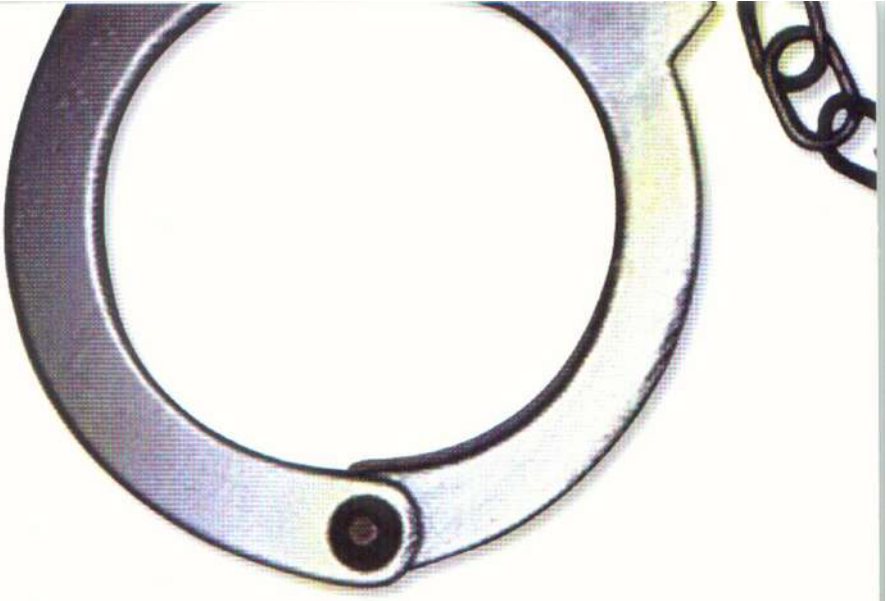


JOHN GOTTMAN - NAN SILVER

evliliği sürdürmenin yedi ilkesi



VARLIK ÖZEL

Yazarlar Hakkında

Dr. John Gottman, eşi Dr. Julie Schwartz Gottman'la birlikte kurduğu Seattle Evlilik ve Aile Enstitüsü'nün yöneticisi, ayrıca Washington Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür. Önceki kitapları arasında *The Heart of Parenting*, *The Analysis of Change, Why Marriages Succeed or Fail, What Predicts Divorce* yer almaktadır.

Dergi editörlüğü yapmış olan ve New Jersey'de yaşayan Nan Silver, *Rules of Parents* adlı kitabın yazarıdır.

Varlık Yayınları A.Ş., Sayı: 1387
Sertifika No: 10644
8. Basım: İstanbul, Mayıs 2016

The Seven Principles for Making Marriage Work
© Yayın hakkı: 1999, Dr. John Gottman ve Nan Silver

ISBN 978-975-434-238-3

Kapak Düzeni: Nazlı Ongan
Dizgi ve Ofset Hazırlık: Varlık Yayınları A.Ş.
Baskı: Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Güvercin Cad. Baha İş Merk. A Blok No 3/1 Z. Kat /
Avcılar / İstanbul Tel: 212-412 17 23 – Matbaa Sertifika No: 12027

VARLIK YAYINLARI A.Ş.
Perpa Ticaret Merkezi, B Blok, Kat 5, No. 484 Şişli 34384 İstanbul
Tel: (0212) 221 31 71 – Faks: (0212) 320 06 46
E-posta: varlik@varlik.com.tr
www.varlik.com.tr

JOHN GOTTMAN - NAN SILVER

EVLİLİĞİ SÜRDÜRMENİN YEDİ İLKESİ

Türkçesi:
EZGİ DENİZ

VARLIK

İşbirliğine yeni bir anlam katan Julie Gottman'a ve ekibimde yer alan Sybil Carrere, Sharon Pentiman ve Cathryn Swanson'a. Her şeyi mümkün kılan ve yolculuğun bir kaldırım kafe'sinde birlikte oturmak kadar keyifli geçmesini sağlayan onlardır.

J.G.

Sevdiğim ve dostum, Arthur'a.

N.S.

İçindekiler

1 Seattle Sevgi Laboratuvarında:
Mutlu Evliliklerle İlgili Hakikat / 6

2 Boşanmayı Nasıl Tahmin Ediyorum / 31

3 1. İlke: Sevgi Haritalarınızı Büyütün / 53

4 2. İlke: Sevgi ve Hayranlığınızı Geliştirin / 67

5 3. İlke: Uzaklaşmak Yerine Yakınlaşın / 84

6 4. İlke: Eşinizin Sizi Etkilemesine İzin Verin / 102

7 Evlilik Çatışmasının İki Türü / 131

8 5. İlke: Çözülebilir Sorunlarınızı Çözün / 156

9 Çözülebilir Sorunlarla Baş Etmek / 185

10 6. İlke: Kilitlenmenin Üstesinden Gelin / 214

11 7. İlke: Ortak Anlam Yaratın / 239

Sonsöz: Şimdi Ne Olacak? / 255

1

Seattle Sevgi Laboratuvarında: Mutlu Evliliklerle İlgili Hakikat

Seattle'da ender görülen bulutsuz bir sabah vakti, yeni evli Mark ve Janice Gordon kahvaltıya oturuyorlar. Dairenin manzaralı penceresinden bakıldığında Montlake'in lacivert suları göze çarpıyor, göl kıyısındaki parkta koşucular jogging yapıyor ve kazlar paytak paytak yürüyor. Mark ve Janice tostlarını yiyip pazar gazetesini birlikte okurken, manzaranın da tadını çıkarıyorlar. Daha sonra Mark muhtemelen televizyonu açıp futbol maçını seyrederken, Janice de St. Louis'teki annesiyle telefonda sohbet edecek.

Bu stüdyo dairesinde her şey oldukça sıradan görünüyor; ta ki duvara çakılmış üç video kamerasını, Mark'la Janice'in yakalarına takılmış 'talk-show' tarzı mikrofonları ve göğüslerine sarılmış Holter monitörlerini fark edinceye dek. Mark ve Janice'in manzaralı daireleri, aslında kendilerine ait değil. Orası, evlilik ve boşanma konusunda şimdiye dek görülmüş en kapsamlı ve en yenilikçi araştırmanın on altı yıldır öncülüğünü yaptığım, Seattle'daki Washington Üniversitesi'nin bir laboratuvarı.

Bu incelemelerin bir parçası olarak Mark ve Janice (rastgele seçilmiş diğer kırk dokuz çift gibi), Sevgi Laboratuvarı diye bilinen, özel olarak imal edilmiş dairemizde bir gece kalmaya gönüllü oldular. Kendilerine verilen talimat, tek yönlü mutfak aynasının arkasından onları gözleyen bilimci ekibime, her sözlerini ve yüz ifadelerini kaydeden kameralara ve bedenlerindeki stres ya da gevşeme işaretlerini, örneğin nabızlarının ne kadar hızlı attığını izleyen alıcılara karşın, olabildiğince doğal davranmalarıydı. (Temel

mahremiyeti korumak amacıyla, çiftler yalnızca sabah dokuzdan akşam dokuza kadar izleniyor ve banyodayken hiç kayıt yapılmıyordu.) Daire, açılıp kapanır bir divan, çalışan bir mutfak, bir telefon, televizyon, video ve CD çalarla donanımlı. Çiftlere, yanlarında yiyecek-içeceklerini, gazetelerini, dizüstü bilgisayarlarını, örgülerini, el işlerini, hatta evlerinde besledikleri hayvanları –tipik bir hafta sonunda ihtiyaç duyacakları her şeyi– getirmeleri söylenmişti.

Benim hedefim ise, evlilikle ilgili hakikati ortaya çıkarmak, insanların uzun süredir aklını kurcalayan şu soruları nihayet yanıtlamaktan ibaretti: Evlilik niçin zaman zaman çetin görünür? Kimi ilişkiler ömür boyu uyum içinde yürürken, neden kimisi saatli bir bomba gibi tıklar? Ve bir evliliğin kötü gitmesi nasıl önlenebilir, ya da zaten kötü giden bir evlilik nasıl kurtarılabilir?

Yüzde 91'lik Bir İsabetle Boşanma Tahmini

Yıllarca süren araştırmalardan sonra, bu soruları nihayet yanıtlayabiliyorum. Artık gerçekten, bir çiftin mutlu beraberliğini devam mı ettireceğini, yoksa yoldan mı çıkacağını tahmin edebiliyorum. Bu tahmini, çiftin Sevgi Laboratuvarı'mızda yalnızca beş dakikalık etkileşimini dinledikten sonra yapabiliyorum! Bu tahminlerdeki isabet oranı, üç ayrı incelemede yüzde 91'i buluyor. Başka bir deyişle, evliliğin eninde sonunda başarılı mı, yoksa başarısız mı olacağı konusunda tahminde bulunduğum vakaların yüzde 91'inde, zaman beni haklı çıkarıyor. Bu tahminler, sezgilerime ya da evliliğin ne olması "gerektiği"ne ilişkin önceden edinilmiş görüşlere değil, incelemeyle geçen yıllar boyunca biriktirdiğim verilere dayanıyor.

Araştırmalardan elde ettiğim sonuçlara ilk başta, yeni çıkmış kuramlar zincirine eklenen bir kuram daha, diye omuz silkme eğilimine kapılabilirsiniz. Birisi size, evliliklerin sürmesini gerçekten sağlayan şeyi bulduğunu ve sizinkinin nasıl kurtarılacağını ya da boşanmaya karşı korunacağını gösterebileceğini söylediğinde, elbette kuşkuya kapılırsınız. Evlilik konusunda kendini uzman sayan

ve daha mükemmel bir birlikteliğin nasıl oluşturulacağına ilişkin görüşlerini sunmaktan inanılmaz bir mutluluk duyan pek çok insan var.

Ancak anahtar sözcük de budur: *görüş*. Araştırmamın açtığı çığırdan önce, çiftlere yardımcı olmaya çalışan biri yalnızca bakış açısından yola çıkardı. Üstelik bu, ortadaki nitelikli, yetenekli ve iyi eğitim görmüş evlilik danışmanlarının hemen hemen hepsi için geçerlidir. Genellikle sorumlu bir terapistin çiftlere yardımcı olmak için benimsediği yaklaşım, profesyonel eğitimine ve deneyimine, sezgisine, ailesinin geçmişine, hatta belki de dini inancına dayalıdır. Dayalı olmadığı tek şeyse, elle tutulur bilimsel delillerdir. Çünkü bugüne kadar, kimi evlilikler başarılı olurken kimilerinin niçin çuvalladığına ilişkin sağlam bilimsel veriler gerçekten yoktu.

Boşanmayı tahmin etme yeteneğimin çektiği tüm ilgi bir yana, incelemelerimden çıkan en önemli bulgu, evliliğin yıkılmasını *önleyecek* olan Yedi İlke'dir.

Duygusal Zekâlı Evlilikler

Evliliğin yürümesini sağlayabilen şey, şaşılacak kadar basittir. Mutlu çiftler, ötekilerden daha akıllı, daha zengin, ya da psikolojik açıdan daha dirayetli değildirler. Ancak günlük yaşamlarında, birbirleriyle ilgili olumsuz düşünce ve duygularının (bunlar bütün çiftlerde vardır), olumlu olanlardan ağır basmasını engelleyen bir dinamiği yakalamışlardır. Onların duygusal zekâlı diye nitelendirdiğim bir evlilikleri vardır.

Bir çiftin boşanıp boşanmayacağını, onları yalnızca beş dakika seyredip dinledikten sonra tahmin edebilirim.

Duygusal zekâ son zamanlarda, bir çocuğun ilerideki başarısının önemli bir belirleyicisi olarak geniş çapta kabul gördü. Çocuk duygularıyla ne denli temas halindeyse, başkalarını anlama ve onlarla geçinme yeteneği de o denli artar ve akademik IQ'su ne olur-

sa olsun, geleceği parlak olur. Aynı şey, eşler arasındaki ilişkiler için de geçerlidir. Bir çiftin duygusal zekâsı –birbirlerini anlama, birbirlerine ve evliliklerine değer verme ve saygı gösterme yetenekleri– ne denli yüksekse, sonsuza dek mutlu yaşama olasılıkları da o denli artar. Anne-babalar çocuklarına duygusal zekâyı öğretebildiklerine göre, bu beceri çiftlere de öğretilebilir. Kulağa ne denli basit gelirse gelirse gelsin, duygusal zekâ çiftlerin boşanma ihtimalini ortadan kaldırabilir.

Evliliğiniz Niçin Kurtarılmalı?

Bu ihtimallerden söz açılmışken, boşanma istatistikleri kasvetini koruyor. ABD'de ilk evliliğin kırklı yaşlarda boşanmayla sonuçlanma olasılığı yüzde 67. Boşanmaların yarısı ilk yedi yıl içinde gerçekleşiyor. Bazı incelemelere göre, ikinci evliliklerde boşanma oranı, ilk evliliklere göre yüzde 10 daha yüksek. Boşanma olasılığı o kadar yüksek ki, tüm evli çiftlerin –şu anda ilişkilerinden hoşnut olanlar dahil– evliliklerini koruyabilmek için fazladan çaba harcamaları anlamlı görünüyor.

Evliliğin bitmesinin en üzücü nedenlerinden biri de, değerinin eşler tarafından çok geç anlaşılmasıdır. Eski eşler birbirlerinden vazgeçerken aslında ne çok şeyden vazgeçtiklerini ancak, evrakların imzalanmasından, eşyaların bölünmesinden ve ayrı dairelerin kiralanmasından sonra anlayabiliyorlar. İyi bir evlilik, hak ettiği ve umarsızca gereksindiği ilgi ve saygıyı görmek yerine, çoğunlukla hafife alınıyor. Bazıları, boşanmanın ya da mutsuz bir evlilikte ruhsuzlaşmanın önemli bir olay olmadığını düşünebilir; hatta bunu genel eğilim olarak bile görebilirler. Ancak şimdi, bunun ilgili herkes için ne denli zararlı olduğunu belgeleyen pek çok delil var.

Michigan Üniversitesi'nden Lois Verbrugge ve James House gibi araştırmacıların çalışmaları sayesinde artık, mutsuz bir evliliğin hastalanma olasılığınızı yaklaşık yüzde 35 oranında artırabileceğini, hatta ömrünüzü ortalama dört yıl kısaltabileceğini biliyoruz. Madalyonun öbür yüzü: Mutlu çiftlerin, boşanmış ya da mutsuz çiftlerden daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşamları oluyor. Bi-

limciler bu farklılıkların var olduğunu kesinlikle bilseler de, nedeninden henüz emin değiliz.

Bunun yanıtı kısmen, mutsuz bir evlilikte insanların kronik, yaygın bir fizyolojik tahrike maruz kalmaları –başka bir deyişle, kendilerini hem fiziksel hem de genel olarak duygusal açıdan stres altında hissetmeleri– olabilir. Bu ise bedene ve zihne, yüksek tansiyon ve kalp hastalığını içeren çok sayıda fiziksel rahatsızlığın yanı sıra anksiyete, depresyon, intihar, şiddet, psikoz, cinayet ve madde bağımlılığını içeren bir sürü psikolojik rahatsızlık şeklinde kendini belli edebilecek fazladan bir yük bindiriyor.

Mutlu çiftlerde bu tür hastalık oranlarının çok daha düşük olması şaşırtıcı değildir. Ayrıca bu çiftler, sağlıkları konusunda genellikle ötekilerden daha bilinçlidir. Araştırmacılara göre bunun nedeni, eşlerin birbirini düzenli sağlık kontrolü yaptırmaya, ilaç almaya, besleyici yiyecekler yemeye, vb. teşvik etmeleridir.

Evli kalanların yaşamı, boşananlarınkinden dört yıl uzun oluyor.

Kısa bir süre önce laboratuvarımda, iyi bir evliliğin, bedenin kendini hastalıklara karşı savunmasına öncülük eden bağışıklık sisteminize doğrudan katkıda bulunarak sağlığınızı koruyabileceğine ilişkin bazı heyecan verici ön deliller açığa çıkarıldı. Araştırmacılar yaklaşık on yıldır, boşanmanın bağışıklık sisteminin işlevini zayıflatabileceğini biliyorlardı. Kuramsal olarak, sistemin yabancı istilacılarla savaşma yeteneğindeki bu düşüş, bedeni bulaşıcı hastalıklara ve kanserlere daha açık hale getirebilirdi. Şimdi, bunun tam tersinin de doğru olabileceğini bulguladık. Mutlu çiftler, bağışıklık işlevindeki bu zayıflamadan kaçınmakla kalmıyorlar; ayrıca bağışıklık sistemleri fazladan bir destek de görebiliyor.

Sevgi Laboratuvarı'nda bir gece kalan elli çiftin bağışıklık sistemi tepkilerini sınadığımızda, evliliklerinden çok hoşnut olanlarla birbirine nötr bir duygusal tepki veren ya da mutsuz olanlar arasında çarpıcı bir farklılık keşfettik. Özgül olarak, her denekten alınan kan örneklerini, bağışıklık sisteminin başlıca savunma silahları

olan birtakım akyuvarların tepkisini sınamak için kullandık. Genelde, yabancı istilacılara karşı koyan bu akyuvarlar, mutlu çiftlerde öteki deneklerdekine kıyasla daha fazla çoğalıyordu.

Ayrıca diğer bağışıklık sistemi savaşçılarının –adlarına yakışır biçimde, zarar görmüş ya da değişikliğe uğramış (örneğin iltihaplı ya da kanserli) beden hücrelerini yok eden ve tümör hücrelerinin büyümesini sınırladıkları bilinen doğal katil hücrelerin– etkililiğini de sınadık. Gene, evliliklerinden hoşnut olan deneklerin doğal katil hücreleri, öteki deneklerinkine göre daha etkiliydi.

Bağışıklık sistemindeki bu güçlenmenin, iyi bir evliliğin sağlığa katkıda bulunup ömrü uzatmasını sağlayan mekanizmalardan biri olduğunu bilimcilerin doğrulayabilmesi için daha fazla inceleme yapılması gerekiyor. Ancak en önemlisi, iyi bir evliliğin bunu sağladığını kesinlikle bilmemizdir. Aslında düşünüyorum da, vücutlarının biçimini korumaya meraklı olanların haftalık idmanlarının yalnızca yüzde 10'unu –sözgelimi, günde yirmi dakikalarını– bedenleri yerine evlilikleri üzerinde çalışarak geçirselerdi, sağlıkları açısından üç kat daha yararlı olurdu!

Evlilik tatsızlaştığında, tek acı çeken karı-koca değildir; çocuklar da acı çeker. Anaokuluna giden altmış üç çocuk üzerinde yaptığım bir incelemede, evlilik içi büyük çatışmaların yaşandığı evlerde yetişenlerin stres hormonu düzeyleri, incelenen diğer çocuklarla karşılaştırıldığında kronik bir biçimde yüksekti. Bu stresin uzun vadede sağlıklarına nasıl yansıyacağını bilmiyoruz. Ancak, aşırı stresin bu biyolojik göstergesinin davranışlarına yansıdığını biliyoruz. On beş yaşına varıncaya dek onları izledik ve aynı yaştaki diğer çocuklarla karşılaştırıldığında, okul kırma, depresyon, yaşıtları tarafından reddedilme, davranışsal sorunlar (özellikle saldırganlık), okulda düşük başarı, hatta başarısızlığa çok daha yatkın olduklarını bulguladık.

Bu bulguların önemli mesajlarından biri de, çocuklar uğruna kötü bir evliliği sürdürmenin akıllıca *olmadığıdır*. Anne-babanın birbirine düşmanca davrandığı bir evde çocuk yetiştirmek, açıkça zararlıdır. Huzurlu bir boşanma, savaşı andıran bir evlilikten iyidir. Ne yazık ki boşanmalar, nadiren huzurlu oluyor. Anne-baba ara-

sındaki düşmanlık, genellikle ayrılmadan sonra da devam ediyor. Bu nedenle, anne-babası boşanmış olan çocukların işleri çoğunlukla, berbat bir evliliğin çapraz ateşi arasında kalanlar kadar kötü gidiyor.

Yenilikçi Araştırmalar, Devrim Niteliğindeki Bulgular

Evliliğin kurtarılmasından ailenin tüm üyeleri kazançlı çıkar. Gene de evlilikten duyulan hoşnutluğun kanıtlanmış önemine karşın, evliliklerde denge ve mutluluğun korunmasıyla ilgili bilimsel açıdan sağlam araştırmaların sayısı şaşırtacak kadar düşüktür. 1972 yılında evlilik araştırmalarına başladığımda, bu konudaki "doğru dürüst" bilimsel verilerin tümü tek avcunuza sığabilecek kadar azdı. "Doğru dürüst" sözüyle, tıp biliminin kullandığı kadar ciddi bilimsel yöntemlerle toplanmış olan bulguları kastediyorum. Örneğin, evlilik içi mutlulukla ilgili birçok inceleme, yalnızca karı-kocalara anket formları doldurtularak yapılmıştı. Bu yaklaşım, kendisi hakkında bilgi verme yöntemi diye adlandırılır ve kullanışlı olmakla birlikte, oldukça sınırlıdır. Bir kadının, yalnızca form üzerinde "mutlu" kutusunu işaretlediği için mutlu olduğundan nasıl emin olursunuz? Örneğin, kötü muamele gören kadınların, evlilikten duyulan hoşnutlukla ilgili soruşturmalardaki puanları çok yüksek çıkar. Kadın ancak, kendini güvenli hissederse ve teke tek mülakata alınırsa çektiklerini anlatır.

Meslektaşlarımla bu doğru dürüst araştırma sorununu ele almak amacıyla, evliliğin incelenmesine yönelik geleneksel yaklaşımları, pek çok yenilikçi, daha kapsayıcı yöntemle destekledik. Şu anda yedi yüz çifti, yedi farklı incelemeye alarak izliyoruz. Yalnızca yeni evlileri değil, ilk kez kırklı ya da altmışlı yaşlarında değerlendirilmiş, uzun süredir beraber olan çiftleri de inceledik. Ayrıca, yeni anne-baba olanların yanı sıra, bebekleri, anaokul ve ergenlik çağındaki çocuklarıyla etkileşim halindeki çiftleri de incelemeye aldık.

Bu araştırma kapsamında, çiftlerle evlilik geçmişleri, evlilik felsefeleri, anne-babalarının evliliklerini nasıl gördükleri konusunda mülakat yaptım. Geçirdikleri günden söz ederken, evliliklerindeki kalıcı anlaşmazlık alanlarını tartışırken ve eğlenceli konularda sohbet ederken onları videoya kaydettim. Kendilerini ne denli gergin ya da gevşemiş hissettiklerine ilişkin fizyolojik bir okuma yapabilmek için de, kalp atışlarını, kan dolaşımlarını, döktükleri teri, kan basınçlarını ve bağışıklık işlevlerini anbean ölçtüm. Bu incelemelerin tümünde, bantları geri sarıp çiftlere izlettirdim ve örneğin, evlilikleriyle ilgili bir tartışma sırasında nabızları ya da tansiyonları aniden yükseldiğinde ne düşündüklerini ve hissettiklerini bizzat anlatmalarını istedim. Ayrıca ilişkilerinin nasıl gittiğini görmek için her yıl en az bir kez yoklayarak, çiftleri izlemeyi sürdürdüm.

Şimdiye dek, evli çiftler hakkında bu kadar ayrıntılı bir inceleme ve analiz yapan bizden başka araştırmacı olmadı. Verilerimiz, evliliğin iç işleyişine *–anatomisine–* ilk kez gerçek anlamda göz atma fırsatını sunuyor. Evliliğin yürümesini sağlayan Yedi İlke'min temelini kendi görüşlerim *değil*, bu incelemelerin sonuçları oluşturuyor. Bu ilkeler ise, eşim, klinik psikolog Dr. Julie Gottman'la birlikte çiftler için geliştirdiğim, son derece etkili olan kısa süreli bir terapinin yapı taşlarından oluşuyor. Bu terapi ve aynı ilkeleri izleyen daha kısa süreli bazı çalışma atölyeleri, evliliklerinin sorunlu olduğunu keşfeden ya da yalnızca sağlamlığını korumak isteyen çiftleri hedef alıyor.

Yaklaşımımız, çoğu evlilik terapistinin sunduğu standart yaklaşımla büyük ölçüde çelişiyor. Bunun nedeniyse, araştırmalarım evliliğin gerçek öyküsünü açığa çıkarmaya başladıkça, evlilik ve boşanmayla ilgili uzun süredir baş tacı edilen bazı inançları bir kenara atmak zorunda kalışımdır.

Evlilik Terapilerinin Çoğu Neden Başarısız

İlişkinizde sorun yaşadıysanız ya da yaşıyorsanız, büyük olasılıkla bir sürü tavsiye almışsınızdır. Bir kez evlenmiş olan, ya da evlenmiş birini tanıyan herkes, sonsuz aşkı garanti etmenin sırrını bili-

yormuş gibi bir görünür. Ancak ister TV'de bir psikolog, ister kuaförde uyanık bir manikürcü tarafından dile getirilsin, bu fikirlerin çoğu yanlıştır. Bu tür pek çok kuram, hatta başlangıçta yetenekli kuramcılar tarafından benimsenenler bile, uzun süredir inanılırlığını yitirmiş ya da yitirmeyi hak etmiştir. Ancak bunlar popüler kültürle öylesine iç içe geçmiştir ki, farkına bile varmazsınız.

Belki de en büyük efsane, iletişimin —daha özgül olarak da, anlaşmazlıkları çözmeyi öğrenmenin— aşka ve kalıcı, mutlu bir evliliğe giden görkemli yol olduğudur. Evlilik terapistinin kuramsal yönelimi ne olursa olsun, ister kısa süreli terapiyi, ister uzun süreli terapiyi, ister üç dakikalık bir radyo konsültasyonunu seçin, alacağınız mesaj tektiptir: Daha iyi iletişim kurmayı öğren. Bu yaklaşımın gördüğü yaygın kabulü anlamak kolaydır. Çiftlerin çoğu kendilerini bir çatışma içinde bulduklarında (bu, ister kısa bir ağız dalaşı, ister avaz avaz bağrışma, ister taş gibi bir sessizlikle sergilensin), iki taraf da kendini savaşı kazanmaya hazırlar. Ne denli incinmiş olduklarına, kendilerinin haklı, eşlerininse haksız olduğunu kanıtlamaya, ya da soğuk davranmayı sürdürmeye öylesine odaklanırlar ki, aralarındaki iletişim hattı cızırtılı hale gelebilir ya da tamamen kesilebilir. Dolayısıyla da, birbirinin bakış açısını sakin ve sevecen bir biçimde dinlemenin, çiftleri uzlaştırıcı çözümler bulmaya ve huzurlu evliliklerine yeniden kavuşmaya götüreceği fikri akla yakın görünür.

Çatışma çözümü için salık verilen —çoğu evlilik terapisti tarafından şu ya da bu kisve altında kullanılan— en yaygın tekniğin adı, etkin dinlemedir. Örneğin, terapist sizi bir çeşit dinleyici-konuşmacı ilişkisini denemeye zorlayabilir. Diyelim ki Judy, Bob'un çoğu gece geç vakte kadar çalışmasına sinirleniyor. Terapist Judy'den, Bob'a suçlamalar yağdırmak yerine, şikâyetlerini kendi hislerine odaklanan "ben" ifadeleriyle dile getirmesini ister. Judy, "Hep geç saatlere kadar çalışıp çocuklarla tek başıma ilgilenmemi beklemen çok büyük bencillik," demek yerine, "Sen her gece geç saatlere kadar çalışırken, evde çocuklarla baş başa kaldığımda kendimi yalnız hissediyor ve bunalıyorum," diyecektir.

Sonra da Bob'dan, Judy'nin mesajındaki içeriği ve hisleri kendi

cümleleriyle tekrarlayarak, doğru anlayıp anlamadığını onunla birlikte gözden geçirmesi istenir. (Bu, Judy'yi etkin biçimde dinlediğini gösterir). Ayrıca, Judy'nin duygularını onaylaması –onları meşru bulduğunu, bakış açısına katılmasa bile kendisine saygı ve empati gösterdiğini bildirmesi– de istenir. Bob şöyle diyebilir: "Geç vakte kadar çalıştığımda çocuklara tek başına göz kulak olmak sana zor geliyor olmalı." Bob'dan, yargılarını askıya alması, kendi bakış açısını ileri sürmemesi ve savunmaya geçmeden yanıt vermesi istenmektedir. "Seni duyuyorum", yaygın bir etkin dinleme tekerlemesidir. Bill Clinton sayesinde, "Acını hissediyorum," artık en dile düşmüş ifadelerden sayılabilir.

Çiftleri birbirinin bakış açısından farklılıklarını görmeye zorlayarak, sorunun öfkelenmeden çözüleceği varsayılır. Çatışma ister bakkal masrafınızın büyüklüğüyle, ister yaşam boyu güttüğünüz hedeflerdeki önemli farklılıklarla ilgili olsun, çoğunlukla bu yaklaşım salık verilir. Çatışma çözümü, yalnızca sorunlu evliliklerde her derde deva olarak değil, ayrıca düzgün giden evliliklerin sendelemesini önleyebilecek bir canlandırıcı olarak da önerilir.

Bu yaklaşımın kökeni nedir? Evlilik terapisinin öncüleri bunu, ünlü psikoterapist Carl Rogers'ın *bireysel* psikoterapide kullandığı tekniklerden uyarlamışlardır. Roger tarzı psikoterapinin en enerjik çağı 1960'lı yıllardır ve günümüzde de psikoterapistler tarafından farklı boyutlarda kullanılmaktadır. Onun yaklaşımı, danışanın dışa vurduğu tüm duygu ve düşünceleri kabullenip, yargılamadan tepki vermeyi gerektirir. Örneğin, danışan "Karımdan nefret ediyorum, dırdırcı cadının teki o," derse, terapist de başını sallayıp, "Karınızın size dırdır ettiğini ve bundan nefret ettiğinizi duyuyorum," gibi bir şey söyler. Amaç, danışanın iç düşüncelerini ve duygularını araştırmayı ve terapiste açılmayı güvenli bulması için empatili bir ortam yaratmaktır.

Evlilik de, ideal anlamında, insanların kendileri gibi olmayı güvenli buldukları bir ilişki olduğundan, çiftleri bu tür koşulsuz anlayışı uygulamaları için eğitmek akla yakın görünebilir. Her iki taraf da diğerinin bakış açısına empati gösterirse, çatışmanın çözülmesi hiç kuşkusuz kolaylaşır.

Sorun, bu tekniklerin işe yaramamasıdır. Dr. Kurt Hahlweg ve ortakları tarafından yürütülen Münih kökenli bir evlilik terapisi çalışmasında, çiftlerin etkin dinleme tekniklerini kullandıktan sonra bile hâlâ gergin oldukları bulgulanmış, yararını gören birkaç çiftin arası ise, bir yıl içinde gene bozulmuştur.

Çatışma çözümüne dayalı evlilik terapilerinin büyük bir kısmında eskiye dönme oranı son derece yüksek. Washington Üniversitesi'nden Dr. Neil Jacobson'un yürüttüğü bu türden en iyi evlilik terapisinin başarı oranı ise, yalnızca yüzde 35. Başka bir deyişle, Jacobson'un kendi incelemelerine göre, terapi sonucunda çiftlerin yalnızca yüzde 35'inin evliliğinde anlamlı bir düzelme görülüyor. Bir yıl sonra ise, o grubun yarısından azı —ya da terapiye giren tüm çiftlerin yalnızca yüzde 18'i— yararlanmayı sürdürüyor. *Consumer Reports* dergisi, üyelerinden oluşan geniş bir örnek grupla, her türden psikoterapistle deneyimleri konusunda bir anket yaptığında —çok az puan alan evlilik terapistleri dışında— çoğu terapistin elde ettiği danışan tatmin puanları son derece yüksek çıkmıştı. Bu anket, titiz bir bilimsel araştırma niteliğine sahip olmasa da, bu alandaki birçok profesyonelin bildiği bir şeyi doğruluyor: Evlilik terapisiyle ilgili mevcut yaklaşımlar, uzun vadede çiftlerin çoğunluğuna yarar sağlamıyor.

İyice düşünüldüğünde, etkin dinlemenin neden bu kadar sık başarısızlığa uğradığını anlamak zor değildir. Bob, Judy'nin şikâyetlerini düşünceli bir biçimde dinlemek için elinden geleni yapabilir. Ancak o, danışanın üçüncü kişiyle ilgili sızlanmalarını dinleyen bir terapist değildir. Karısının, bütün o "ben" ifadelerinin arkasına sığınarak yerden yere vurduğu kişi, *kendisi*dir. Böylesi bir eleştiri karşısında alicenaplığını koruyabilecek bazı insanlar da vardır; akla hemen Dalai Lama geliyor. Ancak sizin ya da eşinizin onlardan biriyle evli olması pek mümkün değildir. (Roger tarzı terapide bile, danışan terapist hakkında şikâyete başladığında, terapist, empatiden vazgeçip diğer terapi yaklaşımlarına geçer.) Etkin dinleme, ilişkileri zar zor yürüyebilen çiftleri Olimpiyat düzeyinde duygusal jimnastik yapmaya zorlar.

Onaylama ve etkin dinlemenin aranızdaki çatışmanın çözümü-

nü kolaylaştıracağını düşünüyorsanız, hiç durmayın. Bu, kuşkusuz bazı durumlarda yararlı olabilir. Ne var ki, kavgalarınızı "düzeltse", ya da sıklığını azaltsa bile, tek başına evliliğinizi kurtaramaz.

Mutlu çiftler bile birbirine bağırıp çağırabilir; yüksek sesli tartışmalar evliliğe mutlaka zarar vermez.

650 kadar çifti inceleyip evliliklerinin gidişatını on dört yıl boyunca izledikten sonra, bu danışmanlık yaklaşımının, yalnızca çoğu çiftin iyi geçinmesi imkânsıza yakın olduğu için *değil*, daha da önemlisi, *başarılı çatışma çözümü evliliği başarılı kılmadığı için* de işe yaramadığını anlıyoruz. Araştırmamızın en şaşırtıcı bulgularından biri de, mutlu evliliklerini sürdüren çoğu çiftin, sinirlendiklerinde etkin dinlemeyi kısmen bile andıran bir şeyi pek yapmamalarıdır.

İncelediğimiz çiftlerden biri olan Belle ve Charlie'yi ele alalım. Evlenmelerinin üzerinden kırk beş yıldan uzun bir süre geçtikten sonra Belle, Charlie'ye, "Keşke hiç çocuğumuz olmasaydı," dedi. Bu, Charlie'nin tüylerini diken diken etti. Ardından tüm etkin dinleme kurallarını çiğneyen bir konuşma geçti aralarında. Bu tartışmada onaylama ya da empatiye pek fazla yer yoktu; ikisi de kendi görüşünü savunarak, konuya doğrudan giriverdi.

CHARLIE: Çocuk yapmama konusunda seni destekleseydim, sence durumun daha mı iyi olurdu?

BELLE: Çocuk sahibi olmak benim için çok büyük bir aşağılamaydı, Charlie.

CHARLIE: Hayır. Dur bir dakika.

BELLE: Beni iyice küçültmen için!

CHARLIE: Ben seni küçültmü–

BELLE: Hayatı seninle paylaşmayı öyle çok istedim ki. Tam tersine, sonunda köle olup çıktım.

CHARLIE: Şimdi bir dakika, dur bakalım. Çocuksuzluğun o kadar

basit olduğunu sanmıyorum. Bence biyolojik açıdan bilmediğin çok şey var.

BELLE: Çocuksuz geçen bütün o harika evliliklere bir baksana.

CHARLIE: Kimmiş onlar?

BELLE: Windsor Dükü'yle Düşesi!

CHARLIE (*derin bir iç çekiş*): Lütfen!

BELLE: Kraldı o! Değerli bir kadınla evlendi. Çok mutlu bir evlilikleri oldu.

CHARLIE: Bunun adil bir örnek olduğunu sanmıyorum. Her şeyden önce, kadın kırk yaşındaydı. Arada büyük bir fark var.

BELLE: Hiç çocuğu olmadı. Adam da ona çocuk doğuracak diye âşık olmamıştı.

CHARLIE: Ancak gerçek şu ki Belle, çocuk sahibi olmak çok güçlü bir biyolojik dürtü.

BELLE: Beni biyolojinin düzenlediğini düşünmen bir hakarettir.

CHARLIE: Elimde değil!

BELLE: Her neyse, bence çocuklar olmasaydı harika vakit geçirirdik.

CHARLIE: Ben çocuklarımızla da harika vakit geçirdiğimizi düşünüyorum.

BELLE: Benim için hiç de harika değildi.

Charlie ile Belle'in konuşmaları kulağa hoş gelmeyebilir ama onlar kırk beş yıldır mutlu bir çift. Her ikisi de, evliliğinden son derece hoşnut ve birbirine bağlı olduğunu söylüyor.

Hiç kuşkusuz, buna benzer dobraca tartışmaları yıllardır yapıyorlardı. Sonunda öfkeye de kapılmıyorlar. Belle'in annelik konusunda neden bu tür hislere kapıldığını tartışmayı sürdürüyorlar. Belle'in en büyük üzüntüsü, Charlie'yle daha fazla vakit geçirememiş olması. Hep öyle huysuz ve yorgun olmasaydım keşke, diyor. Bunları şefkatle ve gülüşerek ortaya döküyorlar. Kalp atışlarında ya da kan basınçlarında hiçbir gerginlik belirtisi yok. Belle, temelde, Charlie'yi çok sevdiğini, onunla daha fazla vakit geçirmiş olmayı dilediğini söylüyor. Açıkçası, tartışmacı üsluplarını bastıran çok olumlu bir şey geçiyor aralarında. Kavganın "düzgünlüğü" üzerin-

de ısrarla duran evlilik danışmanlığı, her neyse o "şey"e öteki çiftlerin de ulaşmasına bir türlü yardımcı olamıyor.

Evlilikle İlgili Başka Efsanelerin de Çürütülmesi

Evliliğinizi yalnızca daha duyarlı bir iletişim kurmayı öğrenerek kurtarabileceğiniz görüşü, mutlu evliliklerle ilgili en yaygın yanlış yorum olsa gerek; ancak tek olduğu da söylenemez. Yıllar boyunca, hatalı olmakla kalmayıp çiftleri yanlış yola saptırabildiği, ya da daha kötüsü, evliliklerinin umutsuz bir vaka olduğuna inandırabildiği için yıkıcı olabilecek daha birçok efsane keşfettim. Bu yaygın efsanelerden bazı örnekler:

Nevrozlar ya da kişilik sorunları evlilikleri yıkar. Takıntılı insanların evliliğe uygun olmadığını varsayıyor olabilirsiniz. Ancak araştırmalarda, sıradan nevrozlarla sevgisizlik arasında yok denecek kadar zayıf bir bağlantı bulunmuştur. Gerekçesi: Hepimizin çılgın yanları —pek akılcı yaklaşmadığı sorunları— vardır. Mutlu evliliğin anahtarı "normal" bir kişiliğe sahip olmak değil, uyuşacağınız birini bulmaktır. Örneğin, Sam'in otoriteyle bir sorunu var; başında bir patron olmasından nefret ediyor. Kendisine emir veren ve ne yapacağını söylemeye çalışan otoriter bir kadınla evlenseydi, sonuç felaket olurdu. Ancak tam tersine o, kendisine bir ortak gibi davranan ve patronluk taslamayan Megan'la evli. On yıldır mutlu bir evlilikleri var.

Onları, evlilikleri sorunlu olan başka bir çiftle karşılaştıralım. Jill, annesiyle babası kendisi çok küçük yaştayken boşandıkları için, derinlere işlemiş bir terk edilme korkusu yaşıyordu. Kendisine gerçekten bağlı olan kocası Wayne ise, davetlerde hiç çekinmeden flört eden, hanımların peşinden koştuğu güler yüzlü bir erkekti. Jill yakındığında, kendisine yüzde yüz sadık olduğunu söylüyor ve rahatlayıp bu zararsız keyfi yaşamasına izin vermesi için ısrar ediyordu. Ancak Jill'in onun flörtlerinden ve —bir türlü durmak istemeyişinden— algıladığı tehlike, onları ayrılmaya ve en sonunda boşanmaya götürdü.

Dikkat edilmesi gereken nokta, nevrozların evliliği mutlaka yıkmadığıdır. Önemli olan, onlarla nasıl baş ettiğinizdir. Birbirinizin tuhaf yanına ayak uydurup ilgi, sevgi ve saygıyla idare edersenız, evliliğiniz çok iyi gidebilir.

Ortak ilgi alanları sizi birarada tutar. Her şey, o ilgi alanlarını paylaşırken nasıl etkileştiğinize bağlıdır. Kano yapmaktan hoşlanan bir koca-koca, gülüşüp konuşarak ve birlikte yoğunlaşarak suyun içinden pürüzsüzce kayıp gidebilir. Kano sevgisi birbirlerine olan sevgi ve ilgilerini pekiştirip derinleştirir. Bir başka çift, kano sevgisini eşit derecede paylaşmakla birlikte, birbirine aynı saygıyı duymayabilir. Gezileri, "Dönüş öyle yapılmaz, salak!" gibi sözler ya da sinirli suskunluklarla noktalanabilir. Ortak ilgi alanlarının evliliklerine yarar sağladığı söylenemez.

Al gülüm, ver gülüm. Bazı araştırmacılara göre, düzgün evliliklerle başarısız olanları birbirinden ayıran, düzgün evliliklerde eşlerin karşı taraftan gelen olumlu girizgâhlara aynı şekilde karşılık vermeleridir. Başka bir deyişle, gülümsemeyi gülümsemeyle, öpücüğü öpücükle karşılarlar. Birisi gündelik işinde ötekine yardım ettiğinde, o da içinden gelerek aynısı yapar ve böylece sürüp gider. Karı-koca temelde, her nazik sözcüğün ya da eylemin karşılığını vermek konusunda yazılı olmayan bir anlaşmaya göre hareket eder. Kötü evliliklerde bu anlaşma bozulduğu için, havayı öfke ve kırgınlık kaplar. Teoriye göre, sendeleyen çift bu tür bir "anlaşma"nın gerekliliği konusunda bilinçlendirilirse, etkileşimleri onarılabilir.

Ancak bu aynen karşılık verme durumu aslında, her iki tarafın da kimin kime ne yaptığının çetelesini tutma gereğini duyduğu *mutsuz* evliliklerde yaşanır. Mutlu bir karı-koca, pişirdiği yemeğin karşılığı olarak eşinin bulaşığı yıkayıp yıkamadığının hesabını tutmaz. Yalnızca eşi ve ilişkileri hakkında olumlu hisler beslediği için o işi yapar. Eşinizle aranızdaki bir meselede çetele tutmanız, o konunun evliliğinizde bir gerginlik alanı olduğunu gösterir.

Çatışmadan kaçınmak evliliğinizi çökertir. Her şeyi olduğu gibi söylemek, yaygın bir davranış haline geldi. Ancak açıksözlülük, her evililikte en iyi sonucu vermez. Ömür boyu devam eden pek çok ilişki, karı-koca genelde bazı şeyleri hasıraltı ettiği halde mutlu bir biçimde sürer gider. Allan'la Betty'yi ele alalım. Allan Betty'ye kızdığında, spor kanalını açıyor. Betty ise Allan'a sinirlendiğine alışverişe çıkıyor. Sonra yeniden biraraya gelip hiçbir şey olmamış gibi devam ediyorlar. Kırk yıllık evliliklerinde, asla oturup ilişkileriyle ilgili bir "diyaloğa" girmemişler. İkisi de size "onaylayıcı" bir ifadenin ne olduğunu söyleyemez. Buna karşılık dürüstçe, evliliklerinden çok hoşnut olduklarını, birbirlerine derin bir sevgi duyduklarını, aynı değerleri benimsediklerini, birlikte balığa ve seyahate çıkmayı sevdiklerini, çocukları için de kendilerininki kadar mutlu bir evlilik dilediklerini söyleyeceklerdir.

Çiftlerin çatışma tarzları farklıdır. Kimisi ne pahasına olursa olsun kavgadan kaçınır, kimi bol bol kavga eder, kimisi de sesini bile yükseltmeden farklılıklarını "dillendirip" uzlaşmanın bir yolunu bulabilir. *Her iki tarafın da işine geldiği sürece*, hiçbir tarz diğerinden daha iyi değildir. Bir taraf hep bir çatışmayı dile getirmek isterken, diğeri sadece eleme maçlarını seyretmek istiyorsa, karı-kocanın başı derde girebilir.

Kaçamak ilişkiler boşanmanın temel nedenidir. Çoğu zaman tam tersi söz konusudur. Çifti boşanmaya götüren evlilik sorunları, birini (ya da ikisini birden) yakın ilişkiyi evlilik dışında aramaya da yöneltir. Evlilik dışı ilişkiler hakkında kitap yazan pek çok evlilik terapisti, bu buluşmaların amacının genellikle cinsellik değil; dostluk, destek, anlayış, saygı, dikkat, ilgi ve şefkat –yani, evliliğin sunması gereken şeyler– olduğu sonucuna varıyor. Corte Madera, California'daki Boşanma Arabulucuğu Projesi'nde yer alan Dr. Lynn Gigy ve Dr. Joan Kelly'nin boşanma konusunda yaptıkları belki de en güvenilir ankette, boşanmış erkeklerle kadınların yüzde 80'i, birbirlerinden yavaş yavaş ayrı düşüp yakınlık duygusunu yitirdikleri, ya da sevildiklerini ve takdir edildiklerini hissetmedikleri için evliliklerinin bozulduğunu söylemişti. Evlilik dışı bir ilişki-

nin kısmen de olsa sorumlu tutulabileceğini söyleyenlerin oranı, sadece yüzde 20 ile 27 arasındaydı.

Erkekler biyolojik olarak evliliğe "uygun" değildir. Kaçamak ilişkilerin boşanmaya neden olduğu önermesinin bir sonucu olan bu kuram, erkeklerin doğaları gereği kadın peşinde koştuklarını, dolayısıyla da monogamiye uygun olmadıklarını savunur. Bu, sözde bir orman kanunudur: türün erkeği olabildiğince çok yavru yapmaya çalıştığı için, tek bir eşe bağlılığı yüzeysel kalır. Bu arada, yavruların bakımı gibi büyük bir görevi üstlenen dişi, kendisini ve çocuklarını iyi besleyecek tek bir eş arar.

Ancak öteki türler hangi doğa yasalarına uyarsa uysun, insanlar arasındaki evlilik dışı ilişkilerin sıklığı cinsiyetten çok fırsata bağlıdır. Pek çok kadının ev dışında çalıştığı günümüzde, kadınların yaşadığı evlilik dışı ilişkilerin oranı hızla artmıştır. California Üniversitesi'nin Berkeley İnsan Gelişimi Enstitüsü'nden Dr. Annette Lawson'a göre, çok sayıda kadının iş dünyasına adım atmasından bu yana, genç kadınların yaşadığı evlilik dışı ilişkilerin sayısı, erkeklerinkini biraz aşmıştır.

Erkeklerle kadınlar farklı gezegenlerden gelir. Çok satan bir kitaplar dizisine göre, erkekler "Mars'tan", kadınlar ise "Venüs'ten" geldikleri için, birbirleriyle geçinememektedirler. Ne var ki "ayrı dünyalardan" olanların da başarılı bir evliliği olabilir. Cinsiyet farklılıkları evlilik sorunlarına katkıda bulunabilir, ama neden olmaz.

Kadınların evliliklerindeki cinsellik, aşk ve tutkuyla tatmin olup olmamalarında belirleyici etken, yüzde 70 oranında, karı-koca arasındaki dostluğun niteliğidir. Erkekler için de belirleyici etken, yüzde 70 oranında, karı-koca arasındaki dostluğun niteliğidir. Öyleyse erkeklerle kadınlar, sonuçta aynı gezegendendir.

Saymaya devam edebilirim. Mesele sadece evlilikle ilgili bir sürü efsane olması değil, ayrıca bunların verdiği yanlış bilginin, evliliklerini umarsızca yürütmeye çalışan çiftlerin cesaretini kırmasıdır. Bu efsanelerin ima ettiği tek şey, evliliğin, çoğumuzun yeterince uygun olmadığı, son derece karmaşık ve dayatmacı bir kurum olduğudur. Evliliğin kolay olduğunu öne sürüyor değilim. Uzun süreli bir ilişkinin cesaret, kararlılık ve sebat gerektirdiğini hepimiz biliyoruz. Ancak evliliği gerçekten yürüten şeyin ne olduğunu bir kez anladığınızda, kendi evliliğinizi kurtarmak ya da korumak daha basit hale gelecektir.

Evliliğin Yürümesini *Sağlayan* Nedir?

Kariyerimin ilk dönemlerinde çiftlere verdiğim tavsiye, neredeyse her evlilik terapistinden duyacağınızın benzeriydi; çatışma çözümü ve iletişim becerileriyle ilgili aynı eski hatırlatmalardı. Ancak kendi verilerime yakından baktıktan sonra, çetin gerçeklerle yüz yüze geldim: Çiftlerin tartışma sırasında görüş ayrılıklarını daha "nazikçe" belirtmelerini sağlamak stres düzeylerini azaltsa bile, çoğu kez evliliklerini hayata döndürmek için yeterli değildi.

Bu çiftlere gösterilecek doğru rota ancak, evlilikleri çalkantılı sularda pürüzsüzce süzülüp giden çiftlerin etkileşimlerini analiz ettikten sonra açıklık kazandı. Bu evliliklerin o denli iyi yürümesinin nedeni neydi? Bu çiftler daha akıllı, daha dengeli mi, yoksa yalnızca ötekilerden daha şanslı mıydı? Sahip oldukları bilgi, öteki çiftlere de öğretilebilir miydi?

Kısa sürede, bu mutlu evliliklerin hiç de kusursuz beraberlikler olmadığı ortaya çıktı. Birbirinden çok hoşnut olduğunu söyleyen kimi çiftler, gene de mizaç, ilgi alanı, aile değerleri açısından önemli farklılıklar gösteriyorlardı. Çatışma olağandı. Onlar da tıpkı mutsuz çiftler gibi, para, iş, çocuk, ev bakımı, cinsellik ve kayınlar konusunda tartışıyorlardı. Gizemli olan, bu zorlukların içinden yollarını bulup evliliklerinin mutluluğunu ve dengesini korumayı nasıl becerdikleriydi.

Bu duygusal zekâlı evliliklerin sırlarını en sonunda keşfedene dek, yüzlerce çifti incelemek zorunda kaldım. Hiçbir evlilik birbirinin aynısı değildir, ama mutlu evliliklere daha yakından baktıkça, yedi bakımdan birbirine benzedikleri iyice açıklık kazandı. Mutlu çiftler bu Yedi İlke'ye uyduklarının farkında olmayabilirler, ama hepsi de uymaktadır. Mutsuz evliliklerse bu yedi alanın en az birinde –genellikle de birkaçında– hep yetersiz kalıyordu. Bu Yedi İlke'yi iyice kavrayarak, kendi evliliğinizin iyi gitmesini sağlayabilirsiniz. Evliliğinizde, bu öğelerden hangilerinin zayıf, ya da olası zayıf noktalar olduğunu saptamayı ve dikkatinizi, evliliğinizin en fazla ihtiyaç duyduğu yere yöneltmeyi öğreneceksiniz. İlerideki bölümlerde, mutlu bir evliliği sürdürmenin (ya da yeniden kazanmanın) tüm sırlarını size verecek ve teknikleri kendi evliliğinize uygularken elinizden tutacağız.

Kanıtları Görelim

Bunun evliliğinize yarar sağlayacağından nasıl o kadar emin olabiliyorum? Çünkü çiftlere yardımcı olma konusundaki diğer yaklaşımların aksine, benim yaklaşımım, evlilikleri neyin başarısız kıldığını değil, neyin başarılı kıldığını bilmeye dayanıyor. Kimi çiftlerin neden o kadar mutlu olduklarını tahmin etmeme gerek yok artık. Nedenini *biliyorum*. Mutlu çiftleri diğerlerinden farklı kılanın ne olduğunu belgelemiş bulunuyorum.

Yedi İlke'nin, sırf verilerim işe yarayacağını gösterdiği için değil, şimdiye dek atölyelerimize katılan yüzlerce çift bunu doğruladığı için işe yaradığına inanıyorum. Bu çiftlerin neredeyse tamamı, evlilikleri derin bir sıkıntı içinde olduğu için bize geldi; kimisi boşanmanın eşiğindeydi. Birçoğu, Yedi İlke'ye dayalı iki günlük basit bir çalışma atölyesinin, ilişkilerinin gidişatını değiştirebileceğinden kuşkuluydu. Çok şükür ki kuşkuları boşa çıktı. Bulgularımız, bu atölyelerin, söz konusu çiftlerin hayatında derin ve güçlü bir fark yarattığını gösteriyor.

Atölyeme katılan çiftlerin eski haline dönme oranı, standart evlilik terapisinden geçenlerinkinin *yarısı* kadardır.

Evlilik terapisinin etkililiğine karar vermek söz konusu olduğunda, dokuz ay sihirli sayı gibidir. Genellikle o zamana dek, terapiden sonra eski haline dönecek çiftler çoktan dönmüş olur. İlk dokuz ayda terapinin yararlarını koruyanlar, uzun vadede de korumaya devam ederler. Bu nedenle atölyelerimizi, 640 çifti dokuz ay boyunca kapsamlı bir biçimde izleyerek sınıyoruz. Ne mutlu ki, eskiye dönme oranı son derece düşük çıkıyor. Standart evlilik terapilerinde eskiye dönme oranı, ülke çapında yüzde 30 ile 50 arasıdır. Bizim oranımız ise yüzde 20'dir. Atölyelerimizin başlangıç aşamasında, çiftlerin yüzde 27'sinin boşanma riskinin çok yüksek olduğunu bulguladık. Üç aylık takibimizde bu oran yüzde 6,7; dokuzuncu ayda ise yüzde 0'dı. Ancak atölyelerin, boşanma riski yüksek olmayan çiftlere bile önemli bir yardımı oluyordu.

Kavgaya Karşı Dostluk

Programımın özünde, mutlu evliliklerin derin bir dostluğa dayalı olduğuna ilişkin basit gerçek yatıyor. Bundan kastım, karşılıklı saygı ve birbirine eşlik etmekten alınan keyiftir. Bu çiftler genelde birbirini yakından tanır; birbirinin hoşlanıp hoşlanmadığı şeylere, kişilik kusurlarına, umutlarına ve düşlerine âşinadırlardır. Birbirini her zaman düşünür ve bu düşkünlüğü günbegün, büyük değil küçük vesilelerle dile getirirler.

Kendi ithalat işini yürüten ve çalışma saatleri çok uzun olan Nathaniel'in durumunu ele alalım. Başka bir evlilikte, bu çalışma programı önemli bir sorun oluşturabilirdi. Ancak, o ve karısı Olivia, birbirine bağlı kalmanın yollarını bulmuşlar. Gün içinde sık sık telefonda konuşuyorlar. Olivia'nın doktorla bir randevusu olduğunda, Nathaniel muayenenin sonucunu öğrenmek için onu aramayı unutmuyor. Kendisinin önemli bir müşteriyle toplantısı oldu-

ğunda ise, Olivia onu arayıp işlerin nasıl gittiğini öğreniyor. Akşam yemeğinde tavuk varsa, Olivia her iki butu da ona veriyor, çünkü çok sevdiğini biliyor. Nathaniel cumartesi sabahı çocuklara frambuazlı krep yaptığında, sevmediğini bildiği için onunkine frambuaz koymuyor. Nathaniel dindar olmadığı halde, her pazar Olivia'yla birlikte kiliseye gidiyor, çünkü onun için önemli olduğunu biliyor. Olivia da akrabalarıyla çok fazla zaman geçirmeye meraklı olmadığı halde, Nathaniel'in annesi ve kız kardeşleriyle dostluğunu sürdürüyor, çünkü onun aileye çok önem verdiğini biliyor.

Bütün bunlar yavan ve romantizmden uzak gelebilir, ama hiç de öyle değildir. Olivia ile Nathaniel, sevgilerinin temelini oluşturan dostluğu küçük ama önemli vesilelerle sürdürüyorlar. Sonuç olarak da, yaşamlarını romantik tatiller ve pahalı yıldönümü armağanlarıyla süsleyen, ancak günlük yaşantılarında bağlantıları kopuk olan çiftlere kıyasla çok daha tutkulu bir evlilikleri var.

Dostluk, eşinize düşmanca hisler beslemenize karşı en iyi korumayı sağladığı için sevgiyi körükler. Olivia ile Nathaniel, evlilik yaşamının kaçınılmaz anlaşmazlıkları ve kırgınlıklarına karşın dostluklarının gücünü koruyabildikleri için, teknik olarak "olumlu duygunun ağır basması" diye bilinen şeyi yaşıyorlar. Demek istediğim, birbirleri ve evlilikleriyle ilgili olumlu düşünceleri öylesine yoğun ki, genelde olumsuz duygularını bastırıyor. Dengelerini yitirmeleri için, öteki çiftlere kıyasla aralarında çok daha önemli bir çatışma çıkması gerekiyor. Olumlu tavırları, birbirleri ve evlilikleriyle ilgili iyimser duygular beslemelerine, birliktelikleri hakkında olumlu şeyler düşünmelerine ve birbirlerini savunmalarına neden oluyor.

İşte size basit bir örnek. Olivia ile Nathaniel bir akşam yemeği vermeye hazırlanıyorlar. Nathaniel, "Peçeteler nerede?" diye sesleniyor, Olivia da sinirli bir sesle "*Dolapta!*" diye bağırıyor. Evlilikleri sağlam bir dostluk üzerine kurulu olduğu için, Nathaniel onun ses tonuna aldırış etmeyip, kendisine verdiği bilgiye, yani peçetelerin dolapta oluşuna odaklanıyor. Olivia'nın kızgınlığını, şarap açacağını şişeden çıkaramaması gibi, kendisiyle hiç ilgisi olmayan gelip geçici bir soruna yoruyor. Ancak evlilikleri sorunlu olsaydı, herhalde surat asar ya da "Boşver, *kendin* alırsın!" diye bağırırdı.

Olumlu duygunun ağır basması, kilo kaybında gözetilen "ayar noktası" yaklaşımına benzer biçimde ele alınabilir. Bu popüler kurama göre, bedenin korumaya çalıştığı bir "ayar" kilosu vardır. Homeostaz sayesinde, ne kadar çok ya da az diyet yaparsanız yapın, bedeniniz o kilonun etrafında dolaşıp durmaya eğilimlidir. Diyet yapmak, ancak bedenin metabolizmasını yeniden ayarlarsanız (örneğin, düzenli egzersiz yaparsanız) adamakıllı kilo vermenize yardımcı olur. Olumluluk ve olumsuzluk, evlilikte de benzer bir işlev görür. Evliliğiniz belirli bir olumluluk derecesine "ayarlı" olduğunda, "ayar noktanız" düşük olmadığı için ilişkiniz ancak yüksek bir olumsuzluk düzeyinden zarar görecektir. Ayrıca ilişkiniz bunaltacak kadar olumsuzlaşırsa, onarılması daha zor olur.

Evliliklerin çoğu öylesine yüksek ve olumlu bir ayar noktasıyla başlar ki, her iki taraf da ilişkinin raydan çıkacağını düşünemez bile. Ancak çoğu kez, bu mutlu durum uzun sürmez. Zamanla öfke, kızgınlık ve kırgınlık gitgide birikerek, dostluğu yok etme noktasına gelir. Karı-koca sahte bir bağlılık gösterebilir, ancak dostluk gündelik gerçeklikleri olmaktan çıkmıştır artık. En sonunda "*olumsuz* duygunun ağır bastığı" noktaya varırlar. Her şey giderek olumsuz bir biçimde yorumlanır. Nötr bir ses tonuyla söylenen sözler alınmaya neden olur. Kadın, "İçinde yemek yokken mikrodalga fırını çalıştırmamalısın," der. Kocası ise bunu bir saldırı olarak görüp, "Bana ne yapacağımı söyleme. Kullanma kılavuzunu okuyan benim!" gibi bir şey söyler. Böylece bir kavga daha başlar.

Bu noktaya vardığınızda, ilk başlarda sizi biraraya getiren temel bağa dönmek, akıntıya karşı kürek çekmek kadar zor gelir. Ancak benim Yedi İlkem, olumsuzluğa battığınızı hissetseniz bile dostluğunuzu nasıl güçlendireceğinizi size gösterecektir. Bu ilkeleri öğrendikçe, dostluğun evlilikteki rolünü daha iyi kavrayacak ve kendi evliliğinizi koruma ya da canlandırma becerilerini geliştireceksiniz.

Mutlu Çiftin Gizli Silahı

Dostluğu yeniden keşfetmek ya da canlandırmak, çiftlerin tartışmasını engellemek yerine, kavgaların kontrolden çıkmasını önleyen gizli bir silah verir ellerine. Örneğin, Olivia'yla Nathaniel tartışırlarken, neler olduğuna bakalım. Kentten taşraya taşınmayı planlarken, aralarındaki gerilim çok yüksekti. Hangi evi alacakları ya da onu nasıl döşeyecekleri konusunda görüş birliğine vardıkları halde, satın alacakları yeni araba üzerinde bir türlü anlaşamıyorlardı. Olivia, taşralılar gibi bir minivan almaları gerektiğini düşünüyordu. Nathaniel'e göreyse, bundan kötüsü olamazdı; o bir cip istiyordu. Onlar bu konuyu konuştukça, desibel düzeyi gitgide yükseldi. Duvarların kulağı olsaydı, gelecekleriyle ilgili ciddi kuşkulara kapılırdı. Sonra aniden, Olivia ellerini kalçalarına dayadı ve dört yaşındaki oğullarını aynen taklit ederek dilini çıkardı. Nathaniel onun bunu yapmak üzere olduğunu bildiğinden, önce kendisi dil çıkardı. Derken ikisi de gülmeye başladı. Her zamanki gibi, bu saçma sapan yarışma aralarındaki gerilimi yok etti.

Araştırmalarımızda, Olivia'yla Nathaniel'in yaptıkları şeye verdiğimiz teknik bir ad var. Onlar, muhtemelen bilinçsizce, bir *onarma girişimi*nde bulundular. Bu ad, olumsuzluğun tırmanıp kontrol dışına çıkmasını önleyen –saçma ya da başka türlü– bir ifade ya da eyleme gönderme yapıyor. Onarma girişimleri, duygusal zekâlı çiftlerin gizli silahıdır; ancak birçoğu, o kadar etkili bir şey yaptığının farkında bile değildir. Karı-koca arasında güçlü bir dostluk olduğunda, birbirlerine onarma girişimleri gönderip kendilerine gönderilenleri doğru okumakta doğal olarak uzmanlaşırlar. Ancak çiftlerin olumsuz duyguları ağır bastığında, "Bak, özür dilerim" kadar açık bir onarma ifadesinin bile başarı oranı düşük kalır.

Çiftin onarma girişimlerinin başarısı ya da başarısızlığı, evliliklerinin gidişatını belirleyen ana etmenlerden biridir. Onarma girişimlerinin başarısı da, yine dostluklarının gücüne bağlıdır. Bu size basit ya da aşikâr geliyorsa, ilerideki sayfalarda öyle olmadığını fark edeceksiniz. Aranızdaki dostluğu güçlendirmek, "nazik" davranmak kadar basit değildir. Evliliğinizin zaten sağlam olduğunu

hissetseniz bile, daha da güçlendirilebileceğini keşfederek şaşırabilirsiniz. Atölyemize katılan çiftlerin çoğu, evlilik çatışmalarında hemen hemen herkesin işi yüzüne gözüne bulaştırdığını duyunca rahatlıyor. Asıl önemlisi, onarmaların başarılı olup olmadığıdır.

Evliliğin Amacı

En güçlü evliliklerde, karı-koca derin bir anlam duygusunu paylaşırlar. "Geçinmek"le kalmayıp, ayrıca birbirinin umut ve arzularını destekler ve birlikteliklerinde bir amaç duygusu geliştirirler. Birbirine uymak ve saygı göstermekten söz ederken kastettiğim şey, işte budur.

Evlilikte bunun yapılamaması, karı-kocanın bitmek bilmeyen, yararsız ağız dalaşlarına girmelerine ya da kendilerini tecrit edilmiş ve yalnız hissetmelerine neden olur. Kavga eden çiftlerin sayısız video bantını seyrettikten sonra, çoğu kavganın, tuvalet kapağı açık mı yoksa kapalı mı, ya da çöpü çıkarma sırası kimde gibi konularla hiç ilgisi olmadığını size garanti edebilirim. Bu yüzeysel çatışmaları körükleyip, çok daha yoğun ve incitici hale getiren daha derin, gizli meseleler vardır.

Bunu anladığınız anda, evlilikle ilgili en şaşırtıcı hakikatlerden birini kabullenmeye hazır olacaksınız: *Evlilik tartışmalarının çoğu çözülemez.* Çiftler birbirinin zihniyetini değiştirmek için yıllarını harcarlar; ancak bu mümkün değildir. Çünkü anlaşmazlarından çoğunun kökeninde, yaşam tarzı, kişilik ya da değerlere ilişkin köklü farklılıklar yatar. Bu farklılıklar üzerinde kavga ederek, ancak zamanlarını boşa harcamayı ve evliliklerine zarar vermeyi başarabilirler.

Bu, ilişkiniz çatışmalıysa hiçbir şey yapamayacağınız anlamına gelmez. Sadece çatışma çözümü tavsiyesinin işe yaramayacağını gösterir. Bunun yerine, aranızdaki çatışmaya neden olan temel farklılığı anlamanız ve birbirinize değer verip saygı göstererek o farklılıkla birlikte yaşamayı öğrenmeniz gerekir. Ancak o zaman evliliğinizde ortak bir anlam ve amaç duygusu yaratabilirsiniz.

Eskiden çiftler bu hedefe yalnızca kendi içgörüleriyle, sezgileriyle ya da şanslarının yaver gitmesiyle ulaşabilirlerdi. Ancak şimdi benim Yedi İlkem, başarılı evliliğin sırlarına *tüm* çiftlerin ulaşmasını sağlıyor. İlişkinizin şu anki durumu ne olursa olsun, bu Yedi İlke'ye uymanız çok büyük, olumlu değişikliklere yol açabilir.

Evliliğinizi geliştirmenin ya da pekiştirmenin ilk adımı, Yedi İlke'ye *uyulmadığında* ne olacağını anlamaktır. Bu, evliliklerini kurtaramayan çiftler üzerindeki kapsamlı araştırmamla belgelenmiştir. Başarısızlıklardan ders almanız, evliliğinizin aynı yanılgılara düşmesini önleyebilir; ya da düştüyse, onu kurtarabilir. Bazı evliliklerin neden başarısız olduğunu ve Yedi İlke'nin bu tür trajedileri nasıl önleyebileceğini anladığınız anda, kendi evliliğinizi sonsuza dek geliştirmeye başlayacaksınız.

2

Boşanmayı Nasıl Tahmin Ediyorum

Dara'yla Oliver, Sevgi Laboratuvarı'nda yüz yüze oturuyorlar. İkisi de yirmili yaşlarının sonlarında ve yeni evlilerle ilgili çalışmamda yer almaya gönüllü oldular. Bu kapsamlı araştırmada 130 çift, evliliğini yalnızca mikroskop altına değil, ayrıca kamera karşısına da tutmayı kabul etti. Dara'yla Oliver, Sevgi Laboratuvarı "dairesi"nde kaldıkları yirmi dört saat boyunca gözlenen elli çift arasında yer alıyor. Boşanmayı tahmin etme yeteneğim kısmen, bu çiftler ve etkileşimleri üzerinde yaptığım analizlere dayanmaktadır.

Dara'yla Oliver, telaşlı ama mutlu bir yaşamları olduğunu söylüyorlar. Dara geceleri hemşirelik okuluna devam ediyor, Oliver da bilgisayar programcısı olarak uzun mesailer yapıyor. Evliliğinden hoşnut olanların yanı sıra en sonunda boşananları da içeren pek çok çift gibi, Dara ve Oliver da evliliklerinin mükemmel olmadığını kabul ediyorlar. Ancak birbirlerini sevdiklerini ve beraberliklerini sürdürmeye kararlı olduklarını söylüyorlar. Kurmayı planladıkları hayattan söz ederken, yüzleri parlıyor.

Onları videoya kaydederken, süregelen bir anlaşmazlarını çözmeyi deneyerek laboratuvarda on beş dakika geçirmelerini istiyorum. Onlar konuştukça, bedenlerine tutturulmuş alıcılar, nabızlarının ne kadar hızlı attığı gibi, dolaşım sistemlerinin çeşitli ölçümlerine dayalı olarak stres düzeylerini saptıyor.

Tartışmalarının biraz da olsa olumsuz geçmesini bekliyorum. Ne de olsa, tartışmalarını ben istedim. Kimi çiftler anlaşmazlıklarını anlayışlı sözler ve gülümsemelerle çözmeyi becerebilse de, geri-

lime daha sık rastlanıyor. Dara'yla Oliver da buna istisna oluşturmuyor. Dara, Oliver'ın ev işlerinde payına düşeni yapmadığını; Oliver ise Dara kendisine çok fazla surat astığı için daha fazlasını yapma hevesinin azaldığını düşünüyor.

Bu sorun üzerinde konuşmalarını dinledikten sonra, meslektaşlarıma üzülerek, Dara'yla Oliver'ın mutluluklarının geçici olduğuna dair tahminimi iletiyorum. Bundan tam dört yıl sonra, boşanmanın eşiğinde olduklarını belirtiyorlar. Hâlâ birlikte yaşamakla birlikte, yalnız bir yaşam sürdürüyorlar. Bir zamanlar her ikisine de büyük bir canlılık hissi veren evliliğe yapışıp kalarak birer hayalet haline gelmişler.

Evliliklerinin sarsılacağını tahmin etmemin nedeni, tartışmaları değildi; sonuçta, tartışmalarını ben istemiştim. Karı-koca arasındaki öfke, tek başına evliliğin çökeceğini göstermez. Yeni evlilerle ilgili incelemede yer alan kimi çiftler, on beş dakikalık video kaydı süresince Dara'yla Oliver'dan çok daha fazla tartışıyorlar. Gene de bu çiftlerden birçoğunun mutlu evliliklerini sürdüreceği tahmininde bulunuyorum ve öyle oluyor. Dara'yla Oliver'ın arasının ileride bozulacağına ilişkin ipuçları, tartışma *biçimlerinde* yatıyordu.

İlk Belirti: Sert Başlangıç

Bu tartışmanın (ve bu evliliğin) iyi gitmeyeceğinin en bariz göstergesi, başlama şekli. Dara hemen olumsuz ve suçlayıcı bir tavır takınıyor. Oliver ev işlerinin yapılması konusunu açtığında, alaycı bir ifadeyle, "Ya da yapılmaması," diyor. Oliver, işi şakaya vurmaya çalışıyor: "Ya da yazmayı düşündüğümüz kitap: Erkekler domuzdur." Dara tamamen ifadesiz bir yüzle oturuyor. Biraz daha konuşarak, Oliver'ın payına düşeni yapmasını sağlayacak bir plan tasarlamaya çalışıyorlar, sonra da Dara; "Sorunun çözüldüğü görmek isterdim, ama öyle görünmüyor. Listeler yapmaya çalıştım, işe yaramadı. Kendi başına yapmanı sağlamaya çalıştım, bir ay boyunca hiçbir şey yapılmadı." Şimdi de Oliver'ı suçluyor. Esas olarak, sorunun ev işi değil, kendisi olduğunu söylüyor.

Tartışma bu şekilde —eleştiri ve/veya iğneleme, bir çeşit hor

görmeyle ilerliyorsa, "sert başlangıç" yapılmıştır. Dara, Oliver'la çok yumuşak, sakin bir sesle konuşsa da, sözleri olumsuz bir güçle yüklü. Konuşmalarının ilk dakikasını duyduktan sonra, bitiminde Dara'yla Oliver'ın farklılıklarını zerre kadar halletmemiş olmaları beni hiç şaşırtmadı. Araştırmalar, tartışma sert başladığında, arada bir sürü "hoşlaştırma" girişimi olsa bile, kaçınılmaz olarak olumsuz bir havada sona ereceğini gösteriyor. İstatistikler her şeyi açıkça ortaya koyuyor: Yüz olayın 96'sında, on beş dakikalık etkileşimin *ilk üç dakikasına* dayalı olarak, konuşmanın sonucu tahmin edilebilir! Sert başlangıç sizi başarısızlığa mahkûm eder. Dolayısıyla tartışmaya o şekilde başladığınızda, fişi çekip bir ara verdikten sonra yeniden denemeniz iyi olur.

İkinci Belirti: Dört Atlı

Dara'nın yaptığı sert başlangıç, Oliver'la ciddi sıkıntıları olabileceğine dair bir uyarı niteliğinde. Tartışmaları ilerledikçe, belirli türden olumsuz etkileşimleri aramaya devam ediyorum. Bazı olumsuzluk türleri, hızla tırmanmalarına izin verilirse ilişki açısından öylesine ölümcül olur ki, ben onları Mahşerin Dört Atlısı diye adlandırdım. Genelde bu dört atlının nal sesleri, evliliğin kalbinde şu sırayla duyulur: Eleştiri, hor görme, kendini savunma ve araya duvar örme.

1. Atlı: Eleştiri. Birlikte yaşadığınız kişi hakkında her zaman bazı yakınmalarınız olacaktır. Ancak yakınmayla eleştiri arasında dünya kadar fark vardır. Yakınma sadece, eşinizin başarısız olduğu belirli bir eyleme yöneliktir. Eleştiri ise daha geneldir; eşinizin karakterine ya da kişiliğine yönelik bazı olumsuz sözleri de işin içine katar. "Dün gece mutfağı süpürmediğin için çok kızgınım. Bu işi sırayla yapacağımız konusunda anlaşmıştık," bir yakınmadır. "Niçin bu kadar unutkansın? Sıra sendeyken mutfağı süpürmek zorunda kalmak beni deli ediyor. Hiç umursamıyorsun," bir eleştiridir. Yakınma belirli bir davranış üzerinde odaklanır, eleştiri ise suçlama ve genel karaktere yönelik saldırıyla işi berbat eder. İşte

size bir reçete: Yakınmayı eleştiriye dönüştürmek için, şu satırı eklemeniz yeterlidir: "Neyin var senin?"

Sert başlangıç, genellikle eleştiri kisvesi altında ortaya çıkar. Dara konuşmaya başladığında, yakınmanın ne kadar çabuk bir biçimde eleştiriye dönüştüğünü görebilirsiniz. Söylediklerini bir kez daha dinleyelim:

DARA: "Bu sorunun çözüldüğünü görmek isterdim, ama öyle görünmüyor. (*Basit yakınma*) Listeler yapmaya çalıştım, işe yaramadı. Kendi başına yapmanı sağlamaya çalıştım, bir ay boyunca hiçbir şey yapılmadı. (*Eleştiri. Sorunun onun yüzünden çıktığını ima ediyor. Öyle olsa bile, onu suçlaması durumu kötüleştirmekten başa işe yaramayacak.*)

İşte size, yakınmayla eleştiri arasındaki farkı gösteren birkaç örnek daha.

Yakınma. Arabada benzin kalmamış. Dolduracağını söylediğin halde neden doldurmadın?

Eleştiri. Niçin hiçbir şeyi aklında tutamıyorsun? Depoyu doldurmanı sana bin kez söyledim, yine yapmamışsın.

Yakınma. Sevişemeyecek kadar yorgun olduğunu bana daha önce söylemeliydin. Gerçekten düş kırıklığına uğradım ve canım sıkıldı.

Eleştiri. Neden hep bu kadar bencilsin? Beni yüreklendirmen gerçekten iğrençti. Sevişemeyecek kadar yorgun olduğunu daha önce söylemeliydin.

Yakınma. Yemeğe birilerini davet etmeden önce fikrimi alman gerekirdi. Bu akşam seninle baş başa kalmak istiyordum.

Eleştiri. Niçin arkadaşlarına öncelik tanıyıp duruyorsun? Listende hep son sıradayım. Bu akşam sözde baş başa yemek yiyecektik.

Bu eleştirilerde kendinizin ya da eşinizin sesinin yankılandığını duyuyorsanız, yalnız sayılmazsınız. İlk atlıya, ilişkilerde çok sık

rastlanır. Bu nedenle, eşinizle birbirinizi eleştirdiğinizi keşfediyorsanız, hemen boşanma mahkemesini boylayacağınızı sanmayın. Eleştirinin kötü yanı, yaygınlaştığında, çok daha ölümcül olan diğer atlının yolunu açmasıdır.

2. Atlı: Hor görme. Dara, Oliver'ı eleştirmeyi kesmiyor. Kısa süre içinde kelimenin tam anlamıyla hor görmeye başlıyor. Oliver, hatırlamasına yardımcı olması için yapacağı işlerin listesini buzdolabına asmalarını önerdiğinde, "Listelerin gerçekten işine yarayacağını mı sanıyorsun?" diyor. Ardından Oliver, eve geldiğinde işe başlamadan önce gevşemek için on beş dakikaya ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Dara da, "Yani seni on beş dakika yalnız bırakırsam, ayağa fırlayıp bir şeyler yapmaya hevesli olacağını mı düşünüyorsun?" diye soruyor.

Oliver, "Olabilir. Bunu hiç denemedik, değil mi?" diyor.

Dara'nın eline yumuşaması için bir fırsat geçtiği halde, o tekrar iğnelemeye geçiyor. "Bence en iyi becerdiğin iş, eve gelip yayılmak ya da banyoya girip yok olmak," diyor. Sonra da meydan okurcasına, "Yani sana on beş dakika tanımanın her şeyi halledeceğini mi sanıyorsun?" diye ekliyor.

Bu iğneleme ve kuşkuculuk, hor görme biçimleridir. Sıfat yakıştırma, göz devirme, küçümseme, alay etme ve kara mizah da öyledir. Hangi şekle bürünürse bürünsün, dört atlının en kötüsü olan hor görme, tiksinmeyi ima ettiği için ilişkiyi zehirler. Bir sorunu, eşiniz kendisinden tiksindiğiniz mesajını alırken çözmeniz gerçekten olanaksızdır. Hor görme, kaçınılmaz olarak, uzlaşma yerine daha fazla çatışmaya yol açar.

Bir ayakkabı mağazasının yöneticisi olan Peter, en azından karısına karşı, tam bir aşağılama ustasıydı. Karısı Cynthia'yla, para harcamak konusundaki farklı görüşlerini tartışmaya çalıştıkları sırada neler olduğunu dinleyelim. Peter şöyle diyor: "Araçlarımız ve giysilerimiz arasındaki farka baksana. Bence bu, kim olduğumuzu ve neye değer verdiğimizi çok iyi açıklıyor. Kamyonetimi yıkamamla dalga geçiyorsun, sonra da gidip kendi arabanı başkasına yıkatmak için para veriyorsun. Arabana dünya kadar para harcıyoruz ve sen onu yıkama zahmetine bile katlanamıyorsun. Bence bu

çok çirkin. Yaptığın en iğrenç şey herhalde budur." Bu, ders kitaplarına girmeye layık bir hor görme örneği. Peter, paralarını farklı biçimde harcadıklarını belirtmekle yetinmiyor. Karısını ahlak bozukluğuyla –iğrenç davranmakla– suçluyor.

Cynthia, arabasını tek başına yıkamanın kendisi için fiziksel açıdan zor olduğunu söyleyerek karşılık veriyor. Peter bu açıklamayı göz ardı ediyor ve ahlak dersi vermeye devam ediyor. "Kamyonetime iyi bakıyorum, çünkü iyi bakarsan daha fazla dayanır. Ben senin gibi, 'Eh, gider yenisini alırsın' zihniyetiyle hareket etmiyorum.

Hâlâ Peter'ı kendi tarafına çekme umudunu taşıyan Cynthia, "Arabamı yıkamama yardımcı olabilirsen, çok sevinirim. Bu gerçekten hoşuma gider," diyor. Ancak Peter, bu uzlaşma olanağına sarılmak yerine, savaşmak istiyor.

"Kamyonetimi yıkamama sen kaç kere yardım ettin?" diye tersleniyor.

Cynthia bir kez daha uzlaşmaya çalışıyor. "Sen arabamı yıkamama yardımcı olursan, ben de kamyonetini yıkamana yardım ederim."

Ancak Peter'ın amacı bu meseleyi çözmek değil, Dara'yı alt etmek olduğu için, "Benim sorum bu değil. Bana kaç kere yardım ettin?" diyor.

"Hiç etmedim," diyor Cynthia.

"Gördün mü?" diyor Peter. "Bence burada da yeterince sorumluluk sahibi değilsin. Baban sana bir ev alsaydı, gelip boyamasını da bekler miydin ondan?"

"Peki, kamyonetini yıkamana her zaman yardımcı olursam, sen de arabamı yıkamama her zaman yardım eder misin?"

"Bana yardım etmeni istediğimden emin değilim," diyor Peter gülerek.

"Peki, arabamı yıkamama her zaman yardım edecek misin?" diye soruyor Cynthia.

"Yardım edebileceğim zaman ederim. Sana bu konuda ömür boyu garanti veremem. Ne yapacaksın, beni mahkemeye mi vereceksin?" diye soruyor Peter. Gene gülüyor.

Bu tartışmayı dinledikçe, Peter'ın başlıca amacının karısını aşağılamak olduğu açıklık kazanıyor. Hor görme, "Bence bu, kim olduğumuzu ve neye değer verdiğimizi çok iyi açıklıyor," ya da "Ben senin gibi 'gider yenisini alırsın' zihniyetiyle hareket etmiyorum," derken olduğu gibi, ahlak dersi kisvesi altında ortaya çıkıyor.

Birbirini hor gören çiftlerin bulaşıcı hastalıklara (soğuk algınlığı, grip, vb.) yakalanma olasılığı, diğer insanlarınkinden daha yüksektir.

Hor görme, eşinize karşı içinizde kaynayan olumsuz düşüncelerle ateşlenir. Farklılıklarınız halledilmediyse, bu tür düşüncelere kapılma olasılığınız daha yüksektir. Hiç kuşkusuz Peter, para konusunda ilk kez tartıştıklarında Cynthia'ya karşı bu denli saygısız değildi. Muhtemelen, "Bence kendi arabanı kendin yıkamalısın. Her zaman başkasına yıkatman çok pahalıya mal oluyor," gibi basit bir yakınmada bulunmuştu. Ancak bu konudaki anlaşmazlıkları devam ettiğinden, yakınmaları "Her zaman çok para harcıyorsun," gibi genel bir eleştiriye dönüşmüştü. Çatışma sürdükçe de, Peter gitgide Cynthia'dan bıkıp usandığını hissetmişti; tartıştıkları sırada söylediği şeyleri etkileyen bir değişiklikti bu.

Hor görmenin yakın akrabası olan kavgacılık da, ilişki için aynı şekilde ölümcüldür. Tehdit ya da tahriki içerdiği için, bir çeşit saldırgan öfkedir. Bir kadın, kocasının yemek vakti eve dönmediğinden yakındığında, kavgacı bir yanıt, "Peki, bu konuda ne yapacaksın?" olacaktır. Peter, Cynthia'ya "Ne yapacaksın, beni mahkemeye mi vereceksin?" derken, şaka yaptığını sansa da, aslında kavgacı bir tutum sergilemektedir.

3. Atlı: Kendini savunma. Kocasının ne kadar kötü davrandığı düşünülürse, Cynthia'nın savunmaya geçmesi şaşırtıcı değil. Arabasını onun sandığı kadar sık yıkatmadığını belirtiyor. Fiziksel bakımdan arabasını kendisinin yıkamasının, onun kamyonetini yıkamasından daha zor olduğunu açıklıyor.

Cynthia'nın kendini savunması anlaşılabilir bir şey olsa da,

araştırmalar, bu yaklaşımın istenen sonucu pek doğurmadığını göstermektedir. Saldırıya geçen eş, pes etmez ya da özür dilemez. Bunun nedeni, kendini savunmanın bir çeşit karşı tarafı suçlama olmasıdır. Söylenen asıl şey, "Sorun *bende* değil, *sende*"dir. Savunmacılık, çatışmayı tırmandırır, ölümcül olmasının nedeni de budur. Cynthia, arabayı yıkamanın kendisi için ne kadar zor olduğunu söylediğinde, Paul, "Ah, şimdi anlıyorum," demiyor. Mazeretini duymazlıktan geliyor; söylediği şeyi dikkate bile almıyor. Ahlak dersi vermeyi abartarak, kendi aracına ne kadar iyi baktığını söylüyor ve onun da aynı şeyi yapmamasının iğrenç olduğu sonucuna varıyor. Cynthia kazanamıyor; tabii evlilikleri de.

Eleştiri, Hor Görme ve Kendini Savunma, evde her zaman aynı sırayla at koşturmaz. Çift buna bir son veremezse, değneğin defalarca elde ele geçtiği bir bayrak yarışına dönüşür. Oliver'la Dara ev işleriyle ilgili tartışmalarını sürdürdükleri sırada bunun nasıl gerçekleştiğini görebilirsiniz. Bir çözüm arıyormuş gibi görünseler de, Dara giderek hor görmeye başlıyor; sorgulama kisvesine bürünerek Oliver'la dalga geçiyor ve yaptığı her planı paramparça ediyor. Oliver kendini savundukça, Dara daha fazla saldırıyor. Beden dili, tenezzül sinyalleri veriyor. Dirseklerini masaya dayayıp kenetlediği parmaklarıyla çenesine destek vererek, yumuşak bir sesle konuşuyor. Bir hukuk profesörü ya da bir yargıç gibi, sırf kıvrandığını görmek için sorularıyla onu sıkboğaz ediyor.

DARA: Yani sana on beş dakika tanımanın her şeyi halledeceğini mi sanıyorsun? *(küçümseme)*

OLIVER: Hayır, her şeyi halledeceğini sanmıyorum. Bence, yapılması gereken haftalık işlerin listesi çıkarılarak bir takvime işlenebilir. O zaman liste hep gözümün önünde bulunur.

DARA: Ajandana yazdıklarım sanki yapılıyor mu? *(alay ediyor; yine hor görüyor)*

OLIVER: Gün içinde her zaman ajandama bakma olanağını bulamıyorum. *(kendini savunma)*

DARA: Bu durumda, takvime bakacağını mı sanıyorsun?

OLIVER: Evet. Zamanında yapmazsam, hesap sorabilirsin. Ancak şu aşamada sen sormuyor, bana "Şunu yapmamışsın, bunu yap-

mamışsın," diyorsun. Bunun yerine, "Şunu ya da bunu yapmamanın bir nedeni var mı?" diye sor. Hatırlarsan, bir gece yatmayıp senin için özet çıkarmıştım. Bu tür şeyler hep oluyor ve sen onları hiç hesaba katmıyorsun. *(kendini savunma)*

DARA: Ben de senin için bir şeyler yapmıyor muyum yani? *(kendini savunma)*

OLIVER: Evet, yapıyorsun. ... Bence biraz gevşemelisin.

DARA *(iğneleyerek)*: Hımm. Galiba bir sürü şeyi çözdük.

Eleştiri, hor görme ve kendini savunma sayesinde, Dara'yla Oliver'ın hiçbir şeyi çözmedikleri çok açık.

4. Atlı: Araya Duvar Örme. Dara'yla Oliver'ınki gibi, tartışmaların sert başlayıp giderek artan hor görmeye ve kendini savunmaya yol açtığı evliliklerde, en sonunda eşlerden biri iletişimi keser. Bu, dördüncü atlının habercisidir.

İşten eve döndüğünde eşinin eleştirileriyle karşılaşan ve gazetenin arkasına saklanan kocayı ele alalım. Ne kadar az tepki verirse, karısı da o kadar çok bağırır. Sonunda adam ayağa kalkıp odayı terk eder. Karısıyla yüzleşmek yerine, bağlantıyı keser. Ondan uzaklaşarak, yalnızca kavgadan değil, evliliğinden de kaçar. Araya duvar ören biri olup çıkmıştır. Her iki eş de duvar örebilir ama bu davranış, daha sonra göreceğimiz nedenlerden dolayı, erkekler arasında daha yaygındır.

İki kişi arasında geçen tipik bir konuşma süresince, dinleyici, dikkat ettiğine dair konuşmacıya çeşitli ipuçları verir. Göz teması kurabilir, başını sallayabilir, "Evet" ya da "Hı-hıh" gibi bir şeyler söyleyebilir. Araya duvar ören biri ise, size böyle gelişigüzel bir geribildirimde bulunmaz. Genelde hiç sesini çıkarmadan başka yöne ya da aşağı bakar. Vurdumduymaz bir taş duvar gibi oturur. Duvar ören kişi, söylediklerinizi duysa bile, hiç ilgilenmiyormuş gibi davranır.

Araya duvar örme, diğer üç atlıya kıyasla, evliliğin daha sonraki bir aşamasında gelir. Bu nedenle de, kendilerini bir süredir olumsuz sarmala kaptırmış olan çiftlere göre, Oliver gibi yeni evlenmiş

kocalarda daha ender rastlanır. İlk üç atlının yarattığı olumsuzluğun, duvar örmenin anlaşılabilir bir "çıkış" haline gelecek kadar bunaltıcı olması zaman ister. Mack, karısı Rita'yla davetlerde davranış biçimleri konusunda tartışırken, bu tavra bürünüyor. Rita, sorunun onun çok içmesi olduğunu söylüyor. Mack ise onun verdiği tepkinin daha büyük bir sorun yarattığını düşünüyor: Arkadaşlarının önünde bağırarak onu mahcup ediyor. İşte, tartışmanın tam ortasındalar:

RITA: Şimdi sorun gene ben oldum. Yakınmaya başlayan da, sorun olan da benim. Hep böyle oluyor zaten.
MACK: Evet, bunu yaptığımı biliyorum. *(Ara.)* Ama öfke nöbetlerin ve çocuksu tavırların beni de, arkadaşlarımı da sıkıntıya sokuyor.
RITA: Davetlerde içkiyi fazla kaçırmasaydın...
MACK: *(Aşağı bakıyor, göz temasından kaçınıyor, hiçbir şey söylemiyor – araya duvar örüyor.)*
RITA: Çünkü düşünüyorum da *(gülüyor)*, çoğu bakımdan gayet iyi geçiniyoruz, gerçekten *(gülüyor)*.
MACK: *(Duvar örmeyi sürdürüyor. Sessiz kalıyor, göz teması kurmuyor, başını sallamıyor, yüzü hareketsiz, hiç ses çıkarmıyor.)*
RITA: Sence de öyle değil mi?
MACK: *(Yanıt yok.)*
RITA: Mack? Orda mısın?

Üçüncü Belirti: Dolup Taşmak

Rita, yakınmalarının Mack'i hiç etkilemediği izlenimine kapılabilir. Ancak bu kesinlikle doğru değildir. İnsanlar genellikle, *taşma* hissine karşı bir koruma olarak duvar örerler. Dolup taşmanız, eşinizin olumsuz tavrının –ister eleştiri, ister hor görme, ister kendini savunma kisvesi altında olsun– sizi sarsacak kadar bunaltıcı ya da âni olduğu anlamına gelir. Bu sinsi saldırı karşısında kendinizi öyle savunmasız hissedersiniz ki, tekrarından kaçınmak için hiçbir şey yapmamayı öğrenirsiniz. Eşinizin eleştirisi ya da aşağılamasıyla

ne kadar sık dolup taştığınızı hissedersiniz, onun gene "patlamak" üzere olduğunu gösteren ipuçlarına karşı o kadar ihtiyatlı olursunuz. Düşünebildiğiniz tek şey, eşinizin şiddetli saldırısının neden olacağı sarsıntıdan kendinizi korumaktır. Bunu yapmanın yolu ise, duygusal olarak ilişkiden kopmaktır. Mack'le Rita'nın artık boşanmış olmalarında şaşılacak bir şey yok.

Paul adlı bir başka koca, karısı Amy olumsuz davrandığında araya duvar örmesinin nedenleri konusunda oldukça açıksözlüydü. Aşağıdaki tartışmada, duvar ören herkesin neler hissettiğini dile getiriyor.

AMY: Öfkeden deliye döndüğümde, senin araya girip durumu düzeltmen gerekir. Konuşmayı kesmen ise, 'Artık ne hissettiğini umursamıyorum' anlamına geliyor. Bu beni yerin dibine batırıyor. Düşüncelerim ya da duygularım seni hiç ilgilendirmiyor sanki. Oysa evlilik böyle olmamalı.

PAUL: Ben diyorum ki, ciddi bir konuşma istiyorsan, bunu sürekli bağırıp çağırmadan yapmalısın. Sense kırıcı şeyler söylemeye başlıyorsun.

AMY: Evet, incindiğimde, öfkeden deliye döndüğümde ve seni incitmek istediğimde, söylenmeye başlıyorum. İkimiz de orada durmalıyız. Ben, "Özür dilerim," demeliyim, sen de "Bu konuyu konuşmak istediğini biliyorum. Seni yok saymak yerine konuşmak için gerçekten çaba harcamam gerekiyor," demelisin.

PAUL: Ben ancak—

AMY: İşine geldiği zaman konuşursun.

PAUL: Hayır, bağırıp çağırmadığın, üzerime gelmediğin zaman konuşurum.

Amy, sustuğunda neler hissettiğini Paul'e anlatıp durdu. Ancak onun *neden* sustuğunu duymuyor gibiydi: Paul, onun düşmanca tavrına katlanamıyordu. Bu çift daha sonra boşandı.

Demek ki, alışkanlık haline gelen sert başlangıç ve anlaşmazlıklarda dört atlının amansız varlığı yüzünden sık sık dolup taşma, bir evliliğin çökeceğini gösterebiliyor. Bu etkenlerin her biri, tek başı-

na birer boşanma habercisi olsa da, mutsuz bir evlilikte genellikle bir arada varolurlar.

Dördüncü Belirti: Beden Dili

Araya duvar ören Mack'le karısı Rita arasındaki konuşmayı duyamasaydım bile, sadece Mack'in fizyolojik okumalarına bakarak boşanacaklarını tahmin edebilirdim. Gergin bir tartışma süresince çiftlerin bedensel değişikliklerini izlediğimizde, dolup taşmanın fiziksel açıdan ne denli sıkıntı verici olduğunu görebiliriz. Bu fiziksel tepkilerin en belirgin olanlarından biri de, kalp atışının hızlanarak, dakikada 100'ün üzerine, hatta 165'e kadar çıkmasıdır. (Oysa 30 yaşlarındaki bir erkeğin tipik nabzı 76, aynı yaşlardaki bir kadınınki ise 82'dir.) "Savaş ya da kaç tepkisi"ni devreye sokan adrenalin salgılanması gibi hormonal değişiklikler de meydana gelir. Ayrıca kan basıncı yükselir. Bu değişiklikler o kadar dramatiktir ki, eşlerden biri evlilik tartışmaları sırasında sık sık dolup taşıyorsa, boşanacaklarını öngörmek kolaydır.

Tekrarlanan taşma sahneleri, iki nedenle boşanmaya yol açar. Birincisi, eşlerden en azından birinin, ötekiyle uğraşırken şiddetli bir duygusal gerginlik hissettiğine işaret eder. İkincisi, taştığını hissetmenin *fiziksel* duyumları —kalbin daha hızlı atması, terleme, vb.— verimli, sorun çözücü bir tartışmayı neredeyse olanaksız hale getirir. Bir tartışma sırasında kontrolden çıkan bedeniniz, tarih öncesi atalarımızdan miras aldığımız son derece ilkel bir alarm sistemine yanıt vermektedir. Kalbin hızlı atması ve terleme gibi bütün bu sıkıntılı tepkilerin meydana gelme nedeni, temelde, bedeninizin o anki durumunuzu tehlikeli bulmasıdır. Yapay döllenme, organ nakli ve gen haritalanması çağında yaşıyor olsak da, evrimsel açıdan mağarada yaşadığımız dönemlerden bu yana çok da uzun bir zaman geçmedi. Dolayısıyla, insan bedeni korku tepkilerini koruyor; ister keskin dişli bir kaplanla, ister klozet kapağını kapatmayı neden bir türlü akıl edemediğinizi soran küçümser tavırlı bir eşle yüz yüze olun, bedeniniz aynı şekilde tepki veriyor.

Eşinizle yaptığınız bir tartışmanın tam ortasında kalp atışınız

hızlandığında ve diğer fiziksel stres tepkileri ortaya çıktığında, sonuçlar feci olur. Bilgiyi işleme yeteneğiniz azalır, yani eşinizin söylediklerine dikkat etmekte zorlanırsınız. Yaratıcı sorun çözümü çöpe atılır. Repertuvarınızdaki en refleksif, entelektüel bakımdan en az gelişmiş tepkilerle baş başa kalırsınız: savaşmak (eleştirmek, hor görmek ya da kendini savunmak) ya da kaçmak (duvar örmek). Sorunu çözme olanağınız kalmamıştır. Tartışma, büyük olasılıkla durumu daha da kötüleştirecektir.

Erkeklerle Kadınlar Gerçekten Farklıdır

Evliliklerin yüzde 85'inde, araya duvar ören kişi kocadır. Bunun nedeni, erkeklerde bir eksiklik olması değildir. Nedeni, evrimsel kalıtımımızda yatar. Antropolojik deliller, zorlu bir ortamda hayatta kalma açısından üstünlük sağladığı için, yaşamları son derece katı cinsiyet rolleriyle kısıtlanmış olan hominidlerden evrildiğimizi göstermektedir. Kadınlar çocuk bakımında, erkekler ise işbirliğine dayalı avlanmada uzmanlaşmıştır.

Süt veren her annenin söyleyebileceği gibi, ürettiğiniz süt miktarı kendinizi gevşemiş hissetmenizle, gevşeme hissi ise beyindeki oksitosin hormonunun serbest bırakılmasıyla ilintilidir. Bu nedenle doğal ayıklama, gerginleştikten sonra kendini çabucak yatıştırıp sakinleştirebilen kadınları kayırır. Kadının sakin kalma yeteneği, çocuklarının aldığı besin miktarını yükselterek hayatta kalma şanslarını artırabilir. Erkeklere yönelik doğal ayıklama ise, bunun karşıtı olan tepkiyi ödüllendirir. Bu ilk işbirlikçi avcılarda, uyanık kalmak son derece yaşamsal bir beceriydi. Dolayısıyla, adrenalini çabucak tetiklenen ve o kadar kolay sakinleşmeyen erkeklerin hayatta kalma ve çoğalma olasılığı daha yüksekti.

Günümüzde, erkeğin kardiyovasküler sistemi kadınınkine göre hâlâ daha tepkiseldir ve stresten daha yavaş kurtulur. Örneğin, Berkeley'deki California Üniversitesi'nden Dr. Robert Levenson'la öğrencisi Loren Carter'ın yaptıkları bir araştırmaya göre, kadın ve erkek aniden bir patlama gibi çok yüksek, kısa bir ses duyduklarında, erkeğin kalbi kadınınkinden daha hızlı atar ve bu

hızı daha uzun bir süre korur. Aynı şey kan basıncı için de geçerlidir; erkeğinki daha yüksek olur ve daha uzun süre öyle kalır. Alabama Üniversitesi'nden Psikolog Dr. Dolf Zillman, erkek deneklere kasten kaba davranıldıktan sonra yirmi dakikada gevşemeleri söylendiğinde, kan basınçlarının yükseldiğini ve kendilerini toparlayana dek yüksek kaldığını bulgulamıştır. Aynı davranışla karşılaşan kadınlarsa, o yirmi dakika içinde sakinleşmektedirler. (İlginç bir biçimde, kadına kendini toparlanması için baskı yapıldığında, kan basıncı yeniden yükselme eğilimi göstermektedir!) Uyanıklığı harekete geçiren evlilik yüzleşmesi erkeklere daha ağır bir yük bindirdiği için de, bundan kaçınmaya kalkışma olasılıklarının kadınlarınkinden daha yüksek olması şaşırtıcı değildir.

Biyolojik bir olgudur bu: Evlilikteki çatışmalar, erkekleri kadınlardan daha çabuk bunaltır.

Bedenlerimizin verdiği fizyolojik tepkideki bu cinsiyetler arası farklılık, erkeklerle kadınların evlilikte stres yaşadıkları sırada genelde ne düşündüklerini de etkiler. Bazı deneylerde, çiftlerden tartışmalarını banttan seyretmelerini, sonra da alıcılarımız taştıklarını saptadığı sırada ne düşündüklerini anlatmalarını istedik. Verdikleri yanıtlar, erkeklerin gerginliği sürdüren olumsuz düşünceler beslemeye, kadınlarınsa sakinleşmeye ve uzlaşmaya yardımcı olan yumuşatıcı şeyler düşünmeye daha yatkın olduğunu gösteriyor. Erkekler genellikle, ya hor görmeye ve kavgacılığa yol açan haklılık ve kızgınlık duygusuna kapılıyor ("Hesaplaşacağım," "Buna katlanmak zorunda değilim"); ya da eşlerinin gazabının ya da yakınmasının masum kurbanı olduklarını düşünüyorlar ("Neden hep beni suçluyor?"), bu ise kendini savunmaya yol açıyor.

Hiç kuşkusuz, bu kurallar her erkek ve her kadında geçerli değildir. Ancak yirmi beş yıl süren araştırmalardan sonra, strese karşı fizyolojik ve psikolojik tepkilerdeki bu cinsiyet ayrımlarına çiftlerin çoğunlukla uyduğunu fark ettim. Bu farklılıklar nedeniyle de, çoğu evlilik (sağlıklı, mutlu olanlar da dahil), yapısal olarak stresle daha iyi başa çıkabilen kadının duyarlı sorunları gündeme getirdiği

bir çatışma modeline uymaktadır. Stresle o kadar iyi baş edemeyen koca ise, konuya girmekten kaçınmaya çalışır. Kendini savunmaya ve duvar örmeye başlayabilir. Hatta karısını susturma çabası içinde, kavgacı ya da aşağılayıcı bir tavra da bürünebilir.

Evliliğinizin bu modele uyması, yakında boşanacağınızı göstermez. Aslında, dengeli evliliklerde bu dört atlı örneklerine, hatta arada bir taşmalara da rastlanır. Ancak dört atlı *kalıcı* olduğunda, her iki eş de sürekli olarak dolup taştığını hissetmeye başladığında, ilişkide ciddi bir sorun var demektir. Sık sık taştığını hissetmek, neredeyse kaçınılmaz olarak eşlerin birbirinden uzaklaşmasına yol açar. Uzaklaşma ise kendilerini yalnız hissetmelerine neden olur. Yardım almazlarsa, sonuçta ya boşanırlar, ya da aynı evin içinde ayrı ayrı ve birbirine koşut bir yaşam sürdürürler. Çocuklarının oyunlarına katılarak, yemekli davetler düzenleyerek, ailece tatile çıkarak, birliktelik görünümü verebilirler. Ancak duygusal olarak kendilerini artık birbirine bağlı hissetmezler. Pes etmişlerdir.

Beşinci Belirti: Başarısız Onarma Girişimleri

Dört atlının ve dolup taşmanın evliliği baş aşağı etmesi biraz zaman alır. Gene de boşanma çoğu kez, yeni evliler arasında geçen tek bir konuşmayı dinleyerek tahmin edilebilir. Nasıl mı? Çiftin herhangi bir anlaşmazlığı analiz edilerek, uydukları model hakkında bir fikir edinilir. O modelin çok önemli bir bölümü, onarma girişimlerinin başarılı mı yoksa başarısız mı olduğuyla ilgilidir. Onarma girişimleri, 28. sayfada açıkladığım gibi, hassas bir tartışma sırasında çiftlerin gerginliği azaltmak ve taşmayı önlemek amacıyla frene basmak için gösterdikleri çabadır ("Bir ara verelim", "Dur biraz, sakinleşmeliyim").

Onarma girişimleri, sadece eşler arasındaki duygusal gerilimi azalttığı için değil, stres düzeyini düşürerek kalp atışının hızlanmasını ve taşma hissini engellediği için de evlilikleri kurtarır. Çiftin iletişimine dört atlı egemen olduğunda, onarma girişimlerine çoğunlukla dikkat bile edilmez. Özellikle de taştığınızı hissettiğinizde, beyaz bayrağın çekildiği ifadeyi duyamazsınız.

Mutsuz evliliklerde, dört atlıyla onarma girişimlerinin başarısızlığı arasında bir geribesleme döngüsü gelişir. Eşler birbirini aşağılayıp kendilerini savundukça, taşma daha sık gerçekleşir ve onarma girişimini işitip karşılık vermek iyice zorlaşır. Onarma girişimi işitilmediği için de, aşağılama ve kendini savunma dozu yükselerek taşmayı daha belirgin hale getirir, bu ise bir sonraki onarma girişiminin işitilmesini daha da zorlaştırır; ta ki sonuçta eşlerden biri geri çekilinceye dek.

İşte bu yüzden, karı-koca arasındaki tek bir tartışmayı dinleyerek boşanmayı tahmin edebiliyorum. Onarma girişimlerinin başarısızlığı, mutsuz bir geleceğin göstergesidir. Dört atlının varlığı tek başına, boşanmayı yalnızca yüzde 82'lik bir isabetle belirler. Ancak içine bir de onarma girişimlerinin başarısızlığını kattığınızda, isabet oranı 90'lara ulaşır. Çünkü tartıştıkları sırada dört atlıyı mahmuzlayan bazı çiftler, atlıların yol açtığı zararı onarmakta da başarılıdır. Bu durumda —dört atlının varlığına karşın çiftin onarma girişimleri başarılı olduğunda— ortaya çıkan sonuç genellikle dengeli, mutlu bir evliliktir. Gerçekten, dört atlıya karşın onarma girişimlerinde etkili olan yeni evlilerden yüzde 84'ünün birlikteliği, altı yıl sonra da dengeli ve mutluydu. Ancak onarma girişimi yoksa —ya da girişimler işitilemiyorsa— evlilik ciddi bir tehlikeyle karşı karşıyadır.

Evlilik içi tartışmaların yüzde 96'sında, ilk üç dakikadan sonra, tartışmanın çatışmaya çözüm getirip getirmeyeceğini söyleyebilirim.

Duygusal zekâlı evliliklerde, çeşit çeşit başarılı onarma girişimleri duyuyorum. Herkesin yaklaşımı kendine özgü. Olivia'yla Nathaniel dil çıkarıyorlar; bazı çiftler gülüyor, gülümsüyor, ya da özür diliyor. Sinirli bir "Hey, bana bağırmasana," ya da "Konunun dışına çıkıyorsun" sözü bile, gergin bir durumu yumuşatabilir. Dört atlının iyice yerleşmesini önleyen bu tür onarma girişimleri, evliliğin dengesini korur.

Onarma girişiminin başarılı ya da başarısız olması, inceliğiyle

değil, tamamen evliliğin durumuyla ilgilidir. Bana bu dersi veren mutlu çiftlerden biri de, Hal ve Jodie'ydi. Bir kimyager olan Hal, yaptığı araştırmanın doğası gereği, yemeğe vaktinde yetişemeyeceğini ancak son dakikada fark edebiliyordu. Jodie, Hal'in çalışma saatlerini denetleyemediğini biliyordu ama, bu durum yine de onu hüsrana uğratıyordu. Laboratuvarımızda bu sorunu tartıştıkları sırada Jodie, o eve gelinceye dek çocukların yemek yemeği reddettiklerini, çoğunlukla çok geç yediklerini ve bundan hiç hoşlanmadığını belirtti. Hal de, onlara açlıklarını bastıracak bir şeyler vermesini önerdi. Kulaklarına inanamayan Jodie, dişlerini gıcırdatak, "Bunca zamandır ne yaptığımı sanıyorsun sen?" dedi.

Hal, bir çuval inciri berbat ettiğini fark etti. Kendi evinde olup bitenlerden hiç haberi olmadığını göstermiş, daha da kötüsü, karısının zekâsına hakaret etmişti. Mutsuz bir evlilikte bu, karşılıklı kaba sözlere kolayca zemin hazırlayabilirdi. Ardından ne olacağını merak ederek bekledim. Diğer bütün deliller mutlu bir çift olduklarını gösterdiği için, Hal'in becerikli bir onarma girişimde bulunacağını tahmin ediyordum. Oysa Hal, yüzüne gerçekten ahmakça bir ifade vererek Jodie'ye gülümsemekle yetindi. Jody kahkahayı bastı ve tartışmaya kaldıkları yerden devam ettiler.

Hal'in bir anlık sırıtması işe yaramıştı çünkü evlilikleri yolunda gidiyordu. Oliver ise, ev işleri hakkında konuştukları sırada kıkırdayarak Dara'yı yumuşatmaya çalıştığında, hiçbir yere varamamıştı. Dört atlının iyice yerleştiği evliliklerde, çok açıkça ifade edilmiş, duyarlı, iyi hedeflenmiş bir onarma girişimi bile tamamen başarısız kalabilir.

İronik olarak, sorunlu çiftlerde, evliliği düzgün gidenlere kıyasla daha fazla onarma girişimi görüyoruz. Onarma girişimleri başarısız oldukça, bu çiftler denemeyi daha fazla sürdürüyor. Taraflardan birinin boş yere birbiri ardına onarma girişimlerinde bulunduğunu duymak üzücü olabiliyor. Peki farkı yaratan nedir? Onarma girişimlerinin işe yarayacağını ne gösterir? İleride bunun, karı-koca arasındaki dostluğun niteliğiyle, Birinci Bölüm'de açıkladığım gibi, "olumlu duygunun ağır basması" olduğunu göreceğiz.

Altıncı Belirti: Kötü Anılar

İlişki olumsuzluk içinde sıkışıp kaldığında, riske atılan yalnızca çiftin şimdiki ve gelecekteki beraberliği değildir. Geçmişleri de tehlike altındadır. Çiftlerle mülakat yaparken, genellikle evliliklerinin geçmişini sorarım. Bulgularıma göre, eşleriyle ve evlilikleriyle ilgili olumsuz bir görüşe saplanmış olan çiftler, çoğunlukla geçmişlerini yeniden yazıyorlar. Onlara flört dönemleri, düğünleri, birlikte geçirdikleri ilk yılla ilgili sorular sorduğumda, o anki hislerini anlayamasam bile, boşanma olasılıklarını kestirebilirim.

Çiftlerin çoğu, büyük umutlar ve beklentilerle evliliğe adım atar. Mutlu bir evlilikte çiftler genellikle, ilk günlerini sevgiyle anarlar. Düğünleri mükemmel geçmemiş olsa bile, karanlık noktaları değil, iyi olayları hatırlamaya eğilimli olurlar. Aynı şey birbirleriyle ilgili duyguları için de geçerlidir. Başlangıçta ne kadar olumlu hislere kapıldıklarını, buluştuklarında ne kadar heyecanlandıklarını ve birbirlerine hayran olduklarını anımsarlar. Geçirdikleri zor dönemlerden söz ederken, birlikte atlattıkları sıkıntıdan güç alarak verdikleri mücadeleleri yüceltirler.

Ancak, evlilik iyi gitmiyorsa, geçmiş yeniden —en kötü biçimde— yazılır. Kadın, kocasının düğün törenine yarım saat geç geldiğini hatırlar. Ya da erkek, karısının prova yemeğinde sağdıcıyla konuşarak, ya da şimdiki bakış açısıyla "flört ederek" geçirdiği onca zaman üzerinde odaklanır. Bir başka üzücü belirti de, geçmişi hatırlamakta zorlanmanızdır; öyle önemsiz ya da acı verici hale gelmiştir ki, silinip gitmesine izin verirsiniz.

Peter'la Cynthia, tüm zamanlarını arabanın yıkanmasını ve diğer para meselelerini tartışarak geçirmemişlerdi. Fotoğraf albümlerinize baksanız, kuşkusuz ilk dönemlerinde çekilmiş bir sürü mutlu resimle karşılaşırsınız. Ancak o resimler uzun süredir zihinlerinden silinmişti. İlk dönemlerinden söz etmelerini istediğimde, flört ve evliliklerine ilişkin olayları anlatıp durdular, ama yalnızca o kadar. Cynthia, kasiyerlik yaptığı bir müzik mağazasında tanıştıklarını anlattı. Adını ve numarasını kredi kartı fişinden edinerek,

satın aldığı CD'lerden hoşlanıp hoşlanmadığını öğrenmek için onu aramış. Ardından ilk kez buluşmuşlar.

Cynthia, Peter'ı üniversiteye gittiği, ilginç şeylerden söz ettiği ve hoş görünümlü olduğu için cazip bulduğunu söyledi. "Bence kredi kartım olduğu içindi," diye araya girdi Peter, para konusunda süregelen kavgalarına sinsi bir gönderme yaparak. Kendisi, ilk karşılaşmalarında onu Cynthia'ya çekenin ne olduğunu hatırlamakta zorlanıyor gibiydi. "Ih... *(uzun bir ara)* açıkçası bilmiyorum. Bunu tek bir şeye bağlamaya hiç çalışmadım. Böyle bir şeyin benim için hayli tehlikeli olacağını düşünüyorum," dedi.

O sıralarda ne tür etkinliklerden hoşlandıkları sorulduğunda, bir türlü anımsayamadılar. "Pikniğe filan gitmez miydik?" diye sordu Cynthia, Peter ise omuz silkti. Evlenme kararlarını tartışırlarken de aynı boşluk hissi hâkim oldu. "İlişkiyi sağlamlaştıracağını düşündüm. Mantıklı bir gelişme gibi görünüyordu – başlıca nedeni bu," dedi Peter. Evlenme teklifini, beyaz bir gül demetine sarılı beyaz kurdeleye yüzüğü bağlayarak, bir lokantada yaptığını anlattı. Bu, umut vaat eder gibiydi, ancak hüzünlü bir gülümsemeyle şöyle ekledi: "Bunu hiç unutmayacağım. Yüzüğü gördü. Önce biraz sarsıldı ve bana bakıp, 'Sanırım bir yanıt istiyorsun, değil mi?' diye sordu. Beklediğim tepki bu değildi." Karısına döndü. "Bunu söylerken ne gülümsüyor ne de gülüyordun; boş bir ifadeyle, sanki 'Seni budala,' der gibiydin.

"Yoo hayıır," dedi Cynthia alçak bir sesle.

Manzarada düzelme yok. Zatürreeye yakalanan Peter'ın ateşi, düğün günü 40 dereceye yükselmiş. Kendini hasta hissetmesi dışındaki başlıca anısı, nikâhtan sonra Cynthia ve sağdıcıyla birlikte limuzine binmeleriymiş. Arkadaşı teybi açmış ve Mötley Crüe'nün "Same Old Ball and Chain" adlı şarkısı çıkmış. Cynthia ise, birçok konuk yemekten hemen sonra ayrıldığı için kırıldığını anımsıyordu. Peter, Cynthia'yla öpüşmesi için herkesin çatalıyla tempo tuttuğunu söyledi. "Gerçekten sıkılmaya başlamıştım," dedi. Düğün günlerini özetlemek için de, "Senin temel trajedindi," diye belirtti. Cynthia, onaylarcasına soluk bir ifadeyle gülümsedi.

Peter'la Cynthia'nın böylesine çarpıtılmış anılara sahip olmala-

rının nedeni, aralarındaki olumsuzluğun yoğunlaşarak adeta taşlaşmasıdır. Dört atlı evi ele geçirip iletişime zarar verdiğinde olumsuzluk öylesine tırmanır ki, eşin yaptığı –ya da yapmış olduğu– her şey negatif bir ışık altında yeniden kurgulanır.

Mutlu bir evlilikte, erkek karısının giysisini kuru temizleyiciden alacağına söz verdiği halde unutursa, kadın muhtemelen "Kocam son zamanlarda büyük bir stres altında ve daha fazla uykuya ihtiyacı var," diye düşünür. Bunu, belirli bir durumun neden olduğu geçici bir kusur olarak görür. Mutsuz bir evlilikte ise aynı olay, "Hep öyle düşüncesiz ve bencil ki," gibi bir düşünceye yol açabilir. Aynı şekilde, mutlu bir evlilikte kadının iş dönüşü kocasını tutkulu bir öpücükle karşılaması gibi sevgi dolu bir hareket, eşin sevecen ve düşünceli olduğunun belirtisi olarak görülür. Mutsuz bir evlilikte ise aynı hareket, kocanın "Benden ne istiyor acaba?" diye düşünmesine yol açar.

Bu çarpıtılmış algı, incelediğimiz kocalardan biri olan Mitch'in, eşi Leslie'nin kendisine bir hediye almasının, sarılmasının, ya da telefonla aramasının bile altında gizli amaçlar görme nedenine açıklama getiriyor. Zaman içinde evliliklerine ilişkin görüşünü yeniden yazarak, çok olumsuz bir senaryo yaratmıştı. Ne zaman bir anlaşmazlık çıksa, kendini haklı ve kızgın hissetmeye hazır oluyordu. Leslie hakkındaki olumsuz düşünceleri, gerginliğini sürdürmesine yardımcı oluyordu. Yüzleştikleri anda dolup taşıyordu. Karısı ve ilişkileriyle ilgili olumsuz beklentileri, bir norm olmuştu. En sonunda boşandılar.

Yaklaşan Son

Karı-koca geçmişlerini yeniden yazma noktasına vardıklarında, zihinleriyle bedenleri iletişim kurmalarını ve mevcut sorunlarını halletmelerini tam anlamıyla olanaksızlaştırdığında, evlilikleri başarısızlığa mahkûm olur. Sürekli kırmızı alarma geçtiklerini fark ederler. Hep savaşma beklentisi içinde olduklarından, evlilik işkenceye dönüşür. Bunun anlaşılabilir sonucu ise, ilişkiden kaçıştır.

Bazen bu bitiş aşamasındaki bir çift, danışmaya gelir. Yüzey-

den bakıldığında, yanlış giden pek bir şey yokmuş gibi görünebilir. Ne tartışırlar, ne birbirlerini hor görürler, ne de araya duvar örerler. Pek bir şey yapmazlar. İlişkilerinden ve çatışmalarından sakin ve mesafeli bir biçimde söz ederler. Deneyimsiz bir terapist, sorunlarının çok derin olmadığını varsayabilir. Oysa aslında, içlerinden biri ya da ikisi birden, evlilikle duygusal bağını çoktan koparmıştır.

Kimisi boşanarak, evliliği kelimenin tam anlamıyla bitirir. Kimisi de bunu, birbirine koşut yaşamlar sürdürerek yapar. Hangi yol izlenirse izlensin, ilişkinin bittiğini gösteren dört aşama vardır.

1. Evlilikle ilgili sorunlarınızı çok ciddi bulursunuz.
2. Olaylardan söz etmek yararsız görünür. Sorunları kendi başınıza çözmeye çalışırsınız.
3. Birbirine koşut yaşamlar sürdürmeye başlarsınız.
4. Yalnızlık başgösterir.

Çift son aşamaya vardığında, taraflardan birinin ya da ikisinin birden evlilik dışı bir ilişkisi olabilir. Ancak evlilik dışı ilişki genellikle, can çekişen evliliğin nedeni değil, *belirtisi*dir. O evliliğin sona ereceği, eşlerden birinin yanlış yola sapmasından çok önce tahmin edilebilirdi. Çiftler çoğunlukla evlilikleri konusunda yardım aramaya, başları çoktan belaya girdikten sonra başlarlar. Uyarı işaretleri, neredeyse her zaman erkenden ortaya çıkar, tabii bakmasını bilene. Sorunun başlangıcını, (1) çiftlerin birbirine söylediği sözlerde (sert başlangıcın hâkimiyeti, dört atlı ve etkilenmeyi kabullenme isteksizliği), (2) onarma girişimlerinin başarısızlığında, (3) fizyolojik tepkilerde (dolup taşma), ya da (4) evlilikleri hakkındaki yaygın olumsuz düşüncelerinde görebilirsiniz. Bu işaretlerin *her biri*, duygusal ayrılığın ve çoğu durumda boşanmanın yalnızca bir zaman meselesi olabileceğini gösterir.

Ancak Her Şey Bitene Dek Hiçbir Şey Bitmiş Sayılmaz

Bütün bunlar ne kadar kasvetli görünürse görünsün, ben mevcut duruma kıyasla çok daha fazla evliliğin kurtarılabileceğine inanıyorum. Dibe vurmak üzere olan bir evlilik bile, doğru yardımla yeniden canlandırılabilir. Ne yazık ki, bu aşamadaki çoğu çift *yanlış* yardım alıyor. İyi niyetli terapistler, çifti farklılıklarını görüşme ve iletişimlerini düzeltme konusunda tavsiyelere boğuyorlar. Bir zamanlar ben de aynı şeyi yapardım. İlk başlarda, boşanmanın nasıl öngörüleceği üzerinde kafa yorarken, evlilikleri kurtarmanın anahtarını bulduğumu sanırdım. Gereken tek şeyin, insanlara dört atlının altında ezilmeden ve dolup taşmadan nasıl tartışılacağını öğretmek olduğunu varsayardım.

Ancak benden önceki pek çok uzman gibi, yanılıyordum. Mutlu evliliklerde neyin *doğru* gittiğini çözümleyene dek, evlilikleri kurtarmanın şifresini kıramayacaktım. Mutlu çiftleri on altı yıl gibi uzun bir süre boyunca yoğun biçimde inceledikten sonra, artık bir ilişkiyi canlandırmanın ya da boşanmayı engellemenin anahtarının, anlaşmazlıkları halletme biçiminizde değil, kavga etmediğiniz sırada birbirinize davranış biçiminizde yattığını biliyorum. Dolayısıyla da bu yedi ilke her ne kadar çatışmayla baş etme konusunda yol gösterse de, benim yaklaşımım, her evliliğin kalbinde yatan dostluğu güçlendirmeye dayanıyor.

3

1. İlke:
Sevgi Haritalarınızı Genişletin

Rory, bebeklere yönelik bir yoğun bakım birimini yöneten bir pediyatristti. Hastanede sevilen biriydi, herkes onu ilk adıyla çağırıyordu. Çekingen, ama son derece sıcak, mizah anlayışı ve cazibesi olan biriydi. Ayrıca, ayda ortalama yirmi gece hastanede uyuyan bir işkolikti. Çocuklarının arkadaşlarının, ya da evde beslediklerı köpeğin bile adını bilmiyordu. Evin arka kapısının nerede olduğu kendisine sorulduğunda, dönüp karısı Lisa'ya soruyordu.

Karısı, Rory'yi çok az gördüğü ve duygusal olarak kendisinden çok kopuk göründüğü için üzülüyordu. Sık sık, onunla ilgilendiğini gösterecek küçük jestler yapmaya çalışıyor, ama girişimleri Rory'nin canını sıkıyordu. Lisa, kocasının kendisine ve evliliklerine değer vermediği hissine kapılıyordu.

Bu çiftin öyküsü bana hâlâ çarpıcı geliyor. Karşımda, evdeki köpeğin adını ya da arka kapıyı nasıl bulacağını bile bilmeyen, entelektüel açıdan yetenekli bir adam vardı! İlişkilerinin yüz yüze olduğu pek çok sorun arasında belki de önemlisi, Rory'nin kendi ev yaşantısı hakkındaki şaşırtıcı bilgisizliğiydi. Kendisini işine öylesine kaptırmıştı ki, beyninde karısının dünyasına çok az yer kalıyordu.

Rory'nin korkunç bilgisizliği ne kadar tuhaf gelirse gelsin, birçok evli çiftin, eşlerinin yaşamındaki ayrıntılara (bu denli dramatik biçimde olmasa da) büyük bir dikkatsizlik gösterdiklerini bulguladım. Taraflardan biri ya da ikisi birden, öteki kişinin keyif aldığı, hoşlanıp hoşlanmadığı şeyler, korkuları, stresleri hakkında çok az fikre sahip olabilir. Erkek modern sanattan hoşlandığı halde, eşi

onun en sevdiği sanatçının kim olduğunu ve nedenini söyleyemez. Erkek, eşinin arkadaşlarının adlarını, ya da korktuğu iş arkadaşının sürekli olarak onun ayağını kaydırmaya çalıştığını anımsamaz.

Buna karşılık duygusal zekâlı çiftler, birbirinin dünyasıyla yakından ilgilidir. Ben buna, çok ayrıntılı bir *sevgi haritası*na sahip olmak diyorum. Bu deyimi; beyninizde, eşinizin yaşantısıyla ilgili tüm bilgileri sakladığınız yer için kullanıyorum. Bir başka deyişle bu çiftler, beyinlerinde evlilikleri için çok sayıda bilişsel yer yaratmışlardır. Birbirinin geçmişindeki önemli olayları hatırlar ve eşlerinin dünyasındaki olgular ve duygular değiştikçe, bilgilerini güncellemeyi sürdürürler. Kadın, kocası için salata siparişi verdiğinde, yanında sosunu da istemeyi unutmaz. Erkek, eşi geç saatlere dek çalışıyorsa, onun en sevdiği televizyon programını banta alır, çünkü hangisi olduğunu ve ne zaman gösterildiğini bilir. Eşinin patronu hakkında ne hissettiğini ve asansörden çıkıldığında bürosuna nasıl gidileceğini size tam olarak anlatabilir. Onun dine önem verdiğini, ama içten içe kuşkuları olduğunu bilir. Kadın da kocasının babasına benzemekten korktuğunu ve kendini "özgür ruhlu" biri olarak gördüğünü bilir. Birbirinin hedefleri, endişeleri, umutları hakkında bilgi sahibidirler.

Böylesi bir sevgi haritanız yoksa, eşinizi tam olarak tanıyamazsınız. Birisini tam olarak tanımıyorsanız, onu gerçek anlamda nasıl sevebilirsiniz? Kutsal Kitap'ta cinsel aşk için kullanılan terimin "bilmek"* olmasına şaşmamalıyız.

Bilgide Güç Saklıdır

Bilgiden yalnızca sevgi değil, evlilikteki fırtınaları yatıştırma gücü de doğar. Birbirinin dünyasına yönelik ayrıntılı sevgi haritaları olan çiftler, stresli olaylar ve çatışmayla baş etmeye daha hazırlıklıdırlar. Örneğin, evlilikteki hoşnutsuzluğun ve boşanmanın en önemli nedenlerinden biri olan ilk bebeğin doğumunu ele alalım. Yeni evlilerle ilgili incelememizde yer alan çiftlerin yüzde alt-

(*) "To know", eski dilde "cinsel ilişkide bulunmak" anlamına gelirdi. "Carnal knowledge = cinsel ilişki" gibi (çn).

mış-yetmişi, ilk kez ebeveyn olduklarında evlilikten duydukları tatminde hızlı bir düşüş yaşadılar. Geride kalan yüzde 33'ü ise, bu düşüşü yaşamadı; hatta, yaklaşık yarısının evliliğinde iyileşme oldu.

Bu iki grubu birbirinden ayıran şeyi tahmin etmişsinizdir: Doğumdan sonra evlilikleri daha iyiye giden çiftler, öğrencilerimden Alyson Shapiro'nun elli çift üzerinde yaptığı bir incelemeye göre, başlangıçtan itibaren ayrıntılı bir sevgi haritasına sahipti. Bu önemli karmaşanın ardından, sevgi haritaları evliliklerini korumuştu. Karı-koca zaten gündemi izledikleri ve birbirinin duygularıyla düşüncelerinden haberdar oldukları için, rotadan çıkmamışlardı. Ancak başlangıçtan itibaren birbiriniz hakkında derin bir bilgiye sahip değilseniz, yaşantınızda âni ve çok büyük bir değişiklik olduğunda evliliğiniz kolayca yolunu yitirebilir.

Maggie ve Ken evlenip bir aile kurmaya karar verdiklerinde, birbirlerini çok kısa bir süredir tanıyorlardı. Ancak ilişkilerinin kısalığını, yakınlıkla telafi ettiler. Yalnızca hobiler, spor, vb. gibi yaşamlarının genel hatlarıyla değil, ayrıca birbirinin en derin özlemleri, inançları ve korkularıyla da ilgiliydiler. Ne kadar meşgul olurlarsa olsunlar, birbirlerine öncelik tanıyor ve günlerinin nasıl geçtiğini öğrenmeye daima zaman ayırıyorlardı. Haftada en az bir kez yemeğe çıkıp bazen siyasetten, bazen havadan sudan, bazen de kendi evliliklerinden söz ediyorlardı.

Kızları Alice doğduğunda, bilgisayar mühendisi olan Maggie çalışmayı bırakıp evde oturmaya karar verdi. Kariyerine her zaman çok önem verdiğinden, bu karar kendisini bile şaşırtmıştı. Ancak anne olduğunda, temel yaşam anlayışı değişti. Alice uğruna büyük fedakârlıklar yapmaya istekli olduğunu keşfetti. Artık bir tekne almak için ayırdıkları birikimlerini bir üniversite fonuna yatırmak istiyordu. Maggie'ye olanlar, yeni annelerin birçoğuna olmaktadır; ebeveynlik deneyimi öylesine derindir ki, kimliğiniz ve değer verdiğiniz şeylerle ilgili düşünceleriniz yeniden harmanlanır.

Başlangıçta, karısındaki değişiklikler Ken'in aklını karıştırmıştı. Tanıdığını sandığı karısı, gözlerinin önünde dönüşüm geçiriyordu. Ancak aralarında her zaman derin bir bağlantı olduğu için, Ken,

Maggie'nin düşünceleriyle duygularını günü gününe takip edebiliyordu. Eve yeni bir bebek geldiğinde, erkek çoğunlukla geri plana atılır. (Bu durumla nasıl baş edileceğine dair ayrıntıları 9. Bölüm'de bulabilirsiniz.) Erkek, karısındaki anlayamadığı ve kendisini mutlu etmeyen başkalaşıma ayak uyduramaz. Oysa Ken, Maggie'nin her zaman kendisi için öncelikli olduğunu bildiğinden, yeni baba olan pek çok erkeğin yaptığı şeyi yapmadı – bu yeni ve büyülü ana-çocuk ortamından uzaklaşmadı. Sonuç olarak, ebeveynliğe dönüşümü, birbirlerini ya da evliliklerini gözden yitirmeden, beraberce atlattılar.

Bebek sahibi olmak, ayrıntılı bir sevgi haritası olmayan çiftlerin rotadan çıkmasına yol açabilecek yaşamsal olaylardan yalnızca biridir. Her türlü önemli değişim –iş değişikliğinden hastalanmaya ya da emekli olmaya dek– aynı etkiyi yaratabilir. Geçen zaman bile bunu yapabilir. Birbirinizi ne kadar iyi tanır ve anlarsanız, yaşam etrafınızda girdap gibi dönerken aranızdaki bağlantıyı sürdürmeniz de o kadar kolaylaşır.

Sevgi Haritaları Soruşturması

Aşağıdaki soruları dürüstçe yanıtlayarak, sevgi haritalarınızın niteliği hakkında bir fikir edineceksiniz. Bu ilk ilke açısından evliliğinizin nasıl gittiğine ilişkin en doğru okumayı yapabilmek için, ikiniz de aşağıdaki alıştırmayı tamamlamalısınız.

*Cümleleri okuyun ve "doğru"ysa **D**'yi, "yanlış"sa **Y**'yi daire içine alın.*

1. Eşimin en iyi arkadaşlarının adlarını söyleyebilirim. **D Y**
2. Şu anda eşimin hangi streslerle yüz yüze olduğunu söyleyebilirim. **D Y**
3. Son zamanlarda eşimi sinirlendiren kişilerden bazılarının adlarını biliyorum. **D Y**
4. Eşimin beslediği hayallerden bazılarını anlatabilirim. **D Y**
5. Eşimin dinsel inançlarına ve fikirlerine aşinayım. **D Y**
6. Eşimin temel yaşam felsefesini anlatabilirim. **D Y**

7. Eşimin en az hoşlandığı akrabalarını sayabilirim. **D Y**
8. Eşimin en sevdiği müziği biliyorum. **D Y**
9. Eşimin en sevdiği üç filmi sayabilirim. **D Y**
10. Eşim şu anki sıkıntılarımdan haberdar. **D Y**
11. Eşimin yaşamındaki en özel üç dönemi biliyorum. **D Y**
12. Eşimin çocukluğunda meydana gelen en stresli olayı anlatabilirim. **D Y**
13. Eşimin en büyük arzularını ve umutlarını sıralayabilirim. **D Y**
14. Eşimin en önemli endişelerini biliyorum. **D Y**
15. Eşim kimlerle arkadaşlık ettiğimi biliyor. **D Y**
16. Eşime piyango çıksaydı, ne yapmak isteyeceğini biliyorum. **D Y**
17. Eşimle ilgili ilk izlenimlerimi ayrıntılarıyla anlatabilirim. **D Y**
18. Eşime düzenli olarak şu anki dünyasıyla ilgili sorular sorarım. **D Y**
19. Eşimin beni gayet iyi tanıdığını hissediyorum. **D Y**
20. Eşim umutlarımı ve arzularımı biliyor. **D Y**

Puanlama**:** Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

10 puan ya da üzeri: Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Eşinizin günlük yaşantısı, umutları, korkuları ve hayalleriyle ilgili oldukça ayrıntılı bir haritaya sahipsiniz. Eşinizin neyi, neden yaptığını biliyorsunuz. Puanınıza bakılırsa, aşağıdaki sevgi haritası alıştırmalarını kolay ve doyurucu bulabilirsiniz. Bu alıştırmalar, birbirinize ne denli bağlı olduğunuzu hatırlatma işlevini görecektir. Bu bilgiyi ve birbirinizi anlamanızı hafife almamaya çalışın. Bağlantınızı bu şekilde sürdürmeniz, ilişkinizde ortaya çıkan sorunlu alanlarla baş etmekte donanımlı olmanızı sağlayacaktır.

10 puanın altı: Evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Belki de birbirinizi gerçekten tanıyabilmek için gereken zaman ya da araçlar hiç elinize geçmemiştir. Ya da yaşamlarınız yıllar boyunca değişirken, sevgi haritalarınız eskimiş olabilir. Her iki durumda da, artık eşiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için zaman ayırarak, ilişkinizin güçlendiğini keşfedeceksiniz.

Bir çiftin birbirine verebileceği en büyük armağan, tanındığını ve anlaşıldığını hissetme keyfidir. Birbirini tanımak, bir külfet ol-

mamalıdır. İşte bu yüzden, aşağıdaki ilk sevgi haritası alıştırması aslında bir oyundur! Oynayarak eğlenirken, bir yandan da birbiriniz hakkındaki bilginizi genişletip derinleştireceksiniz. Bu bölümdeki alıştırmaları tamamlarken, "Seni Tanımak Seni Sevmektir" adlı eski şarkıda doğruluk payı olduğunu anlayacaksınız.

1. Alıştırma: Sevgi Haritası 20 Soru Oyunu

Bu oyunu, gülüp eğlenerek birlikte oynayın. Oynadıkça, sevgi haritaları kavramı ve bunun ilişkinize nasıl uygulanacağı hakkında daha fazla bilgi edineceksiniz.

1. AŞAMA. İkiniz de elinize kalem kâğıt alın. Beraberce, 1'le 60 arasından yirmi sayı seçin. Kâğıdınızın sol tarafındaki bir sütuna sayıları yazın.

2. AŞAMA. Aşağıda, numaralandırılmış sorulardan oluşan bir liste var. Sütunun tepesinden başlayarak, seçtiğiniz sayıların karşısındaki soruları birbirinize sorun. Yanıt doğruysa (yargıç sizsiniz), eşiniz o soru için (ayraç içinde) belirtilen puanı alırken, siz de bir puan alırsınız. Eşiniz yanlış yanıtlarsa, ikiniz de puan alamazsınız. Aynı kurallar sizin yanıtlarınız için de geçerlidir. Yirmi soruyu her ikiniz de yanıtladıktan sonra, en yüksek puanı alan kişi oyunu kazanır.

1. En yakın iki arkadaşımın adını söyle. (2)
2. En sevdiğim müzik grubu, besteci ya da müzik aleti hangisi? (2)
3. İlk buluşmamızda ne giymiştim? (2)
4. Hobilerimden birini söyle. (3)
5. Doğduğum yer neresi? (1)
6. Şu anda hangi sıkıntılarla karşı karşıyayım? (4)
7. Bugün, ya da dün ne yaptığımı ayrıntılarıyla anlat. (4)
8. Doğum günüm ne zaman? (1)
9. Evlilik yıldönümümüzün tarihi ne? (1)
10. En sevdiğim akrabam kim? (2)
11. Gerçekleşmemiş en derin hayalim hangisi? (5)

12. En sevdiğim çiçek hangisi? (2)
13. En büyük korkularımdan ya da felaket senaryolarımdan biri nedir?(3)
14. Sevişmek için günün hangi zamanını tercih ederim? (3)
15. Bana yeterli olduğumu en çok hissettiren şey nedir? (4)
16. Cinsel açıdan beni tahrik eden nedir? (3)
17. En sevdiğim yemek hangisi? (2)
18. Akşamı nasıl geçirmeyi tercih ederim? (2)
19. En sevdiğim renk hangisi? (1)
20. Hayatımda ne gibi kişisel düzeltmeler yapmak istiyorum? (4)
21. En hoşlandığım armağan türü hangisi? (2)
22. En iyi çocukluk deneyimlerimden biri neydi? (2)
23. En sevdiğim tatil hangisiydi? (2)
24. Tercih ettiğim yatıştırılma yöntemlerinden biri nedir? (4)
25. En büyük destek kaynağım (senin dışında) kimdir? (3)
26. En sevdiğim spor hangisi? (2)
27. Boş zamanlarımda en çok ne yapmaktan hoşlanırım? (2)
28. En sevdiğim hafta sonu etkinliklerinden biri nedir? (2)
29. En sevdiğim kaçış yeri neresi? (3)
30. En sevdiğim film hangisi? (2)
31. Hayatımda meydana gelen bazı önemli olaylar hangileri? Onlar hakkında ne hissediyorum? (4)
32. Tercih ettiğim beden egzersizleri hangileri? (2)
33. Çocukken en yakın arkadaşım kimdi? (3)
34. En beğendiğim dergilerden biri hangisi? (2)
35. En büyük rakip ya da "düşman"larımdan birinin adını söyle. (3).
36. İdealimdeki iş nedir? (4)
37. En çok neden korkuyorum? (4)
38. En az sevdiğim akrabam hangisi? (3)
39. En sevdiğim bayram hangisi? (2)
40. En çok hangi türden kitapları okumaktan hoşlanırım? (3)
41. En beğendiğim TV programı hangisi? (2)
42. Yatağın hangi tarafını tercih ederim? (2)
43. En çok neye üzülürüm? (4)
44. Endişe ya da kaygılarımdan birini söyle. (4)
45. Hangi tıbbi sorunlardan endişelenirim? (2)
46. En sıkıntılı dönemim hangisiydi? (3)

47. En kötü çocukluk deneyimim neydi? (3)
48. En çok hayran olduğum iki kişinin adını söyle. (4)
49. En büyük rakibimin ya da düşmanımın adını söyle. (3)
50. Tanıdığımız insanlar arasında, en az hoşlandığım kişi kim? (3)
51. En beğendiğim tatlılardan biri hangisi? (2)
52. Sosyal sigorta sicil numaram nedir? (2)
53. En beğendiğim romanlardan birini söyle. (2)
54. En sevdiğim restoran hangisi? (2)
55. Arzu, umut ve dileklerimden ikisini say. (4)
56. Gizli bir arzum var mı? Nedir? (4)
57. Hangi yiyeceklerden nefret ederim? (2)
58. En sevdiğim hayvan hangisi? (2)
59. En sevdiğim şarkı hangisi? (2)
60. Hangi takımı tutuyorum? (2)

Bu oyunu istediğiniz kadar sık oynayabilirsiniz. Oynadıkça, sevgi haritası kavramını ve sizinkinin eşiniz hakkında ne tür bilgiler içermesi gerektiğini daha iyi anlayacaksınız.

2. Alıştırma: Kendi Sevgi Haritalarınızı Oluşturun

Sevgi haritaları kavramını artık daha iyi anladığınıza göre, birbirinizin günlük yaşamına yönelik sevgi haritalarınız üzerinde daha ciddi biçimde odaklanmanın zamanı geldi demektir. Bu haritalar "kafanızın içinde" bulunsa da, temel niteliktekileri bir kenara yazmanız yararlı olacaktır. Siz (ya da eşiniz), halihazırdaki sevgi haritanızın geçersiz ya da eskimiş olduğuna inanıyorsanız, bu alıştırmaya daha fazla zaman ayırın. Gazete muhabirleri gibi birbirinizle röportaj yapmak için, aşağıdaki formu kullanın. (Eşiniz müsait değilse, bu formu onun verileri olmaksızın doldurabilirsiniz, ancak bu alıştırmanın en büyük yararları, bilginin paylaşılmasından gelir.) Sırayla dinleyici ve konuşmacı olun, yanıtları bu formlara yazın. (En iyisi ayrı bir sayfa kullanmak, ya da bu kitaptaki tüm alıştırmalar için kullanabileceğiniz bir not defteri ya da günce tutmaktır.) Eşinizin size söylediklerini yargılamayın ya da birbirinize tavsiyede bulunmaya çalışmayın.

Görevinizin yalnızca gerçekleri keşfetmek olduğunu unutmayın. Hedefiniz, eşinizi dinlemek ve onun hakkında bilgi edinmektir.

Eşimin yaşamındaki kişilikler

Arkadaşlar:

Arkadaş olabilecekler:

Rakipler, "düşmanlar":

Son zamanlarda eşimin yaşamındaki önemli olaylar

Yakında gerçekleşebilecek olaylar
(Eşim ne bekliyor? Neden korkuyor?)

Eşimin şu anki sıkıntıları

Eşimin şu anki endişeleri

Eşimin umut ve emelleri (Kendine yönelik? Başkalarına yönelik?)

Bu alıştırma size eşinizin yaşantısından küçük bir görüntü sunmakla birlikte, hayli aydınlatıcı olabilir. Atölyemize katılan çiftler, bu alıştırmanın eşlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olan pek çok sürpriz içerdiğini söylüyorlar. Örneğin Joe, Donna'dan umutlarından ve arzularından açıkça söz etmesini isteyene dek, onun yazar olmayı ne çok istediğini ve bankacılık işinde ne denli hüsrana uğradığını hiç anlayamamıştı. Donna da onun son zamanlardaki kızgınlığının, annesinin ziyareti yüzünden değil, yeni patronu ve iş performansıyla ilintili endişesinden kaynaklandığını hiç fark edememişti.

Bu sevgi haritaları formu, halihazırdaki yaşamlarınızın geniş bir çerçevesini çizmenize yardımcı olur. Ancak sevgi haritaları yalnızca geniş değil, derin de olmalıdır. Bir sonraki alıştırma, sizinkilerin de öyle olmasını sağlayacaktır.

3. Alıştırma: Ben Kimim?

Birbirinizin iç dünyasını daha iyi tanıdıkça, ilişkiniz de derinleşip zenginleşir. Bu soruşturma, hem kendinizi keşfetmeniz için size yol göstermek, hem de bu keşfi eşinizle paylaşmanıza yardımcı olmak için tasarlandı. İkiniz de kendinizi birer açık kitap gibi görseniz bile, bu alıştırma üzerinde çalışın. Birbiriniz hakkında öğreneceklerinizin sonu yoktur. Yaşam insanı değiştirir, bu nedenle ikiniz de beş, on, ya da elli yıl önce evlilik yemini eden kişinin aynısı olamazsınız.

Bu alıştırmadaki soruların birçoğu güçlüdür. Lütfen onlara hakkını verebilmek için yeterince zaman ayırın. Aslında bu alıştırmayı, yapılacak işinizin, uyulacak teslim tarihlerinin, yanıtlanacak telefonların, ya da bakılacak çocukların (veya başka kişilerin) olmadığı, rahatsız edilmeyeceğiniz bir zamana bırakmak en iyisidir. Büyük olasılıkla bu soruların hepsini bir oturuşta yanıtlayamayacaksınız, yanıtlamaya da çalışmamalısınız. Tam tersine, bölümlere ayırıp yavaş yavaş, zamana yayarak beraberce yapın.

Her bölümdeki soruları elinizden geldiği kadar dürüstçe yanıtlayın. Her soruyu tüm yönleriyle yanıtlamak zorunda değilsiniz; yalnızca kendi yaşantınızla ilgili olan kısımlara cevap verin. Yanıtlarınızı özel güncenize ya da defterinize yazın. Uzun uzun yazmak zor geliyorsa, bunu bir taslak biçiminde yapabilirsiniz; ancak yazma süreci, alıştırmanın başarısı açısından önemlidir. Hazır olduğunuzda, defterleri değiştokuş edip yazdıklarınızı birbirinizle paylaşın. Birbirinizin yazdıklarını ve bu ek bilginin evliliğinize ve dostluğunuzun derinleşmesine yönelik içerimlerini tartışın.

Başarılarım ve Çabalarım

1. Hayatınızda özellikle gurur duyduğunuz ne gibi olaylar oldu? Psikolojik zaferlerinizi, işlerin beklediğinizden de iyi gittiği zamanla-

rı, sorunların ve cesaretinizi sınayan olayların içinden daha da iyi durumda çıktığınız dönemleri yazın. Atlattığınız ve üstesinden geldiğiniz gergin ve sıkıntılı dönemleri, sizin için hâlâ çok önemli olabilecek küçük olayları, çocukluğunuzda ya da yakın geçmişinizdeki olayları, karşılaştığınız zorlukları, kendinizi güçlü hissettiğiniz dönemleri, başarı ve zaferlerinizi, sürdürdüğünüz harika dostlukları, vb. de ekleyin.

2. Bu başarılar yaşamınızı nasıl biçimlendirdi? Kendiniz ve yeteneklerinizle ilgili düşüncelerinizi nasıl etkiledi? Hedeflerinizi ve uğrunda çaba harcadığınız şeyleri nasıl etkiledi?

3. Gurur (gurur duymak, övülmek, başkalarını övmek anlamında) hayatınızda nasıl bir rol oynadı? Annenizle babanız, çocukluğunuzda sizinle gurur duyduklarını gösterdiler mi? Nasıl? Diğer insanlar başarılarınıza nasıl tepki verdi?

4. Annenizle babanız size sevgi gösterdi mi? Nasıl? Sevgi ailenizde kolayca dile getirilir miydi? Hayırsa, bunun evliliğiniz üzerindeki etkileri ve içerimleri nedir?

5. Başarılarınızdan duyduğunuz gurur evliliğinizde nasıl bir rol oynuyor? Kendi çabalarınızın evliliğinizdeki rolü nedir? Kendinizin, geçmişinizin, bugününüzün bu yönlerinden ve geleceğe yönelik planlarınızdan hangilerini eşinizin bilmesini ve anlamasını istiyorsunuz? Birbirinizle gurur duyduğunuzu nasıl gösteriyorsunuz?

Aldığım Yaralar ve Tedavileri

1. Hangi zor olaylardan ve dönemlerden geçtiniz? Katlandığınız önemli psikolojik incinmelerle yaraları, kayıplarınızı, hayal kırıklıklarınızı, sorunlarınızı ve cesaretinizi sınayan olayları yazın. Sıkıntılı ve çetin dönemlerin yanı sıra, daha sakin geçen çaresizlik, umutsuzluk ve yalnızlık dönemlerini de ekleyin.

Ayrıca çocukluk ya da yetişkinlikte yaşadığınız zararlı ilişkiler, aşağılayıcı olaylar, hatta taciz, kaba kuvvet, tecavüz ya da işkence gibi derin travmalar varsa, onları da ekleyin.

2. Bu travmaları nasıl atlattınız? Üzerinizde ne gibi kalıcı etkileri oldu?

3. Kendinizi nasıl güçlendirdiniz ve tedavi ettiniz? Acılarınızı nasıl yatıştırdınız? Kendinizi nasıl canlandırdınız ve toparladınız?

4. Bunun bir daha olmaması için kendinizi nasıl sakındınız ve korudunuz?

5. Bu yaralar ve kendinizi koruyup iyileştirme yöntemleriniz, bugün evliliğinizi nasıl etkiliyor? Bu yönlerinizden hangilerini eşinizin bilmesini ve anlamasını istiyorsunuz?

Duygusal Dünyam

1. Çocukluğunuzda aileniz aşağıdakileri duyguları nasıl dışa vurdu?

- Öfke
- Üzüntü
- Korku
- Sevgi
- Birbirine duyulan ilgi

2. Çocukluğunuzda aileniz, anne-baba arası saldırganlık, bunalımlı ya da duygusal bakımdan yaralı bir ebeveyn gibi, belirli bir duygusal sorunla başa çıkmak zorunda kaldı mı? Bunun evliliğiniz ve diğer yakın ilişkilerinizdeki (dostluklar, anne-babanızla ilişkiler, kardeşleriniz, çocuklarınız) içerimleri nedir?

3. Duyguların, özellikle de üzüntü, öfke, korku, gurur ve sevginin dışa vurumuyla ilgili kendi felsefeniz nedir? Bunlardan herhangi birini dışa vurmak ya da eşinizin dışa vurduğunu görmek size zor geliyor mu? Bu konudaki bakış açınız neye dayanıyor?

4. Duyguların dışa vurumunda, eşinizle aranızda ne gibi farklılıklar var? Bu farklılıkların ardında ne yatıyor? Bu farklılıkların sizin açınızdan içerimleri nedir?

Misyonum ve Mirasım

1. Mezarlıkta durup kendi kabrinize baktığınızı hayal edin. Şimdi mezar taşınızda görmek isteyeceğiniz yazıyı yazın. Şu sözlerle başlayın: "Burada yatan ..."

2. Ölümünüzden sonra yayınlanacak biyografinizi yazın (Kısa olması gerekmez.) İnsanların hayatınız hakkında ne düşünmelerini, sizi nasıl hatırlamalarını istiyorsunuz?

3. Artık kendi yaşamınıza yönelik bir misyon bildirimi yazmaya hazırsınız. Hayatınızın amacı nedir? Anlamı nedir? Neyi başarmaya çalışıyorsunuz? En büyük mücadeleniz nedir?

4. Öldüğünüzde, ardınızda hangi mirası bırakmak istersiniz?

5. Hangi önemli hedefleri gerçekleştirmeniz gerekiyor? Bu, bir şey yaratmak ya da belirli bir deneyimi yaşamak olabilir. Daha önemsiz örnekler, saz çalmayı öğrenmek, bir dağa tırmanmak ve benzerleridir.

Kim Olmak İstiyorum

Şimdi de yazdıklarınız üzerinde düşünmek için biraz zaman ayırın. Olmak istediğimiz insan haline gelebilmek için, hepimiz uğraşır dururuz. O mücadelede, hepimizin savaşarak yenmesi gereken şeytanları vardır.

1. Olmak istediğiniz insanı tanımlayın.

2. O insan haline gelmek için kendinize yapabileceğiniz en büyük yardım nedir?

3. O insan haline gelmeye çalışırken, şimdiden hangi mücadeleleri verdiniz?

4. İçinizdeki hangi şeytanlarla savaşmak zorunda kaldınız? Ya da hâlâ savaşmak zorundasınız?

5. Kendinizde en çok neyi değiştirmek isterdiniz?

6. Hangi hayallerinizi yadsıdınız ya da geliştiremediniz?

7. Beş yıl içinde hayatınızın nasıl olmasını istiyorsunuz?

8. Olmak istediğiniz türden kişinin öyküsü nedir?

Bir Sonraki Adım

Yukarıdaki alıştırmaların ve soruların tümü, kendiniz hakkında daha engin bir içgörü edinip, birbirinizin yaşamı ve dünyasıyla ilgili daha ayrıntılı bir harita geliştirmenize yardımcı olacaktır. Eşinizi

daha iyi tanımak ve benliğinizi eşinizle paylaşmak, bitmeyen, ömür boyu devam eden bir süreçtir. Bu nedenle, kendiniz ve birbiriniz hakkındaki bilginizi güncellemek için zaman zaman bu sayfalara dönün. Eşinize sorulacak "Evimize ek bir katkıda bulunabilseydin, bu ne olurdu?" ya da "Bugünlerde işinle ilgili neler hissediyorsun?" gibi soruları düşünün. Tanıdığım terapistlerden biri, işi abartıp yakasına Bugs Bunny rozeti takıyor ve çiftlere mutlu bir evliliği sürdürmenin anahtarının, düzenli aralıklarla birbirine "N'aber ahbap?" diye sormak olduğunu söylüyor.

Ancak sevgi haritaları yalnızca bir ilk adımdır. Mutlu çiftler birbirini tanımakla "yetinmezler". Bu bilgiyi çeşitli yollardan inşa edip genişletirler. En başta, sevgi haritalarını yalnızca birbirine yönelik anlayışlarını değil, ikinci ilkemin temeli olan, sevgi ve hayranlıklarını dile getirmekte de kullanırlar.

4

2. İlke:
Sevgi ve Hayranlığınızı Geliştirin

Sevgi haritası bir pul kadar küçük, evdeki köpeğin adından bile habersiz olan Dr. Rory'yi hatırlıyor musunuz? Karısı Lisa, yıllarca onun işkolikliğine katlandı. Ancak, Rory'nin her zamanki gibi çalıştığı bir Noel günü, ilişkilerinde dönüm noktası oldu. Lisa, Noel için piknik malzemelerini toparlayıp, çocuklarıyla birlikte hastaneye gitti.

Bekleme odasında hep beraber yemek yerken, Rory öfkeli bir maskeyi andıran yüzüyle Lisa'ya baktı. Bu piknik sürprizinden hiç hoşlanmadığını söyledi. "Bunu neden yaptın? Gerçekten utanç verici bir şey. Öteki doktorlardan hiçbirinin karısı bunu yapmaz," dedi. O sırada doktorlardan biri onu bekleme odasındaki telefondan aradı. Almacı kaldırırken, Rory'nin yüzü yumuşadı ve sesi yardımsever, sıcak, dostça çıkmaya başladı. Telefonu kapattığında, gene öfke dolu yüzüyle Lisa'ya döndü. Lisa'nın içinde bir şeyler koptu. Bıkmıştı artık. Belli ki, kocası nazik olabiliyordu – ama kendisine karşı değil. Piknik sofrasını toplayıp çocuklarını eve götürdü.

Lisa, bu olayın hemen ardından, akşamları tek başına dışarı çıkmaya başladı. Bir süre sonra da, Rory boşanmak istedi. Ancak, anlaşmazlıklarını halletmek üzere son bir çabayla, evlilik danışmanlığını denemeye karar verdiler. Başlangıçta hiçbir yere varamadılar. Bir evlilik danışmanıyla ilk görüşmelerinde, Lisa kocasıyla uzlaşmaya çalışsa da, Rory eşinin onarma girişimlerine karşılık veremedi.

Ancak *Connie Chung'la Yüz Yüze* dizisinin bir bölümü için la-

boratuvarımda videoya alınmayı kabul edince, evliliklerine yönelik gizli bir umut çıktı ortaya. Mülakatı yapan kişi, Rory ile Lisa'dan birlikte geçirdikleri ilk yıllardan söz etmelerini istedi. İlk buluşmalarını hatırlamaya başladığında, Rory'nin yüzü aydınladı. Lisa'nın, kendisinden farklı olarak, gelenekçi bir Ermeni ailesinden geldiğini açıkladı. Annesiyle babasının koruması altındaydı ve birisiyle çıkma konusunda çok deneyimsizdi. Rory, ona ve ailesine kendini kabul ettirebilmesi için uzun bir süre gerektiğini biliyordu, ancak buna istekliydi. İşte anlattıklarından bir parça:

RORY: Sanırım çok tedirgindi, benim de onu tedirgin eden bir geçmişim vardı, alışmaya çalıştığı bazı kültürel şeyler içeriyordu. Bu nedenle de uzun, çok uzun bir süre gerektiğini biliyordum. Dolayısıyla hiç gergin değildim. Bunun beş yıllık bir maratonun ilk aşaması olduğunu düşündüm...

LISA: Yani ilk buluşmamızda beş yıllık bir planın mı vardı?

RORY: Beş yıl lafı abartılı olabilir, ama bunun tek bir öğlen yemeğiyle hallolmayacağını biliyordum.

LISA: Vay canına.

Rory ile Lisa, bu konuyu konuşurken ele ele tutuştular. Lisa ışıltı saçıyordu; Rory, onun kalbini kazanma çabasından daha önce hiç söz etmemişti. Bu küçük anekdot pek önemli görünmeyebilir (aslında, TV programı, Rory'yle Lisa'yı yayın süresinin çok kısa bir bölümünde gösterime soktu), ama eğitimli bir gözlemci için, bu çiftin etkileşiminde evlilikleri açısından umut veren çok şey vardı. Rory'yle Lisa'nın ilk günlerine ilişkin değerli anıları, karşılıklı düşmanlıklarının altında hâlâ, benim sevgi ve hayranlık sistemi diye adlandırdığım şeyin izleri olduğunu gösteriyordu. Bu ise, her ikisinin de karşı tarafın saygı ve sevgiye layık olduğuna dair temel bir duyguyu korudukları anlamına geliyordu.

Bir çiftin sevgi ve hayranlık sistemi hâlâ çalışıyorsa, evlilikleri kurtarılabilir. Rory'yle Lisa'nınki kadar sorunlu bir evliliği yeniden canlandırmanın kolay olduğunu ileri sürmüyorum. Ama bu yapılabilir. Rory'yle Lisa'nın terapisti Lois Abrams, ilerideki sayfalarda bulacağınız tekniklerin benzerlerinden yararlanarak, onlara o

olumlu duyguları daha fazla açığa çıkarabileceklerini gösterdi ve evliliklerini kurtarmak için çalışmalarını sağladı.

İki yıl sonra, bu çift tamamen değişmişti. Rory, çalışma programını gözden geçirmiş; doktorlardan birini, kendisinin tek başına yaptığı hastane işlerinin büyük bir kısmını halletmesi için eğitmişti. Artık her akşam, yemeğini Lisa ve çocuklarla birlikte yiyordu. Ayrıca Lisa'yla akşamları, özellikle de folk dansı yapmak için dışarı çıkıyorlardı. Birbirlerine çektirdikleri işkenceye karşın, Rory ve Lisa evliliklerini kurtarmışlardı.

Sevgi ve hayranlık, mutlu ve uzun süreli bir ilişkinin en önemli öğelerindendir. Mutlu çiftler, eşlerinin kişilik kusurları yüzünden zaman zaman başka şeylerle ilgilenme dürtüsüne kapılabilseler de, evlendikleri kişinin saygıya layık olduğunu hissederler. Bir evlilikte bu duygu tamamen yok olduğunda, ilişki yeniden canlandırılamaz.

Geçmişten Ders Almak

Rory'le Lisa örneğinde olduğu gibi, bir çiftin sevgi ve hayranlık sisteminin hâlâ çalışıp çalışmadığı, geçmişlerine nasıl baktıklarıyla sınanır. Evliliğiniz şu anda derin bir sorun yaşıyorsa, işlerin nasıl gittiğini sorarak birbirinize övgü yağdırmanız pek olası değildir. Ancak geçmişinize odaklanarak, çoğu kez közleşmiş olumlu hisleri ortaya çıkarabilirsiniz.

Kuşkusuz, bazı evlilikler içi boş hale gelebilir. Bu ilişkilerde husumet, şiddetli bir kanser gibi metastaz yapmış, hatta zaman içinde geriye gidip çiftin olumlu anılarını yok etmiştir. Bu üzücü sonucu, arabanın yıkanması konusunda tartışan Peter'la Cynthia'nın evliliğinde görmüştük. İlişkileri, Peter'ın aşağılaması ve Cynthia'nın kendini savunmasıyla yerle bir olmuştu. İlk yıllarına ilişkin aynı sorular kendilerine sorulduğunda, aşklarının bitmiş olduğu açıklık kazanmıştı. İlişkilerinin başlangıcıyla ilgili çok az şey anımsayabiliyorlardı. Birlikte çıktıklarında ne yaptıkları sorulduğunda, "bana yardım etsene" dercesine birbirlerine göz atmış, sonra da yanıt bulmak için beyinlerini zorlayarak sessizce oturmuşlardı. Peter, o sı-

ralarda Cynthia'da hayran olduğu tek bir şey anımsayamamıştı. Evlilikleri kurtarılamazdı.

Evliliklerinin geçmişine olumlu bir ivme kazandıran çiftlerden yüzde 94'ünün, mutlu bir geleceği de olabileceğini bulguladım. Mutlu anıların çarpıtılması, evliliğin yardıma muhtaç olduğunun işaretidir.

Buna karşılık, yeni evlilerle ilgili çalışmamda Michael ve Justine adlı bir başka çifte geçmişleri sorulduğunda, yüzleri parlamıştı. Düğünleri "mükemmel", balayları "muhteşem"di. Bu ise yalnızca ilk yıllarına ilişkin olumlu hisler beslediklerini değil, ayrıca anılarının ne denli canlı olduğunu da gösteriyordu. Justine, aynı liseye gittiklerini, onun birkaç yaş büyük olduğunu anlattı. Michael, spor alanında büyük bir yıldızmış. Justine ona öylesine çarpılmış ki, gazeteden resmini kesip defterinde saklamış. (Dördüncü buluşmalarında bunu itiraf edip defteri kendisine göstermiş.) Birkaç yıl sonra, Michael'ı üniversitede hafta sonu ziyaretine giden (ve kendi arkadaşlarından biri olan) üvey kız kardeşinin peşine takıldığında, tekrar buluşmuşlar.

Michael, Justine'in doğru kişi olduğunu ânında hissetmiş, ama onun kendisinden hoşlanmayacağından endişelenmiş. Justine, o hafta sonu bitiminde, Michael'ın kendisiyle ilgili duygularını belirtmek için yazıp deri çantasının altına sıkıştırdığı mektubu keşfedişini kıkırdayarak anlattı. "Kız tavlama konusunda hiç de saldırgan davranmazdım," dedi Michael. "Aslında o, peşine düştüğüm ilk kızdı. Bu sefer farklı bir şeyler olduğunu işte öyle anladım."

Uzun yürüyüşlerini ve sohbetlerini, Michael okuldayken her gün yazdıkları mektupları anlattılar. "O günlerin tek kötü yanı," dedi Michael, "Justine'den uzak kalıp özlemini çekmekti." Justine, "'Tanrım, bu çocukla ben evlenmezsem, bir başkası kapacak. Mümkünken onu elde etsem iyi olur' diye düşündüm," derken, duyduğu sevgi, gurur ve Michael'a hayranlığı sesinden okunuyordu. Michael, "Başka kızlara bakar, ama birlikte olmak istemezdim.

Yalnızca onunla beraber olmak istiyordum. Nikâhı kıyıp onun benim için ne kadar özel biri olduğunu herkese göstermek istiyordum," dedi. Justine ise, Michael'ın onca zamanını almasına kızan arkadaşlarından biriyle uğraşırken hissettikleri birlik duygusundan söz etti. "Benim ona zamanımı *verdiğimi* anlayamamıştı," dedi Michael.

Michael'la Justine'in hâlâ mutlu bir çift olduklarını duymak pek de şaşırtıcı olmasa gerek. Eşiniz ve evliliğinizle ilgili olumlu görüşünüz, kötü zamanlar gelip çattığında güçlü bir tampon işlevi görür. Justine ve Michael bu iyi duyguları korudukları için, her tartışmalarında ayrılık ve boşanmayla ilgili kötü düşüncelere kapılmayacaklardır.

Hor Görmenin Panzehiri

Başlangıçta bu, gülünç olacak kadar aşikâr görünebilir: Mutlu çiftler birbirinden hoşlanırlar. Hoşlanmasalardı, mutlu olmazlardı. Ancak sevgi ve hayranlık kırılgandır ve düzgün bir evliliğin temelini oluşturan dostluk açısından ne denli önemli olduğunu fark etmeniz gerekir. Birbirinizin kusurlarıyla uğraşırken bile, kendinize eşinizin olumlu niteliklerini hatırlatarak mutlu bir evliliğin bozulmasını önleyebilirsiniz. Çünkü sevgi ve hayranlık, hor görmenin panzehiridir. Eşinize saygı duymayı sürdürürseniz, anlaşamadığınızda ona karşı tatsız davranma olasılığınız azalır. Yani sevgi ve hayranlık, çiftin dört atlı altında ezilmesini engeller.

Birbirinize olan sevgi ve hayranlığınız tamamen tükendiyse, evliliğinizin başı dertte demektir. Eşinizin itibara ve saygıya layık olduğuna ilişkin köklü bir inancınız yoksa, ilişkinizin temeline ne olur? Ancak sevgi ve hayranlığın zor seçilebilir düzeylere indiği, Rory ve Lisa gibi pek çok çift vardır. Ateş sönmüş gibi görünse de, közler için için yanar. O közleri körüklemek, böylesi bir evliliğin kurtarılmasında ilk önemli adımdır.

Sevgi ve Hayranlık Soruşturması

Sevgi ve hayranlık sisteminizin durumunu değerlendirmek için aşağıdaki cümleleri yanıtlayın:

*Cümleleri okuyun ve "doğru"ysa **D**'yi, "yanlış"sa **Y**'yi daire içine alın.*

1. Eşimde hayran olduğum üç özelliği rahatça sayabilirim. **D Y**
2. Birbirimizden ayrıyken, eşimi sık sık sevgiyle anarım. **D Y**
3. Sık sık eşime "seni seviyorum" demenin bir yolunu bulurum. **D Y**
4. Eşime sık sık sevgiyle dokunur ya da onu öperim. **D Y**
5. Eşim bana gerçekten saygı gösterir. **D Y**
6. Bu ilişkide sevildiğimi ve ilgi gördüğümü hissediyorum. **D Y**
7. Eşimin beni kabullendiğini ve benden hoşlandığını hissediyorum. **D Y**
8. Eşim beni seksi ve çekici buluyor. **D Y**
9. Eşim cinsel açıdan beni tahrik ediyor. **D Y**
10. İlişkimiz ateşli ve tutku dolu. **D Y**
11. İlişkimizde aşk kesinlikle bitmedi. **D Y**
12. Eşimle gerçekten gurur duyuyorum. **D Y**
13. Eşim yaptıklarımdan ve başarılarımdan gerçekten zevk duyuyor. **D Y**
14. Eşimle neden evlendiğimi rahatça anlatabilirim. **D Y**
15. Her şeyi yeni baştan yapmam gerekseydi, aynı kişiyle evlenirdim. **D Y**
16. Birbirimize sevgi ya da şefkat göstermeden nadiren uyuruz. **D Y**
17. Odaya girdiğimde, eşim beni gördüğüne sevinir. **D Y**
18. Eşim bu evlilik için yaptıklarımı takdir ediyor. **D Y**
19. Eşim genel olarak kişiliğimden hoşlanıyor. **D Y**
20. Cinsel yaşamımız genelde doyurucu. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

10 puan ve üzeri: Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Birbirinize çok değer verdiğiniz için, ilişkinizi her türlü olumsuzluğun altında ezilmekten koruyabilecek bir kalkana sahipsiniz. Âşık

insanların birbirine büyük bir saygı duymaları size doğal görünebilir, ama çiftlerin zamanla sevgi ve hayranlıklarını yitirmelerine çok sık rastlanır. Bu sevgi ve hayranlığın değerli bir armağan olduğunu unutmayın. Arada bir bu bölümdeki alıştırmaları yapmanız, birbirinize karşı olumlu duygularınızı yeniden doğrulamanıza yardımcı olacaktır.

10 puanın altı: Evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Aldığınız düşük puan yüzünden cesaretinizi yitirmeyin. Sevgi ve hayranlık sistemleri çökmemiş, ama olumsuzluk, incinme ve ihanet katmanları altında gömülü kalmış olan pek çok çift vardır. Hâlâ derinlerde yatan olumlu duyguları canlandırarak, evliliğinizi büyük ölçüde iyileştirebilirsiniz.

Sevgi ve hayranlığınız yok olmaya yüz tuttuysa, onları geri getirmenin yolu daima, ne denli değerli olduklarını anlamakla başlar. Sevgi ve hayranlık, evliliği katleden dört atlıdan biri olan hor görmenin hayatınızda bunaltıcı bir varlık olmasını önlediği için, bir ilişkinin uzun erimli mutluluğu açısından çok önemlidir. Hor görme, zamanla karı-koca arasındaki bağı koparan bir aşındırıcıdır. Birbirinize karşı derinlere yerleşmiş olumlu duygularınızla ne denli temas halinde olursanız, görüşleriniz birbirinden farklı olduğunda eşinizi hor görme olasılığınız o denli azalır.

Ateşi Körüklemek

Sevgi ve hayranlığı canlandırmak ya da artırmak, hiç de karmaşık değildir. Uzun süredir gömülü kalan olumlu hisler bile, yalnızca üzerinde düşünerek ve konuşarak açığa çıkarılabilir. Eşiniz ve onu neden sevdiğiniz üzerinde biraz tefekküre dalarak bunu yapabilirsiniz. Bunu yapamayacak kadar körlenmiş, ya da çok sıkıntılı veya öfkeli olduğunuzu hissediyorsanız, aşağıdaki alıştırmalar size yol gösterecektir. Her ne kadar basit görünseler de, bu alıştırmalar son derece güçlüdür. Eşinizin ve evliliğinizin olumlu yönlerini görüp bunları açıkça tartıştığınızda, aranızdaki bağ güçlenir. Evliliğinizdeki sorunlu alanları ele alıp bazı olumlu değişiklikler yapma-

nız kolaylaşır. Bu alıştırmaları dilediğiniz sıklıkta yapabilirsiniz. Onlar yalnızca sorunlu ilişkiler için hazırlanmamıştır. Evliliğiniz dengeli ve mutluysa, bu alıştırmaların üzerinden geçmek, sevginizi pekiştirmenin mükemmel bir yoludur.

1. Alıştırma: "Takdir Ettiklerim..."

Aşağıdaki listeden, eşinize özgü olduğunu düşündüğünüz üç özelliği daire içine alın. Sayıları daha fazla olsa da, yalnızca üçünü işaretleyin. (Bu alıştırmayı yeniden yapmak isterseniz, üç ayrı özelliği daire içine alabilirsiniz.) Üç tanesini seçmekte zorlanıyorsanız, *özellik* sözcüğünü tanımlamakta kendinizi özgür hissedin. Eşinizin söz konusu özelliği sergilediği yalnızca bir olayı hatırlasanız bile, onu daire içine alabilirsiniz.

1. Sevecen
2. Duyarlı
3. Yürekli
4. Zeki
5. Düşünceli
6. Cömert
7. Sadık
8. Doğru sözlü
9. Güçlü
10. Enerjik
11. Seksi
12. Kararlı
13. Yaratıcı
14. Hayal gücü kuvvetli
15. Eğlenceli
16. Çekici
17. İlginç
18. Destekleyici
19. Komik
20. Saygılı
21. Şefkatli
22. Düzenli
23. Becerikli
24. Atletik
25. Neşeli
26. Eşgüdümlü
27. Nazik
28. Kibar
29. Zarif
30. Şakacı
31. Özenli
32. Harika bir dost
33. Heyecan verici
34. Tutumlu
35. Planlarla dolu
36. Utangaç
37. Kırılgan
38. Bağlı
39. İlgili
40. Dışavurumcu
41. Etkin
42. Dikkatli

43. Çekingen
44. Serüvenci
45. Alıcı
46. Güvenilir
47. Sorumlu
48. Bağımlı
49. Geliştirici
50. Sıcak
51. Mert
52. İnce
53. Hoş
54. Pratik
55. Şehvetli
56. Nükteli
57. Rahat
58. Güzel
59. Yakışıklı
60. Zengin
61. Sakin
62. Canlı
63. Harika bir eş
64. Harika bir ebeveyn
65. İddialı
66. Koruyucu
67. Tatlı
68. Yumuşak
69. Güçlü
70. Esnek
71. Anlayışlı
73. Tam bir şapşal

İşaretlediğiniz her özellik için, kısaca buna örnek oluşturan bir olayı düşünün. Özelliği ve olayı, defterinize ya da güncenize aşağıdaki gibi yazın.

1. Özellik

Olay

2. Özellik

Olay

3. Özellik

Olay

Şimdi de listenizi eşinizle paylaşın. Bu özelliklerde o kadar değer verdiğiniz şeyin ne olduğunu ona bildirin.

Atölyelerimde, bu alıştırmanın yararlarını hemen görebiliyorum. Oda sıcacık gülümseme ve kahkahalarla doluyor. Oturumun başlangıcında tutuk ve acemi olan çiftler, birdenbire rahatlamış görünüyorlar. Onlara baktığınızda, kaybolmuş bir şeyin geri kazanıldığı-

nı anlayabiliyorsunuz. Evliliklerinin kurtarılabileceği umudu, neredeyse elle tutulur hale geliyor.

2. Alıştırma: Evliliğinizin Geçmişi ve Felsefesi

Geçmişlerindeki mutlu olaylardan söz etmek de çoğu çifte yardımcı olur. Aşağıda, Rory'yle Lisa'nın, birbirine olan sevgi ve hayranlıklarıyla yeniden bağlantı kurmalarını sağlayan soruşturmanın bir örneğini bulacaksınız. Bu soruşturmayı beraberce tamamlamanız, sizi bir kez daha ilişkinizin ilk yıllarıyla yüz yüze getirecek, nasıl ve neden bir çift oluşturduğunuzu anımsamanıza yardımcı olacaktır.

Bu alıştırmayı tamamlamak için, rahatsız edilmediğiniz birkaç saatlik zamana ihtiyacınız olacak. Bir yakın arkadaş ya da akrabanızdan sizinle mülakat yapmasını isteyebilir, ya da soruları beraberce okuyup üzerinde konuşabilirsiniz. Bu soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur; sadece daha en başından yaşamlarınızı birleştirmenizi sağlayan aşkı ve evliliğe bakış açınızı anımsamanıza rehberlik etmek için tasarlanmıştır.

Birinci Bölüm: İlişkinizin Geçmişi

1. Nasıl tanışıp biraraya geldiğinizi tartışın. Eşinizin, kendisini öne çıkaran bir özelliği var mıydı? Birbiriniz hakkındaki ilk izlenimleriniz neydi?
2. İlk buluşmanızla ilgili olarak, en çok neyi anımsıyorsunuz? Ne öne çıkıyor? Evlenmeden önce birbirinizi ne kadar zamandır tanıyordunuz? Bu dönem hakkında neler anımsıyorsunuz? Birlikte ne tür şeyler yapardınız?
3. Evlenmeye nasıl karar verdiğinizi konuşun. Dünyadaki tüm insanlar arasında, evlenmek istediğiniz kişinin o olduğuna karar vermenizi sağlayan neydi? Kolay bir karar mıydı bu? Zor bir karar mıydı? Âşık mıydınız? Bu dönemden söz edin.

4. Düğününüzü anımsıyor musunuz? Birbirinize anılarınızdan söz edin. Balayına çıktınız mı? Onunla ilgili ne anımsıyorsunuz?
5. Evliliğinizin ilk yılı hakkında neleri anımsıyorsunuz? Birtakım düzeltmeler yapmanız gerekti mi?
6. Ebeveynliğe geçiş hakkında ne söyleyeceksiniz? Birbirinizle bu dönemi konuşun. Bunun ikiniz için anlamı neydi?
7. Geriye dönüp baktığınızda, hangi dönemler evliliğinizin gerçekten mutlu günleri olarak öne çıkıyor? Bir çift olarak sizin için iyi günler nedir? Bu, yıllar boyunca değişti mi?
8. Bir çok ilişki, inişli çıkışlı dönemlerden geçer. Sizin evliliğinizin de öyle olduğunu söyleyebilir misiniz? Bu dönemlerden bazılarını anlatabilir misiniz?
9. Geriye dönüp baktığınızda, hangi dönemler evliliğinizin gerçekten zor günleri olarak öne çıkıyor? Sizce neden birlikte kaldınız? Bu zor günleri nasıl atlattınız?
10. Bir zamanlar size zevk veren şeyleri birlikte yapmaya son verdiniz mi? Bunu beraberce araştırın.

İkinci Bölüm: Evlilik Felsefeniz

11. Kimi evliliklerin yürüyüp kimilerinin yürümemesinin nedenleri hakkında konuşun. Tanıdığınız çiftler arasında hangisinin özellikle iyi bir evliliği ve hangisinin özellikle kötü bir evliliği olduğuna beraberce karar verin. Bu iki evlilikte farklı olan ne? Kendi evliliğinizi bu çiftlerinkiyle nasıl kıyaslardınız?
12. Ebeveynlerinizin evliliklerinden söz edin. Kendi evliliğinize çok benzediklerini mi, yoksa farklı olduklarını mı söyleyebilirsiniz?
13. Evliliğinizin geçmişinin, önemli dönüm noktalarının, iniş ve çıkışlarının haritasını çıkarın. Sizin için en mutlu dönemler hangileriydi? Ya eşiniz için? Evliliğiniz yıllar boyunca ne kadar değişti?

Çoğu çift, geçmişi birlikte anımsamanın, ilişkilerinin enerjisini yenilediğini keşfeder. Bu soruları yanıtlamak, çiftlere çoğunlukla evlenme kararlarına esin kaynağı olan aşkı ve büyük beklentileri anımsatır. Bu anılarsa, evliliklerinin çoktan bittiğini sanan çiftlere,

ilişkilerini kurtarmak için mücadele etmelerini sağlayacak bir umut verebilir. Sadece yukarıdaki alıştırmaları zaman zaman tekrarlamak bile, birbirinize olan sevgi ve hayranlığınızı koruyup güçlendirmeye yetebilir. Ancak olumsuzluk derinlere kök saldıysa, evliliğin daha uzun erimli, daha yapılandırılmış bir yaklaşıma gereksinimi olabilir. Bu yaklaşımı bir sonraki alıştırmada göreceksiniz.

3. Alıştırma: Sevgi ve Hayranlık Üzerine Yedi Haftalık Bir Kurs

Bu alıştırma, birbirinizden ayrı olduğunuzda eşiniz hakkında olumlu şeyler düşünme alışkanlığını size aşılamak için tasarlandı. Öfkeliyseniz, gerginseniz, ya da kendinizi eşinizden uzak hissediyorsanız, onun olumsuz özellikleri üzerinde odaklanma eğilimine kapılabilirsiniz. Bu, gerginliği sürdüren düşüncelere yol açar; o düşüncelerse kendinizi daha uzak ve yalnız hissetmenize neden olur. Bu alıştırma, birlikte harika bir gün geçirmeseniz de, düşüncelerinizi eşinizin *olumlu* özelliklerine odaklamayı öğreterek, o eğilimi bastırır.

Aşağıda, her gün için olumlu bir ifade ya da düşünce ve bunu izleyen bir ödev yer alıyor. Her bir ifade üzerinde düşünün ve gün içinde eşinizden ayrı olduğunuz sırada bunu kendi kendinize birçok kez tekrarlayın. Bazen söz konusu düşünce, eşinize ya da evliliğinize uygun görünmeyebilir, özellikle de sevgi ve hayranlığınız azaldıysa. İfadenin, şu anda aranızda olup bitenleri aynen tanımlamak durumunda olmadığını aklınızdan çıkarmayın. İfadenin uyduğu tek bir olay ya da sahne düşünebiliyorsanız, o anıya odaklanın. Örneğin, şu günlerde eşinizin size pek çekici görünmediğini hissediyorsanız, anatomisinde size cazip gelen bir alana odaklanın. Ayrıca, her olumlu ifadenin ardından gelen basit ödevi mutlaka tamamlayın. İlişkiniz ya da eşinizle ilgili duygularınız ne olursa olsun, bu alıştırmayı her gün yapın. Önemli bir öfke patlaması yaşamış ya da birbirinizden çok uzaklaşmış olsanız bile vazgeçmeyin.

Bu alıştırma size saçma ya da uyduruk gibi görünebilir, ancak olumlu düşünceleri tekrarlamanın gücü üzerine geniş çaplı bir araştırmaya dayalıdır. Bu yaklaşım, insanların depresyonu yenme-

sine yardım etmekte çok başarılı olduğu anlaşılan bilişsel terapinin temellerinden birini oluşturmaktadır. İnsanlar depresyona girdiklerinde, düşünceleri düzensiz hale gelebilir; her şeyi son derece olumsuz bir ışık altında görürler, bu ise umutsuzluklarını iyice artırır. Ancak, zamanla zihinlerini farklı, olumlu bir düşünce tarzına alıştırırlarsa, umutsuzluk duygusu yok edilebilir.

Bu alıştırma, aynı umudu evliliğe de aşılama deneyidir. Yaptığınız şey tam olarak, eşiniz ve ilişkiniz hakkında daha olumlu yönde düşünme provasıdır. Her türlü prova gibi, yeterince sık yaparsınız, sözcükler (daha da önemlisi, düşünceler) size doğal görünmeye başlar.

Not: Çoğu çift pazartesinden cumaya kadar zamanlarını birbirinden ayrı geçirdikleri için, aşağıdaki programda bu günler yer almaktadır. Buradaki günleri (örneğin, hafta sonlarında çalışıyorsanız) programınıza daha iyi uyacak şekilde değiştirebilirsiniz, ancak alıştırmayı haftanın beş günü yapmalısınız.

1. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Eşimi gerçekten seviyorum.

Ödev: *Sevimli ya da sevecen bulduğunuz bir özelliğini belirtin.*

Salı

Düşünce: Evliliğimizdeki iyi dönemlerden kolaylıkla söz edebilirim.

Ödev: *İyi bir dönem seçip onunla ilgili bir cümle yazın.*

Çarşamba

Düşünce: Evliliğimizdeki romantik, özel dönemleri rahatlıkla anımsayabiliyorum.

Ödev: *O dönemlerden birini seçip üzerinde düşünün.*

Perşembe

Düşünce: Eşimin fiziği bana çekici geliyor.

Ödev: *Hoşunuza giden fiziksel bir niteliğini düşünün.*

Cuma

Düşünce: Eşimin bana gurur veren kendine özgü nitelikleri var.

Ödev: *Size gurur veren bir niteliğini yazın.*

2. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Evliliğimizde "ben" anlayışının karşıtı olan gerçek bir "biz" anlayışı olduğunu hissediyorum.

Ödev: *Ortaklaşa sahip olduğunuz bir şeyi düşünün.*

Salı

Düşünce: Genel inanç ve değerlerimiz aynı.

Ödev: *Paylaştığınız bir inancı betimleyin.*

Çarşamba

Düşünce: Ortak hedeflerimiz var.

Ödev: *Böylesi hedeflerden birini belirtin.*

Perşembe

Düşünce: Eşim benim en iyi dostumdur.

Ödev: *Eşiniz hangi sırrınızı biliyor?*

Cuma:

Düşünce: Evliliğimde büyük bir destek görüyorum.

Ödev: *Eşinizin sizi çok desteklediği bir zamanı düşünün.*

3. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Evim, destek alabileceğim ve stresimi azaltan bir yer.

Ödev: *Eşinizin stresi azaltmanıza yardımcı olduğu bir zamanı belirtin.*

Salı

Düşünce: İlk buluşmamızı rahatlıkla anımsayabiliyorum.

Ödev: *O ilk buluşmayı kâğıt üzerinde betimleyin.*

Çarşamba

Düşünce: Evlenmeye karar verişimizle ilgili birçok ayrıntıyı anımsıyorum.

Ödev: *Anımsadıklarınızı betimleyen bir cümle yazın.*

Perşembe

Düşünce: Düğünümüzü ve balayımızı anımsayabiliyorum.

Ödev: *Bunlarla ilgili keyif duyduğunuz bir şeyi anlatın.*

Cuma

Düşünce: Ev işlerini adil bir biçimde paylaşıyoruz.

Ödev: *Düzenli olarak yaptığınız bir şeyi anlatın. Payınıza düşeni yapmıyorsanız, üstleneceğiniz bir iş seçin (çamaşır yıkamak gibi).*

4. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Plan yapabiliyor ve beraberliğimizi kontrol altına alabildiğimizi hissediyoruz.

Ödev: *Birlikte planladığınız bir şeyi anlatın.*

Salı

Düşünce: Bu evlilikle gurur duyuyorum.

Ödev: *Bu evlilikte gurur duyduğunuz iki şeyi belirtin.*

Çarşamba

Düşünce: Ailemle gurur duyuyorum.

Ödev: *Bu gurur duygusunu özellikle hissettiğiniz belirli bir zamanı anımsayın.*

Perşembe

Düşünce: Eşimin bazı özelliklerinden hoşlanmıyorum, ama bunlarla yaşayabilirim.

Ödev: *Uyum sağladığınız bu önemsiz kusurlardan birini belirtin.*

Cuma

Düşünce: Evliliğimiz, gördüğüm birçok evlilikten çok daha iyi.

Ödev: *Çok kötü olduğunu bildiğiniz bir evliliği düşünün.*

5. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Eşimle tanıştığım için gerçekten şanslıyım.

Ödev: *Eşinizle evli olmanın sağladığı yararlardan birini belirtin.*

Salı

Düşünce: Evlilik bazen bir mücadeledir, ama buna değer.

Ödev: *Birlikte başarıyla atlattığınız zor bir dönemi düşünün.*

Çarşamba

Düşünce: Birbirimize karşı çok düşünceliyiz.

Ödev: *Bu gece eşinize sürpriz bir armağan hazırlayın.*

Perşembe

Düşünce: Birbirimize büyük bir ilgi duyuyoruz.

Ödev: *Yapılacak ya da üzerinde konuşulacak ilginç bir şey düşünün.*

Cuma

Düşünce: Birbirimizi iyi bir arkadaş olarak görüyoruz.

Ödev: *Birlikte bir gezi planlayın.*

6. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Evliliğimde bir sürü hoş olay oluyor.

Ödev: *Birlikte çıktığınız özel bir geziyi düşünün.*

Salı

Düşünce: Eşim ilginç bir insan.

Ödev: *Eşinizden ikinizi de ilgilendiren bir şey istemeyi planlayın.*

Çarşamba

Düşünce: Birbirimize iyi tepki veriyoruz.

Ödev: *Eşinize bir aşk mektubu yazıp postalayın.*

Perşembe

Düşünce: Başa dönmem gerekseydi, aynı kişiyle evlenirdim.

Ödev: *Bir yıldönümü (ya da başka bir) kaçış etkinliği planlayın.*

Cuma

Düşünce: Birbirimize karşı çok saygılıyız.

Ödev: *Birlikte bir kursa (yelken, dans, vb.) katılmayı düşünün. Ya da eşinize, son zamanlarda yaptığı bir şeye duyduğunuz hayranlıktan söz edin.*

7. Hafta

Pazartesi

Düşünce: Evliliğimde cinsellik genellikle oldukça doyurucu (ya da olabilir).

Ödev: *İkiniz için erotik bir akşam planlayın.*

Salı

Düşünce: Birlikte uzun bir yol kat ettik.

Ödev: *Bir takım olarak başardığınız şeyleri düşünün.*

Çarşamba

Düşünce: Bence her türlü fırtınayı birlikte atlatabiliriz.

Ödev: *Zor bir dönemin üstesinden gelişinizi hatırlayın.*

Perşembe
Düşünce: Birbirimizin mizah anlayışını beğeniyoruz.
Ödev: *Birlikte seyretmek üzere bir komedi videosu kiralayın.*
Cuma:
Düşünce: Eşim çok şirin olabiliyor.
Ödev: *Birlikte güzel bir akşam geçirmek üzere çok şık giyinin. Ya da bu tür şeylerden hoşlanmıyorsanız, keyif alabileceğiniz başka bir etkinlik planlayın.*

Yedi hafta sona erdiğinde, büyük olasılıkla eşinize ve evliliğinize bakış açınızın çok daha parlak olduğunu keşfedeceksiniz. Birbirinize övgüler düzmeniz, evliliğiniz açısından çok yararlı olabilir. Ancak kazanımların devamını sağlayabilmek için, saygı ve sevginizi devreye sokmanız gerekir. Bunu bir sonraki bölümde, saygı ve sevgiyi, evliliğinizdeki romantizmi yenilemenin –ya da canlandırmanın– temeli olarak kullanarak yapacaksınız.

5

3. İlke: Uzaklaşmak Yerine Yakınlaşın

Sevgi Laboratuvarımızda kaydedilen çekimler, kimseye Oscar kazandırmayacaktır. Arşivlerimiz, erkeğin manzaralı pencereden dışarı bakıp, "Vay canına, şu tekneye bak," dediği, kadının ise dergisinin üzerinden bir göz atıp, "Evet, geçen yaz gördüğümüz kocaman yelkenliye benziyor, hatırlıyor musun?" demesi üzerine kocanın homurdandığı sahnelerle dolu.

Bu tür sahneleri saatlerce seyretmeyi katlanılmaz derecede sıkıcı bulduğumu düşünebilirsiniz. Oysa tam tersine; çiftler bu tür havadan sudan konuşmalara girdiklerinde, mutlu evliliklerinin süreceğinden emin olabiliyorum. Bu kısa söyleşilerde, karı-koca gerçekten birbiriyle bağlantı kurar, yani yakınlaşır. Boşanmak üzere olan ya da mutsuz bir biçimde birlikte yaşayan çiftlerdeyse, böylesi küçük bağlantı anları ender görülür. Çoğunlukla kadın, dergisinden başını kaldırıp bakmaz bile; baksa da, kocası onun söylediklerine kulak asmaz.

Hollywood, sevgi ve tutku kavramlarımızı fena halde çarpıtmıştır. Humphrey Bogart'ın gözü yaşlı Ingrid Bergman'ı kollarının arasına alışını seyretmek yüreğinizi hoplatabilir, oysa gerçek yaşamda aşk, çok daha sıradan bir bağlantı yaklaşımıyla ateşlenir. Günlük yaşamın sıkıntısı içinde kendisine değer verdiğinizi eşinize bildirdiğiniz sürece de, canlı tutulur. Kulağa ne denli gülünç gelirse gelsin, süpermarkette kadın, "Çamaşır suyu bitmiş miydi?" diye

sorunca, kocası kayıtsızca surat asmak yerine, "Bilmiyorum. Her ihtimale karşı bir tane alayım," dediğinde, sevgi büyür. Eşinizin işyerinde kötü bir gün geçirdiğini bilerek, telesekreterine yüreklendirici bir mesaj bırakmak üzere kendi iş gününüzden yarım dakikanızı ayırdığınızda da büyür. Eşiniz bir sabah size, "Dün gece çok kötü bir kâbus gördüm," deyince, "Dinlemeye zamanım yok," yerine, "Çok acelem var ama biraz anlatırsan, bu gece konuşabiliriz," dediğinizde de büyür. Bu örneklerin hepsinde, karı-koca uzaklaşmak yerine yakınlaşmayı seçmektedir. Evli insanlar düzenli olarak, eşlerinin dikkat, sevgi, mizah anlayışı ve desteği için, benim tabirimle "davetiye" çıkarırlar. Bu davetiyeden sonra birbirlerine ya yakınlaşır ya da uzaklaşırlar. Yakınlaşma; duygusal bağlantı, aşk, tutku ve iyi bir cinsel yaşamın temelidir.

Bu nedenle Sevgi Laboratuvarı'ndaki en sevdiğim sahneler, Hollywood'lu bir film editörünün montaj odasındaki çöp bidonuna göndereceği sahnelerdir. O küçük anlarda derin bir drama yaşandığını biliyorum: Pazar gazetesini birlikte mi, yoksa sessizce tek başına mı okuyacaklar? Öğlen yemeğini yerken sohbet edecekler mi? Yakınlaşan çiftlerin evli ve birbirine duygusal açıdan bağlı kaldığını, uzaklaşanlarınsa eninde sonunda yolunu yitirdiğini bildiğim için, onları izlemek gerilimlidir.

Bu evliliklerin farklı sonuçlanmasının nedeni, çiftin "duygusal banka hesabı" diye adlandırdığım şeydir. Uzaklaşmak yerine birbirine yakınlaşan eşler, hesaba yatırım yaparlar. İşler zorlaştığında, çok önemli bir stres ya da çatışmayla karşılaştıklarında tampon işlevi görebilecek bir duygusal birikim oluştururlar. Bütün bu iyi niyeti depoladıkları için de, bir çatışma doğduğunda birbirine daha iyi bağışta bulunabilirler. Zor dönemlerde bile, birbirlerine ve evliliklerine yönelik olumlu duygularını sürdürebilirler.

Bu duygusal banka hesabının en büyük getirisi, karı-koca stresliyken sunduğu tampon değildir. Söylediğim gibi, küçük vesilelerle eşinize yakınlaşmanız, aynı zamanda uzun süreli bir sevginin anahtarıdır. Pek çok kişi, eşiyle yeniden bağlantı kurmanın sırrını, mum ışığında bir akşam yemeği ya da deniz kıyısında bir tatil olarak düşünür. Oysa gerçek sır, her gün küçük vesilelerle birbirine yakın-

laşmaktır. Dışarıda geçirilen romantik bir akşamın ortamı gerçekten ısıtması için, çiftin ufak bağlantılar kurarak pilot ışığını yanık tutması gerekir. Düğünlerini ve flört dönemlerini büyük bir keyifle hatırlayan Justine ve Michael'ı, mum ışıklı bir restoranda hayal etmek kolaydır. Ancak arabanın yıkanmasında ya da başka konularda anlaşamayan Peter'la Cynthia'yı aynı iskemlelere oturtursanız, akşamları büyük olasılıkla suçlamalar, serzenişler ya da tuhaf sessizliklerle dolu bir fiyasko olacaktır.

Evliliğinizde Sevgiye Yer Var mı?

İlişkinizin sevgi bakımından nasıl gittiği (ya da ileride nasıl gidebileceği) hakkında iyi bir fikir edinmek için, aşağıdaki soruları yanıtlayın.

*Cümleleri okuyun ve "doğru"ysa **D**'yi, "yanlış"sa **Y**'yi daire içine alın.*

1. Birlikte çamaşır katlamak ya da televizyon seyretmek gibi küçük şeyler yapmaktan keyif duyuyoruz. **D Y**
2. Boş zamanlarımı eşimle geçirmeye can atıyorum. **D Y**
3. Gün sonunda eşim beni görünce seviniyor. **D Y**
4. Eşim fikirlerimi genellikle ilgiyle dinliyor. **D Y**
5. Olayları eşimle tartışmak bana gerçekten keyif veriyor. **D Y**
6. Eşim, en iyi dostlarımdan biridir. **D Y**
7. Eşimin beni çok yakın bir dost saydığını düşünüyorum. **D Y**
8. Birbirimizle konuşmayı seviyoruz. **D Y**
9. Birlikte dışarı çıktığımızda, zaman çok çabuk geçiyor. **D Y**
10. Her zaman birbirimize söylenecek bir sürü şeyimiz oluyor. **D Y**
11. Birlikte çok eğleniyoruz. **D Y**
12. Ruhsal açıdan birbirimize çok iyi uyuyoruz. **D Y**
13. Aynı temel değerleri paylaşmaya eğilimliyiz. **D Y**
14. Zamanımızı benzer biçimlerde geçirmekten hoşlanıyoruz. **D Y**
15. Gerçekten bir sürü ortak ilgi alanımız var. **D Y**
16. Hayal ve hedeflerimizin birçoğu aynı. **D Y**
17. Aynı şeyleri yapmaktan hoşlanıyoruz. **D Y**

18. İlgi alanlarımız bir şekilde farklı olsa da, eşimin ilgilendiği şeylerden keyif alıyorum. **D Y**
19. Birlikte ne yaparsak yapalım, genellikle iyi vakit geçiriyoruz. **D Y**
20. Eşim kötü bir gün geçirdiğinde, bunu bana söylüyor. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

10 puan ya da üzeri: Tebrikler! Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Hayatınızdaki önemsiz olaylarda çoğunlukla birbirinizin "yanında" olduğunuz için, evliliğinizin zor dönemlerinde sizi destekleyecek (ve birçoğunu engelleyecek) kabarık bir duygusal banka hesabı oluşturmuşsunuz. Evliliğin kalbini ve ruhunu oluşturan –süpermarkette alışveriş yaparken, çamaşırları katlarken, ya da işyerinden telefon edip birbirinize hal-hatır sorarken– ender olarak düşündüğünüz bu küçük anlardır. Duygusal banka hesabınızda bir ihtiyat akçesi bulundurmanız, sevginizin sürmesini ve zor dönemlerin, kötü ruh hallerinin ve yaşamınızdaki çok önemli değişimlerin üstesinden gelmenizi sağlayacaktır.

10 puanın altı: Evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Gün içinde küçük vesilelerle birbirinize daha fazla yakınlaşmayı öğrenerek, evliliğinizi hem daha dengeli, hem de romantik hale getireceksiniz. Eşinize yardımcı olmak, söylediklerini dinlemek ve karşılık vermek için çaba harcadıkça, evliliğiniz biraz daha düzelecek.

Çiftler birbirinin duygusal ihtiyaçlarını çoğu kez kötü niyetle değil, düşüncesizlik yüzünden göz ardı ederler.

Birbirine daha fazla yakınlaşmanın ilk adımı, bu sıradan zamanların yalnızca evliliğinizin dengesi değil, ayrıca sevginin kalıcılığı açısından da ne denli önemli olduğunun farkına varmaktır. Sadece günlük etkileşimlerini hafife almamaları gerektiğini anlamaları bile, birçok çiftin ilişkisinde büyük bir fark yaratır. Birbirine yardımcı olmanın, evliliğinizin gücüne ve tutkusuna iki haftalık bir tatile çıkmaktan çok daha fazla katkıda bulunacağını aklınızdan çı-

karmayın. Aşağıdaki alıştırmalar, yakınlaşmayı beraberliğinizin kolay ve doğal bir parçası haline getirmenize de yardımcı olacaktır.

1. Alıştırma: Duygusal Banka Hesabı

Eşinizle duygusal bakımdan ne kadar bağlantılı olduğunuza ilişkin kafanızda bir hesap tutmanız, evliliğinize büyük bir yarar sağlayabilir. Kimi çiftlerde bu kavram, duygusal banka hesaplarını "gerçeğe" dönüştürmeleri durumunda mükemmel işe yarar. Bunu, basit bir hesap defteri çizip, gün boyu eşinize her yaklaşmanızda kendinize bir puan vererek yapabilirsiniz. Eşiniz konuşurken her teşvik edici baş işaretinizi belgelemeyi herhalde istemezsiniz. Ancak, "Toplantısının nasıl geçtiğini anlamak için onu işten aradım", "Arabasını yıkamaya götürdüm," gibi cümleleri dahil edebilirsiniz.

Bunu bir yarışmaya, ya da birbirinizin hesap "bakiyesi"ni takip edip kimin kim için ne yaptığının çetelesini tuttuğunuz bir "ona karşı bu"ya dönüştürmemeye özen gösterin. Söz konusu yaklaşım, alıştırmanın amacını yok eder. Hedef, eşinizin yapması gerektiği halde yapmadıklarına değil, evliliğinizi iyileştirmeye odaklanmaktır. Örneğin, eşinizin zor ya da düşmanca davrandığını hissettiğinizde bile, ona yakınlaşmalısınız.

Günlük ya da haftalık bakiyenizi, yatırdıklarınızı ekleyip çektiklerinizi düşerek hesaplayabilirsiniz ("M'nin fotoğraf makinesi için film almayı unuttum", "Eve geç geldim"). Bu alıştırmanın işe yaraması için, ihmalkâr davrandığınızda ve eşinizden uzaklaştığınızda kendinize karşı acımasızca dürüst olmanız çok önemlidir. Hesabınızda alacak bakiyesi ne kadar yüksekse, evliliğinizin iyileşmesi de kadar olasıdır. Olumlu değişiklikler bir gecede ortaya çıkmazsa, şaşırmayın. Yakınlaşma alışkanlığından vazgeçtiyseniz, bu alıştırmanın yararlarını görmeniz için biraz zaman gerekebilir. Yapılması gerekenlerden biri, eşinizin size yakınlaştığının, ya da tam tersinin farkına varmaktır. Çiftlerin kendi evlerinde yakından incelendiği bir araştırmada mutlu çiftler, eşlerinin kendilerine yaptığı ve araştırmacıların da gözlemlediği olumlu şeylerin neredeyse tümünün farkına varır-

ken, mutsuz çiftler eşlerinin sevecen amaçlarını yüzde 50 oranında göz ardı etmişti!

Hesap defterlerinizin bir yarışma odağı olmasını istemeseniz de, daha fazla duygusal bağlantının yaşantınızda hangi alanlara yarar sağlayabileceği konusunda birbirinizden veri almanız doğru olur. Böylece çabalarınızı, en etkili olabilecekleri alanlar üzerinde odaklayabilirsiniz. Aşağıda, bazı çiftlerin birlikte yaptıkları –bulaşık yıkamaktan, bowling oynamaya kadar– etkinliklerin uzun bir listesi yer alıyor. Eşinizin sizinle yapmasını en çok istediğiniz üç etkinliği seçin. Zaten birlikte yaptığınız ama daha sık olmasını istediğiniz, ya da etkinlik süresince eşinizin daha fazla "orada" bulunmasını dilediğiniz bir şeyi de daire içine alabilirsiniz. Örneğin, gazeteyi her sabah birlikte okuduğunuz halde, eşinizin sessizce okumak yerine haberleri sizinle tartışmasını istiyorsanız, o maddeyi işaretleyebilirsiniz.

1. Akşamları biraraya gelip günün nasıl geçtiğinden söz etmek.
2. Yiyecek alışverişine çıkmak. Alışveriş listesini oluşturmak.
3. Akşam yemeğini pişirmek.
4. Evi temizlemek, çamaşır yıkamak.
5. (Kendim, çocuklar, ya da arkadaşlar için) armağan ve giysi almaya birlikte çıkmak.
6. (Çocuksuz olarak) öğlen ya da akşam yemeğine çıkmak ya da tercih ettiğiniz meyhane veya bara gitmek.
7. Sabahları gazeteyi birlikte okumak.
8. Kendini geliştirmeye yönelik bir planda (örneğin yeni bir kurs, kilo verme, egzersiz, yeni bir kariyer) birbirine yardımcı olmak.
9. Yemekli bir davet planlayıp ev sahipliği yapmak.
10. İş günlerinde birbirini aramak ve/veya düşünmek.
11. Dışarıda romantik bir gece geçirmek.
12. Hafta içi birlikte kahvaltı etmek.
13. Kiliseye, camiye ya da sinagoga birlikte gitmek.
14. Bahçe işleri, girişteki karların küreklenmesi, evin onarımı, arabanın bakımı ve yıkanması.
15. Gönüllü toplum hizmetleri yapmak.
16. Birlikte egzersiz yapmak.
17. Hafta sonu gezilerine çıkmak (piknik, araba turu gibi).

18. Her gün çocuklarla zaman geçirmek (yatak faslı, banyo, ev ödevi).
19. Çocukları dışarı götürmek (örneğin, hayvanat bahçesine, müzeye, akşam yemeğine).
20. Okul etkinliklerine (örneğin, öğretmenlerle toplantılar) katılmak.
21. Akrabalarla (ebeveynler, kayınlar, kardeşler) bağlantılı olmak / zaman geçirmek.
22. Kent dışından gelen konukları ağırlamak.
23. Birlikte seyahat etmek (uçak, otobüs, tren, araba).
24. Televizyon ya da video seyretmek.
25. Dışarıdan yemek sipariş etmek.
26. Arkadaşlarla çıkmak.
27. Spor faaliyetlerine katılmak.
28. Sevilen bir etkinlikte bulunmak (örneğin, tenis oynamak, eğlence parkına gitmek, bisiklete binmek, yürüyüşe çıkmak, at binmek, kamp kurmak, kano yapmak, yelken açmak, su kayağı, yüzmek).
29. Açık havada konuşmak ya da birlikte kitap okumak.
30. Müzik dinlemek.
31. Dansa, konsere, gece kulübüne, sinemaya ya da tiyatroya gitmek.
32. Çocuğunuza doğum günü partisi düzenlemek.
33. Çocuğunuzu derslere götürmek.
34. Çocuğunuzun spor etkinliklerine ya da gösterilerine (bale, müzik,vb.) katılmak.
35. Faturaları ödemek.
36. Mektup ya da kart yazmak.
37. Ailenin sağlık ihtiyaçlarıyla ilgilenmek (çocukları doktora, dişçiye, ya da acil servise götürmek).
38. Evde çalışmak, gene de bir şekilde beraber olmak.
39. Bir cemaat etkinliğine katılmak.
40. Bir davete gitmek.
41. İşe birlikte gidip gelmek.
42. Çocuklarınızın yaşamındaki önemli olayları (takdir alma, mezuniyet gibi) kutlamak.
43. Yaşamınızdaki diğer önemli olayları (terfi, emeklilik gibi) kutlamak.

44. Bilgisayar oyunları oynamak, internette gezinmek.
45. Çocuklarınızın oyun randevularını denetlemek.
46. Tatilleri planlamak.
47. Geleceğinizi birlikte planlamak. Hayal kurmak.
48. Köpeği yürüyüşe çıkarmak.
49. Birlikte yüksek sesle kitap okumak.
50. Tavla, satranç ya da kâğıt oynamak.
51. Oyunları ya da fıkraları derlemek.
52. Bir hafta sonu birlikte gezintiye çıkmak.
53. Resim, heykel, müzik gibi hobilerle ilgilenmek.
54. Alkol, kahve ya da çay gibi içeceklerle sohbet etmek.
55. Kesintisiz sohbetlere zaman ayırmak; eşinizin sizi gerçekten dinleyebileceği bir zaman bulmak.
56. Felsefe yapmak.
57. Dedikodu yapmak (başkalarından söz etmek).
58. Bir cenazeye katılmak.
59. Başkalarına yardımcı olmak.
60. Yeni bir ev ya da daire arayışına çıkmak.
61. Yeni arabaları teste tabi tutmak.
62. Diğer_____

Şimdi de, yakınlaşmanın en iyi yolunu anlamak ve ve banka hesabınızı yükseltmek için ilk üç seçiminizi birbirinizle paylaşın. Uyarı: Bu alıştırma, atölyemizde yapıldığında, bazen çatışmalara neden oluyor. Örneğin Dick, hafta sonunu planlarken Renee'nin daha fazla mevcudiyet göstermesini istediğinde, Renee hafta sonu planlarının çoğunu zaten kendisinin yaptığını iddia etti. Böyle bir durumdan kaçınmak için, bu alıştırmanın gerçekten birbirinizin gururunu okşamanın bir yolu olduğunu unutmayın. Eşinize asıl söylediğiniz şey şudur: "Seni öyle çok seviyorum ki, senden daha fazlasını istiyorum." Dolayısıyla, taleplerinizi mutlaka bu anlayışla dile getirin. Eşinizin geçmişte yaptıklarını eleştirmek yerine, şimdi olmasını istediğiniz şeyler üzerinde odaklanın. Sözgelimi, "Beni hep yalnız bırakıyorsun," yerine, "Davetlerde benimle daha çok zaman geçirirsen sevinirim," deyin.

Bu alıştırmanın gerçek yararı, her ikiniz de karşı tarafın seçtiği üç maddeye bakıp bunlardan birini yapmayı taahhüt ettiğinde orta-

ya çıkar. Bunun sağlam bir anlaşma olması gerekir; atölyelerimizde biz buna "sözleşme" diyoruz. Bazı çiftler, bu sözleşmeleri yazıya dökmeyi yararlı buluyor; "Ben, Wendy, pazartesi ve perşembe günleri köpeği gezdirirken Bill'in yanında bulunmayı kabul ediyorum," gibi. Bu, kulağa katı ve resmi gelebilir, ancak resmi bir anlaşmanın etkisi genellikle tam tersidir: Talebinize duyulan saygıyı ilettiği için, kendinizi rahatlamış hisseder ve eşinizin bunu size vermeye istekli olmasından heyecan duyarsınız. Bu alıştırmanın sevgiyi yoğunlaştırmasına hiç şaşmamalı!

2. Alıştırma: Stresi Azaltma Sohbeti

Yukarıda sıralanan günlük etkinliklerden herhangi birini yaparken, duygusal banka hesabınızı yükseltebilirsiniz; ancak biz, en etkili faaliyetin birinci sıradaki, "Akşamları biraraya gelip günün nasıl geçtiğinden söz etmek" olduğunu bulguladık. "Günün nasıl geçti hayatım?" sohbetinin işlevi, evliliğinizden kaynaklanmayan stresle baş etmenize yardımcı olmaktır. Washington Üniversitesi'nden Dr. Neil Jacobson adlı meslektaşımın yaptığı araştırmaya göre, bunun öğrenilmesi, evliliğin uzun erimli sağlığı açısından çok önemlidir. Evlilik terapisine kendi yaklaşımına dayalı olarak Dr. Jacobson, kötüleşmedeki anahtar değişkenlerden birinin, yaşamınızın diğer alanlarından kaynaklanan stresin ilişkinize bulaşıp bulaşmaması olduğunu bulgulamıştır. Bu stresin hâkimiyeti altında kalanlar evliliklerinin kötüleştiğini görürken, stresle baş etmekte birbirine yardımcı olabilenler evliliklerini ayakta tutarlar.

Birçok çift, bu sakinleştirici sohbete akşam sofrasında, ya da çocuklar uyuduktan sonra, kendiliğinden girer. Ancak bu tartışma çoğu kez istenen etkiyi yaratmak yerine stres düzeyinizi yükseltir; çünkü ister öfkeye kapılan, ister tavsiyede bulunan kişi olun, eşinizin dinlememesi sonuçta sizi hüsrana uğratır. Eğer böyle oluyorsa, hatır sorma sohbetlerinizin sakinleşmenize yardımcı olmasını sağlamak için bunlara yaklaşımınızı değiştirmeniz gerekir.

İlk olarak, sohbetin zamanlaması üzerinde düşünün. Kimi insanlar, kapıdan içeri adım atar atmaz derdini dökmek ister. Kimisi de, etkileşime hazır olmadan önce kendi başına baskıdan kurtulma

ihtiyacını duyar. Bu nedenle, *ikiniz de* konuşmak isteyinceye dek bekleyin.

Gününüzün yirmi ila otuz dakikasını bu konuşmaya ayırın. Ana kural, zihninizdeki *evlilik dışı* bir konudan söz etmenizdir. Aranızdaki çatışmaları tartışmanın sırası değildir. Bu, yaşamınızın diğer alanlarında birbirinizi duygusal bakımdan desteklemeniz için bir fırsattır.

Bu alıştırma, standart evlilik terapisinin klasik tekniği olan etkin dinlemeyi tersyüz eder. Etkin dinlemenin hedefi, eşinizin bakış açısını empatiyle ve onu yargılamaksızın duymaktır. Ancak bu yaklaşım genellikle başarısız olur, çünkü çiftlerden, şikâyetlerini dillendirdikleri sırada uygulamaları istenir. Bunu yapmak zordur ve çoğu kez bir sınav kadar acı verir. Eşiniz size söylenirken korktuğunuzu, incindiğinizi ya da aklınızın başınızdan gittiğini hissetmemeniz gerçekten olanaksızdır.

Ancak ben, eşinizin hedefi *olmadığınız* tartışmalarda, aynı dinleme tekniğine başvurmanın son derece yararlı olabileceğini bulguladım. Bu bağlamda, birbirinizi desteklemeye ve anlamaya çok daha hazır olduğunuzu hissedeceksiniz. Böylece duyduğunuz sevgi ve güven de artacak. İşte size, bu tartışmayı yapmanız için ayrıntılı talimatlar:

1. Sırayla konuşun. İkiniz de, şikâyetlerinizi on beşer dakika süreyle dile getirin.

2. İstenmeden tavsiyede bulunmayın. Eşinizin ikilemine hemen bir çözüm önerirseniz, sorunu hafife aldığınızı ya da göz ardı ettiğinizi hissedebilir, bu ise ters teper. Söylediğiniz şey, şudur: "Bu çok da önemli bir mesele değil. Yapman gereken tek şey..." Dolayısıyla, eşinizin stresten kurtulmasına yardımcı olurken, şu ana kuralı dikkate almalısınız: *tavsiyeden önce anlayış gereklidir.* Çözüm önermeden önce, eşinize ikilemi tam olarak anladığınızı ve empati gösterdiğinizi belli etmelisiniz. Çoğu kez eşinizin sizden istediği, bir çözüm bulmanız değil; sadece iyi bir dinleyici olmanız, ya da başını dayayıp ağlaması için ona omzunuzu sunmanızdır.

Bu kuralla ilgili olarak, cinsiyetler arasında önemli bir farklılık keşfettim. Kadınlar tavsiye konusunda erkeklere göre daha duyarlıdırlar. Başka bir deyişle, sorunlarını anlattığında kocası hemen tavsiyede bulunmaya kalkışırsa, kadın çok olumsuz bir tepki gösterir.

Tavsiye yerine, erkeğin anladığını ve şefkat gösterdiğini görmek ister. Erkeklerse âni sorun çözme girişimlerine karşı çok daha hoşgörülüdürler; bu nedenle de kadın, birkaç bilgece sözcükle işin içinden "sıyrılabilir". Gene de, karısına işle ilgili sorunlarını açan bir erkek, onun çözüm sunmaktansa sevecenlik göstermesini tercih edecektir.

Atölyelerde çiftlere, görevlerinin birbirinin sorunlarını çözmek değil, destek sunmak olduğunu söylediğimde, neredeyse elle tutulur bir rahatlama oluyor. Erkekler, eşleri sıkıntılı göründüğünde, görevlerinin sorunla ilgilenmek olduğu düşüncesine kapılırlar. Bunun kendi sorumlulukları olmadığını ve genellikle eşlerinin istediği şeyin tam tersi olduğunu anladıklarındaysa, üstlerinden büyük bir yük kalkar. Eşinizin sorunlarını çözmeye çalışma*mana*nın size puan kazandırması inanılmaz görünür, ama öyledir.

3. Gerçek bir ilgi gösterin. Zihninizin ya da gözlerinizin etrafta gezinmesine izin vermeyin. Tüm dikkatinizi eşinize verin. Sorular sorun. Göz teması kurun. Başınızla onaylayın, anladığınızı belli edin, vb.

4. Anlayışlı olun. Eşinize empati gösterin: "Amma da serseriymiş! Ben de olsam sinirlenirdim. Neden öyle hissettiğini anlayabiliyorum."

5. Eşinizden yana olun. Bakış açısının mantıksız olduğunu düşünseniz bile, onu destekleyin. Karşı tarafı tutmayın; bu tutum eşinizin kırılmasına ya da üzülmesine neden olur. Eşiniz beş dakika geç kaldığı için şefinden azar işittiyse, "Ah, belki de Bob kötü bir günündeydi," demeyin. Kesinlikle, "Geç kalmamalıydın," da demeyin. Bunun yerine, "Ne büyük haksızlık!" deyin. Burada önemli olan, doğruluktan uzaklaşmak değil, zamanlamadır. Eşiniz (tavsiyeden çok) duygusal destek almak için size geldiğinde, göreviniz ahlak dersi vermek ya da ona ne yapacağını söylemek değil; "ah canım" demektir.

6. "Başkalarına karşı biz" tavrını sergileyin. Eşiniz bir zorluğa göğüs gererken kendini yapayalnız hissediyorsa, dayanışma gösterin. Beraber olduğunuzu ona belli edin.

7. Sevgi gösterin. Eşinize sarılın, kolunuzu omzuna atın, "Seni seviyorum," deyin.

8. Duyguları onaylayın. Eşinize, hislerinin sizin için önemli ol-

duğunu bildirin. Bunu dile getiren cümlelerden biri de şudur: "Evet, gerçekten çok üzücü. Bu durum beni de kaygılandırırdı. Canının neden sıkıldığını anlayabiliyorum."

Stresi azaltma sohbetlerine şu iki örnek, ne yapıp yapmayacağınız hakkında fikir edinmenizi sağlayacaktır:

Şunu Yapmayın:

HANK: Ethel'le bugün gene korkunç bir toplantı yaptım. Bilgime meydan okumayı sürdürüyor, üstelik gidip şefe benim yeterliğimden kuşku duyduğunu söylemiş. Ondan nefret ediyorum.

WANDA: Bence gene kendinden geçip aşırı tepki gösteriyorsun. *(Eleştiri)* Ben onu çok yapıcı ve mantıklı buluyorum. Belki de endişelerine karşı duyarlı değilsin. *(Düşmandan yana tavır)*

HANK: Kadının amacı beni avcunun içine almak.

WANDA: Paranoya nöbetine kapılıyorsun. Bunu kontrol altına almalısın. *(Eleştiri)*

HANK: Neyse, unut gitsin.

Şunu yapın:

HANK: Ethel'le bugün gene korkunç bir toplantı yaptım. Bilgime meydan okumayı sürdürüyor, üstelik gidip şefe benim yeterliğimden kuşku duyduğunu söylemiş. Ondan nefret ediyorum.

WANDA: Şu kadının yaptıklarına inanamıyorum! Alçak, pis dedikoducu. *(Başkalarına karşı biz)* Peki sen ne dedin? *(Gerçek bir ilgi gösteriyor)*

HANK: Amacının beni avcunun içine almak olduğunu söyledim. Başarılı olamayacağını da.

WANDA: O kadın herkesi paranoyak yapabilir. Seni bu duruma sokmasına üzülüyorum. *(Şefkat gösteriyor)* Onunla hesaplaşmak isterdim. *(Başkalarına karşı biz)*

HANK: Ben de öyle, ama bence en iyisi bunu unutmak. Onu yok saymak.

WANDA: Şefin onun nasıl biri olduğunu biliyor. Herkes biliyor.
HANK: Doğru. Benimle ilgili görüşlerini paylaşmıyor. Ethel etrafta dolanıp kendisi dışında herkesin yetersiz olduğunu söylüyor.
WANDA: Ters tepecektir.
HANK: Umarım öyle olur, yoksa beni ülser edecek.
WANDA: Bu gerçekten seni strese sokuyor! Nedenini anlayabiliyorum. *(Duyguları onaylıyor)* Biliyor musun, kocasını da o hale getirmiş.
HANK: Ülser mi olmuş?
WANDA: Öyle duydum.
HANK: Aman Tanrım!

Aşağıda, eşiniz sızlanırken onu desteklemenize yardımcı olacak bazı örnek senaryolar yer alıyor.

1. Karınızın kız kardeşi, iki ay önce ödünç aldığı parayı henüz ödemediği için ona bağırmış. Kız kardeşinin davranışı karınızı çok kızdırmış ve incitmiş (kardeşine gerçekten borcu var.)
   Şöyle dersiniz:

2. Kocanız, eve dönerken hız sınırını aştığı için ceza yemiş. "Tam bir hız tuzağıydı!" diye bağırıyor. "*Herkes* saatte 130 kilometreyle gidiyordu. Kenara çekilen tek kişi neden ben oluyorum?"
   Şöyle dersiniz:

3. Karınız önemli bir iş mülakatına geç gitmiş. Şimdi de işi alamayacağından endişeleniyor. "Bu aptallığı yaptığıma inanamıyorum," diye inliyor.
   Şöyle dersiniz:

4. Kocanız patronundan zam istemiş ve geri çevrilmiş. Patronun ofisinden çıkınca da öfkeyle tozu dumana katmış. Şimdi patronunun bunu kendisine karşı kullanmasından endişeleniyor.
   Şöyle dersiniz:

Örnek Yanıtlar

1. Seni incittiği ve kızdırdığı için üzülüyorum." (Ya da "Ah canım.")
2. "Ne kötü! Büyük haksızlık!" (Ya da "Ah canım.")
3. "Aptallık değil. Bu herkesin başına gelebilirdi." (Ya da "Ah canım.")
4. "Hislerini anlıyorum." (Ya da "Ah canım.")

Son bir not: Kimse sizi eşinizden iyi tanıyamaz. Bazen tavsiye, tam da aradığınız şey olabilir. En iyi strateji, kendinizi gergin hissettiğinizde birbirinizden ne istediğinizi konuşmaktır. Eşiniz terfi edemediği için yakınıyorsa, "Belli ki bu seni çok üzmüş. Sana nasıl yardım edebilirim? Yalnızca dinlememi mi, yoksa şimdi ne yapacağın konusunda kafa yormana yardımcı olmamı mı istersin?

Böylesi bir konuşmayı her gün yapmanız, evliliğiniz açısından çok yararlıdır. Sonuçta, eşinizin sizden yana olduğuna inanacaksınız ve bu da, uzun süreli dostluğun temellerinden biridir.

Evliliğiniz daha olumlu bir düzeye oturduğu anda, rayından çıkarılması zorlaşacaktır.

Birbirine yakınlaşmak ne kadar yararlıysa, eşinizin tam tersini yapması da o kadar incitici ve itici olabilir. Eşler çoğunlukla kötü niyetle değil, düşüncesizlik yüzünden birbirine sırt çevirirler. İlgileri dağılır ve birbirini hafife almaya başlarlar. Küçük vesilelerin önemini kavramak ve onlara daha fazla dikkat etmek, birçok durumda sorunun çözümü için yeterlidir. Ancak bazen, çiftlerin birbirini sürekli göz ardı etmelerinin daha derin nedenleri vardır. Örneğin, eşlerden birinin diğerini terslemesi, küflenen bir çatışmanın yol açtığı bir düşmanlık belirtisi olabilir. Ancak bulgularıma göre, eşlerden biri diğerinin yeterince bağlantı kurmadığını hissediyorsa, bunun nedeni çoğu kez, yakınlık ve bağımsızlık ihtiyaçları arasında bir eşitsizlik olmasıdır.

Evlilik, bir dans gibidir. Zaman zaman sevdiğinize doğru çekildiğinizi, zaman zaman da geri çekilip özerklik duygunuzu canlan-

dırma gereğini hissedersiniz. Bu alanda "normal" ihtiyaçlar tayfı çok geniştir; bazı insanlar bağlanma, bazıları da bağımsızlık ihtiyacını daha fazla ve daha sık duyar. İnsanlar bu tayfın karşıt uçlarında yer alsalar bile –hislerinin nedenlerini anlayıp farklılıklarına saygı duyabildikleri sürece– evlilikleri yürüyebilir. Ancak bunu yapmazlarsa, kırgınlıkların gelişmesi olasıdır.

Gün içinde eşinizin size soğuk davrandığını hissediyorsanız, ya da eşinizin yakınlık kavramı size boğucu geliyorsa, evliliğiniz için yapabileceğiniz en iyi şey, bunu dile getirmektir. Bu anlara birlikte bakmanız, birbiriniz hakkında daha büyük bir içgörü edinmenizi sağlayacak ve ihtiyaç duyduğunuz şeyi birbirinize vermeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır.

3. Alıştırma: Eşiniz Size Yakınlaşmadığında Yapmanız Gerekenler

Son zamanlarda eşinizin sizi terslediğini, ya da onun yakınlık ihtiyacından bunaldığınızı hissediyorsanız, aşağıdaki formu ikiniz de doldurup yanıtlarınızı paylaşmalısınız. Bu soruların yanıt anahtarı yoktur, onlar yalnızca eşinizle tartışmalarınızda bir başlangıç noktasıdır. Bu yaklaşıma göre, bir çift birbirinin yaptığı küçük şeyleri gözden kaçırıyorsa ortada tek bir gerçeklik yoktur. Eşit derecede meşru olan iki bakış açısı vardır. Bunu anladığınız ve kabullendiğiniz anda, yeniden bağlantı kurmanın doğal olduğunu keşfedeceksiniz.

Bu hafta boyunca şunları hissettim:

1. Savunmaya geçtiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
2. İncindiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
3. Kızdığımı.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
4. Üzüldüğümü.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
5. Yanlış anlaşıldığımı.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
6. Eleştirildiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
7. Endişelendiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
8. Haklı olarak kırıldığımı	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç

9. Takdir edilmediğimi	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
10. İtici olduğumu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
11. Keyifsiz olduğumu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
12. Onaylamadığımı.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
13. Çekip gitmek istediğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
14. Görüşlerimin önemsiz olduğunu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
15. Ne hissettiğimi bilmiyordum.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
16. Yalnız olduğumu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç

Bu duyguları uyandıran neydi?

1. Dışlanmışlık hissi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
2. Eşimin beni önemsememesi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
3. Eşime karşı beslediğim soğuk hisler	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
4. Tamamen reddedilme hissi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
5. Eleştirilmem.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
6. Eşime karşı şefkatsizliğim	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
7. Eşimin beni çekici bulmadığı hissi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
8. İtibarımın sarsılması	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
9. Eşimin üstünlük taslamaya başlaması.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
10. Eşimi ikna edemeyişim.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç

Artık bunu neyin başlattığını bildiğinize göre, duygusal tepkinizin geçmişinizden gelip gelmediğini görmenin tam zamanıdır. 63. sayfadaki "Ben kimim?" alıştırmasında verdiğiniz yanıtlara bir göz atın. Eski travmalar ya da davranışlarla şimdiki durum arasındaki bağlantıları bulmaya çalışın. Geçmişle şimdiki zaman arasındaki bağlantı arayışını kolaylaştırmak için aşağıdaki listeden yararlanın.

Son zamanlarda evliliğimle ilgili duygularımın kaynakları:
(Geçerli olanları işaretleyin)

– Büyürken ailemde gördüğüm davranış biçimi
– Önceki bir ilişki
– Eski yaralar, zor dönemler, ya da maruz kaldığım travmalar
– Temel korku ve güvensizliklerim
– Henüz çözemediğim ya da kenara ittiğim şeyler ve olaylar
– Gerçekleşmemiş umutlarım
– İnsanların geçmişte bana davranış biçimi
– Kendim hakkında her zaman düşündüğüm şeyler
– Beni endişelendiren eski "kâbuslar" ya da "felaketler

Birbirinizin yanıtlarını okuduktan sonra, farklılıklarınızdan çoğunun pek de "önemli" olmadığını göreceğinizi umuyorum. Bizler, eylemleri ve tepkileri geniş bir algı, düşünce, duygu ve anılar yelpazesi tarafından yönetilen karmaşık yaratıklarız. Bir başka deyişle, gerçeklik özneldir; bu nedenle de eşinizin geçen haftaya bakış açısı sizinkinden farklı olabilir ve bunun olup bitenler konusunda haklı ya da haksız olmanızla hiç ilgisi yoktur. Önce kendi bakış açınızı, sonra da eşinizinkini not defterinize kısaca yazın.

Mesafenin ve yalnızlığın tamamen eşinizin hatası olduğunu varsaymak gibi temel bir yanılgıya kapılmanız doğaldır. Aslında bunlar, kimsenin hatası değildir. Kalıbı kırabilmek için, sorunun yaratılmasında ikinizin de (başlangıçta hafif de olsa) bir rolü olduğunu kabullenmeniz gerekir. Bunu yapabilmek için, aşağıdaki listeyi okuyup durumunuza uyanları ve uzaklaşmaya ya da son zamanlarda çıkmaza saplanma ve boğulma hissine katkıda bulunmuş olabilecekleri daire içine alın. (Fizyolojik açıdan sakinleşene dek, bunu yapmaya çalışmayın. 177. sayfadaki, kendini yatıştırma yöntemini izleyin ve yanlış anlaşıldığınız, öfke duymakta haklı olduğunuz ya da suçsuz yere kurban edildiğiniz gibi, sıkıntıyı sürdüren düşüncelerden kurtulun.)

1. Çok gergin ve sinirliydim.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
2. Eşime takdir edici sözler söylemedim.	Evet, kesinlikle	Belki biraz

3. Aşırı duyarlıydım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
4. Aşırı eleştiriyordum.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
5. İç dünyamı onunla pek paylaşmadım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
6. Bunalmıştım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
7. Öfkem sanki burnumun ucundaydı.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
8. Çok şefkatli davranmadım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
9. İyi bir dinleyici olmadım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
10. Kendimi kurban gibi hissediyordum.	Evet, kesinlikle	Belki biraz

Bu karmaşada benim genel katkım:

Gelecekte bu durumu nasıl düzeltebilirim?

Eşim bir dahaki sefere bu sorundan kaçınmak için ne yapabilir?

Yukarıdaki alıştırmaları yaparken, birbirinize düzenli olarak yakınlaşmakta ustalaşacaksınız ve eşinizle aranızdaki dostluk bağı derinleşecek. Bu derin dostluk, çatışmaya karşı güçlü bir kalkan olacak. Dostluk her tartışmanın önünü kesemese de, karı-koca arasındaki gücün dengelenmesine yardımcı olarak, görüş farklılıklarının ilişkiyi bunaltmasını önleyebilir. Birbirinize değer verip saygı duyduğunuzda, aynı fikirde olmasanız bile birbirinizin görüşünü takdir edebilirsiniz. Güç dengesi bozulduğunda ise, evlilikte neredeyse kaçınılmaz olarak büyük bir gerginlik başgösterir.

Bir sonraki ilkem, eşlerden biri erki ötekiyle paylaşmayı istemezse ne olabileceğine ve bu zorluğun nasıl aşılabileceğine odaklanıyor. Güç dayatımı erkeklerde daha yaygındır ama, eşinin isteklerine uymakta zorlanan kadınlar da vardır; bu nedenle dördüncü ilkem herkes için geçerlidir.

6

4. İlke: Eşinizin Sizi Etkilemesine İzin Verin

Jack kullanılmış bir mavi Honda almayı düşünüyordu. Araba düşeş gibi görünüyordu, çünkü satıcısı Phil, onu yalnızca bir ay önce satın almıştı. Çalıştığı şirket Phil'i aniden Londra'ya atadığı için satılıktı. Jack, arabanın kullanışlılığını ve gücünü beğenmişti, müthiş ses sistemi de cabasıydı. Bir anlaşma yapmaya hazırdı, ama ilk önce arabayı bir mekanik ustasına kontrol ettirmek istediğini söyledi Phil'e. "Niye?" dedi Phil. "Araba gerçekten çok yeni. Yalnızca üç yüz kilometrede, üstelik fabrika garantisi var."

"Doğru," dedi Jack, "ancak kontrol ettirmeden araba almayacağıma söz verdim eşime."

Phil, Jack'e küçümseyerek baktı. "*Karının,* araba konusunda ne yapacağını söylemesine izin mi veriyorsun?" diye sordu.

"Tabii," dedi Jack. "Sen vermez misin?"

"Hayır, vermem; vermezdim. Ben boşandım," dedi Phil.

"Anladım," diye sırıttı Jack. "Nedeni de budur belki."

Jack, arabayı mekanik ustasına kontrol ettirdi ve arka tamponun değiştirilmesi gerektiği anlaşıldı; bu nedenle de Phil'in arabasını satın almadı. Ama daha da önemlisi, Phil'in kadınlara karşı tutumunu asla benimsemedi. Jack, aldığı kararlara karısını ortak etmişti. Ona, görüşlerine ve duygularına saygı gösteriyordu. Evliliğinin mükemmel gitmesi için, sürücü koltuğunu karısıyla paylaşması gerektiğini anlamıştı.

Bir zamanlar, Phil'in maço tutumu kocalar için bir dezavantaj

değildi. Ancak verilerimiz, durumun değiştiğini gösteriyor. 130 yeni evli çift üzerinde yaptığımız, artık sekizinci yılına ulaşmış bulunan uzun süreli incelemede, evliliğin ilk birkaç ayında bile eşlerinin kendilerini etkilemesine izin veren erkeklerin daha mutlu göründüğünü ve boşanma olasılıklarının, eşlerinin etkisine direnenlere oranla daha düşük olduğunu bulguladık. İstatistiklere göre, erkek erki eşiyle paylaşmakta isteksizse, evliliğin kendi kendini tahrip etme olasılığı yüzde 81'dir.

Hiç kuşkusuz, bir evliliğin kurulması ya da bozulması iki kişiye bağlıdır, dolayısıyla da biz burada erkekleri ayrı tutmuyoruz. Bu bölümün amacı, erkekleri paylamak, onlara darbe indirmek ya da hakaret etmek değildir. Kadınların kocalarına saygılı davranmaları da hiç kuşkusuz bir o kadar önemlidir. Ancak verilerim, kadınların büyük çoğunluğunun —dengesiz evliliklerde bile— bunu zaten yaptığını gösteriyor. Bu, kadınların kocalarına kızmadıkları, hatta onları hor görmedikleri anlamına gelmez. Yalnızca kocalarının görüşlerini ve hislerini hesaba katarak, aldıkları kararı etkilemelerine izin verdikleri anlamına gelir. Ancak erkekler çoğunlukla bu iyiliğe karşılık vermezler.

"Sen Ne Dersen Öyle Olsun, Canım"

Bu, bazı medya mensuplarının hatalı bir biçimde, etkinin kabulüyle ilgili çalışmamı özetlemek için kullandıkları bir cümleydi. *Saturday Night Live*'da parodisi yapıldı, Rush Limbaugh tarafından maskara edildi ve *Politically Incorrect*'in sunucusu Bill Maher tarafından alay konusu yapıldı. Beni en çok güldüren ise, Saddam Hüseyin'in karısının, çöpü çıkarma isteği reddedilince makineli tüfeği kafasına dayayarak ona "Peki canım," dedirtişini gözler önüne seren bir gazete karikatürüydü.

İncelememizde, erkeklerin kişisel erklerinden tamamen vazgeçip hayatlarının yönetimini eşlerine bırakmaları gerektiğini değil; uzun vadede en mutlu, en dengeli evliliklerin, erkeğin karısına saygılı davranıp güç paylaşımına ve kararların birlikte alınmasına direnmediği evlilikler olduğunu bulguladık. Karı-koca anlaşamadı-

ğında, bu kocalar bildiklerini okumak yerine etkin bir biçimde ortak zemin arayışına giriyorlardı.

Bu bulgulara ulaşabilmek için, yeni evliler bir çatışma alanını tartıştıklarında ve birlikteliklerinin geçmişinden söz ettiklerinde ne olduğuna dikkatlice baktık. Verileri analiz ettiğimizde, cinsiyetler arasında çarpıcı bir farklılıkla karşılaştık. Kadınlar kocalarına karşı bazen öfkelerini ya da diğer olumsuz duygularını dile getirseler de, nadiren olumsuzluğu *artırarak* tepki veriyorlardı. Çoğu ya olumsuzluğu hafifletmeye çalışıyor ya da aynı düzeyde kalıyordu. Erkek, "Beni dinlemiyorsun!" dediğinde, kadın genellikle "Özür dilerim, şimdi dinliyorum," (olumsuzluğu hafifleten bir onarma girişimi) ya da "Seni dinlemekte zorlanıyorum!" gibi, kocasının öfkesiyle örtüşen ama ötesine geçmeyen bir şey söylüyordu.

Erkeklerin yüzde 65'i ise bu yaklaşımları benimsemek yerine, eşlerinin olumsuzluğunu *tırmandıran* bir tepki veriyordu. Bunu çok özgül bir biçimde; dört atlıdan (eleştiri, hor görme, kendini savunma ya da duvar örme) birini mahmuzlayarak yapıyorlardı. Bu erkeklerden birinin karısı "Beni dinlemiyorsun!" dediğinde, koca ya onu yok sayıyor (araya duvar örüyor), ya savunmaya geçiyor ("Evet, dinliyorum!"), ya eleştiriyor ("Dinlemiyorum çünkü söylediklerin çok saçma"), ya da hor görüyordu ("Zamanımı neden boşa harcayayım ki?"). Dört atlıdan birinin çatışmayı tırmandırmak için kullanılması, erkeğin karısının etkisine direndiğini gösteren bir işarettir.

Erkek, eşinin duygularını tanımak yerine, onu dışlamak, bakış açısını hiçe saymak için dört atlıyı kullanmaktadır. Bu, onun etkisini kabullenmenin tam tersidir. Söz konusu yaklaşım, şu ya da bu şekilde, evlilikte dengesizliğe neden olur. Erkek bu tepkiyi çok sık vermese bile, yüzde 81 olasılıkla evliliği zarar görecektir.

Çatışma anlarında dört atlının kontrolü ele geçirmesini her iki tarafın da önlemeye çalışması her zaman önemli olmakla birlikte; erkeklerin, dört atlıdan birini olumsuzluğu tırmandırmak için kullandıklarında evliliklerinin göreceği zararın farkında olmaları özellikle önemlidir. Her nedense, dört atlıyı kadın aynı şekilde kullandığında, evlilik daha dengesiz hale gelmemektedir. Veriler bu nok-

tada, söz konusu eşitsizliğe bir açıklama getirmiyor. Ancak genel kural olarak, kadınların kocalarından gelen etkiyi kabul ettiklerini biliyoruz. Bu da bulgularımızdaki cinsiyetler arası farklılıkları açıklamaya yardımcı olabilir. Her iki tarafın da çatışmaları bu şekilde tırmandırmaktan kaçınması akıl kârı olsa da, evliliklerini fazladan bir riske sokmamak için erkeklerin özellikle buna dikkat etmeleri gerekir.

Direnişin İşaretleri

Karşılaştığım öfkeli erkekler ve radyoda dinlediğim kızgın 'talk show' sunucuları sayesinde, bazı erkeklerin eşleriyle erk paylaşımını reddetmekte oldukça ileri gittiklerini biliyorum. Cinsiyet eşitliğinin öne çıktığı günümüzde bile, eşinin dile getirdiği görüşleri dikkate almamakta direnen ve karara varırken onun duygularıyla görüşlerini hiç hesaba katmayan kocalar hâlâ var.

Kimi erkekler, dinsel inançlarının, evliliklerini ve dolayısıyla da eşlerini kontrol altına almalarını gerektirdiğini öne sürüyorlar. Oysa bildiğim kadarıyla, erkeğin kabadayı olması gerektiğini söyleyen bir din yoktur. Erkeklerle kadınların rolleriyle ilgili belirli bir manevi inanç sistemini savunuyor değilim. Araştırmamız, erkeğin aile reisi olması gerektiğine inanan çiftler gibi, eşitlikçi görüşleri olan çiftleri de kapsıyordu. Her iki çeşit evlilikte de, duygusal zekâlı kocalar *nasıl saygı gösterileceğini* öğrenmişlerdi. Yaşama ilişkin her türlü manevi görüş, eşini sevmek ve saymakla uyumludur. Etkiyi kabullenmek de bununla ilgilidir. Her şey bir yana, karınıza saygı görmediğini hissettirecek kararlar almak ister misiniz? *Bu,* dinsel inançlarla gerçekten uyumlu mudur? Değildir.

Bu konuyu gündeme getiren, bir Mormon piskoposu olan meslektaşım Dana Kehr'di. Geleneksel Mormon öğretisi ataerkilliği yüceltir. Aile adına tüm kararları kocanın vermesini savunur. Ancak Kehr'le eşinin, duygusal zekâlı bir evlilikleri var. Kehr, inançlarıyla eşinin etkisini kabullenmek arasında bir çatışma görmediğini söylüyor. "Onun karşı çıktığı bir karara varmayı hiç düşünmem," diyor. "Bu büyük bir saygısızlık olur. İkimiz de onaylayıncaya ka-

dar konuşmayı sürdürürüz, ancak *o zaman* karara varırım." Kehr, iki taraf da birbirine saygı göstermedikçe evliliğin yürüyemeyeceğini içgüdüleriyle anlıyor. İnanç sisteminiz ne olursa olsun, bu doğrudur.

Korkarım ki karısının etkisine direnen pek çok erkek, bu eğilimin farkında bile değildir. Kendilerini feminist saydıkları halde, eşleriyle bu sıfatı yalanlayacak biçimde etkileşimde bulunan erkekler vardır. Chad adlı çok çalışkan bir yazılım mühendisini buna örnek gösterebiliriz. Soyut anlamda cinsiyet rolleriyle ilgili görüşü sorulduğunda, Chad tamamen eşitliğe dayalı bir evlilikten yana görünüyordu. Ancak karısı Martha'yla birlikte yeni taşındıkları evde durum hiç de böyle değildi. Bir gece, salı günü geç vakte kadar çalışacağını bildirdi. Martha, annesinin çarşamba günü ziyarete geleceğini ve evi temizleyip misafir odasını hazırlaması için kendisine yardım edeceğine güvenmiş olduğunu hatırlattı. "Sana çok kızgınım," dedi Martha öfkeyle. "Annemin geleceğini unuttun mu? Neden programını değiştiremiyorsun?"

"Bu büyük projeyi bitirmem gerektiğini *sen* neden unuttun? Programımı değiştirmem imkânsız. Çalışmam gerekiyor, hatta belki hafta sonunda bile," dedi Chad. Yanıtı ortalığı iyice kızıştırdı. Önce savunmaya geçmiş, Martha'nın şikâyetine yanıt vermek yerine kendi şikâyetini ortaya atmıştı: Martha *onun* programını neden unutmuştu? Ardından, daha da fazla çalışması gerekeceğini öne sürerek onu tehdit etmişti. Bu, gerçekten kavgacı bir tavırdı. "Kör parmağım gözüne" dercesine onu tahrik etmişti.

Martha çok kızdı. Söylenmemesi gereken bir sürü söz söyledikten sonra hiddetle dışarı çıktı. Chad, kendini mağdur hissediyordu. Ne de olsa, çalışmak *zorundaydı.* Karısı her zamanki gibi bir hiç yüzünden hiddete kapılmıştı. Kalbi hızla atmaya başladı, başı zonkluyordu. Dolup taşmıştı, bu ise sorunu açıkça düşünmesini ya da bir çözüm bulmasını zorlaştırıyordu. Tek istediği, karısının haksız, akıl dışı tutumundan kaçmaktı. Hiç kuşkusuz, uzlaşma havasında değildi. Mağdur olduğunu hissettiği için de, kendine bir bira doldurup televizyonu açtı. Martha konuşma isteğiyle odaya geri

döndüğünde, Chad onu yok saydı. Karısı ağlamaya başladığında ise, erken yatacağını söyleyerek odayı terk etti.

Bu sahnede hiç kuşkusuz sorumlu tutulacak pek çok unsur var. Martha'nın yaptığı sert başlangıç, Chad'i uzlaşma havasına sokmamıştı. Ancak Martha'nın tepkisinin bir geçmişi vardı. Annesi Kanada'da yaşadığı için, onu nadiren görebiliyordu. Martha bu ziyareti bir aydır planlıyordu ve yeni evlerini annesine göstererek nihayet iki torunuyla vakit geçirmesini sağlayacağı için ne kadar heyecanlı olduğunu Chad'e birkaç kez anlatmıştı.

Chad, kayınvalidesinin ziyaretiyle ilgisini hiç düşünmeden geç saatlere kadar çalışacağını öylesine söyleyiverdiğinde, Martha açıkça, annesinin geleceğini bile hatırlamadığı kanısına varmıştı. Ya da hatırlamış olsa bile, bu onun için öylesine önemsizdi ki, çalışmasının bir şekilde bunalım yaratacağını düşünmemişti. Sorunu kendisiyle tartışmadan karara varmıştı. Martha'nın ifadesiyle Chad öteden beri "kendi dünyasında" yaşadığı için, açıklamasını yaptığı anda Martha patlayıvermişti.

Bir çift bu tür bir tartışmaya girdiğinde o kadar çok suçlama ve karşı suçlama yapılır ki, bazen altta yatan nedenin belirlenmesi zor olabilir. Martha ve Chad örneğinde ise, temel sorunun Chad'in Martha'dan etkilenme isteksizliği olduğuna dair bir ipucu göze çarpıyor: Martha olumsuz davrandığında ("Sana çok kızgınım" – düpedüz bir yakınma), Chad çatışmayı *tırmandırarak* tepki veriyor. Burada kavgacı tutum ve üçüncü atlı, yani kendini savunma devreye giriyor. Martha öfkeye kapılıyor ve Chad dolup taşarak araya duvar örüyor (dördüncü atlı). Evlilikleri, boşanmaya doğru baş aşağı bir inişe geçiyor.

Chad, savunmaya geçmek yerine Martha'dan özür dileyip işyerinde büyük bir baskı hissettiği için annesinin geleceğini gerçekten unuttuğunu kabul etseydi, ya da yaptığı haksızlıktan sonra onarma girişiminde bulunsaydı, ikisinin de duygularının ne kadar farklı olacağını düşünün. Martha yine kızabilir, ama Chad'in kendisine değer vermediğini hissetmezdi. Chad onun öfkesini dışa vuruşunu savunmaya geçmeden ya da kavgacı bir tutuma bürünmeden dinle-

seydi, Martha sakinleşebilirdi. Sonra da beraberce soruna bir çözüm yolu bulabilirlerdi.

Etkisini kabullenmek, eşinize olumsuz duygularınızı hiç ifade etmemeniz anlamına gelmez. Evlilikler pek çok öfke patlamasını, yakınmaları, hatta eleştirileri atlatabilir. Eşinizin yanında olumsuz duygularınızı bastırmanız, evliliğinize ya da tansiyonunuza iyi gelmez. Ancak kadının dile getirdiği ılımlı hoşnutsuzluğa, ses tonunu düşürmek ya da en fazlası onun olumsuzluk düzeyine uymak (bağırarak karşılık vermek, yakınmak, vb.) yerine, onu aşan bir engelle karşılık verildiğinde, sorun çıkar.

Etkilenmeyi kabul eden erkeklerin eşleri, evlilikleriyle ilgili zor bir konuya değinirken kocalarına sert davranmaya çok daha az yatkındırlar. Bu ise, evliliklerinin başarılı olma olasılığını artırır.

Eşinin etkisini kabul etme gereğini benimsemeyen bir erkek, bunun artılarını göz önünde bulundurmalıdır. İncelemeler, erkek erki paylaşmaya karşı direndiğinde, evliliğin sona erme ya da mutsuz bir biçimde devam etme olasılığının, erkeğin direnmediği evliliklere göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Erkek erki paylaştığında, dört atlının o denli baskın olmadığını tekrar tekrar görüyoruz. Bunun nedeni büyük ölçüde, kadının sinirliyken sert başlangıç yapma olasılığının çok daha az olmasıdır. Kocası onu kızdırmadığı, hüsrana uğratmadığı ya da aşağılamadığı için, zor tartışmalara eleştiri ya da aşağılamayla başlamama becerisini gösterir.

Bu evliliklerin çok iyi gitmesinin bir başka nedeni ise, sağlam bir uzlaşı temellerinin olmasıdır. Sonuçta, eşinizin söyleyeceklerini dinleyip onun bakış açısına ne kadar saygı gösterebilirseniz, soruna her ikinizi de tatmin edecek bir çözüm bulma olasılığınız o kadar artar. Kulaklarınız eşinizin ihtiyaçlarına, görüşlerine ve değerlerine kapalıysa, uzlaşma olanağı ortadan kalkar.

Erkeklerin Eşlerinden Öğrenebilecekleri

Belki de en önemlisi, erkek karısının etkisini kabul ettiğinde, açık tutumunun aralarındaki dostluğu güçlendirerek ilişkideki *olumlu* havayı artırmasıdır. Bu, onun ilk üç ilkeye uymasını –sevgi haritasını genişletmesini, sevgi ve hayranlığını pekiştirmesini ve eşine yakınlaşmasını– kolaylaştırır.

Bunun nedeni, yalnızca güç savaşımı sık yaşanmadığı için evliliğin daha zevkli olması değil, ayrıca böylesi bir erkeğin karısından bir şeyler öğrenmeye açık olmasıdır. Hiç kuşkusuz, kadının dostluk hakkında erkeğe öğreteceği çok şey vardır. Dave Barry, *The Complete Book of Guys* adlı kitabında, erkeklerle kadınlar arasında bu açıdan büyük bir uçurum olduğunu yazıyor. Karısıyla kendisinin, her yıl eski dostlarıyla biraraya geldiklerini anlatıyor. Kadınlar hemen, duygularıyla ilgili yoğun bir sohbete başlarken, kendisi öteki kocayla birlikte maç seyredermiş. Erkekler de zaman zaman duygusal davranırlarmış – genellikle ne çeşit pizza ısmarlayacaklarına karar verirken. Daha sonra, çiftler birbirinden ayrıldığında, Barry'nin karısı, "Bacağının kesilmesine George'un bu kadar iyi uyum sağlamış olması ne hoş, değil mi?" gibi bir şey söylermiş. Barry de, George'un bir bacağının olmadığını hiç kuşkusuz fark etmiş gibi görünürmüş. Barry abartıyor olsa da, bu ilginç bir öykü, çünkü temel bir gerçeği açığa çıkarıyor: Kadınlar, duyguları tartışmaya ve anlamaya erkeklerden daha yatkındır.

Tüm kadınların duyguları daha iyi kavradıklarını ve "insani beceriler"inin erkeklerden daha iyi olduğunu öne sürüyor değilim. Sosyal nüanslara kulaklarını tıkayan ve başkalarına karşı duyarsız olan pek çok kadın vardır. Ancak kadınların duygusal zekâsı genellikle, basit bir nedenle kocalarınınkinden daha yüksektir: Onlar bu becerileri daha en başından edinmekte müthiş bir ilerleme kaydetmiştir. Çocukları herhangi bir oyun alanında gözlemlerseniz, o ilerlemeyi görebilirsiniz. Küçük erkek çocukları (genellikle kaçma-kovalama oyunları) oynarken, birbirleriyle ilişkilerine ve hislerine değil, oyunun kendisine öncelik verirler. Küçük kız çocukları ise duyguları üstün tutarlar. "Artık senin arkadaşın değilim" hıçkı-

rığı, bir oyunu bıçak gibi keser. Yeniden başlayıp başlamayacağı, kızların barışmasına bağlıdır.

Erkek ve kız çocuğu aynı oyuncakla oynadıklarında bile, aralarındaki cinsiyet farkı belirgindir. Naomi ve Eric adlı dört yaşındaki iki yakın arkadaş oyuncak bebekle oynadıkları sırada, *kız* bunun kendi bebekleri olduğunu ve arkadaşlarına göstermek istediğini söyledi (ilişkiye dayalı oyun). *Oğlan* bunu beş dakika kadar sürdürdü, sonra da oyun erkeklerin alanına kaydı: "Hey Naomi, bu bebek ölmüş!" dedi Eric. "Onu hemen hastaneye götürmeliyiz!" Hayali bir ambulansa bindi ve "Brrrrrr" diye öne atıldı. Naomi ondan çok hızlı sürmemesini rica etti. Aniden ikisi de cerrah olup bebeğin hayatını kurtardılar. (Eric, Naomi'nin hemşire olmasını istedi, ancak o, kızların da cerrah olabileceğini söyleyerek karşı çıktı, demek ki bazı şeyler değişmiş!) Bebeğin hayatı kurtarıldıktan sonra, oyunu yine Naomi'nin istediği gibi oynayarak, bebeği arkadaşlarına gösterme faslına geçtiler.

Naomi'yle Eric'in oyun tarzları eşit derecede hoş ve etkileyici. Ancak yalın gerçek şu ki, "kız" oyunları ilişkilere odaklandığı için, insanı evlilik ve aile hayatına daha iyi hazırlamaktadır. Genel kural olarak oğlanlar, ilişkiler ve evle ilgili oyunları repertuarlarına bile almazlar. Bir düşünün: Anaokullarının giysi köşesinde mutlaka bir gelinlik bulunurken, damat giysisi hiç yoktur!

Oğlanlarla kızların oyun tarzları arasındaki bu farklılığın nedeni nedir? Hemen hemen her kültürde görüldüğü için, ben bunun sosyalleşmeden çok, biyolojiden kaynaklandığını sanıyorum. Ancak bu farklılıkların nedeni ister doğa, ister yetiştirme biçimi olsun, etkileri yadsınamaz. Oyunlarında sosyal etkileşimleri ve duyguları vurguladıkları için, kızlar çocukluk dönemi bitene dek yoğun bir duygu eğitiminden geçerler. Erkeklerse topu falsolu atmayı öğrenirler. Erkek çocuğunun işbirliği yaparak ve çatışmaları çabucak çözerek oynamaktan edindiği deneyim, ileride bir yönetim kurulunda ya da inşaat alanında onun yararına olacaktır; ancak bu deneyim eşinin bakış açısının ardındaki duyguları anlamasını engellerse, evlilikte bir dezavantaj oluşturacaktır.

Erkek çocukların biraz daha büyüdüklerinde kızlarla nadiren

oyun oynamaları, bu talim farklılığını iyice artırır, böylece onlardan bir şeyler öğrenme şansını da yitirirler. Anaokulunda yakın arkadaşlıkların yaklaşık yüzde 35'i oğlanlarla kızlar arasında (Naomi'yle Eric gibi) gelişmekle birlikte, yedi yaşından itibaren bu oran neredeyse yüzde 0'a iner. Buluğ çağına kadar da karşı cinslerin birbiriyle neredeyse hiç ilgisi kalmaz. Bu, dünyanın her yerinde böyledir. Bu gönüllü ayrılışa birçok açıklama getirilmiştir. Stanford Üniversitesi'nden psikolog Dr. Eleanor Maccoby'nin ilginç bir teorisi, benim etkinin kabulüyle ilgili bulgularıma uymaktadır. Maccoby, çok erken yaşlarda bile (1,5 yaş) erkek çocuklar oyun sırasında yalnızca öteki oğlanlardan gelen etkiyi kabul ederken, kızların hem kızlardan hem de oğlanlardan gelen etkiyi kabul ettiklerini bulgulamıştır. Beşle yedi yaş arasında, kızlar bu durumdan sıkılıp erkek çocuklarla oynamayı istememeye başlarlar. O yaştan buluğ çağına kadar, kültürümüz (hemen hemen tüm kültürler) oğlanlarla kızların etkileşimi sürdürmelerini sağlayacak formal bir yapı sunmamaktadır.

Naomi'yle Eric büyüdükleri zaman, ev kurma bilgilerindeki fark belirginleşecektir. Bir çift birlikte yaşamaya başladığında ya da nişanlandığında, damat adayı aniden, kendine yabancı gelen bir dünyaya girer. *In Defense of the Cave Man* (Mağara Adamının Savunusu) adlı Broadway oyununda bir adam, evliliğinin ilk döneminde, karısının banyoyu temizlediğini görüp ona, "Taşınıyor muyuz?" diye sorduğunu söyler. Bekârlık günlerinde oda arkadaşlarıyla birlikte, ancak taşınırken banyoyu temizleme zahmetine katlanmışlardır. Birçok genç koca, ev bakımı konusunda eşinden öğreneceği çok şey olduğunu keşfeder.

Herhangi bir mobilya mağazasında, tipik bir genç nişanlının yüzünde beliren donuk ifadeyi görebilirsiniz. Tafta ile şinz kumaşı arasındaki farkı ne bilir, ne de umursar. Bütün o porselen ve gümüş modeller, ona birbirinin benzeri gibi görünür. Her şeyden öte, bu işin korkunç bir zaman aldığını ve tüm raflar camdan olduğu, ayrıca onun gibileri ürkütmek için olsa gerek, aralarında ikişer adımlık mesafe bulunduğu için, ani bir dönüş yapmaya kalksa yaklaşık 10.000 dolarlık bir zarara yol açacağını düşünür. Peki nasıl

tepki verir? Kısa süre içinde ağzından, "Baksana, bu harika bir desen," diye bir ses çıkarsa, duygusal zekâlı bir koca daha doğmuş olur.

Duygusal Zekâlı Kocalar

Yeni evli çiftlerle ilgili verilerim, bu şekilde dönüşüm geçiren kocaların arttığına işaret ediyor. İncelediğimiz erkeklerin yaklaşık yüzde 35'i, bu kategoriye giriyor. Önceki yıllarda yapılan araştırmalar ise bu sayının eskiden çok daha düşük olduğunu gösteriyor. Bu tip bir koca karısına değer verip saygı gösterdiği için, duygular hakkında ondan daha fazla bilgi edinmeye açık olur. Karısının, çocuklarının ve dostlarının dünyasını anlayabilir. Karısı kadar duygulu davranmasa da, onunla duygusal açıdan daha iyi bağlantı kurmayı öğrenir. Bu arada, ona değer verdiğini gösteren seçimler yapar. Futbol maçı seyrederken karısı konuşmak istediğinde, televizyonu kapatıp onu dinler. "Biz"i, "ben"e tercih eder.

Duygusal zekâlı kocanın, toplumsal evrimde bir sonraki aşama olduğuna inanıyorum. Bu; onun kişilik, terbiye ya da ahlak yapısı açısından öteki erkeklerden üstün olduğu anlamına gelmez. Yalnızca evlilik hakkında, ötekilerin henüz farkına varmadığı çok önemli bir şey keşfetmiştir: Karısına değer verip ona duyduğu saygıyı iletmeyi öğrenmiştir. Gerçekten o kadar basittir.

Yeni koca, kariyerine ailesinden daha az öncelik verebilir, çünkü başarının tanımını bir daha gözden geçirmiştir. Kendisinden önceki kocalardan farklı olarak, ilk üç ilkeyi gündelik yaşamıyla doğal bir biçimde bütünleştirir. Karısının dünyasıyla ilgili ayrıntılı bir harita oluşturur. Ona olan hayranlığını ve sevgisini yitirmez, bunu gün içinde ona yakınlaşarak iletir.

Bu, yalnız evliliğine değil, çocuklarına da yarar sağlar. Araştırmalar, eşinin etkisini kabul edebilen bir kocanın aynı zamanda sıradışı bir baba olduğunu göstermektedir. Çocuklarının dünyasına aşinadır ve dostlarıyla onların korkuları hakkında her şeyi bilir. Duygulardan korkmadığı için, çocuklarına kendi hislerine –ve kendilerine– saygı duymayı öğretir. Onlar için de futbol maçı sey-

retmekten vazgeçer, çünkü kendisini, onlara zaman ayıran biri olarak anımsamalarını ister.

Bu yeni koca ve baba tipinin yaşamı anlamlı ve getirilidir. Mutlu bir aile temeline sahip olması, etkili bir biçimde yaratmasını ve çalışmasını mümkün kılar. Aralarında iyi bir bağlantı olduğu için, karısı yalnızca sıkıntılı zamanlarında değil, keyifli olduğunda da ona yaklaşır. Kent güzel bir kar fırtınasıyla uyandığında, çocukları bunu görmesi için koşarak ona gelirler. Üzerine titrediği insanlar, yaşadığı sürece onunla ilgilenir ve öldüğünde arkasından yas tutarlar.

Öteki koca ve baba tipi ise, çok üzücü bir öyküdür. Erkek yetkisinin kaybına haklı bir kızgınlıkla tepki verir, ya da kendini suçsuz yere kurban edilmiş biri gibi hisseder. Daha da otoriter hale gelebilir ya da kabuğuna çekilip geride kalan azıcık şeyi korur. Kendi hakkı olduğuna inandığı bir değer ve saygı arayışı içinde olduğundan, başkalarına çok fazla değer vermez ve saygı göstermez. Daha fazla güç kaybından korktuğu için, karısının etkisini kabul etmez. Etkiyi kabul etmediği için de, pek fazla etkisi olmaz. Sonuçta, yaşadığı sürece kimse ona pek ilgi göstermez ve öldüğünde arkasından yas tutmaz.

Değişim Başladı

Geleneksel evliliklerde karısının etkisini kabul etmekte ustalaşan erkekler olsa da, evlilikte erk paylaşımı aslında görece yeni bir kavramdır ve son birkaç onyıl içinde çok büyük toplumsal değişimlerle birlikte ortaya çıkmıştır. "Pantolon giymek" bir zamanlar kocalar için bir normdu, ama zaman değişti.

Bütün bunlar feminist bir söylem gibi görünebilir, ama aynı zamanda gerçektir. Evli kadınların yüzde 60'tan fazlasının çalışmasıyla, erkeğin tek geçim kaynağı olma rolü önemini kaybetmektedir. Kadınların yaptığı işler, onlara yalnızca gelir ve ekonomik güç sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bir özsaygı kaynağı da olmaktadır. Günümüzde çiftler arasında gördüğümüz temel meselelerin pek çoğu, toplumsal cinsiyet rollerindeki bu değişimle ilgilidir. Ka-

dınlar sık sık, erkeklerin hâlâ ev işlerinde ve çocuk bakımında üstlerine düşeni yapmadıklarından yakınmaktadır. Bu, yalnızca genç çiftlere özgü bir sorun değildir. Aynı modeli, kırklı ve altmışlı yaşlardaki çiftlerde de gördük. Etkiyi kabul etmeye istekli olan erkeklerin mutlu bir evlilikleri var. İstekli olmayanlar ise, evliliklerinin dengesiz hale geldiğini görüyorlar. Mutsuz bir kocanın ifadesiyle, "Ben bir ev hanımıyla evlendim, oysa bir iş kadınına dönüştü. Haksızlık bu. Umduğumu bulamadım."

Kimi erkeklerin kocalık rolündeki değişim yüzünden sorun yaşamaları anlaşılabilir bir şeydir. Yüzyıllar boyunca erkeklerden ailelerine bakmaları beklendi. Bu sorumluluk ve yetki duygusu babadan oğula öylesine incelikli bir biçimde geçer ki, kocalık rolünün gözden geçirilmesi birçok erkeğe zor gelebilir.

Kimi erkekler, cinsiyet rollerindeki bu tepetaklak değişimin geçici bir hevesten kaynaklandığına, ya da kantarın topuzunun kaçtığına ve yakında işlerin tersine döneceğine hâlâ inandıkları için karılarının etkisine direniyor olabilirler. Ancak, geriye dönüşü olmayan bir kültürel dönüşüm yaşamakta olduğumuza ilişkin bilimsel deliller var. Pennsylvania Üniversitesi'nden öğretim üyesi antropolog Dr. Peggy Sanday, kariyerini dünyanın dört bir yanındaki avcı-toplayıcı kültürleri inceleyip karşılaştırmaya adamıştır. Yüzeyden bakıldığında, yaşamımız Sanday'in incelediği insanlarınkinden çok farklı görünebilir. Ancak insan doğası temelde aynıdır. Sanday, bir kültürün erkek-egemen mi, yoksa eşitlikçi mi olduğunu belirleyen birtakım etmenler saptamıştı. (İlginç bir biçimde, hiçbir kültür kadın-egemen değildi.) Ayrıca, bir kültürün hangi yönde ilerlediğini gösteren işaretleri de incelemişti.

Araştırmasına göre, erkek-egemen toplumların özellikleri şunlardı:

1. Yiyecekler kıt, gündelik yaşam zordur. Çevre tehlikelerle doludur.
2. Büyük av hayvanlarının eti, neredeyse her zaman diğer yiyeceklerden daha değerlidir. Büyük hayvan avı, neredeyse her zaman tamamen erkek işidir.

3. Erkekler çocukların bakımına ve yetiştirilmesine katkıda bulunmaz. Çocuklarla ilgilenseler de, bebeklere bakmazlar.
4. Kültürün kutsal simgeleri içinde, özellikle de yaratılış efsanelerinde, kadınlar çok az temsil edilir.

Sanday'in bulgularına göre, bu etkenlerin en aşırı olduğu kültürler, aynı zamanda en erkek-egemen olanlardı. Bu etmenler zıt yönde hareket ettiğinde, kültür de erkeklerle kadınların iktidarı paylaştıkları eşitlikçi bir havaya bürünüyordu. Bugün kültürümüzde böylesi bir değişimin gerçekleşmekte olduğunu görebileceğinize inanıyorum. Düşünün:

1. Yiyecek bol ve çevre koşulları çok acımasız değil. Yaptırımlı yasalar, halk kitlesinin kendini görece güvenli hissetmesini sağlıyor.
2. Erkekler artık evin tek geçim kaynağı ya da yiyecek "avcısı" değil.
3. Artık birçok erkek, bebeklerin bakımına ve yetiştirilmesine katkıda bulunmak istiyor. Eşleriyle birlikte doğum kurslarına katılan, çocuklarının doğumunda orada bulunan ve bebeklerinin altının değiştirilmesinde, beslenmesinde ve yıkanmasında payı olan baba sayısında bir patlama oldu. Pazar günü parka giderseniz, pusetleri iten genç babalar görebilirsiniz. Birçok kadın erkeklerin hâlâ küçük çocuklarla yeterince ilgilenmediklerini hissediyor, ancak bir davranış değişikliğinin olduğu çok açık.
4. Kültürümüzün kutsal simgeleri arasında kadınlar giderek daha çok temsil ediliyor. Katolik mezhebi, İsa'nın annesi Meryem'e ibadet konusunda önemli bir gelişme kaydetti. Ayrıca Meryem'in rolü de büyük bir değişime uğradı: Kutsal Ruh'un edilgen taşıyıcısıyken, melek Gabriel'le karşılaşmasında annelik rolünü kabullenmeyi cesaretle ve etkin bir biçimde *seçen* kadın oldu (Luka 1:26-38). Artık o, duacılara sevgi, merhamet ve anlayışla aracılık ediyor.

Yahudilikte, Muhafazakâr ve Reform hareketleri, dua kitapla-

rını yeniden yazarak kadının kutsal yerini vurguladı. Anaerkilliğin önemi gibi, *Şehinah*, yani Tanrı'nın dişil nitelikleri olan bağışlama, merhamet, anlayış ve sevgi de kabul gördü.

Evet, bütün evlilikler daha eşitlikçi olmadı. Birçok erkek hâlâ aile yaşamından kopuk durumda. Gene de, kültürel değişimle baş edebilmek için bir yol gösterici arayan erkeklerin sayısı gitgide artıyor. 'Promise Keepers / Vaatlerini Tutanlar', 'Robert Bly Hareketi', 'Million Man March / Milyonların Yürüyüşü' ve erkek hakları gibi örgütlü erkek hareketlerinin giderek artan popülerliğine bakın. İnsanlar artık siyasal değişim istemek için değil, aile içindeki rolleriyle ilgili yeni yeminler etmek amacıyla Washington'a yürüyorlar. Bu grupların her biriyle ilgili görüşünüz ne olursa olsun, onların bizatihi varlığı, toplumsal ilişkilerde birçok erkeği şaşkına çeviren sarsıcı değişimin bir belirtisidir.

Her erkeğin, bu büyük dönüşümle nasıl baş edeceğine karar vermesi gerekir. Araştırmamız, tek etkili yaklaşımın, değişime öfke ve husumetle tepki vermek yerine onu benimsemek olduğunu açıkça gösteriyor. Erkeğin eşinden gelen etkiyi kabul etmeye istekli olup olmadığına bağlı olarak, mutlu çiftleri dengesiz çiftlerden her zaman ayırt edebiliyoruz.

Durumu Kabul Etmeyi Öğrenmek

Belki de bu iki koca türü arasındaki temel fark, "yeni" kocanın kazanmak için hayatta çoğu kez durumu kabul etmek gerektiğini öğrenmesidir. Arabanızı modern bir kentte sürerken, olağan ve haklı geçişinizi önleyen tıkanmalar ve beklenmedik engellerle karşılaşırsınız. Bu imkânsız durumlara karşı şu iki yaklaşımdan birini benimseyebilirsiniz. Birincisi durmak, haklı olarak sinirlenmek ve can sıkıcı engelin kalkması için ısrar etmek; ikincisi ise etrafından dolanmaktır. İlk yaklaşım en sonunda size kalp krizi geçirtir. İkincisi ise —ben buna kazanmak uğruna kabul etmek diyorum— sizi eve götürür.

Kazanmak uğruna durumu kabul eden klasik bir koca örneği, her zaman karşılaşılan tuvalet kapağı sorunuyla ilgilidir. Tipik bir

kadın, tuvalet kapağını kendisinin indirmesi yalnızca bir saniye aldığı halde, kocası açık bıraktığında sinirlenir. Birçok kadın için kalkık bir tuvalet kapağı, erkeğin ayrıcalık anlayışını simgeler. Dolayısıyla da erkek, sırf tuvalet kapağını indirmekle karısının gözüne girebilir. Kurnaz koca, kapağı indirirken ne kadar akıllıca davrandığını düşünerek gülümser.

Etkiyi kabul etmek bir tavırdır; ayrıca, eşinizle bağlantı kurma biçiminize dikkat ederek bileyebileceğiniz bir beceridir. Gündelik yaşamınızda bu, 3., 4. ve 5. bölümlerdeki tavsiye ve alıştırmalara uyarak ilk üç ilke üzerinde çalışmanızı gerektirir. Bir çatışma çıktığında ise, işin anahtarı uzlaşmaya istekli olmaktır. Bunu, eşinizin talebinde feragat edebileceğiniz bir şeyi araştırarak yaparsınız. Örneğin, annesinin ziyarete geleceği sırada geç saatlere kadar çalışarak Martha'yı çileden çıkaran Chad, her zamankinden çok çalışma konusunda ödün veremese de, belki işinin zamanlamasını değiştirebilirdi. Sözgelimi, en azından Martha'nın evi annesinin ziyaretine hazırlamasına yardımcı olabilmek için geç saatlere dek çalışmayı cuma gününe kadar erteleyebilirdi. Belki de karısı, büyükanne ve küçük kız kardeş, cumartesi günü oğullarını futbol antrenmanına götürebilirler (genelde bu kendi göreviydi), böylece o da biraz çalışabilirdi.

Çok çaba harcamasına karşın, erkeğin belirli bir konuda karısının etkisini kabul edememesi, varlığı yadsınan, çözümsüz bir sorunun girişimlerini engellediğine ilişkin bir işarettir. Böyle bir durumda işin anahtarı, 10. Bölüm'deki tavsiyeden yararlanarak, çözülemeyen sorunla nasıl baş edileceğini öğrenmektir. İncelediğimiz çiftlerden biri olan Tim ile Kara da bu ikilemle karşılaştılar. Tim'in –Kara'ya göre yalnızca sıradan bir arkadaş olan– Buddy adlı dostu yüzünden sürekli tartışıyorlardı. Buddy işsizdi ve sık sık kız arkadaşıyla kavga ediyor, sonuçta kafayı çekip oturma odalarının kanepesine yığılıyordu. Kara, Buddy'nin Tim'i kötü etkilemesinden korkuyor ve evlerine çok sık gelişini bir işgal ve tehdit olarak görüyordu. Ancak ne zaman bu konuyu konuşmaya çalışsa, Tim ısrarla kendi evine istediği kişiyi davet edebileceğini söylüyordu. Kara ona karşı çıktığında ise araya duvar örüyor, bu da Ka-

ra'nın öfkeye kapılarak bağırmasına neden oluyordu. Sonra da Tim, sorunu yaratanın Buddy değil, o olduğu yolunda suçlamada bulunuyordu. Tim'in bu davranışı Kara'yı çileden çıkarıyordu. Kara'ya göre Tim, bu evin kendisine de ait olduğu ve konuklarla ilgili kararları onunla paylaşması gerektiği gerçeğine saygı duymayı reddediyordu.

Evliliğin çetin meselelerini kadın gündeme getirirken kocanın bunları tartışmaktan kaçınmasına rastlanma oranı yüzde 80'in üzerindedir. Bu, evliliğin sorunlu olduğuna ilişkin bir belirti değildir; en mutlu evliliklerde de geçerlidir.

Tim ve Kara'yla görüştüğümde, sorunlarının temelinde, Tim'in Kara'nın etkisini kabul etmekte isteksiz oluşunun yattığı anlaşıldı; özellikle de Tim, bu konuda bir uzlaşma zemini görmediğini itiraf ettiği için. Bunun üzerine ona, Buddy'yle dostluğunun kendisi için ne anlama geldiğini sordum. Öykünün içinde başka ayrıntıların da olduğu çıktı ortaya. Tim, Buddy'yle çocukluktan beri arkadaş olduklarını söyledi. Lise yıllarında Tim, annesiyle babası kavgalı bir boşanma sürecine girip yuvası dağılmaya yüz tuttuğunda, Buddy'nin kanepesinde sayısız gece geçirmişti. Bir zamanlar ona yardım etmiş olan arkadaşına yardımcı olma sorumluluğunu taşıdığına inanıyordu. Kara'nın, Buddy'yi yalnız bırakmasını sağlamaya çalıştığını hissediyordu. Bunu yapması, onuruna dokunacaktı. Buddy'nin onu kötü etkilemesi umurunda bile değildi. O, kendisini kararlı, evli bir adam olarak görüyor ve arkadaşına yardımcı olabilmekten gurur duyuyordu.

Tim, Buddy'den söz ettikçe, Kara'yla ilişkilerinde, dostluk ve sadakat hakkındaki görüşleriyle ilgili kalıcı bir sorunla boğuştukları açıklık kazandı. Bunu anlayıp sorun üzerinde birlikte çalışmalarıyla, her şey bambaşka oldu. Tim, kendi evinde istediğini yapma "hakkı" bağlamında düşünmekten vazgeçti. Kara da, kendisini bu kadar kızdıranın —yalnızca Buddy'nin varlığı değil— Tim'in "ben-

cil" davranışı olduğunu kavradı. Sadakatine gerçekten hayran olduğunu söyledi; sevdiği özelliklerinden biriydi bu. Ancak Buddy'nin onu kullanmasından endişeleniyordu. Tim, Buddy'nin bir "istismarcı" olabileceğini kabul etti. Meselenin aslını –kalıcı bir sorun olduğunu– görüp Kara'yla üzerinde çalışmaya razı olarak, onun etkisini fiilen kabul etti. Artık her ikisi de birbirinin bakış açısını daha iyi görebiliyordu. Sonunda, Buddy'nin oturma odalarını –eskisi kadar sık olmasa da– kullanmaya devam edebileceği konusunda anlaştılar.

Tim'in karısının etkisini kabul edebilmesi için, önce kalıcı sorunun özüne inmesi gerekmişti. Ancak çoğu durumda işin anahtarı sadece, erkeğin karısıyla erki paylaşmaya açık olması, sonra da bunu sık sık uygulamasıdır. Aşağıdaki soruşturma kocalara, şu anda eşlerinin etkisini kabullenmekte ne kadar usta oldukları hakkında bir fikir verecektir. Kadınlar da soruları yanıtlayabilirler, çünkü her ikiniz de etkiye ne denli açık olursanız, evliliğiniz o denli pürüzsüz yürür. Bu soruşturmayı izleyen eğlenceli alıştırmaları mutlaka yapın. Çünkü onlar, erki paylaşma yeteneğinizi pekiştirmenize yardımcı olacaktır.

Etkiyi Kabullenme Soruşturması

*Cümleleri okuyun ve "doğru" ise **D**'yi, "yanlış" ise **Y**'yi daire içine alın.*

1. Eşimin temel sorunlarımız hakkındaki fikirleriyle gerçekten ilgileniyorum. **D Y**
2. Anlaşamadığımızda bile eşimden çok şey öğreniyorum. **D Y**
3. Eşimin, söylediklerine gerçekten önem verdiğimi hissetmesini istiyorum. **D Y**
4. Genelde eşimin evliliğimizde etkili olduğunu hissetmesini isterim. **D Y**
5. Eşimi dinleyebiliyorum, ama sadece bir noktaya kadar. **D Y**
6. Eşim çok sağduyuludur. **D Y**

7. Aramızda anlaşmazlık olduğunda bile saygılı davranmaya çalışıyorum. **D Y**
8. Eşimi sürekli ikna etmeye çalışırsam, sonuçta ben kazanırım. **D Y**
9. Eşimin görüşlerini hemen reddetmem. **D Y**
10. Eşim, sorunlarımızı tartıştığımızda işi yeterince ciddiye almıyor. **D Y**
11. Tartışma yaparken aramızda büyük bir alışveriş olduğuna inanıyorum. **D Y**
12. İkna kabiliyetim yüksek ve genelde eşimle yaptığım tartışmaları kazanabiliyorum. **D Y**
13. Aldığımız kararlarda önemli bir payım olduğunu hissediyorum. **D Y**
14. Eşimin fikirleri genellikle iyidir. **D Y**
15. Sorunların çözümünde eşimin büyük bir yardımı oluyor. **D Y**
16. Aynı fikirde olmasam da, saygıyla dinlemeye çalışıyorum. **D Y**
17. Çözüme yönelik fikirlerim genelde eşiminkinden daha iyidir. **D Y**
18. Genellikle eşimin konumunda onaylanacak bir şey bulabiliyorum. **D Y**
19. Eşim genellikle çok duygusaldır. **D Y**
20. Evliliğimizde önemli kararlar alması gereken kişi benim. **D Y**

Puanlama: 1. 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20. sorular *dışında*, her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

2. 5, 8, 10, 12, 17, 19 ve 20. sorularda her "doğru" yanıt için bir puan *düşün.*

6 puan ya da üzeri: Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Duygusal zekâlı bir evliliğin göstergesi olarak, erki isteyerek eşinize teslim ediyorsunuz.

6 puanın altı: Evliliğinizin bu alanda biraz iyileşmeye ihtiyacı olabilir. Eşinizin etkisini kabullenmekte biraz zorlanıyorsunuz, bu ise evliliğin tehlikeli bir biçimde dengesizleşmesine neden olabilir. Durumu düzeltmenin ilk aşaması, etkiyi kabullenmenin anlamını kavramaktır. Gücü eşinizle paylaşmanın önemini hâlâ anlayamadıysanız, bu bölümü bir kez daha okuyun. Ardından, aşağıdaki alıştırmalar size bunun nasıl yapılacağını gösterecektir.

1. Alıştırma: Kazanmak Uğruna Kabul Edin

Aşağıda, incelemeye aldığım çiftlerin sık sık karşılaştıkları durumlar yer alıyor. Bu sahneleri, söz konusu çatışmayı eşinizle yaşıyormuşsunuz gibi gözünüzde canlandırmaya çalışın. (Bu egzersizi yapan kadınların, cinsiyetleri kendilerine göre değiştirmeleri gerekir.) Kendinizi ne kadar canlı bir biçimde o durumda düşünürseniz, alıştırma da o kadar etkili olur. Bu senaryolarda eşinizi gözünüzde çok olumsuz canlandırsanız bile, olumsuzluğu –size bir saldırı olarak değil– meselenin ne kadar önemli olduğunu vurgulama biçimi olarak düşünmeye çalışın. Bir başka deyişle, eşinizin ses tonuna değil, mesaja karşılık vermeye çalışın. Mesajda, kolayca kabul edebileceğiniz mantıklı bir istek olduğunu varsayın. Bu mantıklı isteği not defterinizde bir cümleyle betimleyin. (Bu senaryoların bir kısmında, istek doğrudan dile getirilmek yerine ima edilmiştir.) Sonra da işbirliğinizi dışa vurmak için ne söyleyebileceğinizi yazın. Bu alıştırmaların doğru yanıtları yoktur, ancak 126. ve 127. sayfalarda, senaryoların her birine verilecek etkili yanıtların örneklerini bulacaksınız.

Örnek: İşten yorgun döndüğünüzde, yemeğinizi yiyip televizyon seyretmekten hoşlanıyorsunuz. Gün boyu evde çalışan karınız ise dışarı çıkmak istiyor. Bir gece çok kızıyor ve evden çıkma ihtiyacını umursamadığınızı öne sürüyor. Geceleri hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun olduğunuzu söylüyorsunuz. "Peki ya ben?" diye bağırıyor. "Dışarı çıkıp başka insanlarla görüşmezsem çıldıracağım!"

Eşinizin mantıklı isteği: Evden dışarı çıkmak.

Şöyle dersiniz: "Kapalı kalmanın seni bu kadar çıldırtmasına üzülüyorum. Yemeğimizi rahat rahat evde, tatlıyı da dışarıda yesek olur mu?"

1. Son zamanlarda eşinizle geçinemiyorsunuz. Sorunun bir parçası da, onun çok fazla para harcadığını düşünmeniz. Şimdi de pahalı evlilik danışmanlarına başvurmanız için ısrar ediyor. Harcama-

lar kısıtlanmadıkça buna ödenecek paranın olmadığını belirtiyorsunuz. Karınız ise, "Sana katılmıyorum. Danışmana gitmemiz *şart*. Bu, ihtiyaç duyulan bir tatil için borç almak gibi bir şey. Bunu yapmak zorundayız!" diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

2. Eşiniz çalışmadığı için, evi temizlemesini ve geri döndüğünüzde yemeği sofrada hazır etmesini istemişsiniz. Akşam içeri girdiğinizde, çamaşırların katlanmadığını ve yemeğin hazır olmadığını görüyorsunuz. Yakınmanıza karşılık, "Gün boyunca ne çok şey *yaptığımı* hiç fark etmiyorsun. Ev işlerinin ne kadar çaba gerektirdiğini hiç anlamıyorsun," diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

3. Birkaç arkadaşınızla birlikte mahalledeki barda bira içiyorsunuz. Sık sık dışarıda içki içtiğiniz için eşinizle birkaç kez tartışmışsınız. Bu akşam ikide bir sizi bardan arayıp, hemen eve dönmezseniz sizi almaya geleceğini söylüyor. En sonunda eve adım atar atmaz, "Bütün boş zamanlarını barda arkadaşlarınla geçirmek yerine, arada bir beni dansa götürsen olmaz mı?" diye ağlıyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

4. Bir cumartesi akşamı, eşiniz bir yandan temizlik yapıyor, bir yandan da evde yapılması gereken tamirlerden söz ediyor. Bu tamirlerin masrafını karşılayabilmeniz için başka alanlarda maddi fedakârlık yapmaya istekli olmadığını hissediyorsunuz. Eşiniz, "İste-

diklerimin önemli olduğunu hiç düşünmüyorsun. *Kendi* istediğin şeylere ise para buluyorsun," diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

5. Son birkaç gündür eşiniz, sevişirken pek şefkatli ve düşünceli olmadığınızdan yakınıyor. Bu akşam seviştikten sonra, tatmin olmadığını ve ona daha fazla dokunmanızı istediğini söylüyor. Böyle şeyler yapmaya alışık olmadığınızı söylüyorsunuz. Eşiniz, "Ne hissettiğini anlıyorum, ama birbirimize daha fazla yakınlaşmayı öğrenmeliyiz. Sana yardımcı olmaya çalışırım," diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

6. İşten döndüğünüzde ilk önce rahatlamak, bir içki içmek, gazete okumak ve ayakkabılarınızla çoraplarınızı çıkartmak istiyorsunuz. Bazen oturma oturma odasını dağıtıyor, ama genellikle yemekten sonra enerji topladığınızda etrafı temizliyorsunuz. Temizlemediğiniz bir akşam, eşiniz "Eşyalarını böyle her yere saçman beni gerçekten deli ediyor. Ben de yorgunum ve arkandan etrafı toplamak ağırıma gidiyor. Yemekten önce temizleyemez misin?" diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

7. Son zamanlarda para sıkıntısı çekiyorsunuz ve satın alacağınız her şeyi eşinizle önceden tartışmaya dayalı bir sistem oturtmuşsunuz. Bu akşam eve döndüğünüzde, eşiniz dışarıdaki yanmış ampulleri değiştirmek için yenilerini aldığını bildiriyor. Ampulleri kesinlikle gerekli bulduğu için, onları size danışmadan aldığını; geceleri ışık yanmadığında kendini güvenli hissetmediğini söylüyor. Siz de

gerekli olsalar bile bütçenizi aştığını söylüyorsunuz. Eşiniz, "Aşsa da, aşmasa da, alınması şarttı," diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

8. Yeni bir araba alarak eşinize sürpriz yapmaya karar veriyorsunuz. Arabayı görür görmez, çok sinirleniyor. "Korkunç! Asla binmem buna. Geri götür!" diyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

9. İşten yorgun argın dönmüşsünüz ve de alışverişe çıkmanız gerekiyor. Çocuklara bakmak için evde oturan eşiniz, onlarla korkunç bir gün geçirdiğini söylüyor. Biraz yalnız kalabilmek için onları da yanınızda götürmenizi istiyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

10. Geç saatlere kadar uyanık kalıp çalışmak ya da televizyon seyretmekten hoşlanıyorsunuz. Eşinizse saat on birde yatmayı seviyor. Bir akşam, on buçuk sularında televizyon seyrettiğiniz odaya girip yatağa gelmenizi istiyor. Kendisi uyuyana kadar yatağa girmeyişinizden rahatsız olduğunu, daha sık sevişmek istediğini söylüyor.

Eşinizin mantıklı isteği:

Şöyle dersiniz:

Örnek Yanıtlar

1. Eşinizin mantıklı isteği: Evliliğinizin gerçekten yardıma ihtiyacı var.

Şöyle dersiniz: "Evliliğimizi düzeltmenin çok önemli olduğuna katılıyorum. Danışmanlık gerekli olabilir. Başka bir yerden masrafları nasıl kısabileceğimizi düşünelim. Çözüm bulursak, parayı bu kadar dert etmem."

2. Eşinizin mantıklı isteği: Evde yaptığı işlerin takdir edildiğini hissetmek.

Şöyle dersiniz: "Özür dilerim. Haklısın, fark etmedim. Baştan başlayalım. Yapılanları takdir etmeme yardımcı ol. O zaman belki ben de işe el atıp çamaşırların bir kısmını katlayabilirim. Son zamanlarda çok şey yaptın. Belki de bu akşam yemeğe çıksak iyi olur."

3. Eşinizin mantıklı isteği: Boş zamanınızı onunla daha fazla geçirmeniz.

Şöyle dersiniz: "İyi fikir. Eskiden olduğu gidip dans edelim."

4. Eşinizin mantıklı isteği: Evinizin gerçekten tamire ihtiyacı var.

Şöyle dersiniz: "Tamam, belki de sen haklısın. Sence nereleri tamir etmemiz gerekiyor?"

5. Eşinizin mantıklı isteği: Onu tahrik eden şeylere odaklanmanız.

Şöyle dersiniz: "Bu konuda konuşmak bana zor geliyor, ama seni dinlemeye çalışacağım. Söyle bakalım, ne yapmamı istiyorsun?"

6. Eşinizin mantıklı isteği: Yemekten önce etrafı temizlemeniz.

Şöyle dersiniz: "Özür dilerim, tamam, temizlerim." Sonra da bunu yapın.

7. Eşinizin mantıklı isteği: Dışarıdaki yanmış ampullerin değiştirilmesi.

Şöyle dersiniz: "Gerekli olduğu konusunda kesinlikle haklısın. Ampul almakla iyi etmişsin. Bunun için teşekkür ederim. Ancak gelecek sefer her zaman yaptığımız gibi konuyu önceden görüşebilir miyiz?"

8. Eşinizin mantıklı isteği: Yeni bir arabayla kendisine sürpriz yapılmaması.

Şöyle dersiniz: "Bu araba konusunda konuşmalıyız. Bana niçin kızdığını söyle."

9. Eşinizin mantıklı isteği: Çocuklardan biraz ayrı kalmak.

Şöyle dersiniz: Peki. Çocuklar, hadi gezintiye çıkalım. Yolda herkese birer dondurma!"

10. Eşinizin mantıklı isteği: Daha sık sevişmek.

Şöyle dersiniz: "İyi fikir. Saten geceliğini giyebilir misin? Seninle sevişmeye bayılıyorum."

Bu örneklerin üzerinden geçtikten sonra, ilişkide "verme"nin anlamını şimdi daha iyi kavramış olmasınız. Bir sonraki aşama, eşinize vermeye alışıp, kendi evliliğinizde erki daha fazla paylaşmanızdır. Aşağıdaki alıştırma, kararları birlikte vermeye çalışmanızı sağlayacaktır. Bunu yaparken, unutmayın ki hedef, her ikinizin de etkili olup birbirinin etkisini kabullenmesidir.

2. Alıştırma: Gottman Adası Hayatta Kalma Oyunu

Diyelim ki geminiz Karayip'lerde battı ve uyandığınızda kendinizi ıssız bir tropikal adada buldunuz. İkinizden başka kurtulan yok. Biriniz yaralı. Nerede olduğunuzu hiç bilmiyorsunuz. İnsanların geminin battığından haberdar olabileceklerini düşünüyorsunuz, ancak emin değilsiniz. Fırtına kopacak gibi görünüyor. Yaşamınızı bir süreliğine bu adada sürdürmek ve bir kurtarma ekibi tarafından yerinizin saptanmasını sağlamak için hazırlanmanız gerektiğine karar veriyorsunuz. Kumsalda size yararlı olabilecek gemi kalıntıları var, ama yalnızca on eşya taşıyabileceksiniz.

Yapmanız Gereken İşler

1. ADIM: Her ikiniz de, sağkalım planınıza dayalı olarak, aşağıdaki envanter listesinden alıkoyacağınız en önemli on eşya hakkında düşündüklerinizi ayrı bir sayfaya yazın. Sonra da bunları sizin için taşıdıkları öneme göre sıralayın. En hayati olanı 1, sonrakini 2 diye

numaralandırın ve devam edin. Yanıtların doğrusu ya da yanlışı yoktur.

Geminin Envanteri

1. İki takım yedek giysi
2. AM-FM ve kısa dalga radyo alıcısı
3. Kırk litre su
4. Tencere-tava
5. Kibrit
6. Havlu
7. Sırt çantası
8. Tuvalet kâğıdı
9. İki çadır
10. İki uyku tulumu
11. Bıçak
12. Küçük tahliye salı ve yelken
13. Güneş losyonu
14. Ocak ve fener
15. Uzun halat
16. İki alıcı-verici telsiz
17. Yedi günlük donmuş-kurutulmuş yiyecek
18. Bir yedek giysi
19. Beşte birlik viski
20. Havai fişekler
21. Pusula
22. Bölgesel hava haritaları
23. Altı kurşunlu tabanca
24. Elli kutu prezervatif
25. İlkyardım çantası ve penisilin
26. Oksijen tüpleri

2. ADIM: Listenizi eşinizle paylaşın. On maddelik bir liste üzerinde birlikte karara varın. Yani, konuşun ve sorunu birlikte çözmek için bir ekip gibi çalışın. Sorunu tartışırken ve son kararları alırken ikiniz de etkili olmalısınız.

Bitirdiğinizde, oyunun nasıl gittiğini değerlendirmeye geçebilirsiniz. Aşağıdaki soruları her ikiniz de yanıtlayın.

1. Sizce eşinizi ne derece etkilediniz?
a) Hiç
b) Ne etkili ne etkisiz oldum
c) Biraz
d) Çok

2. Eşiniz sizi ne derece etkiledi?
a) Hiç
b) Ne etkili ne etkisiz oldu
c) Biraz
d) Çok

3. Biriniz diğerine hâkim olmaya çalıştı mı, birbirinizle rekabet halinde miydiniz?
a) Çok
b) Biraz
c) Çok az
d) Hiç

4. Surat astınız, ya da geri çekildiniz mi?
a) Çok
b) Biraz
c) Çok az
d) Hiç

5. Eşiniz surat astı mı, ya da geri çekildi mi?
a) Çok
b) Biraz
c) Çok az
d) Hiç

6. Eğlendiniz mi?
a) Hiç
b) Çok az
c) Biraz
d) Çok

7. Ekip olarak iyi çalıştınız mı?
a) Hiç
b) Çok az
c) Biraz
d) Çok

8. Ne kadar sinirlendiniz ya da öfkelendiniz?
a) Çok
b) Biraz
c) Çok az
d) Hiç

9. Eşiniz ne kadar kızdı ya da öfkelendi?
a) Çok
b) Biraz
c) Çok az
d) Hiç

10. İkiniz de işin içinde olduğunuzu hissettiniz mi?
a) Hiç
b) Çok az
c) Biraz
d) Çok

Puanlama: Her "a" yanıtı için kendinize 1 puan, her "b" yanıtı için 2 puan, her "c" yanıtı için üç puan ve her "d" yanıtı için 4 puan verin. Puanlarınızı toplayın.

Sonuç 24'ün üzerindeyse, birbirinizin etkisini kabullenmekte ve bir ekip olarak birlikte çalışmakta başarılısınız. Toplam puanınız 24 ya da daha düşükse, evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir.

Etkiyi kabullenmekte zorlanıyorsanız, evliliğiniz için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri, sorunu kabul edip eşinizle konuşmaktır. Kimse eski alışkanlıklarını bir gecede değiştiremez. Ancak, erk paylaşımında zorlanmanızın yol açtığı evlilik sorunlarında kendi sorumluluğunuzu üstlenebilmeniz, evliliğiniz için kendi başına

önemli bir adım olacaktır. Eşiniz de herhalde büyük ölçüde rahatlayıp evliliğinizi iyileştirme konusunda yeniden iyimser olacaktır. Bir sonraki adım, bu sorunun aşılması için vereceğiniz savaşımda eşinizin müttefiğiniz olmasını sağlamaktır. Ondan, istemeden de olsa dediğim dedik, savunmacı ya da saygısız davrandığınız durumları size nazikçe belirtmesini isteyin.

Yedi İlke birbiriyle bağlantılı olduğu için, ötekiler üzerinde çaba harcadıkça, erki paylaşmak size daha kolay gelecektir. Ayrıca hiç kuşkusuz, etkiyi kabullenebildikçe, öteki ilkelere uymanız da kolaylaşacaktır. Erk paylaşımı ve karşı tarafın görüşüne saygı duyma istekliliği, uzlaşmanın önkoşuludur. Bu nedenle, etkiyi kabullenmekte ustalaşmanız, 5. ve 6. İlkelerin odağı olan evlilik çatışmalarıyla çok daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Göreceğiniz gibi, hemen hemen tüm çiftlerin yaşadığı iki önemli anlaşmazlık kategorisi vardır. Her ikisiyle de başa çıkarken, etkinin kabul edilmesi, başarının sacayaklarından biri olacaktır.

7

Evlilik Çatışmasının İki Türü

Her evlilik, iki bireyin kendi görüşlerini, kişilik özelliklerini ve değerlerini yanında taşıdığı bir birleşmedir. Dolayısıyla, çok mutlu evliliklerde bile karı-kocanın bir sürü sorunla baş etmek zorunda kalmasında şaşılacak bir şey yoktur. Kimi çatışmalar büyük bir kızgınlığa neden olmasa da, kimisi bunaltacak kadar karmaşık ve yoğun görünebilir. Çiftler, sık sık çatışmaya boğulduklarını ya da korunma amacıyla birbirlerinden uzaklaştıklarını hissederler.

Kendi durumunuzun benzersiz olduğunu hissediyor olabilirsiniz, ancak biz, olağan sıkıntılardan açık savaşlara dek, *tüm* evlilik çatışmalarının şu iki kategoriden birine girdiğini bulguladık: Ya çözülebilir, ya da kalıcıdırlar ve bu, bir şekilde sonsuza dek yaşamınızın bir parçası olacaktır. Anlaşmazlıklarınızı saptayıp tanımlayabildiğiniz anda, aranızdaki çatışmanın bu iki kategoriden hangisine girdiğine bağlı olarak, baş etmek için kendi özel stratejinizi oluşturabilirsiniz.

Kalıcı Sorunlar

Ne yazık ki evlilik çatışmalarının çoğu —tam olarak yüzde 69'u— bu kategoriye girmektedir. Çiftleri dört yıl boyunca izlediğimizde, kesinlikle hep aynı sorunu tartıştıklarını bulguluyoruz; aradan sanki dört yıl değil de, dört dakika geçmiş gibi. Yeni giysilere bürün-

müş, saç biçimlerini değiştirmiş ve birkaç kilo almış (ya da vermiş), yüzleri biraz daha kırışmış, ama tartıştıkları konu değişmemiştir. İşte size, incelemelerimizdeki mutlu çiftlerin birlikte yaşadığı kalıcı sorunlara birkaç örnek:

1. Meg bir bebeği olsun istiyor, Donald ise henüz hazır olmadığını söylüyor; günün birinde olup olmayacağını da bilmiyor.
2. Walter, Dana'ya kıyasla çok daha sık sevişmek istiyor.
3. Chris ev işleri konusunda gevşek davranıyor ve payına düşeni nadiren yapıyor, sonunda Susan surat asıyor, bu da onu kızdırıyor.
4. Tony çocuklarını birer Katolik gibi yetiştirmek istiyor. Jessica ise Yahudi ve çocuklarının kendi inancına uymalarını istiyor.
5. Angie'ye göre Ron, oğullarını çok fazla eleştiriyor. Ron ise yaklaşımının doğru olduğunu, oğullarının düzgün davranmayı öğrenmesi gerektiğini düşünüyor.

Bu çiftler, farklılıklarına karşın evliliklerinden hâlâ çok hoşnut; kalıcı sorunlarıyla baş etmenin bir yolunu buldukları için bunalmıyorlar. Sorunu olduğu yerde bırakmayı ve o konuda bir mizah duygusuna sahip olmayı öğrenmişler. Örneğin, incelediğimiz çiftlerden biri olan Melinda ile Andy'nin süregelen bir sorunları var: Andy aile geziye çıkma konusunda isteksizlik gösteriyor. Ancak bana bu sorundan söz ederken öfkeye kapılmıyor, olup bitenleri uysal bir biçimde aktarıyorlar. Andy, tartışmanın sonunda ne söylediğini anlatmaya başlıyor. Bunu çok iyi bilen Melinda, ortaya atılıp onun rahatsız sesini taklit ederek, "Peki, giderim," diyor. Andy ayrıca, "Tamam, tabii, nasıl istersen canım," dediğini de ekliyor.

"Bunu hâlâ yapıyoruz," diye açıklıyor Melinda. Sonra da Andy kıkırdayarak, "Anlaşmamayı bile beceremiyoruz, değil mi?" diye ekliyor. Melinda ile Andy sorunlarını çözmemiş olsalar da, onunla birlikte yaşamayı ve meseleye mizah duygusuyla yaklaşmayı öğrenmişler.

Terapistler size ne derse desin, evliliğinizin yolunda gitmesi için önemli çatışmalarınızı çözmek zorunda değilsiniz.

Carmen ve Bill adlı bir başka mutlu çiftin düzenlilik konusunda kalıcı bir sorunları var. Carmen bir talim çavuşu kadar disiplinli, Bill ise aklı bir karış havada olan bir profesör. Bill, Carmen'in hatırı için eşyaları nereye koyduğunu düşünmeye çalışıyor. Carmen de Bill'in hatırı için, eşyalar kaybolduğunda ona surat asmamaya çalışıyor. Örneğin, önceki ayın telefon faturasını geridönüşüm sepetlerinde yığılı duran iki karış gazetenin altında bulduğunda, düşündüklerini inceden inceye dalga geçerek söylüyor; tabii o gün aşırı stresli değilse. Aşırı stresli olduğunda ise öfkeye kapılıyor, sonra da Bill kendini affettirmek için ona bir fincan sıcak kakao hazırlıyor ve günlerini mutlu bir biçimde geçirmeye devam ediyorlar. Bir başka deyişle, sorunu çoğunlukla uysal bir biçimde halletmenin yolunu buluyorlar. Durum bazen düzeliyor, bazen de kötüleşiyor. Ancak sorunu kabul edip o konuda konuşmayı sürdürdükleri için, birbirine olan sevgileri farklılıklarının altında ezilmiyor.

Bu çiftler, yaşlandıkça kaçınılmaz hale gelen kronik fiziksel rahatsızlıklar gibi, sorunların da ilişkinin kaçınılmaz bir parçası olduğunu içgüdüleriyle anlıyorlar. Sorunlar sakat bir diz, bir sırt ağrısı, ya da hassas bir bağırsak gibidir. Hoşumuza gitmeseler de, bu sorunlarla baş edebilir, daha beter edecek durumlardan kaçınabilir ve onlarla uğraşmamıza yardımcı olacak stratejileri geliştirebiliriz. Psikolog Dan Wile, *After the Honeymoon* (Balayından Sonra) adlı kitabında bunu çok iyi ifade etmiştir: "Uzun süreli bir eş seçerken ... kaçınılmaz olarak, önünüzdeki on, yirmi ya da elli yıl boyunca boğuşacağınız bir dizi çözümsüz sorunu da seçersiniz."

Seçtiğiniz sorunlar baş edilebilir nitelikteyse, evliliğiniz başarılı olur. Wile şöyle yazıyor: "Paul, Alice'le evli ve Alice davetlerde yüksek sesle konuşuyor, çekingen olan Paul ise bundan nefret ediyor. Ancak Paul eğer Susan'la evlenseydi, daha davete gidemeden kavga ederlerdi. Çünkü Paul hep geç kalır ve Susan bekletilmekten nefret eder. Hafife alındığını hisseder ve bu konuda çok has-

sastır. Paul ise Susan'ın yakınmalarını bir hükmetme girişimi olarak görür ve *o* da bu konuda çok hassastır. Paul eğer Gail'le evlenseydi, davete hiç gitmezlerdi, çünkü bir gün önce Paul'ün ev işlerine yardım etmemesiyle ilgili tartışmalarının kızgınlığını üstlerinden atamamış olurlardı. Paul yardımcı olmadığında, Gail kendini terk edilmiş hisseder ve bu konuda çok hassastır. Paul'e göre ise, Gail'in yakınması bir hükmetme girişimidir ve o da bu konuda çok hassastır." Böylece devam ediyor.

Dengesiz evliliklerde, bu gibi kalıcı sorunlar en sonunda ilişkiyi katleder. Sorunla etkili bir biçimde baş etmek yerine, karı-koca ona kilitlenip kalır. O konuda defalarca aynı konuşmayı yaparlar. Hiçbir şeyi çözmeden, çarklarını döndürüp dururlar. Bir hamle yapmadıkları için de, kendilerini gitgide daha incinmiş, hüsrana uğramış ve dışlanmış hissederler. Tartıştıkları sırada dört atlının varlığı daha sık görülürken, mizah ve şefkat duygusu azalmaya yüz tutar. Kendi konumlarına daha sıkı bağlanırlar. Giderek, fizyolojik bir yük altında ezildiklerini hissederler. Yavaş yavaş, bu sorun alanını yalıtmaya ya da etrafını kapatmaya çalışırlar. Oysa aslında, duygusal açıdan birbirlerinden kopmaya başlamışlardır. Birbirine koşut yaşamlara ve kaçınılmaz yalnızlıklara doğru yol almaktadırlar ve bu, evliliğin sonuna işaret eder.

Kilitlenme Belirtileri

Kalıcı bir soruna kilitlenmiş mi, yoksa onunla baş edebilmekte mi olduğunuzdan emin değilseniz, aşağıdaki liste size yardımcı olacaktır. Kilitlenmiş bir sorunun özellikleri şunlardır:

- Çatışma, eşinizin sizi dışladığını hissetmenize neden olur.
- Sürekli o konuyu konuşur, ama hiç ilerleme kaydetmezsiniz.
- Konumlarınıza çakılıp kalır ve kıpırdamak istemezsiniz.
- Konuyu tartışırken, sonuçta daha fazla hüsrana uğrar ve incindiğinizi hissedersiniz.
- Sorunla ilgili konuşmalarınız mizah duygusu, eğlence, ya da şefkatten yoksundur.

- Zamanla yerinizden hiç kıpırdayamaz hale gelirsiniz, bu ise konuşurken birbirinizi aşağılamanıza neden olur.
- Bu aşağılama, konumuza iyice çakılıp zıtlaşmanızı, görüşünüzde aşırıya kaçmanızı ve uzlaşmaya daha da isteksiz olmanızı sağlar.
- En sonunda duygusal açıdan birbirinizden koparsınız.

Bu durum size acı verecek kadar tanıdık geliyorsa, bilin ki içine ne denli gömülmüş olursanız olsun, kilitlenmeden kurtulmanın bir yolu vardır. 6. İlke'ye geldiğimizde göreceğiniz gibi, ihtiyaç duyduğunuz şey yalnızca motivasyon ve gerçekten kilitlenmeye neden olan gizli sorunları araştırma istekliliğidir. İşin anahtarı, ömür boyu beslediğiniz hayalleri açığa çıkarıp birbirinizle paylaşmanız olacaktır. Bulgularıma göre, her kilitlenmiş çatışmanın özünde, karşılık görmeyen hayaller yatar. Başka bir deyişle, sonsuz tartışmalar, aranızdaki derin bir farklılığın simgesidir ve sorunu yerli yerine oturtabilmek için önce bunun ele alınması gerekir.

Çözülebilir Sorunlar

Bu sorunlar, çözümsüz olanlarla karşılaştırıldığında görece basit görünebilir ama, karı-koca arasında büyük bir acıya neden olabilirler. Bir sorunun çözülebilir olması, halledildiği anlamına gelmez. Çözülebilir bir sorun aşırı gerginliğe yol açar, çünkü karı-koca onu ele almanın etkili tekniklerini öğrenmemiştir. Onları suçlayamayız; evlilikle ilgili el kitapları ve terapistler tarafından salık verilen çatışma çözümlerinden pek çoğunun öğrenilip uygulanması kolay değildir. Stratejilerin büyük bir kısmı, eşinizin bakış açısını onaylamaya ve iyi bir dinleyici olmayı öğrenmeye odaklanır. Bunun bir sakıncası yoktur elbet; ne var ki çoğu kişi için bunun her zaman, özellikle de gerginken yapılması çok güçtür.

Evliliği yürütmenin beşinci ilkesi, doğrudan çözülebilir sorunlara el atar. Bu ilke, duygusal zekâlı çiftler bir anlaşmazlığı ele alırken neyin doğru gittiğine ilişkin araştırmalarıma dayanan, alternatif bir çatışma çözümü yaklaşımı sunmaktadır. Size, (1) başlangıç

konuşmanızın sert değil yumuşak olmasını sağlamanın, (2) onarma girişimlerinin etkili kullanımını öğrenmenin, (3) gergin tartışmalar sırasında dolup taşmanın uyarıcı işaretlerini almak için fizyolojinizi kontrol etmenin, (4) nasıl uzlaşılacağını öğrenmenin ve (5) birbirinizin kusurlarına karşı daha hoşgörülü olmanın yollarını göstereceğim. Bu tavsiyelere uyarsanız, çözülebilir sorunların artık mutluluğunuzu engellemediğini keşfedebilirsiniz.

Farklılığın Göstergesi

Eşinizle çatışma halindeyseniz, anlaşmazlığınızın hangi türden —kilitli mi yoksa çözülebilir mi— olduğu belirsiz kalabilir. Çözülebilir sorunları saptamanın bir yolu, kilitli sorunlardan daha az acı verici, mide burucu ya da yoğun görünmeleridir. Çözülebilir bir sorunu tartıştığınızda, yalnızca belirli bir ikilem ya da durum üzerine odaklanırsınız. Kavganızı alttan alta körükleyen bir çatışma yoktur.

Örneğin, Rachel de, Eleanor da, kocalarının arabayı çok hızlı sürmesinden yakınıyorlar. Eleanor, kocası Dan'le bu konuyu dört yıldır tartışıyor. Dan, hep aynı şeyi —onun aşırı tepki verdiğini— söylüyor. Hiç kaza yapmadığını hatırlatıyor. Saldırgan değil, iddialı bir sürücü olduğunu belirtiyor. Rachel ise, onun arabayı kendisini rahatlatacak biçimde kullanamamasını yadırgadığını söylüyor. Sonunda bencil olduğunu, ikisini birden öldürme olasılığını göz ardı ettiğini haykırıyor. Dan, asıl sorunun onun kendisine güvenmemesi olduğunu söylüyor. Ne zaman bu tartışmaya girseler, hüsran ve incinme duyguları artıyor ve konumlarına daha da fazla çakılıyorlar. İkisi de birbirini aşağılıyor: Dan, Rachel'i güvensizlikle, Rachel de Dan'i umursamazlıkla suçluyor.

Eleanor ve Dan için hız konusu, herhalde hiçbir zaman tam olarak çözemeyecekleri kalıcı bir sorun oluşturuyor. Bunun nedeniyse, anlaşmazlıklarının aralarındaki daha derin çatışmaları simgelemesi. Onlar aslında, güven, emniyet, bencillik gibi Büyük Meseleleri tartışıyorlar. Sürücülükle ilgili süregelen kavgalarının evli-

liklerini mahvetmesini engellemek için, bu savaşın her ikisi için ifade ettiği daha derin anlamı kavramaları gerekecek.

Rachel ve Jason içinse, sürüş hızıyla ilgili anlaşmazlıklar çözülebilir bir sorun oluşturuyor. Her sabah, banliyödeki evlerinden Pittsburgh'un merkezine birlikte gidiyorlar. Rachel, Jason'un arabayı çok hızlı sürdüğünü düşünüyor. Jason, Rachel'in hazırlanması çok uzun sürdüğü için hız yapmak zorunda olduğunu; onun oyalanmasını hız yaparak telafi etmezse, ikisinin de işe geç kalacağını söylüyor. Rachel de, duşa önce Jason girdiği ve çok uzun kaldığı için işinin uzun sürdüğünü söylüyor. Ayrıca, Jason'un kahvaltı bulaşıklarını hep sofrada bıraktığını ve kendisi onları yıkarken, acele etmesi için homurdandığını belirtiyor. Her iş günü, duş süresi ve ev işleriyle ilgili suçlama ve karşı suçlamalarla başlıyor. Rachel'i işyerine bırakana dek, Jason araya duvar örüyor, o da gözyaşlarını engellemeye çalışıyor.

Bu çiftin sürücülükle ilgili sıkıntısı, durumsal olduğu –yalnızca işe giderken ortaya çıktığı ve yaşamlarının diğer alanlarında görülmediği– için, çözülebilir bir sorun. Eleanor ve Dan'in aksine, birbirlerini aşağılamıyorlar. Tartışmaları bencillik ve güvensizlikle değil, sadece sürücülük ve sabah rutinleriyle ilgili. O konuyu daha etkili bir biçimde konuşmayı öğrenerek, kolayca uzlaşmaya varabilirler. Suçlamayı bir yana bırakıp, hız limitini aşmadan işe zamanında varmalarını sağlayacak bir program oluşturabilirler. Çalar saatlerini on beş dakika erkene kurabilirler, önce Eleanor duşa girebilir, ya da Dan bulaşıkları kaldırmayı akıl edebilir.

Ancak, bu meselede bir uzlaşma yolu bulmaya çalışmazlarsa, kırgınlıkları giderek artabilir ve kendi konumlarına saplanabilirler. Çatışma derinleşip daha simgesel bir anlama bürünebilir. Bir başka deyişle, kilitlenmiş ve kalıcı bir soruna dönüşebilir.

Aşağıda, evlilik çatışmalarıyla ilgili değişik senaryolar yer alıyor. Her birinin çözülebilir mi yoksa kalıcı mı olduğuna karar verip işaretleyin.

1. Cliff'le Lynn, akşamları yemekten sonra çöpü dışarı çıkarmanın Cliff'in görevi olduğunu kabul ediyorlar. Ancak son zamanlarda, işyerinde teslim etmesi gereken önemli bir iş yüzünden dikkati iyi-

ce dağıldığı için, Cliff bunu yapmayı unutuyor. Sonuçta çöpü ya Lynn atıyor, ya da olduğu yerde kalıyor. Sabahları daire çöplük gibi kokuyor ve Lynn'in tepesi atıyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

2. Elise, Joel'le daha az, arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmek istiyor. Joel ise bunun kendisini terk edilmiş gibi hissetmesine yol açtığını söylüyor. Elise, ondan ayrı geçireceği zamana ihtiyaç duyduğunu belirtiyor. Joel ona çok muhtaç görünüyor ve Elise bu yüzden boğulduğunu hissediyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

3. Ingrid, Gary'nin surat asmak yerine canını sıkan şeyleri ona açmasını istiyor. Gary onun yaptığı bir şey yüzünden sinirlendiğini anlatmaya çalıştığında ise, açıklama biçimini eleştirmeye başlıyor. Ondan, pek çok şeyi aynı anda belirtmemesini istiyor. Gary, böyle şeyleri tartışmakta zorlandığı için, bunu yaptığında bir karşılık beklediğini söylüyor: Yani, Amy'nin iletişim tarzını eleştirmek yerine özür dilemesini istiyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

4. Helena, her pazartesi akşamı arkadaşlarıyla buluşuyor. Jonathan, bir balo salonundaki dans kursuna birlikte gitmelerini istiyor, ancak kurs yalnızca pazartesi geceleri veriliyor. Helena, dışarıda geçirdiği geceden vazgeçmek istemiyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

5. Penny, Roger'ın, bebeğin bakımıyla ilgili bütün işi kendisinin yapmasını beklediğinden yakınıyor. Roger ise daha fazlasını yapmak istediğini, ancak gün boyunca çalıştığı için, alt bağlamak, banyo yaptırmak gibi işlerde karısı kadar deneyimli olmadığını söylüyor. Ağladığında bebeği kucağına almak gibi bir şey yapmaya çalıştığında ise, Penny ona yanlış yaptığını belirtiyor. Bu da onu kızdırıyor ve sonuçta Penny'ye kendisinin yapmasını söylüyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

6. Jim tam gün çalışırken, Thea evde oturup annelik yapıyor. Jim,

onun ev yönetiminde daha düzenli olmasını; daha fazla temizlik yapmasını ve çocukların okula vaktinde yetişmeleri için sabahları daha örgütlü davranmasını istiyor. Büyüklük ve üstünlük taslıyor, evlerindeki düzensizliğin onun karakter bozukluğundan kaynaklandığı izlenimini veriyor. Thea saldırıya uğradığını hissediyor ve Jim ne zaman bu konuyu açsa kendini savunmaya çalışıyor. Evlerinin bir kışla değil, yuva olduğunu ve onun bu meselelerde gevşemesi gerektiğini, çünkü isteklerinin mantıksız olduğunu söylüyor. Bu konuyu dört yıldır tartışıyorlar.
Çözülebilir— Kalıcı—

7. Brian'la Alyssa arasında ne zaman bir anlaşmazlık olsa, Brian hemen sesini yükseltiyor. Bağırdığında, Alyssa büyük bir gerilim hissediyor ve ondan susmasını istiyor. Brian ise sinirlendiği zaman bağırmasında bir yanlışlık görmediğini söylüyor. Alyssa ağlamaya başlıyor ve buna dayanamayacağını söylüyor. Böylece, anlaşamadıkları konu yerine, Brian'ın bağırmasıyla ilgili bir kavga içinde buluyorlar kendilerini.
Çözülebilir— Kalıcı—

8. Kurt, bebeklerinin doğumundan bu yana Irene'ın onu hayatından çıkardığını hissediyor. Irene, çocuk bakımıyla ilgili her şeyi kendi başına yapmakta ısrar ediyor ve ona ayıracak vakti kalmamış gibi görünüyor. (Irene'ın annesiyle babası kendisi iki yaşındayken boşanmışlar ve dört yıl boyunca akraba evleri arasında gidip gelmiş.) Kurt'e, oğulları Brendan'ın kendisi gibi öz annesi tarafından terk edildiği duygusuna kapılmamasını istediğini söylüyor. Ancak Kurt ihanete uğradığını hissediyor, çünkü Irene'da her zaman hoşuna giden şeylerden biri de, kendisine gösterdiği şefkat ve annelik duygusu olmuş. Şimdi bu duygular tamamen bebeğe yöneldiğinden, aldatıldığını düşünüyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

9. Oscar'a büyük teyzesinden 5000 dolar miras kalmış. Bu parayla eve jimnastik aletleri almak istiyor. Mary de bunu, alacakları evin ön ödemesi için saklamaları gerektiğini düşünüyor. Oscar, mirasın

ön ödemeye hiç yetmeyeceğini, dolayısıyla da hemen keyfini çıkaracakları bir şeyde kullanmamaları için bir neden göremediğini söylüyor. Mary ise, damlaya damla göl olduğuna ve ellerinden geldiğince para biriktirmeleri gerektiğine inanıyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

10. Anita, Bert'in garsonlara, taksi sürücülerine vb. bahşiş vermekte cimrilik ettiğini düşünüyor. Bu da onu üzüyor, çünkü güçlü, çekici bir erkeğin aynı zamanda cömert olması gerektiğine inanıyor. Bert kendisini hayal kırıklığına uğrattığında, onu hor görüyor. Bu arada, Anita'nın parasını saçıp savurması da Bert'i sinirlendiriyor. Onun gözünde para, güvenliği temsil ediyor ve yaşamının denetim altında olduğu hissini veriyor. Bu nedenle de savurgan davranmakta zorlanıyor.
Çözülebilir— Kalıcı—

Yanıtlar

1. Çözülebilir. Cliff'in son zamanlarda çöpü çıkarmaması, Lynn'le ilişkisini derinden etkilemeyen belirli bir nedenden —işyerinde büyük bir stres altında olmasından— kaynaklanıyor. Bu sorun, buzdolabının kapısına bir hatırlatma notu koymaktan, Cliff işini teslim edinceye dek bir süreliğine çöpü çıkarma işini Lynn'in üstlenmesine kadar, çeşitli yollardan çözülebilir.

2. Kalıcı. Bu sorun, Elise'la Joel'in kişiliklerine ve aralarındaki yakınlığı, bağlılığı hissetme gereksinimlerindeki temel bir farklılığa işaret ediyor. Bu farklılığın değişmesi olası değil; ona ayak uydurmaları gerekir.

3. Kalıcı. Ingrid'le Gary, bir üst-iletişim savaşına girmişler. Yani, belirli bir konuyu değil, nasıl iletişim kuracaklarını konuşmakta zorlanıyorlar. Bu, belirli bir durumla ilintili olarak değil, ne zaman aralarında bir anlaşmazlık olsa ortaya çıkan bir şey.

4. Çözülebilir. Helana'yla Jonathan bu meseleyi çeşitli yollardan halledebilirler. Bir hafta dansa gidebilirler, öteki hafta Helena ar-

kadaşlarıyla çıkabilir. Ya da arkadaşları başka bir gece çıkmaya razı olabilir. Jonathan bir başka akşam ya da hafta sonu verilen bir dans kursu bulabilir. Ya da içlerinden biri, inadı bırakabilir.

5. Çözülebilir. Roger'ın bebek bakımı konusunda ivme kazanabilmesi için, oğluyla daha fazla vakit geçirmesi gerekir. Penny de rahatlayıp, bebeğe kendi bildiği gibi yaklaşması için ona izin vermeli. Bu mesele ikisinin de derin ihtiyaçlarıyla ilintili olmadığı için, uzlaşma yoluyla kolayca çözülebilir.

6. Kalıcı. Bu sorun, ev temizliği ve düzenle ilgili bir mesele olarak başlamış olmalı. Dağınıklıkla pisliğin sınırları ve yaşamın nasıl planlanacağı konusunda Jim'le Thea'nın hoşgörü düzeyleri farklı olabilir. Ancak ev yönetimi konusunda bir uzlaşma yolu bulamadıklarından, bu farklılıkları tartışmayı sürdürmüşler. Sonuçta Thea, kocasının kendi rolüne değer vermediğini ve saygı göstermediğini, Jim ise karısının ev işlerini iyi örgütleyerek evlilikte payına düşeni yapmadığını hissetmeye başlamış. Tartışma konusu, ev bakımından çok, birbirlerine duydukları kızgınlığa dönüşmüş.

7. Kalıcı. Brian'la Alyssa'nın duygusal üslupları farklı. Brian çabuk alevlenmeye eğilimli, yani duyguları çok tutkulu ve "ön planda". Alyssa ise meseleleri sakin ve akılcı bir biçimde tartışmayı yeğliyor. Brian ona bağırmaya başladığında bunaldığını hissediyor ve çabucak dolup taşıyor. Duygusal üslup kişiliğin bir parçası olduğundan, ikisinin de değişmesi olanaksız. Ancak birbirinin duygusal üslubunun ayırdına varıp saygı göstererek, çatışma çözümünde ikisini de hoşnut edecek bir yaklaşım bulabilirler.

8. Kalıcı. Irene'le Kurt'ün duygusal gereksinimleri, özünde birbirinden farklı. Çocuklarının doğumunun evliliklerinde yarattığı büyük değişiklik, birbirleriden beklentilerini uyumsuz kılmış.

9. Çözülebilir. Oscar'la Mary'nin tasarruf felsefeleri birbirinden farklı olabilir. Ancak para konusundaki çatışmaları simgesel gibi görünmüyor. Tam tersine, Oscar'a kalan mirasla ne yapılacağı ko-

nusunda apaçık bir görüş farklılığı söz konusu. Bu nedenle de, bir uzlaşma olanağı bulabilirler. Örneğin, miktarın yarısını jimnastik aletlerine harcayıp yarısını saklayabilirler.

10. Kalıcı. Bert'le Anita için paranın anlamı çok farklı. Paranın simgesel anlamı genelde çocukluk deneyimlerine bağlı olduğundan, Bert'in doğal bir biçimde bol bahşiş veren birine dönüşmesi, ya da Anita'nın aniden kupon biriktirmeyi öğrenmesi pek olası değil. Ancak bu kalıcı sorun (özellikle de Anita'nın bu konuda kocasını hor görmesi) üzerinde birlikte çalışırlarsa, ilişkilerinde hassas nokta olmaktan çıkacaktır.

Evliliğinizdeki Çatışmaları Değerlendirme Soruşturması

Çözülebilir ve kalıcı sorunlar arasındaki ayrımları artık daha iyi anladığınıza göre, şimdi kendi evliliğinizdeki meseleleri bu şekilde sınıflandırabilirsiniz. Böylece, onlarla baş etmek için hangi stratejileri kullanacağınızı da anlayacaksınız. Aşağıda, evlilik çatışmalarının on yedi yaygın nedeninden oluşan bir liste yer alıyor. Her birinin evliliğinizde nasıl bir sorun olduğunu işaretleyin: kalıcı, çözülebilir, ya da şu anda sorun değil. Çözülebilir ya da sürekli bir sorunsa, sıkıntı yarattığını düşündüğünüz tüm alt alanları da işaretleyin.

1. Duygusal bakımdan birbirimizden uzaklaşıyoruz.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun oluşturan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Birbirimizle konuşmakta bile zorluk çekiyoruz.
— Duygusal bakımdan birbirimizle daha az temas halindeyiz.
— Hafife alındığımı hissediyorum.
— Eşimin şu anda beni tanımadığını hissediyorum.
— Duygusal bakımdan eşim (ya da ben) kopmuş durumdayız.
— Birlikte daha az vakit geçiriyoruz.
Yorumlar:

2. Evlilik dışı stresler (iş gerginliği gibi) evliliğimizin içine yayıldı.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun oluşturan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Günlük stresleri azaltmakta her zaman birbirimize yardımcı olmuyoruz.
— Bu stresler hakkında konuşmuyoruz.
— Stresi gidermeye yardımcı olacak bir biçimde konuşmuyoruz.
— Eşim, beni geren ve kaygılandıran sorunları anlayışlı bir biçimde dinlemiyor.
— Eşim işini ya da kendisinde gerginlik yaratan sorunlarını bana taşıyor.
— Eşim işini ya da kendisinde gerginlik yaratan sorunlarını çocuklarına veya başkalarına taşıyor.
Yorumlar:

3. Evliliğimiz romantizmini ve tutkusunu yitiriyor; ateş sönüyor.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun oluşturan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Eşim artık sevgi dolu sözler söylemiyor.
— Eşim sevgisini ya da hayranlığını eskisi kadar sık ifade etmiyor.
— Birbirimize nadiren dokunuyoruz.
— Eşim (ya da ben) artık romantik duygular beslemiyor(um).
— Birbirimize nadiren sokuluyoruz.
— Sevecen ya da tutkulu anlarımız azalıyor.
Yorumlar:

4. Cinsel yaşamımızda sorunlarımız var.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Eskisi kadar sık sevişmiyoruz.
— Cinsel ilişki beni (ya da eşimi) eskisi kadar tatmin etmiyor.

— Cinsel konuları konuşmakta sorunlarımız var.
— Cinsel bakımdan ikimiz de farklı şeyler istiyoruz.
— Arzu eskiye göre azaldı.
— Sevişmemiz eskisi kadar sevgi dolu değil.
Yorumlar:

5. Evliliğimiz (çocuk doğumu, iş kaybı, taşınma, hastalık, ya da sevilen birinin ölümü) gibi önemli bir değişikliği kaldıramıyor.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun oluşturan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Olayların nasıl ele alınacağına ilişkin farklı görüşlere sahibiz.
— Bu olay eşimin çok mesafeli olmasına yol açtı.
— Bu olay ikimizi de hassaslaştırdı.
— Bu olay bir sürü kavgaya neden oldu.
— Bunun sonucunda ne olacağı konusunda endişeliyim.
— Çok farklı konumlara bürünüyoruz.
Yorumlar:

6. Evliliğimiz çocuklarla ilgili önemli bir meseleyi kaldıramıyor. (Bu kategori çocuk sahibi olunup olunmayacağını da içerir.)

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun oluşturan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Çocuklarımız için çok farklı hedeflerimiz var.
— Çocuklarımıza *hangi* disiplini vereceğimiz konusunda farklı düşünüyoruz.
— Çocuklarımızı *nasıl* terbiye edeceğimiz konusunda farklı düşünüyoruz.
— Çocuklarımıza yakınlaşmakla ilgili sorunlarımız var.
— Bu sorunlar hakkında doğru dürüst konuşmuyoruz.
— Bu farklılıklar büyük bir gerginliğe ve öfkeye neden oluyor.
Yorumlar:

7. Evliliğimiz kayınlar ya da başka akraba(lar)la ilgili büyük bir meseleyi ya da olayı kaldıramıyor.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun oluşturan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Eşimin ailesinin beni kabul etmediğini hissediyorum.
— Bazen eşimin hangi aileye ait olduğunu merak ediyorum.
— Kendi ailemin beni kabul etmediğini hissediyorum.
— Olabilecekler konusunda aramızda gerginlik var.
— Bu mesele büyük bir hassasiyet yarattı.
— Bunun sonucunda ne olacağı konusunda endişeliyim.
Yorumlar:

8. İçimizden biri evlilik dışı ilişkilere yatkın, ya da yakınlarda bir ilişki yaşamış olabilir ve/ya da kıskançlık söz konusu.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Bu alan büyük bir incinme kaynağı.
— Bu, güvensizlik yaratan bir alan.
— Yalanlarla başa çıkamıyorum.
— Güveni yeniden oluşturmak zor.
— Bir ihanet duygusu söz konusu.
— Bundan nasıl kurtulacağımı bilmiyorum.
Yorumlar:

9. Aramızda tatsız kavgalar oldu.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Kavgalar sıklaşıyor.
— Kavgalar sanki durup dururken başlıyor.
— Evliliğimizin içine öfke ve kızgınlık sızdı.
— Birbirimizi incitecek sersemlikler yapıyoruz.

— Son zamanlarda çok saygı gördüğümü hissetmiyorum.
— Eleştirildiğimi hissediyorum.
Yorumlar:

10. Temel hedefler ve değerler ya da arzu edilen yaşam biçimi açısından farklılıklarımız var.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Yaşamla ilgili hedeflerimizde farklılıklar doğdu.
— Önemli inançlar konusunda farklılıklar doğdu.
— Boş zamanlarda yapılacaklar konusunda farklılıklar doğdu.
— Hayattan farklı şeyler istiyor gibiyiz.
— Farklı yönlerde gelişiyoruz.
— Eşimle birlikteyken kendimden çok hoşnut değilim.
Yorumlar:

11. Evliliğimizde çok rahatsız edici olaylar (örneğin şiddet, uyuşturucu, bir ilişki) oldu.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Aramızda fiziksel şiddet oldu.
— Alkol ya da uyuşturucuyla ilgili bir sorun var.
— Bu, istemediğim türden bir evliliğe dönüşüyor.
— Evlilik "sözleşmemiz" değişiyor.
— Eşimin bazı isteklerini sıkıcı ya da itici buluyorum.
— Bu evliliğin artık beni hayal kırıklığına uğrattığını hissediyorum.
Yorumlar:

12. Ekip olarak başarılı değiliz.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Eskiden ailenin iş yükünü daha iyi paylaşırdık.
— Farklı yönlere çekiliyor gibiyiz.
— Eşim ev işinde ya da çocuk bakımında payına düşeni yapmıyor.
— Eşim parasal sorumluluğunu taşımıyor.
— Bu aileyi tek başıma yönettiğimi hissediyorum.
— Eşim pek düşünceli davranmıyor.
Yorumlar:

13. Güç ve etki paylaşımında sorunlarımız var.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Verdiğimiz kararlarda etkili olduğumu hissetmiyorum.
— Eşim üstünlük taslıyor.
— Daha talepkâr oldum.
— Eşim edilgen oldu.
— Eşim "uzaylı gibi", evliliğimizde gücünü göstermiyor.
— Olayları kimin yönettiğini çok daha fazla umursamaya başlıyorum.
Yorumlar:

14. Mali sorunlarla baş etmekte sorunlarımız var.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Birimiz eve yeterince para getirmiyor.
— Paranın nasıl harcanacağı konusunda farklı düşünüyoruz.
— Mali sıkıntılarımız var.
— Eşim mali bakımdan bizden çok kendisini düşünüyor.
— Paranın yönetimi konusunda anlaşamıyoruz.
— Mali planlama yetersiz kalıyor.
Yorumlar:

15. Bugünlerde birlikte pek eğlenmiyoruz.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Eğlenceye ayıracak çok vaktimiz yok gibi.
— Deniyoruz ama galiba birlikte geçirdiğimiz zamanlardan pek hoşlanmıyoruz.
— Eğlenemeyecek kadar gerginiz.
— Bugünlerde tüm vaktimizi iş alıyor.
— İlgi alanlarımız çok farklı, birlikte yapmaktan hoşlandığımız eğlenceli bir şey yok.
— Eğlenceli şeyler planlıyoruz, ancak bunlar hiç gerçekleşmiyor.
Yorumlar:

16. Bugünlerde manevi konularda birbirimize yakın olduğumuzu hissetmiyoruz.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Aynı inançları paylaşmıyoruz.
— Dinsel görüşler ve değerler konusunda anlaşamıyoruz.
— İbadet yerlerimiz (kilise, cami ya da sinagog) farklı.
— Gelişim ve değişimle ilgili sorunlarımız var.
— Aile ya da çocuklarla ilgili manevi sorunlarımız var.
Yorumlar:

17. Topluluğun bir parçası olmak ve topluluk oluşturmakla ilgili çatışma(lar) yaşıyoruz.

Kalıcı— Çözülebilir— Şu anda sorun değil—

Bu genel alanda sorun yaratan belirli konular varsa, işaretleyin:
— Arkadaşlara ve diğer insanlara ya da gruplara katılma konusunda farklı düşünüyoruz.
— Topluluğu oluşturan kurumları aynı ölçüde umursamıyoruz.

— Cemaat kurumlarına (siyasal parti, okul, hastane, kilise, cami, sinagog, ajanslar, vb.) zaman ayırmak konusunda farklı görüşlere sahibiz.
— Bağış toplamak için projeler yapmak ya da çalışmak konusunda anlaşamıyoruz.
— Başkaları için hayır işleri yapmak konusunda anlaşamıyoruz.
— Topluluğumuza hizmet etmek için liderlik rolünü üstlenip üstlenmemek konusunda farklı görüşlere sahibiz.

Yorumlar:

Puanlama: Sıkıntı yaratan on yedi genel alanın her birinde, işaretlediğiniz belirli anlaşmazlık konularının sayısını toplayın. İkiden fazlasını işaretlediyseniz, bu, evliliğinizde önemli bir çatışma alanı demektir. Çözülebilir sorunlar için tavsiyeleri 8. Bölüm'de bulacaksınız. Ancak sorunlarınızdan bazıları kalıcıysa, 10. Bölüm'deki tavsiyelere de uyun. Hiç kuşkusuz, çoğu evlilik gibi, sizinkinin de her iki türden sorunlarla karşı karşıya olduğunu keşfedeceksiniz.

Her Türlü Çatışma Çözümünün Anahtarı

İlerideki bölümlerde, evliliğinizdeki kalıcı ya da çözülebilir sorunları halletmenize yardımcı olacak belirli teknikler bulacaksınız. Ancak ilk önce, genel bir tavsiyede bulunmalıyım. Her iki türden sorunla da etkili bir biçimde baş etmenin temeli aynıdır: eşinizin kişiliğini kabul ettiğinizi ona iletmek. İnsan doğası, bir kişinin sizi anladığını hissetmedikçe, ondan gelecek tavsiyeyi kabul etmenizi hemen hemen olanaksız kılar. Bu nedenle temel kurala göre, eşinizden arabayı sürme, yemek yeme ya da sevişme biçimini değiştirmesini istemeden önce, ona kendisini anladığınızı hissettirmeniz gerekir. Biriniz (ya da ikiniz birden) yargılandığını, yanlış anlaşıldığını ya da dışlandığını hissederse, evliliğinizdeki sorunları halledemezsiniz. Bu, büyük sorunlarda olduğu gibi küçük sorunlarda da geçerlidir.

Neyi dinleyeceğinizi öğrendiğiniz anda, tartışma sırasında eşinizin sandığınızdan daha yatıştırıcı olduğunu keşfedebilirsiniz.

Bu gerçeği kavramanın en kolay yolu herhalde, konuyu kendi bakış açınızdan düşünmenizdir. Diyelim ki, patronunuzla aranızdaki bir anlaşmazlık konusunda eşinizden tavsiye istiyorsunuz. Eşiniz hemen sizi eleştirmeye başlayıp patronunuzun haklı, sizin haksız olduğunuzda ısrar ederek, ne diye onunla kavga ettiğinizi sorarsa, herhalde konuyu açtığınıza pişman olursunuz. Büyük olasılıkla savunmaya geçer, öfkelenir, aşağılandığınızı ve incindiğinizi hisseder, ya da bunların karışımından oluşan bir duyguya kapılırsınız. Gene de eşiniz dürüstçe, "Ama ben yalnızca yardım etmeye çalışıyordum," diyebilir. "Trafik canavarı mısın, nesin? Bizi öldürmeden, lütfen yavaşlar mısın?" ile "Arabayı hızlı sürmekten büyük bir zevk aldığını biliyorum. Ama hız sınırını aştığında gerçekten huzursuz oluyorum. Lütfen yavaşlar mısın?" arasında büyük bir fark vardır.

İkinci yaklaşım daha uzun bir zaman gerektirebilir. Ancak bu ek zamanı harcamaya değer, çünkü *işe yarayan tek yaklaşım budur.* İnsanların ancak, temelde sevildiklerini ve oldukları gibi kabul edildiklerini hissederlerse değişebildikleri, bir gerçektir. Eleştirildiklerini, sevilmediklerini ve takdir edilmediklerini hissettiklerinde, değişemezler. Tam tersine, kuşatma altında olduklarını hissedip kendilerini korumak için siper alırlar.

Yetişkinler bu bakımdan, çocuk gelişimiyle ilgili araştırmalardan bir şeyler öğrenebilirler. Çocuklara olumlu bir öz-imge ve etkili sosyal beceriler aşılamanın anahtarı, bilindiği gibi, onlara duygularını anladığımızı iletmektir. Duyguları yüzünden onları aşağılamak ya da cezalandırmak ("Küçücük bir köpekten korkmak aptallıktır", "Erkekler ağlamaz", "Burnundan soluyan boğalara bu evde yer yok. Odana git ve sakinleşene kadar orada kal") yerine, anlayış gösterdiğimizde ("O küçük köpek seni korkuttu", "Şu anda üzgün olduğun için ağlıyorsun", "Çok öfkeli görünüyorsun. Bu konuyu konuşalım"), çocuklar en iyi şekilde gelişir ve değişirler. Bir

çocuğa duygularının doğal olduğunu söylediğinizde, kendisinin üzgün, aksi ya da ürkek olduğunda bile kabul görebileceğini de iletmiş olursunuz. Bu, çocuğun kendini iyi hissetmesine yardımcı olarak, olumlu değişim ve gelişimi mümkün kılar. Aynı şey yetişkinler için de geçerlidir. Bir evliliği iyileştirebilmek için, eşimizin bizi kabul ettiğini hissetmemiz gerekir.

Öğrenmiş olduğum bir başka ders de, sorun ister çözülebilir ister kalıcı olsun, tartışmalarda kimsenin haklı olmadığıdır. Evlilik çatışmasında mutlak gerçeklik değil, yalnızca iki öznel gerçeklik vardır. Aşağıdaki alıştırmanın, aranızda geçen —her iki türden— son tartışmayı çözümleyerek, bunu görmenize yardımcı olacağını umuyorum.

Alıştırma: Son Tartışmanız

Aşağıdaki soruları, aranızda geçen son tartışmaya göre yanıtlayın. Bu alıştırmanın, 98. sayfadaki alıştırmaya ("Eşiniz Size Yakınlaşmadığında Ne Yapmanız Gerekir") çok benzediğini göreceksiniz. Bunun nedeni, her iki durumun da benim deyimimle "öznel gerçeklik"e dayalı olmasıdır. Başka bir deyişle, eşinizle birbirinizden uzaklaştığınızda ya da gerçekten kavga ettiğinizde, ne olduğuna ve nedenine ilişkin bakış açılarınız çok farklı olabilir. Yine de birbirinizin bakış açısına saygı gösterebildiğiniz sürece, çatışmanız ister kalıcı ister çözülebilir olsun, onunla başa çıkmanın çok daha kolay olduğunu keşfedeceksiniz.

Aşağıdaki soruların cevap anahtarı yoktur. Onları eşinizle karşılıklı olarak vicdan muhasebesi yapmak için kullanın.

Bu tartışma süresince şunları hissettim:

1. Savunmaya geçtiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
2. İncindiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
3. Kızdığımı.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
4. Üzüldüğümü.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
5. Yanlış anlaşıldığımı.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç

6. Eleştirildiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
7. Endişelendiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
8. Haklı olarak kırıldığımı	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
9. Takdir edilmediğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
10. İtici olduğumu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
11. Tiksindiğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
12. Onaylamadığımı.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
13. Çekip gitmek istediğimi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
14. Görüşlerimin önemsiz olduğunu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
15. Ne hissettiğimi bilmiyordum.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
16. Yalnız olduğumu.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç

Bu duyguları uyandıran neydi?

1. Dışlanmışlık hissi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
2. Eşimin beni önemsememesi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
3. Eşime karşı beslediğim soğuk hisler.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
4. Tamamen reddedilme hissi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
5. Eleştirilmiş olmam.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
6. Eşime karşı şefkatsizliğim.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
7. Eşimin beni çekici bulmadığı hissi.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
8. İtibarımın sarsılması	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
9. Eşimin üstünlük taslamaya başlaması.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç
10. Eşimi ikna edemeyişim.	Kesinlikle	Büyük ölçüde	Biraz	Hiç

Bunu başlatanın ne olduğunu artık bildiğinize göre, duygusal tepkinin geçmişinizden kaynaklanıp kaynaklanmadığını görmenin tam zamanıdır. 62. sayfadaki "Ben Kimim" alıştırmasına verdiğiniz

yanıtlara bir göz atın. Önceki travmalar ya da davranışlarla şimdiki durum arasındaki bağlantıları bulmaya çalışın. Geçmişle şimdiki zaman arasında bağlantı arayışını kolaylaştırmak için aşağıdaki listeden yararlanın.

Bu son tartışma şundan kaynaklanıyordu:
(geçerli olanları işaretleyin)

— Büyürken ailemde gördüğüm davranış biçimi
— Önceki bir ilişki
— Eski yaralar, zor dönemler, ya da maruz kaldığım travmalar
— Temel korku ve güvensizliklerim
— Henüz çözemediğim ya da bir kenara ittiğim şeyler ve olaylar
— Gerçekleşmemiş umutlarım
— İnsanların geçmişte bana davranış biçimi
— Kendim hakkında her zaman düşündüklerim
— Beni endişelendiren eski "kâbuslar" ya da "felaketler"

Birbirinizin yanıtlarını okuduktan sonra, hepimizin, eylemleri ve tepkileri geniş bir algı, düşünce, duygu ve anı yelpazesiyle yönetilen karmaşık yaratıklar olduğumuzu anlayacağınızı umuyorum. Başka bir deyişle, gerçeklik özneldir, bu nedenle de eşinizin tartışmadaki bakış açısı sizinkinden farklı olabilir ve bunun, olup bitenlerde haklı ya da haksız olmanızla hiç ilgisi yoktur.

Kavganın eşiniz yüzünden çıktığına inanmak gibi temel bir yanılgıya kapılmanız doğaldır. Bu kalıbı kırmak için, ikinizin de çatışmanın yaratılmasında (başlangıçta hafif de olsa) bir rol oynadığını kabul etmesi gerekir. Bunu yapabilmek için, aşağıdaki listeyi okuyup durumunuza uyan ve tartışmaya katkıda bulunmuş olabilecek her şeyi daire içine alın. (Fizyolojik olarak sakinleşmeden önce bunu yapmaya çalışmayın. 177. sayfadaki kendini yatıştırma yöntemini izleyin ve yanlış anlaşıldığınız, öfke duymakta haklı olduğunuz ya da suçsuz yere kurban edildiğiniz gibi, sıkıntıyı sürdüren düşüncelerden kurtulun:

1. Son zamanlarda çok stresli ve sinirliydim.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
2. Son zamanlarda eşime pek takdir edici sözler söylemedim.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
3. Son zamanlarda aşırı hassastım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
4. Son zamanlarda aşırı eleştiride bulundum.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
5. İç dünyamı çok fazla paylaşmadım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
6. Son zamanlarda bunalmıştım.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
7. Son zamanlarda öfkem sanki burnumun ucundaydı.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
8. Çok şefkatli davranmıyordum.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
9. Son zamanlarda çok iyi bir dinleyici değildim.	Evet, kesinlikle	Belki biraz
10. Kurban edilmiş gibiydim.	Evet, kesinlikle	Belki biraz

Bu karmaşada benim genel katkım:

Gelecekte bu durumu nasıl düzeltebilirim?

Gelecek sefer bu tartışmadan kaçınmak için eşim ne yapabilir?

Bu alıştırmayı tamamladıktan sonra, siz ya da eşiniz birbirinizin bakış açısını kabul etmekte hâlâ zorlanıyorsanız, 4. Bölüm'deki alıştırmalar (sevgi ve hayranlık sisteminizi güçlendirmek) üzerinde birlikte daha fazla çalışmanız size yardımcı olabilir. Yıllardır mutlu olan çiftlerin, karşılıklı sevgi ve hayranlıkları nedeniyle birbirlerinden (hata ve sevaplarıyla) zevk alabildiklerini bulguladım. Bob Levenson ve Laura Carstensen adlı meslektaşlarımla birlikte San Francisco Körfez Bölgesi'nde incelediğimiz yaşlı çiftlerin birçoğu, bu konuda ustalaşmıştı. Çok uzun zamandır –kimisi kırk yılı aşkın bir süredir– evliydiler. Bu süre içinde, eşlerinin kusurlarını ve tu-

haflıklarını, karakter ve kişiliklerinin eğlenceli parçaları olarak görmeyi öğrenmişlerdi.

Örneğin, kadınlardan biri gülerek, kocasının geç kalıp telaşla koşturmaktan hiç vazgeçmeyeceğini itiraf etti. Buna bazı çareler bulmuştu. Havalimanına gitmeleri gerektiğinde, uçağın kalkış saatini yarım saat öne alarak söylüyordu ona. Adam kandırıldığını biliyordu ve buna gülüp geçiyorlardı. Bir de karısının haftalık alışveriş serüvenlerine –faturaların ödenmesini çok karmaşıklaştırsa da– hem eğlenerek hem de korkuyla bakan koca vardı; kadın neredeyse her zaman, aldıklarının yarısını iade ediyordu.

Bu ve benzeri çiftler, eşlerinin hataları karşısında yumuşamayı bir şekilde öğrenmişlerdir. Bu nedenle öfke, tedirginlik, hayal kırıklığı ve incinmeyi içeren her türlü duygunun yanı sıra, temel sevgi ve saygılarını da birbirlerine iletirler. Tartıştıkları konu ne olursa olsun, birbirlerini "olduğu gibi" sevip kabul ettikleri mesajını verirler.

Kimi zaman birbirinin geçmişteki farklılıklarını bağışlayamamaları, çiftlerin bu mesajı verememelerine neden olur. Kin gütmek çok kolaydır. Evliliğinizin mutlu gitmesi için birbirinizi affetmeniz ve eski kırgınlıkları unutmanız gerekir. Yapılması zor olabilir, ama buna değecektir. Eşinizi bağışladığınızda, ikiniz de kazançlı çıkarsınız. Kırgınlık ağır bir yüktür. Shakespeare'in *Venedik Taciri*'nde yazdığı gibi, merhamet "ikili kutsamadır. Edeni de kutsar, edileni de."

8

5. İlke:
Çözülebilir Sorunlarınızı Çözün

Karı-koca birbirine karşı saygılı ve diğer kişinin bakış açısına açıksa, ortaya çıkacak farklılıkları halletmek için iyi bir zeminleri var demektir. Gene de, birbirlerini ikna etmeye ya da anlaşmazlıkları çözmeye çalışırken, çiftler çoğunlukla yollarını kaybederler. Verimli olabilecek bir konuşma, tam tersine karşılıklı bağırmalar ya da öfkeli bir sessizlikle son bulur. Bu size kendinizi anımsatıyorsa ve halletmek istediğiniz sorunun gerçekten çözülebilir olduğundan eminseniz (bkz. 7. Bölüm), bu zorluğu çözmenin anahtarı, çatışmayı giderecek yeni bir yaklaşımı öğrenmektir. (Burada sunulan tavsiyeler kilitlenmiş sorunlarla baş etmenize de yardımcı olabilir, ama yeterli değildir. Kalıcı bir sorunun evliliğiniz üzerindeki cenderesini kırmak için, 10. Bölüm'deki 6. İlke, "Kilitlenmenin Üstesinden Gelin"i mutlaka okuyun).

Çatışma çözümünde birçok evlilik terapistinin savunduğu yaygın yaklaşım, kendinizi eşinizin yerine koymaya çalışarak söylediklerini can kulağıyla dinlemek, sonra da empatiyle, ikilemi onun bakış açısından gördüğünüzü söylemektir. Kötü bir yöntem değildir bu – tabii yapabiliyorsanız. Ancak, söylediğim gibi –mutlu olanlar da dahil olmak üzere– birçok çift bunu yapamıyor. İncelediklerimiz arasında imrenilecek, sevgi dolu bir ilişkisi olan pek çok kişi, tartışırken uzmanların iletişim kurallarına uymuyordu. Ancak gene de çatışmalarını çözebiliyorlardı.

Bu çiftlerin *yaptığı* şeyi kapsamlı bir biçimde inceleyerek, sevgi

dolu bir ilişkideki çatışmaların çözümü için yeni bir model oluşturdum. Beşinci ilkem şu adımları atmanızı gerektiriyor:

1. Başlangıç konuşmanızı yumuşatın.
2. Onarma girişimlerinde bulunmayı ve size gönderilenleri kabul etmeyi öğrenin
3. Kendinizi ve birbirinizi yatıştırın
4. Uzlaşın
5. Birbirinizin hatalarına karşı hoşgörülü olun

Bu adımlar çok az "idman" ister, çünkü hepimiz bu becerilerin çoğuna zaten sahibiz; ne var ki, onları en yakın ilişkimizde kullanma alışkanlığını kaybediyoruz. Beşinci ilkem iyi davranmakla, yani eşinize karşı saygılı olmanızla ilgilidir. Konuklardan biri şemsiyesini bıraktığında, "Buyur. Şemsiyeni unutmuşsun," deriz. "Neyin var senin? Eşyalarını unutup duruyorsun. Allah aşkına biraz daha düşünceli ol! Neyim ben, bıraktıklarını toplayacak köle miyim?" demeyi aklımızdan bile geçirmeyiz. İşler pek iyi gitmese bile konuğun duygularına karşı duyarlı oluruz. Konuklardan biri şarabını döktüğünde, "Sorun değil. Bir kadeh daha ister misin?" deriz. "En güzel sofra örtümü mahvettin. Bir şeyi düzgün yapamaz mısın sen? Seni bir daha asla evime çağırmayacağım," demeyiz.

Noel günü hastanede piknik yaptıkları sırada karısına kötü davranan Dr. Rory'yi anımsıyor musunuz? Görevlilerden biri telefon ettiğinde ise, *ona* gayet iyi davranmıştı. Bu, ender rastlanan bir olgu değildir. Tatsız bir tartışmanın ortasında, erkek ya da kadın çalan telefonu açar ve aniden gülücükler saçarak şöyle der: "Aa, merhaba. Evet, yemeğe çıkabiliriz. Sorun değil, salı günü olabilir. Ya, öyle mi? İşi alamamana çok üzüldüm. Hayal kırıklığına uğramış olmalısın." Kızgın, katı eş birdenbire esnek, akılcı, anlayışlı ve şefkatli birine dönüşür – telefon görüşmesi bitene dek. Sonra gene aynı hızla, çatık kaşlı ve eşine ödün vermeyen biri olur. Oysa böyle olması gerekmez. Bu aşamalardan geçerken, sizden asıl istenenin, eşinize hayatını sizinle paylaşmaya yemin eden kişiden çok, bir tanıdık gibi davranmanızdan ibaret olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

1. Adım: Başlangıç Konuşmanızı Yumuşatın

Mutlu ve mutsuz evlilikler arasındaki tek benzerlik, her iki durumda da kadının hassas bir meseleyi gündeme getirip çözmeye uğraşma olasılığının erkeğinkinden daha fazla olmasıdır. Ancak kadının bunu gündeme getirme *biçimi*nde müthiş bir fark vardır. Ev işlerini tartışmaya başladıkları anda kocası Oliver'a yüklenen Dara'yı anımsayalım. Bir dakika içinde onu iğnelemeye başlayıp, her önerisini geri çevirmişti: "Listelerle bir şey becerdiğini mi sanıyorsun?", "Bence en iyi becerdiğin iş, eve gelip yayılmak ya da banyoya girip ortadan yok olmak."

Dara'nın sert yaklaşımını, evliliğinde mutlu olmasına karşın kocası Michael ev işlerinde payına düşeni yapmadığı için aynı sorunu yaşayan Justine'inkiyle karşılaştırın. Ona en çok batan şey, nefret ettiği çamaşır katlama işini sonuçta kendisinin yapmasıydı. Sevgi Laboratuvarı'nda Michael'la bu konuyu görüştüğü sırada söylediklerine bir göz atalım:

Justine: Tamam *(iç çekme)*. Ev işleri.

Michael: Evet. Bir şeyler yaparken mutfakta tezgâhları ve masayı kesinlikle temizliyorum. *(Kendini savunma)*

Justine: Hıı. Yapıyorsun. *(Onarma girişimi)*

Michael: Hıı. *(Gevşedi; Justine'in onarma girişimi başarılıydı.)*

Justine: Bence, bazen işler yapılmadığında, ya da çamaşır biriktiğinde... *(Yumuşak başlangıç)*

Michael: Evet. Çamaşırları düşünmemiştim bile *(gülüyor)*. Gerçekten, hiç düşünmemiştim. *(Savunmaya geçmiyor)*

Justine *(gülerek)*: Çok hoş. Sence kim yapıyor bunu? Hâlâ giyilecek temiz giysilerin var.

Michael: Evet, sanırım öyle.

Justine: Tamam da... Bir süre sonra tepem atıyor.

Michael: Evet, çamaşır meselesi aklımdan bile geçmemişti. *(Kıkırdıyor.)*

Justine: Aslında çamaşırları Tim katlıyor. *(Apartman komşuları; yıkama ve kurutma makineleri binanın ortak çamaşırhanesinde*

duruyor.) Bir sürü çamaşır bırakmıştım, uğradığımda bir de baktım ki, hepsi katlanmıştı.

MICHAEL: Çamaşır sepetimizi onun odasına mı koysak?

JUSTINE *(gülüyor). (Mizah duygusu gerilimi azaltır ve kalp atışlarını yavaşlatır.)*

MICHAEL: Tamam, belki iki günde bir, ya da eve önce ben döndüğüm zaman...

JUSTINE: Evet, önemli olanları, özellikle de havluları, iç çamaşırlarını ve çorapları katlayabilirsin...

MICHAEL: Evet, sepete bir göz atarım. *(Onun etkisini kabul ediyor.)*

JUSTINE: Tamam.

Bu konuşmanın belki de en önemli niteliği, evliliğe zarar veren çatışmanın göstergesi olan Mahşerin Dört Atlısı'nın –eleştiri, hor görme, kendini savunma ve araya duvar örme– eksikliği. Bunun nedeni ise, Justine'in yaptığı başlangıcın yumuşak olması. *Sert* bir başlangıçsa tam tersine dört atlının döngüsünü başlatır, bu da dolup taşmaya ve evliliği giderek kurutan duygusal uzaklaşma ve yalnızlığa yol açar. Sık sık yıkıcı kavgalara girdikleri için boşanan çiftlerin oranı yalnızca yüzde 40'tır. Evliliklerin sona erme nedeni daha çok, çekişmelerden kaçınmak için, karı-kocanın dostluk ve bağlantı duygularını yitirecek kadar birbirinden uzaklaşmasıdır.

İşte bu nedenle, Michael çamaşırları hiç düşünmediğini itiraf ettiğinde Justine'in eleştirmeye ya da aşağılamaya başlamaması çok önemli. Gülerek, "çok hoş" diyor. Justine Michael'a iyi davrandığı için, konuşmaları gerçekten bir sonuç üretiyor: Çatışmayı çözecek bir plan oluşturuyorlar. Bunu yapabildikleri için de, tartışmadan sonra kendileri ve evlilikleri hakkında olumlu bir duygu besliyorlar. Bu duygu, bir çiftin "bankadaki parası"dır; karşılaşacakları bir sonraki çatışmayı çözmelerine yardımcı olacak iyimser bir tavrın esin kaynağıdır.

Bir başka mutlu evlilikte ise büyük sorun, Andrea'nın, kocası Dave'in kiliseye daha fazla ilgi duymasını istemesiydi. Ancak İncil'le kafasına vurmak yerine, "Kiliseye her gün gitmek gerekmez. Ama bu, insanı rahatlatan bir şey," diyor. Sonra da, "Sırf benim için gitmenden hoşlanmıyorum," diye ekliyor. "Paskalya Yortusu,

Noel ve Anneler Günü dışında da kiliseye biraz ilgi duymanı istiyorum," dediğinde ise kocası uzlaşmaya hazır oluyor. "Peki, kiliseye önemli günlerde ve... belki bazı pazar günleri de giderim."

Yumuşak başlangıcın mutlaka bu kadar diplomatik olması gerekmez. Eleştiri ya da aşağılamadan yoksun olması yeterlidir. Yüzleşmeye dayalı olabilen, sağlıklı, patlamaya hazır bir evlilikte kadının, "Hey, bazen ben de kabalık ediyor olabilirim, ama dün akşam birkaç parça katlamadan çamaşır sepetinin yanından geçip gitmene çok kızdım. Hepsini kendi başıma katlama zorunluluğu hiç hoşuma gitmedi," ya da "Gerçekten kiliseye daha sık birlikte gitmemiz gerektiğini hissediyorum. Bu benim için çok önemli," gibi bir şeyler söylemesi daha olasıdır. Bunlar eleştiri ya da aşağılayıcı suçlamalar yerine, doğrudan yakınmalar oldukları için, yumuşak başlangıçlardır.

Başlangıcın yumuşatılması çatışma çözümünde çok önemlidir, çünkü araştırmalardan elde ettiğim bulgulara göre, *tartışmalar her zaman başladıkları havada sona ererler.* Yüz olayın 96'sında, çatışmalı bir tartışmanın kaderini ilk üç dakikada kestirebilmemin nedeni de budur! Bir tartışmayı sert başlatırsanız –yani eşinize sözlü saldırıda bulunursanız– en azından başlangıçtaki gerginlik düzeyiyle bitirirsiniz. Ancak yumuşak bir başlangıç yaparsanız –yani yakınır, ama eşinizi eleştirmez ya da saldırıya geçmezseniz– tartışma verimli olabilir. Ayrıca tartışmalarınızın çoğu yumuşak başlarsa, mutlu ve dengeli bir evliliğiniz olabilir.

Sert başlangıcın sorumlusu her iki eş de olabilir, ancak bulgularımıza göre hata çoğu zaman kadındadır. Çünkü bizim kültürümüzde kadının zor meseleleri gündeme getirip çözülmelerini sağlamak için ısrarcı olma olasılığı, kocasınınkinden fazladır. Erkeklerin yüzleşilmesi zor konulardan kendilerini uzak tutmaları daha olasıdır. Daha önce belirttiğim gibi, cinsiyetler arasındaki bu ayrımın fizyolojik nedenleri vardır. Erkekler genelde çok daha kolay taşarlar, çünkü bedenleri, duygusal gerilime kadınlarınkinden daha çabuk tepki verir. Bu yüzden de yüzleşmeden kaçınmaya daha eğilimlidirler.

Sert Başlangıç Soruşturması

Sert başlangıcın evliliğinizde sorun olup olmadığını anlayabilmek için, aşağıdaki soruları yanıtlayın.
Cümleleri okuyun ve "doğru"ysa **D**'yi, "yanlış"sa **Y**'yi daire içine alın.

Evliliğimizdeki meseleleri tartışmaya başladığımızda,

1. Eşim beni çok sık eleştirir. **D Y**
2. Eşimin sorunları ortaya koyma biçiminden nefret ediyorum. **D Y**
3. Tartışmalar çoğunlukla bir hiç yüzünden çıkıyor gibi. **D Y**
4. Ben daha farkına varamadan, kavgaya girişiyoruz. **D Y**
5. Eşim yakındığında, saldırıya uğradığımı hissediyorum. **D Y**
6. Sorunlar yüzünden sanki hep ben suçlanıyorum. **D Y**
7. Eşim aşırı olumsuz davranıyor. **D Y**
8. Kişisel saldırıları savuşturma gereğini hissediyorum. **D Y**
9. Bana yöneltilen suçlamaları yadsımak zorunda kalıyorum. **D Y**
10. Eşimin duyguları çok kolay inciniyor. **D Y**
11. Yanlış giden şeyin sorumlusu çoğunlukla ben değilim. **D Y**
12. Eşim kişiliğimi eleştiriyor. **D Y**
13. Meseleler aşağılayıcı bir biçimde ortaya konuluyor. **D Y**
14. Eşim bazen üstünlük taslayarak yakınıyor. **D Y**
15. Aramızdaki bütün bu olumsuzluktan bıktım usandım. **D Y**
16. Eşim yakındığında, temelde saygı görmediğimi hissediyorum. **D Y**
17. Yakınmalar ortaya çıktığında sahneyi terk etmek istiyorum. **D Y**
18. Huzurumuz aniden kaçıyor. **D Y**
19. Eşimin olumsuzluğunu sinir bozucu ve rahatsız edici buluyorum. **D Y**
20. Eşimin tamamen akıldışı davranabileceğini düşünüyorum. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

5 puanın altı: Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Zor tartışmalarınızı nazik bir biçimde –eleştirmeden ve hor görmeden– başlatıyorsunuz. Sert davranmaktan kaçındığınız için, çatışmanızı çözme ya da başarılı bir biçimde yönetmeyi öğrenme olasılığınız çok yüksek.

5 puan ya da üzeri: Evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Puanınız, anlaşmazlık alanlarına değinirken içinizden birinin genelde sert davrandığını gösteriyor. Yani, dört atlıdan en az birini hemen mahmuzluyorsunuz, bu ise meselenin çözülmesini engelliyor.

Sert başlangıcın sorumlusu genellikle kadın olsa da, bundan kaçınmanın sırrı, *ikinizin de* ilk dört ilke üzerinde çalışmasıdır. Bunu yaparsanız, kadının yaptığı başlangıç da doğal olarak yumuşar. Eşiniz meseleleri sert bir biçimde ortaya koymaya eğilimliyse, verebileceğim en iyi öğüt, onu tanıdığınızı, ona saygı ve sevgi duyduğunuzu ve etkisini kabul ettiğinizi belli etmenizdir. Sert başlangıç çoğunlukla, kadının ılımlı yakınmalarına ya da kızgınlığına kocası karşılık vermediğinde yer eden bir tepkidir. Bu nedenle eğer "Çöpü çıkarma sırası sende, rica etsem," gibi yumuşak bir istekte bulunursanız, durumun "Neyin var senin? Sağır mısın? Şu lanet çöpü çıkarsana!" şeklinde tırmanmasını engellersiniz.

İlişkinizde sert başlangıçların sorumlusu sizseniz, yumuşamanın evliliğinizin yazgısı açısından ne kadar önemli olduğunu anımsayın. Unutmayın: Şah damarına girerseniz, çok kan akıtırsınız. Bunun sonucu, anlamlı, üretken bir tartışma yerine, eşinizin kabuğuna çekilmesi ya da savaştır. Eşinize kızgınsanız, öne atılmadan önce derin bir soluk alıp konuyu nasıl açacağınızı enine boyuna düşünmenize değecektir. Alttan almanın çatışmayı çözmenize yardımcı olacağını kendinize sürekli anımsatırsanız, bunu yapmanız daha kolay olur. Konuyu nazikçe tartışamayacak kadar kızgınsanız, en iyi seçenek sakinleşinceye dek hiç tartışmamaktır. Eşinizle bunu konuşmadan önce, 175. sayfadaki kendini yatıştırma adımlarını izleyin.

İşte size, yumuşak bir başlangıç yapmanızı sağlayacak bazı öneriler:

Yakının ama suçlamayın. Çekincelerinize karşın eşiniz bir köpek satın almakta ısrar ettiği için kızgın olduğunuzu varsayalım. Etrafı temizleyeceğine yemin ettiği halde, çöpü ne zaman dışarı çı-

karsanız, bahçenin her yerinde köpek pisliği görüyorsunuz. Yakınmanız doğaldır. "Baksana, bahçenin her yerinde köpek pisliği var. Anlaşmamıza göre Banjo'nun pisliğini sen temizleyecektin. Bu durum beni gerçekten sinirlendiriyor," gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Bu bir saldırı değil, karşı koymadır. Eşinizin kişiliği ya da karakteriyle değil, belirli bir durumla ilgili yakınmadır.

Sakıncalı olan, "Baksana, bahçenin her yerinde köpek pisliği var. Hep senin yüzünden. Köpeğin sorumluluğunu taşımayacağını biliyordum zaten. Daha en başından bu konuda sana hiç güvenmemeliydim," gibi bir şey söylemektir. Her ne kadar eşinizi suçlamakta haklı olduğunuzu hissetseniz de, bu yaklaşım verimli olmaz. Eşinizin bahçeyi temizlemesini sağlasa bile, bunun yanı sıra gerginliğin, kırgınlığın, savunmanın artmasına da yol açar.

"Sen" yerine "ben" ifadeleri kullanın. Tanınmış psikolog Haim Ginott, 1960'lı yılların ortalarında, *ben* ifadelerinin eleştiriye ve dinleyicinin kendini savunmasına yol açma olasılığının genellikle *sen* ifadelerine göre daha düşük olduğunu belirtmişti; o zamandan beri, "ben" ifadeleri kişilerarası psikolojinin baş tacı oldu. Aradaki farkı görebilirsiniz:

"Beni dinlemiyorsun." / "Beni dinlemeni isterdim."

"Para konusunda dikkatsizsin." / Daha fazla tasarruf etmemizi istiyorum."

"Benimle hiç ilgilenmiyorsun." / İhmal edildiğimi hissediyorum."

Yukarıdaki "ben" ifadelerinin, "sen" ifadelerinden daha yumuşak olduğu çok açık. Hiç kuşkusuz, bu genel kuralı delip "Bencil olduğunu düşünüyorum," gibi hiç de yumuşak sayılmayacak "ben" ifadeleri kullanabilirsiniz. Burada önemli olan, konuşmaya laf ebeliği yaparak başlamamaktır. Kullandığınız sözcükler eşinizi suçlamak yerine *kendi* hisleriniz üzerinde odaklanırsa, tartışmanızın çok daha başarılı olacağını aklınızdan çıkarmayın.

Olanları anlatın, değerlendirme ya da yargılama yapmayın.

Suçlamak ya da sorumlu tutmak yerine, sadece gördüklerinizi anlatın. "Bebeğe hiç bakmıyorsun," yerine, "Anlaşılan, bugün Charlie'nin peşinden koşturan tek kişi benim," deyin. Bu cümle, eşinizin amacınızı göz önünde bulundurmak yerine, saldırıya uğradığını hissedip savunmaya geçmesini engelleyecektir.

Açık olun. Eşinizin zihninizi okumasını beklemeyin. "Yemek odasını karmakarışık bırakmışsın," yerine, "Yemek masasının üzerindeki eşyanı temizlersen sevinirim," deyin. "Bir kez olsun bebekle ilgilenir misin?" yerine, "Emmy'nin altını değiştirip biberonunu verir misin lütfen," deyin.

Nazik olun. "Lütfen" ve "rica ederim" gibi tümceler ekleyin.

Takdir edin. Eşinizin durumu biraz daha iyi idare ettiği zamanlar olduysa, isteğinizi onun geçmişte doğru yaptığı şeyi takdir ederek ve bunu ne kadar özlediğinizi belirterek dile getirin. "Artık bana hiç zaman ayırmıyorsun," yerine, "Eskiden her cumartesi akşamı dışarı çıkardık, hatırlıyor musun? Seninle uzun süre baş başa kalmaya bayılırdım. Ayrıca senin de benimle birlikte olmak istediğini bilmek çok hoş bir duyguydu. Bunu yine yapalım," deyin.

Meseleleri biriktirmeyin. Şikâyet ederek patlamaya hazır olunduğunda nazik davranmak zordur. Bu nedenle bir meseleyi açmak için çok fazla beklemeyin; aksi halde onu zihninizde büyütürsünüz. Kutsal Kitap'ın dediği gibi (Efesliler 4:26), "Güneş battığında gazabınızın sürmesine izin vermeyin."

Bütün bu adımların birleşerek nasıl yumuşak bir başlangıç yarattığını anlayabilmek için, Iris'in şu iki diyalogda söylediklerini birbiriyle karşılaştırın:

Sert Başlangıç

IRIS: Bir cumartesi daha... ve ben yine boş zamanımı dağıttıklarını toplamakla geçiriyorum. Senin sorunun şu ki Richard... *(Eleştiri, suçlama)*

RICHARD: Hah, işte yine başlıyoruz. "Senin sorunun şu ki Richard, senin sorunun şu ki Richard." Benim hiçbir sorunum yok!

IRIS: Öyleyse niçin hep ne yapacağını söylemem gerekiyor? Boş ver, nasıl olsa eşyalarını temizlemeyi bitirdim, gazete okumaktan bunu fark edemedin mi yoksa? *(Aşağılama)*

RICHARD: Anlasana, temizlik işinden nefret ediyorum. Senin de nefret ettiğini biliyorum. Ne yapmamız gerektiğini düşünüyordum. *(Onarma girişimi)*

IRIS: Sen bunu külahıma anlat. *(Yine aşağılama)*

RICHARD: Aslında tatile çıkabileceğimizi düşünüyordum. Elini sıcak sudan soğuk suya sokmadan hizmet görmek hoşuna gitmez miydi? *(İkinci onarma girişimi)*

IRIS: Hadi canım, öyle tatil bir yana, temizlikçi kadına bile ödeyecek paramız yok.

Yumuşak Başlangıç

IRIS: Ev darmadağınık, üstelik bu gece misafirlerimiz gelecek. *(Açıklama)* Cumartesi günü bütün bu temizliği tek başıma yapmak ağırıma gidiyor. *("Ben" ifadesi)* Hadi, lütfen bana yardım et. Elektrik süpürgesini sen yapabilir misin? *(Açıklık)*

RICHARD: Peki. Temizlik yapmaktan nefret ediyorum ama, elektrik süpürgesi galiba kötünün iyisi. Yatak odalarını da temizlerim.

IRIS: Çok iyi olur. *(Takdir)* Teşekkür ederim. *(İncelik)*

RICHARD: İşimiz bittiğinde, bir ödülü hak etmiş oluruz– öğlen yemeğini dışarıda yiyelim.

IRIS: Tamam.

Yumuşak bir başlangıca geçtiğinizde, eşiniz hemen çok hoş bir tepki göstermeyebilir. Sizden hâlâ eleştiri ya da aşağılama beklediği için, olumsuz bir karşılık verebilir. Vazgeçmeyin ve çatışmayı tırmandırma tuzağına düşmeyin. Konuya nazik bir biçimde değinmeyi sürdürürseniz, eninde sonunda eşinizin verdiği karşılıklarda bir değişiklik görürsünüz; özellikle de 5. İlke'nin diğer yönleri üzerinde birlikte çalışırsanız.

İşte size, sert bir başlangıçla yumuşatılmışı arasındaki farkı gösteren birkaç örnek daha:

Sert başlangıç: Bana hiç dokunmuyorsun.
Yumuşatılmışı: Geçen gün beni mutfakta öpmen çok hoşuma gitti. Doğuştan gelen bir öpüşme yeteneğin var. Bunu gene yapalım.

Sert başlangıç: Bakıyorum arabayı gene çizdirmişsin. Şu kayıtsızlığına ne zaman bir son vereceksin?
Yumuşatılmışı: Arabada yeni bir çentik gördüm. Ne oldu? Arabayı kullanış biçimin beni gerçekten endişelendiriyor ve senin emniyette olmanı istiyorum. Bu konuyu konuşabilir miyiz?

Sert başlangıç: Beni hep ihmal ediyorsun!
Yumuşatılmışı: Son zamanlarda seni çok özledim ve kendimi biraz yalnız hissediyorum.

1. Alıştırma: Yumuşak Başlangıç

Şimdi de sert bir başlangıcı yumuşatma yeteneğinizi sınayın. Aşağıdaki başlangıçların her birinin altına, yumuşatılmışını ekleyin. (Örnek yanıtlar arkada, ama siz bakmamaya çalışın.

1. Kayınvalideniz bu akşam ziyarete geldiğinde, ebeveynlik becerilerinizi eleştirmesinin sizi ne kadar incittiğini ona söylemeyi planlıyorsunuz. Annesi söz konusu olduğunda çok savunmacı kesilen eşinizin de size destek vermesini istiyorsunuz.

Sert başlangıç. Annenin gelmesine katlanamıyorum.

Yumuşatılmışı:

2. Yarın akşam yemeği eşinizin pişirmesini ya da sizi dışarı götürmesini istiyorsunuz.

Sert başlangıç. Beni hiç dışarı götürmüyorsun. Yemeği hep kendim pişirmekten bıktım artık.

Yumuşatılmışı:

3. Davetlere gittiğinizde, eşinizin sizden çok başkalarıyla vakit geçirdiğini düşünüyorsunuz. Bu akşam, onun yanınızda kalmasını istiyorsunuz.

Sert başlangıç. Bu akşam davette gene çekinmeden önüne gelenle kırıştıracaksın, biliyorum.

Yumuşatılmışı:

4. Bir süredir sevişmediğiniz için canınız sıkkın. Eşinizin sizi çekici bulduğundan kuşkulusunuz. Bu akşam sevişmek istiyorsunuz.

Sert başlangıç. Bana hep soğuk davranıyorsun!

Yumuşatılmışı:

5. Eşinizin maaşına zam istemesini diliyorsunuz.

Sert başlangıç. Kendi ailen için zam istemekte çok gevşek davranıyorsun.

Yumuşatılmışı:

6. Hafta sonları daha eğlenceli şeyler yapmak istiyorsunuz.

Sert başlangıç. İyi vakit geçirmeyi hiç bilmiyorsun. Tam bir işkoliksin.

Yumuşatılmışı:

7. Birlikte daha fazla para biriktirmek istiyorsunuz.

Sert başlangıç. Paranın nasıl idare edileceğinden tamamen habersizsin.

Yumuşatılmışı:

8. Eşinizin biraz paraya kıyıp size sürpriz armağanlar almasını istiyorsunuz.

Sert başlangıç. En son ne zaman bana bir şey aldın?

Yumuşatılmışı:

Örnek Yanıtlar

1. Annenin bu akşam beni eleştireceğinden, senin de bana destek vermeyeceğinden endişeleniyorum.
2. Yemek pişirmekten yoruldum. Beni dışarı çıkarırsan çok hoş olur.
3. Bu akşam gene çok çekingen hissediyorum kendimi. Lütfen yanımda ol ve başkalarıyla konuşmamı kolaylaştır. Bunu çok iyi beceriyorsun.
4. Son zamanlarda seni çok özledim, beni ne kadar tahrik ettiğini biliyorsun. Hadi yanıma gel!
5. Şu aralar bir zam alman ne iyi olurdu. Bunun için bir plan yapsak mı?
6. Bu hafta sonu seninle eğlenmek istiyorum. Çalışmayıp birlikte eğlenceli bir şeyler yapmaya ne dersin? Görmek istediğim harika bir film var.
7. Tasarruflarımız konusunda kaygılıyım. Bir tasarruf planı yapsak olur mu?
8. Son zamanlarda çok bunaldığımı hissediyorum; bir gün birbirimize pahalı hediyeler alarak sürpriz yapsak mı, ne dersin?

2. Adım: Onarma Girişimlerinde Bulunmayı ve Almayı Öğrenin

Sürücü kursuna gittiğinizde, size öğretilen ilk şey arabanın nasıl durdurulacağıdır. Frene basmak, evlilikte de önemli bir beceridir. Tartışmanız yanlış adımla başladığında ya da kendinizi bitmek bilmeyen bir şikâyet döngüsüne kaptırdığınızda, durmayı bilirseniz

bir felaketi önleyebilirsiniz. Bu frene basmaya ben, *onarma girişimleri* diyorum.

Michael savunmaya geçip, "İş yaparken mutfakta tezgâhları ve masayı kesinlikle temizliyorum," dediğinde, Justine onun sözlerini hemen gözardı etmiyor. "Hıı, yapıyorsun," diyor. Bu bir onarma girişimi. Gerilimi azalttığı için, Michael kendini bir uzlaşı yolu bulmaya daha hazır hissediyor. Dengeli, duygusal zekâlı çiftleri diğerlerinden ayıran, onarma girişimlerinin mutlaka daha becerikli ya da daha iyi düşünülmüş olması değil; bu girişimlerin eşlerine ulaşmasıdır. Bunun nedeni ise, olumsuzlukların aralarındaki havayı karartmamış olmasıdır.

Onarma Girişimleri Soruşturması

Kendi ilişkinizdeki onarma girişimlerinin etkililiğini değerlendirmek için aşağıdaki cümleleri yanıtlayın.
İfadeleri okuyun ve "doğru"ysa **D**'yi, "yanlış"sa **Y**'yi daire içine alın.

Çatışmayı çözme girişimlerimizde:

1. Gerektiğinde frene basmayı beceriyoruz. **D Y**
2. Eşim genellikle özürlerimi kabul ediyor. **D Y**
3. Hatalı olduğumu söyleyebiliyorum. **D Y**
4. Kendimi sakinleştirmekte oldukça başarılıyım. **D Y**
5. Mizah duygusunu koruyabiliyoruz. **D Y**
6. Eşim birbirimizle farklı bir biçimde konuşmamız gerektiğini söylediğinde, genellikle bu çok şey ifade ediyor. **D Y**
7. Tartışmalarımız olumsuzlaştığında onarma girişimlerim genellikle etkili oluyor. **D Y**
8. Farklı konumlara büründüğümüzde bile birbirimizi gayet iyi dinliyoruz. **D Y**
9. Ortalık kızıştığında, genellikle işin içinden sıyrılıp durumu değiştirebiliyoruz. **D Y**
10. Sinirlendiğimde, eşim beni yatıştırabiliyor. **D Y**
11. Çoğu meseleyi aramızda çözebileceğimize inanıyorum. **D Y**

12. İletişimimizi düzeltmekle ilgili yorum yaptığımda, eşim beni dinliyor. **D Y**
13. İşler zaman zaman zorlaşsa bile, farklılıklarımızın üstesinden gelebileceğimizi biliyorum. **D Y**
14. Anlaşamadığımız zamanlarda bile sevgi dolu olabiliyoruz. **D Y**
15. Şaka ve mizah, genellikle eşimin olumsuzluğu üzerinden atmasına yarıyor. **D Y**
16. Gerektiğinde, her şeye baştan başlayıp tartışmamızı düzeltebiliyoruz. **D Y**
17. Duygular kızıştığında, ne kadar üzgün olduğumu belirtmem büyük bir fark yaratıyor. **D Y**
18. Aramızdaki büyük farklılıkları bile tartışabiliyoruz. **D Y**
19. Eşim, yaptığım iyi şeyleri takdir ediyor. **D Y**
20. İletişim kurma çabasını sürdürürsem, eninde sonunda işe yarayacak. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

6 puan ya da üzeri: Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Tartışmalarınız kontrolden çıkma tehlikesi gösterdiğinde, frene basıp birbirinizi etkili bir biçimde sakinleştirebiliyorsunuz.

6 puanın altı: Evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Kendinizi olumsuzluk girdabına kaptırdığınızda etkileşimlerinizi nasıl onaracağınızı öğrenerek, sorunlarınızı çok daha etkili bir biçimde çözebilir ve hem birbiriniz hem de evliliğinizle ilgili daha olumlu bir bakış açısı edinebilirsiniz.

Mesajı Ulaştırmak

Söylediğim gibi, onarma girişiminin etkili olup olmamasında anahtar etken, ilişkinin durumudur. Mutlu evliliklerde çiftler onarma girişimlerini rahatça gönderir ve alırlar. Mutsuz evliliklerde ise, en zarif onarma girişimleri bile sağır kulaklara çarpabilir. Ancak artık bunu bildiğinize göre, "sistemi kırabilirsiniz". Birbirinizin onarma girişimlerini duymaya başlamak için evliliğinizin iyiye gitmesini beklemek zorunda değilsiniz. Bu "frenler" üzerinde yoğun bir biçimde odaklanıp size gönderilen girişimi kabullenmeyi birbirinize

öğretmeye hemen başlayın. Bunu yaparsanız, kendinizi olumsuzluk sarmalından çekip çıkarabilirsiniz.

Anlaşmazlıklarınız genelde çok olumsuz olsa bile, geleceğiniz parlak olabilir. İşin sırrı, doğru türden zarar denetimini öğrenmektir.

Çiftlerin birbirlerinden gelen onarma girişimlerini kaçırmalarının bir nedeni de, bu girişimlerin her zaman tatlandırılmış olmamasıdır. Eşinizin "Konunun dışına çıkıyorsun!" diye bağırması, ya da "Bir ara verebilir miyiz?" diye homurdanması, içerdiği olumsuzluğa karşın bir onarma girişimidir. Sözcükler yerine eşinizin ses tonunu dinlerseniz, "Dur! Durum kontrolden çıkıyor," diyen asıl mesajını kaçırabilirsiniz. İlişkiniz olumsuzluk girdabına saplandığında onarma girişimlerinin duyulması zor olduğundan, en iyi strateji, girişimlerinizi vurgulayabilmek için onları usulüne uygun hale getirmektir. Aşağıda, reçeteli cümlelerden oluşan uzun bir liste bulacaksınız. Bunlar, gerilimi azaltmak için eşinize söyleyebileceğiniz sözlerdir. Tartışmalar fazlasıyla olumsuzlaştığında bunlara başvurarak, kontrol dışına çıkmalarını engelleyebilirsiniz. Bazı çiftler bu listeyi kopyalayıp, el altında bulundurmak için buzdolabına yapıştırıyor.

Bu cümlelerin hepsi olmasa da birçoğu, şu anda size yapay gelebilir. Bunun nedeni, sinirliyken eşinizle konuşmanın çok farklı bir biçimini sunmalarıdır. Ancak yapaylıkları, reddedilmeleri için bir neden oluşturmaz. Tenis raketini tutmanın daha iyi ve daha etkili bir yolunu öğrendiğinizde, henüz alışık olmadığınız için ilk başta size "yanlış" ve "yapay" gelir. Aynı şey bu onarma girişimleri için de geçerlidir. Zamanla alışacak ve onları kendi söylem tarzınıza ve kişiliğinize daha iyi uyacak biçimde değiştireceksiniz.

Hissettiklerim

1. Korkuya kapılıyorum.
2. Lütfen bunu daha nazik bir biçimde söyle.
3. Yanlış bir şey mi yaptım?

4. Bu, duygularımı incitti.
5. Bu bir hakaret gibiydi.
6. Üzüldüm.
7. Suçlandığımı hissediyorum. Bunu tekrarlayabilir misin?
8. Takdir edilmediğimi hissediyorum.
9. Kendimi savunma gereğini duyuyorum. Bunu tekrarlayabilir misin?
10. Lütfen bana nutuk çekme.
11. Şu anda beni anladığını sanmıyorum.
12. Taşmaya başladığımı hissediyorum.
13. Eleştirildiğimi hissediyorum. Bunu tekrarlayabilir misin?
14. Endişeye kapılıyorum.

Sakinleşmem Gerekiyor

1. Kendimi daha güvenli hissetmemi sağlayabilir misin?
2. Şu anda durumun sakinleşmesine ihtiyacım var.
3. Şu anda desteğine ihtiyacım var.
4. Şimdi sadece beni dinle ve anlamaya çalış.
5. Beni sevdiğini söyle.
6. Bir öpücük verir misin?
7. Onu geri alabilir miyim?
8. Lütfen bana daha nazik davran.
9. Lütfen sakinleşmeme yardımcı ol.
10. Lütfen sus ve beni dinle.
11. Bu benim için önemli. Lütfen dinle.
12. Dur da sözümü bitireyim.
13. Taşmaya başladığımı hissediyorum.
14. Eleştirildiğimi hissediyorum. Bunu tekrarlayabilir misin?
15. Biraz ara verebilir miyiz?

Özür dilerim

1. Aşırı tepki verdim. Özür dilerim.
2. Gerçekten çuvalladım orada.
3. Tekrar denememe izin ver.
4. Şu anda sana daha nazik davranmak istiyorum, ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum.

5. Söylediklerimden ne anladığını söyle.
6. Bütün bunlarda kendi payımı görebiliyorum.
7. Durumu nasıl düzeltebilirim?
8. Yeni baştan deneyelim.
9. Yani diyorsun ki...
10. Daha yumuşak bir biçimde yeniden başlamama izin ver.
11. Özür dilerim. Lütfen beni affet.

Evet Demek Üzereyim

1. Beni ikna etmeye başlıyorsun.
2. Söylediklerine kısmen katılıyorum.
3. Burada uzlaşalım.
4. Ortak zemini bulalım.
5. Olayları hiç bu şekilde düşünmemiştim.
6. Geniş açıdan bakıldığında bu çok da ciddi bir sorun değil.
7. Bakış açının anlamlı olduğunu düşünüyorum.
8. İkimizin de görüşünü içeren bir çözüm üzerinde anlaşalım.
9. ... için müteşekkirim.
10. Sende hayran olduğum şeylerden biri de...
11. Neden söz ettiğini anlıyorum.

Dur!

1. Burada ben hatalı olabilirim.
2. Lütfen, bir süreliğine duralım.
3. Bir ara verelim.
4. Bana biraz izin ver. Hemen dönerim.
5. Taştığımı hissediyorum.
6. Lütfen dur.
7. Burada anlaşamadığımız konusunda anlaşalım.
8. Her şeye baştan başlayalım.
9. Orada kal. Geri çekilme.
10. Konuyu değiştirmek istiyorum.
11. Raydan çıkıyoruz.

Takdir Ediyorum

1. Hatanın sende olmadığını biliyorum.
2. Bu sorunda benim payım...
3. Ne demek istediğini anlıyorum.
4. .... için teşekkür ederim.
5. İyi bir noktaya değindin.
6. İkimizin de dediği gibi...
7. Anlıyorum.
8. Seni seviyorum.
9. ... için müteşekkirim.
10. Sende hayran olduğum şeylerden biri de...
11. Bu senin değil, *bizim* sorunumuz.

Bu reçeteli cümleleri kullanarak onarma girişimlerini usulüne uygun hale getirmeniz, tartışmaları iki şekilde sakinleştirir: Birincisi, formalite reçetesi frene basarken işe yarayacak sözcükleri kullanmanızı sağlar. İkincisi, bu cümleler megafon gibidir; alıcı konumundayken onarma girişimine dikkat etmenizi sağlar.

Şimdi sıra, evliliğinizdeki çatışmalı sorunu çözmenize yardımcı olacak yukarıdaki kontrol listesini kullanmakta. Tartışmak üzere, çok yoğun olmayan bir çatışma konusu seçin. İkinizin de on beşer dakikalık konuşma hakkınız var. Tartışma sırasında her ikiniz de listedeki cümlelerden en azından birini mutlaka kullanın. Bir onarma girişiminde bulunmak üzere olduğunuzu eşinize önceden bildirin. Girişime numarayla bile gönderme yapabilirsiniz; örneğin, "*Hissettiklerim*'in altındaki altı numaralı onarma girişiminde bulunuyorum: 'üzüldüm.'"

Eşiniz bir onarma girişiminde bulunacağını bildirdiğinde, size düşen sadece onu kabul etmeye çalışmaktır. Müdahaleyi işleri düzeltme teklifi olarak görün. Girişimi amaçlandığı şekliyle kabul edin. Bu, eşinizin etkisini kabullenmeyi gerektirir. Örneğin, "Dur da sözümü bitireyim," dediğinde, o ihtiyacı anlayın, sonra da sizinle konuşmayı sürdürmesi için eşinizi yüreklendirin. Konuşmalarınızda listeyi kullanmaya devam ederken, sonunda bunu bir başka ritüelle değiştirebilir, örneğin elinizi kaldırıp doğrudan doğruya,

"*Bu bir onarma girişimi!*" diyebilirsiniz. Ya da kişiliğinize ve ilişkinize daha iyi uyan başka etkili girişimlerde bulunabilirsiniz. Örneğin, tanıdığımız bir çift, içlerinden biri tartışmaya dört atlıdan birini sokacak olursa, birbirine "dıgı dık" diyor. Bu onarmanın içindeki mizah öğesi, olumsuzluğun giderilmesine yardımcı oluyor.

3. Adım: Kendinizi ve Birbirinizi Yatıştırın

Justine, çamaşır meselesini kocasıyla tartışırken, Michael tesadüf gibi görünen, ama mutlu bir geleceğe sahip olma olasılıkları açısından gerçekten büyük anlam taşıyan bir şey yapıyor: Esniyor. Ev işleri pek ilginç bir konu değil; ancak Michael canı sıkıldığı için değil, gevşediği için esniyor. Öfkeli ya da kaygılı olduğunuzda, en düşük olasılıklı fizyolojik tepkilerden biri de esnemektir. Michael'ın esnemesi, bir çatışma alanını tartışırken bile Justine'in kendisini yatıştırdığını gösteriyor. Bedeninde (ya da zihninde) hiçbir uyarı ortaya çıkmadığı için de, Justine'le ev işlerini tartışıp kolayca uzlaşmaya varabiliyor.

Bir tartışma sonrasında erkeğin bedeninin sakinleşmesi, kadınınkinden daha zordur.

Daha dengesiz evliliklerde ise, çatışma tartışmaları tam tersi bir tepkiye yol açabilir: Dolup taşmayı başlatabilir. Böylesi bir durumda, hem duygusal hem de fiziksel olarak bunaldığınızı hissedersiniz. Büyük olasılıkla haklı kızgınlık ("Artık buna katlanmak zorunda değilim.") ya da masum mağduriyet ("Neden bana hep dırdır ediyor?") düşüncelerine kapılırsınız. Bu arada, bedeniniz sıkıntılıdır. Kalbiniz hızla atar, terler ve soluğunuzu tutarsınız

Çoğu durumda, eşlerden birinin karşı taraftan gelen onarma girişimini "kavrayamama" nedeninin, dinleyici dolup taştığı için eşinin söylediğini tam olarak dinleyememesi olduğunu bulguladım. Bu durumdayken, dünyanın en düşünceli onarma girişiminin bile evliliğinize yararı olamaz.

Dolup Taşma Soruşturması

Dolup taşmanın ilişkinizde önemli bir sorun olup olmadığını keşfetmek için aşağıdaki soruları yanıtlayın.
Cümleleri okuyun ve "doğru"ysa **D**'yi, "yanlış"sa **Y**'yi daire içine alın.

1. Tartışmalarımız fazlasıyla kızışıyor. **D Y**
2. Sakinleşmekte zorluk çekiyorum. **D Y**
3. İçimizden biri pişman olacağımız bir şey söylüyor. **D Y**
4. Eşim çok sinirleniyor. **D Y**
5. Kavga sonrasında mesafemi korumak istiyorum. **D Y**
6. Eşim gereksiz yere bağırıyor. **D Y**
7. Tartışmalarımızın beni bunalttığını hissediyorum. **D Y**
8. Eşim düşmanca davrandığında düzgün düşünemiyorum. **D Y**
9. Neden daha mantıklı bir biçimde konuşamıyoruz? **D Y**
10. Eşimin olumsuzluğu çoğunlukla dayanaksız oluyor. **D Y**
11. Eşimin öfkesi çoğunlukla dur durak bilmiyor. **D Y**
12. Kavga ederken kaçma isteğine kapılıyorum. **D Y**
13. Küçük meseleler aniden büyüyor. **D Y**
14. Tartışma esnasında kolayca sakinleşemiyorum. **D Y**
15. Eşimin akıl dışı istekleri uzun bir liste oluşturuyor. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin.

6 puanın altı: Bu, evliliğinizde güçlü olduğunuz bir alan. Eşinizle aranızdaki görüş ayrılıklarıyla bunalmadan yüzleşebiliyorsunuz. Bu demektir ki, tartışma sırasında mağduriyet ya da eşinize karşı düşmanlık hislerine kapılmıyorsunuz. Bu iyi bir haber, çünkü olumsuzluk kontrol dışına çıkmadan birbirinizle konuşabildiğinizi gösteriyor. Sonuç olarak da, çatışmaları daha iyi çözebiliyorsunuz (ve çözümsüz sorunlarda kilitlenmeyi önleyebiliyorsunuz.)

6 puan ya da üzeri: Evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Puanınız, eşinizle tartışırken taşmaya eğilimli olduğunuzu gösteriyor. Bu durumda, sorunun çözülebilme olasılığı ortadan kalkıyor. Eşinizin söylediklerini tam olarak dinleyemeyecek ya da çatışma çözümü becerilerini öğrenemeyecek kadar kaygı duyuyorsunuz. Bu sorunla nasıl baş edileceğini keşfetmek için okumaya devam edin.

2. Alıştırma: Kendini Yatıştırmak

Atılacak ilk adım, tartışmayı durdurmaktır. Eğer devam ederseniz, kendinizi eşinize karşı ya da (duvar örerek) kendi içinizde patlarken bulursunuz ve bunların ikisi de, sizi boşanmaya bir adım daha yaklaştırmaktan başka işe yaramaz. Bu nedenle, tek akla yakın strateji, eşinize taştığınızı ve bir ara verme ihtiyacı duyduğunuzu bildirmektir. Bu ara en az yirmi dakika sürmelidir, çünkü bedeninizin sakinleşmesi için gereken süre budur. Bu süre içinde haklı kızgınlık ve masum mağduriyet düşüncelerinden kaçınmanız çok önemlidir. Zamanınızı müzik dinlemek, ya da jimnastik gibi yatıştırıcı ve oyalayıcı bir şey yaparak geçirin.

Pek çok kişiye göre kendini yatıştırmanın en iyi yolu, bir meditasyon tekniğiyle bedeni sakinleştirmeye odaklanmaktır. İşte size basit bir teknik:

1. Rahat bir koltuğa oturun ya da sırt üstü yere uzanın.

2. Bütün dikkatinizi, soluğunuzu denetlemeye verin. Genellikle taştığınız zaman, ya soluğunuzu uzun süre tutar ya da kesik kesik solursunuz. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi derin, düzenli soluklar almaya yöneltin.

3. Kaslarınızı gevşetin. Gergin görünen kas gruplarını (genellikle, alın ve çene, boyun, omuzlar, kollar ve sırt) teker teker, iyice sıkın. İki saniye tutun, sonra serbest bırakın.

4. Gerginliğin her bir kas grubundan dışarı akmasını ve hayal gücünüzü kullanarak o kas grubunun *ağırlaşmasını* sağlayın.

5. Gerginliği (artık ağır olan) her bir kas grubundan dışarı akıtın ve o kas grubunun *sıcaklaşmasını* sağlayın. Bunun bir yolu da gözlerinizi kapatıp dikkatinizi sakinleştirici bir görüntü ya da fikir üzerinde toplamaktır. Birçok kişi orman, göl, ya da kumsal gibi, sükunetle bağdaştırdığı bir yer düşünmeyi etkili bulur. Yaklaşık otuz saniye süreyle bu sakinleştirici görüntü üzerinde odaklanın.

6. Bu yatıştırıcı şeyleri aklınıza getiren kişisel bir imge bulun. Örneğin ben, Washington eyaletindeki Orca Adası üzerinde bildiğim bir yeri düşünürüm; orada en yüksek ses, yakınlardaki kuş cennetinde yaşayan yavru kartallar havada süzülürken rüzgârın ağaçları

hışırdatmasıdır. Bu imgeyi zihnimde canlandırmak beni gevşetir ve kendini yatıştırma'nın diğer adımlarını başlatır.

Böylesi bir molanın çok önemli olduğunu düşündüğüm için, yönettiğim atölyelerin çatışma çözümü oturumlarına bu alıştırmayı da dahil ediyorum. Katılımcılardan hep aynı tepkiyi alıyorum. Gevşemeye zorlandıkları için ilk önce homurdanıp sızlanıyorlar. Bazıları gevşeme alıştırmalarına oldukça kuşkulu bakıyor ve gözlerini kapatıp bir gölü düşünmenin evlilik yaralarını sarmalarına nasıl yardımcı olacağını anlayamıyor. Ancak alıştırmayı yaptıkları anda, bunun gerçekten etkili ve yararlı olduğunu kavrıyorlar. Salondaki herkes birden gevşeyiveriyor. Çiftlerin birbiriyle ilişki kurma tarzındaki farkı görebiliyorsunuz. Sesleri yumuşuyor, gülüşmeler artıyor. Kendini yatıştırmaları, çatışmalarını birer rakip değil, ekip olarak halledebilmelerini sağlıyor.

Son deneylerimizden birinde, on beş dakika içinde çiftleri durdurup onlara donanımı ayarlamamız gerektiğini söyledik. Yarım saat boyunca sorunlarından söz etmeyip yalnızca dergi okumalarını istedik. Sorunlarından tekrar söz etmeye başladıklarında, kalp atışları çok daha yavaş, etkileşimleri ise daha verimliydi.

3. Alıştırma: Birbirini Yatıştırmak

Kendinizi sakinleştirdikten sonra birbirinizi sakinleştirmek için de biraz zaman ayırmanızın evliliğinize sağlayacağı yarar çok büyük olabilir. Çok kızgınsanız ya da duygularınız incinmişe, bunu yapmak elbette zor olabilir. Ancak sonuçlar öylesine etkileyicidir ki, denemeye değer. Unutmayın: Bunu ancak, kendi başınıza sakinleşmeye yirmi dakika harcadıktan sonra yapacaksınız.

Eşinizi yatıştırmanız aslında bir çeşit ters şartlandırma olduğu için, evliliğinize büyük bir yarar sağlar. Başka bir deyişle, eşiniz tarafından sakinleştirilme deneyimini sık sık yaşarsanız, onu hayatınızda bir stres *tetikleyicisi* olarak görmekten vazgeçip, tam tersine gevşeme duygusuyla bağdaştırırsınız. Bu ise ilişkinizdeki olumluluğu kendiliğinden artırır.

Birbirinizi rahatlatmak için, ilk önce dolup taşma konusunda konuşmanız gerekir. Birbirinize şu soruları sorun:

- Bana (sana) dolup taşma hissini veren nedir?
- Meseleleri, kızgınlığı ya da şikâyetleri genelde nasıl ortaya koyuyorum (koyuyorsun)?
- Sorunları biriktiriyor muyum (musun)?
- Seni yatıştırmak için yapabileceğim bir şey var mı?
- Beni yatıştırmak için yapabileceğin bir şey var mı?
- Dolup taştığımızı hissettiğimizde, bunu belli etmek için ne gibi işaretler geliştirebiliriz? Bir ara verebilir miyiz?

Nabzınız dakikada 100'ün üzerindeyse, ne kadar uğraşırsanız uğraşın eşinizin size söylemeye çalıştığı şeyi duyamazsınız. Devam etmeden önce yirmi dakikalık bir ara verin.

Eşinizi sakinleştirmenin pek çok farklı yolu vardır. En önemlisi, yöntemi eşinizin belirleyip bundan zevk almasıdır. Kimi çiftlere göre, gergin bir tartışmanın mükemmel panzehiri masajdır. Bir başka yararlı teknik de, 177. sayfadaki gibi bir meditasyonda birbirinize sırayla yol göstermenizdir. Bunu sözlü bir masaj olarak düşünün. Eşinizin farklı kas gruplarını sıkıp gevşetmesini, sonra da ona zevk veren sakin, güzel bir sahneyi gözünde canlandırmasını sağlayacak ayrıntılı bir senaryo bile yazabilirsiniz. Provanızı ileride kullanmak üzere banda alabilir; belki de özel bir armağan olarak eşinize verebilirsiniz. Bu alıştırmadan yararlanmak için gergin bir durumu beklemeniz gerekmez. Birbirinizi düzenli olarak yatıştırmanız, gelecekteki taşmaları önlemenin ve genelde evliliğinizi zenginleştirmenin harika bir yoludur.

4. Adım: Uzlaşma

Hoşunuza gitse de gitmese de, evlilik sorunlarının tek çözümü bir uzlaşma yolu bulmaktır. Yakın, sevgi dolu bir ilişkide, haklı olduğunuzdan emin olsanız bile, bildiğinizi okumanız ikinizin de işi-

ne yaramaz. Bu yaklaşım çok büyük bir eşitsizlik ve haksızlık yaratır ve evliliğe zarar verir.

Genellikle, her iki taraf da uzlaşmak için hevesle çaba harcasa da, yanlış bir biçimde uzlaşmaya çalıştıkları için başarısız olurlar. Görüşme, ancak yukarıdaki adımları —başlangıcı yumuşatmak, tartışmanızı onarmak ve sakinleşmek— izledikten sonra mümkün olur. Bu adımları atmak sizi olumlu bir havaya sokarak uzlaşmaya hazırlar.

Bir çatışmayı çözmeyi denemeden önce unutmayın ki, *uzlaşmanın sacayağı evliliğin dördüncü ilkesidir.* Yani, uzlaşmanın işe yaramasını istiyorsanız, zihninizi eşinizin fikirlerine ve arzularına kapalı tutamazsınız. Eşinizin söylediği ya da inandığı her şeye katılmak zorunda değilsiniz, ancak onun konumunu dürüstçe *göz önüne almaya* açık olmanız gerekir. Etkiyi kabullenmek de bundan ibarettir. Eşiniz size bir sorundan söz etmeye çalıştığı sırada, kollarınızı kavuşturup oturur ve başınızı 'hayır' anlamında sallarsanız (ya da sadece 'hayır' diye düşünürseniz), tartışmanız asla bir yere varmaz.

Söylediğim gibi, erkekler eşlerinden gelen etkiyi kabullenmekte, kadınlara göre daha fazla zorlanırlar. Ancak cinsiyetiniz ne olursa olsun, sıra çatışma çözümüne geldiğinde, açık zihinli olamamak gerçek bir dezavantajdır. Bu nedenle eğer henüz yapmadıysanız, 6. Bölüm'deki alıştırmalar üzerinde çalışın. Bilin ki bu eğilimi yenmek, hem zaman hem de kesintisiz bir özbilinç gerektirebilir. Eşiniz, olayları onun bakış açısından görmenize yardımcı olabilir. Bu konuda size yardım etmesi için ona sorular sorun. Eşinizin bakış açısında nesnel kıstaslara göre akla yakın öğeler aramayı unutmayın.

Hazır olduğunuz anda, ikinizin de birlikte yaşayabileceği bir çözüm bulmanızın mucizeyle bir ilgisi yoktur. Uzlaşmaya genellikle, farklılıklarınızı ve tercihlerinizi sistematik bir biçimde konuşarak varırsınız. Tartışmanızın bunaltacak kadar olumsuzlaşmasını önlemek için yukarıdaki adımları izlemeye devam ettiğiniz sürece, bu hiç de zor değildir.

4. Alıştırma: Ortak Zemini Bulmak

Çözülebilir sorunların hangisine değinmek istediğinize birlikte karar verin. Sonra da ayrı ayrı oturup sorun üzerinde düşünün. Bir sayfaya, büyük bir dairenin içinde küçük bir daire çizin. İç daireye, sorunun ödün veremeyeceğiniz yönlerini sıralayın. Dış daireye ise, sorunun üzerinde *uzlaşabileceğiniz* yönlerini sıralayın. Kazanmak için kabullenmeye ilişkin aikido ilkesini anımsayın: Uzlaşma beceriniz ne denli yüksekse, eşinizi o denli iyi ikna edebilirsiniz. Bu nedenle, dış daireyi olabildiğince büyük, iç daireyi de olabildiğince küçük tutmaya çalışın.

İşte size, cinsel yaşamlarından hoşnut olmayan Raymond ve Carol adlı çiftin iç ve dış daireleri:

Raymond

İç Daire:

1. Cinsel ilişkimizin daha erotik olmasını istiyorum.
2. Fanteziye yer vermemizi, senin çok seksi çamaşırlar giymeni istiyorum.

Dış Daire:

1. Sabah mı, yoksa yorgun olduğumda bile geceleyin mi sevişeceğimiz konusunda uzlaşabilirim.
2. Sevişirken konuşmak konusunda uzlaşabilirim.

Carol

İç Daire:

1. Seks yaparken seviştiğimizi hissetmek istiyorum.
2. Raymond'un bana sımsıkı sarılmasını, ön sevişmenin uzun sürmesini istiyorum.

Dış Daire:

1. Geceleyin sevişmeyi tercih ediyorum, çünkü hemen ardından kollarında uyur kalmak hoşuma gidiyor, ama sabahları da sevişebiliriz.
2. Sevişirken benimle konuşman çok hoş, ama bu konuda da uzlaşabilirim.

Dairelerinizin içini doldurduktan sonra (listeleriniz Raymond'la Carol'unkinden çok daha uzun olabilir), yan yana gelip bunları birbirinizle paylaşın. Ortak anlaşma zeminleri arayın. Konuyu tartışırken, bu bölümde özetlenen diğer sorun çözme stratejilerini de (yumuşatılmış başlangıç ve dolup taşma durumunda kendinizi ve birbirinizi yatıştırma) kullanmayı unutmayın.

Carol ve Raymond'un iç daireleri birbirinden çok farklı, ancak uyuşmaz nitelikte değil. Cinsel farklılıklarını kabul edip saygı gösterdikleri anda, Raymond'un erotik fantezisiyle Carol'un yakınlık ve dokunulma arzusunu tatmin edecek biçimde sevişebilirler. Dış daireleri de birbirine karşıt olmakla birlikte, bu alanlarda ödün vermeye istekli olduklarına göre, uzlaşmaları kolay olacaktır. Belki de Raymond'un yorgunluk derecesine bağlı olarak, bazen sabah, bazen de akşamları sevişebilirler. Ayrıca sevişme sürecinde kimi zaman daha az, kimi zaman daha fazla konuşabilirler.

Bu daire alıştırmasının hedefi, ikinizin de birlikte yaşayabileceği gerçek bir plan yapmak üzere, sorun üzerinde düşünmenin ortak yöntemini geliştirmenizdir. Dairelerinizi paylaşırken, birbirinize şu soruları sorun:

1. Hangi konuda anlaşıyoruz?
2. Burada ortak duygularımız, ya da en önemli duygularımız nedir?
3. Burada ortak hedeflerimiz ne olabilir?
4. Bu durumu, bu meseleyi nasıl anlayabiliriz?
5. Bu hedeflere nasıl ulaşmayı düşünüyoruz?

Çözülebilir bir sorunla uğraşıyorsanız, bu adımları izleyerek makul bir uzlaşmaya varabilirsiniz. Bunu yaptığınızda, işe yarayıp yaramadığına karar vermeden önce, üzerinde anlaştığınız bir süre boyunca çözümü deneyin. İşe yaramıyorsa, süreci yeniden başlatıp sorunu birlikte çözmeye çalışın.

Zaman zaman evliliğinizle ilgili olmayan bir sorunu birlikte çözmeye odaklanarak, uzlaşma becerilerinizi yenilemeniz iyi olur. Şimdi sıra, ekip halinde çalışarak ve etkileyip etkilenerek, ortak kararlara varmanızı sağlayacak eğlenceli bir alıştırmada.

5. Alıştırma: Kâğıttan Kule

Bu alıştırmanın başka çiftlerle birlikte yapılması özellikle keyiflidir. Her çiftin ayrı bir ekip olduğu bir kâğıttan kule etkinliği ya da yarışması yaptığınızı düşünün. İnşa etme ve puan verme işlerini sırayla yapabilirsiniz.

Göreviniz: Aşağıda sıralanan malzemeleri kullanarak serbestçe ayakta duran bir kâğıttan kule inşa edin. Hedef, yapabileceğiniz en yüksek, en dengeli ve en güzel kuleyi inşa etmektir. Bunun nasıl yapılacağına ilişkin çok değişik fikirleriniz olabileceği için, görüş farklılıklarınızı bu bölümde anlatılan uzlaşma yaklaşımıyla halletmeyi unutmayın. Bu alıştırma süresince bir ekip olmaya çalışın. İkiniz de etkilemeye ve etkilenmeye çalışın. Eşinizi işin içine katın. Sorular sorun. Bu işe yarım saat ayırın. Bitmiş ürün, birinizin görüşüne tam olarak uymak yerine, ikinizinkini de içermelidir. Bitirdiğinizde, üçüncü bir tarafa (ya da bir başka çifte) kulenize puan verdirtin. Puanlama, mühendislik becerisinden çok yaratıcılığı değerlendireceği için, hiç kuşkusuz hayli öznel olacaktır. Ancak esas ödül, puanın ötesinde, kulenizi birlikte inşa ederken alacağınız keyiftir. Bitirdiğinizde, evliliğiniz ve gelişmiş uzlaşma becerileriniz adına bir anıt yaratmış olacaksınız.

Malzemeler

1 pazar gazetesi	Boya kalemleri
1 yumak sicim	Renkli selofan
Yapışkan bant	Yapım kâğıdı
Zımba	Mukavva parçaları
Markörler	

Puanlama: Üçüncü bir tarafa (ya da bir başka çifte) kulenize puan verdirtin. En yüksek puan 90'dır.

Yükseklik için en fazla 20; sağlamlık (denge) için en fazla 20; güzellik ve özgünlük için de en fazla 50 puan alabilirsiniz.

5. Adım: Birbirinizin Hatalarına Karşı Hoşgörülü Olun

Evlilik sık sık, "keşke"lere takılıp kalır. Keşke eşiniz daha uzun boylu, daha zengin, daha akıllı, daha zarif, ya da daha seksi olsaydı... o zaman tüm sorunlarınız yok olurdu. Bu tavır geçerli olduğu sürece, çatışmaların çözülmesi çok zor olacaktır. Eşinizin hatalarını ve kusurlarını kabul edene dek, başarılı bir biçimde uzlaşamazsınız. Bunun yerine, eşinizi değiştirmek için amansızca uğraşıp durursunuz. Çatışma çözümü, bir kişinin değişmesiyle değil; görüşmekle, ortak zemini ve birbirinizi rahatlatmanın yollarını bulmakla ilgilidir.

Bu bölümde özetlenen genel sorun çözme becerilerini öğrendiğinizde, sorunlarınızdan birçoğunun kendiliğinden çözüldüğünü göreceksiniz. Açık iletişimi önleyen engelleri aştığınız anda, zorlukların halledilmesi kolaydır. Aslında bir sonraki bölümde, çiftlerin en sık karşılaştığı çatışmalardan bazılarına —para, seks, ev işi, çocuklar, iş stresi— yaratıcı ve basit çözümler sunuyoruz. Ancak unutmayın ki, bu çözümler yalnızca çözülebilir sorunlarda işe yarar. Uzlaşma size hâlâ uzak bir hedef gibi görünüyorsa, uğraştığınız sorun çözülebilir nitelikte olmayabilir. Bu durumda, 10. Bölüm'de yer alan, kalıcı sorunlarla baş etme konusundaki tavsiyelere başvurmanın zamanı geldi demektir.

9

Çözülebilir Sorunlarla Baş Etmek

İş stresi, kayınlar, para, seks, ev işi, yeni bir bebek: Bunlar evlilikteki en tipik çatışma alanları olduğundan, en azından bazıları sizin ilişkinizde de hassas noktalar olabilir. Çok mutlu ve dengeli evliliklerde bile, bunlar müzmin meselelerdir. Her ilişki farklı olsa da, bu özel çatışmalara çok sık rastlanmasının bir nedeni vardır: Evliliğin en önemli işlevlerinden bazıları üzerinde etkili olurlar.

Birçok kişi, iyi bir evliliğin "emek" istediği görüşünü sözde onaylar. Peki ama bunun anlamı nedir? Evliliğin gelişmesi ve derinleşmesi için, karı-kocanın birlikte yerine getirmeleri gereken birtakım duygusal görevler vardır. Bu görevlerin yerine getirilmesi ise, aralarında derin bir anlayış olmasına bağlıdır. Evlilikte her iki tarafın da kendini emin ve güvenli hissedebilmesi için, bu anlayış gereklidir. Duygusal görevler yerine getirilmediğinde, evlilik yaşam fırtınasında sığınılacak bir liman değil, yeni bir fırtına izlenimi verir.

Bu altı yaygın alandan birinde çatışma olmasının nedeni, genellikle karı-kocanın bu görevler, taşıdıkları önem, ya da nasıl yerine getirilecekleri konusunda farklı görüşlere sahip olmalarıdır. Çatışma kalıcıysa, hiçbir sorun çözme becerisi onu gideremez. Gerilim ancak, her iki taraf da süregelen farklılıkla birlikte yaşayabileceğini hissettiğinde azalır. Fakat mesele çözülebilir nitelikteyse, yapılması gereken, çözüme ulaşmak için doğru stratejiyi bulmaktır. (Çatışmanızın çözülebilir mi yoksa kalıcı mı olduğundan emin değilseniz, 135. sayfaya bakınız.) Burada o altı hassas noktayı, her bi-

rinin evlilikte temsil ettiği görevi ve çoğu kez tetiklediği çözülebilir anlaşmazlıkları nasıl ele alacağınız hakkında pratik tavsiyeler bulacaksınız.

Stres, Daha Fazla Stres

Görev: *Evliliğinizi bir barış alanı haline getirmek.*

Stephanie'yle Todd, çoğu gün işten eve birkaç dakika farkla varıyorlar. Çoğunlukla da kendilerini, sevgi dolu bir buluşma yerine bir ağız dalaşı içinde buluyorlar. Gün boyu zor bir patronla boğuşan Todd, Stephanie'nin bilmem kaçıncı kez masadan kaldırdığı evraklarını bulamayınca bozuluyor. Teslim etmesi gereken bir işi olan ve gece geç saatlere kadar çalışacağını bilen Stephanie ise, buzdolabını açıp da tamtakır gördüğünde öfkeye kapılıyor. "Hiç yiyecek yok!" diye bağırıyor. "Söz verdiğin halde süpermarkete gitmemiş olmana inanamıyorum. Sorunun ne senin?"

Asıl soru, Todd'la Stephanie arasındaki sorunun ne olduğu. Yanıtı ise, iş streslerini eve taşıyıp evliliklerini baltalıyor olmaları.

Sıkıntıların dile getirildiği oturumların programlanması, gündelik stresin evliliğinize bulaşmasını önleyebilir.

İş stresinin evlilikten duyulan hoşnutsuzlukta gitgide büyüyen bir etken olduğu kuşku götürmez. Günümüzde çiftler, otuz yıl öncesine göre yılda ortalama bin saat daha fazla çalışıyorlar. Konuşmaya, gevşemeye, yemeğe, hatta uykuya bile daha az zaman kalıyor. Neşeyle söylenen "Sevgilim, ben geldim!"in pek çok ailede tarihe karışmasına hiç şaşmamalı. Büyük olasılıkla "Sevgili" de çalışmaktadır ve ertesi gün bir müşteriye yapacağı sunuma hazırlanmak için bir evrak yığınıyla gelmiştir eve. Ya da gün boyu masalara hizmet ettiği için, yapmak istediği son şey erkeğine hizmet etmek olabilir.

Çözüm: Uzun, stresli bir günün sonunda, birbirinizle etkileşmeden önce baskıyı üzerinizden atmak için kendinize zaman ayırmaya gereksinim duyabileceğinizi kabul edin. Eşinizin yaptığı bir şey yüzünden aniden öfkeye kapılıyorsanız, kendinizi çok gergin hissettiğiniz için olayı zihninizde büyütüyor olabileceğinizin ayırdına varın. Aynı şekilde, eşiniz eve burnundan soluyarak geliyor ve "Ne oldu?" sorunuzu hırlayarak yanıtlıyorsa, üzerinize alınmamaya çalışın. Muhtemelen kötü bir gün geçirmiştir. Sert bir çıkış yaparak durumu daha da kötüleştirmek yerine, unutun gitsin.

Günlük programınızda gevşemeye zaman ayırın. Yatağınıza uzanıp postanızı okumak, koşuya çıkmak ya da meditasyon yapmak gibi şeyleri âdet haline getirin. Kuşkusuz, bazı çiftler gevşemenin en iyi yolunun birbirinin yardımına başvurmak olduğunu düşünürler. Eğer öyleyse, 177-178. sayfalarda ayrıntılı olarak anlatılan yatıştırma tekniklerini deneyin.

Her ikiniz de bir derece toparlandığınızı hissettiğinizde, biraraya gelip gününüzün nasıl geçtiğinden söz etmenin zamanı gelmiştir. Bunu, biriniz başına gelen felaketlerden yakınırken, ötekinin anlayışlı olup destek verdiği meşru bir sızlanma oturumu olarak düşünün.

Kayınlarla İlişkiler

Görev: *Karı-koca arasında bir "biz-lik", ya da dayanışma duygusu oluşturmak.*

Erkeklerin anlattığı kaynana fıkraları komedilerin geleneksel bir parçası olsa da, aile içinde asıl gerginlik, daha çok kadınla kayınvalidesi arasında yaşanır. İki kadının düşünceleri, kişilikleri ve yaşam görüşleri arasındaki farklılıklar, birlikte vakit geçirdikçe belirginleşir. Bir yemeğe çıkma kararı; nerede, ne zaman, ne yeneceği, ne kadar para harcanacağı, hesabı kimin ödeyeceği gibi ayrıntılar yüzünden anlaşmazlık yaratabilir. Ayrıca değerler, görevler, nerede yaşanacağı, nasıl yaşanacağı, nasıl ibadet edileceği ve kime oy verileceği gibi daha derin meseleler de vardır elbet.

Böylesi çatışmalar genellikle evliliğin ilk zamanlarında ortaya

çıksa da, kayınlarla yaşanan zorluklar, çocukların doğumu ya da önemli gelişim dönemeçlerinden geçmeleri gibi başka dönemlerde, ayrıca ebeveynler yaşlanıp giderek çifte bağımlı hale geldiğinde de tetiklenebilir ya da canlanabilir.

Gerilimin temelinde eşle anne arasındaki, erkeğin sevgisi uğruna çekişme yatar. Kadın, kocasının kendisine mi yoksa annesine mi arka çıktığını görmeye çalışır. "Hangi aileye aitsin?" diye merak eder. Çoğu kez anne de aynı soruyu sorar. Erkekse sadece iki kadının daha iyi geçinebilmelerini ister. İkisini de sever ve seçmek zorunda kalmayı istemez. Bütün bunlar ona gülünç gelir. Sonuçta, her ikisine de bağlıdır ve eşine de, annesine de değer verip saygı gösterecektir. Ne yazık ki bu tavır, çoğunlukla onu barış elçisi ya da arabulucu rolüne büründürür ve bu rol, durumu kaçınılmaz olarak kötüleştirir.

Çözüm: Bu ikilemden kurtulmanın tek yolu, erkeğin annesine karşı eşinin yanında yer almasıdır. Bu, insafsızca görünebilir ama unutmayın ki evliliğin ana işlevlerinden biri de, karı-koca arasında bir "biz-lik" duyusu oluşturmaktır. Bu nedenle erkek, eşinin öncelik taşıdığını annesine bildirmelidir. Evi annesine değil, kendisiyle eşine aittir. O, önce koca, sonra evlattır. Bu hiç de hoş bir konum değildir. Annesinin duyguları incinebilir. Ancak eninde sonunda muhtemelen, oğlunun aile birliğinin, bir koca olarak onun için her şeyden önce geldiği gerçeğine alışacaktır. Haksızlık olduğunu hissetse de, annesi yeni gerçeği kabul edemese de, kocanın bu konuda kararlı olması evlilik için kesinlikle çok önemlidir.

Bu, erkeğin annesiyle babasını aşağılayan ya da küçük düşüren bir şey yapmasını, ya da temel değerlerine karşı gelmesini gerektirmez. Kimliğinden ödün vermemelidir. Ancak ortada değil, karısının yanında yer almalıdır. Kendi aile ritüellerini, değerlerini ve yaşam biçimini karısıyla birlikte oluşturup, annesinin (ve babasının) bunlara saygı göstermesinde ısrar etmelidir.

İşte bu nedenle, eşinizle dayanışma duygusunu yaratmanız ya da yenilemeniz, ilk ailelerinizden biraz kopmanızı gerektirebilir. Annesiyle babası yeni evinde hafta sonunu geçirmek üzere geldiklerinde, David de bu zorlukla karşılaştı; Büyük Osso Buco Krizi di-

ye adlandırdığı bir ziyaretti bu. Olaylar şöyle gelişti: Karısı Janie, cumartesi akşamı için en sevdiği İtalyan restoranında herkes için rezervasyon yaptırmıştı. Restoranı İtalyan asıllı kayınvalidesiyle kayınpederine göstermek onu çok heyecanlandırıyordu, özellikle de engin bir mutfak bilgisi olan kayınvalidesinin kendisine üstünlük tasladığını hissettiği için. Ancak kendisi David'le birlikte dışarıda koştururken, yaşlı kadın kasaptan ve süpermarketten alışveriş yaparak David'in en sevdiği yemeği hazırlamıştı: Osso buco.

David'le Janie eve döndüklerinde, sarmısaklı etin enfes kokusu her tarafı sarmıştı. David'in annesi rezervasyonu "unuttuğunu" söylediğinde, Janie çok kızmış ama şaşırmamıştı. David bir ikilemle yüz yüzeydi. Et nefis görünüyordu ve onu yemezse annesinin ne denli incineceğini biliyordu. Janie'ye rezervasyonu iptal etmesini söylemek geliyordu içinden.

Bu önemli bir kriz gibi görünmese de, David'le Janie'nin evliliğini bir dönüm noktasına getirmişti. Janie kayınvalidesiyle kayınpederinin ziyaretinden öteden beri ürkerdi, çünkü kayınvalidesi her zaman, kendisi eve çekidüzen verecek büyük kurtarıcı, Janie ise hoş ama beceriksiz biriymiş gibi hareket ediyordu. Janie, David'in annesine karşı hep terbiyeli ama uzak davranıyordu. Baş başa kaldıklarında David'e, annesinin nasıl da her şeyi kontrol etmeye meraklı olduğunu söyleyip duruyordu. David ise her seferinde ısrarla Janie'nin hayal kurduğunu ya da olayları abarttığını belirtiyordu. Bu ise onu daha da kızdırıyordu.

Şimdi Janie soluğunu tutmuş, annesinin hazırladığı ziyafeti David'in gözden geçirişini seyrediyordu. David boğazını temizledi, kolunu annesinin omzuna attı ve bu kadar harika bir yemek pişirdiği için ona teşekkür etti. Sonra da bunun bir başka gün yenmek üzere buzdolabına kaldırılması için ısrar etti. Cumartesi akşamını en sevdikleri restoranda birlikte geçirmekten duydukları hoşnutluğu onunla ve babasıyla paylaşmanın hem kendisi hem de Janie için önemli olduğunu açıkladı.

Annesi çok alınmış görünüyordu. Gözleri yaşlarla doldu ve biraz olay yarattı. (David, bu durumla ilgilenme işini babasına bıraktı.) Ancak bu kadarı, David'in Janie'yi o denli mutlu ve gönençli

görmesine değerdi. Sonuçta, David'in mesajı çok açıktı: Önce o geliyor, anne. Buna alış. "*Gerçek* evliliğimiz işte o zaman başladı," diye anımsıyor Janie. "Kalbindeki yerimin artık öncelikli olduğunu annesine bildirdiği zaman."

Eşinize öncelik tanıyarak bu dayanışma duygusunu oluşturmanın önemli bir parçası da, ebeveyninizin eşinize kötü davranmasını hoşgörmemektir. Noel bu dersi öğreninceye dek, Evelyn'le evliliği çok kötü gidiyordu. Oğullarının doğumundan sonra, ebeveynlerinin onu iyi bir baba olarak görmelerine büyük önem veriyordu. Çok meşgul bir hukukçu olduğundan bebekle fazla zaman geçiremediği halde, onu her hafta sonu komşu kasabada oturan annesiyle babasını ziyarete götürüyordu. Böylece Evelyn de, kendine zaman ayırabiliyordu.

Çoğu zaman Evelyn de gün sonunda onlara katılıyordu. Eve girdiği andan itibaren de, kendini bebeğinin yaşamından çıkarılmış bir yabancı gibi hissediyordu. Noel'in annesiyle babası, adeta onu yok sayıyorlardı. Bebeğe büyük bir titizlik gösteriyor ve Noel'in ne kadar harika bir baba olduğunu tekrarlayıp duruyorlardı. Zaman zaman Evelyn'i iğnelemekten bile çekinmiyorlardı; örneğin, altı aylık bebeği hâlâ emzirmesine ilişkin sinsi yorumlarda bulunuyorlardı. Evelyn, Noel'in bebeği sütten kesmek istediğini bildiği için, annesiyle babasına kendisini şikâyet ettiğini düşünüyordu. Laboratuvarımızda, bu konuyu konuşmalarına yardımcı olduk ve Evelyn'nin tamamen haklı olduğu ortaya çıktı. Noel, annesiyle babasını etkileme çabasıyla arkasından konuşarak, Evelyn'le "biz-liğini" feda ediyordu.

Annesiyle babasının onayına duyduğu ihtiyacın Evelyn'in ve evliliklerinin aleyhine işlediğini anlar anlamaz, Noel değişebildi. Torunlarını daha çok Evelyn'in yanında görmeleri için, bebeği onlara ender götürmeye başladı. Annesi, bebeğin yeterince beslenmediğine ilişkin endişelerini dile getirdiğinde, Noel hemen Evelyn'in onu daha yeni kontrole götürdüğünü ve doktorun kilosuyla sağlığını mükemmel bulduğunu söylüyordu. Babası bebeğin daha kalın bir monta ihtiyacı olduğunu öne sürdüğünde, Evelyn'in onun annesi olduğunu ve oğulları için gerekeni herkesten iyi bildiğini anlatıyor-

1. Alıştırma: Kayın Sorunları

Evliliğinizde süregelen kayın sorunları yaşıyorsanız, bu kısa soruşturmayı doldurmanız yararlı olabilir. Bir çift olarak "biz-lik" duygunuzun, belirli bir akraba söz konusu olduğunda pekiştirilmeye ihtiyaç duyup duymadığını belirleyebilmek için, birbirinizin yakınlarıyla ilişkileriniz üzerinde odaklanmanızı sağlayabilir. Yanıtlarınızı ayrı sayfalara yazın.

1. Eşinizin ailesinin farklı üyeleriyle ilişkiniz üzerinde düşünün. Bu ilişkilerden herhangi birinde eşinizin sizden yana olmadığını, ya da belirli bir aile üyesiyle süregelen sorunlar olduğunu hissediyorsanız, söz konusu kutuyu işaretleyin.

❒ Eşin annesi
❒ Eşin üvey annesi
❒ Eşin babası
❒ Eşin üvey babası
❒ Eşin erkek kardeş(ler)i
❒ Eşin kız kardeş(ler)i
❒ Aileden başka biri

Bugüne kadar kaydedilen başarılar:

Devam eden çatışma(lar):

2. Eşinizin kendi yakınlarınızla ilişkilerini düşünün. Bu ilişkilerden herhangi birinde eşinizin sizden yana olmadığını, ya da belirli bir aile üyesiyle süregelen sorunlar olduğunu hissediyorsanız, söz konusu kutuyu işaretleyin.

❒ Eşin annesi
❒ Eşin üvey annesi
❒ Eşin babası

❒ Eşin üvey babası
❒ Erkek kardeş(ler)
❒ Kız kardeş(ler)
❒ Aileden başka biri

Bugüne kadar kaydedilen başarılar:

Devam eden çatışma(lar):

Şimdi de eşinizle biraraya gelip birbirinizin yanıtlarını okuyun. Birbirinizden daha fazla destek alıp dayanışmanızı güçlendirmek için ne yapılabileceğini tartışın. Eşiniz bir sorun gördüğü halde siz görmüyorsanız, kendinizi savunmamaya çalışın. Unutmayın ki, ilişkilerde çoğu şey algılamayla ilgilidir. Örneğin karınız, kendisine karşı annenizin tarafını tuttuğunuza inanıyorsa, durumu algılayış biçimine katılmasanız bile bu, evliliğinizde halletmeniz gereken bir meseledir.

Para, Para, Para

Görev: *Paranın temsil ettiği özgürlüğü ve sağladığı gücü, yine paranın simgelediği güvenlik ve güvenle dengelemek.*

İster banka hesapları yüklü olsun, ister ancak geçinebilsinler, birçok çift para konusunda önemli çatışmalara girer. Çoğunlukla bu tür kavgalar, kalıcı bir sorunları olduğunu gösterir, çünkü para —güvenlik ve gücün yanı sıra— birçok duygusal ihtiyacın da simgesidir ve kişisel değer sistemimizin özüne uzanır. Ancak daha basit, çözülebilir bir parasal sorun doğduğunda, bunu çözmenin anahtarı, ilk önce evliliğin bu alandaki işlevini anlamaktır. Para, zevkin yanı sıra, güvenliği de satın alır. Bu iki ekonomik gerçekliğin dengede tutulması emek isteyebilir, çünkü para ve değerle ilgili duygularımız son derece kişiseldir ve çoğunlukla mizaca bağlıdır.

Bulgularıma göre para konusundaki çözülebilir farklılıklar, uzun zamandır birlikte olan çiftlerden çok, genellikle yeni evlilerde görülmektedir. Çünkü evlilik sürüp giderken, bu meseleler ya başarılı bir biçimde çözülür ya da paranın simgesel anlamlarıyla il-

gili kalıcı sorunlara dönüşür. Bununla birlikte, uzun süredir beraber olan çiftler de durumları değiştikçe, kendilerini çözülebilir bir para meselesiyle yüz yüze bulabilirler. İş değiştirmeler, çocukların eğitim masrafları, emeklilik planları ve yaşlı anne-babanın bakımıyla ilgili görüş farklılıkları, orta yaşlarda sık rastlanan sürtüşme kaynaklarıdır.

Çözüm: Üzerinde iyi düşünülmüş bir bütçe yapmanız gerekir. Aşağıda, neye ne kadar harcama yapmak isteyeceğiniz konusunda bir fikir edinmek için atabileceğiniz bazı basit adımlar yer alıyor. Gene de, karmaşık parasal konuların bu kitabın kapsamına girmediği aklınızda bulunsun. Mali planlama ve yatırım konusunda ek yardıma ihtiyacınız varsa, kütüphane ya da kitabevlerinde bir sürü kaynak bulabilirsiniz. Ben özellikle, Beth Kobliner'ın *Get a Financial Life* (Fireside Books, 1996) ve Joe Dominguez ile Vicki Robin'in *Your Money or Your Life* (Penguin, 1992) adlı kitaplarını öneririm. Evliliğiniz açısından en önemlisi, mali konularda bir ekip olarak çalışmanız ve bir plan yapmadan önce endişelerinizi, ihtiyaçlarınızı ve hayallerinizi birbirinize anlatmanızdır. İçinizden birinin kendini kurban etmesini gerektirecek bir bütçe oluşturmayın. Bu, yalnızca kırgınlık yaratır. İkiniz de pazarlık edilemeyeceğini düşündüğünüz konularda kararlı olmalısınız.

1. Adım: Mevcut Harcamalarınızı Ayrıntılarıyla Yazın

Geçen ay boyunca, altı aydır, ya da bir yıldır (durumunuza hangisi uyuyorsa) paranızı nasıl harcadığınızı kaydetmek için aşağıdakine benzer bir form kullanın. Bunu, banka defterinizi ve kredi kartı hesap özetlerinizi gözden geçirerek yapabilirsiniz.

Harcamalar

Yiyecek
Ev taksidi ya da kira
  Tatil masrafları
  Onarım, dekorasyon
  Emlak vergileri
  Apartman giderleri

Çalışma odası malzemeleri
Dışarıdan alınan hizmetler
  Elektrik
  Yakıt
  Isınma
  Su
  Telefon
  E-posta, internet
Ev bakımı
  Temizlik
  Çamaşır
  Kuru temizleme
  Malzeme ve donanım (elektrik süpürgesi, deterjanlar, vb.)
Giysiler
Kişisel bakım (saç kesimleri, manikür, ıvır zıvır)
Araba
  Benzin
  Bakım ve onarımlar
  Fenni muayene
  Sigorta
  Park masrafları, geçiş ücretleri
  Ödemeler
Öteki ulaşım araçları
  Otobüs, tren, vapur ücretleri
Geziler
  İş
  Aile ziyareti
  Diğer yolculuklar
Eğlence
  Dışarıda yenen ya da eve getirtilen yemekler
  Bebek bakıcıları
  Etkinlikler (film, tiyatro, konser, spor)
  Ev eğlencesi (kiralık video, CD'ler)
Sağlık
  Sigorta poliçeleri

Doktor
İlaçlar
Sağlık kulübü üyeliği
Diğer (gözlük, masaj, danışmanlık, vb.)
Aletler ve elektronik (TV, bilgisayar, telesekreter)
Armağanlar
Bağışlar
Kredi faizleri, banka masrafları, kredi kartları
Yaşam sigortası
Yatırımlar ve birikimler (hisse senetleri, vb.)

2. Adım: Günlük Masrafların Yönetimi

1. Yukarıdaki listeden, mutluluk ve refah anlayışınız açısından önemli bulduğunuz harcamaları not edin.

2. Gelirinize ve varlıklarınıza dikkatlice bakın. Şimdi de günlük masrafları ve diğer "temel gereksinimleri" olanaklarınız ölçüsünde karşılamanızı sağlayacak bir bütçe yapmaya çalışın.

3. Faturaların düzenli olarak ödenmesi için bir plan yapın. Çekleri kimin ne zaman yazacağını ve banka hesap bakiyesini kimin tutacağını belirleyin.

4. Farklı listelerinizi ve planlarınızı birbirinizle tartışın. Yaklaşımlarınızın arasındaki ortak zemini arayın. İkinizin de "temel" ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak işe yarar bir strateji üzerinde karara varın. İşlerin yolunda gittiğinden emin olmak için, birkaç ay sonra oturup planınızı gözden geçirmek konusunda anlaşın.

3. Adım: Mali Geleceğinizi Planlayın

1. Bundan 5, 10, 20 ya da 30 yıl sonraki hayatınızı hayal edin. İdealinizdeki durum ne olurdu? İstediğiniz şeyleri (ev, vb.) ve hayalinizdeki yaşamı düşünün. Ayrıca en çok ne tür mali sıkıntılardan kaçınmak istediğinizi de düşünün. Örneğin, bazı insanların en büyük mali korkusu, emeklilik için yeterince paraya sahip olamamaktır. Kimisi de çocuğunun üniversite eğitim masraflarını karşılayamamaktan korkar.

2. Şimdi de, en çok istediğiniz ve en çok korktuğunuz şeyleri hesaba katarak, uzun vadeli mali hedeflerinizi sıralayın. Örneğin, he-

defleriniz arasında kendinize bir ev ya da yazlık satın almak, ya da yüklü bir emeklilik hesabına sahip olmak yer alabilir.
3. Listelerinizi birbirinizle paylaşın. Uzun vadeli hedefleriniz arasındaki benzerlikleri arayın. Bakış açılarınızı tartışın.
4. İkinizin de hedeflerine ulaşmasına yardımcı olacak uzun vadeli bir mali plan yapın. Hâlâ anlaştığınızdan emin olmak için, bu planı sık sık –sözgelimi her yıl– gözden geçirin.

Mali bakımdan çok çeşitli farklılıkları olan çiftler, bu adımları izleyerek işe yarar çözümlere ulaşabilmiştir. Örneğin Linda, marka giysileri ve işyerinin yakınındaki sağlık kulübünde egzersiz yapmayı seviyordu. Devon ise bunları anlamsız harcamalar olarak görüyordu. O, parasını arkadaşlarıyla öğlen yemeklerine ya da yılda iki kez kayak tatiline harcamayı tercih ediyordu. Linda'ya göre, *onun* zevkleri aşırıya kaçıyordu. Her ikisi de formu doldurduktan sonra, tam olarak ne kadar paraları olduğunu görebildiler. Mali durumlarından söz ettiler ve geçici bir uzlaşı bütçesi oluşturdular. İkisi de kendi zevklerinden vazgeçmek istemediği için, kendi adlarına ve bir de ortak hesap olmak üzere, üç ayrı tasarruf hesabı açtırmaya karar verdiler. Çocuklarının eğitimi ve ileride çıkacak diğer önemli masraflar için para biriktirmek üzere, ücretlerinin bir kısmını ortak hesaplarına yatırmayı kabul ettiler. Jimnastik salonu ve kayak gezileri içinse, ayrı ayrı para biriktireceklerdi. Yeni bütçe sistemlerinin yürüyüp yürümediğini belirlemek için, altı ay sonra bu düzenleme hakkında yeniden konuşmaya karar verdiler.

Tina ve Gene'in ikilemi farklıydı. Büyük oğulları Brian'ın üniversiteye gitmesine iki yılı kalmıştı. Yörelerindeki koleje gitmesi için yeterince para biriktirmiş olsalar da, Tina onu, çok daha fazla bilim dersi verilen, eğitimin daha sıkı (ve daha pahalı) olduğu eyalet üniversitesine göndermek istiyordu. Brian hep sıradışı bir öğrenci olmuştu. Uzay mühendisi olma hayali, gerçekçi bir hedef gibi görünüyordu. Ancak yüksek okul taksitlerini ödeyebilmek için, Gene'in dağda bir kulübe satın alma hayalini ertelemesi gerekecekti. Gene, oğlunun eğitimine derin bir ilgi duymakla birlikte, evi şimdi satın almazlarsa, ileride çok pahalıya mal olacağından ve yaşam boyu beslediği hayali hiç gerçekleştiremeyeceğinden korku-

yordu. Gene, üniversite taksitlerini ve dağ evinin parasını ödeyebilmeleri için, Tina'nın yeniden tam günlük bir işe girmesini istiyordu. Tina ise, yaşlı annesi onlarla birlikte yaşadığı ve bakıma muhtaç olduğu için, buna karşı çıkıyordu. Gene ve Tina bu konuda neredeyse her gün kavga ediyorlardı. Gene'e göre, annesinin bakımını Tina'nın kız kardeşinin üstlenme zamanı gelmişti. Ancak Tina'nın kız kardeşi tam gün çalışıyor ve bunu yapamayacağını söylüyordu. Diğer seçenek, annesini bir huzur evine yerleştirmekti, ama Tina böylesi bir karara tamamen karşıydı.

Tina'yla Gene bütçe yapma formunu doldurduklarında, basit bir çözüm çıkmadı ortaya. Ancak harcamalarına birlikte göz atma süreci, aralarındaki duygusal havayı bir hayli değiştirdi. Bu konularda tartışmak yerine, yeniden bir takım olduklarını hissettiler. Yüksek öğrenim kredileri ve burslarıyla ilgili ihtiyaç duydukları çeşitli bilgilerin listesini çıkardılar. Sonunda Gene, hayalini birkaç yıl daha ertelemesi gerektiğini kabul etti. Tina, yarım günlüğüne de olsa, yine çalışmaya başladı. Gene, Tina evde yokken kayınvalidesiyle kalabilmek için çalışma saatlerini değiştirdi. Brian da, eyalet üniversitesine gitmesini sağlayacak bir burs kazandı.

Bu çiftlerin karşılaştığı sorunlar ve çözümler, sizinkilerle örtüşmeyebilir. Yine de mali konulardaki anlaşmazlığınız ne olursa olsun, istediğiniz her şeyi şu anda size vermese bile ikinizin de kabul edebileceği bir plan oluşturmak üzere, bir takım halinde çalışarak gerginliği yumuşatabilirsiniz.

Seks

Görev: *Temelde birbirini takdir edip kabullenmek.*

Bir çiftin yaşamında, seks kadar sıkıntı, kırgınlık ve yadsınma potansiyeli içeren bir başka alan yoktur. Çiftlerin bu konuda açıkça iletişim kurmakta böylesine zorlanmalarına hiç şaşmamalı. Çoğu kez belirsizlik içinde kalarak, birbirlerine söylemeye çalıştıkları şeyin çözülmesini zorlaştırırlar. İşte size, laboratuvarımızda banta aldığımız klasik bir çift örneği:

KADIN: İki buçuk-üç yıl önceki duygularını, sorunla nasıl baş ettiğimizi ve ne hissettiğimizi düşün. İyice düşün. O sırada bu, benim gözümde şimdikinden çok daha büyük bir sorundu.

ERKEK: Bence şimdi, o sırada olduğumuzdan daha güvenli hissediyoruz kendimizi. Bilmiyorum. Asıl sorunu o zamandan beri daha fazla, daha farklı bir biçimde ele aldığımızı sanmıyorum. Gerçekten değişip değişmediğimizi bilmiyorum.

KADIN: Yine de, bu konuda farklı şeyler hissediyor musun?

ERKEK: Sen neler hissediyorsun?

KADIN: Sanırım iki buçuk-üç yıl önce bu sorunu, evliliğimizi mahvedebilecek bir şey olarak görüyordum. Başaramayacağımızdan cidden endişeleniyordum. Artık o kadar endişelenmiyorum.

ERKEK: Ben bunu asla evliliğimiz için bir tehlike olarak görmedim. Senin gördüğünü biliyorum, ama ben görmedim.

KADIN: Tamam. Belki de şimdi kendimi daha güvenli hissettiğim için öyle görmüyorum.

Bu çiftin tartıştığı "sorun", erkeğin öteden beri kadına kıyasla daha sık sevişmek istemesi. Bu kısa konuşmada kadın, erkeğe artık bunun sorun olmadığını kabul ettirmeye çalışıyor. Ondan güvence istiyor. Erkekse, sorunun hâlâ var olduğunu düşünüyor, ama bunu dobraca söylemekten kaçınıyor.

Karı-koca birbirine cinsel ihtiyaçlarından söz ettiklerinde, konuşmaları çoğu kez böyle dolaylı, belirsiz, sonuçsuz olur. Her iki taraf da çok fazla konuşmadan birbirinin arzularını mucizevi bir biçimde anlayacaklarını umarak, sohbeti bitirme telaşına kapılır. "Geçen geceki gibi göğüslerimi uzun bir süre okşaman hoşuma gidiyor," ya da "Seni her gün istiyorum," ya da "En çok sabahları sevişmeyi seviyorum," gibi şeyleri nadiren söylerler. Sorun şu ki, istediklerinizi ve istemediklerinizi açıkça belirtmezseniz, istediğinizi elde etme olasılığınız da azalır. Seks, yakınlık duygunuzu birbirinizle paylaşıp derinleştirmenin çok keyifli bir yolu olabilir. İletişimin gerilim yüklü olmasının sonucu ise, çoğunlukla hüsran duygusu ve kırgınlıktır.

Çözüm: Seks hakkında ikinizin de kendini güvenli hissedeceği bir şekilde konuşmayı, yani istediğinizi talep etmenin doğru yolunu ve eşinizin isteklerine tepki vermenin uygun biçimini öğrenin. Çoğu kişi eşine çekici görünüp görünmediği ve "iyi" bir sevgili olup olmadığı konusunda çok hassas olduğu için, seksten söz etmenin anahtarı ince davranmaktır. Bir tarafın diğerini eleştirmesiyle başlayan bir sevişme, "bir çırpıda" bitiverir. Seksin amacı daha yakın olmak, daha fazla keyif almak, tatmin olduğunu hissetmek ve evliliğin bu alanında takdir edildiğini duyumsamaktır. "Bana hiç dokunmuyorsun" demeniz kadar eşinizin size dokunma isteğini azaltacak bir şey yoktur. "Geçen hafta sonu büyük kanepede öpüşmemiz çok hoşuma gitmişti. Keşke bunu daha sık yapsak, bana öyle iyi geliyor ki," demek daha iyidir. Aynı şekilde, "Orama dokunma," yerine "*Burama* dokunman çok hoşuma gidiyor," derseniz, daha iyi bir tepki alırsınız. Eşinizle seksten söz ederken daima, çok iyi bir şeyi daha da iyileştirme amacını gütmelisiniz. Halihazırdaki seks yaşantınızdan hoşnut olmasınız bile, olumlu yönleri vurgulamanız gerekir.

Eşiniz bir talepte bulunuyorsa, bunu çekiciliğinize, cinsel gücünüze, sevişme becerinize, ya da kendinize karşı ima edilen bir eleştiri olarak görmemeye çok dikkat edin. Profesyonel bir aşçı gibi davranmaya çalışın. Bir şef, müşterilerden birinin canı o gece mısır püresini çekmiyorsa ya da kalamar midesini bulandırıyorsa, bundan alınmaz. Tam tersine, müşterinin damak tadına uyacak düzenlemeler yapar.

Bu, eşinizin tüm isteklerini kabul etmek zorundasınız anlamına gelmez. Neyin yapılmasında sakınca görüp görmediğinize karar vermek, ikinizin işidir. Cinsellik inanılmaz derecede esnektir, bu nedenle birbirinizin arzularında ikinize de zevk verecek uyarlamalar yapmanız gerçekten mümkündür. Örneğin, Mike sık sık sevişmek istiyor, Lynne ise ayda bir-iki kez sevişmenin yeterli olduğunu düşünüyordu. Sonuçta Mike hüsrana uğruyor ve reddedildiğini hissediyordu. Zamanla, daha sık sevişmeleri için ısrarcı olmaya başladı. Lynne'i baştan çıkarma çabasıyla eve kitaplar ve çeşitli erotik malzemeler getiriyordu. Ancak bu yalnızca Lynne'in baskı

altında kaldığını hissetmesine neden oldu ve geri tepti. Mike'ın hüsran duygusu arttıkça da, Lynne'in arzusu zayıfladı.

Atölyemize geldiklerinde, Lynne'le Mike bu meseleyi nasıl halledeceklerini hiç bilmiyorlardı. İlgisiz kişinin (bu durumda Lynne'in), duruma hâkim olduğunu hissetmesinin gerektiğini söyledik. Odak noktasını seksten duyusallığa çevirdik. Lynne masajdan hoşlanıyordu, bu nedenle ona, kitabevine gidip kendisine cazip görünen bir masaj kitabı seçmesini önerdik. Çiftin duyusal deneyiminden onun sorumlu olmasını istedik. Akşamlarını o yönlendirdi. Tam bir seks olmasa da, birbirlerine sarılıp dokunmaya ağırlık verdiler. Yavaş yavaş, Lynne'in cinsel arzusu arttı ve daha sık –haftada bir kez– sevişmeye başladılar.

İnsanlar çoğunlukla mükemmel bir aşk hayatı beklentisi içindedir. Oysa her sevişmenin aynı nitelikte ya da yoğunlukta olması gerekmez. Bazen birbirinizin ruhuna eriştiğinizi hissedersiniz. Bazen de yalnızca zevkli olur. Sevişme kimi zaman yavaş, kimileyin de kısa sürelidir. Cinsel bir ilişkide değişkenlik olabilir, olmalıdır da. Ancak sevişmenin aşkı ifade ettiği zamanlar da olmalıdır. Kuşkusuz, bu ne kadar sık olursa, o kadar iyidir.

Aşk hayatınızı zenginleştirmenin en iyi yolu, birbirinizin zevklerini öğrenip anımsamaya zaman ayırmak ve parmaklarınızla dudaklarınız birbirine dokunurken bu bilgiye başvurmaktır. Cinsel arzu duyduğunuzda bu bilgiyi mutlaka kullanın, onu kendini bedeninizde ve eşinizin bedensel tepkilerine karşı duyarlılığınızda yaşatın. Bunun anlamı, sevişmeye başlarken eşinizin sözsüz davranışlarına uyum sağlamanızdır. Ancak sevişme sürecinde sözcüklerle de iletişim kurulabileceği fikrini benimsemeye çalışın.

Mutlu bir cinsel yaşamları olan çiftlerin önemli bir özelliği, sevişmeyi bir yakınlık ifadesi olarak görmeleri, ama ihtiyaç ya da arzularındaki farklılıkları kendi üstlerine alınmamalarıdır.

Cinsel fantezilerinizi birbirinizle paylaşacak, hatta onları birlikte canlandıracak kadar kendinizi güvenli hissederseniz, cinsel ya-

şamınız zenginleşir. Bu, çok hassas bir alandır. Fanteziler bir evlilikte hayal gücünü, değişikliği ve serüveni barındırsa da, onları paylaşan ve cinsel yaşamlarına katmanın bir yolunu bulan çok az çift vardır. Fantezilerinizi paylaşabilmenizin sonucu, büyük bir yakınlık, aşk ve heyecan olacaktır.

Evliliğinizin sınırları içinde, tüm dileklerin, imgelerin, fantezi ve arzuların kabul edilebilir olduğu fikrini benimsemeye çalışın. Hiçbir şey kendiliğinden kötü ya da iğrenç değildir. Eşinizin talebine hayır diyebilirsiniz, ama onu kötülemeyin. Bir fantezinin ifade edilmesi büyük bir güven ister, bu nedenle eşinizin fantezisini dinlerken yumuşak olmaya özen gösterin. Kendi fantezilerinizden biri olmasa da, eğer itici değilse, kabul edin. Eşiniz sizden bir yabancı, bir hemşire, ya da bir korsan gibi davranmanızı isterse, bunu üstünüze alınmayın. Bir oyunmuş gibi bakın. Fikir, arzu, fantezi, genellikle anlamı kavranmaksızın ifade edilen şeylerdir. Belirli fantezilerin bazı kişilere neden erotik göründüğünü kimse bilmez, ama öyledirler.

Seks konusunda, içine düşebileceğiniz bazı çukurlar vardır. Bunların en büyüğü de, seksle ilgili temel bilgi eksikliğidir. Bu eksiklik, insanların kendi başarı beklentilerini gayri resmi ve güvenilmez kaynaklara, çoğunlukla da ergenlik çağında arkadaşlarından duyduklarına dayandırmalarına neden olur. Bunun sonucunda kendimizi çok sert yargılar ve yatakta pek de iyi olmadığımızı hissederiz. Örneğin birçok erkek, ortam elverişli olduğunda her zaman ereksiyona geçebilmesi gerektiğini düşünür. Bu gerçekleşmezse, içine büyük bir kuşku düşer. Bu ve buna benzer beklentileri, pek farkında olmaksızın üstümüzde taşırız.

Temel bilgi eksikliğiyle ilgili bir başka sorun da, hiçbir yerden öğrenmediğimiz halde, birbirimizin anatomisi ve cinsel fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olduğumuzu sanmamızdır. Yeni, karmaşık, modern bir aleti en azından el kitabına bakmadan çalıştırmayı düşünmeyiz. Oysa cinsellik alanında bunu yaparız. Çok şükür ki günümüzde cinsellikle ilgili her türlü kitap bulunabiliyor. Okumadan, seks hakkında bilgi sahibi olduğunuzu varsaymayın. Size cazip gelen kitapları satın alın. Alew Comfort'un derlediği *The Joy of*

Sex'i (Pocket Books, 1972), Lonnie Barbach'ın *For Each Other*'ını (New American Library, 1984) ve Bernie Zilbergelds'in *The New Male Sexuality*'sini özellikle öneririm.

Ev İşleri

Görev: *Adalet ve ekip çalışması duygusu yaratmak.*

Joanne burnundan soluyordu. Aylardır Greg'den, kirli çamaşırlarını yatak odasında yere atmamasını istiyordu. O da aylardır, kendi görevi olduğunu bildiği halde halıyı elektrik süpürgesiyle temizlemeyi ve her gece bulaşıkları kaldırmayı unuttuğu gibi, bunu da unutuyordu. Her ikisi de tam gün çalışıyordu, ama eve ilk dönen genellikle Joanne oluyor ve Greg'in dağıttıklarını toplamakla uğraşıyordu. Elektrik süpürgesini çalıştırırken, ya da hâlâ evyede duran kirli bulaşıkları akıtırken, içine hırs basıyordu. Greg eve geldiğindeyse ya sessizliğe bürünüyor ya da evin hizmetçisi olduğunu ima eden iğneleyici saptamalarda bulunuyordu. O da ısrarla sorunun, Joanne'in dırdır etmesi olduğunu söylüyordu. "Belki de yakamdan düşersen, işi yapmaya daha hevesli olurum," diyordu.

Greg, ev işlerine yönelik tavrının evliliğine ne kadar zarar verdiğini, eve vardığı anda yatak odasından büyük bir gürültü duyduğu güne kadar anlayamamıştı. İçeri girdiğinde karısını, hâlâ iş kıyafetiyle, kirli külotlarını meşe parke kaplı zemine zımbalarken buldu. "Üç gündür orada duruyorlardı," dedi Joanne. "Ben de onları döşemenin kalıcı bir parçası yapmak istediğini düşündüm."

Joanne ve Greg en sonunda boşandılar, bu nedenle ev işleriyle ilgili çatışmalara getirilecek çözümün en yakın hırdavatçıda bulunabileceğini söyleyemem. Benim söylemek istediğim, kadınların evlerini düzenli tutmaya ne kadar önem verdiklerini erkeklerin çoğunlukla anlayamadığıdır. Bu alanda cinsiyetler arasındaki farklılıkların istisnaları elbette vardır, ancak genel kural olarak, temizlik konusunda kadınlar daha titiz, erkeklerse daha özensizdir.

Erkek ev işlerinde payına düşeni yapmadığında, kadın genellikle saygı ve destek görmediğini hisseder. Bu ise kaçınılmaz olarak kırgınlığa ve evlilikten duyulan hoşnutluğun azalmasına yol açar.

Birçok erkek, karısının ev işlerini neden büyük bir mesele haline getirdiğini bir türlü anlayamaz. Özensizlikleri kasıtlı olmayabilir. Ancak pek çoğu, babanın elini hiç işe sürmediği geleneksel bir evde yetişmiştir. Erkek, zamanın değiştiğini ve kendisi iş dönüşü hemen birasını açarken karısının ikinci bir mesai yapmasının adil olmadığını lafta kalacak biçimde onaylayabilir. Ancak eski âdetleri silip atmak kolay değildir. Pek çok erkek hâlâ ev işlerini kadının yapması gerektiğini düşünmektedir. Koca yardımcı olduğunda, alkışlanması gerektiğini hisseder; karısı ise tam tersine durmadan daha fazlasını yapmasını ister ve bu da onun savunmaya geçmesine ve daha az iş yapmasına yol açar.

Bu kısır döngünün önemli bir nedeni, çoğu erkek gibi Greg'in de yaptığı ev işlerini gözünde büyütmesidir. İngiliz sosyolog Ann Oakley bu durumu belgelemiştir. Ben de bunun kendi evimde geçerli olduğunu biliyorum. Bütün ev işlerini yapıyor olmaktan yakındığımda, karım "Aferin!" der, çünkü bunun, aslında yarısını yaptığım anlamına geldiğini bilir.

Çözüm: Artık bu meselenin çözümü bellidir: Erkeklerin daha fazla ev işi yapmaları gerekir! Erkekler bazen bu alandaki sorumluluklarından, sırf motivasyon eksikliği nedeniyle kaçarlar. Kabul edelim ki, çöp torbalarını karlara bata çıka dışarı sürüklemeyi hiçbirimiz istemeyiz. O halde şu küçük gerçek, belki kocaların içinde ev işlerine karşı bir coşku uyandırabilir: *Kadınlar, erkeğin ev işi yapmak istemesini son derece erotik bulurlar.* Erkek ev işlerinde payına düşeni yaptığında, çiftin cinsel yaşamının, bunun aksinin geçerli olduğu evliliklere göre daha tatmin edici olduğu anlaşılmıştır. Bu evliliklerin gördüğü yararlar, yatak odasının ötesine uzanır. Böylesi ilişkilerde tartışma sırasında kadının nabzının çok daha yavaş atması, çiftin tartışmayı sert bir biçimde başlatma olasılığının daha düşük olması anlamına gelir; böylece dört atlıyı ve dolup taşmayı devreye sokarak boşanmaya yol açan o çatışma sarmalının tetiklenmesini de engellemiş olurlar.

Evliliğini kurtarmak ve cinsel yaşamını iyileştirmek isteyen her erkeğin, ev işlerinin yarısını yapması gerektiğini öne sürüyor değilim. Önemli olan yaptığı işin miktarı değil, bunun yeterli olup ol-

madığına dair karısının öznel görüşüdür. Bazı çiftlerde bu, gerçekten de işlerin eşit bir biçimde paylaşılması anlamına gelebilir. Ancak kimi evliliklerde kadın, nefret ettiği bazı işlerle —banyoyu temizlemek, elektrik süpürgesini çalıştırmak gibi— erkeğin ilgilenmesinden, ya da her ikisinin de yükünü hafifletecek bir temizlikçi tutmayı kabul etmesinden hoşnut kalabilir.

Kocanın ev işlerinden ne kadarını üstleneceğine karar vermenin en iyi yolu, aşağıdaki liste üzerinde konuşmaktır. Kimin tam olarak ne yaptığını ortaya dökerek, en sonunda kimin ne yapması *gerektiğini* nesnel bir biçimde belirleyebilirsiniz.

Listeyi, önce işlerin şu anda nasıl halledildiğine, sonra da nasıl yapılmasını istediğinize ilişkin görüşünüzü birbirinize açıklamak için kullanın. Bu liste, temizliğin ötesinde —aile masrafları ve çocuk bakımının çeşitli yönleri gibi— iş bölümü haksız bulunduğunda çatışmaya yol açabilecek öteki ev işlerini de kapsamaktadır.

Belirli kalıpların ortaya çıktığını keşfedebilirsiniz. Söylediğim gibi, erkekler çoğunlukla gerçekte yaptıklarından daha fazla ev işi üstlendiklerine inanırlar. Birçok evlilikte, koca arabayı yıkamak ya da çim biçmek gibi daha çok "kaba kuvvet isteyen" işleri, ya da her gün veya kesin bir programa bağlı olarak yapılması gerekmeyen mali planlama gibi soyut işleri yapar. Kadın ise, düşünmeyi gerektirmeyen —temizlik ve etrafı toplamak gibi— sıkıcı gündelik işleri yerine getirir.

Kim Ne Yapıyor Listesi

Ayak işleri	**Şu anda:**	**İdeal:**
Giysilerin kuru temizleyiciye götürülmesi	**Şu anda**	**İdeal:**
Pencere silme	**Şu anda:**	**İdeal:**
Yemek menüsü	**Şu anda:**	**İdeal:**
Yiyecek alışverişi	**Şu anda:**	**İdeal:**
Yemeğin pişirilmesi	**Şu anda:**	**İdeal:**
Sofranın kurulması	**Şu anda:**	**İdeal:**
Sofranın kaldırılması	**Şu anda:**	**İdeal:**

Mutfak temizliği	Şu anda:	İdeal:
Banyo temizliği	Şu anda:	İdeal:
Havluların değiştirilmesi	Şu anda:	İdeal:
Mutfak tezgâhlarının temizlenmesi	Şu anda:	İdeal:
Ortalığa çekidüzen verme	Şu anda:	İdeal:
Arabanın servise götürülmesi	Şu anda:	İdeal:
Arabaya benzin alınması	Şu anda:	İdeal:
Gelen postanın ayrılması	Şu anda:	İdeal:
Faturaların ödenmesi	Şu anda:	İdeal:
Banka hesap planının takibi	Şu anda:	İdeal:
Mektupların yazılması	Şu anda:	İdeal:
Telefon mesajlarının alınması	Şu anda:	İdeal:
Telefon ya da e-postaların yanıtlanması	Şu anda:	İdeal:
Para biriktirme	Şu anda:	İdeal:
Çöpün çıkarılması	Şu anda:	İdeal:
Şişelerin geridönüşüm kutusuna atılması	Şu anda:	İdeal:
Çamaşırların yıkanması	Şu anda:	İdeal:
Çamaşırların katlanması	Şu anda:	İdeal:
Ütü	Şu anda:	İdeal:
Temiz giysilerin kaldırılması	Şu anda:	İdeal:
Mutfak ve yemek odasının süpürülmesi	Şu anda:	İdeal:
Elektrik süpürgesi	Şu anda:	İdeal:
Zeminin yıkanması ve cilalanması	Şu anda:	İdeal:
Ampullerin değiştirilmesi	Şu anda:	İdeal:
Aletlerin onarımı	Şu anda:	İdeal:
Yatakların yapılması	Şu anda:	İdeal:
Buzdolabının defrostu ve temizlenmesi	Şu anda:	İdeal:
Giyecek alışverişi	Şu anda:	İdeal:
Seyahat planları	Şu anda:	İdeal:

Evin onarım işleri	Şu anda:	İdeal:
Evin bakımı	Şu anda:	İdeal:
Mobilya alımı	Şu anda:	İdeal:
Dekorasyon değişikliği	Şu anda:	İdeal:
Ev eşyalarının alımı	Şu anda:	İdeal:
Yeni alet alımı	Şu anda:	İdeal:
Dikiş ve tadilat	Şu anda:	İdeal:
Mutfak dolaplarının düzeltilmesi	Şu anda:	İdeal:
Bahçe işi	Şu anda:	İdeal:
Çim, ağaç ve bitkilerin bakımı	Şu anda:	İdeal:
Banka işleri	Şu anda:	İdeal:
Ev bitkilerinin bakımı	Şu anda:	İdeal:
Dolapların düzeltilip düzenlenmesi	Şu anda:	İdeal:
Evin konuklara hazırlanması	Şu anda:	İdeal:
Eğlence hazırlıkları	Şu anda:	İdeal:
Çocuklara armağan alımı	Şu anda:	İdeal:
Çocukların okula götürülmesi	Şu anda:	İdeal:
Çocukların okuldan alınması	Şu anda:	İdeal:
Okul sonrası çocuk bakımı	Şu anda:	İdeal:
Çocukların öğlen yemeği	Şu anda:	İdeal:
Çocukların doktora götürülmesi	Şu anda:	İdeal:
Çocukların ev ödevleri	Şu anda:	İdeal:
Çocukların yıkanması	Şu anda:	İdeal:
Çocuk terbiyesi	Şu anda:	İdeal:
Çocukların yatırılması	Şu anda:	İdeal:
Hastalanan çocuğa bakmak	Şu anda:	İdeal:
Çocuğun bunalımlarıyla baş etmek	Şu anda:	İdeal:
Çocuğun duygularıyla ilgilenmek	Şu anda:	İdeal:
Öğretmenlerle görüşmek	Şu anda:	İdeal:

Okullarla ilgilenmek	**Şu anda:**	**İdeal:**
Çocukların özel etkinlikleri	**Şu anda:**	**İdeal:**
Çocuğun doğum günü ve diğer partiler	**Şu anda:**	**İdeal:**
Çocuğun dersleri	**Şu anda:**	**İdeal:**
Çocuğun oyun arkadaşlarıyla buluşması	**Şu anda:**	**İdeal:**
Çocuklara malzeme alımı	**Şu anda:**	**İdeal:**
Armağanların alımı	**Şu anda:**	**İdeal:**
Akrabalarla ilişkilerin sürdürülmesi	**Şu anda:**	**İdeal:**
Bayram hazırlıkları	**Şu anda:**	**İdeal:**
Tatil planları	**Şu anda:**	**İdeal:**
Evden uzaklaşma planları	**Şu anda:**	**İdeal:**
Romantik buluşmaların planlanması	**Şu anda:**	**İdeal:**
Evde sakin bir akşam planlama	**Şu anda:**	**İdeal:**
Hafta sonu planları	**Şu anda:**	**İdeal:**
Sevişmeyi başlatma	**Şu anda:**	**İdeal:**
Dışarıda akşam yemeği	**Şu anda:**	**İdeal:**
Aile gezileri, piknikler	**Şu anda:**	**İdeal:**
Mali planlama	**Şu anda:**	**İdeal:**
Önemli satın alımlar (araba, vb.)	**Şu anda:**	**İdeal:**
Yatırımların yönetimi	**Şu anda:**	**İdeal:**
İlişkiyle ilgili sohbetler	**Şu anda:**	**İdeal:**
Arkadaşlarla buluşmalar	**Şu anda:**	**İdeal:**
Arkadaşlarla ilişkilerin sürdürülmesi	**Şu anda:**	**İdeal:**
Vergi beyannameleri	**Şu anda:**	**İdeal:**
Hukuki meseleler (örn. vasiyetler)	**Şu anda:**	**İdeal:**
Ailenin sağlık işleri	**Şu anda:**	**İdeal:**
İlaçlar ve diğer sağlık alanları	**Şu anda:**	**İdeal:**
Egzersiz ve jimnastik	**Şu anda:**	**İdeal:**
Eğlence gezileri	**Şu anda:**	**İdeal:**

Artık hangi işleri ve etkinlikleri paylaştığınızı ve hangilerinin kendi alanınıza girdiğini açıkça anlamış olmalısınız. Neyi ideal bulduğunuza bağlı olarak, yükü daha eşit hale getirmek için ev işlerini yeniden paylaşmanın zamanı gelmiş olabilir. Unutmayın ki, kocanın yaptığı ev işlerinin miktarı, ev işi = seks denkleminde mutlaka belirleyici bir etken değildir. İki değişken daha vardır. Birincisi, kocanın üstüne düşenleri, karısının istemesine (dırdır etmesine) gerek kalmadan yapıp yapmadığıdır. Bunu yapan bir kocanın duygusal banka hesabı gitgide büyür. Diğer etken ise, görevlerinde eşinin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde esnek olup olmadığıdır. Örneğin, eşi bir akşam kendini çok yorgun hissediyorsa, sıra onda olduğu halde bulaşıkları yıkamaya gönüllü olacak mıdır? Bu, ona karşı beslediği her şeyden önemli olan saygının ifadesidir. Eşine bu şekilde yardımcı olması, onu "kırmızı noktalı" bir filmden daha fazla baştan çıkaracaktır.

Anne-Baba Olmak

Görev: "*Biz-lik*" *duygusunu çocukları da içerecek şekilde genişletmek.*

"Çocuk, bir el bombasıdır. Bebeğiniz olduğunda, evliliğinizde bir patlamayı meydana gelir, toz duman yatıştığında ise, evliliğiniz eskisinden farklıdır. Ne mutlaka daha iyi, ne de mutlaka daha kötü; ama farklıdır." Nora Ephron, ilk evliliğinin yıkılmasıyla ilgili belgesel romanı *Heartburn*'de böyle yazıyor. İnsanların çift olmaktan ebeveyn olmaya nasıl geçiş yaptığını inceleyen neredeyse her yapıt, onun görüşünü doğrulamaktadır. Bir bebek, evlilikte sismik değişiklikler yaratır. Bunlar ne yazık ki çoğu zaman kötü yönde değişikliklerdir. İlk bebeğin doğumundan bir yıl sonra, kadınların yüzde 70'inin evlilikten duyduğu hoşnutluk hızla azalır. (Kocanın hoşnutsuzluğu ise, genellikle daha geç, karısının mutsuzluğuna bir tepki olarak başlar.) Bu derin sıkıntının pek çok nedeni vardır: Uykusuzluk, bunalma ve takdir edilmeme hissi, ufacık çaresiz bir yaratıkla ilgilenmenin ürkütücü sorumluluğu, anneliğin iş hayatı,

ekonomik stres ve kendine zaman ayıramama gibi şeylerle bağdaştırılması.

Gizemli olan, yeni annelerin % 67'sinin neden kendini bu kadar kötü hissettiği değil, geri kalan % 33'ün anneliğe geçişi nasıl olup da hiç zarar görmeden başardıklarıdır. (Gerçekten de, bu annelerden bazıları, evliliklerinin her zamankinden iyi olduğunu söylemektedir. Evlenmelerinden yedi yıl sonrasına kadar takip ettiğimiz 130 çift sayesinde, "el bombası" patladıktan sonra bile evliliğin mutluluğunu ve dengesini korumanın sırrını artık öğrenmiş bulunuyorum. Bu mutlu anneleri ötekilerden ayıran şeyin, bebeğin karın ağrısı mı çektiği yoksa iyi mi uyuduğu, anne sütüyle mi yoksa biberonla mı beslendiği, kadının çalışıyor mu yoksa evde mi oturuyor olduğuyla hiç ilgisi yoktur. Kocanın ebeveynliğe geçişi eşiyle birlikte mi yaşadığı, yoksa geride mi bırakıldığıyla ise çok ilgisi vardır.

Bir bebek sahibi olmak, yeni annede kaçınılmaz olarak başkalaşıma neden olur. Çocuğuna karşı beslediği derin sevginin benzerini daha önce hiç hissetmemiştir. Anneliği yeni tadan biri, neredeyse her zaman hayatında köklü bir anlam değişikliği yaşar. Çocuğu için büyük özverilerde bulunmaya istekli olduğunu keşfeder. Bu küçük, narin canlıya karşı duygularının yoğunluğu onu korkutur ve şaşırtır. Ebeveynlik deneyimi yaşamlarını öylesine değiştirir ki, kocası bunu kendisiyle birlikte yaşamazsa, aralarına mesafe girmesi gayet doğaldır. Kadın, çocuğu da içeren yeni bir "biz-lik" duygusunu kucaklarken, kocası hâlâ eski "biz"i özlüyor olabilir. Bu nedenle de eşinin, ona artık çok az zaman ayırıyormuş gibi görünmesine, her zaman böyle yorgun olmasına, bebeği beslemekle bu kadar sık meşgul olmasına sinirlenmemek elinde değildir. Bebek arkada oturamayacak kadar küçük olduğu için bisikletle plaja gidememelerine canı sıkılır. Çocuğunu sever ama karısını da geri ister. Erkek ne yapmalıdır?

Bu ikilemin yanıtı basittir: Karısını geri alamaz; girdiği yeni alemde onu izlemesi gerekir. Evlilikleri ancak o zaman gelişmeye devam edebilir. Bunu yapabilen bir erkek, çocuğundan nefret et-

mez. Artık yalnızca koca değil, bir baba olduğunu da hisseder. Yavrusuyla gurur duyar, onu şefkatle korumak ister.

Kocanın eşiyle birlikte dönüşüm yaşaması nasıl sağlanabilir? Çiftin ilk önce, bazı yaygın kötü tavsiyeleri kulak ardı etmesi gerekir. Birçok iyi niyetli uzman, evlilikle aileyi bir dengeleme edimi gibi görmenizi, yaşamınızı bir ucunda bebeğin, öteki ucunda da evliliğinizin oturduğu bir tahterevalli gibi düşünmenizi salık verir. Çiftlere, zamanlarının bir kısmını bebekten uzak geçirip evlilikleri ve başka ilgi alanları üzerinde odaklanmaları öğütlenir: ilişkilerinden, erkeğin işinden, kadının işinden, havadan sudan, evdeki bebek dışında her şeyden söz etmeleri istenir. Oysa evlilik ve aile, taban tabana karşıt değildir. Aynı kumaştan dokunmuşlardır. Evet, çiftin arada bir zamanlarını bebekten uzak geçirmeleri gerekir. Ancak bu geçişin üstesinden gelirlerse, bebek hakkında konuşmaktan vazgeçemeyeceklerini, bunu yapmak istemediklerini keşfedeceklerdir. Birlikte çıktıkları o ilk yemeği bile, evi en azından iki kez aramadan bitiremeyebilirler. Bu çiftlere çoğunlukla yanlış bir şey yaptıkları izlenimi verilir, çünkü kendi ilişkilerini ebeveynlik rollerine göre ikincil konuma getirmişlerdir. Sonuç olarak daha fazla stres altında olduklarını ve kafalarının iyice karıştığını hissederler. Oysa aslında, çok doğru bir şey yapmışlardır. Buradaki önemli nokta, işin içinde birlikte olmalarıdır. Karı-koca bu felsefi değişimi ne denli birlikte yaşarsa, ebeveyn-çocuk ilişkisi *de,* evlilik *de* o denli başarılı olur.

İşte size, çiftlerin ebeveynliğe geçerken birbirine bağlı kalmalarına yardımcı olacak birkaç ipucu daha:

Evliliğinizdeki dostluğa odaklanın. Daha bebek doğmadan, birbirinizi ve birbirinizin dünyasını tam anlamıyla tanıyın. Aynı ekipten olduğunuz sürece, geçiş de kolaylaşacaktır. Eşini tanıyan bir koca, anneliğe doğru yolculuğunda ona daha iyi uyum sağlayacaktır.

Bebek bakımından babayı dışlamayın. Yeni anneliğin coşkusuyla kadın, kimi zaman kocasına karşı her şeyi bildiğini sanan biri gibi davranır. Bebeğin bakımını paylaşma fikrini sözde onaylarken,

kendine bir gözetmen rolü biçerek —emir vermese de— yeni babayı durmadan yönlendirir; hatta kendi istediği biçimde davranmıyorsa, "Onu öyle tutma", "Gazını yeterince çıkarmadın", "Banyo suyu çok soğuk," diyerek azarlar. Bazı kocalar bu engel karşısında geri çekilmekten, uzmanlık rolünü karılarına bırakmaktan (ne de olsa, kendi babaları da bebekler hakkında bir şey bilmezdi) alabildiğine mutluluk duyar ve kendi yetersizliklerini kabullenirler. Bunun üzücü sonucu ise, gitgide daha az şey yaptıkları için giderek daha az başarılı olmaları ve kendi çocuklarının bakımında kendilerine daha az güvenmeleridir. Kaçınılmaz olarak, daha fazla dışlandıklarını hissetmeye başlarlar.

Çözüm basittir. Yeni annenin geri adım atması gerekir. Bebeğin gazını çıkartmanın birden fazla yolu olduğunu anlamalıdır. Eğer kocasının yöntemini beğenmiyorsa, bebeğin onun da çocuğu olduğunu ve birden fazla ebeveynlik tarzından yarar göreceğini anımsamalıdır. Serin suda bir-iki banyo, bebek —ve de evlilik— için, babanın ailesine karşı süregelen bağlılığı uğruna ödenecek küçük bedellerdir. Anne, kocasının yaklaşımının gerçekten zararlı olduğunu hissediyorsa, onu çocuk doktoruna, Dr. Spock'ın kitabına ya da örnek alınacak bir başka bebek bakımı rehberine yönlendirmelidir. İyi zamanlanmış, küçük dozda tavsiyelerin sakıncası yoktur (yumuşak bir başlangıç yapmayı unutmayın), ancak nutuk ve eleştiriler geri tepecektir.

Besleme vakti, yeni baba için özellikle zor olabilir. Penise imrenme Freudcu bir efsane olabilir, ama memeye imrenme, bebeğini emziren hemen hemen her kadının evinde canlılığını korur. Eşiyle bebek arasında o güzel bağın geliştiğini gören baba, ister istemez kıskançlık duyar. Birlikte, onun giremeyeceği büyülü bir ortam oluşturmuşlardır sanki. Bazı bebek bakımı katalogları, bu ihtiyaca karşılık vermek için erkeklerin emzirme deneyimine yakınlaşmalarını sağlayacak araçlar sunmaktadır. Örneğin, göğsünüze dolayacağınız bir parça sayesinde bebeğe plastik göğüslerden sıcak süt verebilirsiniz! Ancak çoğu çift, erkeğin işin içinde olduğunu hissetmesine yardımcı olmak için ek donanımlara başvurma gereğini duymaz. Bunun yerine, emzirme ritüelinde erkeğe düşen bir

rol bulabilirler. Örneğin, beslenme zamanında bebeği anneye götürmek kocanın görevi olabilir. "Gaz çıkarma" işini de resmen o üstlenebilir. Ayrıca erkek, beslenme zamanlarında karısıyla çocuğun yanında sessizce oturarak, bebeğin başını okşamayı ya da ona şarkı söylemeyi âdet edinebilir.

Babanın, bebeğin oyun arkadaşı olmasına izin verin. Bazı erkekler, çocuğun büyüyüp yürümesine, konuşmasına ve oyun oynayabilmesine kadar, kendilerini ona çok bağlı hissetmediklerini itiraf ederler. Ne yazık ki o zamana dek aileden uzak durmaları, evliklerinde gedikler açar. Erkeklerin çocuklarına "bağlanma"larının daha uzun sürmesinin nedeni, sayısız incelemenin de doğruladığı gibi, kadınların çocuklara karşı daha şefkatli, erkeklerinse genelde daha oyuncu olmalarıdır. Çoğu erkek çaresiz bir bebekle oyun oynanamayacağını varsaydığı için de, çok önemli olan ilk yılın büyük bir bölümünde çocuğuna karşı bağlılık duymaz.

Ancak bebeğiyle zaman harcayan babalar, onun yalnızca ağlayan, meme emen, yorulup uyuyan bir "şapşal" olmadığını keşfedeceklerdir. Yeni doğmuş bir bebek bile harika bir oyun arkadaşı olabilir. Bebekler, henüz üç haftalıkken gülümsemeye başlarlar. Daha da önce hareketleri gözleriyle izleyebilirler. Kısa sürede büyük bir zevkle bacaklarıyla tekme atarak kıkırdarlar. Kısacası, banyo yaptırarak, altını bağlayarak ve besleyerek bebeğini tanıyan bir baba, kaçınılmaz olarak onunla oynamayı sevdiğini ve yaşamında özel bir rolü olduğunu keşfedecektir.

İkinize zaman ayırın. Ebeveynliğe geçiş, evliliğin kendisine (genellikle ikinci sırada da olsa) öncelik tanımayı da gerektirir. Bu nedenle, biraz baş başa kalabilmek için bir bebek bakıcısından, bir akrabadan ya da bir arkadaştan yararlanmalısınız. Ancak unutmayın ki, eşinizle "baş başa" kaldığınız zamanların çoğunu sonuçta bebekten söz ederek geçiriyorsanız, başarısız değil başarılı sayılırsınız. Bebek büyüyüp yürümeye başladığında, sonra da okul çağına geldiğinde, baş başa konuşmalarınızın her zaman çocuğunuz ve ebeveynlik rolünüzle ilgili olmadığını keşfedeceksiniz.

Babanın ihtiyaçlarına karşı duyarlı olun. Erkek, iyi bir takım oyuncusu ve ebeveynliğe felsefi geçişi karısıyla birlikte başaran biri olsa bile, yine de bebeğin annesine bunaltıcı ve bitmeyecekmiş gibi görünen gereksinimi karşısında kendini bir şekilde yoksun hissedecektir. Kendi önceliğinin yerini bebeğin gereksinimlerinin almasını entelektüel açıdan anlasa bile, eşini özleyecektir. Eşi, vazgeçtiği şeyleri takdir ederek yaşamında hâlâ çok önemli bir yeri olduğunu söyledikçe, ona daha fazla anlayış gösterip destek verebilecektir. Kadının sadece evliliğine ayrılacak zamanı hiç olmuyorsa, erkek kendini ilişkiden geri çekme eğilimine kapılacaktır.

Anneye bir fırsat tanıyın. Anne, doğum sonrası her gün harika deneyimler yaşamakla birlikte, bitkin de düşebilir. Kocasının çalışma saatlerini değiştirip eve daha erken dönmesi ve hafta sonlarında ona uyuma, bir arkadaşını görme, bir film izleme ya da yeniden dışarıdaki dünyanın bir parçası olduğunu hissedebilmek için başka şeyler yapma fırsatını tanıması, evliliklerine yarar sağlar.

Bu tavsiyeye uyan çiftler, ebeveynliğin ilişkilerini aşağı çekmek yerine birbirlerine karşı yeni bir yakınlık, anlayış ve sevgi düzeyine yükselttiğini keşfedeceklerdir.

Bu bölümde, sık rastlanan bazı evlilik sorunlarını çözmenize yardımcı olmak için size pratik tavsiyelerde bulunmaya çalıştım. Ancak zaman zaman, bir çatışmayı sona erdirmeye ne kadar çaba harcarsanız harcayın, bir türlü beceremezsiniz. Böyle oluyorsa, kalıcı bir sorunla uğraşıyorsanız demektir. Böylesi bir sorunda kilitlenmeden kaçınmak ya da kurtulmak, her çiftin karşılaştığı zorluklardan biridir. Bir sonraki ilkem, evliliğinizi uzlaştırılamaz farklılıklarınızdan nasıl kurtaracağınızı –ya da koruyacağınızı– gösterecek.

10

6. İlke:
Kilitlenmenin Üstesinden Gelin

Siz çocuk sahibi olmak istiyorsunuz, kocanızsa istemiyor. Karınız kendisiyle birlikte kiliseye gitmenizi istiyor, sizse ateistsiniz. Kocanız bir ev kuşu, sizse her gece eğlenmeye hazırsınız. Çözülemeyen bir sorunda çaresizce kilitlendiğinizi hissediyorsanız, başka çiftlerin benzeri çatışmalarla, bir sırt ağrısı ya da alerjiyle uğraşırcasına kolaylıkla başa çıktıklarını bilmek kuru teselli olabilir. Kilitlendiğinizde, farklılıklarınıza baş etmeyi öğrenebileceğiniz bir çeşit psikolojik sakatlık olarak bakmak imkânsız görünebilir. Oysa bunu *yapabilirsiniz.*

Buradaki amaç, sorunu çözmekten çok, kilitlenmeden diyaloğa geçmektir. Kilitlenmiş çatışma, evliliğinizde muhtemelen her zaman kalıcı bir mesele olacak, ancak günün birinde o konuda birbirinizi incitmeden konuşabileceksiniz. Sorunla birlikte yaşamayı öğreneceksiniz.

Kilitlenmeden kurtulmanın yolunu bulmak için, ilk önce nedenini anlamanız gerekir. İster çocukların hanginizin dinine uyacağı gibi önemli, ister peçetelerin nasıl katlanacağı gibi gülünç bir mesele söz konusu olsun, kilitlenme, hayatınızda ele alınmayan ya da saygı gösterilmeyen hayalleriniz olduğunun göstergesidir. Hayaller sözcüğüyle, kimliğinizin birer parçası olan, hayatınıza amaç ve anlam katan umutları, arzuları ve dilekleri kastediyorum.

Hayaller farklı düzeylerde gelişebilir. Kimisi (bir miktar para biriktirmeyi istemek gibi) çok pratik, kimisi de derindir. Bu derin hayaller çoğunlukla saklı kalırken, daha sıradan hayaller onların

sırtına binerek görülmelerini kolaylaştırır. Örneğin, çok para kazanma hayalinin altında, derin bir güvenlik ihtiyacı yatıyor olabilir.

Hayalleri Oluşturan Nedir?

Çoğunlukla en derin hayallerimiz çocukluktan kaynaklanır. Gençliğinizdeki aile yaşamınıza ilişkin en sıcak anılarınızdan bazılarını –TV ya da telefon araya girmeksizin hep birlikte yenen akşam yemekleri gibi– yeniden yaratma özlemini duyabilirsiniz. Ya da aynı etkinlikleri tekrarlamayarak, kendinizi acı verici çocukluk anılarından uzaklaştırmak gibi psikolojik bir gereksinim duyabilirsiniz. Örneğin, akşam yemeği çocukluğunuzda sık sık, annenizle babanız arasında size hazımsızlık çektiren bir düşmanlığa sahne olduysa, aile yemeklerine karşı direnebilirsiniz.

Birlikte çalıştığım çiftler tarafından dile getirilen bazı yaygın "derin" ihtiyaçların listesini aşağıda bulacaksınız.

1. Özgürlük duygusu
2. Huzurlu olmak
3. Doğayla bütünleşmek
4. Kim olduğunu araştırmak
5. Serüven
6. Tinsel bir yolculuk
7. Adalet
8. Onur
9. Geçmişiyle bütünleşmek
10. İyileşmek
11. Ailesini tanımak
12. Olabileceğinin en iyisi olmak
13. Bir erk duygusuna sahip olmak
14. Yaşlanmayla baş etmek
15. Yaratıcı yanını keşfetmek
16. Daha güçlü olmak
17. Geçmişte açılan yaraları sarmak
18. Daha becerikli olmak

19. Tanrı'nın affına sığınmak
20. Yitirilmiş bir yanını araştırmak
21. Kişisel bir engeli aşmak
22. Bir düzen duygusuna sahip olmak
23. Üretken olabilmek
24. Sadece "Var olmak" için bir yer ve bir zaman
25. Tam anlamıyla gevşeyebilmek
26. Hayatı hakkında düşünmek
27. Önceliklerini sıraya koymak
28. Önemli bir işi bitirmek
29. Fiziksel yanını araştırmak
30. Rekabet edip kazanabilmek
31. Gezmek
32. Sükûnet
33. Kefaret
34. Önemli bir şey inşa etmek
35. Hayatının bir bölümüne son vermek – bir şeye veda etmek

Bu hayallerin hepsi güzeldir. Hiçbiri evlilik için kötü değildir. Ancak saklıysalar ya da eşiniz onlara saygı göstermiyorsa, sorunlara neden olabilirler. Bu durumda, ya bir meydan savaşına girilir ya da sorun gizli tutulup simgesel olarak dışa vurulabilir. İkincisi olduğunda, söz konusu çift her cumartesi akşamı nerede yemek yeneceği konusunda kavga çıktığını düşünebilir, ancak asıl mesele, restorandan çok daha derin bir şeyle ilgilidir. Cumartesi akşamı, her ikisinin de yüreğinde çocukluktan kalma özel bir yer kaplar. Kadın yemeğe çıkmayı hayal eder, çünkü bu, her cumartesi ailece yaptıkları, kendini özel hissetmesini sağlayan bir şeydir. Oysa kocası için restorana gitmek, çok meşgul bir kadın olan annesinin (başka günler yapamadığı için) cumartesi akşamları aileye yemek pişirmesinden çok daha önemsizdir. Dolayısıyla da lokanta/ev yemeği sorunu, ikisinin de sevildiğini hissetmesini sağlayan şeyi simgeler.

Hayallere Saygı Gösterildiğinde

Bazı çiftler bu tür meselelerle çok iyi başa çıktıkları halde, diğerleri neden başarısız olur? Aradaki fark, mutlu çiftin, hayallerini gerçekleştirmek için birbirine yardım etmenin evliliğin hedeflerinden biri olduğunu anlamasıdır. "Karşı tarafın ne istediğini öğrenmek isteriz," diyor Justine, kendisiyle kocası Michael'ı kastederek. Ancak, duygusal zekâya sahip tüm çiftlerin adına konuşuyor da olabilirdi. Mutlu çiftler, birbirlerinin hedeflerini evlilikle ilgili görüşleriyle bütünleştirirler. Bu hedefler, belirli türden bir evde yaşamayı ya da akademik bir diplomaya sahip olmayı istemek kadar somut olabilir. Ancak, kendini güvenli hissetmeyi ya da hayata büyük bir serüven gözüyle bakmayı istemek kadar soyut da olabilir.

Shelley, üniversiteye gitmek istiyor. Malcolm'un yüklü banka hesabı, bunu yapmasına olanak tanıyor. Ancak Malcolm, kendisine ağır baskı yapan pazarlama görevinden ayrılmak istiyor, çünkü hayalinde, kendi kendisinin patronu olup tekne inşa etmek yatıyor. Mutlu bir evlilikte, eşler karşı tarafın hayalinden vazgeçmesi için ısrar etmez ya da onu manipüle etmeye çalışmazlar. Meseleyi birlikte hallederler. Birbirinin dileklerini ve arzularını tümüyle hesaba katarlar.

Belki de Malcolm, Shelly okulu bitirene dek eziyete katlanmayı kabul edebilir. Belki Shelley yarım gün çalışır ya da üzerinde anlaştıkları bir süre boyunca öğrenimini askıya alır. Belki de içlerinden birinin, ya da ikisinin birden hayallerini bir süreliğine ertelemesini ister. Asıl konu neye karar verecekleri değildir. Önemli olan, evlilikleriyle ilgili görüşlerinin, her ikisinin de hayallerinin desteklenmesini içermesidir. Böylesi kararlara birbirine saygı göstererek ve karşı tarafın arzularını kabul ederek varmaları, evliliklerine anlam katan şeyin bir parçasıdır.

Daphne Adli Bir At

Her iki eş de karşı tarafın düşlerini desteklemenin önemini tam olarak takdir etmediğinde, kilitlenme neredeyse kaçınılmaz olur. NBC'nin *Dateline* programı için Sevgi Laboratuvarı'mda mülakata alınan Ed'le Luanne'ın arasındaki ciddi evlilik sorunlarının başlıca nedeni de buydu. Ed ve Luanne laboratuvarda birlikteyken, birbirlerine duydukları sevgi ve şefkatin eksilmediğini görebilirdiniz. Ancak, Luanne'ın at gösterilerine katıldığı dokuz yaşındaki Dahpne adlı atı, aralarında büyük bir gerginliğe yol açıyordu.

Luanne'le evlenmeden önce Ed, Daphne'ye çok bağlıymış. Şimdiyse aynı at, bakımı için ödediği aylık faturalar nedeniyle karısıyla arasında bir gerilim kaynağı olmuştu. Para biriktirebilmek için, Luanne'ın atı satmasını istiyordu. Luanne'le atın satılması konusunda tartıştıkça, onun kendisi ve evliliklerinden çok atla ilgilendiğine ilişkin korkusu da içten içe artıyordu.

Karı-koca bu sorunu on beşer dakikalık üç ayrı oturumda konuştular; bazı parçaları da televizyonda yayınlandı. Ekibimle birlikte, bu bölümde bulacağınız tekniklerden yararlanarak oturumların arasında onlara yol gösterdik. Luanne'den, hayalinden vazgeçmemesini *ve* kalbindeki yerinin öncelikli olduğunu Ed'e anlatmasını istedik. Luanne'in at gösterilerinde Daphne'yle yarışma hayalini gerçekleştirmesine yardım etmenin, kocalık rolünün bir parçası olduğunu anlattım Ed'e. Ayrıca mali kararlar söz konusu olduğunda, Luanne'in etkisini kabul etmesi de gerekiyordu. Bu üç oturumun sonunda, Ed'le Luanne evliliklerinde önemli bir ilerleme kaydettiler. Ed, Daphne'yi elden çıkarmama kararını destekleyeceğini söylediğinde, Luanne'in ağzı kulaklarına varan gülümsemesi ekranı kaplayıverdi.

Aradan üç yıl geçti ve Ed'le Luanne'in hâlâ mutlu bir evlilikleri var. Luanne, daha genç bir at kiralamak amacıyla, Daphne'yi sattı (ama hâlâ onu görmeye gidiyor). Binicilik gösterilerinde yarışmaya devam ediyor, Ed de hâlâ onun bu hakkını destekliyor.

Hayaller Saklı Kaldığında

Ed'le Luanne arasındaki çatışmanın temel nedeninin bir hayal olduğu çok açıktı. Yapmaları gereken, hayale ve birbirlerinin gereksinimlerine saygı göstermekti. Ancak birçok çift için, çatışmanın temelinde yatan hayal o kadar açık değildir. Karı-koca, ancak bu hayali açığa çıkararak kilitlenmeden kurtulabilir.

Katherine'le Jeff'in durumunu ele alalım. Katherine hamile kalıncaya kadar evlilikleri gayet iyi gidiyordu. Jeff aniden, Katolik inancının eşinin yaşamında çok daha merkezi bir role büründüğünü hissetmişti. Kendisi ise bir agnostikti. Katherine'in bebeğin vaftiz edilmesi konusunda babasıyla konuştuğunu öğrendiğinde, kanı beynine sıçramıştı. Çocuğunun resmi bir din eğitimi almasını istemiyordu.

Katherine'le Jeff bu çatışmayı laboratuvarımda tartıştıkları sırada, kilitlenmiş oldukları çok açıktı. Duygusal bakımdan birbirlerinden uzak oldukları için, evlilikleri bence ciddi bir tehlike altındaydı. İnanç ve aile gibi son derece kişisel meseleleri tartışırken bile seslerini yükseltmemiş, bağırmamış, gülmemiş ve birbirlerine dokunmamışlardı. Entelektüel olarak görüş ayrılıkları hakkında konuşabiliyorlardı, ama duygusal bakımdan birbirlerinden kopmuşlardı. Sorunları tam anlamıyla duygusal —aileler, ebeveynlik ve dinsel duygularla bağlantılı— olduğu için de, entelektüel analizlerle çözülemezdi.

Bir sonraki oturumda, meseleyi çözmeye çalışmak yerine, dinin kendileri için neyi simgelediğinden söz edip birbirini dinlemelerini önerdim. Çatışmayı körükleyen saklı hayallere ulaşmanın tek yolu buydu. İlk önce Katherine konuştu. Zor zamanlarında inançlarının ona nasıl yardımcı olduğu anlattı. Annesiyle babası çok kötü bir boşanma sürecinden geçmişlerdi. On yıl boyunca babasının aileyle hiç ilişkisi olmamıştı. Annesi büyük bir çöküntü yaşadığı için, Katherine ondan destek alamamıştı. Kiliseye başvurup kendisini kabul ettirinceye dek, hiç sevilmediğini ve yapayalnız olduğunu hissetmişti. İbadet eden dostlarına karşı yakınlık duymakla kalmayıp, duayla huzur bulduğunu da keşfetmişti. Her şey kötü gittiğinde,

Tanrı'nın sevgisini hissetmek ona derin bir huzur duygusu veriyordu. O kötü dönemleri ve dinde bulduğu teselliyi anımsarken, Katherine ağlamaya başladı.

Jeff, hayatı boyunca agnostik olduğunu açıkladı. Katherine'in işlevsiz ailesinin aksine, kendi ailesi çok sağlam ve sevgi doluydu. Zor zamanlarında hep annesiyle babasına başvurmuştu. Çocuğunun aynı güven duygusunu kendisinde ve Katherine'de bulmasını istiyordu. Oğullarına kilisede "dini öğreti aşılanırsa", o bağın engellenmesinden; çocuğun, annesiyle babası yerine Tanrı'ya başvuracak şekilde eğitilmesinden korkuyordu.

Jeff'le Katherine'in hayalleri birbirine karşıttı: Jeff, çocuklarına ihtiyaç duydukları tüm sevgi ve desteği verecek mutlu bir aile düşlüyordu. Ona göre din, derin bağlantılarına karşı bir tehdit unsuruydu. Katherine ise dini, çocuklarına sağlamak istediği çok önemli bir destek sistemi olarak görüyordu.

Hayallerini açıkça tartıştıklarında, odadaki hava tamamen değişiverdi. Jeff, Katherine'e onu sevdiğini söyledi. Eşinin bebeği vaftiz ettirme arzusunun, çocuklarına –*kendi* çocuğuna– duyduğu derin sevgiden kaynaklandığını en sonunda anlayabildi. Bu sevgi nedeniyle de, bebeği kendisinin yaşadığı acıdan korumak istemesinin "çok mantıklı" olduğunu fark etti. Böylece, Katherine için beslediği, kırgınlık ve öfkenin altında gömülü kalan kendi derin hisleriyle yeniden bağlantı kurabildi.

İlk oturumda karı-koca arasında hiçbir duygulanım olmamıştı. Ancak bu kez, karısının çocukluğundan söz edişini dinlerken, Jeff'in yüzündeki şefkat ifadesi görülmeye değerdi. Ağlamaya başladığında, ona mendil uzatıp konuşmaya devam etmesi için teşvik etti. Katherine de onun anlattıklarını aynı hevesle dinledi.

Gerçek sorunlar artık açığa çıkarıldığından, oğullarını ikisinin de hayallerine uyacak şekilde nasıl yetiştireceklerinden söz edebiliyorlardı. Jeff, vaftize karşı çıkmayacağını söyledi. Kendisi her zaman agnostik olacaktı, ancak çocuğun temel Katolik eğitimi almasında sakınca görmüyordu. Bununla birlikte, yoğun din eğitimine hâlâ karşıydı, çünkü kilisenin çocuğa bazı fikirleri dayatmasından korkuyordu. Katherine bu konuda uzlaşmaya yanaştı.

Bu türden derin meseleler, tek bir oturumda halledilemez. Ancak Jeff'le Katherine'in attıkları adım çok önemliydi. Birbirine yaklaşıp, çocuklarıyla ilgili hayallerini saygıyla dinlediler. Laboratuvar oturumunun başarısını sürdürmek için ayrıca bir danışmandan yararlanmayı kabul ettiler. Bu mesele günün birinde bitecek ya da çözülecek mi? Herhalde çözülmeyecek. Ancak onlar, sorunlarıyla birlikte barış içinde yaşamayı öğrenmeye başlamışlardı.

Evliliğinizde büyük ya da küçük herhangi bir meselede kilitlenme noktasına vardıysanız, atılacak ilk adım, çatışmayı hangi hayalin ya da hayallerin körüklediğini saptamaktır. Saklı bir hayalle uğraştığınızın iyi bir göstergesi, eşinizi evliliğinizdeki sorunun tek kaynağı olarak görmenizdir. Örneğin, sorunun sadece *onun* salaklığı ya da sorumsuzluğu veya aşırı talepkârlığı olduğunu düşünmeniz, gizli bir hayalin belirtisidir. Gözden saklı olduğu için, sorunun yaratılışındaki kendi payınızı görmediğinizi işaret ediyor olabilir.

Saklı hayalin açığa çıkarılması zordur. Güvenli bir biçimde üzerinde konuşabileceğinizi hissedinceye dek hayalin ortaya çıkması pek olası değildir. Bu nedenle, eşinizle aranızdaki dostluğu pekiştirmek için, ilk önce 3., 4., 5. Bölümler'de ana hatlarıyla verilen üç ilke üzerinde çalışmaya başlamanız gerekir.

Çözülemez çatışmalarınız üzerinde çalışmayı sürdürün. Evliliklerinden büyük beklentileri olan çiftlerin, beklentilerini düşük tutanlara göre çok daha doyurucu bir beraberlikleri olabilir.

Hayallerinizi kabullenip benimsemeye yeni başladığınızda, eşinizle aranızdaki sorunun düzelmek yerine kötüleştiğini keşfedebilirsiniz. Sabırlı olun. Evlilikte hayalleri benimsemek ve savunmak kolay değildir. Kilitlenme, hayallerinizin birbirine karşıt görünmesi dolayısıyla, ikinizin de kendi konumuna saplanıp karşı taraftan gelecek etkiyi ve ödünü kabul etmekten korktuğunuzu gösterir.

İşte size, kilitlenmeyi aşmaya hazır olduğunuzda yapmanız gerekenler:

1. Adım: Hayalleri Ortaya Çıkarın

Kişisel hayaller, evlendikten sonra çoğunlukla dile getirilmez ya da saklanır, çünkü ilişkiyi yürütebilmek için böyle olması gerektiği varsayılır. Her iki tarafın da şikâyetlerini dillendirmeye hakkı olmadığını düşünmesi, sık rastlanan bir şeydir. Kendi arzularını "çocuksu" ya da "imkânsız" buluyor olabilirler. Ancak böylesi etiketler, hayalin özlem duyduğunuz bir şey olduğu ve evlilik bunu karşılamazsa, neredeyse kaçınılmaz olarak çatışma çıkacağı gerçeğini değiştirmez. Bir başka deyişle, hayalinizi gömerek evliliğe ayak uydurduğunuzda, o hayal kılık değiştirerek —kilitlenmiş bir çatışma şeklinde— yeniden yüzeye çıkar.

1. Alıştırma: Hayalleri Ortaya Çıkarmak

Bu alıştırma, saklı hayalleri, öncelikle evliliğe odaklanmaksızın açığa çıkarmakta size deneyim kazandıracaktır. Aşağıda, sık rastlanan kilitlenmiş çatışmaların altı örneğini bulacaksınız. Her birini okuyup, tarafların bakış açısında hangi hayallerin saklı olabileceği üzerinde düşünün. Erkeğin hayalini ve konumunu anlatan kısa bir öykü yazın, sonra aynı şeyi kadın için de yapın. Her örnekte, bunun kendi konumunuz olduğunu ve boyun eğmenin sizin için çok zor olduğunu tasavvur edin. Konumunuzun size ne ifade ettiğini ve bu hayalin geçmişinizde neye bağlı olabileceğini düşünün. Karşı tarafın hayallerini gözünüzde canlandırmanız, kendi evliliğinizde kilitlenmeye neden olan hayallerin kapısını açmanıza yardımcı olacaktır.

Bu, doğru ya da yanlış yanıtları olmayan yaratıcı bir alıştırmadır. İşinizi kolaylaştırmak için, ilk iki çiftin olası hayallerini ve öykülerini de ekledik. Diğer çiftlere yönelik verileri 226-228. sayfalarda bulacaksınız. Bu çiftlerin hayalleriyle ilgili kendi öykülerinizi yaratmadan bizim yazdıklarımıza bakmamaya çalışın. Alıştırmayı kendi başınıza yaparsanız, sizin için çok daha yararlı olur.

1. Çift

Erkek: Karımın fazlasıyla titiz ve düzenli olduğunu düşünüyorum.

Her temizliğin ardından bir şeyler bulmaya çalışıyorum. Onun düşüncesizliğinden ve aşırı hâkimiyetinden bıktım artık.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

Annemle babamın çok katı bir disiplin anlayışları vardı. Aramızdaki her türlü anlaşmazlığı itaatsizlik olarak görürlerdi. Sonuçta, isyancı biri olup çıktım. Otoriteyle bir sorunum olduğunu kabul ediyorum, kendi işimi kurmaya da bu yüzden karar verdim. Evimde neysem o olmayı, yani bir dizi katı kurala uymamayı hayal ediyorum. Çocuklarımın itaat etmeyi öğrenmelerini değil, otoriteye meydan okuyup kendi başlarına düşünmelerini istiyorum. Kendim içinse, zaman zaman düzensiz olmak dahil, evimde özgürlük istiyorum.

KADIN: Evimizde belirli bir düzen olsun istiyorum. Sürekli olarak kocamın dağıttıklarını toplamak zorunda kalıyorum. Onun düşüncesizliğinden bıktım artık.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

Tam anlamıyla kargaşa içindeki bir evde büyüdüm. Çocukken güvenebileceğim hiçbir şey yoktu. Beni okula kimin götüreceği ya da oradan kimin alacağı hiç belli değildi. Annem bazen beni almayı unuturdu ve o zaman ondan nefret ederdim. Eve vardığımda ise, çoğu kez ne akşam yemeği olurdu, ne de temiz giysiler. Küçük kardeşlerim için bir düzen ve sorumluluk duygusu uyandırmanın yükü benim omuzlarıma binmişti. Bütün bunları yapmak zorunda kalmaktan nefret ederdim. Çocuklarıma ve aileme çok daha sağlıklı bir aile ortamı sağlamayı hayal ediyorum. Düzen, benim için öngörülebilirlik, güvenlik ve huzur anlamına geliyor. Çocuklarım için bunu istiyorum. Evin dağınık olması, beni çocukluğumun kargaşasına götürüyor.

2. Çift

ERKEK: Eşim çok duygusal biri ve benim hiç duygusal olmadığımı öne sürüyor. Aramızdaki fark, onun aşırı tepki verdiğini, zaman zaman kontrolden çıktığını, belki de aşırı duyarlı olduğunu hissetmeme yol açıyor. Bence duygusallığın ağır bastığı durumlara karşı en iyi yaklaşım, daha da duygusallaşmak değil,

akılcı olmaktır. Karım, anlaşılması zor ve fazlasıyla mesafeli olduğumu iddia ediyor.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

Herkesin münazaracı olduğu bir ailede büyüdüm. Birbirimizle tartışmayı severdik. Babam her zaman bir soru sorar, bana meydan okur, sonra da karşıt konuma geçerdi. Ardından, münazara başlardı. Hiçbir kaydı kuralı yoktu ve hepimiz bundan hoşlanırdık. Ancak bu münazara yarışmasında duygusallaşmak yasaktı. Birisi duygusal davrandığı anda, tartışma sona ererdi. Benim ailemde duygularına hâkim olmaya biçilen değer çok yüksekti. Hâlâ öyledir. Evet, belki daha duygusal olmalıyım, ama bu bana uyan bir şey değil. Benim hayalim, güçlü olmak. Bence duygusal davranmak, bir zayıflıktır.

KADIN: Ben çok duygusal biriyim, kocamsa hiç duygusal değil. Aramızdaki bu fark, eşimin soğuk ve zaman zaman "yapmacık" davrandığını, varlığını tam olarak göstermediğini hissetmeme neden oluyor. Çoğu kez ne hissettiğini hiç anlayamıyorum. Aramızdaki bu fark beni hüsrana uğratıyor.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

Ben sadece duygusal biriyim, hepsi bu. Bence hayat da bundan ibaret; olayları hissetmek, temas halinde olmak, tepki vermek. Sorumluluğun anlamı da bu olmalı; tepki verebilmek. Benim için en yüksek değer budur. Çevremdeki her şeye; güzel sanatlara, mimariye, çocuklara, yavru köpeklere, spor karşılaşmalarına, hüzünlü filmlere, her şeye tepki veririm. Duygusal olmak, canlı olmak demektir. Ben böyle yetiştirildim ve bundan hoşnutum. Benim hayalim, duygularımı sevdiğim kişiyle paylaşmaktır. Bunu yapamazsam, evlilik de cansız, yapmacık ve yalnız bir görüntüye bürünür.

3. Çift

KOCA: Karım aşırı kıskanç, özellikle de davetlerde. Sosyal etkinliklerin yeni insanlarla tanışma fırsatı olduğunu düşünüyorum, bu bana çok ilginç geliyor. Karım ise paçama yapışıyor ve sıkılgan davranıyor. Davetlerde başka kadınlarla flört ettiğimi öne sü-

rüyor, ama bu hiç doğru değil. Bence bu aşağılayıcı bir suçlama ve beni kızdırıyor. Karımı nasıl yatıştıracağımı bilmiyorum, ama güvensizliğinden bıktım artık.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

KADIN: Davetlerde ve başka yerlerde kocam öteki kadınlara bakıp adeta flört ediyor. Bunu üzücü ve aşağılayıcı buluyorum. Bu konuyu defalarca gündeme getirdim, ama onu bir türlü durduramadım.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

4. Çift

KADIN: Kocam daha sık sevişmemizi istiyor. Bana cinsel anlamda yaklaşıp durduğunda ne yapacağımı bilemiyorum. Nazikçe nasıl hayır denir, bilmiyorum. Bu durum, kendimi canavar gibi hissetmeme yol açıyor. Bununla nasıl baş edeceğimi bilmiyorum.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

ERKEK: Eşimle daha sık sevişmek istiyorum. Beni geri çevirmesi, her seferinde duygularımı incitiyor. Bu durum, kendimi itici ve istenmeyen biri gibi hissetmeme yol açıyor ve nasıl baş edeceğimi bilmiyorum.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

5. Çift

KADIN: Bence kocamın eli çok sıkı ve sırf hayattan zevk almak, eğlenmek için para harcama gereğine inanmıyor. Ayrıca, parasal açıdan daha özgür olamamaktan nefret ediyorum.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

ERKEK: Bence karım parayı idare etmeyi bilmiyor ve çok düşüncesizce, bencilce harcama yapıyor.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

6. Çift

KADIN: Kocam, ailelerimizle çok daha yakın temas halinde olmamızı istiyor. Bana göre aile bağlantıları büyük bir stres ve hayal kırıklığı kaynağı. Ailemle ilişkilerimi kopardım ve onlardan uzak kalmak istiyorum.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

ERKEK: Ailemle çok daha yakın temas halinde olmak istiyorum. Aile ilişkileri benim için çok önemli. Karım ise ailelerimizden daha bağımsız olmamızı istiyor.

Bu Çatışmada Benim Hayallerim Şunlar Olabilirdi:

Örnek Hayaller

3. Çift

ERKEK: *Gerçekten ne birileriyle kıyaslıyorum, ne de eşimden başka birine ilgi duyuyorum. Ne var ki, toplu yaşantıyı seven çılgın yanımı ancak davetlerde tatmin edebiliyorum. Bir davete gittiğimde başka birinden sorumlu olmayı hiç istemiyorum. Benim hayalim, araştırma özgürlüğünü hissedebilmek.*

KADIN: *Hep hayatımdaki özel kişi için "yeterli" olduğumu hissedebilmeyi istedim. Benim hayalim, eşimin beni gerçekten çekici bulduğunu ve arzu ettiğini hissetmek. Onun* bana *ilgi duymasını, beni tanımasını ve ne düşündüğümü keşfetmesini, içimden neler geçtiğini merak etmesini istiyorum. Kocamla birlikte bir davete gitmemiz, onun başkalarına değil, yalnızca bana bakması ve saatlerce büyülenmişcesine sırf benimle konuşup dans etmekten tatmin olması, benim için inanılmaz derecede romantik olurdu.*

4. Çift

KADIN: *Uzun süre önce cinsel tacize uğradım. Buna engel olamıyordum ve çok korkunç bir şeydi, ama oldu. Şu anda hissettiklerimin çoğundan eşimin sorumlu tutulamayacağını biliyorum. Ancak sekse, sadece kendi koşullarıma uyarsa rıza gösterebileceğimi hissediyorum. Evliliğimde büyük bir iyileşme ve düzelme oldu, ama gerçek bir travma yaşamış olmanın verdiği duygulardan herhalde hiç kurtulamayacağım. Cinsel yakınlaşmayı yalnızca kendi koşullarıma göre yaşamayı hayal ediyorum.*

ERKEK: *Cinsel birleşmeyi eşimin başlatmasını ve onun tutkuyla "kendinden geçmesini", beni gerçekten çekici bulmasını hayal ediyorum. Peşinden koşulacak biri olmadığımı biliyorum, ama bazı günler hiç de fena sayılmam. Zaman zaman, eşimin dayanılmaz biri olduğumu hissetmesini istiyorum.*

5. Çift

KADIN: *Hayat, sürekli gelecek için para biriktirilemeyecek kadar kısa. Belli bir tasarrufun gerekli olduğunu biliyorum, ama sırf yarın için yaşamadığımı duyumsamak istiyorum. Hayatın beni sıyırıp geçtiğini hissetmek istemiyorum. Oysa çoğu zaman öyle oluyor, para "harcanacak" kadar özel biri olmadığım hissine kapılıyorum. Özel ve çok canlı olduğumu duyumsamak istiyorum. Bu, sanırım, yoksulken hep tutumlu olmak zorunda kalmamdan kaynaklanıyor. Oysa şimdi iyi bir gelirim var ve artık öyle yaşamak zorunda değilim.*

ERKEK: *Hayatın tadını çıkarmak istiyorum, ama sınırlar dahilinde. Bence bu dünyanın sorunu açgözlülük. İnsanlar sahip oldukları "şeyler"le ya da parayla bir türlü yetinemiyorlar sanki. Bütün eşyaları, karavanları, motosikletleri, tekneleri, arabalarıyla tatile çıkan Amerikalılara baksanıza. Ben, bir şeylere ihtiyaç duymaktan hoşlanmıyorum. Az miktarda eşya ve parayla yetinmek istiyorum. Doğrusu, mutlu olmak için çok fazla şeye gerek duymuyorum. Bu nedenle de kendimi, hayatta bir amacı olan bir tür rahip gibi görüyorum ve o amaca sahibim. Bir rahip çok az şeyle yetinebilir, hayatın nimetlerine güvenerek hoşnut olabilir; öyle çok nimet var ki. Ben, tasarruf edip çok az harcama yapmaya inanıyorum. Bana*

göre ahlaklı bir yaşam böyle olmalı. Bu nereden mi kaynaklanıyor? Sanırım babamdan; o da çok tutumlu biriydi. Babam sayesinde ailemiz hiç sıkıntı çekmedi ve o öldükten sonra annem rahatça geçinebildi. Onun yaptıklarına saygı duyuyorum.

6. Çift

KADIN: *İşlevsiz bir aileden kurtulmak için çok çaba harcadım. Annemle babam çok soğuk ve mesafeliydiler. Kız kardeşim bir akıl hastanesine kaldırıldı, erkek kardeşimse uyuşturucu bağımlısı oldu. Kaçan tek kişi bendim. Ailemden çok uzak durarak ve arkadaşlarıma iyice yakınlaşarak kaçtım. Arkadaşlıklar benim için hep çok önemliydi, hâlâ öyle. Ancak kocamın ailesine yakın olmaktan çekiniyorum. Bir sürü işlevsizlik görüyorum ve bunlar beni ürkütüyor. Kendi aile geleneğimizi oluşturmamızı ve bağımsızlığımızı sürdürmemizi hayal ediyorum.*

ERKEK: *Geniş aile duygusu benim için hep çok önemliydi. Annemin yirmi ya da otuz akrabamızı ağırladığı pazar günlerini anımsayabiliyorum. Öğleden sonra, kahve ve kuru pastanın ardı arkası kesilmezdi, güzel öyküler anlatılır, kâğıt oynanır ve bol kahkaha atılırdı. Ardından harika bir akşam yemeği yenirdi. Zor dönemlerde bile, annem her zaman herkese yetecek kadar çorba çıkarabilirdi ve o çorba hep zengin ve lezzetli olurdu. Kendi ailemde de bu topluluk, yakınlık ve rahatlık duygusunu yaşamayı hayal ediyorum.*

2. ADIM: KİLİTLENMİŞ BİR AİLE SORUNU ÜZERİNDE ÇALIŞIN

Hayalleri açığa çıkarmakta edindiğiniz beceriyi, şimdi de kendi evliliğinizde deneyin. Üzerinde çalışacağınız belirli bir kilitlenmiş çatışma seçin. Sonra da konumunuzun açıklamasını yazın. Eşinizi eleştirmeyin ya da suçlamayın. Yukarıdaki çiftlerin ifadelerini rehber olarak kullanın; dikkat ederseniz onlar birbirini çekiştirmiyor. Tam tersine, karşı tarafın gereksinimlerine, isteklerine ve durumla ilgili hislerine odaklanıyorlar. Ardından, tavrınızın temelindeki

gizli hayallerin öyküsünü yazın. Bu hayallerin nereden kaynaklandığını ve sizin için neden o kadar anlamlı olduklarını açıklayın.

Kilitlenmeyi hangi hayallerin körüklediğini her ikiniz de anladığınız anda, üzerinde konuşmanız gerekir. İkiniz de, on beş dakika konuşacak, on beş dakika dinleyeceksiniz. Sorunu çözmeyi denemeyin. Bunu şimdi yapmaya çalışmanız, geri tepebilir. Hedefiniz yalnızca, bu meselede *neden* bu denli güçlü duygulara sahip olduğunuzu anlamaktır.

Konuşmacının görevi: Tavrınızdan ve sizin için ne anlama geldiğinden dürüstçe söz edin. Bunu körükleyen hayali anlatın. Hayalin nereden kaynaklandığını ve neyi simgelediğini açıklayın. İstediğiniz şey ve neden o kadar önemli olduğu konusunda açık ve dürüst olun. Hayalinizi bir yakın dosta ya da tarafsız bir üçüncü kişiye açıklıyormuş gibi konuşun. Eşinizi incitmekten ya da onunla tartışmaktan kaçınmak için, hayalinizle ilgili duygularınızı bastırmaya ya da küçültmeye çalışmayın. Bu size zor geliyorsa, 8. Bölüm'deki başlangıcı yumuşatmakla ilgili tavsiyeleri yeniden gözden geçirin. Aynı yaklaşımlardan bazıları burada da geçerlidir: "Ben" cümleleri kurmak ve yalnızca *kendi* duygularınızdan ve *kendi* gereksinimlerinizden söz etmek. Eşinizi eleştirmenin ya da onunla tartışmanın zamanı değildir. Bu hayalle ilişkili olarak eşiniz hakkında ne hissettiğiniz, şu anda ele alınmaması gereken bir yan meseledir.

Dinleyicinin görevi: Yargıları askıya alın. Bir dost gibi dinleyin. Kendi hayallerinizden biriyle çakışsa bile, eşinizin hayalini üstünüze alınmayın. Onun savını çürütecek delilleri ya da sorunu çözmenin yollarını düşünerek zaman harcamayın. Göreviniz sadece hayalini duymak ve onu araştırması için eşinizi teşvik etmektir. İşte size, sorulması gereken bazı destekleyici sorular. Bunları kelimesi kelimesine kullanmanız gerekmez; altında yatan düşünceyi ve ruhu, kendi sözcüklerinizle ifade edin.

- "Bana bunun öyküsünü anlat. Senin için ne anlama geldiğini anlamak istiyorum."

- "Bu mesele hakkındaki kanaatin ne?"
- "Bu konuda ne hissediyorsun?"
- "Ne istiyorsun? Neye ihtiyacın var?"
- "Bütün bunlar senin için ne **anlama** geliyor?"

Şunu Yapmayın:

GEORGIA: Hep Everest'e tırmanmayı hayal ettim.

NATHAN: İlk olarak, böyle bir şeye para ayırmamız mümkün değil. Ayrıca, dağa tırmanmaktan daha stresli bir şey düşünemiyorum. Masanın üzerine çıksam başım döner.

GEORGIA: Unut gitsin.

Şunu Yapın:

GEORGIA: Hep Everest'e tırmanmayı hayal ettim.

NATHAN: Dağa tırmanmak senin için ne anlama geliyor? Biraz daha anlatsana. Sana ne yararı olur?

GEORGIA: Sanırım, dünyanın tepesine çıkmış gibi coşku duyarım. Çocukken bana hep zayıf olduğum ve hiçbir şey yapamayacağım söylenirdi. Annemle babam her zaman "dikkat et, dikkat et," derlerdi. Bence dağa tırmanmak, yapabileceğim en özgürleştirici şey olurdu. Büyük bir başarı hissi duyardım.

Mümkünse, eşinize hayalini desteklediğinizi söyleyin. Bu, hayalin gerçekleşebileceğine ya da gerçekleşmesi gerektiğine inandığınız anlamına gelmez. Eşinizin hayallerine saygı göstermenin üç farklı düzeyi vardır ve hepsi de evliliğiniz açısından yararlıdır. Birincisi, hayalin anlaşıldığını ifade etmek ve onu paylaşmasınız bile, hakkında daha fazla şey öğrenmeye ilgi duymaktır. Örneğin Nathan, Georgia'nın dağa tırmanma kararını destekleyebilir ve bundan söz ederken onu coşkuyla dinleyebilirdi. İkinci düzey, hayaline parasal destek vermek olurdu. Yani, Georgia'nın dağ gezisinin maliyetini karşılamasına yardımcı olabilirdi. Üçüncü düzeyse, hayalin bir parçası olmak, dağa tırmanmaktan bizzat zevk almak olurdu.

Birbirinin en derin, en kişisel umutlarını ve hayallerini kabul edip saygı göstermek, evliliği kurtarmanın ve zenginleştirmenin anahtarıdır.

Eşinizin bazı hayallerini "sonuna kadar destekleyebileceğinizi", bazılarında ise anlayış ve ilginin ilk düzeyini aşamayacağınızı keşfedebilirsiniz. Bunda bir sakınca yoktur. Kilitlenmeyi aşmanın temelinde, mutlaka birbirinin hayallerinin bir parçası olmak değil (gerçi bunu yapabilirseniz, evliliğiniz de zenginleşir), bu hayallere saygı göstermek yatar. Sonuçta, eşinizi ezmek pahasına zafer kazandığınız bir evliliği siz de istemezsiniz.

3. Adım: Birbirinizi Yatıştırın

Birbirine karşıt hayallerin tartışılması stres yaratabilir. İçinizden biri dolup taşarsa hiçbir yere varamayacağınız için, kilitlenmeyi çözmeye çalışmadan önce biraz yatışmak için mola verin. 8. Bölüm'deki alıştırmalara bakın ("Kendinizi ve Birbirinizi Yatıştırın", s. 175-177).

4. Adım: Kilitlenmeye Son Verin

Şimdi bu meseleyle barışık olma, aranızdaki farklıkları kabul etme ve sorunu dostça tartışmayı sürdürmenize yardımcı olacak bir tür uzlaşma sağlamaya başlamanın tam zamanı. Amacınızın çatışmayı çözmek olmadığını anlayın; çatışma büyük olasılıkla hiçbir zaman tamamen ortadan kalkmayacaktır. Buradaki hedef, meseleyi "yumuşatmak", sorunun büyük bir acı kaynağı olmasına son vermek için kırgınlığı yok etmeye çalışmaktır.

Bu süreci, 181. sayfadaki alıştırmadan ("Ortak Zemini Bulmak") yararlanarak başlatabilirsiniz. Ödün veremeyeceğiniz temel alanları belirlersiniz. Bunu yapabilmek için, kalbinizin derinliklerine bakıp konuyu iki kategoriye ayırmanız gerekir. Birine, temel gereksinimlerinizi ya da esas değerlerinizi çiğnemeden kesinlikle

vazgeçemeyeceğiniz yönlerini koyun. İkinci kategoriye ise, size çok "hassas" görünmedikleri için esnek davranabileceğiniz tüm yönlerini yerleştirin. İkinci kategoriyi olabildiğince büyük, birincisini ise olabildiğince küçük tutmaya çalışın.

Her iki listenizi de eşinizle paylaşın. Birlikte çalışarak ve 8. Bölüm'de öğrendiğiniz becerilerden yararlanarak, geçici bir uzlaşmaya varın. Yaklaşık iki ay boyunca bunu deneyin, sonra da bulunduğunuz yeri gözden geçirin. Bunun sorunu çözmesini değil, yalnızca sorunla birlikte daha huzurlu bir biçimde yaşamanıza yardımcı olmasını bekleyin.

Örneğin, Sally ânı yaşamayı inanıyor; içinden geldiği gibi davranarak parasını saçıp savurmaya eğilimli. Gus'ın hayattaki başlıca amacı ise, kendini güvenli hissetmek. Yavaş yavaş, dikkatlice karara varıyor ve eli çok sıkı. Sally, bir dağ evi satın almaları için ısrar ettiğinde, bu farklılıklar onları fikir uyuşmazlığına götürüyor. Gus, hemen "Hayır, bunu yapamayız," diyor. Sally ise yapabileceklerine inanıyor.

Bir yıldır, bu konuda kilitleniyorlar. Ne zaman tartışmaya çalışsalar, bir ağız dalaşına giriyorlar. Gus, Sally'yi, çok çalışarak kazandığı parayı her zaman çarçur etmeye çalışan sorumsuz bir hayalci olarak gördüğünü söylüyor. Sally ise, hayatından eğlence ve keyfi çıkarıp atmak istediği için Gus'ı suçluyor.

Kilitlenmeyi aşmaları için, Gus ve Sally'nin ilk önce ev konusundaki konumlarının simgesel anlamını araştırmaları gerekir. Bu meseleyi halletmeye çalıştıkları ilk konuşmada Sally, zevk peşinde koşmayı, gerçekten gevşeyebilmeyi ve doğayla bütünleşmeyi hayal ettiğini, bütün bunları bir dağ evine sahip olarak gerçekleştirebileceğini söylüyor. Ayrıca Gus'ın onu sırf yarın için yaşayan ot gibi birine çevirmek istediğinden korksa da, şu anda bunu ona söylemiyor. (Geçmişte sık sık söylemiş.) Kızgınlığına ve Gus'la bağlantılı korkularına değil, arzu ettiği şeye odaklanıyor.

Konuşma sırası Gus'a geldiğinde, para biriktirmenin onun için çok simgesel bir anlamı olduğunu söylüyor. Mali açıdan kendini güvenli hissetmeyi arzu ediyor, çünkü yaşlandığında başkalarına muhtaç olmaktan korkuyor. Büyük ebeveynlerini, çok yoksul ol-

dukları için acı çekerken gördüğünü anımsıyor. Büyük babasının sonunda, devletin işlettiği bir bakım evine yatmasının onurunu kırdığına inanıyor. Hayattaki en büyük hedeflerinden biri de, yaşlandığında aşağılanmamak. Gus ayrıca, pervasız olduğuna ve çocuksu bir anlık doyum ihtiyacı duyduğuna inandığı için de Sally'ye kızıyor, çünkü bunlar, kendi refah anlayışı ve ikisi için kurmaya çalıştığı hayat için bir tehlike arz ediyor. Gene de, söz konusu suçlamaları bu kez ona yöneltmiyor. Bunun yerine, parasal güvenlik hayalini ve nereden kaynaklandığını açıklayıp anlatmaya çalışıyor.

Sally'yle Gus konumlarının simgesel anlamını tartıştıkları anda, bir dönüşüm gerçekleşiyor. Birbirinin hayallerini birer tehdit olarak değil, oldukları gibi; sevdiklerini kişinin derin arzuları olarak görüyorlar. Hayalleri hâlâ çelişse de, artık ortak zemini bulmaya, birbirlerinin hayallerine saygı göstermenin, hatta ayak uydurabilmenin bir yolunu keşfetmeye çalışıyorlar. Bunu şu şekilde yapıyorlar:

1. *Ödün veremeyecekleri* asgari *temel alanları tanımlıyorlar.* Sally, bir dağ evine sahip olması gerektiğini söylüyor. Gus ise, parasal açıdan kendini güvenli hissedebilmek için 30.000 dolar biriktirmesi gerektiğini söylüyor.

2. *Esneklik alanlarını tanımlıyorlar.* Sally, kafasında canlandırdığı ev yerine, sadece bir-iki dönümlük arazi üzerinde küçük bir kulübeye razı olabileceğini söylüyor. Ayrıca, bir kulübe edinmenin *zamanlaması* konusunda da esneklik gösterebileceğini; kulübeyi bir an önce almak istese de, Gus'ın kararı desteklediğini ve birlikte çalıştıklarını hissettiği sürece birkaç yıl bekleyebileceğini söylüyor. Gus ise, maaşlarından belirli bir miktarı biriktirerek o amaç için tutarlı bir biçimde çalıştıkları sürece, 30.000 doları biriktirme süresi konusunda esneklik gösterebileceğini söylüyor.

3. *Her ikisinin de hayalini yerine getirecek geçici bir uzlaşma tasarlıyorlar.* Küçük bir kulübe satın alacaklar, ama bunun için üç yıl daha geçmesi gerekecek. Bu arada, tasarruflarının yarısını peşinata, yarısını da ortak bir fona ayıracaklar. Birkaç ay sonra bu planı gözden geçirerek, yürüyüp yürümediğine karar verecekler.

Sally ve Gus, altta yatan kalıcı sorunlarının hiç yok olmayacağı-

nın farkındalar. Sally, dağ evi ve maceralı geziler konusundaki fikirleriyle hep hayalci olacak, Gus ise parasal güvenlikleri, emeklilik fonları, vb. için endişelenmeye devam edecek. Ancak farklılıklarıyla baş etmeyi öğrenerek, köklü ayrımlarının tetiklediği belirli bir çatışmada kilitlenmeyi engelleyebilecekler.

İşte size, yukarıdaki "Hayalleri Keşfetme" alıştırmasından yararlanarak, bu süreçten geçerken farklılıklarınızla birlikte yaşamayı nasıl öğreneceğinizi gösteren birkaç örnek daha. Bu çatışmalardan hiçbiri sizinkileri tam olarak yansıtmasa da, iç içe geçmiş görüş ayrılıkları olan çiftlerin kilitlenmeyi nasıl aşabilecekleri hakkında size bir fikir verecektir.

1. Çift

Kilitlenmiş sorun: Ev temizliği – kadın kocasının daha düzenli olmasını, erkekse karısının onu bu konuda rahat bırakmasını istiyor.

Bu çatışmadaki hayal(ler):
Kadınınki: Evde bir düzen ve güvenlik duygusu
Erkeğinki: Kendi evinde özgür olduğunu hissetmek

Pazarlık edilemez alanlar:
Kadınınki: Mutfakta bırakılan kirli bulaşıklara ya da kirli bir banyoya katlanamayacak.
Erkeğinki: İşi biter bitmez evraklarını toplama zorunluluğuna katlanamayacak.

Esneklik alanları: Kadın, pislik olmadığı sürece biraz kargaşaya göz yumabilecek. Erkekse, etrafı sürekli toplamak zorunda kalmadığı sürece, bulaşık ve banyo temizliğiyle başa çıkabilecek.

Geçici uzlaşma: Banyoyu ve mutfağı temiz tutma sorumluluğunu her ikisi de üstlenecek. Kadın, kocasının dağınıklığını haftada bir defadan fazla hatırlatarak onu rahatsız etmeyecek. Ancak o zamana dek halletmezse, eşyalarını evdeki çalışma odasında üst üste yığacak.

Süregelen çatışma: Kadın her zaman dağınıklıktan, erkekse her zaman düzenlilikten nefret edecek.

2. Çift

Kilitlenmiş sorun: Bir taraf duygularını rahatça dışa vururken diğerinin bunu yapamaması.

Çatışmadaki hayal(ler):
Kadınınki: Duygusallık, onun esas kimliğinin ve hayatına anlam katan şeyin bir parçası.
Erkeğinki: Duygusallığı bir zayıflık olarak görüyor.

Pazarlık edilemez alanlar:
Kadınınki: Hayata büyük bir tutkuyla tepki vermekten vazgeçemeyecek.
Erkeğinki: Sırf onu hoşnut etmek için çok duygusal biri olamayacak.

Esneklik alanları: Her ikisi de, eşinin temel karakterini değiştiremeyeceğini kabul ediyor.

Geçici uzlaşma: Birbirinin bu alandaki farklılıklarına saygı gösterecekler. Erkek, karısının hislerinden söz etme ve onları paylaşma ihtiyacını hoş karşılayacak. Kadınsa, kocasının bunu yapamamasını kabul edecek.

Süregelen çatışma: Duyguların dışa vurumuna farklı yaklaşımları devam edecek.

3. Çift

Kilitlenmiş sorun: Erkek, davetlerde başkalarıyla zaman geçirmekten hoşlanıyor, kadınsa onun yanında kalmasını istiyor.

Bu çatışmadaki hayal(ler):
Erkeğinki: Sosyal etkinliklerde yeni insanlarla tanışarak, araştırma özgürlüğünü hissedebilmek

Kadınınki: Onun dikkat odağı olmak

Pazarlık edilemez alanlar:

Erkeğinki: İyi vakit geçirme ve yeni insanlarla tanışma özgürlüğüne gereksinim duyuyor.

Kadınınki: Kocasının başka kadınlarla dans etmesine ya da onlara arkadaşça bir tarzda bile dokunmasına katlanamıyor.

Esneklik alanları:

Erkeğinki: Davetlerde eşinden tamamen ayrı olması gerekmiyor.

Kadınınki: Kocasının başka kadınlarla birkaç dakika konuşmasını hoşgörebilecek.

Geçici uzlaşma: Davetlerde, zamanın yarısını birlikte geçirecekler. Diğer yarısında ise erkek eşinden ayrılıp tek başına insanların arasına karışabilecek. Ancak başka kadınlarla dans etmeyecek ya da onlara dokunmayacak; ve karısı sıkıldığını söylerse, devam etmeyecek.

Süregelen çatışma: Erkek hep sosyalleşmek isteyecek, kadınsa her zaman onun yalnızca kendisiyle ilgilenmesini isteyecek.

Şimdi de kendi sorununuzu aynı şekilde özetlemeye çalışın. Önce, sorunun ne olduğunu ve hangi hayal(ler)izinin bunu körüklediğini açıkça yazın. Sonra, her biriniz için hangi alanların pazarlık edilemez olduğunu ve hangilerinde esneklik gösterebileceğinizi not edin. Son olarak, kısa bir süreliğine denemeyi kabul ettiğiniz geçici bir uzlaşma metni yazın. Ayrıca sorunun çözülemeyeceğini ama birlikte yaşanabileceğini her ikinizin de anladığını doğrulamak için, süregelen çatışmanızı tarif eden kısa bir yazı yazmanız yararlı olacaktır.

5. Adım: Teşekkür Edin

Evliliğinizde büyük sorun yaratan meselelerde kilitlenmeyi aşmanız, birden fazla oturum gerektirebilir. Birbirinizin bakış açısını

yargılamadan kabul etmeye ne kadar çaba harcarsanız harcayın, bu oturumlar stresli olabilir.

Bu alıştırma, sonuçta olumlu bir havaya girmenizi sağlar. Buradaki amaç, sahip olduğunuz nimetlere şükredip duyduğunuz minneti dışa vurmak için kendi içinize bakmaktır. Evliliğinizdeki kilitlenmiş çatışma hakkında konuştuktan sonra bunu yapmak çok zor olabilir, ama denemeye değer.

2. Alıştırma: Teşekkür Edin

Aşağıdaki listeden, eşinizde gerçekten takdir ettiğiniz üç şeyi seçin. (Hiç kuşkusuz, listeye yeni maddeler ekleyebilirsiniz. Sonra da bu üç şeyi eşinize söyleyin. "Ruh halime duyarlı olman gerçekten hoşuma gidiyor," gibi basit bir cümleyle bunu yapabilirsiniz.

Enerjin
Kuvvetin
Kumanda etme biçimin
Olayları yönlendirmeme izin verişin
Bana karşı bu kadar duyarlı oluşun
Beni destekleyip ruh halime karşılık verişin
Aklımdan geçenleri okuma yeteneğin
Kararları verdiğimiz sırada davranış biçimin
Kendim olmama izin verişin
Tenin
Yüzün
Sıcaklığın
Coşkun
Saçların
Bana dokunuşun
Senin yanında kendimi güvenli hissedişim
Yumuşaklığın
Hayal gücün
Gözlerin
Sana duyduğum güven

Tutkun
Beni iyi tanıman
İnceliğin
Hareket etme biçimin
Beni öpüşün
Şefkatin
Oyunculuğun
Mizah duygun
Giysilerin içindeki görünüşün
Bana karşı sadakatin
Bir eş olarak yeterliliğin
Bir ebeveyn olarak yeterliliğin
Dostluğun
Üslup anlayışın

Bu beş adımı izlerseniz, kalıcı sorunlarınızda kilitlenmeden kurtulabilirsiniz. Sürece ve birbirinize karşı sabırlı olun. Doğaları gereği, bu sorunlar inatçıdır. Evliliğinize attıkları pençeyi gevşetebilmek için, ikiniz de bağlılık ve inanç duymalısınız. Söz konusu sorun size hafiflemiş göründüğünde —mizah duygusuyla tartışabildiğinizde— ilerleme kaydettiğinizi anlayacak ve meseleyi, ilişkinizdeki sevgiyi ve mutluluğu yok edecek kadar gözünüzde büyütmeyeceksiniz.

11

7. İlke:
Ortak Anlam Yaratın

"Eskiden tuhaf bir evliliğimiz vardı," diyor Helen. "Çok yüzeyseldi. İyi geçiniyor ve birbirimizi gerçekten seviyorduk, ama kendimi Kevin'e o kadar bağlı hissetmiyordum. Sanki sevişen oda arkadaşları gibiydik. Kendini "koyu bir feminist" olarak niteleyen Helen, bağımsızlığıyla her zaman gurur duymuştu. Başlangıçta, kendilerine özgü bir yaşamlarının –kendi kariyerlerinin, ilgi alanlarının ve arkadaşlarının– olması ona göre harika bir şeydi. Ama evlilikleri devam ettikçe, özellikle de çocuk sahibi olduktan sonra, bir şeylerin eksikliğini daha fazla hissetmeye başladı. Güçlü kimlik duygusundan vazgeçmek istemiyor, ama evliliğinden daha fazlasını bekliyordu. Atölyemize katıldıktan sonra, bunun ne olduğunu anladı: Kevin'le bir aile olduklarını hissetmek istiyordu.

Evliliğiniz ilk altı ilkeye uyuyorsa, büyük olasılıkla dengeli ve mutlu bir ilişkiniz vardır. Ancak arada bir kendi kendinize, "Hepsi bu mu?" diye soruyorsanız, durumunuz Helen'la Kevin'inkine benziyor olabilir. Eksik olan, daha derin bir ortak anlam duygusudur. Evlilik, çocukları büyütmek, işleri paylaşmak ve sevişmekten ibaret değildir. Beraberce bir iç yaşam yaratmakla –simgeleri ve ritüelleri olan zengin bir kültürle ve sizi birbirinize bağlayan, kurduğunuz ailenin bir parçası olmanın anlamını kavramanızı sağlayan rollerinizin ve hedeflerinizin takdiriyle– ilgili tinsel bir boyutu da olabilir.

Genellikle kültür denince, belirli âdetlerin ve mutfak zevkinin egemen olduğu etnik gruplar, hatta ülkeler gelir aklımıza. Oysa

yaşamlarını paylaşmayı kabul eden iki kişi arasında da bir kültür yaratılabilir. Aslında, her çift ve her aile kendi mikrokültürünü yaratır. Diğer kültürler gibi, bu küçük birimlerin de (cumartesi akşamları yemeğe çıkmak gibi) âdetleri, (bebeklerin doğumundan sonra şampanya patlatılması gibi) ritüelleri ve (ister doğru, ister yanlış, ister süslenip güzelleştirilmiş olsun) evliliklerinin neye benzediğini, gruplarının bir parçası olmanın ne anlama geldiğini açıklayan mitosları; yani karı-kocanın birbirine anlattığı öyküleri vardır.

Paula ve Doug, kendilerini ailelerinin "bücürleri" olarak görüyorlardı. Her ikisine de kardeşleri arasında en az akıllı, en az çekici ya da başarma olasılığı en az olan kişi gözüyle bakılmıştı. Ancak sonuçta, erkek ve kız kardeşlerinin hepsi de bekâr ya da boşanmışken, Paula ile Doug'ın mutlu, dengeli bir evlilikleri, istikrarlı bir işleri olmuş ve güzel bir evde harika çocuklar yetiştirmişlerdi. Evlilik kültürlerinin bir parçası olan kendileri hakkında birbirlerine anlattıkları öyküler, ne kadar muhteşem bir ekip oluşturdukları, olumsuz şeyler söyleyenlere burun kıvırıp, tüm olumsuz ihtimallere karşın nasıl başarılı olduklarıyla ilgiliydi.

Bir kültür geliştirmek, çiftin hayat felsefesi konusunda her bakımdan hemfikir olması anlamına gelmez. Bunun yerine bir örtüşme söz konusudur. Her zaman paylaşmasalar bile, birbirinin hayallerine saygı göstermenin bir yolunu bulurlar. Birlikte geliştirdikleri kültür, her ikisinin de hayallerini içerir. Bu kültür, karı-koca büyüyüp geliştikçe değişebilecek kadar da esnektir. Evlilikte ortak bir anlam duygusu varsa, çatışma o kadar şiddetli olmaz ve kalıcı sorunlar kilitlenmeye yol açmaz.

Hiç kuşkusuz, birlikteliğin anlamıyla ilgili derin bir duyguyu paylaşmaksızın da dengeli bir evliliğe sahip olunabilir. Hayalleriniz birbirine uymasa da, evliliğiniz "yürüyebilir". Bir önceki bölüm, kilitlenmek yerine kalıcı sorunların arasından yolunuzu bularak onlarla birlikte nasıl yaşayabileceğinizi göstermişti. İkinizin de, paylaşılmasa da saygı gösterilebilecek bazı hayalleri olabileceğini kabul etmek önemlidir. Örneğin dinleriniz farklı olsa bile, inanç ayrılık-

larınız arasında köprü kurabilmek için birbirinizin manevi yolculuğuna saygı gösterebilirsiniz.

Ancak, mutlu bir evliliğin çatışmadan kaçınmaktan ibaret olmadığı da doğrudur. Hayatın temel yönleri üzerinde ne kadar iyi anlaşabilirseniz, evliliğiniz de o kadar zengin, anlamlı ve bir bakıma kolay olabilir. Kuşkusuz, aynı derin görüşleri edinmeye kendinizi zorlayamazsınız. Ancak birbirinizin bakış açısına açıksanız, bu konularda doğal bir fikir birliğine varabilirsiniz. *O halde evliliğin en önemli hedeflerinden biri de, her iki tarafı dürüstçe inançlarından söz etmeye teşvik eden bir atmosfer yaratmaktır.* Birbirinizle ne kadar açık sözlü ve saygılı bir biçimde konuşursanız, anlam duygunuzun kaynaşması da o kadar olasıdır.

Atölyemize katılan Helen ve Kevin, bu bölümde bulacağınız soruların bazıları üzerinde konuşarak birlikteliklerinin manevi yanı üzerine odaklanabildiler. İlk kez kendi aileleri, aile geçmişleri, değerler ve simgeler hakkında hevesle konuştular. Eve döndüklerinde, Helen eski aile albümünü çıkararak, Kevin'e İrlanda'dan Amerika'ya gelen büyük-büyük ebeveynlerinin resimlerini gösterdi. Onların evliliği hakkında defalarca dinlediği öyküyü —büyük-büyük babası Amerika'ya gitmeden önce nasıl nişanlandıklarını— ona anlattı. Büyük-büyük annesini de oraya getirtebilmek için para biriktirdiği dört uzun yıl boyunca, ona sadık kalmıştı. Kendisinin bu öyküden çıkardığı mesaj, evlilik ve aile yaşamının sacayaklarından birinin de sadakat olduğuydu. Şimdiye dek bunu Kevin'e hiç o kadar dolaysız bir biçimde söylememişti.

Kevin de kendi aile öykülerinden —özellikle de Kansas'ın kırsal kesiminde tek başına bir mağaza işleten ve Büyük Depresyon döneminde yoksul komşulara bedava yiyecek dağıttığı için iflasın eşiğine gelen büyük-büyük annesinden— söz etti. Kasabada herkes, onun mallarından belirli bir miktarı, pazar akşamı kapanış vaktinde uğrayacak muhtaç ailelere ayırdığını bilirmiş. "Babam her zaman, biz Monahanların genelde aptallık derecesinde cömert olduğumuzu söylerdi," dedi Helen'e. "Ancak bunu hep, öyle olmamızdan gurur duyduğunu belli edecek şekilde söylerdi." Kevin, o bakış açısının kendi yetişkinliğine —büyük bağışlarda bulunmaları

için ısrarından, dağıttığı Noel bahşişlerinin cömertliğine kadar— nasıl nüfuz ettiğini anlattı.

O konuşma, Kevin'le Helen'in evliliğinde bir dönüm noktası oldu. Daha sonra sık sık, çocukluklarında dinledikleri aile öyküleriyle kendilerine aşılanan sadakat ve cömertlik gibi değerlerden söz ettiler. Zamanla, birbirlerinin aile öykülerini dinleyip çocuklarına aktardıkça, bunlar *onların* —yarattıkları yeni ailenin— öyküleri oldu. Helen, Kevin'in önem verdiği Monahanların öyküsünü ve değerlerini kabul edip benimsedi, Kevin de aynı şeyi Helen'e miras kalan değerler için yaptı.

Söylediğim gibi, ne kadar çok ortak anlam bulabilirseniz, o kadar derin, zengin ve getirili bir ilişkiniz olur. Zamanla —mutlu evliliğin ilk üç ilkesinde vurgulandığı gibi— evlilik içi dostluğunuzu da güçlendirirsiniz. Bu ise, ortaya çıkan her türlü çatışmayla çok daha kolay baş etmenizi sağlar. Yedi İlke'nin güzelliği budur işte. Her bir ilke üzerinde çalıştıkça, diğerleri üzerinde çalışmayı kolaylaştıran bir geribesleme döngüsü oluştururlar.

Ortak Anlam Soruşturması

Birlikteliğinizde ortak anlam duygusunu ne derece yarattığınızı anlayabilmek için, aşağıdaki soruları yanıtlayın.

Bağlantı Ritüelleriniz

1. Evimizde ailece yenen akşam yemeklerini de içeren ritüeller hakkında aynı şeyleri düşünürüz. **D Y**
2. Bayram yemekleri, bizim için çok özel ve mutlu zamanlardır (ya da ikimiz de onlardan nefret ederiz). **D Y**
3. Evimizde gün sonu toplantıları özel zamanlardır. **D Y**
4. TV'nin evimizdeki rolü hakkında aynı şeyleri düşünürüz. **D Y**
5. Yatak vakti, genellikle yakınlaşmaya elverişli bir zamandır. **D Y**
6. Hafta sonlarında, zevk aldığımız ve değer verdiğimiz şeyleri yaparız. **D Y**

7. Evimizdeki eğlenceler (arkadaşların ağırlanması, davetler, vb.) konusunda aynı değerlere sahibiz. **D Y**
8. Doğum günleri, yıldönümleri, aile toplantıları gibi özel kutlamalara ikimiz de değer veririz, ya da ikimiz de bunlardan hoşlanmayız. **D Y**
9. Hastalandığımda, eşimin benimle ilgilendiğini ve beni sevdiğini hissederim. **D Y**
10. Tatillerimizi ve birlikte çıktığımız yolculukları gerçekten sabırsızlıkla bekler ve tadını çıkarırım. **D Y**
11. Birlikte geçirdiğimiz sabah vakti bizim için özeldir. **D Y**
12. Birlikte dolaşmaya çıktığımızda, genellikle iyi vakit geçiririz. **D Y**
13. Bitkin ya da yorgun düştüğümüzde, yenilenmenin ve zindeleşmenin bir yolunu buluruz. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin. Puanlarınız üçün altındaysa, evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Bu soruşturmadan sonra gelen 1. Alıştırma üzerinde mutlaka birlikte çalışın.

Rolleriniz

14. Karı-kocalık rollerimizde benzer değerleri paylaşırız. **D Y**
15. Anne-babalık rollerimizde benzer değerleri paylaşırız. **D Y**
16. Başkalarına karşı iyi bir dost olmanın anlamı hakkında pek çok ortak görüş sahibiyiz. **D Y**
17. Çalışmanın insan yaşamındaki rolüyle ilgili görüşlerimiz birbirine uyar. **D Y**
18. İş ve aile yaşamının dengelenmesiyle ilgili felsefelerimiz birbirine benzer. **D Y**
19. Hayatımın temel misyonu olarak gördüğüm şeyi eşim destekler. **D Y**
20. Eşim, ailenin (kardeşler, anneler, babalar) yaşantımızdaki önemiyle ilgili görüşlerimi paylaşır. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin. Puanlarınız üçün altındaysa, evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Bu soruşturmadan sonra gelen 2. Alıştırma üzerinde mutlaka birlikte çalışın.

Hedefleriniz

21. Ortak yaşantımızda pek çok hedefi paylaşırız. **D Y**
22. Çok geç yaşlarda dönüp hayatıma baktığımda, yollarımızın çok iyi örtüştüğünü göreceğimi düşünüyorum. **D Y**
23. Eşim yaptıklarıma değer verir. **D Y**
24. Eşim, evliliğimizle ilişkisi olmayan kişisel hedeflerime saygı gösterir.
25. Önem verdiğimiz başka kişilere yönelik (çocuklar, akrabalar, arkadaşlar ve topluluk) pek çok ortak hedefimiz var. **D Y**
26. Mali hedeflerimiz birbirine çok benzer. **D Y**
27. Olası mali felaketler hakkında benzer endişelere sahibiz.
28. Çocuklarımız, genel yaşantımız ve yaşlılık yıllarımızla ilgili umut ve arzularımız birbirine uyar. **D Y**
29. Farklı olduklarında bile, birbirimizin hayallerine saygı göstermenin bir yolunu bulabiliriz. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin. Puanlarınız üçün altındaysa, evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Bu soruşturmadan sonra gelen 3. Alıştırma üzerinde mutlaka birlikte çalışın.

Simgeleriniz

31. Yuvanın anlamı hakkında aynı düşüncelere sahibiz. **D Y**
32. Sevginin anlamıyla ilgili felsefelerimiz birbirine çok iyi uyar. **D Y**
33. Huzurun yaşamımızdaki önemiyle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
34. Ailenin anlamı hakkında benzer değerlere sahibiz. **D Y**
35. Cinselliğin yaşamımızdaki rolü hakkında benzer görüşlere sahibiz. **D Y**
36. Sevgi ve şefkatin yaşamımızdaki rolü hakkında benzer görüşlere sahibiz. **D Y**
37. Evli olmanın anlamıyla ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
38. Paranın yaşamımızdaki anlam ve önemiyle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
39. Eğitimin yaşamımızdaki önemiyle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**

40. Eğlence ve oyunun yaşamımızdaki önemiyle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
41. Serüvenin önemiyle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
42. Güvenle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
43. Kişisel özgürlükle ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
44. Özerklik ve bağımsızlıkla ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
45. Evliliğimizde güç paylaşımıyla ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
46. Karşılıklı bağımlı olmak, "biz" olmakla ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
47. Mal mülk (örneğin arabalar, şık giysiler, kitaplar, müzik, bir ev ve arazi) edinmenin anlamıyla ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
48. Doğa ve mevsimlerle ilişkimizin anlamıyla ilgili benzer değerlere sahibiz. **D Y**
49. İkimiz de duygusalız ve geçmişimizdeki olayları hatırlamaya eğilimliyiz. **D Y**
50. Emeklilikte ve yaşlandığımızda ne istediğimiz hakkında benzer görüşlere sahibiz. **D Y**

Puanlama: Her "doğru" yanıt için kendinize bir puan verin. Puanlarınız üçün altındaysa, evliliğinizi bu alanda biraz iyileştirmeniz gerekebilir. Bu soruşturmadan sonra gelen 4. Alıştırma üzerinde mutlaka birlikte çalışın.

Aşağıdaki alıştırmalar, her ikinizin de yanıtlayıp tartışacağı bir sorular listesinden ibaret. Bu sorular, karı-koca arasındaki ortak anlamın temellerini oluşturan dört kategoriye bölünmüş durumda: ritüeller, roller, hedefler ve simgeler. Bu soruşturmalar, bir akşamda, hatta bir ayda tamamlanmak üzere tasarlanmadı. Onları gelecekteki pek çok tartışmanın ve ocak başı sohbetlerinin başlangıç noktası olarak görün.

En iyi şekilde yararlanabilmek için, sorulara birer birer odaklanın. Hatta soru hakkındaki düşüncelerinizi not defterinize de yazabilirsiniz. Sonra birbirinizin yazdıklarını okuyup soruyu yüz yüze tartışın.

Bu konudaki farklılıklarınızın yanı sıra ortak zeminleri, takviye

edebileceğiniz alanları da konuşun. Birbirinizin değerlerine, felsefesine ve hayallerine saygı göstermenin yollarını bulun. İhtiyaçlarınız birçok alanda farklılık gösterse de, bunları desteklemenin yollarını bulun. Temel bir farklılığınız olduğunda, aranızdaki ayrımlara saygı göstermenin yollarını bulun. (Eğer bu bir tartışmaya yol açarsa, 4., 5. ve 6. ilkelerle ilgili bölümlerdeki alıştırmaların, daha önce yapmış olsanız bile, üzerinden geçin.) İsterseniz, kendi aile tüzüğünüz, hayatın anlamı ve ortak felsefesiyle ilgili, üzerinde anlaştığınız şeyleri de yazın.

Aile Ritüelleri

Amerikan ailelerinin üçte birinden de azının akşamları düzenli olarak birlikte sofraya oturması ve bunların yarısından fazlasının yemek boyunca televizyonu açık tutması üzücü bir olgudur. Bu, yemek sırasındaki sohbeti etkili bir biçimde engeller. Duygusal bağlantı kurabileceğiniz zamanlarda gayriresmi ritüeller yaratmak, evlilikte çok önemlidir.

Noel Yortusu, bayramlarda kandillerin yakılması, büyük annenin evinde yenen yemekler, aile toplantıları; çoğumuz, bu tür ritüellerin önemli sayıldığı ailelerde yetiştirildik. Onları evlilik yaşantınıza dahil ederek (ya da yenilerini yaratarak), kendi ritüelleriniz ve ailenizin kimliği haline getirirsiniz.

Jesse, baba tarafından –Feldman'lar– birbirine kenetlenmiş geniş bir aileden geliyordu. Küçüklüğünden beri, tüm aile düğünlerinde fotoğrafçıdan, birkaç dakikasını harcayıp Feldman Aile Fotoğrafı için yaklaşık elli Feldman'ı toplaması istenirdi. Babasının ailesinden herkes, eşleri ve çocuklarıyla biraraya gelir, gelinle damat da tam ortada otururdu.

Jesse çocukken, gözlerini kocaman açıp fotoğraf için poz vermenin büyük bir şaka olduğunu düşünürdü. Ancak Amanda'ya âşık olup onunla evlendiğinde, Feldman Aile Fotoğrafı ritüeli onun için yeni bir anlama büründü. Birdenbire, çevresini saran ailesiyle iskemlede oturan damat *kendisi* olmuştu. Şimdi, evlilik albümündeki Feldman Fotoğrafı'na ne zaman baksa, Amanda'nın

aileye gerçekten katıldığını bilerek, bir gurur ve bağlantı duygusu hissediyor. Yıllar boyunca, bir başka Feldman düğününe katılıp Amanda'yla beraber ailenin geri kalan kısmıyla poz verdikçe, bu duygu iyice güçlendi.

Ritüellerin mutlaka ikinizin çocukluğundan ve aile öykülerinden alınması gerekmez. Onları kendiniz de yaratabilirsiniz. Yeni ritüeller, ailenizde *eksik* olan şeye ilişkin bir duygudan doğabilir. Hafta sonlarında ailece gezilere çıkmayı dilediyseniz, haftalık rutininize bunu katmayı isteyebilirsiniz. Ya da Noel'in daha büyük bir manevi olay haline gelmesini diliyorsanız, her yıl gece yarısı ayinine birlikte katılmaya karar verebilirsiniz.

Bazen o kadar ciddi görünmeyen ritüeller, bir aile için önemli olabilir. Örneğin, Nick ve Halley, ailede doğum günlerini beraberce pasta pişirerek kutluyorlar. Bu ritüel, emekleme çağındaki oğullarının yumurtaya alerjisi olduğu için, pastaneden doğum günü pastası alamamalarıyla başladı. Yıllar geçtikçe, oğulları alerjiden kurtuldu, ancak bu aile ritüeli değişmedi, çünkü onlar için bir anlamı vardı. Ailece biraraya gelip doğum gününü çok sakin bir biçimde evde kutlama olanağını tanıyordu.

1. Alıştırma: Ritüeller

Aşağıdaki alıştırmada, istediğiniz şeyler hakkında konuşarak ailenizin bağlantı ritüelini yaratın. Bu ritüellerin (ya da ritüel eksikliğinin), en iyi ve en kötü zamanların size nasıl göründüğünü tartışın. Sonra da, kimin neyi ne zaman yapacağını bilmek için ritüelinizi "kurgulayın". Bu ritüellerin, düzenli olarak yaptığınız ve ileride bakabileceğiniz bir şey olmasını sağlayın.

1. Akşam yemeğini ne derece beraber yiyoruz ya da yemeliyiz? Yemek vaktinin anlamı nedir? Biz büyürken ailelerimizde yemek vakti nasıl bir şeydi?
2. Güne başlarken birbirimizden nasıl ayrılmalıyız? Biz büyürken ailelerimizde bu nasıl yapılırdı? Gün sonu buluşmalarımız nasıl olmalı?

3. Yatak vakti nasıl olmalı? Biz büyürken ailelerimizde nasıl bir şeydi? Bu vaktin nasıl geçmesini istiyoruz?
4. Hafta sonlarının anlamını nedir? Biz büyürken hafta sonları ailelerimizde nasıl geçirilirdi? Şimdi nasıl olmalı?
5. Tatillerle ilgili ritüellerimiz nedir? Biz büyürken ailelerimizde tatiller nasıl geçirilirdi? Şimdi nasıl olmalı?
6. Anlamlı bir bayram seç. Bizim için bu bayramın gerçek anlamı nedir? Bu yıl nasıl kutlanmalı? Biz büyürken ailelerimizde nasıl kutlanırdı?
7. Enerjimizi nasıl yeniliyor ve tazeliyoruz? Bu ritüellerin anlamı nedir?
8. Birisi hastalandığında hangi ritüellere başvuruyoruz? Biz büyürken ailelerimizde hastalık konusunda ne yapılırdı? Bizim ailemizde ne yapılmalı?

Sosyolog William Doherty, ailelerde bağlantı ritüelinin önemini vurguluyor. Akşam yemeğinden sonra karısı Leah'ya birlikte, çocukları oyun oynarken ya da ev ödevlerini yaparken, kahve içip sohbet ederlermiş. Yemekten sonra herkes ortalığı topladıktan sonra, Bill kahve yapıp, oturma odasına geçen Leah'ya götürürmüş. Böylece huzurlu ve birbirleriyle bağlantılı bir zaman geçirirlermiş. Aşağıdakileri yaparak, ailenizin bağlantı ritüellerini oluşturmaya devam edebilirsiniz:

• Haftada bir kez, çocuklardan uzak, baş başa bir buluşma.

• Zafer kutlamaları; önemli ya da önemsiz, neredeyse her başarıyı kutlayıp, evliliğinizde bir gurur ve övgü kültürü yaratmanın yolları.

• Talihsizlik, sıkıntılar, yorgunluk ya da bitkinlikle ilgili ritüeller. Kendinizi nasıl destekleyebilir, iyileştirebilir ve enerjinizi nasıl yenileyebilirsiniz?

• Dostları eğlendirmeye, topluluğunuzdaki diğer insanlarla ilgilenmeye, ya da evinizi ilgi duyduğunuz kişilere açmaya yönelik topluluk ritüelleri.

• Sevişmeye ve bu konudan söz etmeye yönelik ritüeller. Bunlar, herkesin bitkin düştüğü gün bitimine dek ilgilenilmeyen önemli olaylardır. Çiftler çoğunlukla, sevişmenin kendiliğinden olması

gerektiğini ve plan yapmanın lüzumsuz olduğunu sanırlar. Ancak düşünecek olursanız, sevişmenin en iyi olduğu zaman, genellikle flört dönemidir. O romantik buluşmalar; ne giyileceği, hangi parfümün ya da kolonyanın sürüleceği, nereye gidileceği, yemek sonrası müzik ve şarap gibi ayrıntılara kadar planlanırdı. Dolayısıyla, aşkı ve seksi planlamanız gerekir. Sevişmede neyin iyi olduğu ve neyin düzeltilmesi gerektiğiyle ilgili konuşmayı duygusal açıdan güvenli hissettiren bir ritüel, çok yararlı olabilir.

• Akraba ve arkadaşlarla teması sürdürecek ritüeller. Aile etkinlikleri ve toplantılar planlanabilir.

• Doğum günleri ve tekrarlanan özel olaylar. Sizin için önemli olan bayramlar, dinsel kutlamalar ve yıldönümleri, buna örnek gösterilebilir.

Ayrıca vaftizler, sünnetler, mezuniyetler ve düğünler gibi, üzerinde tartışılabilecek önemli geçiş törenleri de vardır.

Hayattaki Rolleriniz

Dünyadaki yerimizi büyük ölçüde, oynadığımız çeşitli rollere dayalı olarak hissederiz; hepimiz bir eş, bir çocuk, belki de bir ebeveyn ve şu ya da bu türden bir çalışanız. Kendimizin ve eşimizin rollerine bakış açımız, ya aramızdaki anlam ve ahenk duygusunu artırır, ya da gerginlik yaratır.

Beklentileriniz —eşinizin ailenizde sahip olması gereken yerle ilgili hisleriniz— birbirine ne denli benziyorsa, evliliğiniz de o denli derin görünecektir. Burada, bulaşığı kim yıkayacak gibi, yüzeysel görünen sorunlardan değil; kendinizden ve eşinizden ne beklediğinize ilişkin derin duygularınızdan söz ediyoruz. Örneğin, gerek Ian gerekse Hilary, kocanın koruyucu ve geçimi sağlayan kişi, kadının ise destekleyici ve şefkatli olması gerektiğine inanıyorlardı. Cloe ve Evan ise, eşlerin birbirini duygusal ve mali açıdan desteklediği, eşitlikçi bir evliliğe inanıyorlardı. Bu örneklerde her iki karı-koca da rolleriyle ilgili benzer bir felsefeye sahip oldukları için, evlilikleri yürüyordu. Hiç kuşkusuz, Ian Cloe'yle, Hilary de Evan'la evli olsaydı, sürtüşmeye yol açan nedenler artardı.

Ebeveynlik hakkında benzer görüşlere –örneğin, çocuklarınıza aktarmayı önemli bulduğunuz değerlere– sahip olmak, evliliğin anlamına katkıda bulunur. Ebeveynleriniz ve kardeşlerinizle şimdi ne tür bir etkileşim kurmanız gerektiğiyle ilgili sorular da aynı şeyi yapar. (Onları ailenizin bir parçası olarak mı, yoksa uzak durmak istediğiniz birer yabancı olarak mı görüyorsunuz?) Çalışmanın anlamına –ve kendi işinize verdiğiniz anlama– ilişkin görüşleriniz bile, eşinize duyduğunuz bağlılığı derinleştirebilir. Başka bir deyişle, bu konularda ne denli benzer duygulara sahip olursanız, evliliğiniz de o denli güçlenecektir.

Bütün bunlar, yaşamın her felsefi ya da manevi yönü üzerinde aynı görüşe sahip olmalısınız (ya da olabilirsiniz) anlamına gelmez. Örneğin, aynı dalda çalışan çiftler, işlerinden farklı anlamlar çıkarabilirler. Johnny, bir bilim adamı olmaktan coşku duyuyor. Jeologluk görevi, kimliğinin önemli bir parçasını oluşturuyor ve dünya görüşünü renklendiriyor. Nesnellik ve analiz üzerinde duran bilimsel yaklaşımdan esinlendiğini hissediyor ve jeolog olmaktan büyük gurur duyuyor. Ne olduğu sorulduğunda, ilk olarak jeolog olduğunu söylüyor.

Karısı Molly de bir jeolog, ancak mesleğiyle o denli özdeşleşmiyor. Kendini bir bilimciden çok, ilk önce bir kadın olarak görüyor. Ama bu, evliliklerinde sıkıntı yaratmıyor. Yaşamlarının pek çok farklı alanında derin bir bağlantı kurdukları için, bu farklılık asla sorun oluşturmuyor.

2. Alıştırma: Roller

Hayattaki rollerinizle ilgili derin görüşleriniz konusunda birbirinizle ne kadar açıkça konuşabilirseniz, ailenize anlamlı ve doğal gelen bir fikir birliğine ulaşma olasılığınız da o kadar artar. Bu sorular üzerinde önce ayrı ayrı, sonra da beraberce kafa yormanız işe yarayabilir.

1. Bir eş olarak rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Hayatınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Babanız ya da anneniz

bu role nasıl bakardı? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir? Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?

2. Babalık ya da annelik rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Hayatınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Babanız ya da anneniz bu role nasıl bakardı? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir? Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?
3. Bir evlat olarak rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Hayatınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Babanız ya da anneniz bu role nasıl bakardı? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir? Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?
4. Çalışma hayatındaki rolünüz (göreviniz) hakkında ne hissediyorsunuz? Hayatınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Babanız ya da anneniz bu role nasıl bakardı? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir? Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?
5. Başkalarına karşı dostluk rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Hayatınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Babanız ya da anneniz bu role nasıl bakardı? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir? Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?
6. Topluluğunuzdaki rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Hayatınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Babanız ya da anneniz bu role nasıl bakardı? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir? Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?
7. Bu rolleri hayatınızda nasıl dengeliyorsunuz?

Kişisel Hedefler

Hayatı anlamlı kılan şeylerden biri de, ulaşmaya çalıştığımız hedeflerdir. Hepimizin —belirli bir gelir elde etmek gibi— bazı çok pratik hedefleri olmasına karşın, daha derin, daha manevi hedeflerimiz de vardır. Kiminin hedefi, kavgalı ve köü geçen bir çocukluktan sonra huzur ve şifa bulmak; kimininki de iyi yürekli ve cömert çocuklar yetiştirmek olabilir. Çoğunlukla en derin hedeflerimizden söz etmeyiz. Bazen bu soruları kendimize bile sormayız. Ancak sormaya başladığımız anda, kendimizi ve evliliğimizi derinden etkileyebilecek bir şeyi keşfetme fırsatını buluruz.

En derin hedeflerinizi eşinizle paylaşarak aranızdaki yakınlığı

artırmanın yanı sıra, ortak hedeflere ulaşmak için beraberce çalışarak birlikteliğinizi daha da zenginleştirebilirsiniz. Örneğin, Emilie ve Alex, kendilerini kilise için gönüllü çalışmaya adamışlardı. Çocukları büyüdüğünde, cemaatlerine manevi bir miras bırakmaya karar verdiler. Alex din okulunun yönetim kuruluna girdi, Emilie de inançlarına yeniden kavuşmak isteyen insanlar için, kilisede yetişkinlere yönelik bir eğitim programı başlattı. "Bunu kendi başıma da yapardım," diyor Emilie. "Ancak cemaatime ve kiliseme bir şeyleri geri vermenin önemi konusunda Alex'le ortak olduğumu hissetmek, bunun keyifli bir deneyim olmasını sağladı. Yalnızca inancım açısından değil, evliliğim açısından da yenilendiğimi hissediyorum."

3. Alıştırma: Hedefler

Hedeflerin bireysel yaşamlarınız ve evliliğinizdeki anlamını eşinizle birlikte araştırmak için, kendinize şu soruları sorun:

1. Hayattaki misyonunuzu anlatan bir "misyon bildirimi" yazın. Ölümünüzden sonra arkanızdan yazılacak biyografide ne denmesini isterdiniz?
2. Kendiniz, eşiniz, çocuklarınız için hayatta ne gibi hedefleriniz var? İlerideki beş-on yılda ne yapmak istiyorsunuz?
3. Ömür boyu güttüğünüz ve ölmeden önce gerçekleştirmek istediğiniz tek hayal nedir?
4. Çoğu kez zamanımızı ilgilenilmesi gereken şeylerle –deyim yerindeyse, yangınları söndürerek– doldururuz. Hayatınızda büyük bir enerji ve zevk kaynağı olan, gerçekten zaman ayırmanızı gerektiren, ertelenip duran ya da bir kenara atılan önemli işler nedir?
5. Tinselliğin hayatınızdaki rolü nedir? Siz büyürken ailelerinizdeki rolü neydi? Kendi ailenizde bu nasıl bir rol olmalı?

Ortak Simgeler

Evlilikteki ortak anlamın bir başka göstergesi de, yaşamınızın paylaştığınız değerler ve inançları temsil eden şeylerle çevrili olmasıdır. Bu "şeyler" çoğu kez, kelimenin tam anlamıyla nesnelerdir. Haç ya da mezuzah gibi dinsel ikonlar, bir çiftin evinde sergileyebileceği en bariz inanç simgeleridir. Ancak daha kişiselleştirilmiş olanları da vardır. Jenna ve Michael için, yemek odalarındaki masanın özel bir anlamı vardı. Oyma uzmanı olan yörelerindeki marangoza onu sipariş üzerine yaptırabilmek için, yıllarca para biriktirmişlerdi. Aile kutlamaları için onu ne zaman açsalar, güzelliği ve sağlamlığı onlara kendi evliliklerinin güzelliğini ve dengesini çağrıştırırdı. Bir başka aile, ölü doğan ilk bebeklerinin anısına, şöminenin rafında bir bebek melek heykelciği bulunduruyordu. Melek hem bebeği anımsatıyor, hem de kendi dayanıklılıklarını ve onları bu trajedinin etkisinden kurtarıp geniş, mutlu bir aile sahibi olmalarını sağlayan, birbirlerine gösterdikleri derin sevgiyi ve desteği temsil ediyordu.

Bazı simgeler soyut olmakla birlikte, evlilik için aynı derecede önemlidir. Örneğin, aile öyküleri, bir değerler dizisinin simgesi olabilir. Bu bakımdan, Helen'in, aralarına bir okyanus girdiği halde sevgilerini canlı tutan büyük-büyük ebeveynleriyle ilgili öyküsü, ailenin derin sadakat duygusunu simgeliyordu. O öykü yeniden anlatıldıkça (ve neredeyse tanımları gereği, aile öyküleri gerçekten de yıllar boyunca tekrar tekrar anlatılır), sadakate verdikleri büyük değerin simgesi olmuştu. Kocası Kevin'in, büyük-büyük annesinin mağazası ve yoksullara karşı ince cömertliğiyle ilgili öyküsü de derinden bağlı oldukları bir başka aile değerini —paranın, topluluğunuza bağlı olmak kadar önemli olmadığını— temsil ediyordu. Bir evin bile, karı-koca için büyük bir simgesel anlamı olabilir. Onu yalnızca yemek yiyip uyudukları yer olarak değil, birlikte sürdürdükleri yaşamın manevi merkezi —sevgilerini ikmal ettikleri, çocuklarının doğduğu ve büyüdüğü yer, vb.— olarak da görebilirler.

4. Alıştırma: Simgeler

Aşağıdaki sorular, simgelerin evliliğinizdeki önemi hakkında birbirinizle konuşmanıza yardımcı olacaktır.

1. Bu dünyada ailemizin kim olduğunu hangi (fotoğraf ya da nesne gibi) simgeler gösteriyor, ... (soyadınızı yazın) olmanın değer verdiğimiz yanı nedir?
2. Aile öyküleri de birer simgedir; çoğunlukla bir değerler dizisini temsil eder ve öğretir. Ailenizin geçmişten gelen, gurur duyduğunuz ve sürdürdüğü geleneğin bir parçası olmak istediğiniz ne gibi öyküleri var?
3. Ev, sizin için ne anlama geliyor? Sizce hangi nitelikleri olmalı? Siz büyürken ailelerinizde ev kavramı nasıl bir şeydi?
4. Anlamlı, iyi bir yaşamın nasıl sürdürüleceğine ilişkin felsefenizi simgeleyen nedir? Örneğin, bir bağış yapmak, bir haç takmak, ya da ölmüş atalarınız için mum yakmak, anlam duygunuzun simgeleri olabilir. Bunu istediğiniz ölçüde yapamadığınızı hissediyor musunuz?

Derin, hassas meselelerin çoğunda eşinizle beraberlik duygusunu bir gecede hissetmeniz mümkün olmayabilir. Bu meselelerin birlikte araştırılması, gerçekten yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Hedefiniz, sizin için derin bir anlamı olan şeylerde her bakımdan anlaşmak değil, birbirinizin en değerli inançlarına her ikinizin de açık olduğu bir evlilik olmalıdır. Bu inançların rahatça açığa vurulabildiği bir evlilik yaratabilirseniz, paylaştığınız yaşam yolculuğu daha neşeli geçecektir.

Sonsöz:

Şimdi Ne Olacak?

Hiçbir kitap (ya da terapist) evlilik sorunlarınızın hepsini birden çözemez. Ancak bu Yedi İlke'yi evliliğinize dahil ederek, ilişkinizin gidişatını gerçekten değiştirebilirsiniz. Evliliğinizin rotasında küçük ve ince bir değişiklik yapmanızın bile, zamanla çok büyük, olumlu bir etkisi olabilir. Önemli olan, hiç kuşkusuz, değişikliği yapmak ve sürdürmektir. Evliliği iyileştirmek de bir çeşit yolculuktur. Tüm yolculuklar gibi, yanlış inançları askıya almak, küçük bir adım atmak, sonra da bulunduğunuz yeri görüp bir sonraki adımı atmakla başlar. Takılıp kalır ya da birkaç yanlış adım atarsanız, evliliğinizin bulunduğu yeri saptamaya çalışarak bu kitabın bazı bölümlerini yeniden okuyun. Böylece, doğru yöne sapmasına nasıl yardımcı olacağınızı kestirebilirsiniz.

Evliliğinizin "rotada" olduğunu hissettiğiniz anda, ivmeyi sürdürmenize yardımcı olacak bazı fikirleri burada bulabilirsiniz.

Tılsımlı Beş Saat

Seattle çalışma atölyelerimize katılan çiftler üzerinde takip çalışması yaptığımızda, evliliklerinde ilerleme kaydetmeye devam eden çiftleri diğerlerinden neyin ayırt edeceğini merak ettik. Başarılı gruptakilerin yaşamını baştan sona elden geçirdiğini mi keşfedecektik? Hiç de öyle olmadı. Yalnızca evliliklerine haftada fazladan beş saat ayırdıklarını bulgulayınca, çok şaşırdık. Her bir çift, bu fazladan beş saati kendine özgü bir biçimde geçirmiş olsa da, bazı

açık modeller çıktı ortaya. Genelde, bu çiftlerin yaptığı şey, evliliklerine Yedi İlke açısından yoğunlaştırılmış, yenileyici bir gidişat vermekti. Bu yaklaşım öyle iyi işe yarıyor ki, ben onu Tılsımlı Beş Saat olarak nitelendiriyorum. Bunu siz de, şu şekilde yapabilirsiniz:

Ayrılışlar. Sabahları hoşça kal demeden önce, o gün eşinizin hayatında meydana gelecek –şefiyle öğlen yemeğinden doktor randevusuna, eski bir dostla programlanmış bir telefon görüşmesine kadar– bir şeyi mutlaka öğrenin.
Süre: Günde 2 dakika x 5 iş günü
Toplam: 10 dakika

Gün sonu buluşmaları. Her iş gününün sonunda mutlaka stresi azaltan bir konuşma yapın (bkz. sayfa 87).
Süre: Günde 20 dakika x 5 gün
Toplam: 1 saat 40 dakika

Hayranlık ve takdir. Her gün eşinize duyduğunuz gerçek sevgi ve takdiri iletmenin bir yolunu bulun.
Süre: Günde 5 dakika x 7 gün
Toplam: 35 dakika

Şefkat. Birlikte olduğunuz zamanlarda birbirinizi öpün, kucaklayın, birbirinize sarılın ve dokunun. Yatmadan önce mutlaka öpüşün. Bu öpücüğü, gün boyu biriken önemsiz tedirginliklerden kurtulmanın bir yolu olarak düşünün. Bir başka deyişle öpücüğünüze, eşinize karşı bağışlama ve şefkat duygusunu katın.
Süre: Günde 5 dakika x 7 gün
Toplam: 35 dakika

Haftalık buluşma. Bu, bağlı kalmanın gevşetici, alçak basınçlı bir yolu olabilir. Sevgi haritalarınızı güncelleme olanağını tanıyan sorular sorun birbirinize ve yakınlaşın. (Hiç kuşkusuz, bu buluşmaları, gerekirse bir evlilik sorunundan söz etmek ya da o hafta aranızda geçen bir tartışmayı irdelemek için de kullanabilirsiniz). Eşi-

nize soracağınız ("Yatak odasını yeniden dekore etmeyi hâlâ düşünüyor musun?" "Bir sonraki tatilimizi nerede geçirsek?" ya da "Şu günlerde şefin hakkında ne hissediyorsun?" gibi) soruları düşünün.

Süre: Haftada bir kez 2 saat

Toplam: 2 saat

Genel toplam: Beş saat!

Görebileceğiniz gibi, bu değişiklikleri ilişkinize dahil etmeniz için gereken zaman, hiç de fazla değildir. Ancak bu beş saat, evliliğinizi rayında tutmanıza yardımcı olacaktır.

Unutmayın ki, evliliğiniz üzerinde her gün kısa bir süre çalışmanızın sağlığınıza ve ömrünüze katkısı, bir sağlık kulübünde egzersiz yapmaktan daha fazla olacaktır.

Evlilikteki Düşüşü Saptama Cihazı

Bazı evlilik "uzmanları", evlilikteki mutsuzluğun önemli bir nedeninin, karı-kocanın birbirinden beklentilerini büyütmeleri olduğunu ileri sürerler. Onların savına göre, bu beklentileri azaltırsanız, hayal kırıklığına uğrama olasılığınız da azalır. Oysa Kuzey Carolina Üniversitesi'nden Dr. Donald Baucom, çiftlerin standartlarını ve birbirinden beklentilerini inceleyerek bu görüşü baştan sona çürütmüştür. Onun bulgularına göre, evliliklerinden en yüksek beklentileri olan insanlar, genellikle en yüksek nitelikli evliliklere sahip olmaktadır. Bu, başka yöne bakıp olayları akışına bırakmak yerine ilişkinizin standardını yüksek tutarak, istediğiniz türden evliliğe ulaşma olasılığınızı artıracağınızı gösteriyor.

Yeni evliler üzerinde yaptığımız araştırmalar, Baucom'un bulgularını doğruluyor. İncelediğimiz çiftlerden, evliliklerinde yüksek derecede olumsuzluğa (kızgınlık, duygusal mesafe) ayak uyduranların mutluluk ya da hoşnutluk düzeyinde, yıllar sonra *düşüş* görülüyordu. Olumsuzluklara uymayı *reddedenler* —örneğin, hor görme ve kendini savunma eğilimi yaygınlaşma tehlikesi gösterdiğinde

birbiriyle nazikçe yüzleşmekte ısrarcı olanlar– ise, yıllar sonra mutlu ve hoşnut görünüyorlardı.

Bu bulgular, her evliliğin, nitelik kaybı tehlikesine karşı bir erken uyarı sistemiyle donanımlı olması gerektiğini gösteriyor. Ben bu sisteme, Evlilikteki Düşüşü Saptama Cihazı diyorum, çünkü gerçekten, bir şeylerin kötü gittiğini haber veriyor!

Birisi bir zamanlar, erkekleri en fazla ürküten üç sözcüğün "İlişkimizden söz edelim," olduğunu söylemişti. Doğrusu, bu sözcükler pek çok kadın için de bir o kadar ürkütücü olabilir. Bu korkuyu yenmenin en iyi yolu, ilişkinizdeki sorunları henüz ufakken, basıncı yükselip patlamaya hazır hale gelmeden konuşmaktır. Evlilikteki Düşüşü Saptama Cihazı, bunu yapmanıza olanak tanır.

Genellikle, taraflardan biri, sorunun kokusunu almakta ustalaşır. Çoğu zaman da bu, kadındır. Kocası huysuzlaştığında ya da içine kapandığında, üzerine gidip yolunda gitmeyen şeyi ortaya çıkarır. Ancak bu işlevi *her ikiniz* de yerine getirebilirsiniz.

İşte size, haftada bir kez kendinize soracağınız soruların listesi. Bu liste, ilişkinizin nasıl gittiğini değerlendirmeniz için size yol gösterecektir. Meseleleri yumuşak bir başlangıç yaparak ve eşinizi eleştirmeden tartışmayı unutmayın. En iyi yaklaşım, "Hey, sana hiç ulaşamıyorum. Ne oluyor?" gibi bir şey söylemektir. (Meselelere yatak vaktinden hemen önce değinmemeye özen gösterin. Bu, uyumanızı engelleyebilir.)

Talimatlar: Bu soruşturmayı, şu anda (ya da son zamanlarda) evliliğinizde işlerin nasıl gittiğini ve bazı konuları gündeme getirmeyi isteyip istemediğinizi saptamak için kullanın. Durumunuza uygun düşenleri işaretleyin. Dörtten fazlasını işaretlediyseniz, önünüzdeki üç gün içinde eşinizle *nazikçe* konuşmayı düşünün.

1. Sinirli davranıyordum.
2. Kendimi duygusal olarak uzak hissediyordum.
3. Aramızda büyük bir gerginlik vardı.
4. Başka bir yerde olma isteğine kapılıyordum.
5. Kendimi yalnız hissediyordum.
6. Eşim duygusal olarak ulaşılmaz görünüyordu.

7. Kızgındım.
8. Birbirimizle temasımız kesilmişti.
9. Eşim ne düşündüğümü pek bilmiyordu.
10. Büyük bir stres altındaydık ve bu bize pahalıya patladı.
11. Keşke şu anda daha yakın olsaydık.
12. Yalnız kalmayı çok istiyordum.
13. Eşim sinirli davranıyordu.
14. Eşim duygusal olarak uzak davranıyordu.
15. Eşimin dikkati başka bir yerde gibiydi.
16. Eşim duygusal olarak bana ulaşamıyordu.
17. Eşim kızgındı.
18. Eşimin ne düşündüğünü pek bilmiyorum.
19. Eşim yalnız kalmayı çok istiyordu.
20. Gerçekten konuşmamız gerekiyor.
21. Çok iyi iletişim kuramıyorduk.
22. Her zamankinden daha fazla kavga ediyorduk.
23. Son zamanlarda küçük meseleler büyüyor.
24. Birbirimizin duygularını incitiyorduk.
25. Hayatımızda çok fazla eğlence ya da keyif yoktu.

Kendinizi Bağışlayın

Yedi İlke üzerinde çalıştıktan sonra, yapıcı eleştiri diye bir şey olmadığını açıkça anlamış olmalısınız. Her türlü eleştiri acı verir. Yakınmaların –belirli değişim taleplerinin– aksine, eleştiri evliliği düzeltmez. Kaçınılmaz olarak kötüleştirir. Bir eşin kronik bir biçimde eleştirel olmasına yol açan nedir? Bunun iki kaynağı olduğunu keşfettik. Birincisi, duygusal bakımdan tepkisiz bir eştir. Basit bir ifadeyle Natalie, gazeteleri banyoda bıraktığı için yakınıp durduğu halde Jonah bunu duymazlıktan gelirse, en sonunda onu eleştirmeye –kibarca geridönüşüm olayını hatırlatmak yerine, pasaklı diye aşağılamaya– başlayabilir. Natalie'nin yaklaşımındaki bu değişiklik anlaşılabilir, ancak eleştirisi Jonah'yı daha da tepkisiz hale getireceği için evliliğine bir yararı olmayacaktır. Bu döngüden kurtulmalarının tek yolu, her ikisinin de değişmesidir; bu ise kolay

olmayacaktır. Tepkisiz bir eşi daha az eleştirmek de, kusurlarınızı sürekli yüzünüze vuran bir eşe yakınlaşmak da, cesaret ister. Ancak döngüye bir son vermek için, her iki değişim de gereklidir.

Evlilikteki diğer eleştiri kaynağı içeriden gelir. Bu, kişinin yaşamında, özellikle de çocukluk döneminde gelişmiş olan, kendinden duyulan kuşkuyla bağlantılıdır. Başka bir deyişle, kişinin kendini eleştirmesiyle başlar.

Aaron, kendi başarılarını takdir edemiyor ya da keyfini çıkaramıyor. İşinde bir sıkıntısı olduğunda, içten içe değersiz olduğunu hissediyor. Başarılı olduğunda ise, bundan gurur duyma olanağını kendisine tanımıyor. İçinden gelen bir ses, ona bunun yeterli olmadığını söylüyor. Sürekli onay arıyor, ama onaylandığında buna sevinemiyor, hatta kabul edemiyor. Peki Courtney'le evlendiğinde ne oldu? Zihnini yanlış ve eksik olanı görüp mevcut olanı takdir etmemeye eğittiği için, Courtney'de ya da evliliklerinde doğru giden şeylere sevinmesi çok zor. Bu nedenle, Courtney'in yumuşaklığını, bağlılığını ve önemli bir müşterisini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunda kendisine sunduğu derin duygusal desteği de içeren harika niteliklerini takdir etmek yerine, kusurları olarak gördüğü şeylere —aşırı duygusallığına, sosyal açıdan çekingenliğine ve evde onun istediği kadar titiz olmayışına— odaklanıyor.

Aaron'la Courtney'in öyküsü, evliliklerin yüzde 85'inde yanlış giden şeyi gösteriyor. Kendinizi yetersiz görürseniz, hep kendinizde ya da eşinizde mevcut olmayanları ararsınız. Şunu kabul edelim: Evleneceğiniz kişi, bazı arzulanabilir niteliklerden yoksun olacaktır. Ne var ki biz, genelde eşimizde eksik olana odaklanıp *mevcut* nitelikleri görmezden geliriz; onları hafife alırız.

Özeleştiri tanımına uyduğunuzu kabul ediyorsanız, kendiniz ve evliliğiniz için yapabileceğiniz en iyi şey, kendinizi tüm kusurlarınızla kabul etmeye çalışmaktır. Geriye dönüp bugüne kadarki yaşamıma baktığımda, tüm kusurlarım için kendimi bağışlamamın, kocalık ve babalık rolümde yarattığı müthiş farkı görebiliyorum.

Bu bağışlamaya giden yollardan biri de, kişisel manevi inançlarınız olabilir. Benim dinim olan Musevilik, kendimdeki ve ilişkimdeki iyi ve güçlü yönleri bağrıma basıp pekiştirmeme yardımcı ol-

muştur. Musevilikte, öncelikle şükretmek ya da hamdetmek için dua edilir. Bununla birlikte din, Tanrı'nın sonsuz övgü, metih, ya da teşekkür istemediğini ileri sürer. Öyleyse bu duaların amacı nedir? Amaç, Tanrı'ya yaranmak değil, dua eden kişiye yardımcı olmaktır. Bu dualar, Tanrı'nın yapıtlarını, bize miras kalan bu güzel dünyayı takdir etmemiz, sürekli olarak elde ettiğimiz nimetlerin farkına varıp müteşekkir olmamız için tasarlanmıştır. Dininiz ne olursa olsun, içinde evliliğinize yönelik bir mesaj vardır: Şükretmek ve hamdetmek, eleştiri ve onun ölümcül akrabası olan aşağılamanın panzehiridir. Aşağıdaki alıştırma sizi bu yola götürecektir.

Şükretme Alıştırması

1. Adım. Bir hafta boyunca eleştirme, eksik olanı görme, mevcut olmayana odaklanıp o konuda yorum yapma eğiliminizin farkına varmaya çalışın. Bunun yerine, doğru olana odaklanmayı deneyin. Sahip olduklarınızı ve başkalarının katkılarını fark edin. Hamdedilecek şeyleri arayın. Basit şeylerle başlayın. Dünyaya hamdedin. Kendi soluğunuzu, güneşin doğuşunu, bir gökkuşağının güzelliğini, çocuğunuzun gözlerindeki mucizeyi takdir edin. Gününüzün içindeki bu küçük mucizeler için sessizce (belirli birine yönelik olmayan) bazı şükran sözcükleri mırıldanın.

2. Adım. Tam bir hafta boyunca her gün, eşinize en az bir kez içtenlikle, yürekten gelerek, minnet duyduğunuzu belli edin. Bu alıştırmanın eşiniz ve kendiniz üzerindeki etkilerine dikkat edin. Mümkünse, alıştırmayı bir gün daha yapın. Sonra bir gün daha. Alıştırmayı başkalarına da –örneğin, çocuklarınıza– yaptırın. Yeni biriyle tanıştığınızda, özel yanlarına bakın. Bu nitelikleri takdir edin. Unutmayın ki, bütün bunlar içtenlikle ve yürekten gelerek yapılmalıdır. Yapay davranmayın. Olumlu nitelikleri görün. Onların tadına varın. İnsanlara, farkına vardığınız ve içtenlikle takdir ettiğiniz yanlarından söz edin. Hepsinde bir özellik bulun. Kusurları görmezlikten gelin.

Şükretme dönemini bir haftanın ötesinde bir gün, sonra bir gün daha, bir gün daha uzattıkça, büyük bir armağana kavuşacaksınız:

Kendinizi bağışlamaya başlayacaksınız. Dünyanıza lütuf ve bağışlama girecek. Kendi başarılarınızı yetersiz bulmak yerine, onlardan keyif duymaya başlayacaksınız.

Bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en anlamlı armağanlardan biri de, kendi yanlışını itiraf edip "Burada ben hatalıydım," ya da "Özür dilerim," demesidir. Bu, çocuğa da hata yapma, işleri berbat ettiği halde sorun çıkmadığını görme olanağını tanıdığı için, çok etkilidir. Kendini bağışlamayı geliştirir. Aynı şekilde, eşinize "Özür dilerim" demeniz ve bunu içinizden gelerek yapmanız da çok önemlidir. İlişkinizi şükretme ve hamdetme ruhuyla ne kadar zenginleştirebilirseniz, birlikteliğiniz de o kadar anlamlı ve tatmin edici olacaktır.



aşk nasıl sürdürülür?

JOHN GOTTMAN
NAN SILVER

Türkçesi: *Sinem Sultan Gül*

Gottman, yıllar boyu ünlü "Aşk Laboratuarı"nda binlerce çiftin konuşma kalıplarını ve biyoritimlerini inceledikten sonra, şimdi bu araştırmayı güven ve ihanete ilişkin temel sorulara uyguluyor:
Eşime güvenebilir miyim? Aldatılıyor muyum?
Nasıl emin olabilirim?
Laboratuar bulgularına dayanarak, ihanete işaret eden davranış ve tutumların nasıl tespit edileceğini gösteriyor ve bozulmuş ilişkileri onarmak için stratejiler sunuyor.

VARLIK



JOHN GOTTMAN - NAN SILVER **evliliği** sürdürmenin yedi ilkesi

"Duygusal zekâlı ve uzun süreli bir evlilik için son derece pratik bir rehber."
Daniel Goleman, Duygusal Zekâ'nın yazarı

Evli çiftlerin alışkanlıklarını bilimsel olarak çözümleyen psikolog John Gottman, pek çok evliliği mahveden davranışları düzeltmenin yolunu gösteriyor. Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi, gerçek sorunları olan çiftler üzerinde denenmiş ve sınanmıştır.

- → **Eşinize yeniden saygı ve şefkat gösterebilmek için sevgi haritalarınızı genişletin**
- → **Aşık olma nedeninizi kendinize hatırlatmak için birbirinize karşı 'sevgi ve hayranlığınızı' geliştirin**
- → **Sorunlarınız olduğunda kaçmak yerine birbirinize yakınlaşın**
- → **Eşinizin sizi etkilemesine izin verin**
- → **Çözülebilir sorunlarınızı çözün**
- → **Kilitlenmenin üstesinden gelin**
- → **Ortak anlam yaratın**

"Bu kitap Clinton'lara düğün armağanı olarak verilseydi, her şey farklı olurdu."
Irish Independent

