca yıl boyunca bize sunduğu bütünleşme, yeterlilik ve hızı kazanmıştır ilkellerimiz. Sahneye ilk çıkan ve en son terk eden onlardır (ölüm).

Şimdi, ilkellerin ne kadar kesin çalıştığına bakalım (Tablo 2.1). Daha da önemlisi, ilişkilerinizde onların harekete geçişini nasıl anlayabilirsiniz?

TABLO 2.1 EYLEM HALİNDEKİ İLKELLER

İlkeller	Temel eylem
Amigdala	Tehdit sinyallerini algılar (örneğin tehlikeli sözcükleri ve deyimleri, yüzleri, sesleri, hareketleri, kokuları).
Hipotalamus	Beyindeki kimyasalları serbest bırakır, hipofiz ve böbreküstü bezine stres kimyasallarını vücuda salgılama emrini verir, savaşma, kaçma ya da kımıldamadan durma sinyallerini verir.

Hipofiz ve böbreküstü bezleri	Stres kimyasallarını serbest bırakmak için hipotalamustan emir alır.
Sinir sistemi	Stres ve tehlike karşısında kalp ve solunum sistemlerini yavaşlatarak tepki verir.

Aslında, ilkeller tıpkı ordudaki sisteme benzeyen bir komuta zincirine göre hareket ederler. Tehlike ya da tehdit sinyalleri alındığında, olayların gidişatına göre ya savaşa hazırlanırlar, ya da alarm durumundan çıkarlar. Bütün bunlar beyinlerimizde ve bedenlerimizde farkına varamayacağımız bir hızla olur. Ama dikkatli bir gözle bakarsak, kanıtları yakalayabiliriz. Bunu yaptıktan sonra da gidişi nasıl etkileyebileceğimizi düşünebiliriz. Düzeni daha kolayca anlamak için üç tane kritik evre tanımladım. Kırmızı alarm! Orduları hazırla! Topyekün savaş.

1. EVRE: KIRMIZI ALARM!

İlkeller arasındaki ilk savunma hattı tehlikeyi algılamak ve alarm zilini yüksek sesle çalmakla oluşturulur: "Dikkat edin! Tehlike var!" Bu, beynimizdeki en ilkel yapı olan ve bir bademi andıran amigdala tarafından uygulanır. Amigdala, sürekli çevreyi gözetleyip tehlike olup olmadığını kontrol eder ve bunu baştan savma, çekincesiz bir üslupla yapar. Başka bir deyişle, ayrım gözetmeden ve rastgele, bulduğu her bilgiyi alır. Stratejik yönden pek ilerlemiş değildirler, tehdidin gerçek mi ya da yakın mı olduğuna bile bakmazlar. Kırmızı alarmı verirler ve elçilerden birinin daha özenli bir değerlendirme yapıp yanlışları düzeltmesini beklerler. Savaşa girmeden önce haber alma ve bilgi analizinin ne kadar önemli olduğunu hepimiz

biliyoruz. Ama analiz zaman ister ve tehlike burnumuzun dibindeyken zaman daima bizim için bir sorundur.

Amigdala, çift arasında karşılıklı hissedilen bir tehdit, ses yükseltme, sert hareketler ve zararlı sözler sırasında kendini gösterir. Savaşan iki beyinden ziyade, düello yapan iki amigdala diyebiliriz buna, tıpkı Batıdaki kovboyların ellerini beline atıp silahlarını çekeceği anı beklemesi gibidir. Darius ve Shenice örneğinde olduğu gibi, çiftler tehdit sinyallerini sürekli gözetlerler. Amigdalanın sağ yanının özelliği tehlikeli yüz ifadeleri, sesler, hareketler ve vücudun pozisyonu konusunda uzmanlaşmış olmasıdır. Sol tarafın uzmanlık alanı ise tehlikeli sözcükler ve cümlelerdir.

Franklin ve Leia'yı ele alalım. Bir yıldan uzun süredir çıktıkları halde, Franklin'in evlilikten korkması, tereddüt içinde olması Leia'yı öfkelendirmektedir. Neredeyse onu bırakıp başkalarıyla çıkma aşamasına gelmiştir. Sevgililer Gününden bir hafta sonra akşam yemeğine giderlerken kavgaya tutuşurlar.

Ön sağ koltukta oturan Leia, uzun süre müzik dinledikten sonra arabanın radyosunu aniden kapatır ve önüne bakarak, "Biraz konuşabilir miyiz?" diye sorar.

Gerilen Franklin, "Tabii," diye yanıt verir. Amigdalası kızın sesindeki tonu yakalamış ve olay başlamıştır: Sessizlik, radyoyu kapatma ve "Biraz konuşabilir miyiz?" sorusu. Her ne kadar Franklin farkına varmasa da amigdalası bedenini kavgaya hazırlar.

Az önce Leia mutlu bir halde, şarkı dinlemekteydi. Bir anda, bilinmedik bir nedenle kendisini huzursuz hissetti. Kafası bir hafta öncesine gitmişti, Sevgililer Gününde bir evlilik teklifi bekliyordu. Ne olup bittiğini anlamadan soru dudaklarından dökülmüştü. Korku içinde donup kalmış, ye-

niden aynı konuya dönmesine karşılık Franklin'in göstereceği tepkiyi beklemeye başlamıştı. Onun yüzüne bakmıyor olsa da Franklin'in "Tabii" demeden önce derin bir nefes alışını amigdalası algılamıştı. Bedeni hatırlıyor, Franklin'i tanıyor ve kavga bekliyordu.

2. EVRE: ORDULARI HAZIRLAYIN!

Amigdala alarmı verince, komuta zincirindeki bir sonraki ilkel ortaya atılır: *Hipotalamus*. Hipotalamus zihnimizi ve bedenimizi harekete hazırlamaktan sorumlu ana ilkeldir; hipofiz ve böbreküstü bezlerini gerekli kimyasalları serbest bırakması konusunda yönlendirir. Bu bezler, doğrudan hipotalamusa bağlı haberciler ve piyadelerdir.

Bu ilkellerin hepsi stres tepki sistemimizin kütlesini oluşturur ve *adrenalin* ve *kortizol* gibi hormonları serbest bırakıp kan dolaşımımıza karışmasını sağlar. Hızlı hareket eden adrenalin bizi heyecanlandırıp savaşmaya ya da kaçmaya hazırlarken, yavaş hareket eden kortizol ise bedenimizdeki alevlenmeyi ve vereceği zararı azaltarak strese ayak uydurmamızı sağlar. Bu kimyasallar arasındaki sürekli denge hipotalamusa mesajları iletir: Savaşmaya devam edelim mi, yoksa birliklerimizi geri çekmenin zamanı geldi mi?

Savaş için alarm zilleri çaldığında, hipotalamus bize üç seçenek sunar: Savaşmak, kaçmak ya da savaşmaya veya kaçmaya karar verirken donup kalmak. Her halükarda emir verilmiştir: "Orduları hazırlayın!" Tıpkı amigdalanın gelen bilgilerin doğruluğunu sorgulamadan alarm zillerini çaldığı gibi, hipotalamus da amigdalanın verdiği alarmı sorgulamadan tepki verir. Nasıl olsa elçiler gelecek ve ortalığı temizleyecektir.

Franklin ve Leia örneğimizde, ilk tehdit alarmını duyar duymaz hipotalamusları emirleri yağdırmaya başlıyor. Çifte bakarak bunun kanıtlarını görebiliriz: Franklin'in bedeni geriliyor ve savaşa hazırlanıyor. Leia'nın bedeni ise korkuyla kaskatı kesiliyor, yeni bir kavgaya hazır olup olmadığını bilemiyor (geçmişteki kavgaları göz önüne alınırsa kavgadan kaçmasının söz konusu olmadığı biliniyor). Her ikisinin de dudakları titremeye başlıyor, ağızlarının içindeki tükürük salgısı artıyor. Göz bebekleri büyüyor ve kan dolaşımının hızlanmasıyla yüzleri kızarıyor. Savaşa hazırlanırken her iki partnerin de enerjileri ve uyanıklığı artıyor.

3. EVRE: TOPYEKÜN SAVAŞ

Bu aşamada yönetim ilkellere geçer. Arka planda kalıp hataları temizlemesi beklenen elçi ortadan kaybolur, daha da kötüsü ilkellerin aceleciliği karşısında şaşkına dönmüştür. Kaos yaratan, hızlı hareket eden ilkellere göre ağır kalan elçiler her zaman yenilgiye uğramaya mahkûm kalır. Bu yüzden çiftler topyekün bir savaşa girerler ve sis dağılana kadar bu savaş sürüp gider. Ondan sonra cenazeyi kaldırıp neler kaybettiklerini hesaplama şansını bulurlar.

Savaş halindeki çiftlerin hepsinin bir uyarı işareti vardır. Bazıları çok heyecanlanır, bazıları ise sakin, uykulu hatta yıkılmış olur. Hangi duruşu sergilerse sergilesinler, savaştaki partnerler kesinlikle dostça olmayan şeyler söylerler ve davranışlarda bulunurlar. Kavgaya tutuştukları her sefer aynı yakınmaları sergilerler, aynı örnekleri verirler, aynı teorileri ortaya koyarlar ve aynı çözümleri önerirler. Bazen kavgalar, başka insanları da kapsayacak kadar büyüyebilir ("Falanca

senin için çok bencil diyor"); geçmişteki kavgaları yeniden ısıtıp ortaya çıkarırlar ("İlk çıktığımızda da bana aynı şeyi yapmıştın"); ya da başka konulara girerler ("Bunu yaptığında da beni delirtiyorsun"). Çiftler genellikle sorunları tartışmaya orantısız zamanlar ayırırlar, ortamı yumuşatmak için çaba harcamazlar ve bu yüzden yaratılan gerginlikte kavganın gerçek nedenini bile unuturlar. Dokuzuncu bölümde kavganın eski usul şekillerinden nasıl kurtulabileceğimize bakacağız.

Şimdilik tekrar Franklin ve Leia'ya dönelim ve topyekün savaşın onlar açısından nasıl göründüğüne bakalım.

Leia derin bir nefes aldıktan sonra yine ürkütücü konuya girer: "Sevgililer Gününü hatırlıyor musun? Evlilikten söz edince nasıl sinirlendiğini?"

"Ne?" diye yanıt verir Franklin sertçe. "Sen onu bir gün önce annemlerde yaşadıklarımızla karıştırıyorsun. Herkesin bana evlilik teklifi konusunda baskı yapmasından yorulduğumu söylemiştim."

"Hayır, ben Sevgililer Gününden bahsediyorum," diye üsteler Leia. "Bana, eğer evlilik konusunda bir düşüncen varsa...

"Yine başlıyoruz," diye homurdanır Franklin. "Neden her şeyi sürekli karıştırıyorsun? Sana seni sevdiğimi ve evlenmek istediğimi söylemiştim. Teklif edeceğimi belirtmiştim. Ve ben... Off, neyse unut gitsin!"

"Unun gitsin deme!" diye bağırır Leia. "Sen bana öyle bir şey söylemedin. Sadece ağzımı kapatmamı söyledin. Ayrıca hiçbir şeyi karıştırmıyorum! O gece beni hiç umursamadın."

"Bu doğru değil!" diye bağırır Franklin, önünde aniden duran arabayı sollarken.

"Dikkat et!" Bu kez çığlık atan Leia'dır. Ön panele sarılarak, "Bizi öldüreceksin!" diye bağırır.

"Seni umursamadığımı söyleyemezsin." Franklin sakinliğini korumaya çalışmaktadır. "Her zaman bunu yapıyorsun! Hem seni umursamadığımı söylüyorsun, hem de ne kadar şefkatli olduğumu."

"Bunu ne zaman söyledim?" diye diklenir Leia.

"O gece söyledin."

"Hayır söylemedim. Her zaman beni yapmadığım şeyler için suçluyorsun."

"Buna inanamıyorum!" Franklin direksiyona sımsıkı sarılır.

Leia suratı asık, kolları göğsünde kavuşmuş halde oturur. Sonra buz gibi bir sesle, "Beni eve götür," der.

Franklin aniden arabayı geri döndürür. "Başardın! İstediğini aldın."

Kavga eden her çift Franklin ve Leia kadar dramatik davranmaz tabii ki. Kavganın bir ses yükseltme, kırıcı sözler ve şiddetli hareketlere dönüşmesi şart değildir. Partnerler kavga sırasında ilgili ya da ilgisiz, bağırarak ya da sessizce, kaba ya da kibar biçimde davranabilir. Tarafları savaşa karar verdiren şey ise partnerlerin tehdit algısı ve ilkellerin kontrolü ne dereceye kadar ele aldığıdır.

SONRASI

İlişki ne kadar eski ya da yeni olursa olsun, kavgalar çiftler açısından çok sıkıntılı olabilir. Savaş bitene kadar ilkeller her şeyden sorumlu olarak kalırlar.

Tartışmalarının ertesi günü, Leia Franklin'i arayıp konuş-

mak ve ortalığı yatıştırmak ister. Elçileri kendilerini göstermek için hazırdır. Nedense Franklin ne telefon açar, ne de iş çıkışı Leia'nın evine uğrar. Leia bu duruma alışkındır, her kavgadan sonra Franklin'in birkaç gün uzak durduğunu bilir. İşten çıkıp kendi evine gider ve ışıkları sönük bir biçimde yayılıp oturur. Telefonu kapalıdır, gecenin ilerleyen saatlerine kadar televizyon izler. Leia ona nasıl ulaşacağını bilemez ve kendisini terk edilmiş hisseder. Birkaç gün sonra Franklin depresyondan çıkar ve Leia'ya telefon açar.

Franklin'in verdiği tepkiyi basitçe *suskun vagus* (beyindeki onuncu sinir) olarak adlandırabiliriz. Bilimsel dilde ise buna *dorsal motor vagal complex* adı verilir ama bilim insanları da bazen bundan suskun vagus olarak söz ederler, çünkü tehdide yanıt vermesi göze çarpmaz ve bunu ustaca yapar. Bir tarafımız kesilirse, bıçaklanırsak ya da fiziksel bir yara alırsak suskun vagus kalp hızımızı ve kan basıncımızı düşürerek ve hipotalamusu ağrı kesici almamız konusunda uyararak bizi korur. Kan verdiğinizde mideniz bulanıp başınız döner mi? Eğer öyleyse, o anda suskun vagusunuz kanamayı önlemek için sizi korumaya başlamış demektir. Tabii ki tehlikede değilsinizdir ama bu aşırı tepki suskun vagusa neden suskun dendiğinin nedenidir. Bir aslan tarafından yenilmek üzereyken ve savaşma ya da kaçma şansınız yokken de işe yarar.

Fiziksel yaralar yanında duygusal yaralanmalar da suskun vagusun harekete geçmesini tetikler. Genellikle içe kapanma olarak tepki verir. Yüzümüzden kan çekilir, kaslarımız gücünü kaybeder, kulaklarımız çınlar ve karnımız ağrır. Kendimizi bırakırız, düşeriz, yıkılırız hatta bazı zamanlarda bayılırız. Espri anlayışımız, bakış açımız ve hayat enerjimiz kaybolur. Hiç

kimsenin, hatta kendimizin bile bizi incitemeyeceği karanlık bir vadiye düşmüş gibi hissederiz. İşte Leia ile yaptığı kavgadan sonra Franklin'in yaşadığı şey budur. Sanki uyuşmuştur, stres altındaki bedeni ve beyni enerjiyi dışarı vermez. Sonunda elçileri devreye girene kadar bu durumda kalır.

EGZERSİZ: İLKELLERİNİZİ KEŞFEDİN

İlkellerin rolünün farkına vardığınızda, ilişkinizin içyüzünü anlama konusunda değerli bir adım atmış olursunuz. Aslında nörobiyolojiyi kullanmaya başlamışsınızdır.

Bir daha partnerinizle bir konuyu tartışır ve biraz da ileri gitmeye başlarsanız, şunları denemenizi öneririm

- Birbirinizin karşısına oturun ki hem partnerinizi hem de kendinizi kolayca izleyebilesiniz.

  Biraz önce sözünü ettiğim evrelerden herhangi birini hatırlamaya çalışın. Örneğin, kırmızı alarm verecek bir durum var mı? Birlikler bir araya gelmeye başladı mı?

  Bir noktada, evrelerin tanımlarını tekrar okumak isteyebilir ve hangi evrenin işareti olduğunu kolayca algılayabilirsiniz. Örneğin, yüzün kızarması, gözbebeklerinin büyümesi, ses tonunun yükselmesi, tehdit ve kızgınlık içeren sözcükler. Bir yere kadar bu işaretler evrenseldir; yine de size ve partnerinize özel olan işaretleri bulacağınızdan eminim.

  Tablo 2.1'e bakıp hangi ilkellerin harekete geçtiğini bulabilirsiniz.

  Tartışma bittikten sonra partnerinizle her ikinizin ilkelleri hakkında konuşun. Olanları aydınlatma ihtiyacı duyarsanız, ilkellerinizi adlandırabilirsiniz. Örneğin, ben amigda-

layı tehdit dedektörü, hipotalamusu ise eğitim çavuşu olarak düşünürüm. Siz de kendi isimlerinizi seçebilirsiniz. Siz ve partneriniz kişisel amigdalanızı, eğer size uyarsa, Fred ve Ginger olarak isimlendirebilirsiniz.

ELÇİLER

Elçiler, beynimizin mantıklı, sosyal ve medeni kısımlarıdır. Yaşamı sürdürme konusunda ilgisiz oldukları için söylemiyorum, iş o konuya gelince onların da ilkellerle aynı yerde olduğunu görüyoruz. Daha önce değindiğimiz gibi, bir tehdit algılandığında, gelen bilgilerin doğruluğunu araştırmak onların görevidir. Kişisel tercihlerine bağlı olarak, elçilerimiz barışı, sosyal uyumu ve ilişkinin devamını sağlamak için akıllarını kullanırlar. Doğal yapıları olarak sakin, soğukkanlı ve aklı başındadırlar, seçenekleri tartıp gelecek için plan yapmaktan hoşlanırlar. Yenilikten ve özgünlükten yanadırlar ve çok çabuk öğrenirler.

Eğer elçilerimiz olmasaydı arkadaşsız, yalnız ve belki de hapiste yaşayan biri olurduk. Yalnızca üreme ve türümüzün devamı için değil, başka amaçlarla da arkadaşlık kurmamıza izin verirler. Tıpkı gerçek elçiler gibi, bizi dünyada temsil ederler. Uygun ve becerikli bir diplomasiyle, korkuları dindirip bizim içimizdeki ya da başkaları ile aramızda olan gerginliği azaltabilirler.

Ben burada elçilerin her zaman ilkellerden daha iyi ya da değerli olduğunu ileri sürmüyorum. Öyle değiller. Bazı hallerde (bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi), özellikle ilkeller tarafından baskılandıklarında bir hayli çekilmez olabilirler. Belki de bu yüzden Rick Hanson, *Buda'nın Beyni* isimli kitabında elçilerden "aşkın kurtları" olarak söz ediyor, (ilkellere

ise "nefretin kurtları" ismini takıyor). Yine de normal şartlar altında, özellikle de stresten uzak ortamlarda, sevgimizi canlı tutmak adına gösterdiğimiz çabalara yardım etmek için elçilerimiz ellerinden geleni yapıyor.

Şimdi de elçilerin ilişkilerde savaştan kaçınmamıza ve barışı ve aşkı sürdürmemize nasıl yardımcı olduğunu görelim. (Tablo 2.2)

TABLO 2.2 ELÇİLERİMİZİN EYLEMLERİ

Elçi	Öncelikli görevi
Ventral Vagal Sistemi (akıllı vagus)	Kardiyovasküler ve solunum sistemini yavaşlatarak sakinleştirici bir ortam hazırlar (örneğin derin bir nefes).
Hipokampus	Kısa dönem ve uzun dönem hafızayı yönetir, anti-stres hormonunu kontrol eder, yer ve yön tayini yapar.
İnsula	İç bedenin farkındalığını sağlar (örneğin içgüdüsel duygu), bağlanma ve duygudaşlık ile ilgili ipuçları verir.
Sağ beyin	Beden dilini ve sezgiyi yönetir, sosyal ve duygusal gelişimleri (örneğin empati) ve bedenin farkındalığını sağlar.
Sol beyin	Sözel ve mantıkçıdır; ayrıntılı bilgileri, karışık sesleri ve anlamlarını belirlemede uzmanlaşmıştır.
Orbitofrontal korteks	Etik değerler ve empati merkezi olarak görev yapar, elçilerle ve ilkellerle iletişime geçerler.

BARIŞI KORUMAK – AKILLI VAGUS

Şanslıyız ki elçilerimiz ilkelleri hizada tutarak iyi bir iş çıkarıyor. Elçiler ilkellerden çok daha yavaş hareket ettiği için

zamanın söz konusu olduğu durumlarda barışı korumakta başarılı oluyorlar.

Öyle anlaşılıyor ki suskun vagusumuz kendinden daha genç ve akıllı bir kardeşe, yani akıllı vagusa sahip. Suskun vagus gibi, akıllı vagus da bizi yavaşlatır. Aşırı tepki verip kendimizi içe kapamaktansa, adeta başımızı suyun üzerinde ve stratosferin altında tutar. Stephen Porges (1995) *polivagal* teori ismini verdiği bir teori geliştirdi. Polivagal teori vagus sinirinin vücuttan beyne doğru akan etkilerle birbirine bağlı ve duyarlı olduğunu gösteren bir teoridir.

Örneğin, derin, sakince bir nefes almak, özellikle nefesimizi yavaşça bırakmak akıllı vagusumuzu harekete geçirir. Kendimizi sakinleştirme konusundaki yeteneğimiz zayıfsa, başka bir kişiyle fiziksel yakınlığımız her zaman sınırlı kalacak ve romantizm kısa ömürlü olacaktır.

Eğer Franklin ve Leia arabadayken birkaç derin nefes alsaydı, kavgaya tutuşmaları gerekmeyebilirdi. Tartışma patlak verip kontrolü kaybetmiş olsalar bile durup birkaç kez nefes almaları döngüyü durdurabilirdi. İkisinden biri ses tonunu ve şiddetini ayarlayabilseydi, kendilerini tekrar barış içinde bulabilirlerdi.

Çift balonu içindeki partnerler, akıllı vaguslarının ve elçilerinin işbirliğinden yarar göreceklerdir. Birlikte gevşeyecekler, birbirlerini sakinleştirecekler ve yakınlaşacaklardır. Ufuktaki tehditleri önlemek ve barışı sağlamak için karşısındakine ne söylemeleri gerektiğini öğreneceklerdir. Bunu dördüncü bölümde tekrar işleyeceğiz.

EGZERSİZ: NASIL GÖRÜNÜRSÜNÜZ?

Çoğu zaman, partnerimizle konuşurken sesimizin hangi tonda çıktığına dikkat etmeyiz. Soluma hızımızın farkına varmayız. Öylesine, otomatik pilota bağlarız. Ama sakinleşip dizginleri elçilere bırakırsanız, geniş yelpazeli bir seçenekler şansı yakalarsınız.

Partnerinizle rahat ve gevşemiş bir ortamda konuşacağınız bir sonraki seferde, şunları deneyimleyin ve sonucunu görün:

1. Sesinizi ayarlayın (daha yüksek ve yumuşak; daha yavaş, daha hızlı).
2. Birbirinize fısıldayın (bunu yapabilir misiniz?).
3. Konuşmaya başlamadan önce daima derin bir nefes alın.
4. Birbirinize hangi tondan hoşlandığınızı ve ilkellerinizi hangisinin tetiklediğini sorun.

AYIRT ETMEK – HİPOKAMPUS

Uyumlu bir ilişkide partnerler, çift olarak kim olduklarını ve eşlerinin kim olduğunu iyi bilirler. Kendileriyle ve ilişkileriyle kolaylıkla uyum sağlama sezgisine sahiptirler ve bu da iletişimlerini doğru yönlendirir. Birbirlerinin kafalarını karıştırmazlar. Eğer bir karışıklık ortaya çıkarsa, bunu rahatça çözümlerler. Bu durumda hem onların ayırt etme yeteneklerinin gelişmişliğinden, hem de diğerini iyi tanıdığından söz edebiliriz.

Bunun ustası da hipokampustur. Şekli bir denizatına benzer (*hippos* Yunancada 'at' anlamına gelir) ve görevi önemli şeyleri izlemektir. Örneğin; neredeyiz, nereye gidiyoruz, az

önce ne oldu, haftalar ve aylar önce ne oldu gibi. Bize kim olduğumuzu ve neden söz ettiğimizi hatırlatır.

Hatırlama konusundaki rolü, antistres hormonlarını kontrolü, çevremizde olup bitenleri şifreleme ve düzenleme yetenekleri yüzünden bizim anahtar elçimiz olduğunu söyleyebilirim. Eğer Londra'da bulunduysanız, oradaki taksi şoförlerinin nerede oldukları ya da nereye gidecekleri konusunda ünlü olduğunu biliyorsunuzdur. İçlerinde bir sanal harita olduğunu ve uzaysal bir hafızaya sahip olduklarını sanırsınız. Bu şoförlerin beyinlerini inceleyen araştırmacılar, hipokampuslarının hayatında hiç araba kullanmamış kişilerin hipokampuslarından daha büyük olduğunu fark etmişlerdir. Bununla da bitmiyor, şoförlerin işlerine fazla zaman ayırdıklarında hipokampuslarının büyümeye devam ettiği görülmüştür (Maguire ve arkadaşları 2000).

Amaçlarımız için hipokampusumuz önemlidir, çünkü ilişkilerimizi zaman, devamlılık ve içerik anlamında düzenlerler. Yalnızca fiziki yerleri bulmamızı sağlamaz (örneğin partnerimizle öğle yemeği için nerede buluşacağımızı), aynı zamanda geriye sarıp kimin ne yaptığını, ne zaman ve nerede ve kiminle olduğunu hatırlatır. Amigdalalar hipokampusu savaş zamanında işlevsiz kılan baş sorumlulardır. İşte bu yüzden tartışmakta olan çiftler hafıza güçlüğü çekebilirler. Tıpkı Franklin ve Leia'da olduğu gibi, Sevgililer Gününde aralarında geçenleri karıştırabilir, kimin ne dediğini ve ne yaptığını hatırlamıyor olabilirler; bu yüzden de tartışmanın sonu gelmez. Aralarında bir anlaşmaya varma çabası savaşı büyütmekten başka bir şeye yaramaz. Aşırıya varan durumlarda, bu sürekli savaş hali amigdalalarımızın büyümesine, hipokampusumuzun büzülmesine neden olur.

Eğer Franklin ve Leia'nın elçileri tartışma sırasında işliyor olsaydı, biri ya da ikisi birden, "Evet, öyle söylediğimi hatırlıyorum" veya "Haklısın, zor bir gece geçirdik," diyebilirdi. Karşılıklı birbirlerinin suçlu olduğunu kanıtlamak yerine, parçaları bir araya getirip geçerli hikayeyi bulabilirlerdi. Hatta içlerinden biri, "Boş ver, artık o ayrıntıların bizim için bir önemi yok. Beni senin ne hissettiğin ilgilendiriyor," bile diyebilirdi.

EMPATİ DUYMAK – İNSULA

İnsula özel bir önemi hak eder. Bu elçi bizim beden sezilerimizi, içgüdüsel duygularımızı ve kalp atışlarımızı duymamıza olanak sağlar. Bir başka kişiye bağlanmak, orgazm olmak, kendimizi berbat hissetmek onun sorumluluk alanı içindedir. Amaçlarımıza ulaşmak için, *insula* empati hissetmemize en büyük katkıyı sağlar. Yani aşkın büyük resmine baktığımızda insulanın özel ve çok önemli bir yeri olduğunu görürüz.

BAĞLI KALMAK – SAĞ BEYİN

Beynimizin sosyal başkanı tarafından yönetilen elçilerimiz başkalarına, özellikle partnerimize ve aile bireylerimize, bağlanmaya odaklanmıştır. Bu rolü üstlenen kısım ise beynimizin sağ yarımküresidir, daha basit bir deyimle sağ beynimizdir.

Hayal kurma, sanat ve olaylardaki sezileri hissetmek sağ beynimizin işidir. Konuşmaz ama başka yollarla iletişimi sağlar. İnsanlığımızın, empatimizin ve başkalarıyla ilişki kurmamızın başlıca sorumlusu bu elçidir. Yüzlerdeki ifadeleri, ses tonlarını ve beden dilini okumayı içeren tüm sosyal olaylarda uzmanlaşmıştır.

Eğer Leia ya da Franklin'in sağ beyinleri tümüyle devreye girmiş olsaydı, büyük olasılıkla hemen tartışmaya başlamayacaklardı. İçlerinden biri arabayı kenara çekip, yüz yüze, göz göze konuşmayı önerecek, hatta dostluğunu ve sevgisini göstermek için küçük dokunuşlarda bulunacaktı.

Ses tonunu ustaca kullanmak, doğrudan göz teması ve dokunuşlar sağ beyinin görevleri arasındadır. Bu elçi stresin ipuçlarını bulmak ve etkili bir biçimde tepki vermek konusunda tam bir uzmandır; özellikle sözsüz davranışlar, arkadaşlığı ve sıcaklığı arttıran etkileşimler konusunda. Bu özellikler bir çiftin savaştan kaçınmasını sağlayacak en yararlı panzehirlerdir.

KONUŞARAK HALLETMEK – SOL BEYİN

Aşkı diri tutmak için sözsüz iletişim önemlidir. Ama tek başına yetersizdir. Bu nedenle sağ beynimizin bir ortağı vardır: Beynimizin sol yarımküresi, yani sol beyin. Sol beyin ayrıntıların önemini ve kesinliğini algılar. Ne düşündüğünü açıkça söylemesi efsanevi bir şeydir. Aslında konuşkanlığın bir armağanıdır ve küçük bir laf ebesidir.

Eğer Franklin ve Leia'nın sol beyinleri iş başında olsaydı, her ikisi de anlamlı cümleler kurabilir ve hemen olmasa da bir çözüme ve huzura kavuşabilirlerdi. "Bunun seni deli ettiğini anlıyorum ama..." ya da "Bunu çözebileceğimizi biliyorum," gibi şeyler söyleyerek savaştan kaçınabilirlerdi. Sözcükleri onları dostluğa, değerlendirmeye ve düşünmeye taşır, ilkellerini dengeleyerek rahatlama noktasına erişebilirlerdi.

Sağ beyinli ve sol beyinli kişiler arasındaki ayrım hakkında

bir şeyler duymuş ya da okumuş olabilirsiniz. Bu genellikle sözsüz ve içgüdüsel bir eğilimle sözlü ve mantıklı bir eğilimden söz etmektir. Aslında bazı partnerlerin sağ beyinleri sol beyinlerinden daha güçlüdür. Bu kişiler tehdit algıladıklarında konuşmaya değil, duygulara ve ifadelere vurgu yapan davranışları seçerler. Bazı partnerler ise daha güçlü bir sol beyine sahip olup duygular ve ifadeler yerine konuşmayı, fikirleri ve mantığı tercih ederler. Tabii bazı şanslı kişiler de her iki türün güçlü elçilerine sahip olabilir.

KENDİNİ ONUN YERİNE KOYMAK: ORBİTOFRONTAL KORTEKS

Bir çift balonu yaratmak için tüm elçiler arkadaşlık, iyilik, açıklık, sevgi ve diğer olumlu şeylerin oluşturduğu bir atmosferde birlikte çalışmalıdır. Böyle davrandıklarında, orbitofrontal korteksin emri altındadırlar. O anda hiçbir şey onlar kadar güçlü ve etkili değildir. Beynin her parçasına bağlı olarak, orbitofrontal korteks aşk için gereken zemini hazırlamakla sorumludur. Kendi zihnimiz ya da başkalarının zihinleri hakkında meraklı olabilmemiz orbitofrontal korteks sayesindedir. O bizim etik ve empati merkezimizdir, daha da önemlisi ilkeller ve elçilerle aynı şekilde iletişim kurabilir. Savaş tehdidi ortaya çıktığı anda, önce orbitofrontal korteks haberdar olur ve ilkellerle konuşur. Ve bunu mantıklı, tartışmayı kazanacak bir tarzda, ilkellerin ürpermesini sağlayacak bir biçimde yapmaz. Bu aynı zamanda bizim empati hissetmemize yol açar.

Ne Leia ne de Franklin kendilerini karşısındakinin yerine koymayı ya da her iki farklı bakış açısını değerlendirmeyi ba-

şardı. Leia örneğin, kendi istek ve arzularına öylesine yoğunlaşmıştı ki, Franklin'in stres ve korkularını anlamaya fırsat bulamadı. Ona ne hissettiğini sormayı, belki de kendine ait özel nedenlerle perişan olduğunu anladığını söylemeyi aklına bile getirmedi. Yalnızca kendi arzularına boyun eğmesini bekledi.

Empati kurmaktaki bu temel zayıflık, az gelişmiş bir orbitofrontal korteksin varlığını gösterir. Leia'nın orbitofrontal korteksi geçici olarak devre dışı kalmış ve bu yüzden kendi duygu ve düşünceleri dışında hiçbir şeyi önemsemiyor olabilir. Ya da ilaç kullanımı veya başka sağlık sorunları nedeniyle devre dışı kalmış olabilir. Belki de çocukluğunda yaşadığı deneyimler nedeniyle asla tam olarak gelişmemiştir ve partneriyle empati kurmasına ve onun bakış açısını görmesine engeldir. Bu durumda, eğer partneri Franklin'den daha az tepkili biri olsa bile Leia'nın orbitofrontal korteksi yine işe yaramayacaktır.

Franklin ve Leia, biri ya da her ikisi, partnerinin endişelerini ya da bakış açısını anlamakta ve saygı göstermekte yetersiz kalıyorsa, onların bir çift balonu kurmaları mümkün değildir. Ama eğer Leia'nın ve Franklin'in orbitofrontal korteksleri düzgün çalışsaydı, kritik zamanlarda amigdalalarını ve hipotalamuslarını dizginleyeceklerdi. Akıllı vagusları devreye girecek, sol ve sağ beyinleri arkadaşlığı canlandıracaktı.

Partnerlerin devre dışı kalan orbitofrontal kortekslerine bir çözüm olarak, sakinleşene kadar beklemelerini ve diğerine yardımcı olmak için küçük jestler yapmalarını öneririm. Akıllı vagusu yardıma çağırmak ve birkaç derin nefes almak da yararlı olacaktır.

EGZERSİZ: İLKELLERİNİZ, ELÇİLERİNİZLE KARŞILAŞIYOR

Bu egzersizi partnerinizle birlikte yapabilirsiniz

İlkellerinizin ve elçilerinizin bir diyaloğa girmesine izin verin. Bunu, sıkıntılı bir ilişki sorununu çözmek için değil, bir görüşme salonundaki oyun gibi yapın. Amaç ilkellerinizi ve elçilerinizi daha iyi tanımak, kendilerine özel seslerini öğrenmek. Tabii bu arada önemli şeyler ortaya çıkarsa, bunu da hoş karşılayın.

Aşağıdaki kombinasyonlardan herhangi birini ya da hepsini deneyin:

1. İlkellerinizi partnerinizin ilkelleriyle konuşturun.
2. İlkellerinizi partnerinizin elçileriyle konuşturun.
3. Elçilerinizi partnerinizin ilkelleriyle konuşturun.
4. Elçilerinizi partnerlerinizin elçileriyle konuşturun.

Bu arada sağ beyninizin partnerinizin sağ beyniyle, sol beyninizin de partnerinizin sol beyniyle etkileşimde olmasını sağlayın.

Kullanabileceğiniz durumlara örnek olarak bir restoranda mönüden yemek seçmek, köpeği dolaşmaya çıkarmak, oturma odasına bir tablo asmak olabilir.

TABLO 2.3 ÖRNEK DİYALOGLAR: MENÜDE NE VAR?

İlkellerle İlkeller
Siz: (mızmızlanmanın eşiğinde) Burada bana göre bir şey yok! Partneriniz: Ben biftek alacağım. Hep böyle mızmızlanmak zorunda mısın? Siz: Ne? Şimdi de rejimimi bozmamı mı istiyorsun? Partneriniz: Ben öyle mi dedim? Salatalardan birini neden seçmiyorsun? Gözlüklerini tak ve en azından menüyü incele.
Elçilerle Elçiler
Siz: Rejimimi bozmayacağıma göre salatayla yetinmek zorundayım sanırım. Partneriniz: Emin misin? İstersen başka bir yere gidebiliriz. Siz: Teklifin için teşekkürler. Ama hayır, burada yiyemeyeceğim o kadar çok şey var ki ağzımın suları akıyor. Partneriniz: Çok kötü bir durum. Umarım benim bifteğim de ağzının sularını akıtmaz.

Değişik etkileşimlerde ne farklar görüyorsunuz? Sizin ve partnerinizin ilkelleri ve elçilerinin seslerini daha iyi tanıdıkça, bu egzersizi daha özel ve önemli konular üzerinde yapabilirsiniz.

İKİNCİ REHBER PRENSİP

Bu kitabın ikinci prensibi, partnerlerin ilkelleri rahatladığında aşk yapabilmeleri ve savaştan kaçınmalarıdır. Bu bölümde beyine bir yolculuk yaptık, daha doğrusu sizi aşka ya da kavgaya yönlendiren taraflarla tanıştırmaya çalıştık. Aşkınızı canlı tutabilmenin ilk adımı, ilişkilerinizde bu tarafların nasıl çalıştığını sezebilmektir.

Bu arada, size rehberlik edecek destekleyici prensipleri görelim:

1. Hareket halindeki ilkelleri tanımanız onları kontrol edebilmenizi sağlar. Artık onların kim olduğunu ve nasıl davrandıklarını bildiğinize göre, onları harekete geçtiğinde yakalamaya çalışın. Örneğin, kırmızı alarm verildiğinde bunun ne için verildiğini anlayabilir misiniz? Onu anında devre dışı bırakmayı otomatik olarak bilmenizi önermiyorum. Her şeyden önce amigdalalarınızın alarm verişini tanıyın. Bu alarm sizin kalp atışlarınızın hızlanmasına, yüzünüzün kızarmasına, ellerinizin terlemesine, kaslarınızın gerilmesine neden olabilir; ya da bir anda güçsüzleştiğinizi, çöktüğünüzü, midenizin bulandığını, bayılacak gibi olduğunuzu, kulaklarınızın duymadığını hissedebilirsiniz. Daha sonraki bölümlerde, ilkellerinizin şova başladığında sizin ve partnerinizin hangi teknikleri kullanabileceğini anlatacağım.

   Tabii ki ilkellerinizi tanımanız, elçilerinizi tanımakla birlikte işe yarar: Özellikle hipokampusunuzu. Doğaları gereği, hareket halindeki ilkeller dizginleri ele alamazlar. Alsalar bile artık çok geç olmuştur.

2. Neyin iyi işleyip neyin işlemediğini bilmek her zaman yararlı olmuştur. Bu nedenle, elçilerinizi de tanımanızı öneririm. İlişki tabağınıza ilk adımını attıklarında onlara haklarını verin. Sıcaklıklarına, akıllarına ve sakinliklerine ihtiyaç duyduğunuz zaman daha yakınınıza davet edin.

   İlkelleriniz ortalıkta dolaşmaya başladığında, tehlikeyi yakınınızda hissettiğinizde boş boş dolanmalarına izin vermeyin. Sonuçlarını düşünmeden gözünüz kapalı ateş etmeyi sürdürürseniz, hayat birbiri ardına gelen krizlerle dolacaktır. Ama ilişkileriniz tehlikedeyse tetiği çekmekten kaçınmak isteyeceksiniz. İşte bu yüzden, elçilerinizden gidişi biraz yavaşlatmalarını isteyin.
3. Kendinizin ve partnerinizin ilkellerini ve elçilerini hareket halindeyken tanıyın. Özellikle partnerinizin ilkelleri daha büyük ve iş başındaysa, bunu partnerinizden önce yapabilirsiniz. Bazen de sizden önce davranan partneriniz bunu sizin için yapabilir. Her ikinizin nelere dikkat ettiğinizi öğrenmek için tehdit içermeyen yollar keşfedin. Eğer mümkünse, bunu olay henüz sıcakken yapın.

   Partnerinizin ilkellerini ve elçilerini tanımayı öğrenmek her ikinize de birbirinizi daha iyi anlamak konusunda yardımcı olacaktır. Bu anlama çift balonunun en önemli içeriklerinden biridir. Bir sonraki bölümde, partnerinizi gerçekten tanımanızın ne anlama geldiğine yakından bakacağız.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Partnerinizi Tanıyın: Gerçekte Nasıl Biridir?

İlişkinin tarafları olarak bizler kimiz? Bağlı olduklarımıza doğru nasıl ilerleriz ve onlardan nasıl uzaklaşırız? Çiftlerin on, on beş, yirmi hatta otuz yıl bir arada kalıp da hâlâ birbirlerini tanımamış olması bana hep tuhaf gelmiştir. Birçok yönden diğerinin nasıl işlediğini, nasıl mutlu olduğunu bilmiyorlar.

İkinci bölümde gördüğümüz gibi, ilkellerimizi ve elçilerimizi tanımak, bu sorulara bir yere kadar yanıt veriyor. Ama bir ilişkide herkes aynı şekilde tepki vermiyor. İlkeller ve elçilerin içlerinde ve kendi aralarındaki güç dengesi kişiden kişiye göre değişir. Örneğin herkesin elçileri ilkelleri üzerinde aynı hızla baskı kuramaz. Aslında beyninizdeki farklılıklara bağlı olarak, sizin ve partnerinizin elçileri ve ilkelleri arasında farklı etkileşimler olabilir.

Yani sonuçta hepimiz belirli bir ilişki stiline yönlendirilmiş olarak masaya otururuz. Partnerimizin stilini biliyor olabiliriz

ama bunun bilinçli bir seviyede olduğunu söyleyemeyiz. Mutsuz çiftler çoğunlukla bunu bilgisizliklerine bağlarlar ("Böyle olduğunu bilseydim seninle asla evlenmezdim") ve ilişkileri boyunca bilgisizliklerini sürdürürler ("Sen hangi gezegende yaşıyorsun?"). Bu bölümde bu şaşırtmacayı inceleyeceğiz ve ilişkinizde bunun üstesinden gelmeniz için neler yapabileceğinizi göreceğiz.

Çift terapisti olarak bilgisizlik iddialarının gerçekte doğru olmadığını ama iddia edenlerin bunlara inandıklarını gördüm. Doğru olamaz çünkü hepimizin yıllar boyunca aynı kalan ilişki stilleri vardır. Çocukluğumuzda ailemizden ya da bakıcımızdan gördüğümüz ilişki stili bizim uyarlamaya çalıştığımız ilişki stilinin temelini oluşturur. Basitçe söylemek gerekirse, ikinci bölümde gördüğümüz gibi, sosyal bağlanmalarımız erken yaşlarda şekillendirilir. Aklımıza ve yeni fikirlere açık olma eğilimimize karşın, bu bağlanma, yaşımızın ilerlemesine rağmen aynı kalır. Örneğin, yeni çiftlerin, "Ailemin bana yaptıklarını ben asla yapmayacağım," dediklerini duyuyorum ama bu coşkulu isteklerine rağmen stresli zamanlarında tıpkı anneleri ve babaları gibi davrandıklarını görüyorum. Bunu yalnızca insanoğlunun doğasına ve biyolojisine bağlamıyorum.

Çiftlerin çoğu kim olduklarının ve bir ilişkiye nasıl bağlandıklarının farkında değildir. Seçim zamanlarında kendilerinin en parlak halini sunmaya çabalarlar. Birinin daha ilk buluşmada, "Çocukken hep yalnızdım ve hâlâ yalnızım. Yalnızlığımın ihlal edilmesini istemiyorum. Sana hazır olduğum zaman geleceğim. Sen bana gelmeye kalkışma çünkü benden bir şey istediğini düşünürüm ve bu da hoşuma gitmez," diye konuşması herhalde pek mantıklı olmaz. Çıktığınız kişiyi kaçarak uzaklaştıracak hızlı bir yol da, ona

"Biraz ilgi meraklısıyım, kendimi terk edilmiş hissettiğimde öfkelenirim. Sessizlikten ve göz ardı edilmekten nefret ederim. İnsanlardan beklediğimi yeterince alamam ama yine de yapılan iltifatlara pek inanmam çünkü insanların samimiyetinden kuşku duyarım. Bu yüzden bana önerilen iyi şeylere hep temkinli yaklaşırım," şeklinde konuşmaktır. İlişkilerin başlangıç aşamasında partnerler birbirlerine fiziksel yakınlık, duygusal yakınlık, güven konusundaki endişeleri konusunda ipuçları verebilir. Ama ilişki ancak her iki partnerin kafasında kalıcı hale geldikten sonra bu ipuçları canlanmaya başlar.

Yaptıklarımızın çoğunu, düşünmeden otomatik olarak yaparız. Bunlar genellikle ilkellerimizin işidir. İlişkilerde partnerlerin farkında olamadıkları şey, fiziksel olarak birbirlerine nasıl yaklaştıkları ya da birbirlerinden nasıl uzaklaştıklarıdır. Beynimizin fiziksel yakınlığa ve bunun süresine tepkisi erken çocukluğumuzdan başlar ve ilişkinin neresinde durduğumuzu, aramızdaki mesafeye nasıl uyum sağlayacağımızı, nasıl kucaklaşacağımızı ve nasıl sevişeceğimizi etkiler. Genellikle otomatik pilota bağlı olarak hareket ettiğimiz için, etkileşimlerimizin boyutundan habersiz yaşarız. Dahası, flört esnasında ve ilişkinin bağlılığa dönüştüğü zamanlarda fiziksel yakınlığı farklı gözlerle görürüz. Örneğin, birçok çift çıkarlarken sık sık temasta bulunurlar ama birbirlerine söz verip bağlandıktan sonra temasların sayısı azalır. Bu, insanın aklını karıştırıp partnerleri düşünceye sevk edebilir. "Artık seni tanıyıp tanımadığımı bilmiyorum."

"SEN KİMSİN?"

Hiç kimse sınıflandırılmak istemez ama beyinlerimiz doğuştan organize etmeye, ayırmaya, bilgiyi ve deneyimleri kıyaslamaya eğilimli olduğu için çevremizdeki insanları sınıflandırırız. Aslında insanlık hali asırlardan beri tanımlanmaktadır ve günümüzde de bu tanımlama işlemi sürmektedir. Ya özgürlükçü ya da tutucuyuzdur, zeki ya da aptalızdır, ateist veya radikal dinciyizdir, Oğlak ya da Akrebizdir, ya Mars'tan ya da Venüs'tenizdir. Bu sınıfları, insanları aşağılamak için kullanmadığımız sürece birbirimizi anlamamıza yardımcı olurlar.

Bu kitabın anahtar önermelerinden biri ilişkilerinin selameti için, partnerlerin birbirlerine ait bir kullanım kılavuzu edinmesidir. Bu kullanım kılavuzunun önemli bir özelliği partnerinizin tercihlerini ve ilişki stilini tanımlamanıza, ayrıntılarını öğrenmenize ve sonunda bir isim koymanıza izin vermesidir. Eğer birbirinizin stillerini bilirseniz, çıkacak sorunları aşmanız daha kolay olacaktır. "Kim olduğunu biliyorum," duygusuna sahip olmak affetmeyi ve içtenlikle destek olmayı kolaylaştırır.

Burada sözü edilen stiller ne benim buluşumdur, ne de yenidir. Yaklaşık yarım yüzyıl önce John Bowlby (1969) ve Mary Ainsworth ve arkadaşları tarafından, çocukların nasıl dostluk kurduğu konusunda yaptığı araştırmaların sonucunda elde edilmiştir. Yıllarca yaptığım çalışmalarda, partnerlerin çoğunun üç ilişki stilinden birini kullandığını gördüm. Bu stilleri size bir çift uyarı ile öneriyorum.

Birincisi, eğer size ve partnerinize en uygun stile karar veremediğinizi fark ederseniz, fazla zorlamayın. Ben bu stilleri size saf formları ile sundum; gerçekte bu bilgiden ne kadar uzakta olduğunuz değişkenlik gösterebilir. Her ne kadar in-

sanların çoğunluğu bu üç stilden birini belirlese de, herkesin belirlediğini söyleyemeyiz. Aslında insanlar üç stilin karışımını da seçebilir, ama bu bazen en uygununu bulmalarını zorlaştırır. Eğer sizin için de böyle bir durum söz konusuysa, endişeye kapılmayın. İkisini de aklınızda tutabilir ve belirli durumlarda en uygun hangisiyse onu kullanabilirsiniz.

İkincisi, benim bu üç stili tanımlamaktaki amacım, normal insan davranışlarını anlamaya ve bu davranışlara saygı duymaya ilham vermektir. Lütfen bunları karakter bozukluğu olarak algılamayın. Kesinlikle partnerinize karşı koz olarak kullanmaya kalkışmayın. Bu stilleri, çocukluktan yetişkinliğe geçerken hepimizin yaşadığı doğal ve gerekli uyum sağlama çabaları olarak görün.

İLİŞKİ STİLİMİZİ NASIL GELİŞTİRİRİZ?

Daha önce belirttiğim gibi, sosyal yönden bağlanmalarımız erken yaşlarda başlar. Temel olarak kendimizi güvenli mi yoksa güvensiz bir ortamda mı hissettiğimiz anne, baba veya bakıcılarımızın bizimle ve dünyayla olan ilişkilerine bağlıdır. İlişkiyi her şeyden üstün tutan anne ve babalar sevdiklerini koruma konusunda, başka şeylere önem veren anne ve babalardan çok daha duyarlıdır. Çocuklarıyla yüz yüze ve ten tene çok daha fazla zaman geçirirler; çocuğunun aklında olanlarla çok daha fazla ilgilenirler; çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlılık gösterirler; hataları düzeltmekte çok daha istekli davranırlar, çünkü ilişkinin düzelmesini arzu ederler. Böylece, çocukları için güvenli bir ortam yaratırlar.

Bu erken ilişkinin dinamikleri, izini fizyolojik düzeyde bı-

rakır. Nörologlar, büyüklerin olumlu ilgisini gören çocukların, büyüklerin beyinleriyle etkileşim sağlayamayan çocuklardan daha fazla nöral ağ kurduklarını gözlemlemişlerdir. Kendilerini güvende hisseden çocukların ilkelleri ve elçileri daha iyi bütünleşir ve bu çocuklar duyguları ve dürtüleriyle başa çıkmak konusunda daha başarılı olurlar. Amigdalaları aşırı şarj edilmemiştir; hipotalamusları hipofiz bezi ve böbreküstü bezi ile uyum içinde çalışırlar; uygun olduğu zamanlarda sistemi kapatıp açarlar. Suskun vagusları ve akıllı vagusları tam bir uyum içindedir.

Erken yaşlardaki iyi ilişkiler nedeniyle, güvenli çocukların sağ beyni ve insulaları iyi gelişmeye eğilimlidir; bu yüzden yüzleri, sesleri, duyguları ve beden dilini tanımaya ve meselelerin özünü anlamaya yatkındırlar. Ama özellikle orbitofrontalleri, diğer elçileri ve ilkellerine destek veren nöral bağlarla, çok iyi şekillenmiştir. Güvensiz bir ortamda büyüyen çocuklarla kıyaslandığında, empati kurma yetenekleri, etik değerlere sahip oluşları, baskılar karşısında kontrolü ele almaları ve öfke kontrolü yönetimindeki kararlılıkları dikkat çekici bir biçimde güçlüdür. Genel olarak, sosyal ve duygusal streslere karşı daha dirençlidirler ve sosyal ortamlarda her zaman daha başarılı olurlar.

Güvenli bir ilişki eğlenebilirlik, karşılıklı etkileşim, esneklik ve duyarlılık olarak tanımlanabilir. İyi duygular ağır bastığı için kötü duygular çabucak yatıştırılır. Öyle bir ortam yaratılır ki eğlence, heyecan, yenilik, rahatlama, güven ve sığınacak bir liman duygularının hepsini aynı anda hissedebilirsiniz. Çocukken böyle bir ortamı yaşadıysak, bunu yetişkin günlerimize de taşıyabiliriz. Benim çapa diye adlandırdığım hale dönüşürüz.

Ne var ki hepimiz çocukluğumuzda böylesine güvenli ortamlarda büyümemişizdir. Değişik davranışlarda bulunan bakımverenlerimiz olmuş olabilir. Ya da bakımverenlerimizin çoğunluğu bazı şeyleri ilişkilerden daha üstün tutmuştur; örneğin kendini koruma, güzellik, gençlik, performans, zeka, yetenek, para ya da şöhret. Belki de bir ya da daha fazla bakımverenimiz sadakat, özel hayat, özgürlük ve kendine yeterliliği ilişkiye bağlılıktan çok önde tutmuş olabilir. Herhangi bir şey ilişkinin değerini gölgede bırakabilir ve bunun ortaya çıkması seçimlerimizle ilgili değildir. Bakımverenin mental ya da fiziksel hastalığı, çözümsüz bir sarsıntı ya da kaybı, gelişmemişliği ya da buna benzer şeyler çocuğun güven duygusunu zedeleyebilir. Eğer bu bizim başımıza gelirse, yetişkinler olarak biz bile ilişkilerimizde güvensizlik hissederiz. Böylece çevremizdekilerle temastan kaçınır ve kendimizi insanlık denizinin ortasında bir ada gibi buluruz. Ya da başkalarıyla ilişki kurma konusunda bir kararsızlık yaşarız ki bu da bizi bir dalgaya benzetir.

EGZERSİZ: ÇOCUKLUĞUNUZUN ŞİPŞAK FOTOĞRAFINI ÇEKİN

Çocukluğunuzu düşünürken kendi kendinize aşağıdakilerden hiçbirinin başınıza gelip gelmediğini sorun:

- Oyun oynamak için sık sık tek başıma bırakılır mıydım? Başkalarına karşı bir şov malzemesi olarak kullanılıp sonra bir kenara atılır mıydım?
  Benden, kendi ihtiyaçlarım yerine bakımverenlerimin ihtiyaçlarına daha çok önem vermem beklenir miydi?

Bakımverenlerimin duygusal dünyasını ya da kendilerine saygılarını anlamaya çalışmam beklenir miydi?
Genç, akıllı ve başkalarına bağımlı olmam beklenir miydi?
Bir an önce büyüyüp kendime yeterli ve problem çıkarmayacak biri olmam istenir miydi?
Bakımverenlerim duyarlı mıydı, yoksa çoğunlukla beni yanlış mı anlarlardı?

Daha fazla ilerlemeden şunu açıklamak istiyorum. Çocukluğunuzun fotoğrafını çekmenizin ailenizin sizi sevip sevmemesiyle bir ilgisi yoktur. *Sevgiden* söz ediyormuş gibi bir etki yaratmak istemem. Tanımlamaya çalıştığım şey daha çok güven ve bunun sonucunda ortaya çıkan davranışların ilişkilerimizi nasıl etkilediğidir.

İLİŞKİ KURMANIN ÜÇ STİLİ

Bağlanma stillerinden söz ederken, psikologlar üç terim kullanırlar: *G*üvenli bağlanmış, *güvensiz kaçıngan, kaygılı bağlanmış*. İşi biraz kolaylaştırmak için ben bunları çapa, ada ve dalga terimleriyle değiştireceğim.

Açıkça, çapa olmanın avantajları vardır. Seçenekler sunulsa tabii ki çoğumuz güvenli hissetmeyi her şeyin üstünde tutarız. Ama hepimiz masaya farklı şeyler getiririz. Başka türlüsü olsaydı dünyanın ne kadar sıkıcı olacağını hayal edin. Bunu aklınızdan çıkarmamanıza yardımcı olmak amacıyla size her stilin gücünü tablo 3.1'de göstereceğim.

Stil	Bu stili kullanan kişilerin gücü
Çapa	Güven duyarlar. Başkalarıyla ilişki kurmaya ve paylaşmaya hazırdırlar. Genellikle mutludurlar. Anın gerektirdiklerine kolayca uyum sağlarlar.
Ada	Özgür ve özgüvenlidirler. Kendilerine iyi bakarlar. Fırsat verildiğinde üretici ve yaratıcıdırlar. Kendi kendilerine yeterler.
Dalga	Cömert ve vericidirler. Başkalarına değer vermeye eğilimlidirler. Başkalarıyla birlikteyken en mutlu anlarını yaşarlar. Bir meselenin her iki yüzünü de görebilme yeteneklerine sahiptirler.

Bu bölümde gördüğünüz üç çift ve öğrendiğiniz üç stili gözünüzün önüne getirerek partnerinizle olan ilişkinin en çok hangi stili yansıttığını görün.

ÇAPA: "İKİ, BİRDEN DAHA İYİ OLABİLİR."

Mary ve Pierce yirmi beş yıldır birlikteler. Artık evden ayrılmış olan iki çocuk yetiştirdiler. Bu günlerde kendi çocukları-

nın sorunlarından çok, anne ve babalarının sorunlarını çözmek için çabalıyorlar. Pierce'ın dul annesine alzaymır tanısı konduğunda, çift farklı seçenekler üzerinde kafa yormaya başladı. Her ikisi de hukuk alanında çalışıyor ve zamanları çok dolu. Pierce'ın annesini kendi evlerine getirmeyi düşünüyorlar ama bunun hiç de gerçekçi olmadığının farkındalar.

Bu konuda bir karara varma aşamasındayken aralarında şöyle bir konuşma geçiyor.

"Bana tam olarak ne hissettiğini anlatmanı istiyorum," diyor Mary ve en küçük bir ifadeyi bile kaçırmamak için Pierce'ın yüzüne dikkatle bakıyor.

"Tabii, her zaman öyle davrandığımı biliyorsun," diye yanıt veriyor Pierce. "Dürüst olmak gerekirse, geçen gece o konuşmayı yaptığımızdan beri kendimi biraz rahatlamış hissediyorum."

"Anneni evinden başka yere taşıma kararını aldığımız geceden mi söz ediyorsun?"

"Evet." Duruyor ve rahatlamasına rağmen hissettiği acıyı gizlemeden Mary'nin gözlerinin içine bakıyor. "Burada kalmasının onun için en iyisi olmadığını anlamam yüreğime su serpti."

"Biliyorsun, sana en iyisinin ne olduğunu düşündüğümü söylediğimde, seni hayal kırıklığına uğratmış olacağımdan endişelenmiştim," diyor Mary aceleyle. "Aynı görüşte olduğumuzdan emin değildim. Benim annemin ve babamın sağlık durumları henüz iyi olduğu için aynı deneyimi yaşamadım."

Pierce gülümsüyor. "Evet. İlk başta büyük bir hayal kırıklığına uğradığımı kabul ediyorum. Ama sonra düşündüm. Senin, hepimiz için neyin en iyi olacağını bulmaya çalıştığını biliyordum; sen, ben ve annem için."

"Kesinlikle," diyor Mary. "Eğer söz konusu benim annem

olsaydı, senden aynı şeyi isterdim. Bunu, kendi bildiğini okumak olarak görme. Eğer annenin bir süre burada kalmasının iyi olacağına inanıyorsan, bu konuyu seninle konuşurum. Sana katılmayabilirim ama kesinlikle seninle kavga etmem."

"Teşekkürler," diyor Pierce. "Ayrıca biraz gerildiğimde bana tepki göstermediğin için de teşekkür ederim."

"Tatlım, senin nasıl bir duygu yaşadığını çok iyi anlıyordum," diyor Mary nazikçe, sonra gözünde bir parıltıyla devam ediyor. "Biliyorsun, bunca yıl sonra artık senin kullanım kılavuzun gibiyim."

Pierce da ona gülümsüyor. "Bundan eminim ve çok memnunum; her ne kadar bütün tuhaflıklarım ve kusurlarımla çok uzun bir kullanım kılavuzu olsam da."

Mary kıkırdıyor. "Ben seni bu halinle seviyorum. Ayrıca senin benim için kullandığın kullanım kılavuzu da pek kısa sayılmaz."

Pierce durup derin bir nefes alıyor. "Mantıklı düşününce, annemin burada kalmasının hiç de doğru olmayacağını kabul ediyorum."

"Tatlım, kafa kafaya verirsek, bu durum için en iyi çözümü buluruz. Örneğin, yakınlarda onun için bir yer buluruz. Çalışma saatlerimizi de ayarlayarak onu mümkün olduğunca sık ziyaret ederiz..." Mary duruyor çünkü Pierce'ın başını salladığını ve gözlerinin dolduğunu fark ediyor.

"Arada sırada buraya yemeğe de getiririz," diye devam ediyor Pierce, Mary'nin kaldığı yerden. Mary yanağına düşen bir damla gözyaşını siliyor, Pierce onun elini tutup dudaklarına götürüyor. "Aslında, annemi iyi bir ortamda yerleşmiş olarak görürsem kendimi daha iyi hissedeceğim."

"Bundan eminim," diyor Mary. "Hem konuşmaya devam

edeceğiz de. Karşımıza ne çıkarsa çıksın baş edeceğiz. Her zaman olduğu gibi, tamam mı?"

"Evet. Biliyorsun." Pierce ona sarılarak ekliyor. "Bütün bunları seninle konuşabildiğim için sana minnettarım."

BİRLİKTE YAPABİLİRİZ

Mary ve Pierce iki çapa örneğidir. Birey olarak kendilerini ilişkilerinde güvende hissetmektedirler. Elbette bütün çapalar partnerlerini çapaların arasından seçmezler. Bir çapa, ada ya da dalga ile birlikte olabilir. Böylesi birçok durumda, bu eşleşmeler diğer tarafın da çapa olmasıyla sonuçlanır. Şunu bir kez daha tekrarlayayım çünkü önemli: Çapalar çapa olmayanları çapaya dönüştürebilirler ama tam tersi de olabilir. Bir ada ya da dalga, bir çapaya kendisini daha az güvende hissettirebilir.

Çapalar olarak, Mary ve Pierce bu güveni birbirlerine verebiliyor çünkü geçmiş yıllarda ilişkiye ve etkileşime değer veren bakımverenlerinden çok şey öğrenmişlerdir. Anne ve babaları uyumlu, sorumluluk sahibi, sıkıntılarına karşı duyarlı kişilerdi ve iletişime önem veriyorlardı. Mary ve Pierce, her ikisi de anne ve babalarının kendilerine sarıldıklarını, öptüklerini ve bir çocuk gibi davrandıklarını hatırlıyordu. Onların gözlerinde kendilerine duydukları sevginin parıltılarını görüyorlardı.

Ne Mary ne de Pierce partnerinin sevgisiz büyüdüğünü ve kendisini bir kurtarıcı gibi gördüğünü düşünüyor. Birbirlerine yaklaşmaktan ya da uzaklaşmaktan endişe etmiyorlar. Bazı nedenlerden dolayı bir süreliğine ayrı düşseler de telefon ve mail yoluyla haberleşiyor, birbirlerini rahatlatıyorlar. Birlik-

te ya da ayrı ayrı, olumsuz sonuçlara ulaşacaklarını bilseler bile birbirlerinin düşüncelerini paylaşmaktan korkmuyorlar; tıpkı Mary'nin, Pierce'ın annesi için neyin en iyi olacağını düşündüğünü söylemesi gibi. Birbirlerinin duygularına saygı gösteriyorlar, iyi ya da kötü haberleri ilk önce ikisi paylaşıyorlar. Ne yalnızken ne de toplum içinde birbirlerini dışlıyorlar, sıkıntılı anlarda diğerini çabucak rahatlatacak ipuçları veriyorlar. Böylece karşılıklı anlayışla çift balonunu oluşturuyor ve güvenlikleri için kendilerini birer hizmetkar olarak kabul ediyorlar. İkisi de diğerinin ne tip davranışlar göstereceğini biliyor ve elindeki bilgilerle karşısındaki için bir kullanım kılavuzu oluşturuyor. Ve bu kılavuzu anbean olmasa da günlük yaşantılarında sıklıkla kullanıyorlar.

Bu çift, günlük stresler ve gerçek dünyanın zorluklarına karşı koyabilmek için enerjilerini, birbirlerine olan yakınlıktan, yaşadıkları hayat çizgisini bilmekten ve birbirlerine bağlı olmaktan aldıklarının farkında. İlişkileri güvenli olduğu için, dış dünyanın kargaşası karşısında ilişkilerine başvurmak ve bunu bir çapa olarak görmekten çekinmiyorlar.

Çapalar kusursuz kişiler değildir ama genellikle mutlu insanlardır. Hayatlarında başlarına gelen şeyler ve karşılarına çıkan kişiler için hep şükrederler. Çapalardaki karakter gücü, insan sevgisi ve karmaşıklık diğer insanları onlara çeker. Anın gereksinimlerine kolaylıkla uyum sağlarlar. Karar alabilir ve sonuçlarına katlanabilirler.

Çapalar kendilerine ve ilişkilerine iyi bakarlar. Karşılıklı saygıya dayanan, destekleyici ilişkiler beklerler, güvensiz ve karşılıklı olmayan ilişkilerden kaçınırlar. İlişkinin gidişatı biraz aksar ya da amacına ulaşmamış görünse de ilişkiden vazgeçmezler. Hataları kabul etmekten korkmazlar ve zararları ya

da yanlış anlamaları onarmaya çalışırlar. Birlikte olmalarını veya ayrılmalarını aynı kolaylıkla yaşarlar. Bu yönleriyle, çapa olmayanların başa çıkamadıkları ilişki zorluklarıyla kolayca başa çıkarlar.

EGZERSİZ: BİR ÇAPA MISINIZ?

Kendinizin ya da partnerinizin bir çapa olabileceğine inanıyor musunuz? Listeye bakın ve önce kendinize, sonra da partnerinize uyup uymadığını görün.

"Tek başıma iyiyim ama samimi bir ilişkinin karşılıklı anlayışını tercih ederim."

"İlişkilerime değer veriyorum ve ilişkilerimin yolunda gitmesi için elimden geleni yapıyorum."

"Birbirinden farklı bir sürü insanla anlaşabiliyorum."

"İnsanları seviyorum ve onlar da beni seviyor."

"Yakın ilişkilerim kırılgan değildir."

"Fiziksel temasın ve sevginin fazlası benim için sorun olmaz."

"Partnerimle birlikteyken de, yalnızken de kendimi rahat hissediyorum."

"Sevdiklerimle ilişkilerimin kesilmesi benim için sorun değil."

Şimdi de çok farklı bir stilde davranan bir çifti ele alalım.

ADA: "SENİ EVDE İSTİYORUM, YALNIZCA ODAMDA DEĞİL..."

Her ikisi de çalışan, kırklı yaşlardaki Chiana ve Carlos, evliliklerinin en başında çocuk yapmamaya ve ilişkilerini seyahat ve macera ile süslemeye karar verdiler. Gazeteci olan Chiana, mesleğinin bir başkasına zaman ayırmaya izin vermeyeceğini düşündüğü için evlilikten çekiniyordu. Ama sonra Carlos'a rastladı ve kafa dengi biri olduğunu fark etti. Evlendikten sonra kendilerine bir ev yaptılar ve iki ayrı bölüm yarattılar: Carlos'a ve Chiana'ya ait iki bölüm. Carlos'un kendisine ait, içinde yatak olan bir müzik odası var. Bazı geceler çalışması uzun sürüyor ve orada yatıyor. Chiana da kendisine, rahatsız edilmeden yazabileceği ve televizyon izleyebileceği küçük bir ofis yaptı. Yatak odalarında hızlı bir internet var, gerektiğinde yatağın bir tarafında biri, öbür tarafında diğeri bilgisayarlarıyla çalışıyorlar.

Evlendiklerinden kısa süre sonra sorunlar başladı. Chiana'nın sekse olan ilgisi azalıyordu. Carlos her zaman ön sevişme uygulamaya alışkın ama Chiana ona karşılık vermeyi istemiyordu. Flörtleri esnasında zevk aldıkları göz teması, yerini televizyon şovlarına, filmlere ve uzaktan konuşmalara bırakmıştı. Her ne kadar yalnızlıktan ilk şikayet eden Carlos olsa da onun davranışı da Chiana'nın davranışından farklı değildi.

Aralarındaki uzaklık konusundaki tartışmaları şöyle:

"Seni hâlâ seviyorum," diyor Chiana işten eve geldikten ve Carlos'un kendisine yanaşmak konusundaki çabalarını bertaraf ettikten sonra. "Ama ikimiz de çok meşgulüz. Ayrıca, senin formda kalmanın benim için ne kadar önemli olduğunu biliyorsun."

Carlos'un suratı kıpkırmızı kesiliyor. "Yani seks yapmadığımız için beni mi suçluyorsun? Spor yapmadığım için beceremediğimi mi söylemek istiyorsun?"

"Söylemediğim şeylerle suçlama beni. Ben sadece ikimizin de meşgul olduğunu söyledim."

"Hayır, benim fit olmadığım için seks yapmaya yanaşmadığını söylediğini kulaklarımla duydum. Bu saçmalık! Hem ne kadar bakımlı olduğumu sen de biliyorsun. Eğer ben sana böyle bir şey söyleseydim bir daha asla benimle konuşmazdın."

"Bak," diyor Chiana sabırsız bir tavırla, "daha sonra konuşalım. İşimi bitirmek için zamanım sınırlı ve şimdi bunlarla uğraşmak istemiyorum." Dizüstü bilgisayarını alıp koridorun ucundaki ofisine gidiyor.

O gece daha sonra Carlos hazırladığı akşam yemeğinin son dokunuşlarını yapıyor. Chiana'ya sesleniyor ama bir yanıt alamıyor. Ofisine gidip kapıyı açıyor.

Chiana, arkası dönük halde bağırıyor. "Şimdi olmaz!"

Onun rahatsız edilmekten nefret ettiğini bildiği için Carlos kapının girişinde duruyor. "İkimiz için akşam yemeği hazırladım, istemiyor musun?"

Uzun bir sessizlik oluyor, bu arada Carlos iyice tedirgin oluyor. "Chiana!" diyor sert bir sesle. Onun dikkatini çekmeye çalışıyor ama yanına yaklaşmaya da korkuyor.

"Ne istiyorsun?" diye çığlık atarcasına yanıt veriyor Chiana. Dönüyor ve ellerini bacaklarına vuruyor. "Sana şimdi olmaz dedim!" Tekrar bilgisayarına dönüyor.

Carlos derin derin içini çekiyor. "Ne zaman gelebilirsin?"

"İşim biter bitmez gelirim. On beş dakika diyelim, tamam mı?"

Carlos kapıdan ayrılıyor ama yirmi dakika sonra tekrar geliyor.

Hâlâ tutkulu bir biçimde çalışmakta olan Chiana onun geldiğini hissediyor. "On beş dakika olmadı," diye çıkışıyor.

"Doğru söylüyorsun. Yirmi dakika oldu," diyor Carlos sakin bir ses tonuyla.

"Hayır, olmadı," diye üsteliyor Chiana.

Carlos kederli bir halde dönüp gidiyor. Ama tedirginliği daha da artmıştır. "Buna daha ne kadar katlanacağım?" diye mırıldanıyor.

Chiana elindeki dosyayı masanın üzerine adeta vururcasına bırakıyor, arkasına dönüp bağırıyor. "Hem başarılı olmamı istediğini söylüyorsun, hem de beni sabote ediyorsun!"

Carlos bir süre dik dik baktıktan sonra pes ediyor. "Güzel! Kendi yemeğini kendin yap. Ben gidiyorum!" Sonra kapıyı çarpıp çıkıyor.

KENDİM YAPABİLİRİM

Şimdi siz Chiana'yı yargılamaya başlamadan önce bir şeyi netleştirelim: Karakterinin dışında hiçbir şey yapmıyor. O bir ada. Tek sorunu ilişki stilinin hangisi olduğunu anlamaması, hatta bu olayda daha da önemlisi Carlos'un da bunu bilmemesi. Her ikisi de ada ama biz işi basitleştirelim ve yalnızca Chiana'ya yakından bakalım.

Chiana isteyerek evliliğini mahvetmeye çalışmıyor. Tam aksine, daha önce yaşadıklarının sonucu olarak elinden geleni yaptığına inanıyor. Bu arada, Carlos da aynı şekilde. Her şeyden önce, Chiana'nın davranışlarının ve tepkilerinin temelinde onun fiziksel özyapısının olduğunu anlamalıyız. Birilerine yaklaşması ya da onlardan uzaklaşması, başkalarına işaret vermesi, başkalarından beklediği tepkiler, hepsi sinir sistemi

üzerine kuruludur. Bu kalıplar çok eski zamanlardan beri oradadır; Chiana sadece davranışlarını tekrarlamaktadır.

Chiana'nın, kocasının çalışmasını bölmesi konusundaki kızgınlığı, zihninde tamamen kendisini haklı çıkarıyor. Savunma olarak omuz silker ve "Benim yerimde kim olsa aynı şeyi yapmaz mı?" der. Şimdi de Chiana'nın ilişki geçmişinin onu nasıl bir adaya çevirdiğini görelim ve bu durumun Carlos ile ilişkisinde ne anlama geldiğini araştıralım.

Chiana zamanının çoğunu yalnız geçiren, evin tek çocuğuydu. Annesi ve babası çalışıyordu. Chiana ile ilgilenmesi için ona bir dadı tutmuşlardı. Chiana annesini harika bir insan olarak tanımlıyor ama çok da içli dışlı olmadığını ekliyordu. Annesi ve babası bazı zamanlarda ona kitap okuyor ama gece ağladığı zamanlarda, anne veya babasının yanına geldiğini Chiana hiç hatırlamıyordu. Anılarında sevgi dolu anların pek olmaması Chiana'yı endişeye sevk ediyordu. Onların kendisini sevip koruduğuna inanan Chiana bu yüzden kendisini onlara ihanet ediyormuş gibi hissediyordu. Ne de olsa, söylediğine göre, ne istese anında veriyorlardı. Bunu kanıtlayacak mutlu aile fotoğrafları vardı.

Aslında Chiana'nın hafızası her şeyi doğru hatırlıyordu. Örneğin, ergenlik çağına girdiği yıllarda babasının kendisinden hoşnutsuzluğunu belirtmesi üzerine ne kadar kırıldığını unutmamıştı. Bir oyuncak mağazasından çıkarken annesinin kendisine nasıl kızdığını da çok canlı olarak hatırlıyordu. Bu olayları yaşamıştı ve bunlar şu andaki ilişki stilini etkileyen önemli şeylerdi. Olumlu anılarının yokluğu, çocukluğunu geçirdiği evde olumlu şeylerin gerçekleşmemesine bağlıydı.

Özet olarak, yaşadıklarının bütünü, olumlu ve olumsuz, hatırladığı ya da hatırlamadığı, Chiana'yı bir ada olarak şekillen-

dirmişti. Annesi ender olarak kendisiyle fiziksel temas kurduğu için Chiana başkalarından şefkat beklememeyi öğrenmişti. Onun yerine kendi kendine özen göstermeyi seçmişti. Yalnız bir yetişkinken, diğer yetişkinlerle iletişim kurmakta zorlanmıyordu. İnsanlar onun aklını ve yaratıcılığını görüyor ve çevresinde ortak ilgileri olan bir sürü arkadaşı toplanıyordu.

Chiana, Carlos ile evlendiğinde, çocukluğunda yaşadığı evde buldu kendini. Cinsel yakınlık da dahil, ondan sık sık bir etkileşim beklemiyordu. Onunla birliktelikten hoşlansa da yalnız zamanlarında daha mutlu olduğunu hissediyordu. Carlos'un dikkat çekme çabaları bazen canını sıkıyor, sanki Chiana'yı arzusu dışında bir şey yapmaya zorluyor gibi hissettiriyordu. Carlos yanına yaklaşıp tatlı diliyle kendisini ikna edene kadar direniyordu. Uyum sağlanınca Chiana da onun yanında olmaktan tat alıyordu. Ama birkaç dakikalığına bile yalnız kalsa, tekrar kendi dünyasına çekiliyordu.

Bir ada olarak, Chiana yalnız geçen zamanının bir seçenek ve tercih olduğuna inanıyordu. Aslında bunun çocukluğuna dayandığının, tepkisizlik, önemsemezlik ve duygusuzluk sonucu geliştiğinin farkında değildi. Ada olan insanlar, ihmal edilmeye alıştıklarında genellikle özgürlüğü ve özerkliği birbirine karıştırırlar. Birinci bölümde gördüğümüz gibi, gerçek bir özerkliğe kavuşmak için önce bir başkası tarafından sevilmiş ve korunmuş biri olmak gerekir.

Şunu bir kez daha vurgulamak istiyorum: Bir kişinin doğası gereği ada olmasında yanlışlık yoktur. Tropikal bir adada uzanıp yatmayı hayal etmek bile çoğu kişinin endorfinle dolup taştığını hissetmesi için yeterlidir. Bir çiftin ilişki ortamında, partnerlerden birinin yalnızlığa bağımlı olması ve partnerlerin bunu bilmemeleri halinde sorunlar çıkabilir. Çift balonunun

yarattığı yakınlığı aramak yerine, bağımlı partner bu yakınlıktan kaçınabilir. Yalnızlık hissi, yalnız geçirilen anlarda üretilen rüya gibi durumlarla örtbas edilir.

Adalar, kişiler arası stresleri, dalgalar ve çapalardan daha çok yaşarlar. Bu da onların tehdit duyularının diğerlerinden daha yüksek olmasından ve sosyal durumlarından kaynaklanır. Dalgaların ve çapaların kendilerini utangaç hissetmelerine karşılık, adalar partnerlerinin ihlallerine karşı çok daha duyarlıdır. Özellikle, eğer partneri de bir başka ada değilse, bazen yalnız kalma isteğinin felakete yol açacağına inanırlar. Birbirlerinden ayrı kalmaya yüksek tolerans gösteren iki ada aslında felaketi davet etmiş olur. Örneğin, Carlos iş için uzaktaysa, Chiana kendini kötü hissetmez. Bireyler arası bir stres yaşamama olasılığının verdiği rahatlık, yalnız bırakıldığını fark etmesinin yaratacağı duygudan daha güçlüdür. Eğer yalnız geçirilecek zamana katlanmak birinin sualtında nefesini tutmasıyla kıyaslansaydı, adaların suyun altında herkesten fazla kaldığını görürdük.

Adalar, o andaki ya da geçmişteki ilişkilerin, çocukluk da dahil, yarattığı çatışmalara odaklanmak yerine, geleceğe bakmaya meyillidirler. Düsturlarını "Geçmiş geçmişte kalmıştır" olarak belirlemişlerdir ve olanları yeniden ele almanın boş olduğuna inanırlar. Gerçekte, adalar geçmişlerini idealleştirirler ya da şeytan gibi gösterirler ve özel şeyleri hatırlamak istemezler. Ayrıntılar sorulduğunda "Hatırlamıyorum," "Önemi yok," "Kimin umurunda ki?" gibi yanıtlar verirler. Bu eğilimleri diğer partner için aşırı sinir bozucu bir hale dönüşebilir.

Partnerlerinin yardımı olmadan, adalar kim olduklarını anlamakta zorlanırlar, kökleşmiş yalnızlıklarını tanıyamazlar ya da sonunda yakın ilişki konusundaki endişelerini yenerler.

Ne de olsa, yalnızca daha önce yaşadıklarını bilmektedirler. Adalarından dışarı adım atmak ve daha sosyal bir dünyaya karışmak için anlayışla karşılanmalıdırlar. Kendilerini güçlü kılan şeyi keşfedebilecek partnerlere ihtiyaçları vardır. Bunu, iki adanın bir çift balonu yaratmasının mümkün olmadığı anlamında algılamayın. Ama bazı yardım çeşitleri olmadan, olasılıklar çok düşüktür.

EGZERSİZ: BİR ADA MISINIZ?

Buraya kadar konuştuklarımızdan sonra kendinizi ya da partnerinizi biraz olsun tanımaya başladınız mı? Size bir ada için geçerli olan tipik söylemleri veriyorum. Bakın bakalım, kendiniz ya da partnerinize uygun olanlar var mı:

"Kendime herkesten daha iyi bakacağımı biliyorum."

"Kendi işini kendi gören biriyim."

"Kendi sığınağımda zaman geçirdiğim zamanlarda daha başarılı oluyorum."

"Beni hayal kırıklığına uğratırsanız, sakinleşmek için kendim olmalıyım."

"Partnerimin sürekli benden ona veremeyeceğim bir şey istediğini hissediyorum."

"Çevremde kimse yokken kendimi huzurlu hissediyorum."

"Kendin kendine yeten biriyim ve kendi kendine yeten bir partner tercih ederim."

DALGA: "KEŞKE SEN DE BENİ, SENİ SEVDİĞİM GİBİ SEVSEYDİN."

Şimdi bir başka çiftle tanışalım. On yedi yıllık evli ve iki küçük çocukları olan Jaden ve Kaylee bir banliyö mahallesinde, iki odalı orta halli bir evde oturmaktaydı. Kaylee çalışmayan bir anne, Jaden ise dokuzdan beşe mesaisi olan bir babaydı.

Sorunları için terapiste gittiklerinde, Kaylee kocasının yerli yersiz her şeye sinirlendiğinden şikayet etti. "Bana kızıyor, çocuklara kızıyor, patronuna kızıyor... Ne yapsak ona yaranamıyoruz ve ben artık onun bu aksiliklerinden çok yoruldum."

Jaden ise, kendisinin sinirlenme nedenlerini karısının kabullenmediğinden söz etti. Bir dakika olsun sessizce oturup karısını dinleyemiyor, kendisini homurtular ve şaşırmış yüz ifadeleriyle dışa vuruyordu.

Çiftler terapisindeki konuşmaları şöyle sürüp gidecekti:

"Bütün gün senin yolunu gözlüyorum ama sen beni hiç özlememiş gibi davranıyorsun. Seni arıyorum ya da mesaj atıyorum ama yanıt vermiyorsun. Sanki seni rahatsız ediyorum veya ona benzer bir şey. Kadınların kendilerini gün boyunca özleyen ve iletişim kurmak isteyen bir koca için neler vereceğini bilmek ister misin?" diye soruyor Jaden yüzünde aklı karışmış bir ifadeyle.

"Ama sürekli beni arıyorsun!" diye yanıt veriyor Kaylee gözlerini açarak. "Seni özlemeye fırsat bile bulamıyorum. Eğer beni özlüyorsan neden eve öfkeli ve asık suratlı geliyorsun?"

"Ben... Ben öyle... Asık suratlı olduğumu mu düşünüyorsun?" Gülüyor. "Asık suratlı olduğumu sanmıyorum."

Kaylee ona öyle bir bakıyor ki sanki biraz düşünmesini istiyor.

"Haklısın," diyor bir dakika sonra Jaden. "Çocukların kontrolden çıkmış ve evin darmadağınık olduğunu görünce çileden çıkıyorum. Zaten işte yorulmuşum, senin beni umursamadığını sanıyorum."

"Bu doğru değil," diyor Kaylee. "Ne zaman yanına gelsem bana bağırıyorsun. Güzel bir şey söylesem, altında hep bir şey arıyorsun."

"Bir şey aramıyorum," diye savunuyor kendisini Jaden. "Ben öyle biri değilim. Sen kendinden söz ediyor olmalısın. Soğuk olabilirsin, bunu kabul etmiştin zaten. Ama ben hiç de soğuk biri değilim. Gün içinde ne zaman seni arasam ya da gece birlikte bir şey yapmak istesem, her zaman meşgulsün, bana ayıracak zamanın olmuyor. Ayrıca, bana hiç güzel şeyler söylemiyorsun."

Kaylee, bezgin bir halde derin bir nefes alıyor ve "Söylediğim güzel şeyleri sen hatırlamıyorsun. Ya da suratıma çarpıp inanmadığını söylüyorsun. Jaden, bunlar beni senin yanına gelmekten alıkoyuyor. Hem seni kızdıran yalnız ben değilim, çocuklardan biri sana biraz ilgisiz kalsa hemen küplere biniyorsun."

Jaden bacaklarını uzatıyor, başını yukarı kaldırıp kollarının arasına alıyor. "Gerçekten beni hiç anlamıyorsun. Ben kötü biri değilim. Ne zaman bir şeyi kutlayacak olsak hep ben planlamıyor muyum? Sen hiçbir zaman öncü olmuyorsun?" Parmaklarıyla saymaya başladı. "Babalar Gününü hatırlamıyorsun, doğum günümde bana ne alacağını bilmiyorsun... Benimle sevişmekten bile kaçınıyorsun, daha ne diyeyim?"

Kaylee bakışlarını yere çevirip, "Sen çok zor birisin," diyor.

"Biliyorum, benim için hep böyle hissettin. Başına dert olduğumun farkındayım. Eğer öyle hissediyorsan, neden beni terk etmiyorsun? Benimle evlendiğine pişmansın, öyle değil mi?"

Kaylee yere bakmayı sürdürüyor, kollarını göğsünde kavuşturup başını sallıyor.

NE SENİNLE NE DE SENSİZ YAPABİLİYORUM

Şimdi Jaden'a kızmadan önce onun gerçekte yanlış bir şey yapmadığını unutmayın. Tıpkı Chiana'da olduğu gibi, onun da geçmişte bakımverenlerinden ne tür bir ilgi gördüğüne bakmamız gerekir. Aslında, gerek Chiana'nın gerekse Jaden'ın güvensizliği, o anki ilişkilerinin daha öncesine dayanıyor. Başka bir deyişle, farkında olmasalar bile, masaya böyle oturmuşlardır.

Jaden, dalga olduğu için böyle tepki veriyor. Okyanus dalgalarında bir düzen ya da güven duygusu yaşayamazsınız. Denizin suyunun sürekli kıpırdamasına neden olurlar, bir aşağı bir yukarı hareket edip dururlar. Kıyıdan baktığınızda, dalgalar bir telaşla gelir ve anında geri gider. Sanki nereye ait olduklarına bir türlü karar verememişlerdir. Partnerlerin durumunda, yakınlık konusunda korku, kızgınlık ve kararsızlıkla dolu olan dalga ilişkinin huzurunu kaçırır. Hâlâ geçmişlerindeki yaralanmalara ve haksızlıklara takılıp kaldıkları için ileri gidemezler. Bu düşünceler ve duygular, tıpkı dalgalar gibi gelgitleri yaratır.

Eğer çiftlerin her ikisi de dalga ise, karmaşa daha da fazla olur, bitmeyen bir savaş hali sürer gider, çiftler yakın olmak ve uzak durmak arasında bocalarlar. Yani, eğer bir dalgaysanız ya

da bir ilişki yaşıyorsanız kendinizi hayli dramatik bir ortama şimdiden hazırlayın. Adaların tersine, işler kötüye gittiğinde onlar gibi gözden kaybolmak yerine, dalgalar... yeni dalgalar yaratırlar.

Jaden'ın kararsızlığının altında, hem bağlanma isteği hem de bağlanmadan korkma yatmaktadır. İstenmekle reddedilmek arasında bocalamaktadır. Kaylee'nin her an kendisini dışlayabileceğini düşünür ve umudunu, huzurunu ve iyi hissetme duygusunu yitirir. "Reddedilmektense ona yanaşmamak daha iyi, terk edilmeden önce ben terk ederim," diye düşünür. Ne zaman partnerine yaklaşsa, hayal kırıklığına uğrayacağını düşünerek kendini geri çeker. İşte bu yaklaşmalar ve geri çekilmeler dalganın işaretidir. Kaylee'nin ada oluşu – dikkat ettiniz mi? – ve sıkıntılı zamanlarda uzaklaşması Jaden'ın eğilimlerinin ortaya çıkmasına neden olur.

Chiana'nın aksine, Jaden çocukluğunu çok net hatırlıyor ve zaman sanki durmuş gibi annesiyle babasına hâlâ öfke duyuyor. Chiana geçmişini idealize ederken ve uğradığı haksızlıkların farkında olmazken, Jaden nasıl bencilliğin ve duygusuzluğun kurbanı olduğunu aklından hiç çıkarmıyor. Geçmişinde de şimdi de kazıklanmış gibi hissediyor. Chiana'nın tersine, özellikle annesinden şefkat görüyor, onun tarafından sık sık öpülüyor, kucaklanıyor. Ama nedense hep kendisine öfkelendiği anları hatırlamaya odaklanıyor. O zamanlar annesi hem Jaden'ın korkuları hem de kendi ihtiyaçlarıyla boğuşmak zorunda kalıyordu. Jaden'ın babası evini ihmal ediyor ve bu da annesi ile aralarında kavgalara neden oluyordu. Bir keresinde babası evi terk edip geceyi otelde geçirmiş, annesi sürekli ağlayarak Jaden'ın yanında kalmasını istemişti. O sırada Jaden yalnızca yedi yaşındaydı.

Yine Chiana'nın aksine, Jaden her zaman başkalarıyla, özellikle ailesiyle etkileşimde olmaya değer verirdi. Konuşmaktan, oyun oynayarak zaman geçirmekten ve sarılmaktan büyük zevk alıyordu. Hatta bazen konuşmayı öyle boyutlara götürüyordu ki insanların başına bela olmuş gibi hissediyordu. Ve davranışı yapmacık değildi. Jaden, hatırladığı kadarıyla, yalnız bırakılmaktan ve umursanmamaktan nefret ediyordu. Ailesi bazen onu bir bakıcıyla bırakıyor, bu da kendisini aşırı strese sokuyordu. Anne ve babasından uzakta, başka bir yerde uyumak hayatta en sevmediği şeydi.

Jaden, Kaylee ile tekrar yakınlaşmaya başladıktan sonra neden kızgınlıkla tepki verdiğini gerçekten anlamıyordu. Davranışı karısını olduğu kadar kendisini de şaşırtıyordu.

"Ayrı kaldığımızda onu düşünüyor ve gerçekten özlüyorum," diyor. "Birbirimize sarılıp harika bir gece geçireceğimizi hayal ediyorum. Ama eve gelince bir şey üzerime geliyor. Sanki boğuluyormuş gibi oluyorum, anında sinirleniyorum ama neden olduğunu bilmiyorum. Kaylee bana, "Eve gelmene sevindim," dese ona inanmak istiyorum ama yine de "Akan musluğu tamir edeceğime mi sevindin?" diye sormaktan kendimi alamıyorum. Bunu onu hor gördüğüm, aşağıladığım için yapmıyorum, gerçekten ne düşündüğü konusunda endişeleniyorum. Beni öfkeli olarak tanımlıyor. Ve ben öyleyim, biliyorsunuz. Gerçekten tam bir baş belasıyım," diyor gözleri yaşlarla dolarak.

Chiana birine bağlı olmaya ihtiyaç duymadığını inkar edip, oysa ne kadar muhtaç olduğunu anladığında utanç hissetse de Jaden birine bağlı olmaya muhtaç olduğunun farkında. Ama hiç kimseye göre olmadığını, terk edilmeye, cezalandırılmaya layık biri olduğuna inanıyor. Bu beklentisi

o kadar güçlü ki bunu partnerine kızgınlık ve olumsuzlukla tepki vererek gösteriyor. Partneri karşı koyana kadar tavrını sürdürüyor.

Chiana geçmişe dönüp bakmaktan ve şimdiki karışıklıklarla uğraşmaktan kaçınıyor. Jaden ise ileriye dönmek yerine hep geçmişe takılıp kalıyor ve kafası bugünkü sorunlarla karmakarışık oluyor. İleriye dönük bakmamasının nedeni, geçmişteki ve şimdiki haksızlıkların ve duygusuzlukların çözüme kavuşmadığına inanması, bir daha terk edilmeyeceğinin garanti olmadığını hissetmesidir.

Jaden'ın güvensizliği sınırsız bir biçimde kendini gösterebilir ve daha sık ilişki ve güvence araması, partnerine anlamsız gelebilir. Ama bunların ikisi de doğru değildir. Jaden'ın sorunlarının devam etmesinin temelinde kendisinin ve Kaylee'nin ilişkiyi yanlış algılaması yatmaktadır. Bir çift balonu oluşturmamışlardır ve ilişkilerini her şeyin önüne koymak konusunda anlaşmamışlardır. Eğer Kaylee ada eğilimlerini yenebilse ve gün içinde isteyerek kendisini Jaden için hazırlasaydı, Jaden ona yaklaşmakta tereddüt etmeyecek, kendisini geri çekmeyecekti. Eğer Jaden da karısının telefon konusundaki davranışını normal karşılayıp Kaylee'nin kendisini 'tutsak' gibi algılamasını saygıyla karşılasaydı, karısının endişeleri ortadan kalkacaktı. Bu karşılıklı anlayış Jaden'ın terk edilme korkusunu atlatmasına, Kaylee'nin de kocasının kendisini güvende hissetmesi için karısının ilgisine ihtiyacı olduğunu anlamasına yol açacaktı.

İlişkilerini düzeltmek için Kaylee mantık dışı bir şeyler denemeliydi. Kendisini çekmek yerine, fiziksel ve duygusal yaklaşımlarla kocasının yanına gidip onun yelkenleri indirmesini sağlayacak şeyler söyleyebilirdi. "Seni gördüğüme

çok sevindim," ya da "Buraya gel mızmız, karına bir öpücük ver" veya "Seni çok özledim," gibi şeyler mırıldanabilirdi. Tabii bunu yapmak söylemek kadar kolay değil ve Kaylee gibi partnerlerin çoğu buna karşı çıkabilir. Her şeye rağmen, eğer partneriniz bir dalga ise onu çocukluk travmalarından sıyırıp kendisini güvende ve seviliyor hissettirmek için en iyi yol budur. Bunu yaptığınızda siz de kazanırsınız, unutmayın.

Jaden'ın da farklı bir şey yapması gerekir. Olumsuz ve düşmanca davrandığını anladığı anda Kaylee'nin yanına gidip özür dilemelidir.

Ancak böylece ilişkilerindeki çatlağı onarıp birbirlerini, uzaklaşmaktan vazgeçirebilirler.

EGZERSİZ: BİR DALGA MISINIZ?

Kendinizin ya da partnerinizin bir dalga olduğunu düşünüyor musunuz? Burada bazı tipik örnekler var. Size ya da partnerinize uyup uymadığını görün bakalım:

"Kendimden daha çok başkalarına özen gösteririm, dikkat ederim."

"Her zaman hep verdiğimi, hiç almadığımı hissederim."

"Başkalarıyla konuşmak ve iletişim kurmakta başarılıyımdır."

"Beni hayal kırıklığına uğratırsanız, sakinleşmek için konuşurum."

"Partnerim egoist ve ben-merkezci eğilimlidir."

"En huzurlu anlarımı çevremde arkadaşlarım varken yaşarım."

"Aşk ilişkileri mutlaka hayal kırıklığı ve tükenmişlikle sonuçlanır. Hiç kimseye gerçek anlamda bağlanamazsınız."

ÇILGINLAŞAN ELÇİLER

İlişki stiliniz ne olursa olsun – çapa, ada ya da dalga – şimdiye kadar okuduklarınıza göre, siz ve partneriniz aranızdaki uyumu sürdürmek için elçilerinize güvenebilirsiniz. Esas itibariyle, bu iyi bir önermedir. Ama ikinci bölümde söz ettiğimiz gibi, iyi özellikleri ve yüce gönüllü niyetlerine karşı, elçiler de bazen çirkinleşebilir. Şunun doğru olduğunu kabul edelim: İstisnasız hepimizin içindeki elçiler de çıldırabilir; basitçe tuhaflaşabilir diyelim.

En dengeli elçilerin çapalarda olduğunu biliyoruz. Onlarda da elçilerin çıldırdığı anlar olabilir, böyle anlarda çapalar asi elçileri kontrol altına almak için bir an önce diğer elçilerini kullanırlar. Öte yandan adalar ve dalgalar, çok daha ciddi elçi sorunuyla boğuşurlar. Sıkıntılı zamanlarda adalar ve dalgaların ortak bir yanı vardır: Her ikisinin de orbitofrontal korteksleri yetersiz ve etkisiz kalır. Bildiğiniz gibi, orbitofrontal korteks ilkellerin ve elçilerin yöneticileridir. Sonuçta savaşa girip girmeyeceğimize karar veren orbitofrontal korteksimizdir. Bu nedenle, elçileri çıldırdığında kurallara ayak uydurmakta zorlandığında adalar ve dalgaların savaşa girme riski çok daha yüksektir.

VAHŞİ ADA

Adalar genellikle abartılı ilkellere ve vahşi elçilere sahiptirler. Eğer partneriniz bir ada ise, sorunların çözümünü konuşmakta ararlar. Bunun nedeni sözsüz iletişimde bulunmaya hazır olmamalarıdır. Tabii ki bu dengesizlik bir ada için doğaldır ve romantik ilişkiler dışındaki ortamlarda pek şikayete neden olmaz. İlişkinin sıkıntıya düştüğü anlarda, çıldırmış bir sol beyin, eğer aşırı mantıklı, kaba, duygusuz, ifadesiz ve empati kurmakta zorlanan bir kişilik ise, partnerinizin başını derde sokabilir. Bir ada stres altında aşırı saygısız, önemsemez, inatçı ya da çok sessiz ve durgun olabilir.

Anlaşmazlık esnasında ada şimdiyi ve geçmişi görmezden gelip geleceğe odaklanır. "Geçmiş geçmiştir. Önümüze bakalım," söylemi tipik bir ada özelliğidir. Topyekun savaşta adanın sol beyni ilkeller tarafından ele geçirilir ve hücum ya da geri çekilme konusunda tehditkar bir davranışa yönelir. Sosyal ve yaratıcı nedenlere işlevsiz hale getirilir ve sözcükleri silah olarak kullanır. Hâlâ bir elçi gibi görünmektedir ama ilkel gibi davranır: İlgilendiği tek şey hayatta kalmaktır.

Savaşan iki sol beyin çirkinleşebilir. Bundan kaçınmak için, sözlü arkadaşlık yardımcı olabilir. Eğer sol beyniniz tam olarak çıldırmadıysa, partnerinizi sakinleştirmeye çalışın. Güvence vererek, rahatlatarak ve mantıklı şeyler söyleyerek ("Dediğini anlıyorum ve bana mantıklı geliyor" ya da "Bu konuda haklısın" veya "İyi bir noktaya değindin") onu sakinleştirebilirsiniz.

Vahşi bir ada hislerini tam olarak algılayamaz, partnerinin hissettikleri konusunda da pek emin değildir. Bir adanın

partneri de ada olsa bile bunları yaparken sıkıntılar yaşayabilir.

VAHŞİ DALGA

Eğer partneriniz bir dalga ise, aşkın ve güvencenin sözlü teminatı üzerinde fazlasıyla durur. Oysa adada tam tersi olduğunu gördük, onun bu tip teminatları aramadığını, hatta önem bile vermediğini fark ettik. Eğer sağ beyni çıldırmışsa, partneriniz bu teminatlara kafayı takmış gibi görünebilir. Aşırı ifadeli, dramatik, duygusal, yüzeysel, mantıksız ve kızgın görünebilir. Stres altındaki bir dalga affetmez, cezalandırıcı, kabul etmez ve inatçı özellikler gösterir.

Anlaşmazlık sırasında bir dalga geçmişe odaklanır, şimdiyi ve geleceği göz ardı eder. "Olanları çözmeden geleceğe bakamam," cümlesi tipik bir dalga önermesidir. Topyekûn savaşta dalganın sağ beyni ilkeller tarafından ele geçirilir ve inatçı bir kararlılıkla ve hemen şimdi konuşarak bir çözüm aramaya koyulur. Bu durumda fiziksel ve duygusal bağlanma elemanları bir silah olarak kullanılır. Yine, hâlâ bir elçi gibi görünse de ilkel gibi davranır.

Savaş halindeki iki sağ beynin patlamasını önlemek için partnerinize sözsüz olarak ulaşmayı deneyin. Eğer sağ beyniniz çıldırmışsa, partnerinizi sözlü olmayan bir arkadaşlıkla yatıştırmaya çalışın. Ona nazikçe dokunun; sakin bir ortam yaratın. Konuşmanız gerekirse de güvence verici ve rahatlatır bir biçimde konuşun.

ÜÇÜNCÜ REHBER PRENSİP

Kitabımızdaki üçüncü prensip, partnerlerin birbirleriyle ilişkide çapa, *ada* ya da *dalga* stillerini kullandıklarıdır. Siz ve partneriniz karşınızdakinin ilişki stilini bilirseniz bu sizin yararınıza olur.

Eğer partnerlerimizi yönetebilecek kadar yetkin olmak istiyorsak onların ilişki stilini çok iyi bilmeliyiz. Yetkin yönetme derken, yaklaşma, uzaklaşma, motive etme, etkileme, yatıştırma ve ilham verme bağlamlarında birbirini tanımakta uzmanlaşmış partnerler anlamında kullanıyorum. Aksi halde, karşısındakini tanımakta uzman olmayan partnerler karşılıklı bir tehdit ve güvensizlik ortamında yaşıyormuş duygusuna kapılırlar. Bir çift balonu oluşturmak onlara göre değildir, tadını alamazlar. Bu partnerler aynı zamanda diğerinin değişmesini arzu ederler, onlar gibi dinleyip onlar gibi davranırlar ve sonuçta yanlış kişiyle birlikte olduklarına inanırlar. Ne yazık ki bu partnerler yalnızca çocukluklarının duyarsızlık, haksızlık ve güvensizliğini canlandırdıklarının farkında değildirler. "Keşke..." dediklerinde ne istediklerini bile bilmezler.

Birçok kişi, yakınlığın hem güvenliğin bir habercisi hem de güvenliğe tehdit olduğunun farkındadır. Bu da insanın aklına, korktuğu şeylerin olmasından kaçınırken bir ilişkiden istediğini nasıl alacağı sorusunu getirir. Bu ikilem tıpkı hem arıdan korkmaya hem de kovandan bal çalmaya benzer. Arının sokmasından kaçarak balı çalmaya ne derece yaklaşacağımız, samimi bir ilişkide kendimizi güvensiz hissedeceğimiz derece ile aynıdır. Asıl sorun şu ki, eğer yakın ilişkilerde kendimizi güvende hissetmiyorsak, bir ilişki içine girmeden daha güvenli hale gelmenin mümkün olmadığını bilmeliyiz. Ne bir kitap

ya da ses kaydı, ne bir seminer ya da din, ilişkide güven duygumuzu değiştirebilir. Başka bir deyişle, ilişkiler sürüp gittikçe, insanlar tarafından incitiliriz ama yine insanlar tarafından iyileştiririliriz.

Bu da iyi haber. Bir başka kişiyle yakın, bağımlı ve güvenli bir ilişkiye girerek bir çapa olmak mümkündür. O kişi bir terapist ya da çapa olan veya olmaya çok yakın olan romantik bir sevgili de olabilir. Her ne kadar bu kitabın amacı sizi ve partnerinizi bir çapaya dönüştürmek olmasa da, prensipleri sizi daha güvenli bir ilişkiye götürecektir. Güvenli bir ilişkide yeterince zaman geçirin, ondan sonra çapa olacaksınız!

Size yol gösterecek destekleyici prensipleri sayalım:

1. Partnerinizi keşfedin. Bu bölümde gördüğünüz örnekleri kullanarak, partneriniz hakkında hâlâ neleri bilmediğinizi bulun. Partnerinizi en iyi tanımlayan ilişki stili hangisidir? Sizi tanımlayan hangisidir? Daha önce de belirttiğim gibi bu bilgileri birbirinize karşı bir koz olarak kullanmayın. Düzgün kullanılmazlarsa, size zarar verecek güçlü bir silaha dönüşebilirler. Bu yüzden bu bilgileri ilişkilerinizde sevecenlikle kullanın.

   Hiç pişmanlık duymadan kendiniz olun. Görevimiz, ciddi bir ilişkide sizi değiştirmek ve başka bir kişiye döndürmek değildir. Tam tersine, sadece kendimiz olmaya çalışmalıyız. Eviniz utanılacak ve başka biriymiş gibi davranacağınız bir yer değildir. Başkalarına ve kendimize karşı sorumluluk duygumuzu sürdürerek kendimiz olabiliriz. Nasıl ki kendimiz olduğumuz için

pişmanlık duymuyorsak, karşımızdakini de pişmanlık duymadan kendisi olması için yüreklendirmeliyiz. Böylece ikimiz de birbirimize koşulsuz bir kabul sunmuş oluruz.

2. Tabii ki kendimiz olmak, umursamaz, gözü kara, karşımızdakine değer vermeyen biri olmamızı haklı göstermez. Bu bahaneye sığınırsak giderek çok daha kötü biri olabiliriz. Örneğin, partneriniz size sadık kalmamışsa ya da başka bir biçimde kalbinizi kırdıysa ve umursamadan, "Ben buyum, ister kabul et, ister etme," derse kesinlikle hayır deyin. Burada devreye özür dilemek girmelidir. Aslında, partnerinizin sesi ne zaman incinmiş çıkıyorsa, kendiniz olmaya daha az odaklanmalısınız ve partnerinizin ihtiyaçlarına ve endişelerine eğilmelisiniz. Birinci rehber prensibi hatırlayın: *Bir çift balonu yaratmak partnerlerin birbirlerini güvende hissetmesini sağlar*. Partnerinizin güvenliğinin başladığı yerde sizin kendiniz olma ısrarınız sona ermelidir.
3. Partnerinizi değiştirmeye çalışmayın. Hepimiz değişiriz de diyebiliriz, hiç kimse asla değişmez de diyebiliriz. Her ikisi de doğrudur. İşte bu yüzden kabullenme çok önemlidir. Davranışlarımızı, tutumumuzu, hatta zamanla beynimizi bile değiştirebiliriz ve değiştiririz de. Ama erken yaşlarda içimizde gelişen bağlanma duygusu beşikten mezara kadar bizimle kalır. Tabii ki bu bağlanmayı düzeltici ilişkilerin olağanüstü yollarıyla değiştirebiliriz. Bazen bu değişiklikler unutamadığımız korkularımızın ve yaralarımızın neredeyse tüm kalıntılarını ortadan kaldırır. Ama bir çiftin ilişki-

sinin amacı bu olmamalıdır. Hiç kimse korku, baskı, ayıplama ya da terk edilme şartları altında özünde var olan güvensizlik hissini güven hissine dönüştüremez. Bunun olmayacağını garanti ederim. Yalnızca kabullenme, saygı gösterme, fedakarlık, inanma ve destek yoluyla kişi sonunda kendisini daha güvende hisseder.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Birbirinize Karşı Uzmanlaşmanız: Partnerinizi Memnun Etmenin ve Yatıştırmanın Yolları

Çiftleri bir çift balonunu başarıyla sürdürür gördüğümde hepsinde ortak olan özelliklerin, birbirine düşkün olmak, etkileşim ve birbirlerini idare etmek olduğunu fark ettim. Tıpkı anne ve babaların çocuklarına davrandıkları gibi davranıyorlar. Her iki partner de ilişkilerinin kullanım kılavuzunu okumuş ve dikkatle incelemiş gibi görünüyorlar. İkisi de, çift balonunun dışındaki birinin bilmesinin olasılık dışı olduğu ayrıntılardan haberdarlar.

Örneğin, bu çiftler karşısındakini en çok neyin kızdıracağını biliyorlar. Diğeri kendisini kötü hissettiğinde neden olduğunu anında anlıyorlar. Hatta çarenin ne olduğunu da biliyorlar. Söylenecek doğru sözleri, karşısındakini yatıştırmak, heyecanlandırmak ya da iyileştirmek için ne yapılması gerektiğini biliyorlar. Sinirbilim bakış açısından, bu partnerlerin güçlü bir orbitofrontal kortekse; iyi dengelenmiş sağ ve sol beyinlere; iyi gelişmiş akıllı vagus sistemine; iyi düzen-

lenmiş soluma ve ses kontrolüne; sevgiyi yakın, savaşı uzak tutan güçlü iletişim yeteneklerine sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Peki bu konularda nasıl uzmanlaştılar? Acaba bu çiftler kusursuz partner kromozomlarına mı sahipler? Bana inanın, hayır. Partnerlerini duygusal yönden idare edebilecek gizli süper güçleri mi var? Belki olabilir. Daha önce de belirttiğim gibi, bazılarımız hayata diğerlerinden daha iyi başlar. Kendilerine ilgi ve sevgi gösteren yetişkinlerle birçok olumlu etkileşim yaşamışlardır. Hepimiz masaya incinmemizi istemeyen ilkeller ve bazı zamanlarda insanı kızdıran elçilerle otururuz. Gerçek şudur ki hepimiz birer baş belası olabiliriz. İlişkimiz konusunda söz verirken belki de, "Tüm geçmişin ve sırtındakilerle benim için bir baş belası olabilirsin ve senin geçmişinde tanımadığım kişilerin açtığı yaralar ve haksızlıkların sorumluluğunu üzerime alıyorum, çünkü sen artık benim korumam altındasın," diye yemin edebiliriz.

Kaç kişi bu yemini gönüllü olarak etmeye hazırdır? Çalışmalarımda, güvenli bir ilişki içinde olan çiftlerin bunu yaptığını görüyorum. Bu bilinçli bir seçimdir. İkisi de birbirini olduğu gibi kabul etmek ve birbirlerine bakmak konusunda anlaşmışlardır. Partnerlerini anlayan uzmanlar olarak, diğerinin stresini azaltmak ve mutluluğunu arttırmak için ne gerekiyorsa yapar. Kendisini partnerinin davranışının insafına bıraktığını fark eden birçok kişi için, böylesine bir uzmanlık gizli bir süper güç gibi görünür ve onu elde etmek için her şeyi yapmaya hazırlardır.

Birincil partner büyük bir role sahiptir: Baş belası olan başka birine iyi bakması gerekmektedir. Bunu gerçekleştirmek de ancak karşılıklı olduğunda mümkündür. Her iki partner de

birbiri konusunda uzman olmak ister. Böyle bir durum yaratıldığında kaybeden olmaz, herkes kazanır. Bunu romantizmin bir çeşidi olarak düşünebilirsiniz ama unutmayın; bu, geleceğinize yatırımdır.

PARTNERİNİZİ KÖTÜ HİSSETTİRECEK BİRKAÇ ŞEY

Aslında kendimizi kötü hissettirebilecek, özel güçleri olan bir sürü mesele vardır. Bu meseleler çocukluğumuzda ortaya çıkar ve biz bunları yetişkin hayatımıza da taşırız.

Örneğin, çocukluğunuzda oldukça sataşılan biriydiniz, bu yüzden biri sizi kızdırmaya çalışınca hâlâ kendinizi savunmasız hissediyorsunuzdur. Ya da küçükken size çirkin veya aptal olduğunuz söylenmiştir ve hâlâ başkalarından daha az çekici ve daha az akıllı olduğunuzu hissetmeye devam ediyorsunuzdur. Belki de çocukken biri hep haklı oluyor, siz ise haksız duruma düşüyordunuz. Bugün hâlâ doğru ve yanlış kavramlarına duyarlı olmayı sürdürüyorsunuzdur.

Size başka bir senaryo veriyorum. Çocukluğunuzda anne veya babanızın birinden ya da her ikisinden kaynaklanan bir sürü karmaşa ve düzensizlik gördünüz. Bu yüzden düzen eksikliği şu anda canınızı sıkıyor ve düzensiz, dağınık ve programsız insanlara karşı bir antipati duyuyorsunuz.

Hepimizin kim bilir böyle ne kadar çok derdi vardır. Onlarca desek mi? Yoksa daha mı fazla? Partnerler genellikle kendilerini, kişisel meselelerin içinde biriktiği bir depo gibi görürler. Ama bir klinisyen olarak bunun yanlış olduğunu söyleyebilirim. Sorunlarımızı özü kalana kadar kaynatırsak, eminim ki kendimizi kötü hissettirecek güçte birkaç şey gö-

rebiliriz. Hayatımız boyunca hepimizin bu birkaç şeyden aynı şekilde rahatsız olduğumuza inanıyorum.

Tablo 4.1'de adalarda ve dalgalarda farkına vardığım zayıflıkların bir listesini bulacaksınız. Buraya çapaları katmadığımı unutmayın. Bu onların yaralanmaz ve incinmez olduğu anlamına gelmez ya da onları yatıştırmak ve memnun etmek gerekmez demek de değildir. Günlük bazda, bu partnerler güvendedir ve kırılganlıkları daha az göze batar.

Tip	Kırılganlık
Ada	İhlal edilmiş hissetmek Tuzağa düşmüş, kontrolsüz kalmış hissetmek Aşırı yakınlık korkusu Suçlanma korkusu
Dalga	Partneri tarafından terk edilme korkusu Partnerinden ayrılma korkusu Uzun süre yalnız kaldığında huzursuzluk Birine yük olduğunu hissetmek

PARTNERİ SİNİRLENDİRMEK

Peggy ve Simon, on yıl önce bir kilise etkinliğinde tanıştılar. İkisi de yakın zaman önce dul kalmışlardı ve birlikte yaşamaya karar verdiler. Şimdi Simon yetmiş, Peggy ise altmış yaşında. Her ikisi de ailesinin tek çocuğuydu ve kötü bir çocukluk geçirmişlerdi. Simon'ın annesi doğumda ölmüş, babası onu

evlatlık vermişti. Bir yıl sonra koruyucu anne ve babası ayrıldı ve onu ekonomik zorluklar içindeki büyükanne ve büyükbabasının yanına verdiler. Peggy'nin babası ise Peggy daha beş yaşındayken evi terk etti; annesi bir daha evlenmedi. Annesi tam zamanlı bir işte çalıştığı için Peggy okuldan sonra teyzesinin evine gidiyordu. Çocuğu olmayan teyze sık sık Peggy'yi bir odaya kapatıyordu, çünkü 'biraz huzura ve sükuna' ihtiyacı vardı.

Peggy ve Simon seyahat etmeyi, yurtdışı gezilerine katılmayı çok seviyorlar. Ne var ki bu gezilerin çoğunda başlarına terslikler geliyor. Yakın zamandaki bir Avrupa gezisinde Simon, bir tren istasyonunda Peggy'yi gözden kaybediyor. Peggy, Simon'ın kendisini trende bekleyeceğini düşünerek kahve almaya gitmiş, ama beş dakika sonra geri döndüğünde onu bulamamıştı. Simon panik içinde istasyonda sağa sola koşup Peggy'yi aramaya başlamıştı.

Sonunda karşılaştıklarında Simon çok öfkeliydi. "Neredesin?" diye bağırdı, Peggy elinde iki bardak kahveyle yaklaşırken.

"Ne oluyor," diye yanıt verdi Peggy, yüzünde soğuk bir bakışla. "Beni utandırıyorsun."

"Nerede olduğunu merak ettim!" Simon bağırmaya devam etti. "Tren kalkmak üzere, senin aklında ne var?"

Peggy yanıt vermedi. Elinde kahvelerle arkasını dönüp trene bindi ama bir başka vagona girdi. Simon tek başına yerine oturdu. Peggy'nin kendisini umursamadan başka bir vagona binmesi ve özür dilememesi yüzünden üzgün ve öfkeliydi. İki saat sonra gidecekleri yere vardıklarında hâlâ ayrı vagonlarda oturuyorlardı. Perona indiklerinde karşılaştılar, aralarındaki gerginlik azalmış gibiydi ama bunun

altında yatan sorundan söz etmediler ve çözmeye kalkışmadılar.

Bir çift olarak, Peggy ve Simon birkaç kötü şeyin olacağını düşünmüştü. Her ikisi de diğerinin çocuklukta yaşadığı sorunları ve bu sorunların bugünü nasıl etkilediğini bilmiyordu. Aslında ikisinin de yaşadığı benzer bir sorun vardı: İkisi de çocukluklarında terk edilmişti. Yetişkin ilişkilerinde bunun yansıması inanma zorluğu, korku ve genel bir güvensizlik olarak ortaya çıkmıştı. Özellikle Simon'ın ana kırılganlıklarını (1) her an terk edilebileceğine inanmak, (2) başkalarının sorunlarının nedeni olduğunu hissetmek ve (3) başkalarının kendisine güvendiğinden kuşku duymak olarak sayabiliriz. Peggy'nin zayıf yanları ise, (1) her şeyi tek başına yapması gerektiğini hissetmek, (2) hiç kimseye bel bağlayamayacağına inanmak ve (3) başkalarının duygu ifadeleri karşısında huzursuz olmak olarak sayılabilir. Bu arada, size verdiğim bilgiler doğrultusunda Peggy'nin bir ada, Simon'ın ise bir dalga olduğunu anlayabildiniz mi?

Tren olayında ikisi de birbirini öfkelendirmeyi başardı ve hiçbiri diğerini yatıştırmak için çaba göstermedi. Peggy, gittiği yeri Simon'a bildirmeyerek onun terk edilme korkusuna karşı duyarsızlık gösterdi ve öfkesi karşısında kuşkucu davrandı. Öte yandan Simon da onu rahatlatmaya, nazikçe yaklaşarak ikisinin de stresini azaltmaya özen göstermedi.

Peggy ve Simon'ın birbirlerini isteyerek kırdıklarını söylemiyorum. Bu onların isteyeceği en son şeydi. Burada sorun, ikisinin de diğeri üzerinde uzmanlaşmamış olmasıdır. Birbirlerinin kırılganlıklarından habersiz oldukları ve bir çift balonu yaratamadıkları için, düşmanca duyguların olduğu bir bataklıkta yaşamaya devam etmektedirler. Çoğu zamanların-

da ilkelleri idareyi ele alırken, elçileri kontrolü sağlamakta ve durumu düzeltmekte çaresiz kalmaktadır.

EGZERSİZ: HANGİ DURUMLARDA KIRILGANSINIZ?

Partneriniz konusunda bir uzman olarak, ona kendini kötü hissettiren birkaç şeyi bilmeniz gerekir. Ama ne demişler, "Hekimler kendilerini tedavi ederler." Başka bir deyişle, partnerinizin kırılganlıklarını tanımak için çabalamaya başlamadan önce kendi kırılganlıklarınızla yüzleşmeniz gerekir.

Bir dakikanızı ayırıp bunun hakkında bir düşünün.

1. Yalnız başınıza kalıp sizi derinden etkilemiş olan sorunları düşünün. Mümkün olduğu kadar erken zamanlarda başlayan ve bugün hâlâ peşinizi bırakmayan şeyleri hatırlamaya çalışın.
2. Özel bazı olayları anımsamanıza yararı olabilir. Örneğin, partnerinizle yaşadığınız ve çok öfkelendiğiniz ve ardından kendinizi bunalımda, yalnız ya da reddedilmiş hissettiğiniz bir tartışma olabilir. Her olayda sizi kırılgan hissettiren şeyin ne olduğunu düşünün.
3. Bir kalem ve kağıt (ya da bilgisayarınızı) alıp aklınıza gelen olayları ve sorunları not edin. Kendinize sansür uygulamayın.
4. Listenizi tamamladığınızda üzerinden bir daha geçin ve ortak yönleri bulun. Örneğin, ikiniz hakkında özel kalması gereken bir konunun partneriniz tarafından başkalarına sızdırıldığında aranızda geçen tartışmayı ve gençlik yılla-

rınızda annenize söylediğiniz bir sırrı yemek masasında ortaya attığı anda nasıl delirdiğinizi hatırlayın. Şimdi her ikisini de gözden geçirerek ortak sorunun ihanete uğradığınızı hissetmek olduğunu saptayabilirsiniz. Listenizi daraltarak birkaç ana kırılganlığa indirmeye gayret edin.

5. Kırılganlıklarınıza odaklanmak en çok zevk alacağınız egzersiz olmayabilir. Bitirdiğinizde kendiniz için iyi bir şey yapın (partneriniz için de).

EGZERSİZ: PARTNERİNİZ HANGİ DURUMLARDA KIRILGAN?

Kendi kırılganlıklarınızı bilmeniz önemlidir ama partnerinizinkileri bilmek daha da önemlidir. Onu etkileyen birkaç şeyi bilmeniz, onun strese girmesini önlemenize yardımcı olacaktır. Bu birkaç şeyi bilmemek, ilişkinin zayıflamasına ve ikiniz için de tehlikeli bir yer olmasına yol açacaktır.

Aslında bir önceki egzersizdeki adımları takip edebilirsiniz. Partnerinize kırılganlıklarının ne olduğunu sormanın en kolay yol olduğunu biliyorum ama sizin zaten farkında bile olmadan onun hakkında bir uzman olduğunuza bahse girerim. Şimdi bildiklerinizi derlemeye başlayın.

1. Oturup partnerinizi derinden etkileyen sorunların ne olduğunu düşünün. Belki onun çocukluğunu bilmiyor olabilirsiniz ama partnerinizin hayatının o dönemi hakkında sizinle neler paylaştığını hatırlamaya çalışın.
2. İlişkiniz sırasında partnerinizin bunalıma girdiği özel olayları anımsayın. Her olayda, onu kırılgan hissettiren şeyin ne olduğunu bulmaya çalışın.

3. Aklınıza gelen her olayı ve sorunu not alın. Kendinize sansür uygulamayın.
4. Listenizi bitirdiğinizde bir daha gözden geçirin ve ortak yönleri saptayın. Mümkünse kırılganlığa neden olan şeylerin sayısını üç ya da dörde düşürün.

Son adım olarak, partnerinizle birlikte incelemeyi isteyebilirsiniz: Partnerinize kendisini kötü hissettiren birkaç şeyi bulun. Bu arada partnerinizin yüz ifadesine bakarak ve sesini dinleyerek onu en çok etkileyen şeylerin neler olduğunu anlayabilirisiniz.

PARTNERİNİZE KENDİSİNİ İYİ HİSSETTİREN BİRKAÇ ŞEY

Kaç kişi kendiliğinden, partnerini mutlu ve sevilmiş hissettirmeyi başarmayı bilir ki? Kişinin partnerinin moralini yükseltmek ve onu yüceltmesinden söz ediyorum. Otuz yıllık evli ama birbirlerini etkilemek, aydınlatmak ve çekmek konusunda en küçük bir çaba göstermeyen çiftler gördüm. Ne var ki partneriniz konusunda bir uzman olmak istiyorsanız, onun moralini yükseltmek ve ruhsal durumunu parlatmak zorunda olduğunuzu bilmelisiniz.

Çalışmalarımda gördüm ki insanların çoğu partnerlerinin değişmesini istemiyor. Aslında onları olduğu gibi beğeniyorlar. Ama insanların istediği onları etkilemeyi, motive etmeyi ve üzerlerinde olumlu bir etki yaratmayı bilmek. Birbirlerini kızdırmak istemiyorlar. Ama bu yeterli değil. İşler ters gittiğinde panzehirin ne olduğunu bilmek istiyorlar. Sıkıntılarının

nerede ve neden olduğunu bilmek ve onun için çözüm üretmek en büyük dilekleri.

Böylece, partnerler birbirlerinin uzman yöneticileri oluyorlar. Ama onların uzmanlığı, çocuklarını yatıştırmak ve yaralarını iyileştirmek isteyen anne ve babaların uzmanlığına benzemiyor. Bir regülatörle de kıyaslanabilir. Uzman yönetici olan partnerler, diğerinin ruhsal durumunu ve enerji seviyesini de düzenleyebilir. Bir regülatör olarak, her biri diğerini izler ve ne zaman devreye gireceğini, ona kendisini nasıl iyi hissettireceğini bilir.

Güvenli bir yer olmasının yanı sıra, çift balonu partnerler için bir heyecan, zenginleşme ve en önemlisi çekim merkezidir. Burada fiziksel çekimden söz etmiyorum. İlişkiyi bir arada tutan bir tutkal olduğunu kastediyorum. Ne yazık ki çiftleri bir arada tutan şey genellikle korku oluyor. Bir partneri hizaya getirmek için korku yararlı olabilir ama bu, çift balonu kavramına ters düşer. Balonun içinde olmayı *istemeliyiz*, orada olmak *zorunda* kaldığımızı hissetmemeliyiz. Dünyada olabileceğimiz en iyi yerin partnerimizin yanı olduğuna inanmalıyız. Birbirimize karşı hissettiğimiz çekimin temelinde başka hiç kimsenin istemeyeceği, birbirimiz için yapacağımız şeyler yatmalıdır. Bu tür bir çekimi ilişkilerinin tutkalı olarak kullanmayan çiftler er ya da geç başarısızlığa mahkûmdur.

EGZERSİZ: PARTNERİNİZİ NE YÜCELTEBİLİR?

Yapabileceğiniz ya da söyleyebileceğiniz neler partnerinizin stresini azaltmaya ve onu yüceltmeye yardımcı olur, biliyor musunuz? Bir dakikanızı ayırıp düşünün.

1. Daha önce hazırladığınız kırılganlık listesi size yardımcı olabilir. Partnerinizin kendisini kötü hissetmesine neden olan birkaç şeyi bilmek onun sıkıntılarını azaltabilir. Örneğin, geçmişim benim anne ya da babalığım konusunda kuşkular uyandırıyorsa, partnerim gözlerimin içine bakarak bana, "Sen çok iyi bir babasın," diyebilir ve moralimi yükseltebilir.
1. Tablo 4.2'de bulduğunuz panzehirleri inceleyin, size yeni fikirler verebilir.
1. Partnerinizin sizi yüceltmek ve moralinizi yükseltmek için yapabileceği şeylerin bir listesini hazırlayın. Eğer bu egzersizi birlikte yapıyorsanız, ikiniz de diğeri için ayrı bir liste hazırlayabilirsiniz ve sonra notlarınızı karşılaştırabilirsiniz.

PARTNERİNİZİN DERDİNE DERMAN OLMAK

Peggy'nin ve Simon'ın, kişisel kırılganlıklarıyla başa çıkmaya çalışırken ne kadar etkisiz olduklarını hatırlayın. Öyle görünüyor ki her ikisi de diğerini yatıştırmakta yetersiz kalıyor.

Peggy çocukluğunda herkesten güzelliği konusunda övgüler almış ve dış görünüşü yönünden kendisini iyi hissetmişti. Ama ilkokulda öğretmenlerden biri onu aşağıladıktan sonra, zekası hakkında kuşkuya düşmüştü. Her ne kadar üniversiteyi bitirmiş olsa da Peggy kendisini hep vasat bir öğrenci olarak kabul etti. Simon ise oldum olası zeki oldu-

ğuna inanıyordu. Yetiştirilme çağında zorluklar yaşasa da üniversiteyi bitirip kimya mühendisi olmayı başardı. Ama bir insan olarak sevilecek ve değer verilecek bir yanının olmadığına inanıyordu. Asla biri tarafından istendiğini hissetmedi ve şimdi sürekli Peggy'nin kendisini terk edeceğini düşünüyor.

Avrupa seyahatleri boyunca, Simon hep Peggy'ye ne kadar güzel olduğunu ve ona nasıl bağlandığını anlattı durdu. Ama onun iltifatlarına ve kendisine yaklaşmasına neden bir tepki vermediğini hiç anlamadı. Ne kadar sık tekrarlarsa daha çok takdir edeceğini hesapladı ama bu da işe yaramadı.

Çiftin seyahat programını Peggy hazırlamıştı. Peggy'nin kendisini pek de zeki bulmadığını bilmesine rağmen, ona bunu hiç belli etmedi ve sık sık, "Çok akıllısın," veya "Buranın tarihini bilmene bayılıyorum," ya da "Senin yanında çok şey öğreniyorum," gibi cümleler kurarak onu yüceltmeye çalıştı. Eğer onun yüzüne yansıyan bir mutluluğu ve canlılığı fark etseydi, o da mutlu olurdu.

Öte yandan Peggy, akıllı olmak konusunda Simon'ı göklere çıkarıyordu. Onun zekasını gerçekten olağanüstü buluyor, ama karşılığında Simon'ın hafifçe gülerek tepki vermesine şaşırıyordu. Eğer onun gözlerinin içine bakıp, "Sen iyi bir adamsın," ya da "Sen beklediğim kişisin" veya "Beni yanında tutmak istemene bayılıyorum," deyip üzerine de "Seni asla bırakmayacağım," diye bir ekleme yapsaydı, Simon'ın, Peggy'yi de mutlu edecek bir tepki vereceğini görürdü.

Simon ve Peggy bir çift balonunun avantajlarından yoksun kaldılar (karşılıklı güven ve koruma, stresin azalması ve çocukluktan gelen özsaygı eksikliğinin giderilmesiyle gelen canlılık ve çekicilik). Partnerler olarak her ikisi de diğerinin

kendine saygısının ve kendine değer vermenin anahtarlarını ellerinde tuttuklarının farkında değiller. Birinci bölümü hatırlayın, kendine saygı ve kendine değer vermek başka insanlarla iletişim kurarak geliştirdiğimiz şeylerdir. Eğer bunları kişinin kendisinin yarattığını düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Öyle değiller, bunlar başkaları tarafından yaratılırlar. Bu böyledir ve çocukluktan başlayarak böyle gelmiştir.

Şimdi yeni bir çiftle tanışmanızı istiyorum.

En küçük çocukları da iki yıl önce yuvadan uçtuktan sonra Paul ve Barbara oldukça sosyal bir hayat yaşamaya başladılar. Arkadaşlarıyla dışarı çıkmaya, toplum içine karışmaya ve hayırsever etkinliklere katılmaya bayılıyorlardı. Daha dört yaşındayken Barbara'nın babası evi terk etmiş, ablasını ve Barbara'yı bir yıl önce kaybettiği annesi yetiştirmişti. Barbara bir yandan annesinin yasını tutarken, bir yandan da evden ayrılan çocuklarının hasretini çekiyordu. Paul, beş erkek kardeşin en büyüğüydü. Çocukluğunda babası özellikle ona karşı çok sert davranmıştı. Annesi, babasının otoriter tavrı karşısında sinmiş ve geri çekilmişti.

Bu çiftin kırılganlıkları Peggy'nin ve Simon'ın kırılganlıklarından farklı olmasa da, birbirlerine karşı daha farklı tepkiler veriyorlar. Paul, Barbara'nın geçmişini anlıyor ve kendisine gösterdiği tepkilerin çocukluğunda babasını kaybetmenin yarattığı duygular nedeniyle olduğunu anlamasına yardımcı oluyor. Barbara ne zaman ondan uzaklaşsa, kendisini çekse, Paul ona nasıl yardım edeceğini iyi biliyor. Aynı şekilde Barbara da Paul'ün geçmişini anlıyor; kırılganlıkları ve mükemmeliyetçiliği ortaya çıktığında yardım etmeye hazır bekliyor.

Bir örnek verecek olursak, dışarıda yedikleri bir akşam

yemeğinden eve dönerlerken, Paul karısının arabada her zamankinin aksine sessizce oturduğunu fark ediyor. Yemek esnasında masalarındaki bir kadının yaşlı anne ve babasının bakımından söz ettiğini hatırlıyor. Barbara'nın hâlâ bu konuyu düşündüğünü tahmin ederek nazikçe soruyor: "Anneni düşünüyorsun, değil mi?"

Barbara başını salladıktan sonra yanağına düşen bir damla gözyaşını siliyor.

Paul onun üzüntüsünü anlıyor. Elini tutup öpüyor ve "Çok üzgünüm tatlım, onu özlediğini biliyorum," diyor.

Artan gözyaşlarını silerek fısıldıyor Barbara. "Teşekkür ederim."

Paul o gece, her zaman olduğu gibi Barbara'yı izliyordu. Onu nelerin üzebileceğini, bu üzüntüyü nasıl göstereceğini ve ona nasıl yardım edeceğini biliyordu. Barbara'yı incitecek birkaç şey olduğunu ve bunların çocukluğundan bu yana geldiğini ve ömrünün sonuna kadar peşini bırakmayacağını anlamıştı. Barbara'ya, "Neyin var?" diye sormasına gerek bile yoktu. Canını sıkan şeyin ne olduğunun farkındaydı. Sonuçta onu kırabilecek şeylerin sayısının yüzlerce değil, birkaç tane olduğundan emindi. Kendisi gibi Barbara da açık ve öngörülebilir biriydi ve birbirlerine yardımcı olmak için birbirleri hakkındaki bilgilerini kullanıyorlardı.

Bir partnere, "Ne oldu?" diye sormak, bir parça, "Yine mi?" anlamında algılanabilir. Bunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Başkaları bunu bilmeyebilir ve bilmek zorunda olmayabilir ama partnerler olarak biz daima bilmek zorundayız. Bu bizim görevimizdir. Başkalarının yapmak istemeyecekleri şeyleri biz partnerlerimiz için yaparız, çünkü başkalarının umurunda değildir.

Tabii ki tahminlerimiz her zaman yüzde yüz doğru çıkmaz. Falcı olmanız gerektiğini söylemiyorum. Barbara'nın o anda düşündüğü şey belki de günün erken saatlerinde başına gelmiş ve kocasıyla paylaşmayı düşündüğü bir şey olabilirdi. Öyle olsaydı bile, Paul'ün yanlış tahmininin bir zararı olmazdı; çift sadece yeni bir konuya odaklanmış olurdu.

Barbara, hayatında bir sürü kayıplar yaşamış olmasına karşın, kayıplarla nasıl başa çıkacağını bilmediğine inanıyor. Akademik yönden üstün olsa bile, kendisini etrafı her zaman erkeklerle çevrili ablasından çok daha az çekici buluyor. Yetişkin yanı farklı söylese de çocuk yanı babasının kendilerini Barbara'nın onu hayal kırıklığına uğrattığı için terk ettiğine inanıyor. Bu yüzden kendi çocuklarının evden ayrılıp üniversiteye başlamaları, onun için çok zorlu bir dönem oluyor.

Paul, genellikle Barbara'nın eksik parçaları hakkındaki bilgilerini kullanıyor ve onun özsaygısı üzerinde fazla etkisi olamayan şeylerin üstünde durmuyor. Sık sık onun mükemmel bir anne olduğunu, onunla gurur duyduğunu ve Barbara'yla birlikte olduğu için ne kadar şanslı biri olduğunu söylüyor. "Tatlım, ömrümün sonuna kadar seninle olacağım." Bulduğu her fırsatta ona sanki dünyanın en güzel ve seksi kadınıymış gibi bakıyor ve bunu kendisine de söylüyor. Bu birkaç şey Barbara'nın geçmişini onarmakla kalmıyor, bugün ihtiyacı olan her şeyi de veriyor. Paul onu duygusal yönden hareket geçirebildiği için kendisini mutlu hissediyor. Her seferinde doğru noktaya parmak basıyor.

Çocukluğunda yaşadığı ihmal edilme sorunu yüzünden, Paul kendisine güvenildiğini hissetmek istiyor. Bazen donup kaldığından ve karar verme aşamasında tutulduğundan kuşku-

lanıyor. Fikrinin beğenildiğini duymak istiyor ama bir yandan da her zaman kendi fikirlerine katılan kişilerin aklı kıt olduğundan kuşkuya düşüyor.

Barbara da Paul'ün eksik parçaları hakkındaki bilgilerini hoşgörülü bir biçimde kullanıyor ve kocasına, "Sana her şeyimle güveniyorum," diyor. Haklı olduğunu kanıtlamak için asla onunla tartışmaya girmiyor ama her ikisi için önemli olan durumlarda ona karşı çıkmaktan da geri durmuyor. Paul'e sık sık, onun her zaman doğru şeyleri yaptığına inandığını ve yanlış yaptığını fark ettiğinde hemen düzelttiğini söylüyor. Barbara, Paul'ün özsaygısını ve kendine verdiği değeri yükseltmek için neler yapması gerektiğini biliyor ve bunu hiç tereddüt etmeden yapıyor, çünkü sonuçta kendisi de kazançlı çıkıyor.

Barbara ve Paul sevgi dolu bir çift balonunun içinde yaşıyorlar. Birbirlerini çok iyi tanıdıkları için, diğerinin sıkıntısını anında görüp çözümleri bulabiliyorlar. Bazen bir gülüş, bir bakış ya da el tutmak bile, diğerinin ilkellerini yatıştırmak ve endişelerini yok etmek için yeterli olabiliyor. Yalnız başlarına yaşıyor olsalar karşılayamayacakları ihtiyaçları birlikte karşılıyorlar, bunu birbirleri için yapıyorlar, çünkü bu onları birbirlerine karşı daha çekici ve vazgeçilmez yapıyor. Birbirleri için yaptıklarını, çift balonu dışındaki hiç kimse yapamaz; böylece dünyaları balon dışında yaşayanların dünyalarından daha güvenli ve koruyucu oluyor.

EGZERSİZ: BANA DUYGUSAL DAVRAN OYUNU

Bu oyunu partnerinizle birlikte oynayabilirsiniz. Sırayla birbirinize duygusal davranabilirsiniz. Ya da partnerinize belli etmeden oynayabilirsiniz. Her iki halde de partneriniz hakkında oldukça fazla şey öğrenebilirsiniz.

1. Öyle bir şey yapın ya da söyleyin ki partnerinizin yüzünde parlak bir gülümseme belirsin. Partneriniz hakkındaki bilgilerinize dayanarak onu gülümsetecek bir şey yapın ve işe yarayıp yaramadığını izleyin. Örneğin partnerinizin sırtını ovalayabilirsiniz ya da paylaştığınız özel bir anınızdan söz edebilirsiniz.
2. Şimdi de partnerinize, onu içtenlikle duygulandıracak iltifat içeren bir şey söyleyin. Eğer partnerinizin gözleri sulanmışsa, bilin ki başarmışsınızdır. Tabii ki üzüntünün getireceği gözyaşlarından söz etmiyorum, duygulandığımızda dökülen gözyaşlarını kastediyorum. Kısa ve açıklayıcı cümleler daha etkili olur. Çok uzun cümleler aklını karıştırmaktan başka işe yaramaz. Nitelik eklemekten kaçının. Örneğin, "Sen tanıdığım en güvenilir insansın," yerine, "Sen güvenilir birisin... çoğu zaman," demek istenen etkiyi yapmaz. Ya da "Senin yemeklerini ne kadar sevdiğimi biliyorsun," gibi içi boş bir iltifat da boşuna olur. Partnerinizin zaten bildiği bir şeyi tekrarlamanız onu pek de duygulandırmaz. Ve asla anında sonuç almayı beklemeyin. Eğer partneriniz iltifatınıza yanıt vermiyorsa, onu nelerin etkileyeceğini düşünün ve başka bir şey deneyin.

3. Son olarak, partnerinizi heyecanlandıracak bir şey söyleyin ya da yapın. Heyecanını gözlerinde görebilirsiniz: Bir süreliğine gözleri iyice açılır ve gözbebekleri büyür. Yüzü kızarabilir, sesinin tonu ve şiddeti yükselebilir.

Her iki şekilde de (iltifat yaparak onu gülümsettiğinizde ya da onu heyecanlandırdığınızda) eğer bu oyunu birlikte oynuyorsanız, partnerinize neyin işe yarayacağını sormayın. Uzman olarak bunu bilmek sizin göreviniz. Ayrıca ona söylediğinizin ya da yaptığınızın işe yarayıp yaramadığını da sormayın. İpuçlarını izleyin, tepkisine dikkat edin. Böylece uzmanlığınızı daha da geliştirmiş olursunuz. Aynı şey onun için de geçerlidir. Her ikiniz de kazançlı çıkacaksınız. Unutmayın, siz birbirinize bağlısınız!

DÖRDÜNCÜ REHBER PRENSİP

Bu kitaptaki dördüncü rehber prensip, *birbirleri konusunda uzman olan partnerlerin, birbirlerini mutlu etmeyi ve yatıştırmayı bilmesidir.* Bu da partnerinizin geçmişteki kırılganlıklarının farkında olduğunuz ve her ikiniz için de etkili olan panzehiri bildiğiniz anlamına gelir. Tablo 4.2'de adaların ve dalgaların bu bölümde gördüğümüz tipik kırılganlıklarını ve ortaya çıktıklarında partnerinize nasıl yardımcı olabileceğinizi bulacaksınız. Bir kez daha söylüyorum, çapaları buraya dahil etmiyorum, çünkü onlar daha güvenli bir hayat yaşıyorlar ve panzehirlere daha az ihtiyaç duyuyorlar.

TABLO 4.2 PARTNERİNİZE YARDIMCI OLMAK İÇİN YAPABİLECEKLERİNİZ

Adalar	
Partnerinizin canını sıkan kırılganlıklar	**Panzehirler – partnerinize ne söylemelisiniz ya da ne yapmalısınız**
İhlal edildiğini hissetmek	İsmini söylemek yerine, partnerinize sessizce yaklaşın. Eğer partneriniz meşgulse, "Seninle bir dakika konuşmam gerekiyor," deyin ve sonra ayrılın. "Ne zaman hazır olursun? Eğer —— dakikadan fazla sürecekse, ben başlayayım, sen sonra katılırsın.
Kapana kısıldığını ya da kontrolü elden kaçırdığını hissetmek	"Bana birkaç dakikanı ayırabilir misin? Sonra işine geri dönersin." "Yorulduğunu görüyorum. Biraz uzan, sonra devam ederiz." "Burada birkaç seçeneğin var."
Çok fazla yakınlık korkusu	Partnerinizin hangi yakınlık seviyesinde rahat ettiğine dikkat edin. Yakınlık konusunda temkinli davranın.

Suçlanma korkusu	"Yaptığını takdir ediyorum ama bu olayda biraz hatalı davranmışsın." "Yaptığını neden yaptığını anlıyorum. Kalbinin temiz ve senin iyi niyetli olduğunu biliyorum." "Bak, hepsi senin suçun değil. Öyle olsaydı bile, benim için fark etmezdi."
Dalgalar	
Partnerinizin terk edilme korkusu	"Korkma, hiçbir yere gitmeye niyetim yok. İstesen bile benden kurtulamazsın." "Lütfen hep yanımda kal. Bugün senden ayrılmak istemiyorum." "Sen benim her şeyimsin."
Sizin terk edilme korkunuz	Teknolojiyi kullanın, ona mesaj göndermek gibi. Özel bir şey yazmanız da gerekmez. "Selam" ya da "Seni özledim" veya kısa ve etkili bir cümle "Seni seviyorum," olabilir.
Uzun süre yalnız kalmaktan huzursuz olmak	"Bu akşam birlikte yemek yemeyi dört gözle bekliyorum. Gün içinde neler yaptığını duymak için sabırsızlanıyorum." "Konuşmak istersen beni ara." "Çok geç olsa bile, iner inmez seni arayacağıma söz veriyorum."

Kendisini bir yük olarak görmesi	"Ben senin için ne kadar yüksem, sen de bana o kadar yüksün." "İkimizin de birbirini kollayıp gözetmesine bayılıyorum." "Sen sırtımda taşımaktan her zaman keyif alacağım bir yüksün."

Aşağıda partnerinizi rahatlatacak ve memnun edecek bazı destekleyici prensipleri sıralıyorum.

1. Hasarı çok çabuk tamir etmeyi öğrenin. Partneriniz konusunda uzman olmanız demek onun morali ve duygularına karşı her an alarmda olmanız demektir. Eğer canı bir şeye sıkılmışsa bunu hemen anlarsınız. Can sıkıntısının ikiniz arasında olan veya ilişki dışında gelişen bir şey olduğunun önemi yoktur. Her iki durumda da, uzman olduğunuz için onu üzen birkaç şeyden hangisinin gerçekleştiğini bilirsiniz. Hiçbir sorunun büyümesine izin vermeyin. Partnerinizi sıkıntıda gördüğünüzde, bunun 'baskıları durdurmak' için bir işaret olduğunu anlayın ve başka bir şeye odaklanmayın.

   Örneğin, partnerinizin sıkıntısının nedeninin siz olduğunu düşünüyorsanız, "Canını sıktım, değil mi?" ya da "Çok üzgünüm. Seni çok kırdım mı?" diyebilirsiniz. Yapabileceğiniz en kötü şey onun yüzünde göreceğiniz veya sesinde duyacağınız kederi görmezden gelmektir. Partnerinizin size güvenebileceğini bilmesini ve zararı onarmak için her şeyi yapacağınızı bilmesini sağlayın.

Aynı şey sizin için de geçerlidir. Siz de partnerinize güvenebileceğinizi ve zayıf anlarınızda sizi rahatlatacağını bilmelisiniz. İlişkinizi hayata geçirdiğinizde, huzurunuzu koruyacak bir biçim seçersiniz ve partnerinizin ve sizin güvenliğinizi sağlamış olursunuz.

2. Problemleri ortaya çıkmadan önce önleyin. Hasarı tamir etmeyi bilmek önemlidir ama zorlukları tahmin etmek ve kaçınmak daha da önemlidir. Tabii ki her zorluğun üstesinden gelemezsiniz. Hayat öyle bir şey değil. Ama uzmanlar olarak, birbirinizi mutlu etmek için sizin ve partnerinizin yapabileceği birçok şey vardır. Sorunun demlendiğini görene kadar beklemektense, partnerinizle birlikte harekete geçin. Onu iyi hissettirecek bir şeyler yapmayı veya söylemeyi alışkanlık edinin. Partnerinizin sizin onu ne kadar sevdiğini bilmesini hesaba katmayın; onun beğendiğiniz yanlarını zaten daha önce söylediğinizi unutun. Partnerinizin iyi hissetmesini sağlayacak birkaç şeyi ona aksettirmek için yeni ve yaratıcı yollar deneyin. Böylece, işler kötüye gitmeye başladığında yaptığınız yatırımların yararını görme şansınız doğar.
3. Benim ve partnerimin birkaç iyi ve birkaç kötü şey üzerinde anlaşamamamız halinde ne olacağını merak ediyorsunuz, değil mi? Bunun yanıtı, gerçekten önemli olmadığıdır. Birkaç şeyinizi veya kendi sorunlarınızı nasıl çözeceğinizi kesin doğrulukla bilmek o kadar da kritik bir şey değildir. Önemli olan bu şeyleri partnerinizle birlikte yapmayı bilmenizdir. Onun için de aynı şeyi söyleyebiliriz.

Peki partnerinizi iyi hissettirecek dört şeyin işe yaradığını nasıl bileceksiniz? Deyim yerindeyse, bunu yaşamadan bilemezsin. Kanıt her zaman partnerinin yüzünde görülecektir, sesinde duyulacaktır ya da moral durumundan anlaşılacaktır.

Sizin (iyi veya kötü) birkaç şeyiniz hakkında partnerinizle tartışmaya girmenin alemi yoktur. Bu yüzden bu egzersizden "gizli bir güç" olarak söz ettim. Tamamen bu iyi ve kötüden ne anladığınıza göre yanıt verin, sonra arkanıza yaslanıp sonuçları izleyin. Eğer karşınıza arzu ettiğiniz sonuçlar çıkmıyorsa, demek ki hâlâ doğru yeri kaşımıyorsunuz. O zaman en başa dönüp partneriniz hakkında daha fazla şey öğrenmeniz gerekir. Deneme ve yanılma yoluyla daha iyi bir uzman olamaya devam edebilirsiniz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Başlangıçlar ve Bitişler: Sabah ve Gece Ritüelleri Nasıl Kullanılır

Yatakta kahvaltı. Doğum günü ve yılbaşı sabahı heyecanları. Uyandırma şarkıları. Günaydın öpücükleri. Belki de bunlar sizin çocukluğunuzdaki sabah ritüellerinden bazıları. Yatakta hikaye dinlemeler. Ninniler. Günün nasıl geçti soruları. Alnınıza konan öpücükler. Bunlar da gece ritüelleriniz olabilir.

Çocukluğumuzdan başlayıp olgunluğa ulaşana kadar uykudan uyanıklığa ve uyanıklıktan uykuya geçiş şekillerimiz vardır. Hayata sabah başlarız, gece sona erdiririz. Bunu çocukluğumuzda öğreniriz ve yaşamımız boyunca alışkanlığımızı sürdürürüz. Uykuya ve uyanıklığa geçiş biçimlerimiz zihinsel ve fiziksel sağlığımız açısından olduğu kadar ilişkimiz açısından da çok önemlidir.

Aslında birçok insan, tek ya da çift olsun, sabah saatleri ve uyku saatleri konusunda sorun yaşarlar. Bunalımlı insan-

lar sabah uyandıklarında daha da bunalımlı olurlar. Kötü rüyaların ardından yeni bir güne başlamak bunalımlı kişilerin kendilerini tükenmiş, ürkek ve yataktan çıkmaya isteksiz hissetmelerine neden olur. Huzursuz kişiler bazen geceleri daha da huzursuz olurlar. Yatakta yatarken kaygı verici düşünceler, hayaller ve anılar zihinlerinde dans eder. Bazıları için uykuya dalmak o kadar acı verici bir hal alır ki yatağa uzanır uzanmaz bayılmayı ve hiçbir düşünceyle, hayalle uğraşmamayı dilerler.

Eğer partnerinizde böyle sorunlar varsa, çareyi tedavide aramalıdır. Tedavi yönteminin birçok kişide işe yaradığını biliyoruz. Ama bu tedavi yöntemlerinin bağımlılık yaratabileceğini ve olumsuz sonuçlara da yol açabileceğini de unutmayalım; uyanmakta güçlük, depresyon, geri tepen uykusuzluk sorunu, ertesi gün sarhoşluğu ve davranış kontrolünü kaybetmek bunlar arasında sayılabilir. Daha da kötüsü partneriniz rahatlamayı kendi kendini tedavi etmekte arayabilir ve pornografi, sohbet odaları, sanal poker oyunları, geç saatlere kadar TV izleme, alkol, esrar, yemek yemek ya da bunların hepsine birden dadanabilir.

Öyleyse, partneriniz için hazırlanmış bu kullanım kılavuzuna neden sabah ve gece ritüellerini ekledim? Çünkü siz partnerinizin en iyi stres azaltıcı ilacı olabilirsiniz ve olmalısınız da. Bunun en iyi tarafı nedir diye sorarsanız, hiçbir masrafı yoktur!

Dördüncü bölümde gördüğümüz gibi, uzman olmak demek gerektiğinde partnerinizi sakinleştirme ve rahatlatmayı bilmeniz demektir. Neyse ki çocuklukta bu görevi yetişkin anne babalar ya da bakıcılar yerine getirir. Partneriniz eğer bir çapaysa, çevreyi tanımak ve gerektiğinde huzura geri dönebilmek

konusunda sağlam bir temeli vardır. Eğer o bir adaysa, temelinin göreceli olarak pek sağlam olmadığını biliriz, yatışmak ve rahatlamak için bir partnere ihtiyacı olduğunu reddedebilir. Çocukluğundan beri yaşamadığı bir güvencenin bugün de olmayacağını düşünebilir.

İsrail'deki komünal merkezlerde yaşayan, annelerinden uyku zamanı ve sabah erken saatlerde alınan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, bu sorunun içyüzünü anlama konusunda bize yardımcı olmuştur. Bağlanma teorisyeni John Bowlby (1969) çocukların bu şartlarda kendilerini daha az güvende hissedeceklerini öngördü ve araştırmacılar da bunu kayıtlara geçti. Örneğin, Abraham Sagi ve arkadaşları (1994) evlerinde uyuyan çocuklarla geceyi ailesinden ayrı geçiren çocukları karşılaştırdı ve yatak zamanı ailesinden sürekli ayrı kalan çocukların kendilerini pek de güvende hissetmediklerini belirledi. Liat Tikotsky ve ekibi ise (2010) çocukluklarında komünal yaşamı denemiş olan anne ve babaların, çocuklarının yaşadığı uyku bozukluklarının önemli ölçüde yaygın olduğunu söylediklerine işaret ediyor. Bu çalışmalar, yine de bir umut ışığının ortaya çıktığını gösteriyor. Bu anne ve babalar çocuklarının uyku sorunlarına diğerlerinden daha çok eğiliyor.

Eğer partneriniz çocukluk yıllarında uyku ve uykusuzluk arasındaki geçişlere kolayca uyum sağlamış ya da sağlayamamışsa, size iyi haber: Partneriniz o güven zeminini yeniden veya ilk kez yakalamak için kusursuz bir şansa sahip... O şansı da siz vereceksiniz!

AYRI AYRI UYUMA VE UYANMA

Saygın işlerde çalışan ve her ikisi de otuzlu yaşların ortasında olan Noah ve Isabella iki çocuk sahibi bir çifttir. Evliliklerinin ilk zamanlarında geceleri birlikte dışarı çıkarlar ve eve geç saatlerde dönerlerdi. Şimdi çocuklar ve ekonomik güçlükler nedeniyle çok meşgul ve tükenmiş bir haldeler. Gece geç saatlere kadar çalışmak zorunda kaldıkları zamanlarda, aile yakınlarından ve genç bir bakıcıdan destek almaktalar.

Mümkün olduğu zamanlar Isabella saat dokuz civarında, çocuklar uyuduktan hemen sonra yatağa girmek istiyor. Buna karşın Noah ise tam bir baykuş gibidir, en azından gece yarısına kadar ayakta kalmak istiyor. Çocukların kahvaltısını her zaman Isabella hazırlıyor, sonra spor salonuna, oradan da işine gidiyor. Noah genel olarak karısının evden ayrılışından bir saat sonra uyanıyor. Bu ritüeli hafta sonlarında da sürdürüyorlar.

Bu çiftin mutsuz olduklarını anlamak hiç de zor değil. Her ikisi de işlerinin yoğunluğundan, çocukların uyumsuzluğundan ve ekonomik zorluklardan şikayetçidir. Noah giderek daha sinirli ve endişeli bir tipe dönüşür ve Isabella da onun yakınmalarından sıkılmaya başlar. Ne Noah ne de Isabella, yatış ve uyanma saatlerinin farklı oluşunu bir sorun olarak görmektedir. Ama ikisi de enerjilerinin azalmasından, güçsüzlükten ve evliliklerindeki umudun yok olmasından şikayet etmektedir.

Isabella'nın erken saatte yatağa girmesinin Noah üzerinde sizce ne etkisi olabilir? Isabella gece yarısı uyandığında yanının boş olduğunu görünce ne hisseder? Sabahları yal-

nız uyanmanın her iki partner üzerindeki etkisi ne olabilir?

Tek başınıza yaşarken sabah yalnız uyanmak canınızı sıkmayabilir. Ama bir partnerle birlikte yaşıyorsak, onu yanımızda, özellikle de biz uyurken uyuyor, uyandığımızda uyanık görmeye alışmışızdır. Farkında olsak da olmasak da, boş bir yatakla karşılaştığımızda bir tepki verebiliriz. Her ne kadar bunun geçici bir ayrılık olduğunu bilsek bile, partnerimizin bizi yalnız bırakmış olması canımızı sıkabilir. Isabella ada özelliklerine sahip biridir ve yalnızlıktan hoşlanmaktadır ama yine de uyanıp Noah'ı yanında göremediğinde tekrar uykuya dalması zorlaşır. Dalga olan Noah ise, tam bir baykuş olmasına karşın, Isabella'nın erkenden yatağa gitmesi karşısında, bazen kendisini terk edilmiş hisseder.

Konuyu daha karmaşık bir hale getirirsek, kişisel cinsiyet farklılıklarının Isabella ve Noah'ın uyku deneyimlerini etkilediğini söyleyebiliriz. Aslında, erkekler ve kadınların değişik uyku stillerine sahip olmasının yanı sıra uyku deneyimlerini farklı algıladıklarını da söyleyebiliriz. Örneğin, John Dittami ve arkadaşları (2007) yirmi sekiz gece boyunca ayrı yatan ve yirmi sekiz gece boyunca birlikte yatan çiftleri incelemişlerdir. Kadınların birlikte uyurken daha fazla uyku bozukluğu yaşadığını, buna karşın erkeklerin birlikte yatmayı kadınlardan daha çok istediklerini görmüşlerdir.

Wendy Troxel (2010) bu araştırma sahasında bir ikileme işaret etmiştir. Bir yanda, uyku sırasında görülen biyofizyolojik değişiklikler (örneğin, en derin uykuya erişmek ki buna seviye 4 diyoruz ve uykuda daha az kıpırdanmalar) çiftlerin ayrı yattıklarında daha iyi uyuduklarını gösteriyor.

Diğer yanda ise, partnerlere sorulduğunda, kişisel olarak, birlikte yattıklarında daha iyi uyuduklarını söylüyorlar. Troxel'in teorisine göre, birlikte yatmanın verdiği güvence ve huzur, birlikte yatmanın ortaya çıkaracağı uyku sorunlarından daha ağır basıyor. Bu da Isabella'nın uykusundan uyanıp yatağı boş gördüğünde neden huzursuz olduğunu açıklıyor. Ayrıca, benim bu kitapta vurguladığım bir rehber prensibi bunu destekliyor: Partnerinize güvence ve korunma hissi aşılamanız.

Isabella ve Noah'ın günlük ritim bozukluklarından etkilenmiş olduğunu da söyleyebiliriz; kişinin kendisinin programladığı 24 saatlik yemek, uyku ve diğer hareketleri gibi. Araştırmalar, gececi baykuş ve erkenci kuş gibi, ritimleri farklı olan çiftlerin ilişkilerinde kararsızlık ve dengesizlik yaşayabileceklerini ortaya koyuyor. Örneğin, Jeffry Larson ve ekibi (Larson, Crane ve Smith 1991), sabah ve gece ritüelleri farklı ailelerden gelen çiftlerin, diğerlerine göre daha çok tartıştığını ve birlikte daha az vakit geçirdiklerini ileri sürdü. Aynı şey günlük ritimleri farklı olan çiftler için de geçerlidir, yine de ben bu çiftlerin ortak bir uyku takvimi yaratmasının ya da en azından güne birlikte başlayıp birlikte bitirmelerinin mümkün hatta yararlı olduğu inancını taşıyorum. Partnerinizle güne başlama ve bitirme stillerinizi ortak bir noktada birleştirirseniz ilişkilerinizi güçlendirmiş olursunuz.

BİRLİKTE UYUMA VE UYANMA

Bir çift terapisti olarak, birbirleriyle yatakta buluşmayı alışkanlık haline getirmiş olan ya da en azından ayrı yatsalar

bile aynı anda uyumaya giden ve birlikte uyanan partnerlerin ilişkilerinin, böyle davranmayan partnerlerin ilişkilerinden daha sağlıklı olduğunu öne sürebilirim. İsterseniz bunun bazı örneklerini görelim.

EŞZAMANLI GEÇİŞ

Rebecca ve Vince, otuzlu yaşların ortalarında ve iki küçük çocukları olan bir çifttir. Tıpkı Noah ve Isabella gibi ikisi de sıkı çalışmakta, satın aldıkları evin taksitlerini, sağlık sigortalarını ve gelecekleri hakkında kendilerini endişeye sevk eden harcamalarını karşılamaya çabalamaktadırlar. Noah ve Isabella'nın aksine, çocukları bırakabilecekleri yakın aile bireyleri yoktur, dadıya para ödeyecek kadar zengin de değillerdir. Rebecca evinde, Vince ise bir ofiste haftanın yedi günü çalışmaktadır. Evliliklerinden önce Rebecca'nın bir dalga, Vince'in ise ada olduğunu söyleyebiliriz. Ama evlendikten sonra bir iki yıl içinde güvenli ve sağlam bir ilişki stiliyle, her ikisi de çapaya dönüşmüştür.

Stresli yaşantılarına karşın, çift hem kendileri hem de çocukları için sabah ve gece ritüellerine kararlı bir biçimde uymaktadır. Çocukları birlikte yatağa yatırıyor, sonra birlikte TV seyrediyor, günlerinin nasıl geçtiği hakkında konuşuyorlar ya da sevişiyorlardır. Rebecca bazen çalışma odasına gidip maillerine bakmayı aklından geçirse de, işi konusunda çok acil bir durum olmadıkça buna yanaşmamaktadır. Bu gibi hallerde Vince onu anlayışla karşılamakta ve dönüşünü beklemektedir. Haftada bir kez, Vince işindeki toplantı için oldukça erken bir saatte kalkmaktadır.

Rebecca mecbur olmasa da içinden gelerek onunla birlikte kalkar ve kocası işe gitmeden önce keyifle birer fincan kahve içerler. Bu arada kendi işine de erken başlayacağı için memnundur. Diğer günlerde kocasının evden ayrılmasından sonra yatağına dönüp bir saat kadar daha uyumayı tercih eder.

Rebecca ve Vince uyumadan önce bir süre göz göze bakışıp birbirlerini uykuya gönderirler. Bazı geceler de sırayla birbirlerine kitap okurlar ve daha sonra okuyacağı kitapları sırayla seçerler. Bu arada yatakta yeni ritüeller aramayı ve denemeyi de ihmal etmezler. Örneğin, her gece ışıkları söndürdükten sonra hayatlarına dokunmuş olan insanları, hayatta ya da vefat etmiş, anarlar ve iyilikler dilerler. Bazen Rebecca ya da Vince listeyi bitirmeden uyuyakalır. Olsun. Her ikisi de bu ritüeli uykuya dalmanın bir yolu olarak görür ve hem birbirlerine, hem de hayatlarına giren insanlara daha çok bağlandıklarını hissederler.

Çift birlikte uyanır ve çocuklarının hazırlanması dahil günlük işlerine başlamadan önce yatakta birkaç dakika uzanarak keyif yaparlar. Tıpkı uyumadan önce yaptıkları gibi bir süre birbirlerinin gözlerinin içine bakarlar. Her ne kadar günleri dolu dolu geçse ve zaman yetmese de, geçiş anlarını birlikte yaşadıkları için enerjilerinin yükseldiğini, birbirlerine daha çok bağlandıklarını hissederler. Güne birlikte başlarlar ve birlikte bitirirler.

ERKENCİ KUŞLAR VE BAYKUŞLAR

Rebecca ve Vince için her şey çok kolaydır, çünkü ritimleri birbirine benzer ve eşzamanlıdır. Ya ritimleri çatışan çiftler ne

yapacak? Bu tip bir ilişkinin daha çok çabaya ve vericiliğe ihtiyacı olduğu kesindir ama bu çiftler de paylaşılan ritüellerden yararlanabilir.

Carrie ve Marcia, birbirine zıt uyku alışkanlıklarına sahiptir. Carrie bir baykuş, Marcia ise erkenci kuştur. Carrie oldum olası bir ada olduğunu kabul eder. Aynı zamanda Marcia'nın bir çapa olduğuna inanır ki belki de doğrudur.

Marcia, Carrie'nin sağlığı açısından endişelidir. Onun, işinde yorulması ve uyumaya gitmeden önce abur cubur şeyler yemesi dikkatini çekmektedir. Carrie ise kendisine bir şey olmayacağını söylemekte ve Marcia'nın da kendisiyle birlikte geç saatlere kadar oturup TV izlemesini istemektedir. Oysa Marcia'nın biyolojik saati onun uzun süre uykusuz kalmasına izin vermemektedir. Her akşam saat dokuzu geçtiğinde uyuklamaya başlar. Ayrıca Marcia uykudan uyandırılmaktan nefret eder ve Carrie'ye, yatmaya giderken gürültü yapmaması, sessiz olması için yalvarır.

Carrie bazen Marcia'nın gece odada ışık ya da sese tahammül edemeyişinden rahatsız olur. Carrie gece onun yanında olmak ve uyuyamadığı zamanlarda başucu lambasını açıp kitap okumaktan hoşlanmaktadır. Ama Marcia'nın iyiliğini düşünerek, böyle davranmaktan kaçınır. Onun yerine yataktan usulca çıkıp, parmak uçlarında yürüyerek kapıdan çıkar ve alt katta başka aktiviteler aramaya koyulur. İnternete girer, başta dondurma olmak üzere kilo aldırıcı atıştırmalıklar yer ya da geç saatlere kadar film izler. Ve sonunda yatağına döndüğünde, yaptıkları için kendinden nefret eder.

Bir gece, Carrie şans eseri başka bir şey buldu. Bir firmanın spor etkinliğine katılmış ve oldukça yorulmuştu,

bu yüzden erkenden, hatta Marcia'dan bile önce yatağına girdi. Marcia da yarım saat sonra uyumaya gitti. Bir yandan uyumaya çalışıyor, bir yandan da yumuşak bir biçimde Carrie'nin sırtını sıvazlıyordu. Ertesi sabah, Carrie dinlenmiş olarak uyandı ve gece boyunca hiç uyanmadığını fark etti. Daha sonra bir başka gece, yalnızca denemek için yatağına bir kez daha erkenden girdi ve aynı sonucu aldı. Marcia'dan önce uykuya dalmış ve sabaha kadar bir bebek gibi uyumuştu. Ne abur cubur yemek, ne geç saate kadar TV izlemek, ne de sonradan pişmanlık duyacağı başka aktivite vardı.

Carrie'nin gece aktiviteleri, farkında olmadan, Marcia tarafından terk edildiğini düşündüğü için artmıştı. Marcia'nın aklına da Carrie'yi yatağına yatırmak gelmemişti. Marcia'nın uyku alışkanlıkları çocukluğundan beri iyiydi. Her gece aynı saatte yatağına girer, sekiz saat deliksiz uyurdu ama Carrie öyle değildi. O güne kadar baykuş gibi yaşayan Carrie bir anda erkenci kuşa dönüştü. İşin başka güzel bir yanı da sabahları birlikte uyanmanın tadını almalarıydı. Ayrıca Carrie işe gitmeden önce evde bazı işler yapıyordu ve gece abur cubur yemediği için kilo vermişti. Carrie ve Marcia'nın birlikte uyuyup birlikte uyanmaları ikisini birbirine eskisinden daha çok yakınlaştırdı.

Erkenci kuşlar genellikle erkenci kuş olan ailelerden gelirler, baykuşlar da baykuş olan ailelerden. Kişisel saatleri annelerinin kişisel saatlerine göre, daha çocukluklarında kurulmuştur. Yine de deneyerek ve çalışarak, ilişkilerinin geleceği tehlikeye girmek üzereyken orta bir yerde buluşabilirler. Geceyi erkenci kuş için biraz daha uzatmak, gündüzü de baykuş için biraz daha erken başlatmak her ikisi için de

yararlı olacaktır. Başka bir deyişle, partnerinize gece biraz daha ayakta kalmaya ya da sabah biraz daha erken uyanmaya alışması için zaman verin. Ondan hemen değişmesini beklemeyin.

Kendi iç saatlerini değiştirmek istemeyen partnerler için en kolay yol, karşısındakini bir erkenci kuş ya da baykuş olarak kabul etmek ve bu farkı karşılıklı çıkarları için kullanmaktır. Örneğin, baykuşlar gece saatlerinde daha verimli olurlar ve her iki partner için de yararlı olan şeyleri yapabilirler; çocukların beslenme çantalarını geceden hazırlamak gibi. Benzer biçimde erkenci kuşlar da sabah saatlerinde daha verimlidirler ve çiftin görevlerini üstlenebilirler, örneğin çocukları okula götürürler. Ama her ne olursa olsun, baykuş ya da erkenci çift olan çiftler mümkünse günlerine birlikte başlayıp, birlikte bitirmelidirler.

EGZERSİZ: RİTÜEL HAFTASI

Bir haftanızı ayırıp yaratıcı başlangıçlar ve bitirişler deneyin. Partnerinizin de sizinle aynı fikirde olduğundan emin olun. Yönetimi sizin ele alacağınızı ve onun yapması gereken tek şeyin uygun zaman yaratmak, arkasına yaslanıp izlemek olduğunu söyleyin.

Şimdi nasıl işe yaradığına bakalım:

1. Ritüel haftası olarak yılın herhangi bir haftasını seçebilirsiniz. Bunun daha önce planladığınız bir iş seyahatine ya da etkinliğe denk gelmemesine özen gösterin. Sıradan bir

hafta seçmeniz, bulduğunuz şeyleri daha sonra uygulamanızı kolaylaştıracaktır.

2. Hafta boyunca güne birlikte başlayıp birlikte bitirin. Partnerinizin nelerden hoşlanacağını düşünün. Belki de bir çift olarak sizin için yeni olan şeyler katabilirsiniz. Bu bölümde denemek isteyebileceğiniz birkaç ritüelden söz ettim. Ama lütfen benim önerilerimle sınırlı kalmayın. Yaratıcı olun!
3. Her ritüelin partneriniz için bir sürpriz olmasına dikkat edin. Bazen sürpriz unsuru ilişkinize heyecan ve eğlence katabilir.
4. Ritüel haftasının sonunda deneyimlerinizi karşılaştırın. Her ikinizin de en çok sevdiği ritüel hangisi oldu? Ve neden? Kendiniz ve birbiriniz hakkında neler öğrendiniz? İlişkinizin içine hangi ritüeli katacağınızı kararlaştırın.

Bunun bir deney olduğunu unutmayın ve birbirinizi eleştirmeyin. Her ritüelin ikinizi de nasıl etkilediğine dikkat edin. Daha mı iyi uyuyorsunuz? Daha güzel rüyalar mı görüyorsunuz? Günleriniz daha mı iyi geçiyor?

AYRILIKLAR VE BİRLEŞMELER: BAŞLAMANIN VE BİTİRMENİN BİR BAŞKA TÜRÜ

Her sabah uykudan kalkıp partnerinizden ayrılmak – işe, okula veya herhangi bir yere gitmek için – bir çeşit başlan-

gıç sayılabilir. Siz ve partneriniz ilişki dünyasından çıkıp başka bir dünyaya adım atıyorsunuz. Bu işi nasıl yapacağınız, partnerinizden uzakta anne babanızla, iş arkadaşlarınızla, çocuklarınızla uğraşırken, bir iş görüşmesindeyken, üniversite sınavındayken size gereken enerjiyi, güveni ve desteği etkiler.

Tıpkı bunun gibi, kısa bir ayrılıktan sonra bile olsa, partnerinizle yatak odasında bir araya gelmeniz de bir çeşit bitiriştir. Eve dönüşünüzü simgeler. Çift balonunun *ev* olduğunu unutmayın. Ev beraberliktir. Yeni bitiriş ve birleşmenizin kalitesi çift balonunu etkiler ve her ikinizin de kendini iyi hissetmesini sağlar.

Sizin ilişkinizde başlangıçlar ve bitirişler nasıl ele alınıyor? Ayrılık anlarınızda partnerinize bir saniyeden fazla sarılıyor ve gözlerinin içine bakıyor musunuz? Belki de öylesine kapıdan çıkıp gidiyorsunuzdur. Ayrılıktan sonra geri döndüğünüzde partnerinize sarılıp gözlerinin içine bakıyor musunuz? Yoksa yeniden bir araya gelmeyi kanıksamış ve hiç ayrılmamış gibi mi davranıyorsunuz?

Sabah ve akşam ritüellerini paylaşmayan Noah ve Isabella'yı hatırlayın. Bir ada olduğu için, Isabella sabah herhangi bir ritüele uymadan evden ayrıldığı için bir şey kaçırmadığına inanıyor. Oysa Noah ilgisizlikten yakınıyor ve işinde başka insanlarla iletişiminde güvensizlikler yaşıyor.

Noah havaalanında Isabella'yı karşıladığında bavulunu kapıp arabaya koşturuyor, sonra da aynı hızla eve sürüyor. Partneriyle yüz yüze zaman geçirmeye vakit harcamıyor. Uçak yolculuğu bitmiştir ama onlar bitirişi yaşamamıştır. Çünkü bu çift tekrar bir araya gelmeye önem vermiyor, haliyle arabada kavga kaçınılmaz oluyor. Kavganın konusu

bile fark etmiyor, gerçek olan şu ki yeniden bir araya geldiklerinde birbirlerine uyum sağlayamıyorlar. Ama tartışacak bir şeyleri var, bu yüzden tartışıyorlar diyebilirsiniz. Ama sizi uyarmak zorundayım, biz tehdidin gerçek olup olmadığını daha anlamadan ilkellerimiz tehdit belirtilerine anında tepki veriyor. Bu olaydaki tehdit, bir ayrılığın ardından tekrar bir araya gelindiğinde tarafların birbirlerine uyum sağlamamasıdır. Çok uzun süren ayrılıklardan söz etmiyoruz. Eğer Noah birlikte geçirecekleri birkaç dakikaya önayak olsaydı kavga ettikleri zamanı başka bir şeye harcayabilirlerdi.

Şimdi de sabah ve akşam ritüellerini birlikte yapan Rebecca ve Vince'i hatırlayın. Bu ikili ayrılıklarına ve tekrar birleşmelerine ellerinden gelen özeni gösteriyorlar. Örneğin, benim *Evine Hoş Geldin* dediğim ritüeli sürekli uyguluyorlar. Günün hangi saati olursa olsun, eve gelen partner her şeyden önce, başka hiçbir şeyle ilgilenmeden diğerini arayıp buluyor. Çocuklar, varsa evde konuklar ya da evdeki hayvanlardan önce birbirleriyle selamlaşıyorlar. Birbirlerine sarılıyorlar ve her ikisi de rahatlayana kadar öylece kalıyorlar. Partnerinin bedenindeki gerginliği hissetmek kendi bedenindeki gerginliği hissetmekten daha kolay olduğu için bunu bir avantaja dönüştürüyorlar. Eğer Rebecca kocasının herhangi bir sıkıntısı varsa hemen hissediyor, aynı şeyi Vince de yapıyor ve birbirlerini rahatlatmak için ellerinden geleni esirgemiyorlar. Ancak hoş geldin ritüelini tamamladıktan sonra her ikisi de kendi işine bakıyor. Birbirlerine kolayca uyum sağlamaları her ikisinin de yararına oluyor.

Başlama ve bitirme ritüellerini ciddiye alan birçok çiftin sorunlarını çözmekte hiç de zorlanmadığını gördüm. İş, ayrılıklara ve tekrar kavuşmalara gelince, çoğumuzun bunların değerini hafife aldığını gördüm. Bu yüzden de insan ilişkilerinde büyük bedeller ödendiğine tanık oldum. Burada benim söylediklerime güvenmek zorunda değilsiniz. Kendi başlangıçlarınızı ve bitirişlerinizi kontrol edin. Onlarla oynayın. Düzenli ya da düzensiz olarak yerine getirin veya hiç getirmeyin. Aradaki farkı karşılaştırın. Kendiniz için denemekte yarar var.

EGZERSİZ: EVİNE HOŞ GELDİN RİTÜELİ

Bugün ya da yarın, partneriniz eve geldiğinde ona sıcak bir şekilde karşılamak için zaman ayırın. Birbirinizin gözlerinin içine bakın ve partnerinizin gözlerinin yumuşadığını görene kadar bir süre öyle kalın. Ona sarılın ve bedenindeki gerginlik yok olana kadar bırakmayın. Zamanınızı idareli kullanmanıza gerek yok. Bu zamanla kısıtlı bir olay değil.

Bu kısa ritüelden sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Eviniz daha barışçıl bir hale geldi mi? Yalnızca ikinizin değil, çocukların, evcil hayvanınızın, hatta akvaryumdaki balığın bile daha mutlu olacağına inanıyorum!

BEŞİNCİ REHBER PRENSİP

Bu kitaptaki beşinci rehber prensip, yoğun iş hayatı olan partnerlerin ilişkilerinin iyi yürümesi için sabah, gece ve tekrar bir araya gelme ritüellerine mutlaka zaman yaratmaları ve bu zamanı kullanma gerekliliğidir.

Daha önce belirttiğim gibi bu kitap, sizden daha çok partnerinize yardım etme amacını güdüyor. Tabii ki doğru ve karşılıklı bir ilişkide ikinizin de ihtiyaçları karşılanacaktır, çünkü her ikiniz de diğeri için elinden geleni yapacaktır. Partnerinize ilgi gösterme şansını yakalama işinin yükü de sizin sırtınızda olacaktır. Her gün böyle iki şans önünüzdedir: Biri yatış zamanı, diğeri de sabah uyanma zamanı.

Başlama ve bitirme ritüellerinizi geliştirmek adına size bazı destekleyici prensipler öneriyorum:

1. Partnerinizle aynı anda yatağa girmeniz her ikiniz için de kazançlı olacaktır. Her gece birlikte uyumanız güzel olsa da, bunun mümkün olamayacağı zamanlar da olacaktır. İkinizden biriniz eve iş getirmiş olup gece geç saatlere kadar çalışmak zorunda kalabilirsiniz. Ya da daha önce sözünü ettiğimiz gibi biriniz baykuş olabilirsiniz. Her ne olursa olsun, partnerinizi yatağa koyup iyi geceler dileyebilirsiniz. Bunu bir alışkanlık haline getirin. Ve bu işi sırayla yapmaya çalışın ki deneyimden ikiniz de yararlanabilesiniz.
2. Çeşitlilik ritüellerin tuzu biberidir. Kendiniz için farklı gece ve sabah ritüelleri yaratın. Örneğin, bazı geceler günün yorgunluğunu birlikte televizyon izle-

yerek giderebilirsiniz. Tabi bu kolaylıkla ayrıştırıcı bir aktiviteye dönüşebilir (adalar, size söylüyorum). Bunun tekrarlanmasına izin vermeyin. Program ya da filmlerde buluşma zamanınızı belli aralıklarla düzenlemeye çalışın. Film hakkında konuşun; sonuçta bir sinemada değilsiniz, kimseyi rahatsız etmezsiniz. Duygusal, komik ve aptalca anlarda partnerinize bakın. El ele tutuşun.

Yatak zamanı ritüelleri için başka öneriler:

a. Sesli kitap ya da İnternette kaydedilmiş eski bir programı dinleyin. Ya da eski model bir radyo. Işıkları söndürün ve el ele tutuşup birlikte dinleyin.
b. Birlikte dua edin. (Bir dine inanmasanız da yapabilirsiniz.)
c. Partnerinizin gözlerinin içine bakarak zaman geçirin. Eğlenceli olabilir. Aynı zamanda gevşersiniz.
d. Partnerinize kitap okuyun. En son ne zaman biri size kitap okudu ya da siz birine okudunuz? Dikkat: Partnerinize kitap okumak onun uyumasına yol açabilir, eğer niyetiniz bu değilse başka bir şey deneyin.
e. Partnerinizin sırtını gıdıklayın, sırtına resimler çizin, ya da "Bil bakalım sırtına ne çiziyorum?" oyunu oynayın. Bunu karanlıkta yapın ki yatak odası geçişi olsun.
f. Partnerinize orgazm yaşatın. Hem sağlık hem de ilişki açısından yararlıdır. Her ikinizin damarları en-

dorfin, oksitosin ve vazopresin ile dolar, birbirinize daha çok bağlandığınızı hissedersiniz. Orgazm aynı zamanda çok güçlü bir kas gevşetici ve stres çözümüdür.

Sabah ritüelleri için öneriler:

a. Partnerinize kahvaltı hazırlayın (yatakta da olabilir). Ya da sevdiğiniz bir kafeye gidip birlikte kahvaltı yapabilirsiniz.
b. Yatakta bir süre uzanın ve partnerinizin gözlerinin içine bakın. Sevecen bir tonla "Günaydın!" deyin.
c. Sessizce gün içinde yapacaklarınızdan söz edin. Bu zamanı birbirinizin görevlerinizi ve randevularınızı hatırlatmak için kullanabilirsiniz. Gece için plan yapın. Belirlediğiniz bir saatte yatakta buluşmak için sözleşin.
d. Birbirinize orgazm yaşatın. Bu özellikle sizin ve partnerinizin sabah mı yoksa gece mi seks yapmak istediğinizi ortaya koymak açısından önemlidir. ("Ben sabah sevişmek istiyorum, o ise gece.") Böylece herkes istediğini alır.

3. Biri nereye giderse diğeri de oraya gider. Çift balonunu paylaşan partnerler için duygusal açıdan, hatta fiziksel açıdan olmasa bile, doğrudur. Üç etaplı bir yarışı koşmak gibidir: Biri düşerse, diğeri hiçbir yere gidemez. Bu yüzden bir ekip olarak çalışmalı ve diğerini her zaman ayakta tutmalısınız. Ayrılık zamanı geldiğinde – sabahtan akşama ya da uzun bir yolculuk

olabilir – partnerinizle vedalaşmanızı güzelce yapın. Göz teması kurun, sarılın, birbiriniz için hissettiklerinizi gösterin ve partnerinizin hayat enerjisini yenileyin. Onun performansını zirvede tutmak istemez misiniz?

ALTINCI BÖLÜM

Başvurulacak Kişiler: Hazır Kalmak

Marsha ve Brian on iki yıldır birlikteler. Bilinçli olarak çocuk yapmadılar. Kendilerini işlerine adadılar ve ne zaman ihtiyaç duyularsa yeğenlerinin bakıcıları, koruyucuları gibi davrandılar. Tüm göstergelerin doğrultusunda, Marsha ve Brian birbirlerine deli gibi aşıklar. Ama ilk karşılaştıklarından beri için için demlenen bir sorun vardır: Her ikisi de kendi arkadaş grupları ile ilişkilerini sürdürmekte, hatta ihtiyaç duyduklarında farklı psikologlara gitmektedirler. Her ikisi de çift balonunu terk edip dışarıdaki arkadaşlarla görüşmekte ve kendileri hakkındaki özel şeyleri onlarla paylaşmakta, içini açacak ilk kişi olarak partnerini görmemektedir. Her ikisinin de kendine ait sırları vardır, her ikisi de diğerinin bilmediği şeyleri bilmektedir. Ama ikisi de bunu sorun etmez.

Bir gece yemeğe otururlarken Marsha kocasına döner ve "Sosyal medyada yanında gördüğüm kız kim?" diye sorar.

Brian başını kaldırır, şaşırmıştır.

"Hangi kız?"

Marsha iki kaşık salata yedikten sonra yanıt verir. "Arkadaşımın sayfasında senin bir kızla etiketlenmiş fotoğrafını gördüm," der ilgisiz bir şekilde. "Senin elinde yeşil bir plastik bardak vardı ve elini kızın omzuna atmıştın. Bak, umurumda değil, yalnızca bilmek istiyorum."

Brian çatalını bırakır. "Sosyal medyaya girdiğini bilmiyordum bile. Sen arkadaşının sayfasını mı kontrol ediyorsun? Demek ki senin de orada bir hesabın var."

"Evet." Marsha kabul eder. "Hakkımda her şeyi bilmek zorunda değilsin. Öyle değil mi?"

"Hayır," der Brian. "Haklısın, değilim."

Birkaç dakika boyunca sessizce yemeklerini yerler. "Eee," der Marsha, "o kız kimdi?

Brian kısa bir gülüşten sonra, "Sen de benim hakkımda her şeyi bilmek zorunda değilsin, öyle değil mi?" der.

Marsha bir an için apışıp kalır. Sonra o da kocasının gülüşüne katılır. Böylece konu kapanır... En azından o an için.

BİR BAŞKA KİŞİYE BAĞLI HİSSETMENİN YARARLARI

Ama daha önce söylediğim gibi, Brian ve Marsha arasındaki sorun için için demlenmektedir. Ekonomik bir kriz sırasında Marsha'nın işini kaybetmesinden sonra sorun su yüzüne çıkmaya başlar. Bir anda hayatı belirsizliklerle dolar. Marsha iş seçeneklerini, ilişki güvencesini ve çocuk sahibi olma kararını yeniden sorgulamaya başlar. Her zamanki arkadaş grubuyla yaptığı sohbetlerde aradığı desteği

bulamaz. İşin en kötü tarafı da Marsha ve Brian ilk kez kendilerini her şeyde kusur arayan ve kılı kırk yaran kişiler olarak bulurlar.

"Seninle neden konuşamıyorum?" diye sorar Marsha. "Kız kardeşlerimle ve arkadaşlarımla konuşuyorum ama neden seninle konuşamıyorum?"

Bunun en basit yanıtı Brian'ın, Marsha'nın derdini anlatacağı birinci kişi olmamasıdır. Bu da Brian'ı 'derin aile' kavramı içine sokar. Eğer Marsha en yakın arkadaşlarından biriyle evlenseydi, onunla istediği yakınlıkta konuşup konuşmayacağını kolayca anlayabiliriz. Kişinin danışılacak birinci kişi konumuna yükselmesiyle her şey değişir. Brian'ın, karısının kendisiyle konuşmasını zorlaştırması da olasılıklardan biridir.

"Tabii ki konuşabilirsin," der Brian yapmacık bir içtenlikle. "Benimle her şey hakkında konuşabilirsin."

"Peki, öyleyse sen neden benimle herhangi bir şeyi paylaşmıyorsun," diye karşılık verir Marsha. Kendi sorunlarını bir yana bırakmıştır. "Bazı şeyleri benden gizlediğini biliyorum ama arkadaşlarına anlatıyorsun."

"Olabilir, kendime saklamak istediğim bazı şeyler var. Sanırım senin de vardır. Eğer insanlar açık bir kitap gibi okunabilseydi çok sıkıcı olurlardı."

Biz terapistler bir kulağımızı Brian'ın yaptığı yorumlara açık tutarız. Bazı şeyleri kendine saklama kavramı onun tek kişilik, ya da önce ben modeli bir ilişkiden yana olduğunun göstergesidir ki bu da adaların ve dalgaların özelliğidir. Geçen on iki yıl boyunca Marsha da bundan rahatsızlık duymamıştır. Ama şu andaki kişisel krizi, kocasıyla başka tür bir ilişkinin yolunu aramasına neden olmuştur.

"Arkadaşlarının bildiği şeyleri ben neden bilmiyorum?" diye üsteler.

"Senin anlamayacağın şeyleri onlar anlıyor," diye yanıt verir Brian. "Tanrı aşkına, onlar erkek!"

Marsha başını sallayarak, "Aklım almıyor," der.

"Bak, görüyorsun işte," der Brian gülerek. "Söyleyeceklerim bu kadar. Sen anlamıyorsun."

Bu çiftte eksik olan şey, kendileri için ortak bir güvenli alan yaratamamaktır; birbirlerine bağlı olma duygusu ve birlikte başlayıp birlikte bitirecekleri korunaklı bir zemin. Bağlı olmak derken – bir bardak sıcak süt, bir oyuncak ayı, sıcak bir battaniye – gündüzleri ve geceleri huzur ve güven duygusuyla birlikte geçirmek anlamında kullanıyorum. Marsha ve Brian, çift balonunun korumasından yararlanmıyorlar, her ne kadar yapmacık bir edayla, "Benimle istediğin zaman konuşabilirsin," deseler de, gerçekte akıllarından geçen her şeyi birbirleriyle paylaşmıyorlar.

EN ÖNEMLİ ŞEY NEDİR?

Kuşkusuz birçoğumuz en azından bir kişiye bağlanma ihtiyacımızın olduğunu anlarız, hayatın erken zamanında olmasa bile ölüme yaklaştığımızda kesin olarak anlarız. Üstatlarımdan biri bana bir zamanlar, ölüme yaklaşan insanların hiçbir zaman çok para sahibi olmayı, dünyayı dolaşmayı düşlemediğini söylemişti. Yakınmaları ve acıları hep ilişkiler üzerineydi. Birçoğu "Keşke özür dileseydim," demiş olmayı ya da sevdiği birine onu sevdiğini söylemiş olmayı ya da biraz daha yakın olmayı dilemişlerdi. İşte bu yüzden, eğer ciddi ilişkilere kuşkuyla bakan biriyseniz, sizi kendinizden daha yaşlı kişi-

lerle konuşmaya, hatta ölüm döşeğinde olan insanları ziyaret etmeye davet ediyorum. Onlara hayatta en önemli şeyin ne olduğunu sorun.

Filozoflar, insanların tümünün karşılaştığı sorunlar hakkında uzun uzadıya yazmışlardır: Ben kimim? Nereden geldim ve öldükten sonra nereye gideceğim? Hayatın bir anlamı var mı? Sonuçta yalnız biri miyim?

Bu sorularla nasıl başa çıkarız? Bu temel belirsizliklere yanıt bulmak için insanlar tarihsel süreçte felsefe, mitoloji ve din konularında konuşanlara kulak vermişlerdir. Yakın zamanlarda ise psikoloji, psikiyatri ve farmakolojiyi başvuru kaynağı olarak kullanmaya başlamış ve iyileşme aramışız. Buhar odaları, meditasyon, dağların zirvelerine tırmanma ve Kuzey Kutbuna yolculuk yine bu arayışlara yardımcı olarak kullanılmaktadır.

Peki, hayatı uzatma amacının sonucunda büyüyen sorunlarımıza çözüm bulmak ve karmaşık bir ömrü sürdürebilmemiz için ne yapmalıyız? Belki de her arzumuzu yerine getirmeye hazır olan en az bir kişiye bağlanmaktır sorunun yanıtı. Her an ulaşabileceğimiz, elimizi uzatıp dokunabileceğimiz, onun da bize dokunacağı biridir bu. En güçlü dayanağımızın bize güvenen ve değer veren biri olduğuna inanmanızı istiyorum. Başvurulacak ilk kişi olmasının yanı sıra, istediğimiz zaman ulaşabileceğimiz biri olmasının bizim için anlamı büyüktür. Böyle biri sizin için en büyük armağandır.

Çocukluğumuzda, başvuracağımız ilk insan genellikle annemiz, babamız ya da bize bakan kişidir. Yetişkin zamanımızda ise onların yerini partnerimiz alır. Anne ve babamızın aksine, partnerimiz de bu bağlanmadan en az bizim kadar ya-

rarlanır, yani karşılıklı kazançlı çıkarız. Başka bir deyişle, çocukluğumuzdaki bağlılığımız tek taraflı ya da asimetrikken, yetişkin bağlılığımız simetrik olmalıdır.

Eğer bir çapaysanız bunları zaten biliyorsunuzdur, o yüzden bana biraz sabır gösterin. Eğer ada ya da dalgaysanız – özellikle üçüncü bölümde sözünü ettiğim gibi vahşi bir ada ya da dalgaysanız – sizinle bazı şeyleri konuşmamız gerekiyor. Bağlanma fikri sizin için sorun yaratıyor, değil mi? Eğer bir adaysanız bağlılığa fazla inanmıyorsunuzdur. Ne de olsa tek başınıza mutlusunuz ve başkalarının varlığı sizin için can sıkıcı olabilir. Eğer dalgaysanız, bağlanmaya inanıyorsunuz ama çocuksu, tek yönlü bir bağlanma olmasını istiyorsunuz. Bağlanmak istiyorsunuz fakat karşılıklı olmasını ya da karşılık vermeyi beklemiyorsunuz.

BAĞLILIĞA BAĞLANMAK

Çocukluğumuzda bizimle ilgilenenlerin rolüne ek olarak, beynimiz bizi basit bir bağlanmaya kurgulayabilir... Ya da kurgulamaz. Romantik aşk konusunda araştırmalar yapan sosyal antropolog Helen Fisher ve arkadaşları (Fisher, Aron ve Brown 2005), flört sırasında çiftlerin beyinlerinin noradrenalin ve dopamin gibi uyarıcı hormonlarla dolu olduğunu ileri sürüyorlar. Beynin bağımlılık davranışları ile ilgili olan bazı kısımlarının da – dopaminin üretildiği *ventral tegmental* bölümü gibi – romantik aşk esnasında uyarıldığını söylüyorlar. Bunun da delicesine tutkunluk safhasında yaşanan bağımlılığın kanıtı olduğunu belirtiyorlar. Sevdalı bir beyinde noradrenalin ve dopamin bol miktarda bulunsa da, sakinleştirici bir sinir iletici olan serotonin miktarı azalmıştır. Bu

yüzden romantik aşkın takıntılı, endişeli ve gergin yüzü ortaya çıkar.

Bunu flört aşamasından ileriye, daha güvenli ve yerleşik bir evreye taşıyan çiftlerin – özellikle çapalar – serotonin salgılayan *rafe çekirdeğinin* daha aktif olduğunu görürüz. Sakinleşmeye ve gevşemeye çok daha yatkındırlar. Birbirlerine bağlı olduklarını söyleyebiliriz. Öte yandan, adalar ve dalgaların rafe çekirdeklerinin o kadar etkin oldukları söylenemez. Bu çiftler sürekli endişeli ve gergindirler; düzgün bir bağlılık yaşamadıkları için birbirlerini ilk başvurulacak ya da yardım istenecek kişi olarak kabul etmezler.

EGZERSİZ: ÇOCUKLUĞUNUZDAKİ BAŞVURULACAK KİŞİNİZ

Partnerinizin başvuracak kişisi olmaya söz vermeden önce geçmişteki deneyimlerinize bir göz atın. Çocukluğunuzda o kişilerle olan ilişkileriniz, bugünkü ilişkilerinize yaklaşımınızı belirleyecektir.

1. Kendinize sorun, çocukluğunuzda derdinizi ilk anlattığınız kişi kimdi? Ve neden? Bir an için durup, geçmiş dönemlerinizde kimlere danıştığınızı düşünün. Kime koşardınız? Eğer ailenizden biriyse, kimdi?
2. Ne kadar ufak olursa olsun, özel bir olayı hatırlayıp hatırlamadığınıza bakın. Belki korkulu bir rüya görüp annenizi çağırmış olabilirsiniz. Belki de size bir bardak süt getirmiştir. Ya da anaokulunda düşmüşsünüzdür ve öğretmeniniz çizilen yerinize krem sürmüştür.

3. Bu olayları aklınıza getirdiğinizde, o kişilerin yanında kendinizi ne kadar güvende hissettiğinizi anımsamaya çalışın. Onlara güveniyor muydunuz? Ya da başvurduğunuzda sizi geri çevirenler oluyor muydu? Belki de başvurduğunuz özel biri sizi hayal kırıklığına uğratıyordu. Eğer öyleyse, derdinizi açacak başka birini arıyor muydunuz?
4. Son olarak, çocukluğunuzda başvurduğunuz en önemli kişilerle bugünkü ilişkinizin nasıl olduğunu sorun kendinize. Hâlâ yakın ilişki içinde misiniz? Hâlâ bir derdiniz olduğunda onlara gidiyor musunuz?

AKLIMI OKUYACAK BİR AKIL

Çocukluk, seçilebilir değildir. İlk ilişkilerimizi seçme şansımız yoktur ve o ilişkinin nasıl yürüyeceğine karar veremeyiz. Adil ve ihtiyaçlarımızı karşılar olmasını isteyemeyiz. Anne babamız ya da bakıcımızın bizim kim olduğumuzu ve hakkımızda her şeyi bilmesini bekleyemeyiz. Ama ergenlik çağımızdaki ilişkilerimizi kendi irademizle seçebiliriz. En azından Batı dünyasında durum böyledir. Partnerimizi seçer ve ilişkimizin nasıl olacağına karar veririz. Bu ilişkinin adil ve partnerimizin ihtiyaçlarımıza duyarlı olmasını bekleyebiliriz. Aynı zamanda partnerimizin de bizi tanımasına ve kim olduğumuzu bilmesine izin veririz. Ama sıkıntı şurada: Bir başkasının hakkımızdaki her şeyi bilmesini *gerçekten* istiyor muyuz?

Eğer bir adaysanız, belki de Brian gibi, "Bazı şeylerin özel

kalması gerekmez mi?" diye düşünebilirsiniz. Güvensiz bir ilişkide yanıt otomatik olarak evettir. Partnerinizle aranızdaki ilişkiyi riske atacak, yapmaktan hoşlandığınız bir şeyi, kiminle, nerede ve nasıl görüşeceğinizi kendinize saklamak haliyle mantıklı olacaktır. Örneğin, Marsha'ya yüzde yüz sadık olan Brian, başka kadınlarla olan arkadaşlığını ondan gizliyor. Her ne kadar zararsız olsa da diğer kadınlarla arkadaşlığının kulağına gitmesi durumunda Marsha'nın artık kendisine güvenmeyeceğinden korkuyor.

Güvenli bir ilişkide, özel alanlar yaratmak ve sürdürmek – parayla, seksle, yüz kızartıcı olaylarla ya da partnerine karşı olası bir tehditle ilgili olabilir – ters etki yaratabilir. Partnerler birbirlerinin her şeyini bilirlerse, kendilerini çok daha güvenli ve korunmuş hissederler. Amaçları, her ikisinin de ilişki içinde *kendileri* olmalarıdır. Dış dünyada bu mümkün olmasa bile, birbirlerine karşı kesinlikle *kendileri* olmalılardır. Karşısındakine her şeyiyle güvenirler ve akıllarındakini paylaşmalarına izin verirler. Bu bağlamda, her ikisinin de *aklını okuyacak bir aklı* vardır. Ve birbirlerinin ilk başvurulacak kişi olduğu konusunda anlaşırlar.

Öte yandan adalar ve dalgalar kendilerini çok farklı insanların arasında bulurlar. Hiç kimse, onların hakkında her şeyi bilmez (belki partnerinden bir başkasını sırdaş olarak seçen bir dalga her şeyini o kişiye anlatabilir). Adalar ve dalgalar neden böyle davranırlar? Çünkü onların gözünde herhangi birini danışılacak ilk kişi olarak seçmek ve öncelikli saymak o kişiyi tehlikeli kılar. O kişinin en küçük bir kışkırtmasında amigdalaları çıldırır. İşte bu yüzden bundan kaçınırlar.

Buna karşın, ne kadar zor olursa olsun, başlarını derde sok-

sa da birbirlerine her şeylerini anlatacaklarına söz veren bir çifti inceleyelim.

SANA HER ŞEYİ ANLATACAĞIM

Eden ve David, birbirlerine her şeylerini anlatacaklarına söz vermişlerdir. Doğal olarak bu yemini yapmak kolay değildir ve her ikisinin de öyle davranacağının garantisi yoktur. Ama ikisi de bunun kendileri için kazançlı olduğuna inanmaktadır. Hiçbir şeyi, birbirlerinden önce başkalarına anlatmamak demektir bu. İçlerinden hiçbiri farklı bir terapiste gidip özelini anlatmayacaktır. Ne ailelerine ne de arkadaşlarına önceliği vereceklerdir.

"Bugün tuhaf bir olay yaşadım ve korkarım ki bu beni kötü bir insan gibi gösterecek," der Eden. Kapısı açık olan banyoda klozete oturmuştur ve saçını tarayan David'le konuşmaktadır.

Bunun size biraz garip, hatta tiksindirici geldiğinin farkındayım ama bir terapist olarak, kapı açıkken birbirlerinin görebileceği bir şekilde tuvalete gitmekten çekinen çiftlerin, her şeyi birbirlerine anlatmaktan çekindiğini de gözlemledim. Bu konu üzerinde çok uzun araştırmalar yapmadım, yalnızca bir anekdot olarak naklediyorum. Bir diğerine her şeyini anlatmayan birçok çiftin bu tip kısıtlamaları olmadığını söyleyebilirim. Ama tam tersinin doğru olduğunu görüyoruz. Birbirlerinin yüzüne solumaktan ya da daha özel şeyler yapmaktan kaçınan partnerlerin de bu tip sorunları olduğunu fark ettim. Ama biz çiftimize dönelim.

"Öyle mi? Anlatsana," der David ilgiyle.

"Markette, kasa sırasında hırpani kılıklı, yaşlı bir kadının

arkasındaydım. Kokuyordu. İçimden, "Bir insan nasıl böyle kokar?" diye geçirdim. Gerçekten dayanılmazdı. Ondan uzaklaşmak için başka bir kuyruğa geçmek üzereydim ki kadın o anda bana dönüp tatlı bir biçimde gülümsedi ve onun aldıklarıyla benimkini ayıran ayıracı aldıklarımızın arasına koydu. Kendimden utanmıştım. O kadar tatlıydı ki. Senin de başına böyle bir şey geldi mi?"

"Hayır," diye yanıt verir David arsızca. "Ama benim günüm olaysız geçti. Evde oturup mastürbasyon yaptım ve senin gelmeni bekledim."

İkisi de güler.

"Çok tuhafsın," der Eden.

"Ama ben senin *tuhafının*," diye yanıt verir. "Sakın bunu unutma."

"Böyle şeyleri birbirimize anlatabiliyor olmak çok hoşuma gidiyor," der Eden.

Bir başka sefer, işten eve geldiğinde Eden, David'e kendisine bir iş arkadaşının kur yaptığını söyler. Adamın ismini vermez; bilgiyi kendine sakladığı için değil, David için önemi olmadığını bildiği için.

Aslında David anında başka bir soruya geçer. "Eee, sen bu konuda ne yaptın?"

"Ona mutlu bir evliliğim olduğunu söyledim," dedikten sonra David'e bir öpücük verir.

"Tüyler ürpertici," diye devam eder David. "Sorun olabilir mi?"

"Hayır. Sen merak etme, ben hallederim."

Bu çift birbirlerine her şeylerini anlatmaya alışkın olduğu için, kıskançlık ya da güven sorunlarıyla boğuşmakla zaman harcamazlar. Doğrudan konuya girerler ki bu olayda önemli

olan Eden'ın işindeki rahatlığıdır. Tehdide tepki göstermektense, David yalnızca karısının işindeki güvenliğini düşünmektedir.

YARDIMCI BEYİNLER

Aklımı okuyacak aklı düşündürecek bir şey de şudur: Partnerim ve ben iki ayrı beyni temsil ediyoruz. Ama bazen benim ilave bir beyne sahip olmam düşüncelerimi geliştiriyor, yardımcı beynin faydalarını görüyorum. Böylece, beynini kullanmama izin veren partnerimin sayesinde sadece kendi beynimle çözemeyeceğim sorunların üstesinden gelebiliyorum.

Bir başkasının zihnine genişleme kavramı pek de yeni değildir. Örneğin, Psikanalist Donald Winnicot (1957) hastaları için paylaşılan bir beynin önemine inanıyordu ve bunu anne ile çocuk arasında paylaşılan psişik alana benzetiyordu. Paylaşılan zihin alanı terapide çok önemlidir ve çift balonunu paylaşan partnerler için büyük bir avantajdır.

Çok daha basite indirgersek, iki beyin her zaman tek beyinden iyidir. Birbirine bağlı partnerler, beyinlerini ve sinir sistemlerini borç alıp verebilirler, böylece tek beyinle gerçekleştirdiklerinden çok daha fazlasını başarabilirler. Bu, diğerinin yöneticisi gibi davranırken de işe yarar.

Bu nasıl görünebilir?

Zane ve Bobby örneğini ele alalım. İkisi de erkek ve otuzlu yaşlarındalar. Zane'in sigara içmesi konusunda tartışıyorlar. Bir akşam Zane eve gelir, çok kötü sigara kokmaktadır.

"Yine sigara mı içtin?" der Bobby.

"Evet, içtim," diye yanıt verir Zane süklüm püklüm.

"Zane!" Bobby bağırır.

"Evet, koktuğumu biliyorum," der Zane.

"Artık buna bir son verdiğini sanıyordum," der Bobby hüzünlü bir sesle.

"Hayır, asla böyle bir şey söylemedim. Bunu sen söyledin, ben de sana katılmadım. Senin yanındayken içmemeye gayret edeceğimi ve içtiğimde de yalan söylemeyeceğimi belirttim. Bu konuda anlaşmıştık."

"Evet, evet," diye mırıldanır Bobby.

Bu iyi bir çözüm olarak görünmese de, Zane'in yaptığını tereddütsüz kabul etmesi, birbirlerine her şeyi anlatmak üzerine yaptıkları anlaşmaya sadık kaldığını gösteriyor. Ortak akılla, Zane'in sigarayı bırakmasına yönelik, üzerinde çalışacakları bir zemin yaratıyor, tabii gerçekten istediği buysa.

Veya başka bir örneği ele alalım.

Charlotte ve Tobby ellili yaşlarının sonlarındalar ve her ikisinin de yaşlı anneleri ve babalarına karşı gittikçe büyüyen sorumlulukları vardır. Bir gece Charlotte babasından bir telefon alır ve annesinin banyoda düştüğünü, kırık şüphesiyle ambulansla hastaneye gittiğini öğrenir.

Charlotte giyindikten sonra Toby'yi uyandırır. "Annemin bana ihtiyacı var," der ve hastaneye gideceğini ekler.

Yanaklarından öpüp ayrılmaya hazırlandığında Toby'nin yataktan çıktığını görür. "Ben de seninle geliyorum."

"Gerçekten mi?" diye sorar Charlotte. "Sabah erkenden toplantın olduğunu sanıyordum."

"Merak etme, arayıp geç kalacağımı bildiririm. Annen ameliyata girerse babanla meşgul olman zorlaşır."

"Aa," der Charlotte. "Babam hâlâ evde."

"Evde mi?" diye sorar Toby merak eden bakışlarla.

"Annem ambulansla gitmiş. Babamın yürüteçlerle ona eşlik etmesi zor olurdu."

"Öyleyse bu benim işim," der Toby ceketini giyerken.

"Ne yani? Oraya gitmeyi mi düşünüyorsun?"

"Yedek anahtarla içeri girerim. Eğer uyuyorsa onu uyandırmam. Ama ayaktaysa ya da uyandığında ona ilaçlarını veririm ve yiyecek bir şeyler hazırlarım. Sonra da onunla birlikte hastaneye gelirim."

"Evet," der Charlotte. Kafası yatmıştır. "Bu harika olur. Bu arada annemle ilgili yeni gelişmeler olursa sana mesaj atarım."

"Baban uyuyorsa, ben de kanepede kestiririm."

Charlotte çantasından babasının evinin yedek anahtarını çıkarıp Toby'ye verir. "Sen olmasan ben ne yapardım?" der başını sallayarak. "Ben yanına gidene kadar, babamın kendi başının çaresine nasıl bakacağını düşünüyordum. Böylesi çok daha iyi oldu.

EGZERSİZ: AĞZINDAN BAKLAYI ÇIKARMAK

Bu egzersiz, aranızda kendisine "Ne düşünüyorsun?" diye sorulmasından hoşlanmayanlar için. Belki de "Hiçbir şey," diye yanıt vereceksiniz. Sorun şu ki, eğer beyin ölümü yaşamamışsanız aklınızda mutlaka bir şey vardır. Eğer cesursanız, bu küçük egzersizi deneyin.

1. Hiç beklemediğiniz anda "Ne düşünüyorsun?" sorusuna ikinizin de hazır olduğu konusunda anlaşın.
2. Diğeri hiç tereddüt etmeden, "Hiçbir şey," diye yanıt ve-

rirse bununla yetinmeyin. Ne kadar önemli olup olmadığını boş verin. Ayakkabınızın bağını bağlamayı düşünüyorsanız bunu söyleyin. Yanmış tosta aklınız takıldıysa söyleyin.

3. Her ikinizin de hiç duraksamadan ne düşündüğünü söyleyeceği ana kadar çalışmaya devam edin.

Bunu neden yapasınız ki? Çünkü partnerinizle açık bir zihne sahip olmanız paylaşılacak şeye karar vermenin sadece size kalmayacağını gösterir. Küçük şeylerde baklayı ağzınızdan çıkarırsanız, büyük sorunlar ortaya çıktığında iletişime geçmeniz çok daha kolay olur.

7/24 ANLAŞMA

Birinci bölümde gördüğümüz gibi, çift balonu yaratan partnerler ilişkilerinin her şeyden ve herkesten önce geldiği konusunda anlaşmışlardır. "Önce biz geliriz," prensibine uymayı benimsemişlerdir. Bunu sürdürmek için yapacakları özel anlaşmalardan biri, birbirleri için başvurulacak ilk kişi olmayı kabul etmeleridir. Bu anlaşmanın kurallarına göre haftanın 7 günü, günün 24 saati birbirleri için hazır olacaklardır.

7/24 derken mecazi anlamda söylemedim, gerçek anlamda söz ettim. Her partner, bir diğeri için 7/24 bir acil yardım hattı gibi davranmalıdır. Örneğin, partnerlerden biri öğle saatinde diğerini arayıp, burnunda sivilce çıktığını söylerse, diğerinin neşeli bir halde ona, "Sesini duymak ne güzel,"

demesi gerekir. Bu ayrıcalık her iki partnerin de hoşuna gidebilir. Örneğin, siz benim partnerimseniz ve yataktaysak, ben günün sıkıntılarını kafama takıp uyuyamıyorsam, sizi uyandırabilirim ve siz de bana gücenmeden yardımcı olmaya çalışırsınız. Neden? Çünkü ben de aynı şeyi sizin için, uygun olmayan şartlar içinde bile olsa yapmalıyım. Bizim anlaşmamız bu şekildedir. Birbirimize yalnız olmadığımızı hissettirmek ve bağlı olduğumuzu göstermek zorundayız. Birbirimiz için bunu yapıyoruz çünkü istiyoruz. Ayrıca bu her ikimize de bir sevilme ve güven duygusu hissettiriyor. Bunu başka hiç kimseden isteyemeyiz, zaten başka biri de bunu bizim için yapmaz.

Şimdi bu, her istediğinizde partnerinize başvuracağınız anlamını mı taşıyor? Tabii ki hayır. Eğer burnunuzun üzerinde bir sivilce çıkmışsa ve o sırada Atlantik üzerinde bir iş seyahati için uçmakta olan partnerinizi aramayı düşünmezsiniz sanırım. Burada önemli olan, çiftlerin kendilerini güvende hissetmesi ve partnerine istediği anda ulaşabileceği hissini taşımasıdır. İşin daha da iyi tarafı bunun her iki taraf için de geçerli olmasıdır.

YÜKSEK BEKLENTİ KÖTÜ DEĞİLDİR

Bir çift balonunun içindeki partnerler birbirleri için ilk başvurulacak kişi olmayı kabul etmişlerdir ve bundan balon dışındaki hiç kimse yararlanamaz. Bu anlaşmayı sürdürmek bazen partnerlere sıkıcı gelebilir ama harcanan emek her şeye değer. Birbirleri için 7/24 hazır olmayı bekleyen partnerlerin yüksek beklenti içinde olmaları doğaldır.

Bizim kültürümüzde yüksek beklenti, zor beğenme

ve sürekli ilgi beklemek biraz aşağılayıcı bir özellik olarak kabul edilir. Tipik bir örnek verecek olursak, erkekler ilgi çekmeyi bekleyen, dış görünüşüne çok önem veren ve memnun edilmesi zor olan kadınlar hakkında böyle düşünürler. Benim burada sözünü ettiğim şey bu değil. Benim kastettiğim kişiler, birbirleri için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan partnerlerdir. Karşılıklı yararları için maksimum güçlerini harcarlar. Özgür iradeyle verici bir biçimde davranırlar, çünkü karşılığında aynısını alacaklarını bilirler. Yüksek beklenti içindedirler, partnerlerinin her an kendi emirlerine amade olduğunun bilincindedirler. Lafı biraz uzattığımı, üzerinde fazla durduğumu düşünebilirsiniz ama bunun nedeni, anlattığım şeyin ilişkilerin doğru yürümesi konusundaki yöntemlerle ters düştüğünün farkında olmamdır.

EGZERSİZ: BAŞVURULACAK KİŞİLER AĞINIZI SAPTAYIN

Şimdi, siz ve partneriniz ilk başvurulacak kişi olarak birbirinizi seçtiğiniz konusunda anlaştınız. Bu nasıl yürüyecek? Bu egzersizi, gerçekte birbirinizi ilk başvurulan kişi olarak nasıl kullandığınızı görmek için yapın. Bunu tek başınıza ya da bir çift olarak yapabilirsiniz.

1. Hafta boyunca, birinizin diğerine danıştığı anları not edin. Bunun nedenini yazın. Bu, ilişkinizle ya da o anda önemli olan bir şeyle ilgili olabilir. Örneğin, müziği sonuna kadar

açan komşunuzun oğlundan yakınmak ve bu konuda kimin gidip komşu ile konuşma yapacağı hakkında olabilir. Ya da ağrıyan sırtınızı ovmak ve kaslarınızı gevşetmek de olabilir konu. Ya da mutfak penceresinden görünen gökyüzü kızıllığını paylaşabilirsiniz. Benim listemde gün içinde karımla paylaştığım, hatta bazılarının saçma sapan olduğu anlar da vardır.

2. Her ne kadar birbirinizin ilk danışılacak kişisi olsanız da hafta içinde akıl danışacağınız başka kişiler de olacaktır. Bu ikinci kişilerle yaptığınız paylaşımları ve nedenlerini de not alın. Eğer bu egzersizi tek başınıza yapıyorsanız, partnerinizin paylaşımda bulunduğu ikinci kişileri öğrenme hakkını kaybediyor olacaksınız.

3. Bu paylaşımları bir tabloda gösterebilirsiniz.

   Eğer bu egzersizi partnerinizle birlikte yapıyorsanız, her ikiniz de bir parça kağıt alıp üzerine büyük bir daire çizebilir ve merkezinde kendinizi gösterebilirsiniz. Şimdi de partnerinizi yerleştirin. İkiniz de aynı daire içinde misiniz? Bu arada yardım istediğiniz, dedikodu yaptığınız ya da birlikte takıldığınız kişileri ekleyin. Bu kişiler sizin ve partnerinizin ilişkisinin neresindeler? Herhangi biri partnerinizin rakibi olabilir mi? Tablolarınızı karşılaştırıp birbiriniz için ilk başvurulacak kişi olup olmadığınızı kontrol edin. Eğer öyle değilseniz, bunun üzerine konuşun ve tablonuzu yeniden çizip başvurulacak ilk kişiler olduğunuzu kesinleştirin.

4. Hafta sonunda oturup deneyimlerinizi – kendinizin ya da partnerinizle birlikte olanların – tekrar gözden geçirin. Acaba siz ve partnerinizin birbirinizle paylaşımları düşündüğünüz kadar mı? İçinizden birinin diğerine gitmeyi

düşündüğü ama gitmediği zamanlar olmuş mu? Eğer olduysa, siz neden gitmediniz?

Paylaşımlarda bulunduğunuz ikinci kişilerde değiştirmek istediğiniz bir şeyin farkına vardınız mı? Örneğin, bir çift tablosunu oluşturduğunda, erkek karısına anlatmadan birkaç gün önce, babasına doğum günü partisi düzenlemek için annesiyle görüştüğünü söyledi. Sonra hatasını anladı ve karısına bir daha tekrarlamayacağı konusunda söz verdi. Ardından da gülümseyerek karısına, "Tamirciyi çağırmadan önce bana haber verseydin damlatan musluğu onarabilirdim," dedi.

ALTINCI REHBER PRENSİP

Bu kitaptaki altıncı prensip *partnerlerin birbirleri için ilk başvurulacak kişi olmasıdır.* Gözlemlerime göre, birbirlerine karşı bir bağ yaratıp bunu sürdüren partnerler daha çok güvence ve korunma hissediyor, enerjileri artıyor, daha fazla risk alıyorlar ve diğer çiftlerden çok daha az strese giriyorlar. Partnerinize karşı ilk başvurulacak kişi olarak davrandığınızda onun da size aynı şekilde davranması için kapıyı açıyorsunuz. İşte o zaman her ikiniz de zaman ve zihin olarak özgürce ve engel tanımadan birbirinize ulaşma şansını yakalıyorsunuz. Bu yolla, ilişkinizde sinerji yaratıyorsunuz ve yalnız başınıza altından kalkamayacağınız zorlukları kolayca alt ediyorsunuz.

Hatırlarsanız, üçüncü bölümde 'iki birden iyidir' kavramının çapaların bir özelliği olduğundan söz etmiştik. Çapa olan çiftimiz Mary ve Pierce, birbirleri için ilk baş-

vurulacak kişi olarak davrandılar ve birbirlerine her şeyi anlatabileceklerini açıkça söylediler. Benzer şekilde, siz ve partneriniz de birbiriniz için ilk başvurulacak kişi olmayı kabul ederek dev bir adım atabilir ve her ikiniz de bir çapa olabilirsiniz.

Aşağıda size destekleyici bazı kurallar sunuyorum:

Birbiriniz için 7/24 hazır olacağınıza dair şekilsel bir anlaşma yapın. Çiftler, resmi bir anlaşmaya benzeyen bir sözleşme yaptıklarında olayın daha çekici ve canlı bir hal aldığını belirtiyorlar. Her ikiniz de bunu kabul ettiğinizde aniden ortaya çıkan sıkıntılı hallerinizde anlaşmanız daha kolay olur.

Bu size ayrıca direnç, tereddüt ve korkularınızı dile getirmek konusunda bir şans verir. Eğer içinizden biri ada ya da dalgaysa, partnerinize bağlılık konusunda nasıl hissettiğinizi tartışabilirsiniz. Sizi korkutan şeyin ne olduğunu ve bu bağlılığı sürdürmenin size ne yararları olacağını bulmaya çalışın. Kendinizi çekmeyi düşünürseniz beyin fırtınası yaparak bunu önlemenin yollarını arayın.

Arada sırada anlaşmanızın kurallarını karşılıklı olarak dile getirmeniz anlaşmanın gücünü arttıracaktır. 'Bana duygusal davran' oyununu hatırlayın ve partnerinize "Daima senin için buradayım sevgilim," ya da "Benimle istediğin zaman, istediğin konuda konuşabilirsin" veya "7/24 sana yardımcı olmaya hazırım," şeklinde cümleler kurun. Bu partnerinize iyi gelecektir.

Partnerinizle aranızda 'başvurma işaretleri' geliştirin. Özellikle ilk başlarda, sizin ya da partnerinizin bir şey paylaşmaya ihtiyacı olduğunu böylece kolaylıkla anlarsınız. Eğer partneriniz bir adaysa örneğin, sizin onu dinlemeye hazır olduğunuzu

bilmesi hoşuna gidecektir. "Kusura bakma, XYZ konusunda konuşmak istediğini biliyorum ama bunun için bana birkaç dakika izin ver..." diyebilirsiniz.

Bu işaretlerin sözlü olması gerekmez. Belirgin bir bakış ya da davranışla partnerinizle konuşmaya hazır olduğunuzu bildirebilirsiniz. Örneğin, partnerinizin ellerini ellerinizin arasına almanız, o anda yalnızca ona odaklanacağınızı gösteren bir jest olabilir.

Bağlanmaya olan ihtiyacınızı iyi tanıyın. Ama aptal yerine konmayın. Tabii ki başka hiçbir ilişki partnerinizle yaşadığınız ilişkinin getireceği beklentilere, bağımlılığa ve ihtiyaca sahip olamaz. Ama durumu kurtaran şey burada yatıyor. Partnerinizin ve sizin karşılıklı beklentileriniz daha yüksek olabilir ama potansiyel kazançlarınızın artacağını da hesaba katın.

Ben sık sık, beklentilerimizi anlamaya çalışmadığımızı düşünüyorum. Partnerimizden ne istediğimiz konusunda açık davranmıyoruz. Evet, onun sizi güvende ve koruma altında hissettirmesini, sizi sevmesini ve değer vermesini istiyorsunuz. Ama nasıl? Gerçekte ilk başvurulacak kişinizden ne istiyorsunuz ve bekliyorsunuz?

Bu, benim sizin adınıza yanıtlayamayacağım ve yanıtlamak istemediğim bir soru. Yanıtın anlam kazanması için bunu kendiniz ya da partnerinizle birlikte yapmalısınız. Yine de mutlu bir biçimde birbirlerine bağlı olan çiftlerde gözlemlediğim şeyleri söyleyebilirim. Bu partnerler, karşısındakinin derin duyguları için her zaman oradadır. Yani onların duygularını, endişelerini, ilgilerini ve kuşkularını tartışmak ve paylaşmak, aynı zamanda tüm sevinçlerine ortak olmak için hazırdırlar. Bunun anlamı eski sırları ve anıları paylaşmaktır. Hayal kırık-

lıklarını, aşklarını ve fantezilerini paylaşmaktır. Aynı zamanda, ilişkinin dışında kalan insanların havadan sudan ve değersiz bulacağı şeyleri 7/24 paylaşmak için hazır olmak demektir: Ayak tırnağınızın ete batması, buzdolabınızın çalışırken çıkardığı ses, e-mailinize gönderilen en son espriler gibi...

YEDİNCİ BÖLÜM

Çift Balonunu Korumak: Yabancıları Balonumuza Nasıl Alırız

Biz insanlar bazen sürüler halinde koşan hayvanlar gibi davranırız ama aslında iki kişilik yaratıklarızdır. Doğumla birlikte annemizle bir çift oluruz, daha sonra başka kişilerle çift oluştururuz. Eğer bir başka yetişkin annemizle rekabete girişirse, örneğin baba, paylaşılmayan biri gibi aralarında sıkışıp kaldığımızı, daha küçük yaşlarımızda öğreniriz. Bu ne yazık ki hoş olmayan bir durumdur da. Ama bizi üçlü, dörtlü ve daha kalabalık gruplara hazırlar. Ailemizin çıkıntısı olmayı öğreniriz ve yetenek bizim başka ikili gruplar oluşturmamıza yardımcı olur. Böylece ayrıcalıklı ve korunuyor olmanın değerini anlarız.

Bu ikili, üçlü gruplar hali ilişkilere ait kullanım kılavuzunuz açısından çok önemlidir. Daha önce belirttiğimiz gibi, güvenliğimiz bir kişiye bağlanma yeteneğimize bağlıdır. Tıpkı heyecanlandığında, dizleri yaralandığında ya da korktuğunda koşacağı arkadaşlarını seçen çocuklar gibi, biz de

yetişkin bir ilişki kuracağımız birini seçeriz. Rahat etmek ve değer verildiğimizi hissetmek için bu kişiyle yetişkin ikilimizi oluştururuz.

Ama çiftler olarak, dünyada yalnız değiliz. İki kişi olabiliriz ama her zaman bir yerlerde bir üçüncü vardır. Üçüncü derken, çift balonumuza burnunu sokacak ya da çift balonu yaratmamızı engellemeye çalışacak üçüncü bir kişi, üçüncü bir şey, üçüncü görevleri kastediyorum. Üçüncü kişilere örnek olarak çocuklarımızı, kuzenlerimizi, diğer aile bireylerini, arkadaşlarımızı, iş arkadaşlarımızı ve patronlarımızı, hatta yabancıları bile sayabiliriz. Üçüncü şeyler ise iş, hobiler, video oyunları, TV şovları olabilir... Bu liste uzayıp gider. Zaman zaman üçüncüler kolayca çift balonunun içine dahil olabilirler. Örneğin, eğer ikiniz de kuşları izlemeyi seviyorsanız doğal olarak bu hobinizi birlikte yaşarsınız. Ama siz kuşları izlemeyi, partneriniz ise futbolu seviyorsa, ilişkiye üçüncülerin karışması daha kolay olur.

Bu bölümde çiftlerin üçüncülerle nasıl başa çıkabileceğine odaklanacağız. Özellikle de çiftlerin, üçüncülerin en önemli dört tipine karşı neler yapabileceğine bakacağız: Yakın akrabalar, çocuklar, uyuşturucu ve alkol, aldatmalar.

ÜÇÜNCÜ KORKUSU

Üçüncülere karşı zayıf kalan çiftler, onlar daha ilişkilerinin içine girmeden önce bile böyle davranırlar. Deneyimli ve iyi bir çift terapisti, partnerlerin başkaları hakkındaki konuşma şekillerinden ve terapistin karşısında birbirleri hakkında nasıl konuştuklarından, bunu hemen anlayabilir. Bu kişiler asıl partnerlerini sürekli olarak yalnız bırakmakta, ötekileştir-

mektedir. Başka kişilerle ve şeylerle özel ve müstesna ilişkiler kurarak partnerlerini aldatırlar. Örneğin, bir tartışma esnasında partnerlerden biri kendi eşi yerine kız kardeşini destekleyebilir; diğer yandan öteki partner de şaraba eşinden daha çok bağlı olabilir. Her ikisi de çocuklarıyla kötü anlaşmalar yapabilirler. Ne biri ne de diğeri birbirlerini başvurulacak ilk kişi olarak görür, ya da diğerinin güvenliğine ve korunmasına kendisini adar. Gerçek bir çift balonunu yürütmekten, hatta kurmaktan bile acizdirler.

Şunu aklınızdan çıkarmayın, bunların kötü insanlar olduklarını söylemiyorum. Her gün karşılaşabileceğimiz, normal ama başkalarıyla ilişki yetenekleri gelişmemiş kişilerdir. Ciddi bir aşka ya da sevgiye bağlanmamışlardır. Bu partnerler ada ya da dalga olabilir ya da sadece genç ve deneyimsiz olduklarını da söyleyebiliriz. Belki de zamanında anne ve babaları çift balonunun içine olur olmaz zamanlarda çocuklarını dahil etmiş, daha sonra karışıklığa yol açmışlardır.

AŞIRI FAAL İLKELLER, YETERSİZ ELÇİLER

Aşırı faal ilkellere ve/veya yetersiz elçilere sahip olan çiftler, ilişkilerinin içine başkalarını dahil etmekte zorlanırlar. Eğer bir adanın ilkelleri sürekli alarm veriyorsa, erkek ya da kadın başka bir şeye ya da göreve odaklanabilir. İlkellere göre, bu üçüncülerle meşgul olmak-iş, hobi ya da bir bağımlılık olabilir-bir partnerle zaman geçirmekten daha güvenli ve rahatlatıcıdır.

Küçük çocuklar bu tip soyutlanmış, tek başına uğraşacakları davranışları seçerler. Psikologlar buna *paralel oyun* adı-

nı veriyorlar ve özellikle iki ile üç yaş arasındaki çocuklarda yaygın olduğunu söylüyorlar. Aynı odada, birkaç çocuk kendi oyuncağıyla oynamaktadır ama hiçbiri diğeriyle ilgilenmez. Çocukların yaşı ve elçileri büyüdükçe, birlikte oynamaya uyum sağlarlar. İki çocuk aynı oyuncakla arkadaşça oynamayı öğrenir. Daha sonra başka çocukları da aralarına kabul ederler, yani üçüncüleri. Eğer yetişkin çiftler de bu paralel oyunu esas alırlarsa, elçilerinin ilkelleri tarafından zorlandığı sonucuna varabiliriz.

Dalgalar da ilkellerinin kontrolü altına girmiş olabilirler. Paralel oyunla meşgul olmaktansa, başka kişileri üçüncü olarak aramakla meşgul olurlar. Onların ilkelleri, partnerlerini uygunsuz ve geri çevirici olarak algıladıklarında, cezalandırmak amacıyla bu yola sürüklerler. Üçüncü bir kişiyi ilişkilerine bir tehdit şeklindeymiş gibi göstermek yerine, partnerleriyle üçüncü arasında gidip gelirler. Bu savaş hali sürekli bir sürtüşmeye ve kavgaya, elçilerin ayakaltından çekilmesine ve saklanmasına neden olur.

İki kişilik dünyalarına üçüncüyü nasıl katacağını bilmeyen partnerler, karşılarına yabancı birileri çıktığı zaman kendilerini istikrarsız ve huzursuz hisseder. Çocukları varsa, sık sık özel sıkıntıların içine dalarlar. Anne ve babanın biri ya da ikisi birden, bir an içinde çocuklarının gözündeki tahttan inebilirler. Kendilerini dışlanmış, yalnız, güvensiz ve korkmuş hissederler. Her iki partner de farkına varmaz ama birçok kavganın ve ayrılığın temelinde üçüncüleri ilişkinin içine kabul etmeyi bilmemek yatar. Partnerlerden biri üçüncü kişi ya da şeyi kendisine bir tehdit olarak algılar ve kendisini aldatılmış hisseder. Oysa aynı şey kendisi için de geçerlidir. Partnerlerin üçüncüleri iki kişilik dünyalarına kabul etmekteki yeteneksizlikleri doğada da karşılık bulur.

Bu kitapta sözü geçen çiftlerin birçoğu tehdit edici üçüncülerle başa çıkmakta gerçekten zayıf kalıyor. Okuduğunuz bölümleri tekrar gözden geçirerek kimlerin olduğunu görmeye çalışın.

AKRABA OLAN ÜÇÜNCÜLER

Akrabalar ilişkinin içine girerler. Başlangıçta bunlar kayınpederler ve kayınvalideler, baldızlar ve kayınbiraderler olarak ortaya çıkarlar ama zamanla onların kızları ve oğulları da işin içine dahil olurlar. Burada verdiğim örnekler ilk gruba ait olanlar ama sonuçta prensipler her ikisi için de aynıdır.

YANLIŞ KİŞİYİ İÇERİ ALMAK

Her ikisi de otuzlu yaşlarda olan Suzanne ve Klaus iki küçük çocuk sahibidir. Suzanne, artık bir dul olan babasına çok yakındır. Evliliklerinin ilk yıllarında Klaus kayınpederinden çok hoşlanmakta ve onun yanında olmaktan zevk almaktadır. Politika ya da her ikisinin de ilgi duyduğu herhangi bir konu üzerinde uzun sohbetler yapmaktadırlar. Ama Suzanne'ın ikinci çocuğu henüz bir bebekken bu ilişki biraz tatsızlaşır. Suzanne, doğum nedeniyle ayrıldığı yarı zamanlı işine geri dönmek için babasını çocuğuna bakması için evine çağırır. Çok kısa bir süre sonra çift ilişkilerindeki üçüncü yüzünden sık sık tartışmaya başlar.

Aslında burada sorun Suzanne'ın babası değildir. Bu konuda açık olalım: Üçüncüler – kişiler ya da şeyler – her iki

taraf için de olumsuzlaşmaya başlar. Genellikle bunun nedeni bir partnerin diğerini dışlaması, bir şekilde üçüncünün yerini almaya zorlamasıdır. Tabii ki istisnalar da vardır, kötü huylar, bağımlılıklar, berbat insanlarla ilişkiler gibi. Ama şunu anlamalısınız ki yabancı kişilerin ya da şeylerin çoğu, partnerlerin üçüncülere davranışlarına bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olurlar. Eğer çift balonundaki partnerlerden birinin pozisyonu üçüncü yüzünden aşağıya çekilirse, o zaman üçüncü kişi ya da şey nefret edilen bir kişi ya da şey olur.

Klaus, karısının bazı şeyleri kendisinden saklayıp babasıyla paylaştığını anlayınca, hayal kırıklığı ve kızgınlık yaşadı. Sık sık tartışmaya başladılar ve Klaus giderek kayınpederine karşı düşmanca hisler taşımaya başladı.

Konuşmaları genellikle şöyleydi:

"Onun bu gece bize gelmesini istemiyorum," dedi Klaus, karısı babasını davet ettiğini söyleyince. "Aslında artık onun bu eve gelmesini istemiyorum."

"Ama o benim babam. Ayrıca ailemiz için çok şey yaptı. Eğer o olmasaydı işe dönemezdim, senin de benim çalışmamı istediğini biliyorum. Unuttun mu? Bu arada, o sana karşı kötü ne yapmış olabilir ki?"

"Sana söyledim," diye gürledi Klaus. "Yaptığım hiçbir şeyi beğenmiyor. Özellikle seninle ilgili hiçbir şeyi."

Suzanne kollarını göğsünde kavuşturuyor, geleceğini bildiği kavgaya hazırlanıyor. "Babam senden hoşlanıyor ama beni tabii ki seviyor." Duruyor. "Şunu kabul etmelisin ki altı aydan beri hiç mutlu değilim."

Klaus kaşlarını çatıyor. "Yani *benimle mi* mutlu değilsin?"

"Evet, seninle."

"Demek ki *benim* yüzümden mutsuzsun ha?" diye soruyor Klaus.

"Eğer çocuklarına babalık yapsaydın daha mutlu olurdum."

Klaus karısına bakıyor. "Çocuklarımla ilişkim gayet iyi, teşekkür ederim."

"Öyleyse neden sürekli dedelerini istiyorlar? Ona koşup sarılıyorlar?"

"Babanla beni kıyasladığına inanamıyorum! Ve onun benden daha iyi bir baba olduğunu söylüyorsun."

"Sadece söylüyorum."

"Tıpkı sana mükemmel bir baba olduğu gibi değil mi?" Klaus öfkelenir. "Bana onun sürekli ortadan kaybolduğunu, sana ve annene kötü davrandığını, çok içtiğini söylerdin hep, sen buna iyi baba mı diyorsun? Ben çocuklarıma hiç bağırmadım."

"Ama sen de sık sık ortalardan kayboluyorsun, öyle değil mi? Senin için iş, aileden daha önemli."

Klaus'un sesi biraz daha yavaş çıkar. "Biliyor musun, şu anda kendimi senin kocan gibi hissetmiyorum. Babanı bana tercih etmen beni kahrediyor."

Suzanne suratını asar. "Hayır, seni burada istiyorum. Bunu biliyorsun. Sadece babama karşı daha anlayışlı davranmanı istiyorum. Eğer onun için olmasa bile, çocuklar ve benim için bunu yapabilirsin."

"Bu iki tarafın da işine gelir mi?" diye sorar Klaus. "Beni çocukların önünde eleştirmeye başlarsa ne yapacaksın? Ya da ailemle iyi ilişkiler kurmamı isterse? O zaman ne olacak?"

Suzanne ayağa kalkar ve tartışmaya son vermek için bir işaret yapar. "Eğer bu evin erkeği olmak istiyorsan onunla

başa çıkabilirsin. Ayrıca beni tehdit etme," der ve yemeği hazırlamak üzere mutfağa gider.

Gördüğünüz gibi, Suzanne kocasına karşı öfkelidir. Onun işine odaklanmasından, evin yükünü ve çocukların gürültüsünü kendi omuzlarına yüklemesinden yakınmaktadır. Her ne kadar babası zavallı bir baba olsa da, kendini affettirmiş ve Suzanne'ın hep hayalini kurduğu babaya dönüşmüştür. Klaus'la olan ilişkilerine onu dahil etmek için etkili bir yol bulmak yerine, babasını içeriye alırken Klaus'u kendinden uzaklaştırmıştır. Sonuçta, Suzanne'ın kötü stratejisi yüzünden Klaus kayınpederinden nefret eder, kendi çocuklarına gönül koyar. Öte yandan, Klaus'un da üçüncüye karşı yanlış davranışı Suzanne'ın ondan ve iş arkadaşlarından nefret etmesine yol açar.

DOĞRU KİŞİYİ İÇERİ ALMAK

Perry ve Landa da otuzlu yaşlarda ve iki çocuk sahibi bir çifttir. Anne ve babaları sık sık ziyaretlerine gelir. Bu hafta da Perry'nin ailesi Cuma gecesi akşam yemeğine gelecektir. Konuklar Perry'nin anne ve babası, kız kardeşi ve kocası ve küçük çocuklarından oluşmaktadır. Perry'nin annesi ve kız kardeşinin arası Landa ile Perry evlendiğinden beri iyi değildir. Ne Landa ne de Perry kız kardeşinin, ebeveynlik tarzını onaylamaktadır ve her ikisi de çocuğun yanındayken kız kardeşiyle fazla zaman geçirmekten hoşlanmaz.

Birlikte geçen yıllardan sonra Perry ve Landa aile toplantıları konusunda bir strateji geliştirmiştir. Karşılarına ne gibi zorluklar çıkabileceğini ve onlara nasıl karşı koyabileceklerini planlamışlardır. Bir ekip olarak davranmayı, çift

balonunu korumayı ve "biz ve onlar" duruşunu göstermeyi benimsemişlerdir. Eğer birinin odayı terk etmesi gerekiyorsa ya da akşamın erken bitmesini istiyorlarsa kurtuluş planları geliştirmişlerdir. Sıklıkla göz teması yapmayı, diğerleri konuşurken göz göze gelmeyi ve birbirleriyle konuşmak için fırsat yaratmayı kararlaştırmışlardır. Kaba görünmeden, başkalarının yanında bazı iletişim işaretleri kullanmaktan çekinmezler.

Perry'nin anne ve babası erken gelir ve şov başlar. Çocuklar dedelerini coşkuyla karşılarlar ve onu alıp odalarına götürürler. Annesi mutfakta yanına geldiğinde Perry karısına bakar ve iyi olup olmadığını gözleriyle sorar. Daha sonra Perry babasını salona alır ve bir yandan içkilerini yudumlarken bir yandan da işleri konusunda sohbet ederler. Dakikalar geçer ve kız kardeş de kocası ve oğluyla çıkagelir. Çocuklar yine sevinç gösterileriyle karşıladıktan sonra kuzenlerini odalarına alırlar. Kız kardeş mutfağa, annesinin ve Landa'nın yanına gider, kocası da salondaki erkeklere katılır. Landa ve Perry arada bir göz teması kurarak birbirlerini kontrol ederler. Her ne kadar Landa gözlerini açarak bunun en sevdiği şey olmadığını belirtse de her şeyin yolunda olduğunu gösteren işaretini verir.

Bir süre sonra, Perry annesinin sesinin yükseldiğini ve tizleştiğini fark eder. Ayağa kalkar ve mutfağa gidip Landa'yı kontrol eder. Landa bu kez artık dayanamadığını, iki kadından sıkıldığını ima eder. Perry karısının yanına gidip kollarını boynuna dolar ve kulağına sessizce onunla olduğu için kendisini ne kadar mutlu hissettiğini fısıldar. Kollarının arasında karısının gevşediğini fark eder. Landa kocasını öper, Perry de diğer iki kadını oyalamaya başlar.

"Salona gitmeye ne dersiniz? Orada hep birlikte sohbet ederiz," dedikten sonra annesini ve kız kardeşini adeta zorlayarak mutfaktan çıkarır. Landa artık rahatça hazırlıklarına devam edecektir.

Kanepeye otururlar, Perry annesi ve kardeşinin kendisini abluka altına aldığını hisseder, babası karşılarındaki ikili koltukta oturmaktadır. Eniştesi ise şöminenin önünde dikilmiştir. Landa, elinde içkisiyle salona girdiğinde dizilişin farkına varır. Perry anında ayağa kalkar, babasından ikili koltuktan kalkıp kanepeye oturmasını ister. Böylece Landa ve kendisi ikili koltukta oturacaktır. Onların çift balonunu sürdürmeleri konusundaki stratejileri topluluklar içinde mutlaka yan yana oturmaktır. Özellikle de onları ayırmaya çalışan insanların yanında. Yemek masasında da birbirlerini rahatlatmak ve destek olmak için yan yana otururlar.

Perry karısının destek ihtiyacını nasıl hissederse, karısı da onun için aynı duyarlılığı gösterir. Genellikle kız kardeşi Perry'yi eline geçirdikten sonra bırakmak istemez, kocasının bunaldığını anlayan Landa onun sıkıntısını hafifletmek için elinden geleni yapar. Perry'nin stres sinyallerini alır, çok hızlı konuşmaya başlaması ya da ensesinin ağrıdığını söylemesi işaretlerden bazılarıdır.

Toplantı sona erdikten sonra Perry ve Landa iyi iş çıkardıklarını söyleyip birbirlerini kutlarlar, mutfağı temizlerlerken dedikodu yaparlar. Aralarında hır gür çıkmadan ve akrabalarını kırmadan konuklarını ağırladıkları için memnundurlar. Çünkü bunu tereyağından kıl çeker gibi halletmişlerdir, ikisi de kendisini üçüncü bir kişi gibi hissetmez.

ÇOCUK ÜÇÜNCÜLER

Farklı üçüncü gruplarından birini idare etmeyi başaramayan çiftler, genellikle diğer gruplar karşısında da bocalarlar. Çiftler için çocuklarını ilişkilerinin içine nasıl katacakları oldukça kritik bir sorudur.

AÇIKTA KALMAK

Suzanne ve Klaus'un çocukları Brian dokuz, Tammy ise altı yaşındadır. İki çocuk da okulda olduğu için Suzanne yarı zamanlı işinde çalışmakta ve babasına da çok ihtiyaç duymamaktadır. Klaus, iş yoğunluğu nedeniyle çocuklara fazla zaman ayıramamaktadır.

Haliyle Klaus eve geç gelmekte ve hiçbir şey yapmadan önce çocukları görmek istemektedir. Onlarla çok az vakit geçirdiğini düşünür ve oyun oynamak için fırsatlar yaratmaya çalışır. Bu da Suzanne'ı kızdırır. O, çocukların gece dinlenmelerini ister, ayrıca onların babalarına gösterdiği ilgiyi kendisine göstermemelerinden şikayetçidir ama bunu kimseye söylemez.

Klaus, Tammy ve Brian ile oynadıktan sonra çalışmak için yatak odasına çekilir ve yaramazlık yapan çocuklarla Suzanne'ı baş başa bırakır. Bir gece, Klaus bilgisayarını dizlerinin üzerine almış, yatakta uzanıp müzik dinlemektedir. Bir anda kulağına keskin sesler gelir. Kulaklığını çıkarıp dinleyince Suzanne ve Tammy'nin tartıştığını anlar. İstemeyerek de olsa yataktan kalkar ve sesleri takip ederek salona iner.

"Şu televizyonu kapat!" Suzanne tüm otoritesini toplayarak bağırır. "Seni beş dakika diye uyardım ama beni dinlemiyorsun bile. Televizyon hemen kapanıyor!"

"Neden?" diye sızlanır Tammy. "Baba ona bir şey söyle!"

"Ne oluyor?" diye sorar Klaus karısına.

"Televizyonu kapatıp yatağına gitmesi için uyardım. Her akşam bu derdi çekmekten bıktım, usandım! Yatma saati çoktan geçti."

"Ben bıkmadım!" diye bağırır Tammy. "Hem beş dakika demedi."

"Demedi," diyerek araya girer Brian. "Tammy doğru söylüyor."

"Belki de uyarını duymamışlardır," der Klaus sakin bir tavırla karısına.

Suzanne'ın gözleri büyür, burun delikleri açılır. "Ne?" der inanamazmış gibi.

"Belki de seni duymadığını söyledim sadece." Suzanne şiddetle elini kolunu sallarken Klaus dudak bükerek ona bakar. "Hey, sakin ol biraz."

"Tamam, o zaman sen halledersin!" diye bağırır Suzanne. "Bu gece onları sen yatır!"

Klaus, çantasını ve arabanın anahtarlarını alıp kaçarcasına giden karısının arkasından çaresiz bir halde bakar. O anda salonu terk eden Suzanne'dır ama her ikisi de kendisini yenilmiş hisseder. İkisi de diğerini dışlamıştır. Oysa böyle bir zamanda çocukların – ilişkilerindeki üçüncüler – gözlerinde birbirlerini tamamlayan anne ve baba olarak görülmelidirler. Çocuklar onları birbirine karşı kışkırtmış, anne ve babayı ilişkide fazlalık durumuna düşürmüşlerdir.

Klaus sakinleşmek için kanepeye oturur. Çocukların, anne-

lerinin bu ani gidişine alışık olduğu bellidir, babalarının kucağına oturup bir on beş dakika daha televizyon izlerler.

SICAK BİR ŞEKİLDE KABUL EDİLMEK

Perry ve Landa'nın çocukları Jamie on, Sara ise sekiz yaşındadır. Perry eve geldiğinde, karısıyla aralarında yaptıkları anlaşmaya göre çocuklardan önce karısının yanına gider. Bunu yerine getirmek için de eve yaklaştığında karısını arar. Tabii Landa da onu kapıda karşılar. Tamamen gevşeyene kadar sarılmış bir halde öylece kalırlar, birbirlerinin gözlerinin içine bakarlar ve ev ortamına hazır olduklarını hissederler. Ancak ondan sonra dikkatlerini çocuklara veya başka şeylere verirler.

Gecenin ilerleyen saatlerinde Perry, Sara'yı yatağına yatırırken, Landa'nın aşağıda Jamie ile boğuştuğunu duyar. Jamie ödevlerini bitirmediği için bilgisayar oyunundaki haklarını kaybetmesi nedeniyle öfkelidir. Her ne kadar Landa onun itirazlarına karşı koyma konusunda becerikli olsa da bu gece biraz alttan almaktadır. Perry onun ses tonundan sabrının sınırına geldiğini anlar.

Perry kızından bir yanak aldıktan sonra hemen döneceğini söyleyerek aşağı iner. Odaya girer, Landa'nın yanında durur ve onu ensesinden öper. Sonra esprili bir biçimde, "Onu öldürelim," der.

Bu saçma öneriye üçü birden gülmeye başlar ve hepsi bir anda rahatladığını hisseder.

Anne ve babasının dayanışmasını gören Jamie içini çektikten sonra matematik kitabını eline alır.

Perry bir kez daha Landa'yı yanağından öper ve "İyi iş çıkardın," dedikten sonra aceleyle Sara'nın yanına gider.

Landa ve Perry, üçüncülere düzgün davranarak çift balonlarını sürdürürler. Akrabalarını nasıl dışlamıyorlarsa, çocuklarına karşı da aynı anlayışla davranırlar. Hiçbir zaman partnerlerden biri diğerini dışarıda bırakmaz, otoritesini alçaltmaz ya da değerini düşürmez ve yatıştırmayı ve ona destek olmayı unutmaz. Onların çocukları bu şartlarda büyürler ve sıcak bir biçimde ilişkiye ortak olurlar.

ÜÇÜNCÜLER OLARAK UYUŞTURUCU VE ALKOL

Birçok çift, bağımlılıklarını ya da zorlayıcı dürtülerini üçüncü olarak kanıksarlar. Bu bağımlılıkların başta gelenleri uyuşturucu ve alkoldür. Bunların yanında seks ve pornografi, flört, kumar, sosyal medya ağı, aşırı yemek yeme alışkanlığı, alışveriş yapma ve para harcama, temizlik takıntısı, evde yalnız kalma isteği ve daha birçok şey sayılabilir.

ARKASINDAN KONUŞMAK

Klaus, alkol kullanma alışkanlığı olan bir aileden gelmiştir. Bir yere kadar bu, onun Alman genlerine bulaşmıştır, bira ve şarap tüketimi azımsanamaz. Ne var ki babası sınırları aşmış ve kayıtlı bir alkolik olmuştur. Suzanne, kocasının onun yolundan gitmesinden şikayetçidir. Onu gizlice içki içmekle suçlamakta ve eğer buna bir son vermezse, çocukların onun uygunsuz davranışlarına maruz kalacağından endişe etmekte-

dir. Aralarında sıkça tekrarlanan kavgaların en büyük kaynağı budur.

"İçki içtiğini benden saklayabileceğini sanma," der. "Alkol aldığında bambaşka biri oluyorsun."

"Ne demek istiyorsun?" diye sorar Klaus. "Nasıl yani?"

"Aptal ve sarsak birine dönüşüyorsun. Artık benim tanıdığım Klaus olmaktan çıkıyorsun."

"Aptallaştığımda beni sevdiğini sanıyordum. Beni eğlenceli bulduğunu söylersin hep," diye savunur kendini Klaus.

"Arkadaşlarımla birlikteyken eğlenceli olmandan hoşlandığım doğru," diye onaylar Suzanne. "Ama bazen senden utanıyorum. Öyle şeyler yapıyorsun ki seni, nasıl söylesem, aptal bir sarhoş gibi gösteriyor. Ayrıca yüzümü kızartacak özel şeyler söylüyorsun. Böyle davrandığında senden nefret ediyorum," der Suzanne. Yakınlarda başından geçen bir şeyi hatırlayarak daha da öfkelenir.

"Ne zaman özel bir şeyden söz ettim?" diye yanıt verir Klaus giderek yükselen sesiyle.

Suzanne ağzını elleriyle kapar ve bakışlarını kocasının üzerinde gezdirir. Derin bir düşünceye dalmış gibi öylece kalır.

Biraz sessizlikten sonra, "Sana soruyorum," diye tekrarlar Klaus, "ne zaman başkalarının yanında özel şeylerimizden söz ettim?"

Suzanne başını sallar. "Konuşmak istemiyorum," der kederle. "Hatırlamadığın için inkar edeceksin."

"Bir dene bakalım."

"İş ortağın ve karısıyla yemeğe çıkmıştık."

"Şu yeni İtalyan lokantasında," diye ekler Klaus.

"Doğru. Sen bir iki kadeh içmiştin. Yeteri kadar uyuyup

uyuyamadığımızdan söz açılmıştı. Sen onların yanında, benim her gece uyku ilacı aldığımı söylemiştin."

"Eee, ne olmuş yani? Bunda ne var ki?" diyerek sözünü keser Klaus.

"Bekle!" Suzanne öfkelenmiştir, elini havaya kaldırır. "Bitirmeme izin vermiyorsun. Benim uyku ilacı alıp almamam onları neden ilgilendirsin ki? Ve daha sonrası hakkında da ayrıntıya girmiştin. Buzdolabını talan ettiğimi ve sabah hiçbir şey hatırlamadığımı söylemiştin. Bu oldukça aşağılayıcı bir şeydi. Onların bunu bilmesine ne gerek vardı?"

"Bunları söylediğimi hiç hatırlamıyorum." Klaus kendini savunur.

"Hatırlamadığını biliyorum," diye yanıt verir Suzanne. "Az önce sana söylediğim de buydu işte. Bu yüzden aşağılayıcı bir durum oluyor zaten. Benim ne hissettiğimi hiç önemsemeyen kaba saba ve sarhoş bir adamla, arkadaşlarının yanında öylece kalakaldım." Suzanne ağlamaklıdır.

"Uyku ilaçları alıp, gece seks yaptığımızı bile hatırlamayan biri için bu biraz tuhaf değil mi?" Klaus da sinirlenmiştir.

"O başka bir şey," der Suzanne gözyaşlarına engel olarak. "Ben seni toplum içinde utandırmıyorum."

"Hayır," diye yanıt verir Klaus. "O haplara ihtiyacın olmadığını söylüyorsun. Sonra ağzında bir şeyler geveleyerek aptal rolü yapıyorsun. Korkarım çok yakında uyku haplarını almak için benim eve gelmemi bile beklemeyeceksin ve çocuklar seni o uyuşuk halde görecekler. Geçen hafta markete arabayla gitmemen için anahtarları sakladım. Bunu hatırlıyor musun? Bütün bunların bana ne hissettirdiğini *biliyor musun*? Sen *benimle* değilsin."

Uzun süren bir sessizlikten sonra Suzanne konuşmaya

başlar. "Sanırım ikimiz de aramıza bir şeyler koyuyoruz, ben uyku haplarını, sen içkiyi."

"Evet, sanırım öyle," der Klaus içini çekerek.

ARKASINI KOLLAMAK

Landa ve Perry içki içmeyi sever. İkisi de alkolü ilişkileri için bir tehdit olarak görmezler. Hatta birlikte yaşadıkları bir eğlence olarak kabul ederler. Arkadaşlarıyla birlikteyken ve çocuklar uyuduktan sonra nadiren ot bile içerler. Yine de eğer ikisinden biri bu durumdan rahatsız olmaya başlarsa, diğeri onun arzusuna uyar ve kendini frenler.

Arkadaşlarıyla dışarıda yemek yediklerinde, her ikisi de şarabı tercih eder. Birbirlerini kollamak konusunda anlaşmışlardır, çünkü kişinin kendini kontrol etmesi daha zordur. Eğer Landa ya da Perry diğerinin hafifçe sallanmaya veya içkinin etkisiyle tuhaf davranmaya başladığını fark ederse, kulağına "Bu kadar yeter," diye fısıldar. Bu da içkiye son vermek anlamında bir sinyaldir.

Eğer ikisinden biri arkadaşlarıyla tehlikeli bir sohbete dalarsa, bacağını sıkıştırarak "Dikkatli ol," şeklinde uyarılır.

Landa da Perry de birbirlerini kollayıp kontrol etmekten son derece memnundur. Böylece hem kendi çift balonlarının içinde hem de başkalarının yanında kendilerini güvende hissederler. Her ikisi de kendisini diğerinin koruyucusu ve kontrolörü olarak görür ve her an oluşabilecek hasarlardan, düşülecek kötü durumlardan birbirlerini kurtarırlar.

Birbirlerinin arkasını kollamaktadırlar.

EGZERSİZ: İŞARETLERİNİZİ DOĞRU ALGILAYIN

Gördüğümüz gibi, Landa ve Perry, üçüncülerle birlikte olduklarında aralarında bir işaret sistemi kullanırlar. Siz de aynısını yapabilirsiniz.

1. İşaretlerinizin dökümünü tutun. Belki farkında olmasanız da partnerinizle zaten bazı işaretleri kullanıyorsunuzdur. Bir dahaki sefer yanınızda bir üçüncü varken kullandığınız sözsüz işaretlere dikkat edin. Bir de birbirinizin bu işaretleri hangi hızda algıladığınızı kaydedin.
2. Yeni işaretler geliştirin. Aranızda özel bir dil kullanmak hem etkili hem de eğlenceli olabilir. Çocuklar bunu yaparlar ve sizin bir şey anlamadığınızı görünce bayılırlar. Üçüncülerin yanında nasıl iletişime geçebileceğinizi partnerinizle kararlaştırın, örneğin akrabaların yanında ya da dışarıdayken. Bu gibi durumlarda birbirinize hangi mesajları vermeye ihtiyaç duyarsınız?

   İşaretlerinizin partnerinizin hassasiyetlerine uygun ve zekice yapılmış olmasını aklınızdan çıkarmayın. Eğer partneriniz işaretinizi yardım yerine tehdit olarak algılarsa başarısızlığa katlanmak zorunda kalırsınız. Bir örnek daha vermek istersek, eğer damadınızın yanında onunla ilgili bir işaret verirseniz ve o bunu anlarsa, bunun yarardan çok zararı olur.
3. Yeni bir durumla karşılaştığınızda, yeni işaretlerinizi kullanın ve ne kadar etkili olduğunu görün. İşaretle-

rinizi zamanında vermeniz gerektiğini de aklınızdan çıkarmayın.

ÜÇÜNCÜLER OLARAK ALDATMALAR

Romantik ve seksüel ilişkiler, bir ilişkideki en önemli ve aşikar üçüncülerdir. Deneyimlerime göre, sadakatsizlik çiftlerin terapi için en başta gelen nedenidir. Çift balonlarını nasıl koruyacaklarını anlamaları çiftlerin balonlarını sürdürmelerine yardımcı olur, hatta partnerlerden biri ya da ikisi ihanet sırasında bunu göz ardı etse bile.

Sadakatsizliğin ne kadar yaygın olduğunu merak ediyorsunuzdur. Buna yanıt vermek zor. Bu, okuduğunuz istatistik kitaplarına ya da sadakatsizliği nasıl tanımladığınıza bağlıdır. Klasik tanıma göre, ister bir gece, ister uzun süreli olsun evlilik dışı ilişkiler ihanet olarak kabul edilir. Bu tanıma bakarak, Şikago Üniversitesinden Tom Smith'in 2006 yılında, 10.000 yetişkin üzerinde yaptığı araştırmada evli erkeklerin %22'sinin, evli kadınların ise %15'inin en az bir kez sadakatsizlik yaptığını, eşini aldattığını görüyoruz. Ama birçok kişi ilişkiyi daha geniş bir biçimde tanımlar. Bir araştırmaya göre ise (Weaver 2007), 70.000 yetişkin arasında erkeklerin %44'ü, kadınların ise %36'sı, geniş tanıma göre eşlerini aldatmışlardır.

Ben sadakati, sizin çift balonunuz için ne ifade ettiği açısından değerlendirmek istiyorum. Çünkü sizin ve partnerinizin güvenliği – yaşama amacınız – karşılıklı atamaya bağlı

olduğu için, sadakati çift balonuyla eşanlamlı görmelisiniz. Seksüel sadakatsizlik açık olarak bir sadakat ihlalidir. Tabii ki aşağıdakiler de:

Partnerinizi ya da sizi dışarıda bırakan bir duygusal yakınlık

Partnerlerden birinin sırrını bir üçüncüyle paylaşmak

Sanal ortamda yapılan flört ya da seks

Ofiste yaşanan aşklar veya abartılı flörtler

Diğer partnerin içinde olmadığı pornografi

2+1=SIFIR

Şöyle bir deyim var: "İki kişi arkadaştır, üçüncü kalabalıktır." Dışarıdakileri içeri kabul etmeyi bilmeyen çiftler için üç bir kalabalık değil, tamamıyla sıfırdır. Bununla, üçlü (ya da daha fazla) sosyal grup oluşturmayı başaramayanların, ikili gruplarını da mahvedebileceğini anlatmak istiyorum. Bir kez daha Klaus ve Suzanne'a dönelim.

Sadakatsizlik, ilişkileri için her zaman bir tehdit olmuştur. Bir zamanlar, Klaus'un ofisteki biriyle yoğun ama kısa bir ilişkisi olmuştu. Olay, Suzanne'ın bazı e-mailleri fark edip Klaus'u uyarmasıyla son bulmuştu. Klaus karısını asla ciddi bir şey olmadığına ikna etmiş ve korkmamasını istemişti. Ama aradan geçen on yıla rağmen Suzanne olayı unutmamıştı.

Klaus ne zaman ofisteki işini biraz uzatsa ya da çift ne zaman kavgaya tutuşsa, Suzanne hiçbir neden yokken kendisini güvensiz hissediyor ve aralarında şöyle konuşmalar geçiyor:

"Öğle yemeğin nasıl geçti?" diye sorar Suzanne ertesi Cumartesi sabahı mutfakta otururlarken.

"Bildiğin gibi işte," der Klaus omuz silkerek. "Her zamanki makarna ve salata, güzel bir de tatlı vardı. Çikolatalı–"

"Yani Crystal'ın yanına mı oturdun?" diye araya girer Suzanne.

"Crystal mı?" Klaus suratını buruşturur. "Evet. Ne olmuş?"

"Öyle olduğunu neden söylemiyorsun? Sadece yemek hakkında konuşacağını ve benim de bunu–"

Bu kez Klaus sözünü keser. "Neyi söylemeliyim ki? Crystal'ın yanına oturdum. Diğer yanımda da Dave vardı. Rahat ol! Sana daha kaç kez söylemeliyim: Crystal ile aramda hiçbir şey yok."

Suzanne ikna olmamıştır. "Sen öyle söylüyorsun. Ama onun sana nasıl baktığını gördüm. Ofisin düzenlediği yılbaşı partisinde onunla benden daha çok ilgilendin. Başka türlü düşünmem için bana neden bırakmıyorsun ki."

"Tanrım! Daha kaç kez açıklamam gerekiyor?" Klaus giderek öfkelenmektedir, kendini savunmak için sarf ettiği sözlerin hiçbirine inanmamış görünür Suzanne. "Ocağın ilk günü bitmesi gereken bir rapor üzerinde konuşuyorduk ve zaman kalmamıştı. İşin aslı partimi mahvetti. Ama bunun için senden özür dilemiştim zaten. Soru şu ki bunu ne zaman unutacaksın?"

Suzanne sonunda vazgeçer. Bilinçaltında güvensizliklerine veda etmek için büyük bir arzu vardır. Ama nasıl yapacağını bilmemektedir. Klaus'un on yıl önceki ilişkisini konuşurken bile gözyaşlarını tutamamaktadır. "Belki de beni başka kadınlarla kıyaslamaktan vazgeçtiğin zaman," der kısa bir süre sonra.

Karısının dürüstlüğü Klaus'u etkilemiştir. Onu kollarının arasına alıp sevdiğini söylemek ister. Aynı zamanda büyük bir

suçluluk duyar. Suzanne'ı çok sevmekle birlikte, arada sırada başka kadınların çekimine kapılır. Kendi kendine bunun yalnızca kadın-erkek arasındaki doğal bir çekim olduğuna inanır. Örneğin Crystal, akıllı ve havalı bir profesyoneldir ve Klaus onunla çalışmaktan zevk alır. Bir süre etrafında dolanıp onun muhteşem gülüşlerinden birini yakalamak hoşuna gider. Sonuçta bu tip bir flörtün zararsız olduğunu düşünür.

Klaus durur. Zararsız bir şey için suçluluk duygusuna kapılmanın bir anlamı olmadığına inanır. Bir anda içinde, Suzanne'a başka kadınlara ilgi duyduğunu söylemesinin, suçunu azaltacağı fikri doğar.

Ama sonra neleri kaybedeceği, nelerden vazgeçeceği aklına gelir. Belki de Crystal'ın dostluğunu tümüyle kaybedecektir. Onu görmek için Pazartesi gününü iple çektiğini anlayınca kendinden utanır. Bir anda, itiraf yerine başka bir şey çıkar ağzından. "Sana inanamıyorum. Seni başka kadınlarla kıyaslamıyorum! Paranoyakça davranmayı bırak artık. Bunun ne kadar itici olduğunun farkında değil misin?"

Klaus ve Suzanne'ı belki de ada olarak tanıdınız. İkisi de ilişki konusunda karışık duygular içindeler. Bocalamalarını unutmak için ilişkilerinde üçüncüyü kullanırlar. Klaus için bunun anlamı seçenekleri açık tutmak, böylece evdeki potansiyel tehlikelere karşı tampon olarak kullanmaktır. Suzanne ise, gerçek ya da sanal olsun, bir ilişkiden öylesine korkmaktadır ki kendi evliliğine doğru dürüst odaklanamamaktadır.

Adalar, biraz farklı nedenlerle aldatırlar. Onlar için ilişkilerindeki üçüncü kişi bir kaçış vanası gibidir. İlişkiyi bir özgürlük bildirisi gibi görürler. Bazı adalar, çok kişiyle aynı anda ilişki yaşamayı (çokaşklılık) felsefi ya da psikolojik tar-

tışmalarla savunurlar. Partnerlerini de bu yolda teşvik ederler ve kıskançlığı boş bir duygu olarak kabul ederler. Bu bakış açısının geçerliliği burada tartışacağımız bir konu değil. Şu kadarını söyleyeyim, söz konusu çift balonunu korumaksa, hiçbir aldatma masum değildir.

2+1= SORUN YOK

İlişkiler adalar ve dalgalarla sınırlı değildir. Çapaların da ilişkileri olur. Perry ile ilişkisinin ilk yılında, henüz birlikte yaşamazken, Landa liseden eski bir erkek arkadaşıyla yemeğe gitmişti. Daha sonra ondan Perry'ye söz etti ve onunla gelmesini istedi. Ama Perry, Landa'ya güvendiği için ve onun eski arkadaşını rencide etmemek için kabul etmedi.

Landa ile arkadaşı bir iki kadeh içki içtiler, sonra çocuk Landa'ya ani bir iyi geceler öpücüğü verdi. Sonrasında arabada seviştiler.

Ertesi sabah Landa'nın ilk işi Perry'yi aramak oldu. Hemen konuşmaları gerektiğini söyledi.

"Sana söylemek zorunda olduğum bir şey var, keşke olmasaydı," dedi oturduklarında. "Yaptığımdan kesinlikle utanıyorum, eğer öfkelenirsen sonuna kadar haklısın."

Perry ona baktı. "Sen neden söz ediyorsun? Bu kadar yanlış ne yapmış olabilirsin?"

"Senin bana güvenmen bu durumu daha da zorlaştırıyor," diye mırıldandı Landa. Bir gece önce olanları açık açık anlattı. Perry'ye kendisine istediğini sorabileceğini söyledi. Son olarak da "Bu dünyada en çok istediğim şey seninle olmak. Sen benim dünyamsın. Ama eğer ilişkimizi bitirmek istersen seni suçlayamam," dedi.

Perry tam bir şokun içindeydi, olanları algılamakta zorluk çekiyordu. Ama ilerleyen günlerde, eski arkadaşın ilişkileri için bir tehdit oluşturmadığını anladı. Landa'yı, hatasını kabul ederek dürüst davrandığı için takdir etti ve Landa da bir kez daha aynı şeyi tekrarlamadı.

Aslında bu olay onların geliştirdiği karşılıklı birbirlerini izleme ve uyarma metodunun bir yerde kaynağı oldu. Şimdi yıllar sonra, arada bir o olay hakkında şakalar yapabiliyorlar. Örneğin, "Beni o yakışıklı patronunla yalnız bırakma," diyebiliyor Landa.

"Sana yapışık dolaşacağım," diye yanıt veriyor Perry. "Aranıza girdiğim için belki beni işten bile kovabilir."

Kuşkunun en küçük bir gölgesi bile olmadan, çift balonlarının ne kadar güçlü olduğunu biliyorlar ve bu yüzden böylesi şakalara gülüp geçebiliyorlar.

YEDİNCİ REHBER PRENSİP

Bu kitaptaki yedinci prensip, *partnerlerin başkalarının yanındayken birbirlerini dışlamaması gerektiğidir.* Her partner kendisini yabancılarla dolu bir ortamda bulabilir, bu yüzden akıllarından çıkarmamaları gereken tek şey çift balonlarının ne kadar güçlü olduğudur. Birbirinize sıkı sıkıya bağlıysanız, üçüncüler bir yerde sizin ilişkinizin daha da güçlenmesine yardımcı olabilir. Landa ve Perry'nin bunu nasıl başardığını gördük.

Aşağıda size destekleyici bazı prensipleri veriyorum:

Partnerinizi her zaman 'bir numara' olarak kabul edin. Küçük ya da büyük davranış ya da sözcüklerle bunu ona belli edin. Eğer partneriniz sizin gözünüzde bir numara olduğuna

yürekten inanırsa, bir üçüncünün tehdit algısı oluşturması zorlaşır. Buradaki sorun şudur; biz partnerimizin bunu zaten bildiğini varsayarız ve bir kez daha hatırlatmaya gerek duymayız.

Üçüncülerden çekinmeyin. Üçüncülerin ikili gruplar için bir tehlike yarattığını düşünmek, partnerleri onlardan kaçınmaya itebilir. Tabii ki çocuk ve akraba üçüncüler için bu söz konusu olamaz. Arkadaşlarımız ve hobilerimiz hayatımıza zenginlik katar. Burada anahtar, partnerimizle ilişkimizi en aza indirmemek ve üçüncüleri aramıza sağlıklı bir biçimde almaktır.

Belirli bir üçüncüye partnerimizle farklı düzeyde ilgi duyuyorsak ne olur diye sorabilirsiniz. Aslında bu çok sık rastlanan bir durumdur. Çocukları bir kenara bırakırsak, diğer üçüncü kişiler ya da olaylar çoğunlukla partnerlerin her ikisi için aynı ilgiyi yaratmaz. Ama bunun önemi yoktur. Altıncı bölümü hatırlayın, siz orada partneriniz için bulunuyorsunuzdur. Bu sıkıcı ya da şiddet içeren bir filme birlikte gitmek gibidir. Ya da basketbol veya futbol maçına... Neden? Bozuk bir plak gibi görüneceğimi biliyorum ama bunu partneriniz için yapıyorsunuzdur. Partneriniz de sizin için aynı biçimde davranır.

Eğer içinizden o partiden, arkadaştan, filmden, futbol maçından zevk almak gelmese bile, partnerinize odaklanın ve onun sevincini, neşesini paylaşın.

Bir çift olarak gücü elinizde bulundurduğunuzu unutmayın. Peri masallarında, Kral ve Kraliçe mutlu yaşıyorsa, bütün ülkenin mutlu olduğu anlatılır. Eğer araları bozuksa, tüm ülke için acı çekmek kaçınılmazdır. Evinizde de durum farklı değildir. Siz ve partneriniz birbirinizle güven ve birlik için-

de yaşıyorsanız, çocuklarınız, diğer aile bireyleriniz, konuklarınız hatta evcil hayvanlarınız bile doğal olarak size ayak uyduracaklardır. Sizin mutluluğunuz onlara da bulaşacaktır. Kalabalık bir gruptayken, ortamı belirleyen üçüncüler değil, siz olacaksınız. Güvenli bir çift balonunda yaşayan çiftler, yakınlarında bulunan herkese fayda sağlayacaktır.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

İyi Savaşmak:

Partnerinizin Kazanmasına İzin Vererek Siz de Kazanırsınız

İkinci bölümde, beynin öncelikle savaşa hazır olduğunu söylemiştim. Kabul ediyorum ki, bu biraz korkutucu bir önerme ama bilimin desteklediği bir şey olduğunu söyleyebilirim. Olay şudur, hepimizin ilkelleri vardır ve bu ilkeller her zaman savaşa kışkırtırlar.

Günden güne ya da andan ana değişen temeller üzerine hareket eden sizin ve partnerinizin ilkelleri ve elçileri arasındaki denge, sevgi içinde kalmak veya savaşmak konusunda karar verme konusunda çok önemli rol oynar. Eğer dengeyi sağlayabilirseniz, her şey güllük gülistanlık olacaktır. Sarsılmayan bir huzur içinde yaşamınıza devam edersiniz; anlaşmazlık, tartışma, düşmanlık ve kavga olmaz.

Sizi hayal kırıklığına uğratmak istemem ama bu ideal bir durum değildir. Eğer bir çift bana hiç tartışmadığını söylerse, anında kuşku duyarım. Tamam, ilişkilerini her şeyin önünde tutan ve sağlam bir çift balonu içinde yaşayan çiftler diğerle-

rinden daha seyrek ve daha az şiddetli kavga ederler. Her şey derken, bir önceki bölümde sözünü ettiğimiz üçüncülerden ve bencillikten, başkalarının gözünde haklı ya da iyi görünmekten bahsediyorum. Her ne kadar, doğal olarak bu özellikleri yanlış kabul etmesek de, ilişkinin sağlamlığı için bir engel oluşturabilir. En güçlü çift balonu bile fikir ayrılıklarından, uyumsuzluklardan etkilenecektir.

Sözün özü, başarılı bir ilişki partnerlerin kavgadan kaçınmayı öğrenmesi anlamına gelmez, daha ziyade kavgalardan sonra yeniden bir araya gelme sanatını iyi öğrendiklerinin göstergesidir.

Bu bir çelişki gibi görünebilir. Öyledir de. Sizi temin ederim ki, iyi kavga etmeyi biliyorsanız, partnerinizle daha mutlu olursunuz ve ilişkiniz daha da güçlenir. İyi kavga etme sanatı, çift balonunuzu yıkmak yerine balonunuzu güçlendirecektir. Bu kullanım kılavuzunda, belki de en yaşamsal anahtar budur.

KAVGAYI BAŞINDAN ÖNLEMEK

İyi kavga etmeyi öğrenmeden önce, kavgaya engel olmayı düşünmeliyiz. Az önce söylediğim gibi, bütün kavgaları önlemek şart değildir. Ama gereksiz kavgaları daha baştan kesmenin bir zararı da yoktur.

DOSTLUK BAYRAĞINI SALLAYIN

Partnerlerin kavgadan kaçınmasının en iyi yollarından biri, tansiyon yükselmeye başlayınca dostluk bayrağını sallamaktır. Bunu yapabilirsiniz. Partneriniz de yapabilir. Ger-

çekten önemi yoktur; birinizin harekete geçmesi yeterlidir.

Hatırlayacağınız gibi, akıllı vagus kavgayı önlemede en önemli elçidir. Akıllı vagus harekete geçmeden derin bir nefes almamıza izin verdiği gibi, arkadaşlığımızı göstermek için sesimizin tonunu ayarlamamıza bile yardımcı olur. Sesinizin şiddetinden ve tonundan emin olmak için bir iki saniye bekleyin. Diğer elçilerimiz, özellikle de orbitofrontal korteks, kendisini kolayca başkalarının yerine koyabilir ve gerçekte olmayan bir tehdit için kırmızı alarm vermeye hazırlanan amigdalayı sakinleştirir. Partnerinizin olaya nereden girdiğini iyice anlayın ve dostça bir tartışmanın kapısını açmaya hazırlanın. Sevgi ifadesi belirten sözcükler kullanmak, o itiş kakış sırasında aşkınızın kaybolmadığını gösterir. Bu arada bazı elçilerimiz de partnerimizin stresini azaltacak yüz ifadeleri üretirler. İçten bir gülüş iyi niyetinizi göstermek için bütün sözcüklerden daha etkilidir.

Mantıksız mı buldunuz? Hiç sanmıyorum. Dördüncü bölümde, Paul ve Barbara'nın bir gülüş, bir bakış, bir el tutuşla birbirlerinin ilkellerini ve elçilerini nasıl yatıştırdıklarını ve iletişime geçtiklerini gördük. Bu tekniği başınızın sıkıştığı her noktada kullanabilirsiniz ama ateşli bir sürtüşmenin ortasında etkili olmayabilir. Her şeye karşın, birçok kavga dostça bir gülüş, iyi bir dokunuş ya da güven verici sesle önlenebilir.

HER ŞEY VESAİRE VESAİRE

Dostluk bayrağını kaldırdığınızda aslında kestirmeden gidiyorsunuz. Kavga çıkaracak sözleri önceden engelliyor, onun yerine tek bir işaretle iletişime geçiyorsunuz. Aynı şey kavga-

nın tam ortasındayken de gerçekleşebilir. Bazen çok güç bir duruma ulaştığınızda, sizin ve partnerinizin yapabileceği en iyi şey... susmaktır.

Bunu inanarak söylüyorum. Konuşmayı kesin. İlkellerinizin tehdit algıladığını ve elçilerinizin ortaya çıkmasına kadar ağzınızı açmamanız gerektiğini hatırlayın.

Hatırlayacağınız gibi, sol beynimiz sözlü ilişki ve mantığı önde tutar. Ayrıntılı bilgiyi incelemekte ve tartışmanın içindeki küçük nüansları seçmekte ustadır. En iyi tarafı bunları seçerek tartışmanın yönünü tayin etmesidir; kötü tarafı ise – ilkeller tarafından yönetildiği için – bir sürü lüzumsuz şey üretir. Tehdit edilen partnerin ağzından çıkan şeyler çoğunlukla anlamsız, ipe sapa gelmez saçmalıklardır; tek amacı kendisini savunmaktır. Sanki her iki beyin de amigdalaları arasında bir savaşı yürütmektedir ama ortada bir esneklik, karışıklık, yaratıcılık ya da beklenmedik durum yoktur. Bu durumda söylediklerinizin, partnerinizle daha sonra amigdalalarınız arasında geçen kırıcı yaklaşımları çözümlemeye çalışırken önemsenmeyecektir.

Benim size önerim, partnerinizi dostluğa kaydırıp tehditten ve korkudan uzak tutmanızdır. Eğer böyle davranırsanız savaşın önüne geçersiniz.

EGZERSİZ: SAÇMALIKLARI YAKALAYIN

Partnerinizle bir kez daha kavgaya tutuştuğunuz anda, saçmalıkları yakalamaya çalışın.

1. Önceden partnerinizle konuşup, ikinizden birinin tartışmalardaki saçmalıkları yakalayıp düzeltme yoluna gideceği konusunda anlaşın. Her ikinizin de bu konuda anlaşması ve sorumluluk alması önemlidir.
2. Bir kavga başladığında, birbirinizle nasıl konuştuğunuza dikkat edin. Eğer kimin ne zaman ne dediği ya da yıllar önce birinizin söylediği veya başkalarının içinizden biri için söylediği "geri zekalı" türünden sözler üzerinde tartışıyorsanız kavganın içindeki saçmalıklarla uğraşıyorsunuz demektir. Hemen buna son verin.
3. Şimdi düzeltme zamanı gelmiştir. Örneğin, siz dostluk bayrağını sallayabilirsiniz. Ya da partnerinize yaklaşıp şefkatli bir biçimde dokunarak, "Üzgünüm, işleri berbat ettim," ya da "Seni seviyorum, bu tür şeylere hiç girmemem gerekirdi," diyebilirsiniz.
4. Düzeltmeyi yaptıktan sonra, yeniden saçmalıklara dönmeyin. Sonuca odaklanıp bunu kısa bir cümleyle partnerinize söyleyin. Neden? İlkeller karmaşık cümleleri algılayamazlar, elçiler de henüz görevlerinin başında değildir. Bu yüzden, sözlü iletişimi kısa ve sevimli tutun. Unutmayın, partneriniz için geçerli olan her şey sizin için geçerli değildir.

OYUN SAHASI İÇİNDE KALMAK

Kavga etmeyi iyi öğrenememiş çiftlerle yaptığım çalışmalarda, çocukluklarında itişip kakışarak oyun oynamayı öğrenmediklerini gördüm. Bu tür oyunlar hem erkek hem de kız çocuklar için çok önemlidir.

Bütün memeliler itişip kakışma oyunlarını oynarlar, özellikle de çok küçük oldukları zamanlarda. Biz insanlar bunu ilk bakımverenlerimizle, yakın mesafeden, gözlerimizi ve sesimizi kullanarak yaparız. Anneler ve bebekleri hiç bitmeyen oyunlar oynayabilir. Konuşarak, mırıldanarak ve başka sesler çıkararak karşılıklı bakışırlar. Fareler, kediler ve köpekler bunu yapmazlar. Yalnızca itişip kakışırlar. Savaşa tutuşup öylece kalmış gibi görünseler de bu tamamıyla bir eğlencedir, kimin kazanıp kimin kaybettiği umurlarında değildir.

İnsanlar için itiş kakış oyunları daha sonra, özellikle yeni bir kardeşle birlikte başlar, gücümüzü birbirimizin üzerinde deneriz. Sertçe çekmeyi ve itmeyi, diğer kişiye sertçe itmemesini ve çekmemesini söylemeyi öğreniriz. İçinde biraz çekişme ve rekabet duygusu olsa da hâlâ bizim için bir eğlencedir. Gençler olarak, çapalar oyunlarında kendilerini güven içinde hissetmek isteyen dalgalar ve adalardan daha özgürdürler. Bu kalıp, hayatları boyunca devam eder.

OYUNUN DERSİ: HİÇ KİMSE KAYBETMEZ

Çocukluğumuzda oyun oynamayı iyi öğrenmemiz yetişkin dönemlerimizde iyi kavga etmeyi öğrenmemizin temelini oluşturur. Güvenli çiftler, iyi bir kavganın oyun sahası içinde kaldığını bilirler. Bunu derken, kavganın çirkinleşmesine izin vermeyeceklerini söylemek istiyorum. Bir oyun duygusu ve dostluk tonu devam eder. Sonuç olarak oyun bir eğlencedir. Oyunun ruhunu uyandırdığımızda, hiç kimsenin zafer

ilan etmesine ve birini kaybeden olarak göstermesine gerek yoktur.

Bunu nasıl yaparsınız? Aslında günü kurtaran elçilerinizdir. Çünkü eğer ilkelleriniz ipleri eline alırsa, savaş başlamış demektir.

İşte bu yüzden, elçilerinizi dinlemek size ve partnerinize kalmıştır. Onlar şöyle bir mesaj verirler: "Biz iyiyiz. Herkes yaşayacak. Rahatınıza bakın! Birbirinizi sevdiğinizi unutmayın. Bu kavga yüzünden ilişkiniz tehlikeye girmeyecek."

Bu mesajı iyi okumak, önce sizin adım atmanıza ve savaşı önleyecek hamleleri yapmanıza neden olur. Partneriniz ve siz bir ilişki sistemi geliştirip ilkellerinizi uzakta tutabilir ve savaşın dostluk sınırları içinde sürdürülmesini garanti altına alabilirsiniz. Yedinci bölümde, Landa ve Perry'nin üçüncüler karşısında özel bir iletişim yolunu nasıl kullandığını gördük. Benim burada size önerim de budur. Eğer zemini önceden hazırlamamışsanız, bir kavga esnasında oyunu iyi bilmenize bel bağlayamazsınız. Bu yüzden, partnerinizle aranızda bir kavga çıktığında, neler hissettiğiniz ve nasıl iletişime geçeceğiniz konusunda konuşun. Birlikte oynayacağınız oyunların kurallarını birlikte koyun. Baş sallamalar ve göz kırpmalar konusunda uzmanlaşın (ya da sizin için uygun olan başka bir işaret şekli varsa) ki tansiyon yükseldiğinde onlardan yararlanmasını bilin.

Eğer sonuçta bir kaybeden olmayacağına ikiniz de inanırsanız, itiş kakış kavgalarında daha az gerilirsiniz. Ne zaman kovalayacağınızı, ne zaman geri çekileceğinizi iyi bilirsiniz. Güvensiz kişiler, geri çekilmeyi bir yenilgi ya da duruşundan ödün verme gibi algılarlar. Onlara göre tam bir bozgun, hatta aşağılayıcı bir şeydir. Ama ilişkilerine güvenen çiftler için

öyle değildir. İlişkilerinin uzun soluklu olduğunu bilirler ve kavgada olsa bile, aşağıdan almaya sıcak bakarlar.

EGZERSİZ: GEL, BENİMLE OYNA!

En son ne zaman partnerinizle itiş kakış bir oyun oynadınız? Hiç mi? Pekala, o zaman kollarınızı sıvayın ve kesici eşyaları ortadan kaldırın!

1. Rahatça hareket edebileceğiniz, yaralanmayacağınız güvenli bir alan bulun. Evinizin önündeki bir çimenlik, büyük bir yatak ya da yumuşak bir halı olabilir.
2. Başlamadan önce kuralları belirleyin. Örneğin, diğeri "Zaman doldu," diye bağırırsa ikiniz de oyunu durdurmalısınız. İkinizin de tehlikeli gördüğü bir şeyi – örneğin baş aşağı tutmak – yasaklayın.
3. Yatağın (ya da halının veya çimenlik alanın) üzerine çıkın ve oynamaya başlayın. Birbirinizi itip çekebilir, yuvarlanıp kıvrılabilirsiniz. İstediğiniz gibi bağırabilirsiniz ama konuşmayın, fiziki gücünüze olan dikkatinizi yitirebilirsiniz. Oyun esnasında kafanıza takılan şeyler varsa, bunu sonradan konuşabilirsiniz.

PARTNERİNİZİ OKUMAK

İyi kavga etmenin en önemli anahtarlarından biri partnerinizi iyi okuyabilmektir. O anda ne hissettiğini, düşündüğünü ya da

neye niyetlendiğini anlayabilmektir. Bir şeylerin yanlış olduğunun bilinçli olarak farkında olmayabiliriz ama bunu bedenimizde hissedebiliriz. Nedendir bilinmez, kendimizi iyi hissetmeyiz. Belki de partnerimizi okumanın en güvenilir yolu, görsel zekamızı kullanmaktır. Partnerimize baktığımızda gözlerimiz süratle ve kesintisiz bilgileri alır: gözlerindeki nem, hafif bir gerginlik, gülüş belirtisi, dudakların kıvrılması. En üstü kapalı ipuçları bile anında önce ilkeller, sonra da elçilere iletilir. İkinci bölümde gördüğümüz amigdalalar bu aşamada yaşamsal bir rol oynarlar.

Stres içindeki çiftler, genellikle bakışlarını birbirlerinden kaçırırlar. Bu büyük bir hatadır. Göz temasından kaçınmak her iki partneri de gerçek zamandan alıp daha içine kapanık, durgun ve farklı bir dünyaya götürür. Gözlerinizi kaçırmak elçilerinizin bilgi almasını önler ve ilkellerin yönetimi ele almasına izin verir. Bu durumlarda her iki partner de diğerinden uzaklaşır – fiziksel olmasa bile – ve yüksek uyarı durumuna geçer. Başka zamanlarda hata zayıf fiziksel pozisyon almakla ilgilidir. Eğer partnerler yüz yüze bakmıyorsa ve birbirlerinden en az bir metre uzaktaysa, birbirlerini doğru olarak okumaları zorlaşır. Arabada giderken ya da yan yana yürürken, küçük bir sorun büyük bir probleme dönüşebilir. (Bunu ikinci bölümde görmüştük. Leia ve Franklin arabada kavga etmişlerdi.) Bu nedenle, önemli ve duygusal konularda konuşan partnerlerin göz temasını sürdürmelerini ve birbirlerinin ipuçlarını okumalarını öneriyorum. Neden amigdalaya gereksiz bir güç verelim ki?

Partnerinizle aranızda halletmek istediğiniz bir sorun varsa telefona sarılmanıza bir şey diyemem. Onunla yüz yüze gelmeyi bekleyemiyor olabilirsiniz. Kendimi daha

fazla tutamayacağım: Bu kötü bir fikirdir! Partnerinizin sesini duymak ama gözlerinin içine bakamamak sizi hatalara sürükleyebilir. Eğer sizin ya da partnerinizin ilkelleri yüksek alarm durumuna geçerse, her an bir savaş patlayabilir. Oysa karşı karşıya olsaydınız, birbirinizin yüzünde sevgi mesajları okuyabilirdiniz. İlkeller burunlarından soluyup savaş çığlıkları atarken sesler ve özellikle sözcükler yetersiz kalabilir.

DİJİTAL KAVGANIN RİSKLERİ

Telefonla konuşmaktan daha da beter bir fikir, e-mail ya da mesajlaşma yolunu seçmektir. Birçok çift bu teknolojiye güvenir ve tabi ki 7/24 bir iletişim için bu büyük değer taşır, altıncı bölümde değindiğimiz gibi. Ama havada bir anlaşmazlık kokusunu alıyorsanız bu tip iletişimden kaçının. Birbirlerinin ses tonunu, niyetini ve duygularını okuyamadıkları için mesajlaşarak başlarını daha büyük dertlere sokan bir sürü çift gördüm.

Jill ve Carol'ı ele alalım. Her ikisi de yirmi beş yaşında doktora öğrencileri ve hafta boyunca sürekli mesajlaşmayı adet edinmişler. İlişkilerini cep telefonlarıyla yazışarak sürdürüyorlar. Birey ya da çift olarak kendilerini iyi hissettikleri sürece, bu onlara eğlenceli gelebilir ama yazışmaları bağlarını koparabilir ve içlerinden biri kendisini güvende hissetmeyince savaşın tamtam seslerine dönüşebilir. Hatta duyguları bile düşmanca ve savaş ister bir hava yaratabilir veya karşısındaki tarafından öyle yorumlanabilir.

Bir örnek verelim:

Jill: şu anda sana ihtiyacım var

Carol: konuşamam

Jill: konuşamaz mısın? Konuşmanı istemiyorum

Carol: ne?!

Jill: unut gitsin

Carol: toplantıdayım, sonra konuşuruz

Jill: sonra konuşamam. görüşünce görüşürüz;)

Carol: pekala, bu beni kızdırıyor. ;) ne demek oluyor?

Jill: gitmeliyim

Jill'in kendisini başından savdığını düşünen Carol, akşam yemeği randevusundan hiç söz etmiyor, kafasında Jill'in mesajda yazdıklarını açıklığa kavuşturacağını kuruyordu. Ama mesajlardaki duyguları yanlış anlamak ya da gözden kaçırmak çok kolay olabileceği için, Jill partnerini hayal kırıklığına uğrattığını anlamadı ve ardından akşam yemeği hakkındaki değişikliği unuttu. O gece yüz yüze geldiklerinde, ikisinin de ilkelleri dolup taşmış ve ateş etmeye hazır hale gelmişti.

Eğer Jill ve Carol iletişimlerini mesajlaşmaya böylesine bağlamasalardı, bu kavgaları önleyebilirlerdi. Yazışmaya devam ederlerse, anında bir arkadaşlık mesajı göndermenin ya da aramanın veya bir an önce bir buluşma ayarlamanın önemini anlamaları gerekir.

EGZERSİZ: BENİ OKU

Bu egzersiz dördüncü bölümde gördüğümüz Bana Duygusal Davran oyununa benziyor. Ancak bu kez, sırayla birbirinizin duygularını okuyorsunuz.

1. Partnerinize bir duygu seçmesini söyleyin ve bu duygunun içine girin, ama konuşmayın ve fiziksel bir aktivitede bulunmayın. Partnerinizin görevi duyguyu yüz ifadesiyle veya el hareketleriyle yansıtmaktır. Bunun dışında başka bir şey yapmayacaktır.
2. Sizin göreviniz ise onun duygusunu okumaktır. Seçilen duyguya ne kadar yaklaştığınızı gözlemleyin.
3. Sonra rolleri değişin. Siz bir duygu seçin ve onu yansıtmaya çalışın. Partneriniz sizi okumaya çalışsın.
4. Basit duygularla başlayabilirsiniz: kızgın, mutlu, üzgün, korkmuş, şaşırmış gibi. Eğer daha iddialı bir oyun oynamak isterseniz daha belirsiz ve karışık duygular seçebilirsiniz: reddedilmiş, rahatlamış, kibirli, kıskanç, utanmış, çaresiz ve inanmış gibi.

AKILLICA KAVGA ETMEK

Bu ana kadar iyi kavga etmenin yolunun, elçilerimizin ilkelerimizi kontrol etmesinden geçtiğini söyledik. Eğer bunu yapabilirseniz – partneriniz yapmıyor olsa bile siz mutlaka yapın – ilişkinizin sürekliliği artacaktır.

Ama siz süreklilikten çok daha fazlasını hak ediyorsunuz. İlişkinizin sağlam ve başarılı olmasını da hak ediyorsunuz. Bu nedenle, ilişki içindeki partnerler karşılıklı olarak birbirlerinin ilkellerini kontrol edebilme sorumluluğunu almalıdır. Akıllı vagusu ve suskun vagusu hatırlıyor musunuz? Akıllı olanı bizi sosyal etkinliğe yönlendiriyor, suskun olanı ise böyle bir şey yapmıyor. Her partner karşısındakinin akıllı vagusunun, diğer tüm elçilerle birlikte düzgün çalıştığından emin olmak ister. Önce derin bir nefes alın, kaslarınızı gevşetin ve sesinizin tonuna dikkat edin. Böylece elçilerinizin kaynaklarını bir havuzda toplamış olursunuz. Eğer kişi kötü bir gün geçiriyorsa, diğeri onu güçlendirmelidir. Tabii ki bu karşılıklı olmalıdır. İkiniz de birbirinizin moral durumunu yakından takip etmelisiniz. Hararetli bir tartışmada, ne kadarın çok fazla, ne kadarın çok uzun olduğuna dikkat etmelisiniz. Ne zaman duracağınızı, konuyu değiştireceğinizi ya da birbirinizi avutacağınızı biliyorsunuzdur. Bazen bir ara vermek iyi gelecek, her ikiniz de sakinleşme şansını bulacaksınız. Ama sakın odayı terk etmeyin, oyalanın veya arkanızı dönün. Eğer çıkıp giderseniz, partneriniz sizin onu önemsemediğinizi ya da dışladığınızı düşünebilir. Karşılıklı susma zamanının uzunluğunu ikiniz için de kabul edilebilir bir seviyede tutun – sakinleşmek için yarım saat yeter diyelim – ve tek taraflı yapmayın. Bu tür bir sorumluluk almaya ben *akıllı kavga* diyorum.

Akıllı kavgalar elçilerindir, elçiler tarafından ve elçiler için yapılır. Sonunda kendilerinin orada olacaklarını bilirler. Unutmayın, yalnızca elçiler etkilenebilir, kandırılabilir, ikna edilebilir ya da baştan çıkarılabilir. İlkeller ilişkinin devamı konusunda meraklı değildir; ilgilendikleri tek şey

hayatta kalmaktır. Bu yüzden, kavganın sonunda yalnızca ilkellerin ayakta kalması ne sizin ne de partnerinizin hayrına olur.

Akıllı kavga eden çiftler, her iki partnerin de kazançlı sayılacağı bir çıkış yolu ararlar. Amaçları kazan-kazan çözümüdür. Birbirlerine, "Bunu ikimiz de istemeliyiz" veya "Sen mutluysan ben de mutluyum," ya da "Bu işte beraberiz," derler. Aynı zamanda, "Biz iyiyiz ama olanlar değildi" veya "Çok tatlısın ama ben bunu kendi yolumla halledeceğim," ya da "Seni seviyorum ama bugün tam bir baş belasısın ve bunu biliyorsun," demekten çekinmezler. Bütün bunları söyleyebilirler çünkü elçileri dostluk bayrağını sallamayı ve her ikisini de oyun alanı içinde tutmayı iyi bilirler.

BENİM İÇİN İYİ OLAN, SENİN İÇİN DE İYİDİR

Terapi seanslarında rastladığım birçok çiftin beklentisinde, her iki partnerin de ilişkinin nasıl yürüyeceği konusunda bilgisi olması vardı. Sanki her ikisi de diğerinin masaya hazırlıklı gelmesini bekliyordu. Birbirlerini eğitmeleri, kendi anne ve babalarının yaptığı hataları tekrarlamama konusunda birbirlerine yardımcı olmaları gerektiği kafalarına dank etmiyordu. Partnerinizin sizin bütün değerlerinizi her zaman, her koşulda paylaşmasını beklemek çok büyük yanılma, hayal kırıklığı ve öfkeye yol açabilir.

"Bunu yapmayı *benim* için istemelisin!" derken karşısındakine, onu kandırmaya çalışıyordur aslında.

"Ama bunu kimse yapmaz!" der diğer partner, o da karşısındakini caydırmaya çalışmaktadır.

"Seninle *bunun* için evlenmedim!" Şimdi de onun vicdanına seslenmektedir.

Bu anların hepsinde, partnerler kendi isteklerini karşısındakine kabul ettirmeye çalışmaktadır. Sanki aralarında anlaşmış gibi konuşmaktadırlar. Ama dikkatli dinlerseniz, ilişkiyi savunuyor gibi görünürken, aslında kendi bencilliklerini ifade ettiklerini anlarsınız. Bunun bazen küçük çaplı bir tehdide dönüştüğüne de rastlarız.

Daha iyi bir yol var. Korkutarak ya da tehdit ederek, birini bir şeyi yapmaya veya yapmamaya yönlendirmek yerine, olumlu etkiyi kullanabilirsiniz. Kullanım kılavuzunuzun, partnerinizin tercihleri konusunda size ne kadar zengin bilgiler sunduğunu unutmayın. Bu bilgileri en iyi şekilde kullanabilirsiniz ama kötü amaçla değil, iyi niyetle. Burada iyi derken, ikiniz için de iyi olanı kastediyorum. Bencillikler tabii ki olacaktır ama bunun her zaman ilişkinin iyiliği için olacağını, bir kavga çıktığında kimsenin kaybetmeyip herkesin kazanacağını bilmelisiniz.

Bunu bir çift üzerinde deneyelim.

ADİL ANLAŞMAYI ARAMAK

İkisi de ellili yaşlarında olan Donna ve Sean, Donna'nın çalıştığı teknoloji şirketinin düzenlediği sosyal etkinliğe davetlidir. Donna sürekli Sean'ın bu tip etkinliklerde kendisine refakat etmesini ister ama Sean her seferinde karşı çıkar. Peyzaj tasarımcısı olan Sean bu çeşit etkinliklerden hiç hoşlanmamakta ve bunu dobra dobra söylemektedir. Donna'nın bir yanı Sean'ın kendisini sevmediğini, eğer ona değer verseydi bu etkinliklerin mesleği için ne kadar önemli olduğunu anla-

yacağını söyler. Sean da onun mühendis arkadaşlarının yanında sıkılacağını bile bile kendisini zorla götürmek istemesini duyarsızlık ve sevgisizlik olarak yorumlar. Eğer ona değer verseydi kendisini rahat bırakacağını düşünür.

Şimdi çiftlerin bu durum karşısında farklı davranışlarına bir göz atalım.

SENARYO 1

Sean gözlerini açarak teklifini reddettiğinde Donna küplere biner. "Bunun hiç de adil olmadığını düşünüyorum," diye yakınır. "Birbirimizi işlerimiz konusunda destekleyeceğimize karar vermiştik ve bu benim işim. Bana hiç destek olmuyorsun."

"Sen de bana ve duygularıma destek olmuyorsun," der bu yollardan kim bilir kaç kere geçmiş olan Sean. "Nefret ettiğimi biliyorsun ama yine de ısrar ediyorsun. Bence de bu haksızlık. Sen benim isteklerime hayır diyebiliyorsun ama benim böyle bir hakkım yok."

"Sen ne demek istiyorsun? Ben senin her istediğini yapıyorum," diyerek karşı çıkar Donna. "Senin o aptal filmlerine gitmiyor muyuz?"

"Teşekkürler! İzlediğim filmleri aptalca bulduğunu bilmiyordum. Ayrıca senin istediğin filmlere de gidiyoruz. Saçma aşk filmlerine az mı gittik?"

"Biliyor musun? Unut gitsin!" der Donna kızgın bir biçimde. "Ben yalnız giderim." Ve odadan çıkıp gider.

Bir süre sonra Sean seslenir. "Tamam! Geliyorum."

Başka bir odadan Donna'nın sesi gelir. "Bana iyilik yapmaya çalışma ve benden de iyilik bekleme, tamam mı?"

Son dakika Sean onunla gider. Donna yalnız gitmediği için

rahatlamıştır. Aynı zamanda, içten içe bir endişe duyar. Bunun için kesinlikle bir bedel ödeyecektir.

SENARYO 2

Donna, Sean'ın hoşnutsuzluğunu fark eder. Artık onu ikna etmeye çalışmaktan bıkmıştır ve bu kez, "Sen bilirsin. Ben bu akşam o partide olmak zorundayım. Yalnız da gidebilirim. Sen ne istiyorsan yap," der.

Sean şaşırarak ona bakar. "Gerçekten mi? Bunu inanarak mı söylüyorsun?"

Donna, kısa bir duraksamadan sonra yanıt verir. "Kesinlikle."

"Harika!" diye bağırır Sean.

Daha sonra, Donna gitmeye hazırlanırken Sean'ın kanepeye uzanıp en sevdiği televizyon dizisini izlediğini fark eder. Sean mutludur ama kendisi değildir. "İyi o zaman, hoşça kal," diye seslenir birdenbire. Kocasına ne sarılır ne de bir öpücük verir.

"Güle güle," diye bağırır ardından Sean. Donna'nın mutsuzluğunu görmezden gelir. "İyi eğlenceler! Ben burada seni bekliyor olacağım." O anda paçayı kurtarmış olsa da bunun bedelini bir şekilde ödeyeceğini hisseder.

SENARYO 3

Sean üstüne basarak, "Gerçekten ama gerçekten ben bu gece gitmek istemiyorum," der.

"Anlıyorum, seni gerçekten anlıyorum," diye yanıt verir Donna. "Ama bu benim için çok önemli."

"Senin için her zaman önemli Donna," der Sean. "Ya ben? Benim duygularımın hiç mi önemi yok senin için?"

"Tabii ki var," der Donna. "Peki bunu senin için yararlı bir hale nasıl dönüştürebiliriz?"

"Ne demek istiyorsun?" diye sorar Sean şaşırarak.

Donna tam kocasının yanına oturur ki gözlerinin içine bakabilsin. "Buna ne dersin? Eğer bu gece benimle gelirsen, yarın da senin görmek için can attığın o macera filmine gideriz."

Sean kaşlarını kaldırarak konuyu düşündüğünü belli eder. "Hiç fena değil ama bundan biraz daha fazlasını isterim," diye yanıt verir.

Düşünme sırası şimdi Donna'dadır. "Tamam," der bir süre sonra. "Ya buna ne dersin? Gerekli kişileri ziyaret etmek koşuluyla, sen ne zaman istersen partiden ayrılabiliriz. Eve gelince de yirmi dakika sırtını ovalarım."

"Yirmi dakika mı?" Sean ağzını yayarak gülümser. "Tamam, sen kazandın!"

Donna da ona gülümser. "Ama" der işaret parmağını ona uzatarak, "gece boyunca sızlanıp durmayacaksın. Anlaştık mı?"

"Anlaştık!" diye yanıt verir Sean ve onu öptükten sonra kanepeye, yanına çeker.

Partiye katılmak üzere ikisi de mutlu bir şekilde evden ayrılırlar ve hiçbiri bunun adil olmayan bir anlaşma olduğunu düşünmez.

ÇİFT BALONUNUN BAKIMI

Hangi senaryonun daha tercih edilebilir olduğu bence çok açık. Gerçekten üçüncü senaryo tek adil çözüm. Ama

birçok çift birinci ve ikinci senaryo arasında sallanır, durur. Anlaşmanın sonunda partnerlerden birinin hakkı yenir. Bunun nedeni, çift balonu içinde tartışmayı bilmemeleridir.

Tabii ki partnerlerin olaylara bakış açısı ve istedikleri şeylerin farklı olması doğaldır. Herkes macera filmlerinden hoşlanmaz örneğin, ya da partileri sevmez. Siz pahalı bir yerde pahalı yemekler yemeyi seviyor, partneriniz ise uzun bir tatil için para biriktirmek istiyor olabilir. Partnerinizin ailesiyle bazen görüşmeyi istersiniz, bazen de içinizden gelmez. Bunda bir tuhaflık yoktur. Benim söylemek istediğim bunların hiçbirinin sorun olmaması gerektiğidir.

Güzelce tartışmayı öğrenirseniz, sorun olmayacaktır zaten. Kısaca söylersek, (1) görüşleriniz simetrik olmak zorunda değildir, (2) pazarlık yapmak kötü bir şey değildir, (3) yaptığınız anlaşmalar, bir kişinin kaybetmesiyle sonuçlanmamalıdır.

Çift balonunuzu korumak adına bu üç öğeyi aklınızdan çıkarmayın.

Yeni bir kavga kapıya dayandığında, partnerinizin kopyanız gibi davranmasını beklemek yerine enerjilerinizi birleştirerek her ikiniz için anlamlı ve değerli bir çözüm üretin. O noktaya ulaşana kadar görüşmeleri sürdürün. Aslında partneriniz ve siz belirli bir çözüm üzerinde anlaşmışsanız ondan sonra ilerleyeceğiniz bir yer, alacağınız bir karar ve yapacağınız bir hareket kalmamıştır.

Bu sürecin kısa bir yansımasını üçüncü bölümde görmüştük. Donna ve Sean, birer çapa gibi tartışıyorlardı. Buna karşın, her iki partnerin farklı şeyler istediği durumda, bir ada için tek çözüm yolu ayrı yollara gitmektir. Bunu ikinci senaryoda gördük. Diğer taraftan, birinci senaryoda olduğu gibi

partnerlerden biri, ötekini teslim olması için tehdit edebilir. Bu da dalganın yoludur.

Eğer siz ve partneriniz, ikinizin de tatmin olmadığı bir noktaya varırsanız, bazı ödünler ve onarımlar ortaya çıkabilir. Bu aldatıcı olabilir, özellikle de geçmiş deneyimlerdeki eşitsizlik, haksızlık, adaletsizlik ve duyarsızlık şu andaki duruma yön vermeye kalkışırsa. Görüşlerinizin simetrik olma zorunluluğu yoktur demiştim. İçinizden biri herhangi bir anda vazgeçiyor gibi görünebilir ama uzun süreçte her türlü eşitsizliğin giderilmesi gerekir. "Benim için iyi olan, senin için de iyidir," kuralına sarılmak her ikinizi de diğerine karşı çetele tutmaktan alıkoyar.

UZUN VADEDE

Partnerler arasında bazı meseleler çözülebilir, hemen olmasa bile bir süre sonra çözüme kavuşabilir. Bazı şeyler de asla çözüme kavuşmaz ve her zaman potansiyel bir anlaşmazlık olarak kalır. Aslında, iki beyin hiçbir zaman bir olamayacağı için, iki insanın her konuda anlaşma şansı sıfırdır. Bu nedenle, araştırmacı ve evlilik konusunda uzman olan John Gottman çiftlerin bütün anlaşmazlıklarını çözmeye çalışmaması gerektiğine, bunun yerine bu sorunların üzerine ciddi olarak eğilmeleri gerektiğine inanıyor (Gottman ve Silver 2004). Uzun süreli bir ilişki içinde olan çiftler nasıl oynayacaklarını ve kavga edeceklerini iyi bilirler, ilişkilerinin gücüne ve devamlılığına korkusuzca inanırlar ve anlaşmazlıklardan kaçmaya çalışmazlar.

HİÇBİR ŞEYİ HALININ ALTINA SÜPÜRMEYİN

Dennis ve Kathleen kavga konusunda uzmandır. Kendileri için önemli konular üzerinde konuşurken karşısındakinin hareketlerini dikkatle izlerler. Ne kadar zor olursa olsun hiçbir şeyden kaçınmamayı alışkanlık edinmişlerdir. Kavga ettiklerinde, partnerlerin her ikisi de diğeri tarafından yenilmiş ya da ezilmiş hissetmekten korkmazlar. İkisi de anlaşmazlığa yol açan konular hakkında – şikayetler ve beğenmeler gibi – dolaylı yollarla mesaj vermezler. Eğer Kathleen, Dennis'in hoşlanmayacağı bir şeyi ortaya getirecekse bu işi çok hızlı ve törensiz bir biçimde gerçekleştirir. İkisinin de üzerinde anlaştığı dostça bir vur kaç taktiğidir bu.

Örneğin, bir akşam yemek yiyorlar ve iyiliklerden, güzelliklerden söz ediyorlar. Dennis'in gözlerinin içine bakarken Kathleen ansızın, "Senin iş durumun hakkında konuşmamız gerekiyor," der. Dennis'in yakın zamanda gerçekleşen işyerinde yetkisinin azaltılması ve kendisine başka bir iş bulacağına dair söz vermesinden bahsediyor. Bunun Dennis için bir utanç tepkisi yaratacağını biliyor.

Dennis başını eğiyor ve gözlerini ondan kaçırarak, "Biliyorum. Bunu şimdi konuşmak zorunda mıyız?" diye soruyor.

"Hayır," diyor aceleyle Kathleen, "ama bunu mutlaka konuşacağız, tamam mı?" Sonra konuyu değiştiriyor.

Dennis hızla kendine geliyor ve hoş sohbetlerine devam ediyorlar. O gece geç saatlerde, yatmaya hazırlanırken Kathleen, "Tatlım senin şu iş..." diye söze başlarken Dennis araya giriyor.

İçini çektikten sonra, "Aman tanrım. Hadi ama tatlım. Bunu şimdi konuşmak istemiyorum," diyor.

Kathleen onu öpüyor ve gözlerinin içine bakıyor. "Sevgi-

lim, bunu konuşmak istemediğini biliyorum ama bu sonsuza kadar böyle sürüp gidemez. Yarın konuyu açacağına söz ver, yoksa ben açacağım, tamam mı?"

"Tamam," diye yanıt veriyor Dennis ona gülümseyerek.

Sohbet ertesi gün devam ediyor. Dennis işi hakkında kesin karar vermiş değil ve bu konu üzerinde konuşmak onun için hâlâ zordur. Hiç kimse bu çiftin birbirine destek olduğundan kuşku duymaz. Kendilerini kötü hissettikleri veya kötü bir tepki bekledikleri için önemli konuları tartışmaktan kaçınmazlar. Aslında, dördüncü bölümde anlattığımız gibi, birbirlerinin uzman yöneticileridirler ve birbirlerini nasıl yatıştıracaklarını, etkileyeceklerini, konuyu nasıl değiştireceklerini ve birbirlerine nasıl esin kaynağı olacaklarını iyi bilirler. Uzun süreli bir ilişki içinde oldukları açıktır. Bu yüzden, çıkabilecek her türlü kavga, onlar için yol üzerindeki küçük bir kasisten ibarettir.

İYİYİ HATIRLAYIN, KÖTÜYÜ UNUTUN

Eğer partneriniz onu üzdüğünüz anları size hatırlatmaya meyilliyse, yanıtınız büyük olasılıkla "Neden bunu sürekli hatırlatıyorsun? Bunu unutamaz mısın?" olacaktır.

Siz önünüze bakmak istiyorsunuz. Ama anıların yeniden canlanmasına, zaman içinde hatalarınızı onarmayarak kendinizin sebep olduğunuzu biliyor musunuz?

Olumlu ya da olumsuz, bilinçaltımızda usun süre kalan herhangi bir yoğun duygu uzun süreli anılara dönüşecektir. Kısa süreli anıları uzun süreli anılara dönüştürmek elçilerin, özellikle hipokampusun işidir. Bir ilkel olarak güvenliğimizle

ilgilendiği için amigdala acı hatıraları unutmamamızı sağlar. Böylece kin duygumuz oluşur.

Eğer uzun süreli bir ilişki içindeyseniz, kin gütmeyi bırakmanız gerekir. Bunu, elçilerinizin ilkellerinizi yönetmesine izin vererek başarabilirsiniz. Kötü anılarınıza takılıp kalmayın ki yerine iyi anılar gelsin. Kathleen bunu Dennis ile iş konusunda konuşmakta direnerek yaptı. Eğer konuşmayı Dennis konuşmak konusunda gönülsüzken yapsalardı, bu durum ikisinde de kötü anılar yaratabilecekti. Dennis için kötü anı işinin ta kendisi, Kathleen içinse kocasının depresyon içinde kalıp kendisini karısından çekmesi olacaktı.

Burada esas olan kötü anıların uzun süreli ilişkilerde kin ve intikam duygularına değil de iyi anılara dönüşmesidir. Uzun yıllar sonra bile kötü bir anıyı dönüştürmek mümkündür. Parmağınızı oynatarak inatçı kinlerden bir anda kurtulacağınızı iddia etmiyorum tabii ki, ama eğer siz ve partneriniz bu işin yürümesini istiyorsanız, kin duygusunu bir kenara bırakmalısınız.

EGZERSİZ: MİNNETTARLIK DÖKÜMÜ

Bu egzersiz, Japon özyansıtma sanatı Naikan'dan kaynaklanmıştır. Yapmak biraz güç olabilir – özellikle bir dalgaysanız – ama denemeye değer. Bu egzersiz için en az otuz dakika ayırın.

1. Bir kağıdın üzerine üç sütun çizin.
2. Birinci sütunun üzerine "O bana ne verdi" diye yazın. Son bir haftada partnerinizin size verdiği her şeyi listeleyin.

Belirli ve somut olun, örneğin "Dün kahvaltıda bana omlet yaptı" yazın, "Kahvaltıyı o hazırlar" değil. Partnerinizin size verdiği her şeyi listelemeden bırakmayın, hatta her zaman yaptığı ve beklediğiniz şeyleri size verdiğini de atlamayın. İşin aslı şu ki, bunların bazılarını siz de onun için yapıyor, ona veriyorsunuz.

3. İkinci sütunun üzerine "Ben ona ne verdim" yazın. Bu sütunu doldururken daha az zaman harcayabilirsiniz. Yine de belirli ve somut olun.
4. Son sütunun tepesine de "Ona yarattığım sıkıntılar" yazın. Onun size yarattığı sıkıntılar için bir sütunun neden olmadığını sorabilirsiniz. Belki de bunu zaten çok iyi bildiğiniz içindir. İlk sütunda olduğu gibi bunu da eksiksiz doldurun. Ve dürüst olun: İsteyerek ya da istemeyerek partneriniz için bazı sıkıntılar yarattınız mı ve onun için bir dert kaynağı oldunuz mu?
5. Şimdi bitirdiğiniz dökümün üzerinden bir kez daha geçin. Eğer hatasız yaptıysanız, birinci ve üçüncü sütunlar ikinci sütundan daha uzun olacaktır. Özellikle partnerinizden aldığınız ama bunu bir hak olarak gördüğünüz şeylere dikkat edin.
6. Bir anda kendinizi partnerinize bir minnet mektubu yazarken bulabilirsiniz. Hatta ona en çok sıkıntı verdiğiniz üç şey için bir özür mektubu bile yazıyor olabilirsiniz. Ve sonunda, bu listeyi partnerinizle paylaşmak isteyebilirsiniz. Eğer her şey iyi giderse, partneriniz de karşılığında kendi listesini hazırlamak isteyebilir.

SEKİZİNCİ REHBER PRENSİP

Bu kitaptaki sekizinci prensip, *bir arada yaşamak isteyen partnerlerin iyi kavga etmeyi öğrenmeleri* gerektiğidir. Güçlü ve güvenli bir çift balonunun içinde ilişkinizi sürdürüyorsanız, kavgalar sizin birlikteliğinizi tehdit edemez. İkiniz de diğerinin stres sinyallerini yakalar ve hızla çözümleri bulursunuz. Sorunları görmezden gelip bu sorunların artmasına neden olmazsınız. Tam tersine bir an önce hatayı düzeltme, tamir etme ya da dostluk bayrağını sallama yolunu seçersiniz.

Burada size yol gösterecek bazı kurallar var:

1. Kaybetmek diye bir şey yok. Tabii ki hiç kimse kaybetmek istemez. Sizin ve partnerinizin de istisna olduğunuzu hiç sanmıyorum. Bazı zamanlarda isteğinizde ayak diremeye ve kendiniz için küçük zaferlere ulaşmaya meyilli olabilirsiniz. Ama açık konuşmak gerekirse, partnerinize karşı bir zafer kazanmakla, onu ezmekle, dengesiz yakalamakla egonuz ne kazanacaktır? Fazla bir şey olduğunu sanmıyorum. Bu yalnızca bedeli ağır bir galibiyet, pirus zaferi olacaktır.

   İşte bu yüzden kendinizi yeniden eğitmeniz gerekir. Kavga etme yollarını gözden geçirmelisiniz. Anlaşmazlıklar çirkin bir hal almaya başlayınca çözüme ulaşmak yerine tansiyonu düşürmeye odaklanın. İşin en önemli yanı, kavga ettiğinizde ikiniz de kazanmak zorundasınız... Ya da ikiniz birden kaybedeceksiniz. Bu da kabul edilebilir bir sonuç değildir.

2. Vazgeçmek de söz konusu olamaz. Açık olmak istiyorum: İyi kavga etmek deyince tahttan çekilmeniz ya da

isteklerinizden vazgeçmeniz söz konusu değildir. Bu, partnerinizle güreş tutmak gibi bir şeydir, tereddüt ve kaçmaya yer yoktur ve aynı zamanda kendi pozisyonunuzu rahatlatmaya yöneliktir. Birbirinizle itişip kakışırsınız, ta ki ikiniz için de iyi olan bir şeye ulaşana kadar. Siz ve partneriniz neyiniz varsa masanın üzerine koyarsınız, bununla yeni bir şey yaratıp karşılıklı rahatlama ve doyuma ulaşırsınız.

3. Her kavga yeni bir gün getirir. Sizden iyi kavga etmenizi isterken, elçilerinizin ilkelleriniz üzerinde güçlerini göstermesini istiyorum. Savaşın ortasında bunun ne kadar zor bir durum olduğunun hepimiz farkındayızdır. Bu yüzden, ilk denemenizde %100 başarı beklemeyin. Tartışma ateşli bir hale döndüğü anda söylediklerimin hepsini unutun ama vazgeçmeyin. Yarın bir kez daha deneyin.

DOKUZUNCU BÖLÜM

Aşk Çok Yakın:
Aşkı Göz Temasıyla Nasıl Yeniden Alevlendiririz

Önceki bölümde iyi kavga etmenin yollarını ve partnerinizle kavga etmeyi önleyecek formülleri anlattık. Bunu bilmeyen çiftler savaş esnasında kendilerini bir anda yüksek alarm durumunda bulmakla kalmazlar, bazen belirli bir kavga sona erene kadar öyle hissederler. Sözlü olarak bir ateşkes yapmış gibi görünseler de amigdalaları gizli bir biçimde göreve hazırlanmıştır. Sanki sürekli olarak savaşa bağlanmış gibidirler ve başka bir şeye bağlanma umudu yoktur. Diğer çiftler ise nasıl kavga edeceklerini, birbirlerini nasıl okuyacaklarını, dostluk bayrağını ne zaman kaldıracaklarını ve ordularını geri çekme zamanını iyi bilirler. Bu da onların gemilerinin omurgasının sağlam kalmasını sağlar. Ama sonuçta, eğer aşkları zayıflamış ve aşklarını yeniden alevlendiremiyorlarsa bu çiftler de ilişkilerinin beklentileri karşılamadığını göreceklerdir.

Bu bölümde, savaşmak değil aşk yapmak için elçilerini-

zi ve ilkellerinizi nasıl kullanacağınıza bakacağız. Bu en son bağlanmadır. Ve sizin düşündüğünüz kadar zor değildir. Ne de olsa, siz ve partneriniz içten bir birlikteliğin ne kadar iyi hissettirdiğinin farkındasınız. Büyük olasılıkla, sizi en başında bir araya getiren şey aşkın parlak kıvılcımıdır. İhtiyacınız olan tek şey, bu ateşi sönmeye yüz tutmadan önce yeniden yakabilmektir.

ŞEHVET UZAKTA

Daha yakın bir ilişkiye tutunmak için çabalayan çiftlere her zaman, şehvetin uzak, aşkın ise yakın olduğunu söylerim. İkisini karıştırmamalarını ve romantizmlerini yeniden canlandırmak için şehvete başvurmamalarını öneririm. Bu hataya birçok çiftin düştüğünü söyleyebilirim.

BİRBİRİNE YABANCILAŞMAK

Her ikisi de elli beş yaşında olan Viktor ve Tatiana'yı düşünün. İkiz çocukları üniversite eğitimi için evden ayrılınca, yıllardan beri kendileri için ayıramadıkları zamana sahip oldular. Tatiana, birbirlerine söz verdikleri romantik tatilin hayalini kurmaya başladı. Ama bir iki hafta sonra, heyecanı yerini beklenmeyen bir endişeye terk etti. Nasıl olduysa, çocukların etraflarında dolaştığı günlerde, Viktor ile aralarında oluşan mesafeyi fark edememişti. Yemek sohbetlerinin konusu çoğunlukla okul, dersler, ödevler ve spor oluyordu. Kocasının bu konulardaki ilgisizliğini görmemek mümkün değildi. Ayrıca, kocası sürekli işiyle meşguldü. Onu kulağına yapışık

cep telefonundan ayrı düşünmek imkansızdı, hatta yemek masasında bile.

Ancak şimdi, baş başa kaldıklarında, Tatiana aralarındaki uçurumun ne kadar büyüdüğünü fark ediyordu. Kavga etmiyorlar, tartışmıyorlardı. Görünürde hiçbir yanlış yoktu. Belki sevişme sayılarının azaldığını söyleyebilirdi ama ikisi de bunu dert edinmiş gibi görünmüyordu. Aslında Viktor aşkını genellikle çiçek ya da armağanlar göndererek gösterir, böylece karısının ona kur yaptığını hissetmesini isterdi.

Tatiana kocasının yanına gidip, aşklarını tazelemek için bir tatil planı yapıp yapamayacaklarını sormaya karar verir. Çünkü kocasının da yaklaşan seyahat konusunda heyecanlandığını bilmektedir.

"Nereye gideceğimiz konusunda düşündün mü?" diye sorar bir akşam yemeğinden sonra çekinerek. Yemek esnasında yalnızca birkaç kelime konuşmuşlardır.

Viktor ona bakar ve yüzü ışır, telefonunu cebine sokar. "Manhattan'da bir çatı katı kiralayalım diyorum. Her zaman hareketli bir yaşamın ortasında olmayı istemiştik. Öğleden sonraları sinemaya, tiyatroya, gece de dansa, en iyi restoranlara, gündüz müzelere–"

Tatiana sözünü keser. "Tamam, bundan söz etmiştik ve harika olur," der ve ardından ekler. "Ama Maine'e gidip şömineli bir kulübede kalmak konusunda da konuşmuştuk. Daha samimi olacağımız bir ortam istemez misin?"

Viktor yüzünü buruşturur. "Tatlım, bu *bizim* seyahatimiz, harcama konusunda sınırımız yok. Çocuklarla kim bilir kaç kez o kulübelere gittik!" Güler ve karısına sarılarak odanın içinde dans etmeye başlar. "Biraz bekle, sana hayatının en güzel anlarını yaşatacağım!"

Tatiana kocasının hevesinin gerçek olduğunu sezer ve onu hayal kırıklığına uğratmak istemez. Ayrıca, Maine fikrinde ısrar etmesinin kötü sonuçlara yol açabileceğini, aralarındaki mesafeyi daha da açacağını hesaba katar. Ama aynı zamanda, savurgan bir tatilin kendilerine ayıracağı bir zaman bırakmayacağını düşünür.

Bu çift, aşklarını yenileme yeteneğine sahip olmayan bir çifttir. Her ikisi de aşk ateşinin ne zaman söndüğünün, hatta neden olduğunun bile farkında değildir. Birbirlerine sanki yabancıymış gibi davranırlar. Evet, boşanmayı akıllarına bile getirmeden yirmi yıl evli kalmışlardır ama bugünlerde hissedecekleri her türlü heyecan sönük ve cansız olacaktır, çünkü ilişkileri mesafeli bir aşk üzerine kurulmuştur. Bunu kabullenmişlerdir, aşkı yakın tutmanın nasıl bir şey olduğunu bilmemektedirler.

İLKELLERİN DEĞERLENDİRMESİ: YAKINLIĞI ARAMAK

Tabii ki partnerlerin her zaman çok yakın olduğunu söyleyemeyiz. En azından böyle başlamayız. Flört başlangıcında, yeni sevgililer olarak genellikle aramızda belirli bir mesafe olur. Birbirimizi bazı unsurlara göre değerlendiririz: fiziksel görünüş, kıyafet, kişisel bakım, saç rengi, ilgi alanları ve bunlara benzer şeyler.

Bu aşamada beynimiz önemli rol oynar. Etrafımızdaki insanlar hakkında bilgi toplama sezgilerine güvenir, onların bize yakın ya da uzak olduğunu ölçer. Örneğin odanın uzak köşesinde birini gördüğünüzde, onun hareket edip etmediği-

ni, size doğru ya da aksi yöne hareketlendiğini, uzak görsel sisteminizi (kimileri buna *dorsal görsel akış* da der) kullanarak anlayabilirsiniz. Bu görsel sistem, amigdalanızla ve diğer ilkellerinizle ortaklaşa çalışarak kişinin güvenli, çekici olup olmadığını, sizin ona yakınlaşmak isteyip istemediğinizi kontrol eder. İlkellerimizin ilk amacının hayatta kalmak olduğunu unutmayın. Bunun yanında, türlerini sürdürebilmeye odaklanmışlardır. Bu nedenle, şehvet potansiyelini yakalamak konusunda uzmanlaşmışlardır ve bunu en iyi biçimde uzaktan yaparlar.

AŞK ÇOK YAKIN

Peki, iki insan yakın ilişki içindeyse ne olur? Kıvılcımları havada uçuran nedir? Sadece şehvet kıvılcımlarından söz etmiyorum. Sanırım ilk âşık olduğumuzda ortaya çıkan nörobiyolojik dinamikler incelenmeye değerdir çünkü ilişki sırasında ateşin yeniden canlandırılması için aynı dinamiklerin yine iş başında olacağı kesindir.

ELÇİLERİN DEĞERLENDİRMESİ: YAKIN VE ÖZEL

En dikkat çekici olanı, potansiyel bir partnere doğru yaklaşırken yakın duyularımız harekete geçer. Bunların içinde en önemli olanı yakın görsel akıştır (kimileri bunu *ventral görsel akış* olarak adlandırır) ki güvenli sayılan ve yakından izlenen kişiler ve nesneler için ayrılmıştır.

Bir başka kişiye yarım ya da bir metre yaklaştığınızda,

beyniniz yakın görsel akışa uyum sağlamaya çalıştığı için bocalayabilirsiniz. Birine iyice yaklaştığınızda beyniniz o kişinin yüzüne odaklanmaya meyillidir. Yüzdeki düzgün kasların hareketleri ve değişmesi, ten renginde sürekli değişen dalgalanmalar, sizin uğuldayan sinir sisteminizle uyumlu olarak dans eden gözler ve açılıp kapanan göz bebekleri. Yüzde ve bedende daha fazla ayrıntılar görebilirsiniz. Bir kişi, yanına yaklaştığınızda, uzaktan göründüğünden çok farklı görünebilir.

Çoğumuz ilk olarak karşımızdakinin yüzünü inceleriz, önce ağzına sonra gözlerine bakarız. Çünkü beynimizin sağ yarımküresi duygusal ve sosyal algılama konusunda uzmanlaşmıştır, diğer kişinin sol gözüne odaklanırız (sağ yarımküre karşıdaki bedenin sol tarafına denk gelir). Bakışlarımız ağız, sağ ve sol göz arasında bir üçgen çizer ama güvenliğimiz için ipuçlarını aramak üzere sol tarafı tercih ederiz. Tabii ki bunun da birçok istisnası vardır. Bazı kültürlere ait kişiler doğrudan gözlere bakmayı ayıp ve uygunsuz sayarlar. Kültürel etki dışında, bazı kişiler de göz temasından kaçınırlar, çünkü karşısındakinin niyetini ağızlarından ya da bedenin başka bölümlerinden okumayı tercih ederler.

Yakın duyularımıza bir başka örnek de koku alma duyumuzdur. Birinin beden kokusunu birkaç kıstasa göre değerlendiririz ki bunların arasında parfüm kokusu, kolonya ve sabun sayılabilir ama yalnızca bunlarla sınırlı değildir. Nöroendokrin sistem tarafından salgılanan ve dostluk, cinsel uyarma, korku ve hatta nefret öneren ve güç algılanan kokuları da alabiliriz. Çok kısa ya da uzun süren bir temasa yönelebiliriz. Hatta bazen tanımlayamayacağımız bazı duygular bile gelişebilir. Örneğin, "Onun yanında durmak bile kalbimin hızlanmasına yetti," diyebiliriz.

NASIL AŞIK OLURUZ

Aşka yakın temasla birlikte yakalanırız. Tabii ki gerçek aşktan söz ediyorum. Uzaktan uzağa yaşanan platonik aşklar ya da sadece şehvet duygularını canlandıran aşklardan değil.

Gerçek aşkın başlamasında gözlerin önemli bir yeri vardır. Partnerinizin gözlerinin içine baktığınızda yalnızca onun varlığını değil, her şeyiyle sinir sistemini görürsünüz. Oradaki canlılığa, heyecana, duyguların hızla değişimine, enerjiye ve ona ait olan ve onu tanımlayan gerçeğe tanık olursunuz.

Yaşlandıkça bedenimizin bozulma işaretleri göstermesi kaçınılmaz bir şeydir. En göze batan değişiklikler saç rengi, beden ağırlığı, duruş ve çeviklik konusunda olan değişikliklerdir. Daha yakından bakınca derinin kırıştığını, parmakların eğrildiğini fark ederiz. Peki, ne kadar yaşlansanız da değişmeye karşı koyan bir parçanızın olduğunu biliyor musunuz? Gözler! Akıl ve beden sağlığımız yerinde olduğu sürece gözlerimiz güzel, canlı ve hayat dolu olarak kalır. İşte bu yüzden, sanki bedenimiz yok olmaya doğru giderken gözlerimiz sayesinde ölene kadar âşık olma yeteneğimizi kaybetmiyor gibiyizdir.

Birkaç dakika süren uzun bir bakış bize rahatlama, güven duygusu, tam şimdi ve burada tatmini sağlar. Bağlanma otoritesi Daniel Stern (2004) bunu *karşılaşma anları* olarak tanımlıyor.

TEKRAR TEKRAR KARŞILAŞMAK

Kent ve Sandra ellili yaşlarda ve yirmi beş yıldır evli bir çifttir. Çocukları artık evden ayrılmışlardır. Her ikisi de fi-

ziksel olarak fit kalmış olsalar da, doğal yaşlanmaya karşı koymak için hiçbir çaba harcamamışlardır. Arkadaşlarından birçoğu estetik ameliyatlar, iğne tedavileri geçirmiş ama bu çift çevre baskısına direnmiş ve hiçbir denemeye kalkışmamıştır.

İlişkilerinin ilk zamanlarında, Kent ve Sandra birbirlerinin gözlerinin içine bakmanın aşk duygularını canlandırdığını fark etmişlerdir. Kent her zaman, "Sandra'nın gözlerinin içine her baktığımda sanki onunla ilk kez karşılaşıyormuşum hissine kapılıyorum," der.

Sandra da karşılık verir. "Kent'e bakmaktan asla bıkmam. Onun gözlerinin içinde kelimelere dökeceğim o kadar çok şey görürüm ki."

Yakın zamanlarda, Kent ve Sandra, arkadaşlarının uzun evlilikten sıkıldıklarını ve partnerleriyle göz göze gelmekten kaçındıklarını fark etmişlerdir. Bu çiftler sık sık yabancı kişiler hakkında konuşmakta ve espriler yapmakta, sanki sorunlarını çözeceklermiş gibi fanteziler yaşamaktadırlar. Kent ve Sandra arkadaşlarının bezginliklerini göz temasından kaçınarak aşkı tazeleme şansından yoksun kalmalarına bağlamaktadır.

Onlara katılıyorum. Aslında böyle çiftlerin yakınlaşmalarının körelmesi çok doğaldır. Birinin gözlerinin içine yakından baktığımızda aramızda bir aşinalığın olmaması mümkün değildir. Çünkü yakın mesafe nedeniyle, birinin gözlerinin içine baktığımızda gördüklerimiz doğal olarak tuhaf ve karmaşıktır. Her ikimiz de karşımızdakinin yabancılığının farkına varırız ve bu da bizi yenilik ve tahmin edilemezlik duygularına yönlendirir. Böylece aşk ve heyecanı tazelemek için yeterli aşinalık ve yabancılık sağlanır.

EGZERSİZ: YAKINDAN UZAĞA VE GERİYE

Bu egzersizi partnerinizle birlikte yapın. Yalnız kalabileceğiniz büyük bir oda ya da açık hava alanına ihtiyacınız olacaktır. Bu egzersizi günün sonunda birbirinizle buluştuğunuzda yapmanızı öneririm ama ikiniz için de uygun olan herhangi bir zaman olabilir.

1. Birbirinize yarım metre kadar uzaklıkta oturun ya da ayakta durun. Partnerinize gününün nasıl geçtiğini sorun. Onu dinlerken ve sorular sorarken gözlerine dikkat edin. Ne gibi ipuçları alabiliyorsunuz? Aynı anda hem dinleyip hem de gözleriyle ilgilenmeye çalışın. Bakmayın! Bilgi almak için partnerinizin gözlerini görün ve izlemeye devam edin.
2. Birkaç dakika sonra, partneriniz konuşmasını bitirmeden birbirinizden uzaklaşın. Mümkünse aranızda en azından altı yedi metre olsun. Yine partnerinizin gözlerine bakın. Biraz önce bağlandığınız kadar bağlanabildiğinizi hissediyor musunuz?
3. Son olarak, yeniden birbirinize yaklaşarak sohbeti noktalayın. Ama bu kez gözlerinizi kapatıp yalnızca koku alma, dokunma ve duyma duyularınızı kullanın.
4. Rolleri değişin ve bu kez soru sorup dinleyen, partneriniz olsun.
5. Aldığınız notları karşılaştırın. Yakın temas (gözler açık ve kapalı) ve uzaktan konuşma arasında ne gibi farklar gözlemlediniz? En çok bağlı hissettiğiniz an hangi andı?

ADALAR VE DALGALARDA YAKINLAŞMA

Bazı kişiler, özellikle adalar ve dalgalar, yakınlaşma konusunda sıkıntı yaşarlar. Partnerlerinden önemli ipuçlarını kolayca ya da yeterince hızlı alamazlar veya uyumsuz anları tamir etmeyi bilmezler. Ama eğer ada ya da dalganın partneri diğerini ustaca yönetebiliyorsa ortada büyük bir sorun yoktur, diğerinin açıklarını kolayca kapatabilir. Her iki partnerin de aynı derecede yetenekli bir yönetici olması gerekmez ama eğer biri bu konuda çok kötüyse diğerinin mutlaka ondan çok daha usta olması gerekir.

ADALARDA ATEŞİ YENİDEN YAKMAK

Birçok ada yakınlaşma konusunda bir dereceye kadar zorluk yaşar ama karşısındaki bunu flört devresinde göremeyebilir. İsimlerinden de anlaşılacağı gibi, adalar ya içten içe ya da uzaktan bakışı tercih ederler.

Bunu açıklamak için çocukluklarına bakabiliriz. Adaların birçoğu çocukluk yıllarında fiziksel temasla tanışmamıştır ya da çocuğunun gözlerinin içine bakıp rahatlatan bir anne ve babaya sahip olmamışlardır. Temasları daha çok aşırı müdahaleci ve uyumsuz olmuştur. Sonuç olarak yetişkin adaların büyük bölümünde bir isteksizlik vardır. Bu isteksizlik ve hoşnutsuzluk yalnızca bakışmayı değil, yakın duyular olan koku alma, tat alma ve dokunma duyularını da kapsar. Birçok adanın, partnerlerinin kendilerine yaklaşma ya da yakın fiziksel temas kurma hamlelerinden inanılmaz derecede rahatsız ol-

duğunu, hatta taciz edildiklerini düşündüğünü biliyoruz. Bir anda kendilerini ihlal edilmiş hissettiklerini ve itici tepkilerinden utandıklarını da ekleyebiliriz. Bu utançlarını da kaçınma, mazeret gösterme, geri çekilme ve kızgınlık olarak gizlemeye çalıştıklarını biliyoruz.

Üniversitede çıkarlarken bir ada olan Judd, Irene'in gözlerinin içine bakmaya bayılıyordu. Onun yeşil gözlerine vurulmuştu. Gözbebekleri her zaman kocaman açılır, adeta Judd'u içine çekip kendisiyle kaynaştırmaya çalışırdı. Öylesine güzel, öylesine sempatik ve öylesine güvenli bulurdu Judd.

Evlendiklerinden iki yıl sonra bir şey değişti. Judd onun gözlerini her şeye burnunu sokan, saldırgan ve pişkin bulmaya başladı. Gözbebekleri sürekli bir toplu iğne ucu gibi küçülüyordu. Gözlerinin içine bakmaya son verdi. Onu, başkalarıyla konuşurken uzaktan seyretmeyi tercih ediyordu. Irene fiziksel yakınlık istediğinde Judd rahatsız oluyordu. Sesi içinde öfkenin büyümesine, dokunuşu tüylerinin ürpermesine neden oluyordu. Nefesinin ve teninin kokusuna tuhaf bir biçimde duyarlı olmaya başlamıştı. Onunla öpüşmeyi bıraktı, gerektiğinde yalnızca dudaklarını dudaklarına değdiriyordu.

Bir ada olan Irene olanları görmezden gelmeye çalıştı. Kendini işine verdi ve bu durumun evli çiftler için doğal bir evre olduğunu düşündü; hani insanların dedikleri gibi, "Cicim ayları bitti," olarak kabul etti.

Judd tam bir panik içindeydi. Algı merkezinde bu kadar büyük bir değişikliğe neden olan şey neydi? Aşkı sona mı ermişti? Herhalde öyle olmalıydı. Irene ile yakınlaşmaktan kaçındığı için aşkını tazeleme şansı da yoktu. Ona karşı

yabancılık ve yenilik duygularını da yaratamıyordu. Karısı onun için biraz fazlaca aşina biri olmaya başlamıştı. Bu arada kendisini, başkaları için uzaktan uzağa ilgi duyarken buldu. Gelip geçici ilişkiler ve bir gecelik kadınlarla, Irene ile ilk başlarda yaşadığı heyecanı yaşamaya çalışıyordu. Ama ne zaman bir kadın uzun süreli bir ilişki istese, itici tepkileri bir kez daha ortaya çıkıyor ve onunla iletişimini noktalıyordu.

Irene aldatıldığını öğrenip onu evden kapı dışarı ettiğinde, Judd kendi sorununu kabullenmek zorunda kaldı.

Acı veren ayrılık iki haftaya dayanınca, Judd hatasını kabul edip Irene'e kendisini affetmesi ve yeni bir şans vermesi için yalvardı. Irene barışmaya razı oldu. Yavaş yavaş, yeniden *flört etmeye* başladılar. Judd yine onun yeşil gözlerine bakmaktan zevk almaya başladı. Kokusu, tadı ve dokunuşu yine yakın duyularını etkiliyordu. İlk günlerde olduğu gibi sesi yine içini ısıtıyordu. Yenilenen aşk duygusuyla Irene'in kalbini kazanması zor olmadı ve eve döndü. Ne var ki, kısa bir süre sonra itici tepkileri bir kez daha baş gösterdi.

Gece gündüz durmadan, sessiz bir biçimde, "Bana ne oluyor?" diye endişelenmeye başladı.

Yine de şanslıydı, Irene bu kez onun sorununun farkına vardı ve birlikte terapiye gitmeye ikna etti. Böylece tek başlarına çözmekte zorlanacakları problemi birlikte çözmeye karar verdiler.

DALGALARDA ATEŞİ YENİDEN YAKMAK

Adaların aksine, dalgalar yakın duyuları konusunda daha rahattırlar ve fiziksel yakınlıkların uzun süreli olması için can

atarlar. Fiziksel ya da cinsel yönden bir travma geçirmedikleri sürece asla itici tepki vermezler.

Dalgalar yakın temasa bayıldıkları için partnerlerine sırnaşık ve tehditkar görünebilir, hele de partneri fazla yaklaşmaktan hoşlanmayan bir ada ise. Dalgalar partnerleri üzerinde yarattıkları etkinin farkında olmadıkları için, hatalarını düzeltmek için bir çaba sarf etmezler.

Adaların aksine, dalgalar çocukluklarında oldukça fazla fiziksel temasta bulunduklarını ve gözlerinin içine bakan anne ve babaları olduğunu bildirmişlerdir. Flört döneminde, dalgaların davetkar ve işveli yaklaşımları oldukça çekici ve baştan çıkarıcı olabilir. Ama ciddi bir ilişki başlayınca, ada karşısındakinin kaçınma, geri çekilme ve cezalandırma tehditlerini – gerçek olsun ya da olmasın – algılayabilir. Reddedilme korkusuna karşı aşırı duyarlı olan ada, sonunda kendisini geri çekmeye başlayabilir ve ateşin yeniden yanma şansı kaybolabilir.

Bir ada olan Consuela, hayalini kurduğu romantik aşkı Jose'de bulduğunu düşünüyordu. Kendisi de bir ada olan Jose şık, havalı, eğlenceli ve sevgi doluydu. Consuela, onunla yaşadığı sevişmeleri inanılmaz olarak nitelendiriyordu. Aşktan başı dönüyordu.

Evlendikten sonra, Consuela kocasının fiziksel temastan yavaş yavaş kaçınmaya başladığını fark etti. Örneğin, bir akşam en sevdikleri restoranda yemek yerken Consuela ona ailesine yapacakları ziyaretten söz açınca, Jose'nin gözlerini kaçırdığını gördü. Eskisi gibi onlarla sık sık birlikte olmaktan hoşlanmadığını biliyordu.

O gece yatağa girerlerken endişelerini dile getirmeye karar verdi. "Yemekte neden kendini geri çektin?" diye sordu.

Jose afallamış görünüyordu. "Sen neden söz ediyorsun?"

"Aileme yapacağımız ziyaretten söz ederken, neden gözlerini kaçırıyordun?"

"Ne? Ben sana bakıyordum. *Her zaman* sana bakarım." Consuela ısrarını sürdürünce Jose savunmaya geçti. "Pekala, balığımın kılçıklarını ayırıyordum. Boğularak ölmemi mi istiyorsun?"

Consuela ışığı söndürüp yatağa girdi ve arkasını dönüp yattı. "Ne oldu?" diye sordu sessizce. "Böyle değişmene sebep olacak ne yaptım?"

Başka suçlamalar ve yüzleşmeler sürüp gitti. Her seferinde Jose şiddetli bir biçimde suçlamaları reddediyor, ona karşı hiçbir olumsuz duygu beslemediğini söylüyordu. Hatta onu evlenmeden önce nasıl seviyorsa, şimdi daha da fazla sevdiğini ileri sürüyordu.

Ama Consuela ona inanmıyordu. Jose aksini söylese de onun gözlerinde kendini geri çekmeyi ve kaçmayı görebiliyordu. Ondan soğudu, o kızgınlıkla o da kocasını cezalandırmaya başladı. Jose gözlerinin içine bakmaya çabaladığında gözlerini kaçırıyor, bakışlarını başka tarafa çeviriyordu. Bu arada çevreyi tarayarak kendisine bakacak gözleri aramaya başladı. Kendisinden etkilenen ve ona ilgi duyan erkeklerin varlığını hissedince, kendisini iyi hissetmeye başladı. Sonunda, aklına giren orta yaşlı ve çekici bir adam olan Armand ile ilişkiye başladı. Bir zamanlar Jose ile yaşadığı heyecanı yeniden yaşayacağı birini bulduğuna inanıyordu.

Ama bu ilişkinin sona ermesi uzun sürmedi. Tıpkı evliliğinde olduğu gibi, şimdi de Armand'ın bir zamanlar hayranlıkla bakan gözlerindeki küçümsemeyi gördü. Jose ile barışmak için çabaladı, birlikte terapiye gitmeyi kabul etti. Bir

terapistin yardımıyla, dalgaların yıkıcı eğilimlerini anlamayı başardılar ve ateşlerini yeniden yaktılar.

DOKUZUNCU REHBER PRENSİP

Bu kitabın dokuzuncu prensibi, *partnerlerin her zaman göz temasıyla aşklarını yeniden canlandırabileceği* kuralıdır. Bunu, ilk âşık olduğunuzdaki gibi, sizin ve partnerinizin elçilerini ve ilkellerini aynı yollarda yürümeye çağırarak yapabilirsiniz. Bu size aldatıcı bir basitlikte gelebilir ama sonuçların çok derin olduğunu göreceksiniz. Yaptığınız şey, beyninizin savaşa olan eğilimine kısa devre yaptırmaktan farksızdır.

Bu arada, size yol gösterecek bazı destekleyici prensipler şunlardır:

Utangaç olmayın. Bazı kişiler – karşılarında sevdikleri biri olsa bile – gözlerinin içine rahatça bakmaktan çekinirler. Bu özellikle adalar için doğrudur ama bazı çapalar ve dalgalar da uzun süreli bakışlara pek alışık değildir. Bu konuda sınırlarınızı zorlamanız konusunda sizi cesaretlendiriyorum. Biriniz ya da ikiniz birden utanırsanız bile vazgeçmeyin, rahat olun. Eğer rahatsızlık hâlâ sürüyorsa, birbirinize karşı kendinizi güvensiz hissettiren şeyin ne olduğunu bulmaya çalışın.

Yaklaşımınızı çeşitlendirin. Eğer göz temasından korkuyorsanız, diğer yakın duyularınız da güçlüdür. Seni Görüyorum egzersizini Sana Dokunuyorum egzersizine dönüştürmek isteyebilirsiniz, hatta koku alma ve tatma duyularından yararlanabilirisiniz.

Beklemeyin. Partnerinizle aranızda bir savaş patlak verene kadar göz temasını denemekten kaçınırsanız, artık çok geç olabilir. En azından o an için. Bunu daha sonra, tansiyon

düştüğünde de yapabilirsiniz. Burada önemli nokta, ilkelleriniz devreye girmeden önce elçilerinizin harekete geçmesi için yeni bağlanma yollarını bulmanızdır. İşte o zaman, tansiyonun her yükselişinde bu sizin için bir alışkanlık haline gelecektir.

ONUNCU BÖLÜM

Daha Mutlu, Daha Sağlıklı Bir Hayat Yaşayın: İlişkiniz Sizi Nasıl İyileştirir

Evinizdeki su tesisatının hafifçe su kaçırdığını ve su faturalarınızı otuz yıldan beri kontrol etmediğinizi düşünün. Şimdi bir bakıyorsunuz ve afallıyorsunuz! Suyun uzun süredir sızmasını bir yana bırakın, yıllar içinde harcanan suyun inanılmaz miktarına bakın.

Şimdi, bedeninizdeki enerjiyi de aynı şekilde ölçebileceğinizi farz edin. Hayatın farklı sıkıntılarına karşı bedeninizin çocukluğunuzdan bu yana harcadığı enerjinin stres sisteminiz tarafından ölçülmediğini aklınıza getirin. Ayrıca, harcanan bu enerjinin bir kısmının yerine konulamaz, yenilenemez olduğunu da unutmayın. Yani strese bağlı olarak zamanla sızıp gitmiştir ve borulardan kaçan su gibi, geri getirilemez.

Stres harcamalarınızdan elinize kalan fatura, Bruce McEwen ve bazı diğer bilim insanlarının dediği gibi *allostatik yüktür* ki bu da hayatımız boyunca uyum sağlamak için ödediği-

miz bedeldir. Allostatik yük dört ana fizyolojik sistem içerir: kardiyovasküler, bağışıklık, inflamatuar ve metabolizma sistemi. Zamanla, allostatik yükümüz artınca, bu dört sistemden birinde ya da birkaçında arızalar ortaya çıkar; kalp, şeker, artrit ve fibromiyalji gibi.

Başkalarıyla ve de özellikle birlikte olduğumuz kişiyle ilişkilerimiz allostatik yükümüzü olumlu ya da olumsuz yönde kuvvetli bir biçimde etkiler. Evet, bu iki yönlü de olabilir, hangi yönde olacağı da size kalmıştır. Bazı kişiler – örneğin adalar ve birçok dalga – ilişkiden vazgeçmeyi seçerler, çünkü ciddi ilişkileri çok stresli bulurlar. Stresten kaçınırken yakınlaşmaktan da kaçındıklarını bilmezler. Diğerleri ilişkilerinin peşinden gitmeye hazırdır ama kendilerini kullanılmış, dışlanmış veya ilişkileri ya da evlilikleri tarafından ezilmiş hissederler. İlişkilerinde karşılarına çıkan stres onları hastalık riskiyle baş başa bırakır. Buna karşın bazıları da ilişkilerinin kendilerini coşturduğunu, enerji verdiğini ve streslerini azalttığını söyler.

Bu bölümde ciddi bir ilişkinin sağlığınız üzerinde yaratacağı riskleri ya da kazançları sorgulamaya çalışacağız. Okudukça ilişkinizin stresinizi azaltması, sağlığınıza ve mutluluğunuza katkıda bulunması için neler yapabileceğinizi düşünün.

GİZLİ STRESİN TEHLİKELERİ

Bir çifte, hayatlarındaki en önemli stres kaynaklarının ne olduğunu sorsanız, herhalde ilişkileri olduğunu söylemeyeceklerdir. Birçok durumda, durum tam da böyle olmalıdır. Ama bazı çiftler için bu, kör noktayı temsil eder. Hayatlarının başka

alanlarında strese karşı sürekli alarm halinde olsalar bile – örneğin kötü bir patron ya da ekonomik sorunlar – ilişkilerindeki strese sıra gelince inkar yolunu seçerler.

Ralph ve Lorraine tam otuz yıldır birliktedir. Evliliklerinin ortasında, ilişkilerinin varlığı hakkında belirgin ve kesin sorunlar ortaya çıktı. Örneğin, kavga ettiklerinde, Ralph "Eğer bağırmayı kesmezsen, artık bağıracağın kimse olmayacak!" diyordu. Daha sonra, "Bilmiyorum, belki de bu evlilik olayı bana göre değil," diye ekliyordu.

Öfkeli anında Lorraine de, "Bir kez daha acınacak durumdaymış gibi davranırsan, yemin ediyorum, çıkıp gideceğim," diye karşılık veriyordu.

Bu süre zarfında, üç çocuklarından ikisi depresyon ve anksiyete belirtileri göstermeye başladı. Lorraine'de tanımlanamayan sağlık sorunları ortaya çıktı. Bağışıklık sistemi çöktü ve o da depresyona girdi. Ailesinde kalp hastalıkları bulunan Ralph de sık sık kalp çarpıntılarıyla acil servise koştu.

Ralph ve Lorraine, şans eseri terapi sırasında onları hasta yapan şeyin farkına vardılar. Hayat yeterince zordu, ama ilişkilerinin sürekli tehdit altında olması hayatı daha da zorlaştırıyordu. Bunu anlamak size çok kolay gelebilir ama Ralph ve Lorraine için öyle değildi. Alışkanlıklarına sıkı sıkı bağlanmışlar ve davranışlarının aile içinde herkesi ne kadar etkilediğini düşünmemişlerdi. Birbirlerinin allostatik yükünü nasıl ağırlaştırdıklarının farkında değillerdi. Zaten var olan tehditlere ek olarak birbirlerini en ağır sözlerle ve davranışlarla kırıyorlar ve ilişkinin geleceğini tehlikeye atıyorlardı.

Ralph ve Lorraine, birbirlerini tehdit etmeye son verdiler ve bunu yaptıklarında bir mucizenin gerçekleştiğini gördüler.

Lorraine'in sağlık sorunları ve depresyonu bir anda ortadan kalktı. Ralph'in çarpıntıları sona erdi. Çocuklar mutlu bir şekilde ev hayatına, okullarına ve sosyal hayatlarına uyum sağladılar. Lorraine ve Ralph hâlâ arada bir kavga ediyorlar ama asla ilişkilerini bitirmekle birbirlerini tehdit etmiyorlar.

KIZABİLİRSİNİZ AMA TEHDİT ETMEYİN

Çift balonu içinde yaşayan partnerlere birbirlerini kızdırabilecek şeyler yapabileceklerini ya da söyleyebileceklerini ama asla birbirlerini tehdit etmemeleri gerektiğini her zaman anlatmaya çalışmışımdır. Yüzünüzde bir gülümsemeyle de kızgın olabilirsiniz, daha sonra da aklınıza gelince gülersiniz. Tehditler ilişkinizin altına dinamit koyar. Dahası, sizin neyi tehdit olarak algıladığınız önemli değildir; eğer davranışınız partneriniz tarafından tehdit olarak algılandıysa ortada bir sorun var demektir. Bununla birlikte sizlere tehdit sayılabilecek davranışların bazılarını sayıyorum.

Öfkelenme

Vurma ya da şiddetin başka çeşitleri

İlişkiye karşı tehdit

Kişiye karşı tehdit

Partnerinizin değer verdiği kişilere karşı tehdit

Hataları düzeltmeyi reddetmek

Bir iki saatten daha uzun süre kabuğuna çekilmek

Sürekli olarak pişmanlık duymayan ve özür dilemeyen bir tavır sergilemek

Haksızlığı ya da haksız davranışları alışkanlık haline getirmek

Çoğunlukla kendi çıkarlarını ilişkinin önüne koymak

Aşağılama, hor görme (değer vermeme, örneğin geri zekalısın demek)

Nefret ve tiksinmeyle bakmak

Lynn Katz ve John Gottman'ın (1993) çalışmalarına göre, partnerlerin birbirlerini aşağılaması ve hor görmesinin zararlı etkilerini yalnızca ilişkinin gidişatında değil, çocukların davranışları üzerinde de görüyoruz. Gottman (2004), tiksinme, saygısızlık, yukarıdan bakma ve alaycılık olarak tanımladığı aşağılama ve hor görmenin, boşanmaların en birinci göstergesi olduğunu söylüyor.

Eğer ilişkinizde yukarıda sayılan unsurlardan biri varsa, siz ya da partneriniz bu ilişki için her zaman bir tehdit oluşturmaktasınız. Partnerlerin birlikte bağlandığını unutmayın: Biri nereye giderse, diğeri de oraya gider. Eğer tehdit ediyorsanız ya da partneriniz tehdit edildiğini düşünüyorsa, tam aksi de olabilir, her ikiniz için de iyi olmayabilir. Tehdit algısı yaratan tüm davranışlarınızı hiç zaman geçirmeden bırakmanız gerekir. Ralph ve Lorraine'in durumunda olduğu gibi, eğer bir terapiste ihtiyaç duyuyorsanız, bunun ilişkiniz için en iyi yol olduğunu size garanti ederim.

EGZERSİZ: KÖR NOKTALARI GÖRMEK

Evde bir stresle karşılaştığınızda bir kör noktanız olduğunu düşünür müsünüz? Eğer aşağıdakilere yanıtınız evetse, stres ilişkinizi zedeliyor olabilir.

1. Sizde ya da ailenizden birinde sıkça görülen ve açıklanamayan bir hastalık var mıdır? Hazımsızlık sorunu, uykusuzluk, kronik ağrı, kronik yorgunluk ya da alerji gibi. Bağışıklık sistemi ya da iltihaplı ve ateşli hastalıklar konusunda zayıf mısınız?
2. Siz ya da ailenizden herhangi biri depresyon, anksiyete ya da tükenmişlik sendromu yaşıyor mu?
3. Siz ya da partneriniz tehdit olarak algılanabilecek şeyler söylüyor ya da yapıyor musunuz?

Partnerinizle çok sık kavga eder misiniz?

ÇİFT BALONU İÇİNDE İYİLEŞME

Evde stresi en aza indirmek yeterli değildir. Sağlığınız için ilişkiniz en önemli güç olarak sizin yardımcınızdır. Bu sorunu bir başka çiftin nasıl ele aldığını görelim.

Susi ve Tamara, fiziksel temas ve koruma unsurlarının fazla olmadığı ailelerden geliyorlardı. İkisi de yakınlarının kendilerine sarıldığını, kucağına aldığını ya da yanaklarına öpücük kondurduğunu hatırlamıyordu. Yetişkin bir çift olarak, Susi

ve Tamara iyi arkadaştılar ve ilişkileri ve kendileri hakkında iyi şeyler düşünüyorlardı. Arada bir tartıştıkları oluyordu tabii ki ama iş asla tehdit etmeye varmıyordu. Aslında birbirlerine paralel bir hayat yaşıyorlar ve nadir olarak fiziksel temasta bulunuyorlardı. Ayrı odalarda uyuyorlardı, sevgilerini göstermiyorlar, birbirlerine sarılmıyorlardı.

Her ikisi de sürekli bir anksiyeteden yakınıyor ama birbirlerini yatıştırıp rahatlatmayı hiç düşünmüyorlardı. Fiziksel olarak birbirlerine uzak oluşlarının ve birbirlerini rahatlatmamanın bunlara neden olabileceğini akıllarına bile getirmiyorlardı. Tamara'da fibromiyalji ve Epstein-Barr sendromu vardı ve yaşlandıkça daha da kötüye gidiyordu. Susi de bir sürü sağlık problemi yaşıyordu – spastik kolon, şeker, obezite ve eklem ağrıları bunlardan bazılarıydı.

Terapi seansları sırasında fiziksel temas yokluğunun bütün bunlara neden olduğunu öğrendiler ama değişim kolay gelmedi. Bebekliklerinde fiziksel temas yaşamadıkları için her ikisi de yakın fiziksel temasa karşı tepkiliydi. Her ne kadar diğer çiftler kadar sevecen birilerine dönüşmeseler de ilk kez bir çift balonu oluşturmaya karar verdiler. Aynı odada uyumaya ve arada bir birbirlerine sarılmak için zaman ayırmaya başladılar. Şaşılacak kadar kısa bir süre içinde, Susi'nin ve Tamara'nın şikayetleri azaldı.

HEPİMİZİN DOKUNULMAYA İHTİYACI VARDIR

Bilimsel olarak, 1950'lerden beri, her çocuğun dokunulmaya, kucağa alınmaya ve sallanmaya ihtiyacı olduğunu biliyoruz. Harry Harlow (1958) ve James Prescot (1975), bebek makak

maymunları üzerinde yaptıkları çalışmalarda, hayvanların anne kucağına yiyecekten daha çok muhtaç olduğunu ortaya koydular. John Bowlby (1969), Margaret Mahler ve arkadaşları (Mahler, Pine ve Bergman 2000) ve David Stern (1998) gibi bazıları da bebekler ve çocuklar arasında benzer ihtiyaçların var olduğunu ortaya çıkardılar. Bu ihtiyaçların yetişkinlik döneminde de devam ettiğini bildirdiler. Hepimizin dokunulmaya, tutulmaya ve bazen sallanmaya ihtiyacı vardır. Küçük bir stres altında bile, eğer biri bize dokunmuyorsa ilkellerimiz bir türlü yatışmayacaktır.

İkinci bölümde söz ettiğimiz, çalışırken hipokampusları daha çok büyüyen Londralı şoförler üzerinde yapılan çalışmayı hatırlıyor musunuz? Brigitte Apfel ve arkadaşları tarafından yakın bir tarihte (2011) yapılan araştırmada ise, Körfez Savaşı'na katılan ve kronik stresten bir türlü kurtulamayan eski askerlerin hipokampuslarının stresi atlatanlarınkinden daha küçük olduğu ileri sürüldü. Bunu yorumlayacak olursak, uzun süreli bir stres yaşadığımızda hipokampusumuzun gerçekten küçüldüğünü, büzüldüğünü söyleyebiliriz. Hipokampusumuz stres tepkimizi düzenlemekle kalmaz, ama kronik stres onun stres hormonu salgılamasını kısıtlar. Hipokampusumuzun büyüklüğünü ölçmek mümkün olmasa da, dokunma ve sarılma sonucunda ortaya çıkan ölçülebilir nörolojik sonuçlar elde edebiliriz. Dahası, birbirinize ihtiyacınız olan dokunmayı vermek, zararları tamir etme kapasitenizi ortaya çıkarır.

EGZERSİZ: BİRBİRİNİZİN İLACI OLUN

Siz ve partneriniz yakın fiziksel temas için ne kadar zaman ayırıyorsunuz? Yalnızca sevişmekten söz etmiyorum, bu da onun bir parçası tabii ki ama sarılma, birbirinize tutunma, kucaklaşma, el ele tutuşma, öpüşme, masaj yapma gibi çok daha fazlası var. Bu yollarla temas kurmak zevkli ve hoş olmakla kalmaz, her ikiniz için de aslında bir ilaç gibidir – bedeniniz gevşer, sağlığınızı koruma yolunda büyük avantajlar sağlar.

Henüz bunu yapmıyorsanız, size önerim gelecek hafta mutlaka alışkanlıklarınız arasına sokun.

1. Her gün en azından on dakika yalnız kalacağınız bir zaman yaratın. Yatmaya gitmeden önce veya sizin için uygun olan herhangi bir an olabilir.
2. Bu zamanı yakın fiziksel temasla geçirin. Seks yok! Birbirinize sokulup sarılabilirsiniz, okşayabilirsiniz, hatta birbirinizi bir bebek gibi sallayabilirsiniz. Eğer fiziksel temastan rahatsızlık duyan biriyseniz bile bunu yapın ve partnerinizle bunun hakkında konuşun. Dokunulmaktan kaçınan biri olmanız olasılığı oldukça yüksektir. Ama bu hep böyle kalacaksınız anlamına gelmez. Anlaşıldı mı? Burada sizin sağlığınızdan söz ediyoruz.
3. Bu sürenin stres seviyenizin ve fiziksel sağlığınızın üzerindeki etkisine dikkat edin. Tam etkiyi görmek için bir haftadan sonra da devam etmek isteyebilirsiniz ama ben ilk birkaç gün içinde etkiyi kesinlikle hissedeceğinizden eminim.

ONUNCU REHBER PRENSİP

Kitabımızdaki onuncu rehber prensip, *partnerlerin birbirlerinin stresini azaltacağı ve sağlıklarının düzelmesine yardımcı olacağıdır*. Bu kitabın sonu için bunu uygun buluyorum, çünkü aslına bakılırsa şimdiye kadar ortaya koyduğumuz tartışmaları bağladığını düşünüyorum. Uzun lafın kısası, önceki bölümlerde sunulan prensiplere ekleyerek – örneğin, bir çift balonunun doğru karşılıklılık üzerine kurulduğu, iyi eğitimli elçilerin ilkelleri kontrol ettiği, ilişkiler için güncel bir kullanım kılavuzu olduğu – kendinize ve partnerinize yaratacağınız stresleri önleyebilirsiniz. Böylece, her ikinizin de fiziksel ve ruhsal sağlığınızı güçlendirebilirsiniz.

Size bazı destekleyici kurallar veriyorum:

Birbirinizin stresini yönetin. Son yıllarda stres azaltma teknikleri oldukça gözde. Belki de bunları zaten biliyorsunuzdur – zaman yönetimi, düzenli yemek yemek, yeterli uyku, egzersiz yapmak, gevşemek bunlardan bazılarıdır. Ama stres yönetimine dair yaklaşımlarda en büyük eksiklik partnerlerin anahtar rolüdür. Sizlere önerim, birbirinizin yöneticileri olarak beyinlerinizi anlayabildiğiniz için, kullanım kılavuzuna stres azaltmanın boyutlarını ekleyebilirsiniz. Partnerinize kendisini kötü hissettirecek birkaç şeyi bilmeniz, size onun stres anlarını beklemekte ve yakalamakta yardımcı olacaktır.

Siz ve partneriniz sağlıklı aktivitelerle uğraşarak ve yaşam tarzınızda bir denge tutturarak, birbirinizin stresini azaltmaya yardımcı olabilir, birbirinizi destekleyebilirsiniz. Örneğin, eğer partneriniz yeteri kadar uyumuyorsa olaya el atın ve birlikte bir çözüm bulmaya çalışın. Partnerinizin dinlenmeye ihtiyacı olduğunu hissettiğiniz anda onun yapması gereken

ev işlerini siz üstlenin. Eğer partneriniz egzersiz işini savsaklamaya başlamışsa, birlikte bir spor salonuna gitme zamanı gelmiş demektir. Ya da partneriniz eğer zor ve yorucu bir gün geçirmişse, belki de bu gece hani şu hep görmek istediğiniz komedi filmini kiralama zamanıdır.

Stresin eşsiz deneyiminin farkında olun. Partnerinizin stresini yönetmesine yardımcı olurken, herkesin stresi farklı deneyimlediğini aklınızdan çıkarmayın. Örneğin, uykularınızı kaçıran bir vergi kontrolü partnerinizin radarında küçük bir sinyal olarak görünebilir. O zaman, ikiniz de ekonomik konular konusunda farklı bir hikaye geliştirin. Sözün kısası, kendi stres değerlendirmenizi partneriniz üzerinde uygulamaya kalkışmayın. Onun üzerinde bir uzman olduğunuzu unutmayın. Partnerinize stresini azaltma konusunda yardımcı olmaya çalışırken onun kriterlerine göre davranın. Tabii ki partneriniz de karşılığını aynen verecektir.

Yaşlanırken... Bütün hastalıklar stresten kaynaklanmaz ama stres hastalıkları ağırlaştırır ve daha kötü bir duruma getirir. Siz ve partneriniz yaşlanırken, tüm bedenlerin ilerleyen yıllarla birlikte karşılaşacağı doğal ve kaçınılmaz bozulmalar sizin de başınıza gelecektir. Yine de şunu bilmenizde yarar var: Birbirinizi her şeyinizle severek, çatışmalardan uzak durmayı öğrenerek, kendinizi değil ilişkinizi her şeyin önüne koyarak, aşka bağlanarak, mutlu, sağlıklı ve doyurucu bir birliktelik yaşayabilirsiniz.

DİPNOT

Şöyle bir bakıp düşündüğümüzde, birçoğumuzun elimizden gelenin en iyisini yaptığını ve ilişkiye her şeyi berbat etme niyetiyle girmediğimizi görüyoruz. Sevmek ve karşılığında sevilmek için çaba gösteririz. Ama iyi niyetlerimize karşın bazen işleri karıştırdığımızda, bunun nedeninin umursamamak, sırtını dönmek ya da bu kitapta tanımlanan prensiplerin en az birini bile bilmemekten kaynaklandığını aklımıza getirmeyiz.

Bunun okuyucu için bir umut olacağına inanıyorum, gerçek şu ki hâlâ aşka ve sevgiye bağlanabilirsiniz. Bu ilişkide değilse bile bir sonrakinde olabilir. Hiçbir zaman geç değildir. Ve bu kitabı okuyan hiç kimsenin sonunda bunu başaramayacağını sanmıyorum.

Şükürler olsun ki ilişkiler futbola benzemez, kırmızı karttan sonra oyun dışı kalmazsınız. Çiftler parmaklarının ucunda daha fazla şansa ve kaynağa sahiptir. Evren bu konuda öylesine cömerttir ki, bize yeniden yapmak, onarmak, başka kişilerle yeni ilişkiler kurmak, hatta aynı kişiyle yeniden birleşmek için sonsuz şanslar yaratır. İhtiyacımız olan tek şey birliktelik için kurallar içeren bir hayal kurmak, hayatımızı zenginleş-

tirecek bir amaç için kendimizi bir başka kişiye adamaktır. Bu amaç, gerçek karşılıklılık, bütünüyle kendimizi seçilmiş kişiye vermek ve birbirimizi günahlarımız ve sevaplarımızla olduğu gibi kabul etmek üzerine kurulmuştur.

Kaynakça

Ainsworth, M. D. S., S. M. Bell, and D. J. Stayton. 1971. Individual differences in strange situation behavior of one year olds. In *The origins of human social relations*, edited by H. R. Schaffer, 17–57. New York: Academic Press.

Apfel, B. A., J. Ross, J. Hlavin, D. J. Meyerhoff, T. J. Metzler, C. R. Marmar, M. W. Weiner, N. Schuff, and T. C. Neylan. 2011. Hippocampal volume differences in Gulf War veterans with current versus lifetime posttraumatic stress disorder symptoms. *Biological Psychiatry* 69(6):541–548.

Bowlby, J. 1969. *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Dittami, J., M. Keckeis, I. Machatschke, S. Katina, J. Zeitlhofer, and G. Kloesch. 2007. Sex differences in the reactions to sleeping in pairs versus sleeping alone in humans. *Sleep and Biological Rhythms* 5(4):271–276.

Fisher, H. E., A. Aron, and L. L. Brown. 2005. Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *The Journal of Comparative Neurology* 493(1):58–62.

Gottman, J., and N. Silver. 2004. The Seven Principles for *Making Marriage Work*. London: Orion.

Hanson, R., and R. Mendius. 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger.

Harlow, H. 1958. The nature of love. *American Psychologist* 13:673–685.

Katz, L. F., and Gottman, J. M. 1993. Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviors. *Developmental Psychology*, 29(6):940–950.

Kiecolt-Glaser J. K., T. J. Loving, J. R. Stowell, W. B. Malarkey, S. Lemeshow, S. L. Dickinson, and R. Glaser. 2005. Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *The Archives of General Psychiatry* 62(12):1377–1384.

Larson, J. H., D. Crane, and C. W. Smith. 1991. Morning and night couples: The effect of wake and sleep patterns on marital adjustment. *Journal of Marital & Family Therapy* 17(1):53–65.

Lucas, R. E., and A. E. Clark. 2006. Do people really adapt to marriage? Journal of Happiness Studies 7:405–426. doi: 10.1007/s10902-006-9001- x

MacLean, P. D. 1996. Women: A more balanced brain? Zygon 31(3):421–439.doi: doi:10.1111/j.1467-9744.1996.tb00035.x Maguire, E. A., D. G. Gadian, I. S. Johnsrude, C. D. Good, J. Ashburner, R. S. Frackowiak, and C. D. Frith. 2000. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97(8):4398–403. doi:10.1073/pnas.070039597.

Mahler, M. S., F. Pine, and A. Bergman. 2000. The Psychological Birth of the Human Infant Symbiosis and Individuation. New York: Basic Books.

McEwen, B. S. 2000. "Allostasis and allostatic load: implications for neuropsychopharmacology" *Neuropsychopharmacology* 22(2):108–24.doi:10.1016/S0893-133X(99)00129-3

Pakkenberg, B., and H. Gundersen. 1997. Neocortical neuron number in humans: Effect of sex and age. *The Journal of Comparative Neurology* 384(2):312–320.

Porges S. W. 1995. Orienting in a defensive world: Mammalian

modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. Psychophysiology 32: 301–318.

Prescott, J. W. 1975. Body pleasure and the origins of violence. Bulletin of Atomic Scientists (Nov.):10–20.

Sapolsky, R. M. 2004. Why Zebras Don't Get Ulcers (3rd ed.). New York: Holt.

Smith, T. 2006. *American Sexual Behavior: Trends, Socio-demographic Differences, and Risk Behavior.* Chicago, IL: University of Chicago National Opinion Research Center.

Stern, D. N. 1998. *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology.* London, UK: Karnac Books.

Stern, D. N. 2004. The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: Norton.

Stutzer, A., and B. S. Frey. 2003. Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics* 35(2): 326–347.

Troxel, Wendy M. 2010. It's more than sex: Exploring the dyadic nature of sleep and implications for health. *Psychosomatic Medicine* 72(6):578–586. doi:10.1097/PSY.0b013e3181de7ff8

Waite, L., and M. Gallagher. 2000. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially.* New York: Doubleday.

Weaver, J. 2007. Many cheat for a thrill, more stay true for love. Accessed September 5, 2011. http://www.msnbc.msn.com/id/17951664/ns/health-sexual_health/

Winnicott, D. W. 1957. *Mother and Child: A Primer of First Relationships*. New York: Basic Books.

Stan Tatkin, sevginin ve aşkın, sinirbilim, bağlanma teorisi ve duygu regülasyonu temelinde neden ve nasıl devam ettiğini gösteren araştırma bulgularını sentezleyerek, ilişkinizi yoluna koyabilecek 10 yol gösterici prensip sunuyor. Basit mimikler ve sözcükler kullanarak, duygusal yangınları söndürmeyi ve partnerinizin daha güvenli ve kendinden emin hissetmesini sağlayabilirsiniz.

- Kimsenin kaybetmeyeceği biçimde kavga etmeyi öğrenin.
- Birbirinizle yakın kalmak için sabah ve gece ritüellerinizi uygulayın.
- Güvenli bir 'çift balonu' yaratın ve bunu devam ettirin.
- Partnerinizin sevildiğini hissetmesini nasıl sağlayacağınızı öğrenin.

Bu kitap, partnerinizin beynini anlamak, sevgi ve güven üzerine inşa edilmiş bir ilişkinin keyfini sürmek için kapsamlı bir kılavuz olarak yazıldı.

"Okurken büyük keyif aldım ve bir terapist olarak kullanabilmek adına çok şey öğrendim. Stan Tatkin muhteşem bir yenilikçi. Bu kitap tüm çiftlerin ve ilişki terapistlerinin kütüphanesinde mutlaka bulunmalı."

John Gottman

Dünyanın önde gelen ilişki terapistlerinden olan *Dr. Stan Tatkin*, aynı zamanda çift terapisinde psikobiyolojik yaklaşımı geliştirmiştir. Terapistlere bu yaklaşımı kullanmalarını öğretebilmek adına PACT Enstitüsü'nü kurmuştur. Kitapları birçok dile çevrilen yazar, aralarında Türkiye'nin de olduğu çeşitli ülkelerde seminerlere katılıp eğitimler vermektedir.

KDV'den muaftır
-605-80314-8-7