Harriet Lerner

Bağlantı Dansı

Kendinizi Kızgın, Kırgın, Korkmuş, Engellenmiş, Aşağılanmış, Aldatılmış Ya Da Umutsuz Hissettiğinizde İletişim Kurmanın Yolu Yordamı

Türkçesi: Filiz Nayır

Varlık Yayınları

Harriet Lerner
Bağlantı Dansı
Varlık Yayınları, Sayı: 1546 Sertifika No: 44272
3. basım: İstanbul, Eylül 2019
The Dance Of Connectıon
© 2001, Harriet Lerner
ISBN 978-975-434-466-0
Kapak tasarımı ve ofset hazırlık: Varlık Yayınları
Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Ticaret Limited Şirketi Tevfikbey Mah. Halkalı Cad. Elma Basım Yayıncılık Sitesi No. 162/7 Küçükçekmece - İstanbul / Matbaa Sertifika No: 36150
Varlık Yayınları A.Ş.
Perpa Ticaret Merkezi B-Blok Kat: 5 No: 484 Şişli İstanbul
Tel: 212-221 31 71 — Faks: 212-320 06 46
E-posta: siparis@varlik.com.tr
varlik@varlik.com.tr www.varlikonline.com
www.varlik.com.tr

Harriet Lerner

Bağlantı Dansı

Kendinizi Kızgın, Kırgın, Korkmuş, Engellenmiş, Aşağılanmış, Aldatılmış Ya Da Umutsuz Hissettiğinizde İletişim Kurmanın Yolu Yordamı

Türkçesi: Filiz Nayır

Varlık Yayınları

En iyi arkadaşlarıma

İçindekiler

Önsöz Kum Havuzuna Dönüş
1. Bölüm Sesini Bulmak
2. Bölüm Babamdan Ses Dersleri
3. Bölüm ilk Ailemiz: Konuşmayı Öğren(me)diğimiz Yer
4. Bölüm Savunmasızlığı Paylaşmalı mısınız?
5. Bölüm "Mış Gibi" Yapmaya Güzelleme
6. Bölüm Anneyle Babayı Zora Sokmak
7. Bölüm Aşk Sizi Aptallaştırabilir
8. Bölüm Evlilik: Kırmızı Çizginiz Nerede?
9. Bölüm "Ben Bununla Yaşayamam!" Evlilikte Nihai Olanı Dile Getirmek
10. Bölüm Ortamı Isıtmak
11. Bölüm Sessiz Erkekler/ Kızgın Kadınlar
12. Bölüm Eleştiriye Katlanmak Zordur
13. Bölüm Özür mü? Daha Çok Beklersiniz
14. Bölüm Yakınmak ve Olumsuzluk: Bir Dakika Daha Dinleyemeyeceğiniz Durumlar
15. Bölüm Sessizliğin Sesleri: Reddedildiğinizde ve Bağınız Koparıldığında Bir Ses Bulmak

Sonsöz Kendinize Karşı Dürüst Olun
Notlar

Önsöz
Kum Havuzuna Dönüş

Geçenlerde bir hikâye duydum, iki küçük çocuk parktaki kum havuzunda kova kürekleriyle beraberce oynamaktadır. Birden büyük bir kavga çıkar ve çocuklardan biri, "Senden nefret ediyorum! Senden nefret ediyorum!" diye bağırarak kaçar. Kısa bir süre sonra kum havuzuna geri dönüp hiçbir şey olmamış gibi oynamaya devam ederler.

İki yetişkin olan biteni yakınlardaki bir banktan izlemektedir, içlerinden biri, "Gördün mü?" der, hayranlıkla. "Çocuklar bunu nasıl yapıyorlar? Daha beş dakika önce düşmandılar."

"Çok basit," diye yanıtlar diğeri. "Haklılığa karşı mutluluğu seçiyorlar."

Yetişkinler nadiren böyle bir seçim yaparlar. Öfkemizden, kırgınlığımızdan ve incinmişliğimizden sıyrılmak için korkunç bir zaman harcarız. Hayatın kısa olduğunu bilir, ama lanet olsun, öteki kişi olayı kendisinin başlattığını kabul edene —ve haksız olduğunu itiraf edene— kadar, o kum havuzuna dönmeyiz. Adalet terazisini dengeleme ihtiyacımız öyle güçlüdür ki, mutluluk ve esenliğimiz pahasına kendimizi olumsuzluğa kilitleriz.

O çocuklara daha fazla benzeyebilseydik, çektiğimiz acının büyük bir bölümü engellenebilirdi. Rahatlayabilir ve olayları akışına bırakabilirdik. Bir kavganın ortasında, kocam çalışma odamın kapısına vurup beni kollarının arasına alarak, "Seni seviyorum. Aptallık bu. Bırakalım artık," dediğinde, sakinleşip gevşediğimi hissediyorum. Kum havuzundaki iki çocuk gibi, birdenbire yeniden gamsız ve rahat oluyoruz.

Yetişkin yaşamı her zaman basit değildir elbette. Bazı meselelerin —bırakılması değil— yeniden ele alınması gerekir ve konuşma, bu süreçte çok önemlidir. Aldatmaları, eşitsizlikleri ve kopuk bağlantıları iyileştirmeye başlamak için kelimelere ihtiyaç duyarız.

Dil, konuşma ve tanım ihtiyacımız işleri düzeltme ihtiyacımızın ötesine geçer. Sözcükler sayesinde diğer kişiyi tanımaya —ve tanınmaya— başlarız. Bu *tanıma,* başkalarıyla en derin yakınlık ve bağlantı ihtiyacımızın merkezindedir. Hayatımızdaki en önemli kişilerle ilişkilerimizin nasıl geliştiği, ses bulma cesaretine ve görüş kararlılığına bağlıdır. Kendimizle ilişkimiz için de eşit derecede geçerlidir bu. İşitilmediğimizde bile, kendi sesimizin aslında ne düşündüğümüzü bağırarak söylediğini bilme ihtiyacı duyarız.

Yetişkinler olarak yapmamız gereken, tamamen kendimize özgü, en derin değerlerimizi ve inançlarımızı yansıtan güçlü bir ses geliştirmektir. O sesle bir kez rahat ettiğimizde, onu en önemli ilişkilerimize aktarabiliriz. Onu güç bir sohbetin merkezine taşımayı seçebilir ya da serbest bırakabiliriz. Konuşabilir ya da konuşmamaya karar verebiliriz. Hangisini seçersek seçelim, kararlılık, bilgelik ve istekle yeniden kum

havuzuna yönelebiliriz. Bunu yaparak, kendimizi ve bağlantılarımızı güçlendirebilir ve birlikte mutluluğa ulaşma şansımızı artırabiliriz.

1.Bölüm
Sesini Bulmak

Hem yazar hem psikoterapist olarak çalışmalarımı birleştiren unsur, insanların kimi zaman en güç konular hakkında akıllıca ve iyi konuşmalarına yardım etme arzumdur. Bu, sorular sormayı, bir görüş aktarmayı, arzuları, inançları, değerleri ve sınırları netleştirmeyi içerir. Böyle bir iletişimin nasıl gittiği, gün sonunda eve gelmeyi mi yoksa dışarıda kalmayı mı istediğimizi belirler.

İletişim becerileri ya da *girişkenlik dersi* türünden cerbezeli terimlerin ima ettiği gibi, basit bir şey değildir bu. Girişkenlik iyi bir fikir —hatta kültürel bir ideal— olarak görülür. Ama açıklık, doğru zamanlama ve ustalıkla iletişim kurmak konusunda onlarca yıl süren girişkenlik eğitimi ve pek çok iyi tavsiyeye rağmen, konuşmak için elimizden geleni yapabilir ama yine de işitilmediğimizi hissedebiliriz. Eşimizi etkileyemediğimizi, bu kavganın hiçbir yere varmadığını, çatışmanın iki kişiye birbirini daha iyi tanıma fırsatı yerine sadece acı verdiğini görebiliriz. Annemiz, kız kardeşimiz ya da dayımızla, ya da yakın arkadaşımızla da aynı ikilemi yaşayabiliriz.

"İyi İletişim"in Sınırları

Hepimiz iyi iletişim kurmak ve sesimizi duyurmak isteriz. "Beni hiç anlamıyor," ya da "çok eleştiriyor," işimde sık sık duyduğum sözlerdir, içtenlikle konuştuğumuzda, bizi duyacak bir kulak ararız ve hafife alındığımızı ya da yanlış anlaşıldığımızı algıladığımızda o aşağılanma duygusunu hepimiz hissederiz.

Keşke bu kitabı okumanın en zorlu ilişkilerinizde nihayet işitilmenizi sağlayacağı konusunda size güvence verebilseydim. Ya da sesinizi güçlendirmenin size başkalarının sevgi ve takdirini sağlayacağı konusunda. Ya da benim tavsiyeme uymanın size derin bir huzur vereceği konusunda.

Gerçek şu ki, söylediğiniz hiçbir şey karşınızdaki kişinin onu anlayacağını, ya da sizin istediğiniz gibi yanıt vereceğini kesinleştirmez. Onun sağırlık eşiğini asla aşamayabilirsiniz. Sizi hiç sevmeyebilir, ne şimdi, ne daha sonra. Güç bir konuşmayı başlatma, genişletme ya da derinleştirme cesaretiniz varsa, en azından kısa dönemde daha fazla kaygılı ya da tedirgin olabilirsiniz.

Dünyadaki tüm girişkenlik ve iletişim becerileri, bir ilişkinin sessizlik ve duvar örmeye, ya da öfke ve hüsrana, ya da sadece zor zamanlara gebe olmasını engelleyemez. Hiçbir kitap ya da uzman, bizi insan yapan acı verici duygular dizisinden bizleri koruyamaz. Sözlerimiz ve sessizliğimizle karşımızdaki kişiyi etkileyebilir, ama sonucu asla kontrol edemeyiz.

Bununla birlikte, ilerideki bölümlerden çok şey *öğrenebiliriz*. İşitilme ve ilişkileri ilerletme olanağım *azamiye* çıkarabiliriz, ilk girişim istenen sonucu vermediğinde, sohbeti

bir sonraki düzeye ulaştırabiliriz. Eski ilişkinin yeni bir şekil alabilmesi için verimsiz konuşma alışkanlıklarından vazgeçebiliriz. Kendimizi yetkili ve sorumlu hissettiğimiz konuyu ve gerçekten söylemek istediklerimizi netleştirebiliriz. Ya da kafa karışıklığımızla rahat rahat yerimizde oturmayı öğrenebiliriz. Diğer kişi bizimle hiç konuşmadığında bile sağlam bir benlik pozisyonundan harekete geçebiliriz.

Sahici Bir Sese Doğru

Yakın bir ilişkide sahici bir ses bulmanın zorluğu, *iletişim* gibi bir sözcüğün aktarabileceğinden çok daha büyüktür. Sahicilik; en önemli konuşmalarda *tam anlamıyla mevcut, odaklı* ve en iyi benliğimizle *temas halinde* olmak gibi kaypak özellikleri getirir akla. Bu yönde hareket etmek, bizim için neyin önemli olduğunu —kendimize ve başkalarına karşı— netleştirmeyi gerektirir. Sahici bir sese sahip olmak şu anlamlara gelir:

- Sorunlar ve hassasiyetin yanı sıra, yeterliliği de açıkça paylaşabiliriz,
- Ortamı ısıtıp sakinleştirebiliriz,
- Dinleyebilir ve karşımızdaki kişiyi cidden tanımamızı, bizi etkileyebilecek her şey hakkında bilgi toplamamızı sağlayacak soruları sorabiliriz,
- Değerlerimizi, inançlarımızı, ilkelerimizi ve önceliklerimizi tanımlayabilir, onlara uyarak elimizden gelenin en iyisini yapabiliriz,
- Bir ilişkide yetki alanımızı tanımlayabilir ve karşımızdaki kişinin davranışlarında hoşgörü göstereceğimiz ya da kabul edeceğimiz şeylerin sınırlarını belirleyebiliriz,
- Gerekirse ayrılabiliriz (yani mali ve duygusal açıdan kendimizi destekleyebiliriz)

Bu listenin ikinci yarısı kırmızı çizgimizi —yani benliğimizi korumak açısından, hiçbir ilişkide ödün vermeyeceğimiz kadar önemli olan değerlerimizi, inançlarımızı ve önceliklerimizi— bilmekle ilgili. Çiftlerde en güç sınav budur belki de.

Soyut anlamda, bu eylemlerin tümü aşikâr ve kolay görünebilir. Ama güç konular ya da önemli ilişkiler söz konusu olduğunda hiçbir şey basit değildir.

Yepyeni Sohbetler

Sohbette asıl zorluk kendimiz olmak değil, olmak istediğimiz benliği seçmektir. "Benlik" dediğimiz şey asla durağan değil, aksine devam eden bir süreçtir. Bu nedenle kim olduğumuzu bir dağın tepesinde tek başımıza oturup meditasyon yaparak, ya da içimize bakıp "derinlere inerek" keşfetmeyiz, her ne kadar bunlar değerli disiplinler olsa da. Benliği hem keşfetmenin hem de yeniden yaratmanın soylu yolu, başkalarıyla ilişkilerimizden ve yaptığımız konuşmalardan geçer.

Bir ilişki (örneğin bir eş ya da akrabayla) ne kadar önemli ve kalıcıysa, kendimizin ve öteki kişinin deyimlerinin sabitleştiği ve küçüldüğü dar, alışıldık sohbetlere girmeye o kadar eğilimli olmamız hazin bir paradokstur. Amacım, bizi kim olduğumuz ve neyin gerçekten mümkün olduğuna dair daha geniş, daha güçlendirici bir görüş yaratacak türde yeni konuşmalar yapmaya zorlamak.

Her ne kadar "sesimizi bulmak" deyimi içimi titretse de, bunun anıştırdığı imge aldatıcıdır. Sahici sesimizi, bir köpeğin toprağı kazarak değerli bir kemiği açığa çıkardığı gibi, çamurdan çekip çıkartmayız. Benzer biçimde, bir sohbetle yalnızca kendimizi açığa

vurmayız; aynı zamanda kim olduğumu keşfedebilir ve derinleştirebiliriz. O halde yapmamız gereken yalnızca sahici sesimizi bulmak değil, onu büyütmektir.

Sahicilik Paradoksu

Aklımızdan ve yüreğimizden geçenleri söylemek, insan haklarının en değerlisidir. Kendi doğrularımızı dillendirme becerisi, hem yakınlığın hem de özsaygının özünü oluşturur. Şair Adrienne Rich bunu çok güzel ifade eder: "Her şeyi söylemek, hepsini bir anda anlatmak, hatta anlatmamız gereken her şeyi önceden bilmek zorunda değiliz," diye yazar. Ama saygın bir ilişki, diye hatırlatır, "sürekli olarak aramızdaki hakikat ... aramızdaki hayat olanaklarını artırmaya çalıştığımız" bir ilişkidir. İçtenlikle konuşamadığımızda, ilişkilerimiz inişe geçer, kişisel bütünlük ve özsaygı duygumuz da öyle.

Her şeyi önceden düşünmeden paylaşabileceğimiz kadar rahat ve yakın bir ilişki yaşamayı hepimiz arzu ederiz. Kendimize tanınma olanağı veremeyeceğimiz bir ilişkide saklanmayı kim ister ki? Başkasının değil, kendi sesimizle konuşmanın iyi bir Fikir olduğu yadsınamaz. En yakın ilişkilerinde sahte ya da görünmez olmayı arzu eden biriyle henüz karşılaşmadım. "Kendin ol" buyruğu her yerde çığırtkanlığı yapılan kültürel bir idealdir ve neyse ki, başka kimse bu işe o kadar uygun değildir.

* * *

Ama paradoks da buradadır:

Sesini yükseltmek ve "gerçek" olmak her zaman erdem değildir. Bazen düşünce ve duygularımızı dile getirmemiz iletişim hatlarını kapatır, karşı tarafı küçültür ve utandırır, ya da iki kişinin birbirini duyma hatta aynı odada kalma olasılığını azaltır. Konuşmak da her zaman bir çözüm değildir. Kişisel deneyimlerimizden bildiğimiz gibi, güç bir meseleyi en iyi niyetle ele alma çabalarımız durumu beter edebilir. Ayrıca belirli bir konuyu ölümüne konuşabilir, ya da bizi daha derinlere çekecek biçimde olumsuz yönlere odaklanabiliriz, oysa dikkatimizi dağıtmak için gidip bowling oynasak daha iyi olacaktır.

Bir evlilik terapisti yakınlarda. "Kadınların seslerini yükseltmelerine yardım etmek için bir kitap *daha* mı yazıyorsun? Ben danışanlarımın sessiz olmalarına yardım etmeye çalışıyorum," diyerek benimle dalga geçti. Ardından daha ciddi bir ifadeyle, "İnsanlar neden hissettikleri *her şeyi* birbirlerine anlatmak zorunda olduklarını düşünürler? Sansürlenmemiş tepkilerini paylaşma gereğini neden duyarlar?" dedi. Çiftler bir eşte takdir ettikleri ve hayran oldukları yönleri dile getirmektense, dikkatlerini seçici bir biçimde canlanın sıkan bir özelliğe yönelttikleri kemirici eleştiriden bahsediyordu. Kontrol edilmediğinde, aile ilişkilerinde yakınlığı ve bağlantıyı aşındıran ham, dizginsiz duygusal konuşmalara atıfta bulunuyordu.

Gerçekten de birçok durumda bilgelik, içinden geldiği gibi değil, stratejik davranmaktadır. Özellikle de, güç bir kişiyle, sıcak bir meseleyle ya da gergin bir durumla uğraştığımızda geçerlidir bu. Yapmamız gereken, kime ne diyeceğimiz konusunda akıllıca kararlar vermek, hatta bundan da önce, aslında ne demek istediğimizi ve bunu söyleyerek ne elde etmeyi umduğumuzu bilmektir.

İlerideki bölümlerde, korku ya da güvenlik arzusuyla değil, cesaret ve macera duygusuyla konuşmalarımızda düzeltmeler yapmayı, düşünmeyi, planlamayı, hatta "mış

gibi" davranmayı öğreneceğiz. Amaç, sahicilikten kaçmak değil, ona doğru yaratıcı bir hamle yapmaktır. Doğruyu söylemek de arabuluculuk yapmak gibi, ortamızda belirivermez. Kimi zaman planlanması gerekir; basitçe hakiki, harikulade, kendiliğinden, sansürsüz ben'imiz olma yönündeki güçlü dürtüyle taban tabana zıt bir mücadeledir bu.

Güç Konuşmalar

Bizi en çok zorlayan güç konuşmalardır elbette. Kendimizi kızgın, kırgın, engellenmiş, aklı karışmış, aldatılmış, tükenmiş ya da umutsuz hissederiz. Kendimizi duyuramadığımızda (ya da konuşma çitinin öbür tarafında) şikâyetler, eleştiriler, olumsuzluk, talepler, bahaneler ya da sorumsuz davranışlarla bizi yıpratan öteki kişiyi dinlemeyi sürdüremediğimizde, ilişki kriz noktasına varabilir. Gelmeyen bir özrü ya da takdiri bekliyor olabiliriz. Bu konuşma ve sessizliklerde yönümüzü bulmayı daha iyi öğrendikçe, kendimiz, öteki kişi ve ilişkimiz hakkındaki anlayışımızı derinleştirmek için fırsatlar yaratırız. Ne zaman bırakıp gideceğimizi —yani, kendimizi kurtaracağımızı— da öğrenebiliriz, sonuçta ilişkiyi kaybetsek bile.

Çok zorlu bir iş, daha doğrusu yaşam boyu bir risktir bu. Farklı insanlarla konuşmalarımıza, hatta farklı günlerde aynı ilişkilere, farklı düzeylerde açıklık ve olgunlukla yaklaşırız. Bir sese sahip olmak, aile hayatının yüklü duygusal alanında özellikle zor ve karmaşıktır. Küçük oğlum Ben, üniversite ikinci sınıfın kış tatilinde kocam Steve onu arabayla havalimanından eve getirirken bu ikilemi güzelce özetlemişti. Sakin bir tavırla, "Biliyor musun baba," demişti, "eve yaklaştıkça olgunluk katmanlarından sıyrıldığımı hissedebiliyorum."

Benim mesleğimin ana konusu insanlar, ama yeteri kadar kaygılı ya da öfkeli olduğumda, bir sürüngen beynine sahip oluyorum. Pek çok yetişkin için aşk ve evlilik, olgunluğun sıyrılıp atıldığı ya da beynimize bir sis inip düşünme merkezimizi kararttığı arena olabilir. Ya da ana-baba evine dönmek bizi hâlâ kastığı için, konuşmaya yaratıcı bir biçimde yeni bir yön veremeyiz.

Kimi bireyler ya da gruplar bizi geliştirip güçlendirirken, kimileri tam tersini yaptığından, bir ilişkide kendimizi çok zeki, bir diğerindeyse açık bir düşünceyi ifade etmekten aciz hissedebiliriz. Kendimizle ilgili doğru ya da değişmez sandığımız hikâyelerin pek çoğu, dünyamızı küçültmek yerine büyüten kişilerle konuşmalar yaptığımızda çarpıcı bir biçimde değişebilir. Sesimizi küçültmek yerine geliştirmek için üzerimize düşeni yaparak,

- Kendimizin ya da öteki kişinin daha doğru ve karmaşık bir resmini yaratabiliriz.
- Karşımızdaki kişi kötü davrandığında bile saygıyla ve kişisel bütünlükle konuşabiliriz.
- Yaratıcılık, bilgelik, neşe ve şevk kapasitemizi güçlendirebiliriz.
- Sevme ve sevilme kapasitemizi artırabiliriz.

Özetle, sesimizi nasıl kullandığımız, dünyada kim olduğumuzun ve hem yakınlığın hem de özsaygının esasını oluşturur.

Sadece Kadınlara Özgü Değil

Bağlantı Dansı, kadınlar için yazma geleneğimin bir devamı. Ama erkeklerin de bu kitabı okuyup kendilerini iyi temsil edilmiş ve bol miktarda ödüllendirilmiş bulacaklarını umuyorum. Akıllıca ve iyi konuşmak söz konusu olduğunda, hepimiz bu çorbada beraberiz.

Daha en baştan, erkeklerin genel olarak seslerini yükseltmekte kadınlardan daha başarılı oldukları yolundaki popüler görüşe katılmadığımı söylemek isterim. Evet, en azından kamusal alanda "gerçekten sayılan", ayrıcalıklı erkeklerin sesidir. Feminizmin otuz yıllık geçmişine rağmen, dünyanın önde gelen kurumları hâlâ neredeyse münhasıran erkeklerce yönetilmektedir (ama herhalde bizim birlikte takıldığımız erkeklerce değil). Ama o erkekler bile özel yaşamlarında her şeyi etraflıca konuşmaya dayanamayacaklarını hissettiklerinde genellikle sessizleşir — ya da çok yüksek sesle konuşurlar.

Birçok erkek, "erkek olmak" için baskın olmaları ve komuta etmeleri gerektiği yolundaki kültürel beklenti ile sessizlik deneyimleri arasında sıkışıp kalır. Kimi erkekler yaşamlarındaki önemli kişilere seslerini duyuramadıklarında gösteriş yapabilir ya da sorun çıkarabilirler; özsaygılarını yavaş yavaş yıpratan ve en sonunda yok eden bir süreçtir bu.

Kalıpların Dışına Çıkmak

Ayrıca efsaneye göre, kadınların konuşmaya ve birlikteliğe erkeklerden daha fazla ihtiyacı vardır. Örneğin bize, "Kadınlar bağlantı peşindedir, erkekler ayrılık peşinde," ya da "Erkekler daha fazla seks, kadınlar daha fazla sohbet isterler," denir. Bu tür ifadelerde bir doğruluk payı vardır, ama karşıtların yin-yang psikolojisi, ne insan deneyiminin karmaşıklığının ne de belirli bir günde belirli bir bireyin gerçekliğinin hakkını verir.

Örneğin evlilikte erkek, bir ilişki sona erdiğinde, özellikle de karısı onu durup dururken terk ettiğinde daha sık altüst olur. Çoğu kez kadının yakınmalarının ciddiyetine pek kulak asmamış, aralarındaki kemikleşmiş mesafeye dikkat etmemiş, ya da hareketlerinin (veya hareketsizliğinin) ona acı verdiğini defalarca söylemesinden empatiyle etkilenme olanağını kendine tanımamıştır. Yani, ilgi göstermemiştir. Bir erkeğin açıkladığı gibi, "Aptalca yoluma devam ettim."

Ama kadın da eşinin eli kulağındaki ayrılık ya da boşanmayı görememesine katkıda bulunabilir. Dur durak bilmeden yakınabilir, ama mevcut duruma katlanmayı sürdürerek eski hamam eski tas yoluna devam edebilir. Evlilik ya da ilişkinin gerçekten risk altında olduğu noktada, erkeğin sağırlık eşiğini aşmak, eğer değişmezse onu cidden terk etmeyi düşündüğünü açıklamak için gerekeni yapmayabilir. Çok uzun bir süre boyunca, sözcükleriyle bir şey ("ben bununla yaşayamam"), davranışlarıyla başka bir şey söylemiştir (bununla yaşamaya devam etmektedir). Kadının sesi zeminin ortasına, aralarındaki genişleyen alana iner ve "ben ciddiyim" dediğinde erkeğin anlamasını zorlaştırır.

Kadınlar genellikle evlilikte en büyük acıyı, eşlerini etkileyemeyeceklerini hissettiklerinde dile getirirler. Aynı kadınlar, uzmanların "değişmek istemeyen birini kimse değiştiremez" dediklerini duyunca rahatlayabilirler. Bu bilgelik sık sık, ilişkide olumsuz gidişata yol açan bir "her şey mubah" (ya da "bu konuda bir şey yapamam") tutumuna çevrilebilir. "Erkekler Mars'tan gelir" —komşu cins yerine karşı cins—

kavramı, kadının sesini kaybetmesine, eşi için bahaneler üretmesine ve kendisi için pahalıya mal olan davranışlara katlanmasına neden olabilir. Aynı zamanda erkeği de kendi sahici sesini bulmaktan ve seçimlerinin tam sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmaya teşvik eder.

Kadınlar davranış değişikliği istemeyi kılı kırk yarmakla denk tuttuklarında, sesimizi güçlendirmiş olmayız. Aksine, erkek ve kadın beyinlerinin çok farklı olduğu, dolayısıyla erkeklerden kirli çoraplarını yerden kaldırmalarının beklenemeyeceği yolundaki son araştırma bulgularıyla batağa sürükleniriz. Pes edip adil olmayan koşullara uyum sağlamak, böylesi bir uyumun uzun dönemde muazzam bedeline rağmen, daha kolay gelir.

Ama ses sorunları aynı zamanda toplumsal cinsiyeti, cinsel yönelimi ve dünya görüşümüzü renklendiren diğer filtreleri de (ırk, sınıf, kuşak) aşar. Örneğin, herhangi bir kimse sesini duyurmakta sorun yaşayabilir ya da yakınmakla derinden hissedilen bir benlik pozisyonu (uzlaşmanın ötesinde bir pozisyon) oluşturmak arasında ayrım yapamayabilir. Herhangi bir kimse sohbeti bir sonraki gerekli aşamaya ulaştırmakta başarısız olabilir. Herhangi bir kimse öteki kişinin ya de kendisinin pahasına sesini yükseltebilir (ya da sessiz kalabilir). Cinsiyetleri kutuplaştırma eğilimimize karşın ben, insanların çoğu zaman farklı olmaktan çok, benzer olduğuna inanıyorum.

Her Şeyi Yerine Oturtmak

Benim büyüdüğüm evde, aklından geçenleri söylemeyen kişi babamdı. Ocak 1998'de, seksen dokuzuncu doğum gününden kısa bir süre önce ölmesinden bu yana, bu olgu üzerinde çok düşündüm. Babamın hayatının çalışmalarımı nasıl içten içe biçimlendirdiğini ve beni bu kitabın konusuna nasıl götürdüğünü değerlendirdim. Babamın dil ve sözcüklere karşı tutkusu ve esprili, yetenekli bir konuşmacı olması bana ilham verdi. Ama her şeyden çok, en önemli zamanlarda sesini yükseltememiş (ya da yükseltmemiş) oluşundan etkilendim.

Kaderin ironik bir cilvesiyle, babam aslında fiziksel konuşma kapasitesini ölümünden bir yıl önce yitirmişti. Evimizde anma gününü planlarken, kocam Steve, babamın bakımevleri dünyasına girmesinden on yıl önce anlattığı hikâyelerin bir ses kaydını dinletmeyi önerdi, ilk başta, ölü bir insanın sesinin kendi anma gününde —özellikle de o kişi hayatının son yılında tam bir sessizliğe gömülmüş olduğu halde— dinletme fikri bana tuhaf geldi. Ama bunun harika bir öneri olduğu anlaşıldı. Evimizde o akşam toplanan dostlar, babamı sadece bizim derlemelerimizden değil, aynı zamanda derin, tınılı sesini ve kelimeleri beceriyle kullanışım duyarak tanıma fırsatına sahip oldular. Babamın sesini bir kez daha duyduğumda çok duygulandım; onu bu şekilde ön plana çıkarmamızı onaylayacağını biliyordum.

Bu kitap babamın ölümünden bu yana aklımda yavaş yavaş piştiği için, sanırım onun hayatı hakkında daha çok şeyi, en azından konumla ilgisi oldukça paylaşmak yerinde olacak. Elbette, herkesin kendi anne-babasını (ya da bir başkasının anne-babasını) ele alışı ister istemez kırık dökük, öznel ve eksiklidir. Ama ileride okuyacaklarınızın, insanların seslerini bulmalarına yardımcı olma tutkumu bir perspektife yerleştireceğine inanıyorum.

Ayrıca bu kitabın yalnızca iletişimi ve bağlantıyı düzeltmekle değil, benliğini kaybetme trajedisiyle de ilgili olduğunu gösterecek.

2. Bölüm
Babamdan Ses Dersleri

Erkeklerin tümü ipleri elinde tutmak istemez. Bu basit gerçeği çocukluk dönemimde annemle babamın evliliğini gözlemleyerek fark ettim. Babam Archie, uyum sağlayan eşti, tüm kararları annem Rose verirdi. Paranın nasıl idare edileceğine ve harcanacağına, ablamın ve benim nasıl yetiştirileceğimize, duvarlara hangi resimlerin asılacağına ve diğer her şeye o karar verirdi. Archie bir mi yoksa iki yumurta mı yiyeceği ya da tostun yanık parçasının ona mı verileceği konusundaki seçimleri karısına bırakırdı. Hiç itiraz ettiğini duymadım, Rose öğle yemeği için akşamdan kalma çalı fasulyeleriyle ona sandviç hazırladığında bile.

Ablam Susan ya da ben, ne zaman bir sorumuz olsa ya da bir şey yapmak için izin almamız gerekse, annemize giderdik. Archie de öyle yapar ve çocuksu itaatinden hoşnut görünürdü. Büyüyüp kendime ait bir ailem olduğunda, annemle babam Kansas'in Topeka kentinde bizi görmeye geldiler. "Kahvaltıda ne istersin babacığım?" diye sordum. "Annene sor," diye yanıtladı kibarca, kararı yüksek otoriteye devretmesi en doğal şeymiş gibi.

Annemse Archie'ye çocuk muamelesi yapmaktan başka seçeneği olmadığını, çünkü onun çocuk gibi davrandığını iddia ederdi. Annesi tarafından şımartıldığı ve kendi haline bırakılırsa her konuda akılsızca kararlar vereceği için ona göz kulak olması gerektiğine inanırdı. Değişemeyeceğine ve ondan çok şey beklenemeyeceğine de. Archie, kendisi hakkındaki bu görüşü sürdürmekte tam ve aktif bir katılımcı oldu.

Yine de annemi tanıyan hiç kimse onun kişiliğini buyurgan, kontrollü ya da baskıcı olarak tanımlamazdı. Kesinlikle öyle biri değildi. Alçakgönüllü, tatlı dilli, sıcaktı, sakin ve dikkatli bir dinleyiciydi. Yüksek becerisine rağmen arka planda kalmayı, başkalarının yanında değer bilir bir izleyici olmayı yeğlerdi. Ahkâm kesmeyi ve ilgi odağı olmayı sevense babamdı.

Bu nedenle, babamı sesi olmayan bir erkek olarak tanımlamak —en azından düz anlamda— kulağa doğru gelmiyor. Aslına bakılırsa, Archie'nın derin, ahenkli bir sesi vardı ve seçkin, profesyonel konuşma tarzından gurur duyardı. Yetenekli, sevimli ve nükteli bir anlatıcı olarak, sosyal durumlarda ve aile toplantılarında konuşmaları o yapardı. Ara sıra "masumca", insanları rencide eden ve annemi utandıran ölçüsüz yorumlarda bulunurdu. "Şu kadının *arka tarafının* boyutuna bakın!" diye bağırırdı, söz konusu arka taraf tam karşımızda dururken. Bu şekilde, annemin kontrolüne hem baş kaldırır hem de onu pekiştirirdi, çünkü yaptığı sosyal gaflar yakından izlenmesi gerektiği inancını güçlendirirdi.

Evlilik ve ailenin mahrem iç ortamında, sohbet ne zaman yüzeyselin ötesine geçse, Archie sessizliğe ve klasik müziğe gömülürdü. Ya da akşamları ve hafta sonları,

Brooklyn'deki evimizin bodrum kalında mobilya imal ettiği ve eşyaları onardığı atölyesine giderek gözden kaybolurdu. Babam başkalarıyla birlikte olup sohbet etmeye bayılırdı, ancak hiç yakın ilişkisi yoktu, bir başkasını cidden tanıma ve tanınma deneyimi yaşamamıştı. Bu durumun hayatını paylaşan kişilerin deneyimini nasıl biçimlendirdiği aşağıdaki hikâyeyle doğrulanıyor.

Babamın Sessizliği

Lise ikinci sınıfa geçtiğim yaz, kuzey New York'taki bir engelli çocuklar kampında müzik ve drama danışmanı olarak çalıştım. Kamp müdürüyle geçinemiyor, ama çocukları ve zorlu işi seviyordum. Sonuçta harika bir yaz geçirdim —yani son güne, daha doğrusu, işleri tam anlamıyla berbat ettiğim son on beş dakikaya kadar.

Kamp sona ermişti ve babam beni arabayla eve götürmeye geliyordu. Sırt çantamın yanında beklerken, hizmet personelinden bir oğlan, "Hey, Harriet, traktörü sürmek ister misin?" diye bağırdı. İki tekerlekliden daha karmaşık bir şeyi hiç sürmemiş olduğumdan, neyin beni binmeye ittiğini ya da neyin onu aşağı inip yerden talimatlar vermeye ve ben daha frenin yerini bulamadan kamp müdürünün arabasına çarptığımda ortadan kaybolmaya yönelttiğini bilmiyorum. Müdür bana çok kızdı — tamam, belki haklıydı. Maaş çekimi yırttı ve yaz boyu yaptığım iş için elime tek kuruş geçmeyeceğini söyledi. Tüm kalbim ve ruhumla kendimi kampçılara adamıştım, ama savunmamı yapmak hiç aklıma gelmedi, hatta böyle bir savunmanı olduğunu bile düşünmedim. Araba sigortası gibi şeylerden habersiz olduğumdan, bu adamın tüm mali geleceğini mahvettiğimi ve beni hapishanede çürümeye yollamadığı için şanslı olduğumu düşündüm. Babamın girdiği sahne de bu oldu: hurdahaş olmuş otomobil, çileden çıkmış kamp müdürü ve utanç, aşağılanmışlık duygusuyla gözyaşları içinde traktöre yaslanmış olan ben.

Bütün bu korkunç olaydan en canlı olarak hatırladığım şey, babamın eve dönerken yol boyunca gördükleri hakkında tek söz etmemiş olması. Onaylamadığını biliyordum, ama "Harriet, o traktörün üstünde ne işin vardı?" hatta, "Ne oldu?" gibi bir soru yöneltmedi. Ben de onun gibi sessizdim. Aslında üzülebileceğim kötü bir şey olduğunu kabul etmediğimizden, "Özür dilerim," demedim. Olup bitenler hakkında bir açıklama da yapmadım. Bu olaydan hiç söz etmedik ve hiç ücret almadım.

Brookly'nde büyüdüğüm yıllarda aramızdaki iletişim bu şekilde devam etti. Her şey sakin ve yüzeysel olduğunda, babam sevimli ve eğlenceliydi. Susan'la benim, birlikteliğimizden ve sohbet etmekten büyük zevk aldığımız aile yemeklerine ilişkin harika anılarımız var. Ama ele alınan konu duygusal açıdan yüklü olduğunda, babam içine kapanırdı.

Nesnelerin dünyasında, Archie tam anlamıyla rahat ve oldukça yetenekliydi. Anma gününde Susan'ın dediği gibi, "Çoğumuz nasıl arkadaşlık, aile ilişkileri, geçim konusunda sezgisel bir anlayışa sahipsek, Archie de motorlardan, elektrikli aletlerden, tesisatçılık ve inşaattan, nesnelerin nasıl bir araya getirilip nasıl parçalara ayrılacağından anlardı." Herhangi bir talimat ve görünüşte deneme ve yanılma olmaksızın her şeyi tamir eder ya da kurardı; kız kardeşimle bana sihirli görünen bir yetenekti bu. Ama ilişkiler şakalaşmanın ötesine geçtiğinde, onu şaşkına çevirirdi.

“Kavgaya Değmez”

Babam her şeyden çok kavgadan nefret ederdi. Çatışmaya girmeyi basitçe reddeder ve gelişini gördüğünde odadan çıkardı. Sesini yükselttiğini ya da kızgınlığını doğrudan ifade ettiğini bir kez olsun görmedim. Kendi babasının öfkeli mizacından korkarak büyümüş olan annem, başlangıçla Archie’nin yumuşak tarzını, ne pahasına olursa olsun barışı sürdürmeye adanmışlığını cazip bulmuştu. Ama ilk başla iki kişiyi birbirine çeken özellikler çoğu zaman ileride şikâyetlere neden olur. “Kavga etmez o,” derdi annem. “Bunu tartışmaz bile,” *bu,* işin içinde duyguların olabileceği herhangi bir konuydu.

Babamın kaçındığı yalnızca öfke ve çatışma değildi. Kayda değer bir biçimde, kaygı, korku, üzüntü, depresyon ve şu bildiğimiz endişe gibi tatsız duyguları asla hissetmemiş olduğunu iddia ederdi. Bekleneceği üzere, başkalarının duygusal hayatına tepki vermekten ya da farkına varmaktan acizdi. Babamın ses iddiaları, itiraz ya da direniş ifadeleri, her şeyin doğru olmadığını kabul edişi gibi şeyler dile getirilmek yerine dolaylı yoldan dışa vurulurdu.

Örneğin hem annem hem de babam kırk sekiz yaşındayken, anneme ciddi bir kanser teşhisi kondu ve bundan hiç söz etmediler. Anneme göre, Archie konudan tamamen kaçınıyor ve hastalığıyla ilgili asla bir konuşma başlatmıyor, girmeyi de reddediyordu. O zamanlar kültürel bağlam sessizliği ve yadsımayı teşvik eder, *kanser* sözcüğü de nadiren ağza alınırdı. Ama 1950’lerin baskıcı atmosferi göz önüne alındığında bile, babamın sessizliği aşırıydı.

Fakat Rose’un uzun tedavisi ve toparlanması sırasında Archie, yemekten sonra tabak çanağı yıkarken taktığı lastik eldivenlerle kanseri odak noktasında tuttu. Rose bu eldivenleri hastalığı ve hastane deneyimiyle bağdaştırıyor ve bulaşığı bitirdiğinde onları çıkarmasını istiyordu. Son derece titiz ve düzenli olan babam, alışkanlık gereği her şeyi kaldırırdı. Ama hiç aksatmadan, o istenmeyen lastik eldivenleri annemi selamlaması için tezgâhın üstünde bırakıyordu. Rose’un yerinde olsam, onları çöpe atardım, ama eldivenler aralarında hâlâ tehlikeli konuydu. Babam, annemin her gün eldivenleri dışarıda bırakmasıyla ilgili yakınmasına hep aynı sözcükle yanıt veriyordu. “Unuttum,” diyordu. Annem de bu süreci, Archie’ye ve eldivenlere olumsuz odaklanmasını şiddetlendirerek ve Susan'la bana onu şikâyet ederek sürdürüyordu.

Büyük ve küçük meselelerde Archie, doğru ve sorumluluk gereği olan şeyi yapmayı sık sık “unutuyordu”. *Pasif-agresif* ya da *manipülatif* gibi sözcükler davranışına uysa da, bu küçültücü terimler bizi harekete geçiren şeyin hakkını veremez. Öfkemizi ya da isteğimizi doğrudan ifade etme gücümüzü hissedersek pasif-agresif olma gereği duymayız. Geçmişteki deneyimimiz bizi içtenlikle konuşmaya yüreklendirirse, manipülasyona da başvurmayız. Archie, Rose’u kaybetme korkusunu dile getiremiyor, hatta kabul edemiyordu. Bu olasılıkla ilişkili öfke ve kederini de öyle.

Yetişkinlik dönemimde, on iki yaşında ürkek bir çocuk olarak yaşadıklarımı paylaşarak ve onun deneyimini soruşturarak, babamdan o zor zamanı yeniden düşünmesini istedim. Ama konuyu her açışımda, hiç cevabının olmadığını iddia etti. “Biraz olsun endişelenmedin mi?” diyerek, ona doktorun Rose’a bir yıl kadar bir ömür

biçen karamsar tahminini hatırlattım. Annem duygusal ve işlevsel aile yaşamımızın öylesine merkezindeydi ki, onsuz yolumuza nasıl devam edeceğimizi tasavvur etmek güçtü, "Hayır," dedi babam, "Hiç endişelenmedim. Onun iyi olacağını düşündüm." Bu kez haklıydı. Şu anda doksan iki yaşında olan annem, ondan daha uzun yaşadı.

Archie'nin kaçındığı yalnızca tehlikeli konular değildi. Daha önemlisi, babam isteklerini ve inançları ifade etmez ya da kendisiyle bir başka kişi arasındaki farkları açığa çıkarıp uyumu bozabilecek herhangi bir şey söylemezdi. "Hayır, Rose, seninle aynı fikirde değilim," diyerek inancına bağlı kaldığını hiç anımsamıyorum. Aksine, hiçbir şey söylemez, yüzeyde uyum sağlar, sonra da gizlice canının istediğini yapardı. Aklından geçeni söylemesine, ya da Rose'a "hayır" demesine neyin engel olduğunda sorduğumda, "Kavgaya değmez," derdi.

Kelimelerle arası o kadar iyi olan babam, onlardan korkardı da. Kendini ifade etmesi için onu yüreklendirdiğimde, "Kelimeler bir kez söylendiğinde asla geri alınamaz," derdi bana. Çocukken bile, "Ama babacığım," diye karşı çıkardım, "kelimeler *tabii ki* geri alınabilir." Bu düz mantığı hiç kavrayamazdım. Kelimelerimizi tersinden oynatılan bir çizgi film gibi boğazımızdan aşağı yutamayız, ama kelimelerin geri alınabileceğini bilirdim, çünkü onları sık sık geri alırdım. Ağzımı kapatır, sonra da özür dileyerek açıklama yapardım ve her şey yoluna girerdi.

Ama babam, verimsiz kavga ile kendi adına sağlam bir tavır alma arasında asla ayrım yapmazdı. Tüm önemli ilişkilerinde kendinden arınmış bir tavır benimserdi, yani istekleri, inançları, öncelikleri ve değerleri, ilişki baskıları altında aşılabilir hale gelirdi. Babam, benliği pahasına ilişkiler kurmayı seçerdi, Rose'la tanışıp evlenmesinden çok önce başlamış olan bir modeldi bu.

Geniş Aile Tablosu

Annemle babamın evliliği doğal bir uyuşma olmuş. Ailesinin en büyük çocuğu olan annem, kardeş grubu içinde lidermiş, babamsa kendi ailesinde ikinci çocukmuş; ergenlik çağında bile güçlü iradeli ablasının peşinden hiç ayrılmadığından, çoğu zaman arkadaş oldukları sanılırmış. Yalnızca bu açıdan bakıldığında bile, Rose'un yönetimi ele alması ve Archie'nin uyum sağlaması bir dereceye kadar mantıklıydı. Ama doğum sırası, aile yaşamının zengin dokusunda sadece bir ilmektir ve kendi başına babamın aşırı uyumunu açıklayamaz.

Archie de, Rose da, eski öfkelerden travmatik bir göçle başlayan sınırsız zorluklarla karşılaşmış Rus Yahudi göçmen anne-babaların çocuklarıydı, ikisi de annelerine kuvvetle bağlı ve babalarından uzaktı, ikisi de annelerinin "özel çocuğu"ydu. Ama bu ortak yanlarının ötesinde, annem de, babam da ilk ailelerinin duygusal yaşamında çok farklı bir yer kaplamışlar.

Rose, "sorumlu çocuk", "iyi çocuk" ve annesinin en yakın sırdaşıymış. Kendi annesinin genç bir kadın olarak sağlık sorunları yaşayıp kırk dört yaşında veremden ölmesinden sonra üç küçük kardeşini o yetiştirmiş. Sorumluluk almak, yapılması gereken her şeyi sessizce ve şikâyet etmeden yapan annem için kolay olmuş. Kendi sözcükleriyle, "asla" çocuk olmamış.

Bu çıplak gerçekler gereğinden fazla sorumluluk ve mahrumiyetlerle dolu bir hayatı akla getirebilir, ama annemin geçmişiyle ilgili hikâyelerinde eziyet ya da kendine acıma belirtisi hiç yok. Aksine, akrabalarından hep sevgi ve sıcaklıkla söz ediyor ve bu büyük, renkli geniş ailenin bir üyesi olmak insana gurur veriyor. Koşullar güçleştikçe, bu gururlu, birbirine bağlı aile daha fazla birleşmişti. "Aile her şeydir" amentüleri olmuştu.

Archie'nin ailesinde, göçün kaygılı sonucu aile birlikteliğiyle yönetilmemiş. Bunun yerine, aile üyeleri yaşadıkları travmatik kayıpları adeta pasifi aktife çevirerek —yani aile ilişkilerindeki kaybın modelini yeni öfkede çoğaltarak— tekrarlamışlar. Zıvanadan çıkan herkes, bir daha dönmemek üzere ilişkiyi koparmış. Farklılıklar hoşgörülmediğinden, bir aile üyesiyle mücadele ettiğinizde, o kişi sizi hiç affetmeyebilir, sizinle konuşmayabilir, varlığınızın farkına bile varmayabilir. Babamın ait olduğu ilk ve en etkili grupta gözlemledikleri düşünüldüğünde, düsturunun "Kelimeler bir kez söylendiğinde asla geri alınamaz" olmasına şaşmamak gerekir.

Üç çocuğun ortancası ve ilk oğul olan Archie, aynı zamanda annesinin gözdesiymiş. Ama ailesinde sorumluluk gerektiren bir konumu olmamış. Nereden bakılırsa bakılsın, bebek muamelesi görmüş, arsızca şımartılmış ve eve yakın tutulmuş. Babaannemin onunla ilişkisinin yoğunluğu hiç kuşkusuz kendi ilk ailesinin her bir üyesinden, sonraları Archie'nin babasından ve tek kızından kopmuş oluşuyla körüklenmiş. Archie ile annesi ayrılmaz bir ikili olmuşlar.

Archie annesinin sadık oğluymuş. Annesinin bayrağını dalgalandırmayı, boş sepetini doldurmayı, hiçbir zaman iyi gitmemiş ve uzun sürmemiş acı bir evlilikte babasının güvenilir müttefiği olmayı görev edinmiş. Archie, hayatı boyunca annesine bir kez olsun hayır dediğini anımsamıyordu. Onunla sürtüştüğünü, hatta "Biliyor musun anne, ben durumu farklı görüyorum," dediğini hatırlamıyordu. "Onunla fikir ayrılığına düştüğün ya da karşı bir görüş ifade ettiğin oldu mu *hiç*?" diye sorardım. "Hayır," derdi. "Bu yapılmazdı. Bir anlamı yoktu."

Belki de kendi sesiyle konuşmak, terk etme riskini beraberinde getiren bir sadakatsizlik ve ihanet edimi sayılıyordu. Babam, annelerinin otoritesine meydan okuyan ablasının onarılmaz, acı bir biçimde ondan uzaklaşmasını izlemişti. Yeni öfkede kopan ilişkiler, hiçbir zaman işlenmemiş, sözü bile edilmemiş derin bir keder ve kayıp geçmişini paylaşıyordu. Belki de bir aile üyesi diğerine değer vermeyi reddettiğinde dolup taşan duygusal yoğunluğu sezerek, kimse babaanneme ilk ailesi hakkında soru sormamış ya da asla sözünü etmediği bir geçmişi araştırmamıştı.

İmkânsız Bir Üçgen

Babam evlendiğinde işler sarpa sarmaya başlamıştı. Yumuşak bir mizacı olan ve herkesle iyi geçinen Rose, hızla Archie'nin annesinden nefret etmeye başlamıştı. Archie'yi mahvetmekle, şımartmakla ve imkânsız bir biçimde kontrolcü ve buyurgan olmakla suçluyordu onu. Hayatındaki iki en önemli kadın arasında gerilim artarken babam, üçgen içinde rolünü nasıl idare edeceğini bilemiyordu. Annesi, "Para gönder!" dediğinde Rose, "Para göndermiyoruz. Elimizdeki kendi ailemize bile yetmiyor," diyordu. Annesi, "Aileni California'ya taşımalısın, böylece bana yardım edebilirsin," dediğinde ise

Rose, "Rrooklyn'den ayrılmıyoruz," diyordu. En basit durumlarda bile bir kadına sesini yükseltemeyen Archie, kendisini felç eden bir sadakat mücadelesinde sıkışıp kalmıştı. Bu yoğun duygusal alanın ortasında, neye inandığına ve nerede durduğuna açıklık getiremiyordu. Ya annesini ya da karısını soğutma düşüncesi katlanılmazdı ve aralarında seçim yapmak zorunda olduğunu hissediyordu. Sorunu, ikisine de evet diyerek (ya da en azından hayır demeyerek) "çözüyor", sonra da her birini yatıştırma çabasıyla sinsice ve gizli kapaklı bir biçimde davranıyordu.

Örneğin, ailece Los Angeles'te ziyaretine gittiğimizde annesi, Batı Yakası'nda oğlunu yanında istediği için Archie'den orada bir iş bulmasını istedi. Babam her sabah üstüne düzgün kıyafetlerini geçirip, iş bakmaya gittiğini söylüyordu. Aslında, otobüsle parka gidiyor ve akşamüstü dönüyordu. Annem bu maskaralığa öyle sinirleniyor ve Archie'nin davranışları için suçladığı kayınvalidesine öyle çok kızıyordu ki, valizini topladığı gibi bir arkadaşıyla kalmak üzere uçakla Seattle'a gitti. O sırada daha dört yaşındaydım ve korkunç gerilimi anımsıyorum. Sesini çıkarmaktansa etki altında kalmak Archie için bir kalıp oldu. Hayatındaki her iki kadına da, hiçbirine doğrudan karşı çıkmadan meydan okudu. Yol boyunca da kendine olan saygısını kaybetti.

Kendini Aldatmanın Maliyeti: Kadının ve Erkeğin Kendini Aldatması

İlişkiler vermeyi ve almayı gerektirir, ama eşlerden biri vermek ve evliliği ya da aile yaşamını sürdürmek konusunda payına düşenden fazlasını yaptığında sorun çıkar. Uyum sağlama konumunu üstlenen kadın, derinden acı çekebilir ve sonuçta kendini bir terapistin ofisinde, ("Bu ilişkide sorun ne?" yerine) "Benim sorunum ne?" diye sorarken bulabilir. Ama kadın olmanın ne anlama geldiğini tartışmaya açmaz. Modern zamanlarda bir kadınlık karikatürü gibi görünmesine neden olsa da, kültürün öğrettiğini yapmaktadır. Böylece, sessizliğin ve kendini aldatmanın, açık bir biçimde konuşmamanın, hareket etmemenin ya da düşünmemenin, kendi konumunu savunmamanın bedelini ödemektedir; bu kendini feda etme edimleri o an keskin bir biçimde hissedilmeyebilir. Arabulucu, ağırlayıcı, yalpa vuran gemilerin dengeleyicisi gibi, kadınların her zaman yaptıkları şeyi yapmaktadır.

Ancak zamanla, maliyetler artar. Kadın sesini yükseltme ve tavrının arkasında sağlam bir biçimde durma kararlılığını yitirdiğinde, depresyona, kaygıya, baş ağrılarına, kronik öfkeye ve kırgınlığa maruz kalabilir. Kimi zaman bu belirtiler bilinçsiz bir hakikat arayışını yanısıtır ve gerçek değer ve arzularını, onlarla uyum içinde yaşama arzusunu dile getirme derecesi dahil, daha dürüst bir öz-değerlendirmeyi zorlar. Yazar Kat Duff'ın belirttiği gibi, "Kimi zaman, bizi kendimizi toparlamaya, yeniden hayata dönmeye çağıran inatçı, bastırılmaz semptomlarımız olmasa, kendimizi tamamen kaybederdik diye düşünüyorum." Semptomlarımızın bilgeliğini dikkatle dinleyip anlamlarını çözmeye çalışmamız gerekir, çünkü bazılarımız boyun eğmeyi, sessizleşmeyi, haksız koşulların varlığını ya da önemini inkâr etmeyi, sonra da verdiğimiz ödünlere "hayat" demeyi öğrenmişizdir. Ama bedenlerimizi, daha derinlerdeki bilinçsiz benliklerimizi kandırmak daha zordur.

Sessiz, uyum sağlayan kadının aksine, sesini kullanmaktan kendini aciz hisseden bir erkek, erkek olmanın anlamına ilişkin tanımımızı ihlal eder. Sonuçta, erkekliğini en sorunlu yollardan kanıtlamaya çalışabilir: sert ve agresif olarak, uygunsuz davranarak ve rol yaparak, ya da duygusal açıdan kendini ilişkilerden koparark. Kimsenin ne yapması gerektiğini söylemediği, yani eşinin kendisini etkilemesine, hatta harekete geçirmesine izin vermediği bir ilişki içinde olabilir, işleri konuşma yoluyla düzeltmek ya da açık, güçlü ve kararlı bir biçimde konuşmak açısından kendini tamamen çaresiz hissetmeye karşı yaygın erkek tepkileridir bunlar.

* * *

Babamın ses kaybı uç bir durumdu, ama bu gözleme elverişli bakış açısından olağan olanı açıkça görebiliriz. Kendimizi onun karşı karşıya olduğu ikilemlerle özdeşleş tirebibiliriz. Eşimizle ya da bir aile üyesiyle tartışmak yerine uyuşarak, kendi kendimize "kavgaya değmez," diyor olabiliriz. Benliğimizin ilişkiye taşımaktan rahatsız olacağımız parçalarını duvar örerek ayırabiliriz. Uzaklaşma yerine gerçek bağlantıyı seçerek kendimizi koruyabiliriz. Yoğun bir aile üçgeninde sıkışıp kalmış olabiliriz. Gizli kayıplardan başımız dönüyor olabilir. Atalarımızın göçlerinden ya da başka travmatik yer değiştirmelerden kaynaklanan keder dahil, kimsenin sözünü etmediği işlenmemiş kederden etkilenmiş olabiliriz. Son olarak, ilk ailemizden —ilişkilerde yönümüzü bulmamızı sağlayan ilk şablonun kaynağı— derlediğimiz sessizlik ve sesini yükseltmekle ilgili dersleri unutma baskısı altında bunalmış olabiliriz.

3. Bölüm
İlk Ailemiz:
Konuşmayı Öğren(me)diğimiz Yer

Bizler her şeyden önce, birer kız ya da oğluz. Hayatımızı en çok ilk ailemizdeki ilişkilerimiz etkiler ve bunlar asla basit değildir. Burada, ilk olarak hangi düşünce ve duygularımızı yüksek sesle söyleyebileceğimizi, hatta hangilerine sahip çıkabileceğimizi keşfedeceğiz.

İş ayrı ayrı aile bireylerinin sesini desteklemeye geldiğinde, babamın ailesinin bir hayli işlevsiz olduğu açıkça görülüyor. Yetişkinlik dönemlerinde bile, o ve kardeşleri asla cesaretlerini toplayıp annelerine, "Anneciğim, senin kardeşlerin var mı?" ya da "Annenle babanın adlarını söyleyebilir misin?" gibi açık sorular yöneltmemişler. Aile hayatının kaygılı iklimine tepki olarak, meraklarını köreltmiş, algılarını daraltmış ve aileye hükmeden "Sorma, anlatma!" kuralına uymuşlar. Çocuklar neyi söylememeleri, anlatmamaları, hatta hatırlamamaları gerektiğini ta derinden, kendiliğinden bilirler. Mutlak duygusal ve ekonomik bağımlılıkları, söze dökülmemiş aile kurallarına ateşli, bilinçdışı bir sadakat gerektirir. Yetişkinlik dönemlerinde ya sessizliğe kilitli kalabilir, ya da sahte bir benlik oluşturarak, ait olmaya çabalayabilirler.

Mükemmel aile —en derin hakikatlerimizi dile getirebileceğimiz ve diğer aile üyelerinin mükemmel empati ve uyumla dinleyecekleri, emniyetli bir koşulsuz sevgi limanı— kavramı hepimizde var. Böyle bir ailenin, en azından teoride, nasıl bir şey olduğuna yakından bakalım. İdeal olanı düşünmek, kaderin gerçek hayatta bize biçtiği aile konusunda kendimizi daha da berbat hissettmemize yol açar.

İdeal Aileye Kısa Bir Bakış

İdeal aile, her bir aile üyesini gerçek, sahici sesini geliştirmeye teşvik ederek birlik ve aidiyet duygusunu ("biz") desteklerken, bir yandan da bireylerin ayrılık ve farklılıklarına ("ben") saygı gösterir. Anneyle baba çocuğun davranışlarına yol gösteren kuralları sakin bir biçimde uygular, ama duygu ve düşüncelerine çekidüzen vermeye kalkışmazlar. Böylece, çocukların konuşma ve kendileri gibi olma özgürlüğünü hissedebilecekleri güvenli bir ortam yaratırlar.

Aile üyeleri en duygu yüklü konularda bile dürüst düşünceleriyle duygularını rahatça, farklılıklardan tedirgin olmadan paylaşırlar. Bilgi serbestçe akar, farklı bakış açılarına saygı gösterilir ve güç meseleler açık yüreklilikle tartışılır. Aile hayatının duygusal iklimi sıcak, kendiliğinden ve rahat olduğundan, çocuklar zamanla kafalarını kurcalayan her konuda dolaysız sorular sormakta kendilerini özgür hissederler. Çocuklar, anne-babalarının önemli konularda kendilerine hakikati anlatacaklarına, ya da yeri geldiğinde, bazı şeylerin özel olduğunu ve paylaşılmayacağını söyleyeceklerine güvenirler. Çocuklar

anne ya da babalarının kendileriyle ilgili dileklerinin, korkularının ve ihtiyaçlarının çarpık merceğinden değil, gerçekte oldukları gibi tarafsızca görülürler.

Anneyle baba birbirlerine ve ilk ailelerine derinden bağlıdır ve çatışmanın yaratıcı bir biçimde ele alınıp çözülebileceği hayat dolu, eşit bir ortaklığı birlikte biçimlendirirler. Hem anne hem de baba aklından geçenleri dile getirebilir ve farklılıklarının üstesinden gelebilir. Ara sıra iyi bir patlama olur (yalnızca işlevsiz anne-babalar asta kavga etmez), ama sonrasında yetişkinler tepkilerini kontrol altına alır ve yeri geldiğinde içtenlikle özür dilerler. Hiçbir aile üyesi ait olmak ve sesini duyurmak için benliğinin önemli bir yönünü inkâr etmek ya da susturmak zorunda kalmaz.

Burada varsayımsal bir "ideal"i tanımladığıma göre, evrenin böyle bir aileye kesinlikle gülümseyeceğini ve onu bol miktarda şansla kutsayacağını neden eklemeyeyim? Kimsenin başına gerçekten kötü bir şey gelmez. Ya da kötü bir şey olursa, aile üyeleri bir araya gelip gerçekleri sakin sakin değerlendirir, sonra da ailenin hem içindeki hem de dışındaki zengin kaynaklardan yararlanarak krizi yönetir ve onu olumlu bir gelişme deneyimine dönüştürürler.

Sıra Gerçeklikte

Bu mükemmel ailenin var olmadığını bilmek sizi rahatlatacaktır. Yıllardır süren klinik çalışmalarımda, bu tanıma en azından sürekli uyan bir aileyle karşılaşmadım. Tüm ailelerle görüşmüş değilim elbette. Ama biliyorum ki aile hassas bir sistemdir, yaşam döngüsünün (doğum ve çocukların dünyaya gelişi gibi) öngörülebilir streslerine ve (kronik hastalık, zamansız kayıp ve ona dayanan işsizlik gibi) beklenmedik gerginliklere tepki verir. Ayrıca, bizim sahneye girmemizden uzun zaman önce ailenin geçmişinde pek çok şey yaşanmıştır ve meseleler bir kuşak içinde çözülmediğinde, genellikle bir sonrakinde yeniden ortaya çıkar. Son olarak, ırkçılığın, yoksulluğun, homofobinin ve cinsiyet eşitsizliğinin güçlü etmenleri aile hayatının içini derinden etkiler.

Gerçek hayatta hiçbir ebeveyn, bir sera gibi, her türlü konuşmaya ve sahici sesimizin gelişmesine elverişli mükemmel duygusal iklimi yaratamaz. Her ailenin, güncel gerilimler ya da geçmişte yaşananlar nedeniyle verimli bir biçimde konuşulup çözülemeyecek — hatta sözü edilemeyecek— kendi sıcak konuları vardır. Anne-babalar aynı zamanda, çocukları kendileriyle ve diğer aile üyeleriyle karıştırarak çok şey yansıtırlar. Yansıtma, önce bir hikâyeye dönüşür ("Kevin de babası gibi, her zaman sorumsuz davranıyor"), sonra bir reçeteye, son olarak da kendi kendini doğrulayan bir kehanete. Kevin gerçekten de sorumlu davranmakta güçlük çekiyor olabilir, ama onu etiketlemek ("sorumsuz kişi") ve sorununa yoğun bir biçimde odaklanmak, Kevin'i kendisi hakkında anlatılan öykünün o dar kalıbına kilitleyerek, diğer öykü ve olasılıkları dışarıda bırakabilir.

Terapide gördüğüm bir kadın ailesinin "mutlu kızı"ydı, katı bir biçimde dayatılmış bir roldü bu. Herhangi bir üzüntü belirtisi gösterdiğinde annesi, "Kim bu mutsuz kız? Benim Bea'm değil! Benim Bea'min yüzünde hoş bir gülümseme vardır! Şimdi bu üzgün küçük kızı gönderelim ki benim gerçek Bea'm geri gelebilsin," diyordu. Bea'nin annesi kızında depresyon belirtileri görünce dehşete düşüyordu, çünkü kendi annesi hiçbir zaman atlatamadığı tüketici bir kederin pençesinde kıvranıp durmuştu. Bea'nin morali gözle görülür biçimde bozulduğunda, annesi onu neşelendirip "mutlu düşünceler beslemesi" için

umutsuzca çaba harcamıştı. Yetişkinlik döneminde Bea, susmak ve deneyiminin bu önemli yönlerini baskılamak yerine üzüntü ve depresyon duygularını kendisine değer veren kişilerle paylaşma sınavıyla karşı karşıyaydı.

Kutuplaşmaları Zorlamak

Anne-babalar çocuğun sesini ya da olasılık duygusunu geliştirmek için işe koyulmazlar. Ama kaygı düzeyi yeterince yüksek olduğunda ve yeterince uzun sürdüğünde, en becerikli yetişkin bile kötü davranabilir. Anne-baba gereğinden fazla ya da gereğinden az tepki verebilir, uzaklaşabilir ya da duraksayabilir, çok fazla ya da yeterinden az şey söyleyebilir. Kronik stres altındaki herhangi bir sistemi gözlemlediğinizde, uç noktaları görürsünüz: anne-baba katı ve otoriterdir, ya da aile, açık liderlik ve sınırlar olmaksızın, küçük bir protoplazma kütlesi gibi işler. İletişim hatları kapalıdır, ya da her şey ortaya dökülür ve çocuklar yetişkin kaygılarından yeteri kadar korunmaz. Anne-baba ortak bir beyni ve kan bağını paylaşıyormuş gibi hareket eder, ya da öfkeyle kutuplaşmıştır ve güç çocuklarını nasıl idare edecekleri konusunda bir fikir birliğine varamaz. Evlilik çok fazla mesafe ya da çok fazla yoğunluk içinde sıkışıp kalır. Devam edebilirim, ama demek istediğim şu ki, kaygı kutuplaşmaları zorlar ve bizi uç noktalara götürerek aile üyelerinin spor ve hava durumu dışında herhangi bir konu hakkında —hatta bazen spor hakkında bile— sakin bir biçimde sohbet etmesini güçleştirir.

Kimi insanlar, iki ebeveynin de olgunluk düzeyinin yüksek olduğu, kendi aileleri ve birbirleriyle yakın bağlarının bulunduğu bir aileye doğdukları için şanslıdır. Bu durum aile üyelerinin içtenlikle konuşabildikleri sakin bir duygusal alanın yaratılmasına yardımcı olur. Ama talihsizlikler yaşanır ve aile, etrafını saracak sevgi dolu insanların yanı sıra, gerekli ekonomik ve sosyal destekten de yoksun kalırsa, işlevsiz hale gelebilir (daha iyi bir sözcük bulamadım). Aile hayatında bağlantıyı aşındıran, gerçek bağlılığın önünü kesen ve aile üyelerinin kendiliğinden ve canlı bir biçimde iletişim kurmalarını güçleştiren pek çok stresli olay yaşanır. Duygusal iklim yeteri kadar gerginse, birliktelik şöyle dursun, her gün kendisi gibi olmak bile imkânsızlaşabilir.

Gerçek Ailelerin Karmaşıklığı

Belki de şu anda biraz bunaldığınızı hissetmektesiniz, çünkü aile sağlığının değerlendirildiği 1 ila 10 arası ölçekte, içinde büyüdüğünüz ailenin derecesi en iyi ihtimalle ancak 2 ya da 3 civarındadır. Belki de kendinizi ifade etmek için pek az fırsatınız olmuştur. Ama üzülmeyin! 9 ya da 10 mertebesine ulaştığından hemen hemen emin olduğunuz diğer ailelerin, dışarıdan çok daha iyi göründüğünü aklınızda tutmanız yardımcı olabilir. İşlevsiz bir aileyi "birden fazla kişiyi içeren herhangi bir aile'' olarak tanımlayan yazar Mary Karr'la genel olarak aynı fikirdeyim. Tam anlamıyla, çok ya da az sorunudur bu; gerçi kabul edelim, çok ya da az büyük bir fark yaratabilir.

Aslına bakarsanız, değerlendirme ölçeklerinden tümüyle kaçınmanızı öneririm. Bunlar deneyiminizin hakkını veremez; gerçek hayat karmaşıktır, karışıktır, sayıya dökülemez, bağlamsaldır, paradoks ve çelişkilerle doludur. Örneğin babam, duygusal açıdan, bir kişinin olabileceği kadar kapalı biriydi. Ama kendi gergin ailesinden çıkarmayı başardığı

harika mizah duygusu ve tamamen soğukkanlı tarzı (inkârın iyi tarafı) evimizdeki genellikle rahat ve bastırılamayacak kadar gülünç duygusal iklime katkıda bulundu. Ablam Susan'ın anma gününde söylediği gibi, "Dördümüz yemek masasında fıkralar ve hikâyeler anlatarak, gözlerimizden yaşlar akana kadar gülerek oturduğumuz iyi zamanlara ilişkin öyle çok mutlu anımız var ki. Annemiz gülmekten katılmış haldeyse, akşam yemeği gerçek bir başarı olurdu."

Brooklyn'deki evimizde sohbet, soframızın etrafında serbestçe akardı. Tamam, annemin kanser teşhisinden ya da bu gibi şeylerden hiç bahsetmezdik. Ama gergin de değildik. Örneğin Susan (şu anda bir bilim kadını), bir kurbağayı parçalayıp incelemenin az bilinen ayrıntılarıyla aileyi canlandırırdı, ya da iki metre uzunluktaki penisinde kamış gibi kullanılabilecek bir kemik bulunan özel bir balinayla ilgili etkileyici hikâyeyi anlatırken büyülenmiş gibi dinlerdik. 1950'lerin baskıcı dönemiydi bu, ama biz ilerici bir aileydik. Bir arkadaşın evinde, beşinci sınıf öğrencisi olarak ablamın ilginç hikâyelerini sofrada tekrarladığımda yaşanan sarsıcı sessizliği hâlâ capcanlı anımsıyorum. Oraya bir daha davet edilmedim.

Archie şakayı da kaldırabilirdi, hatta kötü bir şakayı bile. Bir 1 Nisan günü, Susan ve ben sırasıyla on ve beş yaşımızdayken, erkenden kalkıp şeker kavanozuna tuz koyduk. Babamız sabah kahvesinden ilk yudumunu öyle sert bir biçimde tükürdü ki, annem onun aklını oynattığını sandı. O da kendi fincanından bir yudum aldı ve tamı tamına aynı tepkiyi verdi, küçük hilemiz ortaya çıkınca da dördümüz gülmekten kırıldık. Ailemizde mizah ve şakalaşmanın olağan bir şey olması, yetişkin bir kadın olarak ilişkimizdeki uzun sessizlik ve meşale mirasını sorgulamak amacıyla Archie'yle birtakım güç sohbetlere girmemi biraz kolaylaştırdı.

Her aile üyesinin güçlü ve hassas yönleri vardır. Her ailenin de öyle — tek ebeveynli aileler, üvey aileler, eşcinsel aileler. Aileler ve onları oluşturan kişiler her zaman, haklarında anlatabileceğimiz hikâyelerden ve onları tanımlamak için kullandığımız etiketlerden çok daha karmaşıktır.

Sizin Ailenizin Mirası Ne?

Farklı kültürel ve etnik geçmişlerden gelen ailelerin konuşmalarındaki tabularda genellikle farklıdır. Hepimiz kuşaklar boyunca evrilmiş olan, övünmenin, yakınmanın, yardım istemenin, yüksek sesle itiraz etmenin, duygusallaşmanın, ilgi odağı olmanın, kendimize öncelik vermenin, ya da bize yanlış yapan birini bağışlamanın iyi mi yoksa kötü mü olduğunu belirleyen bir aile mirasına sahibiz.

Kültürel mirasımızın seslerimizi hem iyi hem kötü anlamda nasıl biçimlendirdiğini düşünmek ilginçtir. Örneğin iyimserlik, acılara rahatça göğüs germe, kendi kendine yetme, bireysel inisiyatif ve sorun çözümü üzerindeki Anglo-Sakson vurgusunu ele alalım. Aile terapisti Monica McGoldriek'in belirttiği gibi böylesi aile üyeleri, dikkat çekmek ve bireysel yeterlilikleriyle inisiyatiflerinden yararlanmak onları gitmek istedikleri yere ulaştırdığı sürece, iyi durumda olabilirler. Ama aynı güçlü yanlar, kronik bir hastalık ya da zamansız bir kayıp gibi "düzeltilemeyecek" bir kriz doğduğunda engele dönüşebilir. Böyle bir durumda, aile üyeleri acılarını ve savunmasızlıklarını ifade etmekle, yardım kabul etmekte, karşılıklı bağımlılıklarının farkına varmakla, keder sürecinde

birbirlerini desteklemekte güçlük çekebilirler. Duygusallık konusunda "dertsiz başım kaygısız aşım" tutumu, aile üyelerini zaman içinde yalıtılmış, sessiz ve donuk durumda bırakabilir.

Bunun aksine, İtalyan-Amerikalı ailelerin tipik özelliği olan birlikteliğe, duygusal dışavurumculuğa ve "aileden olanları kollama"ya verilen yüksek değeri düşünün. Aile sadakati ve bağlantısallık gurur veren ve hayranlık uyandıran geleneklerdir. Ama aynı kuvvetlerin bir aile üyesinin sınırlarını ifade etmesini nasıl güçleştirebileceğine bakalım.

Aile Sadakati: Azı Karar Çoğu Zarar

İki çocuklu bir ev kadını olan Maria, kocası yaşlı annesini evlerine getirdiğinde kırkıncı doğum gününü daha yeni kutlamıştı.

İşi gereği sık sık seyahat eden kocasının geniş İtalyan asıllı Amerikalı ailesi coğrafi açıdan dört bir yana dağılmış olduğundan, Maria kayınvalidesinin başlıca, hatta tek bakıcısıydı. Maria idare edebileceğinden daha fazla kaygıyı özümsemeye başlamıştı, ama üstesinden gelebileceğini sandığından, itiraz etme hakkına sahip olduğunu düşünmüyordu. Ayrıca kocasının, şu anki düzenlemenin uygulanamaz olduğunu annesine söyleyemeyeceğine inanıyor ve onu böyle imkânsız bir duruma sokmayı düşünemiyordu bile.

Maria gitgide tükendiğini hissettiğinden, kocasına yakınmaya başlamıştı. Ama etkisiz bir biçimde, onu endişelerini dikkate almamaya davet edercesine yakınıyordu. Sevimsiz, dırdırcı, yakınan eş stereotipine uyduğunu gördükçe, kendini daha da yetersiz ve beceriksiz hissediyordu. Aslında, kendi adına sağlam, temel bir tavır almaktaki başarısızlığıyla, kocasını koruyordu. Ona, "Anneni seviyorum, ama kendimi öyle yorgun ve tükenmiş hissediyorum ki, evimizde ona bakmayı sürdüremeyeceğim," ya da "Annene yardım etmek istiyorum, ama tek başıma yardımcı olamam, insanları toplayıp başka seçenekleri dikkate almalıyız," demiyordu.

Maria'nın kayınvalidesi en sonunda denetim altında yaşamaya başlamıştı, ama ancak Maria'nın kendisi temel bakıcı olmanın stresi sonucunda kısa bir psikiyatrik tedavi gördükten sonra, ilk terapi seansımızda bana, "Neyse ki beni hastaneye kabul eden psikiyatr, kocama annesine artık bakamayacağımı söyledi. Ben o sözcükleri asla söyleyemezdim," dedi. Elbette, bir yolunu bulup kocasıyla kayınvalidesine bakıcılık sınırlarının aşıldığını belli etmişti. Ama bu güçlü kadın sınırlarını ancak onları kaybederek —yani, bizzat akıl hastası olmanın eşiğine gelerek— belirleyebilmişti. Yaşlı anne-babanın *her zaman* evde, kadın tarafından bakılmış olduğu bir ailede Maria, kocasına doğrudan doğruya, "Artık bunu yapamam," diyememişti.

* * *

Böbürlenmek ve Parlamak Günah Mı?

Günlük konuşmalarda gündeme gelen önemsiz konularda bile, farklı aile geleneklerimizi düşünmek yararlı olur. Aksi takdirde, konuşmasından ya da sessizliğinden hoşlanmadığımız birine öfkelenmek kolaydır. Örneğin, sosyal durumlarda dikkate değer başarılarını bilerek küçümseyen iki hırslı arkadaşım var. Genel olarak, kadınların yeteneklerini gizlemeleri ya da başarıları konusunda özür dileyen bir tutum benimsemeleri

beni tedirgin eder ("Evet, Nobel Ödülü'ne aday gösterilmek bir onur, ama ben sadece şanslıydım, hem zaten, aslında en çok evde oturup Jake ile Annie'ye annelik etmeyi seviyorum").

Arkadaşlarımın yüksekten atmalarını istemem, ama başarılarına sahip çıkmalarını, hırslı olduklarını kabul etmelerini ve gerçekleri paylaşmalarını isterim. Böyle yapmanın hem kendileri hem de genel olarak dünya açısından iyi olduğunu düşünürüm. Başarılarımızdan, iyi yapılmış bir işlen duyduğumuz gururu açıkça dillendiremeyişimiz, görünmez bir biçimde olsa da, insan ruhuna ödetilen bir bedeldir. Başkalarını koruyup desteklemek için, hırsımızı inkâr ederek ve yeteneğimizi gizleyerek o feci kadın reçetesine uymamız da öyle. Ayrıca, alçakgönüllülük de kendi kibir biçimine dönüşebilir.

Bu arkadaşlara sinirlendiğimi hissettiğimde, farklı etnik geçmişlerimizin bu gerilimde bir rolü olduğunu anımsamak bana yardımcı oluyor. Bir arkadaşımın Anglo-Sakson Protestan ailesi, seçkin atalarıyla böbürlenmenin bile günah olduğunu düşünüyor. Onu sessizce, asla dikkati üzerine çekmeden yeterlikli olmaya yüreklendiren annesiyle babası, ortaya atılmayı ve gösteriş yapmayı hiç onaylamıyorlardı. Bir diğer arkadaşımın bana dediğine göre, İrlandalı ailesinde "kendini beğenmişlik" en büyük tabuydu. Benim Yahudi ailemse çocukların anne-babalarına övünülecek bir şey vermemelerini günah sayardı ve Susan'la ben parlamaya teşvik edilirdik. Sayı yapıp kazanmak, arkadaşlarımdan beklendiği gibi iyi bir takım oyuncusu olmaktan çok daha önemli bir aile değeriydi.

Babam, dinleyen herkese kızlarının başarılarını anlatıp böbürlenmekten hiç çekinmez ve bunlar belli bir düzeyin altındaysa utanmadan allayıp pullardı, iki küçük çocuğunu pusete koyup gezdiren Yahudi Bayan Kovarsky ile ilgili bir hikâye geliyor aklıma. Onları izleyen biri, "Günaydın," demiş. "Ne şeker oğlanlar! Kaç yaşındalar?"

"Doktor olan üç," demiş Bayan Kovarsky, "avukat olansa iki yaşında."

Babamın sadece iki kızı vardı, ama hikâye kulağa tanıdık geliyor.

Ev ödevinizi yapıp atalarınızın nereden göç ettiklerini, o sırada kaç yaşında olduklarını, geride kimleri bıraktıklarını ve işin üstesinden nasıl geldiklerini öğrenebilirsiniz. Geçmişinizin derinlerine indikçe, sahici bir merkezden hareketle kendinizi kabullenmenin kolaylaştığını hissedeceksiniz. Oyun yazarı Marcia Cebulska, Polonya'daki akrabalarını ziyaret edip bütün ülke halkının kendisi gibi çılgınca hareketler yaptığını keşfedince çok rahatladığını anlattı bana. Akrabaları, iyi geceler derken ve sabah onu gülümseme ve şarkılarla selamlarken ağlamışlar. "Kendi duygusallığım onaylanmış oldu," diye açıkladı. "Bundan sonra Beyaz Amerikalı gibi olmak için daha az çaba harcadım ve el-kol hareketleri yapmamak için ellerimin üstünde oturmayı bıraktım. Eski öfkedeki o insanları zihnimde yeniden ziyaret etmek hâlâ yardımcı oluyor."

Genellemeler elbette insanları basitleştirip kalıplaştırma ve baskı altında tutma riski taşır. Her grupta muazzam bir çeşitlilik ve her kuralın sayısız istisnası vardır. Ayrıca, bizden atalarımızın kökenlerini sınıflandırmamız istendiğinde, karmaşık çok-ırklı geleneklerin ürünleri olduğumuz için, çoğumuz hangi kutucuğu işaretleyeceğimizi bilmeyiz. Ama farklı insanların kültür ve gelenekleri hakkında bilgi sahibi olmadığımızda, kendi ailemize —ya da çok fazla, çok az, yanlış şeyler söylediğini düşündüğümüz öteki kişiye veya gruba— fazlaca patoloji atfetmek durumunda kalırız.

Baskın Kültürün Gücü

Kültürün bir diğer anlamı, günün ekonomik, sosyal ve siyasal iklimine göre değişen "baskın kültür"dür. Baskın grup, bazı konuları ve bazı ailelerin deneyimini ağza alınamayanların, ya da sadece sözü edilmemiş, ya da duyulmamış, ya da sayılmamış olanların alemine yerleştirir.

Bugün yaygın olarak konuşulan pek çok konu, benim büyüdüğüm 1950'lerde sessizlikle örtülüydü. O dönemde ağza alınamayanlar, bir ebeveyne konulan kanser teşhisi, kısır bir çiftin evlat edindiği bir çocuk, iki kadın arasındaki aşk, bekâr bir kadının doğurduğu bebek, ya da birinin evindeki şiddet gibi pek çok olguyu kapsardı. Ayrıca bir annenin çocuğuna duyduğu öfkeyi ya da ona biçilen rolün sınırları ötesinde hırslı, maceraperest bir yaşam sürme arzusunu da içerirdi.

Bu tekil konuların etrafı daha fazla bilgi ve daha az damgayla sarılı olduğu için, bu tekil gizlilik ve sessizlik örnekleri günümüzde sıra dışı oldu. Sosyal ilerleme, sivil haklar, feminist, gay ve lezbiyen hakları ve evlat edinme reform hareketleri sayesinde böyle oldu. Bu tür hareketlerin tarihi, insanların baskın kültürün belirli konulara ya da gruplara atfettiği damgalanmış anlamları nasıl değiştirebileceklerini gösteriyor.

Yeni anlamlar gelişip yerleştikçe, kendi doğrularını söylemek, hayatları hakkında daha doğru şeyler anlatmak için öne çıkan bireylerin sayısı artıyor. Önceden itibarsızlaştırılmış bireyler, aileler ve topluluklar, sahici bir sese ve sessizlik, gizlilik, damga ve utançtan sıyrılmaya dayanan gururlu bir kimlik geliştirmeye başlıyorlar. Baskın kültürün utanç verici ve damgalayıcı efsanelerine topluca meydan okuduğumuzda, aile hayatının ta içinde daha dürüst konuşmalara yer açarız.

Kaderin Bize Biçtiği Aile

Burada, "Eğer *bu* tür bir ailede büyüdüyseniz, sesinizin gelişmesi *bu* açılardan etkilenmiştir, işte size sorunu halletmek için altı adım," gibi hazır sonuçlarla her şeyi birbirine bağlamaya çalışmayacağım. Böylesi formüller insan deneyiminin karmaşıklığına ve çocukların ailelerine tepki vermelerinin benzersiz biçimlerine hakkını vermeye başlamaz.

Ailemiz, kaderin nereye indiğimiz konusunda hiç söz hakkı vermeden bize uzattığı bir kâğıt destesidir. Hakkı verilecek bir şey varsa bu, anne-babalarımızın da bizi kendi elleriyle seçmedikleridir. Bizi dünyaya getirdiklerinde ya da evlat edindiklerinde neye imza attıkları hakkında en ufak bir bilgileri olmamış ve onlar da elde ettiklerine boyun eğmiştir. Ve elbette ki anne-babalarımız da kendilerinin seçmediği bir geçmişle yetinmek zorunda kalmışlardır.

Ama en iç rahatlatıcı olgu buradadır. Gerçek, insani, hatalı bir ailenin parçası olmak hakkında söylenecek bir şey var. Acı verici aile ilişkileri büyümenin bir parçasıdır ve kötü deneyimler bile öğrenmeyi destekler. Bir psikolog ve yazar olarak meslek seçimime ve sesimin berraklığına (berrak olduğunda) açıklama getirmem gerekseydi, çocukluğumun içler acısı ayrıntıları kadar ailemin muazzam dayanıklılığına ve gücüne de prim vermek zorunda kalırdım. Sadece ilk ailemizin sırlarına ve sessizliklerine bakıp ne yapmamamız gerektiğini öğrenmeyiz. Aynı zamanda, insan ruhu dikkate değer, öngörülmez ve

kuralsızdır. Çocukların birçoğu, geçmişlerinin acı verici sessizliklerine ya da yoğunluklarına, büyük bir karakter gücü ya da cesaretle ve iyi konuşmak için özel bir yetenek geliştirerek tepki verir.

İlk ailemizin üyelerine karşı sesimizi yeniden kazanmaya çalışmamız müthiş bir öğrenme deneyimi olabilir. Bu güç insanları biz seçmedik, ama birer yetişkin olarak onlarla nasıl konuşacağımız bize bağlı. Aile sohbetlerimizde rolümüzü gözlememek ve değiştirmek, değişime giden soylu yoldur. Bir başka deyişle, açıkça konuşmayı ve güç annenize ya da kız kardeşinize tepki vermenin yeni bir yolunu öğrenebilirseniz, diğer ilişkileriniz çocuk oyuncağı olur.

Son olarak, ailemiz bizi altüst etmeseydi dizginsiz ve özgürce gelişmiş olabilecek tek bir gerçek sese sahip değiliz. Benliğin başkalarıyla etkileşimlerimiz sayesinde sürekli yeniden yaratıldığını unutmamalıyız. Her ilişki, sesimizi yeni biçimlerde kullanma alıştırmaları yapıp deneylerimizin sonuçlarını gözlemleyebileceğimiz bir laboratuardır. Bazılarımız gücümüzü dile getirme alıştırmalarına ihtiyaç duyarız. Bazılarımız da savunmasızlığımızı dile getirme alıştırmalarına. Nereden başladığımız önemli değildir.

4. Bölüm
Savunmasızlığı Paylaşmalı mısınız?

Ben oldukça açık biriyim, yaşım ilerledikçe daha da açık oldum. Yaşlanmak, kendimizle ilgili en utanç verici ve tuhaf saydığımız şeylerin aslında evrensel olduğu —ya da diğer kişilerin de kendilerine özgü utanç verici tuhaflıkları olduğu—yolundaki rahatlatıcı bilgiyi getiriyor. O kadar da benzersiz olmadığımıza ilişkin bu giderek büyüyen kavrayış, aslında kim olduğumuzu ve buraya nasıl vardığımızı paylaşmayı kolaylaştırıyor.

Yakınlarda, altıncı sınıftan kalma anahtarlı günlüğümü buldum ve güvendiğim arkadaşlarını Emily ile Julie'ye, birlikte kahve içerken bazı bölümlerini okudum. Bir hafta önce, her birimizin yazdıklarımızdan bir örnek ya da geçmişten birbirimizle paylaşabileceğimiz aydınlatıcı başka bir şey getirme konusunda fikirbirliğine varmıştık. Kafeye getirdiğim özel günlükte, "Michael Howard Sacher'ı seviyorum" cümlesi, Temmuz ile Ağustos arasındaki sayfaları kaplıyor ve 961 kez tekrarlanıyor. Ön sayfalara Michael'in lastik ayakkabısından bir bağcık, kıvırdığı ve beni yakalamak için kullandığı bir madeni saç tokası, masasından almış olmam gereken bir imla ve kompozisyon ödevi, iç çamaşırlarından bir etiket (onu nasıl ele geçirdiğimin hikâyesi anlatılamayacak kadar uzun) ve başka şeyler yapıştırılmış. Ardından cafcaflı edebi bölümler geliyor, arkadaşlarıma yüksek sesle okuduğum şu pasaj gibi:

> *Okul sonrası ben ve Maria Eddie B., Jonny L. ile kartopu savaşına girdik. Jonny yüzümü dört kez karla yıkadı ve ağzıma, kulaklarıma, eteğime kar attı, saçımı, karla doldurması hiç komik değildi. Beni ellerimin üstünde çömeltti, başımı kara, ayağını da saçımın içine soktu. Köpek gibi yalvarttı beni. Ah, keşke o sen olsaydın Michael. Seni ilelebet seviyorum.*

Böyle bir düzyazıyı, özellikle de günlüğünden imrenilecek kadar derin, lirik ve erken bir feminist bilincin göstergesi bölümler okumuş olan Emily'nin ardından paylaşmak beni azıcık utandırdı. Ama tekrarlıyorum, benim yaşıma geldiğinizde hayatınız o kadar utandırıcı değildir, *çünkü herkesin* hayatının utandırıcı olduğunu fark edersiniz. Bu ifşa kendiniz olmanız için belli bir özgürlük sağlayabilir.

Brookly'nde büyüdüğüm neredeyse tüm yıllar boyunca anahtarlı bir günlük tuttum ve tek bir kayıtta bile herhangi bir edebi yetenek, içgörü, hayal gücü ya da cesaret belirtisi görünmüyor. Bugün devlet okullarında öğrencilere yazım konusunda konuşma yapmaya davet edildiğimde, yanımda bir günlük getirip elden elde dolaştırıyorum. Diyelim ki dokuzuncu sınıfa giriyorsam, dokuzuncu sınıf günlüğümü getiriyorum. Öğrenciler şaşakalıyorlar. Sayfaları hızla gözden geçirip, birbirlerine, "Vay canına! *Bu kadının* kitap yazması inanılır gibi değil!" diyorlar. Sığ sözcüğüne yeni bir anlam kazandıran

günlüklerim özgüvenlerini artırıyor, yazarların üstüne peri tozu serpiştirilmediğini, onların da sıradan insanlar olduklarını öğretiyor. Becerilerimiz ve yeterliliğimiz kadar, fazlasıyla insani yanımızı paylaşarak da başkalarına yardımcı oluruz.

Elbette, ifşaların ve kendini açmanın farklı türleri vardır. Bazı bakımlardan, olgunlaştıkça mahremleştim ve yaşam döngüsünde ilerledim. Kocam Steve'le ilk tanıştığımda, ikimiz de lisans öğrencisiydik ve sabahın körüne kadar onu ayakta tutarak daha önceki erotik serüvenlerimin öyküleriyle eğlendirirdim. Her şeyi anlatmayı tarz edinmiştim. Bu ikimize de uyuyor ve bizi birbirimize yakınlaştırıyordu. Benimle ilgili her şeyi bilmesini istiyordum, tıpkı onunla ilgili her şeyi bilmek istediğim gibi.

Ama bugün, ellili yaşlarımda yeni bir aşk ilişkisine yelken açacak olsam, bu tür ayrıntıları paylaşmayı, hatta hatırlamayı bile düşünemem. Daha ketum oldum, geçmişim anlatılamayacak kadar uzun ve bazı bilgileri kutsal sayıyorum. Orta yaşta kime, neyi, ne zaman, ne kadar ve nasıl anlatacağım konusunda daha dikkatlice kararlar veriyorum. Bununla birlikte, daha önce hiç olmadığım kadar "kendim"im. Yaşla birlikte benlik duygusu, bilgisi artıyor ve ilişkileri sakin tutmak —ya da elde tutmak— için kendinden ödün verme ya da benliğe ihanet etme istekliliği azalıyor. Orta yaşta geleceğin uçsuz bucaksız olmadığının kabulü, bizi neyin gerçekten önemli olduğunu düşünüp akıllıca konuşmaya yöneltiyor.

Ne Kadarını Açığa Vurmalısınız?

Arkadaşım Jennifer Berman bir keresinde, bir partide bir erkeğe yaklaşan bir kadının karikatürünü çizmişti. Kadın, "Selam! Benim adım Gloria. Sana acıklı çocukluğumun yürek paralayıcı tüm ayrıntılarını anlatayım," diyor. Umarsız yakınlaşma telaşı içinde, çok fazla şeyi çok erken anlatabiliriz. Savunmasızlığı paylaşmak kendimizi birbirimize yakın hissetmenin bir yoludur, ama ayrım gözetmeden ya da vakitsizce paylaşmak tam tersi bir etki yapar. Bir kokteylde durup dururken en üzücü acısını ifşa eden biriyle karşılaşırsanız, herhalde açıklığına hayran olmaktan çok, yargı gücünü ve olgunluğunu sorgularsınız.

Başkalarından sakladığımız —ya da onlara açtığımız— şeyleri biraz denetleyerek sağlıklı bir sınır yaratırız. İş hasssasiyeti paylaşmaya geldiğinde, diğer kişinin hikâyelerimizi duymaya layık olup olmadığını sınamaya ve duyarlı malzemeyi paylaşmaktaki kendi güvenlik ve kontrol düzeyimizi saptamaya zaman ayırmak akıllıca olacaktır. Diğer kişinin acımızı yadsımayacağına ve küçültmeyeceğine, ya da sorunumuza yardımı olmayacak biçimde odaklanmayacağına güvenmek isteriz. Aşağılanmayı, acınmayı ya da dedikodu konusu edilmeyi istemeyiz, duyarlı bilginin aleyhimize kullanılmasını da istemeyiz.

Kişisel meseleleri açığa vurmak herkesi avutmaz, insanların başetme tarzları farklıdır ve bazı kişiler mahremiyetlerine diğerlerinden daha düşkündür. Kendini açmak bir yakınlık biçimi olsa da, sosyal psikolog Carol Tavris, bunun tek yol olmadığını hatırlatıyor bize. Şöyle yazıyor:

Yıllar önce., kocamın birtakım endişe verici testler yaptırması gerekiyordu ve hastaneye gitmesinden bir akşam, önce, İngiltere'den ziyarete gelen en iri

arkadaşlarından biriyle yemeğe, çıktık. İngiliz ihtiyatıyla birleşen erkek itidalinin kesinlikle kadınsı olmayan bir karşılaşma yaratışını hayranlıkla izledim. Güldüler, hikâyeler anlattılar, filmler hakkında tartıştılar, anılarını paylaştılar. İkisi de hastaneden, endişelerinden ya da birbirlerine duydukları sevgiden bahsetmedi. Bahsetmeleri gerekmiyordu.

Tavris, sevginin farklı yollardan iletildiğini ve bağlantıların farklı biçimler aldığını hatırlatıyor bize. Yakınlığı sürdürmek yalnızca bir saklanma biçimi değildir; basitçe tercih ettiğimiz varoluş biçimi olabilir.

İster açık, ister mahrem olalım, hepimiz kendimizle ilgili kişisel bilgi akışını denetlemek isteriz. Arkadaşım Alice, sorunu ameliyatla düzeltilene dek bir yıl boyunca kronik sırt ağrısı çekti, insanların ona durmadan kendini nasıl hissettiğini sorduklarını söyledi bana, bu sorular hoşuna gitse de gitmese de. Alice iyi niyetlerini takdir ediyor, ama çoğu zaman sorunu hakkında konuşmamayı, hatta düşünmemeyi yeğliyordu. Acısını başkalarının görebildiğini ona hatırlatan her soruyla, hayatının arka planda tutmak istediği bir parçası ön plana çıkıyordu. Elbette ki, istenmeyen sorulara vereceği yanıtın ve ne kadarını açığa vurmak istediğinin kontrolü onun elindeydi. Ama birçoğumuzun çantada keklik saydığımız mahremiyeti —"bize ait" olduğunu varsaydığımız belirli bir duygusal alanla tamponlanmış olarak, kendimizi istenmedik ilgi ve sınır aşımından koruma becerisini— yitirdiğini hissediyordu.

İyi ki sahte olanı gösterme ve aslını gizlemeye yönelik şu kayda değer insan kapasitesine sahibiz. Evimizin altüst olduğundan ve oğlumuzun uyuşturucu tedavisini bırakıverdiğinden bahsetmek istemiyorsak, "Nasılsın?" sorusuna karşılık, "iyiyim," deriz. Hatta hayat arkadaşımızla birlikteyken bile, kimi zaman duygularımızı kendimize saklamak ya da akşam yemeğinde keyfimiz yerinde olmadığı halde keyifliymiş gibi davranmak isteriz.

Ne zaman gerçekten savunmasız olduğumuzu düşünsek, ilk işimiz kendimizi biraz daha iyi hissetmek için gerekeni yapmaktır. Bunun anlamı, bize empati ve ilgi gösterebilecek güvenilir bir tarafa ruhumuzu açmak olabilir. Bir plan yapmamıza yardım edecek veya bir süreliğine yerimize bakacak biriyle konuşmak da olabilir. Sinemaya gitmek, okumak, bahçeyle ilgilenmek veya ormanda tek başına yürümek de olabilir.

Çalışma arkadaşlarımdan biri, bunaldığım hissettiğinde bile, moralini düzeltmenin bir parçası olarak kendini gülümsemeye zorluyor. Bizi sık sık gülümsemeye teşvik eden, dünya çapında tanınmış bir manevi önder ve barış aktivisti olan Thick Nhat Hanh'ı alıntılıyor. Gülümsemenin yüz kaslarını gevşettiğini ve pek çok yararı olduğunu belirtiyor.

Ancak kabul edilmesi, paylaşılması, olumlanması ve anlaşılması gereken gerçek duyguları saklamayı âdet edinmişsek, mutlu bir yüz takınmak pek yararlı olmaz, işler yolundaymış gibi davranmak da, yanlarında gerçekten kendimiz gibi olduğumuz, ilgili insanlarla bağlantıların yerini kesinlikle tutamaz. Ama eğer paylaşmak acımızı derinleştiriyorsa ve belirli bir durumda mutluymuş gibi yapmak kendimizi daha iyi hissetmemiz ve kendi adımıza hareket etmemiz için bizi güçlendiriyorsa, o zaman "mış gibi davranmak" yapılacak ilk iş, ya da en azından makul bir ilk adım olabilir.

İş savunmasızlığı dile getirmeye geldiğinde, çelişkilerle dolu, bazı bakımlardan açık, bazı bakımlardan da kapalı olabiliriz. Örneğin, lezbiyenlik konusunda, tanıdığım en "açık seçik" kişi olan bir arkadaşım var. Şartlar ne olursa olsun, bir kez bile kendini heteroseksüel göstermeye çalışmadı. Otobüste yanındaki kişi ona, "Evli misiniz?" diye sorduğunda, "Eh, partnerim Cynthia bir kadın ve kendimizi evli olarak düşünüyoruz," diyor. Kim olduğu ve kimi sevdiği konusunda sessiz kalarak da olsa, saklanmaya tahammülü yok. Haksızlığa şiddetle karşı çıkıyor ve kalbindeki muhabbetleri saklamayı reddederek cesurca kendisi gibi davranıyor. Sesi, bu önemli konuda —ve tüm siyasi konularda— gözü kara bir biçimde dürüst ve yürekli.

Ama bu kadın, savunmasızlarını kendine yakın biriyle paylaşmakta fazlasıyla zorlanıyor. Her işini kendisi yapan biri olarak, kendi yardım ve destek ihtiyacını nadiren kabul ediyor. Düşünsel açıdan başkalarına açılmanın sağaltıcı gücüne inanmakla birlikte, kendisi bu konuda başarılı değil. Alkolik anne-babanın en büyük çocuğu olarak, duygusal ihtiyaçlarını dile getirme ve onları karşılama konusunda deneyimsiz. Bir yetişkin olarak, cömertçe verme ve başkalarıyla ilgilenme kapasitesi onu derinden tatmin ediyor, ama herhangi birinin aynısını ona yapmasına izin vermeye hiç yanaşmıyor. Ciddi bir sorunu paylaştığında ise, karşısındaki kişinin kendisine yaklaşmasını ya da duygusal açıdan acısıyla bağlantı kurmasını engellemek için çaba harcıyor.

Hem yeterliliği hem de savunmasızlığı dengeli bir biçimde öne çıkaramadığımızda, zamanla özsaygımız ve yakın olma becerimiz zarar görür. Sessizliğimiz, kısa dönemde bizi korkudan koruyabilir, ama uzun dönemde ihtiyaç duyduğumuz ve hak ettiğimiz gerekli duygusal ve pratik destek olmaksızın, bizi daha fazla utanç içinde, tecrit edilmiş ve yalnız bırakır, ilişki ne kadar yakın ve kalıcıysa, tam benliğimizi paylaşmanın bir yolunu bulma arzusu o kadar arlar ve anlatmamanın, gerçek olmamanın sonuçları o kadar büyür. Kriz gelip çattığında, insanlara kendilerine ne denli ihtiyaç duyduğumuzu belli etmek ve sunabilecekleri yardım ve konforu kabul etmek konusunda biraz idmanlı değilsek, darbe özellikle sert olur.

Hasta Olmak Ayıp Mı?

Kronik bir ilerleyen hastalık teşhisinden iki yıl sonra terapiye gelen Pamela'yı ele alalım. Onu ilk gördüğümde, yalnızca "olumsuz duygular"ın zaten zarar görmüş olan bağışıklık sistemini tehdit edeceğine inandığı için değil, ayrıca insanları, özellikle de partnerini keder ve acıyla soğutmaktan korktuğu için, kendini azimli ve neşeli görünmek zorunda hissediyordu. Gerçek duygularını saklayıp inkâr etmesi ve arkadaşlarıyla ailesine korkusunu her zaman bir kenara atabilirmiş gibi davranması güç gerektiriyordu, iletişim hatlarını ve partneriyle daha derin bir yakınlık olasılığını kapatıyordu.

Partneri Sam terapi sürecinde bize katılana dek Pamela, tarifsiz bir yalnızlık konumunda kilitli kaldı. Bu güvenli ortamda, birbirlerini acı verici gerçeklerden ve duygulardan "korumayı" sürdürmek yerine, birlikte açıkça konuşmayı öğrendiler. Pamela için işin en zor duygusal yanı, hasta ve bağımlı olmaktan, hatta sadece eskisi kadar enerji dolu ve becerikli olmamaktan duyduğu utançtı. Zamanla utancını dile getirmeyi, gün ışığına çıkarmayı, ona karşı direnmeyi ve onu küçültmeyi başardı. Onu günlük deneyiminden tümüyle çıkaramadı, ama utancı —tıpkı korku gibi— gelip gideceğine

güvenilebilecek davetsiz bir misafir gibi selamlamayı öğrendi. Ve utancın onu, ihtiyaçlarını dile getirip konfor ve yardımı kabul etmekten alıkoymasına izin vermedi.

Sam de savunmasızlığını dile getirmeyi öğrendi. "Yapabileceklerimin bir sınırı var" demeyi öğrendi. Kendine daha iyi bakabilmek için, kaldırabileceğinden daha fazla stres yüklendiğinde dikkat etmesi gerekiyordu. Fiziksel açıdan yorgun düşüp tamamen tükenene dek işlevlerini sürdürmeye eğilimli olan Sam için son derece zorlu bir işti bu. Sonuçta Sam de savunmasızlığını paylaşmakta, bizzat yardım ve desteğe ihtiyacı olduğunda bunu hem Pamela'ya hem de arkadaşlarıyla ailesine bildirmekte ustalaştı. Kimi zaman, kendisi için bazı şeyleri *yalnızca* onun yapmasını istemesinden ötürü Pamela'yı fazla talepkâr olmakla suçladı. Ama sonuçta, ne yapıp yapamayacağına açıklık getirmek onun sorumluluğuydu.

İlişkide bir kişinin özel ihtiyaçları olduğunda, savunmasızlığı dile getirmek her iki taraf için zordur. Karşımızdaki kişi ister bir ebeveyn olsun, ister bir kardeş ya da sevgili bir dost, verebileceklerimizin ya da yapabileceklerimizin sınırlarını açıklığa kavuşturmak hiç kolay değildir; özellikle de öteki kişi, yanında (başka birinin değil) bizim bulunmamızı istiyorsa. "Seni seviyorum, ama ikimizin de daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğu bir noktadayız. Bunu kabul etmek ikimiz için de acı verici. Bu sürecin sana nasıl acı verdiğini biliyorum. Bunu yaşayışını izlemek de bana acı veriyor, çünkü seni çok seviyorum. Ama başkalarını da işe dahil etmemiz gerekiyor, çünkü her şeyi tek başıma yapamam," demek zor olabilir.

Yardım Etmemeyi Öğrenmek

Sam, Pamela'nın keder ifadesiyle oturmayı, duygularını onarmaya, onu öğütlere boğmaya çalışmadan tam anlamıyla ilgi göstermeyi de öğrendi. Pamela'nın ve kendisinin üzüntüsüne gerçekten yer açarsa, neşe ve umut kapasitelerini yitireceklerinden korkuyordu. Elbette, bunun aksi geçerliydi. Duygular paket halinde gelirler. Aynı zamanda neşe, sevgi ve yakınlık kapasitemizi de inkâr etmeden, öfkemizi, acımızı ve savunmasızlığımızı inkâr edemeyiz. Üzüntüyü inkâr etmek de uzun dönemde çoğu kişiye yardımcı olmaz.

Öğüt vermemeyi, bunun yerine sorular sormayı öğrenmek ("Hastalığının bizi nasıl etkileyeceği konusunda en büyük korkun nedir?") Sam için küçük bir başarı değildi, çünkü onun otomatik işleyişine aykırı bir şeydi bu. Sam'le ilk görüştüğümde, başkalarını düzeltmenin kutsal görevi olduğunu düşünüyor ve belirli bir anda tavsiyesine gerçekten değer verilip verilmediğine dikkat etmiyordu. Pamela duygusal açıdan bastırıldığını hissettiğinde, hemen durumunu düzeltmeye, ona tutumunu ve sağlığını iyileştirmek için ne yapması gerektiğini söylemeye başlıyordu. Ya da onunla canlandırıcı bir konuşma yapıp manevi destek verebiliyordu. Hiçbir cevap olmadığında bile bir tür cevabı olması gerektiğini hissediyordu.

Sam, Pamela istemeden yardım etmemeyi öğrendiğinde, önemli bir adım atmış oldu. Daha doğrusu, Pamela dertli olduğunda, yardım etmenin en iyi yolunun sorular sormak ve katıksız ilgisiyle sevgisini sunmak olduğunu öğrendi. Pamela'nın neyi destek verici bulacağından emin olmadığında, sormayı öğrendi. Sadece dinleyip sorular sormasını mı istiyordu? Durumu hakkında ne hissettiğini daha fazla duymak mı istiyordu? Bir plan

yapmak için tavsiye ya da yardım mı istiyordu? Sam zamanla hastalığıyla başetme becerisine duyduğu güveni ifade ederse rahatlayacak mıydı, yoksa sahte güvence verdiğini ve mücadelesini azımsadığını mı hissedecekti? Moralini düzeltmek için gidip bir video alması hoşuna gidecek miydi?

Sam, onunla birlikte ağlamayı da öğrendi, özellikle de kendi kederini gizleyerek ve kendini güçsüz hissederken onun uğruna "güçlü kalarak" Pamela'yı "koruduğunu" sandığından, kayda değer bir başarıydı bu. Birlikte kederlenmenin güç kapasitelerini kaybetmelerine neden olmadığını öğrendiler. Aksine bu, onları birbirlerine daha da yakınlaştırdı.

Burada hepimiz için bir "ses dersi" var. Çoğu durumda, atabileceğimiz en yararlı adım yardım etmemektir. Bunun yerine, sevdiğimiz üzüntülü kişileri, basitçe onlara değer vererek —duygusal açıdan onları acılarından çekip çıkarmadan ve acıyı yok etmeye çalışmadan yanlarında olarak— daha fazla destekleyebiliriz.

Öğüt vermek —ya da birini rahatlatmak— için öne atılmak, bir başkasının sorunları ve acısı karşısında duygusal açıdan varlığımızı sürdürme ya da kendi acımızı yaşama beceriksizliğimizi yansıtır. Çabucak çözümler getirirsek, başkalarının kendi yeterlilikleri ve iç kaynaklarıyla bağlantı kurmalarını zorlaştırabilir ve istemeden sevdiklerimizi duygularını hissetme ve bize ifade etme fırsatından mahrum ederiz. Dikkatli, ilgili bir dinleyici ve beceriyle soru soran biri olmayı öğrenmek, başkalarına kendi çözümlerini arama gücünü kazandırabilir. Ayrıca kendi savunmasızlığımızla bağlantı kurmamıza da yardımcı olur, bu ise iki kişi arasında daha yoğun bir yakınlığa yol açar.

Bağımlılık Efsanesi

Bağımlılığın kötü bir tınısı var. (Bir meslektaşım, *"karşılıklı* bağımlılık" diyemez misin? diye merak ediyor.) Gerçek şu ki, hepimiz başkalarına bağımlıyız. Bu, insanlık durumunun bir parçası. Genç ve sağlıklıyken ve işimiz yolunda giderken, öyle değilmiş gibi davranabiliriz. Ama işler tıkırında olduğunda bile, hepimiz günü atlatmak için çoklu hizmetlere, sistemlere ve yapılara güveniriz. Her şey iyi giderken bu gerçeğin farkına varmayız, genellikle orta sınıftan insanlar için geçerlidir bu. Ama diyelim ki bilgisayarınız çöktü, sağlık sigortanız iptal oldu, en iyi arkadaşınız uzaklara taşındı, arabanız çalındı ve acil serviste bir dişçi bulamadınız. Sizi destekleyen sistemler bozulduğunda, aslında tel kadar bağımlı olduğunuzu öğrenirsiniz.

Bağımsızlığa yapılan kültürel vurgu öyle güçlüdür ki, bağımlılığımızdan gerçekten utanç duyabiliriz. Özel duygusal ya da fiziksel ihtiyaçları olan kişilerin utancı öyle derindir ki, sorgulayamayız, oysa sorgulamamız gerekir. Yazar Anne Finger bunu çok iyi ifade ediyor. "Bazı bağımlılıkların sorun olmadığını, bazılarınınsa olduğunu düşünürüz," diye yazıyor. "Arabaya ihtiyaç duymakta sorun yoktur; tekerlekli iskemleye ihtiyaç duymakla sorun vardır. Saçınızı yaptırmak için bir kuaföre gitmekte sorun yoktur; yüzünü ve ellerinizi yıkamak için bir bakıcıya ihtiyaç duymakta sorun vardır."

İnsanlar dürüst acıları için de utanç duyabilirler. Herkes bazen acı çeker, ama bize onu saklamak, ifadesini hoş karşılamaktansa kederi inkâr etmek öğretilmiştir. Bell hooks'un belirttiği gibi, özellikle de kolayca geçmeyen keder için utanç duyabiliriz: "Giysilerimizdeki bir leke gibi, bizi hatalı, kusurlu olarak damgalar. Kedere yapışmak,

dışa vurulmasını arzulamak, kalçanıza kadar yas batağına gömülmediğiniz modern yaşamla uyumsuz olmaktır."

Bizden daha büyük kuvvetlere ya da olaylara teslim olmak, kültürel yönsememiz değildir. Mutluluğu aramak (hakikat ya da bilgeliği değil, hatırlatırım) anayasal hakkımız; "yaşamlarımızın kontrolünü ele almak" ve ipleri elimizde tutmak da görevimizdir. Bizden en tarifsiz kayıpları bile bir kişisel gelişim fırsatına dönüştürmemiz beklenir. Yazar Michael Ventura, bu kültürel beklentiyi "deneyime yönelik tüketici tutumu"muz diye adlandırıyor ve diğer kültürlerin bu tutumu doğaya aykırı bulduğunu belirtiyor.

Bağımlılık ve acı, insanlık durumunun temel öğeleridir. Er ya da geç katı deneyimler bize birbirimize ne kadar ihtiyacımız olduğunu öğretir, ikisinin de gerçekten utanç verici olan tek yönü, insanların sağlığa, zenginliğe ve mutluluğa giden yolu kendi başlarına çizebilecekleri yönündeki yanlış toplumsal inançtır. Aslına bakılırsa, savunmasızlığınızı, ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı daha sakin zamanlarda, evren size insanlara aslında ne kadar ihtiyacınız olduğu konusunda acı bir ders vermeden önce dile getirmekte biraz deneyim kazanmak akıllıca olacaktır.

Bağımlılıktan Korkmak "Erkeğe Özgü" mü?

Erkeklerin yol soramamaları ve kesinlikle duygusal yardım isteyememeleri kültürel bir klişedir. Neyse ki bu durum değişiyor. Geçmişte, bir erkek karısı ısrar etmedikçe ve kendisi ilişkiyi kaybetme krizine girmedikçe nadiren terapiye gelirdi. Bugün, bazı yürekli erkekler yeni bir yolun öncülüğünü yapıyorlar.

Kısa bir danışma sırasında gördüğüm Dan adlı genç erkek, babasıyla ilişkisi üzerinde çalışmak için kendi yöresinden bir terapistle terapi serüvenine atılması yolundaki önerimi kabul etti. Bana yazdığı teşekkür notunda Dan, başlangıçta bu fikre karşı çıkışım şöyle yorumluyordu:

> *Erkekler genellikle hayatın bir tür spor yarışması olduğunu ve "yardım" almanın rekorunuzu biraz geçersiz kıldığını hissederler, "rüzgâr yardımıyla"' kırılan uzun atlama rekoru gibi. Kendimi bir berber dükkânında memnun mesut olurmuş, "Hiç kemiğim kırılmadı ve hiç terapiste, gitmedim,*" *diyen 80 yaşındaki bir ihtiyar gibi gördüm. Sanki bu, oksijen tüpü olmaksızın Everest'i tırmanmak anlamına geliyordu. Neyse ki böylesi fikirlerden sonsuza dek kurt uluyorum.*"

Yardım istemek cesaret gerektirir. Ama savunmasızlığı dile getirme ve yardım istemekten utanmaya yatkın olan sadece erkekler değildir. Pek çok kadın da aynı sorunu yaşar, özellikle de büyürken yeterlikli ve anaç olmak için bir ebeveyne güvenemeyeceklerini öğrenmiş olan yaşça en büyük kız çocukları. Sıkça rastlanan bu durumda kadın, yüksek bir yeterliliğe sahip olabilir, ama kendisinin daha duyarlı, kırılgan kısımlarını ortaya koymakla fazlasıyla zorlanır. Bir partnerine, arkadaşına, ya da aile üyesine, "Berbat bir gün geçiriyorum. Yanına gelip konuşabilir miyim?" ya da, "Tükendim. Bu kadar çok şey yapmayı sürdüremiyorum," hatta, "Evim kontrolden çıktı. Hafta sonu vakit ayırıp düzen kurmama yardım edersen minnettar olurum," demek, onun için müthiş bir başarı olabilir.

Sizin Kişisel Tarzınız Ne?

Savunmasızlığı pay laşmak konusunda ne gibi temel inançlarınız var? Acınızı paylaşarak ve deneyiminize katılmalarına izin vererek yakın çevrenizdeki insanları onurlandırdığınıza mı inanıyorsunuz? Yoksa karışık duygularınızı ailenizin ya da arkadaşlarınızın üstüne boşaltarak onları rahatsız ettiğinizi, güç durumda bıraktığınızı, ya da günlerini berbat ettiğinizi mi hissediyorsunuz? Yakınmayan, acılarını saklayan, kendi sorunlarını sakin sakin çözen insanların üstün ve soylu bir yanı olduğunu mu düşünüyorsunuz? Yoksa en güçlü, en odaklı insanların, gerçekler ve duygusal deneyimlerinin tamamı konusunda açık ve "meydanda" olma kapasitesine sahip olduklarına mı inanıyorsunuz?

Kendini dışa vurma konusundaki inançlarımıza ek olarak, hepimiz kaygıyı yönelmenin ve önemli ilişkilerimizde rahat etmenin yollarını buluruz. Örneğin hem Pamela hem de Sam, kronik hastalığı daimi yoldaşları olarak kabul etmek zorunda kalmadan önce *gereğinden fazla* sorumluluk üstlenen kişilerdi. Bunun anlamı, ikisinin de kriz baş gösterdiğinde öğüt vermek, kurtarmak ve işe el koymak için hemen harekete geçmesiydi. Hassas yanlarını —özellikle de kendilerine ait sorunları olduğunu düşündükleri kişilerle— paylaşmakta güçlük çekiyorlardı. Pamela ve Sam, "her zaman güvenilir" ve "her zaman aklı başında" olarak görülüyorlardı ve ikisi de bedelinin farkında olmadan bu imgeyi sürdürmeye çalışıyordu. Pamela'nın hastalığından önce, ikisi de hem yeterliklerini hem savunmasızlıklarını dengeli bir biçimde dile getirememişti.

Gereğinden az sorumluluk üstlenen bireyler de vardır. Bu kişiler stres altında beceriksizleşerek, başkalarını yönetimi üstlenmeye davet ederler. Ailede dedikodu, endişe ya da kaygı odağı olmaya eğilimlidirler ve sıklıkla "hassas", "bencil", "sorunlu çocuk", "sorumsuz" gibi sözlerle yaftalanırlar. Başkalarını sindirmek için güçlü, yeterlikli yanlarını göstermekte güçlük çeker ve düzen kuramıyormuş gibi görünürler.

Herkesin hem güçlü hem de hassas yanları vardır; ama dengemiz bozulduğunda, sadece "kendimiz olmak" ve aynı şeyi tekrarlayıp durmaktan ibaret olacak şekilde "ne hissettiğimizi söylemek" yardımcı olmaz. Bunun yerine, kendimizi *sunma* biçimimizi değiştirmemiz gerekir ki, başkalarının yanında kendimizi *deneyimleme* biçimimizi genişletebilelim. Her birimiz kendimize dair pek çok farklı hikâyeyi canlandırabileceğimizi kendimize hatırlatmanın —hatta hatırlayarak kendimizi kandırmanın— yollarını bulmalıyız.

Çoğumuz otomatik pilotu kapatmakta, başkalarıyla verimsiz, alışıldık konuşma biçimlerimizi değiştirmekte zorlanırız. Eski bir İspanyol özdeyişinin bize hatırlattığı gibi, "Alışkanlıklar ilk başka ipek ilmiklerdir, daha sonra kablolara dönüşürler." *Gereğinden fazla* sorumluluk üstlenen biriyseniz, başkalarının size sunulacak çok sayıda değerli şeye sahip olduklarına pek inanmayabilirsiniz. Daha yumuşak, kırılgan yanlarınızı paylaşma ve başka birine cevaplar bulmayı bırakma alıştırmaları yapmanız gerekebilir. *Gereğinden az* sorumluluk üstlenen biriyseniz, tam tersini yapmanız gerekebilir; yani, savunmasızlık ifadelerinizi azaltıp, sahip olduğunuzu düşünmediğinizde bile, gücünüzü ve yeterliliğinizi

artırabilirsiniz. Kalıplaşmış davranışlarınız ne olursa olsun, doğal gelmeyeni yapmaya istekliyseniz, daha sahici bir ses geliştirebilirsiniz.

5. Bölüm
"Mış Gibi" Yapmaya Güzelleme

Sahici bir sese sahip olmak, düşündüğümüz her şeyi söylememiz ya da hissettiğimiz her şeyi dışa vurmamız anlamına gelmez. Daha yok, neyi ifade etmek istediğimiz ve neyi başarmayı umduğumuz hakkında düşünebiliriz anlamına gelir. Olabileceğimizin en iyisi olmak, kendimizi tutmayı, hatta gerekirse "mış *gibi "yapmayı* gerektirebilir.

"Mış gibi" yapmak, yaratıcı bir girişim olabilir. Örneğin neşeli ve cesaretliymiş gibi yapmak, kendi kendini doğrulayan bir kehanet etkisi yaparak, bu olumlu duyguları hissetme kapasitemizi keşfetmemize ya da artırmamıza yardım edebilir. Çelişkili bir biçimde, kendimizde ve başkalarında doğru, mümkün, ya da "hâlâ orada" olanı, başlangıçta gerçekten kendimiz gibi olduğumuzu hissettirmeyebilecek yeni davranışlarla deney yaparak öğrenebiliriz.

Bir Rafting Macerası

Kimi zaman bir hata karşısında savunmasızlığımı dile getiririm. Örnek olarak aklıma, ilk rafting gezim geliyor.

Müthiş bir cesaret ya da cehalet anında, iş yöneticileri için insan davranışı konusunda bir seminer düzenleyen bir meslektaşlar grubuna katıldım. Bu bir haftalık seminer, çalıştığım yer olan Menninger Kliğini'nin bildik —ve kurak— kampusunda düzenlenmek yerine, katılımcıları Utah ve Colorado'daki Yampa ve Green nehirlerine götürecekti. Menninger personelinden bir çekirdek grup, Colorado'nun Outward Bound programının işbirliğiyle, birkaç yıldır nehir seminerleri düzenliyordu. Meslektaşlarımdan birkaçı, kıdemli nehir raftçıları olmuştu, ama benim için bu bir ilkti.

Daha önce herhangi bir kamp ya da nehir deneyimim olmaksızın, rafting gezisine yazıldım. Su üstündeki tek deneyimim, bir başkasının kürek çektiği kayık ya da kanolarla durgun göllerde süzülmekti. Şansa bakın ki, bu gezide sağanak yağmurlar sıcak ve kuru kalmayı neredeyse imkânsızlaştırdı, nehir de yıllardır olduğundan daha kabarıktı ve daha hızlı akıyordu. Teçhizatı raftın içine emniyetli bir biçimde bağlamaktan, kaptanlık sırası bana geldiğinde raftı çavlanlardan aşağı yönlendirmek için hangi komutları bağırmam gerektiğini anlamaya dek, her şeye hâkim olmak için çabaladım. Nehirdeki en korkak ve en yeterliksiz kişi bendim, geziye az sayıda kadının katılmış olması da bu gerçeğin boyutunu büyütüyordu.

Ben kaygılandıkça, ötekiler bana gitgide daha eleştirel ya da endişeli bir bakışla odaklanıyordu. Kendimi korkmuş ve yetersiz hissetmek konusunda öylesine açıktım ki, katılımcıların güçlü olduğum alanları görmeleri zorlaştı, oysa hâlâ becerikli bir konuşmacı, danışman ve küçük grup lideriydim, orada bulunmamın nedeni de buydu

zaten. Cesur davranmam ve sırdaşlarımı seçerken dikkatli olmam gerektiğini ancak seminerin ortalarına doğru fark ettim.

Bu kritik noktayı, en güç ve en hata affetmez çavlana girmemizden önce atlattım. Gece boyunca ayakta kalıp yaklaşan ölümümü hayal etmiştim ve şafak söktüğünde enkaz halindeydim. Ama kendimden emin davranmayı denemeye karar verdim ve tek bir meslektaşımı, açılmak konusunda olgunluğuna ve inceliğine güvendiğim Nolan Brohaugh'ı yanıma çektim. Ona nasıl dehşete düştüğümü anlattım ve nehir beni çekip alırsa, kocam Steve'e ve oğullarıma ne söyleyeceğini bellettim. Nolan dikkatle dinledi ve bakış açısıyla düşüncelerini sakin bir biçimde paylaştı. Gereğinden fazla ya da gereğinden az tepki vermedi. Korkularımı azımsamadı ya da güvence vermeye çalışmadı. Korkuları çavlana doğru ilerlerken, bana patronluk taslamadı, beni uzaklaştırmadı ya da tereddütlü davranmadı. Sıcak ve ulaşılabilirdi, ama asla bana "bir sorun" gibi davranmadı, genel yeterliliğimi de gözden kaçırmadı.

Kendimi herkese karşı cesur davranmaya zorladım. Korkumun grup içinde dağılmasının yararlı olmayacağına karar vermiştim. Gerçekten de, cesaretli ve sakin rolü yapmaya başlamam, o özellikleri içimde toplamama yardım etti ve birlikte olduğum kişiler bana zincirdeki zayıf halka değil de, takımın gerçek bir üyesi gibi davranmaya başladılar. Sonuçta hayatımın en iyi —ya da en kötü olmayan— zamanlarından birini nehir üzerinde geçirdim.

İş ilişkileri yakın ilişkilerle aynı değildir elbette, işyerinde birincil görev, işin gereklerini yerine getirmektir, yakın bir ilişkide birincil görevse, diğer kişiyi tanıma ve tanınma deneyimini derinleştirmektir. Bununla birlikte, kaygılı bir iş sistemi kaygılı bir aile sisteminden çok da farklı değildir. Her iki ortamda da, insanlar kendi kaygılarını yatıştırıp, hassas bir üyeye sanki sorunun kaynağı o imiş gibi odaklanmanın bir yolunu ararlar. Bir arkadaşımın belirttiği gibi, niye elinizi kaldırıp günah keçiliğine gönüllü olasınız ki? Ailenizde endişe, dedikodu ya da kaygı odağı olmaya eğilimliyseniz, savunmasızlığınızı daha az, güç ve yeterliliğinizi daha çok paylaşmayı denemek isteyebilirsiniz. (Size yemin ederim ki, olmadığına inansanız bile, bunlar aslında oradadır.)

Savunmasızlık ifadelerini ikili bir ilişkide de yumuşatmanız için iyi nedenler var. Öteki kişiyi yıpratıyor ya da beyninizdeki olumsuzluğu derinleştiriyor olabilirsiniz. "Hissetme işini" ikiniz adına siz yaptığınız için eşinizin kendi savunmasızlığını reddedebileceği bu ilişkide, dengesizliğe katkıda bulunuyor olabilirsiniz, ilişkiyi istemeden tam da gitmesini istemediğiniz tarafa yönlendiriyor ve yol boyunca kendi öz-saygınızı aşındırıyor olabilirsiniz.

Kovalamayı Bırakabilir Misiniz?

Şu tanıdık kovalayan ve uzaklaşan modelini ele alalım. Kadın erkeğe bağlılık sözü vermesi için durmadan baskı yapar, erkek de durmadan lafı dolandırır. Kadının bütün yapabildiği bağımlılığını ve muhtaçlığını dışa vurmaktır. Erkeğin bütün yapabildiğiyse soğuk bir mesafeyi sürdürmek ve özel alan ihtiyacını öne sürmektir.

Kadın kaygıyla kovalamakta, erkekse ayağına koşu ayakkabılarını geçirmektedir. Her birinin davranışı, ötekinin davranışını kışkırtır ve sürdürür.

Bu model bir kez yerine oturduğunda, kovalayanın "mış gibi" yapmayı yürekli bir davranış olarak göreceğini öne sürebilirim. Kadın partnerine odaklanmayı bırakıp, enerjisini kendi hayatına yöneltmek için belli bir süreyi —sözgelimi iki haftayı— kenara ayırabilir mi? Örneğin, daha az ulaşılabilir olarak ve arkadaşlarıyla daha fazla çıkarak, biraz ayrılık arayan kişi olabilir mi? Bağlılıkla ilgili kendi kuşkularını paylaşacağı bir sohbeti başlatabilir mi? (Hepimizin kuşkuları vardır.) Soğuk bir biçimde uzağa çekilmesi bu kalıbı verimli bir biçimde değiştirmeyeceğine göre, tıkanabilir ama yine de erkek arkadaşına sıcak bağlılığını sürdürebilir mi? Kaygısını ve savunmasızlığını partneri yerine en iyi arkadaşlarıyla paylaşmaya başlayabilir mi?

Bu tür öğütler kadınların bir zamanlar kullanmayı öğrendikleri şu eski kendini naza çekme taktiği gibi görünebilir. Sahici bir ses geliştirmek istiyorsak, niye şu eski sahte ve manipülatif çıkma oyunlarını çağrıştıracak şekilde stratejik olalım? Çünkü bir kişinin yalnızca kovaladığı, diğer kişininse yalnızca uzaklaştığı bir modeli takıntılı bir biçimde sürdürmenin sahici ya da gerçek bir yanı yoktur. Bu döngüyü sekteye uğratmak, her bir partnerin hem yakınlık istemenin hem de ondan korkmanın karmaşık içsel deneyimini sınıflandırmaya başlamasını sağlar.

Kovalama döngüsünü —ya da herhangi bir alışıldık modeli— sekteye uğratmak ilişki sorunlarını çözmez, iki kişi hâlâ ayrılıkla birlikteliğin tatmin edici bir dengesini bulup bulamayacaklarını çözme sınavıyla karşı karşıyadır. Ama aynı şeyi daha fazla dile getirdiğimizde (kadın evlenmek ister, erkekse özgür olmak), neyin doğru ve neyin mümkün olduğuna ilişkin dar bir görüşe takılı kalabiliriz. Farklı bir sesle deney yapmak, düşündüklerimizin ya da hissettiklerimizin değiştirilemez olmadığını bize öğretebilir.

"Beni Terk Ediyor!"

Eğer kendine ait alanı korumak isteyen birini kaygıyla kovalama refleksimiz varsa, bu davranış kalıbından uzaklaşmak inanılmayacak kadar güçtür. Kovalayan rolü yalnızca kadınlara özgü de değildir.

Tim, dört yıllık karısının, "durumu enine boyuna düşünmek için geçici bir ayrılık" istediğini söylemesinden sonra beni görmeye geldi. Jill'in bir ilişkisi olduğundan kuşkulanıyordu. Tim'i ilk gördüğümde, kendini suçluyordu. Kendini, tüm enerjisi ile ilgisini işine vermiş ve Jill'in yalnızlığıyla bıkkınlığını görmezden gelmiş "Tam bir ahmak" olarak tanımladı. Bir yıl önce, bir "düş evi"ne taşınmaları için ısrar etmişti, artık bunun karısının düşlerindeki ev olmadığının ve ilişkilerinin bu olaydan sonra daha da bozulduğunun farkındaydı. Jill sık sık Tim'le mücadele etmiş, ama en sonunda direnmek yerine uyum sağlamış, dolayısıyla evliliklerini sorgulayarak çekip gitmesi Tim için tam bir şok olmuştu.

Tim yıkılmıştı. Jill'i sık sık arıyor, telefonda ağlıyor, eve gelmesi için yalvarıyor ve istediği her değişikliği yapacağına söz veriyordu. Jill soğuk davranarak ve daha da uzaklaşarak tepki veriyordu. Bunun üzerine Tim, onu daha da umutsuzca kovalıyordu. Jill ise ona, kendini hazır hissedene kadar artık bağlantıya geçmek ya da konuşmak istemediğini söylüyordu.

Tim beni görmeye geldiğinde, "Jill'i yeniden kazanmak için deli gibi mücadele etme" ihtiyacı duyduğunu anlattı. Her gün telesekreterine birkaç mesaj bırakıyor, ona uzun e-postalar gönderiyor ve en yakın arkadaşlarından kendi lehine araya girmelerini istiyordu, ilk seanslarımızda, Tim bozuk bir plak gibiydi: "Onu görmem gerekiyor. Beni böyle dışarıda bırakamaz. Bir günlüğüne eve gelmesini sağlayabilirsem, onu kalmaya ikna edebileceğimi biliyorum."

Kendimizi gerçekten savunmasız hissettiğimizde, duygularımızı yatıştırmak için ne gerekiyorsa yapma gereği duyarız. Ama dikkat edilecek nokta budur. Tim, bir müptela gibi, onu sadece geçici olarak yatıştıran ve Jill'i daha da uzaklaştıran hareketlere sürükleneliğini hissediyordu. Jill'in, kendisine yönelik çılgınca hamlelerine ve muhtaçlık, savunmasızlık ifadelerine karşı içgüdüsel olarak olumsuz tepki verdiği çok açıktı. Tim kovaladıkça, Jill kaçıyordu. Tim, "Benimle ilgilen, paramparça oluyorum," mesajını ilettikçe, Jill ilişkiden çıkmak istiyordu.

Evet, Tim'in acısını dile getirmeye ihtiyacı vardı ve bu kriz sırasında alabileceği tüm yardımı, sevgiyi ve desteği hak ediyordu. Ama amacı evliliğini sürdürme olanağını bulmaksa, *başka* insanlara yönelmesi ve kendine dikkat etmeye başlaması gerekiyordu. Bu amaçla, işyerinden beğendiği, yakınlarda acı verici bir boşanma sürecinden geçmiş olan bir adamla konuşmasını önerdim. Ayrıca kendisini destekleyebilecek birkaç aile üyesinden yardım istemesi için onu yüreklendirdim. Bunlar Tim için yeni fikirlerdi. Bek çok erkek gibi, o da arkadaşlarına açılma konusunda deneyimsizdi, kişisel sorunlarını anne-babası ya da erkek kardeşleriyle hiç paylaşmamıştı. Tim'in kendisine destek verebilecek kişilerle konuşmaya başlama konusundaki istekliliği, kendi adına cesaretli bir değişim edimiydi.

Tim sakinleştikten sonra, Jill'e yaklaşmanın en iyi yolları hakkında stratejik olarak düşünebildi, içerik ve ton açısından daha önceki uzun yazılarından çok farklı olan kısa bir not yazdı. Sözcükleri düşünceli ve kendine odaklıydı.

Sevgili Jill,
Peşine düştüğüm ve özel alan ihtiyacına saygı göstermediğim için özür dilerim. Kritik noktayı atlattığımı hissediyorum. Terapiye başladım ve, gereksindiğim yardımı alıyorum. Bu kriz, kendime ve evliliğimizdeki sorunlara olan katkıma dikkatle bakmaya zorladı beni. Şu anda kendi sorumlarıma odaklanmam gerektiğinin farkındayım. İkimizin de düşüneceği çok şey olduğunu biliyor ve kendin için yapma gereğini duyduğun her şeyi destekliyorum, iyi olacağımı ve kendime iyi baktığımı bilmeni isterim. Seni seviyorum ve evliliğimizi sürdürebileceğimizi umuyorum. Konuşmaya hazır olduğunda, bana haber ver.
Sevgiler, Tim

Tim, bu sözcüklerin yapması gerekenleri özetlediğini biliyordu, ama planına uyabileceğinden emin değildi. Hâlâ Jill'i tekrar tekrar arama zorunluluğu duyduğundan, tersini yapma konusundaki beyanı ona sahte geliyordu. Ama başlangıçla rol yapma gibi gelen şey, sonraları kendi deyişiyle "yüksek hakikat"le daha bağlantılı olmasını sağladı.

Tim'in kendisi üzerinde çalışmaya ihtiyacı vardı; Jill'inse özel alana. Tim iyi *olacaktı*; başlangıçta öyle hissetmemiş olsa bile. Tim'in başarısı, Jill'e stratejik açıdan doğru sözcükleri kaleme almış olmasından ibaret değildi. Daha önemlisi, sözcükleri, erişim alanının dışında olduğunu sandığı olgun ve sevecen bir tutumu yansıtıyor ve onu olmak istediği kişiye dönüştürebilecek bir planı özetliyordu.

Tim'in Jill'e yazdığı basit not dikkate değer bir başarıydı. Çok şey söyleme zorunluluğu hissettiğinizde az şey söyleme, umutsuzca kovalamak istediğinizde bunu yapmayıp iletişimi tümüyle kendinize odaklı tutma olgunluğunu ve disiplinini edinmeniz gerekir. Özellikle de asıl yapmak istediğiniz, öteki kişiyi farklı bir biçimde düşünmeye, hissetmeye ve davranmaya ikna etmek olduğunda geçerlidir bu.

Duygusal Gelgite Karşı Yüzmek

Belki de ilişkiyi kaybetme tehdidi kadar bizi savunmasız bırakacak hiçbir şey yoktur. Duygular içinde boğulurken, yaratıcı ya da açık bir biçimde düşünmemiz olanaksızdır. Düşündüğümüzü *düşünebiliriz,* ama aslında sadece tepki veriyoruzdur.

Mantıklı düşünmek kimi zaman yanlıştır, çünkü onu akıl süzgecinden geçirmekle karıştırırız, bu ise duygulardan kaçınmanın bir yoludur. Erkekler genellikle duygusal yerine mantıklı olmakla, duygulara odaklanmaktansa sorun çözmekle eleştirilirler. Tarafsızlık adına aşırı bir kendini savunma çabası, kalplerimizi içimizdeki ve etrafımızdaki acı kadar neşeye de kapatmamıza neden olarak, bizi insanlığımızdan ayırabilir.

Ama duygular içinde boğulmak ya da onları nasıl dışa vurmak istediğimizi düşünme yetisini kaybetmek hiçbir zaman yardımcı olmaz. Tim'in durumunda, duygularıyla kalmak —ve bunları Jill'e duyurmak— kriz zamanında ona birkaç dakikadan fazla yardımcı olmayacaktı. Sonuçta Tim'in krizi atlatmasına yardım eden, düşünme —sözcüklerinin Jill'i ve kendi esenliğini nasıl etkilediğini dikkate alma— yetisi oldu. Kendisi için yardım ve destek arama istekliliği önemli bir ilk adımdı.

Tim ve Jill sonuçta yeniden bir araya geldiler. Tim'in değişme becerisi Jill'in dikkatini çekti. Yeni davranışları Jill'i yavaşlamaya, sorunlardaki kendi payını dikkate almaya, evliliklerinde iyi olan her şeyi hatırlamaya davet etti. Ama böyle olmayabilirdi. Ne kadar çaba harcarsak harcayalım, işin içinde başka biri olduğunda, durumun sonucunu kontrol edemeyiz.

En önemlisi, Tim kendi tepkiselliğini kontrol edebildi ve başlangıçta kendisini yöneten güçlü duygusal akıntılara karşı direndi. Süreçteki kendi rolünü dikkatli bir biçimde araştırmaya devam etti. Kendini değiştirmeye odaklanma kapasitesi —Jill dönse de dönmese de— ayağını daha sağlam bir zemine basmasını sağladı.

İyi Rol Yapma / Kötü Rol Yapma

Kuşkusuz, her rol yapma yürekli ve geliştirici değildir. Korkmuyormuş —beğenilmek ve sevilmek, ya da ne pahasına olursa olsun elimizdekilere tutunmak istemiyormuş— gibi davranabiliriz. Bilinmeyene atlamaktan kaçınmak amacıyla "mış gibi" yapabiliriz. Bir ilişkide berbat durumda olsak bile, tanıdığımız şeytanın tanımadığımız şeytandan daha iyi olduğunu hissedebiliriz. Dolayısıyla —kendimize karşı bile— rol yapabiliriz, çünkü

ilişkimize daha fazla açıklık getirmek istemeyiz ve hem kendimize hem partnerimize dair bilgimizi belirginleştirmek için sesimizi kullanmaktan korkarız.

Bu tür rol yapma sonuçta sesimizi küçültür. Olanaklarımızı ve gizil güçlerimizi büyütmek yerine sınırlar. Rol yapma, yalan ve kendine ihanetle desteklenen fedakârlık ve ciddi kandırmalar içerebilir. Benliğimizin çok büyük bölümü (isteklerimizi, inçlarımız, önceliklerimiz, değerlerimiz) ortadan kaybolur ya da ilişkinin baskısı altında pazarlık konusu olur. Benim tavsiye ettiğim rol yapma türü bu değildir elbette.

Bunun aksine, yürekli rol yapma edimleri bizi tekrarlanan ve dar kapsamlı konuşmalardan kurtarıp bilinmeyenin topraklarına götürür. Yakın ilişkilerde rol yapmak başkalarına tepki vermenin alışıldık biçimlerinde bir gedik açarak, öz-farkındalığımızı geliştirmemizi kolaylaştırabilir. Bir ilişkide ya da kendimizde doğru veya mümkün olanı ancak davranışımızı değiştirdikten *sonra* görebiliriz. Ve rol gibi, deney gibi başlayan şey, zaman içinde kendimiz ve partnerimizle daha zengin bir deneyime yol açabilir.

Bu tür rol yapmaya, nehir üzerindeki keşfimi örnek gösterebilirim: "Yürekli davrandığımda, daha yürekli olabilirim." Tim"e de hemen hemen aynısı oldu, kendi duygusal yeterliliğine uzanabilmek amacıyla aslında hissettiğinden daha olgun ve daha kendine odaklı davranışlar sergiledi. Yürekli bir rol yapma edimi, kendimiz ve ilişkimizde doğru ve gerçek olanı genişletmemize yardım edebilir.

Her Zaman Aklı Başında Olmak Zorunda Mısınız?

Bazılarımız savunmasızlığı —daha az değil— daha çok paylaşma ihtiyacı duyarız; özellikle de gereğinden fazla sorumluluk alıyorsak. Gereğinden fazla sorumluluk almak, sadece gayretli bir yardımcı olma isteği değil, ayrıca ilk ailemizdeki deneyimimizden kaynaklanan kaygıyı idare etmenin şekillendirilmiş bir yoludur. Örneğin, yaşça en büyük bir kız evlat, kaotik ailesini su üstünde tutmaya çalışmış ve yol boyunca kendi ihtiyaçlarını açığa vurup giderilmesini beklemenin çok acı verici ve hayal kırıcı olduğunu öğrenmiş olabilir.

Yetişkin olarak gereğinden fazla sorumluluk üstleniyorsak, yalnız kendimiz için değil, başkaları için de en iyisinin ne olduğunu biliriz. Diğer kişilerin sorunlarının dışında kalmak ve başkalarının kendi çözümleri için mücadele etmelerine izin vermek gibi konularda güçlük çekeriz. Gereğinden az sorumluluk üstlenen bir aile üyesine karşı savunmasızlığımızı dile getirmeye güçlü bir biçimde direnir ve o kişinin zaten bize sunabileceği hiçbir şey olmadığına inanabiliriz.

Gereğinden fazla sorumluluk alma biçimimizde küçük bile olsa bir gedik açmak, karşılıklı güçlendirici bağlantıları destekleyebilir ve bizi hem kendimizin hem de öteki kişinin daha doğru bir resmine ulaştırabilir. Başlangıçta "gerçek özümüz"den farklı gelen konuşmalarla deney yapmak, gerçek değişime yol açabilir. Kısıtlamalarımızı ve savunmasızlığımızı dile getirirken, benliğimizin bastırılmış ya da susturulmuş yönlerini uyandırabiliriz. Aile ilişkilerinin dünyası, başlamak için mükemmel bir yerdir.

Janet ve Kızkardeşi Belle

Janet aslında iş sorunları nedeniyle beni görmeye geldi, ama aynı zamanda, iki yıl önceki boşanma travmasından hâlâ başı dönen kız kardeşi Belle'le de zor bir dönem

geçiriyordu. “Kız kardeşimin her zaman ağır bir endişe alanı var,” dedi Janet bana. “Sorunları odayı doldurur.”

İlişkilerinin katı bir biçimde kutuplaştığını, Belle’in duygusal enkaz rolüne, Janet’inse yeterlikli abla rolüne büründüğünü öğrendim. Janet’i Belle’le sorunları hakkında konuşmaya ilk teşvik edişimde, bunu yapmakta bir anlam göremedi, çünkü Belle her zaman sohbeti hemen kendine yönlendiriyordu. Janet de sinir bozucu kendine dönüklüğü ve belirgin çaresizliği nedeniyle Belle’le konuşmaktan kaçınıyordu.

Belle ilk boşandığında, kendi ihtiyaçlarını bir kenara bırakıp onun yanında olmak Janet’e mantıklı gelmişti. Ama Belle’in bunalımı kronikleşmişti, ilişkilerindeki dengesizlik de öyle. Gerçekten de, Janet’in tanımladığı modelin (gereğinden az sorumluluk üstlenen Belle, gereğinden fazla sorumluluk üstlenen Janet) derin kökleri eski aile rollerine dayanıyordu. Janet’in, kendi deyişiyle, Belle’in “‘zavallı ben’ rutini”nden rahatsız olması, aynı zamanda bu şekilde devam edip kız kardeşiyle bağlantısını sürdüremeyeceğinin açık bir işaretiydi.

“Sana Kötü Günümü Anlatmama İzin Ver”

Janet’i, Belle’e kötü bir gün geçirdiğini anlatmak gibi küçük bir adımla başlasa bile, kendi güçlüklerini Belle’le paylaşmakta sebat etmesi için yüreklendirdim. Janet’in başlangıçtaki tutumu, “Belle kendine bile yardımın olamayacağına göre, bana ne sunabilir?” ve “Çaba harcamaya değmez,” şeklinde ifade edilebilirdi. Ama Janet’in çaba harcamasına değerdi. Öteki kişinin sohbete hâkim olmasına izin vermek, sonra da bunun için onu suçlamak adil değildir.

Bunun yerine, Janet’in fazladan çaba harcaması —örneğin Belle’i telefonla arayıp, “Bugün işte berbat bir gün geçirdim. Evde olmana çok sevindim, çünkü sana bunu anlatmak istiyorum,” demesi— gerekiyordu. Belle odak noktasını kendisine çevirdiğinde Janet, “Belle, sorunlarla boğuştuğunu biliyorum, ama dürüst olmanı gerekirse, şu anda derdini tam olarak dinleyemem. İşyerimde yaşananlara üzüldüm ve senin fikrini almak istiyorum,” diyebilirdi. Belle eski kocası hakkında Janet’in kaldırabileceğinden daha uzun süre konuştuğunda, Janet sınırlarını işaret ederek açık ve komik olmayı hedefleyebilirdi: “Belle, şu eski kocandan bugün bir kez daha bahsedersen, sanırım kulaklarımı tıkayacağım! O herif konuşmamızda çok fazla yer kaplıyor!” Belle’e konuşamayacak ya da ilgi gösteremeyecek kadar yorgun olduğunu söyleyebilirdi.

Anlamlı değişim tek bir vur-kaç konuşmayla gerçekleşmez. Aile kalıpları yavaş yavaş, kimi zaman ağır bir tempoyla değişir. Önemli olan yolculuğumuzun hızı değil, ne yönde hareket ettiğimizdir. Amaç da sadece sonuç almak değildir; asla garanti edilemez bu. Bunun yerine Janet, zamanla savunmasızlığıyla kısıtlamalarını kız kardeşine anlatmaya çalışırsa, tüm ilişkilerinde ayağını daha sağlam bir zemine basacaktı.

Değişmek istesek bile hepimiz değişime direniriz, Janet de bu konuda bir istisna değildi, ilk başta Belle’le yeni konuşmalara girmekte ya da ona ihtiyacı varmış gibi davranmakla bir anlam görmüyordu. Janet ailesinden kimseye, hele Belle’e hiç ihtiyacı olmadığına inanıyordu, ilişkilerinde zayıflık ya da hassasiyet gösterme beceriksizliğinin belli bir mesafe yarattığını da kabul ediyordu. Aslına bakılırsa Janet, ilişkilerinde birine yardımcı olduğu, verdiği ve hizmet ettiği zamanlar dışında, kendini oldukça yalnız

hissediyordu. Başkaları için çok şey yapmaktan yorulmuştu ve çoğu zaman karşılığını almadığını hissediyor, buna rağmen başkalarını işe dahil etmekte güçlük çektiğini görmüyordu.

Bir Senaryo Hazırlamak

Janet, savunmasızlık ve kısıtlamalarını Belle'e anlatmayı göz önüne aldığında, düzgün düşünemeyeceğinden ve doğru sözcükleri bulamayacağından kaygılanmaya başladı. Bu nedenle terapide, Belle konuyu yine kendine yönelttiğinde, meselelerine doğrudan doğruya nasıl değinebileceğini planlamasına yardım ettim. Örneğin, Janet şöyle diyebilirdi:

Belle, sana sorunlarımdan söz ettiğimde, gerçek anlamda yanımda olmadığın hissine kapılıyorum. Boşanmanın ve çocuklarının sana hâlâ büyük bir acı verdiğini biliyor ve yardım etmek istiyorum. Ama sen benim kız kardeşimsin ve yanımda olmana benim de ihtiyacım var.

Ya da Janet sıcak bir ifadeyle ve doğrudan doğruya ilişkilerindeki dengesizliğe hitap ederek şöyle bir şey söyleyebilirdi:

Belle, seninkilerden çok daha küçük olduğu için benim sorunlarımın önemli olmadığını düşündüğünü hissediyorum. Senin sorunların şu anda benimkilerden daha büyük, ama sorunlarım benim için önemli ve üzgün olduğumda beni dinlemene ihtiyacım var.

Terapi seansımızda bu tür konuşmalardaki rolünü oynarken Janet, ilk cümleyi dile getirdikten sonra CPR'a ihtiyaç duyabileceği yolunda espri yaptı. Savunmasızlığını kız kardeşiyle paylaşmanın ve Belle'in destekleyici bir karşılık verme becerisine bel bağlamanın düşüncesi bile onu fena halde kaygılandırıyordu. Bir "senaryo" hazırlamasını önerdim, böylelikle Janet'in kaygısını kontrol edebilmek için bir planı oldu. Bu senaryo Janet'in gergin ya da sinirli görünmekten kaçınmasına da yardım etti, dolayısıyla Belle onun yorumlarını eleştiriden çok, kendisini seven ve bakış akışına değer veren ablasından gelen bir talep olarak duyabildi.

Senaryosundan parçalar okuma (görünürde, sahnelenmiş ve yüzeysel bir fikir) ve kız kardeşinin ona sunulacak bir şeyi varmış gibi davranma sürecinde Janet, kendi sahici örtük ihtiyaçlarıyla bağlantı kurdu, isteklerini, özellikle de diğer kişiyi kendisiyle gerçekten ilgilenmeye davet edecek şekilde dile getirmekle sebat göstermenin onun için inanılmaz derecede zor olduğunu fark etti.

Üstünlük Taslamaktan Vazgeçin

Kendi sorun ya da şikâyetlerimizi paylaşmayarak, çaresiz gibi görünen bir aile üyesine ya da arkadaşa yardım etmiş olmayız. Yalnızca dinleyip yardım etmeye çalıştığımızda— ve kendi kısıtlamalarımızı, hassasiyet ve endişelerimizi (bunlar hepimizde vardır) paylaşmadığımızda— o aile üyesinin bize vereceği hiçbir şey yokmuş ve biraz ilgi

göstermekten acizmiş gibi davranırız. Bunun böyle olduğuna gerçekten inanabiliriz, ama diğer kişiye olayın üstesinden gelme ve yararlı olma fırsatını vermemiş oluruz.

Diğer kişinin yeterliliğini —kolayca görünür olmadığında bile— kabul etmek, bir saygı edimidir. Goethe'nin (cinsiyetler arası ayrımı engellemek için kullanılan dilden önce) yazdığı gibi: "Erkeğe göründüğü kişi gibi davranırsanız, onu olduğundan daha kötü hale getirirsiniz. Ama erkeğe zaten potansiyel olarak olabileceği kişiymiş gibi davranırsanız, onu olması gerektiği hale getirirsiniz." Başkalarının tam potansiyelini (ya da ne "olmaları gerektiğini" asla bilemeyiz, ama bizimle birlikteyken kim oldukları, bizim onlarla birlikteyken kim olduğumuzla ilişkilidir. Konuşmalarımızla, farkında olmadan çevremizdeki herkesin potansiyelini ve olanaklarını büyütür ya da küçültürüz.

Bunalımlı danışanlarım, "Kız kardeşime (ya da anneme, kocama, arkadaşıma) kendimi bunalımda hissettiğimi söylemeyeceğim, çünkü *asıl* bunalımda olan o," gibi bir şey söyleyebiliyorlar. Zaten sıkıntılı olan bir kişiye "sıkıntı vermeyerek" düşünceli davrandığımızı sanabiliriz, ama tam tersi geçerlidir. Yapabileceğimiz en yararsız şey, sorunlarına odaklanmayı sürdürmek ve onlara yardımcı olmaya çalışmaktır. Bunun yerine, kendi sorunlarımızı, kısıtlamalarımızı ve ihtiyaçlarımızı paylaşmaya başlamamız daha yararlı olacaktır.

Dinlediğimiz, yardım ettiğimiz, sonra da "Nasılsın?" sorusuna karşılık "iyiyim," dediğimiz kutuplaşmış bir ilişkiden kimse yarar sağlamaz. Bize yardım etmelerine izin vermediğimizde ya da onlardan gelecek herhangi bir şeye ihtiyacımız yokmuş, onların da bize sunacakları bir şey yokmuş gibi davrandığımızda, insanları hafife almış oluruz, ilgi gösterme kapasitemizi aştıktan sonra bile devam etmelerine izin verdiğimizde de onları hafife almış oluruz.

Daha önemlisi, hayalımızdaki önemli kişilere hem yeterliliğimizi hem de savunmasızlığımızı gösteremediğimizde, sonuçta kendi özsaygımız zarar görür. Janet en sonunda kız kardeşiyle daha dengeli bir öz-sunum paylaşmaya doğru adım atabildi, ama "Belle için" değil, hatta sonuçta istediği tepkiyi elde edebilmek için de değil. Gerçek şu ki, ne kadar çabalarsak çabalayalım, diğer kişiden istediğimiz tepkiyi elde edemeyebiliriz. Ama Janet kendisinin daha yumuşak, daha hassas yönlerini kız kardeşiyle paylaşmayı denediğinde, diğer ilişkilerinde güç ve hassasiyetinin bir dengesini paylaşmayı öğrendi.

Pırlanta Ablam

Rol yapmak, deney yapmak ya da daha eksiksiz bir benliği paylaşmak için "mış gibi" davranmak müthiş bir cesaret ister. Aile üyelerimize benliğimizin daha doğru, dengeli bir deneyimini sunabildiğimizde, diğer insanları, yakın ilişkide olduğumuz bir partner dahil, daha doğru algılamaya başlayabiliriz. Bunun nasıl olduğuna bakalım.

Tipik bir ilk çocuk olan ablam Susan, büyüme dönemimizde gereğinden hızla sorumluluk üstlendi. Annemin yardımcısı, babamın gurur ve neşesi olan örnek bir çocuktu. Ailede mükemmel çocuk rolündeydi, babamın gözünde hayattan daha fazla ışık saçan parlak bir yıldızdı. Bense yıllarca, gereğinden az sorumluluk üstlendim. "Dağınık", güç, sorunlu çocuktum. Aile rolleri katı bir biçimde dayatılabildiğinden, ben ne kadar iyi iş çıkarırsam çıkarayım, ya da Susan ne kadar çaba harcarsa harcasın, entelektüel mazlum konumum değişmedi. Babamın birden fazla kez ilgisiz bir tanıdığa, "Harriet parlak, ama

diğer kızım Susan pırlantadır," dediğini duydum. "Kimsenin Susan kadar ışıl ışıl olduğunu sanmıyorum," diye eklerdi. Zaman zaman Susan'ı gezegendeki en mükemmel kişi olarak nitelemesi, bana *bütün* diğer ebeveynlerin Susan'ı pusetinde gördüklerinde nasıl kıskandıklarını —kendi bebeklerini Susan'la değiş tokuş etmeyi nasıl da istediklerini— söylediğinde olduğu gibi, gerçekten tuhaf boyutlara varırdı.

İdeal çocuk olmanın bedeli yüksektir. Güçlü yönlerimiz ve kısıtlamalarımız hakkında tarafsız bir görüşe sahip olmamızı gerektiren, sağlıklı özsaygıya engel olur. Değerimizin küçültülmesi de kendimizi tarafsız bir biçimde tanımamıza engel olur, ama bizi küçülten etiketlere karşı çıkma ya da direnme olasılığımız daha fazladır. İdealleştirilme insanı baştan çıkartır. Ama birinin akıllıca belirttiği gibi, yere göğe sığdırılamayan bir kişi de hapishanedeki bir mahkûm gibi, sınırlı bir hareket alanına sahiptir.

Susan gerçekten yetenekli ve yaratıcıydı, yeterlilik düzeyi de çok yüksekti. Ne zaman geniş aile bir araya gelse, onun rolü ilginç öykü ve serüvenleriyle insanları büyülemekti. Doymaz bilmez bir okurdu, ansiklopedik bir aklı vardı ve her konuda —hakkında hiçbir şey bilmediği konularda bile— kendinden emin bir biçimde konuşurdu. Ama zayıflıklarını hiç paylaşmaz ya da herhangi bir şeye ihtiyacı varmış gibi davranmazdı. "Bilmiyorum" demek onun için son derece zordu. Kardeşlik ilişkimiz tamamen dengesizdi, aile içindeki kutuplaşmış rollerimiz ve Susan'ın her şeyi bildiğini, benimse ona sunacak hiçbir şeyim olmadığını hissetmem yüzünden gergindi.

Susan'ın hayatında her şey mükemmel değildi elbette. Üstün zekâsının çuvalladığı alanlardan biri de, erkeklerle ilişkisiydi. Erkekleri tam olarak göremiyor ya da karakterlerini ve amaçlarını değerlendirmek için zekâsını kullanamıyordu sanki. Sorununun farkındaydım, ama Susan buna aile içinde asla değinmemiş, ben de gündeme getirilmesine önayak olmamıştım.

Susan'ın bir Şükran Günü'nde beni Topeka'da görmeye gelmesi bir dönüm noktası oldu. Bir aile sistemleri terapistiyle görüşmem programlanmıştı ve yarı şaka, seansımı ona armağan etmeyi önerdim. Susan önerimi kabul ederek beni şaşırttı ve kendisiyle birlikte gelmemi istedi. Susan'ın konuya balıklama dalıp, yoğun başlangıçlar, kötü muhakeme ve erkekleri değerlendirme becerisine güvensizlik geçmişini ayrıntılarıyla anlatışını şaşkınlıktan kocaman açılmış gözlerle dinledim. Aşk ilişkileri söz konusu olduğunda, kendini rüzgârla savrulmuş bir yaprak gibi hissettiğini söyledi. Açıklığı ve sorununa el atmaktaki kararlılığı beni çok duygulandırdı. Terapist ona son derece zor bir ödev verdiğinde, gereğini yapması da beni etkiledi.

"Prenseslikten Vazgeçme" Sürecini Başlatmak

Terapist Susan'a, babamız Archie'nin kendisine atfettiği prenseslikten vazgeçmesini önerdi. Teorinin bir parçası şuydu: Susan, Archie'yle hem yeterliliğinin hem de kısıtlamalarının daha dengeli ve tarafsız bir resmini paylaşabilirse (ve onu gerçek bir kişi olarak daha iyi tanıyabilirse), çıktığı erkeklerin daha isabetli bir resmini geliştirebilir ve onlara kendisininin daha isabetli bir görüntüsünü sunabilirdi. "Babasının mükemmel prensesi" rolünü (gerçek hissi verecek kadar yerleşik bir rol) sürdürmesinin bedeli, ilişkiler dünyasında tarafsızlık ve dengenin azalması olacaktı.

Susan'ın prenseslikten vazgeçme sürecinde ilk ödevi, Archie'ye erkeklerle çektiği güçlüğü paylaşan bir mektup yazmak oldu. Sorunu biraz açıkladı ve bunun kendisi için neden bir mücadele olduğunu anlamadığını, ama fikir ya da önerileri olabileceğini düşünerek anlatmak istediğini söyledi. Mektuplar her zaman babamın kendini en iyi ifade ettiği ortam olmuştu, bu yüzden aramaktansa yazması daha mantıklıydı. Terapist, anneme de bakış açısını aydınlatan ayrı bir mektup yazmasını önerdi.

Önerilen yazışma, iki aile kuralını ihlal ediyordu. Birincisi, Susan'dan kendi kısıtlamalarını ya da sorunlarını kabul etmesi beklenmezdi. İkincisi, babamıza —duygusal cephede sunacağı bir şey varmış gibi— açılması, gerçek ya da önemli bir şeyi onun dikkatine sunmaktan kaçınma eğilimimize aykırıydı. Archie kabilemizin duygusal yaşamında uzak yabancı rolünde kemikleşmiş, Susan ve bense şaşmaz bir sadakatle annemiz Rose'a bağlanmıştık. Ailemizin söze dökülmeyen kuralı, herhangi bir kişisel konuda konuşması gereken tek kişinin Rose olduğuydu.

Şaşırtıcı bir biçimde —ya da bekleneceği üzere— babam, Susan'ın mektubuna düşünceli bir yanıt yazdı. Bunu, Susan'ın aşk ve iş hayatında aslında kim olduğuna ilişkin ayrıntıları dile getirdiği mektuplar aracılığıyla birçok sohbet izledi, Archie de yanıt olarak çağrıştırıcı mektuplar kaleme aldı. Yaklaşık bir yıl içinde Susan harika bir erkekle tanıştı ve elli yaşında evlendi.

Şimdi, eski işlevsiz alışkanlıklarınızın üstesinden gelir ve tam, sahici benliğinizi zor bir insan olan babanıza anlatırsanız, Bay Doğru'yu bulmakta sorun yaşamayacağınızı sanmayın lütfen. Sevgili bulmanın biraz da duygusal açıdan hazır olmakla ilgili olduğu doğrudur; aynı zamanda bu bir fırsat, sıkı çaba (keşfedilmeyi bekleyemezsiniz) ve evet, eski moda deyişle, katıksız bir şans meselesidir. Ayrıca Susan'ın sosyalleşme fırsatlarını azamiye çıkarmaya başladığını ve arkadaşlarından uygun erkeklerle tanışmak için yardım istediğini de belirtmeliyim. Susan'ı kocası olan erkekle, ömür boyu arkadaşı olan kişilerden biri tanıştırdı.

Bu hikâyenin ana fikri Susan'ın evlenmiş olması değil. Bir aşk ilişkisi istemekle birlikte, pek çok arkadaşı vardı ve kendi başına yaşamaktan gayet memnundu. Önemli olan, zamanla kendine tanınma ve olduğu gibi görülme olanağı verebilmek için birkaç ilişkisi üzerinde çalışmasıydı. Bu durum başkalarını tanımasına ve onları tam olarak görmesine yardımcı oldu. Kendisiyle ilgili konuşmanın kapsamını genişleterek ve *ideal* yerine *gerçek* olarak başardı bunu.

Susan'ın yaptığı değişiklikler ailemizdeki tüm ilişkilerde bir dalga etkisi yarattı. Bugün Susan'la ikimiz öncekine göre birbirimize çok daha yakınız, bir zamanlar ilişkimizi tanımlayan gereğinden fazla, gereğinden az sorumluluk kutuplaşmasından kurtulduk.

"Mış Gibi" Davranmak

Tim kendi durumunda gereğinden az, Janet ve Susan ise her zaman gereğinden fazla sorumluluk üstlenmişlerdi. Ama üçü de kutuplaşmış ilişkilerinde rollerini değiştirme sınavıyla yüz yüze geldiler. Paradoksal olarak, her birinin hem bir "ben" hem de daha

karmaşık, daha zengin ve daha isabetli olan bir "biz" inşa etmesini sağlayan, deney ve rol yapmaya istekli olmalarıydı. Benliğin bazı parçaları uzun zamandır susturulmuş —ya da ilişkiler uyumsuz— olduğunda, "mış gibi" yapmak onurlu ve hayatı değiştiren bir davranış olabilir. Bu özellikle de, amacımız kendimizi ve başkalarını küçültmek değil büyütmek ve ilişkide neyin mümkün olduğunu sınamak olduğunda geçerlidir.

6. Bölüm
Anneyle Babayı Zora Sokmak

Yıllar önce, annemle babamı Phoenix'te ziyarete gittiğimde babamla arabaya bindim. Bir kırmızı ışıkta durduğunda, benim yaşlarımda bir kadın caddede önümüzden karşıya geçti. Son derece kıvırcık, başına buyruk, kendine ait bir yaşamı olan ve dağıldığında tekrar yerine oturmayan türde koyu renk saçları vardı.

"Şu saça *bak!"* dedi babam, büyük bir şaşkınlıkla. Ciddi bir kınama ifadesiyle başını salladı. "Baksana şu saça!" dedi yeniden. "Ne *karmaşa!"*

Bu konuşmanın konumuzla ilgisi, benim kendi saçımın şu söylendiği kadınınkiyle tıpatıp aynı olmasıydı.

"Baba," dedim, bana dönmesi için omzuna dokunarak. "Bak!" Bir tutam saçımı avucuma alarak ona uzattım. "Aynı saç bende de var."

Bu kayda değer etkileşim olgun anlarımdan birinde yaşandığından, tam anlamıyla sakindim. Yaralı ya da kızgın davranmadım, iğnelemeye çalışmadım. Yorumumu ağzımda gevelemedim ya da havaya atmadım, bu onun beni yok saymasını kolaylaştırırdı. Orada, yanındaydım ve onunla bağlantı kurmaya çabalıyordum. Ses tonum sıcak ve meraklıydı, ama tarzım onu ferahlatmadı. Sorguya çekiyordum: "Ee, babacığım, ilginç bir durum. Ne yapacaksın bakalım?"

Babam boğazını temizledi. "Şey, ben o kadından söz ediyordum," dedi.

"Ama sence de saçlarımız aynı değil mi? Baksana."

"Önemli değil," dedi babam öylesine, amacı yine konuşmayı sona erdirmekti.

"Peki, babacığım, bilmeni isterim ki yorumun beni incitti. Dediğim gibi, aynı saç bende de var."

Babam hiçbir şey söylemedi. Yeşil ışık yandı ve başka konulara geçtik.

Yakınlarda bu küçük sohbeti arkadaşını Jennie'yle, onun kendi anlattıklarına karşılık olarak paylaştım. Jenny, arkadaşından "şişko" diye bahsetmiş olan annesine kızgındı. Annesinden kaba düşüncelerini kendine saklamasını istemişti. Annesi, "Ne olmuş yani, ben şişkoyum, sen ve kız kardeşin de öylesiniz. Ailemizdeki tüm kadınlar şişko," diye yanıtlamıştı.

Jenny, kendi kilosuna batırılan bu iğne karşısında yıkıldığını hissetmişti, onun için duyarlı bir konuydu bu. Sohbeti uzatmadı. Ona babamla aramdaki konuşmayı anlattığımda, kendimi idare etme biçimimle ilişki kuramadı.

"Ne diye kendini bu kadar kırılganlaşlırıyorsun ki?" diye sordu. "Ben kendimi asla böyle duruma düşümezdim."

Aslına bakılırsa, güç duruma düşürülmüş olan kişi babamdı. Arabada bir dakikalığına zora sokulmuş kişi oydu. Sözcüklerimin onu değiştireceğini düşünmemiştim.

Konuşmamın nedeni daha çok, öyle yapmanın onurlu bir davranış olduğuna inanmam ve yorumunu görmezden gelip sözlerinin beni nasıl etkilediğini dikkate almaktan kaçınmasına izin vererek onu korumak istememedi. Aynı zamanda, belirli bir yanıt almaya değil, *kendim için* söylemek istediklerime odaklanmıştım.

Birisi bizi kırdığında ya da bize kötü davrandığında, genellikle öfke ya da sessizlikle tepki veririz. Bu şekilde tepki vermek normaldir, ama böyle yaptığımızda, diğer kişiyi ferahlatabiliriz. Kendimizi koruduğumuzu hissederiz, ama aslında başkalarının güç bir konuşmada kendilerini nasıl idare edeceklerini ve ne kadar rahatsız olacaklarını düşünerek daha fazla endişelenebiliriz. Diğer kişiyi güç duruma düşürmekten tedirgin olabiliriz. Jennie annesine şöyle deseydi ne olurdu? "Biliyor musun, anne, ailemizdeki kadınların şişko oluşuyla ilgili yorumun canımı yaktı. Eminim amacın bu değildi, ama kilom benim için duyarlı bir konu. Bazen ben de şişman olmakla ilgili olumsuz yorumlarda bulunuyorum, ama kendi annemin bana şişko dediğini duymak farklı bir şey. Bunun farkında mısın acaba?" Jennie sakin kalsa ve annesinin yanıtına yer bıraksa ne olurdu? Jennie sesini yükseltmenin "anlamsız" olacağı sonucuna vardığında, aslında kimi korumuş oluyor?

Kuşkusuz, karşılaştığımız her hakaret ve haksızlığı irdelemek zorunda değiliz. İşleri akışına bırakmak bazen olgun bir davranış olabilir. Ancak aile üyeleri söz konusu olduğunda, açıkça konuşma cesaretini bulmak için kilometrelerce yol kat etmek gerekir. Önemli aile üyelerine karşı sesimizi yükseltmemiz, içinde yer aldığımız her ilişkiyi etkileyecektir, çünkü aile üyelerine önemli bir konudan söz edemediğimizde, öteki ilişkiler de aşırı yüklü olur. Her şey birbirine bağlıdır. Natüralist John Muir'in belirttiği gibi, "Herhangi bir şeyi kendi başına seçmeye çalıştığımızda, onun Evren'deki diğer her şeye bağlı olduğunu görürüz."

Tek bir önemli aile ilişkisindeki işlevinizin düzeyinizi artırırsanız, diğer ilişkilerin hepsi değişecektir, ilk ailenizle kim olduğunuz, neye inandığınız ve önemli konulardaki tutumunuz konusunda açıkça konuşabihne dereceniz, diğer ilişkilerinize taşıdığınız "ses"in kalitesini güçlü bir biçimde etkileyecektir.

Babam Kaba Yorumlarda Bulunuyor

Anna, zor bir insan olan babasıyla başetmek için benden yardım istedi. Annesiyle babasının on beş yıl önceki acı boşanmasının ardından babası ortadan yok olmuş, ama annesinin yakın tarihli ölümünden sonra yeniden ortaya çıkmıştı. Görünüşe bakılırsa, Atina'yla gerçekten ilişki kurmak istiyor ve pek çok bakımdan cömert ve nazikçe davranıyordu. Ama ikisi dışarı çıktıklarında babası çoğu zaman cinsel yorumlarda bulunuyordu. Kadınların göğüslerine bakıp, "Vay canına! Şu koca memelere bak!" ya da "Onu kazaksız görmek isterdim!" diyordu. Anna, uzun zamandır kayıp olan babasının bu şekilde davranmasını katlanılmaz buluyordu. Ona karşı öfkeliydi, ama aynı zamanda ona karşı çıkarsa tekrar ortadan kaybolmasından endişeleniyordu.

Benim bakış açımdan, babasının kışkırtıcı yorumları muhtemelen yüksek kaygı düzeyinin bir ifadesiydi. O da, Anna da, aile geçmişini kaçınılmaz bir biçimde körükleyecek olan, Anna'nın annesinin ölümüyle başediyorlardı, üstüne üstlük, kendi ilişkilerini yeniden kurmaya çalışmanın müthiş zorluğu da söz konusuydu. Bunlar küçük

duygusal olaylar değildir. Nitekim Anna'ya, en az birkaç yıl boyunca birtakım güç kalıntılarla uğraşması gerekeceğini söyledim.

Anna beni ilk görmeye geldiğinde, babasına davranışını sorgulayan uzun bir mektup yazmıştı. Terapiye getirip bana okuduğu bu gönderilmemiş mektup —diğer önemsiz konular arasında— cinsel ayrımcılığı, feminizmi ve babasının kadınları nesneleştirip değersizleştirmesini kapsıyordu. Bunlar önemli meselelerdi, ama Anna bile bu mektubun iletişimi güçleştirmekten başka işe yaramayacağını tahmin edebilmişti. Aile üyelerine yazılan mektuplar, yüklü bir konuya kısaca ve suçlamadan değinebildiğimizde, hakikati anlatmanın yolunu genişletmeye yardımcı olabilir. Ama uzun, karşı çıkan mektuplar neredeyse her zaman iletişim hatlarını kapatır ve anlayış ya da karşılıklı empatiyi desteklemek yerine savunmacılığa neden olur.

Anna'ya mektubu yollamamasını önerdim. Bu yalnızca babasının kaygısını körükleyecek ve uygunsuz biçimde davranma ya da tekrar çekip gitme olasılığını artıracaktı. İnsanları eleştirdiğimizde ya da nutuk çektiğimizde, aslında onları söylediklerimize dikkat etmemeye davet etmiş oluruz. Anna'yla babasının, uzun bir yokluk döneminden, özellikle de Anna'nın annesinin yakın tarihli kaybından sonra bile birlikte olabilmeleri etkileyiciydi. Anna'yı, babasıyla bağlantısını sürdürmesi ve uygunsuz yorumlarına tepki vermenin bir yolunu bulmaya çalışırken, ona —ve kendisine— karşı sabırlı olması için yüreklendirdim.

Anna ilk başta yalnızca iki seçenek görüyordu: mektubu yollamak ya da babasının yorumlarını görmezden gelmek. Ama babasının davranışı uygunsuz ve rahatsız edici olduğunda sessiz kalması, hem kendine, hem babasına, hem de ilişkilerine haksızlık olurdu. Durum inanılmaz derecede gergin olduğundan, Anna'nın babasına söyleyecekleriyle ilgili değişik bir plan yapmasına yardım ettim. Babasına söylemek istediklerini yazdı ve bir arkadaşıyla prova etti.

Böyle bir stratejik planlama size dürüstlüğün karşılı gibi gelebilir, ama daha önce de söylediğim gibi, öyle değildir. Bazen doğaçlama yapabiliriz, ama riskler yüksek olduğunda, dikkatli ve iyi hazırlanmış olmamız gerekir. Elbette, Anna'nın tek amacı babasına karşı kızgınlığını dile getirmek ve duygularının bütün ağırlığını ona yüklemekti, bunu yapmakla yetinebilirdi. Ancak, amacı sesini duyurmak ve babasıyla ilişkisine başarılı olma fırsatı vermekse, sonrasını planlaması gerekirdi. Dürüstçe konuşmak ve aynı zamanda bizim için önemli olan ilişkiyi korumak için dikkatle ilerlemek mümkündür.

Kısa ve Yürekli Konuşmalar

Anna şunu yaptı: Babası bir kez daha uygunsuz bir şey söylediğinde, sakin ama kararlı bir biçimde, "Baba, bu tür yorumlar yaptığında çok rahatsız oluyorum. Lütfen benim yanımda böyle konuşma," dedi.

Anna'nın babası son derece açık ve esnek biri olsaydı, tek bir yorum istenen sonuçları yaratabilirdi. Ama değişim nadiren bu şekilde olur. Tahmin edileceği gibi, babası kendini savunarak tepki verdi. "Gereğinden fazla duyarlılık gösteriyorsun. Nasıl davranacağımı söyleme bana!" gibi şeyler söyledi. Anna'nın otomatik tepkisi —ne de olsa iyi bir feministti— buna karşı öfkelenmek ve karaladığı mektupta yaptığı gibi, cinsel ayrımcılığına ve kadınları nesneleşlirmesine karşı çıkmak olurdu. Ama bunun yerine

kendisinden —babasının *kendisi* üzerindeki etkisinden— söz etti. "Baba, gözünü kadınlara diktiğinde ya da bedenleriyle ilgili yorumlar yaptığında kendimi çok tedirgin ve rahatsız hissettiğimi bilmeni isterim," dedi. Onunla bağlantısını sürdürmeye çalışırken bu sözleri söylemesi müthiş bir cesaret işiydi. Terapi, babasının yorumlarını üstüne alınmak yerine, bunları kaçtığı ailenin kaygılı duygusal alanına dönerken hissettiği yüksek düzeydeki tedirginliğinin ifadeleri olarak kabul etmesine yardımcı oldu.

Kaygı verici konulara değinirken, değişime bir süreç olarak bakmak önemlidir. Ailelerde kayda değer değişim vur-kaç konuşmalarla gerçekleşmez. Anna'nın babasına, söylediklerini düşünmesi için biraz zaman vermesi gerekiyordu, babası da büyük olasılıkla, Anna'nın "ciddi" olup olmadığını ve karşısında geri çekilip çekilmeyeceğini test edecekti. Başlangıçta aşırı savunmacılıkla tepki verdi ve Anna'nın yanında uygunsuz yorumlar yapmayı sürdürdü, ama şimdi bunları fısıldamasına söylüyordu.

Anna bir sonraki adımın, kendi tutumunu yeniden ifade eden bir not bırakmak olduğuna karar verdi.

Baba, geçen gün seninle gerçekten iyi vakit geçirdim. Bunca yıldan sonra yeniden bağlantı kurmamız benim için çok anlamlı. Annemi kaybettim. Seni yeniden kaybetmek istemiyorum. Benim için çok önemlisin. Ama tekrar söylüyorum, duygularıma saygı göstermemeyi sürdürürsen seninle birlikte olmam çok güç. Ben senin kızınım, arkadaşın değil. Karşımda gözlerini kadınlara dikip bedenleri hakkında yorum yapmanın uygun olduğunu sanmıyorum. Umarım söylediklerimi düşünür ve hislerimi dikkate alırsın.
Sevgiler, Anna

Babası bu nottan hiç bahsetmese de, cinsel yorumları neredeyse sıfıra indi. Anna, daha sık temas kurduklarında, ya da içlerinden biri ilişkiden daha fazlasını istediğinde, babasının arada bir eski davranışına döndüğü yolunda ilginç bir gözlemde bulundu. Anna'ya, babasıyla ne kadar zaman geçirdiğine dikkat etmesini önerdim. Kimi zaman, aile üyeleri uzun bir yokluktan sonra yeniden bağlantı kurduklarında, taraflardan biri ya da ikisi birden çok şeyi çok hızlı bir biçimde halletmeye çalışır. Bir ebeveynle uzun süre sonra yeniden bağlantı kurmanın en iyi yolu, işi ağırdan almaktır. Anna ya da babası yakın bir ilişki kurmak istiyorlarsa, uzun bir kopukluktan sonra şifa bulmanın genellikle düşe kalka ilerleyen yavaş bir süreç olduğunu anlamaları onlar için önemliydi.

Anna'ya önerdiğim, soğuk davranarak uzaklaşması değil, babasını tanımaya çalışırken teması azaltarak ya da sohbetlerini rahat ve şakacı bir havada sürdürerek küçük adımlar almasıydı. Babası uygunsuz yorumlarını neredeyse her zaman birlikte yürürlerken yapıyordu. Dolayısıyla babası değişmezse, Anna, "Baba, seninle restoranda akşam yemeğinde buluşmayı çok isterim. Ama sonrasında yürüyüş için zamanım yok, çünkü yapılacak işlerim var," diyebilirdi.

Anna o kadar kilit rolde olmayan bir oyuncuyla uğraşıyor olsaydı, o kişiye uzak durmasını söyleyerek ya da onunla çıkmayı reddederek kaba yorumların üstesinden gelebilirdi. Ama söz konusu kişi onun babasıydı. Bu dönemde yüksek stres altında

olduğunu ve başarmaya çalıştığı şeyin büyüklüğünü görmesi, Anna'ya yardımcı oldu. Yalnız annesinin kaybıyla değil, aynı zamanda babasının hayatına yeniden girişiyle de başa çıkması gerekiyordu. Bu olayların ikisi de son derece normal bir insanı çıldırtmaya yeterdi.

Anna, babasıyla en zorlu sohbetlere yaklaşık bir buçuk yıl sonra girdi. Babasından, hayatından çıkışını ve annesi hayattayken onu kendisiyle bağlantı kurmaktan neyin alıkoyduğunu anlamasına yardım etmesini istedi. Eğer Anna, babasının kabalığına "serseri hayatımdan delolup gitsin" şeklindeki ilk tepkisiyle yönelseydi, bu acı verici ve önemli sohbetler asla gerçekleşmezdi.

Kapalı Bir Zihni Açmak

Duyarsız bir aile üyesiyle doğrudan, zorla ve derhal yüzleşmeyi seçebiliriz. Kimi zaman hacim ve yoğunluğu artırmak işe yarar ve kesinlikle anlık bir rahatlama sağlayabilir. Konuşmanın ya da başkalarının duygularıyla düşüncelerini değiştirmenin tek bir "doğru" ya da "en iyi yolu" yoktur. Ama eski konuşma ya da sessiz kalma biçimlerimiz bize acı veriyorsa, aynı şeyi daha fazla yapmak yardımcı olmaz. Amacımızın anlık duygularımızı dışa vurmak mı, yoksa uzun vadede sohbet ve doğruyu söyleme olasılığını artırmak mı olduğu da önemlidir.

Sıcak Bir Konunun Etrafında "İki Adım"

Joyce annesine karşı öfkeli olduğu bir noktada benden yardım istedi. Kız kardeşinin düğünü yaklaşıyor ve Joyce, otuz yıllık hayat arkadaşı Melody ile katılmayı planlıyordu. Annesi telefon edip, iğneleyici bir ses tonuyla, "Unutma ki bu kız kardeşinin düğünü, o yüzden Melody ile ilişkine dikkat çekmen gerekmiyor," demişti. Joyce (daha da iğneleyici bir biçimde), "Ah, çok teşekkür ederim anneciğim. Belki de seni utandırmamak için Melody'nin başına bir kâğıt torba geçiriririm," diye karşılık vermişti. Sonra da çabucak, "Ben çıkıyorum," diyerek sessizliği bozmuş ve telefonu kapatmıştı.

Bu annenin kırıcı yorumuyla ne yapabiliriz? Düğünler tahmin edileceği gibi ailelerin yaşam döngüsünde kaygılı zamanlardır, dolayısıyla Joyce'un annesinin yoğunluğunu odaklayacağı bir yer aramasına şaşmamalıyız. Doğruyu söylemek gerekirse, eşcinsellik korkusunu kendi başına o yaratmamış, kültürümüzün öğrettiği önyargıları öğrenmişti. Ayrıca, Joyce'la bağını koparmamıştı ve Melody'yi kızının yalnız en iyi arkadaşı değil, yaşam boyu partneri olarak açıkça kabul etmiş olması bakımından, pek çok ebeveynden daha ilerideydi. Joyce ise elbette, kendisinden en önemli ilişkisini mahcup edici bir sır gibi saklaması istenirken, kız kardeşinin evliliğinin şatafatlı bir biçimde kutlanmasına bozuluyordu. Annesinin ilişkisini kendi istediği düzeyde kabul etmeyişine Joyce'un üzülmemesi mümkün müydü?

Joyce, annesinin iğneleyici konuşmasına alaycı bir ifadeyle kafa tutmak zorunda olduğunu hissediyordu. Aslına bakılırsa, bu şekilde tepki verip konuşmayı bir adım ileri götürmeyerek annesini koruyordu. Annesi, "Unutma ki bu kız kardeşinin düğünü, dolayısıyla Melody ile ilişkine dikkat çekmen gerekmiyor," dediğinde, Joyce birkaç derin nefes alıp, tepkisellik yerine düşünmeyi davet eden soruları sakin bir biçimde sorabilirdi.

"Anne, ilişkime 'dikkat çekmek' derken ne kastettiğinden emin değilim. Derdinin ne olduğunu bana anlatır mısın?" gibi.

Başka sorularda bunu izleyebilirdi. Düğünde Joyce'un lezbiyen olduğunu bilmeyen ya da onaylamayan aile üyeleri ya da dostlar mı olacaktı? Annesi davetliler arasından kimin en güçlü olumsuz tepkiyi göstereceğini bekliyordu? Ailede Joyce'un Melody ile ilişkisini kabul etmekte en çok zorlanan kişi kimdi? Annesi, niyeti öyle olmasa da, yorumunun Joyce'u yaraladığının farkında mıydı? Annesinin bakış açısını duyduktan sonra, Joyce sadece, "Anne, yaklaşan düğün yüzünden ne kadar stres altında olduğunu biliyorum. Kız kardeşimin beni Melody'yle el ele görünce ne kadar üzüldüğünü de biliyorum. Elbette ki düğünün mükemmel olmasını istiyorsun. Ama Melody'yle ilişkime dikkat çekmemek hakkındaki yorumunun canımı yaktığını sana söylemem gerekiyor," diyebilirdi.

Joyce'un o anda konuşmayı daha fazla uzatmasına gerek yoktu. Duygusal açıdan kendimizi hazır hissetmiyorsak, konuya ya da sohbete daha sonra dönebiliriz. Joyce'un yapması gereken, annesinin onaylamasına ya da belli bir biçimde karşılık vermesine ihtiyaç duymadan bir şey sormak, ya da Melody ile ilişkisi hakkında bir şey paylaşmaktı.

Zamanla, sohbeti genişletebiliriz. Hassas konular yavaş yavaş işlenir. Joyce kendini, "apaçık, gözler önünde" biri olarak tanımlıyordu. Ama yirmi yıldır anne-babasıyla dertleşmemiş, "Anneciğim, senin için eşcinsel olmamın en zor yanı ne? Bunu nasıl karşıladın?" diye asla sormamıştı. Sorular üretmek için yaratıcılığını kullanmak yerine, tepkisellik ve mesafe yaratmıştı. Amacım Joyce'u eleştirmek değil, o sadece kendimizi kaygılı ve hatalı hissettiğimizde hepimizin yaptığı gibi —otomatik ya da tanıdık olana başvurarak ve sohbeti daha derin ve daha içtenlikli bir düzeye taşıma riskini göze almayarak— tepki veriyordu. Birine çıkışmak, mesajı karşı tarafa ulaştırıyormuş gibi görünebilir. Ama tepkisel olmayan, bağlantılı sohbetin incinmiş duyguların kökenine inip onları değiştirme olasılığı çok daha yüksektir.

Çalışın! Çalışın!

Sorular sormayı, farklarımızı tanımlamayı ve istediğimiz karşılığı alamadığımızda görece sakin ve sarih kalmayı nasıl öğreniriz? Konuşmayı öğrenmenin tek yolu konuşmaktır. Şu eski fıkrayı biliyor olabilirsiniz: Bir adam New York kentinde bir sokak müzisyenine yaklaşır ve, "Özür dilerim beyefendi, Carnegie Hall'a nasıl gidebilirim?" diye sorar. Adam, "Çalışın!" diye yanıtlar.

Çabaya değer bir şeyi başarmak için çalışmak gerekir ve güç bir sohbette sesini yükseltmek de bir istisna değildir. Küçük adımlar ya da kolay konularla başlayabiliriz. Sonra görmezden gelmeyi çok istediğimiz konular hakkında açık sorular sorarak çalışma yapabiliriz. Ardından, nerede durduğumuzu tanımlayabilir ve farklara değinebiliriz.

Belirli bir konu (ya da kişi) özellikle zorsa, "iki adım"ı hatırlayın. En az iki konuşma, ya da iki kategoriye giren bir dizi konuşma yapmak açısından düşünmeyi deneyin.

İlk konuşmada yalnızca dinler, sorular sorar ve daha fazlasını öğrenmeye çalışırız. Örneğin, "Anneciğim, eşcinselliğimin seni en çok zorlayan yanı ne?", "Eğer eşcinsel olsaydın, sence büyük annem nasıl tepki verirdi?", "Charlie Dayını rahipliği bırakıp Japon asıllı Amerikalı bir kadınla evlendiğinde nasıl tepki verdi?"

Böylece karşımızdaki kişiye, bakış açısını öğrenmeyi içtenlikle istediğimizi belli ederiz. Dinlemek, bir sese sahip olmanın asli bir parçasıdır. Bir sorunla ilgili bağlamı genişletirken ("Anneciğim, büyük annem farklı insanlara karşı pek hoşgörülü değilmiş gibi geliyor bana"), hassas konunun üzerindeki baskıyı kaldırır ve karşımızındaki kişinin nereden geldiğini daha iyi anlamaya başlarız.

Diğer kişinin duyarsız tepkisinin —sevgisizlik değil— kaygı ve geçmişle kamçılandığını anladıkça kendimizi daha sakin hissederiz. Üstümüze alınmamak ve diğer kişinin tepkisinin bizden çok, kendisiyle ilgili olabileceğini anlamak bir olgunluktur. Anne-babamızın olumsuzluğunu, kaygıyla başetme biçimlerine ilişkin bir *enformasyon* olarak görebildiğimiz ölçüde, düşüncelerimiz ve sesimiz berraklaşır. Bir sonraki sohbette, bakış açımızı paylaşıp farklarımızı tanımlayabiliriz. Örneğin:

Anneciğim, geçen haftaki konuşmamız üzerinde düşündüm. İkimiz, benim eşcinsel oluşuma çok farklı bir biçimde bakıyoruz. Anladığım kadarıyla sen bunun doğuştan gelen bir sorun olduğunu, istemeden böyle olduğumu, ama yine de beni sevdiğini düşünüyorsun. Benim görüşümse çok farklı. Kadınlara karşı duygularımı ilk fark ettiğimde, korktum ve sorunumun ne olduğunu merak ettim. Ama şimdi, Melody ile ilişkim bugüne kadar başıma gelen en iyi şey. Böyle olduğum için kendimi şanslı hissediyorum. Bir düğmeye basıp sihirli bir biçimde heteroseksüel olabilseydim, bunu asla yapmazdım. Aramızdaki bu fark hakkında ne düşünüyorsun?

Farklara değinmek, öteki kişiyi ikna etmeye ya da değiştirmeye çalışmakla aynı değildir. Onun hatalı olduğunu ve hakikatin bizden yana olduğunu ima etmez, biz böyle olduğuna emin olsak bile. Aksine, öteki kişinin bakış açısına olabildiğince saygılı bir biçimde farklarımızı açıklığa kavuşturup inceltmemizi gerektirir. Bu saygı ve dinleme isteğimiz bulaşıcı olabilir.

Ama bunu yapma nedenimiz o değildir. Bir aile üyesiyle aramızdaki herhangi bir hassas konuya değinirken, öteki kişiden belirli bir tepki almaya değil, kendimiz hakkında söylemek istediklerimize odaklı kalmalıyız. Ondan gelecek farklı bir tepkiye *ihtiyaç* duymamız (bunu ummamızın aksine), güç bir sohbete girişmeye henüz hazır olmadığımızın iyi bir göstergesidir.

Pek çok şey gibi, bu iki adımlı süreç de teoride basit görünür:
Birincisi, sorular sor ve dinle.
İkincisi, farklara değin.

Ama bu iki adımın atılması son derece güçtür. Çok sarsıcı bir konuyla uğraştığınızda, beyniniz pelteleşir. Hangi soruları soracağınızı hiç bilmezsiniz. "Farklara değinmek" aklınıza bile gelmez. Duygular içinde boğuluyorsanız, yaratıcılığınızdan, hatta sağduyunuzdan yararlanamazsınız. Eleştirmeye, kendinizi savunmaya başlar ya da çılgına dönersiniz. Durum böyle olduğunda —ya da ideal olarak öncesinde— düşünüp plan yapmanız gerekir. Süreçten geçmenize yardım edecek açık fikirli bir arkadaş bulun, çünkü en iyi düşüncelerinizi *kendi* ailenize uygulamanız hemen hemen imkânsızdır.

Jon Kabat-Zinn'in bize hatırlattığı gibi, insan aklı kötü havayla kırbaçlanan okyanus yüzeyi gibidir. Hepimiz tepkiselleşiriz, ama eğer uzanabilirsek, dalgaların altında daha derin bir sükûnet vardır.

Duyguların Sesi Sözcüklerden Daha Yüksek Olduğunda

Bir aile üyesiyle asla duygusallığımızın tam kuvvetiyle yüzleşmemeliyiz demek istemiyorum. Belki de kendi ailenizde bunu yapmanın etkili ve yararlı —ya da sadece kaçınılmaz— olduğu örnekler aklınıza gelebilir. Her zaman sakin "ben diliyle" konuşabileceğimizi, hatta amacımızın her zaman bu olması gerektiğini öne sürmek gülünçtür.

Bir keresinde aşırı kontrollü, sorumlu bir ilk çocuk olan, Francine adlı bir danışanla çalıştım. Alkolik kız kardeşine tekrar tekrar şöyle diyordu: "Biliyorum, sorununu halletmek için hiçbir şey yapamam, ama seni kaybetmekten ne kadar korktuğumu bilmeni isterim. Uzun süredir buralarda olmayışını düşündüğümde çok üzülüyorum." Francine'in kendisi de bir terapistti ve gerçekten de kız kardeşinin içki sorununa her değinişinde öyle görünüyordu.

Bir akşam Francine zıvanadan çıkmış ve kız kardeşine, "Senin derdin ne? Hayatını nasıl böyle fırlatıp atabilirsin? Bunu bana nasıl yaparsın? Artık dayanamıyorum! Kendimi çıldıracak gibi hissediyorum!" diye bağırmış. Ardından kanapeye çöküp hıçkıra hıçkıra ağlamış. Kız kardeşi ona şöyle bir bakıp dışarı çıkmış. Francine her şeyi berbat ettiğini düşünüyordu. Oysa sonuçta bu, ilişkilerinde önemli bir dönüm noktası olmuştu. Kız kardeşi uzun zamandır Francine'in sakinliğinden, ince bir kibir ve üstünlük taslama biçimi gibi gelen terapist havasından nefret ediyordu.

Konuşurken kullanabileceğimiz pek çok farklı sese ve alana sahibiz. Önemli olan, işimize yaramayan dar, alışıldık bir kendini ifade etme biçimi içerisinde sıkışıp kalmamak için tam menzilimizi bilmektir. Açıkçası, farklı insanlarla ve aynı kişiyle farklı zamanlarda farklı bir biçimde konuşuruz. Bunu renk değiştiren bukalemunlar olduğumuz için yapmayız. Daha ziyade, farklı insanlar farklı yanlarımızı harekete geçirir. Ayrıca, farklı insanların duyabildikleri ve tepki verebildikleri şeyler için farklı reseptörleri olduğunu biliriz. Bazı ilişkiler diğerlerine göre daha geniş bir ifade menzilini kaldırır; ifade edilen ister saçmalık olsun, ister yargılama, tapınma ya da öfke. Hepimiz sesimizi küçültmek yerine büyüten insanlarla bağlantılara ihtiyaç duyarız.

Aile ilişkileri genellikle yoğundur. Sakin görünebilirler, ama bunun nedeni çoğunlukla yoğunluğun mesafeyle idare edilmesidir. Kural olarak, yoğunluk düzeyi ne kadar yüksekse, yavaşlamak, önce sorular sormak ve dinlemek, sonra da sakin bir biçimde farklara değinmek o kadar verimli olabilir. Bu şekilde, öteki kişiyi kendini savunmaya değil, sorumlu hissetmeye davet ederiz.

Ancak kimi durumlarda, duygularımızı ve savunmasızlığımızı gösterme isteğimiz bir diğer aile üyesine iletebileceğimiz en güçlü sevgi mesajıdır. Francine için bu kesinlikle böyleydi. Bir aile üyesini zora sokmanın birden fazla yolu vardır, sesimizi sevgiyle kullanmanın da öyle.

***Sakın* Bunu Bir Daha Yapma!"**

Annemle tüm ihtiyatı elden bıraktığım bir konuşmamızı paylaşayım. Sakin bir biçimde sorular sorup farklarımızı tanımlamak yerine, hoplayıp zıpladım ve ona değişmesi gerektiğini, yoksa mutsuz bir köpek yavrusu olacağımı söyledim.

Bu eski bir hikâye, ama konuşmamızı sanki dün yaşanmışçasına hatırlıyorum. 1986 yazında bir cumartesi sabahı, ofisimde çalışıyordum. İlk oğlumun doğumundan sonra geride kaldığımdan, geciken yazışmaları yapıyordum. Binada yalnız olduğumu zannederken, kocam Steve beklenmedik gelişiyle beni şaşırttı. Hemen bir sorun olduğunu anladım. "Annenle ilgili kötü bir haberim var," dedi. "Dün bir göğsünü aldırmış. Meme kanseri var. Ya da meme kanseri varmış." Hangi zaman kipini kullanacağını bilmiyordu; bu özel hastalık söz konusu olduğunda yaygın bir açmazdır bu.

Beni kucaklamak için uzattığı kollarından uzaklaştım ve mide bulantısına karşı direndim. Nasıl olabilirdi bu? Daha birkaç gün önce onunla telefonda sohbet etmiştim ve hiçbir şey sıra dışı görünmüyordu. Aramızda "Nasılsın? Hava nasıl?" türünden bir konuşma geçmişti. Ciddi bir teşhisle çok önemli bir ameliyata hazırlanmakta olduğunu şimdi öğreniyordum. Daha önce bahsettiğim gibi, annem ben on iki yaşındayken de kanser ameliyatı olmuş ve kimse —öncesinde ya da sonrasında— bu konuda tek laf etmemişti. Ama bu çok uzun zaman önceydi ve koşullar şimdi çok farklıydı.

Arabayla eve geldim ve hemen hastaneden annemi aradım. Kendini nasıl hissettiğini sorup gerçekleri öğrenmek belki bir-iki dakikamı aldı. Sonra ona verip veriştirdim.

Kontrolsüz bir hırsla,*"Sakın* bunu bir daha yapma!" diye emrettim. "Seni çok seviyorum. Bunu bana nasıl *yaparsın?* Olan bitenleri bana nasıl *anlatmazsın!* Konuşmam italiklerle doluydu. Yalınlıktan çok uzaktım.

"Seni endişelendirmek istemedim," dedi annem dikkatlice. "Sana ve Susan'a anlatmadan önce ameliyatın sona ermesini beklemeye karar verdim.

"Bizi *endişelendirmek* istemedin, ha!" Kulaklarıma inanamadım. "Anne, aile bunun *içindir.* Birbirimiz için *endişeleniriz.* Senin için endişelenmek benim *hakkım!* Sen benim *annemsin!*"

Annem kıkırdadı. Bu aldatmacanın bir daha asla olmaması için tutkulu ısrarımı kamçılayan sevgiyi hissettiğini biliyordum.

"Ya ameliyatta ölseydin?" diye devam ettim. "Ya seni sevdiğimi söyleme şansını bile bulamasaydım!"

"Beni sevdiğini biliyorum," dedi annem sıcak bir sesle.

"Ya senin için *dua* etmek isteseydim?" dedim.

"Sen dua etmezsin, Harriet," diye hatırlattı annem. Hattın öbür ucundan gülümseyişini gözümün önüne getirebiliyordum.

"O *zaman* senin için dua *ederdim* belki," diye ısrar ettim. "Dua edip etmeyeceğimi nereden *biliyorsun*?" Belki bir *başkasından* senin için dua etmesini isterdim."

Annem sustu. Konuşmanın biraz rayından çıktığını fark ettim.

"Bak, anne," dedim, "bunu bir daha asla yapmayacağına söz ver bana! Benim için hiçbir şey şu olanlardan daha kötü değil. Hiçbir şey! Senin için endişelenmekle *başedebilirim.* Sana olan her şeyle *başedebilirim.* Ama ciddi bir şey *olabileceğinden* ve senin bana *anlatmadığından* endişelenmekle *başedemem.* Başedemeyeceğim şey bu işte."

"Peki," dedi annem. "Sana anlatırım."

"Eğer anlatmazsan, ne zaman cidden endişelenmem gerekeceğini bilmediğim için sürekli endişelenirim." Derdimi yeterince güçlü bir biçimde ifade edemiyordum. "Bunu bir daha *asla* yapmayacağına söz ver bana!"

"Peki," diye tekrarladı annem.

"Söz *mü?*

"Söz veriyorum."

Bu kadar. Ama annem beni yeteri kadar ciddiye almamış olabilir diye, ablam Susan'ı arayıp güçlerimizi birleştirmemizi istedim. Hemen işe girişerek o da Rose'u aradı, çünkü bu konuda ben ne hissediyorsam o da aynısını hissediyordu. Annemiz, o günden itibaren sözünü tuttu.

Bu hikâyeyi bilen bir arkadaşım, davranışım karşısında şaşkına döndü. "Rose ameliyatla yüz yüze geldiyse, kendisi için doğru olanı yapma gereği duymuştur. Sağlık durumuyla ilgili bilgiyi paylaşmanın kişisel bir seçim olduğunu kabul etmek zorundasın. Neden bu kararı onun *adına* vermeye çalışıyorsun?"

Elbette ki Rose adına karar veremezdim. Kimse böyle bir yetkiye sahip değildir. Eğer Rose sonuçta sağlık durumuyla ilgili bilgiyi her şey olup bitene kadar paylaşmamaya karar verseydi, onunla mutabık kalırdım. Ama Susan ve ben, sessizliğinin bize bir tür koruma sağlayacağı düşüncesinden kesinlikle caydırırdık onu. Sağlık durumuyla ilgili bilgiyi paylaşmayarak birbirini "koruyan" türde bir aile olmak istemediğimiz su götürmez bir gerçekti. Evet, bu özel konuda yaygara kopardık.

"Belki de zamanlaman biraz yanlıştı?" Meslektaşımın nazik sorusu, ortaya atlamadan önce birkaç gün —hatta beş dakika— beklememiş oluşuma gönderme yapıyordu. Aslında demek istediği şuydu: "Tanrı aşkına, annen daha yeni önemli bir ameliyat olmuş! Onu buldozer gibi ezmeden önce hastaneden eve dönene kadar birkaç gün bekleyemez miydin?" Belki de annemle yüzleşirken sergileyemediğim iyi iletişim becerilerine model oluşturuyordu.

Bunun üzerinde düşündüm. Eğer Rose altüst olsaydı ya da konuşmanın üstesinden gelemeseydi, konuya farklı bir zamanda yeniden dönerdim. Onu dinliyor ve onun da beni dinlediğini duyabiliyordum. Sözcüklerim öfkeden çok sevgiyle kamçılandığı için olumlu bir tepki vereceğini biliyordum.

"Annemi tanıyorum," dedim ona, önemli olan da bu işte.

Bir ebeveyni —ya da sevdiğimiz herhangi bir kişiyi— nasıl ve ne zaman zora sokacağımıza karar vermek için bir sezgi ve düşünme birleşimine güvenmemiz gerekir. Güç bir konuşmaya, benim Rose'la yaptığım gibi işitilme ve dikkate alınma beklentisiyle yaklaşabilmemiz hoştur; ama açıkçası buna güvenemeyiz. Karşı taraf hiç bizi duyacak durumda olmadığı halde, onurumuzu ve kendi kişisel bütünlüğümüzü korumak adına, açıkça ve kararlı bir biçimde konuşmaya, sohbeti bir tur daha sürdürmeye karar verebilir.

İnsanlara onları sevdiğimizi ve bizim için önemli olduklarını bildiriyorsak, bizi duyma olasılıkları yüksektir. İstediğimiz tepkiyi elde edememiz acı verici ama konu dışıdır. Babamla arabada saçım konusunda yaptığım konuşmanın amacı ona ulaşmak, ya da onu harekete geçirmek, hatta bir özür ya da davranış değişikliği elde etmek değildi. Geçmiş

deneyimlerden bunu beklememeyi öğrenmiştim, tıpkı saçımdan uysal olmasını beklememeyi öğrendiğim gibi. Ama babamı koruyacak da değildim. Sadece onunla sözünden dönmeden konuşan kendi sesimin tınısını duymaya ihtiyacım vardı.

7. Bölüm
Aşk Sizi Aptallaştırabilir

Yakın zamanlarda bir arkadaşım, doğru bir izlenim yaratabilmek için çıktığı erkek gelmeden önce sehpasının üzerindeki dergileri defalarca düzenlemek gibi budalaca bir işle tam bir saatini boşa harcadığını itiraf etti bana. Ardından, pencerenin önüne kamp kurarak yaklaşmasını beklemeye başlamış ki, kapıyı açarken özel bir şarkının çalması için CD oynatıcıya koşabilsin. Daha sonra sinemaya gitmişler, arkadaşım filmi öyle mide bulandırıcı bulmuş ki yerinde zor oturmuş, ama adam sinemadan film hakkında abuk subuk şeyler söyleyerek ayrıldığında, dürüst bir karşılık vermemiş.

Başlangıçta böyle davranabiliriz, ama ilişkiyi ilerletmek istiyorsak bunu çok fazla sürdüremeyiz. Zamanla, içtenliği artırmak yönünde ilerlemeliyiz, özellikle de ilişkinin önemli olduğunu hissediyor ve devam etmesini istiyorsak, ilişki ne kadar yakınsa, kendimizi paylaşma olasılığı ve arzusu o kadar artar; anlatmamanın, gerçek olmamanın, ilişkiye tam benliğimizi ve gerçek sesimizi katmamanın sonuçları da o kadar büyük olur.

Ne de olsa, potansiyel bir partner, kürtaj yaptırdığımıza, mememizi aldırdığımıza, daha önce iki evlilik geçirdiğimize, ya da yakınlarda Nobel Odülü'ne aday gösterildiğimize ilişkin iyi niyetli bir açıklamadan sonra yanımızda kalmak istemiyorsa, o kişiden ayrılmamız daha iyi olacaktır. Coşkumuzu, açılmamızı ve hırslarımızı duymaktan hoşlanmıyorsa, ya da güvensizliklerimizi, korkularımızı veya geçmişteki acı verici bir hikâyeyi dile getirdiğimizde kendini kapatıyorsa, yine onsuz kalmamız daha iyi olacaktır. Aynı şekilde, öteki kişi de bizi doğru tanıma, ilişkiyi dikkate alıp gelecekle ilgili hayallere ya da tahminlere değil, gerçeklere dayanan planlar yapma hakkına sahiptir. Yakınlık —ve ilişkiyle ilgili yargı gücümüz— öteki kişiyi tanımamıza ve tam olarak tanınmamıza izin vermeyen sessizlik ve rol yapmanın gölgesinde zarar görür.

Bazı rol yapma türlerinin yürekli ve sağaltıcı olabileceğini görmüştük, ama ben bu tür rol yapmayı öğrenerek yetiştirilmedim. Benim büyüdüğüm 1950'li yıllarda, yani modern feminizmden önceki dönemde, "aptalı oynamamız", erkeğin kazanmasına izin vermemiz, patron oymuş gibi davranmamız ve ne kadar sıkıcı olursa olsun fikirlerini kocaman ayılmış gözlerle, zaman zaman zarif bir dipnot ekleyerek dinlememiz öğretilirdi bize. Bütün bunlar bir erkeği elde etmek ve ehle tutmak içindi. Yetişkin kadınlar, Gloria Sleinem'nı harika deyişini kullanacak olursak, dişi taklitçiler gibi davranırlardı.

Bugün her yerde, bizi güvenilir ve doğru olarak konuşmaya yüreklendiren mesajların bombardımanı altındayız. Köşe yazarı Ellen Goodman'ın, üç kızından her birini, "Sesini yükselt, sesini yükselt, sesini yükselt," diye yüreklendiren ve dobraca, "korkacağınız tek kişi müstakbel eski kocanızdır!" diyen bir arkadaşı var. Kadının benliği pahasına bir erkeğe sahip olmaması gerektiği yolunda, oldukça radikal bir derstir bu. Ama ortadaki pek

yok iyi tavsiyeye karşın, sevgi ve aşk çoğu zaman net ve güçlü bir sesin ifadesini desteklemez. Karikatürcü arkadaşım Jennifer Berman'ın belirttiği gibi, eşleşmek beynimizin "yargı lobu"nu bir barbunya fasulyesi boyutuna indirebilir.

Aşkta Başarısız Olmak Bize Hiçbir Şey Söylemez

Aşkta başarısız olmak, belirli bir ilişkinin bizim için sağlıklı ya da iyi olup olmadığı konusunda hiçbir şey söylemez. Şehvetli başlangıçlar caziptir, ama yoğun duygular tarafsızlığımızın önünde engel oluşturup açık düşünme ve açık konuşma kapasitemizi bulanıklaştırabilir.

Amy adlı bir arkadaşım, eşcinsel aktivizmi konulu bir hafta sonu çalıştayında bir kadına âşık oldu ve şimdiden onunla birlikte olmak için tüm hayatını yeniden düzenliyor. Amy bu kişiyi yalnızca üç haftadır tanıdığı halde, yeni kız arkadaşının alerjisi yüzünden sevgili kedisinden vazgeçmeyi planlıyor. Amy'nin arkadaşları kuşku içindeler ve yavaşlamasını istiyorlar, ama o, gerçek aşkı bulduğuna emin.

Belki de bulmuştur. Aşkın anlamı, âşık olan herkes için farklıdır ve Tanrı vergisi bir tanımı yoktur. Sonuçta, Amy âşık olduğunu hissediyorsa, başkaları ona ne derse desin, âşıktır. Bazı insanlar bir başka kişiyle aralarında kalıcı olduğu anlaşılan, derin ve anında bir bağlantı hissederler. Ama yoğun duygular, ne kadar şiddetli olursa olsun, gerçek ve kalıcı yakınlığın bir ölçüsü olamazlar. Yoğunluk ve yakınlık aynı şey değildir, yine de insanlar bu ikisini birbirine karıştırır.

Amy'nin buna *aşk* mı yoksa *lahana turşusu,* mu dediği hiç fark etmez. En önemli soru, hissettiğimiz aşkın yoğunluğu değil, ilişkinin bizim için iyi mi yoksa kötü mü olduğu ve içinde yönümüzü sağlam bir biçimde bulup bulmadığımızdır. Zaman ve sohbet bunu anlamaya yardımcı olur, ilişkide güvenilirliği ve kendini açmayı mümkün kılan bir emniyet, kolaylık ve rahatlık duygusu var mı? Sevdiğimiz kişi benlik duygumuzu ve kendi hakikatlerimizi dile getirme kapasitemizi (küçültmek yerine) büyütüyor mu? Bağlantımız, karşılıklı saygı, karşılıklı empati, birbirini besleme ve birbirine bakma dahil, karşılıklılığa mı dayanıyor? Anlaşmazlığı açığa çıkarıp çözmek için farklarımızı dile getirebiliyor muyuz?

Bir ilişkiyi sınamaya ancak, zaman içinde onu sürdürüp hem kafamız hem de yüreğimizle değerlendirdiğimizde başlayabiliriz. Bu, sıcak noktaların —her ne olurlarsa olsunlar— açıkça dile getirilebilmesi için pek çok konuşma gerektirir. Farkları açıkça tartışmak, gelecekteki sorunlara karşı bir garanti değildir, ama her iki tarafın da müzakere etme, birbirinin duygularını dikkate alma ve yeri geldiğinde uzlaşma becerisini değerlendirmesine yardımcı olur. Farklarla uğraşmak, sesinizin berraklığını —ve ötekinin farklı sesini dinleme kapasitenizi— sınayacaktır.

Farklılıklar İkilemi

Bir gün işe giderken yolda ulusal radyo kanalını açtım ve tesadüfen, beyazların üstünlüğünü savunan biriyle gerçekten tüyler ürpertici bir söyleşiyi sonundan yakaladım. Kendi kendime, adamın Tanrı'nın çocuklarından biri olduğunu ve çok kötü özelliklerinin yanında kesinlikle bazı iyi özelliklere de sahip olduğunu söyledim. Onun bir zamanlar sevimli bir küçük oğlan olduğunu ve annesinin göğsünde sallanırken ya da küçük

pusetinde dolaştırılırken Amerika'nın nasıl saf ve beyaz tutulacağını planlamadığını hatırlattım kendime. Tıpkı beyaz Hıristiyan kadına gülümsediği gibi, kendisine agucuk gucucuk yapan nazik Afrika asıllı Amerikalı ya da Yahudi kadına da kocaman gülümseyişini gözümün önüne getirdim. Ama büyürken, yol boyunca bu çocukcağızın başına bir şey gelmişti.

Neyse ki nefret aşılamak gibi uç noktada olmasa da, hepimizin başına bir şeyler gelir, insanlar farklılıklarla uğraşmaya eğilimli değildirler. Farklılıktan nefret etmeyi, farklılığı göklere çıkarmayı, abartmayı, inkâr etmeyi, küçültmeyi ya da farklılığını kökünü kazımayı öğreniriz. Her şeyi bizim gibi görmeyen ya da yapmayan bilini değiştirmek, düzeltmek ya da hizaya sokmak için verimsiz çabalara girişebiliriz. Ulusların, ailelerin ya da çiftlerin tarihinde insanlar, farklılıklarını olgun ve dikkatli bir biçimde tartışmakta güçlük çekerler.

Aynılığı Güvence Altına Almak

Tıpkı bizim gibi insanlarla sıkı fıkı olmak konusunda söylenecek bir söz var elbette. Her dediğinize katılan ve siz konuşurken onaylayarak başını kuvvetlice sallayan birine düşüncelerinizi ve duygularınızı anlatmak kolaydır, iki kişi tamamen aynı şekilde düşündüğünde, tepki verdiğinde, inandığında ve oy kullandığında öfke patlamaları olasılığı daha düşüktür.

Bunun aksine, farklılıklar —hatta önemsiz olanlar bile— insanların arasını açabilir. Hoşunuza gitse de gitmese de, yakın bir ilişkide farklılıklar kaçınılmaz olarak ortaya çıkar ve iyi ki böyle olur. Bize tıpatıp benzeyen insanlarla dolaşmaktan daha sıkıcı ne olabilir ki? Farklılıklar sadece bizi tehdit edip bölmez. Aynı zamanda bizi bilgilendirir, zenginleştirir ve canlandırır. Gerçekten de, farklılıklar öğrenmenin tek yoludur. Yakın ilişkilerimiz yalnızca bizimle özdeş insanlardan oluşsaydı, kişisel gelişimimiz birden duruverirdi.

Yakınlığın Yapışkanlık Evresini Geride Bırakmak

Bir ilişkinin ilk evrelerinde, partnerler aralarındaki farkları genellikle göz ardı eder, mazur görür ya da bastırırlar, veya kendilerini yeniliğe kaptırıp, farklılıkları heyecan verici ya da cazip bulurlar. Eğer romantik bir ilişkinin yapışkanlık evresindeyseniz, büyük olasılıkla trans halindesinizdir. Bir Fransız atasözünün bize dediği gibi, "Tüm başlangıçlar güzeldir."

Bir ilişkiyi yürütmek için aşırı istekli olduğunuzda, farklılıkları açığa çıkarmaya, gözlerinin içine bakmaya ve gerektiğinde onlarla sıkı bir mücadeleye girmeye karşı direnirsiniz. Bunun yerine, ilişkiyi mükemmel bir anlaşma ve birliktelik olmadığında devrilecek iki kişilik bir bisiklet gibi yürütebilirsiniz. Birleşme arzusu çok güçlüdür ve sizi pençesine almışsa, öteki kişinin ve ilişkinin olumlu bir resmini koruyabilmek için sesinizin berraklığını bastırırsınız.

Samimi başlangıçlar sözde-uyumlu bir birlikteliği destekler. Ben yine de sizi, bu desteğe karşı direnip, olabildiğince uyanık ve tetikte olmaya teşvik ediyorum. Duygusal ve finansal geleceklerinizi iç içe geçirmeden önce mümkün olduğu kadar konuşun ve dinleyin. Çocuklarınızı, anne-babanızı ya da akrabalarınızı seçemezsiniz, ama partnerinizi,

tercihen, sohbeti genişletip derinleştirmenizi sağlayan (eski moda bir sözcük kullanmak gerekirse) flört döneminden sonra seçebilirsiniz.

Yakınlık genellikle derinden savundukları inançları ve temel değerleri paylaşan iki kişi arasında gelişir. Ama yakınlık aynılıkla karıştırılmamalıdır ve farklılıkları göklere çıkarmayı ya da değersizleştirmeyi geride bırakıp onlara merak ve saygıyla baktığımızda, ilişkiler en iyi şekilde yürür. Farklılıklarla yüzleşmek, konuşma ve dinleme biçimimiz konusunda seçimler yapmak için mükemmel bir antrenman sahasıdır. Sessizlik üzerine, farklılıkları azaltmak ya da yok etmek üzerine inşa edilmiş bir ilişkinin temeli sağlam değildir. İki kişinin farklılıklar konusunda kutuplaşıp zıt kamplara bölünmesi de yararlı olmaz.

Arkadaşlar Oda Arkadaşlarına Dönüştüğünde

Yakın arkadaşların farklılıkları dile getirmesi ve çözümleri müzakere etmesi genellikle partnerler ya da eşlere göre daha kolaydır. Ne de olsa, arkadaşlar ayrı alanlara çekilip. "yaşa ve yaşat" tutumunu benimseyebilirler. Ayrıca, arkadaşlık nadiren bir aşırı patoloji yuvasına dönüşür; eğer sürekli küçültüldüğümüzü, susturulduğumuzu, ya da duyulmadığımızı hissediyorsak, kaçmayı hayal etmekle kalmaz, çekip gideriz.

Bir partnerle bir kez aynı çatı altında olduğumuzda —kalpler, mali durumlar ve gelecekler iç içe geçtiğinde— nerede uzlaşabileceğimizi, vazgeçebileceğimizi, yolumuza devam edebileceğimizi ve nerede edemeyeceğimizi netleştirmek zordur. O halde farklılıklara nasıl değineceğimizin ve onları nasıl müzakere edeceğimizin bir modeli olarak arkadaşlıkla başlayalım.

Uzun zamandır arkadaşını olan Judy Margulis'le yaşadığım bir olay geliyor aklıma. Üniversite birinci sınıf öğrencileri olarak Wisconsin/Madison'a geldiğimizde, Judy ve ben aynı yurtta (aslında, büyük bir eski evde) yaşadık. Judy titiz ve düzenli, bense dağınıktım. Bu fark, Judy'den ertesi yıl benimle kalmasını isteyene kadar bir sorun olmadı.

Judy'nin derli toplu oluşunun benim için sorun teşkil etmediğini öğrenmek sizi şaşırtmayacaktır. Tüm boş zamanını ardımdan ortalığı toplayarak geçirmek isteseydi asla alınmazdım. Ama benim alışkanlıklarım onun için bir sorundu ve bu belirgin farkın genellikle böyle bir sonuç yarattığını biliyor olabilirsiniz. Dağınık kişinin, "Deli olacağım! Giysilerimi yere atıyorum, sonra eve geldiğimde o düşüncesiz ev arkadaşımın onları toplayıp katladığını ve derli toplu kaldırdığını görüyorum!" diye yakındığını henüz görmedim. Aksine, huysuzlaşan ve sinirlenen, genellikle titiz kişidir.

Aslına bakılırsa, bu yüzde yüz doğru değil. Arkadaşım Marcia, üniversitedeki oda arkadaşı kitaplarını boyutuna ve rengine göre yeniden düzenlediğinde hiç memnun kalmamıştı. Benzer biçimde, ev arkadaşımızın darmadağın stüdyomuzu ya da çalışma alanımızı bizden izin almadan temizlemesine çoğumuz öfkeleniriz. Mahremiyet, kişisel alan ve başkalarını "kendimize ait" saydığımız şeyin dışında bırakma hakkı diye bir şey var. Bununla birlikte ben, genellikle ortak alanı dağıtan kişinin sorun olarak görüldüğünü bilecek kadar uzun bir süre terapistlik yaptım.

Judy benimle aynı odada kalmakla ilgili ikilemini ibret verici bir biçimde halletti. Ancak ve ancak, odayı her gün temiz tutmayı kabul edersem benimle birlikte kalacağını

söyledi. Benden yazılı bir sözleşme imzalamamı istemedi, ama *o kadar* netti. Yalnızca düşünce ve duygularını paylaşmadı. Söylediklerinde ciddiydi. Tek bir noktada pazarlık ettim: başka her şeyi temiz tutsam da, eşyalarımı yatağımın üstüne yığabilirdim. Judy kabul etti ve ertesi yıl mutlu bir biçimde aynı odada kaldık.

Judy doğal olarak, iyi iletişimin tüm kurallarına uydu. Beni eleştirmedi ya da aşağılamadı. Kendi titizliğinin bir erdem olduğunu (pekâlâ buna inanıyor da olabilirdi) ya da benim düzensizliğimin kişisel bir başarısızlık olduğunu ima etmedi. Farklarımızdan iyi ya da kötü, haklı ya da haksız, daha iyi ya da daha kötü olarak söz etmedi. Beni değiştirmeye ya da onarmaya niyetli görünmediği gibi, eşyalarımın genellikle önce yeri boylamasını da üstüne alınmadı. Sadece dağınık bir odada yaşamayacağını açıklığa kavuşturdu ve oda arkadaşı olabilmemiz için benden özel olarak ne istediğini belirtti.

Judy'nin kendini bu kadar açık bir biçimde ifade edebilmesinin nedeni biraz da, bunun düşük gerilimli bir durum olmasıydı. Bir anlaşmaya varamasaydık, arkadaş kalacak ama odayı paylaşmayacaktık. Şimdi aynı zorlu duruma, risklerin daha yüksek, duygusal alanın daha yoğun olduğu, birbirine yakın bir çift açısından bakalım.

Ben Düzenliyim, O İse Pasaklının Teki

Mona, kendisi "tam bir düzen düşkünü", erkek arkadaşı Dan ise inanılmaz bir pasaklı olduğu için benden tavsiye almaya geldi. Ayakkabılarını mükemmel bir biçimde sıraya dizen ve evyede tek bir kirli kaşık olduğunda bile asla yatağa girmeyen türde biriydi. Bunun aksine Dan, adımını attığı her odayı dağılıyor, herhangi bir şeyin toplanması gerektiğini fark edemiyordu. Mona sorunu şöyle ifade etti: "Evlilik konusunu tartışıyoruz ve o, değişemeyeceğini söylüyor. Bu tek mesele yüzünden ondan ayrılmak anlamsız geliyor, ama aynı dairede yaşarsak ve ben her zaman onun arkasını toplarsam çıldırırım." Benden tavsiye istiyor ve onun durumunda olsam ne yapacağımı ve ne diyeceğimi merak ediyordu.

Elbette, hem Mona hem de Dan, birbirlerine daha benzer hale gelmekten yarar sağlayabilirler. Mona gevşeyip daha az "düzen düşkünü" olabilirse ve Dan de kendi arkasını toplamayı becerebilirse çok iyi olur. Ne de olsa, ortak bir alanı paylaşmak zorunda olan iki olgun, iyi yürekli arkadaş, herhalde birbirine *uyum* sağlayacaktır. Büyük olasılıkla birbirini seven iki kişi niye bu kadarını yapamasın? Ne yazık ki, yakınlık sınavı genelde en olgun benliklerimizi ortaya çıkarmaz. Bunun yerine, *kadın* kaygılı bir biçimde erkeği değiştirmek için peşine düşer, *erkek* de kadının onu değiştirme çabalarına karşı inatla ayak direr. Bu yüzden hiçbir şey değişmez.

Ne Yapmalı?

Mona ne yapabilir? İlk olarak, sorunun kimde olduğu konusunu açıklığa kavuşturması gerekir. Dan alışıldık tarzından gayet memnun ve Mona'nın titizliğini rahatlıkla görmezden gelebiliyor. Mona ise onun davranışına sinirleniyor. Basit bir biçimde, sorun onda, ama bu kesinlikle yanlış yaptığı, suçlanması gerektiği ya da hatalı olduğu anlamına gelmiyor. Mona'nın şu anki ikilemini bizzat çözmesi gerekiyor, çünkü kimse onun adına bunu yapmayacak.

Mona'nın Dan'le kendi sorunu hakkında konuşmayı ("Ben bir düzen düşkünüyüm"), görevi onu değiştirmekmiş gibi davranmadan sürdürmesi gerekiyor. Eleştirmek, nutuk çekmek, azarlamak, tehdit etmek, çözümlemek ve suçlamak gibi iletişimi kesen unsurlardan kaçınabilirse, durumu düzeltebilir. Dan'e ne hissettiğini ve ondan ne istediğini söylerken "ben diline" (suçlayıcı olmayan "ben" ifadelerine) bağlı kalabilir. Örneğin, "Dan, sana kendimle ilgili bir şey söylemem gerekiyor. Ben bir düzen düşkünüyüm. Etrafımda düzen bozulduğunda cidden kaygılanıyorum. Bununla başedemiyorum. Sinir sistemim gerilmeye başlıyor. Eğer birlikte yaşayacaksak, bir plan yapmak zorundayız, yoksa çıldıracağım."

İlişkiyi yürütmenin iyi bir mizah duygusu, cömertlik, farklılıklara karşı hoşgörü ve verme-alma istekliliği gerektirdiği çok açıktır. Pasaklılar, eşyalarını koca bir öbek halinde yığabilecekleri kendilerine ait bir odayı (ya da mekânın neye izin verdiğine bağlı olarak, bir köşeyi veya büyük bir koltuğu) hak ederler. Her düzen düşkünü de ortak alan konusunda bazı kurallara uyulmasını hak eder. Bir ilişkide görüşmeye her zaman yer vardır — eğer yoksa, ilişkiyi yeniden gözden geçirmemiz gerekir.

Ama burada, Mona ile Dan eğer bir daireyi paylaşacaklarsa, tertiplilik düzeyinden fazlası söz konusu. Asıl konu, farklılıklarından nasıl söz edebilecekleri, birbirlerini ne kadar iyi duyabilecekleri ve ikisinin de birlikte yaşayabilecekleri bir çözüm bulmaya ne kadar bağlı oldukları. En kötü senaryo, ikisinin de ayak direyip bitmek bilmez bir kavga, yakınma ve suçlama döngüsü içinde sıkışıp kalması. En iyi senaryo ise, ikisinin de birbirinin duygularını dikkate alma ve birbirinin sesini duyma çabalarında esnek, yaratıcı, adil ve içtenlikli olması. Beyinlerini çalıştırırlarsa, sorunlarını çözmenin bir yolunu bulacaklar — bu sorun eldeki meselenin daha derinlerine inmiyorsa tabii.

Mona'nın durumunda olsam ne yapardım? Erkek arkadaşım pasaklı olduğu için ilişkiyi bozmazdım. Ama karşı tarafın duygularımı dikkate almadığını, bana açıkça acı veren davranışlarını değiştirmeyi reddettiğini ve makul, adil beklentilere karşılık olarak çaresizlik savunması yaptığını ("Ben değişemem") hissediyorsam, ilişkiyi bitirirdim. Kendi iletişimimin soruna nasıl katkıda bulunduğuna da bakardım (somurtmak ya da eleştirmek gibi). Çabucak ve gücenmeden, diyelim ki evi temizleyip onun tüm eşyalarıno kendi büyük koltuğuna yığamıyorsam, arkasından ortalığı toplamazdım. Belki her zamanki kadar sık ve kapsamlı bir biçimde temizliğe girişmezdim. Anlaşma yapmaktan da memnun olurdum. Örneğin, ben temizlik konusunda iki işi birden yapardım, o da alışveriş ve aşçılık için iki vardiyalı çalışırdı. Çiftler rahatlayıp birbirlerine ayak uydurabildiklerinde ellerinden gelenin en iyisini yaparlar.

Mona'nın bu belirgin meseleyle geç kalmadan mücadele etmesi akıllıca olur. Evlilik (bu konuya daha sonra geleceğiz) genelde iki kişinin birbirlerini gerçekten duymalarını ve farklarını müzakere etmelerini güçleştirir. Gloria Steinem, bir keresinde izleyicilerini her gün tek bir acımasız hareket yapmaya teşvik etti ve başlangıç olarak da, kadınların birlikte yaşadıkları erkeğe, "Eşyanı kendin topla" demelerini önerdi, izleyicilerden biri bunun iyi bir likir olduğunu kabul etti, ama bunu ona nasıl yaptırırsınız? Büyük salonun arkalarından ufak tefek, yaşlıca bir hanım Steinem'in dikkatini çekti ve söz aldı. "İç çamaşırlarını yere çivilerim," dedi, ikinci bir kadın, "İstediğin kadar çivile!" diye akıl

verdi, “sonra da zemini yeniden yaptır.” Sesimiz, bir görüşü kabul ettirmek için çekice göre tercih edilebilir bir araçtır elbette, ama bazı insanlar işitilmediklerini hissettiklerinde sert önlemler alır.

Bazılarımız için bu tekil konu (“Ben titizim, o ise pasaklı”) küçük bir sorundur, “ben vanilyalı dondurma seviyorum, o ise çilekli sorbeden hoşlanıyor” gibi. Ama Mona için büyük sorunlardan bir farkı yoktu — o çocuk istiyor, ben istemiyorum, ya da ben seks istiyorum ama o istemiyor gibi. Bu nedenle Mona, Dan'le ikisinin de rahatça birlikte yaşayabilecekleri bir çözüm bulup bulamayacağını anlamak için gereken tüm zamanı kullanmalı. Dan’in tutumunu ve kendisi için neyin kabul edilebilir olduğunu kafasında netleştirene kadar kendi yaşama alanından vazgeçmemeli.

Dan hiçbir zaman Mona’nın standartlarına uymayacak olsa da, en azından bir derece düzenli olmaya karar verebilir. Ya da Dan diğer konularda esnek ve adil olduğu için, Mona onun dağınıklığıyla yaşamanın bir yolunu bulmaya karar verebilir. Birlikte yaşamaya çalışıp nasıl gittiği görebilir, ya da evlenip ayrı alanları korumaya karar verebilirler. Ama Dan —ister sözleriyle olsun ister davranışlarıyla— bu yönünün değişmeyeceğini açıkça belirtiyorsa, Mona da önce kendine sonra Dan’e karşı, neye ayak uydurup uyduramayacağını açıklığa kavuşturmalı. Onunla evlenmeye karar verip, sonradan yakınmamalı.

Bir partnerde ne aradığımızı bilmeli ve sevgimizin (ya da somurtmamızın) ortada olmayan bir şeyi yaratma gücüne sahip olduğuna asla inanmamalıyız. Yalnızca aşk için de evlenmemeliyiz. Temel değerlerimizle inançlarımızı (bizim için bir partnerde neyin *gerçekten* önemli olduğunu) incelemeliyiz ki, nerede ödün verip nerede vermeyeceğimizi bilelim.

Her birimizin nasıl ödün verdiği tamamen kişisel bir konudur. Potansiyel bir partneri, sizin için önemli olan bir şeyden —para, güzellik, güvenilirlik, mizah, kişisel hijyen, erotik hayal gücü, sıcaklık, açık hava sevgisi, ya da derli toplu kişisel alışkanlıklar— yoksun olduğu için gözden çıkarmanızın gerekip gerekmediğini başka kimse bilemez. Bu tür kararlar vermek (“O doğru kişi mi?”, “Çok fazla ödün veriyor muyum?”) son derece zor olabilir, ama kimse bu işi bizim adımıza yapamaz. Sesimizin berraklığı, ne istediğimize ve kendimizi neye yetkili hissettiğimize, neye razı olacağımıza ilişkin öz-farkındalığımıza dayanır. Bunu açıklığa kavuşturmak zaman, sabır, sohbet ve sessiz meditasyon ya da tefekkür gerektirebilir.

Ne Arıyorsunuz?

Çoğumuz bir eşte ne istediğimi açıkça bildiğimizi düşünürüz. Kişisel zevkler değişse de, olgun ve zeki, sadık ve güvenilir, sevecen ve ilgili, duyarlı ve açık, nazik ve korumacı, becerikli ve sorumlu bir partner isteriz. “Dürüst olmam gerekirse, sorumsuz, uzak, kötü huylu, sık sık surat asan ve arkasını toplamayan bir adam bulmayı umuyorum,” ya da “Şu sevimli arkadaşını, hani şu tamamen bencil ve konuşma özürlü olanı bana yapar mısın?” diyen bir kadınla henüz karşılaşmadım.

Yine de çok azımız müstakbel bir partneri, alacağımız büyük bir malı seçerken yapabileceğimiz gibi tarafsızca değerlendiririz. Galeriden kullanılmış bir arabayı, sırf

harika ve sürülmesi kolay göründüğü için satın almayız. Geçmişini soruşturur ve sahtekârlığı ya da yutlurmacayı saptayan radarımızla gerçekleri araştırırız. Mantıklı düşünen, arabadan anlayan bir komşumuza akıl danışabiliriz. Pazarlığa da, anlaşmanın bozulmasına neden olabilecek —belki klima, kilometre fazlası, ya da kilitlenmeyen fren sistemi gibi güvenlik özellikleriyle ilgili— kendimize ait kıstaslarla gireriz.

Gönül meselelerinde de en az bu kadar dikkatli olmamız gerekir. Aşk adına, standartlarımızı düşürebilir, sorularımızla endişelerimizi susturabilir, hatta kent dışına çıktığımızda çiçeklerimizi sulayacağına güvenmememiz gereken biri için arkadaşlarımızı terk edebiliriz. Davranışları, karşımızda kocaman bir kırmızı bayrak sallamakla eşdeğer olan biriyle yatmayı sürdürebiliriz.

Bir hayal arkadaşı seçerken, ana kıstasların listesini çıkardıktan sonra seçim sürecine tamamen düşüncesiz bir biçimde devam etmeyiz elbette. Ama bu yaklaşımı dikkate almak kötü bir fikir değildir. Kimi kadınlar, bir hayat arkadaşında kendileri için önemli olan ilk beş özellik, nitelik ve davranışları not etmeyi ("parasal açıdan dengeli, güvenilir ve sorumlu, sorunlar hakkında konuşuyor, ev işlerini paylaşıyor, çocuklarımı seviyor"), sonra da söz konusu ilişkiyi değerlendirirken listelerine başvurmayı yararlı bulurlar.

Konuşma ve gözlem yoluyla gerçekleri aramayı sürdürmemiz gerekir. Erkek arkadaşınız ailenizi ziyaret etmek istemiyorsa ya da önceki tüm kız arkadaşlarının ve eski karılarının ezik olduğunu söylüyorsa, bu bir veridir. Onu sınamaktan korktuğunuz için isteklerinizi, beklentilerinizi ve sorularınızı dile getirmeyi bırakıyorsanız, bu bir veridir. Öteki kişi ve onunla aramızda yaşananlar konusunda kendimizi gerçekten iyi hissediyorsak, hiçbir olgu ya da olgular birleşimi onu reddetmemize neden olmamalıdır. Ama kendimiz daha gerçek olmaya ve partnerimize daha tarafsızca bakmaya çalışmamız gerekir.

Bedenin Sesi

Birbirimiz hakkında bilgi edinmenin tek yolu sözcükler değildir. Konuşmak, bir yandan da karşımızdaki kişinin konuşmasının sorumlu hareketlerle desteklenip desteklenmediğini gözlemlemek şarttır. Ama tüm duyularımızla da öteki kişi hakkında çok şey öğreniriz. Bir hayat arkadaşı seçmek salt akıl işi değildir, dilin ötesine geçerek duyguları, arzuyu, kimyayı ve sezgiyi de kapsayan bir gönül işidir.

Aslına bakılırsa, öteki kişiyi yalnızca sözcüklerle değil, ayrıca bedenden gelen sezgisel bir anlayış ya da "okuma" ile tam olarak anlamaya başlarız. Belirli bir etkileşimin bizi enerji dolu, sevinçli, esinlenmiş durumda mı bıraktığını —yoksa tam tersinin mi olduğunu— bedenimiz aracılığıyla anlarız. Kime güveneceğimizi, inanacağımızı, ya da kimden kaçınacağımızı bedenimiz aracılığıyla biliriz. Sezgi ve "içgüdüsel tepki", öteki kişi hakkında sözcüklerin ötesindeki bilgiyi işlemek gibi olağanüstü insan kapasitesi için kullanılan deyimlerdir.

Yakınlarda, Rhode Island'ın Providence bölgesindeki bir otobüs terminalinde yirmi dakika oturup, genç erkekler ve kadınlardan oluşan küçük bir grubun Amerikan İşaret Dili ile kurdukları iletişimi izledim. Bu erkeklerden birini o kadar çekici buldum ki, onu kaçırıp arkadaşım olması için Kansas'taki evime götürmek istedim. Tamam, belki de arkadaşlarına hükümetin saldırı silahlarını yasaklama olasılığına ne kadar sinirlendiğini

anlatmakta olan dar kafalı biriydi, ama hiç sanmam. Beden dili, yakışıklılık, letafet ya da zarafet kadar bariz bir şeye tepki veriyor da değildim. Otomatik olarak, çaba harcamadan duyumsadığımız insanlar hakkında sürekli olarak sözsüz enformasyon alıyoruz.

Bir kişinin sözcükleri bana bir şey ("Kendimi sana yakın hissediyorum"), kendiliğinden bilen sezgilerimse farklı bir şey söylüyorsa (mesafe, bağlantısızlık, "uzaklık" algılıyorum), duyduğum sözcüklerden çok hissettiklerime güvenirim. Öteki kişinin ne zaman dikkatinin dağıldığını, hatta ne zaman ilgi gösterme iddiasında bulunduğunu bilirim. Kimin nazik, güvenilir, cana yakın olduğu ve kimin olmadığı hakkında otomatik kararlar veririm. Elbette, hepimiz hata yaparız (aslında çekingen olduğu halde, karşımızdaki kişinin soğuk olduğunu düşünürüz), ama öteki kişi hakkında söylenenlerin *bağlamına* dayanmayan bir hissi nasıl otomatik olarak edinebildiğimizi düşünmek ilginçtir. Başka kişileri doğru okuyabilmek için yanlarında kendimizi rahat, güvenli ve gevşemiş hissetme, böyle olmadığında da içgüdülerimize güvenme ihtiyacı duyarız.

Size Yalan Mı Söylüyor?

New Women dergisinde danışman köşe yazarı olduğum sırada, otuz üç yaşındaki bir kadın yönetici, nişanlısının bir aşk macerası yaşadığına dair kuşkusunu içinden atamadığını yazdı bana. Aylardır adamın mesafeli davrandığını ve "aklının başka yerde" olduğunu hissediyordu. Kadının güçlü bir sesi vardı ve nişanlısıyla defalarca yüzleşmiş, ama her şeyi kendi kafasında kurduğu cevabını almıştı. Evli arkadaşlarından ikisi, benzer koşullarda gizlice özel dedektif tutmuşlardı ve onu da aynı şeyi yapmaya teşvik ediyorlardı. Arkadaşlarının önerisine katılıp katılmadığımı öğrenmek istiyordu.

Yanıtımda, ben bunu yapmazdım, dedim ona. Özel bir dedektif tutarsam, aşk macerası yaşayan kişi *benmişim,* gibi hissederdim. İlişkiye bu düzeyde bir gizlilik ve kandırmayı bulaştırırsam, özsaygım bir yana dursun, yakınlığı yeniden sağlayacağımı düşünmezdim. Güvensizliğe bizzat güvenilmez biçimde ve ketum davranarak tepki vermek istemezdim. Örneğin telefonumu kurcalayarak, ofisime böcek yerleştirerek ya da beni izlemesi için birini tutarak mahremiyetime tecavüz eden bir partnerle birlikte kalmak da istemezdim. Bir kişi hakkında daha çok şey öğrenmek için bir dedektife ihtiyacım olduğuna cidden inanıyorsam, onunla evlenmezdim.

Bu kadını bir sorun olduğuna dair sezgisine güvenmeye, gereken tüm zamanı kullanarak nişanlısı hakkındaki bilgisini derinleştirmeye ve konfor düzeyini geri kazanmaya teşvik ettim. Adamın ailesini ve arkadaşlarını ne kadar iyi tanıyordu? Geçmişteki ilişkileri hakkında ona hangi soruları sormuştu? Açıksözlülük, dürüstlük ve sadakat konusunda nasıl bir geçmişi vardı? Genellikle hayatındaki güç meseleler hakkında açık mı yoksa kapalı mı davranıyordu? Kendisini, aşırı tepki verme ve olayları fazlaca okuma geçmişine sahip, kıskanç bir kadın olarak mı görüyordu?

Nişanlısına endişelerini dile getirmeyi sürdürmesini de önerdim. "Ben ilişkimizde değişen bir şey olduğunu hissediyorum, sense durmadan bana her şeyi kafamda kurduğumu söylüyorsun. Ama bir sorun olduğuna dair sezgim geçmiyor," demesi gerekirdi. Yanıtlarıyla tatmin olmuyorsa, sohbeti derinleştirmeliydi: "Bak, ben hâlâ aramızda gülünç bir mesafe olduğunu hissediyor ve ne düşüneceğimi bilemeden

endişeleniyorum. Başka bir kadın olup olmadığını merak ediyorum. Ama belki de işyerinde başın derttedir, ya da bir sağlık sorunun vardır, ya da nişanlılığımızı sorguluyor olabilirsin. Her ne olursa olsun, sorun hakkında konuşabilmemizi isterim. Benim için en zor olan da, bir sorun olduğunu hissetmem ve bunu sadece hayal ettiğimin söylenmesi."

Derdini güçlü bir biçimde, ama suçlamadan dile getirebilirdi; tüm yakın ilişkilerde zorlu bir iştir bu. Ayrıca evlilik planlarını askıya alabilir ve gereken tüm zamanı kullanarak aralarındaki yakınlık, dürüstlük, güven düzeyi hakkında daha net bir biçimde düşünebilirdi. Eğer kendisine doğruyu söyleyeceğine güvenmiyorsa, ya da aralarına gülünç bir mesafe koyduğunu, "aklının başka yerde olduğunu" hissetmeye devam ediyorsa, evlenmeleri akıllıca olmazdı.

Yanıtımın sağduyulu olduğunu sanıyordum, ama su götürür olduğu anlaşıldı. Aldığım mektupların sayısı beni şaşırttı. Okuyucuların birçoğu taliplerini araştırmak için bizzat özel dedektif tutmuştu ve bu hareketlerinin onları acıklı bir hatadan kurtardığını bildiriyorlardı. Bir kadın, "Kansas'ta çok uzun süre yaşamışsınız," diye yazdı. "Dorothy kadar safsınız ve öğüdünüz bu kadına çok pahalıya mal olabilir."

Elbette ki öğüt, öteki kişiye uyabilecek ya da uymayabilecek bir bakış açısından fazlası olarak verilir ya da alınırsa, her zaman sorunludur. Danışman köşe yazarı, hiç tanımadığı birinin iyi niyetle yönelttiği karmaşık bir soruya yanıt vermek için dar bir alana sahip olduğundan, ince buz tabakası üstünde yürür. Ben okuyucularımın kendilerinin uzmanı olduklarına —kendilerine uyan tavsiyeyi izleyip, geri kalanı görmezden geleceklerine— güvenirim. Ama bu kadının ikilemine karşılık olarak bugün yine aynı şeyi söylerdim.

Kıyı bölgesinde yaşayan okuyucularımın sandıkları kadar saf da değilim. Ne kadar uyanık olmaya çalışırsak çalışalım, karşımızdaki kişinin ister sözcüklerle olsun ister sessizlikle, bize yalan söylemesini engelleyemeyeceğimizin farkındayım. Ayrıca hiçbirimiz partnerimizin bize tam olarak doğruyu söyleyip söylemediğinden emin olamayız. Yapabileceğimiz en iyi şey uyanık kalmak, hayatımızı onurlu bir biçimde yaşamak ve doğruyu söylemektir. Bana göre, özel bir dedektif tutmak yanlış yönde bir adımdır.

Kendinize Güvenin

Bir ilişkide güvenmemiz gereken en önemli ses, kendi sesimizdir. Önemli enformasyonu algılayıp işleyebilmek için kendimize güvenmemiz gerekir, ilişki hakkındaki bilgiye daha iyi odaklanmak ve partnerimizin gelecekte nasıl değişebileceğine ilişkin hayallerle kendimizi rahatlatmak yerine, neyin mümkün olduğunu sınamak için berrak, güçlü bir sese ihtiyacımız vardır. Sesimizi yükseltip, adil davranış ve saygı konusunda ısrarlı olmamız gerekir.

Bunların tümünü yapamıyorsak, öteki kişiye ya da ilişkinin geleceğine tam anlamıyla güvenmek güçtür. Kendimize güvenirsek —başlangıçta kötü bir seçim yapsak bile— katlanmayacağımız bazı davranışlar ve hiç gitmeyeceğimiz bazı yerler olduğunu içgüdümüzle biliriz.

Sınırları En Başından Belirlemek

Yıllardır karşılaştığı en çekici erkekle çıkan Lavetta'yı ele alalım. İlişkinin ilk birkaç ayını dillere destan biçimde mutluluktan havalarda uçarak geçirmiş, ama birbirlerine bağlandıkça, adam daha sahiplenici davranmaya başlamış. Lavetta'nın diğer ilişkilerine ayırdığı zaman konusunda ciddi bir görüş farklılıkları var. Adam, akşamüstü buluşmaları nedeniyle okuma grubundan ayrılmasını istiyor, Lavetta arkadaşlarıyla sinemaya gittiğinde surat asıyor ve kendisi de aynı zamanda izne çıkacağı, tatilini onunla geçirmesini istediği için, iki kız kardeşiyle kamp yapma planlarını iptal etmesi için baskı yapıyor. Lavetta ona ne hissettiğini söylediğinde, saygılı görünüyor, ama Lavetta onun gitgide artan sahiplenme gösterilerinden kaygılandığı için benden yardım istiyor. "Ondan ayrılmayı biç istemiyorum," diyor bana, "ama davranışı tüylerimi diken diken ediyor.

Lavetta'nın onu bırakması gerekmiyor, farklı bakış açılarından korkmasına da gerek yok. Ama bu adam uğruna hayatından vazgeçmeye başlamadığından emin olmak için *kendi* davranışlarını sıkı bir gözetim altında tutması lazım. Eğer böyle devam ederse, adamın sahipleniciliği daha da kötüleşecek. Dolayısıyla Lavetta, kendisine doğru gelmiyorsa okuma grubunu ya da sinema randevularını ya da kamp planlarını iptal etmemeli. Adamın duygu ve kaygılarını duymasına imkân vermek için iletişim hatlarını açık tutmalı.

Lavetta, kendisi için önemli bir özellik olan bağımsızlığına dört elle sarılmalı. Bu, katı olması, ödün vermemesi ve erkek arkadaşının isteklerini göz ardı etmesi anlamına gelmiyor. Tüm ilişkiler ödün vermeyi ve uzlaşmayı gerektirir. Ama bir sese sahip olmak da hangi değerlerin, inançların ve önceliklerin pazarlık edilemeyeceğine karar vermemizi gerektirir. Eğer Lavetta bu ilişkide kendini kaybetmemek için özen gösterirse, şu üç şeyden biri olacak. Ya erkek arkadaşı gerekeni yapacak, kendini biraz olgunlaştıracak, ya onu bırakacak ve tamamen kaynaşma arzusuna uyan bir kadına bağlanacak, ya da Lavetta bu ilişkiyi sona erdirmek için gereksindiği net düşüncelere kavuşacak.

Tüm yakın ilişkilerde zorlu sınav, hem "ben"i hem de "biz"i korumak, gidişat çetrefilleştiğinde ikisini de kaybetmemektir. Bir seçimle karşı karşıyaysak, sessizliğe karşı konuşmayı seçmemiz, davranışlarımızı söze dökülmüş değer ve inançlarımızla bağdaştırmamız ve önce kendimizi kurtarmamız gerekir.

Bir partneri hem kendi dostlarımız ve ailemiz hem de onunkiler arasında gözlemleyerek, hakkında çok şey öğrendiğimizi de eklemeliyim. Bunun aksine, ilişkinizi diğer kilit ilişkilerden yalıtırsanız, ne kadar konuşursanız konuşun, onu iyi tanıyamazsınız. Dolayısıyla öteki kişiyi tanıma ve tanınma sürecinde farklı ortam ve durumlarda bol bol konuşmanız (ve dinlemeniz, gözlemlemeniz, düşünmeniz) gerekir.

Balayı Sona Erdi

Evlilik —ya da aynı çatı altında yaşamak— çoğu kez yapışkanlık evresinin farklılıkları inkâr etme, mazur görme ya da duygusallaştırma gibi sorunlarını çözer. İlişkinin bir sonraki evresinde iki kişinin, dikkat etmedikleri ya da başlangıçta çekici buldukları farklar etrafında öfkeyle kutuplaştıkları görülür. Karşı tarafın bakış açısını açık bir biçimde dikkate almayı ve makul bir davranış değişikliği isteğine uymayı reddederek, öfkeli konuşmaları "gerçek olmak" ve sahici bir sese sahip olmakla karıştırabilirler.

İster dört yıllık ister kırk yıllık bir çift olun, yine de farklılıklar sorununa göğüs germek zorunda kalacaksınız. Farklılıklara hoşgörüyle, mizah duygusuyla ve saygıyla bakmadığımızda, uzun süreli ilişkiler zarar görür. Farklılıklara, öteki kişiden çok az şey bekleyecek ya da benlik duygumuzu aşındıran adaletsiz ve uzlaşmacı düzenlemelere boyun eğecek kadar hoşgörü gösterdiğimizde de ilişki zarar görür.

Evlilik gibi ciddi, yakın bir ilişkide iki önemli *ses sınavı* vardır. İlk olarak, kırmızı çizgimizi açıklığa kavuşturup arkasında durmamız gerekir. İkinci olarak, öteki kişi ve ilişkideki olumlu yönlere değinerek buzları eritmemiz gerekir. Şimdi, bir ilişkinin iyi gitmesinde hayati önem taşıyan bu iki yaklaşımı dikkatle inceleyelim.

8. Bölüm
Evlilik: Kırmızı Çizginiz Nerede?

Kocam Steve, yalak odasını düzenli tutmam, gece yatağa girdiğimde giysilerimi yere atmamam, ya da en azından sabah işe gitmeden önce dolaba asmam için bir süre beni takip etti. Düzenli aralıklarla yakınıyor, ben de bir süreliğine toparlanıp sonra yeniden eski alışkanlıklarıma dönüyordum. Steve'in "sadece yakındığını" biliyordum. Değişmemi istiyordu, ama bu onun için o kadar büyük bir mesele değildi. Steve ciddi olduğunda — hangi konuda olursa olsun— bunu anlarım.

Örneğin, bilirim ki Steve'e karşı kaba ya da saygısızca, özür dilemeden ve kötü davranışlarıma hâkim olmadan davranamam. Arada bir hırçınlaşıp iğrenç oluyorum elbetle. Ama bunu alışkanlık haline getirseydim, evli kalamazdım. Steve otuz yıl sonra, "Harriet, bana kötü davranmayı sürdürürsen, boşanma davası açarım," demeyecek. Bunu yapmak zorunda kalmayacak. Steve'in ilişkimizden vazgeçmeyeceğini, ayrılmanın aklından geçen son şey olduğunu biliyorum. Eğer kaba, saygısız ya da adaletsiz bir eşe dönüşürsem —zaman içinde Steve'in acısının ya da sesinin beni etkilemesine izin vermeyi bırakırsam— evliliğimin sona ereceğini de biliyorum. Bunu biliyorum, çünkü Steve'i tanıyorum.

Bir örnek vereyim. Bir aralar çok çalışıyor, çok fazla seyahat ediyor ve eve ekmek parası getirme sorumluluğunu gereğinden fazla hissediyordum. Bu konuda huysuzlaşıp Steve'le dalga geçiyordum. O da haklı olarak, bana uyum sağlayacak kadar çalışmamasıyla ilgili eleştirilerimi dinlemeyeceğini belirtiyordu. Kendi deyişiyle "ona yüklenmeye başladığımda", elini kaldırıp kararlı bir biçimde, "Dur. Benimle bu ses tonunda konuşmanı istemiyorum," diyordu. Eğer durmaz ya da ses tonumu değiştirmezsem, Steve hemen oracıkta konuşmayı sona erdiriyordu. "Eleştirilmek istemiyorum, benimle bu şekilde konuşamazsın," diyordu. Ruh haline bağlı olarak, büyük bir olgunlukla ya da büyük bir hamlıkla taşı gediğine koyuyordu. Öyle ya da böyle, hangi türde konuşmalara katılmayacağı konusunda net bir kırmızı çizgisi vardı.

Steve beni engellemeye çalışmıyor veya bu (ya da herhangi bir başka) konuyu yasak bölge ilan etmiyordu. Benimle birlikte oturup ikimizin de çalışma programlarını inceleme isteğini ifade ediyordu. Herhangi bir konuda sohbete açık olduğunu belli ediyordu. Israrcı olduğu tek konu, ona yanlış biri gibi değil, işbirliği yapan bir eş gibi yaklaşmamdı. Bu, onun kırmızı çizgisiydi.

Steve de benim ne zaman ciddi olduğumu bilir, küçük şeylerde bile. Bir Cumartesi günü çalışma odasını yeniden düzenledikten sonra, birkaç büyük koliyi bodruma koymak yerine mutfağımızda bıraktı. Koliler trafiği engellemiyordu, ama onlara bakmak istemediğimden, Pazar günü kolileri kaldırmasını istedim. Pazartesi gecesi, Steve hâlâ

bunu yapmamıştı. Bu yüzden, "Steve, lütfen eşyalarını bodruma indir. Gerçekten beni rahatsız ediyor," dedim.

İyi iletişimin alameti farikası olan, *davranışla ilgili belirli bir taleple* bulunmuş olmam ("Lütfen eşyalarım bodruma indir") övgüye değerdi. Genellikle sinirlendiğimizde, eşimizden belirli bir davranışı değiştirmesini istemenin ötesine geçip, yorumumuza onun karakterine bir saldırıyı da dahil eder veya geçmişteki hataları gündeme getiririz. Örneğin, "Steve, çok saygısızsın. Başkalarını düşünmüyorsun. Hiçbir zaman işin sonunu getirmiyorsun. Lütfen eşyalarını bodruma indir. Beni cidden rahatsız ediyor," demek tahrik edici olurdu.

İşitilmekten çok kavga etmenin reçetesi olan bu tür genel yorumlardan payımıza düşeni herhalde hepimiz yapmışızdır. Ama buradaki odak noktam iletişim becerileri değil. Onun yerine, seçtiğimiz sözcüklerden daha merkezî bir şeyden bahsediyorum. Steve'in kolileri kaldırmasıyla ilgili söylemek istediğim şu ki, *o konuda ciddiydim.* Mutfakta duran birkaç koli önemli değil; ama basit ve son derece makul bir talebe karşılık görmezden gelinmek benim için büyük bir mesele. Bu yüzden koliler Salı günü de orada kalsaydı, bir yolunu bulup konuşmayı yeni bir düzeye getirirdim. Nedeni ne olursa olsun, mutfaktaki koliler benim için, düzenli bir yatak odasının Steve için olduğundan daha önemli.

Sohbeti ilerletmem gerekseydi, öfkeyle konuşmamaya ya da aşırı tepki vermemeye çalışırdım. Örneğin, ellerimi kalçalarıma dayayıp sert bir sesle, "Steve, sen şu kolileri kaldırana kadar grevdeyim. Hiçbir şey için bana güvenme," demezdim. Ama en azından, onunla yemeğe oturmak, sinemaya gitmek, ya da her zaman yaptıklarımızı yapmak için kolileri ne zaman kaldırmayı planladığını bilmek isterdim. Kolilerin hâlâ orada durmasından çok, duygularımı görmezden gelmeyi seçmiş olmasının beni ne kadar üzdüğünü bilmesini isterdim.

Steve'le her farklılığı neyle yaşayıp yaşayamayacağız konusunda birbirimize karşı bir kırmızı çizgi çizerek çözdüğümüzü ima etmeye çalışmıyorum. Yıllar içinde, ikimizin de aynı şeyi yapmayı sürdürdüğümüz, acıklı, verimsiz denebilecek kavgalara kilitlendiğimiz zamanlar oldu. Kimi zaman belli bir konuda Steve'i değiştirme çabalarım işleri sadece beter etti. Neşe ve mizah genellikle bizi küçük farklardan ve güç açmazlardan kurtarıyor. Kurtarmadığında, farklarımızı müzakere etmenin ve onlara hoşgörü göstermenin başka bir yolunu buluyoruz.

Bununla birlikte, ikimiz de geçemeyeceğimiz bir çizgi olduğunu, öteki kişinin zaman içinde boş görmeyeceği bazı davranışların bulunduğunu biliyoruz. Sözcüklerle telaffuz edilmediğinde bile, çiftler birbirlerinin kırmızı çizgisini bilirler, tıpkı çocukların neyin yanlarına kâr kalıp kalmayacağını bildikleri gibi. Bir çocuk gibi, bir eş de sınırları zorlamayı, öteki kişi "Yeter!" diyene ve bu konuda ciddi olana dek sürdürebilir. İşte bu bizim kırmızı çizgimizdir.

Kırmızı Çizgiyi Belirlemek

Kırmızı çizgiyi belirlemek, bir ses bulmanın ve sesini duyurmanın belki de en zor yanıdır. Gerçek bir kırmızı çizgi pozisyonu bir ültimatom değildir. Bir tehdit, ya da duyguların çok yoğun olduğu bir zamanda içgüdüsel olarak kararlaştırılmış bir pozisyon değildir ("Lanet olsun! Bunu bir kere daha yaparsan, ben gidiyorum!") Bir umarsızlık

ifadesi ya da bir eşi hizaya getirmek için başvurulan bir son çare değildir. Sözcüklerimizin bir şey ("Buna daha fazla dayanamam"), davranışlarımızınsa başka bir şey söylediği (dayanmaya devam ediyoruz), karışık bir mesaj da değildir. Aksine, kırmızı çizgi pozisyonu kendimize odaklanmaktan; ihtiyaç duyduğumuz, kendimizi yetkili hissettiğimiz, derinden duyumsanan —taklit edemeyeceğimiz, "miş gibi" yapamayacağımız ya da ödünç alamayacağımız— bir farkındalıktan ve hoşgörümüzün sınırlarından evrilir. Herkes farklıdır ve herkes için doğru bir kırmızı çizgi yoktur. Ama önemli meselelerde bir kırmızı çizgimiz yoksa (yakınırız, ama hiçbir şey değişmez ve işin sonunu getirmeyiz), ilişkiler —ve benlik duygumuz— hızla inişe geçer.

Kırmızı çizgi pozisyonu, bir ilişkide, öteki kişide ve kendimizde kabul edebileceğimiz ve henüz sorun olduğunu hissetmediğimiz şeyleri tanımlayan, derinden benimsenmiş değerler ve içgüdüsel tepkilerden kaynaklanır. Herhangi bir ilişkide bir kırmızı çizgi pozisyonu benimsediğimizde ("Baba, seni içerken görürsem kalkıp giderim"), öteki kişiye karşı değil, kendimiz için hareket ettiğimizi açıklığa kavuşturmamız gerekir ("Baba, seni sevdiğim için yapıyorum bunu ve sen içki içerken yanında olmak, özellikle de uzun zamandır burada bulunmadığını hatırlattığı için, acı veriyor bana"). Kırmızı çizgiyi belirlemenin ilk adımı kendini tanımak ve oradan hareketle, kendini ifade etmektir.

Dağ Gibi Dik Dur, Çimen Gibi Eğil

Kırmızı çizgi katı bir biçimde benimsenmek yerine, yeni deneyim ve bilgilerin ışığında yeniden değerlendirilmelidir. Örneğin, danışanlarımdan biri, evlilik tarihinin belirlenmesine sürekli ayak direyen, Simon adlı bir adamla yaşıyordu. Terapiye ilk geldiğinde, evlilik en büyük önceliğiydi, erkek arkadaşını kaybetmek pahasına olsa bile. Bir kırmızı çizgi pozisyonu alıp, "Simon, seni seviyorum ve hayatımı seninle birlikte geçirmek istiyorum. Ama evlilik benim için çok önemli olduğundan, bir taahhüde ihtiyacım var. Biliyorum, karar verebilmek için daha fazla zamana ihtiyacın var, ama ne kadar zamana," dedi. Kırmızı çizgiyi bir tehdit, ya da onu bağlama girişiminden çok, kabul edip kutlanabileceklerinin sakin bir açıklaması olarak açığa vurması övgüye değerdi. Altı ay daha bekleyebileceğini, ama o zamandan sonra hâlâ tereddütlüyse, ne kadar acı verici olursa olsun, kendi hayatına devam edeceğini söyleyerek sınırları konusunda açık davrandı.

Üzerinde anlaştıkları süre dolduğunda, Simon hâlâ evlilik taahhüdünde bulunmaya hazır değildi. Bu noktada, danışanım onu zorlamaya karar verdi. Baskı altında evlenmekten vazgeçmesini istemiyor, seçiminin bu olmadığını hissediyordu. Ama eşyalarını toplamayı düşünürken, bu ilişkiyi sürdürmek istediğini ve beklediği taahhüt olmadan da birlikte geçirdikleri zamanın tadını çıkarabileceklerini fark etti. Evliliğe kendi içinde ve kendi başına bir amaç olarak odaklanmayı bıraktı. Simon'ın evlilik hakkındaki ikircikli ifadelerine aşırı tepki yerine, beklenenden az tepki vermeyi de öğrendi. Ancak tutumundaki bu değişiklik, değer ve önceliklerinin "delinmesi" ya da çiğnenmesi değildi. Daha çok, onları gerçeklerin ışığında yeniden değerlendirdi ve asla pişman olmadığı yeni kararlar verdi.

Özetle, kırmızı çizgi pozisyonu kararlı ama katı olmayan bir biçimde benimsenmelidir. Yeni öğrendiklerimiz bizi temel değer ve inançlarımızı yeniden değerlendirmeye

zorlamadıkça, tartışılmazdır. Bu tür bir yeniden değerlendirme, insanın kendisi pahasına bir başkasının programına uymasıyla aynı şey değildir.

Gerektiğinde dik durma becerimizden eminsek, ihtiyaçlarımızı, beklentilerimizi ve sınırlarımızı dile getirirken sevecen, meraklı ve bağlantılı olabiliriz. Öteki kişiyi içtenlikle dinleyebilir ve ültimatomlar vermek yerine farklı bir bakış açısını anlamaya çalışabiliriz.

Yaşa ve Yaşat mı?

Bizden ayrı yaşayan arkadaşlar ve aile üyelerine karşı bir "yaşa ve yaşat" tutumu benimsemeye çalışabiliriz, ama aynı çatı altında yaşayan yakın bir partnerle aramızdaki farklara saygı göstermek çok daha güçtür, iki hayat mali, duygusal ve lojistik açıdan iç içe geçliğinde, farklılıklar kişinin o anki ve gelecekteki esenliğini ciddi biçimde etkileyebilir.

Bazılarımız kırmızı çizgimizi ancak, kalmak ya da gitmek gibi bir yol ayrımında düşünürüz. Aslında o, her gün her önemli ilişkimizde bizimledir, öteki kişinin davranışına hastalığın mı, çevrenin mi, dikkat eksikliği bozukluğunun mu, kötü genlerin mi, tembelliğin mi, ecinninin mi, yoksa gereğinden fazla yardımcı olma isteğinin mi neden olduğuna inandığımız biç fark etmez. Bir ilişkide kırmızı çizgimiz yoksa, o ilişki gitgide bozulmaya mahkûmdur.

Bir başkasının evliliğine bakıyorsak, önemli farklılıklar konusunda "doğru" pozisyonu almak aşikâr ve kolay görünebilir. Ama içeriden bakıldığında, kırmızı çizgi oluşturmak son derece kafa karıştırıcı olabilir. Sohbete aklımızı başımıza toplayarak başlayabilir, ancak öteki kişi bahsi yükseltip bizi sınadığında beynimizin pelteleştiğini fark ederiz; kaçınılmaz bir şeydir bu. "Kendim için yapmam gereken bu," demek zorsa, "Senden beklediğim bu," dedikten sonra görmezden gelindiysek, ardından neyi nasıl söyleyeceğimize karar vermek daha da zordur.

Bir çift ilişkisinde ileriye doğru adım atmak, hepsinden önce tek bir şey gerektirir. Partnerimizin ne kadar imkânsız olduğuna odaklanmayı bırakıp, onun yerine amansızca kendi sesimizin berraklığına —yaptığımız ya da kaçındığımız konuşmalara, aldığımız ya da alamadığımız pozisyonlara, dik durduğumuz ya da eğildiğimiz noktalara— odaklanmamız gerekir. Sorunlu bir evlilikte bunun ne kadar zor olabileceğine bakalım.

"İmkânsız" Bir Koca

Grace adlı arkadaşım evliliğine fazlasıyla uyum sağlıyor. Önemli konularda pes ediyor, anlaşıyor, teslim oluyor. Adaletsiz olduğuna inandığı koşullara boyun eğiyor ve bir oda arkadaşında ya da en iyi dostunda hoş görmeyeceği davranışları kabul ediyor. Uysal davranışı derinden sorunlu, çünkü evliliğinin şu haliyle son derece sorunlu ve tatsız tuzsuz devam edeceğini kesinleştirmesi bir yana dursun, ilişkilerde eşitlik ve karşılıklılık konusundaki temel değer ve inançlarını ihlal ediyor.

Grace ve ben bir şekilde, Steve'in çalışma odasını yeniden düzenlerken mutlakta bıraktığı o büyük koliler hakkında çene çalmaya başlıyoruz. Grace, kocası Marshall'ın kolileri "sonsuza dek" orada bırakacağını söylüyor bana. Marshall'ı "pasif agresif", "çok kontrolcü" ve "geçinmesi zor biri" olarak tanımlıyor.

"Steve nazik biri olduğu için şanlısın," diyor Grace. "Marshall kolileri mutfakla bıraksa, söyleyebileceğim hiçbir şey onu etkilemez. Ben işi ne kadar büyütürsem, o da o

kadar ayak direr. Marshall'dan bir şey yapmasını istediğimde, oturur ve hiçbir şey söylemez. Bana cevap bile vermez!"

"Ben bunu hoş görmezdim," dedim. "Sürekli öfke ve engellenmişlik duygusuyla dolanıp dururdum."

"Ben de öfkeleniyor ve engellendiğimi hissediyorum," diye karşılık verdi Grace, "ama değişmek istemeyen birini değiştiremeyeceğini öğreten sen değil misin?"

"Ben Marshall'ı değiştirmekten bahsetmiyorum," diye açıkladım. "Kendimle ilgili bir şey söylüyorum."

"Aynı zamanda benimle ilgili bir şey de söylüyorsun, değil mi?" diye sordu Grace.

"Evet," dedim. "Sen benden çok daha hoşgörülü birisin. Dediğim gibi, Steve böyle davransaydı, ben hoş göremezdim."

"Marshall değişmeyecek," diye vurguladı Grace.

"Ben Marshall'dan bahsetmiyorum," dedim. "Aramızdaki bir fark hakkında yorum yapıyorum. Sende bir azize hoşgörüsü var."

Grace güldü. "Hayır, azize olduğumu sanmıyorum."

"Azize Grace," diye dalga geçtim, sevecen bir biçimde.

Marshall gerçekten de, evliliğinde kötü davranıyor. Grace onu son derece güç biri olarak görmemi istiyor, ama aynı zamanda ona derinden bağlı. Gerçekten de onu güç biri olarak görüyorum, ama Grace'le konuşmamın odak noktası bu değil. Ben Grace'e odaklanıyorum. Bu çiftte yakın olduğum kişi o, olayı üstlenen de o. Grace'in ne kadar uysal olduğuna işaret etmek yerine, sorun olarak yalnızca Marshall'a odaklanırsam, Graee'e yardım edemem. Başka birinin kocası hakkındaki eleştiriler korosuna katılmak nadiren yapıcı olur.

Grace birdenbire, inandığı bir şeyin ifadesinden çok, bir soru olarak, "Belki de benim bir kırmızı çizgim yoktur?" diye atıldı.

"Herkesin bir kırmızı çizgisi vardır," dedim. "Ya Marshall eski karısıyla yatmaya başlasaydı? Ya bunun senin için çok acı verici olduğunu ama yine de vazgeçmeyeceğini söyleseydi?"

Grace sustu.

"Ya seni dövseydi?"

Grace burada hiç duraksamadı. "Birbirine kötü muamele eden bir aileden geliyorum. Dövülmeye katlanmazdım."

"Bunu biliyorum," dedim, "bu konuda ciddisin. Sözcüklerden ibaret değil, içinden gelen bir tavır bu. İhlal edilmeyeceğin, ödün vermeyeceğin yer burası. Marshall seni dövemeyeceğini biliyor ve evliliğini sürdürmeyi umuyor. Bu senin için bir kırmızı çizgi pozisyonu. Hepimiz, "Yeter!" dediğimiz ve bu konuda ciddi olduğumuz bir noktaya varırız.

Grace düşünceliydi. "Yani senin için, Steve'in kolileri bodruma indirmemesinin Marshall'ın bir ilişkisi olması ya da beni dövmesiyle eşdeğer olduğunu mu söylüyorsun?"

"Yok, tabii ki hayır," dedim. "Davranışlar eşdeğer değil. Ama Steve adaletsiz ya da kırıcı bir şey yapsaydı ve şikâyetlerimle üzüntüme tepki vermeyi reddetseydi öyle öfkelenirdim ki, darmadağın olurdum. Bu yüzden sahada kalır ve o beni duyana kadar, bir

şeyler değişene kadar konuşmayı bir tur daha sürdürürdüm. Ama bu benim. Sen ve ben farklıyız.

Uzun bir aradan sonra Grace, "Beni eleştiriyor musun?" diye sordu.

"Hayır, eleştirmiyorum. "Ama senin için endişeleniyorum. Kendi aleyhine olan bir davranışı desteklemenden ve bunun senin için iyi olmamasından endişeleniyorum. Bunun Marshall ve evliliğiniz için de iyi olduğunu sanmıyorum."

Ben gerçekten buna —kendimizi alçaltan davranışa katlandığımızda, öteki kişiden yeteri kadar şey beklemediğimizde ya da neyin mümkün olduğu konusunda onu sınadığımızda, öteki kişiyi alçalttığımıza— inanıyorum. Grace onun saygısız davranışlarına katlandığında, Marshall yalnızca özsaygısını kaybedebilir.

Grace'le ikilemim

Grace'le sesini yükseltmek ya da sessiz kalmak konusunda da bir ikilemle karşı karşıyayım. Üniversite birinci sınıftan beri birbirimize yakınız. Aramızdaki coğrafi mesafe ne olursa olsun, rahatça ve samimi bir biçimde konuşuyoruz. Ama evliliğinde etkili bir sesi olmayan sevgili dostuma karşı kendi sesimi nasıl bulabilirim?

Sevdiğimiz birinin evlilikte yok oluşunu izlemek çok zordur. En iyi arkadaşlarının ya da aile üyelerinin tam bir nörotik gibi davranmalarını ancak çok gelişmiş kişiler izleyebilir ya da ilişkide kendilerini kaybedip onlara bağırma ya da onları hizaya sokma zorunluluğunu hissetmeyebilir. Ama bir sese sahip olmak, nihai bilgeliğimizle insanlara karşı çıkma ihtiyacı duyduğumuz için onlara istenmeyen öğütler vermekte özgür olduğumuz anlamına gelmez. Bir şekilde bu özel sorunu yaşadığıma göre, Gracee hayatını nasıl yaşayacağını ve evliliğini nasıl sürdüreceğini söylemenin bana düşmediğini kendime hatırlatmam gerekiyor.

Grace'in mevcut durumu sürdürmekte sandığımdan daha fazla çıkarı —ya da ona meydan okumakta daha fazla riski— olabileceğini de kabul ediyorum. Başka biri için neyin en iyisi olduğunu, ya da belirli bir zamanda birinin ne kadar değişikliğe tahammül edebileceğini tam olarak bilemeyiz. Başka birinin ilişkisinin içeriden bakddığında aslında nasıl olduğunu da hiç bilmeyiz.

Sessiz kalmak da çözüm değildir. Grace'i sevdiğim ve onunla dertler ve mutluluklar dahil, her konuyu konuşmak istediğim için, sesimi yükseltmenin bir yolunu hâlâ buluyorum. Bazen Grace bana Marshall'ın sorumsuz hareketlerinden bahsettiğinde sadece dililiyorum. "Ah, Grace'ciğim, canım, bu gerçekten zor bir durum," diyorum, ya da, "Grace, on yıldır bu adamı hizaya sokmamış olman inanılır gibi değil! Kız, sana ne oldu böyle?" diyerek onunla dalga geçiyorum. Kimi zaman ciddi sorular soruyorum. "Grace, Marshall'la aranızda hiçbir şey değişmezse, bundan beş ya da on yıl sonra kendini nerede görüyorsun?" Ya da "Marshall'dan ayrılırsan, tek başına ne yapacağını düşünüyorsun?" Kimi zaman da hepimizin seçenekleri olduğunu iletmenin bir yolu olarak farklılıklara değiniyorum ("Grace, ben olsam buna asla razı olmazdım...")

Grace'e, davranışı —ya da evliliğinde gördüğüm şablon (Marshall her şeyi berbat eder, Grace katlanır)— karşısında dilimi tutmaktan başka bir şey yapmasaydım, arkadaşlığımız mesafeli olurdu. Yakın bir ilişkide altıncı his tepkimizi kendimize sakladığımızda, samimiyet ve saygınlık feda edilmiş olur. Bir şey söylesem de

söylemesem de, Grace muhtemelen hislerimi sezer ve düşündüklerim hakkında tahmin yürütürdü. Grace'in ezik, benimse daha üstün, onun acıklı durumuna asla düşmeyecek daha gelişmiş biri olduğumu ima eden bir ses tonuyla farklılıklara değinirsem, duygularımı hissederdi. İnsanları utandırmak ve suçlamak birine bir şey öğretmenin iyi bir yolu değildir ve daha derin, daha dürüst konuşmalara yol açmaz.

Grace'ten belirli bir yanıt alma ihtiyacını ne kadar az duyarsam, mücadelelerine o kadar saygı gösterir, gözlemlerimi ve kaygılarımı paylaşmak konusunda o kadar yaratıcı olabilirim. Grace'le açıkça konuşmamın nedeni, evliliği söz konusu olduğunda sözcüklerimin onu değiştirmesi hatta onu etkilemesi değil. Çekinmeden konuşuyorum, çünkü onu seviyor ve onun yanında gerçek olmak istiyorum. Çekinmeden konuşuyorum, çünkü böyle yapmak benim için önemli.

Başka birinin sorunlarını çözemeyiz, ama bu farkındalığın bizi sessizliğe kilitlemesi, ya da susmak, uzak durmak veya yakın olduğumuz bir kişinin başına gelenlerin ciddiliğini görmezden gelmek için bahanemiz olması gerekmiyor. Crace'in beyan edilmiş değerleri ve inançlarıyla bu kadar bağdaşmayan bir kocanın davranışlarına niye tahammül ettiğini belki de hiç anlayamayacağım. Bu şablonda kendi rolünün ona nasıl hizmet ettiğini ya da onu nasıl koruduğunu, ya da bunu değiştirmeye ne zaman hazır olacağını bilemem. Grace'in mücadelesinin birçok kadının kendisiyle ilişkilendireceği bir mücadele olduğunu biliyorum; belki de kendine tam olarak değer vermiyor ya da saygı duymuyor, tahammül sınırlarını açıklığa kavuşturmakta güçlük çekiyor, erkeklerden çok şey beklemiyor, ilişkilerde kendinden çok fazla ödün veriyor, ayrılmayı düşünmekten bile korkuyor ve suçluluk duyuyor, dayanma becerisinden de belli bir gurur duyuyor olabilir.

Bitmeyen Bir Mücadele

Grace'in kocasıyla karşı karşıya olduğu "ses sınavı", bir arkadaş olarak ona söylediklerimin yaşattığından çok daha güç. Grace mevcut durumu ister korusun ister karşı çıksın, tehlikeye attığı o kadar şey var ki. Başka birinin evliliğine dışarıdan bakıp, "Bu kadın neden bu kadar güçsüz? Neden geri adım atamıyor?" diyebiliriz. Ama o evliliğin iç yüzü tamamen farklıdır, insanlar evliliğin ya da birlikteliğin duygusal etki alanında sıkışıp kaldıklarında bir şey olur. Zeki bir arkadaşımın dediği gibi, "Buna ister 'evlilik kaynaşması' deyin, ister başka bir şey, ne zaman eski kocama karşı pozisyonumu savunmaya çalışsam, beynim bulanırdı." Ana fikir, vazgeçmemiz gerektiği değil, kendimize karşı sabırlı olmamız, berrak düşünceli dostlarımızdan yararlanmamız ve ihtiyaç duyduğumuzda yardım almamız gerektiğidir.

Grace hâlâ evliliğinde kırmızı çizgisinin ne olduğunu anlamaya çalışıyor. Ben de onu kendi sesini güçlendirmeye çabalaması, Marshall'a ihtiyaç ve beklentilerini anlatması için zorlamaya devam ediyorum. Grace için Marshall'dan ayrılmanın onunla birlikte kalmaktan çok daha ürkütücü olduğunun farkındayım. Bu denge değişene kadar Grace'in daha fazla acı yaşaması gerekebilir ve denge hiç değişmeyebilir de.

Grace, mevcut durumla yaşayıp yaşayamayacağını anlamak için gereken zamanı kullanacak. Aynı şeyi daha fazla sürdüremeyeceği bir noktaya varırsa, harekete geçip yeni ve farklı bir konumdan konuşacak. Kırmızı çizgisi değişecek. Marshall'ı değiştirmesi değil, "Bak, gördüğüm kadarıyla davranışların evliliğimize zarar veriyor. Bu şekilde

devam edip, sen ve birlikteliğimiz konusunda kendimi iyi hissedemem," demesi söz konusu olacak.

Böyle bir şey olursa, Marshall'ın itirazları ("Beni olduğum gibi kabul etmiyorsun" ya da "Beni değiştirmeye çalışıyorsun") artık Graee'i amacından saptırmayacak. Onun bu tür karşı hamleleri yerinde değil. Grace, Marshall'ı değiştiremez elbette. Önünde sonunda, evliliklerinde nasıl davranacağına, hangi konuda kendini sorumlu ve yetkili hissettiğine, nasıl biri olmak istediğine ve neyi değiştirip değiştirmeyeceğine Marshall tek başına karar verecek. Kendi adına aynı kararları vermek ve çok acı ya da ödün verici olduğu için evliliğini artık sürdürmek istemediğini açıklığa kavuşturmak sorumluluğu da tek başına Grace'e ait.

9. Bölüm
"Ben Bununla Yaşayamam!" Evlilikte Nihai Olanı Dile Getirmek

Clara, uyuşturucu ve alkol bağımlısı bir bilgisayar bilimcisi olan Sam'le beş yıl evli kaklıktan sonra kısa bir psikoterapi için beni görmeye geldi. Clara, Sam'i birkaç kez terk etmiş ama her seferinde ona dönmüştü; bunu şöyle açıkladı: "Yalnız kalamıyorum ve onu seviyorum." Sam yardım alma konusunda sürekli söz veriyor, ama başladığı her tedaviyi yarım bırakıyordu. Beni aramasından kısa bir süre önce, Clara bir dönüm noktasına varmıştı: aynı şekilde devam edemeyeceğini açıkça anlamıştı.

Clara kafası karışık olduğu için değil, planını uygulamasına yardım edecek kendi destek grubunu kurmak istediği için beni aradı. Ne demesi ve ne yapması gerektiğini tam olarak biliyordu. İlk karşılaşmamızda, "Kendimi iyileştirmeye çalışmak için Al-Anon[1] toplantılarına gitmeye başlayacağım. Sam'e, sorununu çözmek için eyleme geçmezse ve temiz, ayık kalmasını sağlayacak bir toparlanma programına devam etmezse onunla kalamayacağımı söylemem gerekiyor. Hemen kendi başıma yaşamanın çaresini bulup, akıl almak için boşanma avukatına başvurmak zorundayım," dedi.

Clara ne yapmak istediğini açıkça bilse de, bu adımları atmaktan çok korkuyordu. Yıllar içinde, durumun üstesinden tek başına gelemeyeceğine inandırmıştı kendini. Ama Sam yarın bir kamyon altında kalsa, hayatına devam etmenin bir yolunu bulacağını da içten içe biliyordu. Kendini geçindirebileceğini bilmesi çok önemliydi. Ancak ve ancak, bir ilişki olmadan yaşayabileceğimizi anladıktan —ve o seçimi yapma gücünü hissettikten— sonra ilişki içinde açıkça düşünebilir, konuşabilir ve hareket edebiliriz. Güvenliğimizin ya da sağ kalımımızın tehlikede olduğuna inanıyorsak, herhangi bir ilişkide —ya da herhangi bir konuda— kırmızı çizgi pozisyonu alamayız.

Clara, meselenin Sam'i değil, kendini kurtarması olduğunu ve bu odak değişikliğinin aslında ilişkisinin sürmesini sağlayabileceğini fark etti. Görüşmeye başlamamızdan birkaç hafta sonra, Sam'e karşı sevecen, eleştirel olmayan sağlam bir pozisyon aldı. Ona kendisine ne kadar değer verdiğini ve ilişkilerinin sürmesini ne çok istediğini anlattı. Artık harekete geçmeye hazır olduğunu bilerek, nihai olanı dile getirmesini sağlayan içsel berraklığa kavuştu. Şunları söyledi:

> *Sam, biliyorum, defalarca gittim ve geri geldim. En sonunda kararımı verdim, gidiyorum ve sen temiz, ayık oluncaya kadar dönmeyeceğim. Amacım sana ne yapman gerektiğini söylemek değil, neyle yaşayabileceğimi bildirmek. İçki içtiğinde ya da*

[1] Alkoliklerin yakınlarıyla arkadaşlarının ortak sorunlarını çözebilmek için deneyim ve umutlarını paylaştıkları bir topluluk. (Ç.N.)

uyuşturucu kullandığında, yanımda olmuyorsun ve ben gerçek bir eşlen yoksun kalıyorum. Seni sevdiğim için de, kendine zarar verdiğin sürece burada yaşayamam. Biliyorum ki kendine yardımcı olmak için hiçbir şey yapmadığın halde burada kalırsam, sonuçta kendimi sorunun bir parçası gibi hissedeceğim. Bağımlılığın için tedavi görüp görmeyeceğine karar vermen gerekiyor. Benim de kendi ayaklarım üzerinde durup hayatımı nasıl düzene koyacağımı öğrenmem lazım.

Clara akıllıca ve iyi konuştu. Ama bir kez daha, işin püf noktası iletişim becerileri değil. Kitaptaki iyi iletişim kurallarının her birini ihlal etmiş olsa bile, Clara sonuçta sesini duyuracaktı, içinde bir şey değişmişti. Sonuçta, söylediklerinde ciddiydi.

Bazen Görüş Berraklaşıverir

Yıllarca süren kavgalar, tehditler ve Sam'in tedaviyi sürdürmesini sağlamaya yönelik boş çabalardan sonra, Clara'nın görüşü nasıl berraklaşmıştı? İlginçtir ki, dönüşümüne yol açanın ne olduğu hakkında en ufak bir fikri yoktu. Onu "Yeter!" demeye yönelten bir içgörüyü ya da tek bir önemli olayı tanımlayamıyordu. Anlattığı kadarıyla, bir akşam bir konserden, Sam ayık olana ve sürekli tedavi görene kadar gideceğini ve geri gelmeyeceğini bilerek ayrılmıştı. Bu bilginin derinliği, konuşmasını ve işitilmesini sağladı.

Clara kendini, bu yeni noktaya durup dururken varmış olarak tanımlıyordu. Ancak bence bu, kaydedilmemiş ama hep birlikle Clara'yı kendi içinde dönüşü olmayan bir noktaya götürmüş olan küçük dönüştürücü deneyimlerin uzun bir birikimi sonucu gerçekleşmişti. Belki de güzel ve aşkın olarak tanımladığı o konser, Clara'nın kendi potansiyeliyle, önündeki yeni olasılıklarla ve mutlu olma kapasitesiyle ilaha fazla bağlantı kurmasını sağlamış, böylece o anki durumunu iyice katlanılmaz hale getirmişti. Ama Clara'nın bakış açısından, dönüşüm ânı aramadığı bir sırada onu kıskıvrak yakalayıvermişti. Yine de dinlemeye, konuşmaya ve o an geldiğinde harekete geçmeye hazırdı.

Clara ağır başlı ve kararlı bir biçimde tavır alabildi, çünkü bunun doğru ve gerekli olduğunu biliyordu. Çoğunlukla bu tür bir berraklık lüksüne sahip değilizdir. Evlilik genelde son derece karmaşık ve belirsizlikle doludur. Ne yapacağımızı bilmeyebiliriz. Tutumumuz ne olmalı? Bir şeyle yaşamaya mı çalışmalıyız yoksa yapamayacağımızı mı söylemeliyiz? Yapacağımızı söylüyorsak, ayrılmaya gerçekten istekli miyiz? Deli miyiz neyiz? Aşağıdaki hikâye, bir evliliğin devamlılığı kadar önemli bir şey tehlikede olduğunda görüş berraklığına ve bir sese kavuşmakla ilgili zahmetli çabayı —neredey se bitmek bilmez deneme ve tekrar denemeyi— anlatıyor.

Bir Kocanın Öteki "Arkadaşlığı"

Lorraine, yardım almak için beni aradığında, Ira'yla neredeyse on yıldır evliydi. Lorraine, Ira'nın ilk cinsel partneriydi. Ancak son iki yıldır, Jo adında evli bir çalışma arkadaşıyla son derece yakınlaşmıştı. Lorraine'i sadece arkadaş olduklarına inandırmaya çalışıyor, ama Lorraine, Jo'nun adı anıldığında "mide bulantısı"ndan kurtulamıyordu. Bu

arkadaşlığı sorgulamasının bir nedeni de, Ira'nın bir keresinde içki içtiği bir partide Jo'yu tutkuyla öpmüş olmasıydı.

Lorraine çeşitli vesilelerle duygularını Ira'ya aktarmaya çalışmış, o da ısrarla aşırı tepki verdiğini söylemişti. Zamanla Ira, Lorraine'in üzüleceğinden korkarak Jo'nun adını anmaktan çekinmeye başlamıştı. Ama hâlâ Jo'yu evinden arıyor, işe gitmeden önce onunla parkta yürüyüş yapıyor ve geceleri e-postayla haberleşiyordu.

Lorraine ne zaman Jo ile ilişkisi hakkında konuşmaya çalışsa, Ira aralarında hiçbir şey olmadığına dair güvence veriyordu. Ira'yla konuşmak yardımcı olmayınca Lorraine, Jo'yu tanıma ve ortamı sakinleştirme çabasıyla Jo'yu ve kocasını akşam yemeğine davet etmeye karar vermişti. Yaratıcı bir fikirdi bu, ama akşam sona erdiğinde, Lorraine kendini daha da kötü hissetmişti.

Yardım almak için beni aramasından birkaç ay önce Lorraine, evlilik danışmanlığı yapan başka bir terapiste başvurmuş, terapist ısrarla Ira'nın da gelmesini istemiş, o da gelmişti. Lorraine bu acı verici konuyu konuşup "yakınlık meseleleri" üzerinde çalışacağı tarafsız bir alan bulmayı ummuştu. Ama terapi kısır döngü içine girmiş ve yardımcı olmamıştı, bu da beni hiç şaşırtmadı. Taraflardan biri duygusal ilişkiyi de içeren bir macera yaşıyor ama itiraf etmiyorsa, evlilik terapisi tam bir zaman israfıdır. Terapist ya da diğer eş bu tür gizli gerçekler konusunda bilgisizse, çifti birleştirmek için yapıcı bir çalışma yapılamaz.

Lorraine, özellikle kıskanç, sahiplenici, kuşkulu ya da güvensiz biri olmadığını söyledi bana. Ama Ira'nın arkadaşlığı onu öyle zorluyordu ki, okyanus ötesine taşınmaları için ısrar etmek istiyordu. Ayrıca uzaklara taşınmanın katı bir çözüm olduğunu ve tanımladığı üçgenin başka bir yerde de yaşanabileceğini kabul ediyordu.

Altıncı Hissinize Güvenin

Duygular içinde boğulmak ya da tepkiselliğimizin bizi akılsızca bir konuşmaya ya da eyleme sevk etmesine izin vermek yardımcı olmaz. Lorraine'in tamamen tepkisel bir sesi aşabilmek için kaygısına ve yoğunluğuna hâkim olması gerekiyordu. Aynı zamanda, bedeninin ona söylediklerini dinlemesi de lazımdı. Kıskançlık ve kızgınlığı, alışılmışın ötesindeki sahiplenicilikten çok, içgüdülerini yansıtıyordu. Ira her ne kadar kendisiyle Jo arasında cinsel ya da romantik bir çekim olduğunu inkâr etse de, ona inanmak tam anlamıyla saflık olurdu. Muhtemelen ya Lorraine'e ya da kendisine yalan söylüyordu. Jo'yla ilişkisi yoğun bir platonik evrede olsa bile, zaman içinde —doğru fırsat yakalandığında— daha fazlasına dönüşebilirdi. Öyle ya da böyle, durum Lorraine'in aleyhineydi.

Lorraine'in karşı karşıya olduğu ikilemin tek ya da bariz bir çözümü yoktu. Farklı çiftler ya da aynı çift, farklı zamanlarda böylesi bir durumla farklı bir biçimde başedebilir. Evliliğimin ilk zamanlarında, kocama başka kadınlarla dostluklar geliştirmesi ve kendimi tehdit altında hissettiğimde bile onlarla çıkması için açık çek verdim. Yaşlandıkça, tehdit hissettiğimde, bugün de yapacağım gibi, ayağımı yere vurup itiraz eder oldum. Ayağımı yere vurmaya ek olarak, kendimi ne kadar savunmasız ve tehdit altında hissettiğim konusunda tamamen açık konuşmaya başladım. Çiftlerin çoğu, bireysel özgürlüğe çok değer verenler bile, eşlerinin diğer yakınlıklarında sağlıklı bir ihtiyat payı bekler.

Lorraine'in deneyimi, cinsel ayartmanın hayatın bir gerçekliği olduğunu hatırlatıyor. Partnerinizin (ya da kendinizin) güçlü dış cazibelere karşı hassas olduğunu inkâr etmek, bir tür ayakta uyumak olabilir. Hiçbir evlilik "maceradan muaf" değildir ve yakınlık çoğu zaman aşırı kaynaşmaya yol açar. Lorraine, Ira'nın Jo'ya yönelmesine neden olmadığı gibi, bunu engelleyemezdi de. Arria Lorraine acı çekiyordu. Durumu netleştirip sorunu çözmesini sağlayabilecek sözcüklerle kendini nasıl ifade edeceğini anlaması gerekiyordu.

Evliliği Beslemek — ve Sohbeti Sürdürmek

Lorraine'in içinden sık sık, "Buna dayanamıyorum! Jo'yla ilişkini hemen bitir, yoksa boşanma davası açarım!" demek geliyordu.

Böylesi bir tepkisel ültimatomdaki sorun, daha fazla dalavereye ve yalana yol açabilmesidir. Aldatan eş, kendini kontrol altında hissettiğinden, üçüncü tarafa daha fazla yönelir. Tehditler hiçbir şekilde sadakati garanti etmez ya da güveni güçlendirmez. Öfkeyle ya da uzak durarak boşanma tehdidinde bulunmak da yararlı olmaz.

Daha işe yarar bir yaklaşım, uzaklaşmadan ya da suçlamadan sorun hakkında konuşarak bağlantıyı sürdürmektir. Bu güç yol izlenmeye değerdi, çünkü bu ilişkinin önemli bir geçmişi vardı. Lorraine evliliğini kurtarmak için elinden geleni yapmak ve başarısız olursa onu kararlı bir biçimde sona erdirmek istiyor, kendi rolünü olabildiğince iyi idare ettiğini biliyordu. Bu nedenle Lorraine'i evliliğine ilgi gösterip onu beslemeye teşvik ettim. Ira'dan uzaklaşması ya da duygusal bağını koparması yararlı olmayacaktı. Bunun yerine, Lorraine'in sevecen ve cömert bir eş olarak ve Ira'ya ne kadar ihtiyacı olduğunu, onu ne kadar sevdiğini bildirerek, aralarındaki bağı güçlendirmek amacıyla ona yönelmesi gerekiyordu. Lorraine'e uysal ya da yatıştırıcı bir tavır almasını değil, bu değerli ilişkiye en iyi deneme şansını —ve elinden gelenin en iyisini— vermesini önerdim.

Aynı zamanda, Ira'nın öteki ilişkisine dair konunun örtbas edilmemesi için Lorraine'in onunla iletişim hatlarını açık tutmasına yardım ettim. Bir eşten gizli tutulan çekimlerin yoğunlaşma ve etki altında kalma olasılığı daha yüksektir. Lorraine'in dertlerini ve acısını dile getirmeyi sürdürmesi ve Ira'ya, Jo'yla arkadaşlığı ve evliliklerine ilişkin deneyimi hakkında soru sorması gerekiyordu. Örneğin Ira'ya göre, ikisinin arasında yaşanan ve öteki ilişkiyi bu kadar önemli kılan neydi? Evliliklerinde bir şeyin eksik olduğunu mu düşünüyordu? Evlilik öncesi cinsel deneyim yaşamamış oluşunun kaybını ya da kederini mi hissediyordu?

Lorraine Ira'yı zora sokmaktan vazgeçmedi. İra, "Jo'yla cinsel ilişkimiz yok!" diye ısrar ettiğinde Lorraine, "Benim sorduğum şu, Ira. Duvara konmuş bir sinek olsaydım ve ikinizi izleseydim, beni üzecek herhangi bir şey görür müydüm? Benim aleyhime olduğunu düşünebileceğim bir şey görür müydüm?" diye sordu. Lorraine bu tür soruları kavgalı ve uzak olduklarında değil, kendini Ira'yla bağlantılı hissettiğinde soruyordu. Ne kadar acı verici olsa da, onu doğruyu söylemeye davet ederken bağlantıyı —göz teması vb.— sürdürüyordu.

Güvenin temeli dürüstlük olduğundan, Lorraine sürekli Ira'dan dürüstlük vaadinde bulunmasını istiyordu. Savunmasızlığını dile getirmeyi ve Ira'yı sürekli bir sohbete çekmeyi sürdürürken, ona eleştirmeden, suçlamadan ya da kontrol etmeden yaklaşmak

için elinden geleni yaptı. "Ira, Jo'yla bir şekilde cinsel ya da romantik bir ilişki içindeysen, hakikati duymak yıkıcı olur. Ama bana yalan söylemeni ya da beni hakikatten korumanı istemiyorum. Gerçek ne olursa olsun, bundan sonra ne yapacağımız konusunda en iyi kararı verebilmek için yeteri kadar uzun bir süre evliliği sürdürüp sorunla mücadele etmeye ve düşüncelerimi netleştirmeye çalışacağım. Yalan söylersen, evliliğimizi daha büyük bir tehlikeye atarsın," dedi.

Lorraine'in en büyük sorunu, kendi duygularına hâkim olmaktı. Her iki yönde aşırı bir tepki (durumu hafife almak ya da sonuna kadar gitmek) yardımcı olmayacaktı. Kendimizi sapına kadar tehdit altında hissettiğimizde, orta yolu bulmak zordur, ama Lorraine'in hedellediği buydu. Tek yapabildiği histerik bir biçimde mücadele etmek, ya da tehdidi görmezden gelmek olursa, konuyu tümüyle örtbas etme riskiyle karşı karşıya kalırdı.

Bu zor zamanda, Lorraine'in kendine iyi bakması gerekiyordu. Bu amaçla onu, evliliği dışında bağlantılar kurup güçlendirmeye ve ihtiyaç duyduğu, hak ettiği her türlü desteği almaya teşvik ettim. İlk başta Lorraine, bu krize utanç verici bir sır gibi bakıyordu. Konu hakkındaki sessizliği sadece utanç duygusunu artırıyordu, oysa durumunda utanılacak bir şey yoktu. Lorraine'in güvendiği arkadaşları ve ailesiyle açıkça konuşmaya ihtiyacı vardı, çünkü durumu tek başına, hatta tek veri kaynağı olarak terapiyle bile göğüs gerilemeyecek kadar güçtü.

Lorraine'i yaratıcı ve sağlıklı etkinliklere —gücünü ve esenlik duygusunu kamçılayacak herhangi bir şeye— girişmesi için de yüreklendirdim. Bulaşık makinesini doldurmayı bile beceremediğinde ısrarlıydı, ama kendini zorlaması gerekiyordu. Temel faaliyetler —yoga, dans, yürüyüş, kültürel etkinliklere katılmak— ayakta kalma planının önemli bir parçasıydı. Sağlıklı yaşamak için iyi bir fikir olmasının yanı sıra bu etkinlikler, kaygıyı azaltmaya ve daha net bir sesin temeli olan daha sağlam bir benlik oluşturmaya da yardımcı olur.

Yeni Bir Kırmızı Çizgi Belirlemek

Doğru şeyleri yapma ve sakin kalma çabalarına rağmen Lorraine, giderek çıldırdığını hissediyordu. Yoğunlaşamıyor ve Jo'yu takıntı haline getiriyordu. Ira'nın kent dışında olduğu bir hafta sonu, masasına gidip bir şey yaşandığına dair ipuçları aramak üzere e-postalarına girmeye çalışarak mahremiyetini ihlal etti. Dönüşmekle olduğu kişiden nefret ediyor ve eski benliğini kaybetmesine içerliyordu. Bir terapi seansı sırasında, "Belki de aklımı yitiriyorum," dedi.

Lorraine'e, durumuna gayet normal bir tepki gösterdiği konusunda güvence verdim. Çıldırabileceğini hissetmesi, sohbeti farklı bir düzeye getirmeye ve Ira'ya öteki ilişkisine artık katlanamayacağını bildirmeye ihtiyacı olduğunun bir işaretiydi. Yeni bir kırmızı çizgi belirlemesi gerekiyordu. Kabul etti ve ona aşağıdaki gibi bir şey söylemeye karar verdi:

Ira, bu arkadaşlığın senin için çok cazip olduğunu anlıyorum. Jo'ya kapıldığını anlıyorum. Ama bana rağmen yaşanıyormuş gibi gelen bir ilişkiye artık katlanamam. Hiçbir şey olmadığını söylüyorsun, ama Jo'nun senin için bu kadar önemli olmasına

dayanamıyorum. Çıldıracağımı hissediyorum ve evliliğimiz zarar görüyor. Bu ilişkiye sınırlar koymanı ve işyeriyle kısıtlamanı istiyorum.

Bunu öfkeli kavgalar izledi. Ira, "Beni kontrol edemezsin, ben bir yetişkinim. Ben senin ilişkilerini izlemiyorum, sen de benimkileri izleyemezsin!" diyordu. Lorraine pes etmedi. Sınırlarını ve acısını dile getirmeyi sürdürdü. Ira'ya, niyetinin onu kontrol etmek olmadığını, bunu yapmanın mümkün olduğunu da sanmadığını söyledi. Bu veya başka bir ilişkide ne yapacağına kendisi karar verecekti. Ama Lorraine, artık bununla yaşamayacağını ona anlatmaya devam etti. "Ira, ilişkilerini denetlemek istemiyorum. Ama hayatındaki bir numaralı kişinin ben olduğumu sanıyordum. Ne kadar acı çektiğimi biliyorsun. Öyleyse, her şeye rağmen sürdürdüğün bu ilişki senin için ne anlama geliyor?" dedi. Ira öfkeyle ve kendini savunarak karşılık verdi ve evliliklerinin duygusal iklimi giderek gerginleşti.

Bir terapi seansında Lorraine'e, hiçbir şey değişmezse bu şekilde ne kadar uzun süre yaşayabileceğini sordum. Bir ay mı? Bir yıl mı? On yıl mı? Lorraine hemen yanıt verdi: "Bir yıl değil." Kendini bunu yüksek sesle söylerken duyması, Ira'ya nihai olanı dile getirmesine yardım etti. Eve gitti ve ona şu anki durumla bir yıl, hatta belki bir ay daha yaşayamayacağını söyledi. Evliliklerinin sürmesini umarsızca istemesine rağmen, çok fazla ıstırap çekiyordu. Lorraine daha önce de benzer sözler söylemişti, ama şimdi niyeti farklıydı, hareketleri de öyle. Birincil odağını, eğer Ira hemen Jo ile ilişkisine bir son vermezse, kendisi için yapması gerekenlere yöneltti. Ira'ya ve Jo'ya odaklanmayı bırakıp, amansızca çalışma bedellerine, destek ağına ve planına odaklandı. Kendi acil sağ kalımı için, geçici yaşama koşullarını sıraya dizdi ve evden taşınma ihtimalini düşünerek mali durumunu planladı.

İnsanlar (romantik ya da cinsel) bir maceraya atıldıklarında, değişik bir bilinç haline girerler. Kimi zaman Lorraine'in Ira'yla yapmaya çalıştığı türden konuşmalar sorunu çözmeye yeterli olur, ama kimi zaman da insanlar ancak, eşleri ilişkiyi her zamanki gibi sürdürmeyi reddettiğinde ya da bir avukata başvurduğunda uyanırlar. Lorraine, evliliği bitirme seçeneği kendisi için gerçek bir olasılık olduğunda bir dönüm noktasına ulaştı. Ayrılığı ve boşanmayı dikkate alması artık korkutucu olmaktan çok kurtarıcıydı. Bu durum, ilişkisini bitirmezse ayrılmayı istediğini Ira'ya söylerken kendini gayet sakin bir biçimde idare edebilmesini sağladı.

Kritik Bir Dönüm Noktası

Evliliğinin kaybıyla yüz yüze gelince, Ira uyandı. Gerildi ve kaygılandı, kendisi de terapiye girdi. Ayrıca Lorraine'le birlikte, iyileşmelerine ve acı verici deneyimlerinden ders almalarına yardım eden evlilik terapisine başladılar, iyileşme süreci, Ira'nın kendisine ve Lorraine'e karşı tamamen dürüst olmasını ve aldatmanın neden olduğu acıya kendini açmasını gerektiriyordu. Jo'yla cinsel ilişkisi olmamıştı, ama ilişkileri erotik ve romantikti, biraz "iş pişirmişlerdi" ve Lorraine ondan bunu ayrıntılı olarak anlatmasını istedi. Lorraine'in ısrarı üzerine İra, Jo'yla dip dibe olmamak için başka bir ofise geçti. Ayrıca Jo'ya, evliliğine sadakati nedeniyle ve onu tehlikeye atacak ya da Lorraine'i

incitecek bir şey yapmak istemediği için aralarındaki her türlü bağlantıyı kesmesi gerektiğini açıklayan, Lorraine'le de paylaştığı bir mektup yazdı.

Ira'dan gelen her yeni ifşaat, Lorraine'de acı verici bir duygular heyelanına neden oluyordu. Haklı olmak bazen cidden can yakar. Ira'nın yeniden Lorraine'in güvenini kazanması ve ona sevildiğini, seçildiğini hissettirmesi uzun, yavaş bir süreç oldu. Ira'nın umduğu kadar hızlı bir biçimde yollarına devam edemezlerdi, ama Ira, Lorraine'in güvenini yeniden kazanmak, doğruyu söylemek ve evliliklerine bağlı kalmak için çabaladıkça, toparlanıp tekrar yakınlaşabildiler. İşin en önemli yanı, Lorraine'in bu eziyetli süreç boyunca açık bir biçimde ve cesaretle konuşmasıydı. Kendine ve Ira'ya karşı dürüst oldu ve uzaklaşma ya da suçlama pozisyonunda sıkışıp kalmadan düşünceleriyle duygularını açığa vurdu. Evliliğine başarılı olma olanağı tanıdı ve gerekirse ayrılma konusunda kendi gücünden yararlandı.

Hem Clara'nın hem de Lorraine'in öyküsü, bir şeyle artık yaşayamayacağımızı aklımızda ve yüreğimizde kesinleştirdiğimizde, konuşmanın —hâlâ kolay olmasa da— mümkün olabileceğini gösteriyor. Oraya ulaşmanın kısa yolları yoktur; berraklık da yalnızca düşünme ve tefekkürden kaynaklanmaz. Altıncı his tepkilerimiz zaman içinde bize neyle yaşayıp yaşayamayacağımızı söyler.

Kimi zaman tavrımızı yalnızca bizi konuşmaya ya da davranmaya iten güçle, rahatsız edici duygularla boğuşarak netleştiririz İşin zor yanı, kaygının neden olduğu tepkiselliğimizi (babamızın bir ilişkisi olmuştur, bu yüzden eşimiz bir partide flört ederse aklımız başımızdan gider), bedenimizin derinlerdeki bilgeliğinden ayırt etmektir. Şu anki durumun acısı bilinmeyenden duyduğumuz korkudan daha büyük olduğunda, farklı bir biçimde konuşma ve kendi adımıza davranma cesaretini buluruz.

İş yıllardır süren bir evliliği yıkmaya geldiğinde, berraklık nadiren yüzde yüz bir sonuç verir. Haklılık ve evliliği bozma konusunda sağlam ve zor yoldan kazanılmış bir sonuca varmış olan pek çok kişiyle çalıştım. Ancak bir kadın son kararını bildirdiğinde bile, kafasındaki ses şöyle diyordur: "Belki de bunu yürütmek için yapabileceğim başka şeyler de var.", "Belki de kocam sonuçla değişecek.", "Belki de bu korkunç bir hata ve çocuklarım sonsuza kadar benden nefret edecekler." Zaman içinde, "belki"ler küçülüp zayıflar ve ayrılma kararı güçlenir. Bir ilişkiyi bitirme berraklığına ve gücüne kavuştuğumuzda bile, hâlâ acı verici bir kararsızlık yaşayıp kendimizden kuşku duyabiliriz.

Boşanmakla Tehdit Etmeyin, Ama Mutlaka Konuşun!

"Bütün bunlar değişmezse, bu ilişkiyi sürdürebileceğimden emin değilim," demek, nihai kırmızı çizgiyi dile getirmektir, insanların öfkenin hararetiyle boşanma ya da ayrılma tehdidinde bulunmaları ne yararlıdır, ne de adil. Ayrıca boşanmayı öteki kişiyi cezalandırma, korkutma, hizaya sokma ya da sarsma girişimi olarak gündeme getirmemelisiniz. Ve kesinlikle sadece arada bir aklınızdan geçtiği için kendinizi boşanmaktan bahsetmek zorunda hissetmemelisiniz. Evli insanların birçoğu boşanma hayalleri kurar, ama bunun için harekete geçmez.

Bununla birlikte, boşanmayı cidden —hatta kararsız bir biçimde— düşünüyorsanız, konuşmak önemlidir. Aklınızda o konu gidip geliyorsa, savaşımınızı eşinizle paylaşmayı dikkate almanız gerekir. Sonuçta evliliği sona erdirirseniz, eşiniz beklenebilecek ve planlanmış bir kayıpla daha iyi başa çıkabilir. Her zamanki gibi davranmaya devam etmesi durumunda riskin ne kadar yüksek olduğunu bilmek herkesin hakkıdır, ikinizi de derinden etkileyen bir konuda eşinize karşı dürüst olmak boynunuzun borcudur.

Terapide karılarının durup dururken kendilerini terk ettiğini söyleyen çok sayıda yıkılmış erkek gördüm. Kadınlarsa, öfkelerini ve memnuniyetsizlikleri uzun bir süre dile getirdiklerini iddia ederler. İki taraf da haklıdır: erkek yeteri kadar iyi dinlememiştir; kadın süreç içinde boşanmayla ilgili düşüncelerini yeteri kadar açık bir biçimde ya da yeyeri kadar erken paylaşınamıştır. Kadın çoğunlukla, en sonunda boşanmaya karar verene dek boşanmayı ciddi bir mesele haline getirmez. Bunun üzerine kocasının yapmayı kabul ettiği değişikliklerse çok küçük, çok geçtir. Sonuçta, iki eş de evliliklerinde değişme potansiyelini sınama fırsatına sahip olmamıştır.

Erkeğin —ya da Kadının— Sağırlık Eşiğini Aşmak

Bir eşin şu anki kararlarını ve gelecekle ilgili planlarını derinden etkileyen pek çok konudan biri de boşanmadır. Bu tür konularda, öteki kişinin duyamayacağı sonucuna varmak yerine, kendimizi duyurmamız gerekir. Kimi zaman boşanma sözcüğü ortaya çok sık alılmış ve içi boş bir tehdide dönüşmüştür, ya da eşiniz ayrılacağınızı hayal bile edemez. Böyle olduğunda, sesinizi duyurmak için konuşmayı bambaşka bir düzeye getirmeniz gerekir.

Boşanmaya gereğinden fazla odaklanmak yardımcı olmaz, ama konuya tek bir vur-kaç konuşmayla da yaklaşamazsınız. Kimi insanlar güç bilgiyi en iyi kısa bir notla hazmederler, bu nedenle eğer dile getirilen sözcükler karşıya ulaşmıyorsa, düşüncelerinizi yazıya da dökebilirsiniz. Örneğin, Julia adlı bir danışanım, yakınlarda on dokuz yaşındaki kadın partnerine şöyle bir not yazdı:

> *Beni duyduğunu düşünmediğim için sana bu notu yazıyorum. Belki de kavgalarımızda "boşanmamdan çok sık söz eymiş olmam nedeniyle, seni tehdit etmeye ya da hizaya sokmaya çalıştığımı hissediyorsun. Bu artık doğru değil, ilişkimiz üzerinde çalışıp bazı değişiklikler yapmak isteyip istemediğine karar vermen gerekiyor. Bu şekilde devam edebileceğimi sanmıyorum. 1 le 10 arası boşanma ölçeğinde, yaklaşık 9'dayım. Hiçbir şey değişmezse, bir yıl içinde 10 düzeyinde olacağımı tahmin ediyorum.*

Boşanmayı ciddi olarak düşünüyorsanız, işte size kendinizi duyurmanız için dört neden:

1. *Eşinizi etkileyen çok önemli gerçekleri saklamak adil değildir.* Bir eş şu anı açık seçik düşünebilmek ve geleceği planlayabilmek için önemli gerçekleri bilme hakkına sahiptir.
2. *Bir eş asla durup dururken kaybedilmemelidir.* Pek çok çift durmadan kavga eder, suçlar, yakınır ve öfkeyle boşanma tehdidinde bulunur — ama asla harekete geçmez, işte bu yüzden, ayrılmayı gerçekten düşünüyorsanız, eşinizle farklı bir

biçimde konuşmanız gerekir. İşyerindeki patronunuzdan daha azını beklemezsiniz, değil mi? Bir amirin sizi eleştirmesini ve asıl mesaj, "Bu işi elinde tutabilmen için özellikle şunların değişmesi gerekir," olduğu halde, size olumsuz geribildirimde bulunmasını istemezsiniz.

3. *Bir eş sorunların boşanmayı göze alacağınız kadar ciddi olduğunu bilirse, gerekli değişiklikleri yapıp yapmayacağına (evlilik terapisine gitmek, bir iş bulmak, ev işinde ve ebeveynlikle ortak olmak) karar verme olanağına sahip olacaktır.* Mevcut durumla yaşamaya devam edemeyeceğinizi açıkça belirlediyseniz, eşiniz de değişme isteği (ya da isteksizliği) veya evliliğin onun için ne kadar anlamlı olduğu konusunda açık olacaktır.
4. *Boşanma hakkında içtenlikle konuşmak, boşanma olasılığını gözünüzde daha gerçek kılacaktır.* Bunu yapmak, hangi eylem yolunu seçerseniz seçin, sonuçta kendi düşüncelerinizi daha da netleştirecektir.

Birkaç uyarı: Elbette, eşinizin şiddete başvurma ya da kontrolden çıkma olasılığı varsa, boşanmadan (ya da onunla ilgili başka bir şeyden) asla söz etmemelisiniz. Böyle bir durumda, önce uygun yardımı aramamız ve fiziksel güvenliğimizi garantiye almamız gerekir. Eşimizin para konusunda adil ve tarafsız bir anlaşmayı tehlikeye atacak sinsice bir şey yapabileceğinden kuşkulanıyorsak, boşanma hakkında ciddi bir konuşmaya girişmek akıllıca olmaz. Böyle bir durumda, önce bir avukata danışmak mantıklı olacaktır. Son olarak, ayrılmayı aklınıza koyduysanız, eşinizi hâlâ evlilik üzerinde çalışmaya istekli olduğunuzu ima eden konuşmalara dahil etmek adil değildir.

Eşinize Sevgiyle Yaklaşın

Sınırları belirlemeye, sağlam bir tavır almaya, ya da ilişkinizde nihai olanı dile getirmeye çalışıyorsanız, eşinize sevecen ve saygılı bir biçimde yaklaşmak içinizden gelmeyebilir. Ama eşinizin yüreğini ısıtamazsanız, kollarınızı göğsünüzde kavuşturup, hoş görmeyeceğiniz şeyler hakkında her türden ağır "ben yorumları" yaparak hiçbir yere varamazsınız.

Amacınız ilişkinize başarılı olma olanağı vermek —ya da sadece işitilmek— ise, öncelikli işler sıralaması, Ira'nın öteki ilişkisiyle boğuştuğu sırada Lorraine'e verdiğim tavsiyede saklıdır: ilişkinize ilgi göstermeli, onu desteklemelisiniz, eşinize sevecen ve cömert bir biçimde yaklaşmalısınız, duygusal olarak uzaklaşmaktan ya da bağlantıyı koparmaktan kaçınmalısınız. Bunu yapabilir — aynı zamanda isteklerinizi, beklentilerinizi, sınırlarınızı ve kırmızı çizginizi açıklığa kavuşturabilirsiniz.

Konu ister boşanma olsun ister bulaşığın yıkanması, kırmızı çizginizi karamsar, ağır ya da öfkeli bir tonla dile getirmemelisiniz. Sesin netliği, içten içe kendinden emin olmaktan, derinden benimsenen değerlerden ve özsaygıdan kaynaklanır. Duyulmak için, hacmi ve yoğunluğu artırmak yerine azaltmanız gerekebilir.

Evliliğin duygusal iklimi ağırlıklı olarak olumsuzsa, kırmızı çizginizi belirlemeden önce biraz ön hazırlık yapmanız gerekir, ilişkide ağır basan duygu hasmane, eleştirel ya da mesafeliyse, kimse iyi dinlemeyecek ya da konuşmayacaktır. Öfkeli tepkisellik, kendini haklı çıkarma ya da eleştiriyle dolu bir ortamdan geliyorsanız, tehlikeli bir konu hakkında

pozisyon alarak da hiçbir yere varamazsınız. Eleştirmen değil, eşinizde görmek istediğiniz türde davranışlara model olmalısınız. Bağlantınızı kaybettiğiniz olumlu duyguları uyandırabilmek için, eşinize onun hakkında hissetmek isteyeceğiniz biçimde davranmalısınız.

İlişki kronik bir öfke ya da memnuniyetsizlik kaynağı haline geldiğinde, böyle olumlu bir davranış benimsemek son derece güçtür. Ama kırmızı çizginizi belirlemek ya da bir boşanma avukatı bulmak için acele etmeden önce, olumlu yönleri dile getirerek neyin mümkün olduğunu sınamak iyi bir fikirdir.

10. Bölüm
Ortamı Isıtmak

Sahici bir sese sahip olmanın pozisyon alıp memnuniyetsizliğimizi dile getirmeyi gerektirdiği aşikârdır. Daha az aşikâr (ama bir o kadar güç) olansa, sahici bir sese sahip olmanın olumlu yönleri dile getirmemizi gerektirdiğidir. Öteki kişiye (ister anneniz olsun ister eşiniz) söylenecek çok fazla olumlu şey bulamıyorsanız, bakış açınızı yitirdiniz demektir. Herkesin güçlü ve iyi yönleri vardır. Her ilişkinin olumlu yanları vardır, iki eş de bunları nasıl fark edeceğini ve yorumlayacağını unutmuş olsa bile.

Bir kişiyle ne kadar uzun zamandır birlikteyseniz, seçici dikkat konusunda o kadar hassas olursunuz. Otomatik olarak sizi rahatsız eden şeyleri kaydedip dile getirir ve övgünüzü, takdirinizi ifade etmezsiniz. Pek çok kişi bir ilişkinin flört aşamasında yapıcı eleştirileri hoş karşılar, ama zaman içinde tahammülü azalır. En önemlisi, sevgi ve saygı dolu bir ortam yoksa, kimse eleştirilere değer vermez.

Duygusal iklimi ısıtabilirseniz, ya da en azından buzda birkaç çatlak açabilirseniz, kendi doğrularınızı —yakınmalarınız dahil— daha iyi dile getirerek duyulma şansınızı olabildiğince artırabilirsiniz. İlişkide neyin mümkün olduğunu belirlemeye ancak o zaman başlayabilir ve olumlu yönleri dile getirerek kendi ruhunuzu ancak o zaman besleyebilirsiniz.

Duygusal İklimi Dikkate Alın

Bir ilişkinin duygusal iklimi doğal ve rahat olduğunda, pek çok şeyden yakayı sıyırabilirsiniz. Kocam Steve'e sadece yirmi dört saat içinde şunları söyledim:

"Modası geçmiş bir gömlek o. Ötekini giy."

"Kuzenini aramadın mı? Çok kötü! Bugün mutlaka ara onu."

"Ben'in arkadaşına saat 01:30'da evi arayamayacağını neden söylemedin? Bizi uyandırmasında sakınca yokmuş gibi davrandın."

Steve'in keyfi yerinde olduğunda, neyi nasıl söyleyeceğimi düşünmüyorum. Yoğun ya da çekilmez durumdaysam, ses tonumu görmezden geliyor ya da beni ondan ayrı tutuyor. Yakınmalarımda yararlı bulduklarını kabul ediyor ve olumsuz yargılarımdan etkilenmiyor. Steve'le birbirimizi eleştirmekte kendimizi özgür hissetmemize bayılıyorum, çünkü birbirimizden bir şeyler öğrenmemizin yollarından biri de bu. Birbirimizden ders almak her zaman karşılıklı çekiciliğimizin önemli bir parçası oldu.

Ama aramızdaki iklim sıcak olmadığında, Steve kesinlikle yakınmalarımı duyacak durumda olmuyor. Sesimdeki en hafif olumsuz vurguya tepki gösterebiliyor. İkimizin de tepkisellik düzeyi yüksek olduğunda, tepesi atabiliyor. "Benimle bu şekilde konuşamazsın," diye ısrar ediyor Steve. "Bana yaptığın kabalık için özür dilemeden,

başka bir konuya geçebilirmişiz gibi davranman hiç hoşuma gitmiyor." Cevap olarak, Steve'in beni göstermeye çalıştığı kadar kaba olmadığımı, tam anlamıyla aşırı tepki verdiğini ve işi abarttığım, asıl özür dilemesi gerekenin o olduğunu iddia edebiliyorum. Steve ise davranışımın sorumluluğunu üstlenip önce benim özür dilemem gerektiğini, aksi takdirde hiçbir ilerleme kaydetmeyeceğimizi ileri sürüyor.

Genellikle içimizden birinin rotayı değiştirip gerekli onarım çalışmasını yapması uzun sürmüyor. Steve çalışma odamın kapısına vurup, "Lütfen beni bağışla. Ahmak gibi davrandım. Sarıl bana," diyebiliyor. Beni güldüren aptalca bir "1-2-3-bitti-gitti" ritüeli icat ettiğinden, kızgın kalamıyorum. Ya da özür dileme inisiyatifini ben üstleniyorum: "ikimiz de çok gerginiz. Kendi payım için özür dilerim. Bırakalım bunu, anlaşmaya çalışalım." Göreli masumiyetimden emin olup, "kendi payımın" yalnızca yüzde 2 olduğuna inansam da, bunu belirtmek zorunda olduğumu hissetmiyorum. Bugünlerde, bir bağlantısızlığı uzun zaman geçmeden onarmakta ikimiz de oldukça başarılıyız. Eğer olumsuz bir şey duyma havasında değilsek, bunu birbirimize önceden söyleyebiliyoruz.

Birtakım çok ince insanlar, eşlerinin bile —özellikle de eşlerinin— eleştirisine tahammül edemezler. Durum böyle olduğunda, sözcüklerimizi nasıl seçeceğimize ve düşündüğümüzü anında söyleme zorunluluğu duysak bile bunu nasıl ifade edeceğimize dikkat etmemiz gerekir. İşitilmiyorsak, aynı şeyi tekrarlamak yararlı olmaz. Ayrıca, ilişki üzerinde olumsuz bir etki yaratıyorsak, gerçek olmak erdem sayılmaz. Bir görüşü ifade etmenin pek çok farklı ve eşit derecede gerçek yolları vardır.

Erkek Dinlemez/Kadın Şirrettir

Bir tebrik kartında şöyle bir yazı var: "Bir erkek, kendisini eleştirecek bir kadın olmaksızın ormanda yalnızsa, hâlâ hıyar biri sayılabilir mi?" Duyacak biri olmadığında ormanda devrilen bir ağacın gürültü yapıp yapmadığını soran popüler bir Zen özdeyişinin komik bir taklidi bu.

Konferanslarda bu kartı paylaştığımda erkekler katıla katıla gülüyor ve bazıları bu kartın kendi deneyimlerini mükemmel biçimde yansıttığını söylüyor. Kadınlarsa sessiz ya da olumsuz bir tepki gösteriyor. Bir kadın, "Şu zavallı adamlar eleştirilere bu kadar hedef olduklarını düşünüyorlarsa, neden kendilerine çekidüzen vermiyorlar?" dedi. Sonra da meşru bir şikâyeti olduğunda, ama tam da yasal avukatı ve en güvenilir desteği olması gereken kişi tarafından görmezden gelindiğini hissettiğinde ne kadar öfkelendiğini paylaştı. "Evet, kendimi dırdırcı bir şirret gibi hissediyorum," dedi, "ama dırdırı kesmemi istiyorsa, yapmasını istediğim şeye dikkat edebilir."

İki bakış açısını da anlamak kolaydır. Nasıl ki sözcüklerimiz eşimizi etkileyemediğinde ve meşru yakınmalarımız görmezden gelindiğinde acı duyuyorsak, sürekli eleştirilere hedef olduğumuzda da acı duyarız. Yakınlık, sohbet ve işbirliği bozulduğunda, iki kişi kolayca açmaza girebilir.

Öfkelendiğimizi hissettiğimizde olumlu yeni adımlar atıp kendimizi farklı biçimlerde ifade etmek zordur. Çözümün öteki kişinin değişmesi olduğuna inanırız. Kadın, evliliğin düzelmesinin tek yolunun erkeğin daha fazla sorumluluk alması ve çocuklarla daha fazla ilgilenmesi olduğunda diretir. Erkekse kadının eleştiri ve kontrolü azaltıp, aile için yaptığı her şeyi daha fazla takdir etmesi gerektiğinde ısrarlıdır. Böyle olduğunda, eşlerden biri

sakinleşmek, ya da daha iyisi, ortamı ısıtmak için inisiyatif almadıkça hiçbir şey değişmeyecektir.

Nazik Olmanın Neresi İyi?

Aile terapisti Monica McGoldrick, Menninger Kliniği'nde "Evlilik, Boşanma ve Yeniden Evlenme" adlı bir çalıştay yönetiyordu, izleyicilerden biri, evliliği sürdürmesi mi yoksa ayrılması mı gerektiğini bilemeyen bir kadına ne öğütleyeceğini sordu. "Ona birkaç ay boyunca bir deney yapmasını söylerdim," diye yanıt verdi McGoldrick. "Bu süre içinde, olabileceği en iyi eş olmak için %100 bir taahhütle bulunmalı. Eşinin ona karşı olmasını istediği gibi bir eş olmalı. Ayrıca ilk ailesiyle ilişkileri dahil, kendisi üzerinde çalışmalı. Bundan sonra hâlâ boşanmayı düşünüyorsa, herhalde işe koyulmalı."

McGoldrick'in öğüdü karşısında yanımda oturan meslektaşımın tüyleri diken diken oldu. "Bu kadın feminist mi yani?" diye fısıldadı bana. "Çözümü de kadının mükemmel eş olması yönünde!" Sonradan konuştuğumuzda öğrendiğime göre meslektaşım, McGoldrick'in sahtekârlık önerisinde bulunduğunu duymuştu. Boşanmayı düşünen kadın tabii ki kızgın ve eleştiriye hazırdı ve tabii ki bastırılmaması ya da örtbas edilmemesi gereken birçok meşru şikâyeti vardı.

Aslında, bu güç deneyi dokuz ay şöyle dursun, birkaç hafta bile sebatla sürdürebilecek kişilere ender rastlanır. Ama meslektaşımın aksine, Monica McGoldrick'in öğüdüne ve ardındaki —kabul edilemeyecek davranışı hoş görmemekle ilgili— felsefeye katılıyorum. Bazen aşırı eleştiri ve olumsuzluktan bilerek sakınıp, nezaket ve ruh zenginliği gibi erdemlerle deney yapmalıyız. Önce öteki kişinin değişmesini beklemeyi bırakmalıyız. Şu anda öfkeden kudurduğunuzu hissediyorsanız, ilişkiyi ısıtma düşüncesi olanaksız gelebilir. Aslında, olanaksız değildir. Sadece son derece güçtür.

İki kişinin de olumlu bir değişim yaratmak için farklı bir ses bulmadığı tipik bir çifti ele alalım. Bu kasvetli vaka geçmişini gününüzü karartmak için sunmuyorum. Ama kendinizi haksızlığa uğramış taraf gibi hissettiğiniz için olumsuza kenetlenip ayak dirediğinizde risklerin ne kadar yüksek olacağı gerçeğine uyanmanızı istiyorum.

Eleştiri ve Araya Duvar Örme: Boşanma Reçetesi

Augusta ve Harry ile birkaç seanslık evlilik terapisi yaptım, sonra gelmeyi bıraktılar; bir yıl sonra da boşandılar. Harry, Augusta'nın kendisini durmadan denetlediğini ("Makarna için tencereye o kadar çok su koyma,", "Sebzeleri kesmek için o bıçağı kullanma") ve işleri bildiği gibi yapması için onu alan tanıyamadığını söyledi. Harry onun eleştirileriyle yıprandığını hissediyordu.

Augusta'nın önemli sorunlara değinirken yakınmalarını Harry'nin davranışıyla sınırlamadığını fark ettim, ki bu yeterince makul olurdu ("Kızgınım çünkü yemeğe geç kalacağın zaman arayacağını söylemiştin. Bu hafta ikinci kez aramadın"). Onun yerine karakterini eleştiriyordu ("Kendinden başka kimseyi düşünmüyorsun. Yapacağına söz verdiğin bir şey konusunda sana güvenemiyorum"). İletişim konulu kitapların size akıllıca kaçınmanızı öğrettiği belden aşağı taktiklerin tümüne başvuruyordu. Genelleştiriyordu, ahlak dersi veriyordu, nutuk çekiyordu, yorumluyordu, falan filan. Arada bir, soğuk ve acı

bir mesafeli tutumla geri çekiliyordu. Harry sorunun ne olduğunu sorduğunda, büzülmüş dudakları arasından sakin sakin, "Hiçbir şey," diyordu.

Duvardaki bir sinek olsanız ve bu çiftin evlilik terapisinin bir iki seansını izleseniz, "zavallı adamcağız," ya da "ne karı ama," diye düşünebilirdiniz. Her iki algı da kesinlikle tarafsız ya da doğru olmazdı. Aslında ikisi de sevecen ve iyi insanlardı. Pek çok modern çift gibi, ilk bebekleri dünyaya gelip onları geleneksel cinsiyet rollerinin güçlü akıntısıyla sürükleyene kadar durumları gayet iyiymiş. Harry para kazanmak için kolları sıvamış, Augusta ise evde yönetimi üstlenmiş, ikinci çocuklarının doğumuna kadar, tüm devreler aşırı yüklenmiş. Haftada üç gün ev dışında çalışan Augusta, bitmiş tükenmiş. Çocuk bakımı ile ev işlerinin yüzde seksenini o yapıyormuş. Augusta para kazanma gücünü kaybettikçe, Harry kendi gücünü artırmış. Ev işlerinin eşitsiz dağılımı fiziksel ve duygusal açıdan zarar verdiğinden, sekse karşı ilgisini yitiren de Augusta olmuş.

Görmezden gelindiğinde geçip giden küçük sorunlar diye bir şey yoktur. Pek çok modern çift eski rollerin tutsağı olmayacaklarına inanır, ama kültürel akıntıya karşı yüzmek zordur. Cinsel sorun dışında her konuda en büyük acıyı çeken Augusta, evlilik sözleşmesini adil bir biçimde yeniden müzakere etmeyi göz önüne alarak kendi ihtiyaçlarını doğrudan gündeme getirmiyordu. Pek çok kadın gibi o da, bir şeyin adaletsiz ve çok fazla olduğundan yakınsa bile, onunla başetmesi gerektiğini hissediyordu. Aileyi pürüzsüzce işler durumda tutmak ne de olsa, kadınların yapması "gereken" şeydir. Bunu mutlu bir biçimde ya da iyi yapmıyorsak, kendimiz dışında suçlanacak hiç kimse yoktur. Augusta da pek çok kadın gibi meşru öfkesini geçersiz kılıyor, sonuçta Harry'ye karşı genel olarak sadece suçlayıcı bir tutum benimsiyordu.

Başkasına Odaklanmaya Karşı Kendine Odaklanma

Augusta'nın Harry'ye eleştirel bir gözle odaklanmasının ardında, kendi önceliklerini ve onları talep etme hakkına sahip olup olmadığını açıklığa kavuşturmamış olması yatıyordu. Harry'nin daha fazla evde olmasını istiyor, ama onun işi kendi işinden çok daha fazla para getirdiği için, iş saatlerini azaltmasını isteme yetkisini kendinde görmüyordu. Kültürün öğrettiklerini —erkeğin kariyerinin kutsal olduğunu ve çocuklar dünyaya geldiğinde dokunulmazlık kazandığını, çocukların gerektirdiği muazzam değişiklikleriyse yalnızca annelerin yapacağını— öğrenmişti. Augusta, dengeleme ve hokkabazlık ikilemiyle mücadelede yalnız bırakılmış olmaktan ötürü kırgınlığını ifade ediyor, ama sonra aksi yöne dönüp kendi öfkesini dizginlemek zorunda kalarak, kimsenin onu zorla evde oturtmadığını, hem zaten çalışma saatlerini artırmak istediğinden emin olmadığını söylüyordu.

Harry ile Augusta birbirlerine karşı öyle tepkiliydiler ki, neredeyse hiçbir zaman birlikte sakin sakin konuşmuyorlardı. Birbirleriyle mücadele ediyorlardı (ya da Harry kabuğuna çekiliyordu), ama birlikle oturup gerçekleri inceleyerek, iki eş olarak zamanlarını farklı bir biçimde geçirmenin yeni seçeneklerini bulmaya çalışmıyorlardı. Harry, "İşi tamamlamak için geç saate kadar çalışmam gerekiyor," dediğinde, konuşma orada bitiyordu. Ailelerinin yeni bir planla mali açıdan nasıl ayakta kalabileceğini görmek için asla hesap yapmıyor, diğer seçeneklerin olasılığını da görmüyorlardı. Örneğin, Hairy'nin iş saatlerini azaltıp yemek vakti evde olabilmesi için bazı harcamaları

kısabilirler miydi? Augusta, para kazanma gücü Harry'ninkinden daha az olsa bile, daha fazla çalışmayı tercih eder miydi? "Kim ne yapıyor?" sorusunun, ikisine de istediklerini daha fazla verebilecek yaratıcı çözümleri var mıydı? Öyle ya da böyle, ikisinin de asıl istediği neydi?

Augusta ile Harry, kendi temel değer ve inançlarını incelemek için asla kendilerine yeteri kadar odaklanmamışlardı. Örneğin Harry, babasının izinden giderek ailesinin kariyerini ailesini tanıyamama pahasına geliştirmeyi gerçekten istiyor muydu? Ne tür bir baba ve koca olmak istiyordu? Kişi enerjisini eşine tepki vermek için harcadığında, neyin cidden önemli olduğunu açıklığa kavuşturmak neredeyse olanaksızdır. Mesele Harry ile Augusta'nın bu sorular üzerinde düşünebilmek için yeteri kadar yaratıcı ya da akıllı olmamaları değildi. Ama ikisi de verimsiz şablonlara öylesine kilitlenmişti ki, bu soruları yanıtlamak şöyle dursun, sorma şansını bile kendilerine vermiyorlardı.

Harry kabuğuna çekilmişti ve kendini savunuyordu. Kabuğuna çekildikçe eşine sevgiyle ve olumlayarak yönelmeyi bırakmıştı. Kendini savunurken, eleştirilerin katılabileceği kısmını değil, katılmadığı kısmını dinliyordu. Gerçekten anlamak yerine, abartılı ya da yanlış olanı çürütmeye bakıyordu. Aileyi geçindirmek için zorlu çabalarının görünüşte takdir edilmemesinden ötürü anlaşılabilir bir biçimde kırgındı. İş ve aile gibi iki çok farklı dünyada kendisinden kimseyi tatmin edemeyeceği kadar çok şey beklendiğini hissediyordu. Eleştirilere hedef olduğu ve onaylanmadığı hissiyle, içine kapanmıştı.

En önemlisi, Harry Augusta'ya eleştirilerinin onu rahatsız ettiğini, durmadan dikkatle incelenip değerlendirilmeye tahammül edemeyeceğini söylemekten kendini aciz hissediyordu. Hiçbir zaman sesini bulup, "Önemli sorunların hakkında benimle konuşmanın farklı bir yolunu bulmanı istiyorum, çünkü bu kadar olumsuzluk altında ezildiğimi hissediyorum. Bana saygıyla yaklaşırsan seni daha iyi dinlerim" dememişti. Bu tutumu açıklığa kavuşturup gerektiği kadar uzun bir süre arkasında durmak yerine, Augusta'nın devam etmesine izin veriyordu. Sonra yakınmalarını görmezden geliyor, örneğin, işi uzadığında aramayı "unutuyordu". Augusta onunla yüzleştiğinde gazeteden ya da televizyondan başını kaldırıp bakmıyordu. Augusta onu pasif-agresif olmakla suçladığında, iyice içine kapanıyordu. Augusta kendini basmakalıp dırdırcı kadına dönüşmüş halde buldukça, özsaygısı dibe vuruyordu.

Dürüstlük mü yoksa Tepkisellik mi?

Agusta kendini Harry'ye karşı açık ve dürüst olarak görüyordu, çünkü dürüst iletişimi düşüncelerle duyguların sansürlenmemiş ifadesiyle bir tutuyordu. Bir ilişkide her şeyi düşünmeden kendiliginden paylaşabildiğimiz anlarımızın olması gerçekten harikadır. Ama Augusta tam da "kendisi olma" hakkını talep ettiği anda, kaygıyla Harry'ye karşı tepkiselleşiyordu. Buna karşılık, Harry de ona kaygıyla tepki gösteriyordu. Sessizlik ve duvar örme, yoğun duygusal tepkiyi yönetmenin basit yollarıdır.

Çiftlerle (örneğin bir ana-kızla) çalışan her terapist, iki tarafın da sorun için ötekini suçladığı pek çok renkli ve yoğun etkileşim görür. Sahici duygular dile getiriliyormuş gibi görünebilir, ama belki de gerçek acının elle tutulur varlığı dışında, pek az gerçek değiş tokuş söz konusudur. Böylesi bir geçici "dürüstlük", doğruyu söyleme olasılıklarını artırmak yerine iletişim hatlarını kapatır.

Duygusal iklim yoğun olduğunda, bir çift birbirine bağlanmış iki sinir sistemi gibi davranabilir, iki taraf da önemli meseleleri tanımlayıp sakin bir biçimde ele alamaz, ötekini tarafsız bir biçimde dinleyemez, ya da ötekini suçlamadan ve ona ne yapması gerektiğini söylemeden pozisyon alamaz, iki kişi arasındaki bulaşıcı tepkisellik, herhangi bir konunun bir anda şiddeti tetikleyeceği kadar yüksek olabilir. Birkaç saniye içinde, ikisi de zıt kamplarda katı bir biçimde kutuplaşır, kendilerininki dışında herhangi bir bakış açısını göremez.

Duygularımızı tam olarak dışa vurma özgürlüğü, bir ilişkinin kalıcılığının kanıtı olabilir ve kavga etmek de kesinlikle insanların bağlantıyı sürdürüp içlerini dökmelerinin yollarından biridir. Kendi evliliğimde, Steve'le iyi ve kötü (hatta çok kötü) kavgalarımız oldu. Kavga edebildiğimiz için evliliğimiz kesinlikle daha yakın, iyi kavga ettiğimizde, dövüşten kendimiz ve öteki hakkında daha derin bir bilgiyle çıkıyoruz. Hiç kavga etmediklerini söyleyen çiftlerle çalıştığımda, onlara "Neden? Sorun ne?" diye sorarım.

Ama iki kişinin tepkisellik içinde sıkışıp kalması farklı bir öyküdür. Öteki kişiyi tanıma ve tanınma, öteki kişiye açığa vurduklarımızı inceltme ya da derinleştirme sürecinden geçmeyiz. Bu olumlu yönde ilerlemek için, en azından bir kişinin duygusal iklimi ısıtmaya, daha sevecen, ya da hiç değilse daha sakin bir varlık göstermeye başlaması gerekir.

"Birbirimizi Seviyoruz, Ama..."

Augusta ve Harry gibi çiftlerle çalıştığımda, genellikle evlilik terapisti Ellen Wachtel'in *We Love Each Other, But...* [Birbirimizi Seviyoruz, Ama...] adlı kitabını salık veriyorum (Steve'in, başlığını şefkatle, "We Love Each Other's Butt" [Birbirimizin Poposunu SeviyoruzJ diye değiştirdiği bir kitap). Bir taraf ya da ikisi birden olumsuzluk içinde kilitlendiğinde çiftlerin ilişkiyi ısıtmasına yardım etmek açısından bu, bildiğim en akıllıca, izlenmesi en kolay kitap. Patlamaya hazır tartışmalarla başa çıkmak ve kısır döngüleri kırmak için birtakım kurallar içeriyor.

Eğer çift daha zor bir okumanın üstesinden gelebilecekse, aile terapisti Betty Carter'ın *Love, Honor and Negotiate* [Sev, Saygı Göster ve Müzakere Et] adlı kitabını öneriyorum. Bildiğim kadarıyla bu, evlilikte toplumsal cinsiyet eşitsizliğini dobraca inceleyen ve evliliği yürütmek için mükemmel öğütler içeren tek kitap. Uygulanması çok daha zor, çünkü tabloya çocuklar girdiğinde erkeklerle kadınların kendilerini yetkili ve sorumlu hissettikleri konularda cinsiyetçi varsayımlarımıza meydan okuyor. Bu varsayımlar, onlara karşı mücadele etsek bile ileri mevzi hatlarımızı oluşturur.

Benim okuma listem herkesin hoşuna gitmiyor. Harry *We Love Each Other, But...*'ı okumaya başladı, ama ilk bölümü hiç geçemedi, çünkü "zamanı yok"tu. Augusta kırk sayfa kadar okudu ve beni topa tuttu. "*Öfke Dansı*'nı yazan sizsiniz!" dedi "ve bana bu kitabı okumamı söylüyorsunuz!" Bağlantı göremiyordu. "Hayranlığımı ileterek ve onun hayranlar kulübünün başkanı olarak sevgi dolu bir atmosfer yaratmam gerekirmiş! Onun yüreğini ısıtıp kendini özel hissetmesini sağlamak için küçük şeyler yapmam gerekirmiş! Bana nazik olmayı öğreten bir kitap veriyorsunuz elime! Yok daha neler! Hayatımın büyük bölümünü nazik olarak geçirdim ve oraya dönecek değilim."

Augusta'nın sözcükleri, meslektaşımın konferansta MeGoldrick'in öğüdüne verdiği tepkiyi yansıtıyordu. "Gerçek ve doğal" geleni yapmak konusunda ısrarlıydı, bu da aslında tanıdık olanı yapmak —inişe geçmiş bir evlilikte otomatik pilota bağlı bir yaşam— anlamına geliyordu. Augusta kendi yoğunluğundan, gidişatı değiştirmeyi düşünecek kadar uzun bir süre sıyrılmayı bir türlü beceremiyordu.

Neden Nazik Olalım?

Öteki kişi kötü davrandığında neden nazik olalım? Böyle bir öğüt, kendi doğrularımızı söylemek, zor konuları gündeme getirmek, farklarımızı tanımlamak ve kırmızı çizgiyi belirlemek gibi zorlu işle çelişkili görünebilir. Aslında, nezaket ve ruh zenginliği bunların her birine zemin hazırlar.

Augusta'nın hissettikleri tümüyle anlaşılabilir şeyler elbette. Nazik olma öğüdü kadınları felç etmeye ve yerinde tutmaya hizmet etmiştir. Başkalarını memnun etme ve koruma konusundaki baskılar yaratıcılığımızı, canlılığımızı ve hayal gücümüzü sınırlayabilir, meşru öfke ve itirazımızı susturabilir ve bizi eve yakın tutabilir. Nazik olmak adına, hakikat, cesaret ve onur yerine güvenlik, aynılık ve emniyet sözü verebiliriz. Yatıştırıcı, koruyucu ve sallanan geminin dengeleyicisi olmayı öğreniriz; oysa dalgalar yaratmak için kendi sesimizi kullansak daha iyi olur. Bir eşin kaba ya da saygısız davranışlarına tahammül ediyor olabiliriz. Hedeflememizi önerdiğim "nezaket" türü bu değil.

Ama nezaket, zamanlama ve incelik, dürüstlüğün karşıtı değildir. Bunlar tam da güç kişilere karşı ve en güç koşullarda dürüstlüğü mümkün kılan şeylerdir. Başkalarıyla söyleyeceklerinizi duymalarını ya da tutumunuzun doğruluğunu görmelerini olanaksızlaştıracak bir biçimde konuşmanın hiçbir yararı yoktur.

Belki siz de Augusta gibi, kendinize şöyle diyorsunuzdur: "Eşim filanca ya da falanca şeyi yaparken bu ilişkiyi ısıtmak için çaba harcamam mümkün değil! Duygusal açıdan cömert olacak gibi hissetmiyorum kendimi." Durum böyleyse, rol yapabilirsiniz. Bağlantınızı yitirdiğiniz duyguları canlandırabilmek için, eşinize onun için hissetmek isteyeceğiniz gibi davranabilirsiniz. Size karşı olmasını istediğiniz eş gibi davranabilirsiniz. Eleştirmen değil, model olabilirsiniz. Bunu bir hafta boyunca yapmak bile değerli bilgiler sağlayabilir.

Öfke: İki Ucu Keskin Kılıç

Öfkenizi yadsımanız ya da kaynaklarını görmezden gelmeniz gerektiğini söylemiyorum. Aksine, öfke bir şeyin yanlış olduğunun önemli bir işaretidir. Her zaman ilgi ve saygımızı hak eder, öfke, tutku ve berraklığımızı bileyebilir, bizi dürüstçe ve doğru konuşmaya teşvik edebilir. Başkalarının istek ve beklentilerine "hayır", içsel benliğimizin buyruklarına "evet" dememiz için bizi harekete geçirebilir. Öfkemiz, nerede durduğumuzu, neye inandığımızı ve ne yapıp yapmayacağımızı belirlememize yardım edebilir. Öfkemiz bize, öteki kişinin geçilmemesi gereken bir çizgiyi geçtiğini bildirir. Bu şekilde, sesimizin kendi saygınlığını ve bütünlüğünü korur. Bizi harekete geçirecek öfkeden yoksunsak, korkumuz bizi edilgenlik, sessizlik ve uysallık içinde kilitleyebilir.

Ama belki daha sık olarak, bunun aksi de görülür. Hakikatin bizden yana olduğuna inanarak başka birine öfkeyle karşı çıktığımızda, kötü bir durumu beter edebiliriz. Öfke, neyin doğru ve kimin doğrusunun geçerli olduğuna dair dar, sabit bir görüşe yol açan sınırlı bir bakış açısı yaratabilir. Çileden çıkıldığında, empati, dinleme ve herkesin ihtiyaçlarını dikkate alan yaratıcı sorun çözme kapasitesi azalır. İki kişinin kendi doğrularını açığa çıkarıp paylaşması, birbirini duyması, ya da sadece aynı odada kalması bile zorlaşabilir. Her şey olması gerektiğinden daha büyük bir mesele haline gelir, ya da bir konu hakkında konuşmayı tümüyle bırakırız.

Örneğin, Augusta'nın öfkeleneceği bir şey gerçekten vardı. Üstüne düşen sorumluluk çok fazlaydı. Ama yakınmaları ya net bir biçimde dile getirilmiyor ya da Harry'de empati yerine sav unmacılığa neden oluyordu. Augusta çabuk öfkeleniyordu, ama öfkelenmekle bir yere varamadığında, Harry'ye yaklaşmanın yeni ve yaratıcı seçeneklerini dikkate almak yerine aynı şeyi yapmayı sürdürüyordu.

Belki de Augusta'nın yapabileceği ya da söyleyebileceği hiçbir şey Harry'in ilgisini ya da empatisini ortaya çıkarmayacaktı. Başkalarının tepkilerini kontrol edemeyeceğimiz çok açıktır. Ama kendimizi değiştirmemeyi seçmek, her şeyi yerli yerinde tutmanın ya da kötü bir ilişkiyi beter etmenin kesin bir yoludur.

Kimi zaman gerçek bir öfke gösterisi öteki kişinin ilgisini çeker, ama her zaman değil. Yolunda giden şeyleri gözlemleme ve hakkında yorum yapma alışkanlığından vazgeçtiysek, ya da yakmıyor ama mevcut duruma meydan okumuyorsak, öfke ve eleştiri ifadeleri kesinlikle yapıcı değildir.

Olumsuzlukla İlgili Bir Uyarı

Augusta ve Harry gibi çiftler olumsuzluk içinde sıkışıp kalırlar. John Gottman'ın araştırma bulgularından bahsederek onları otomatik pilottan çıkarmayı deneyebilirim. Binlerce evli çifti inceledikten sonra Gottman, belirli türlerde olumsuzluğun, tırmanmasına izin verildiğinde, ilişki için ölümcül olduğu sonuca varmış. Bunları, dörtnala evliliğin kalbine girip onu mahveden "'mahşerin dört atlısı" olarak adlandırıyor. *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* adlı kitabında Gottman, bu dört atlıyı ortaya çıkıp etrafı kasıp kavurabilecekleri sıraya göre tanımlıyor, işte size kısa bir özet:

1. Atlı: Eleştiri

"Eleştiri, eşinizin karakteri ya da kişiliğiyle ilgili bazı olumsuz sözcükler içeren kişisel bir saldırıdır. Örneğin, "Neden arkadaşlarına benden daha fazla önem veriyorsun? Listende hep son sıradayım. Bu gece güya birlikte yemek yiyecektik." Bu tür eleştiri, bir eşin çuvalladığı belirli bir hareket ya da davranışı hedef alan yapıcı bir yakınmadan farklıdır. ("Yemeğe birilerini davet etmeden önce onayımı alman gerektirdi. Bu gece seninle baş başa vakit geçirmek istiyordum.") Yapıcı bir yakınmayı yıpratıcı bir eleştiriye dönüştürmek için, Gottman şu incitici sözü eklemeyi öneriyor: "Senin derdin ne?"

2. Atlı: Hor Görme

Horgörüyü iletmenin pek çok yolu olabilir; ad takma, dudak bükme, göz devirme, dalga geçme, kara mizah, alaycılık, kinizm —öteki kişiyi küçümsemek için herhangi

bir iğrenç ya da kötü niyetli girişim— gibi. Örneğin kadın, adamın yemeğe geç gelmesinden yakınır, o da, "Ne yapacaksın, beni mahkemeye mi vereceksin?" der.

3. Atlı: Kendini Savunma

Kendini savunma, "Sorun ben değilim, sensin" demenin bir yoludur. Tam olarak dinleyemeyiz, sorundaki payımızı dikkate alamayız ve özür dileyip davranışımızı değiştiremeyiz. Eşimiz yakındığında, karşı saldırıya geçerek, onun hatalarını gündeme getirir ve yüksek ahlaki zeminimizde daha da yukarılara tırmanırız.

4. Atlı: Araya Duvar Örme

Duvar örme, bir eş ötekine kulak tıkayıp ilişkiden koptuğunda görülür. Sırtımızı döner, ruhsuz bir taş duvar gibi öylece oturur, odayı terk eder, ya da bir şekilde öteki kişinin söylediklerini ya da yaptıklarını hiç umursamadığımızı belli ederiz. Eşimizin sözcüklerinin bizi etkilemesine izin vermeyiz. Gottman, insanların dolup taştığını hissetmeye karşı koruma olarak duvar ördüklerini ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla duvar ördüğünü belirtiyor.

Elbette, bu dört atlı en iyi ilişkilerde de görülür, ama bunlar kalıcı olduğunda —*ve onarma girişimleri yapılamadığında*— Gottman, boşanmayı yüzden 90'ın üzerinde bir doğruluk oranıyla tahmin edebildiğini iddia ediyor.

Onarma Girişimleri

Gottman'ın dört atlısı, mutlu çiftler kavga etmez anlamına gelmiyor. Aksine Gottman, mutlu çiftlerin yüksek sesle tartıştıklarını, hatta evliliklerine zarar vermeden bağırıp çağırdıklarını bildiriyor. Ayrıca bu başarılı çiftler sinirlendiklerinde ille de "aktif dinleme"ye ya da diğer iyi iletişim stratejilerine benzer bir şey yapmıyorlar. Gottman'a göre önemli olan, başarılı onarmaya ve barışmaya yol açan derin bir dostluk, yani karşılıklı saygı ve birbirinin arkadaşlığından duyulan zevktir.

Onarma girişimi nedir? Gottman bu terimi, "olumsuzluğun kontrolden çıkmasını engelleyen —saçma sapan ya da başka türlü— bir yorum ya da hareket'e atıfta bulunmak için kullanıyor. Bir cip mi yoksa minivan mı alacakları konusunda kavga eden, çatışmanın yüksek desibellere çıkarak kızıştığı bir çifti örnek gösteriyor. Kadın birdenbire dört yaşındaki oğullarını taklit ederek dilini çıkarır ve bunu yapmak üzere olduğunu tahmin eden kocası ondan önce dil çıkarır. Gerginlik dağılır ve ikisi de gülmeye başlar.

Kocam Steve kolayca özür diliyor ve genellikle mizaha güveniyor, çünkü onun önlenemez saçmalıkları karşında kızgın kalmadığımı biliyor. Kimi insanlar özür dileyemezler, özellikle de eşleri bu konuda ısrarlıysa, ama gerilimi azaltıp onarma girişimlerini başlatmanın başka yolları da vardır. Bir kişi, "Ara verelim. Sakinleşmem gerekiyor. İkimiz de söylediklerimiz üzerinde düşünelim ve bu konuyu yemekten sonra yeniden konuşalım," hatta, "Hey, bana bağırma, buna katlanamam," diyebilir. Onarma girişimlerini başlatamamak —ya da eşinin bunu yapma girişimlerine karşılık verememek— her ilişkide parlak bir kırmızı ışıktır. Onarma girişimlerinde eşimize uymayı reddettiğimizde, ya da bir kavga veya gergin konuşmadan makul bir çıkış yolu göstermediğimizde, ilişkimizin havasını değiştirmekten çok, öfke ve memnuniyetsizliğimize yatırım yapıp yapmadığımızı kendimize sormamız gerekir.

Son bir nokta: Gottman ayrıca, bir çift olumsuza karşı olumlu yorum ya da etkileşimlerinin oranını beşte bir düzeyine getirebilirse, o zaman dört atlının ölümcül olmadığını iddia ediyor, iletişimlerimizi bu orana uydurmak için bilinçli bir çaba harcama fikri biraz saçma gelebilir. Ama bu ilginç bir deneyim olabilir, çünkü beynimizin olumsuz bir kanala saplanıp kalmasının gerçek ya da sahici bir yanı yoktur.

Aşk Adına, Dur

Diana Ross ve Supremes'in "Stop, in the Name of Love" şarkısındaki gibi, çiftler aşk adına durmayı öğrenebilirler. Kendi nüktelerimize ve mizahımıza güvenmek işe yaramıyorsa, çiftler bir "dur kuralı" —bir "mola"— belirleyebirler. Bir kişinin öfkesi taşıyorsa, ya da bir kişi kendini küçük düşmüş veya güvensiz hissediyorsa, bunu yapmak özellikle önemlidir.

Çiftler, çılgına döndüğünüzü hissetmenin ("Kendime engel olamıyorum") size bir şey söyleme ya da yapma ruhsatı verdiğini varsaymak yerine, mücadele etmenin bazı temel kurallarını oluşturmalıdırlar. Kendi sesinizi kontrol edemiyorsanız, profesyonel yardım almanız gerekir. Psikolog Marty Klein'ın işaret ettiği gibi, savaşın bile kuralları vardır. Örneğin II. Dünya Savaşı'nda, düşmanın hastanelerini bombalayamazsınız diye bir kural vardı. Çiftler elbette birkaç kural üzerinde anlaşabilir ("Ad takmak yok, bağırmak yok, bir anlaşmazlık sırasında geçmiş keder ve kırgınlıkları gündeme getirmek yok"), ya da bunu yapmak için yardım alabilirler.

Bir eşin ya da ikisinin birden ağzından çıkanı kontrol edemediğini söylediği çiftlerle çalışırken kimi zaman, yükselen bir tartışma ya da etkileşime son vermek için Ellen Wachtel'in temel kurallarını izlemelerini öneriyorum: iki taraf da, içlerinden biri etkileşimden rahatsız olduğunda, o kişinin hemen konuşmaya bir son verebileceği konusunda anlaşmalıdır, ikisi de 'dur' kuralının bir fişe yazılı kopyasını, her gün görebilecekleri dolap aynası gibi bir yerde tutar. Kural şöyle olmalıdır: "ikimiz de ötekinin tartışmayı durdurma isteğine saygı göstermeyi kabul ediyoruz, birimiz bunun yükselen bir tartışma olduğunu düşünmese bile." Bu durumda, taraflardan biri, "Ah, hayır, yine başlıyoruz!" diye düşünmeye başlarsa, o kişinin tartışmayı ortasında durdurup, "Bu konuşma bana iyi gelmiyor. 'Dur' kuralını başlatıyorum," demesi gerekir. Soğutma dönemi sırasında, iki eş de ötekinin bakış açısını dikkate almayı dürüstçe kabul etmelidir. Bir meselenin yeniden ele alınması gerekiyorsa, soruna daha sakin ve üretken bir biçimde yaklaşabilmek için en az yirmi dört saat geçmesine izin vermek yardımcı olur.

Burada amacım, adil mücadelenin nasıl yapılacağı konusunda ipuçları vermek değil, tüm çiftlerin mücadele konusunda kurallar oluşturması gerektiğinin altını çizmek. Ayrıca sizi, daha fazla mesafe ya da yoğunluk yaratmak için sözcüklerinizin gücünü kullanmayı mı, yoksa eşinizi küçük düşürmeyi, utandırmayı, gururunu kırmayı, ya da aşağılamayı mı istediğiniz hakkında düşünmeye teşvik ediyorum. Niyetiniz gerçekten de İkincisi olabilir (Amacım eşimin canım yakmak ve ona kendini, bana hissettirdiği kadar berbat hissettirmek"). Ama öyle değilse, kavgaları tırmandırmaktaki rolünüzü durdurup, bazı güç sorular yöneltmeniz gerekir: Bu öfkeli karşılaşmalarda bana ne oluyor? Değerlerime dayanarak, ilişkimde elde etmek istediklerime uygun bir biçimde iletişim kuruyor

muyum? Kaba, dizginsiz duygusal değiş tokuşlar en iyi evliliklerde bile olabilir, ama bunlar kural değil, istisnadır ve çabucak onarılır.

Öteki Kişinin İçini Isıtmak

Birbirimizi Seviyoruz, Ama...'nın açılış önermesi şöyle: Üzerinde düşünmeyi bırakırsak hepimiz eşimizin yüreğini neyin ısıttığını biliriz, ama insanlar kızgın ya da kırgın olduklarında, yavaş yavaş eşlerinin onlara karşı sıcak duygular hissetmesini sağlayan şeyleri yapmayı bırakırlar. Wachtel, öteki kişinin yüreğini ısıtan şeyler yapmaya başlamak için ona mükemmel duygular beslemek zorunda olmadığınıza işaret ediyor. Ama sevgi dolu bir ilişki için iyi niyetli ve istekli olmanız gerekir.

Bu kulağınıza basit geliyorsa, çoğunlukla basit şeyleri dile getirmeyi "unuttuğumuzu" aklınızda tutun. Çiftler ne kadar uzun süre birlikte olurlarsa, olumlu, sevecen ve olumlayan etkileşimler yaratmak için aşikâr olanı yapma alışkanlığından o kadar kolay vazgeçerler. Bir ilişkinin başında, öteki kişiye onda değer verdiğimiz, takdir ettiğimiz şeyleri söyleyebilir, sonra zaman geçtikçe tam tersini yapabiliriz.

Wachtel'in kitabı kendi evliliğimdeki bir sorunu daha iyi görmemi sağladı. Steve pek çok sevecen ve iç açıcı şey yapıyor. Her sabah yatakta bana eapuccino getiriyor, bunun için de iki kat merdiven inip çıkması gerekiyor. Bilgisayarımı ya da tamir gerektiren her şeyi tamir ediyor. Sık sık beni ne kadar çok sevdiğini ve benimle evli olduğu için kendini ne kadar şanslı hissettiğini söylüyor. Ama Walehel'ın kitabını okuduğumda, bende farkına vardığı ve hayran olduğu özel şeyleri söyleme alışkanlığını bıraktığını fark ettim, birlikte olduğumuz ilk zamanlarda birbirimize sık sık yaptığımız bir şeydi bu.

Bu konuyu düşündüğümde, Steve'in en son ne zaman, "Çocuklarla o durumu gerçekten güzel idare ettin"; ya da "bu kadar çok yolculuk yapmanı takdir ediyorum, çünkü getirdiğin gelir ailemizin çok işine yaradı"; ya da "böyle güzel bir sanat eserini eve getirdiğin için teşekkürler"; ya da "Salata harika olmuş!" dediğini hatırlayamadım. Birdenbire bu tür bir geribildirim istediğimi kendime itiraf etmek bile benim için sürpriz oldu. Ne de olsa, Steve'in beni sevdiğini ve saydığını biliyorum. Ayrıca, yaygın bir inanca göre, özsaygınız güçlüyse, dışarıdan gelecek olumlamaya ihtiyaç duymazsınız (laf aramızda, tamamen yanlıştır bu), çünkü içinizden alırsınız onu.

Ayrıca benim de Steve'e bu tür yorumlarda bulunmadığımı fark ettim — yakındığından değil, ilginçtir ki yetişkinler, çocukların belirli özelliklerini, niteliklerini ve davranışlarını övmemize ihtiyaçları olduğunu anlarlar. Sadece, "Sen harika bir çocuksun" ve "Seni çok seviyorum" demeyiz. Ayrıca, "Sofrayı çok iyi kurmuşsun," ya da, "Bence arkadaşına ne hissettiğini söylemen cesurca bir hareketti" deriz. Yetişkinler de sık sık böyle şeyler duymak isterler. Kuşkusuz, bunları dile getirmek kendi ruhumuza da iyi gelir.

Bu ani içgörünün ardından ilk dürtüm, Steve'den, davranışını değiştirmek konusunda ilham alabilmesi için Ellen Wachtel'in kitabını okumasını istemek oldu. Bunun yerine, anayola saptım (eleştirmek yerine, örnek olmak) ve Steve'e benimle nasıl konuşmasını istediğimden bahsettim. Dikkat etmeyi bıraktığım ya da otuz yıl birlikte yaşadıktan sonra kanıksadığım özel şeylere dikkat edip onu övmeye başladım. Bunu birkaç ay yaptıktan sonra ona ayrıntıları duymayı özlediğimi söyledim ve çaba gösterecek mi diye merak

ettim; gösterdi. Burada çok büyük bir sorundan söz etmediğimin farkındayım, ama küçük şeyler büyük bir fark yaratabilir.

Steve hiçbir zaman bu şekilde davranmasaydı bile (bunu ona hâlâ hatırlatıyorum), başlattığım değişikliği sürdürürdüm. Yaptığım "deney", olumluyu fark etmenin ve takdir duygusunu ifade etmenin, bu dünyada olmak istediğim türde kişiye ilişkin değerlerimle tutarlı olduğunu öğretti bana. Kendi sesimizi bulmak, ilişkilerimizi nasıl yaşamak istediğimizle ilgili temel değerlerimizi incelememizi ve basitçe öteki kişinin bize davranış biçimine karşı tepkili davranmamamızı gerektirir ("Eh, oğlum beni hiç aramıyorsa, ben de onu aramam"). Steve'i sadece eleştirilerime ya da değişim isteklerime karşılık verme olasılığını artırmak için olumlamak istemiyorum. Daha önemlisi, otomatik eleştirel tepkilerimi daha olumlu tepkilerle dengeleyen bir kişi olmak istiyorum. Olumlu olumluyu yaratır, o yüzden Steve'i takdir etmeyi seçtikçe, aslında bu takdiri daha fazla hissediyorum.

Uzman Sizsiniz

Geçenlerde bir adam ofisimde oturup, her şeyi denediğini ve evliliğini nasıl düzelteceği konusunda hiçbir fikri olmadığını anlattı bana. Tabii ki ona inanmadım. Evdeki durumu düzeltmek ve eşinin yüreğini ısıtmak için harekete geçebileceği üç özgül konu bulmasını istedim. Hemen şöyle dedi: "En sevdiği yemeği pişirip, işten döndüğünde mum ışığında hazır edebilirim. Ayrıca bir gün dinlenebilmesi için gelecek Cumartesi çocukları alışverişe götürmek konusunda ısrar edebilirim. Ve ona bunu duymaktan bıktığımı söylemek yerine, annesiyle arasının nasıl olduğunu sorabilirim." Bunlar harika fikirlerdi — gerçekten sevgi dolu bir ilişki istiyorsa, yapılması onun için gayet kolay olan küçük ve yeterince özgül şeylerdi.

Dergiler ve kişisel gelişim kitapları, partnerinize kendini değerli ve özel hissettirmenin yolları hakkında ipuçlarıyla doludur. Sizin bu tür öğütlere ihtiyacınız yok. İlişkiniz ne kadar mesafeli olursa olsun ve siz ne kadar yoğun olursanız olun, partnerinizin yüreğini neyin ısıttığını sizin kadar iyi bilen bir uzman bulamazsınız. İşin en zor kısmı, başlamak ve kendini adamaktır. Hepimiz öteki kişinin *bize,* ne yaptığına ve *bizim için* ne yapmadığına odaklanmaya eğilimliyiz.

Partnerinizle konuşmalarınızdaki baskın duygu pek olumlu değilse, ev ödeviniz şudur: iki hafta boyunca, olumsuza karşı olumlu yorumlarınızı beşte bir oranında artırın. Onarma girişimlerini mutlaka başlatın ve bunlara karşılık verin. İlginizi, cömertliğinizi ve sevginizi hem sözsüz yollardan hem de sözcükler ve dil yoluyla iletmeyi deneyin. Partnerinizin içini ısıtan küçük, özel şeyler yapın. Bu yönde atacağınız küçük adımlar bile kendinizi ve partnerinizi daha iyi tanımanızı sağlayacaktır; sonuçta partneriniz aynen karşılık verse de vermese, denemeye değer.

Amaç, sorunların üstünü sahte bir parlaklık görüntüsü veren bir cilayla örtmek değildir. Aksine, dengeli bir biçimde hem iyi hem de kötü olanı dile getirmeyi hedefleyebilirsiniz. Söylediklerniz ve yaptıklarınızla, insanların açık ve düşünceli olabilecekleri, sayıldıklarını, takdir edildiklerini ve duyulduklarını hissedebilecekleri, daha kendileri gibi olabilecekleri ve ilişkiye başarılı olma şansı verebilecekleri bir

duygusal iklim yaratabilirsiniz. Yapıcı eleştiri de, sevgi dolu sıcaklık da, birbirine yol açar.

11. Bölüm
Sessiz Erkekler / Kızgın Kadınlar

Efsaneye göre erkekler kadınlardan daha girişkendir, ama yakın ilişkilerde durum böyle değil. Kadınlar sık sık, "Bu konuda konuşmaz o," diye yakınıyorlar. Eski kötü günlerde (yani, feminizmden önce), evlilik terapistleri "Erkek konuşmaz"/ "Kadın seks yapmaz" açmazına şöyle bir stratejik çözüm bulmuşlardı: Kadına, sözgelimi yirmi dakikalık konuşma karşılığında kocasına dağıtacağı jetonlar verilirdi. Kocası belirli sayıda jeton topladıktan sonra, bunları bir meslektaşın ifadesiyle "iyi bir ştup yapmak" (yiddiş dilinde, cinsel ilişki) için değiş tokuş edebilirdi. Kadının sohbet ihtiyacı, erkeğin ile seks ihtiyacı karşılanmış olur ve herkes kendi dünyasında rahat ederdi. Neyse ki bu "terapi çözümü" ıskartaya çıkarıldı. Ama kadınların yakınmasında hâlâ tanıdık bir tını var.

Erkeklerin kadınlar üzerinde güç kullanmak istedikleri için sessiz kaldıkları söylenir, ama ben buna inanmıyorum. Erkekler dumanlı odalarda haritalar ve raptiyelerle oturup, kadınları kontrol etmek için en iyi stratejinin sözcükler mi yoksa sessizlik mi olduğunu saptamaya çalışmıyorlar. Erkekler kendilerini nasıl duyuracaklarını bilmedikleri, konuşulduğunda sorunların daha da kötüleştiğine inandıkları, çatışma ve eleştiriden ürktükleri, ya da berbat gelen bir konuşmada kapana kıstırılmaktan korktukları için konuşmamayı seçiyorlar. Pek çok erkek, samimi konuşmalar alanında kendini hiçbir zaman egemen hissetmediği için erkek egemenliğinin gerçekliğini kavrayamıyor.

Üçlü Düşünmek

Erkekler en büyük ses kaybını *üçgenler* içinde yaşıyorlar, babamın annesiyle karısının birbiriyle yarışan talepleri arasında sıkıştığını hissettiğinde ve ikisine karşı da net bir tavır alamadığında yaptığı gibi. Her ailede kuşaklar boyunca ve hane halkı içinde yayılan üçgenler bulunur. Gerçekten de, bir ilişkideki çatışma kaçınılmaz olarak diğerine sıçrayarak, hangi sorunun hangi ilişkiye ait olduğunu ve kimin kime sesini yükseltmesi gerektiğini ayırt etmeyi güçleştirir.

Üçgenlerin nasıl işlediğini açıklamanın en iyi yolu, bir tanesini anlatmaktır. İşte size bir erkeğin son derece yoğun ama oldukça sıradan bir üvey aile üçgeninde sesini bulmaya doğru etkileyici hamlesinin şipşak bir resmi. Hiçbir zaman bir üvey ailede yer almamış olsanız bile, bu dersler başka ilişkiler için de geçerlidir.

İki Arada Bir Derede

Bill, ikinci eşi Alice'le yakın tarihli evliliğinden sonra büyük bir üzüntü içinde berti görmeye geldi. Flört dönemlerinde her şey yolunda gitmiş, ama şimdi evlerindeki gerilim katlanılmaz olmuştu. Alice durmadan Bill'in on altı yaşındaki kızı Donna'nın

dağınıklığından, tembelliğinden ve asiliğinden yakınıyordu. Alice, Donna'nın annesi Carol'u kızını sosyalleştirmeyi başaramamakla suçluyor ve "yeni ev kuralları" oluşturup uygulamaya çalışıyordu ("Donna sabahları yatağını düzeltmeli ve kişisel hijyenine daha fazla dikkat etmeye başlamalı!").

Alice'in haşin sorumluluk alma biçimi, kaygı düzeyinin yüksek olduğunu yansıtıyor ve yardımcı olmadığı anlaşılıyordu. Bill'in eski karısına "tek sorun" olarak olumsuz anlamda kenetlenmişti. Alice Carol'u beğenmemekle kalmıyor, aynı zamanda kendisini tehdit ettiğini hissediyor, bu yüzden de Bill'in eski karısıyla ortak ebeveynlik çabalarını destekleyemiyordu. Alice ayrıca Donna'yı, ergenlerin nasıl yetiştirilmesi gerektiğine ilişkin kendi değer ve fikirlerine göre hizaya sokmaya çalışıyordu. Sonuçta, üvey kızla üvey anne arasındaki kötü ilişki beter oluyordu.

Bill'le görüşmemden elde ettiğim resim buydu işte: kötü üvey anne ile imkânsız ergen kızın mükemmel bir portresi. Açıkça belirteyim, bu ailedeki "sorun" ne Alice'ti ne de Donna. Ailenin tüm diğer üyelerinin katıldığı kalıbı tek bir kişi yaratmaz. Alice basitçe kaygısını Bill'e göre farklı bir biçimde yönetiyordu. Ailenin diğer üyelerine suçlama ya da eleştiriyle odaklanarak onlara biçim vermeye çalışıyor, Bill ise tam anlamıyla uzak duruyordu. Bill'in gerek Donna'ya gerekse onun annesine karşı karşı net bir pozisyon alamaması, Alice'in her iki kadınla ilişkisini tümüyle aşırı yüklü hale getiriyor ve onu dosdoğru "kötü üvey anne" rolüne çekiyordu.

Üvey anneler bir azizin bile üstesinden gelemeyeceği beklentiler altında çabalarlar. Bill yeniden evlendiğinde, kızının sorumluluğunu Alice'in üstlenmesini beklemişti, çünkü sonuçta, bir eşin "yapması gereken" budur. Bill, Donna'nın nasıl yetiştirileceği konusundaki inançlarını bile hiçbir zaman açıkça ifade etmemiş ve ebeveynlik konularında her zaman ilk karısına boyun eğmişti. Alice'in arayı kapatmak için ortaya atılmasının nedeni biraz da, Bill'in doldurulmayı bekleyen boş bir alan bırakmış olmasıydı.

Çatışma Korkusu

Bill, Alice'in davranışını onaylamasa da, farklarını ifade etmekten çok korkuyordu. Carol kendisini terk ettiğinde yıkılmıştı ve yeni karısıyla da aynı şeyin olmasını istemiyordu. Yeni evliliğini yürütme arzusuyla, Alice'le temkinli bir biçimde ilerliyordu. Ergenlik çağındaki kızı Donna'nın, Alice'in "onu kontrol altına alma" çabalarına karşı tepkilerini izliyordu, ama kendi kızını terbiye etmek için gereken özgüvenden yoksundu. Hem Bill hem de Alice, toplumsal cinsiyet rollerinin güçlü akıntısında sürükleniyorlardı; Bill para kazanacak, Alice anında anne olacaktı (çorbaya çocukları kat ve karıştır). Bu düzen işleyemezdi.

Bill'i ilk gördüğümde, tüm aile ilişkileri kopacak kadar gergindi. Hayatında yer alan ve o sırada ilişkilerindeki çözümlenmemiş duygusal yoğunluğu dışa vuran üç kilit kadına karşı nasıl tavır alacağına dair hiçbir fikri yoktu. Üçgenlerde yaygın bir işleyiş biçimidir bu. Elbette, dışarıdan bakıldığında, bir şekilde imkânsız üvey anne rolünde olan ve çaresizliğe kapılan şikâyetçidense, korkunç bir baskı altında olan ve iyi bir adam gibi görünen uzak kişiye sempati duymak daha kolaydır.

Bill'in Alice'i suçlamayı bırakıp aile ilişkilerine kendini ve sesini daha fazla katmaya başlaması övgüye değerdi. Onu harekete geçiren, çektiği acı ve yeni evliliğinin başarısız olabileceğinden duyduğu korku oldu. Genelde insanlar farklı bir biçimde konuşma cesaretini ancak, eski tarzın acısı kaldırabileceklerinden daha fazla olduğunda bulurlar.

Karısının Yüreğini Isıtmak

Bill tasavvur bile etmediği yeni konuşma biçimleri öğrendi. İlk olarak, Alice'e sıcak davranarak sevildiğini, sayıldığını, emniyette ve evliliklerinin merkezinde olduğunu hissetmesine yardımcı olması gerekiyordu. Evliliklerini sürdürme amacına tam anlamıyla bağlıydı, ama gerilimli evlerinde, Alice'in yüreğini ısıtacağını bildiği —en sevdiği kahvaltıyı hazırlamak ya da sinemaya bilet almak gibi— şeyleri yapmayı ihmal ediyordu. Alice'teki, daha en başta onları bir araya getirmiş olan özelliklerin tümünü gözden kaçırmış ve onlardan bahsetmeyi bırakmıştı. Artık sevgisini ve hayranlığını aktarmıyor, ya da değerli ve özel olduğunu bilmesini sağlayacak küçük günlük jestler yapmıyordu.

Bill, Alice'in hayatındaki birincil mutsuzluk kaynağı kendisiyle kızıymış gibi hissederken olumluya odaklanmakta zorlanıyordu. Ama Alice'e sevildiğini ve aile anlaşmazlıklarına karşın, hayatına neşe kattığını bildirerek, işin üstesinden geldi. Baş başa özel zaman geçirmelerini sağlamaya başladı.

Bill'in Alice'e sevildiğini belli etmesinin bir diğer yolu da, evliliklerinin çevresinde net bir sınır yaratması oldu. Bu amaçla, Carol'la uygun limitleri belirmesi gerekiyordu. Örneğin Bill terapiye başladığında, Carol kızı hakkında görüşmek için aradığı zaman "telefonu kapattıramadığını" söyledi bana. Bunu yapamaması, Alice'i harcama pahasına sessiz ve edilgen kaldığı birçok örnekten biriydi. Bu yüzden Carol'a karşı sesini yükseltip, "Şu anda Alice'le birlikte yemek pişiyoruz ve daha sonra dışarı çıkacağız. Kusura bakma, şimdi konuşamayız. Yarın seni ne zaman arayayım?" gibi şeyler söylemeyi öğrendi. Alice'in Carol'a olumsuz odaklanmasının, onunla başa çıkmak konusundaki kendi başarısızlığıyla ilgili olduğunu anlaması gerekiyordu.

Kızının Sorumluluğunu Üstlenmek

Bir baba olarak sesini bulmak, belki de Bill'in karşı karşıya olduğu en zorlu işti, çünkü Donna sürekli ilgi bekleyen, geveze bir yeniyetme olmuştu. Bunun iyi bir nedeni vardı. Bill Alice'le evlendiğinde, Donna onun bakıcısı olarak özel rolünü yitirmişti; annesiyle babasının üç yıl önce boşanmalarının ardından ikisi hafta içinde birlikte yaşarken büyük keyif aldığı bir roldü bu. Şimdiyse, babası ortadan kaybolurken rekabet üstünlüğüyle annelik yapan iki kadın arasında sıkışmış durumdaydı. Betty Carter'ın işaret ettiği gibi, ergen bir kız annesinin sadık bayraktarıdır, üvey annesiyse öfkesinin doğal hedefidir. Bill, her ne kadar Alice'in "yönetimi ele aldığını'' söylemiş olsa da, bizzat görev başına kalmak yerine ebeveynlik sorumluluklarını yeni eşine devretmiş olduğu da eşit derecede doğruydu. Bill şunu anlamalıydı ki, Donna'ya "evin kadını" sorumluluğunu vermek, Alice'i kötü üvey anne rolüne yerleştirmenin en emin yoluydu.

Ergen bir kız çocuk yetiştirmenin doğru ve yanlış biçimleri konusunda Alice'in sarsılmaz inançlarının aksine Bill, çeşitli ebeveynlik sorunlarında benimsediği tutum hakkında kafası karışık, güvensiz ve kuşkulu olduğunu hissediyordu. Alice'le

evlenmesinden önce, kızlarıyla ilgili herhangi bir şey söz konusu olduğunda — boşanmalarından sonra bile— Carol'a uymuştu. Farklı bir görüş sahibi olmayı düşünme olanağını dahi kendine asla tanımamıştı. Şimdi, Alice ile Carol ve Alice ile Donna arasında sıkışıp kaldığından, onlara uyarak herkesi mutlu etmeye çalışamazdı artık.

Bill, terapide kızını yetiştirmenin en iyi yollarına ilişkin kendi inançlarını açıklığa kavuşturmaya çalıştı. Bu sayede görüşlerini Carol'a bildirebildi ve uygun olduğunda Alice'e karşı tavır alabildi. Örneğin, "Alice, düzenin senin için ne kadar önemli olduğunu biliyorum ve mutfağı altüst etmesi konusunda Donna'yla çalışmayı planlıyorum. Artık bunu yapmasına izin vermeyeceğim. Daha düzenli olmasını sağlamama izin ver. Ama yatağını hiçbir zaman kendisi düzeltmedi ve hep dağınık bir odası oldu, ben de bu durumla hep kapıyı kapatarak başa çıktım. Bunun uğraşmaya değer bir mücadele olduğunu düşünmüyorum, o yüzden bırakalım gitsin," dedi.

Bill, Donna'yı terbiye etmeyi ve günü gününe ebeveynliğin koşullarını kabullenmeyi öğrendi. Kendisi ilerlemeye hazır değilse, Alice'len geri çekilmesini isteyemezdi. Bu yüzden Bill, kızının taşıt aracına ya da başka bir şeye ihtiyacı varsa, otomatik olarak Alice'in ayarlamasını beklemektense, bunu kendisi yapmaya hazır oldu. Bill kızına, Alice'i beğenmek zorunda olmadığını, ama ona saygılı davranması gerektiğini de bildirdi; uygulamaya niyetli olduğu bir kuraldı bu.

"Geri Çekilmen Lazım!"

Bill'in ayrıca Alice'ten, Donna ve Carol konusundaki olumsuzluğuyla duygusal devreleri aşırı yüklemeyi bırakmasını istemesi gerekiyordu. ("Donna'nın giyinme biçimine tahammül edemiyorum! Carol onun bu kısacık etekler ve dar kazaklarla dolaşmasına neden izin veriyor?") Ama Bill, Alice'e bu değişikliği yapmasını söylemekte tereddütlüydü, çünkü ona karşı çıkmanın kavgaya yol açacağından korkuyordu.

Bir sabah Bill, eski karısıyla kızlarının giyim harçlığını tartışmak üzere telefona yöneldiğinde bir dönüm noktası yaşandı. Şimdiden gergindi, çünkü Donna'nın giysiler konusunda Carol'un ısrar ettiğinden daha az paraya ihtiyacı olduğuna inanıyor ve bir mücadele bekliyordu. Alice, hatırı sayılır bir şiddetle, Carol'un kontrolcü olduğunu ve Bill'i manipüle edip Donna'yı şımartmaktan hiç geri kalmadığını söyledi. Bill duygularla dolup taştığını hissetti. Alice'e döndü ve pat diye, "Tanrı aşkına, rahatla biraz! Tamam, Carol'u beğenmiyorsun. Ben de onu her zaman beğenmiyorum. Ama Carol çocuğumun annesi ve senin geri çekilmen lazım, çünkü onunla işbirliği yapmam gerekiyor ve sürekli bıçak sırtında yürüyorum!" dedi.

Alice de, "Ağzımı bağlamaya çalışıyorsun! Ben de bu ailenin parçasıyım ve buna izin vermeyeceğim!" diye bağırdı. Bill'in içinden, her zamanki gibi kabuğuna çekilip kavgadan kaçınarak tepki vermek geldi. Ama kendisini de şaşırtacak biçimde konuşmayı sürdürdü. "Hayır, Alice, ağzını bağlamaya çalışmıyorum. Carol ya da başka bir şey konusunda seni dinlemek istiyorum. Ama onunla ilgili bitmek bilmez olumsuzluğunla başa çıkamıyorum! Carol'u sürekli eleştirmen, onunla başa çıkmamı kolaylaştırmıyor, zorlaştırıyor," diye yanıtladı.

Bill gergin biranda sesini yükselttiği için, "iletişim becerileri" geride arzu edilecek bir şey bıraktı. Bill eğer Alice'i, Carol ve Donna'yı suçlamakla suçlasaydı, kesinlikle bir

sonuca ulaşamazlardı. Suçlayanı suçlamak yardımcı olmaz. Ama Bill duygularını dışa vurmuş, bunu öfkeli bir konuşma izlemiş ve kimse düşüp ölmemiş ya da boşanma davası açmamıştı. Bu bir başlangıçtı.

Daha Fazla Sınır Koymak

Zaman içinde Bill, Alice'e yararsız olumsuzluğunu yumuşatması gerektiğini bildirmeye devam etti. "Lütfen Donna'nın önünde Carol'u eleştirme ya da Donna annesinin söylediği bir şeyi anlatırken gözlerini devirme. Donna'nın Carol'la iyi bir ilişkiye ihtiyacı var. Ayrıca Carol'u eleştirerek Donna'nın öfkesine hedef oluyorsun, bu da sana adil gelmiyor," gibi şeyler söyledi.

Sınırlarını bu kadar açık bir biçimde tanımlamak Bill için yeni bir davranıştı. Terapinin yardımıyla, pozisyonunu gitgide daha iyi tanımlayabildi. Alice'e, "Bak, sinirlendiğinde benimle konuşma biçimin beni felç ediyor. Verimli olmuyor. Amacım seni suçlamak değil, ama felç olduğumu hissettiğimde konuşmaya katılamıyorum. Bu yüzden farklı bir konuşma biçimi geliştirelim," demeyi öğrendi. Sebat ederek Alice'e, neye ihtiyacı olduğunu ve onun tavsiyesini nasıl deneyimlediğini anlattı. ("Beni alenen eleştirmeyi ya da düzeltmeyi bırakmalısın. Ayrıca eleştirini bana kısaca anlatmanı istiyorum. Bu kadar uzattığında dolup taştığımı hissediyorum"). Ömür boyu benimsediği model uyum sağlamak olduğu halde, başkalarıyla etkileşim biçimini değiştirme konusundaki ısrarlı çabalarından ötürü bir onur madalyası hak ettiğini söyledim ona.

Bill, Alice'le ebeveynlik konusunda tartışmayı sürdürdü. Örneğin, "Alice, seninle evlendiğim için çok şanslıyım. Senin öğütlerine gerçekten değer veriyorum. Ama idareyi ele alıp bana işlerin nasıl yapılması gerektiğini söylemen gücüme gidiyor. Ebeveynlik konusunda harika fikirlerin olduğunu biliyor ve bunları duymak istiyorum. Ama bazı şeyleri farklı görüyoruz. Ben Donna'nın babasıyım ve onunla bana mantıklı gelen bir biçimde başa çıkmak istiyorum, hatalar yapsam bile," dedi.

Alice'i de destekledim ve herkes çocuklarla —başkalarının çocukları da dahil— kadınların ilgilenmesi gerektiğini varsayarken, üvey annelerin sorumlu olma çabalarının genellikle geri teptiğini anlamasına yardımcı oldum. Özellikle de, sahnede ergen bir kız çocuğu olduğunda geçerlidir bu. Her halükârda, kimse kendine ait ayrı bir hikâyeyle aileye girip anında anne olamaz. Alice bir süreliğine kenarda durabilir, büyük bir mutlu aile olma planlarını bir tarafa bırakıp Donna'ya ebeveynlik yapma fikrinden vazgeçebilirdi. Zamanla ebeveyn gibi bir ilişki geliştirebilirse (küçük yaştaki üvey çocuklarla çok daha olası bir durum), bu bir nimet sayılır. Alice'in yeni üvey ailesinde sesini bulma çabaları, imkânsızı başarmaya çalışırsa başarısız olacaktır.

Diğer Bağlantıları Güçlendirmek

Sonuncu ama bir o kadar önemlisi, Bill'i evlilik dışı bağlantılarını güçlendirmeye ve hem dostları hem aile üyeleriyle sohbetler başlatmaya teşvik ettim. Desteğe ihtiyacı vardı. Ayrıca, evliliği tek odak noktası olursa düdüklü tencereye dönüşecekti. Son olarak, Bill ilk ailesinin üyeleriyle sesini keşledebilirse, ayaklarının yere bastığım hissedecek ve Alice'le, Donna'yla ve Carol'la açık ve kendinden emin bir biçimde konuşmakta o kadar zorlanmayacaktı.

Örneğin, Bill'in dul annesiyle ilişkisi saygılı ama yüzeyseldi, dolayısıyla burada ortamı ısıtıp sesini yükseltme sınavıyla karşı karşıyaydı. Toplumsal cinsiyet rollerine sadık kalan Bill, annesi ziyarete geldiğinde çalışmayı sürdürüyor ve onu Alice oyalıyordu. Bill'i, birkaç gün izin alıp annesiyle baş başa geçireceği bir zaman ayarlaması için yüreklendirdim, ikisinin en son ne zaman birlikte dışarı çıktıklarını anımsayamıyordu. Bill, annesini oyalamanın kendi görevi olduğunun ve annesinin ziyareti sırasında işten izin almasının ona çok şey ifade edebileceğinin de farkında değildi.

İlk aileleri söz konusu olduğunda, erkekler bana genellikle her şeyin yolunda olduğunu söylerler. Çevirisi: İlişki sakin görünür, çünkü mesafelidir. Bill'e annesiyle konuşmasını önerdim. Onunla konuştuğunu düşünüyor, ama aslında kendisiyle ilgili pek az şey paylaşıyordu. Annesine sorular sorma konusunda daha yaratıcı olması gerekiyordu, çünkü "Nasılsın anneciğim?"in karşılığı, tahmin edilebileceği gibi cevap sayılmayan "iyiyim" oluyordu.

Bill gerekeni yaptı. Annesi geldiğinde işten izin aldı ve ona geçmişi, şu anki durumu ve geleceğine ilişkin kaygıları hakkında özel sorular sormaya başladı. Annesinin kişisel soruları yanıtlama fırsatını hoş karşılaması onu da şaşırttı. Bill, kendisi on yedi yaşındayken ölmüş olan babası hakkında sorular sordu ve aileyle ilgili daha çok şey öğrenmek istediğini belirtti. Annesine, kendisine sunacağı değerli bir şey varmış gibi davrandı ve olduğunu keşfetti.

Bill'i annesiyle Carol'dan boşanmasıyla ilgili sohbetler başlatmaya teşvik ettim. Bill, ilk evliliğindeki sorunlar konusunda, aralarında yarattıkları ve Carol'un çekip gitmesine yol açan mesafede ikisinin de oynadıkları rol dahil, ona hiçbir şey anlatmamıştı. Annesi boşanma yüzünden altüst olmuş, ama onu sorgulama ya da ona kendi kaygılarını ifade etme özgürlüğünü hiçbir zaman hissetmemişti. Şimdi Bill, boşanıp yeniden evlenmesine ilişkin haberlere nasıl tepki verdiğini ve halen kaygıları olup olmadığını sorarak, annesini bunu yapmaya davet etti. Kızı için ne kadar önemli olduğunu ve Donna'nın onun gibi bir babaannesi olduğu için minnet duyduğunu anlattı ona.

Bu konuşmalardan önce annesi, Alice'e olumsuz denebilecek bir tepki vermişti. Belki de olumsuzluğunun nedeni, önce yeni üvey ailesini savunmak için gardını almış, sonra da annesiyle uğraşmayı karısına bırakmış olan Bill tarafından ihmal edildiğini hissetmesiydi. Kadınların, erkekler ilişkiye dahil olmak yerine kenarında dolandıklarında ortaya çıkan gerilimle başa çıkmalarının bir başka yoludur bu.

Kolay Çözüm Yok

Bill'in basitçe girişkenlik ve ebeveynlik becerilerini güçlendirdiğini, sonra da herkesin mutlu olması için ilk aile meseleleri üzerinde çalıştığını söylemeye çalışmıyorum. Ailelerinde durumun sakinleşmesine ve huzur içinde birleşmelerine kadar —Donna'nın üniversite için evden ayrılması da buna yardımcı oldu— bir yıldan uzun bir süre boyunca ailenin bütün üyeleriyle (Alice, Donna ve Carol dahil) birlikte ve ayrı ayrı görüştüm.

Büyük bir hukuk firmasında kıdemli ortak olan Bill, işyerinde emir vermekte sorun yaşamıyordu. Ama uzun bir süre, ne zaman düşüncesini ifade etmeyi ya da Alice'e karşı tavır almayı düşünse, aslında onu çok sevdiği halde midesi bulanıyordu. En az direniş

yolunu izleyip, sonsuza dek ona boyun eğebilirdi. Ya da yeni evliliğini sakin bir biçimde sürdürebilmek için başka bir kente taşınıp kızını Carol'a bırakabilirdi. Babaların boşandıktan ya da yeniden evlendikten sonra genellikle çocuklarıyla bağlantılarını bu şekilde yitirmelerinin nedeni sevgisizlik değil, çocuklarının hayatındaki diğer önemli yetişkinlerle etkili bir biçimde başa çıkmak konusunda çaresizliğe kapılmalarıdır. Bunun yerine Bill, zor yolu seçti ve ailesindeki en önemli insanlarla çekinmeden konuşmayı öğrendi.

Boşanma ve yeniden evlenme, hayatın son derece zorlu evreleridir. Rekabet, kıskançlık, sadakat çatışmaları ve hanenin hem içinde hem dışında "yabancılar" ve düşmanların yaratılması gibi konularda yerleşik bir potansiyelleri vardır. Bill'in öyküsü, aile üçgenlerinin görünmez ağında sağlam ve sorumlu bir tavır almanın koca ve baba rollerindeki erkekler için inanılmaz derecede zor olduğunu gösteriyor. Daha az karmaşık aile durumlarında bile, erkekler en az direniş yoluna sapabilir, "mücadeleye değmeyeceği" için konuşmaya karşı sessizliği seçebilirler. Ama hayatlarındaki kadınlara karşı sessiz kalarak ortadan kaybolan erkekler çok yüksek bir bedel öderler.

Hayatlarındaki kadınlar da öyle. Alice "kötü bir üvey anne" değildi, Donna da "imkânsız bir ergen" değildi. Alice ve Carol sadece kendi hamlıkları yüzünden düşman olmamışlardı. Ailenin tüm üyeleri, her bir kişinin davranışlarının tüm sistem içerisinde bir dalga etkisi yarattığı iç içe geçmiş ilişkiler ağında kapana kısılmıştı. Aileler böyle işler. Erkekler yere serildiklerinde ve ringe yeniden çıkmayı reddettiklerinde, sonuçta kozları paylaşan genelde hayatlarındaki kadınlar olur.

12. Bölüm
Eleştiriye Katlanmak Zordur

Eleştiri de hayatın kendisi gibi, her zaman adil değildir. Bazen fena halde adaletsiz ya da düpedüz yıpratıcı olur. Haksızca saldırıya uğradığımızı ya da adaletsizce eleştirildiğimizi hissettiğimizde karşılaştığımız zorluğa bakalım. Zora sokulan kişi biz olduğumuzda sesimizi nasıl buluruz? Kendi pozisyonumuzu haysiyet ve metanetle, kendimizi savunmadan ya da öteki kişiye saldırmadan —ve sözümüzden dönmeden— nasıl netleştiririz? Misilleme yapıyor gibi görünmeden nasıl bağlantılı kalırız? Bunu yapmanın amacı nedir?

Anneler ve Kızları: Canalıcı Bir Bağlantı

Katherine yardım almak için beni aradığında, kızının suçlamaları yüzünden hâlâ haşı dönüyordu. Yirmi altı yaşındaki Dee, yakınlarda tatil dolayısıyla Katherine'i görmeye gelmiş ve Noel arifesinde eski kuyruk acılarının bir listesiyle karşısına dikilmişti. Dee'nin zamanlaması kötü, mesajıysa yıkıcıydı.

Dee, Katherine'i bencil ve yalnızca kendisiyle ilgilenen, Dee'nin erkeklerle sorunlarından ve geleceği hakkındaki kasvetli görüşünden sorumlu bir anne olmakla suçluyordu. Annesini, kendisi dokuz yaşındayken boşanmalarının ardından babasının içki içmesinden de sorumlu tutuyordu. Dee, terapide bu içgörüleri açığa vurduğundan bahsetmişti, bunun bedeliniyse her nasılsa Katherine ödüyordu.

Katherine'i ilk gördüğümde, bu öfkeli yüzleşmeden sonra aralarındaki iletişimin sıfıra indiğini söyledi bana. Teması başlatmak için hiçbir planı yoktu, çünkü Dee'nin "hırçın saldırısı" için özür dilemesini bekliyordu.

Anneyi Suçlamakla İlgili Birkaç Söz

Kendinizi Katherine'le özdeşleştiriyorsanız, pek çok kız çocuğunun yol boyunca bir yerde annelerini azarladığını bilmek size yardımcı olabilir. Anneler çoğu zaman iki kişilik öfke yükü taşırlar, çünkü kızlar annelerinden çok şey, babalarındansa pek az şey beklerler. Ayrıca, annelerin arbede içinde ortadan kaybolma olasılığı babalara göre daha düşüktür ve dolayısıyla "güvenli" bir saldırı hedefidirler.

Annenin suçlanması kültürümüzde hâlâ yaygındır ve bu kötü alışkanlık ailenin ta içine sızar. Anneler yalnızca kendi davranışlarından değil (ki bu yeterince adildir), ayrıca çocuklarının etkileyebilecekleri ama kontrol edemeyecekleri davranışlarından da sorumlu tutulurlar. Pek çok modern anne daha saldırıya uğramadan savunmaya geçer. Katherine de bir istisna değildi.

Ama işin aslı şudur: Aile söz konusu olduğunda, öteki kişinin yakınmalarından bazıları geçerli olacaktır, çünkü yakınmayı her zaman —ya da çoğu zaman— anlamamız

olanaksızdır. Kızlarımızın bizi duymasını ancak, eleştirilerini ve kızgınlıklarını işitip, kaçınılmaz kırgınlıklar ve her ebeveynin yaptığı hatalar için özür diledikten sonra bekleyebiliriz. Kendi mesajımızı iletmeden önce dinleyebilmemiz gerekir. Aslında bu, her ilişki için iyi bir öğüttür.

Önce dinleme taahhüdü, dilsiz bir bastırıımışlık içinde oturmamız anlamına gelmez. Sınırlarımızın olması gerektiği çok açıktır. Örneğin Katherine, "Dee, bana söylediklerin cidden önemli şeyler. Ama Noel arifesindeyiz ve şu anda konuşmayı sürdürmekte zorlanıyorum. Buna tam ve bölünmemiş bir ilgi gösterebilmek için Noel ertesine kadar beklemek isterim," diyebilirdi.

Kabalığa da tahammül etmememiz gerekir, ilk patlamadan ötürü kıpırdamadan oturmayı sürdürebiliriz, ama Katherine'in anlattıklarına bakılırsa, Dee'nin davranışı tamamen uygunsuzdu. Bu yüzden Katherine, "Dee, seni seviyorum, ama bağırdığında ya da sövüp saydığında seni dinleyemem," diyebilirdi. Bir ilişkide kabalığa tahammül etmeyi sürdürdüğümüzde, iki tarafın da özsaygısını aşındırırız. Konuşmanın sona ermesini gerçekten istiyorsak, öteki kişiye sakin olduğumuzda yaklaşıp, konuyu yeniden açmamız gerekir.

Eleştirildiğimiz ve suçlandığımız anda düzgün bir biçimde düşüneceğimizden nasıl emin oluruz? Olamayız. Katherine ile Dee arasında yaşanan, kimsenin kimseyi dinlemediği artan bir mücadeleydi; normaldir bu. Önemli olan, bu andan itibaren olup bitenler ve Katherine'in kızına (ister sözcükleriyle olsun ister sessizliğiyle) gerginliği azaltan bir tepki verip vermeyeceğiydi. Açıkça görüldüğü gibi, hem anne hem de kızı için çok riskli bir durumdu bu.

Düşünmeye Güzelleme

Katherine kendisiyle görüştüğümde hâlâ öfkeyle titriyordu. Kızından uzaklaşması mantıklıydı. Ezildiğini hissediyor ve kendini koruma ihtiyacı duyuyordu. Yoğunluğunu idare edene kadar, Catherine'in konuşmaya devam etmesi amaca aykırı olurdu. Kasırganın ortasında kimse düzgün bir biçimde düşünemez.

Bu amaçla, Katherine'e kızıyla anlaşmazlığını daha geniş bir bağlama oturtmasına yardım edecek sorular sordum. Sorular sadece tepki vermek yerine düşünmemize yardım eder. Katherine'in kızıyla ilişkisi, kendi annesiyle ilişkisine ne derece benziyordu ve ondan ne kadar farklıydı? Katherine, annesinin kendi annesiyle ilişkisi hakkında ne biliyordu? Önceki kuşaklarda annelerle çocukları arasında bir mücadele ya da uzaklaşma modeli var mıydı?

Kızının ya da geniş ailenin hayatında, ziyareti sırasında Dee'nin kaygısını artırmış olabilecek ne yaşanmaktaydı? Dee, boşanma sırasında nasıl tepki vermiş ve düşünceleri zamanla nasıl değişmişti? Dee her iki ebeveyniyle boşanma hakkında bir bakış açısı edinmesine yardım edecek ne kadar konuşma yapmıştı? Katherine kızıyla geçmişteki acı verici olaylar konusunda ne gibi konuşmalar başlatmıştı?

Ailenin kuşaklar arası etkileşimlerinin şipşak bir resmi, annelerle kızlarının çok da iyi geçinmediklerini gösteriyordu. Örneğin Katherine'in annesiyle büyükannesi, Katherine'in büyükbabasının ölümünün ardından yaşanan bir kavgadan sonra neredeyse sekiz yıl

boyunca birbirleriyle konuşmamışlardı. Katherine'in kendi annesiyle ilişkisi sakin, ama müzmin bir biçimde mesafeliydi.

Sahici bir sese sahip olmak, bir yandan aile modellerini otomatik olarak tekrarlamamak, bir yandan da düşüncesizce isyan etmemek için, ilişkilerimizde nasıl yön bulmak istediğimiz hakkında düşünmemizi gerektirir. Uzaklaşma ve kopma, Katherine'in izlemek istediği bir model miydi? Bu mirası kızına aktarmak istiyor muydu? Katherine'in nasıl bir anne (ve kız kardeş, kız evlat, torun, hala, teyze ve kuzen) olmak istediğine ilişkin inanç ve değerleri nelerdi? Dee ile ilişkisinin, sözgelimi beş yıl sonra benzemesini istediği bir imge var mıydı aklında?

Yeniden Temas Kurmak

Terapiye başlamasından birkaç hafta sonra Katherine, "Kızımı kaybetmekten korkuyorum. Ne yapabilirim?" diyerek seansa başladı. Seçeneklerini araştırırken, telefona sarılma dürtüsünün kolayca daha fazla anlaşmazlığa neden olabileceğini fark etti. Bunun yerine, Dee'ye bir not yazmaya karar verdi.

Katherine, ayrıntıları gözden kaçırmayan bir avukattı, bu yüzden kısa ve öz olmak doğasına aykırıydı, ilk dürtüsü davasını oluşturmak oldu — amacı yoğunluğu artırmak değil de azaltmaksa, yanlış yönde bir adımdı bu. En sonunda Katherine, bir tebrik kartı alıp içine nabız yoklamak için kısa bir mesaj koymaya karar verdi.

Dee 'ciğim,
Nasılsın? Ziyaretinden sonra yeniden temas kurmak benim için zor oldu. Bunun ikimiz için de acı verici olduğunu biliyorum. Olabildiğince tarafsız bir biçimde söylediğin şeyleri dikkate almaya çalıştım. Kolay değil bu, çünkü eleştirildiğimi hissettiğimde kendimi savunmaya başlıyorum. Ama denemeye devam edeceğim. Seni düşünüyorum.
Sevgiler, Annen

Dee, annesinin kartına karşılık vermedi, daha doğrusu, sessizlikle karşılık verdi. Katherine'in yapması gereken, Dee'nin sessizliğini kaygı ve yoğunluk düzeyine ilişkin bir enformasyon olarak görüp, üstüne alınmamaktı. Ayrıca kendine, aile ilişkilerinde esaslı bir değişikliğin bir anlık değil, uzun bir süreç olduğunu da hatırlatması gerekiyordu.

Dayanmak

Dee'ye ilk kartı yolladıktan sonra Katherine ona tekrar yazdı. Telefonu kaldırıp aramasını önermiştim ona, ama kendini hazır hissetmiyordu. Ne derece kaygıya katlanabileceğini dikkate alması akıllıcaydı. Şöyle bir mektup yazdı:

Dee 'ciğim,
Kırmızı kanepede oturmuş, nasıl olduğunu merak ediyorum. Son ziyaretin hakkında düşünmeye devam ettim. Aramızın bu kadar gergin olmasına üzülüyorum. Sessizliğinden, şu anda kendine daha fazla alan ayırmaya ihtiyacın olduğunu varsayıyorum.

Duygularını benimle bu kadar doğrudan paylaşmanın cesaret işi olduğunun farkındayım. Açıkça konuşabileceğimiz türde bir ilişkimiz olsun istiyorum.
Ziyaretinden bu yana, kendi annemle ilişkimi daha fazla düşünmeye başladım. Ona kızgın olduğumu asla söyleyemedim ve karşısına hiç dikilmedim. Bu sayede aramızda sorun yaşanmadı, ama oldukça yüzeysel bir ilişkimiz vardı. Seninle aramdaki anlaşmazlığı idare etmek konusunda kendimi bu kadar hazırlıksız hissetmemin nedeni belki de budur.
Annem bir keresinde bana kendi annesiyle hep kavga ettiklerini söylemişti. Anneannenin anlattığı hikâyeye göre, aralarında büyük bir savaş olmuş ve dedemin ölümünden sonra neredeyse sekiz yıl boyunca birbirleriyle konuşmamışlar. Biz de bu hikâye parçasına, tam tersini yaparak ve aramızda bir farklılığın çıkmasına asla izin vermeyerek tepki gösterdik.
Ailemizde annelerle kızları arasındaki bu modelleri düşünürken, seninle farklı türde bir ilişkimiz olacağını umduğumu fark ettim. Ailemdeki birbirleriyle konuşmayan insanları da çok düşündüm. Aramızda yaşananlardan daha acı verici bir şey tasavvur edemiyorum. Bu yüzden hazır olduğunda yeniden deneyelim, seni dinlemek için elimden geleni yapacağım.
Sevgiler, Annen

Bu düşünceli mektup Aile Sistemleri Teorisi 101'deki ilkelere örnek oluşturuyor. Katherine yalnızca kendisine odaklanıyor. Kızından Belirli bir yanıt istemiyor ya da talep etmiyor. Anneler ve kızları konusunun etrafındaki çerçeveyi genişletiyor. Vaaz vermeden bağlantıyı savunuyor. Konuyu uzatarak devreleri aşırı yüklemiyor. Dee hazır olmadan teması zorlamıyor.

Dee, Katherine'in mektubuna kısaca da olsa yanıt verdi. "Mektubun için teşekkürler. Boğazıma kadar öğrencilerin sınav kâğıtlarına batmış durumdayım. Mümkün olduğunda yazacağım," diyordu. Bu üç cümle, Dee'nin bağlantıyı koparmak istemediğinin önemli bir işaretiydi. Dee'nin kabalığı için özür dilemesi hoş olurdu, ama dilemeyecekti. Ayrıca Dee'nin kabalığı, annesine boşanma öncesi ve sonrasından bahsetme cesaretini toplamış olmasından daha az önemliydi. Katherine önce kızının harekete geçmesini sağlamaya odaklı kalsaydı, hiçbir şey değişmezdi. Aslına bakılırsa, önemli bir ilişkide başarısızlık için bir reçete istiyorsanız, ayak direyip öteki kişi hizaya gelinceye kadar kendinizi değiştirmeyi reddetmeniz yeterlidir.

Farklı Bir Biçimde Dinlemek

Katherine bir sonraki adımından kaçınmayı tercih ederdi. Sakin bir zamanda, Dee'nin öfkesini daha iyi anlamayı da göz önünde bulundurarak, sıcak konulara yeniden değinme inisiyatifini ele aldı. "Dec, boşanmanın seni hangi açılardan etkilediğini söyleyebilir misin bana?" diye sordu. "O sırada senin için en zor olan neydi? Ya şimdi?", "Noel'de, boşanma döneminde seni hiçe saydığımı söyledin bana. Bununla ilgili ne hatırladığını anlatabilir misin?"

Bir aile üyesi bizi eleştirmeye başladığında, doğal olarak kendimizi savunuruz. Yorumlarında adaletsiz ya da yanlış olanı yalanlamak ya da düzeltmek amacıyla dinleriz.

Bazen farklı bir biçimde dinlemeye çalışmak —yalnızca dinlemek ve öteki kişinin nereden geldiğini daha iyi anlamamızı sağlayacak sorular sormak— yerine, önceden karar vermemiz gerekir. Kendimizi savunmayı ilerideki bir sohbete bırakabiliriz.

Bunu herkes yapamaz. Birinin acısını dinlemek, o kişi bizi bu acıya neden olmakla suçladığında güçtür. Otomatik olarak doğru olmayanları, abartma ve çarpıtmaları dinleriz. Öteki kişiyi anlayabilmek için içtenlikle dinlemek niyet, bağlılık ve alıştırma gerektirir. Kelimenin en doğru anlamıyla, ruhsal bir egzersizdir bu.

Kabul Edebileceğiniz Şeyi Bulun

Katherine'in bir sonraki adımı, Dee'nin karşı çıkışının anlayabileceği ya da kabul edebileceği kısmı için özür dilemek oldu. Dee'nin söylediklerinin yalnızca yüzde 2'sini kavrayabilirse, en azından o yüzde 2'yi değerlendirebilirdi.

Dee, annesini özellikle boşanma öncesi ve sonrasındaki yıllarda "bencilce ihmal"inden ötürü suçluyordu. Dee'nin aslında, annesinin o kriz döneminde neler çektiği hakkında en ufak bir fikri yoktu. Katherine boşanmadan sonra depresyona girmiş ve mali açıdan ayakta durabilmek için harcadığı çabalardan bitkin düşmüştü. Elinden gelenin en iyisini yaptığını düşünüyor, ama Dee'ye karşı ilgisinin zedelendiğini de biliyordu. Katherine, Dee'nin duygularını dikkate alırken, onun ihmal konusundaki deneyimiyle empati kurup, Dee'ye bu acılı zamanda yanında olamadığı için ne kadar üzgün olduğunu söyleme cesaretini toplayabildi.

Farklılıkları Tanımlamak

Dee'nin söylediği ve Katherine'in yanlış, adaletsiz, ya da tümüyle konu dışı olduğuna inandığı şeyler ne olacaktı? Katherine bunların bir kısmına boş verebilirdi. Her adaletsizliğe ve yanlışlığa değinmek gereksizdir. Ama kızının birkaç suçlaması Katherine'in aklından çıkmıyor ve onları dile getirme ihtiyacı duyuyordu, ilk adım olarak, sohbet tarzında gelişen ve aşağıdaki üç paragrafı içeren bir mektupta farklılıklarını tanımladı.

Dee, son konuşmamız üzerinde biraz daha düşündüm. Boşanmanın sana nasıl acı verdiğini ve seni ne çok etkilediğini daha iyi anladım. Öyle büyük bir acı içindeydim ki, sana yeteri kadar ilgi göstermedim. Dediğim gibi, gerçekten üzgünüm. Zamanı geri sarabilseydim, daha fazla yanında olmaya çalışırdım. Senin istediğin gibi babanla birlikte kalamazdım. Ama işleri daha iyi idare edebilirdim.

Durumu şu noktalarda farklı görüyoruz. Erkekler hakkındaki kötü seçimlerinden ve iyi bir evlilik yapma konusundaki karamsarlığından benim sorumlu olduğuma inanmıyorum. Geçmişte sorunlarına katkıda bulunan şeyler yaptığımdan hiç kuşkum yok. Ama bir yetişkin olarak verdiğin kararlardan kendimi sorumlu hissetmiyorum. Sana şu anda düşündüğünden daha fazla güveniyorum ve gelecekteki ilişkilerin için sandığından daha umutluyum. Babanın boşanmadan sonra içki içmesinin sorumluluğunu da üstlenmiyorum. Bildiğin gibi, insanlar boşandıklarında genellikle olup bitenlere ilişkin bakış açıları çok farklı olur. Ama babanla aramızda ne yaşanmış

olursa olsun, onun değil, yalnızca kendi davranışlarım için sorumluluk alabilirim. Baban bir yetişkindi ve ben yalnızca ihtiyaç duyduğu yardımı almadığı için üzgünüm. Bu konularda görüşlerimizin farklı olabileceğini biliyor ve anlaşmazlığa düşebileceğimiz noktalar konusunda açık olacağımızı umuyorum. Bahar tatilinde seni görmeyi sabırsızlıkla bekliyorum.
Sevgiler, Annen

Kriz olarak başlayan —ve yine sekiz yıllık bir kopmayla sonuçlanabilecek— olay, hem Dee hem de Katherine için kendileri ve birbirleri hakkında daha çok şey öğrenme fırsatına dönüştü. Sonuçta her iki kadın da daha güçlü ve daha emin bir sese kavuştu.

Kes Şu Hakaretleri!

New Woman'da bana yazan bir kadın, kocasının bitmek bilmeyen eleştirileriyle nasıl başa çıkabileceği konusunda bir ikilemle karşı karşıyaydı, ikilemi, eleştiriye açık olmanın hakaretlere tahammül etmekle aynı şey olmadığını hatırlatıyor. Şöyle yazmıştı:

Benimki gibi durmadan size şişko olduğunuzu ve bunun onu acayip rahatsız ettiğini söyleyen bir kocanız olsaydı ne yapardınız acaba? 40 yaşımı doldurmamdan bu yana 20 kilo aldım ve onun eleştirilerini duymaktan bıktım usandım.

Burada iki zorlu ses sınavı var. Bu kadının, kocasına kabalıklarını dinlemeyeceğini, bunun kabul edilemez olduğunu bildirmesi gerekiyor. Kilosu ya da başka bir konuda iletişim hatlarını açık tutup, diyaloğu sürdürmeye istekli olduğunu ifade etmesi de gerekiyor.

Bu kadının yerinde olsaydım, şöyle bir şey diyerek başlardım: "Beni aşağıladığını ya da bana hakaret ettiğini hissettiğimde, seninle kilom hakkında konuşmakta zorlanıyorum. Ama bu konudaki düşüncelerini duymak isterim." Duyguları ve çağrışımları hakkında daha çok şey öğrenebilmek için ona sorular sorardım. Bedenimle ilgili onu özellikle rahatsız eden neydi? Benden utanıyor muydu? Bu *durum* yatakta benim için hissettiklerini etkiliyor muydu? Büyürken, ailesindeki şişman kişiler kimlerdi? Kendisinin ve diğerlerinin onlarla ilişkileri nasıldı? Görüşlerini duymayı içtenlikle istediğimi ifade eder, öte yandan bunun ikimiz için de duyarlı bir konu olabileceğini belirtirdim.

Hakaretlere tahammül etmeyecek olsam da, dürüstlüğü için onu cezalandırmamaya çalışırdım, çünkü gerçek hislerini ve samimi sıkıntısını saklamasını istemezdim. Savunuya geçmeden dinlemeyi denerdim. Kendim de dürüst olurdum. Şöyle bir şey diyebilirdim: "Biliyorsun ki kilom beni de rahatsız ediyor ve bu konuda herhangi bir şey yapmakta zorlanıyorum." Ya da, "Kilo almamın zamanlamasını ben böyle anlıyorum. Sen nasıl görüyorsun bunu?" Ya da, "Ben bu bedendeyim ve böyle rahatım."

Ama kocam kilomu eleştirmeyi ya da bana şişko demeyi sürdürürse, ona vazgeçmesini söylerdim. Muhtemelen bunu, yorumlarının duygularımı incittiğine ve yardımcı olmadığına ilişkin daha ciddi bir açıklamanın yanı sıra, rahatça ve mizah duygusuyla yapardım. Amacım kilo vermekse, bu çabada beni desteklemek için özel olarak ne yapabileceğini ve ne tür yorumların bunu benim için zorlaştırdığını bildirirdim.

Eleştirileriyle iğnelemeyi sürdürürse, sohbeti bir sonraki aşamaya götürürdüm. Yakın olduğumuz ve kendimi hiç kızgın hissetmediğim bir zamanı seçerdim. Sonra da, "Kafamı kurcalayan bir şey var. Kilomla dalga geçmenin duygularımı incittiğini sana defalarca söyledim. Ama bunu hâlâ yapıyorsun. Sorun, bunun acı verdiğini ve yardımcı olmadığını söylediğimde bana inanmaman mı? Yoksa bana inanman, ama yine de yapman mı? Bunu anlamama yardım et," diyebilirdim. Duygularını dile getirme hakkına sahip olsa da, bunları benimkileri harcama pahasına ifade etmemesi gerektiğini bildirirdim. Bana empatiyle ve saygıyla yaklaşırsa, kilom hakkında konuşmaya açık olurdum. Ama eleştirel yorumları bana küçültücü ya da yararsız gelirse, çizgiyi çekerdim. Devam etmesine kesinlikle izin vermezdim. Birtakım konuşma türleri konuşma denmeyi bile hak etmez ve konuya girmeyi kesinkes —ya da şefkatle veya şakacı bir biçimde— reddetmek daha iyidir.

Yapılması ve Yapılmaması Gereken On Şey

Bir kadın dergisi yakın zamanlarda eleştiriyle başetme konusunda benimle söyleşi yaptı. Eleştirilen taraf siz olduğunuzda hatırlamanız gereken şu ipuçlarını sundum:

1. Sizi eleştiren kişiyi, yanıtınızı planlamadan dikkatle dinleyin.
2. Anlamadığınız herhangi bir şey hakkında sorular sorun.
3. Savunuya geçmekten kaçının, itiraz etmek ya da yalanlamak amacıyla dinlemeyin. Bunun yerine, eleştirinin kabul edebileceğiniz kısmını dinleyin, abartmalara ve yanlışlıklara gömülü olsa bile.
4. Önce o kısım için özür dileyin.
5. Sizi eleştiren kişiyi asla eleştirmeyin. Kendi dertlerinizi gündeme getirebileceğiniz bir zaman vardır belki, ama bu, öteki kişinin kendi yakınmalarını dile getirme inisiyatifini aldığı zaman değildir.
6. Sakin kalın. Beklenenden daha az tepki verin ve öteki kişiyle başa çıkarken ılımlı bir yaklaşım benimseyin. Kaygı ve yoğunluk işlevsiz şablonların ardındaki itici güçlerdir.
7. Farklılıklarınızı eleştirmeden, suçlamadan ya da eleştireni aşağılamadan anlatın ("Kabul etmediğim kısım şu...").
8. Sizi harcama pahasına yapılan verimsiz bir konuşmayı durdurun. Şöyle demek uygundur: "Söylediklerini düşünmek için biraz zamana ihtiyacım var. Bu konuyu tartışmak için başka bir zaman belirleyelim." Ya da, "Benimle böyle konuştuğumda küçümsendiğimi hissediyorum. Canım yanıyor." Ya da, "Eleştirilerini birer birer gündeme getirmeni istiyorum. Geçmişi gündeme getirdiğinde ve her şeyi peş peşe sıraladığında, içime kapanıyor ve dinleyemiyorum."
9. Cidden önemli konuları dile getirin ve diğerlerine boş verin.
10. Güçlü duyguların pençesindeyken, şu eski deyişin tersini hatırlayın: "Sakın bir şey yapma. Orada dur!"

Kimse eleştirilere hedef olmak istemez, ama mücadeleden çok şey öğrenilebilir. Alıştırma sayesinde, farklı bir biçimde dinleme, sorular sorma, yoğunluğumuzu azaltma,

öteki kişiden uzaklaşmaktansa ona yakınlaşma kapasitemizi artırabiliriz. Kabul edebileceğimiz kısım için özür dileyebilir ve farklılıkları dile getirebiliriz. Katherine'le Dee'in öyküsünün gösterdiği gibi, içtenlikli bir özür derinden sağaltıcı olabilir ve bağlantı bozukluğunu onarabilir.

Başkalarının genellikle zarar vermek amacıyla bizi eleştirmediğini akılda tutmakta yarar var. Daha çok, insanlar bizi, bizim onları eleştirdiğimiz nedenlerden ötürü eleştirirler. Yardım etmek ve düzelmemize katkıda bulunmak isterler. Veya onları rahatsız eden ve dolayısıyla ilişkimizi etkileyen bir özelliğimiz, niteliğimiz ya da davranışımız vardır ve bunun hakkında konuşmaya gerçekten ihtiyaç duyarlar. Davranışımızı dikkate alıp özür dilemezsek ilişkinin ilerleyemeyeceğini düşünürler.

Bazen karşı tarafın eleştirisi bizden çok onunla ilgilidir. Kişi kaygılı ve kötü bir gün geçirmiş olabilir. Böylesi durumlarda, sakinliğimizi koruyabilir ve olayı büyütmek yerine olumsuz yargıdan kaçınabiliriz. Başkaları bize durmadan, karısının kilosuyla dalga geçen şu koca gibi olumsuz, kontrolcü, ya da yargılayıcı bir biçimde odaklandığında, durum daha zordur. Söylemek istediklerini zaten duymuşuzdur, dolayısıyla yapmamız gereken şey daha fazla dinlemek değildir. Bunun yerine, önemli bir konuyu örtbas etmeden, "Yeter!" dememiz gerekir. Eşimize sesini alçaltıp bizimle konuşmanın farklı bir yolunu bulmasını söylememiz gerekir, Bill'in karısı Alice'le yaptığı gibi (11. Bölüm).

Ama kimi zaman bizim bir derdimiz vardır ve öteki kişinin bizi dinlemesini isteriz. Hayatımızdaki önemli bir kişinin özür dilemesini derinden arzu ediyor olabiliriz. Şimdi özürler konusuna ve bunları dile getirebilen ya da getiremeyen kişilere bakalım.

13. Bölüm
Özür Mü? Daha Çok Beklersiniz

Bir keresinde bir anneyle kızı arasında son derece duygulandırıcı bir ana tanık oldum. Letty'nin terapistiydim ve Letty, yirmi dört yaşındaki kızı Kim'den bir seansta aramızda katılmasını istemişti. Kim ondan kaçınıyordu. Belli ki yanlış giden bir şey vardı, ama Kim bundan bahsetmeyi reddediyordu.

Kim on iki yaşındayken, babası yatak odasına girmiş ve haftalarca onu taciz elmiş. Kim'in annesi olan bitenden habersizmiş, ama gerçekler açığa çıktıktan sonra bütün ailenin terapi görmesini sağlayarak uygun bir tepki vermiş. Kim'in babası yakınlarda kalp krizinden ölmüş ve onun ölümü, Kim'in muazzam öfkesi dahil, her şeyi yeniden canlandırmış.

Letty kızını bir terapi seansına katılmaya davet edince, Kim reddetti. Ama birkaç ay sonra, sadece bir kez gelmeyi kabul etti. Kim'e babasının ölümünden beri ne durumda olduğunu sorduğumda, Letty'ye korkunç bir saldırı başlattı. Yoğun bir duygusal alanda sakin bir varlık göstermeye alışık olmama rağmen, Kim'in merhum babasına değil de, annesine yönelttiği çiğ hiddet karşısında kaygılandım. Katıksız bir duygusal düzeyde, Kim babasının davranışı için Letty'yi suçluyordu. Ailedeki "ihanet"i anneyle kızı arasına yerleştirmek, kızlar için olağan bir davranış değildir.

Tam müdahale etmek üzereydim ki, Letty iskemlesinden kalkıp Kim'e yaklaştırdı. Kızına bağıracağını sandım: "Bunu nasıl söylersin bana! Babanın yaptıkları için beni nasıl suçlayabilirsin? Nereden bilebilirdim ki?"

Bunun yerine Letty, tam olarak hazır bir biçimde kızına döndü ve şöyle dedi: "Çok üzgünüm, Kim. Anlamadığım için çok üzgünüm. Seni korumadığım için özür dilerim. Ailemizde bu korkunç şey yaşandığı için çok üzgünüm. Hakikati bana anlatacak kadar kendini emniyetle hissetmediğin için çok üzgünüm." Ardından ağlamaya başladı. Kim kollarını annesine doladı ve birlikte ağladılar.

Letty'nin nasıl bu kadar açık, savunmacı olmayan bir biçimde kızının yanında olabildiğini bilmiyorum. Letty halalı olduğuna inandığı ya da kötü bir anne olduğu için özür dilediğini söylemedi. Cinsel tacize odaklanan daha önceki aile terapi sırasında bu olguyu açıklığa kavuşturmuştu. Ama şimdi, tam anlamıyla yerle bir olmuşken, katıksız dinlemeye geçmiş, sevgisini sunuyordu. Bu acıklı hikâyenin parçası olmaktan ötürü özrü içten, hem kendisi hem de kızı için derinden sağaltıcıydı.

Letty'nin özrü, özellikle de dipnotlar içermediği için sağaltıcıydı. "Özür dilerim, ama olan bitenleri bilmediğimi aklında tutmalısın"; ya da, "Özür dilerim, ama baban zayıf bir adamdı ve sanırım kendine engel olamadı,"; ya da "Özür dilerim, ama bunu ardımızda bırakıp, yolumuza devam edebileceğimizi umuyorum," demedi. Hatta "Özür dilerim,

umarım beni bağışlayabilirsin," de demedi. Letty elbette Kim'in onu bağışlayacağını umuyor. Ama katıksız bir özür, öteki kişiden herhangi bir şey yapmasını, hatta bağışlamasını istemez.

"'Özür Dilerim' Demeyi Reddediyorum"

Letty, kontrolü dışındaki hareketler için özür diledi. Bunun aksine, pek çok kişi, suçlu olduğunda bile —özellikle suçlu olduğunda— özür dileyemez. Suçluluk duygularını geçiştirmeye ya da masumiyet ve iyilik tutumuna bürünmeye, başkalarını ikna etmeye ve kendilerini rahatlatmaya umarsızca ihtiyaç duyarlar. Hata ve kabahati kabul etmenin baraj kapaklarını açıp sonsuza dek acı çekmeye ve başkalarının suçlamalarını duymaya karşı onları savunmasız bırakacağını hissedebilirler.

Sayısız nedenden ötürü, kimi insanlar asla özür dilemezler. Büyürken fena hale utandırılan, suçlanan ve eleştirilen çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde özür dilemekte zorlanabilirler. Ya da hayatımızdaki yetişkinler ihtiyaç duyduğumuzda özür dilememişlerse, kendimize yeni bir model bulmakta güçlük çekebiliriz.

Ya da özürler kimi ailelerde çok büyük bir olaydır. Terapide gördüğüm bir erkek, herhangi birine özür dileme konusunda ciddi bir alerji geliştirmişti. "Annemle babam abimden özür dilemem için hep karşıma dikilir ve her zaman benim kabahatli olduğumu varsayarlardı." Ev halkı, "Derhal Scott'tan özür dile," dermiş. Sonra da, "Bu gerçek bir özür değildi. Şimdi içinden gelerek söyle!" Bütün bu süreci öyle aşağılayıcı buluyordu ki, yetişkinlik döneminde çözümü, asla özür dilememek olmuştu. Diğer kişiler kendilerine bir özür borçlu olduğunu düşündüklerinde, sessizliğe gömülüyor ya da ayak diriyordu.

Kimi insanlar yaptıkları hatalardan ötürü kendilerine karşı öylesine katıdırlar ki, başkalarından özür dilemek için duygusal yerleri yoktur. Deborah, terapide bana, "Yaptıklarım için kendimi yeterince kötü hissediyor ve hayatıma devam etmek istiyorum." dedi. Tebliğ sunduğu mesleki bir konferansla çakıştığı için kız kardeşinin düğününü kaçırmıştı. Konferans kız kardeşinin düğün tarihini açıklamasından önce programlanmış ve Deborah ilk başta, orada bulunmasını beklediği için kız kardeşine kızmış. Ama düğün günü, Deborah yaptığı seçim konusunda kendini berbat hissetmiş ve böyle önemli bir zamanda ailesiyle birlikte olmak istemiş. Gerçekten de, bütün bunları konuşmaya açmak ya da sonradan özür dileyerek "işi büyütmek" istemediği için kendini çok kötü hissetmiş. Meseleyi kardeşiyle yeniden ele almak Deborah'yı sadece daha da savunmasız kılmış.

Birkaç yıl sonra, kız kardeşine karşı ani bir şefkat anında Deborah, ona kendiliğinden şöyle bir e-posta yollamış: "Düğününü kaçırdığım için kendimi ne kadar kötü hissettiğimi sana hiç anlatmadım. Konferansta tebliğ sunduğum gün, kendi kendime, 'Benim burada ne işim var?' diye düşünüp durdum. Böyle aptalca bir karar için herhangi bir açıklama ya da bahanem yok." Kız kardeşi de cevap olarak, "Evet, Deb, eşeklik ettin," diye yazmış. Konuyu daha fazla tartışmamış, bunu ihtiyaç duymamışlar. "Aramız düzeldi gibi," dedi Deborah bana. "Sanki eksik olduğunu bilmediğim bir güven parçası geri kazanıldı."

Kolay özür dileyen kişiler, "Hatalıyım. Üzgünüm, özür dilerim," diyerek güçlendiklerini hissederler. Özür diledikten sonra kendilerini daha iyi hissederler. Güç

özür dileyenlerin deneyimleri ve inanç sistemleri farklıdır. Özür, kendini kötü hissetmekle, benliğin dokusunu ve bağlı oldukları ilişkiyi zayıflatmakla, gücünü ya da kontrolü kaybetmekle ilişkilendirilir. Deborah'nın durumunda, e-posta yollamak, geçmişte belki onu korumuş olan ama artık işine yaramayan eski bir inanç sistemini ("meseleyi yeniden ele almak durumu daha da kötüleştirir") düzeltmesini sağlamıştı.

"Yalnızca Tam Olarak Kendi Payım İçin Özür Dileyeceğim!"

Özür dilemek konusunda hepimiz tuhaf özelliklere sahibiz. Kocamla paylaştığım tuhaf özelliklerden biri de şu: sorundaki —benim hesapladığım kadarıyla— kendi payım için özür dilemekten hoşlanıyor ve ondan, yine benim hesapladığım kadarıyla, kendi payı için özür dilemesini bekliyorum. Kimin neden sorumlu olduğu konusunda her zaman aynı fikirde olmuyoruz, bu da komedi tiyatrosuna yol açabiliyor.

"Bu kavgadaki kendi payım için özür dilerim," diyorum Steve'e. Onarım için ofisinin kapısındayım. Az önce aramızda aptalca bir tartışma geçti ve eminim ki ben özür dileyene kadar Steve benimle konuşmayacak.

"Peki kendi payının ne olduğunu düşünüyorsun?" diye soruyor, sınarcasına.

"Yüzde kırk," diyorum. Evet, Steve'i eleştirmiştim, ama o da tepkisel davranıp durumu abartmıştı. Bu tepkiselliğin benim başlangıçtaki kabalığımdan kesinlikle daha kötü olduğu sonucuna varmıştım.

"Eh," diye karşılık veriyor Steve, "bu kadarı yetmez." Uzattıkça uzatıyoruz. Söylediklerimiz kendimize bile aptalca geliyor.

Neyse ki, bu tür bir senaryo yalnızca olgunluk gösteremediğimiz günlerde yaşanıyor. Genellikle Steve ya da ben, şu verimsiz "bunu-kim-yaptı" ya da "kim başlattı" zihniyetinden kolay sıyrılıyoruz, içimizden biri, "Keselim şunu. Olup bitenlerdeki payım için özür dilerim," diyor. Öteki özrü kabul ediyor ve hepsi bu. Birimiz rahat bir havadaysak, öteki sohbeti zora koşamıyor.

"Bunu O Yaptı, Niye Ben Özür Dileyeyim?"

Steve ve ben gibi, birçok kişi kusurdaki adil payından daha fazlasını üstlenmeye zorlandığında "aşırı suçlandığını" hisseder. Bir erkek bunu şöyle ifade etti: "Karım beni eleştirdiğinde, başımı giyotine uzatıyormuş gibi hissettiğim için özür dilemek istemiyorum. Eşit gelmiyor bu. Özür dilersem, bütün sorunun ben olduğum konusunda onunla hemfikir olurum. Doğru değil bu." Özür dilemeyi suçluluğumuzun ya da bir alt kademede oluşumuzun kapsamlı bir bildirisi gibi algılıyorsak, bir güç ve saygı kaybı hisseder, soruna kendi katkımızdan ötürü ne kadar üzgün olduğumuzu ifade etmekte güçlük çekeriz.

Acı Verici Bir Açmaz

Jayne'le Denise'i ele alalım. Şu anda öfkenin ayrı uçlarında yaşıyorlar, ama uzun bir arkadaşlık geçmişleri var. Jayne, Çin'den bir bebek evlat edindiğinde, Denise'e evlat edinme işlemlerinin tamamlandığını haber vermeyi ihmal etmiş. Denise haberi ortak bir dostlarından duymuş ve yabancı gibi davranıldığı için sinirlenmiş.

Jayne'e, böyle önemli bir iletişimde devre dışı bırakılmış olmaktan ötürü özür isteyen kırıcı bir e-posta yollamış.

Jayne, herhangi bir durumda hatasını kabul etmekte ve özür dilemekte sorun yaşayan türde biri. Bu yüzden Denise'in saldırısı ve Jayne'in bir özür borçlu olduğu konusundaki ısrarı, durumu daha da kötüleştirmiş. Jayne e-postayı yanıtlamamış, çünkü Denise'in eleştirisini, basit bir hatayı abartan ve ondan diz çökmesini isteyen bir parmak sallama olarak algılamış.

Jayne, Denise'in öfkesi ve özür talebiyle kendini kontrol altında hissettiğini söyledi bana. "Denise'e hiçbir şey borçlu değilim!" diye ısrar etti. "Benimle bağlantısını daha iyi sürdürseydi, evlat edinmeden ona söz ederdim elbette. Ama bu ilişkide iletişim kurma işinin büyük kısmını ben yaptım ve bıktım usandım. Onu görmek için iki kez Seattle'a gittim, ama o Philadelphia'ya hiç gelmedi. Ayrıca, basit bir biçimde ona evlat edinme haberini yollamayı unuttum. Onu dışarıda bırakmayı planlamadım." Jayne, Denise'in ona özür borçlu olduğuna ve bu durumun yaratılmasındaki payını kabul etmesi gerektiğine inanıyordu.

Jayne ayrıca Denise'in hiç yoklan büyük bir olay yarattığını düşünüyordu. 1'den 10'a kadar bir kötü davranış ölçeğinde, Jayne ihmalinin ölçek dışında kalacak kadar önemsiz olduğuna inanıyordu. Oysa Denise bunu bilinçli bir hakaret olarak görüyordu. Bu ise Jayne'in daha fazla savunuya geçmesine neden oluyordu, özür dilemek onu sanki gerekenden daha fazla suç üstlenmeye zorlayacaktı.

Denise mağdur edildiğini hissettiğinde bir özür işitmeye derinden ihtiyaç duyuyordu. Büyürken pek çok acı verici olay yaşamıştı ve annesiyle babası onun yaşadıklarını hiç fark etmemiş, gerçekliğini olumlamamış ya da kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul etmemişti. Yetişkinlik döneminde Denise'i yönlendiren, güçlü bir adalet duygusu ve gerçekliğinin onanması ihtiyacıydı. Kötü davranıldığını hissettiğinde, şu sözleri duymak istiyordu: "Evet, bu oldu. Hatalıydım. Seni kırdığım için özür dilerim."

Arkadaşlıkları açmaza girdiğinde, Jayne bakış açımı öğrenmek istedi. Onu doğru olanı yapmaya ve ilk özür dileyen olarak durumu yumuşatmaya yüreklendirdim. Konu hakkında düşündüğünde —Denise arkadaşlıklarında üzerine düşeni yapsa da yapmasa da— ona evlat edinme haberini vermiş olması gerektiğini fark etti. Sonuçta Denise'e şöyle bir e-posta yolladı: "Denise, bebeğimle ilgili haberi sana yollamadığım için gerçekten üzgünüm. Konuşalım! Sevgiler, Jayne." Denise rahatladığını ve çok daha huzurlu olduğunu hissetti, iki kadın sonuçta ilişkileriyle ilgili iyi bir konuşma yaptı ve ikisi de memnuniyetsizliklerini dile getirebildi. Eğer Jayne savunmada kalsaydı, küçük bir anlaşmazlık ciddi bir bağlantısızlığa dönüşebilirdi.

Farklılıklar Sınavı

Özür dilemek ve özrü kabul etmek konusunda hepimizin derinlere işlemiş inançları vardır, bunları ifade etsek de etmesek de. Böylesi inançların kökü aileye ve kültüre dayanır, oluşumuysa kuşaklar boyu sürebilir. Bazı kültür grupları özürlere ve bağışlamaya büyük bir değer verirken, bazıları vermez, inançlarımızı gün ışığına çıkarmaya başladığımızda, dürüstçe ne derece işimize yaradıklarına bakabilir ve gerekirse onları gözden geçirebiliriz.

Yeğenim Yarrow Dunham'dan gelen bir e-posla, ilişkilerdeki, bu kez özürlerle ilgili hiç bitmeyen farklılıklar konusunu hatırlattı bana. Yarrow Japonya'da yaşıyor ve aylardır Kyong Nam adında Koreli bir kadınla çıkıyor. Yarrow şöyle yazmış:

En son çatışmamız özürle ilgili. Birtakım eğip bükmeler, dönüşler ve suçlamalarla dolu acı veren bir konuşma sonrasında, annesinden, babasından ya da sevgilisinden(!) asla, bir kez olsun özür dilemediğini söyledi bana. Tamamen kontrolümüz dışındaki şeyler için bile özür dileyen ve resmi özür gösterileri yapmamızı isteyen ("samimi olsa iyi olur") anne-baba ve öğretmenlerimiz tarafından zorlanmış olan bizler için, onun asla özür dilememiş oluşu gıcık bir durumdu. Görünüşe bakılırsa Koreliler (evet, bir kadından yola çıkarak bütün bir kültüre genelleme yapmayı göze alıyorum), ilişkimiz yakın olduğu ölçüde, özür dilememize gerek olmadığını düşünüyorlar. Elbette kişi bizi bağışlayacaktır, elbette özrün sözel olmayan işaretlerini okuyabilecektir ve elbette özür dilemeyen kendi hatasını kabul edecek ve bir daha yapmamaya çalışacaktır. Özür, mesafeye, samimiyetsizliğe işaret eden bir sosyal etkinliktir, çünkü eğer samimiysen ona ihtiyaç duymazsın. Evet, bilmek iyi bir şey.

Kyong Nam için aşk tam olarak, asla özür dilemek zorunda kalmamak anlamına geliyor. Bir ilişkide iki kişi karşılıklı olarak hatalarını telafi etmekten bir kazanç sağlamıyorlarsa, bunun sorun olması gerekmez. Ama çoğu zaman, bir kişi için özür gerçekten önemlidir ve öteki özür dileyemez ya da dilemez. Ne de olsa, her ilişki bir çeşit kültürler arası deneyimdir. Suçlu, özür dilemeyen kişi de olabilir, inatla özür isteyen de; hatta bu, aralarında bir halat çekme oyunu bile olabilir, inanç sisteminiz ya da kiminle özdeşleştiğiniz, bunu nasıl gördüğünüzü etkiler.

İyi Özürler ve Kötü Özürler

Bir psikiyatr arkadaşım bana açıkça, "Ben özür dilemem ve özür kabul etmem. İnsanlar benden özür dilediklerinde, öfkemi susturmaya çalışıyorlardı!: Asıl söyledikleri şudur: 'Bak, özür diledim işte, sakinleş artık. Unut gitsin."'

Meslektaşım özrü, öteki kişiyi susturmak ya da yatıştırmak ve moralleri yükseltmek için yönlendirici bir araç olarak görüyor. Onun bakış açısını dinlerken, katı fikir ayrılığımız karşısında hayret ediyorum. Birisi benden içtenlikle özür dilediğinde, rahatladığımı hissederim, içimdeki öfke ve kırgınlık eriyip gider. Ayrıca özür dilediğimde kendimi çok daha iyi hissettiğimden, buna değdiğine inanırım. Hatalar yapabileceğimi ya da kötü davranabileceğimi, sonra da bağlantı kopukluğunu onarabileceğimi bilmek benim için önemlidir. Bu olasılık yoksa, insan olmanın içten içe hatalı deneyimi imkânsız denecek kadar trajik olur. Bir özrü sosyal jestlerin ötesinde yumuşatmak, bir şeyi yanlış yaptıklarını içtenlikle hissedenlere esenlik ve bütünlük duygularını geri kazandırabilir.

Ama arkadaşım ve ben ortak bir zemini paylaşıyoruz, ikimiz de kadınların özellikle, bir hata yaptıklarında çoğu zaman özür dilediklerini kabul ediyoruz. Gerçekten de pek çok kadın, başkalarına karşı duygusal açıdan destek veremiyorsa kendini suçlu hisseder. Ya da her şey için kendimizi çabucak sorumlu hissedebiliriz. Arkadaşım, bir kayak pistinde manzarayı seyretmek için durakladığında, anlaşıldığı kadarıyla onu görmemiş olan

dikkatsiz bir kayakçı tarafından yere devrilmiş. Adam hızla yanından geçip giderken, arkadaşım baş aşağı pozisyonda arkasından refleks olarak, "özür dilerim," diye bağırmış.

Sağaltıcı Olmayan Özürler

Her özür iki tarafın da kendini daha iyi hissetmesini sağlamaz, içtenlikle değil, sadece sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için özür dilenebilir. Ya da özrün kelimelere dökülmesi kişiyi sadece ferahlatabilir. Eşinizin, sorun sizin aşırı duyarlı olmanızmış gibi, "Davetteki yorumum seni bu kadar altüst ettği için üzgünüm," dediğini duymak sizi tatmin etmeyebilir. Şunu duymak isteyebilirsiniz: "Davette fıkra anlatman konusunda seni eleştirdiğim için özür dilerim. Davranışını gözetlemek görevimmiş gibi davranarak haddimi aştım."

Mantığa uydurmaların izlediği özürler de vardır. Bunları hepimiz duymuş (ya da dilemişizdir) ve nadiren tatmin edicidirler. Arkadaşım Jennifer Berman, "bir milyon bahanesi olan" adamın karikatürlerini çizdi. En sevdiklerim şunlardı: "Hey, aramaya 'çalıştım', ama birdenbire 'kollarım tutuldu' ve telefona uzanamadım — harbiden!" ve "Kusura bakma ... ama evli ve çocuklu olup olmadığımı hiç 'sormadın' bana." Bir kişiyle yaptığı ya da yapmadığı bir şey konusunda yüzleştiğimizde, "Gerçekten üzgünüm," deyip işe burada bırakabilmesi tatmin edici olabilir. Kendimiz de özür dilemeye ("Anneciğim, uzun zamandır aramadığım için özür dilerim,") hareketlerimizden sorumlu olmadığımızı ima eden eklemeler yapmadan çalışabiliriz ("ama işim öyle ağırdı ki tek bir serbest anım olmadı").

Kimi insanlar gösterişli bir özür diler, ama sonra özür diledikleri davranışı aynen sürdürürler — yapmamayı kabul ettikten sonra içki içmek ya da işten eve geç dönmek gibi. Bitmek bilmez, anlamsız bir özürler silsilesi, kendi davranışını değiştirememenin göstergesidir. Kişinin o tutkulu pişmanlık ifadelerinde "samimi" olup olmadığı önemli değildir. Asıl önemli olan, o kişinin aynı şeyin tekrarlanmaması için gerekeni yapıp yapmadığıdır.

Kimi özürler, meslektaşımın da belirttiği gibi, sadece öteki kişiyi susturmaya yarar. Terapiye başlayan bir adam, evlilik dışı ilişkisini keşfeden karısına bundan altı ay sonra, "Özür dilerim dedim ya, neden bunu tekrar gündeme getiriyorsun?" demiş.

Bu adam ilişkisinin yararsız bir biçimde defalarca yüzüne vurulduğunu hissediyorsa, belki de sınırları belirlemesi gerekiyordu, ileride, "Bak, bana her sinirlendiğinde ya da öfkelendiğinde ilişkimi gündeme getirmen yapıcı olmuyor. Seninle bu konuyu konuşmaya hazırım; ama böyle değil. Konuşmak için bir zaman planlayalım," demek zorunda kalabilirdi. Bunun yerine, "Kes şunu! ilişki için elli kere özür diledim ve bundan bahsetmeyi reddediyorum," demesi adil olmazdı. Bunu unutmasını ya da öfkesini her zaman kontrol altına almasını beklemek de adil olmazdı. Hiçbir özür, dişini sıkıp zamanla öteki kişiyle yakın ilişki kurmanın yerini tutamaz. "Özür dilerim," demek de, ihaneti iyileştirmenin ve güveni yeniden sağlamak için ne gerekiyorsa yapmanın yerini tutamaz.

Sıkıntı Veren Bir Özür

Son olarak, kendi duygusallığımızı kontrol altına almayıp abartıyorsak, özür, öteki kişiyi güçsüz kılabilir. Bir anne kırmızı ışıkta geçmiş, yanında oturan on altı yaşındaki kızıyla birlikte, bir başka arabaya vurmuştu. Anne birkaç önemsiz yara bereyle kurtulmuş, ama kızı ağır yaralanma nedeniyle iki ameliyat ve uzun bir rehabilitasyon dönemi geçirmişti. Anne tabii ki, suçluluk, keder ve pişmanlık duygusuyla altüst olmuştu. Ama kızının dile getirmediği öfkesinden de korkuyordu. Günde birkaç kez, kızına çok üzgün olduğunu ve kendini hiç affetmeyeceğini söylüyordu. Kızı duygusal ya da fiziksel sıkıntısını ifade ettiğinde, "Keşke bu senin de değil de benim başıma gelseydi. Seninle yer değiştirmek için her şeyimi verirdim!" diyordu. Annesinin sürekli onun ıstırabını görmenin ne kadar acı verici olduğuna odaklanması yüzünden, kız öfkelendiğini, dolduğunu ve güçsüzleştiğini hissetmeye başlamıştı. Bir sabah, "Yeter artık!" diye bağırmıştı annesine, "Bu benim ıstırabım ve onunla ben başa çıkacağım. Git kendi ıstırabını başka yere götür." Neyse ki annesi mesajı aldı ve suçluluk duygusuyla başa çıkmak için terapiye girdi.

Belki de almamayı yeğleyeceğiniz özür ya da pişmanlıklar aklınıza gelebilir. Belki de geçmişte size zarar vermiş olan kişi, çok eski materyali deşmenin sizin için yararlı mı yoksa acı verici mi olacağını dikkate almadan, kendi toparlanmasını kolaylaştırmak için özür dilemesi gerektiğine karar vermiştir. Ya da belki verici uçta daha iyi bir iş çıkarmış olabileceğiniz bir olayı hatırlayabilirsiniz. Tüm özürler havayı temizlemez ya da ilişkinin gelişmesini desteklemez.

Sözü Edilemeyen Konuya Değinmek

Yıllar önce arkadaşım Maureen'in evindeki bir akşam yemeğinde gerçekleşen kısa bir konuşmayı canlı bir biçimde anımsıyorum. Psikiyatr kocası Menninger Kliniği'nde öğrenim görmek üzere gelmiş olduğu için Topeka'da bulunan bir Japon kadın hariç, tüm konuklar akıl sağlığı topluluğundandı. Bu kadınla daha önce karşılaşmamıştım, ama geri kalanlar dostlarımızdı. Konu nasıl açıldı bilmiyorum ama, bir noktada Maureen konuğumuza dönüp, Hiroşima ve Nagasaki'nin bombalanmasından ötürü çok üzgün olduğunu söyledi. "Umarım biliyorsunuzdur, pek çok Amerikalı bombaların atılmasının korkunç bir şey olduğunu düşünüyor," dedi.

Maureen'in özrü o kadar kişisel ve o kadar içtendi ki, şaşakaldım. Kendi kendime, bombalama sırasında Maureen'in henüz doğmamış, geri kalanlanmızınsa altı bağlı bebekler olduğumuzu düşündüğümü hatırlıyorum. Yine de özrü yerinde gibiydi. Sözlerinin ardından masada kısa bir sessizlik oldu. Sonra Japon konuk basitçe şöyle dedi: "Bunu söylediğiniz için teşekkür ederim. Kocam ve ben bir süredir bu ülkedeyiz ve daha önce kimse bunu bize söylemedi." Bu kısa konuşma, tıpkı danışma odasında Letty'nin kızı Kim'e, "Ailemizde bu korkunç şey yaşandığı için çok üzgünüm," deyişine tanıklık ederken olduğu gibi, beni duygulandırdı. Suçlu olmayan bazı insanların sağaltıcı bir biçimde özür dileyebileceğini, ama büyük bir suç işleyenlerin çoğu kez bunu yapamayacağını düşünmeme neden oldu.

"Kabahat Bende Değil": Küçültmek, Mantığa Uydurmak ve Yadsımak

Korkunç bir şey yapmış birinin, pişmanlık için gerekli empati ve şefkatten yoksun olduğu söylenebilir. Ama bu her zaman doğru değildir. Aslına bakılırsa, insanın kendini kandırma kapasitesi olağanüstüdür; olaylar üstesinden gelinemeyecek biçimde yaşandığında, aynı zamanda uyarlayıcı ve hayat kurtarıcıdır.

Bağlam ister kişisel ister siyasal olsun, zarar verdiğimizde hepimiz savunma ve yadsıma katmanları yaratabiliriz. Kişi kendi kendine, "Kabahat bende değil," der, ya da "Kendime engel olamadım," ya da "bu gerekliydi," ya da "bu o kadar büyütülecek bir olay değil," diyebilir. Zarar ne kadar ağırsa, kendini kandırma da o kadar derindir ve kişi kendi kendine, "Bunu gerçekten istedi," der, ya da "ben yapmadım," hatta, "böyle bir şey hiç olmadı."

Suçluluk ya da utanç duygusu ne kadar ağırsa, kötülük eden için zararlı davranışlarını kabul etmek, zarar gören tarafla empati kurmak ve pişmanlık duymak da o kadar güçtür. Bunun yerine, mantığa uydurmalar, yadsıma ve suçu zarar gören tarafa atan kendinden menkul açıklamalar işitiriz.

En acil konular —en umarsız biçimde işitilme ve anlaşılma ihtiyacı duyduğumuz meseleler— sevdiğimiz ve güvendiğimiz kişilerin güvenimizi ihlal etmesiyle ilgili olanlardır. Bu tür konularda sohbeti başlatma süreci yavaş ve acı vericidir, ihlaller ciddi olduğunda, profesyonel yardım gerekir. Kötülük edenin kendini sorumlu, hesap verebilir durumda hissedebilmek ve oradan ileriye doğru hareket edebilmek için tedaviye ihtiyacı vardır. Zarar gören tarafınsa acı verici bir konuşmaya girip kendi doğrularını dile getirmeye çalışırken yeniden travma geçirmemek için desteğe, bakış açısına, bir stratejiye ve uzun vadeli bir plana ihtiyacı vardır.

Kötülük Yapan Kişi Asla Sorumluluğunu Kabul Etmeyebilir

Bon adlı bir adam, karısı Sharon'un yüzünü ve karnını yumruklamıştı. Bu ikinci kez olduğunda, Sharon polise başvurmuştu.

Sharon'ın, Ron'ın özür dilediğini, hareketlerinden tam anlamıyla sorumlu olduğunu, derinden pişmanlık duyduğunu, ilişkilerini yeniden kurmak ve ona bir daha asla vurmayacağını garanti etmek için ne gerekiyorsa yapacağını işitme ihtiyacıyla empati kurmak kolaydır. Ron'un "bunu kavramak"taki başarısızlığıyla, verdiği zararın sorumluluğunu üstlenmesi konusunda Sharon'un ısrar edişini duymaya karşı direnişiyle empati kurmaksa çok daha zordur.

Kendinizi terapistinizin yerine koymaya (kalben hepimiz birer psikologuz) ve Ron'ın yaşadıklarını anlamayı denemeye davet ediyorum sizi. Ciddi zarara neden olan kişilere, onları daha fazla utandıran ya da suçlayan konuşmalarla erişilemez — paçayı sıyırmalarına izin veren konuşmalarla da öyle. Aşağıda anlatılanlar, size zarar vermiş olan kişiye karşı sesinizi yükseltmeye karar verirseniz beklentilerinizi neden sıfıra indirmeniz gerektiğini ve öfkenin neden işin üstesinden gelmediğini anlamanıza yardım edebilir. Kötülük yapanın insanlığını kabul etsek bile, insanların bize karşı kendilerine karşı olduklarından daha fazla dürüst olamayacaklarını anlamamız gerekir.

Tedavi: Kötülük Yapan Kişiyi Sorumluğunu Kabullenmeye Davet Etmek

Ron terapi için bana ve aynı zamanda bir dayakçılar grubuna yönlendirildi. Mahkeme kararı uyarınca yapılan üçüncü terapi seansında Ron, "dayakçılar grubu"nda bulunmaya katlanamadığını söyledi bana. Öfkeyle dolup taşma sorunu yaşayan bir erkekler grubunda bulunmaya katlanıp katlanamayacağını sordum ona. Öfkesinin onu kontrol altına almaması için, öfkesinden daha güçlü olmasına yardım edecek birkaç araç elde etmekte bir yarar görür müydü?

"Kesinlikle," dedi. Böyle bir gruba katılmak hoşuna gidecekti.

"Dayakçılar grubuyla, öfkeyle dolup taşan erkekler grubu arasında ne fark var?" diye sordum.

"Dünya kadar fark var," dedi.

Ron, suçunun onu tanımladığı kavramına karşı direniyordu. Ron'ın bir dayakçı olduğunu ve bu gerçeği yumuşatan ya da karartan bir dilin onun eylemlerinden ötürü hesap verebilirliğini azalttığını iddia edebilirsiniz. Ama Ron kendini bir dayakçıdan daha fazlası olarak görebilirse, sorumluluğunu kabullenme ve pişmanlık duyma olasılığı artacaktır. İnsanların, zararlı hareketlerine ve gerçekten hesap verebilir hale gelmeye dürüstçe bakabilmek için, üstünde duracakları bir özdeğer platformları olmalıdır. Zarar veren insanlar yalnızca yukarıdan bakmaya elverişli bir zeminden bakış açısı edinebilirler. Yalnızca oradan özür dileyebilirler. İçten bir özür bile korkunç bir hatayı düzeltemez elbette, ama hatanın neticelerini kabul edip daha ileri düzeyde iyileşme için ortamı temizleyebilir.

Ron eğer şiddet içeren davranışından daha fazlasını hissedebilirse, tedavide böyle davranmayı nerede öğrendiğinden bahsedebilir. Hayatında bir oğul, erkek kardeş, koca, komşu ya da evin direği olarak, kendisiyle özdeşleştirebileceğine inandığı, hissettiği ya da davrandığı iyi ve onurlu olayları anımsayabilir. "Erkek olmak" hakkında ve kadınlara nasıl davranılacağı konusunda kendisine öğretilenleri inceleyebilir. Agresif hareketlerinin olmak istediği türde erkekle ilgili temel değer ve inançlarını gerçekten yansıtıp yansıtmadığını dikkate alabilir. Bundan birkaç yıl sonra Sharon'la yaşamayı umduğu ilişkinin bir resmini oluşturmaya başlayabilir. Ondan içtenlikle özür dileyebilir. Davranışı konusunda, örneğin Cumartesi sabahları çalışıp, kazandığı parayı kadınlar için bir "sığınma evi"ne bağışlayarak onarımlar yapabilir. Kişi başka birine zarar verdiğinde ya da ihanet ettiğinde, "özür dilerim" demek yeterli değildir.

Ciddi bir suç işleyenlerin çoğu, eylemlerinin hepsini, hatta bazılarını üstlenebileceği noktaya asla varmaz. Ama bu sadece "dayakçı" ya da "istismarcı" olarak yaftalanmak istemeyen Ron'ın patolojik yadsımasının bir ifadesi değildir. En kötü eylemleriyle tanımlanan bir kimliğe sahip olmayı reddetmek sağlıklı bir direniş edimidir. Ron'ın kişi olarak kimliğiyle şiddet içeren davranışları aynı kefeye konulursa, sorumluluk kabul etmeyecek ya da gerçek bir üzüntü ya da pişmanlık duymayacak, çünkü bunu yapmak değersizlik hissiyle onu tehdit edecektir.

Kimliğimiz en kötü davranışımızla tanımlandığında ya da sınırlandığında, varlığımızı sürdüremeyiz. Her insan kendini karmaşık ve çok boyutlu olarak görebilmelidir. Bu gerçek karartıldığında, insanlar hayatta kalabilmek için kendilerini yadsıma katmanlarıyla

sarmalayacaktır. Yaptığımız bir şey için değil de, olduğumuz bir şey için nasıl özür dileyebiliriz?

Psikolojik Mantığa Vurmalardan Sakının

Kötülük yapan kişi, bahanelere ya da psikolojik mantığa vurmalara başvurmasına izin verildiğinde onur ve itibarını da koruyamaz. *New Yorker*'da çıkan bir karikatürde, tanık bölmesine oturtulmuş bir kadının, "Çocukken istismar edildiği için beni aldattığını biliyorum, ama beni istismar ettiği için vurdum onu," dediği görülür. Psikolojik açıklamalar, insanları eylemleriyle kararlarının zarar veren neticeleri konusunda tam anlamıyla hesap verebilir olmaktan kaçınmaya davet ettiğinde, yardımcı olmaz.

Elbette, geçmişin ve mevcut durumun bizi nasıl etkilediğini hepimiz düşünmeliyiz. Ama zorlu bir geçmiş ya da acı verici mevcut koşullar, şiddet içeren ya da sorumsuz davranışlara neden olmaz. Travmatik bir geçmişe ve dehşet verici mevcut koşullara maruz kalan insanların birçoğu başkalarına zarar vermez. Eğer Ron temsiliydi, seçeneği ve iradesi olmayan bir adam olarak görülürse, değişme ve şiddet içeren davranışından tam anlamıyla yükümlü olma fırsatını da yitirecektir.

Ron, onu kötü ya da hasta olarak yaftalamayan, zarar verici davranışları için onn sorumlu tutarken öz-saygıstıu geliştiren kapsamlı bir tedavi programına katıldığı için şanslıydı. En sonunda, kendini sorumlu hissetme, onarmalar yapma ve Sharon'dan anlamlı bir biçimde özür dileme davetini kabul edebildi. Ama tedavi olmaksızın, Sharon'a —sesi ne kadar tutkulu ya da net olursa olsun— yaptıklarını telafi edeceğini öngörmek gerçekçi olmazdı.

Yalnızca Konuşmaya İhtiyacınız Olduğu İçin Konuşun

Sevgi ve saygıyla—kötülük yapanın, kötü eylemleri ötesinde insanlığını tümüyle kabul ederek— konuşsanız bile, o sizi asla duymayabilir. Bu nedenle, bir özre ya da onanmaya ihtiyaç duyduğunuz için konuşmayın. Bunun yerine, kendiniz hakkında, kendi adınıza söylemek istediklerinize odaklanarak konuşun. İçten bir özür ya da olumlayım bir tepkiyi hasretle beklemek tamamen anlaşılabilir bir şeydir, ama size ihanet etmiş biriyle konuşmaya girdiğinizde gerçekçi değildir. Konuşmanın tek nedeni, konuşmaya ihtiyacınızın olmasıdır.

Acı verici ya da duygu yüklü bir konuya değinmeye karar verirseniz, istediğiniz yanıtı elde etme beklentilerinden kurtulun. Öteki kişiden içtenlikli bir özür gereksindiğimiz ve gerçekliğimizin onanmasını beklediğimiz için değil de —bunların ikisi de hiç gelmeyebilir— kendi esenliğimizi ve bütünlüğümüzü korumak için konuşur ve korkunun bizi susturmasını reddedersek, her zaman ayaklarımızı sağlam bir zemine basarız.

Dolayısıyla şunları aklınızda tutun: Nasıl iletişim kurarsak kuralım, özür dilemek karşı tarafı kabul edilmez ya da katlanılmaz bir biçimde tanımlama tehlikesi içeriyorsa, kimse kendini hesap verebilir ya da özür dileyebilir durumda hissetmez. Öteki kişinin zarar verici eylemlerini itiraf etme istekliliği, sizi ne kadar sevdiği ya da sevmediğiyle alakalıdır. Sorumluluk alma ve pişmanlık duyma kapasitesiyse daha çok, o kişinin kendini ne kadar sevdiği ve kendine ne kadar saygı duyduğuyla ilişkilidir. Bu özellikleri kendimiz dışında kimseye atfetme gücüne sahip değiliz. Tek yapabileceğimiz, öteki kişinin

insanlığını tümüyle aklımızda tutmak ve her insanın yaptığı en kötü şeylerden daha iyi ve daha karmaşık olduğunu asla unutmamaktır.

14. Bölüm
Yakınma ve Olumsuzluk:
Bir Dakika Daha Dinleyemeyeceğiniz Durumlar

Sevgili bir dostum telefonda, "Harriet, yakınmalarımı duymaktan bıkmış olmalısın," diyor bana. "Yok, hayır! Hiç de değil!" diyerek içini rahatlatıyorum ve bu konuda gerçekten samimiyim. Yakınma sözcüğünün, benim dışımda herkes için küçültücü yan anlamları vardır. Arkadaşlarıma yakınmak da, bana yakınılması da hoşuma gider (ancak itiraf etmeliyim ki, hakkımda yakınılmasından hoşlanmam). Nadiren, "Olamaz, yine başlıyor," diye düşünürüm. Sorunların karmaşık, hayatın birbirini izleyen olaylardan ibaret olduğunu ve bazı kötü şeylerin bir günde —ya da hiçbir zaman— halledilemeyeceğini bilirim. Birini sevdiğimde, hem iyi hem kötü olanı duymak isterim ve karşılığında aynı şeyi beklerim.

Bazı insanların yakınmaları en duygudaş kulağın sınırlarını bile aşabilir elbette. Yiddiş alimi Leo Rosten'in bir öyküsü, *kveç* (duyulabilir ses efektleriyle yakınıp sızlanmak) sözcüğünün anlamını açıklıyor.

Eskiden yataklı grenlerin vagonlarında yolcular alt ve üst ranzalarda yatarlardı. Yatakta dönüp duran Mr. Fortescue adlı karakter, alt ranzadaki bir kadının, "Oy, susadımm ... Oy, susadımm!" diye sızlanması yüzünden uyuyamaz.

İnleme sürdükçe sürer, sonunda Mr. Fortesque kalkar, merdivenden sürünerek iner, vagonun öbür ucuna ilerler, iki kâğıt bardağı suyla doldurur, getirip perdenin arasından alt ranzadaki yolcuya uzatır.

"Madam, buyurunuz. Su!"

"Çok yaşayın, beyefendi; teşekkür ederim."

Fortescue ranzasına tırmanır ve tam uyumak üzereyken, aşağıdan gelen sesi duyar: "Oy, nasıl da susamıştımm..."

İtiraf edeyim, ben de biraz *kveç*im. En orta karar zorluğa bile yaygara koparmadan ve sempati gösterip el uzatmaları için en iyi arkadaşlarımla ailemi aramadan dayandığım söylenemez. Cenazemde kimse, "Öyle soyluydu ki. Asla yakınmazdı," demeyecek. Benzer şekilde, sevdiklerimin de hem önemsiz yakınmaları hem de önemli krizleriyle bana gelmekte kendilerini özgür hissetmelerini isterim, sakin sakin oturup acılarına tanıklık etmekten başka bir şey yapamasam bile.

Ama dinlemeye ne dereceye elverişli olduğumuz konusunda hepimizin sınırları vardır. Öteki kişinin ilişkide çok fazla yer kaplayabilen ve içtenlikli olmaktan çok —kendiliğinden durmadan dönen bir bant kaydı gibi— basmakalıp gelen söylenmelerinin altında ezildiğimizi hissedebiliriz. Eğer o kişi trende sızlanan bir yabancı değil de bir aile üyesiyse, bu kronik endişe ya da olumsuzluk ifadelerine tepki olarak kendi ruh halimiz inişe geçebilir. Dinleme kapasitemiz aşıldığında, bir yolunu bulup konuşmayı sona

erdirme ya da farklı bir yöne çevirme gereği duyarız. Amaç, ötekini harcama pahasına hareket etmeksizin kendimizi korumaktır.

Uzattıkça Uzatanlar

Şikâyetçi nedir? Bu küçültücü etiketi, sorunları sempatiden çok kızgınlık uyandıracak biçimde dile getiren herhangi birine yapıştırma eğilimi gösteririz. Söz konusu kişi kötü dinliyor ve durmadan sızlanıyor olabilir. Terapide bir danışan, "Annemi şu çok konuşan kişilere yönelik On iki Adım grubuna yönlendireceğim," diye espri yaptı. "Uzattıkça uzatıyor." Bir başka danışansa, "Biliyorum, babam karısının yasını tutuyor, ama ondan sadece bunu duyuyorum ve tek odak noktası kendi sefaleti, iyi bir oğul olmaya çalışıyorum, ama aynı şeyi iki bininci kez tekrarladığında, ona bundan vazgeçmesini söylemek istiyorum," dedi. Öteki kişi yardım çabalarımızı geri çevirip, kendi adına olumlu bir harekette bulunmuyorsa, şefkatle dinlemek çok zordur. Dinleyicinin yardım etme ihtiyacını unutup, yakınan tarafın sorunu çözmek ya da olumsuzluktan kurtulmak için adım atamayacağı ya da atmak istemediği gerçeğini kabul etmesi güç olabilir.

Şefkatle Dinlemek

En iyi şekilde dinlediğimizde; yargılamadan ya da dikkatimiz dağılmadan, duygusal açıdan tam anlamıyla orada bulunduğumuzda; değiştirmek, onarmak, düzeltmek ya da akıl vermek zorunda kalmadan öteki kişinin söylediklerine tam olarak açık olduğumuzda; başka yerde değil de, o kişinin yanında olduğumuzda ortaya çıkan katıksız ilginin niteliği hiçbir yol gösterici ipucuyla anlatılamaz.

Hepimiz şimdiye dek yararlanabildiğimizden daha derin düzeylerde dinleme becerisine sahibiz. Bir keresinde, en beklemediğim anda, beni hazırlıksız yakalayan bir derin dinleme deneyimi yaşadım. Dönüşüm ve ruhsal gelişim konulu, Arizona çölünde düzenlenen ve Carolyn Conger adlı sıra dışı bir öğretmen tarafından yönetilen iki haftalık bir çalıştaya katılmıştım. Sessiz bir çember içinde otururken, bir kadın yoğun yalnızlık ve umutsuzluk duygusunu paylaştı. Kadın konuşurken, daha önce hiç yaşamadığım bir biçimde onun ve gruptaki diğer kişilerin tam anlamıyla yanında olduğumu hissettim. Şefkat, bağlantı, tarafsızlık ve kutsal olanın değerini bilme, bu katıksız dinleme ve koşulsuz sevgi anında bir araya geldi. Hayatımızda bir şeyin yokluğunu —ve olasılığını— bilmek için, onu yaşamamız yeterli oluyor.

Dinleme kapasitemizi hepimiz artırabiliriz, bunun için çaba harcamaya değer. İyi dinlemek, yakınlığın ve bağlantının özüdür. Öteki kişiyi ilgi ve dikkatle dinleyebildiğimizde, o kişi onaylandığını ve geliştiğini hisseder. Öteki kişiyi geliştirdiğimizde, kendi benliğimizi de geliştiririz. Dinleme ve anlama isteğimiz dinlenilme ve anlaşılma isteğimiz kadar büyük olduğunda, insan bilinci kesinlikle ileriye doğru büyük bir sıçrama yapacaktır.

Ama günlük yaşamda, kalplerimizi her zaman öteki kişinin sızlanmasına açıp dikkatimizi veremeyiz. Daha fazla dinleyemeyeceğiniz anlarda, kendimizi stresli, gergin ve dalgın hissettiğimizde, ya da aynı şeyi dinleyip durmaktan düpedüz tedirgin olduğumuzda ne yapacağımızı düşünme ihtiyacı duyarız. Olgun davranamayacağımızı hissediyorsak, kendimize olan sevgimizden ötürü aynı şeyi bir kere daha dinlemekten

korunmak isteriz. Janet ve kız kardeşi Belle'de gördüğümüz gibi (4. Bölüm), dinleme sınırımız aşıldığında bir kişinin durmadan devam etmesine izin vermenin ya da sadece dinleyip kendi sorunlarımızı veya acımızı hiç paylaşmamanın şefkatle bir ilgisi yoktur.

Sayısız etmen, öteki kişinin ağzına bir çorap tıkmayı ya da parmaklarımızı kulaklarımıza bastırmayı istememize neden olabilir. Yetişkin kız çocukları yakınan annelere karşı özellikle duyarlıdır ve bu anlaşılabilir bir şeydir. Ana-kız ilişkisi hiçbir zaman basit değildir ve bir kız genellikle annesine karşı sorumluluklarının nerede bitliğini ve kendine karşı sorumlarının nerede başladığını ayırt etmekte sorun yaşar. İster annemizin bize çok şey verdiğine, ister yeteri kadar vermediğine inanalım, onun mutsuzluğuyla karşı karşıya kalmak ve yaptığımız hiçbir şeyin fark yaratmadığını hissetmek acı verir.

Kendi Annemle Hassas Bir Nokta

Annem Rose'a karşı hem açık hem de korunmalı olma çabalarımın bir örneğini vereyim. Annemle babam seksenlerinin başındayken, bana ve aileme yakın olmak için Topeka'ya taşındılar. Babam bir bakımevine (şimdiki adıyla sağlık merkezine), annemse bağımsız yaşayacağı bir daireye yerleşti. Uzun evlilikleri boyunca Rose, Archie'ye göz kulak olmuştu, ama şimdi, geceleyin battaniyenin yatağından düşüp düşmediği, ya da sabahları gün ışığının girmesi için pencere storlarının açılıp açılmadığı gibi, bakımının en basit ayrıntılarını bile izlemekten acizdi. Rose için para her zaman bitmeyen bir endişe kaynağı olmuştu ve Archie'nin üç farklı bakımevinde yaklaşık on yılı bulacağı anlaşılan bakımı, biriktirmek için inanılmaz bir çaba harcadığı parayı yiyip bitiriyordu.

Annemin kendine özgü pek çok sorunu vardı, ama bunlar hakkında doğrudan konuşmak onun tarzı değildi. Topeka'da yaşadığı yıllarda, bir kere bile telefonu kaldırıp, "Kötü bir gün geçiriyorum. Akşam yemeğine gelebilir miyim?" ya da, "Steve'le birlikte bana gelebilir misiniz? Canım sıkılıyor," dediğini anımsamıyorum. Kendi ihtiyaçlarını o kadar uzun zamandır bir kenara itmişti ki, onları zar zor fark ediyordu; ayrıca, meşgul kızına "yüklenmek" istemiyordu.

Stresli zamanlarda annem her zaman —eleştirerek ya da endişelenerek— babama odaklandığından, Topeka'ya zorlu taşınmalarından sonra gözlerini Archie'ye dikmiş olması şaşırtıcı değildi. Muazzam yaşam sevgisine karşın Rose, yeterli bağlantıları, etkinlik ya da amacı olmaksızın, dairesinde yalnızdı; bu yüzden dar açılı ve gergin bir biçimde babama odaklanmaya başladı. Olası fatura hataları ya da Archie'ye yapılanlar veya onun için yapılmayanlar konusunda gitgide saplantılı hale geldi. Yalnızca olumsuza odaklanarak tarafsızlığını yitirdi ve Archie'nin bakımının maliyeti ve niteliğine kafa yormaktan uykusuz kaldı. Ben ve Steve, artan kaygı ve sıkıntısıyla yöneldiği yegâne kişilerdik. Başka konularda yumuşak olan annemde bu odaklanma öyle şiddetliydi ki, zaman zaman telefonu kulağımdan uzaklaştırıp nefesime yoğunlaşmaya çalışıyordum.

Annemin durumuyla onun yaptığından daha iyi —ancak farklı bir biçimde— başa çıkabileceğimi düşünme kibrine hiç kapılmadım. Hepimiz amansız stresle kendi tarzımızda baş ederiz. Benim sorunum, annemin Archie'ye odaklanmasının şiddeti ve azminden korunamayışımdı. Rose'ûn kaygılı bir biçimde Archie'nin belirli bir faturanın

gösterdiği kadar çok sayıda ıslak mendil, tampon ve alt bezi kullanmış olamayacağına ilişkin yaklaşık iki dakikalık ısrarından sonra annemle ben, kaygıyla birbirine çekilen iki sinir sistemi gibi oluyorduk.

Otomatik tepkilerimle durumu sadece kötüleştiriyordum. Archie'den söz edildiğini duymaya alerjim olduğunu hissettiğimde, Rose'u daha az arayarak ya daha az ziyaret ederek geçici olarak ondan uzaklaşıyordum. Bu durum annemin kaygısını iyice artırdığından, babama daha da fazla odaklanıyordu. Kimi zaman onunla birlikte "mantık yürütmeye" ve bakımevinin ya da fatura sisteminin pozisyonunu açıklamaya çalışıyordum. Buna karşılık Rose, yanlış anlaşıldığını ve müttefiksiz olduğunu hissediyor ve o zaman taşı gediğine koyma çabalarını iki kat artırıyordu. Kimi zaman da terapist şapkamı takıp, onun Archie'yi tam zamanlı işi haline getirmesi yüzünden belki de başka sorunların hasıraltı edildiğini öne sürüyordum. En kötü halimdeyken, "Bugün babamla ilgili daha fazla konuşmayı dinleyemeyeceğim!" diyerek onu tersliyordum. Ya da, "Fazladan bir kutu alt bezini ona ödetmişlerse ne olmuş yani! Bunun için kendini hırpalamaya değer mi?" diyordum. Sesimdeki bariz kızgınlığa tepki olarak Rose, eleştirildiğini hissediyor ve olumlu bir sonuca varılamıyordu.

Ailelerle yaptığım çalışmadan, gerilimin yalnızca daha fazla gerilim doğurduğunu ve tepkiselliğin daha fazla tepkiselliğe neden olduğunu biliyordum. Ama rahatlamak benim için neredeyse olanaksızdı. Olgun anlarımda, annemin kendi durumuyla başa çıkışı konusunda kendimi yargılayıcı hissetmiyordum, insan böyle bir şeyle nasıl başa çıkar? Acısını dinlemeye yüz çevirmek istemiyordum. Ama babama amansızca odaklanması gerçek bir duygu paylaşımından çok, onun bedeninden benimkine doğru ilkel bir kaygı akışı gibi geliyordu.

Yaratıcı Olmak
(Dostlarımın Küçük Bir Yardımıyla)

İyi günlerimde, kendimi sakin ve odaklanmış hissederek, ne olursa olsun, anneme karşı sabırlı ve empatili olabiliyordum, içtenlikle dinleyip, "Babamın durumu berbat ve çok uzun zamandır devam ediyor. Nasıl ayakta kalıyorsun, bilmiyorum. Yardım etmek için yapabileceğim bir şey var mı?" diyordum.

O kadar iyi olmayan günlerimdeyse, Steve'in ya da mantıklı düşünen bir terapist arkadaşımın yakasına yapışıyor, aklımı başıma toplamama ve dinleyebileceklerimin sınırını tanımlarken Rose'a daha yaratıcı bir biçimde tepki verebilmek için gerginliğime hâkim olmama yardım etmesini istiyordum. Kendi ailem hakkında (diyelim ki, bir başkasının ailesine kıyasla) her zaman en iyi şekilde düşünemiyorum ve duygular içinde boğuluyorsam, hiç düşünemiyorum. İşle o zaman eski bir sohbete yeni bir yaklaşım biçimi konusunda biraz akıl alıyorum.

Sevecen Bir Biçimde Konuşmak

Örneğin bir gün, annemin Archie'ye ve bakımevi faturasına odaklanması tavana vurdu. Kanepede onun yanına oturdum, sımsıkı sarıldım ve, "Anneciğim, seni çok seviyorum. Keşke herkesin senin gibi bir annesi olsa. Seninle öyle çok eğlendim ve senden öyle çok şey öğrendim ki. Durum uzun zamandır farklı olduğu için üzgünüm. Ama

son zamanlarda, seninle ilişkimi yitirdiğimi hissediyorum. Beraber olduğumuz zamanın yüzde 98'inde, birbirimiz hakkında konuşmak yerine Archie'den bahsediyormuşuz gibi geliyor."

Annemin ilk tepkisi anlaşılır biçimde savunmam oldu. "O halde ondan bir daha söz etmem!" dedi. "İlgilenmiyorsan, bundan bahsetmem." Buna karşı doğal eğilimim kendimi savunmak olurdu, ama rotadan ayrılmadım.

"Babamla ilgili olan bileni bilmek istiyorum," diye devam ettim sıcak bir ifadeyle. "Destek vermeyi istemiyor değilim. Babamın durumuyla başa çıkmanın sana acı verdiğini biliyorum. Ama onun hakkında konuşmalarımızın dengeden çıktığını hissediyorum."

"Ne demek istiyorsun?" diye sordu annem.

"Bence Archie, ilgimizden payını fazlasıyla alıyor," diye açıkladım. "Babamın hastalığından ve sorunlarından bu kadar çok bahsetmenin annemi benden uzaklaştırdığını düşünüyor ve bu konuda kendimi biraz hüzünlü ve yalnız hissediyorum."

Sohbet ilerledikçe, annemin beni gerçekten duymaya başladığını ve eleştirmek amacıyla değil de sevgiyle konuştuğum için kendine sözcüklerimden etkilenme olanağı verdiğini hissettim. Bunun üzerine, annemin geçmişe dair hikâyelerini ortaya çıkararak ve vermem gereken kararlar konusunda ona fikrini sorarak, sohbeti başka konulara yönelttim. Böylece Archie'yi ilgi odağından uzaklaştırdım. Kimi zaman öteki kişi, otomatik yakınmalar (ya da bazı durumlarda, eleştirme ve akıl verme) dışında bağlantıyı nasıl sürdüreceğini bilemeyebilir. Sohbeti alışıldık konudan uzaklaştırdığımızda, başka bağlantı olanakları sunmamız gerekir.

Görüş Alanında Her Zaman Bir Son Nokta Yoktur

Gerçek yaşamda, köklü aile şablonları sadece bir-iki konuşmayla değişmez. Aslına bakılırsa, derinlere işlemiş bir şablon tümüyle ortadan kaybolmak yerine, gergin zamanlarda kendini yeniden belli edebilir. Annemin babama yoğun bir biçimde odaklanarak bana yönelme eğilimi, yaşlanmasından ve hastalanmasından uzun süre önce, ergenlik yıllarımda başlamıştı. Yani benim için sorun devam ediyordu. Rose, günlük sınırımı aşan bir kaygıyla Archie'ye odaklandığında, kendi gerginliğimle başedebilmek için yaratıcı olmak zorundaydım.

Mizah yardımcı oldu. Gülmeyi ve Rose'la biraz dalga geçmeyi öğrendim. "Anneciğim, bence burada biraz saplantılı davranıyorsun. Babamdan bir kere daha bahsedersen, yanına gelip seni dürteceğim!"

Ayrıca eleştirmemeye, suçlamamaya ya da onu değiştirmemeye özen göstererek, aramızdaki farklara değindim. Birkaç kez ona, "Biliyor musun anneciğim, babamın bakımevinden gelen fatura konusunda farklı düşünüyoruz," dedim.

"Nasıl yani?"

"Başka insanların onunla ilgilenmesi ve senin ya da benim bunu yapmak zorunda kalmamamız beni öyle rahatlatıyor ki, o lanet alt bezlerine fiyatının iki katını ödemeye hazırım! Sen benim parayla daha fazla ilgilenmemi istiyorsun, bense senin bu konuya aklından çıkarmanı istiyorum. Babam bu şekilde çok yer kaplıyor. Yolun ortasında duran koca bir kaya parçası gibi!"

Rahat ve sevecen bir ifadeydi bu —onu değiştirmeye ya da ikna etmeye çalışmadan, aynı duruma ne kadar farklı bir tepki verdiğimize gülebildik— Rose da rahatladı.

Annem, yakınmalarını açıklamalarla gidermek yerine onları kendi uç noktalarına taşıdığımda da iyi tepki verdi. Bir keresinde sertçe, elinde kalem kâğıtla günde yirmi dört saat Archie'nin odasında durup alt bezlerinin, ıslak mendillerin ve diğer teferruatın gerçek sayısını izlemesini önerdim. Annem bütün uyanık saatlerini bu çabaya adamaya kararlı olmasa da, öneriyi ciddi biçimde dikkate alırken bile içerdiği mizahı gördü.

Sıcak Konuya Yönelmek

Niyetim asla annemin acısını dile getirmesini yasaklamak ya da herhangi bir konuda onu susturmak değildi. Archie'ye kaygıyla odaklanmasını hafifletmek için şakaya ve mizaha başvururken, bir yandan da ona acı veren konulara yönelmeyi amaç edindim — ama tepkisel değil, üretken bir biçimde.

Sakin zamanlarda, yaşadıklarıyla ilgili daha çok şey öğrenmek için Rose'a sorular soruyordum. Archie'yi bakımevinde tutmanın en zorlu kısmı neydi? Evde ona kendi başına bakamadığı için suçluluk duymuş muydu hiç? Parasını yıllarca bu kadar dikkatle biriktirmiş ve yatırım yapmışken on yıllık bakımevi faturalarını ödemek onun için nasıl bir şeydi? Kendi mali geleceği konusunda ne gibi kaygıları vardı? Archie'nin ölümünden sonra durumunun daha iyi mi yoksa daha kötü mü olacağını düşünüyordu? O zaman bütün bu "kaygı enerjisi" nereye gidecekti?

Kendi sorunlarımı onunla paylaşmayı ve öğütlerini, bakış açım ortaya çıkarmayı da amaç edindim. Bu tür sohbetler annemle beni birbirimize yakınlaştırdı, kendi geçmişimin ve kimliğimin köklerine inmemi ve anneme hak ettiği ilgi ve empatiyi göstermemi sağladı.

Bir Konuyu Sonsuza Dek Yasak Bölge İlan Etmeyin

Bir konuyu her zaman yasak bölge ilan etmek nadiren yardımcı olur. İçimizden, "Anneciğim, benim evimde artık babam hakkında konuşamazsın!" ya da, "Kendini ne kadar kötü hissettiğini dinlemek istemiyorum, çünkü sorunu çözmek için hiçbir şey yapmıyorsun!" demek gelebilir. Ama böyle bir tutum yalnızca kısa süreli bir rahatlama sağlar, o da sağlarsa.

Kuşkusuz, sınırlarımızı belirlememiz gerekir ("Anneciğim, şu anda bunu dinleyemem. Çok gergin ve meşgulüm"). Ama sıcak bir konu hakkında konuşmayı tümüyle yasaklamak onu yeraltına iter, bu da kaçınılmaz olarak öteki kişinin o konudaki duygularının yoğunlaşmasına neden olur. Efsanevi fili odanın ortasında bırakır. Ayrıca zaten kaygılı bir kişiyi, zorlu endişe ya da yakınmalarını dile getirmesi tümüyle yasaklandığı için, daha umutsuz bir durumda bırakır.

Aile ilişkileri yoğun olduğunda, yakınma ve olumsuzluğu başka yöne çevirmek için mizahı, şakayı ve hayal gücünü kullanmak çok daha yararlıdır. Ses tonumuz da sözcüklerimizin içeriği kadar önemlidir. Yapmamız gereken, aldığımız kaygının tümünü aktarmamaktır.

Örneğin, diyelim ki anneniz babanıza olumsuz bir biçimde kenetlenmiş durumda. Uçaktan iner inmez sizi köşeye sıkıştırıp, "Sorumsuz baban bu kez ne yaptı anlatayım

sana!" diye bağırıyor. Kollarınızı göğsünüzde kavuşturup, "Anneciğim, babamı şikâyet etme bana. Babamla sorunlarınız beni ilgilendirmiyor. Rica ederim beni bunun dışında bırak! Beni bir üçgenin ortasına yerleştiriyorsun!" demeniz yardımcı olmaz. Annenizle birlikte "mantık yürütmeye" çalışmanız, eleştirilerine katılmanız, babanızı savunmanız, ya da öteki kişinin bakış açısını görmesini sağlamaya çalışmanız da işe yaramaz. "Aman anne, bu adamla neredeyse otuz yıldır evlisin, hâlâ hizaya sokamadın mı onu?" gibi bir şaka yapıp, ardından onu ilgilendirecek başka bir konuya geçmek çok daha yararlı olacaktır.

Birinin konuşmaya kattığı tekrar ve olumsuzluk düzeyine karşı tepkiliysek, hiz de sığ ve alışıldık bir biçimde karşılık vermeye eğilimli oluruz. Oysa tam tersini yapıp, sohbetin yeni ve beklenmedik bir yöne sapmasına yardım etmek için en yaratıcı benliğimizden yararlanabiliriz.

Bir Diğer "İki-Adım"

Bize ağır gelen bir sohbeti saptırmaya ek olarak, ona yeniden dönmemiz de gerekir. Paradoksal olarak, kaygıya neden olan bir konuyu dağıtmanın en iyi yolu, merakla ve eleştirmeden aynı konuya yönelmektir. Tam akşam yemeğini hazırlarken telefonu kaldırır ve hemen bir aile üyesinin tekrarlanan yakınmalarıyla karşı karşıya kalırsak, tepki verebiliriz. Telefonu kapatıp, tartışmayı daha sonra, kendimizi sağlam ve daha odaklı hissettiğimizde yeniden açmak mantıklı olacaktır.

Örneğin, diyelim ki babanız tam bir hastalık hastası. Belirtilerinden ve doktorlardan bir kez daha yakınırsa, özellikle kendine iyi bakmadığı ve tavsiyelerinize de uymadığı için, aklınız başınızdan gidecekmiş gibi hissedebilirsiniz. Endişeleri konusunda onunla şakalaşabilir ya da odak noktasını değiştirebilirsiniz, çünkü sizin yoğunluğunuz yalnızca daha fazla yoğunluğa neden olacaktır. Ayrıca sakin bir anda babanıza yaklaşıp, ailedeki hastalık ve doktorlarla ilgili yüklü konu hakkında daha fazla şey öğrenebilirsiniz. Zamanla, size daha geniş bir bakış açısı kazandıracak sorular sorabilirsiniz. Örneğin, "Aile ağacımızda sağlıkları konusunda çok endişeli olan başka insanlar da var mı?", "Sence annenle baban, sağlık açısından kendilerine iyi bakmışlar mı?" diye sorabilirsiniz.

Tam da öteki kişinin susmasını istediğiniz konuda bir sohbet başlatmayı planlamak, amaca tamamen aykırıdır. Örneğin, annenizin bekârlığınızla ilgili kaygılı alaylarına katlanamıyorsanız, yanına gidip şunları söylemeye çok da hevesli olmazsınız: "Anneciğim, bekâr bir kadın olarak geleceğim konusunda endişeli görünüyorsun. Belirgin korku ve kaygılarından bahsedebilir misin bana?", "Ailemizde bekâr kadınlar kimlerdi ve durumları nasıldı?", "Anneciğim, hiç evlenmeseydin, bekâr bir kadın olarak kendini nasıl idare ederdin?"

Düşünmeyi (tepkiselliği değil) telkin eden sorular sorabilirsek, daha empatili yanıtları ortaya çıkarabilir ve kendimiz de daha empatili karşılıklar verebiliriz. Sınırlarımızı dile getirdiğimizde ("Anneciğim, sürekli erkeklerle tanışabilmemin yollarını önermen bana yardımcı olmuyor"), öteki kişinin bizi duyma olasılığı artar. Ama bu daha üst düzey sohbet, önce karşı tarafın duyulduğunu ve anlaşıldığını gerçekten hissettiğinden emin olduğumuz zaman gerçekleşir.

“Daha Fazla Dinleyemeyeceğim!”

Bazen kendimizi korumak için kesin bir sınır çizmek zorunda kalırız, özellikle de yakınan ya da olumsuz tarafla aynı çatı altında yaşıyorsak. “Ben bununla yaşayamam, yardım almalısın,” deme ihtiyacı duyarız. Gloria adlı bir danışanım, hayat arkadaşı Monique’e karşı böyle bir tavır aldı.

Gloria ile Monique, üç yıl birlikte yaşamışlardı ve ömür boyu hayat arkadaşı olmayı umuyorlardı. Monique uzun zamandır takıntılı bir biçimde endişelenmeye ve kendinden kuşku duymaya meyilliydi, ama iş ve aile baskıları birleşmesiyle özellikle gergin bir yıl yaşadıktan sonra, yoğun düşüncelere dalmıştı.

Gloria anlayışlıydı, ama Monique’in, hayatta hiçbir yere varamamış, tam anlamıyla başarısız ve değersiz biri olduğuyla ilgili kendinden nefret eden yorumlarını dinlemekten bıkmıştı, ilk başta Gloria, başka türlüsü onu kalpsiz bir dırdırcı yapacakmış gibi, dinlemeyi sürdürmek zorunda olduğunu hissediyordu. Monique’i gevşemeye teşvik etmek için mizaha başvuruyor, ya da doğrudan doğruya dinlemek istemediğini söylüyordu. Gloria, “Bak Monique, beynin olumsuz bir olukta sıkışıp kalmış, bu da beni deli ediyor. Sen bu şekilde düşünmeyi ve konuşmayı sürdürdükçe, oluk daha da derinleşiyor. Bence beynini bu oluktan kurtarıp olumsuz düşüncelerinin üstesinden gelmeye çalışmalısın. Kendini aşağılamanı dinlemekten yoruldum,” diyordu.

Gloria, çalışma odasının kapısını kapatmayı ve dinleyemeyeceğini ya da bölünmek istemediğini Monique’e söylemeyi öğrendi. Surat asmaktan kimse ölmemiştir ve insan o kadar uzun süre surat asamaz. Gloria ayrıca, Monique’in olumsuzluğunun ilişkilerine yüklediği bedelden ve hiçbir şey değişmezse onunla ilişkisini sürdüremeyeceğinden açık ve dolaysız bir biçimde bahsetti. Genel bir sevgi ve saygı ikliminde sınırları belirledi.

Son olarak Gloria, Monique’in sorunlarıyla ilgili profesyonel yardım alması için ısrar etti ve Monique en sonunda bunu yaptı. Monique Gloria’yı seviyor, öğütlerine değer veriyor ve Gloria’nın artan bıkkınlığını ciddiye alıyordu. Gloria’yı yıpratarak —bu arada kendini de yıpratıyordu— ilişkiyi tehlikeye atmak istemiyordu. Monique, terapiyi ve ilaçları gayet iyi kullanabildi ve kendini çok daha iyi hissetti.

İlişkilerinin duygusal iklimi esnek ve sevecen olduğu ve ortak bir yaşama alanını paylaştıkları için Gloria, “Yardım almak zorundasın, çünkü olumsuzluğun ilişkimizi ciddi bir biçimde tehlikeye atıyor” deme ve kendini duyurma gücüne sahip olabildi. Anne-baba ve kardeşlerle ilişki, sevgi dolu olduğunda bile, genellikle bu kadar esnek değildir.

İlişkimiz ne olursa olsun, şefkatle dinleme kapasitemizin sınırlarını bilmemiz ve gerektiğinde kendimizi nasıl koruyacağımızı düşünmemiz gerekir. Öteki kişinin gerçek acısını paylaştığı bir sohbetle, kronik tepkisellik ve olumsuzluğun bize doğru taştığı sohbet olmayan bir konuşma arasında ayrım yapmamız da gerekir. Son olarak, ikimiz de sınırları belirleyip, en alerjik olduğumuz konuya dönmenin verimli bir yolunu bulduğumuzda, bağlantılar güçlenir.

15. Bölüm
Sessizliğin Sesleri: Reddedildiğinizde ve Bağınız Koparıldığında Bir Ses Bulmak

Önem verdiğiniz bir kişi konuşmaya hiç istekli olmayabilir. Duygusal *açıdan* uzaklaşabilir, hatta sahneden tüyebilir. Belki sizin konuşmaya ihtiyacınız vardır, ama öteki kişinin yoktur. Geçmişinizi paylaştıkça ve ilişkiyle ilgili beklentileriniz arttıkça, sessizlik daha acı verici olur.

Doğru sözleri söylemekte sebat gösterirsek, önemli bir ilişkinin onarılabileceğine inanırız. Sonuç almak isteriz. Ama bazı durumlarda sözleriniz öteki kişiyi asla etkilemez. Onun değişeceğine, hatta size durumu enine boyuna konuşma fırsatı vereceğine ilişkin her türlü beklentiden vazgeçmek zorunda kalabilirsiniz.

Eğer susturulduğumuzu, suç bizde olmadığı halde dışarıda bırakıldığımızı hissediyorsak ve normalde korkunç bir reddedilmeye eşlik eden bunalım ve öfke duygularına kapılıyorsak, durum daha da zordur. Bir ses bulmak, ilişkide —sadece öteki kişinin davranışına ya da kendi yoğun duygusallığımıza tepki olarak değil— temel değer ve inançlarımıza dayanarak nasıl konuşacağımızı ve davranacağımızı (ya da davranmayacağımızı) dikkate almamızı gerektirir.

Reddetmek hoş değildir. Kimse bunu isteyerek yapmaz ve bundan kaçamaz da. Size her şeyin bittiğini bildiren ve konuyu daha fazla tartışmak istemeyen bir hayat arkadaşınız, yakın dostunuz ya da aile üyeniz olabilir. Hayat arkadaşından başlayarak, bu üç durumun her birine bakalım.

"Tartışmak İstemiyor!"

Mary, nişanlısı Bob'ın nişanı atıp kararını tartışmayı reddetmesinden bir yıl sonra benden yardım istedi. Mary aşağıdaki e-postayı aldığında, neredeyse iki yıldır çıkıyorlarmış ve birlikle bir ev almak üzerelermiş.

> *Çok düşündüm ve ilişkimizi bitirmek zorunda kaldım. Kararımın seninle hiç ilgisi yok. Sen harika birisin ve sana sahip olan bir erkek şanslı olacaktır. Seni seviyorum, ama sana âşık değilim. Bu konuyu daha, fazla tartışmak istemiyorum. Seni incittiğini için özür dilerim. Benden daha iyisini hak ediyorsun.*
> *Sevgiler, Bob*

Mary üstünden bir kamyon geçmiş gibi hissetmiş, Bob'ı aramış ve bu duygu değişikliği konusunda kendisiyle konuşmasını istemiş. Paylaşabileceği her şeyin sessizliğinden daha iyi olacağını, sessizliğin en kötü fantezilerini körüklediğini söylemiş. Mary ayrıca, tek bir kereliğine de olsa, bir çiftler terapistiyle görüşmesini rica etmiş. Bob

yalnızca iş sonrası bir kalede buluşmayı kabul etmiş, bu buluşma sırasında Mary ağlayarak Bob'a, ilişkilerine biraz daha zaman tanıması için yalvarmış.

Bob, Mary'nin konuşma taleplerini reddetmiş. Telesekreterine bıraktığı çağrılara karşılık vermeyi kesmiş ve Mary'nin kendini ne kadar yıkılmış hissettiğini, ilişkilerini e-postayla sona erdirmesinin ne kadar korkunç olduğunu anlatan mektuplarına yanıt vermemiş. Sessizliği devam edince Mary, Bob'ın tek kardeşiyle bağlantı kurup ona daha fazla bilgi vermesi için baskı yapmış, ama "Belki de korkmuştur" ve "Bob'ın kadınlarla her zaman sorunları oldu" dışında kayda değer bir şey öğrenememiş.

"Sadece Anlamak İstiyorum"

Mary, Bob'ı bir konserde yeni bir kız arkadaşla kol kola gördükten sonra, zaten düşük olan morali daha da dibe vurmuş ve beni aramaya karar vermiş. "Sadece beni neden terk ettiğini anlamak istiyorum," diye açıkladı. "Davranışına bir anlam verebilirsem, belki de onu bağışlayabilir ve aklımdan çıkarabilirim." Hal böyleyken, travmatik ayrılığından bir yıl sonra, Mary kendini daha iyi değil, daha kötü hissediyor ve Bob'ın kendisine nasıl davrandığını düşünmeden duramıyordu. Defalarca, "Sadece anlamak istiyorum," dedi. Bob'ın nasıl olup da bu kadar acımasızca, duyarsızca ve bilgisizce davrandığını— yine de görünüşe bakılırsa vicdan azabı duymadığını öğrenmek istiyordu.

Terk edilmek yıkıcıdır. Mary büyük bir kayıp yaşıyordu ve toparlanmak için zamana ihtiyacı vardı. Bob'ın ani kaçma kararı ve nişanlarını sona erdirme biçimi, hem ortak geçmişleriyle ilgili anlayışını hem de birlikle geçirecekleri gelecekle ilgili resmi gözden geçirmeye zorluyordu onu. Ayrılık, Bob'la sorunlarını asla fark etmemiş ya da ortaya çıktıkça konuşmamış oldukları için özellikle acı vericiydi. Bob kuşkularından hiç söz etmemiş ya da tatminsizlik duygularını paylaşmamıştı, Mary de bir şeyin ters gittiğini fark etmemişti. Doğal olarak, ezildiğini ve bunaldığını hissediyordu.

Zaman geçtikçe, Mary'nin arkadaşları ona, "Bırak gitsin!" ve "Bağışla ve unut!" gibi tavsiyelerde bulunmuştu. Belki de tekrarlanan yakınma teranesinden yıprandıklarını hissediyorlardı. Ama Mary yoluna devam edemiyordu. Bob'ın davranışlarının bağışlanamaz olduğunu hissediyor ve haklılığını ancak acı çekmeye devam ederek kanıtlayabilirmiş gibi görünüyordu — bilinçli niyeti bu değildi aslında.

Öfke ve Acıdan Kurtulmak

Hepimizin başına acı verici olaylar gelir ve acımıza tutunabiliriz. Yeteri kadar uzun süre öfkeli kalır ve üzerinde yeteri kadar düşünürsek, kötülük eden kişinin bize ne kadar korkunç davrandığını fark edeceği fikrine de tutunabiliriz — böyle bir şey asla olmayacaktır elbette.

Haklılığı kanıtlanmış öfkeye tutunmanın, günün birinde öteki kişiyi aniden ışığı görüp özür dilemek için sürünerek geri gelmeye ve daha önemlisi, kendini eşit derecede, hatta daha da berbat hissetmeye zorlayacağı yolundaki sihirli fanteziden vazgeçmek zordur. Dolayısıyla tekrarlıyorum, henüz olmadıysa, canınızı yakan kişi asla o noktaya varmayacaktır. Siz eski kız arkadaşınızın ya da eski kocanızın korkunç hareketlerini kara kara düşünerek otururken, o kişi plajda harika bir gün geçiriyor olabilir. Acı çeken tek kişi oluşunuz, olumsuz bir bağlılıktan geri adım atmanız için belki de en iyi gerekçedir.

Mary Bob'ı unutmak zorunda mıydı? Değildi elbette. Olup bitenler geçmişinin gerçek bir parçası olduğu için, kendisine yaptıklarını da unutmamalıydı. Bağışlamanın sağaltıcı gücünü yadsımak için söylemiyorum bunu. Bağışlamanın kutsal ve sağlıklı olduğunu, öfke ve incinmenin yerine sevgi ve şefkati koymanın iyi geldiğini biliriz. Kimi insanlar olağandışı ve bitmek bilmeyen bir bağışlama kapasitesine sahiptir. Mary o insanlardan biri değildi.

Ama Bob'ı hayatında bu kadar büyük bir kuvvet olmaktan çıkarması gerekiyordu. Bilinçli niyeti ondan kurtulmak olsa bile, öfkesi onu Bob'a bağlı tutuyordu. Olumsuz yoğunluk da olumlu yoğunluk kadar, öteki kişiyle birliktelik duygumuzu korur. Mary'nin öfkesi, onu Bob'a bağlı tutan tutkaldı, bu öfke Bob'ın ona "neden" kötülük ettiğine ilişkin süregelen saplantısıyla ifade edilse bile —muhtemelen Bob da nedeni bilmiyordu.

Mary'nin kendine, bu adamda onu bu kadar etkileyecek kadar özel olan ne var diye sorması gerekiyordu. Bob belki de onunla hiçbir zaman konuşmayacaktı; yine de ayrılmalarından iki yıl sonra Mary hâlâ ilerleme kaydetmemişti. İlerlemek, öteki kişinin davranışını unutmak ya da anlamak anlamına gelmez. Kendimizi saplanıp kalmanın aşındırıcı etkilerinden korumak anlamına gelir. Kronik öfke ve kırgınlık, enerjimizi boşa harcar ve yaratıcılığımızı baltalar. Hepimizde moralimizi yükselten belli bir enerji bulunur. Bu enerjinin yüzde 5'i —ya da yüzde 75'i— bize kötülük yapmış birinden nefret etmeye yöneltilirse, aynı yüzde öteki uğraşlar için kullanılamaz. Herhangi birine aşırı odaklanmak, geçmişimizdeki ilgimizi hak eden diğer kayıplara, ihanetlere ve aldatmalara gereğinden az odaklanmamıza neden olur.

Kimi zaman öteki kişiyi bizimle konuşmaya zorlamak için hiçbir şey yapamayız. Mary'nin önündeki zorlu iş, kendini daha sevecen, güçlü, huzurlu ve bir bütün hissedebilmek için olumsuz duygularının azalmasını sağlamaktı. Öfkesi ve acısı onu geçmişe saplanmış durumda tutarsa, ne şu anı tam olarak yaşayabilir, ne de geleceğine iyimserlik ve umutla bakabilirdi. Kendine ait nedenlerle Bob, ona saygı gösteremiyor ya da ona karşı nazik olamıyordu. Bu yüzden Mary'nin kendine saygı duyması ve acı verici duyguların günlük yaşamında bu kadar büyümesine izin vermeyerek kendini koruması gerekiyordu.

Ayrılıktan İki Yıl Sonra

Mary'nin enerjisini kendi hayatını olabildiğince iyi yaşamaya yöneltmesinden kısa bir süre sonra, Bob'la iletişim hatları açıldı. Yeni bir işin heyecanı içindeydi, kendine iyi bakıyordu ve artık öncelikle Bob'a odaklanmıyordu. Önceleri Bob, Mary'nin çaresizliğini sezmiş ve duvar örerek kendini ayırmıştı. Belki de kendini daha da kötü hissetmek istemiyordu ve ilişkiden vazgeçmesine neyin neden olduğunun farkında değildi. Ayrılırken Mary'yle konuşmasının kararını zayıflatabileceğinden korkmuş da olabilirdi.

Bob, ayrılık sırasında kendini Mary'den koparırken olgunluk ya da nezaket göstermemişti, insan her ikisinin adına da, keşke Bob daha saygılı davransaydı diye düşünmeden edemiyor. Bob en kolay ve en cesaretsiz yoldan ayrıldığında, muhtemelen kendi benlik duygusu da bundan zarar görmüştü. Ama Mary'nin sözlü ya da sözsüz tutumu, "Hayatım mahvoldu, bütün istediğim ne olduğunu anlayabilmek için seninle

konuşmak," olduğu sürece, Bob kendini duygusal açıdan savunmasız bir duruma sokmayacaktı. Muhtemelen Mary'ye dönüp ilişkileri üzerinde çalışmasından başka hiçbir şeyin onun acısını dindirmeyeceğini de biliyordu. Mary, "Sadece anlamak istiyorum," diyordu, ama bu tam olarak doğru değildi, ya da en azından hikâye bundan ibaret değildi. Mary, kendisine çektirdiği acının aynısını onun da çekmesini istiyordu; çok normaldi bu.

Kısa ve Öz Olana Güzelleme

Mary en sonunda, benim de yardımımla Bob'a kısa bir mektup yazarak yeni işinden bahsetti ve aralarındaki güçlüklerde kendi payıyla ilgili —herhangi bir sorunu fark etmeyecek kadar uyurgezer olduğu gerçeği gibi— birkaç düşüncesini paylaştı. İlişkileri, güçlü yanları ve sınırlamaları hakkındaki şu anki bakış açısını ve ayrılık hakkındaki düşüncelerini duymak isteyeceğini anlattı. Mektubu şöyle bitirdi: "Senden haber almazsam, tüm girişimlerinde sana başarılar dilerim; Poochie'ye [Bob'ın köpeği] benim için sarıl." Mektubu iyimser bir havada başlattı ve bitirdi.

Mary bu mektubu yollamadan önce birkaç kez gözden geçirdi. Yollamayı planladığı tek aralıkla dizilmiş orijinal dört sayfalık belgenin, burnuna inen bir yumruk gibi Bob'ı geri püskürteceğine inandırdım onu. Gerçekten de, birinin sizi dinlemeyeceğinden emin olmak istiyorsanız, ona çok uzun, ayrıntılı, belki de kişinin ilk birkaçında anlamaması ihtimaline karşı söylemek istediğinizi farklı biçimlerde defalarca kanıtlayan bir mektup yazın. Öteki kişi (ister sevgiliniz olsun, ister eski kocanız, anneniz ya da çocuğunuz) kaçınma ya da ağırlıklı olarak kendini savunma havasnıdayken sohbete başlamayı umuyorsanız, yoğunluğu artırmanız değil, azaltmanız gerekir.

Öteki Kişi Hiçbir Şeyin Farkında Olmayabilir

Mary, Bob'dan hiç haber almamış olsa da, sessizliğini, ilişkileri sona erdiği için kendini ne kadar kötü hissettiğinin bir işareti olarak anlayabiliyordu. Birkaç ay sonra, bir alışveriş merkezinde Bob'a rastlamış ve onu birlikte oturup kahve içmeye davet etmiş. Bob kabul etmiş, ki bence bu tamamen önceki mektubunun havası ve onu nazikçe selamlayabilmesiyle ilgiliydi. Bob inisiyatif alıp, "Senden o şekilde ayrıldığım için özür dilerim. Ne diyeceğimi bilmediğim için bunu şahsen yapmakla bir anlam göremedim," demiş. Mary kararıyla ilgili daha fazla soru sorduğundaysa, "Bitirmem gerekiyordu. Evlenmemizin hizim için bir hata olduğunu hissediyordum. Aslında iyi bir açıklamam yok," demiş.

Ayrılığı başlatan kişiler yaptıkları şeyi neden yaptıklarını tam olarak bilmiyor olabilirler. Davranışları bizden çok, kendileriyle ilgilidir, ama bu, kendi gerekçelerini göremeyecekleri anlamına gelmez. Biz tatmin edici bir açıklama istesek de, öteki kişi hakikati asla kabul etmeyebilir — hatta bilmeyebilir, insanlar dikkate değer bir kendini kandırma kapasitesine sahiptir, Bob da kendisinin bilmediği bir şeyi Mary'ye söyleyemezdi elbette. Bu yüzden Mary, Bob'ın onu terk edişine anlam verme ihtiyacını tatmin edecek çok az enformasyon elde edebilmişti.

Mary'nin bakış açısını Bob'a saldırmadan, ama aynı zamanda onu devre dışı bırakmadan paylaşabilmesi övgüye değerdi, "ilişkimizdeki sorunları fark etmememin bir inkâr olduğunu biliyorum. Kendi gerginliğimin ayrılık hakkında benimle konuşmam iyice

güçleştirdiğini de anlıyorum. Ama dürüst olmam gerekirse, hâlâ olan bitenlerden ötürü bir kaygı kalıntısıyla boğuşuyorum. Benimle konuşmayı reddetmen, ne olduğunu anlamamı ve olayı kapatıp huzur bulmamı güçleştirdi," demiş. Bob, "Üzgünüm," deyince, Mary de, "Önemli değil," demiş. Bu sohbetten, kendini idare etme biçiminden memnun olarak ayrılmış.

Mary sonradan bana, bütün bu sıkıntılı işin en zor yanının, Bob'ın aslında hiç üzgün olmadığına inanması olduğunu söyledi. "Ben masumum ve acı çeken tek kişiyim. O ise arkasına bakmadan yeni bir ilişkiye giren tuhaf biri. Ne ekersen onu biçersin, diye düşünmek isterdim. Ama emin değilim."

Bob'ın davranışı için nasıl bir bedel ödediğinden ya da sonuçta bunun kimliğini ve özsaygısını nasıl etkileyeceğinden emin olamayız. Bence karşımızdaki kişiyi küçülttüğümüzde ve ona saygısızlık ettiğimizde, kendimizi de küçültmüş oluruz. Ama Bob'ın bu hayatta mı, yoksa Mary'nin gizliden gizliye dilediği gibi, bir sonrakinde mi cezalandırılacağını kim bilir? Daha önemli olan, Mary'nin Bob'ın ona nasıl zarar verdiğini kanıtlamanın bir yolu olarak acısına tutunmayı bırakmış olmasıydı.

Davranışına Anlam Vermek

Terapi sayesinde Mary tarafsız bir alana sahip olup kendi ayrılık anlayışının parçalarını bir araya getirebildi. Mary'nin Bob'la ilk kez, Bob'ın annesinin arabasıyla tren altında kalıp ölmesinden sekiz ay sonra karşılaştığını öğrendim. Kaybının kaygılı duygusal alanında Bob, sıkı sıkıya Mary'ye tutunmuştu. Bob'ın annesi ağır bir depresyon geçirmiş ve ölümü, kazanın aslında bir intihar olabileceği fantezisi dahil, yürek paralayıcı sorularla baş başa bırakmış onu. Babası, Bob on altı yaşındayken bir kalp sorunundan ölmüş ve annesini kaybetmesi bu daha önceki kaybı da yeniden canlandırmış.

Belki de bu yıkıcı kaybın mağduru olmakla, Bob'ın ani ve esrarengiz bir kararla Mary'yi bırakması arasında bir bağlantı vardı. Belki de annesini kaybedince bizzat hissettiği çaresizliğin aynısını Mary'de yaratıyordu. Annesinin ani gidişi onu çok sayıda yanıtlanmamış soruyla bırakmış, sonradan tam da bu noktada Mary'yi terk etmişti.

Bob için, bu ilişkinin başını ve sonunu tetikleyen daha pek çok etken olabilirdi. Öteki kişinin davranışına neyin "neden olduğunu" asla kesinkes bilemeyiz; kendi adımıza bunu bilmek yeterince zordur zaten. Yine de Mary, Bob'ın davranışını daha geniş bir bağlama yerleştirip ayrılıklarını kişisel olarak almamaktan büyük bir yarar sağladı. Hepimiz herhangi bir sorundan geri çekilip ona geniş açılı bir mercekten bakma ihtiyacı duyarız.

Mary nihayet, gelişini görmediği kayıptaki kendi payına dürüstçe bakmaya başladı. Bob'la ikisi şehvetli seks sayesinde hızlı bir başlangıç yapmış, ama nişanlanmadan önce birbirlerini daha iyi tanımak için asla yavaşlamamışlardı. Mary ona deli gibi âşık olmuş ve ilişkilerini ilerletmek için aşkın yeterli olduğunu sanmıştı. Sevmediğimiz biriyle evlenmek ya da onun çekimine kapılmak akılsızca olsa da, tek başına aşk hiçbir zaman evlenmek için iyi bir neden değildir. Seks de öyle. Garrison Keillor'ın belirttiği gibi, "Seks için evlenmek, bedava fıstık ve çubuk kraker için Londra'ya uçmaya benzer, işin amacı bu değildir, değil mi?"

Mary, birbirini gerçekten tanımaya zaman ayırmanın ne kadar önemli olduğunu zor yoldan öğrendi. Bize düşen, mümkün mertebe açıkgözlü ve tetikte olmak, daha en

başından olabildiğince konuşmak, dinlemek ve gözlemlemektir. O zaman bile, öteki kişinin ister aşta olsun ister arkadaşlıkta, beklenmedik ve acı verici bir biçimde bize sürpriz yapmayacağının garantisi yoktur. Karşımızdaki kişinin bizimle konuşmasını ya da hakikati bizim gördüğünüz şekliyle itiraf etmesini sağlayamayız. Daha önce de gördüğümüz gibi, yapılan kötülük ne kadar büyükse, içten bir özrün gelme olasılığı o kadar düşüktür, özellikle zarar gören taraf kötülük yapanı verdiği zararla etkilemeye çalışıyorsa. Bununla birlikte, olabildiğince bilinçli kalıp, kendi hayatımızı yaşamaya çalışabiliriz. Mary en sonunda bunu yapabildi.

Hayatınızdaki önemli bir kişinin sizinle sohbete girmeyeceği ya da kötü davranışını itiraf etmeyeceği birden fazla olayla karşılaşabilirsiniz. Bu kişi sevgiliniz, eski eşiniz ya da eski bir sevgili dostunuz olabilir. Öteki kişi, Bob'ın Mary'ye yaptığı gibi, sizinle konuşmayı tam anlamıyla reddedebilir. Ya da (aşağıdaki öyküde görüleceği gibi) sohbete katılabilir, ama duygusal açıdan orada olmayabilir. Söylediğiniz hiçbir şey onu etkileyemez, çünkü kendini çoktan ilişkiden çekmiştir ve kendine duygulanma ya da söylediklerinizden empatik bir biçimde etkilenme olanağı vermeyecektir. İyilik ve haklılık duygusunu sürdürme ihtiyacı ve kendini suçlu ve savunmasız hissetmeye katlanamaması, böyle bir kişiyi içten ve sahici bir diyaloga elverişsiz kılar. Yapabileceğiniz ya da söyleyebileceğiniz hiçbir şey ona tam olarak ulaşmayacaktır.

Bu durumda acıdan sıyrılıp yolumuza devam etme ihtiyacı duyarız, bu da öteki kişinin yaptıklarından ötürü kendini kötü hissedeceği ya da durumu bizim istediğimiz gibi göreceği fantezisinden kurtulmamızı gerektirir. Bob kendisini terk ettiğinde, Mary'nin onu geri getirmek, hatta konuşmak için yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bunun yerine, nefes almayı sürdürmek ve zorlu bir durumdan geçerken ayakta kalmak için başka yerlerden bulabileceği tüm sevgi ve desteği elde etmesi gerekiyordu.

Dostluk Önemlidir

Bir tebrik kartında, kız arkadaşına, "Ben hep yatımda olacağım" diyen bir kadın resmi görülür. Kartın içindeyse .şöyle yazar: "Bir randevum yoksa tabii." Kız arkadaşın, ortaya bir erkek çıkana kadar işe yaradığına ilişkin eski bir basmakalıp sözü hatırlıyor bu bana. Ama bu durum uzun süre devam etmez.

Genel olarak, dostluk kadınların en iyi yaptığı şeydir. Sağlam bir dostluk öfkeyi, kıskançlığı, rekabeti ve geri kalan insani duyguların tümünü atlatabilir — özellikle de bu duyguları bizzat yadsımak yerine kabul edebiliyorsak. Ama dostluklar her zaman rahat ya da iyi gitmez ve hayatın herhangi bir evresinde bir dostumuzun bizi derinden incittiğini ya da hayal kırıklığına uğrattığını hissedebiliriz. Yakın bir dostlukta gerilim ya da uzaklık devam ettiğinde, buna değinmenin bir yolunu bulmak mantıklıdır. Ama aşağıdaki öykünün gösterdiği gibi, bu her zaman mümkün olmaz.

Bir Dostluk Dağıldığında

Corrine ve Joan, üniversite birinci sınıfta birbirinden ayrılmaz iki yakın arkadaş haline gelmişler. Dostlukları hep tek taraflı olmuş; lider, öğretmen, verme, destekleme ve planlama işlerini yapan sorumlu kişi Joan'miş. Corrine, kendi fikirlerini ya da zevklerini

bilmekte güçlük çeken ve hemen Joan'a boyun eğen bir takipçi olarak tanımlıyormuş kendini. Arkadaşlıklarındaki bu dengesizliğe karşın, birbirlerinin en yakın sırdaşı olmuşlar. Corrine Joan'ı seviyordu, ama Corrine evlendikten sonra, dostlukları bozulmuştu. Corrine, Joan'ın önce uzaklaştığını, sonra da ondan neredeyse tiksiniyormuş gibi davrandığını bildirdi.

Corrine benden yardım istemeden önce, Joan'la yeniden bağlantı kurmak için birtakım önemli girişimlerde bulunmuş. Joan'ı duvar tenisi oynamaya ya da giysi alışverişine davet etmek gibi etkinlikler başlatmış. Böylelikle Joan'a, ilişkilerinin kendisi için hâlâ önemli olduğunu bildirmiş. Joan davetlerin bazılarını kabul etmiş, ama asla karşılık vermemiş. Aralarına belirgin bir bağlantısızlık ve yüzeysellik duygusu yerleşmiş, yoğun bir sis gibi havada asılı kalmış.

Corrine ayrıca Joan'a, arkadaşlıklarında büyük bir çatlak fark ettiğini söylemiş. Joane'a bu gözlemini paylaşıp paylaşmadığını ve Corrine'in evlenmesinden bu yana arkadaşlıklarının değişmiş olmasına nasıl baktığını sormuş. Joan'la eleştirmeden ya da suçlamadan ve yakınlık için ona baskı yapmadan ya da peşine düşmeden konuşmuş. Buna karşılık Joan, sadece çok meşgul olduğu ve tartışılacak bir şey olmadığı konusunda ısrar etmiş. Corrine konuyu yeniden açmadan önce biraz zaman geçmesini beklemiş. "Joan, bir şeyin yanlış gittiğini biliyorum, ilişkide seni üzecek bir şey mi yaptım acaba, diye merak ediyorum. Seni bir şekilde gücendirmiş ya da üzmüşsem bunu bilmek benim için önemli," demiş.

Corrine ne zaman aralarındaki mesafe ve gerilimden söz etmeye çalışsa, Joan'ın kendi gerçeklik algısını göz ardı ettiğini fark etmiş. Her konuşmadan sonra küçük düşürüldüğünü ve aşağılandığını hissediyormuş. Yeniden başlamadan önce de biraz zaman geçmesine izin vermiş. Son bir konuşmada, Corrine çok kararlıymış. Joan'a, uğrayıp onunla on dakika konuşup konuşamayacağını sormuş. Joan'ın mutfağında oturup, "Joan, bir şeyin yanlış gittiği benim için çok açık. Bana konuşulacak bir şey olmadığını söyleyip duruyorsun, ama bunu kabul edemem. Altı yıl boyunca yakın arkadaş olduk. Sadece yoğun hayatlarımız nedeniyle ayrı düştüğümüze kendimi ikna etmeye çalışırsam, bütün gerçeklik duygumu inkâr etmiş olurum. Bir aksaklık olduğunu açıkça görüyorum. Senden düşünce ya da duygularını değiştirmeni istemiyorum. Sadece olan biteni, bundaki benim payım dahil, anlamama yardım etmeni istiyorum," demiş.

Joan taş gibi oturarak, "Duyguların incindiyse özür dilerim," demiş. Corrine'in sohbeti ilerletme çabaları sonuç vermemiş. Corrine, her şeyi enine boyuna konuşma gereği duyan biri ve olayların üzerinde durmak onun doğal eğilimi. Joan'ın bu tepkisinin son tur olmasına izin vermiş olması övgüye değer.

Corrine derin bir kayıp yaşıyordu ve öfkesiyle acısı uzun bir süre devam etti. Joan'ın olan bitenler hakkında tam olarak konuşamayışı Corrine'in huzur bulmasını güçleştiriyordu. Ayrıca her kayıp, daha önceki kayıp ve aldatmaların neden olduğu duyguları canlandırır; Corrine de sonradan, Joan'la eski arkadaşlığından daha fazla şeyin yasını tuttuğunu fark edecekti. Bir arkadaşın —Corrine'in Joan'la yaptığı gibi— bütün dostluk ihtiyaçlarımızı karşılamasına bağımlı olduğumuzda, kendimizi çok savunmasız bir duruma sokarız.

İşi Oluruna Bırakmak

Corrine'in önündeki zorlu iş, Mary'nin Bob ondan ayrıldığında karşı karşıya kaldığı zorlu işle aynıydı, ikisinin de öteki kişinin bir gün onunla konuşacağı ya da "gerçeği göreceği", eski arkadaşlığın / ilişkinin bir şekilde geri kazanılabileceği, ya da öteki kişinin gemiyi neden terk ettiğini anlayacağı lantezisinden kurtulması gerekiyordu. Corrine durumu değiştirmek ya da onarmak için hiçbir şey yapamazdı. Joan'ın dönüşümünü asla anlamayacaktı, bu yüzden muğlak kaybından kaynaklanan zorlukla başetmesi gerekiyordu.

Başkalarını neyin harekete geçirdiğini asla kesinkes bilemeyiz. Yine de, insanın başkalarının davranışlarına açıklama getirme ihtiyacı çok güçlüdür. Joan belki de Corrine'i desteklemekten ve onunla ilgilenmekten büyük bir tatmin duyuyordu; kendi ihtiyaçlarını da gideren bir tatmin. Corrine evlendiğinde, artık onunla ilgilenen ve hayatında daha merkezî olan başka biri bulunduğu için, Joan belki de kendini aldatılmış (ve işsiz) hissetmişti. Eğer durum böyleyse, Joan belki de duygularının asla farkında olmayacaktı. Corrine'in, Joan'ın davranışlarını onun terapistiymiş ya da cevapları biliyormuş gibi yorumlaması kesinlikle yararlı olmazdı. Joan, her iki kadın için gizemli kalacak bir şey yüzünden dostluklarından vazgeçmiş olabilirdi.

Bu önemli dostluğun üzücü sonunun Joan'la birbirlerine büyük bir değer verdikleri ve ikisinin de altı yıllık arkadaşları sırasında önemli bir şey kazandıkları gerçeğini yadsımadığını Corrine'in aklından çıkarmaması gerekiyordu. Ama Corrine'in umduğu sağaltıcı sohbet belki de hiç gerçekleşmeyecekti. Yakın bir ilişkiyi kurmak için iki kişi, onu sona erdirmek içinse bir kişi gereklidir.

Masadan Kalkmayı Öğrenmek

Corrine'in Joan'ı konuşturma çabaları mantıklıydı, çünkü bir şey Joan'ı duygusal açıdan uzaklaştırmıştı. Başka durumlarda, ilişkiler basit bir biçimde bir uzaklaşıp bir yakınlaşabilir ve her şeyi işlemden geçirmemiz gerekmez. İyi bir dost uzaklaşabilir, ilgisini yitirebilir ya da birlikte takılacağı başka arkadaşlar bulabilir. Kadınlar burada, her şeyin irdelenmesi gerekmediğini kabul eden erkeklerden bir ders alabilirler. Bir arkadaş ilişkiye artık bizim kadar bağlı olmadığında, uzak ya da yabancı bir tavırla kendimizi daha rahat hissetmeyi öğrenebiliriz.

Acı verici olsa da, bazen sevdiğimiz kişi kabul etmek zorunda olduğumuz bir mesafe arar. Arkadaşlarımız, seçtikleri herkesle arkadaş olmakta özgürdür. Bize karşı duyguları güçlenebilir ve zayıflayabilir. Sevdiğimiz herkesin hayatımızda sadık ve değişmez figürler olmasını isteriz, ama bunu her zaman sağlayamayız. Değişim ve geçicilik her ilişkinin bir parçasıdır ve ne kadar çabalarsak çabalayalım, saati durduramayız.

Bir köşede sessizce oturur ve risk almazsak, hiçbirimiz reddedilme ve hayal kırıklığından kaçamayız. Cesurca yaşarsak, adil olmayan, ayrıntılı bir biçimde konuşulmamış ret ve kayıplar yaşar ve bunları atlatırız. Kimi zaman hayatımızdaki en iyi eylem planı, işi oluruna bırakmak ve yolumuza devam etmektir. Keşke bu amaca altı adımda rahatça, zarafetle ve verimli bir hiçimde ulaşmanın yolunu gösterebilseydim. Ama bu gerçekten zaman ister. Oluruna bırakmanın yapılması gereken olgunca ve mantıklı bir şey olduğuna karar verip, "hoop!" diye yapamayız.

Üniversiteden arkadaşım Ralph, mutfak duvarına şöyle bir afiş yapıştırmış:

'Sevgi artık ikram edilmediğinde masadan malkmayı öğrenmelisin'

Ralph bu afişe bayılıyor, ben de öyle. Onu hâlâ Wisconsin/Maddison'daki öğrenci derneğinde oturmuş, bu sözcükleri derin, tınlı sesi ve müthiş dramatik bir havayla okurken gözümün önüne getirebiliyorum. Bazen yapmamız gereken bu kadar basit — ve bu kadar güçtür.

Bir uyarı: önemli bir aile üyesi aranızdaki bağı kopardıysa, tavsiyem farklı olacak. Diyelim ki annenizin evinde hoş karşılanmıyorsunuz ya da yetişkin kızınız sizinle konuşmuyor. Durum böyleyse, çözüm masadan kalkmak *değildir.*

Aile terapisti Monica McGoldrick, insanlar evlendiklerinde, genellikle Tanrı'nın ve herkesin önünde "ölüm bizi ayırana kadar" bağlı kalmaya yemin ettiklerini belirtiyor. Ama biliriz ki bu evliliklerin yarısı boşanmayla sona erecektir. Monica, bu yemini anne-babamıza ve çocuklarımıza etmenin daha akıllıca olabileceğini öne sürüyor. Evlilikler sürdükleri kadar sürer, ama çocuklarımızı, çabalasak bile ilk ailemizden yoksun bırakamayız.

Ailelerde uzaklaşma ve kopma, genellikle varsaydığımız gibi, duygusuzluk anlamına gelmez ("Hangi anne çocuğunu böyle bırakır!" ya da "Annesini böyle ihmal etmesi ne büyük bir acımasızlık!") Uzaklaşma ve kopma daha çok, bağlantıyı fazlasıyla güçleştiren bir duygu yoğunluğunun ifadesidir.

"Oğlum Benimle Konuşmuyor!"

Önemli bir aile üyesi aranızdaki bağı kopardığında masadan nasıl kalkmazsınız? Aşağıda, kısaltılmış bir uzun hikâye yer alıyor.

Jackie, yirmilerinde başarılı bir mühendis olan oğlu Gregory onunla konuşmadığı için beni görmeye geldi. Bir yıl önce Jackie, Gregory'nin babasını boşamış ve işyerindeki amiriyle evlenmişti. Gregory babasını mağdur edilmiş, işi bitmiş bir eş olarak görüyor ve kararlı bir biçimde babasından yana tavır alıyordu. Annesi ve onun yeni kocasıyla her türlü teması reddederek, "Seni ve o adamı evimde istemiyorum," ve "Benim bir annem yok," diyordu.

Jackie'yle görüştüğümde, oğluyla bağlantısını onarmak için daha önce pek çok girişimde bulunmuştu. Onunla birlikte "mantık yürütmeye" (yani, durumu kendisinin gördüğü gibi görmesi için onu ikna etmeye) çalışmıştı. Ona babasının evliliklerindeki sorunlara katkısını açıklayan bir mektup yollamış, bu ise yalnızca Greg'in babasına olan sadakatini güçlendirmişti. Oğlunun kapısında belirmiş, içeri girmesine izin verilmeyince de aralıkta ağlamıştı. En sonunda Jackie'nin kocası araya girip, Gregory'ye annesinin ne kadar kırıldığını anlatan ve hayatına dönmesine izin vermesini rica eden bir mektup yazmıştı.

Bu çabalar, tahmin edileceği gibi, durumu daha da kötüleştirmişti. Bunun üzerine Jackie, Gregory kendi varlığını inkâr edecekse, onu hayatından silmek dışında bir seçeneği olmadığı sonucuna varmıştı.

İnce Bir Çizgi Üzerinde Yürümek

Jackie'nin, oğlunun onunla bir daha asla konuşmayabileceğini kabul etmesi gerekiyordu. Ama onu hayatından silmek zorunda olmadığını keşfetti. Görmüş olduğumuz gibi, bir ses bulmak temel değer ve inançlarımıza uyacak biçimde —duygusal tepki vermeden— konuşmamızı ve davranmamızı gerektirir. Önemli bir aile üyesi bize yokmuşuz gibi davranmayı seçebilir. Ama benzer bir tepki vermek temel değerlerimize uymuyorsa, bunu yapmamalıyız. Farklılığımızı tanımlamalıyız.

Gregory'nin tavrı, "Benim bir annem yok"tu. Jaekie'nin tavrıysa, "Bir oğlum yokmuş gibi yapamam"dı. Bu fark, Jackie'nin incecik bir çizgi üzerinde yürümesini gerektiriyordu, insan nasıl hem bağlantıyı savunur hem de karşı tarafın mesafeli tavrına saygı gösterir? Terapinin yardımıyla, Jackie kendine bir yol çizebildi.

Jackie, yanıt istemeden ya da beklemeden ve Gregory'nin fikrini değiştirmeye çalışmadan, arada bir ona bir kart yollamaya karar verdi, ilk kartta, boşanma ve yeniden evlenme kararının ona büyük bir acı yaşattığını kabul eden kısa bir not yolladı. Alan ihtiyacını anladığını ve davetsiz misafir olmak istemediğini söyledi. Kendi oğlunun varlığım inkâr etmek ona fazlasıyla acı verdiği için kart yolladığını açıkladı — o yokmuş gibi davranamazdı.

Jackie bayramlarda ve doğum günlerinde kart yollamayı ve önemli aile haberleri olduğunda telesekreterine kısa bir mesaj bırakmayı sürdürdü. ("Duydun mu bilmiyorum, Ed Dayı gelecek hafta kalp ameliyatı olacak.") Yanıt alma beklentilerini sıfıra indirdi. Ayrıca iletişimlerini kısa, yalın ve zaman açısından aralıklı tuttu. Aksini yapmak, Gregory'nin koyduğu sınırlara saygısızlık olurdu. Bir doğum günü kartında Gregory'ye, onu sevdiğini ve ileride herhangi bir zaman birlikte kahve içmek ya da kısaca görüşmek isterse, bunu yapmaktan memnun olacağını anlattı. Ama onu değiştirmeye ya da ikna etmeye çalışmadı. Jackie ayrıca kendi ilk ailesindeki uzak ve kopuk ilişkiler üzerinde çalışmaya başladı ve öncelikle oraya odaklandı.

Terapinin ikinci yılında Jackie, kız kardeşinden Gregory'nin evlenmek üzere olduğunu öğrendi. Ona önce bir tebrik kartı, sonra da mütevazı ve düşünceli bir evlilik hediyesi yolladı. Ama aradaki buzlar ancak, Gregory ile karısı Marlene'in bir erkek çocuk evlat edinmelerinden sonra çatladı. Marlene, bebek hediyesi için teşekkür etmek üzere Jackie'yi aradı ve hafta içi bir gün öğleden sonra uğrayıp bebeği görmesi için onu eve davet etti. Jackie, Gregory'nin işyerinde olacağını biliyordu, ama başka bir zaman önermeden daveti incelikle kabul etti. Bu ilk görüşme sırasında, iki kadın da kibar ve boş davrandı. Jackie bebeğin şirinliğinden söz etti ve Gregory'nin reddinin canını ne kadar yaktığından bahsetme dürtüsüne karşı koydu.

Jackie ile Gregory ilk kez, Jackie'nin benimle terapiye başlamasından neredeyse dört yıl sonra bağlantı kurdular. Gregory yavaş yavaş yumuşamış ve yeni ailesine annesini de dahil etmeye başlamıştı. Sohbetleri, gerilim yaratmadan etkileşebilecekleri tarafsız ve çok hoş bir konu olan bebeğe odaklıydı. Ama Gregory annesiyle bir daha asla konuşmasa bile, Jackie tam bir sessizliğe gömülmeyecekti. Bunun yerine düşünce ve sezgisini kullanarak, teması sürdürmekle oğlunun bağlantı kurmama arzuna saygı göstermek arasında denge kurdu. Elbette, Gregory onun kartlarını okuyabilir, açmadan bir çekmeceye tıkabilir, çöpe

atabilir ya da açmadan iade etmeyi seçebilirdi. Kendi iyiliği için, umarım yaptığı seçimlerden ötürü annesini bağışlar ve onu yeni ailesine dahil etmeyi seçer. Böyle bir bağışlama, kendine ve oğluna verebileceği en iyi armağan olacaktır.

Anne-babalar, büyükanne ve büyükbabalar, çocuklar ve kardeşleri kapsayan aile kopuklukları söz konusu olduğunda, insanlara hayatlarının geri kalanı boyunca son derece sabırlı olmaları için yardım etmeye çalışıyorum. Bağlantı arzunuzu ifade edebilirsiniz (sorumsuz bir aile üyesini kurtarmak ya da desteklemekle aynı şey değildir bu) ve temas halinde kalabilirsiniz. Sohbetin —yalnızca hava durumuyla ilgili olsa bile— bir gün başlama olasılığına yüreğinizi açık tutabilirsiniz. Barışma hiçbir zaman gerçekleşmeyebilir, ama önemli olan sizin tavrınızdır.

Sonsöz
Kendinize Karşı Dürüst Olun

Sesimiz ne kadar berrak ya da yaratıcı, işitilme çabalarımız ne kadar ısrarlı olursa olsun, istediğimiz sonuçları elde edemeyebiliriz. Karşımızdaki kişiler bize duyarlı, empatili ya da adil bir biçimde karşılık vermeyebilir. Basit bir davranış değişikliği isteğimize uymayı bile reddedebilirler. Sohbete girmeyebilirler. Yine de, kendi dil ve öz-tanım ihtiyacımızı karşılamanın bir yolu olarak konuşmayı sessizliğe tercih edebiliriz.

Çocukluk dönemimde, annem Shakespeare'den şu alıntıyı yapardı: "Her şeyden önemlisi: Kendine karşı dürüst ol." Shakespeare bu sözcükleri ironiyle kullanmış olsa da, bunlara uyarak yaşayabiliriz. Kendimize karşı dürüst olmazsak, bağlantısız yaşamlar sürer ve kendimizi ya da başka birini pek sevmeyiz. Ama görmüş olduğumuz gibi, sahici bir sese sahip olmak her zaman yalın, içten gelen açıksözlülükle aynı şey değildir. Geçenlerde arkadaşım Jeffrey Anne beni arayıp, "Harriet, dünkü yürüyüşümüz sırasında eleştirildiğimi hissettim. Benimle uğraşıyor ve zayıflığıma odaklanıyormuşsun gibi bir duyguya kapıldım. Belki de söylediklerinin bir kısmı doğruydu, ama bana iyi gelmedi," dediğinde bu gerçeği hatırladım. Kesinlikle haklıydı. Sohbetimiz sırasında benden geribildirim istememişti. Kim beni onun sorunları konusunda uzman tayin etmişti? Hem ona küçültücü geldiyse, dürüst gözlemlerim, doğru ya da yanlış, ne işe yarardı? Tabii ki özür diledim. Konuşmanın sonunda biraz moralimin bozulduğunu hissettim, yani bedenim bir şeyin doğru olmadığını kaydetmişti.

İçimizden gelen sesle birlikte, benliğimizin yeni ve tanıdık olmayan kısımlarıyla deney yapma cesaretini de dizginlememiz gerekir. Kimi zaman söylediklerimizle gerçek duygularımız arasında bir fark vardır. Bu ille de bir sorun değildir. "Gerçek duyguları" paylaşmak, bazı durumlarda şart olmakla birlikte, uyulması gereken bir ilke olarak fazlaca önemsenir. Ama kimi zaman söylediklerimizle bir ilişkide gerçekten başarmayı umduklarımız arasında bir fark vardır. Veya söylediklerimizle olmayı umduğumuz kişi arasında. Veya söylediklerimizle derinden benimsediğimiz değer, inanç ve ilke arasında. *Bu* ise bir sorundur.

Sahici bir sese sahip olmak, öfkeli tepkiselliğe, haklılığa ya da eleştiriye dayanarak konuşmakla ilgili değildir. Daha çok, sağlam ve tam bir benlik oluşturmakla, başkalarından istediğimiz davranışa modellik etmekle ve ilişki sorunlarını açık, yaratıcı bir biçimde ve bilgece düşünmekle ilgilidir. Bu yöndeki adımlar acele edip her şeyi söylememizi değil, sözlerimizin başkalarını nasıl etkilediğini dikkate almamızı gerektirir.

Son olarak, sesimizin berraklığı öz-farkındalık derecemizi yansıtır. Sahici bir sese sahip olmak, temel değerlerden yola çıkarak hareket etmemizi gerektirir — başka birinin hamlığına tepki vererek değil. Kendi hamlığımızı kontrol altında tutmalıyız; kabul edelim ki, güçlü duygulara kapıldığımızda yapılması zor bir şeydir bu. Rahatlamamız mı, bir

şeyden vazgeçmemiz mi, yoksa güç bir sohbeti bir tur daha sürdürmemiz mi gerektiğine karar verirken hem aklımızı hem de sezgimizi kullanmalıyız.

Dinlemek Bağlantı Kurmaktır

Sahici bir sese sahip olmak yalnız akıllıca konuşmamızı değil, iyi dinlememizi de gerektirir. Başka birini ilgi ve dikkatle dinlediğimizde, aramızdaki bağlantıyı doğrular ve derinleştiririz.

Öteki kişinin öfkesi, eleştirisi, acısı ya da düpedüz yakınmasıyla karşılaştığımızda kendimizi savunmadan ya da dikkatimiz dağılmadan, tam olarak orada bulunmanın ne kadar zor olduğunu görmüştük. Dinleme kapasitemizin sınırlarını tanımlayıp incitici ya da olumsuz konuşmalara girmeyi reddetme ihtiyacı duyarız. Ama birçoğumuz başka birinin yanında olmak, özellikle de tam varlığımızla dinlemek konusunda sorun yaşarız.

Hayatı Değiştiren Bir Yemek Daveti

Örneğin, yetenekli bir müzisyen ve aşçı olan New Yorklu arkadaşım Audrey, aynı zamanda çok iyi hikâye anlatır. Üzerine titreyen anne-babasının tek çocuğu olarak, sözcükler konusundaki yeteneği, erken gelişmişliği, annesiyle babasının dostlarını ve diğer yetişkinleri eğlendirme ve etkileme becerisinden ötürü ödüllendirilmiş, hatta göklere çıkarılmıştı. Bu davranışını yetişkinlik döneminde, özellikle de toplantılarda hiç değiştirmeden sürdürüyordu. Karşısındaki kişi bir öykü anlatacak olsa, genellikle ilk boşluğu kapıp, "Bu bana kendi başımdan geçen bir olayı hatırlatıyor," diyordu. Ardından inanılmaz Paris gezisi ya da Chicago'da bir taksi çağırırken yaşadığı ölüme yakın deneyimiyle ilgili daha da dramatik ve daha uzun bir öykü anlatmaya başlıyordu.

Bu denli ilginç bir kişi olmasından ötürü arkadaşlarının Audrey'ye duydukları hayranlık, bağlantılarındaki karşılıksızlığı gözlemlemesini zorlaştırıyordu, insanlar ondan etkileniyor, ama yanından daha güçlü bir değer duygusuyla ayrılmıyorlardı. Audrey, dinleme yeteneğinin zekice konuşma becerisinden daha büyük bir yetenek olabileceğinden habersizdi.

Küçük, zarif yemek davetlerinden biri, dönüm noktası oldu. Pek tanımadığım Stanley adında bir konuğa, kızımı yakınlarda konan yumurtalık kanseri teşhisiyle ilgili bir soru yöneltildi. Adamın konuşmaya başlamasından kısa bir süre sonra Audrey, "Ne demek istediğini çok iyi biliyorum," dedi ve sohbeti üniversitedeyken kapıldığı ciddi bir sağlık korkusuna yöneltti. Yalnızca bir-iki dakika konuşmuştu ki, Stanley birden hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Bir anda kendini topladı ve ev sahibesinden basit bir özür diledi. "Kusura bakma, Audrey," dedi yumuşak bir sesle. "Sözünü kesmek istemezdim. Sadece aklım kızımda olduğu için şu anda dinleyemiyorum."

Stanley'yin özür dilemesi için hiçbir neden yoktu elbette ve Audrey de bunu biliyordu. Duyarsızlığından utandı. Bu acı verici olay onu kendini gözlemlemekte yeni bir içgörü ve kapasite düzeyine ulaştırdı. Audrey, Stanley'yin gözyaşlarının ona kendini, Toto perdeyi raydan çekip koca bir şarlatanı açığa çıkardığında Oz Büyücüsü'nün hissettiği gibi hissettirdiğini söyledi bana. Ama Stanley'yin açığa çıkardığı aslında, Audrey'yin de hepimiz gibi sıradan, kusurlu, kuşkulu bir insan oluşuydu.

Audrey, dinleme alıştırmaları yapmaya karar verdi. Tüm uğraşlarında disiplinliydi: aşçılık, flüt ve çello çalmak gibi. Şimdi aynı disiplini dinlemeye de uygulamaya kararlıydı. Bir sonraki yemek davetinde, yalnızca dinlemeyi ve soru sormayı denedi. Kendisiyle ilgili soru yöneltildiğinde, basitçe, ayrıntılara girmeden ve her zamanki üstünlük ifadelerini kullanmadan yanıt vermek için çaba harcadı. İster daha çok, ister daha az yer kaplamayı hedefliyor olalım, alıştırma her şeydir.

Audrey olağan, reflekse dayalı alışkanlıklarını tek bir devasa irade edimiyle değiştirmedi elbette. Ama alıştırma yapmayı sürdürdü. Zamanla, bu dinlemeye geçiş, yalnızca başkalarını daha iyi tanımasını değil, daha iyi tanınmasını da sağladı. Kendini daha fazla kabullenmeye ve kendine dair daha dengeli ve doğru bir resme doğru ilerledi. Audrey, "sıradan" olmanın korkunç değil, ortalama bir insan deneyimi olduğunu keşfetti. Konuştuğunda, bunu daha düşünceli ve saygılı bir biçimde yaptı. Başlangıçta "özenli çaba" gerektiren bu değişiklik, Audrey'yin kendini rahat ve daha kendisi gibi hissetmesini sağladı. Sevdiğimiz insanları nasıl dinlediğimiz, bir grup içinde ya da sosyal etkinlikte nasıl dinlediğimizden daha önemlidir elbette.

Dinlemek, Olmak *ve* Yapmaktır

Ram Dass'in de işaret ettiği gibi, bizler insanoğullarıyız, insan yapımları değil. Olmak bazılarımız için çok zordur ve konuşma alıştırmalarına sessizlik provalarından daha fazla ihtiyaç duyabiliriz.

Ama empatiyle dinlemek aktiftir. İlk önce, öteki kişiyi bize öykü ve deneyimlerini anlatmaya davet etmemiz gerekebilir. Istıraplı insanlar genellikle iki kez acı çekerler, birincisi acı verici bir şey yaşamış oldukları için, ikincisi aile üyeleri ya da yakın arkadaşları bunu duymak istemedikleri ya da hepsini duyma isteğini göstermedikleri için. Ben sürekli, birbirini seven insanların korkunç derecede yalnız konumlarda kilitlenişini gözlemliyorum. Örneğin, bir ebeveyn oğluna ya da kızına acı verici ya da duyarlı bir şey sorarak "davetsiz misafir olmak" istemiyor, oğlan ya da kız çocuk da acı verici gerçeklerle ebeveynine "yük olmak" istemiyor. Konu duygusal açıdan önemli olduğunda, aile yaşamına "sorma, anlatma!" kuralından daha fazla zarar veren bir şey yoktur.

Kimse davetsiz misafir ya da aceleci olmak istemez, ama hakikat yönünde, davet etme yönünde hata yapmak daha iyidir. Terapide gördüğüm Cara adlı kadının, son derece ketum olan Shawn adında bir kızı vardı. Shawn'a üniversitedeyken tecavüz edildiğinde annesiyle babası duygusal destek vermiş ama tecavüz ve sonrasının ayrıntıları hakkında asla soru sormamışlardı. Cara'yı kızıyla konuyu yeniden açmaya, neler olduğunu bilme arzusunu ve travma sırasında ayrıntılarla ilgilenmemiş olduğu için üzüntüsünü ifade etmeye teşvik ettim. Bunu yaptığında, Shawn sert bir biçimde, "Bu konuda konuşmak istemiyorum," diye cevap verdi. Cara ertesi gün onu arayıp, "Shawn, olanlar hakkında konuşmak istemeyişini tamamen anlıyorum. Seni zorlamak ya da işine burnumu sokmak istemiyorum. Ama bilmeni isterim ki dinlemeye hazır olduğunda, ben dinlemek için buradayım," dedi.

Cara daha sonra fırsat buldukça, konuyu özenle ve duyarlılıkla gündeme getirdi. Olay gerçekleştiğinde gerçekleri araştırmayarak ve sonraki dört yıl içinde konuya

değinmeyerek kızının tecavüz hakkındaki sessizliğini katılaştırmakta önemli bir rol oynadığını biliyordu. Bu yüzden Cara'nın tek bir yeşil ışık yakıp, sonra yeniden geri çekilmesi yeterli değildi. Zamanla Shawn, annesinin davetlerine karşılık verdi ve ilişkileri çok daha yakınlaştı.

Hangi sözcükleri kullanırsak kullanalım, sevdiğimiz insanları hazır olduklarında bize öykülerini anlatmaya davet edebiliriz. Sevdiğimiz biri bir şeyi atlatma cesaretini bulmuşsa, biz de dinleme, dikkatimizi tam olarak verme ve "Bana anlatmadığın başka şeyler de var mı?" diye sorma cesaretini bulabiliriz.

"Yapım Aşamasında"

Konuşma sınavı sadece kendimiz olmakla değil, ayrıca benliğimizi seçmekle de ilgilidir, çünkü benlik dediğimiz şey, başkalarıyla etkileşimlerimiz sayesinde sürekli yeniden yaratılır. Benlik her zaman yapım aşamasındadır.

Paradoksal olarak, bir bağlantı ne kadar kalıcıysa, kendimiz ve öteki kişiyle deneyimimizin sabitleştiği ve küçüldüğü sohbetlerde sıkışıp kalmaya karşı o kadar savunmasız oluruz. Bağlantı kopukluğu aynı evi, ortak bir geçmişi ya da aynı yatağı paylaşan kişiler için bir yaşam biçimi haline gelebilir. Çift ilişkilerinde ve aile hayatında, kim olduğumuza ve ilişkimizin neye dönüşebileceğine ilişkin daha geniş bir bakış açısı yaratacak sohbetlere girmek için özel bir çaba harcamamız gerekebilir.

Bizi sohbetlerimiz yaratır. Konuşmalarımız ve sessizliğimizle, benliğimiz küçülür ya da büyür. Konuşmalarımız ve sessizliğimizle, öteki kişiyi küçültür ya da büyütürüz ve aramızdaki olasılıkları daraltır ya da genişletiriz. Sesimizi nasıl kullandığımız, ilişkimizin niteliğini, dünyada kim olduğumuzu, dünyanın ne olduğunu ve neye dönüşebileceğini belirler. Açıkçası, burada çok şey değişime açıktır.

Notlar

Önsöz: Kum Havuzuna Dönüş

s. 7 Kum havuzu hikâyesini, *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful* (Harper Collins, 1977) yazarı, Haham Israel Slein'a paye veren Abrahms Spring'den duydum.

1. Bölüm: Sesinizi Bulmak

s. 12 "Sürekli olarak aramızdaki hakikat...": Adrienne Rich, "Women and Honor: Some Notes on Lying", *On Lies*, *Secrets, and Silence: Selected prose,* 1966-1978, gözden geçirilmiş hasım içinde. (New York: W.W. Norton & Company, 1995).

2. Bölüm: Babamdan Ses Dersleri

s. 22 "Kimi zaman, bizi kendimizi toparlamaya...": Kat Duff, *The Alchemy of Illnes* (New York: Crown, 1994).

3. Bölüm: İlk Ailemiz: Konuş(Ma)mayı Öğrendiğimiz Yer

s. 32 Aile hassas bir sistemdir: Betty Carter ve Monica McGoldrick'e yaşam döngüsünün öngörülebilir ve öngörülemez evreleri ve gerginlikleri konusundaki yapıtları için teşekkürler. Bkz. Carter ve McGoldrick, derl. *The Expanded Family Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives,* 3. basım (Needham Height, Mass.: Allyn & Bacon, 1999).

s. 36 Kültürel mirasımız: Monica McGoldrick, "Ethnicity and Family Therapy: An Overview", M. McGoldrick, J. Giordano ve J.K. Pearce, derk, *Ethnicity and Family Therapy,* 2. basım (New York: Guilford Press, 1996).

4. Bölüm: Savunmasızlığı Paylaşmalı Mısınız?

s. 46 "Yıllar önce, kocam": Carol Tavris, "How Friendship Was Feminized", *New York Times,* 28 Mayıs 1997.

s. 52 "Bazı bağımlılıkların sorun olmadığını...": "Between Living and Dying: A Conversation with Anne Finger about Abortion and Assisted Suicide", Sun (Chapel HU, N.C.), sayı 252 (Aralık 1996).

s. 52 "Giysilerimizdeki bir leke gibi": bell hooks, *All about Love: New Visions* (New York: William Morrow & Co. 2000).

s. 52 "deneyime yönelik tüketici tutumu": Michael Ventura, "A Primer on Death", *Family Therapy Networker* içinde, Ocak/Şubat 1996.

7. Bölüm: Aşk Sizi Aptallaştırabilir

s. 100 "İç çamaşırını yere çivilerdim", Carolyn G. Heilburn, *The Last Gift of Time: Life beyond Sixty* adlı kitapta alıntılanmıştır (New York: Ballantine Books, 1998).

10. Bölüm: Ortamı Isıtmak

s. 146 Augusta ve Harry gibi çiftlerle çalıştığımda: Ellen Wachtel, *"We Love Each Other, But... N Simple Secrets to Strenghlen Your Relationship and Make Love Last* (New York: St. Marlin & Griffin, 1999); Betty Carter ve Joan Peters, *Love, Honor, and Negotiate: Making Your Marriage Work* (New York: Pocket Books, 1997).

s. 149 "mahşerin dört atlısı": John Mordeehai Gottman ve Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Three Rivers Press, 2000); *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* (İstanbul: Varlık Yayınları, 2002).

s. 152 Ellen Watchel'ın dur kuralı: Watehel, *"We Love Each Other, But...*"

11. Bölüm: Sessiz Erkekler/Kızgın Kadınlar

s. 158 Üçgenlerin nasıl işlediği: Üvey ailelerle ilgili çalışmanı Monica McGlodrick ve Betty Carter'ın kuramsal katkılarına dayanıyor.

13. Bölüm: Özür Mü? Daha Çok Beklersiniz

s. 196 Erkekleri yükümlü tutmak ve "kötülük yapanı sorumluluğunu kabullenmeye davet etmek" konusunda, anlatım terapisti Julie Cisz ile söyleşilere, Alan Jenkins'in, *Invitations to Responsability: The Therapeutic Engagement of Men Who Are Violent and Abusive* (Adelaide, Australia: Dulwich Center Publications, 1990) dahil olmak üzere yazdıklarına ve Rea Almeida ile çalışma arkadaşlarının yapıtlarına teşekkür borçluyum. Bkz Rhea Almeida, Rosemary Woods, Theresa Messineo ve Roberto Font, "The Cultural Context Model", *Re-Visioning Family Therapy: Race, Culture and Gender in Clinical Practice* içinde, deri. Monica McGoldrick (New York: Guilford Press, 1998).

14. Bölüm: Yakınma Ve Olumsuzluk: Bir Dakika Daha Dinleyemeyeceğiniz Durumlar

s. 198 "Oy, susadımm": Leo Rosten, *The Joys of Yiddish* (New York: Pocket Books, 2000).

Yazar Hakkında

Harriet Lerner, Amerika'nın en çok sevilen ve sayılan ilişki uzmanlarındandır. Kadınlar ve aile ilişkileri psikolojisi dalındaki çalışmalarıyla tanınmış, yirmi yıldan uzun bir süre Menninger Kliniği'nde psikolog olarak görev yapmıştır. Seçkin bir konuşmacı, çalıştay lideri ve psikoterapist olan Lerner, *Öfke Dansı, Kandırma Dansı* gibi çok satan ve 35'in üzerinde yabancı dile çevrilmiş olan 11 kitabın yazarıdır. Kocası ve iki oğluyla Kansas'ta yaşamaktadır.

Arka Kapak

Harriet Lerner *bağlantı dansı*

Dr. Harriet Lerner, hayat dediğimiz karmaşık, gizemli, acı verici ve güzel dansta bize yeni adımlar öğretiyor. Şu tür durumlarda ne diyeceğimizi (ve ne demeyeceğimizi) öğreniyoruz:

- Bir özür beklediğimizde ve bize zarar vermiş olan kişi özür dilemeye ya da hesap vermeye yanaşmadığında,
- Umutsuzluğa kapıldığımızda ve sohbeti bir sonraki aşamaya nasıl getireceğimizi bilmediğimizde,
- Öteki kişinin eleştirileri, olumsuzluğu ya da sorumsuz davranışlarıyla yıprandığımızı hissettiğimizde,
- Reddedildiğimizde ya da bağımız koparıldığında ve öteki kişi konuşmak istemediğinde,
- Kalmak ya da gitmekle boğuştuğumuzda ve "kırmızı çizgimizi" bilmediğimizde,
- Her şeyi denediğimize emin olduğumuzda ve hiçbir şey değişmediğinde.

Lerner, kişisel öyküler ve vaka örnekleriyle, karşımızdaki kişi kötü davrandığında bile onurumuzu ve kişisel bütünlüğümüzü koruyarak nasıl konuşacağımızı gösteren yepyeni "ses dersleri" veriyor. Muhatabımız ister anne-babamız, ister kardeşimiz, ya da en iyi arkadaşımız olsun, *Bağlantı Dansı* en önemli ilişkilerimizde kararlılık, cesaret ve inançla yönümüzü bulmamıza yardım ediyor.

ISBN 978-975-434-466-0
Varlık Yayınları