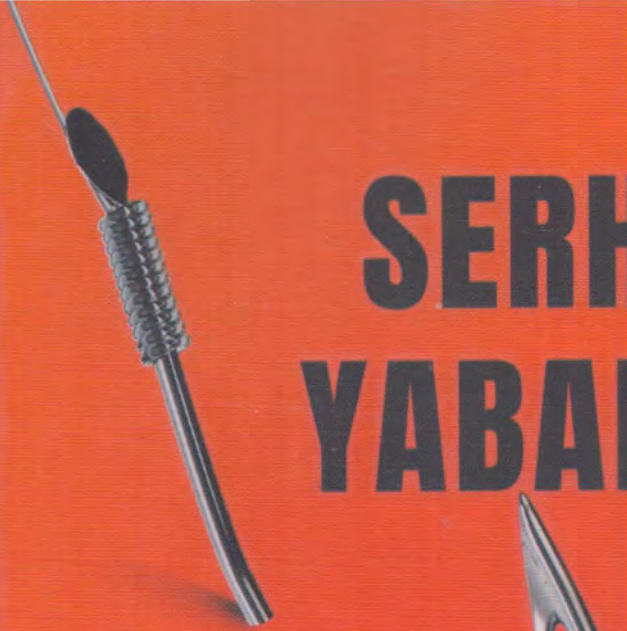


SERHAT YABANCI

Her kurtarıcı bir kurbandır

KURTARICI MISIN KURBAN MI?

Sizi Suçlu ve Borçlu Hissettirenlerden Kurtulmanın Yolları

DESTEK@PSİKOLOJİ

YAZAR HAKKINDA

Evlilik ve ilişki danışmanı, akademisyen.

Lisans eğitiminin ardından önce eğitim sosyolojisi, sonrasında ise uygulamalı psikolojide yüksek lisanslarını tamamladı. ODTÜ SEM'den aile evlilik terapisi ve YÖK onaylı aile danışmanı eğitimlerini aldı.

Daha önce 6 kitabı çıkan yazarın, ortak ve konuk yazar olarak dahil olduğu kitaplar da mevcuttur.

Birçok ulusal kanalda programlara konuk oldu. Gazetelerde röportajları ve yazıları yayımlandı.

2016 yılında TBMM Aile Bütünlüğünü Koruma Komisyonu'na davet edildi. Sunumu ve kitaplarındaki bilgiler, komisyon raporunda yayımlandı.

2020 yılında kadına şiddet konusunda bakanlıklara sunumlar yaptı.

Serhat Yabancı halen konferanslar, söyleşiler yapıyor ve üniversitelerde "Aile Danışma Teknikleri ve Aile İçi İletişim" dersleri veriyor. Ayrıca köşe yazarı olarak Milliyet/PembeNar sitesinde ilişkiler hakkında yazmaya devam ediyor.

 serhatyabanci

 serhatyabanci

 serhatyabanci

 serhatyabanci

www.serhatyabanci.com

serhatyabanci@hotmail.com

DESTEK yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1689
PSİKOLOJİ: 33

SERHAT YABANCI / KURTARICI MISIN KURBAN MI?

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender

Destek Yayınları: Aralık 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-805-1

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

SERHAT YABANCI

Her kurtarıcı bir kurbandır

KURTARICI MISIN KURBAN MI?

Sizi Suçlu ve Borçlu Hissettirenlerden Kurtulmanın Yolları

DESTEK yayınları

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm: Drama Üçgeninde Dans

Kişisel Senaryonuzu Fark Etmek....11
Kurban-Kahraman-Zorba Üçgeni....14
Drama Üçgeninde Dans Ailede Başlar....19
Dramanın İki Dinamiği: İç İçelik ve Kopukluk....27
Drama Üçgenini Besleyen 3 Temel Motivasyon....29

2. Bölüm: Oyunun Aktörleri

İnsan Neden Kurtarıcı Olur?....37
Kurtarıcının Sahte Kazançları....42
Kurban Tuzağına Nasıl Düşersin?....45
Kurbana Nasıl Dönüşürsün?....51
Kurbanın Sahte Kazançları....54
Zorbanın Sahneye Çıkışı....56
Toplum Drama Üçgenini Nasıl Besler?....59
İlişkilerde Drama Üçgeni Nasıl Kurulur?....63

3. Bölüm: Drama Üçgenini Aktifleştiren Şemalar ve Tuzaklar

Neden Başkalarının Denklemlerine Dahil Oluruz? 71
Şemalar Bizi Nasıl Etkiler? 73
Bağımlılık Şeması Nasıl Çalışır? 79
Kurtarıcının Şemaları 83
Kurbanın Şemaları 86
Merhamet Tuzağı 88
Değersizlik Tuzağı 94
İlişkide Kendini Kaybettiğini Nasıl Anlarsın? 100

4. Bölüm: Drama Üçgeninden Çıkış ve Özgürleşme

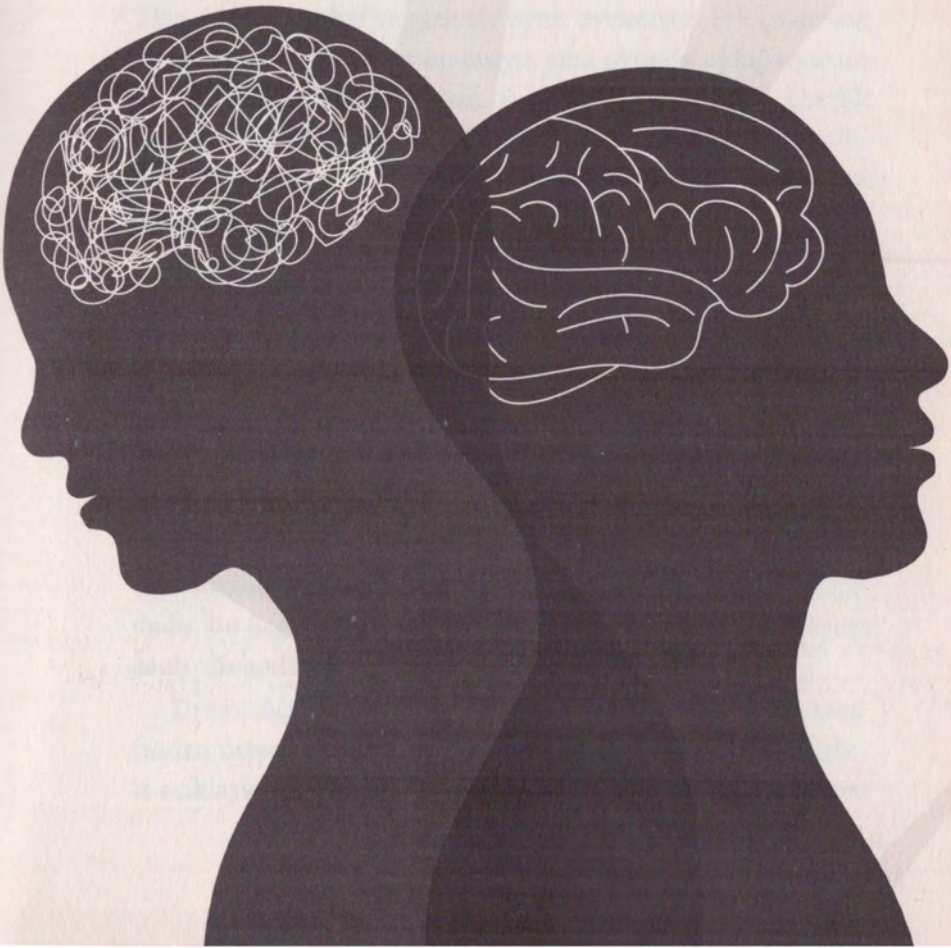
Kendini İhmal Eden Nesil 109
Kendini Bulma Macerasına Hazır mısın? 114
Ben Hayatımı Nasıl Geri Alacağım? 119
Drama Üçgeninden Çıkış İçin Katledilmeye Hazır Olmak Gerekir 126
Yetişkin Olmak Demek Kendi Sorumluluğunu Almaktır 131
Suçluluk ve Borçluluk Mekanizmasından Nasıl Çıkılır? 139
Bu Senin Hikâyen 143
Kurtarıcılıktan Nasıl Özgürleşirsin? 145
Duygularını Yönetebiliyor musun? 149
Drama Üçgenini Değiştirmek 153

Hayır Demeyi Öğrenmek ve Sınır Çizmek 161
Kendine Hayır Demeyi Biliyor musun? 164
Sana Zarar Veren Ama Görüşmek Zorunda Olduğun İnsanlara Nasıl Sınır Çizmelisin? 168
Sağlıklı Aile İlişkileri Nasıl Kurulur? 172
Kendini Ezdirmemek İçin Nasıl Bir Yol İzlemelisin? 175
Boşluğu Doldurmak 186

Değiştin Diye Seni Suçlayanlara Dik Dur 189

1. BÖLÜM

Drama Üçgeninde Dans



Kişisel Senaryonuzu Fark Etmek

Tüm dünyada tuhaf ve gizli bir oyun oynanıyor. Pek çoğumuz bu oyunun aktif bir katılımcısıyız ama oyunda olduğumuzun da, hangi rolle katıldığımızın da pek farkında değiliz. Üstelik yanardönerli bir oyun bu, ilişki kurduğumuz her insanda rolümüz de değişiyor... O yüzden kendimizi kaybediyor, hayattan uzaklaşıyoruz...

Yaşamda diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerde bizleri motive eden duygu ve düşüncelerimiz vardır. Bazen aşk deriz adına, bazen sevgi, bazen sadakat, tutku... Bir arabayı çeken atlar gibi, onların peşine takılır gideriz, bazen öyle hızlanırız ki kendimizi de dünyamızı da unuturuz. Duygularımız ne haldedir, ne istiyoruzdur, ruh halimiz ne âlemdedir kendimize sormayız bile...

Bu oyunun adı drama üçgenidir. Kurban-kurtarıcı-zorbadan oluşan üç ayağı vardır ve birbirine kenetlenmiş bir yapıdadır. Bu üçgenin içinde daimi bir kovalamaca vardır, yaşayan, canlı, dinamik bir yapıdadır.

Drama üçgeni ilk olarak 1960'larda Stephen Karpman tarafından ortaya konmuştur. İşlevsel olmayan sosyal etkileşimleri açıklayan bir modeldir ve üç aktörü içeren bir güç oyununu

gösterir. Oyuna katılan üç aktör kurban, kurtarıcı ve zorbadır. Esasında kurban ve kurtarıcı olarak iki ayrı rolü benimsemiş iki kişi arasında oynanır bu oyun, zorba bir ara duraktır. Zamanla kurbanın da kurtarıcının da uğradığı bir ara yerdir... Son durak ise kurbandır, oyuna katılan herkes eninde sonunda bir kurbana dönüşür, bu bilek güreşinin kazananı yoktur kısacası... Üçgene başkaları da dahil olabilir, drama üçgeninin sürdürülmesi için rollerin değiştokuş edilmesi gereklidir.

Drama üçgenindeki dans eşinizle, sevgilinizle, çocuklarınızla, arkadaşlarınızla, akrabalarınızla yapılabilir. Bilinçli ya da bilinçsizce yaşamınızdaki tüm ilişkilerde bu üçgeni kurmuş da olabilirsiniz hatta... Çocukluğunuzdan itibaren bu oyunu oynamak için kurgulanmış bile olabilirsiniz... "Bu benim hayatım" dediğiniz şey sizin hayatınız olmayabilir, "Kaderim" diyerek katlandıklarınız sadece sizin için biçilmiş ve üzerinize giydirilmiş, size dar gelen, nefes aldırmayan kostümlerdir çoğu zaman. Ama ısrarla o kostümün içinde bir şeyler yapmaya çalışırsınız, hayaller kurarsınız, hayattaki ideallerinizi gerçekleştirmek için eylemlerde bulunursunuz. Ama özgürce hareket edemezsiniz, seçimleriniz bile ısmarlamadır, başkalarına göre yaşarsınız. Hiç düşünmezsiniz bile bu kostümü size kimin giydirdiğini...

Drama üçgeninde herkesin bir motivasyonu, düşüncesi, duygusu ve davranışı vardır. Her bir rolün güçlü duygusal eşlikçileri vardır, suçluluk, kaygı, korku, utanç, fedakârlıktır bunlar. Bu duyguların çoğu bizlere çocukluğumuzdan mirastır, birazını da biz yüklemişizdir heybemize ancak tıpkı elindeki değnekle sürüsünü güden bir çoban gibi içsel şemalarımızla ve çeşitli motivasyonlarla üçgenin içinde güdülür dururuz. Bizi güden nedir, motivasyonlarımızın derinlerinde neler vardır sorgulamadan sürüklenir gideriz...

En sevdiğiniz insanların sizi bu oyuna sürüklediğini söylesem bana ne derdiniz?

Masum istekler, iyi insan olma çabaları, erdemli davranışlar bu üçgeni besleyen birer zehirdir desem ne düşünürdünüz?

En acısı da bu oyunu sürdüren kişinin asıl siz olduğunu söylesem ne yapardınız?

Kendi kendinize kurban rolünü hiç bilmeden dokuduğunuzu görmek ister misiniz?

Drama üçgenini fark etmek bazen güçtür, fark etseniz de çıkış bazen zorlayıcıdır. Çünkü oyundakiler çoğunlukla en yakınımızdakilerdir, annemiz, babamız, eşimizdir, toplumun da oynamayı çok sevdiği bir oyundur bu. Yaşamın her alanında oynanır, maskeler takılır, sahne ışıkları yanar. Uyumlu olmak pahasına çok şeyler feda edilir bu üçgende... Çıkabilenler ise acı çekmeyi göze aldıklarında ancak kurtulurlar bu kısırdöngüden...

Kuşaktan kuşağa aktarılan drama üçgeninde dansı ilk olarak doğduğunuz ailede öğrenirsiniz. Zaten halihazırda bu oyun anne ve babanız arasında oynanıyordur. Üçgene siz de dahil olursunuz ve zamanla size uygun bir rol verilir hatta bazen daha siz doğmadan senaryonuz kurgulanır. Mizacınıza ve karakterinize göre kendiniz de uygun bir rolü benimseyebilirsiniz ancak bu seçimler de kısıtlı imkânlar arasından yapılır, diğer olasılıklardan haberdar değilsinizdir.

Drama üçgeni bir güç oyunudur. Oyuna katılanlar ihtiyaç duydukları şeyi doyurabilmek için mücadele ederler. Sonuçlarına gelirsek, elbette ağırdır bu oyunun sonuçları... Kendinizden vazgeçersiniz, hayallerinizden, gerçek potansiyelinizden uzaklaşırsınız. Asıl gerçekleştirmeniz gerekenleri yapamaz, kendi hayatınızın iplerini bir türlü elinize alamaz, derin uykunuzdan uyanamazsınız...

Oyundan çıkmak da oyunu sürdürmek de acılıdır... Oyunda kalmanın bedeli kendini gerçekleştirememek, belki de bir anlamda yanlış limana çapa atmaktır. Çıkış ise dışlanmayı ve yalnızlığı göze almayı gerektirir ancak ödülü büyüktür: Özgürlük.

Sizin adınıza yazılmış bir senaryoyu sürdürdüğünüzü görmek drama üçgeninden çıkışın ilk adımıdır. Bunun için oyundaki herkesin rolünü nasıl oynadığını, nelerin arkasına sığındığını, oltaya hangi yemleri taktığını anlamanız gerekir.

Benimsediğiniz kişisel senaryonuzun yanlış yazıldığını, size ait olmayan hikâyelerin içinde kaybolup gittiğinizi görmeye hazır mısınız?

Oyun dışında kalmamak
pahasına yenileceğinizi bilerek
oynadığınız oyunlar vardır,
oysa oyundan çıkışın ödülü
çok daha değerlidir: Kendinizi
kazanırsınız!

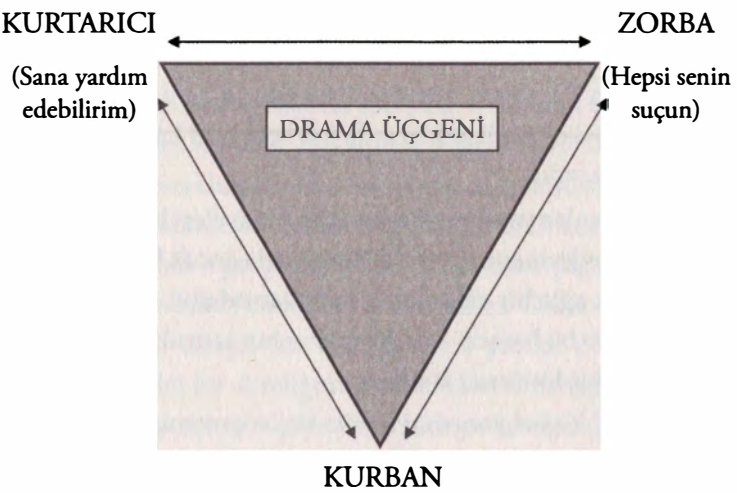
Kurban-Kahraman-Zorba Üçgeni

Kendinizi oyunun içinde bulduysanız öncelikle benimsediğiniz rol hangisi olursa olsun bunun yararsız olduğunu bilmelisiniz. Kendinizce haklı sebeplerinizin olduğunu düşünebilirsiniz ancak tüm bunlar aslında sizin sahte benliğinizin ürettiği ve oyunda kalmak için bilinçli ya da bilinçsizce sürdürdüğünüz çabalardır.

Bu haklı sebepler inandığınız bazı değerler olabilir. Ailenin kutsallığı, anne baba hakkı, iyilik, yardımseverlik gibi değerler birer tuzağa dönüşebilirler.

Drama üçgeninin uçlarında gezinen kurban-kurtarıcı-zorba rollerinden kurtulmak için önce aktörleri iyice tanımanız gerekir. Çoğu zaman kendinizi belirli bir role çekilmiş bulabilirsiniz. Ancak gerçek şu ki oyundakiler, üç rol etrafında hareket edip dururlar. Farklı koşullar her birini belirli bir davranış kalıbına doğru çeker.

Drama üçgenine katılanlar öncelikle kurban-kurtarıcı rollerinden birini seçerek yola çıkar. Her birinin karşı tarafı etkilediği bir motivasyonu ve çeşitli cümleleri vardır.



Öncelikle ana hatlarıyla aktörlere bakalım:

Kurban:

Kurbanlar daima mağdur olduğunu düşünen, kapana kısılmış hisseden ve çaresizliklerle yardıma muhtaç olduğunu söyleyen kişilerdir. Onlar için hayat acımasızdır ve çiçeklerle bezenmiş bahçeleri talan edilmiştir, bu nedenle daimi bir alacaklı konumundadırlar. Kurbanlar hayatlarını değiştirebilme gücünden yoksun olduklarına inanırlar, onlar hayatın tekmesini yemişlerdir bir kere... Bu nedenle de sorumluluk almazlar, kendi sağlıkları söz konusu olsa dahi bunu yapmazlar. Sorumluluğu kurtarıcının üzerine yüklemeyi tercih ederler.

Kurbanlar güçsüz olduklarını söylerler, hiçbir şeyi yapmaya muktedir değildirler, basit seçimleri bile yapmak istemezler, bunun nedeni ise beceremeyeceklerini düşünmeleridir. Onlar daima kederlidir, bitmeyen yasları vardır. Kötü geçmişin de, uzanıp değiştiremeyecekleri geleceğin de yasını tutarlar. Bu keder öyle derindir ki bir kurtarıcıyla karşılaştıklarında kurtarıcının kayıtsız kalması imkânsızdır.

Kurbanlar yaşamda herkes gibi bir şeyleri kaybetmiş, bir şeylere yetişememiş insanlardır aslında ancak başarısızlıklar çok daha ağır bir yük olarak omuzlarındadır. Sürekli hayıflanırlar ve bu başarısızlık duygusundan kurtulmak için kendilerine bir kurtarıcı ararlar.

Kendi kişisel yazgısını henüz keşfedememiş bir kurtarıcı bir gün çıkıp geldiğinde ona yardım eli uzatır ama yaptıkları onun yangınını söndürmeye yetmez. Üstelik hiçbir kurtarıcı kurbanına yaranamaz da... Sadece onun çaresizlik duygularını sürdürmek için yangınına benzin döker... Kurtarıcının trajedisi burada başlar.

Kurtarıcı:

Kurtarıcılar, etrafındaki insanlara yardım etmek ve onların her türlü bakımını üstlenmek için kimi zaman kendilerinden vazgeçme pahasına çırpınan kişilerdir. Bir kurtarıcı kendisinden yardım istenmese dahi daima görevinin başındadır, her işi çözer, her şeye yetişir. Ben onlara sıhhi tesisatçı derim.

Kurtarıcılar kurbana bağımlıdırlar, olmasa bile mutlaka bir kurban yaratırlar, çünkü onlar kendilerini kurbanlar üzerinden var ederler. Varoluşlarını adeta bir başkasının varlığı üzerine kurmuşlardır, kurbanlar da böyledirler aslında ancak kurtarıcının bağımlılığı da ayrı bir trajediye sahiptir.

Kurtarıcının trajedisi şudur: Onlar kurbanlarını ne kurtarırlar ne de öldürürler, kurbanlarının güçlenmesine, iyileşmesine izin vermezler. Bu nedenle onlar kurbanın dramasını besleyecek hamleler yaparlar, onların yangınlarına benzin dökme nedenleri de budur.

Kurtarıcılar çoğunlukla suçluluk, borçluluk ve kaygı olarak ilerleyen kısımda açacağımız yoğun duygularla hareket ederler. Çocuklukta edindikleri şemaların etkisiyle çoğu zaman bilinçsizce sürdürürler rollerini. Ancak kurtarıcılık rolüne soyunarak gerçekleştirdikleri eylemler çoğu zaman yararsızdır ve kalıcı çözüme hizmet etmez. Onların yaptıkları yıkılmış bir duvarı yeniden güçlü bir şekilde örmek yerine alçıyla geçici bir süreliğine ayakta kalmasını sağlamak gibidir ve o duvar hep yıkılır. Böylelikle onlar daimi görevlerini sürdürmek için gerekli şartları olanaklı kılarlar.

Bir kurtarıcı her zaman bencil isteklerle yola koyulmaz ancak içsel motivasyonlarının geri planında çalışan bir sahte benlikle bunu yapabilirler. Onların önünde biri denizde boğuluyorsa kendilerini o suya atlamaktan alıkoyamazlar,

çünkü derinlerde aktif kimi dinamikler onları buna zorlar. Bir kurtarıcı daima kendi hayatını ıskalar, çünkü o görevi olmadığı halde başkalarının hayatlarını kurtarmanın derdindedir... Kurbanları için çalışmaktan kendi hayatlarına bakmaya fırsat bile bulamazlar. Kurtarıcının motivasyonu içindeki boşluktan kaçmaktır.

Kısa vadeli çözümlerle günlük tatmin peşinde koşar kurtarıcılar, güne adeta "Acaba bugün kimi kurtarsam?" diye başlarlar. Bu nedenle kendilerini sıklıkla yorgun ve tükenmiş bulurlar, finalde öfke, isyan ve kaygı gibi duygular arasında gider gelirler.

Kurban için de kurtarıcı için de süregiden bu güç savaşı bir yerde öfke duvarına çarpar. Kaygan zeminde aktörler için rol değişimi zamanıdır, zorba sahneye çıkar.

Zorba:

Bir zorbayı "Hepsi senin yüzünden!" demesinden tanıyabilirsiniz. Zorba drama üçgeninde bazen kurbanın bazen kurtarıcının dönüştüğü kişidir. Aşırı çabalayan kurtarıcı beklediği onayı ve takdiri alamadığında ya da bir kurban mağduriyeti giderilmediğinde aniden bir zorbaya dönüşebilir. Zorbalar hep suçlar, otoriter ve öfkeli davranırlar. Tehditle ve zorbalıkla muhatabı olduğu insanı baskı altında hissettirirler.

Bir zorba, esneklikten yoksundur. Siyah ya da beyazdadırlar, grilere uğramazlar. Eleştirileri bazen yıkıcı boyutlara varabilir, seslerini yükselterek güçlerini ortaya koymak isterler. Saldırganlıkla elde etmek istedikleri ise güçlerini yeniden kazanmak ve yeniden başka insanların topraklarında hâkimiyet ve üstünlük elde etmektir. Onlar kontrol altında tutamadığı insanları yeniden ele geçirmek için bunu yaparlar.

Zorbalar ne pahasına olursa olsun kazanmak isterler, onlardan çalınan şey her neyse doyurulması gerekenin hemen halledilmesi için sabırsızdırlar.

Her ilişkide farklı bir role bürünebilirsiniz, annenizle kurduğunuz ilişkide bir kurtarıcıyken eşinizle birlikte bir kurban gibi davranabilirsiniz.

Bazı insanlar seçtikleri rolü daha fazla oynamasına rağmen, herkesi bir şekilde bu rolleri oynamaya nasıl mecbur kılabilir? Çünkü bu rolleri çocuklukta öğreniriz ve yetişkin yaşantımızda da teşvik ederiz. Bu roller üzerinden güç, kimlik, iyilik gibi faydalar elde ettiğimizi düşünürüz ancak gerçekte olan taşıma suyla değirmen döndürmekten ibarettir.

Drama Üçgeninde Dans Ailede Başlar

Drama üçgeninin dinamikleri ilk olarak ailede kurulur. Hepimiz bir aileye doğarak dünyaya geliriz, her ailenin benimsediği değerler, alışkanlıklar ve miras aldığı belli şablonlar vardır. Aile içindeki kurban-kurtarıcı-zorba denklemine baktığımızda çoğunlukla kurbanın anne babadan biri ya da her ikisi olduğunu görürüz.

Kurbanlar da kurtarıcılar da baktığınız zaman ortalama olarak aynı ailelerden çıkar. Biri ailenin o acziyetini üstlenmemek için daha fazla âciz olmak zorunda kalır. Diğeri de o acziyetten çıkmak ya da o acziyeti düzeltmek için "Açılın ben varım" der.

Drama üçgeninde ailelere baktığımızda çeşitli dinamiklerle karşılaşırız, doğum sırası, anne babanın kişilik yapısı, ihmal, sınırların belirsizliği ya da aşırı otorite gibi çok çeşitli değişken kurban-kurtarıcı rollerinin benimsenmesine yol açar.

Üçgeni besleyen en önemli dinamiklerden biri bağımlı ve narsis ebeveynlerdir. "Bize layık bir evlat ol, yüzümüzü kara

çıkarma, bizi layıkıyla temsil et" gibi tembihler bu modele sahip ebeveynlerin dudaklarından dökülür. Bu cümleleri duyan bir çocuk sırf ona hayat lütfeden anne babaya karşı kendini anlamsız bir şekilde daima borçlu hisseder. Böyle bir anne babadan doğduğu için kendisinin çok özel bir çocuk olduğu inancıyla büyütülür bu çocuk, kendi kararlarını almasına izin verilmez, o sadece ona sunulan sınırlar çerçevesinde hareket edebilir, bir nevi akvaryuma hapsedilmiş bir balık gibi yaşamını idame ettirir, daimi bir itaate zorlar kendini. Artık o otomatik olarak kurtarıcıdır. Aksi bir hareket öfke ve suçlanmayla karşılanır.

Birçok kurbanın ebeveyninin narsis olma ihtimali yüksektir. Çünkü onlar aslında ebeveynlerinin narsistik beklentilerine karşılık veremediği için kurban savunmasına girerler. Kurtarıcılar da çoğunlukla narsis ve bağımlı ebeveynle büyürler.

"Ben tek başıma doktora gidemem! Ben nasıl markete gideceğim? Ben nasıl manavdan domates alacağım?" diyen bir ebeveyn bağımlıdır. Bunu söyleyen bağımlı bir anneye 7 yaşındaki çocuğun akıl verdiğini hayal edin. "Anne ne var, şuradan dönünce manav orada" dediğinde bu çocuk o yaşta hiçbir şey yapmasa bile, yaptığı o basit akıl yürütmesiyle bile o an kurtarıcı olur. İşte bu ilk zehirdir.

Çocuğun ebeveynine akıl vermesi kurtarıcının ilk zehridir.

Daha küçük yaşta ebeveynin çocuğa akıl danışmasıyla başlayan bu süreçte kurtarıcılık kaçınılmazdır. Böyle bir çocuk daha ufakken kendi başının çaresine bakmak zorunda hissedecektir.

Bazen de anne narsis olduğu için çocuk narsis olur. Anne "Benim evladım da bana uygun olmalı" der. "Sen benim oğlumsun, benim uzantımsın" der aslında. Çocuk da, bu statüye uygun olmak için sürekli başarılı olmak, ayrıcalıklı olmak ve değer görme peşinde koşmaya başlar, kendine kurtarıcılık rolünü beğenir.

Annelik demek aslında biraz bilinçli bir annelikse, daimi bir vicdan azabına dönüşebilir. "Çocuğuma şunu da yapsaydım, bunu böyle değil de şöyle yapsaydım" düşünceleri hâkimdir. Bu da annede kronik suçluluk duygusu yaratır. Eksik olanların tümünün kendine mal edilmesine yol açar.

Helikopter annelik olarak da tanımlayabileceğimiz bu mükemmel annelik mükemmeliyetçi ya da narsis çocuklar yetiştirir. Çünkü anne onun adına onu hep yüceltir, çocuk da sonra kendini ayrıcalıklı ya da üstün görür.

Baba ya da anne aşırı işkolikse, otoriterse, mükemmeliyetçiyse, herhangi bir kişilik bozukluğuna sahiplerse (narsis, sosyopat, şizofreni gibi), depresyonda ya da yastalarsa, kendi ailesinden önce kendi anne babalarının ihtiyaçları daha öncelikli geliyorsa, bağımlı bir yapıdaysalar, ailede özel bakıma ihtiyaç duyan engelli ya da hasta biriyle ilgilenmek zorundaysalar doğal olarak kendi çocuklarını ihmal ederler. Gerçek bir zorunluluk dışında çocuğunun bakımıyla ilgilenmeyen, onların ihtiyaçlarına kör olan anne babalar çoğunlukla çocuklarda derin yaralar açarlar.

Kurban ya da kurtarıcılık rolünü çocuklara benimseten önemli bir aile dinamiği de ihmaldir. Duygusal ihmal, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından yeterince karşılanmaması olarak düşünülebilir. Bir çocuk anne babasını bir ayna gibi görür, bir şey yaptığında onda bir yansıma arar, bazen bir onay, bazen bir gülümseme, şefkat, sarılma bekler. Bu yansımaların verilmemesiyle duygusal ihmal ortaya çıkar.

Özellikle bebeklikte anne ile kurulan ilk bağ önemlidir. Bebek ağladığında annesinin onu sakinleştirmesini, acıktığında doyurmasını ve sonrasında da onunla oynamasını, sevgisini hissettirmesini bekler. Bu dönemde bir bebeğin beklentilerini alamaması onun yetişkin yaşamını etkiler, ihtiyaçları karşılanmayan

ve ihmal edilmiş bir bebek güvenli bir bağ kuramaz. Kaygılı ya da çekingen bir kişiye dönüşür.

Ebeveynler, çocuğunun fiziksel tüm ihtiyaçlarını karşılasa da ihmale yol açabilirler. Çocuğunun hiçbir şeyini eksik etmezler, hatta ona bir fiske bile vurmazlar ama onu görmezler, onaylamazlar. Böyle bir ailede büyümek çocuğun güvenle büyümesi için yeterli şartları sağlamaz. Çocuk duygusal olarak görülmek ihtiyacındadır.

Üç ana yoksunluk biçimi şunlardır:

Bakımdan Yoksunluk: Dikkat, şefkat, sıcaklık veya arkadaşlık eksikliği.

Empatiden Yoksunluk: Anlama, dinleme, kendini açıklama veya karşılıklı duyguları paylaşma eksikliği.

Korumadan Yoksunluk: Başkalarından güç, yönlendirme veya rehberlik alamamaktan doğan yoksunluk.

Duygusal ihmalin sonuçları her zaman somut bir şekilde ortaya çıkmaz, çocuklukta ihmale uğramış bir yetişkin bunu anlamlandırmakta zorlanabilir. Yoğun duygusal ihmalle büyümüş çocuklar, yetişkinlik döneminde genelde anlamlandıramadıkları bir boşluk hissi yaşarlar. Bu boşluk hissi hayatlarında her şey iyi gitse bile bir türlü dolmaz.

İhmal edilmiş bir çocukluk
yetişkinlikte ağır bir yük
haline gelir.

Henüz olgunlaşmamış anne babalar da ihmale neden olurlar. Anne babalık rollerinin henüz ayrımına varılmaması, anne babanın bir ebeveyn olarak sorumluluklarının farkında olmaması çocuğu kendi kendisinin kurtarıcısı olmaya iter. İhmal eden ebeveynlerin olduğu ailelerde çocuklar otomatik olarak erken yaşta büyük sorumluluklar almaya başlarlar. Daha yetişmeden yetişkin olan çocuklar 8 yaşında para kazanma telaşına düşerler, 10 yaşında akşam yemeğini hazırlarlar, 12 yaşında evin diğer sorumluluklarıyla ilgilenirler. Böylece bu çocuklar anne babalarının ihmal ettikleri ebeveynlik rollerini giyinirler.

Kimi ailelerde ekonomik yetersizlikler, evde bakıma ihtiyaç duyan başka bir aile üyesinin olması, birden fazla çocuğun olması ya da annenin ruhsal durumu da ihmale yol açabilir. Depresyonda olan bir anne örneğin, çocuğunun duygusal ihtiyaçlarını göremediğinde ve kendi duygusal durumunu yönetemediğinde çocuğuna bakım vermek yerine onu bir uzvu haline getirir. Kendi ihtiyaçları için çocuğunu kullanır.

İhmal edilmiş çocuklar büyüdüğünde kendilerini mutsuz, kaygılı, suçlu, yaşamdan kopuk ve başarısız hissederler. Bu olumsuz duyguları bastırmak içinse kendilerine drama üçgeninde bir yer edinirler. Çocuklukta bu ihmale uğrayan her çocuk bu boşluğu doldurmak için aşırı telafiye yönelir. Fedakârlık, bağımlılık, suçluluk gibi duyguların tohumları daha küçük yaşta bu şekilde ekilir. Üçgenden çıkışın tek yolunun ihmalden kaynaklanan boşluk, değersizlik duygularıyla baş etmek gerektiği olduğunu görmezler.

Ev iyisi değil el iyisi tipler dediğimiz kimselerin var olduğu aileler kurban ya da kurtarıcıların en yoğun çıktığı aileler olurlar. Kimi babalar kendi ailesinin ihtiyaçlarını çözmez örneğin ama kendi ailesi dışında herkesin yardımına koşar. Dışarıda o bir kahramandır, mükemmel bir insandır ama çocuklarına ve

karısına hiçbir faydası yoktur. Onlarla temas etmez, sevgisini göstermez bile.

Çeşitli bağımlılıklara sahip olan anne babalar da yine benzer şekilde kendi yakınlarına gereken duygusal yakınlığı veremezler. Alkol, uyuşturucu gibi bağımlılığı olan bir anne babayla büyüyen bir çocuk, aile içinde daima onların ihtiyaçlarını gidermenin peşine düşecektir. Hatta öyle ki kendi ihtiyaçlarının ne olduğunu düşünmeye bile fırsat bulamayacak ve bir kurtarıcıya dönüşecektir.

Kurban-kurtarıcı denklemini doğuran başka bir etki de ailelerdeki evlilik koalisyonlarıdır. Sorunlu bir evlilikten doğan çocuklar kurban ya da kurtarıcı rolünü benimsemiş ebeveynlerden biriyle koalisyon masasına oturur. Bu masada çalışan gizil dinamik beklediği ilgi ve sevgiyi göremeyen tarafın bunu çocuk üzerinden telafi etmesidir. Böyle bir ebeveyn sıklıkla "Sen olmasan bu evde beş dakika bile durmam, sırf senin için katlanıyorum bunca derde" der. Oysa bu ebeveyn bu cümleyi kurduğu ilk andan sonra 5 çocuk daha dünyaya getirmiştir. Gölgelenen bir gerçek vardır, hiçbir anne baba kötü bir evliliği çocukları için yürütmez, çünkü bir evlilik kötüyse muhtemelen çocuklar doğmadan öncesinde de kötüdür.

Meslek hayatımdaki onlarca deneyim bana gösterdi ki hiçbir evlilik çocuklar için yürütülmez. Çocuklara sıklıkla söylenen bu sözler ne acıdır ki gerçekle bağdaşmaz, sadece ebeveynin elinde suçluluk psikolojisinin bir kırbacına dönüşür. Ailede çocuklar dünyaya geldikten sonra anne baba için yeni cepheler açılır, sorumluluklar ve yük artar. Yüklerin ağırlığı arttıkça olumsuzluklar daha da fazla su yüzüne çıkar, çiftler arasındaki çatışmalar daha da belirginleşir. Balayı tadının azalmasıyla çiftler arasındaki etkileşim düşer, sadece konfor ve yeme-içme-seks üzerine kurulu alışkanlıklara hapsolmuş bir model haline gelir evlilikler.

Evliliklerdeki boşluğu doldurmanın yollarından biri anne ya da babanın çocuğun üzerinde kuracağı hâkimiyet olur. Ya oğul ikinci babaya ya da kız evlat ikinci anneye dönüştürülür. Annenin ya da babanın dramasını gören ve müttefik yani bir kurtarıcı rolünü benimseyen çocuk tıpkı bir yara bandı gibi onların acısını dindirmeye çabalar. Böyle bir ailedeki kurtarıcı çocuk sanki kendisi olmazsa anne babası hiçbir şekilde başının çaresine bakamayacak, kendisini kurtaramayacak ve bu döngüden çıkamayacak gibi hisseder. 1980'lerde yapılan bir evliliğin bedelini 2020'lerde oğullar ve kızlar çeker... 40 yıl önce yapılan bir evliliğin en acı faturaları evlatlara kesilir...

Gelin-kayınvalide çatışmalarında da aracının etkisi büyüktür ve bu aracı damattır. Gerginliğin geri planında yine en büyük rol oynayan figürlerden bir diğeri kayınpederdir. Biz görünürde gelin-kayınvalide çatışması gözlemleriz ancak aracılar geri planda aktif olarak olaya dahildirler. Bu bir anlamda etkileşimsizliğin getirdiği bir etkileşimdir, kayınpeder kayınvalideyle yeterince ilgilenmediği için kayınvalide oğlunun evliliğine dahil olur. Oğlunu her pazar kahvaltıya bekleyen bir kayınvalideye dönüşür, oğlunun aldığı arabadan eve gelen su faturasına dek her şeyle ilgili fikrini beyan eder. Çoğu gelin-kayınvalide çatışmasının dinamiği budur, kayınpeder kayınvalide arasındaki hastalıklı ilişki bir domino taşının devrilmesi gibi en yakınlarındaki evliliğin üzerine devrilir.

Kurtarıcılık mekanizmasını tetikleyen önemli bir etki de terk depresyonudur. Terk depresyonu anne ve babalarda çocukları evlendiklerinde ortaya çıkan bir depresyon türüdür. Sıklıkla annelerde gözlemlenen terk depresyonu çocuklardan biri evlenip ayrıldığında ortaya çıkar. Anneler çocuklarının evlenmelerini ister ama tek bir koşulla: Onun sisteminden tamamen çıkmadan, onun sistemini bozmadan! Hatta şöyle

der anneler: Öyle bir evlen ki eşin de gelsin, bana hizmet etsin.

Terk depresyonu daima çalışır. Anneler çocukları çalışsın, para kazansın ister ama yamacından fazla uzaklaşmadan bunu yapmasını bekler. Oğlu askere gittiğinde o da 6 ay evde askerlik yapar. Terk depresyonu tek yönlü değildir, annenin beklentilerini sürekli karşılayan, onu gün içinde defalarca arayan, her yere onunla birlikte giden, en ufak bir sorununu bile ona bırakmadan çözen çocuk da bu depresyonu besler ve büyütür. Bir kocanın yapması gereken her şeyi çocuk yapar. Bu anne çocuğun birlikte diktiği bir fidanı sulaması gibidir ancak gölgesinde dinlenmek ikisine de kısmet olmaz.

Küçüklüğünden beri kendi başının çaresine bakmak zorunda kaldığın bir aileden geliyorsan, bir kurtarıcı olma ihtimalin çok yüksek. Çünkü hayat sana kendi başının çaresine bakmayı öğretti.

Eğer bu satırları okuyan bir kurtarıcı çocuksan sana şunları söylemem gerekiyor...

Sen böyle olduğun için annen baban bu acıyı çekiyor. Sen bu şekilde onlara destek olarak iyi bir evlat olduğunu düşünüyorsun, oysa onların kendini iyileştirme ihtimalini ellerinden almış oluyorsun. Farkında olmadan... Belki annen kendisinde

boşanma cesaretini bulacak kendi başına kaldığında... Ya da evliliğini kurtarmak isteyen baban bir hamle yapacak...

Sen eğreti bir yara bandı olmaya devam ettikçe, drama üçgeninde roller değişecek sadece, geriye kalan hiçbir şeyse değişmeyecek...

Bir insanın hayatındaki her şey olmak en büyük kurban tuzağıdır. Kim seni hayatının merkezine koyup her şeyi yaparsa sen bunun bedelini hayatın boyunca ödemek zorunda hissedersin. "Beni öyle bir yere koydu ki buna layık olmalıyım" diyen içsesin seni esaret altına alır. Senin için her şeyi yapan o kişi "Bak senin için arkadaşlarımdan vazgeçtim, bak senin için kendimden, hayatımdan vazgeçtim" telkinleriyle aslında sana da aynısını yapman gerektiğini söyler. Onun beklentisi seni tuzaklayarak hareket etme ve karar mekanizmalarını iptal etmektir.

Bağımlı ilişkiler çeşitli iptal mekanizmalarıyla kurulur. Anne baban senin için hayatta bir şeylerden vazgeçmişlerdir, bunun karşılığında sen de hayatında bir şeyleri sırf onlar istediği için iptal etmek zorunda hissedersin. Böylece sahte bir adalet sağlarsın, kendi içindeki bazı duyguları yatıştırır, inandığın kimi değerleri pekiştirirsin.

Ama unutma, "Sen benim her şeyimsin" diyen bir insanın hayatından çıktığında o kişi için hiçbir şeye dönüşürsün.

Dramanın İki Dinamiği: İç İçelik ve Kopukluk

Kurtarıcı-kurban dramasının ortaya çıktığı ailelerde genellikle iki iletişim modeli gözlemlenir. Ya aşırı iç içelik ya da kopukluk vardır.

İç içelik sınırların kaybolduğu, herkesin başkasının hayatına burnunu soktuğu işlevsiz ve sağlıksız bir ilişkilenme biçimidir. Bu sağlıksız durum samimiyet kılıfıyla örtülmek istenir, oysa hadsizlik bu durumu daha iyi karşılayan bir kelimedir.

Hadsizlik kulağa negatif çağrışımlar yapsa da olması gerekeni tanımlayan olumlu bir anlamı vardır, had sınır, hudut demektir. Bir insan ancak kendi sınırlarını ve başkalarının sınırlarını tanıdığı alanda özgürdür. Sınırın olmadığı yerde özgürlük de yoktur, istismar ve ısrar vardır.

Çocuğun anne babasından yeteri kadar güven, sevgi, ilgi alamadığı ailelerde ise kopukluk hâkimdir. İhmal edilmiş bir çocuk kendi başının çaresine bakmayı öğrenir, ilk kurtardığı kişi kendisi olur. Yeteri kadar ilgi, sevgi göremeyen ihmal edilmiş bir çocuk anne babası için sorun çıkarmamak adına ihtiyaçlarını dile getirmez, gürültü yapmaz. Hatta bir taraftan anne babasına da yardımcı olmaya çalışır. Çocuklukta öğrenilen kurtarıcılık "Kimseye muhtaç olmamalıyım" düşüncesini pekiştirir.

Kurtarıcı çocuk 6-7 yaşında belli bir farkındalık kazandığında ailesinin ondan beklediği gibi bir çocuk olmaya soyunur. Bu da bir çeşit bağımlılıktır. Başkalarının ihtiyaçlarına, başkalarının onu nasıl algıladıklarına yönelik bir bağımlılıktır bu. Uyumlu olmak, uslu olmak, evdeki görevleri yerine getirmek, anne babanın beklentilerini karşılamak, fedakârlık yapmak, onların yaralarına çareler sunmak adına kendini unutur. Bu çocuğa kesilen ağır bir faturadır. Yaşanmaya başlanacak potansiyel bir hayatın imha edilmesidir.

Acı da olsa anlaman gerek, bazen sana en büyük kötülüğü kendi anne baban yapıyor olabilir...

Bu ağır bir cümle senin için farkındayım, çünkü bizler çocukluğumuz boyunca bazı değerleri korumamız gerektiği

inancıyla büyütüldük. Ailenin, anne babalığın kutsallığı üzerine hikâyeler dinledik.

Ancak senin farkında olmadığın şey şu, inandığın değerleri sorgulamadığın için kendi yaşam mucizeni gerçekleştiremiyorsun. Onu sürekli erteliyorsun.

Birilerinin yardımına soyunmak seni sadece oyalıyor, tıpkı bir lolipopu yalamak gibi bir şey bu...

Anlık ve geçici...

Günün sonunda kendine yeni bir lolipop bulmak zorunda kalıyorsun.

Oysa işlevsel bir aile ancak herkes kendini gerçekleştirdiğinde ortaya çıkar. Kimsenin bir başkasının gücünü vakumlamadığı, ayağına çelme takmadığı aksine birbirini desteklediği ve gerekmedikçe zorlamadığı bir aile işlevsel bir ailedir. Böyle bir aileden sağlıklı çocuklar doğar ve sağlıklı bir toplum oluşur.

Ailede edinilen ve öğrenilen her şey insanın geleceğini şekillendirir. Fedakârlığı, kendini unutmayı ve aşırı çabalamayı öğrenmiş bir çocuk sizce nasıl bir partnerle evlenir? Bir bağımlı kendine nasıl bir hayat inşa eder?

İşte burada bizleri bu döngüye sokan temel motivasyon ve şemalarımıza bakmamız gerekir.

Drama Üçgenini Besleyen 3 Temel Motivasyon

Drama üçgenini temelde besleyen üç motivasyon vardır:

Suçluluk
Kaygı
Borçluluk

Kurbanların en etkili silahları suçlu hissettirmek, borçlu hissettirmek ve kaygınızı aktive etmektir.

Kurban ondan istenilen yapılmadığında geçmişteki bir hesabı açığa dökerek suçlu hissettirir. Sizin açık bakiyelerinizi hatırlatarak borçlu hissettirir. Terk etme silahını çekerek kaygı mekanizmasının fitilini ateşler. Bu üç silah sizi kurban tuzağına hapsetmek için yeterlidir. Böylece oyun başlar.

Bu motivasyonlara aile yaşantısında sıklıkla maruz kalınır, çoğunlukla da aileden edinilir. Örneğin bağımlı anneler, çocuğunu maniple ederken daima borçlu hissettirir. Narsistik ebeveyn suçluluk ve borçluluğa oynayarak çocuğu kaygıya sürükler.

"Nankör evlat, seni doğuracağıma taş doğursaydım!" cümlesi üç zaafımızı tetikleyen tuzak cümlelerdendir. "Bu dünyaya seni getirdiğim için hayat boyu bana şükretmelisin", "Seni okuttum bugüne getirdim, benim sayemde karnını doyuruyorsun" cümleleri borçlu hissettirmek isteyen bir ebeveynin daima dudaklarındadır.

Bu üç motivasyon bir çocuğun ellerine kollarına geçirilen görünmez kelepçelerdir. Tıpkı Pavlov'un köpeği gibi çeşitli sözcüklerle şartlandırılmışlardır. Zil çalar çalmaz onlar bilinçsizce otomatik tepkiler verirler, verdikleri tepkiler onları koşullu bir davranışa yönlendirir.

Bir çocuk için anne babayla yapılan hesaplaşma bir ömür sürebilir. Çocuklar, başarısızlıktan korktukları gibi anne babalarını aşmaktan, onlardan daha iyi bir yaşam sürmekten de korkarlar. Bunun nedeni de anne babalarının onlara hissettirdiği suçluluktur.

Freud bundan etkileyici bir şekilde söz eder, bir gün kardeşiyle birlikte Akropolis'e yaptıkları ziyarette hissettiklerini anlatır. Gençliği perişan ve kısıtlı koşullarda geçen Freud için

Yunanistan'a Akropolis'e gitmek nerdeyse bir hayaldir. Ama o çok çalışır, mücadele eder ve ünlü bir hekim olur. Ve bir gün hayalini gerçekleştirir.

Fakat, Freud hayaline kavuştuğu o büyük günde kendini berbat hisseder, çünkü bir zamanlar çocukken ziyaret edebileceği yerler sınırlıdır, sadece yaşadığı mahallede bir şeyler yapabilmektedir, oysa şimdi başarılı bir bilimadamı olarak eşsiz bir manzaraya bakıyordur. Aklına babası gelir, esnaf olan ve yeteri kadar iyi bir eğitim alamayan babası acaba orada olsaydı ne hissederdi diye düşünür. O geziden hiç keyif alamaz Freud, çünkü babasına saygısızlık yaptığını düşünür. Zor bir hayat yaşamış babasına bir tür ihanettir yaptığı. Bu duygularından şöyle bir çıkarım yapar: İnsan bazen arzularını gerçekleştirmekten de korkar, bunun nedeni anne ve babamıza zarar vereceğimiz düşüncesidir.

Derinlerde hissedilen saygısızlık, utanç, ihanet gibi duygular güçlü duygulardır ve hayatı ciddi biçimde sabote ederler. Kimi zaman oldukça yıkıcı olabilirler ve bir kurbanın elinde manipülasyon için güçlü birer silaha dönüşürler.

Tipik olarak, suçluluk, yanlış bir şey yapma düşüncesi veya algısından sonra ortaya çıkar. Bizi yeniden bağlantı kurmaya yönlendirmesi nedeniyle, suçluluk sosyal bir duygu olarak kabul edilebilir. Örneğin birini incittiğimizi düşündüğümüzde bunu yeniden onarmaya iter bizi ya da bir başkasına zarar vermemizi engeller. Sağlıklı bir suçluluktan söz etmek mümkündür kısacası ancak kimi insanlar çok derin ve aşırı bir suçluluk duygusuyla boğuşurlar.

İnsanlara suçluluk çocukluktan itibaren koşullu bir duygu olarak öğretilir. Hata yaptıklarında ya da yetişkinlerin "kötü" olarak nitelendirdiği davranışlara giriştiklerinde aldıkları tepkilerle, kendilerini ve davranışlarını değerlendirmenin bir yolu

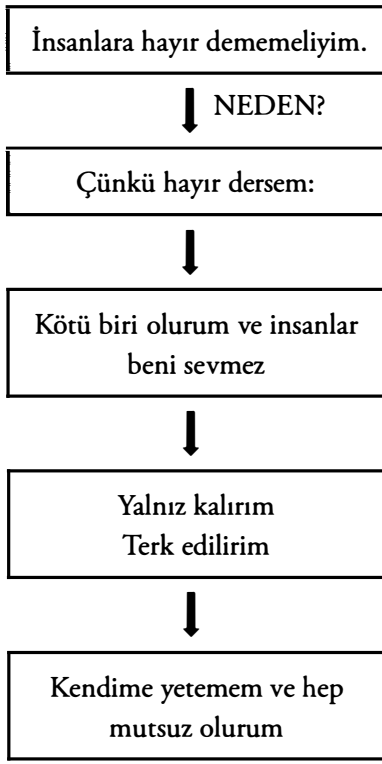
olarak suçluluğu kullanmayı öğrenirler. Bir çocuk örneğin evde oynarken bir vazoyu kırdığında iki türlü tepki alacaktır: Annesi ona "Senin yüzünden kırıldı" dediğinde suçluluk, "Hiç önemli değil, yenisini alırız" dediğindeyse güven...

Suçlayıcı ifadeler koşullandırma cümleleridir ve insanları yetişkinliğe kadar takip ederek onların rahatsız hissetmesine neden olan birer tetikleyiciye dönüşürler. Bu tetikleyiciler öyle güçlü çalışırlar ki hiç tanımadığınız bir insanın o butona basması bile mümkün hale gelir, suçluluktan kaçış yoktur. Suçluluk yaşamaktan veya "kötü" bir insan olmaktan kaçınma çabaları, yetişkin insanlarda kendi ihtiyaçlarını karşılamalarını, mutlu, tatmin edici hayatlar yaşamalarını engelleyen kaçınma veya bağlılıktan kaçınma kalıpları geliştirmeye neden olabilir.

Suçluluğun en yaygın kullanımlarından biri iyi insan olma motivasyonudur. İnsanın kendisinin en iyi veya en ahlaki versiyonu olma arzusu itici bir güç haline gelir. Bu motivasyon, olumlu geribildirimler almak ya da olumsuz geribildirimlerden kaçınmaktır. Her iki senaryoda da bu insan başkaları tarafından "iyi" olarak algılanmaya çalışır, bu da kendine değer vermeyi pratik olarak imkânsız hale getirir. Çünkü değer görme ihtiyacını sürekli başkaları üzerinden devşirir, bu da sonu olmayan bir koşuya çıkmak kadar tüketicidir.

Suçluluk psikolojisine arkeolojik bir kazı yaptığımızda derinlerde genelde aşağıdaki düşüncelere ulaşırız. Suçluluk bir sonuçtur, suçluluğu doğuran kök nedenlerse daha derinlerde kayıpla ilişkilendirilen korku ve kaygılardır.

Suçluluk duygusunun derinlerinde aşağıdaki düşünceler hâkimdir:



Her ilişkimiz alma-verme dengesi üzerine kuruludur, ancak bazılarıyla girdiğimiz bu alışveriş duygusal borçlanma hissi yaratır. Biri size iyilik yaptığında teşekkür edersiniz ve vakti geldiğinde siz de ona bir konuda yardımcı olarak altında kalmamaya çalışırsınız. Ancak bazen iyilik bir suiistimal aracına dönüşür, size iyilik yapan sizi ezmeye başlar ya da siz ödünç duygularla verdiğiniz şeylerin size başka yollarla peşinen ödenmesini beklersiniz. Aslında borçluluk kurtarıcıyı da kurbanı da esir alan bir duygudur. İkisi de tahsilatını farklı yollardan yapar ama aynı mekanizma çalışır.

İyilikten sürekli nemalanmaya çalışmak borçluluk duygusunun benzinidir. Manipülasyon bu şekilde kurulur, bir tarafta

borcu sürekli hatırlatan kişi, diğer tarafta ise bunun ağırlığı altında ezilen biri vardır. Borçlandıran taraf, kurban rolüne bürünerek kendini zayıf ve mağdur gösterir. Borçlandırdığı kişiye "Senin yüzünden bunu yaşıyorum" mesajını verir, bu diğer taraf için hayli etkili bir tetikleyici olarak çalışır. Bu tetiklenmeyle borçlu kişi "Sana bu kadar iyilik yapan birini nasıl bu hale sokarsın?" der ve telafi etmek için çabalamaya başlar.

Suçluluk ve borçluluk kaygı üretici bir duygudur, içsel olarak insanı bir şeyleri düzeltmeye, tamir etmeye ve onarmaya teşvik eder. Kurban, kurtarıcı ve zorba kaygı tarafından yönlendirilir, kişisel gelişime ve ilişkilerin gelişmesine izin vermek yerine kişiyi dramaya sürükler. Temelde kaygı üçgenin merkezinde yer alan bir duygudur, eleştirmen bir içses olarak daima aktörü harekete geçmeye zorlar.

Nihayetinde iyilik yapmak, birilerinin ihtiyacını gidermek temel insani duygularımızdır. Ancak koşulsuzca ve dengede yapılması kaydıyla... Birinden sürekli bir şeyler talep etmek de, birine sürekli bir şeyler vermek de dengeyi bozar. Temelde değersizlik, yetersizlik ve boşluk hissinden doğan suçluluk ve borçluluk bir yerden sonra depresyona, öfke patlamalarına ve yıkıma yol açar. Bu nedenle bu motivasyonların derinlerinde yatan eğilimleri ve düşünceleri anlamanız gerekir.

"Var olmak değişmektir,
değişmek olgunlaşmaktır,
olgunlaşmak kendini
sonsuz bir şekilde yaratmaya
devam etmektir."

– Henri Bergson

---

2. BÖLÜM

Oyunun Aktörleri

Üç rolün her birinin kazançlarına ve neleri değiştokuş ettiklerine biraz daha derinden bakalım.

Üçgene bir rolle dahil olduktan sonra kendinizi saniyeler içinde farklı bir rolde bulmanız mümkündür, dolayısıyla tüm anlatılanlar aslında tamamen sizinle ve değişen rollerinizle ilgilidir. Her rolün inançları, sözcükleri ve davranışları vardır. Bunları anlamak üçgendeki yerinizi anlamak için faydalı olacaktır.

Ne zaman oyuna katıldığınızı fark edemezsiniz ama oyundan ne zaman çıkacağınıza siz karar verirsiniz.

İnsan Neden Kurtarıcı Olur?

"Küçük bir muhasebe şirketinde çalışıyorum. Çok fazla çalışan olmadığı için haliyle ofisteki arkadaşlarımla çok yakındım. Seray ve Sevgi en yakın kız arkadaşlarım, iş dışında da onlarla sürekli görüşüyordum. Hasta olduklarında ya da dışarıda bir işleri olduğunda onların işlerini de halletmeye çalışıyordum. Bazen hafta sonları da onların yetiştiremediği şeylerde yardımcı oluyordum.

Birkaç ay önce şirkette yeni bir arkadaşımız Serpil işe başladı, henüz iş tecrübesi yoktu. Patronum ona bir süre işleri göstermemi istedi, kendisi beni işe aldığında benim de tecrübesiz olduğumu, şu an ekonomik koşullar nedeniyle tecrübeli birini alamayacağımızı söyledi. Elimden geleni yapacağımı söyledim, çünkü gerçekten de bana işi öğreten oydu. Serpil bana hikâyesini anlatınca ona yardımcı olmadan yapamayacağımı hissettim, hasta anne babasına bakmak için acilen bir iş edinmek zorundaydı, paraya ihtiyacı vardı.

Bir süre sonra her şey üzerime kalmaya başladı. Aradan birkaç ay geçmesine rağmen Serpil sürekli izin alıyor ya da çok yorgun olduğunu söyleyerek bazı işleri bana paslıyordu. Artık Seray ve Sevgi'ye yardımcı olamıyordum, kendi işlerimi bile yetiştiremiyordum. Seray ve Sevgi'den yardım istediğimde beni umursamadılar, Serpil'le daha çok vakit geçirdiğim için mi suçluyorlardı anlayamadım. Hem üzülüyor hem de öfkeleniyordum. Artık beni kahveye de çağırmıyorlardı.

Patronum bir akşam beni odasına çağırdı, o haftaki muhasebe kayıtlarımda ciddi bir sorun bulmuşlardı. Bana ceza vereceklerini söylediğinde kendimi tutamadım, 3 aydır nasıl çabaladığımı ağlayarak anlattım ve hiçbirinin görülmediğini söyledim, hiçbiri benim suçum değildi, asıl yorulan ve mahvolan bendim. Patronum bunların önemli olmadığını, önemli olanın diğer şirketle olan yanlış hesabın düzeltilmesi olduğunu söyledi, zarar büyüktü ve ceza olarak o ayki maaşımdan bir miktar para kesilecekti. Bu olaydan sonra hepsine küstüm ve kabuğuma çekildim. Artık kendi işimi bile yapmak istemiyordum."

Birçok insan farkında olmadan fedakârlık yapmayla, yardım etmeyle, destek olmayla kurtarıcı olmayı karıştırır. Kurtarıcı olmak, senin kendi sorumluluğun olmamasına rağmen karşıdakinin her şeyiyle ilgili kendini sorumlu hissetmen ya da onun sana bunu yüklemesidir.

Bazı insanlar, başkalarının hayatında bir kartvizit gibidir. Adeta sıhhi tesisatçı kartviziti gibi... İnsanların mutfağında, banyosunda bir şey bozulduğunda, patladığında aranan o kişi gibisindir sen de. Yardıma ihtiyacı olan –genellikle bu kişi kurbandır– cüzdanını açar, kartviziti bulur, seni arar ve problemini çözer, daha doğrusu senden bu problemi çözmeni ister. Onlardan farkın şudur, normalde bu işi yapan insanlar, bunun için bir ücret alırlar, sense bundan hiçbir ücret almazsın, aksine zamanını, enerjini ve paranı da harcarsın.

İnsanların hayatında edindiğin yere dikkat et. Sadece sorunları olduğunda mı seni arıyorlar? Sadece uzman olduğun konuyla ilgili problem yaşadıklarında mı seni çağırıyorlar? Bir kahve içimlik zaman yaratmazlarken sadece sorunları olduğunda mı kapını çalıyorlar? Bunlara dikkatli gözlerle bakman gerekiyor ama en çok da kendine bakmalısın. Çünkü bunların seninle de bir ilgisi var...

Bir dönem muhtemelen bunlardan beslendin. Sana "İyi ki varsın" denilmesinden, başarma duygusundan, elde ettiğin güçten beslendin. Diğer tarafta kendini nasıl mutlu edeceğini bilmediğin için hayatındaki boşlukları bu şekilde doldurdun, başkalarının hayatında kurtarıcı olarak onların dolaylı yollarla senin duygusal yoksunluk havuzunu doldurmalarıyla

beslendin. Gel gelelim ki bir süre sonra yorulmaya başladın. Ya da insanlar artık eskisi gibi senin emeğini çok da ciddiye almamaya başladılar. Zaten talep edilmeden verilen her emek de ister istemez değersiz olmaya başlar.

Yaptığın fedakârlık sürekli devam ettirilirse bir göreve dönüşür. İster talep etmekten olsun ister göreve dönüşsün bu tip emeklerin hiçbirinin kıymeti olmaz. Suya mürekkeple yazı yazmak gibidir...

Hal böyle olunca bir süre sonra sen yorulmaya, istediğin onayı alamamaya, hayal ettiğin takdiri görememeye başlarsın. Ya da onlar artık senin yalnızlığını dolduramaz hale gelirler. Seni artık çağırmazlar ya da sen bir görüşme isteğinde bulunduğunda sana zaman ayırmazlar. Sen de bir süre sonra onları nankörlükle suçlamaya başlarsın. "İyilikten anlamayan insanlar bunlar, lanet olsun!" diye feryat edersin.

Başkalarını suçlamak aslında bizim girdiğimiz hatalı yolun farklı bir ifadesidir. Kendi hayatımızdaki ikincil ihtiyaçları gidermek için izlediğimiz yolla ilgili olumsuz sonuçlarla karşılaştığımızda hemen başkasını suçlarız. "Nankörler, benciller, narsisler, iyilikten anlamıyorlar!" deriz. Oysa gerçek başkadır.

Eğer bir rolü farkında olmadan ya da farkında olarak sürekli sürdürüyorsan, bu rolden besleniyorsun demektir. Kurtarıcılık da bunun gibi bir şeydir. Sen sadece sana kazandırdığı takdir, onay, yalnızlığı paylaşma, kendini güçlü ve yeterli hissetme gibi kazançların peşindesin...

Diğer taraftan, kurtarıcı olmadığında ortaya kendini seriverecek olan hayatındaki o boşlukla yüzleşmek istemiyorsun. O boşluğu bu şekilde, seçtiğin bu rolle doldurduğun için uzun yıllardır bundan da besleniyorsun. Ancak bu oyun eninde sonunda bir yerde bozulacak. Ya istediğini alamadığında ya da yorulduğunda bir yerde arıza çıkaracak...

Drama üçgeninde benimsenen bu rollerin derinlerinde ebeveyn tutumlarının etkisinin çok yüksek olduğunu görüyoruz. Manipülatif ebeveynler, narsis ebeveynler, bağımlı tarzda bağlanan ebeveynler, küçük yaşta çocuğuna yeterince ebeveynlik yapmayıp çocuğun başının çaresine bakmak zorunda kaldığı aile yapıları bu üçgenin yaşadığı ve kurulduğu aile tipleridir.

İhmal eden bir ailede sen çocukluğunu yaşamazsın, küçük yaştan itibaren erken büyüyen bir çocuk olarak hayatta birçok sorunu üstlenirsin. Hatta ilerleyen dönemlerde kardeşlerine ebeveynlik, anne ve babana da anne babalık yapmaya başlarsın. Ve bu rol sana o kadar yapışır ki bir süre sonra bu rollerin içinde boğulursun.

Şunu çok net söyleyeyim sana, sen kurtarıcılık rolünü terk ettiğinde herkes bir şekilde başının çaresine bakacak. Sen kurtarıcı olmadığında da herkes bir şekilde gemisini yürütecek. Yeter ki bunun geçiş dönemine tahammül et ve bunun bazı bedellerini göze al.

Yıllar sonra benimsediğin rolden vazgeçtiğinde insanların sana söyleyecekleri şey belli: "Sen değiştin." Hani Freud diyor ya "İnsanlar seni eskisi gibi kullanamadıklarında değiştiğini söylerler" diye, sen de aynı cümleyi duyacaksın. Sen eskisi gibi kurtarıcı olmadığında bazı insanlar sana küsecek. Bazı insanlar seni suçlayacak. Bazı insanlar seni eski sen yapmak için bazı cezalandırma yöntemleri kullanacak...

Nasıl mı?

Seni sosyal olarak yok sayacaklar, duygusal olarak suçlu ve borçlu hissettirecekler. Bunun yanında bir bakacaksın ki bazı insanlarla olan ilişkin yol ayrımına giriyor. Ama unutma yıllar sonra sırf kendin olmaya çalıştığın için seni dışlayan, seni suçlayan insanlar senin değişimini yani iyiliğini isteyenler değil,

senden faydalanıp artık faydalanamayacağını gören insanlardır. İşte bunun için benimsediğin kurtarıcı rolünü çok iyi netleştirmen lazım.

Sen bir kurtarıcı değilsin aslında, asıl kurban sensin...

Kurtarıcının Sahte Kazançları

Çocukluktan itibaren bir kurtarıcı olarak yetiştirilen çocuklar bazı sahte kazançlar elde ederler. Kurtarıcılık ikincil yolla kurtarıcının hayatını besler. Kurtarıcılığın yanılsaması yüzünden kendi hayatlarıyla ilgili sorunları görmezden gelirler, kendilerini başkalarının problemleriyle meşgul ederek avuturlar.

Kurbanın yoksunluğu
kurtarıcı için kendi
hayatındaki boşlukla
yüzleşmek demektir ve
boşlukla yüzleşmek pek çok
insan için acı vericidir.

Kurtarıcı, kurtarıcılık rolü sayesinde *yalnızlık duygusunu* yatıştırır. Geçici de olsa değer, *sevgi ve takdir görme* ihtiyacını giderir. İnsanlarla *sosyalleşir* ve *güvendeymiş* hissini edinir. *Onaylanma ve işe yarama duygusuyla* tatmin elde eder. *Kendi gerçekliğiyle yüzleşme kaygısını* bastırır. Yüzleşmenin getireceği stresten, *başarısızlıktan, yetersizlikten kurtulur.* Tüm bunlar bir kurtarıcının sahte kazançlarıdır.

Kurban yoksa kurtarıcı da yoktur. Kurtarıcının varlığını belirleyen şey bir kurbanın daima ona ihtiyaç duymasıdır.

Kurtarıcının ana yakıtı ikincil kazançlarıdır. İyileşme bir kurtarıcının bu sahte kazançları fark etmesiyle başlar. Sahte kazançlardan fayda elde etmek her sabah uyanır uyanmaz B12 vitamini alarak güne başlamaya benzer. B12 vitamini vücutta depolanmaz, sabah alınır ve gün içinde suda çözünerek dışarı atılır. Ertesi gün yeniden takviye edilmelidir.

Sahte kazançlar da böyledir, aranan ya da doyurulması gereken duyguları yeniden ve yeniden hissetmek için sürekli değirmene su taşınmak zorundadır. Bu nedenle bir kurtarıcı için hayatın kurgusu tamamen "Bugün acaba kimi kurtarsam?" düşüncesi üzerine inşa edilir. *"Acaba annemin dizleri ne oldu, acaba arkadaşımın çocuğu iyileşti mi, şu sokaktaki dilenci acaba ne durumda?"* Kurtarıcının zihni tıpkı bir define avcısı gibi, sürekli yakınlarda bir kurban var mı diye dolanır.

İlginç olan kurtarıcının bir yerden sonra bir başkasının talebine de ihtiyaç duymamasıdır. O kendi ihtiyaç listesini kendisi yaratır, hatta icat eder. Bir kurtarıcı sınırları net olan birine müdahale edemez. Fedakârlık gücü üzerinden başkalarının hayatlarına hükmeden bir kurtarıcı ne istediğini bilen birisini yeteri kadar etkileyemeyecektir. Onun çalışma alanı sınırları net olmayan insanlardır.

Kurtarıcılık biraz da narsistik bir yapıdır. Bu rolün benimsenmesinin itici gücü "Ben sizden üstünüm, ben sizi kurtarı-

rım" düşüncesidir. Bu iddialı düşünce bir yanıyla toplumsal ölçekte ele alındığında değerlidir, toplumları dönüştüren büyük dâhiler ve önderler bu narsistik yönelimin sağlıklı tarafında yer alırlar, onlar bu dönüşümü üstünlük taslamak ya da insanları köleleştirmek için değil, kendilerini aşkın bir motivasyonla, toplumu dönüştürmek için yaparlar. Ancak işlevsiz ve sağlıksız bir başka ucu daha vardır narsisizmin...

Narsisizm kavramı bugün gündelik yaşantımızda bir etiket ve yaftalama olarak kullanılsa da iki türlü narsisizmden söz ederiz. Sağlıksız narsisizm sahte bir üstünlük barındırır. Sağlıklı narsisizm ise insanlara bir şeyleri başarma, gerçekleştirme duygusu için gereklidir. Kendimizi değerli hissettiğimizde güçlü de hissederiz, bu da bize hareket etme motivasyonu sunar. Ancak boşluk varsa ve o boşluk sahte yanılsamalarla doldurulуyorsa ortaya sağlıksız narsisizm çıkar. Kibir, kıskançlık, haset, yıkıcılık ve kötülük sağlıksız bir narsisizmin istenmeyen sonuçlarıdır.

Kurtarıcılar başkalarının yaralarını iyileştirmek için koşarken kendi yaralarının farkında olmazlar. Yaşamlarındaki eksiklerin, yetersizliklerin, boşlukların farkında olmadıkları için – belki bazen farkında olarak– kendi değirmenlerine su taşımaya devam ederler.

Bahaneler daima hazırdır. Kurtarıcı rolünü benimsemiş danışanlarıma bunu neden yaptıklarını söylediğimde genellikle benzer cevaplar alırım. *"Ne yapayım hocam, annem hasta doktora götürmeyeyim mi, ne yapayım, yeğenim sınıfta kalmış ilgilenmeyeyim mi, ne yapayım, ben olmasam işin içinden çıkamıyorlar yardım etmeyeyim mi?"* Kendilerine öyle bir hülyalı dünya çizerler ki kendileri olmazsa sanki dünya batacak gibidir... İleri sürdükleri argümanların sahte olduğunun farkında da değildirler.

Kurban:	Çok zor durumdayım, beni bu durumda mı bırakacaksın? Yardım etmeyecek misin?
Kurtarıcı:	Ne yani şimdi biri beni aradığında açmayayım mı? Yardıma ihtiyacı olduğunda kayıtsız mı kalayım? Ben o kadar kötü bir insan mıyım?

Kurban:	Sana o kadar iyilik yaptım karşılığında benim x masrafımı karşılamayacak mısın?
Kurtarıcı:	Senin tüm masraflarını karşıladım, bir teşekkür bile etmeyecek misin?

Yukarıdaki iki cümle arasında aslında hemen hemen bir fark yoktur. İkisi de benzer duyguların tatmini peşindedir. Kurbanın ileri sürdüğü argümanların birçoğu kurtarıcı tarafından da kullanılır, ortak bir kesişim kümesinden beslenirler.

Kurban Tuzağına Nasıl Düşersin?

"Adım Neslihan, kendimi bildim bileli hep görev insanı olarak tanımlarım kendimi. Her zaman bir yapılacaklar listem vardı. Her zaman anne ve babamın talimatlarına bakardım. Annemi hep yakınırken ve babamı suçlarken bulurdum. Ya hayattan, ya babamın yeterince sorumluluk almamasından, ya da can sıkıntısından yakınırdı annem... İlkokul ikinci sınıfa giderken evde annem tek kalırdı. Ben ve ablam okuldayken benim aklım hep evde olurdu. 'Annem sıkıldı mı? Yemeğini yedi mi? Acaba ekmeği var mı?' Sürekli

bunları düşünürdüm. Oysa annem sağlıklıydı ve o dönemler otuzlu yaşlardaydı. Öneride bulunduğumda mutlaka bir 'ama'sı vardı annemin.

Okuldan gelir gelmez ablam hemen çay koyardı, ben de fırından ekmek alırdım. Zamanla annemin annesi olmuştum adeta. Çocuğu için kaygılanan ebeveyn değil, ebeveyni için kaygılanan çocuk doğmuştu içimde. Onun yüzündeki gülümseme, biraz iyi hissetmesi, 'Sağ ol yavrum' demesi anında bana kendimi çok değerli hissettirirdi. Annemden bir şey istemeyi boş ver, sürekli hizmet ederdik yeter ki şikâyet etmesin. Ablam beni yıkardı, saçlarımı tarardı. Ablam olmadığında yemeğimi çoğu zaman kendim hazırlardım. Yemek dediğinde ne olsa ki, çay, peynir, tereyağı... Yani günün hangi saati olursa olsun kahvaltıyla karnımı doyururdum. O dönem kendi başımın çaresine bakmaktan, anneme bakmaktan müthiş keyif alırdım. Hatta komşuların bizi örnek göstermeleri ile rolümüze dört elle sarılmıştık."

Birçok insan kurtarıcı olmaktan müthiş bir keyif alır. İnsanlara akıl vermek, onların sorunlarını çözmek, onlar adına karar vermek onları tatmin eder ki bu çocuklukta başlayarak ilerleyen bir süreçtir.

Ben bu durumu ihtiyaç duyulmaya yoğun ihtiyaç hissetmek olarak tanımlarım. Kurtarıcı olan kişiler küçük yaştan itibaren bu hayatta başlarının çaresine bakmaya başladıkları için daha çok ufakken kurtarıcılıklarını ilan ederler. Anne babanın ilgisizliği ya da kendi sorunları ile ilgilenen bir anne babayla büyümeleri bunda etkilidir. Bu çocuklar daha ilerleyen dönemlerde onlara anne babalık yapmaya dahi başlayabilirler.

Bu küçük çocuk bir süre sonra annesinin depresyonuyla, babasının sorunlarıyla ilgilenmeye başlar. İlerleyen dönemlerde de profesyonel tarafı ne olur? Kurtarıcılık olur. İnsanların hayatında işe yaramak olur. Kendini bu vasıtayla değerli hissettiği için, önemli hissettiği için, bu rolle kendini insanlara sevdireceğine inandığı için de her zaman bir kurban arar. Boşluğu dolduracak bir yol bulmuştur.

Peki kurban kimi arar?

Kurban onu bu durumdan çıkaracak kişiyi arar. Bu eşleşme sonucunda müthiş bir ittifak kurulur. Kurbanlar kurtarıcıya yapışıp kalırlar. Bu bir konfordur çünkü onlar için. Kurtarıcı da kurbanın kendisine ihtiyaç duymasını, onunla iletişim halinde olmasını esas alarak bu döngüyü devam ettirir. Kurban daha yetkin bir kurtarıcı bulana ya da kurtarıcı yorulana kadar bu döngü devam eder.

Aslında altını bir kez daha çizmek gerekiyor, her kurtarıcı aynı zamanda bir kurbandır. Drama üçgeninde nereden başlarsak başlayalım, son durak kurbandır, bu nedenle üçgende hangi rolde olursak olalım herkes mağdurdur.

Dışarıdan öyle güçlü görünen, hiçbir şeye ihtiyacı yokmuş gibi görünen, acısı olmayan, üzüntüsü olmayan, hayatında hiçbir şey yanlış gitmiyor gibi görünen herkesin arka bahçesinde başka şeyler yaşanır. Çünkü bir insanın böyle bir yaşamının olması zaten mümkün değildir. Hal böyle olunca da insan ne yapar? Güçlü maskesi altında ikincil ihtiyaçlarını giderir.

Bu ikincil ihtiyaçlar neler midir?

Sevilme, değer görme, güçlü olma veya yeterli hissetme gibi duygulardır. Bazen kontrol edeceği, yöneteceği veya kurtaracak kimse olmadığında kendi gerçek sorunlarıyla yüzleşir ki bu onlarda büyük bir acıya neden olur. Nasıl bir acı mı? Kendi gerçek karakteriyle yüzleşmenin getirdiği acı...

Yapacak hiçbir şey olmadığında insan kendi ile uğraşmaya başlar. Kurtaracak hiç kimse olmadığında insan kendi gerçekleriyle çıplak bir şekilde yüzleşmeye başlar. Kurtarıcılar kurbanlar vasıtasıyla, ona muhtaç olan, ona ihtiyaç duyan insanlar vasıtasıyla kendi ihtiyaçlarını görmekten kaçarlar. Ve bu bir erteleme yöntemidir. Ta ki biri ona kral çıplak diyene kadar. Ta ki o depresyona girene ya da yorulup artık isyan edene kadar...

İşte tam burada kurbanla kurtarıcı arasındaki üçüncü bir denklem başlar, üçgenin diğer ucuna doğru yönelir biri, maskeyi değiştirmenin zamanı gelmiştir. Zorba denklemin içine giriverir. Kurtarıcı bir süre sonra kurban olarak yardımcı olduğu kişiye kötü davranmaya başlar.

Drama üçgenindeki geçişler her uçta mümkündür. Bu kurban bir süre sonra rolünden sıyrılarak kurtarıcı olmaya geçer. Kurtarıcılık da bir süre sonra onu zorbaya dönüştürür. Baktığı, yardım ettiği insanlara saygı duymamaya, onlara kötü davranmaya başlar. Adeta ezici bir otorite olarak konumlandırır kendini, üstünlük taslar. Kendini onlardan üstün gördüğü için de onlara manipülasyon yapar veya daha fazla eziyet eder.

Eğer sen ilişkilerinde bir kurtarıcıysan her şeyden önce şunu görmen gerekiyor. Bu kurtarıcılık aslında sahte bir benliktir. Bu sahte bir özgüvendir, sahte bir güçtür. Kendi gerçeklerinle, kendi gerçek karakterinle, kendi gerçek ihtiyaçlarınla yüzleşmediğin sürece, yaş 70'e de gelse onu bunu arayıp "Çocuğun ne yaptı? Borcunu ödedin mi? Şöyle yap böyle yap" deyip millete akıl verirken bulabilirsin kendini. Çünkü kendi sorunundan kaçan kendisini başkalarının sorunlarının içinde bulur. Ya da kendi sorunundan kaçmak isteyen bunu başka sorunlarla bir anlamda örtmek için kendini meşgul eder. Böylece kendini görmemeye çalışır.

Dikkat edin kendi çöplüğünde mutlu olmayan hep başkasının çöpünü karıştırır. İnsan kendisi ne kadar kurtarılmaya ihtiyaç duyuyorsa bir başkasına da o kadar kurtarıcı olmaya çalışır. Bu aynen şuna benzer, küçük yaşta bir insan ne kadar çok kontrol edilmiş, baskılanmış, yönetilmiş, fikirlerine saygı gösterilmemişse ilerleyen dönemlerde de kontrol edilmemek adına, baskılanmamak adına, özgürlüğün elinden gitmemesi adına kendisi kontrolcü birine dönüşür. Çünkü çocuklukta hissettiği o zavallılık duygusunu, çaresizlik, âcizlik duygusunu hissetmemek adına ne yapar? "Başkasının beni kontrol etmemesi için ben onları kontrol etmeliyim" düşüncesine tutunur.

Kurtarıcılık tam olarak böyle bir şeydir. Âciz görünmemek, zayıf görünmemek adına kendini sürekli güçlü göstermektir... Hayatında sürekli ona ihtiyaç duyacak insanları bulmaktır... "Ben çok iyi bir kurtarıcıyım" der kendine ve etrafa...

Eski Yeşilçam filmlerinde unutulmaz bir sahne vardır, bir kaza anında kalabalığın arasından aniden biri belirir ve "Açılın ben doktorum" diye bağırıverir. İşte o doktor bahsettiğimiz kurtarıcıdır. Onlar adeta bir cankurtaran gibidir. Nerede başının çaresine bakamayan varsa, kendi başına karar alamayan biri varsa, aşırı uyumlu, aşırı pasif biri varsa kurtarıcının tam ağzına layık biridir. Zaten kurtarıcılar da daha tanışır tanışmaz insanlara hemen akıl vermeye, onları yönlendirmeye çalıştığı için de kurbanlar ona yakınlık hissederler.

Kurbanla kurtarıcı arasında kurulan, dışarıdan güçlü gibi görünen bu ilişki sürdürülebilir değildir. Bu sürdürülebilir bir mutluluk yolu da değildir. Kişi kendi zayıflığını, âcizliğini veya kendi sorunlarıyla ilgili sıkıntıları hep başkaları ile meşgul olarak giderir. Çünkü kendine dönerse daha büyük bir zayıflık hissedecektir. Arkadaşlık ilişkilerinin olmadığını görecektir belki de. İnsanlarla derin bağ kuramadığını görecektir. Kendini

mutlu edemediği ile yüzleşecektir. Kendi gerçek duygularının ne olduğu ile yüzleşecektir. Bunlarla yüzleştiğinde de acı duyacaktır.

Her kurtarıcı bir kurbandır demiştik. Neden mi? Çünkü her kurtarıcı zamanında kurban olma rolü ile çok fazla karşılaşmış ve o rol ona adeta bakması gereken, baş etmesi gereken bir problem olarak sunulmuştur. Hiç kimse isteyerek, bilerek bu rolü seçmez, bu insanın bilinçdışında gelişen bir süreçtir. Ve kolay kolay kimse "Ben kendimi mutlu etmekten vazgeçeyim de başkalarına kurtarıcı olayım" demez. İşte tehlike de buradadır.

Sevdiğim bir söz vardır.
"İnsanın kendini ihmal etmesi,
kendini ikinci plana atması,
kendi kul hakkına girmesidir."
Kendini mutlu etmeden
başkasını da mutlu edemezsin.

Belirtmem gereken bir şey daha var, kurtarıcılar hep başkalarına iyi görünmeye çalışırlar, başkalarının sürekli sorunlarıyla ilgilenmeye çalışırlar, sürekli başkalarının hayatında yer kaplayıp onların hayatında vazgeçilmez olmaya çalışırlar. Ama bu kişi evli ise çocuğunu ve eşini ikinci plana atabilirler. Kendi annesinin babasının, başkalarının ve arkadaşlarının sorunlarında boğulurken burnunun dibindeki kişilere ışık vermezler. En yakınındakiler dışında herkese faydaları vardır.

Kurtarıcılık dışarıdan beslenme yöntemidir. Kendilerine muhtaç olan insanlarla ve onların vasıtasıyla kendilerini var

ORHAN KEMAL
İL HALK KÜTÜPHANESİ

edebilirler ancak. Ama bu uzun vadede çok ağır yükler demektir. Unutma kendini mutlu etmek, kendine değer vermek iyilik yapmaktan vazgeçeceğin anlamına gelmiyor. Sadece bu kez kontrol senin elinde oluyor. Fedakârlık kötü bir şey değil ama aşırı fedakârlık varsa bu da sağlıklı olamaz.

Sadece ben demek sağlıklı değildir elbette ama yeri geldiğinde önce ben demek sağlıklıdır. Başkalarına iyi davranmak ya da yardımsever olmak kötü bir şey değil ama kendini ve aileni ikinci plana atıp hep başkaları için var olmak sağlıksızdır. Bu dışa bağımlılık ilişkilerinin dengesini hep bozacak ve sen hep yıpranacaksın. Çünkü sen mutluluğunu başkalarının üzerinden devşiriyorsun, mutluluk kendi öz topraklarından doğmuyor...

Bu çerçevede baktığımızda kurtarıcı bir tarafın varsa bunun sana verdiği ikincil ihtiyaçları görmeni istiyorum. Şunu da ekleyebilirsin kendince: "Ama ne yapayım hocam hep birileri benden bir şey istiyor" diyebilirsin. Ama o iş öyle değil... Kendine sürekli böyle bir rol çiziyorsun, onlar da senden talep ediyor, olan bu. Acıyı seninle paylaşıyor kahve keyfini başkasıyla yapıyor.

Unutma iş başa düştüğünde sen olmadan da herkes bildiğini yapacak, sen ne dersen de, ne yaparsan yap onlar zaten bildiğini okuyacak...

Kurbana Nasıl Dönüşürsün?

Üçgenin nihai duraklarından biri olan kurban kendini yetersiz hisseden kişidir. Bu yetersizlik hissi çocukluktan gelebileceği gibi, kurtarıcının aşırı yorulmasıyla kendini bulduğu noktada gelişebilir. Bir kurbanın en sık kurduğu cümle "Benim için bir şeyler yapmalısın, sen olmazsan ben ne yaparım?" cümlesidir.

Kurbanlar kimi zaman doğuştan beceriksiz ve kusurlu olduklarını da düşünebilirler, bu nedenle daima kendilerini kurtaracak birine ihtiyaç duyarlar. Kurtarıcıya tutunan kurbanlar bir süre mutlu hissetse de bir süre sonra kendi zayıflığını fark ettiğinde öfkelenebilirler, çünkü yetersizlikleri onlara aşağılanmışlık hissini verebilir.

Bir kurbanın sıklıkla kurduğu mekanizma borçlu ve suçlu hissettirmektir. Kendi zayıflığını giderecek birini bu duygularla tetiklerler. Zaten bir kurtarıcının aradığı duygu da budur, onun kendi içsel boşluğunu yatıştırmanın en iyi yolu kendini Süpermen gibi hissettirecek bir kurbandır.

Hepimizin zaman zaman yardıma ihtiyacı vardır, hepimizin içinde yaralı ve ilgiye muhtaç bir çocuk vardır. Ancak kendi yaşamının sorumluluğunu alan biri bunu gidermek için kendine pek çok yol geliştirecektir. Hayatının sorumluluğunu tek bir kişiye yüklemek yerine kendi olanaklarıyla kendi yaşamının sorumluluğunu ele alacaktır. Ancak söz konusu olan bir kurban olduğunda bu ne yazık ki söz konusu olmaz...

Kurban içindeki yaralı çocukla özdeşleşmiştir ve sürekli ilgi peşindedir. Bu da onun için sakatlayıcı bir bağımlılığa dönüşür.

Kurban da kurtarıcı gibi daima kaygılıdır, kendi başının çaresine bakamayacağının endişesini yaşar. En basit bir eyleme soyunmak bile onlar için oldukça güçtür, "Ya yapamazsam, ya başaramazsam?" diyen içsel bir sese sahiptirler. Bu nedenle

problemlerini çözmek için sürekli güçlü ve yetenekli insanları ararlar.

Kurbanlar problem çözmeye girişmezler bile, bu yetenekten yoksun olduklarına dair güçlü bir inançları vardır. "Beceriksizim" kelimesini onlardan sıkça duymak mümkündür. Zayıf olduklarını dile getirseler de bir yanıyla da oldukça kırılgan ve hassastırlar. Talep ettikleri yardımı almak bile onları yatıştırmaz, üstünlüklerini ortaya koymak için öfkeli çıkışlarına maruz kalmanız pek olasıdır. Bu kurban için bir tür hesaplaşma gibi görülebilir, daima kurtarıcıdan aşağı pozisyonda kalan kurban güç dengesini eşitlemek için öfkeye ve suçlamaya sarılır.

Kurtarıcının yardım ettiği kurbandan beklentisi takdir ve onaydır ama bir kurban da bunları kolayca dile getirmez. Çünkü bu da kurbana zayıflığını hatırlatır. Aslında olan biten karanlıkta oynanan bir körebe gibidir, herkes sahte kazançlarını kovalar ama finalde kimse tam olarak istediğini elde edemez. Hesap hep eksi bakiye verir, kimse kimseyle gönülden bir ödeşme gerçekleştiremez. Sadece altta çalışan gizil mekanizmalar bir nehrin yatağında süzülüp akması gibi akar ve kaybolur...

Kurbanın kurtarıcı üzerinde çalıştırdığı bir diğer manipülasyon da onu sersemletmektir. Kurban zayıflığının getirdiği duygularla boğuşurken bir yandan taleplerini dile getirmeye devam eder, kurtarıcı ona bir öneride bulunur. Kurban bu önerinin işe yaramayacağını söyler, kurtarıcı bu kez başka bir öneri sunar, kurban bu öneriyi de beğenmez. Kurtarıcı bin bir çabayla sorunu çözmeye soyunur ancak kurban tamamen çaresiz olduğunun güçlü kanıtlarını öne sürmeye devam eder. Burada yaptığı bilek güreşiyle aslında kurtarıcıyı alt etmeye ve ondan güç devşirmeye çalışır, kurtarıcı sersemler, ne yapacağını bilemez. Artık o da kendini kurban kadar güçsüz hissetmektedir,

iki güçsüzün kıyasıya giriştiği bu güç mücadelesinde elbette kazanan yoktur.

Kurbanlar güçsüzlük nedeniyle bağımlılık tuzaklarına sıklıkla düşerler. Alkol, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklara sığınabilirler, aşırı yemek yemeye başlayabilirler, kontrolsüzce para harcayabilirler, bitimsiz mağduriyetlerini gidermek için kendilerini daha da kötü hallere sokabilirler. Bir kurtarıcı kurbanın her anında onun yanında olduğunu hissettirdiğinde de kurbanın yıkıcı davranışlarını desteklemiş olur. Kurban "Ben ne yaparsam yapayım arkamı toparlayacak biri nasıl olsa var" diyerek bu davranışlarını sürdürme eğilimine girer. Çünkü hiçbir şekilde yaptıklarıyla yüzleşmez, sorumluluk almaz, ortalığı temizleyecek bir kurtarıcı nasıl olsa vardır.

Kurban yenilmiş ve değersiz hissetmenin döngüsünden ancak kendi sorumluluğunu ele aldığında çıkabilir.

Kurbanın Sahte Kazançları

Kurban için en büyük kazanç kurban rolünün devamlılığıdır. Çünkü kurban rolünü devam ettirdiği sürece o zaten kurtulmuştur.

Neden mi?

İnsanların kurban pozisyonundayken temel amacı ihtiyaçlarını gidermektir, minimum performansla maksimum verim almaktır. Birçoğumuzun yaşam felsefesi de bu minimum performans maksimum verim üzerine kuruludur. Kurban "Öyle

bir yöntem deneyeyim ki çok emek vermeden istediğim her şey olsun" der.

Manipülatif insanların en güçlü tuzağı kurban psikolojisine bürünmektir.

Kurban psikolojisinin iki tane büyük kazancı vardır. Birincisi, insanlara istedikleri her şeyi yaptırırlar. İkinci en büyük kazanç da şudur, insanlar ondan hiçbir şey isteyemezler. Bir taşla iki kuş vurmuş olurlar. Hem kurbandırlar, insanların duygularına oynayarak istedikleri her şeyi yaptırırlar hem de zaten kurban göründükleri için kimse onlardan bir bardak su bile isteyemez.

Kurbanların hayatlarında iki tip insan vardır. Biri kurtarıcılardır ki çoğunlukla 3'te 2'si onları besler, diğeri de kendinden daha zayıf olan muhtaçlardır. Kurbanlar kendilerini daha yeterli hissetmek için onlara muhtaç olanlara arada yem verirler. Diyelim ki çok âciz bir durumdasın, hep senden daha iyi durumda olan insanlardan yardım istiyorsun ama kendini iyi hissetmek için senden daha kötü durumda olanlara da arada bonkörlük yapıyorsun. Bu da kendini ara sıra iyi hissetmenin sahte bir yoludur sadece.

Kurbanla kurtarıcı arasındaki denklem aslında ikisinin de ihmal edilmiş çocukluklarının dışavurumunu gösterir bize. Hiçbir insan bu dünyaya güçlü olmak için gelmez. İnsanlar bu dünyaya mutlu olmak için gelir. Amacımız güçlü olmak değil, mutlu olmaktır. Ama ebeveyniniz küçük yaştan itibaren sizin güçlü olmanız veya daha olgun davranmanız gerektiğini söyler çoğu zaman. Senin boyun 1 metredir mesela, erişmen gereken yerse 3 metredir ama sen küçük yaşta oraya bir şekilde erişirsin, aradaki farkı neyle kapatırsın? Çocukluğunla bedelini ödeyerek...

O yaşanmamış çocukluğun bedelini biz ilerdeki yaşlarda saplantılı aşklar, saplantılı başarı hikâyeleri şeklinde yaşarız.

Çünkü orada hayatta seni tutabilecek bağlardan sadece birkaç tanesine saplanır kalırsın. Başarı ve işkolizm aslında değersizlik hissinin dışavurumudur. Çünkü gücünü bir tek oradan alırsın. Kendini tek bir ilişki ya da bir insanın ilgisi ile hayatta tutabiliyorsan aşkkolik olursun, başarıyla tutunabiliyorsan işkolik olursun, sadece alkolle kafayı bulup gevşeyebiliyorsan alkolik olursun. Aslında bütün kolizmler yani bağımlılıklar yetersizlik ve değersizlik hissinden doğar.

Zorbanın Sahneye Çıkışı

"Çocukluğum boyunca annem hep depresyondaydı. Çok çocuklu bir ailede büyüdüm, annem kendi derdinden hiçbirimizle ilgilenemez bir haldeydi. Tüm günüm kardeşlerimle ve annemin en temel ihtiyaçlarını gidermekle geçerdi. Onun bana sorması gereken soruları ben anneme sorardım: Anne yemek yemek ister misin, hadi gel biraz dışarıya çıkalım, anne neden mutsuzsun?... Yetişkin olduğumda da aynı şey devam etti. Anneme hep ulaşmaya çalıştım, kendi işimin gücümün arasında onun tüm isteklerini yerine getirmek için çabaladım. Ancak kendim için hiçbir şey yapmıyorken bu çabam beni giderek yormaya başladı... Bir gün dayanamadım, annemin çabalarıma kayıtsız davrandığı bir anda öfkeyle bağırdım ona... Yıllardır kendimden nasıl vazgeçtiğimi söylediğimde bana tek bir şey söyledi: Yapmasaydın."

Drama üçgendeki diğer oyuncu zorbaya gelirsek...

Kurban ya da kurtarıcı istediğini elde edemediğinde sahneye zorba çıkar. Zorba her iki kişinin de uğradığı bir ara duraktır, bazı

otobüs hatları vardır bilirsiniz, ring seferleri, başladığı noktaya geri dönen, kalktığı yer ile döndüğü yer aynı olan otobüs hatları için kullanılan bir tabirdir. Bir toplu taşıma aracının ilk ve son durağı aynı noktadır. Final nokta kurbandır, zorba ise bu ring seferleri esnasında ziyaret edilen arada bir yerdir.

Zorbaya dönüşen bir kurban da kurtarıcı da benzer tepkileri verir ve benzer cümleleri kurar. Bağırır, çağırır, nankörlükle suçlar, zaten kimse iyilikten anlamıyordur, emeklerine yazıklar olsundur. Bu öfke nöbetlerini geçiren şayet bir kurtarıcıysa alacağı yanıt basittir: Yapmasaydın.

Gerçekten de eğer kurtarıcı yapmasaydı kurban kendi başının çaresine bakacaktı. Bu hayatta iş başa düştüğünde ama iyi ama kötü herkes hayatta bir şekilde kendi yolunu çizer. Kendimize vazife olmayan işler çıkardığımızda, hayatımızdaki insanların sorumluluklarını yüklendiğimizde onların kendini gerçekleştirme fırsatlarını da çalmış oluruz. Çok bilinen bir yumurta metaforu vardır, yumurta dışarıdan kırılırsa yeni bir canlının gelişeceği uygun ortamı bozarsınız. Yumurta eğer içeriden kırılırsa civciv çıkar ve sağlıklı bir şekilde gelişir.

Zorbaya dönüşüm suçlamayla başlar.

Örneğin sen bir kurtarıcısın ve şekeri yükselmiş anneni (kurbanı) işini gücünü bırakıp hastaneye götürüyorsun. Birkaç gün sonra annen yemesine içmesine yani sorumluluklarına dikkat etmediği için yine şekeri yükseliyor ve seni arıyor. Anneni önce eleştirirsin, neden dikkat etmediğini sorarsın, hastanenin yakın olduğunu, gidip iğne yaptırabileceğini dile getirirsin. Annen gidemeyeceğini ve yardımına ihtiyaç duyduğunu söylediğinde işten güçbela izin alarak arabaya atlarsın ve kilometrelerce yol giderek onu evinin en yakınındaki hastaneye götürürsün. Bu sürecin birkaç kez tekrarlanmasıyla sen yaptığın fedakârlıklardan güç alarak zorbaya dönüşür ve kontrolden

çıkarsın. O da seni büyütüp besleyip bugünlere getirdiği için "Sana yazıklar olsun!" diye söylenir.

Her kurtarıcı ve her kurban bir gün zorbaya dönüşür.

Neden mi?

Çünkü kurtarıcılar yaptığı fedakârlıklardan sonra yapacakları zorbalığı kendilerine bir hak olarak görürler. Aşırı fedakârlık sonucu doğan haklılık isyanıyla zorbaya dönüşmek kaçınılmazdır. Kurtarıcının en büyük silahı fedakârlıktır, otomatik pilotta ilerleyen problem çözme davranışıdır. Kurban da zorbalıkla güçsüzlüğünü telafi etmeye soyunur.

Bir dilenciyi düşünün, dilenci ilk başta kurban rolüne bürünerek sizden para ister. Bin bir dua ile en iyi dilekleri diler sizin için. Bu dilenciye istediğini vermediğinde arkandan beddua eder ve zorbaya dönüşür. "Allah ne muradın varsa versin, tuttuğun altın olsun" diyen dilenci bir anda "Allah belanı versin!" diyerek sana bağırmaya başlayabilir.

İster kurban ister kurtarıcı ol, bir gün sen de zorbaya dönüşeceksin. Sürekli talep etmen ya da sürekli fedakârlık yapman seni bir gün çileden çıkaracak, çünkü karşındakiyle alışverişinin terazisi en ufak sapma yaptığında güç başka birine geçecek.

Oyundan çıkmadıkça bir tahterevalliye binmiş gibi bir yukarı bir aşağı salınmaya devam edeceksin.

Bir noktadan sonra her
kurtarıcı, kurbana zorbaca
davranma hakkını bulur.
Kuzuyu savunurken kurda
dönüşmektir bu.

Toplum Drama Üçgenini Nasıl Besler?

Drama üçgenini sadece bireylerde ya da ailelerde gözlemleme-yiz. Dünyada her alana sızmış, toplumsal dinamiklerimizi de yöneten, sokağa, siyasete, inançlara kadar her yere sızmış bir hayalettir. Çoğu yerde bilinçli olarak aktive edilen, sömürme aygıtı olarak kullanılan bir mekanizmadır.

Kültürel ve dini öğelerle drama üçgeni topluma yansıtılır. İhtiyaç duyan insanlara yardım etmek, yardımseverlik, anne babalık hakları, anneliğin kutsallaştırılması gibi pek çok top-lumsal şablonda ve değerde yansımalarını görürüz. Elbette biri-lerine yardım etmek, ana babalık haklarını korumak gereklidir ancak burada sorun bu inançlar üzerinden bireylerin sınırlarını yok etmek için kimi değerlerin alet edilmesidir.

İyilik yapmak ya da yardımseverlik kisvesi altında evrensel değerleri işleyerek insanları maniple etmek ve onları kullanmak mümkündür. Değerler üzerinden yapılan telkinlerin amacı kur-tarıcıyı motive ederek kullanılır hale getirmektir. Özellikle kendi kültürümüzde çocukların en büyük zaafı hayırsız evlat sendromu-dur. Hiçbir çocuk hayırsız evlat etiketine maruz kalmak istemez, sırf bu etiketi yememek için anne babasının her türlü manipü-lasyonuna ve suiistimaline izin verir. Ta ki bir an gelip durumun hayırsız evlatlıkla ilgili olmadığını, sömürülme ve ezilmeye karşı çıkmayla ilgili olduğunu anlayana dek... Bu bir yüzleşme anıdır, her iki taraf için de oyunun bozulduğu, yazılı olmayan anlaşma-ların iptal edildiği ve yeni kuralların devreye girdiği bir andır...

Olumlu ve iyi değerlerin sömürüldüğünü anlamak her in-san için bir aydınlanma anıdır. Şimdiye dek kabul edilen zoraki anlaşma bozulduğunda gerçek özgürlük için adım atılır. Hiç-bir cezaevi mahkûmunun özgürlüğe kavuşmasını istemez, bu nedenle yüksek duvarları vardır, demir parmaklıkları, dikenli

telleri vardır. Bu duvarlar, parmaklıklar ve dikenli teller kul hakkı, anne baba hakkı, cennet annelerin ayakları altındadır gibi söylemler ve kültürel kodlardır, bir anlamda inanç sistemlerinin sömürülmesidir.

Dini, sosyal ve kültürel argümanları birilerinin sırf kendi menfaatleri uğruna kullanması binlerce yıldır insanlığın değişmeyen yazgısıdır. Evrensel değerleri yanlış yorumlayarak eğip bükmek ve insanlara çarpıtılmış olanlarını vermek onları hapishaneye atmak için yeterlidir. Ancak sır şuradadır ki bu hapishaneler her bireyin kendi zihninde olduğundan aşılması da mümkündür.

Eğer sana sunulmuş ve senin kabul ettiğin inançlar varsa sorgulamalısın.

Korunması gereken evrensel değerlerin kime, ne için hizmet ettiğini anlamaya çalışmalısın.

İtiraz etmediğin kimi inançların aslında kısırdöngüyü beslediğini bilmelisin.

Sorunun inançlardan çok, onların menfaat elde etmek için kullanılması olduğunu fark etmelisin.

Toplumun seni bu döngüde tutmak için daima işbaşında olduğunu görmelisin. "Anne babana karşı çıkmamalısın, onlara saygıda kusur etmemelisin, daima itaat etmelisin, anne baba hep haklıdır" diyen seslere sahiptir toplum. Toplumda yankılanan itaate dayalı seslerle kurbanların eli güçlenir, kurtarıcılar kendinden vazgeçer.

Anne babalar sıklıkla başka ailelerin kurban çocuklarını kendi evlatlarına örnek gösterirler. Toplumda maniple edilen çocukların varlığı kurban rolünü benimsemiş aileler tarafından kurtarıcı çocukları motive etmek için kullanılır. "Bak komşunun oğlu annesinin bir dediğini iki yapmıyor, dayının kızını görüyor musun, her gün annesini dışarı çıkarıyor, elinde avucunda ne varsa anne babasına veriyor" cümleleri

kurtarıcılık rolünü sürdürmesi için çocuklara telkin edilen motivasyon cümleleridir.

Drama üçgeninde kurbanlar için her yol mubah hale gelebilir. Örneğin kurban rolündeki annen sana istediğini yaptıramadığında tüm sülaleyi devreye sokabilir. Maniple eden anne baba ailenin diğer üyelerini, eşi dostu devreye sokarak manipülasyon ağını güçlendirmeye çalışır. Bir gün telefonun çalar, arayan amcandır ve sana "Anne babanı nasıl üzersin, onlara nasıl hayır dersin?" der. Ardından ağabeyin arar, "Sen anneme nasıl böyle davranırsın?" diye senden hesap sorar.

Aileler arası bir koalisyon oluşturulmuştur sana karşı, kendini dünyanın en zalim insanı gibi hissedersin. Oysa tek söylediğin pazar günü annene kahvaltıya gidemeyeceğindir. Sırf bunu dediğin için aileler arasında bir darağacı kurulmuştur ve sen idama yollanmak üzeresindir. Çaresizce kendini savunmaya çalışırsın, cılız cümleler dudaklarından dökülür: *"Olay aslında öyle değil, ben bir şey yapmadım, ben öyle demedim, sadece bu hafta kahvaltıya gelemeyeceğimizi söyledim."* Tüm açıklamalarına rağmen kurulmuş örgütlü sistemle sana sosyal baskı uygulanmaya devam edilir. Sosyoloji Profesörü Şerif Mardin'in yıllar önce bize kazandırdığı kavramla söylemek gerekirse mahalle baskısıdır dayatılan.

Mahalle bireylerden oluşur, çoklu bir yapıdır ama bir bütün olarak hareket eden canlı bir varlıktır. Mahalle baskısı ise toplumsal normlardan sapma haline tahammülsüzlük gösteren kolektif birleşme olarak tarif edilebilir. Bu kolektif birleşmede değerler anlamlarından soyulur, sadece dışarıdan bakan bir "göz" haline gelen toplum bir baskı unsuruna dönüşür ve bunu gözetleyerek yapar. Sözler konuşmasa gözler konuşur, herhangi bir sebepten dolayı kınama, ayıplama, yargılama vardır.

Drama üçgeninde mahalle baskısı birincil ilişkiler üzerinden dayatılır. İstediği yapılmayan kurban kurtarıcıyı baştan

ayağa düşmanlaştırabilir. "Ya-ya da" mantığı devreye sokulur, "Ya benim dediğimi yapan iyi bir insansın ya da benim istediğimi yapmayan kötü bir insansın" düşüncesi hâkimdir. Kurban dansını siyah ve beyazlarda, iki uçta yapar. Kurbanların ilişki dinamikleri sadece kendi ihtiyaçları üzerinden kurulur, insanlarla konuştuklarında sadece kendi ihtiyaçlarından bahsederler. Kurbana dert anlatamazsınız, çünkü siz derdinizi anlatmaya başladığınızda onlar "Seninki de dert mi!" diye anlatmaya başlarlar.

Dramdan beslenen her ilişki
toksik ilişkidir.

Kadın ve erkeklik cinsiyetleri üzerinden kurban-kurtarıcı rollerinde de ilginç dağılımlardan söz edebiliriz. Tecrübelerime ve danışanlarımdan dinlediğim hikâyelere göre genellikle kurban rolünü benimseyenlerin kadın olduğunu söyleyebilirim. Çünkü genellikle erkekler kendilerini zayıf olarak sergilemek istemedikleri için kurtarıcılık rolüne bürünmek onlar için çok daha caziptir.

Erkekler maddi destekte bulunma, daha zorlu işleri halletme üzerinden kurtarıcılık yaparlarken, kadınlar ise daha çok dertleşme, dinleme üzerinden rollerini sürdürürler. Bunların hiçbiri diğerine tercih edilebilir değildir çünkü neticede ilişki sağlıksız bir ilişkidir. Küçük ya da büyük tüm fedakârlıklar ve sahte yatırımlar işlevsiz bir ilişkiyi sürdürmek için yapılır.

Kız çocuklarının birçoğu kendi annelerinin sadık bir dinleyicisidirler. İster yan yana olsunlar isterse uzakta telefonun ucunda, bir anne kızına dert yanarak bağlantı kurar. Dinleyici olmak pasif de olsa kurtarıcılıktır, çünkü anneler kızlarına tüm şikâyetlerini boca ederek rahatlarlar. Annesinin öfkesini,

gerilimini, üzüntüsünü gidermek için öneriler sunan çocuğun lafı ise genellikle asla dinlenmez.

Unutmayın, biri bir problemden gerçek manada rahatsızsa onu çözer, eğer tüm desteklere, önerilere rağmen çözmüyorsa orada ikincil kazanımları var demektir.

Kimin değirmenine ne taşıdığına dikkat etmelisin. İnsanların seni kendi denklemlerine hapsetmesi varsa senin de bile isteye buna razı olman söz konusu. Hani bir filmde de dendiği gibi: "Herkes her şeyin farkında ve kimse hiçbir şeyi yanlışlıkla yapmadı." Şikâyetçi olduğun şeyden sen de besleniyor olabilir misin?

Sana sürekli dert anlatan bir insana yaptıkların hiçbir işe yaramıyorsa hem emeğin boşa gider hem de bu senin de kazancın olduğu anlamına gelir. Sonra söylenmeye başlarsın: "O kadar zaman harcıyorum, emek veriyorum, yirmi yıldır akıl veriyorum, neden benim dediklerimi yapmıyor?"

Yağmurlu bir havada ters dönmüş bir şemsiye seni koruyamaz. Şemsiyeyi düzeltmen gerekir. Sorman gereken soru "Neden benim dediklerimi yapmıyor?" değildir, "Beni dinlememesine rağmen ben neden hâlâ bunları yapmaya devam ediyorum?" sorusu, sorman gereken doğru sorudur.

İlişkilerde Drama Üçgeni Nasıl Kurulur?

Yetişkin olduğunda kuracağın ilişkilerde çocukluktan aldığın kurban-kurtarıcı dinamikleri kendisini sürdürür. Eğer anne baban için bir kurtarıcıysan, küçük yaşta onlara ebeveynlik yapmak zorunda kaldıysan evlendiğinde ilişki kurmayı problem çözmekten ibaret zannedersin.

Flörtlerinde de problemini çözeceğin kişileri hayatına alırsın. Çünkü sana muhtaç olacak insanlara ihtiyacın var, kendi

varlığını icra etmenin tek yolunun muhtaç insanların bakımını üstlenmek olduğunu öğrendin. Acıdır ki problem çözmek dışında ilişkiye vereceğin başka bir şey de yok, çünkü sen ailende romantizm, duygusal yakınlık nedir görmedin...

Ailede drama üçgenine hapsolmuş bir çocuksan sonraki yıllardaki ilişkilerinde partnerine iki soru sorarsın: "Neye ihtiyacın var, nasıl bir problemin var?" Evine çağırdığın sıhhi tesisatçı da aynı soruları sorar sana. Ama gerçekte sıhhi tesisatçı "Camları da sileyim mi?" demez ya da "Bu evde çözemediğiniz hukuki bir probleminiz var mı?" sorusunu yöneltmez. Kendi sınırları çerçevesinde işini yapar, sen ise tam aksini...

Çocuklukta benimsediğin şemalar üzerinden ilişkilerinde de bir sıhhi tesisatçı gibi davranmaya başlarsın. Çünkü başka bir rol bilmezsin, senaryon baştan bellidir. Rolünü sürdürmek ve sahnede yapabileceğin tek şeyi yapmak içinse diğer oyuncuları uygun rollerde olacak şekilde belirlersin. Dekorunu, ışığını, kameraların açısını ona göre kurarsın... Senaryonun sorunsuz devam etmesi için başka bir formülün yoktur elinde.

İnsan çocukken hangi rolü
profesyonel olarak sürdürmeyi
öğrendiyse yetişkin
olduğunda da bu rolü
destekleyecek kişileri çekici bulur.

Aşk ilişkilerinin gizli dinamiklerinden biri de kurban-kurtarıcı rolleridir. Bir kurban kurtarıcısını çekici bulur, benzer şekilde kurtarıcı da kurbanı arzular. Birbirlerinin boşluklarını dolduran yapbozun iki kayıp parçasının buluşması gibi, cazibeli bir ilişkidir onlarınki... Buna psikolojide şema eşleşmesi deriz.

Olumsuz şema eşleşmeleri ilk başta uyumlu gibi görünse de aslında hastalıklıdır. Çünkü ikisi birbirini bulmuştur ama kendilerini kaybetmiştir. Kurtarıcılık ve fedakârlığın buluşması görkemli olabilir ama ortaya ideal bir ilişki çıkmayacak, kalple tutulur gerçek şeyler koyamayacaklardır, ne romantizm ne de derinlerden doğan bir arzu ve sevgi...

İdeal ilişki nedir diye sorarsak...

İdeal ilişki kimsenin maske takmadığı, iki tarafın da kendini ortaya koyabildiği ilişkidir. Buraya kadar anlattıklarımız kendinizden vazgeçerek taktığınız maskelere birer örnektir. Bu maskeler kimi zaman bilinçli olarak takılabildiği gibi kimi zaman da bilinçdışı yollarla aktif hale gelirler. Örneğin sevgilinizi bilinçli ve farkında olarak kandırabilirsiniz, diğer türlü aktif bir bağımlılık şemanız varsa onu dolaylı yoldan da kandırabilirsiniz. Her ikisi de birer maskedir ve gerçek benliğinizle ilgili değildir, sahte benliğinizle alakalıdır.

İdeal ilişki kaygıdan arındırılmıştır. Eleştirilme, yargılanma, aşağılanma, suiistimal edilme olasılıkları yoktur, bundan doğacak korkular da yoktur. Kullanılma, müdahale etme ve karışma yoktur, takdir, onaylama, destekleme ve önemseme vardır.

"Kendim olursam suçlanırım,
bir daha sevilmem, kabul
edilmem, takdir göremem"
düşünceleri hâkimse sana,
yanlış bir ilişkidesin demektir.
Senin sen olmadığın her ilişki
yanlış ilişkidir.

Sevgilin, eşin sana sürekli nasıl davranman gerektiğini söyler, çocukların oynadığına benzer bir oyundaki gibi etrafına bir çember çizer ve senin bu çemberin sınırları dahilinde hareket etmeni bekler. Ama sen bazen kanatlanıp uçmak istersin, bazen hiçbir şey yapmamak ve kendi halinde kalmak istersin...

Ama çember buna izin vermez, sıkışmamak için yüzüne bir maske geçiriverirsin ve sen de katılırsın oyuna... Ama kendi refahın, huzurun, mutluluğun için sürdürmezsin oyunu, başkalarını memnun etmektir derdin... Boşuna çabalar dursun.

Her ilişkinin başlangıcında kendimizi tamamen ve özgürce ortaya koyamayabiliriz, bazen daha çekingen oluruz, bizim için suların ısınmasını bekleriz. Ancak sen zaman geçmesine rağmen hâlâ kendi varlığını ortaya koyamıyorsan bir sorun var demektir. Bu her zaman ilişkinin sorunlu olduğu anlamına da gelmez, belki ilişki doğru bir ilişkidir, bu sefer de sen doğru yerde değilsindir. Zaman geçmesine rağmen fabrika ayarlarını ortaya koyamıyorsan bu kocaman bir soru işaretidir.

İdeal ilişkide insanlar
maske takmaz, rol yapmazlar.
Ne kendini ispat vardır
ne de gereksiz aşırı bir çaba...

Tüm benliğinle kendini ortaya koyabilmek özgürlüktür. Gülmek istediğin yerde gülmek, ağlamak istediğin yerde ağlayabilmek özgürlüktür. Hayatını zenginleştirmek için seçtiğin duygular sevgi, huzur, mutluluk olmalı, bu özgürlüktür. Bunların yerine kaygı, korku, öfke girdabına kapılıyorsan neden bu

duyguları seçtiğini, neden bu duyguları tetikleyecek insanlarla ilişki kurduğunu sorgulamalısın.

Doğru insan, içindeki iyiyi çıkarandır. İyi taraflarını daha fazla aktive edendir.

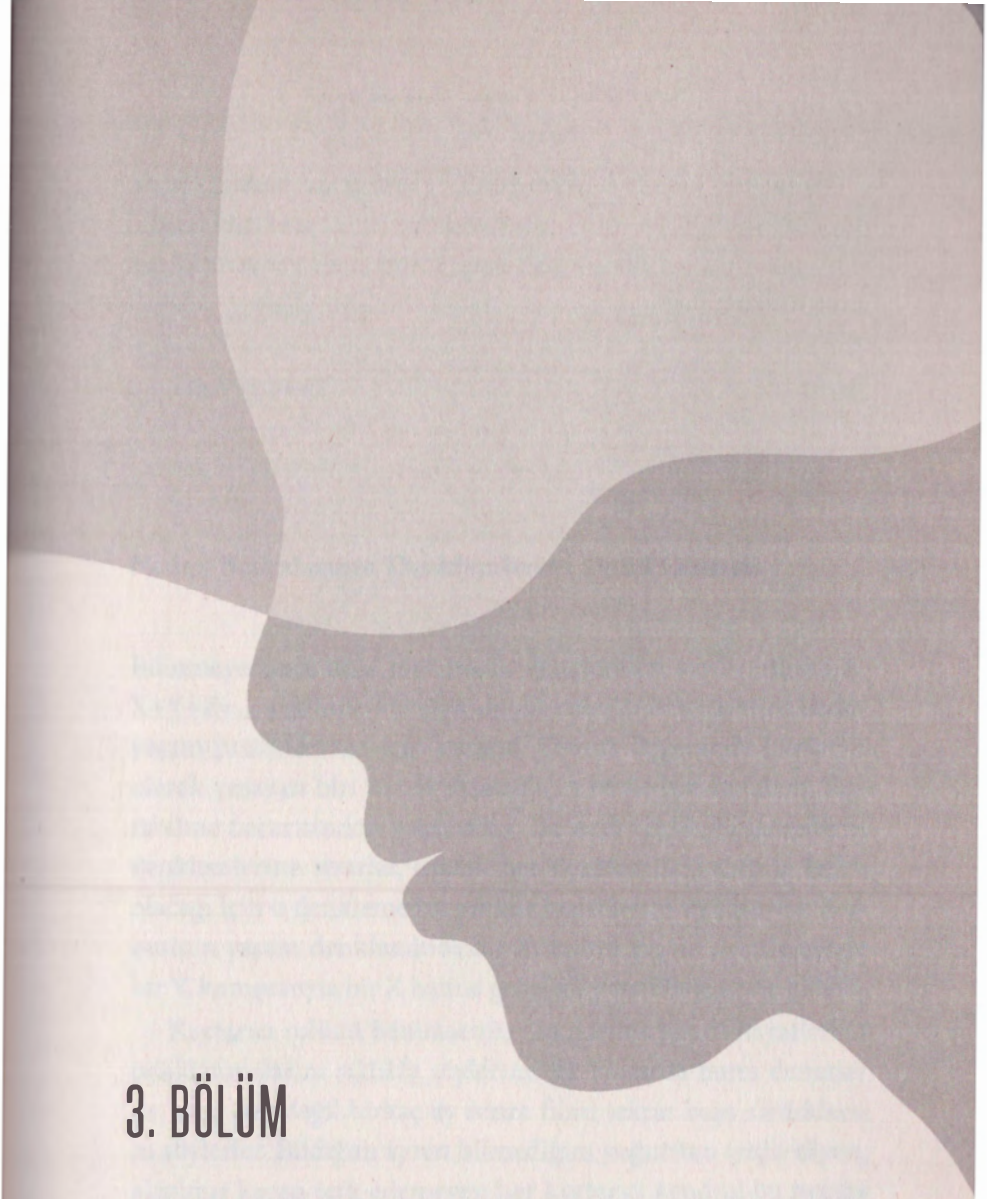
Her ilişki bir seçimdir unutma,
aşk karmaşık bir duygu olsa da
aşka düştüğün kimi insanlarla
arandaki etkileşimin nedeni
travmalarınızın mükemmel
uyumu olabilir.

Sıklıkla eş seçimlerinde evlenilecek-eğlenilecek eş ayrımları yapılır. Evlenilecek eş dediğinizde karşınızdakini tek bir kritere sabitleme yanılgısına düşebilirsiniz. Sadece finansal özgürlüğünün olması, sadece iyi bir kariyerinin olması, sadece uyumlu olması, her talebinizi yerine getirmesi onu başlı başına iyi bir eş haline getirmez. Eş seçimlerinde partnerinizin kuzu gibi olması, her şeye uyum sağlaması onun ideal bir eş olması anlamına gelmez. Evlilik çok boyutlu bir yapıdır, parterinizin tercih ettiğiniz tek bir kriterde iyi olması belki de bir ömür yürünecek bu yolda yarı yolda bırakabilir sizi. Bana sorarsanız tek bir kriter vardır aslında, eğlenebileceğiniz insanla evlenin...

Dominant biri uyumlu bir kuzu arar, bencil biri fedakâr birine yönelir, narsis bağımlıyı seçer. Herkesin kendi içinde bir eşleşme denklemi vardır. Bu eşleşme denklemleriyle aslında ruhunuza uygun birini seçmemiş olursunuz, kendi şemanıza

uyan birini alırsınız hayatınıza. Bu şemalar da sağlıksızsa ortaya bir şeker hastasının bir baklavacıyla evlenmesi gibi bir durum ortaya çıkar. Bir şeker hastası sürekli baklava yemek ister ama hastalanır.

Sağlıksız şemalarla sağlıklı ilişkiler kurulmaz.



3. BÖLÜM

Drama Üçgenini Aktifleştiren Şemalar ve Tuzaklar

Neden Başkalarının Denklemlerine Dahil Oluruz?

Bilinmeyenlerle dolu matematik denklemleri vardır bilirsiniz. X+Y+Z=... şeklinde kurulan denklemlerin benzerlerini bizler yaşam pratiklerimiz için kurarız. Drama üçgeninde kurtarıcı olarak yaşayan biri kendi yaşamı için böyle bir denklemi kurabilme becerisinden yoksundur. Bu nedenle başka insanların denklemlerine sızarlar, üstelik her denklemdeki ihtiyaç farklı olacağı için o denkleme bir şekilde kendilerini uydururlar. Annesinin yaşam denkleminde bir X, eşinin yaşam denkleminde bir Y, komşusuyla bir Z haline gelirler ve bu böyle sürer gider...

Kurtarıcı rolünü benimsemiş okurlarıma kendi hayatlarına odaklanmalarını sıklıkla söylerim. İlk başlarda bunu denerler de, ama çok değil birkaç ay sonra filmi tekrar başa sardıklarını söylerler. Bildiğim ayran bilmediğim yoğurttan iyidir diyen, alışılmış kaosu terk edemeyen her kurtarıcı kendini bu tuzağa tekrar tekrar kaptırır.

Alışılmış cehennemden çıkış onlar için kolay olmaz çünkü geçici belirsizliği göze alıp kendi hayatlarını kurma cesaretini toplayamazlar. Bu cesareti sergileyemediklerinde farklı bir alternatifin onlar için daha sağlıklı olduğunu keşfedemezler.

Bilinmeyen, insanı korkutur. Zihinsel şablonlarımızda bildiğimiz şeyleri korumak, bilmediklerimizi de ya o şablona uydurmak ya da reddetmek gibi bir eğilimimiz vardır. Bilinmeyen demek insan doğası için risk demektir. Bu nedenle duygusal yatırımlarımızı bildiğimiz şablonlar üzerinden yaparız. Eski eşe ya da eski sevgiliye dönme nedenimiz de budur çoğu zaman. Eski bir tişörtü üzerinizde taşımak bile sizi duygusal olarak daha iyi hissettirebilir, çünkü tanıdığınız bir tişörttür, onu kaç derecede yıkamanız ve nasıl ütülemeniz gerektiğini bilirsiniz. Bu bir anlamda konfordur, unutmayın kötü bir düzen bile bazen bir konfor sunar insana.

Eskiye dönüşün iki ana sebebi vardır, ya yeni bir hayattan duyulan korku vardır ya da yeni biriyle ilişki yürütebilmenin donanımı eksiktir. Elbette duyguların tamamlanmadığı ilişkiler de vardır, ancak yıllar sonraki bir geriye dönüşün sebebi genellikle "En kötüsü de olsa bilinmeyenden iyidir" mantığıdır. Amaç mutlu olmak değildir, güvende olmaktır.

Drama üçgenindekiler de çocukluktan öğrendikleri şablonları sürdürebilecekleri insanları bu nedenle hayatlarına alırlar, yeni biri olsa da aslında tanıdıktır. Bu şablonlara şema deriz. Şemalar kökenlerini çocukluktan alan düşünce çerçeveleridir, bizim dünyaya bakışımızı şekillendiren yazılımlarımızdır. Bizler dünyaya geldikten sonra zihnimize işlemeye başlarlar.

Şemalar çoğunlukla aktiftir, kimi zaman uykudadır. Her iki türlü de bizi biz olmaktan uzaklaştırırlar. Kararlarımızı, duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı yönetirler. Çoğu zaman kendimize engel olamadığımız davranışlarımızda şemaların aktif bir rolü vardır. Benimsediğimiz şemalara göre yanlış bir davranışın bile bize normal gelmesi olasıdır. Çünkü çocukken şemalarımız belli ihtiyaçlara göre

kurulmuştur ve yetişkin olduğumuzda değişen koşullara göre değil şemalarımıza göre bir hayat inşa ederiz. İşte sorunlar da burada başlar.

Şemaların yetişkinlikte hâlâ aktif olması bize sıklıkla şunu dedirtir: Ben bu kısırdöngüden neden çıkamıyorum? Neden bunlar hep benim başıma geliyor? Drama üçgeninde hayli aktif çalışan bazı şemalar vardır. Kısırdöngüden çıkış için davranışlarımızı yöneten bu mekanizmaları iyi anlamamız gerekir.

Şemalar Bizi Nasıl Etkiler?

İşlevsiz şemalar tıpkı bir bebek gibi beslenmeye ihtiyaç duyar, kendisi için ihtiyaç duyduğu ve şemasını güçlendirecek insanları hayatına çeker. Örneğin bağımlılık şemasına sahip biri bu şemayı güçlendirecek insanları hayatına alır. Bağımlılık şeması narsis ya da mükemmeliyetçi insanlarla uyumlu gibi görünür, yüksek ivmeli davranışlara sahip insanlarla çalışır.

İşlevsiz şemalar hemen hepimizde mevcuttur, mesele bunların yaşantılarımızda ne kadar yer kapladığıdır. Hepimizde her patolojiden bir miktar vardır, bu patolojilerin yaşamımızın nerelerine sızdığını ve engellediğini görmek onların etkilerini azaltmak, huzurlu yaşamak için gereklidir.

Kimi şemalar daima aktiftir, sürücü koltuğunda daima onlar oturur, farkında olmadan kişiyi yönetir. Kimi şemalar da uykudadır, uyanmak için uygun kişilerle etkileşime girmeyi bekler. Örneğin bağımlı biri olmadığınızı düşünürsünüz, güçlüsünüzdür, kendi kendinize yetebilme kapasitenizi geliştirmişsinizdir ta ki bir gün bir ilişkiye başlayana dek...

İşler bir anda tersine döner sizin için, burnunuzdan kıl aldırmayan, bir başkasına ihtiyaç duymayan birinden sırf

sevgiliniz sizinle telefonda sadece 10 dakika konuştu diye kriz çıkaran birine dönüşüverirsiniz. Kendinizi sorgulamaya başlarsınız: "Ben böyle değildim, neden böyle davranıyorum?"

Uyuyan şemalar yaşam sahnenizin bir anda değişmesine neden olurlar. Lambadan çıkan bir cin gibi kontrolü ele alıp sizi tabiri caizse gütmeye başlayabilirler. Bazı insanların ilişkiden kaçınma sebebi de budur çünkü ilişkideyken ortaya çıkan karakterlerinden hoşnut değildirler. Yalpalayacaklarını, dağılacaklarını, kendilerini güçsüz hissedeceklerini ve tüm kontrolün ellerinden kayıp gideceğini bilirler...

Uyuyan şemalar dertsiz başa dert açarlar. *"Ben ilişki istemiyorum hocam, âşık olunca arızaya bağlıyorum, otomatikman bağlanıyorum, işi gücü unutuyorum ve sanki içimden başka biri çıkıyor."* Bazı danışanlarımdan duyduğum bu cümle aslında uyuyan şemalara dair önemli bir farkındalığı gösterir. Bu farkındalık güzeldir ama sonuçta ilişkilerden kaçma ve uzaklaşma eğilimi doğar.

Peki cin lambadan neden çıkar?

Uyuyan şemalar nasıl insanı bir anda ele geçirir?

Yaşamınız boyunca duygularınızı fazla bastırdıysanız duygusal ilişkilerde ne yapacağınızı bilemezsiniz. Örneğin kaygılı ve kendini fazla koruyan insanlar bu tip ilişkilerde hemen bambaşka bir moda girerler. Hem ilişki isterler hem de ilişkide manipülatif bir insana dönüşürler, kendilerini açamaz ve ilişkiye kendilerini teslim edemezler. Ancak bu sefer de başka bir kötü senaryoyu doğururlar, gerçekten de işler kötüye gitmeye başlar ve "Ben böyle olacağını zaten biliyordum" derler. Sonucu yaratan nedenin en başından beri kendi tutumları olduğunu görmezler. Kendini gerçekleştiren kehaneti kendi elleriyle yaratırlar.

Uyuyan şemalar ilişkide
aktif hale gelirler,
"Ben böyle değildim, neden
bu hale düştüm?" dediğiniz
anlarda uyuyan şemalarınız
işbaşındadır.

Freud bastırılanın geri dönüşünden söz eder, ona göre bastırma ruhsallığın kurucu süreçlerinden biridir. En temel savunma mekanizmalarımızdan biri olan bastırmayla bize kaygı veren, rahatsızlık yaratan güdülerimizi, düşüncelerimizi bilinçdışına iteriz. Böylelikle hazsızlık yani doyum alamayacağımız durumu ve kaygımızı yatıştırmaya çalışırız. Ancak bastırılan duygu ya da güdüler kendilerini farklı ikamelerle tekrar gösterirler, bu bastırılanın geri dönüşüdür. Görmezden gelmeye çalıştıklarımız hiçbir yere kaybolmazlar, kendilerini sözlerimizde, düşüncelerimizde, davranışlarımızda çoğunlukla biz farkında olmadan eleverirler.

İlişkilerde aktifleşen şemaları yakalamak biraz daha zordur, çünkü ilişkilerimizde şeffaflıktan daha uzağızdır. Aile ilişkilerine göre özel ilişkiler çok daha örtüktür, çok daha manipülatiftir, kendimizden çok daha uzağa düşeriz. Bu uzağa düşme bastırma nedeniyle olur, insan ilişkisini sürdürmek, sevilmek, onaylanmak pahasına kaygısını, korkusunu bastırdığında daha manipülatif olur. Böyle bir durumda karşı taraf bu insanın lafı ne demeye getirdiğini anlamayabilir, naz mı yapıyor gerçekten öyle mi davranıyor karmaşasına düşer.

Duyguların bastırılması sahte taktikleri doğurur. Dışarıya yansıtılması engellenen duygu ve düşünceler örtülmek için sahte davranışlarla gizlenmeye çalışılır. Kendini ağırdan satma,

burnundan kıl aldırmama, burnu düşse eğilip almamak gibi tabirlerle ifade edilen bu davranışlarla kendini gösterir.

İlişki taktikleri ne yazık ki günümüzde doğal olanın ne olduğunu unutturan güçlü, manipülatif kaçınma davranışlarıdır.

Bugün artık kimse flörtünde, aşk ilişkisinde ne olduğundan emin olamaz bir halde. Çünkü sürekli taktiğin pompalandığı bir toplumda yaşıyoruz. En basit bir alışverişte bile taktiklere sığınmaya ihtiyaç duyuyoruz. "Ararsa hemen dönme, telefonu geç aç, biraz burnu sürtsün" gibi ilişki taktikleri ne yazık ki doğallığımızı da bozuyor. Bu gibi taktiklerin benimsendiği bir ilişki anlayışının yaygınlaşmasıyla maniple edilip edilmediğimizle gerçekten böyle olup olmadığı arasındaki farkı uzun süre anlayamıyoruz.

Bu sadece flört ya da sevgililik dönemleri için değil evlilik için de böyle... Kimi evliliklerde derin yaralanmalara yol açan da bu taktiklerdir. "Aç gezerim ama kuyruğu dik gezerim" diyen çiftler duygusuzluktan ölürler ama kimse ilk adımı atıp barışma cesaretini gösteremez. İlişkilerde manipülasyonu yakalamak kolay değildir ve ilişkileri çıkmaz sokaklara sürükler.

Çıkmaza giren evliliklerde genellikle danışanlarıma her şeyin şeffaf bir şekilde ortaya konmasını öneririm. Kızgınlıklar, kırgınlıklar bağırmadan ve susmadan ifade edilmelidir. Genelde çatışmalarda iki uçta gezer çiftler, ya bağırırlar ya da susarlar. Yıllarca susan biri eninde sonunda patlar, bu kez boşalım aşırı yüksek frekansta ve öfkeyle olur. Yıllarca kendinin yeteri kadar

alttan aldığını düşünen biri kurban bilinciyle bir provokatöre dönüşerek kendine istediği kadar bağırma hakkını da verir.

Duygunuzu yıllarca bastırıp
sustuğunuzda bir zaman
sonra da istediğiniz kadar
öfkelenme hakkını elde
ettiğinize inanırsınız.
Bu kurban bilincine sıçramadır.

Maskelenmiş bir evlilikten sağlıklı çocuklar yetişmeyecektir. Duyguların bastırıldığı, kimsenin kendi gibi davranmadığı evlilikler otomatik olarak sahte benliği benimseyecek çocuklar ortaya çıkaracaktır. İnsanlar ilişkilerinde, aileden öğrendikleri yöntemlerle hareket ederler, çocuklukta kurulan ve içselleştirilen şemalardır bunlar. Şeffaflığın olmadığı yerde sahtelik vardır.

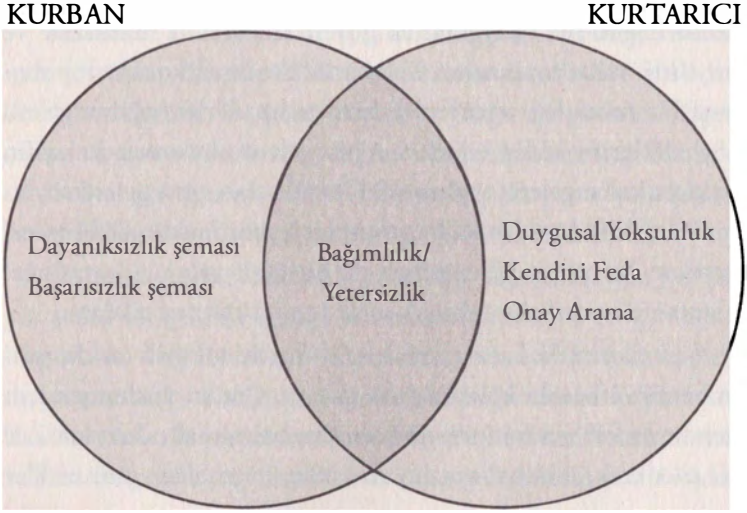
Paradoks şudur ki genelde içim dışım bir diyenler pek de şeffaf değildirler, duygularını gizlerler, kahkaha atamazlar ve bir türlü rahatlayamazlar. Geliştirdikleri imajı korumak pahasına bir mücadele verirler ve ben netim derler, ağzına geleni söylediklerini iddia ederler. Ağza geleni söylemek kolaydır, peki ya kalbe geleni söylemek? Önemli olan ağza geleni söylemek değildir, zor olan kalbe geleni söyleyebilmektir. Gülünmesi gereken bir yerde gülememek de bir çeşit yalancılıktır, doğal olamamak, maskeler takmak sahte imajı besler ve cilalar.

Şemalarımızla başa çıkmak için maske takmak ya da sahte benliği cilalama kolaycılığına gideriz. Çünkü yüzleşmek için kendimizdeki cesareti toparlayamayız, halının altı doludur. Zor bir çocukluk, anne babaya duyulan öfke, kırgınlıklar, çaresizlikler

hepimizin geçmişinde vardır. Şemalar oluştuktan sonra değişime karşı son derece dirençli hale gelirler. Tutumlarımız, yargılarımız ve inançlarımız üzerinde güçlü etkileri vardır. Herhangi bir şema oluşturulduktan sonra ona uyumlu kişileri, fikirleri ya da durumları fark etme, tercih etme ve onaylama olasılığımız daha çok artar. Yaşam yolundaki yürüyüşümüzde verdiğimiz kararları, dünyayı nasıl algıladığımızı, hayatı nasıl okuduğumuzu ve onunla nasıl etkileşim kurduğumuzu bu zihinsel çerçeveler belirler.

Unutmayın, bu "yüklenen" şemalar kendimizi ve çevremizdeki diğerlerini nasıl gördüğümüzü şekillendirir. Şemalar bir gecede oluşmazlar, erken yaşamlarımızda (çocukluk veya ergenlik) ortaya çıkarlar ve değersizleştiğimizi, travma geçirdiğimizi, temel güvenlik, fiziksel veya duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanmayacağını hissettiğimizde tetiklenme eğilimindedirler.

Kurban-kurtarıcı denklemlerinde özellikle aktif olan birkaç şema vardır. Toplamda belirlenmiş 18 tip şemanın hepsi birbiriyle bağlantılı olarak çalışır ancak biz kitapta sadece belli başlı olanları ele almakla yetineceğiz.



Kurban ve kurtarıcının aktif şemalarına baktığımızda bağımlılık şemasını görürüz, burası ikisi için de bir kesişim kümesidir. İkisi de farklı inançlar ve motivasyonlar üzerinden birbirine bağımlıdır.

Bağımlılık Şeması Nasıl Çalışır?

Bağımlı insan kendi kendine yetemeyeceğini düşünen insan demektir, bu nedenle kendisini yönlendirecek kişilere meyleder. Güçsüzlük, kendi kendine yetemeyeceğine ve kendi başına hayatını sürdüremeyeceğine dair bir inanç görürüz bağımlılık şemasında.

Bu şemayı taşıyanlar aslında yetersiz olmasalar bile kendilerini yetersiz bulurlar. Kimse tamamen yetersiz değildir, hayatta kimi zorluklar karşımıza çıksa da zamanla bu zorlukları aşma gücü hepimizde vardır. Herkes mucize yaratma gücüne sahiptir ancak bağımlı kişiler henüz bu gücü keşfedememiştir.

Bağımlılık şemasına sahip biri şu cümleleri sıklıkla kurar ve düşünür:

> Basit gündelik durumlarla başa çıkmakta çok zorlanıyorum.
>
> Daime birilerine ihtiyacım var.
>
> Kendi yargılarıma ve kararlarıma güvenmiyorum.
>
> İnsanların tavsiyelerine ve yardımlarına muhtacım.
>
> Bir şey ters gittiğinde çok endişeleniyorum.
>
> Hayatımın kontrolünü elime alamam.
>
> Bir başkası olmadan asla mutlu olamam.

Bağımlılık şeması ya aşırı ihmalkâr ya da aşırı korumacı bir ailenin varlığında ortaya çıkar. Aşırı korumacı bir aile "Aman onu yapma, oraya gitme, dışarıya dikkat et, benim haberim olmadan buzdolabını karıştırma" telkinleriyle çocuklarını büyütürler. Böyle bir çocuk büyüdüğünde dışarıya bağımlı hale gelir. İhmal edilmiş bir çocuk da yetişkin olduğunda ihtiyaç duyduğu değer görme, onaylanma ve şefkat gibi beklentilerini bağımlılık üzerinden tahsil etmeye çalışır.

Bir anne baba tüm enerjisini çocuğuna yönlendirdiğinde ve her şeyi önüne koyduğunda çocuk kendi emeğiyle kendini mutlu etmenin yolunu keşfedemeyecektir. Çünkü ihtiyaç duyduğu ne varsa zaten önüne konuyordur. "Mutluluk=Birinin benim için bir şey yapması" şeklinde bir denklemle hareket ediyordur. Kendi öz kaynaklarını keşfetme fırsatını bulamıyordur çünkü ailesi buna izin vermiyordur.

Bağımlılık özü itibariyle dikey bir ilişkidir. Fiziksel ya da zihinsel bir engelden dolayı çocuğun anne babasına ihtiyaç duyduğu bir bağımlılık tarif ettiğim şemanın dışındadır. Bu gibi durumların dışında kalan çocukların ve hatta yetişkinlerin bağımlılık geliştirmesi genellikle anne baba tutumuyla ilgilidir. Anneler genellikle çocuğum bana çok düşkün derler örneğin, oysa olan tam tersidir, annedir çocuğuna düşkün olan... Bensiz bir şey yapamıyor der, oysa annedir çocuğuna zamanında o özerkliği tanımayan...

Çocuklar yürümeye ve konuşmaya başladıktan sonra dünyayı keşfe çıkarlar. Merakla her şeyi karıştırırlar, öğrenmek, tanımak isterler. Obsesif ya da mükemmeliyetçi bir anne çocuğun bu meraklı keşfini engeller, odadan odaya geçmesine dahi izin vermez bazen. Kendi kaygısını yatıştırmak için çocuğunu pasifize eder. Oysa çocuk için bu macera çok önemlidir, bu basit keşiflerle yetişkinliğinin tohumları atılmaktadır. Dar sınırlar

içinde tutulmaya çalışılan bir çocuk yetişkin olduğunda da kendini darlayacak ilişkilere ihtiyaç duyar, çünkü orası öğrenilmiş bir konfor alanıdır onun için.

Yıllarca annesinin onun için her şeyi yaptığı bir erkek çocuk evlendiğinde eşinden ne bekler?

Acıdır ki böyle bir erkek evlendiğinde eşinden ilkel ihtiyaçlarından fazlasını dahi beklemeyecektir. Yemeğinin hazırlanması, çamaşırlarının yıkanması ve eşine kadınlığını hissettirmediği bir cinsellik onun için yeterli olacaktır. Romantizm, arzulama böyle bir evlilik için uzak bir ihtimaldir çünkü bunlarla hiç tanışmadı.

Bağımlı bir anne sürekli şikâyet eder, yaşamın zorluklarından, dizlerinin ağrımasından dem vurur. Daim bir mağduriyet ve sürekli suçlanan birileri vardır. Bağımlı annenin dramı da budur. Bu şikâyet ve suçlama davranışları çocuğu otomatik olarak kurtarıcı rolüne sürükler.

Dramdan beslenmek dünyanın en konforlu ilişkisidir. Bir dram sahnelendiğinde, bunu sahneye koyan etrafındakilere her istediğini yaptırabilir. Burada bir de gizlenmiş bir yarar daha vardır, bu dramdan dolayı kimse onu sahneleyenden bir şey talep edemez. Çünkü o yeterince zor durumdadır. Bu bir şey vermeden her şeyi almanın yöntemidir.

Bağımlılık doymamak demektir. Kendi başının çaresine bakamayan, kendi ihtiyaçlarını gideremeyen ya da hep daha fazlasını isteyen kişiler bağımlılık şemasına sahiptirler. Bağımlı kişiler kendi ihtiyaçlarını en iyi şekilde ve en iyi kalitede giderecek kişilerden elektrik alırlar. Bu kişiler de vitrinleri ve vaatleri çok sağlam olan narsislerdir.

Bir narsisin ilk tanışmada vitrini harikadır. İlk karşılaşmada bağımlı ya da özgüvenden yoksun kişinin ayaklarını yerden keser, elde ettiğini ya da çemberin içine aldığını anladığı anda

da çıkardığı yerden paraşütsüz aşağıya iter. Aşağıya düşen kişi bundan sonraki ilişkilerinde de kendisini yine o zirveye çıkaracak birini bekler, oradan yine aşağı atılmak pahasına yine bir narsisi yaşamına çeker.

Narsisin bir bağımlıya kurduğu bu tuzak aslında iki tarafın da inandıkları bir yalandır. Çünkü ilişkilerin ilk zamanlarında kimsenin kimseyi aşırı derecede yüceltmesi gerçekçi değildir. Burada bir kandırılma da söz konusu değildir, iki taraf da olacaklara razı gibidir. Karnı aç olan birini kuşsütünün eksik olmadığı bir masaya davet ettiğinizde o masaya oturacaktır. Peşin ödenen bu cömertliği sorgulamayacaktır bile, çünkü değerli hissetmeye açsa kalpler sonradan gelecek faturayı düşünmezler. Masaya kurulurlar ve kendisine sunulanların büyüsüyle oyuna eşlik etmeye başlarlar. Akıllarına "Bu insan beni hiç tanımıyor, neden bana böyle büyük bir ziyafet hazırlıyor ki?" diye sormak gelmez, gelse de o anın büyüsünü bozmamak için duygu ve düşüncelerini öteler, kaygısını bastırır.

Bir narsis çemberine aldığı kişiyi etkilediğini ve elde ettiğini anladığında geri çekilmeye başlar. Bağımlı kişi için alarm zillerinin çalmaya başladığı an bu andır, "Neden aramıyor, neden bana yine güzel sofralar hazırlamıyor?" telaşına düşerler. Narsisin cevabı çoktan hazırdır: "Sen benim ilgime layık olamadın ki..."

Tüm hızlı idealleştirmelerin sonucu hızlı değersizleştirmedir.

İdealleştirme aslında hak edilen bir değer değildir, bir tarafın diğer tarafa atfettiği bir illüzyondur.

Kurtarıcılar da kurbanlar da ihtiyaç duyduğu için kısırdöngüyü beslerler. Bir narsis bağımlı ya da hayran biriyle kendi kurulumunu devam ettirebilir. Narsis ilişki dinamiğinde karşı taraf pasif, ezik, yetersizdir. Narsisin olduğu yerde ikinci bir narsis ya da özgüvenli biri olamaz. Bu güçlerin aşırı çatışması anlamına gelir.

Kurtarıcının Şemaları

Duygusal yoksunluk, kurtarıcının temel birincil şemalarından biridir. Kendisini boşluk hissi olarak gösterir, bu, karşılanmamış duygusal ihtiyaçların boşluğudur. Anne babanın çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamadığı ailelerde şemanın tohumları atılır. Bu şemanın inançları:

> Hiç kimse duygusal olarak beni desteklemedi.
> İlişkilerimde duygusal ihtiyaçlarımın karşılanmasına ihtiyacım yok.
> Hayatta bana kimse rehberlik etmedi ve güvenecek kimsem olmadı.
> İçimde anlamlandıramadığım bir boşluk hissi var.

Duygusal ihtiyaçlarımız karşılanmadığında, görünmez, önemsiz ve derin bir düzeyde önemsenmediğimizi hissederiz, etrafımızdaki insanlarla olan bağımız kopuktur. Bu bağı kurma ve onarma çabası kurtarıcının denkleminin kurulmaya başladığı yerdir.

Duygusal yoksunluk çeken bir kurtarıcı kendisinde bir sorun olduğunu düşünerek kendisini suçlamaya başlar, bazen utanç duygularıyla boğuşur. İnsanlara kendini sevdirmek için onay aramaya başlar, kendini değerli hissetmek için fedakârlığa soyunur.

Duygusal yoksunluk şemasının yaygın sonuçlarından biri kendini feda etmektir. Diğer insanlara yardım ederek ve diğer insanlara öncelik vererek kendimizi değerli ve önemli hissettiğimizi öğreniriz. Öz değer duygumuz, yalnızca başkaları için ne kadar değerli olduğumuza göre şekillenir, bu da bağımlılığın kalbidir.

Kendini feda şemasına sahip bir kişi şu inançlara sahiptir:

Biri bana ihtiyaç duyarsa her şeyi bırakır ve yardımına koşarım.
Almaktan çok daha fazla verme eğilimindeyim.
Kendimden çok başkalarını düşünürüm.
Hayır demek benim için imkânsıza yakındır çünkü kendimi suçlu hissederim.
Kendi duygularımı ve ihtiyaçlarımı ifade edemem.

Kurtarıcının manipülasyon tuzağına düşmesinde kullanılan şemalardan biri olan kendini feda iyilik, iyi insan olma, paylaşma gibi değerler üzerinden suiistimale açıktır. İnsanlara iyilik yapmak ve özveride bulunmak değerlidir ancak fedakârlık sonucunda bir kurtarıcı kendi ihtiyaçlarına körleşir, duygularını bastırır.

Kendini feda şeması, daima yardıma ihtiyaç duyan bir ebeveynin var olduğu ailelerde ortaya çıkar. Hasta olan, duygusal olarak olgunlaşmamış, duygusal olarak dengesiz veya bağımlılıkla mücadele eden anne babanın ya da kardeşlerin varlığı şemanın inançlarının yerleşmesinde etkili olur.

Kendini feda etmeyle birlikte, çatlaklar genellikle yaşamın ilerleyen dönemlerinde kendini göstermeye başlar. Kurtarıcı etrafta koşuşturmaktan ve diğer insanlara yardım etmekten yorgun düşer ve yıpranmış hissetmeye başlar. Gittikçe daha fazla insan yardım için ona güvenmeye başlar, sıhhi tesisatçı maskesini takmıştır ve sonunda bitimsiz bir çabalama başlar.

Kendini feda eden bir kurtarıcı peşinde koştuğu değeri alamadığında küskün, takdir edilmemiş hisseder. Bastırmaya çalıştığı boşluk hissi tekrar gün yüzüne çıkar. Karşılaştığı boşluk hissiyle de ne yapacağını bilemez bir haldedir. Çünkü bir an

bile durup "Benim neye ihtiyacım var, bu hayatta neyi gerçekleştirmek istiyorum?" sorusunu kendisine sormamıştır.

Duygusal yoksunlukla başa çıkmak için bir diğer yol onay aramaya çıkmaktır. Onay arama şeması sevilmeye ve tanınmaya duyulan derin ihtiyaç tarafından yönlendirilir. Bu şemaya sahip birinin inançları:

> İnsanların benim hakkımda kötü bir şey düşünmesi fikrine katlanamam.
> Kararlarımı başkalarının düşüncelerine göre şekillendiririm.
> Birinin beni sevmemesine katlanamam.
> Güçlü bir kimlik duygum yok.
> Vakit geçirdiğim kişiye göre düşüncelerim ve davranışlarım değişir.
> Herkesin beni sevmesini isterim.
> Para, şöhret, güç benim için çok önemlidir.
> İyi hissetmek için, başkalarını iyi hissettirmeliyim.

Onaylanma grup içinde hepimiz için hayati bir rol oynar, aksi durumda dışlanırız ve sosyalleşmemiz sekteye uğrar. Hiçbir donanımımız dünyada tek başımıza yaşamak için yeterli değildir, daima insanlarla ilişki kurma ihtiyacımız vardır ancak bu temel ihtiyaçlarımızı gidermek için saptığımız kör noktalar bizi hem bedensel hem de ruhsal olarak yıpratır ve hasta eder.

Hayatta kalmak için gerekli olan onaylanma ihtiyacı başkalarının sizi sevmesi için aşırı çabaya dönüştüğünde sorun haline gelmiş demektir. Kendini feda şemasında olduğu gibi başkalarının onayı uğruna kendi gerçek ihtiyaçlarınızı, arzularınızı ve duygularınızı görmezden gelme ihtimalini yaratırsınız. Bu

da bir kurtarıcı için herkesin denkleminde farklı bir kişi olarak yer almasına zemin hazırlar, tıpkı bir bukalemun gibi renk değiştirir. Reddedilmemek pahasına kendisinden vazgeçer.

Kim olduğunuzu
bilmediğinizde kimseyle gerçek
bir bağ da kuramazsınız,
samimi ve derin ilişkiler için
gerçek duygu ve ihtiyaçlarınızla
kim olduğunuzu tanımlamanız
gereklidir.

Onay arama şeması aşırı kontrolcü, mükemmeliyetçi ve narsis ebeveynlerin olduğu ailelerde ortaya çıkar. Koşullu sevginin öğretildiği aileler de bu şemanın oluşmasına zemin hazırlar, çünkü bu tip ailelerde sevgi ve ilgi ancak anne babayı memnun ettiğinde verilir.

Memnuniyetsizlik çocuklukta
otomatikman kurtarıcı yaratır.

Kurbanın Şemaları

Dayanıksızlık şeması kendisini aşırı kaygıyla gösterir. Kaygıyı yatıştırmak için sürekli güvence arama çabasına yönelme var-

dır. Bu şemanın inançları:

Bu hayatta tüm kötü şeyler benim başıma gelir.
İnsanlar sürekli bana kötü davranıyor.
Aşırı düşünmekten kontrolümü kaybettiğim anlar olur.
İçimde sürekli kötü bir şeyler olacağı endişesi taşırım.
Başka biri olmadan kendime yetemem.
Dünya benim için tehlikelerle dolu bir yerdir.
Tüm paramı ve sahip olduklarımı kaybedeceğimi düşünürüm.

Dayanıksızlık şemasının tohumları ağırlıklı olarak aşırı koruyucu ve endişeli anne babaların olduğu ailelerde atılır. Çocukların dış dünyayı keşfetmelerine izin vermeyen, sürekli kontrol eden aileler dünyanın tehlikeli bir yer olduğu inancını çocuklara benimsetir, bu da onları aşırı kaygılı ve duyarlı bir hale getirir.

Başarısızlık şeması, diğer insanlarla karşılaştırıldığında başarısız olduğunuza dair derin bir inançla karakterize edilir. Kariyer, ilişkiler, finans gibi hayatınızın herhangi bir alanı veya genel olarak hayatınız için geçerli olabilir. Bu şemaya sahip olan kurban, temelde yetersiz, kaybeden, cahil veya zavallı hisseder. Bu şemanın inançları:

Kendimi hiçbir şey başaramayacak kadar âciz hissediyorum.
Özgüvenim yok.
Şu an hayatta bulunduğum yerden dolayı utanıyorum.
Herhangi bir şeyi başarmak için yeterli donanımım yok.
Herkes benden daha yetenekli.
Başardığım bir şey olursa bunun benimle ilgili olduğunu düşünmem, şans eseri ya da tesadüftür.

Hayatta hiçbir şeyi başaramayacağım.

Başarısızlık ve dayanıksızlık şeması kendisini bağımlılık ya da kaçınma davranışları şeklinde dışa vurur. Kurbanlar hem dayanıksızlık hem de başarısızlık inançları nedeniyle yeni şeyleri denemekten kaçınırlar ya da ertelerler. Onlar için tehlikelerle dolu bir dünyada eyleme geçmek çok endişe vericidir, bu nedenle kendileri için bir kurtarıcıya ihtiyaç duyarlar.

Bu iki şema, kişiyi ürettiği acı verici duyguları bastırmak ya da uyuşturmak için bağımlılıklara iter. Alkol, uyuşturucu ya da seks bağımlılığı bu acıları bastırmak için sapılan yollardandır.

Eleştirel bir içses geliştirmeye neden olan bu şemalar kişinin kendinden nefret etmesine neden olabilir. Bu eleştirel seslerin gelişmesinin bir yolu, hayatınızda çabalarınızla alay eden, değersizleştiren veya eleştiren mükemmeliyetçi, narsis ebeveynlerin ya da insanların olmasıdır. Eğer size yaptıklarınızın yeterince iyi olmadığı, hiçbir şeyi beceremediğiniz söylenirse, bu mesajları bilinçaltınızın derinliklerinde içselleştirirsiniz ve hayatınızın arka planında bir iz gibi çalışırlar. Bu da sizi kurban rolüne sürükler.

Merhamet Tuzağı

Merhametimiz bizi ele geçirdiğinde zamanla aklımız ile merhametimiz arasında sıkışıp kalırız. Zihnimiz bazı konularda "Onu yapmamalısın, bu senin görevin değil, bu senin sorumluluk alanın değil" dese de, merhamet kantarının topu kaçtığında bize istemediğimiz halde bazı şeyleri yaptırabilir.

Toplumumuzda vicdana çok oynanır. İnsanların suçluluğu çok fazla aktive edilir. Hatta büyütülürken bile başkalarının ne dediği ile ilgili, başkalarının beklentileri ile ilgili, başkalarının arzu ve istekleri ile ilgili o kadar çok hassasiyet geliştiririz ki

uzun yıllar "Bu benim görevim mi? Yoksa benim görevim değil mi?" ayrımını bile yapamaz hale geliriz. Yıllarca üstlendiğimiz kendimize ait olmayan sorumluluklardan dolayı kendimizi suçlu bile hissedebiliriz. Bundan dolayı da toplumda fazlasıyla dilenci görebilirsiniz. Dilenciye para vermediğinizde dahi kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Oysa şöyle bir bilimsel gerekçe ve açıklama var. Dilenciye para verirseniz o dilencinin o mesleğe dört elle sarılmasına vesile olursunuz, zamanla da o insan tüm sülalesini, çocuğunu, eşini bu mesleğe yönlendirmeye başlar. Merhamete oynamak böyle bir döngü yaratır.

Kurban psikolojisinin, mağdur edebiyatının devamlı pompalandığı bir toplumda yaşamak birilerinin menfaatleri uğruna tuzaklar hazırlamasını teşvik eder. Sürekli borçlu ve suçlu hisseder hale gelirsiniz, istemediğiniz halde, mantığımıza uymadığı halde bir şeyleri yapmaya zorlanırsınız. Merhamet iyi ve sağlıklı bir duygudur, fedakârlık da öyle... Yeri ve zamanında yapıldığında hem ruhumuzu arındırır ve iyileştirir hem de başka insanların mağduriyetine bir nebze olsun destek olur. Toplum ve birlik olmanın temelinde bu duygular vardır ve olmalıdır da... Ama ne zaman ki bu fedakârlık aşırı fedakârlığa, merhamet de kontrolden çıkmış bir noktada sömürülmeye dönüşürse, işte o zaman bu kavramların faydasından çok zararıyla karşılaşmaya başlarız.

Aklımızı, mantığımızı, ruhumuzu merhamete kurban etmemeliyiz. Eğer akıl ve mantık bir süre sonra merhamete yenik düşüyorsa bil ki burada yanlış bir yoldasın. Çünkü insanın aklı ve zihni, muhakeme gücü, merhamet ile çelişiyorsa muhtemelen aklın yolu birdir sözünden yola çıkmamız, aklın aldığı seçeneklerin ve kararların daha doğru olduğunu düşünmeye başlamamız gerekir.

Çünkü merhamet bizi her zaman rasyonel bir çözüme gö-

türmez, sömürülmeyle ilişkisini gözden geçirmek gerekir. Şemalarımızın farkında olmak bu nedenle önemlidir, çünkü merhamet dediğimiz kavramın altında çoğu zaman kronik suçluluk, kronik borçluluk, kendi sınırlarını çizememek, sorumlulukların nereden başlayıp nereden bittiğini bilmemekle ilgili hatalı inançlarımız vardır.

Bir bakıyorsun ki küçük yaştan itibaren anne babana karşı sürekli kendini borçlu hissetmişsin, bitmek bilmeyen bir borcun var. Bir bakıyorsun ki biri senden bir şey istediğinde sende istenen şey olmamasına rağmen, hayır demen gerektiği halde diyemiyorsun, desen de kendini suçlu hissediyorsun. İşte bunlar kocaman merhamet ve fedakârlık tuzaklarıdır...

Aklını merhametine kurban etmeyeceksin. Eğer aklını merhametine kurban edersen bu hayatta sürekli manipülatif eylemlere maruz kalırsın. Çevren kendi istediklerini sana yaptırmak isteyen insanlarla dolmaya başlar. Ve bir bakarsın ki çevren sürekli mağdur edebiyatı yapan, bağımlı karakterli, dramla beslenen insanlarla dolar.

Ama sana bunu yapmaya devam ederler, çünkü sen her talebe yetişmeye çalışırsın. Bunu bir başkasına kolaylıkla yaptıramazlar ama sana yaptırmaya devam ederler. Çünkü başkaları "Senin bu durumuna üzülüyorum ama bu benim sorumluluğum değil" diyebilirler ama sen diyemezsin... Ya da sen bu konuyla ilgili yakınırsın ama değiştirmek için hiçbir şey yapmazsın.

Bazı insanlar sürekli hayatında bir şeylerin ters gitmesi ile ilgili yakınırlar ama bir yandan da bununla ilgili hiçbir sorumluluk almazlar. Örneğin bazıları belirli bir ekonomik geliri olmasına rağmen sürekli yoksulluktan bahsederler, gelirlerinin kendilerine yetmediğinden bahsederler. Elbette gerçekten ülke olarak yoklukla ilgili bir sorun yaşıyoruz ama diğer taraftan görürüz ki o gelirle harcama arasında kocaman bir makas var.

Sizden dolaylı olarak sürekli ekonomik destek istiyor, yardım istiyor, belki borç istiyor, belki de karşılıksız bir para istiyor ama bir bakıyorsunuz ki kendi konforundan hiç taviz vermiyor. Eğer sen bu tuzağa düşersen, onun sorumluluklarını üstlenirsen, onun beklentilerine sürekli karşılık vermeye çalışırsan merhametine ve vicdanına yenik düşmüş olursun.

Unutma aşırı merhamet ve aşırı vicdan ciddi bir gönül yorgunluğu yaratır. Öyle bir gönül yorgunluğu yaratır ki bir süre sonra nedenini bilmediğin bir huzursuzluk ve insanlardan kaçma isteği oluşur sende. Artık kimsenin hiçbir talebine tahammül edemediğini fark edersin. Hiç kimse benden bir şey istemesin demeye başlarsın. Haklı taleplere bile geri dönüşler yapmamaya başlarsın. Çünkü zamanında o kadar çok boyun eğmiş, o kadar çok fedakârlık yapmış, o kadar çok gereksiz yere insanların hayatından rol çalmışsındır ki şimdi gerçekten ihtiyacı olana verecek bir şeyin kalmamıştır. Ne tahammülün, ne enerjin, ne de imkânın... Sıfırı tüketmişsindir...

Böyle bir noktaya gelip de geçmişte birçok insanın hayatında çok büyük iyilikler yapan ama bugün hiçbir şeye dokunmayan, bir uçtan bir uca savrulan biri olmak istemiyorsan kantarın topunu kaçırmaman gerekiyor. Fedakârlıkları ve o merhameti yeri ve zamanında kullanmalısın.

Aklını, zihnini, aklınla aldığı kararları merhametine yem etmemelisin. Çünkü bir süre sonra tamamen manipülasyonlara maruz kalan birine dönüşürsün. *"O bize zaten hayır diyemez, o bize zaten karşı koyamaz, o bizi zaten kırmaz, o çok hassastır."* Eğer bu cümleleri senin için kuruyorlarsa emin ol yavaş yavaş sömürülmeye başlamışsın, belki de çoktan oyunun daimi bir sürdürücüsü haline gelmişsindir...

Ama şöyle de düşünebilirler: *"O net bir insan, o doğruları yapar, o yardım da eder ama yeri geldiğinde hayır da diyebilir,*

sınır da çizebilir." Bu cümle de alternatif olarak kurulabilir senin için. Aşırı merhametin, aşırı fedakârlığın diğer ucu bencillik değildir. Sadece sınırlarını bilmektir. Yeri ve zamanında nasıl davranacağını bilmektir. İşte kaçırdığımız nokta bu.

Biz aşırı fedakârlığın diğer ucunu bencillik zannediyoruz. Merhametimize yenik düşmenin karşılığını sanki hiç kimseye acımamak, hiç kimseye yardım etmemek olarak algılıyoruz. Niye zihnimizi ikiye bölüyoruz ki? Niye bir uçtan diğer uca savruluyoruz? "Aşırı fedakâr değilim ama bencil de değilim. Yeri ve zamanında gereken sorumlulukları üstlenirim. Kendime, aileme, ilişkilerime, topluma, dünya vatandaşlarına, herkese karşı üzerime düşeni yaparım" diyebilmek gerekir.

Aşırı fedakârlık iyi bir insan olma saplantısıdır. Herkes tarafından iyi bilinmek, el âlem tarafından onaylanmak kişinin sınırlarını ortadan kaldırır. Eğer sen iyi bilinmek istiyorsan, eğer herkes tarafından takdir görmek istiyorsan, eğer herkesin seni "iyi biri" olarak etiketlemesini istiyorsan senin sınırın olmaz. İlerleyen dönemlerde muhtemelen olsa olsa sinirin olur. Gün gelir en çok evet dediklerin, en çok alttan aldıkların ve en çok idare ettiklerin öksürüğüne bile tahammül edemediğin insanlara dönüşür. Öyle bir noktaya gelirsin ki geridönüşüm kutusuna baktığında bugün görüşmediğin insanların çoğu için geçmişte o kadar çok büyük iyilikler yapmışsındır ki bugün çoğuyla görüşmüyorsundur, fedakârlıktan tahammülsüzlüğe geçmişsindir. Bu uçlar arasında gidip gelmek istemiyorsan dengeyi iyi kurmalısın. Varsın birileri seni iyi bilmesin. Sen net ol ve sömüremeyen insanlar varsın sana karşı mesafeli olsun veya seninle ilgili kötü düşünsün.

Mesele "Niye benimle ilgili kötü düşünüyorlar?" şeklinde düşünmek değildir, mesele "Neden bunu bu kadar takıyorum? Neden birilerine karşı dik durmama rağmen, akıl olarak, mu-

hakeme olarak doğru olanı yapmama rağmen hâlâ onlardan onay peşinde koşuyorum?" sorusunu sormaktır. Bir konuda haklıysan, doğru ve mantıklı bir karar aldıysan, bu konuda kendinden yüzde yüz eminsen birilerinden bu konuyla ilgili onay beklemeyeceksin. Bu konuyla ilgili insanların sana hak vermesinin peşinde koşmayacaksın.

Seni maniple eden bir insana sen hayır dediğinde sana tabii ki hak vermeyecek. Bir insan seni kullanamadığı için tabii ki sana olumlu bakmayacak. Biz hem insanlara dik duralım diyoruz hem de buna rağmen bizi takdir etmeye devam etsinler istiyoruz. Bunu herkes yapmaz. Sağlıklı bir insan bunu yapar. Özgüvenli bir insan bunu yapar. Sen sağlıklı ve özgüvenli bir insana hayır dediğinde de sana verdiği değer değişmez. Sevgisi de değişmez. Belki işi görülmediği için bir keyifsizlik olabilir en fazla ama ilişkisini bundan dolayı değiştirmez.

Birine evet demedin diye seni hayatından çıkarıyorsa asla onun hayatında kalamamanın bedeli borç para vermemen veya hayır demen değildir. O zaten bir bahaneye bakıyordur. Bu kadar küçük şeyler için seni hayatından çıkaran bir insan varsa, aslında hiçbir zaman sana gerçek bir sevgisi ve saygısı olmamıştır.

Merhamet tuzağına saplanmadan iyilik ve güzellikle ilişkilerini yürütebilirsin.

Doğru zamanda doğru insana ve doğru miktarda merhamet etmeyi öğrenmelisin.

Kendini suçlamamak ve ilişkilerini aşırı uçlarda yürütmemek için sınırlarını ve sorumluluklarını bilmelisin.

Manipülasyonun ve
şantajın benzini aşırı merhamet
ve fazla anlayıştır.

Değersizlik Tuzağı

Değersizlik hissi kurban-kurtarıcı denklemini aktif tutan bir diğer tuzaktır. Çünkü sen çocukluğundan beri değersizlik inancıyla büyüdüğünde yetişkinlik yaşamının üzerinde karabulutlar göreceksin. İnsanların yüzlerinde kendine dair bir yansıma arayacaksın çoğu zaman, en ufak bir tebessüm seni mutlu etmeye yetecek ama bu tebessümü elde etmek için kendinden vereceğin çok fazla şey olacak.

Kimin seni gerçekten sevdiğini, sana gerçekten değer verdiğini anlamayacaksın. Patronun daha çok çalışman için sırtını sıvazlayacak, annen baban onların her türlü isteğini yerine getirmen için seni alkışlayacak, sevgilin, eşin, çocuğun ihtiyaçlarını gidermek için seni pohpohlayacak, şirinlikler yapacak... Ancak en ufak bir reddetmende tüm aynaların tuzla buz olacak...

Peki kime güveneceksin?

Ya da kendini gerçekten değerli hissedeceğin ilişkileri nasıl inşa edeceksin?

Bazı insanlar değer vermediğini hiç hissettirmezler. Sen onun seni sevdiğini de sevmediğini de, değer verdiğini de vermediğine de bir türlü anlayamazsın. Tam dik durursun, net bir tavır gösterirsin, birdenbire gülümsemeye, seni çok sevdiğini söylemeye başlarlar. Hemen birdenbire ilgi pompalarlar. Ama sen normale döndüğünde ya da krizi atlattığında karşıdaki tekrar fabrika ayarlarına döner.

Değer vermeyen bir insanı nasıl tanırız?

Ona hayır dediğimizde, dik durduğumuzda elbette... Aslında dik durmak değil bu, kendi kişiliğimizi ortaya koymak. Bunu yaptığımızda karşıdakinin bize olan tavrı değişiyorsa, hayır dediğimizde karşıdaki bize öfkeleniyorsa, eleştiriyorsa ya da ilişkiyi bitirmeye çalışıyorsa işte bu bize vermediği değeri gösterir. Yani bize değer vermeyen, bizi değersiz gören bir insan onun istediğini yapmadığımızda küser, öfkelenir, kızar veya ilişkiyi askıya alır.

Değer vermeyen insanların hayatında tuttuğu insanlarla ilgili en büyük dinamik kendi menfaatleri ve kendi ihtiyaçlarıdır. Bunlar da karşılanmadığında "Zaten bana ne yapıyorsun ki, benim için hiçbir şey yapmıyorsun!" suçlamalarına başlarlar.

Değer vermeyen insanlar, işi düşmediğinde, başı sıkışmadığında, canı acımadığında ya da diğer açıdan da canı çekmediği zaman seninle iletişim kurmazlar. Sağ mısın, ölü müsün, hasta mısın, iyi misin, aramaz sormazlar. Ne zaman işi düşerse hiçbir şey olmamış gibi, çok samimiymişsiniz gibi bir hava çizerler. Sanki hiç sorun yaşamamışsınız gibi davranırlar. Sanki aylarca hiç görüşmemezlik olmamış gibi hemen konuyu tatlıya bağlar ve senden ne isteyeceği konusuna gelirler. Can Yücel'in deyimiyle "Ya canı çekiyor ya canı acıyor" durumudur sergilenen... Bu tip durumların dışında genellikle kapını çalmaz.

Sana değer vermeyen bir insan hep göstermelik hareketler yapar. Senin bir acınla, sıkıntınla, sorununla kalpten ilgilenmez. Sen anlattığında bile ağzının ucuyla, burnunun ucuyla, gözünün ucuyla dinler veya dinler-MİŞ gibi yapar. Oysa hiçbir zaman derinlemesine, sahiplenecek şekilde sana veya senin sıkıntılarına odaklanmaz. Bu insanlar sadece kendilerine odaklanırlar. Belki başkalarını çok sahiplenebilirler, çok değer de verebilirler. Ama mevzu sen olduğunda, bir sorununu, sıkıntını anlattığında ilgi-

lenmez ve göstermelik davranırlar. Bir an önce senin konuyu kapatmanı beklerler, tahammül edemezler. Hatta yorum yapmak istemezler sen bir an önce bitir diye. Soru bile sormazlar.

Seninle daha çok menfaat ilişkisi kurduğu için mutlu zamanlarında, eğlenceli güzel anlarında sen yoksundur. Acılı zamanlarda seni arar, tatlı zamanları başkasıyla paylaşır. Durum böyleyse sen de burada ilişkini gözden geçirmek zorundasın. Eğlenirken hep başkalarıyla beraber ama başı sıkıştığında bir tek seni arıyor... Gerçekten burada bir sorun var mı acaba?

Diyelim cesaretini topladın ve ona sordun bu soruyu, yanıtlar seni şaşırtabilir hatta seni suçlayabilirler bile: *"Sen o ortama uyamazsın. Sıkılırsın. Sen yapamazsın. Ben seni düşündüğüm için çağırmadım."*

Sana değer vermeyen bir insan seni gözden çıkarmakla ilgili çok büyük bir korkuya ve endişeye sahip değildir. Sadece senden alabileceği menfaati düşünür. Onun için bu tip insanları eleştirdiğinde, hatasını ona yansıttığında yani yüzleştirme yaptığında birdenbire saldırganlaşabilir. *"Sen kimsin ki? Haddini bil!"* Ağır, aşağılayıcı cümleler duyabilirsin. Oysa o bunu sana defalarca yapmıştır. Seni eleştirmiştir, küçümsemiştir hatta aşağılamıştır. Eğer hayatındaki kişiyi eleştirdiğinde agresifleşiyorsa, aşağılamaya başlıyorsa, küçümsemeye başlıyorsa bil ki aslında seni gerçekten de öyle görüyor. Çünkü insanlar genellikle bu gibi durumlarda gerçek fikrini ortaya koyarlar.

Öfke, değersizlik, saldırganlık, sıkışma duygusunda kişiler gerçek duygularını kusmaya başlar. Birdenbire seninle ilgili şaşırdığın, tahmin etmediğin şeyler söylüyorsa aslında derinlerde bir yerde seni gerçekten de öyle görüyordur. Seninle ilgili öyle düşünüyordur.

Diyelim ki sen dik durdun, net konuştun veya kırıldın ona küstün. İşi düşmeyene kadar seni aramayacaktır. O, küslüğü

yok sayar. Bu kırgınlığı yok sayar. Senin küsmüş olman senin kırılmış olman, senin ondan bir şey bekliyor olman onun için bir anlam ifade etmez. Ne zamana kadar mı? Sana işi düşene kadar veya seninle herhangi bir şekilde bir ortamda karşılaşana kadar. Bir ortamda karşılaştığında da barışıyorsa ya da hiçbir şey olmamış gibi davranıyorsa bunun altında da o ortamda kendi imajını sarsmamak yatıyordur, sana değer verdiğinden değil.

Değer vermeyen biri karşıdakinin duygularını önemsemez. Küsmüş, kırılmış, alınmış, özür bekliyor, fark etmez... Umurunda bile değilsin. Neden mi? Çünkü sana değer vermiyor. Sen bunları beklediğin sürece, gitgide daha da üzülürken karşıdaki bunu yok sayarak aslında sana verdiği ya da vermediği değeri ortaya koymuş oluyor.

Değer vermeyenlerin çok net bir özelliği daha vardır. Başına kötü bir şey geldi diyelim. Mesela bir yakınını kaybettin, bir iflas yaşadın, terk edildin, aldatıldın, herhangi bir şey oldu. Bunu öyle bir göstermelik görev edasıyla ele alır ki... Sanki araması gerekiyormuş da onun için aramış gibi davranır, ileride "Beni niye aramadın?" lafının önünü kesmek için bunu yapar. Duygu yoktur, samimiyet yoktur, rahatlık yoktur. Seni böyle zor dönemlerinde aradığında sen anlatırsın, o bir an önce konuyu kapatmaya çalışır. Bir an önce bu görevini bitirmeye uğraşır. Derinliğe dair bir şey hissetmezsin. Zaten derinleştirmek için bir şeyler kolay kolay sormaz. Konuşma toplamda 40 saniyeyi geçmez. Oysa sen o kadar yoğun, ağır ve acı bir şey yaşamışsındır ki o sadece bildiği bilgiyi alır, taziyesini veya geçmiş olsunu diler. Sonra telefonu kapatır ve sen hiçbir şey anlamazsın. Onun aramasından dolayı kendini iyi de hissetmezsin.

Sana değer vermeyen biri birdenbire sana değer vermeye, sık sık aramaya, birdenbire iltifat etmeye başlıyorsa bu her za-

man onunla ilgili olmayabilir. Dolaylı olarak seninle de ilgili olabilir.

Nasıl mı?

Sen birdenbire bir konum atlamışsındır, bir güce sahip olmuşsundur. Herhangi bir statü, terfi edinmişsindir. O güçlü tarafını kullanmak ya da seni yanında görmek istediği için sana değer vermeye başlar. Biz bunu genellikle şurada görürüz, işinde önemli bir pozisyona gelmişsindir, ekonomik olarak ciddi bir refaha kavuşmuşsundur, siyasal bir güç elde etmişsindir –mesela belediye başkanı seçilmişsindir– ya da diğer insanların fark edebileceği kadar büyük bir güçle donanmışsındır. Böyle durumlarda insanların tavrı değişir. Senin zamanında yüzüne bile bakmayanlar bir anda seni aramaya sormaya ve bir yerlere davet etmeye başlarlar. Seni önemsemeyen, seni kale almayan kişi kırk yıllık dost gibi davranmaya başlar.

Neden mi?

Ya senin hayatında bulunmak ya da seni kendi hayatına çekmek için. Ama unutma, yarın o gücü kaybettiğinde o fabrika ayarlarına dönecek. İşte sen burada şuna dikkat edeceksin. Sendeki değişimle o kişide ani bir değişim olduysa, yani sen bir yükselme yaşadığında onun da sana ilgisinde alakasında artış oluyorsa o sana değer vermiyordur. Senin sahip olduğun ya da son zamanlarda elde ettiğin kazanımlarla ilgili bir değer algısına sahip oluyordur sadece. Senin sahip olduğun şeylere değer veriyordur. Onlarla özdeşleşmek, onlar üzerinden var olmak veya onlardan faydalanmak için değer veriyordur. Unutma etiketinle sana değer veren insanlar, sen o etiketi kaybettiğinde ya da artık o etikete ihtiyacı olmadığında sana tekrar değer vermeyeceklerdir.

Değer vermeyen insanların şaşırtıcı bir özelliği daha vardır. Sen bir şey başarırsın, bir şey elde edersin, karşıdaki bunu o

kadar küçümsediğini ya da sana yakıştırmadığını hissettirir ki. *"Yok canım. Senin gibi biri mi? Sen mi bunu yaptın? Sen mi bunu sattın? Bu diploma senin mi? Buraya sen mi atandın? Bu araba senin mi? Bu makaleyi sen mi yazdın?"* Sana iyi şeyleri yakıştırmazlar. Sana değerli şeyleri layık görmezler. Sanki sen bunu yapacak biri değilsin de, sanki başka biri yapmış ya da birinin desteğiyle yapmışsın gibi imalarda bulunarak aslında sana ne kadar değer vermediğini anlatırlar. Oysa sen bir başarı elde ediyorsun, bir artı kazanıyorsun, o ise bundan şüphe ediyor ve senin gibi birinin bunu yapamayacağını söylüyor. O da seni böyle gördüğü için bu artıları sana yakıştıramıyor. Yaşadığı şaşkınlık çoğu zaman alttaki değersizliğin güzelce kamufle edilmiş haliyle dışavurumudur. Eğer hayatındaki biri sen başarı elde ettiğinde bunu şaşkın bir şekilde ama küçümseyici bir şaşkınlıkla ifade ediyorsa bil ki sana değer vermiyordur. Bunu sana yakıştırmıyordur. Bu kadar net.

Son olarak sana değer vermeyen insanların özelliklerinden biri de yaptığın şeyleri küçümsemesi, sıradanlaştırmasıdır. *"Ne yapıyorsun ki? Ne var ki bunda?"* Hatta senin onun için yaptığın her şeyi görevmiş gibi görmesi bile mümkün. Sen sürekli arayansın, sürekli plan yapansın, iltifat edensin, takdir eden kişisin. Ama o bunları sıradanlaştırıyor, basitleştiriyor. Bunların hiçbirini yapmıyor. Bunları yapmadığı gibi talep ettiğinde de sanki sen yapmak zorundasın ama o bunları yapmak zorunda değil gibi bir yansıtma yaratıyor sana. Yaptığın şeylerin kıymetini bilmiyor, sana minnet hissetmemek için ne yapması gerekiyor? Ya karşılık vermesi gerekiyor, ya teşekkür etmesi gerekiyor, ya da onları değersizleştirmesi gerekiyor.

Bir kurban seni değersizleştirmek için sıklıkla buna sığınır. Altında ezilmemek için "Ne yaptın ki? Bu nedir ki? Altı üstü ne yaptın?" diyerek yapar bu değersizleştirmeyi. Onu değersizleş-

tirerek aslında sorumluluktan kaçar.

Birçok insan memnuniyetsizliğiyle sorumluluğundan kaçma yöntemi kullanır. Bu insanlar ne yaparlar? Hem karşıdakini hem de kendini değersizleştirirler. Birçok insan emeği değersizleştirerek aslında emeğin sahibini değersizleştirir. Diğer yandan da ona karşı olan sorumluluk duygusunu yerine getirmemek için, o borcu ödememek için yapılanı küçümserler. Sonuçta sana değer vermeyen insan senin yaptığın hiçbir şeye değer vermez. Sadece kendi ihtiyaçlarına, kendine ve kendi istediği insanlara değer verir.

Zamanla anladık ki:
Saçını taramayıp süpürge edersen
Saçını tarayan kadar değerin
olmaz.
Kendine değer vermezsen
Kendine değer verenlere hayran
olursun.
Kendine zaman ayırmazsan
Başkalarının ihtiyaçları için
zamanını harcarsın.

İlişkide Kendini Kaybettiğini Nasıl Anlarsın?

Bazen kendimizi bir ilişkide kaybederiz, yavaş yavaş ilişkinin içinde yok oluruz. Bunun nasıl olduğunu hemen anlamayız, bir noktadan sonra farkında olmadan bir noktaya geldiğimiz ve

kendimizi kaybettiğimiz gerçeğine uyanırız.

Aniden kimi sorular belirir: "Ben kimim, neyin içindeyim, neden buradayım?" Aslında bu noktaya gelene dek pek çok şey yaşarız, bu soruları bize sordurtansa bir kırılma anıdır. Büyük bir şey olmuştur ve aniden rüyadan uyanır gibi yatağımızın içinde doğrulmuş ve olanları anlamaya çalışıyoruzdur.

Bir ilişkide kendini kaybetmeye başladığını, kişiliğini, benliğini yitirmeye başladığını gösteren ilk ipuçlarından bir gitgide azalan ve daralan çevrendir. Eğer zamanla arkadaşlarınla daha az görüşüyorsan, belki de partnerin ya da eşin buna engel oluyordur. Zamanla sosyal hayatın iyice daraldıysa, hayatındaki insan sürekli çevrendekilere bir kusur buluyorsa, "O kötü, bu kötü" diyerek sürekli eleştirip tamamen izole etmeye başlıyorsa dikkat et. Benliğini, kimliğini kaybetmeye başlıyor olabilirsin.

İnsan izole olmaya başladıktan sonra kimliğini de kişiliğini de daraltmaya başlar. Bir süre sonra kendi karakteriyle hesaplaşmaya soyunur. Bir ilişkide çevrenizi, dostlarınızı belki de ailenizi kaybetmeye, kendinizle ilgili daha büyük bir çelişkiye düşmeye başlarsınız. Çünkü çevre, sosyal hayat, arkadaşlar bizim en önemli beslenme kaynaklarımızdandır.

Kendini ve kişiliğini kaybetmeye başladığının bir diğer ipucu da ilişkide sürekli gergin hissetmendir. Sürekli tedirginsindir. Bir şey yapmak, kendini ifade etmek, bir şeyi söylemekle ilgili sürekli bir beklenti anksiyeten vardır adeta. "Bir kavga çıkar mı? Gerginlik olur mu? Aman tartışma çıkmasın. Aman ağzımızın tadı bozulmasın" gibi düşünceler hâkimdir sana, drama üçgeninin endişe düşünceleridir bunlar. Kendin olmayan bir karaktere bürünürsün.

Olman gereken değil de olması gerekeni yaşıyorsan, maske takıyorsan yani kavga ya da gürültü çıkmasın diye sürekli alttan alan, idare eden veya kendini sürekli farklı yansıtan bir karakte-

re dönüşüyorsan kendini kaybetme sürecin başlamış demektir. Çünkü yanlış bir ilişkide insanlar genellikle olan karakterini değil, olması gereken karakteri ortaya sunar. Ama o da sürdürülebilir değildir. Hayat boyu bir maskeyle sorun çıkmayacak diye yaşayamazsın. Bu sürdürülebilir bir baş etme yolu değildir. Bu sürdürülebilir bir ilişki modeli de değildir.

Bir ilişkide kendini ifade edemiyorsan, duygularını, düşüncelerini, fikirlerini söyleyemiyorsan, kısacası kendini ortaya koyamıyorsan yavaş yavaş kendini kaybedersin. İster kaygılarından dolayı, ister tedirginliklerinden dolayı, ister karşıdakinin bunu reddetmesinden dolayı, sen kendini bulma sorunu yaşıyorsan bir süre sonra silik bir karaktere dönüşebilirsin. İnsanoğlu mutlu olmadan mutlu edemez. İnsanoğlu beni öldürerek biz olamaz. Bu bencillik değildir, merkezde sen olmalısın. İnsan kendini yaşayamadığı bir yerde huzur da veremez huzur da alamaz. Mutlu da edemez mutlu da olamaz.

Kendini kaybettiğinin önemli ipuçlarından biri de kendi yaşamından feragat etmendir. Zevklerin, spor aktivitelerin, sanata ilgin, hobilerin, hayattaki beslenme kaynakların yavaş yavaş ortadan kalktıysa, yavaş yavaş bunları artık yapamaz hale geldiysen alarm zilleri çalıyor demektir.

"Ben"i tanımlayan
zevklerimden geri çektiysem
kendimi, istememe rağmen
onları yapamıyorsam, yavaş
yavaş kendimi kaybetme
noktasına gidiyorumdur.

Önemli bir nokta daha, bu her zaman bizimle ilgili olmayabilir. Sürekli eleştiriyorsan, karakterin eleştiriliyorsa, ailen eleştiriyorsa, mesleğin eleştiriyorsa, arkadaşın, giyimin eleştiriliyorsa, oturup kalkışın her şeyinle eleştiri bombardımanına tutuluyorsan bir süre sonra ne yaparsın? Bu ilişkiye uyum sağlamak adına bunlara izin verirsin ve kendini kaybetmeye başlarsın. Bir insan seni olduğu gibi kabul etmediyse ve sen de olduğun gibi kendini bir türlü ortaya koyamıyorsan iki tane yol ayrımın var. Ya savaşmak, bu savaşın sonu belki ayrılık, ya da itaat edip, boyun eğip kendinden vazgeçmek.

İlişkini kazanmak adına kendini kaybetmek gibi bir yol ayrımına girebilirsin. Dikkat etmen gereken nokta şu, sürekli eleştiriye maruz kalmak, sürekli radyasyona maruz kalmak gibidir. Bir süre sonra sen bile ötekinin gözleriyle kendine bakmaya başlayabilirsin. Kendi anne babalarımıza bakalım. Onlar bizi nasıl görüyorsa bir süre sonra biz de kendimizi öyle görürüz, bu çok önemli bir nokta.

Seni iyilik adı altında ezen, küçümseyen, eleştiren, hata ve kusur avcılığı yapan insanlara çok dikkat etmen gerekiyor. Onlara o sınırları çizmediğin sürece onlar o cesareti senin sessizliğinden, senin idare edişinden alacaktır. Sürekli eleştirmek, sürekli kusur avcılığına maruz kalmak yavaşça zehirlenmek gibidir. Seni yavaş yavaş hasta eder. İnsanlar senin üzerinden egosunu tatmin etmesin. İnsanlar senin üzerinden kendi varoluşlarını tamamlamasın. İnsanlar senin üzerinden eksikliklerini, aşağılık komplekslerini deşarj etmesin. Birçok insan içindeki rahatsızlıkları, başkalarının kusuru üzerinden deşarj ederek kendini iyi hissetmeye çalışır. Buna mahal vermemelisin.

Hayatındaki insanlar sürekli seni eleştiriyorsa, her şeyine bir kusur buluyorsa bir yerden sonra sen kendini kaybedersin. Kendini kaybettikten sonra ne ona ne de kendine faydan olur.

Bir süre sonra agresif tepkiler sergilersin, öfkelenen, tahammülsüz birine dönüşürsün. Belki de adım adım depresyona sürüklenirsin.

Bir ilişkide hayır diyemiyorsan, sınır çizemiyorsan, gereken yerde dur diyemiyorsan, "Bunu istiyorum, bunu istemiyorum" diyemiyorsan yavaş yavaş kendini kaybetmeye başlarsın. Özellikle şunu söylüyorum, tartışmayan ve hiç tartışmadıklarıyla övünen çiftler çok daha riskli gruptadırlar. Çünkü onların hem beklentileri baskılanmıştır hem de talepleri pasifize edilmiştir. İnsanlar tabii ki tartışabilir. Önemli olan o tartışmanın üslubu, adabı ve finalde nasıl barıştıklarıdır. Eğer bir çift hiç tartışmıyorsa, bu hiç sorun olmadığı anlamına gelmez. Hiçbir şekilde sorunları konuşabilecek bir platformun oluşturulmadığı anlamına gelir.

Hayır diyebilmek, sınır çizebilmek, istiyorum, istemiyorum, beğendim, beğenmedim diyebilmek bizim varlığımızı ortaya koyduğumuzu gösterir.

İnsanların sınırı ifadeleri,
duyguları ve bedenidir.
Yani derisidir. Ama bir ilişkide
bunların hiçbirini ortaya
koyamıyorsan bir süre sonra
kendini kaybetmeye başlarsın.

Sürekli mutsuzsan, hayattan keyif alamıyorsan ya da beraber olduğun kişiyle kendini daha kötü hissediyorsan muhtemelen ilişkin ile kişiliğin arasında bir çatışma yaşıyorsundur. Bu konuda sadece kendini suçlama. "Ben bu noktaya nasıl geldim?"

sorusunu ilişkin ile ilgili de sorman gerekiyor.

Bazen hayatımızdaki insan bize öyle bir davranır ki biz bunun farkında bile olmayız. Burada amaç karşıdaki ile çatışmak değil, yüzleşmektir. Çünkü hayat boyu bu duygu durumunu kaldıramayabiliriz. Böyle durumlarda oturup yüzleşmen, konuşman, her şeyi net olarak ifade etmen gerekiyor. "Ben böyle hissediyorum. Benim duygum şu. Düşüncem şu. Ben bu ilişkide kendimi bu şekilde hissediyorum" gibi açık ve net ifade etmek gerekir.

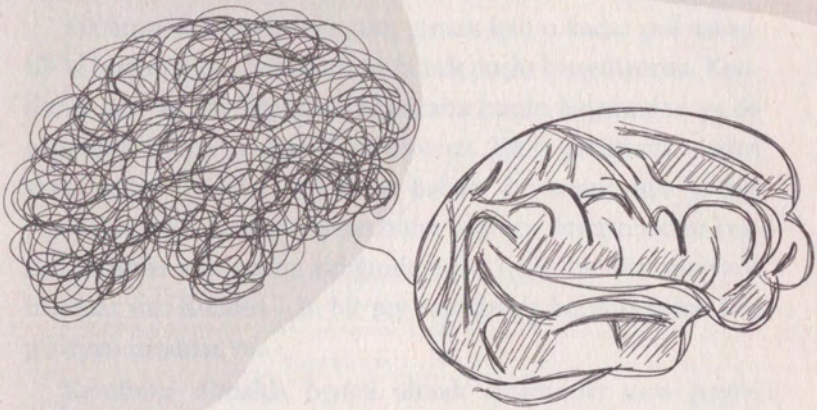
Keyifsizlik, ilişki içinde kendini depresif hissetmen de ilişkide kendinden uzaklaştığını bize gösteren ipuçlarından olabilir. Son zamanlarda herhangi bir ilişkinden dolayı kendini çok suçluyor musun? "Keşke"li cümlelerin çoğaldı mı? İnsanın kendine olan suçluluğu, pişmanlıkları, keşkeleri bazen bir kırılma noktası olabilir. Burada da yapılacak en doğru şey bunu konuşmak ve doğru yolu çizmek. Çözüm imkânsız değil.

İnsanlar konuşmadığı için, sorunları halının altına attığı için yıllar sonra ne içinden konuşmak gelir ne de çözmek... Bu çözümün en iyi yolu kısa ve öz bir şekilde kendini ifade etmek. Hayatımızdaki kişiye de kendini ifade etmesi, duygularını göstermesi için o demokratik aile ortamını, özgürlük alanını tanımaktır.

Bir insan bir ilişkide kendisi olamadıktan sonra ne olursa olsun kimseye faydası olmaz.

4. BÖLÜM

Drama Üçgeninden Çıkış ve Özgürleşme



Kendini İhmal Eden Nesil

Bizler kayıp nesiliz. Bizler çocukken anne ve babamızı memnun etmek için yaşadık. Onların her dediğini uygulamaya çalıştık. Bunun karşılığında da alkış aldık, takdir aldık, biraz da sevgi aldık. Şimdi içimizdeki o çocuğu onarmak için anne baba yerine kendi çocuğumuza hizmet ediyoruz. İçimizdeki çocuğu onarmak için şimdi de çocuklarımızı memnun etmeye çalışıyoruz.

Peki biz ne zaman yaşayacağız?

Ne zaman kendin için bir şey yapmayı öğreneceğiz?

Biz anne babamızı memnun etmek için o kadar çok savaştık ki bugün mutlu olduğumuzda bile suçlu hissediyoruz. Kendimiz için bir şey yaptığımızda acaba kimin hayatından ya da payından çalıyoruz diye düşünüyoruz. Tatile gittiğinde vicdan azabı çeken insanlar var. Anne babası duymasın diye hikâye paylaşmayan, sosyal medyada bunu özgürce duyurmaktan korkan insanlar var. Araba aldığında bunu uzun bir süre gizleyen insanlar var. Kendisi için bir şey yaptığında bunu eşinden bile gizleyen insanlar var.

Kendimiz olmakla bencil olmak arasındaki ince çizgiyi o kadar çok kaçırmışız ki kendimiz için bir şey yaptığımızda hemen bencil hissediyoruz. Ama sıra başkalarına geldiğinde

sınırsız bir vericiliğimiz var. Tam bir hukuksal garabet adeta. Kendimize yargıçlık, başkalarına avukatlık yapıyoruz.

Konu başkalarını savunmaya geldiğinde, söz konusu olan başkalarının hakları olduğunda müthiş bir avukatlık rolüne bürünüyoruz. Onları savunuyoruz, onların hakkını korumaya çalışıyoruz ama kendimize geldiğimizde kendimize bir yargıç gibi davranıyoruz, kendimizi en ağır şekilde yargılıyoruz. Bir savcı gibi en ağır soruşturmayı kendimiz için hazırlıyoruz.

Kendimizi darağacına göndermeye ne kadar meyilliyiz farkında mısın?

Geçmişte kendimizi mutlu edemediğimiz için ve etmeyi de bilmediğimiz için –ki bize bu zaten öğretilmedi, bu sadece bizim eksiğimiz, suçumuz değil– bugün yoğunluktan şikâyet ediyoruz ama yoğun olmadığımızda ve boş zamana kavuştuğumuzda da ne yapacağımızı bilmiyoruz. Elimizi kolumuzu nereye koyacağımızı şaşırıyoruz. O 24 saat bir türlü geçmek bilmiyor...

Kendime ayıracak zamanım yok diyen insanların çoğunun zamanı olduğunda da bir şey yapamadıklarını görüyoruz. Ortaya bir üretkenlik koyamıyorlar. Nasıl zaman dolduracaklarını bilmiyorlar. İnsanın hobisi de, mutlu olma yolları da, yöntemleri de hepsi öğrenilebilir şeyler. Eğer çocukken bu alan size tanındıysa, eğer çocukken sizler çeşitli mutlu olma yollarıyla tanıştırıldıysanız –enstrüman çalmak, spor, resim, sanat– ya da kendinle baş başa kalmakla barışık olsaydınız yetişkinlikte de canınız sıkılmayacaktı.

Ama sen çocukluğunu kendini güvende hissetmek yerine birilerini memnun etmek için kullandıysan boşlukla karşılaştığında rahatsız olursun, birilerini memnun etmediğinde de rahatsız olursun. Kendini sürekli birilerinin sorunlarını gidermek, ihtiyaçlarını tamamlamak üzerine kodlamaya başlarsın.

Sanki bunun için dünyaya gelmişsin gibi. Sanırım bazen artık yeter diyoruz değil mi, içimizden isyan ediyoruz aslında... "Yeter artık ben bunun için mi geldim bu dünyaya?" diye haklı bir isyanda da bulunabiliyoruz.

Bu isyanı genellikle kırklı yaşlarımızda seslendiririz. Kararlarımızı 18 yaşlarında alırız. Yanlış kararlarımızdaki dersleri de kırklı yaşlarda öğreniriz. Kırklı yaşlar hayatın ikinci bölümüdür. Birinci bölümü istediğin gibi yaşayamadıysan son bölüme geçmiş olursun. Bazen insanlar şunu söyler, mesela evlilikle ilgili: "Eğer bir şeyler düzelecekse düzelsin, düzelmeyecekse bitirelim. Yolumuzu çizelim herkesin yolu açık olsun." Ansızın rotayı değiştirmeye girişir. Bazen de evli olmasa bile insanlar şunu der: "Ben bunun için mi geldim bu hayata?" Sorgulamalar başlamıştır.

Kırklı yaşlar en tehlikeli dönemdir. Hayatını ihmal ederek yaşamışsan, kendini unutmuşsan bu dönemlerde patlarsın. İdare ettiğin, alttan aldığın herkese karşı soğuk rüzgârlar esmeye başlar. Görmek bile istemezsin o insanları. Belki onların suçu, belki sen böyle sevilmeyi öğrendiğin için kendini yıllarca böyle sevdirmeye çalıştın ve yoruldun. Belki sevdirmeye çalışmasan aslında birileri seni sevecekti. Önemli olan yetinmeyi bilmek. Ama insan bir kere farkına varınca bir daha hiçbir şey eskisi gibi olmuyor. Sen değiştiğin için hiçbir ilişkin de eskisi gibi olmuyor.

İnsan aslında kırkına
vardığında değil, farkına
vardığında mutlu olmaya,
hayatı anlamlı yaşamaya başlar.

Hayatı anlamlı yaşamak için kırkını beklemen gerekiyor mu? Elbette gerekmiyor. Tek bir şeyle mutlu olmaya başlamışsan bil ki sağlıksız bir yaşam sürüyorsun. Bütün enerjini bütün gücünü eşinden ya da işinden alıyorsan muhtemelen bağımlı bir yaşam sürüyorsun. *"Yeter ki işlerim yolunda olsun. Yeter ki evliliğim harika olsun, sorun çıkmasın. Yeter ki herkes bana iyi anne desin. Ben iyi anne ya da baba olayım."* Tek bir şeyle kendini var ediyorsan o tek şeyin bağımlısısın ve muhtemelen çok kalitesiz bir yaşam sürüyorsun. Hayatını sadece tek bir şeyle ölçüyorsun. Oysa bu hayat o kadar renkli, o kadar çok mutluluk kaynağına sahip ki aynı anda birbirinin yerine de geçmeden her şeyi yaşayarak, her renkten tadarak mutlu olabilirsin. Sağlıklı bir evliliğin olabilir, sağlıklı akrabalık ilişkilerin de olabilir, sağlıklı arkadaşlıkların da olabilir, kendine ait özel bir zamanın da olabilir, spor da yapabilirsin, sanatla da uğraşabilirsin, hiçbir şey yapmadan da yaşayabilirsin, boş zamanların da olabilir. Hepsinden biraz tadabilirsin özetle.

Mutlulukla ilgili yanlış inançların olabilir. Sanki mutlu olman için her daim bir şey yapman gerekiyor gibi gelebilir ki bu çok yorucu bir şeydir. Mutlu olmanın ilk kuralı gönüllülük ve akışta olmaktır. Dingin olmaktır. Ama sürekli koşturuyorsan orada mutluluk yoktur. Diyelim İstanbul'a geldin. Bindiğin araç Boğaziçi Köprüsü'nden o kadar hızlı geçiyor ki hiçbir manzarayı göremedin. Böyle düşün. Sürekli koşuşturan insanlar o köprüden geçerken manzarayı göremeyen, onun tadına varamayan insanlardır. Sürekli koşturuyorsun ama hayatı kaçırıyorsun.

Mutluluğu bir havuz gibi hayal et. Dolması için tek musluk yeterli olmaz, 4-5 musluğa ihtiyacın vardır. Hayatın boyunca sadece eşinin ilgisiyle mutlu olamazsın. Hayatın boyunca sadece işteki başarın ya da bunun üzerinden alacağın ego tatmini ile

de mutlu olamazsın. Hayatın boyunca dışarıda sürekli sosyalleşerek, gezerek tozarak da mutlu olamazsın. Hayatın boyunca evde yalnız, kendi kabuğunda yaşayarak da mutlu olamazsın. Ama hayatın boyunca bunların tümünü yaparak mutlu olabilirsin. Eşit olmayabilir. Her zaman olmayabilir. Ama ortalama olarak o musluklarla her zaman havuzu dolduracak kadar mutluluk yaşayabilirsin.

Bizler kurban bir nesiliz. İhmal edilmiş, arada kalmış ve bastırılmış bir nesiliz. Daima yukarıyı mutlu etmeye çalışıyorduk, o kutsal görevimiz bitti şimdi aşağıyı mutlu etmeye çalışıyoruz. Uyandıkça da fark ediyoruz aslında. Kritik bir nokta var orada. Sen geri çekildiğinde herkes bir şekilde başının çaresine bal gibi de bakıyor. "Bensiz olmaz, bensiz yürümez" dediğin her şey de eninde sonunda yürüyor ve gerçekleşiyor. Su akıyor yolunu buluyor. Hiç kimse seninle var olmadı, hiç kimse de sensiz yok olmayacak. Kendini bu kadar da hayatın merkezine falan koyma. Kendini bu kadar da yüceltme. Sen olmadan da her şey olur. Ama bunu yetersizlik olarak da algılama. Bu seni rahatlatan bir şey aslında.

Niye sen her şeyin ortasındasın ki? Bırak birileri de kendi alanlarını doldursunlar. İnsanların hayatındaki sorumlulukları sen üstlenirsen, o bir süre sonra fedakârlık olmaz, göreve dönüşür. Sonra da onların bencilliğinden şikâyet etmeye başlarsın. Hayır kimse bencil falan değil. Sen onlara o fırsatı tanıyorsun. Varsın yavaş yapsın, varsın istediği gibi yapsın ama o onun sorunu olsun. Arınmayı bilmemiz gerekiyor.

Neden kendimizi geri çekemiyoruz?

Çünkü insanların sorunlarıyla meşgul olarak içimizdeki boşluğu dolduruyoruz. Hayatımızdaki boşluğu. İnsanlar bizden bir şey istemediğinden, bize ihtiyaç duymadığında o bomboş hayatla yüzleşiyoruz. Ne kendimizi mutlu edebiliyoruz, ne o

zamanımızı doldurabiliyoruz, ne de iyi hissedecek bir şey bulabiliyoruz. Ya kendimizi uykuya veriyoruz, ya yemek yemeye ya da herhangi bir bağımlılığa, belki de internete veya televizyona yöneliyoruz. Aslında biz insanlara çok fedakârlık falan yapmıyoruz. Bu bizim ikincil ihtiyacımız olan duygusal tatminimizi gideriyor, yetersizlik hissinizi tamamlıyor ve belki de asosyal veya yalnız tarafımızı bunlarla dolduruyoruz.

Unutma yaşanmamış bir hayatın bedelini kimseden soramazsın, kimseden alacaklı olamazsın ve emin ol kimse de kendini sana karşı borçlu da hissetmeyecek.

Kendini Bulma Macerasına Hazır mısın?

İnsanın yaşamının yarısından sonrası için yepyeni bir sorgulama başlar. Kendini bulma yolunda derinden bir istek duyar insan. *"Şimdiye dek elde ettiklerim benim seçimlerim miydi, borca girip zar zor aldığım ev hayal ettiğim gibi miydi, makarnayı aslında başka türlü mü severdim?"* Sorgulamalar her konu üzerinden yapılabilir ama esasında sorulması gereken bazı temel sorular vardır.

Ben bu hayatta ne istiyorum? Neden yaşıyorum? Hayatta kendim gibi davranabiliyor muyum? Rol mü yapıyorum? Kurmuş olduğum hayat ve ilişkiler neye hizmet ediyor? Seçimlerimi ben mi yaptım yoksa başkaları benim adıma mı karar verdi? Kendim seçtiysem bu seçimlerin derinlerinde hangi motivasyonlar vardı?

Yaşamın ikinci yarısına gelene dek konfor alanında kalmanın getirdiği bir iç sıkıntısının ürünü de olabilir bu sorular. Yaşanmamış bir hayat ağırlık verir. Kendinizi "Kırkıma gelene dek evlenmedim de ne oldu?" derken de bulabilirsiniz. Güvende

hissetmek adına korunaklı mağaranızda beklemenin bir anlamı olmadığı gerçeğiyle de yüzleşebilirsiniz.

Yüzleşmek için risk alman gerekir ve kendine sormalısın: Eğer bir konuda risk alırsam başıma gelebilecek en kötü şey ne?

Herhangi bir konuda hamle yapmak için cesaretini toparlayamıyorsan kendine sormalısın: Şimdiye dek yapmadığım o şeyi yaparsam ne olur?

Bu soruları yanıtlaman sana korku ve kaygılarını gözünde ne kadar büyüttüğünü gösterecek.

Şöyle düşün, bir enstrüman çalmak istiyorsun ve müzik aletleriyle dolu bir dükkâna girdin. Hangi aleti çalacağına ya da hangi alette derinleşeceğine nasıl karar verirsin? Elbette eline alır, biraz bakar ve denersin. Saz mı, piyano mu yoksa bateri mi? Hangisinin sesi kulağına güzel geliyor, hangisiyle ilgilenirsen ilerleyebilirsin?

Her sevdiğini başaramayabilirsin de, örneğin futbolu çok sevebilirsin ama oynama becerin yoktur, depar atamazsın, koşarken yan tarafı kollayamazsın ama bu seni maç izlemekten alıkoymaz.

Bateriye merakın daha ağır basar, çubuklarla vurmaktan hoşlanırsın, eğlendirir seni. Piyanonun sesi de çok güzel gelir kulağına fakat ellerin tuşları kovalamak için yeterince hızlı değildir ama bu seni piyanoyu dinlemekten alıkoymaz. Sadece onu dinlemenin zevkini alırsın hayatına, diğerininse icra etmenin...

Her farklı alan hayatımızdaki mutluluk kaynaklarına karşılık gelir. Spor, müzik, entelektüel yaşam, farklı hobilerin her biri tıpkı ilişkiler, evlilik, iş kurma, aile yaşantılarını deneyimlemek gibidir. Kendini keşfetmen için bu kapılardan girip bunları denemen ve bir süre de sürdürmen gerekir. Engin Geçtan Hoca'mız *Hayat* kitabında şöyle der: "Bilinmeyen hepimizi kor-

kutuyor, ama içinin sesini dinleyene, korkunun yanı sıra 'Korksan da dene' diyen sessiz bir ses eşlik ediyor."

Denediğinde kendin için herhangi bir olasılığın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini görürsün. O kapı ya ardına açılır sana ya da tamamen kapanır. İçinde kalan her soru işareti ancak denediğinde cevaplanır. Denediğin hiçbir şeyden pişman olmazsın, "Bu bana göre değilmiş" demek "Keşke deneseydim" demekten daha iyidir, artık o olasılığın senin için nasıl bir potansiyele sahip olduğunu bilmiş, öğrenmiş olursun.

İnsanlar denediklerinden değil denemediklerinden pişman olurlar. İngiltere'de 70 yaş üstündekilerde yapılan bir çalışmada en çok neden pişmansınız sorusuna %90'ın üstünde verilen tek bir cevap vardı: "Yapmadıklarımızdan pişmanız." Geriye dönüp baktığında yaptıklarının tecrübesini, yapmadıklarınınsa keşkelerini göreceksin...

Kendini bulmak istiyorsan duygularına izin vermelisin, içini dinleyip ruhunun ne dediğini duymaya çalışmalısın. Belki ilk zamanlarda bunu başaramayacaksın, çünkü yıllardır üzerine atılan kat kat örtüleri soyunman gerekiyor...

Bu örtülerin bazılarını annen ve baban attı üstüne, bazılarını toplum, öğretmenlerin, âşık olduğun insanlar, sokağındaki bakkal attı. Bazısını da sen attın, saklanmak için, bazen kaçmak için ihtiyaç duydun onlara.

Bunca örtünün altından kendi sesini nasıl duyacaksın soyunmadan?

Gerçekten ne istediğini bulman zaman alacak, deneyeceksin, yanılacaksın. Yeni olasılıkları masaya koyacaksın. Dönüşümün bir anda olmayacak, attığın ok ilk seferde 12'den vurmayacak. Ama sen yine de deneyeceksin...

Bir gün "İşte bu" diyeceksin.

Hayatımıza yenilikleri ancak deneyerek ve risk alarak katabiliriz, başka türlü kendimizi geliştiremeyiz.

Tasarıda kalan hiçbir şey insana tecrübe kazandırmaz. Şöyle hayal et, karnın aç ve bir lokantanın önündesin, camdan bakarak yemekleri seyrediyorsun. Sebzeden pilava onlarca seçenek var önünde, saatlerce izlesen, pilavın tadını, fasulyenin lezzetini düşünsen ve sonra oradan ayrılsan karnın doymayacaktır. Kendin için bir şeyleri değiştirmek istediğinde tasarıda kalan düşünceler de böyledir, karnını doyurmazlar, onları mideye indirmen gerekir, denemen ve sindirmen gerekir.

Hayatın ikinci yarısına dek sana verilen rolleri gerçekleştirmek için çabalarsın, okula gidersin, askere gidersin, işini kurarsın, evlenir çocuk yaparsın, evini yazlığını alırsın. Yaşamın bu kısmı ağırlıklı olarak kendini ispatlama ve maddi manevi belli kazanımları elde etme peşinde geçer. Bu ilk dönemde drama üçgenindeki rollerini de icra edersin farkında olmadan, borçluluk, suçluluk ve yalnızlık kaygılarını yatıştırmak için ilişkilerini yönetirsin.

Hayatın ikinci yarısında otopsiye başlarsın. Hem kendinin hem de geçmişinin otopsisini yapmaya soyunursun. Bu evrede hayata adeta bir imdat çekici gibi inen bir soru belirir: "İstediğim hayatı mı yaşıyorum yoksa bana sunulan hayatı mı yaşıyorum?"

Yapılan araştırmalara göre evliliklerde görülen en yüksek boşanmalar bu evrede gerçekleşir. Eski bilinçle yapılmış her tercih

zamanla insana dar gelir. 20 yaşındayken giyilen kostümler zamanla değişir ama aynı insanla evlilik sürdürülmek zorundadır. Çocukluk arkadaşlıkları hâlâ devam ettirilir, pek çok şey dar gelse de terk edilemez. Sahte benlikle hayatına alıp koyduğun şeyler gerçek benliğinin gözleriyle baktığında soluklaşırlar, eski cazibeleri kaybolur ama yine de onları hayatında tutarsın.

Kendini bulma yolculuğuna çıktığında sana acı veren ilişkilerinle yüzleşeceksin. Belki bazılarıyla vedalaşacaksın, mahalle berberini değiştireceksin çünkü istediğin saç modelini bir türlü kesemiyor, çocukluk arkadaşlarının sohbeti seni hiç mi hiç açmıyor... Makarnanı artık salçalı değil de, İtalyan usulü pişireceksin ama onu severek yiyeceksin, sırf kolayına geldiği için değil, çaba harcayarak daha lezzetli hale getireceksin.

Değiştiğinde ister istemez bazı insanlarla yolların ayrılacak, sana vefasız deme ihtimallerine karşı sen isteyeceksin bu değişimi. Sana rahat vermeyen, gelişmeni ve hayatta akmanı engelleyen her şeyi yolunun üzerinden sen eğilerek alacaksın. Kimse bunu senin için yapmayacak. Sonra şunu öğreneceksin, sen iyi hissettiğinde dünya güzel bir yer ve sen iyi olduğunda her şey olması gerektiği yerde...

Kendinizle yüzleşmek demek
vedalara da hazırlıklı olmak
demektir. Eski bilincinizle
yapılan içselleşmemiş her seçim
gerçek benliğinize dar gelir.

Gerçek benliğinle sahte bir hayat sürdüremezsin. Yıllarca sahte bir benlikle yaptığın tercihlerin zamanla sana köhnemiş

ve eskimiş gelecek. Vedalaşmak zorunlu olacak kısacası, maske takmak istemeyeceksin. Çok daha kolay dökülecek dudaklarından hayır kelimesi, daha gür bir şekilde çıkacak "Ben böyle istiyorum" lafı. Çünkü kendinden daha emin olacaksın artık, hayatının geri kalanını kendin istediğin gibi yaşayacaksın...

Değiştikten sonra "eski sen" olarak devam etmen mümkün olmayacak. "Yeni ben" diyerek yola çıktığında eski davranışların, duyguların ve düşüncelerin tıpkı bir ağacın yapraklarını dökmesi gibi senden uzaklaşacak. Kendinle yüzleştiğinde ve farkındalığını bir aşama daha genişlettiğinde tek yapman gereken kendin gibi davranman olacak. Bu kez sen değil, etrafındakiler yapacaklar ayarlamalarını, kurduğun her ilişki kendini revize edecek, revize edemeyen de sisteminin dışında kalacak.

Uyandıktan sonra tekrar uykuya dalamazsın.

Düşün ki bir kâbus görüyorsun ve sıçrayarak doğruldun yatağında.

Tekrar aynı şeye dönmek ister misin?

Ne kadar ihmal edildiğini, ne kadar sömürüldüğünü, ne kadar kullanıldığını bildiğin bir hayata geri dönmek ister misin?

Ben Hayatımı Nasıl Geri Alacağım?

Ayşe, küçüklüğünden beri aile içindeki problemlerle ilgileniyordu. Anne babasından yeteri kadar ilgi ve alaka göremiyordu ama her türlü problemde işbaşındaydı. Babası, tüm gün çalışmakla meşguldü ve ona göre o tüm hayatını para kazanmaya ve ailesine bakmaya adamıştı. Annesi ise bu denklemde evi çekip çeviren, sorunları çözmeye çalışan bir kadındı ama eşiyle bir türlü bütünleşemiyordu. Eşiyle olan kopukluğunu gidermek isteyen annesi, evin ilk çocuğu Ayşe'yle koalisyon

kurmuştu. Sürekli Ayşe'yle dertleşiyor, her türlü üzüntüsünü kederini Ayşe'ye anlatıyordu.

Bu durum Ayşe'nin çocukluğundan beri böyleydi, daha 7-8 yaşındayken ve dünyayı tam olarak anlamamışken kendisini birden anne babasının hakemi olarak bulmuştu. Annesi ona dert anlattığında o yaştaki aklıyla yorumluyor, önerilerde bulunuyordu. Annesinin babasıyla ilgili aktarımları Ayşe'nin her geçen gün babasına bilenmesine ve öfkelenmesine yol açmıştı. Bir süre sonra Ayşe kararını vermişti, annesinin üzüntüsünün tek kaynağı babasıydı. Oysa gerçekte annesi bağımlı bir karakterdeydi ve tüm hayatını babasının yaptırımları üzerine inşa etmişti. Komşularıyla sosyalleşmek, hobi edinmek, kendini mutlu edecek uğraşlarla ilgilenmek yerine sadece eşinin onunla ilgilenmesini ve her şeyi onunla yapabilmeyi istiyordu. Hayatının merkezinde sadece eşi vardı, eğer o kendisiyle ilgilenirse zaten hiçbir şey yapmasına da gerek kalmazdı ona göre.

Babası annesinin bu taleplerini yerine getirmediğindeyse suçlanıyordu. Annesi bir kurbandı, eşini de bir kurtarıcı olarak konumlamıştı ancak asıl kurtarıcı Ayşe'ydi. İsteklerini elde edemediğinde anne bir zorbaya dönüşüyordu. Pasif şiddet uyguluyor, küsüyor, suratını asıyor, bazen yemek de yapmıyordu ve ayrı yatakta uyuyordu. Annesi bu döngünün içinde kaldıkça mutsuzluğu giderek artıyordu, bu da onun daha fazla şikâyetlenmesine ve yakınmasına yol açıyordu. Elbette bunlara doğrudan maruz kalansa Ayşe'ydi.

Ayşe tarafını çoktan seçmişti, babası annesini çok üzüyordu, üstelik ortada bir de kadın dayanışması vardı, Ayşe annesinin yanında yer almalıydı. Bir süre sonra Ayşe'nin babasıyla olan ilişkisi de bozuldu, arada esen soğuk rüzgârlar nedeniyle artık neredeyse hiç konuşmuyorlardı.

Ayşe'nin annesiyle kurduğu bu koalisyon onu bir kurtarıcıya çevirdi. Onun üzülmemesi için onu hep dinleyen, daima destek olan birine dönüşüverdi. Ayşe bir süre sonra kendi ruh halini annesinin ruh hali ile eşleştirmeye başladı, sabahları yataktan kendisi olarak değil artık annesi olarak uyanıyordu. Annesi nasıl hissediyorsa o da öyle hissediyordu, öfke, üzüntü, kaygı duyguları arasında sıkışıp kalmıştı. Sadece annesinin iyi hissettiği günlerde kendini iyi hissedebiliyor, biraz gülümseyebiliyordu. Adeta iki bedende yaşayan tek ruh, tek zihin gibiydiler. Ayşe artık kendi duygularını, düşüncelerini kendisi seçmiyordu, ısmarlama duygu ve düşüncelerle günlerini geçiriyordu.

"Sabah işe gider gitmez annemi arayarak güne başlıyorum, ben evden çıkarken genelde hep uyuyor ve onun sesi nasılsa benim için de gün öyle başlıyor... Bazen içimden yalvarıyorum keşke bugün annem bana iyiyim dese de ben de günümü iyi bir şekilde geçirsem diye, ama her zaman olmuyor... Annem hep mutsuz, bitkin ve sürekli şikâyetçi... Bazen gün içinde neşelensem suçluluk hissediyorum, arkadaşlarımla dışarıdayken eğlendiğimde annem aradığında içimi bir karanlık basıyor, ona iyiyim demekte bile zorlanıyorum. Onu mutlu etmek, yüzünde ufak da olsa bir tebessüm yaratmak için o kadar çok çabaladım ki yine de ne kadar uğraşırsam uğraşayım onu hapsolduğu yerden çekip alamadığımı fark ettim. Bu nedenle de terapiye başlamaya karar verdim. Fark ettim ki kendi hayallerimden çok bütün hayatımı annemin yüzünü güldürmek üzerine kurmuşum, kendim için gerçek manada iyi bir şey dileyememişim bile...

Babama haksızlık etmişim. Aslında annemin duygu ve düşünceleri yüzünden kendimden vazgeçmişim. Annemin tek yapmaya çalıştığı şey babamın hayatının merkezine oturmakmış ve ben yıllarca onun bu amacına hizmet etmeye çalışmışım.

Babamın annemin bu çabalarına yanıt vermemesi beni hep öfkelendiriyordu ama şimdi onu anlıyorum. O çok daha özgürdü, hem çalışıyor hem de kendi arkadaşlarıyla vakit geçiriyordu. Bazen anneme neden arkadaşlarınla buluşmuyorsun, bak kısır partisi yapıyorlar neden gitmiyorsun dediğimde keyif almadığını, onlardan pek de hoşlanmadığını söylerdi. Herkes kusurluydu ona göre. Bu düşünceleri bana da sirayet etmişti, herkes gözümde bir tehdit, bir düşmandı. Annemi çekemiyorlar ya da kötü davranıyorlardı çünkü.

Bugün daha iyi anlıyorum hocam, annemin gizli bir bencil olduğunu... Sadece konfor alanından çıkmamak ve sorumluluk almamak için hayatına aldığı herkesi kendi isteklerine uygun davransın diye zorladı. Bunu da kendisini acındırarak ve mağduriyet yaratarak yaptı. Ben de buna yıllarca inandım. Çünkü annem bana hep tüm sıkıntılara benim yüzünden katlandığını, ben olmasam çoktan boşanacağını söylüyordu. Tüm olanların sebebinin ben olduğuma inanmıştım, annem bunca derdi çekiyorsa sebebi bendim. Hatta bir gün keşke hiç dünyaya gelmeseydim bile dedim.

Bir arkadaşım beni bir gün uyandırdı, 'Eğer annen mutsuzsa neden evliliğine devam etti, neden diğer kardeşlerini dünyaya getirdi?' diye sordu. Lisedeydim o zaman, ilk defa bunu

sorgulamaya başladım ama yine de kendimi bu döngüden çekip alacak gücüm yoktu. Şimdilerde daha iyi anlıyorum, suçlu ben değildim. Ben ilk çocuktum evet, ama benden sonra iki kardeşim daha dünyaya gelmişti. Eğer annem benim yüzümden katlandıysa neden iki doğum daha yaptı? Neden bu evliliği bitirmek yerine sürdürmeyi seçti?

Annem kendisi için evlendi, çocukları da kendisi için yaptı. Her şey akıp giderken yarattığı mağduriyetle de sistemini sürdürdü. Ben ne zaman kendim olmak istedim annem hastalandı, ne zaman bir flörte başladım annem yataklara düştü, arkadaşlarımla buluşmaya gideceğim gün şekeri çıktı...

Bir gün hiç unutmuyorum bir arkadaşımın doğum gününe davetliydim. Giyindim süslendim, annem beni görünce 'Ah ah biz gençlik mi yaşadık kızım sen gez, dolaş bak ne güzel gençsin eğleniyorsun' dedi. O an içimde bir şeylerin yıkıldığını hissettim, sırf onu üzmemek için 5-10 dakika sonra partinin iptal edildiğini söyledim, onu üzmemek için uydurduğum bir yalandı. Arkadaşlarıma da annemin hastalandığını, gelemeyeceğimi söyledim. Tüm gün evde onunla oturdum.

İlerleyen zamanlarda daha çok yalan söylemeye başladım, çünkü arzularım ve kaygılarım arasında sıkışıp kalmıştım. Özgürleşmek istiyordum, gezmek, dolaşmak, insanların arasına karışmak ve biraz neşelenmek istiyordum ama içimden yükselen suçluluk duygusu ve kaygı buna izin vermiyordu. Kendi içimde bir çatışma başlamıştı. Bir süre sonra anneme gittiğim yerleri, yaptıklarımı söylememeye başladım.

Bir hafta sonu için arkadaşlarımla gizlice Bodrum'a gidecektik, anneme de Kocaeli'nde organize sanayi bölgesinde birkaç toplantıya gideceğimizi ve çok yoğun olacağımızı söyledim. Ancak böyle nefes alabilmeye başladım. Tatilin ilk günü çok mutluydum çünkü yalan da olsa ilk kez istediğimi içimden geleni yapmayı başarmıştım ve onun beni manipple etmesine izin vermemiştim. Ancak birkaç saat sonra işin rengi değişti, evet annem beni kandırmayı başaramamıştı ama sanki kafamın içinde sürekli onun sesini duyuyordum. Sonra içimden başka bir ses yükseldi. 'Annen orada öyle üzgün otururken sen burada nasıl arkadaşlarınla eğlenirsin?' diyordu. Orada kendime ne kadar güçlü bir savcı, anneme ise nasıl destekleyici bir avukat olduğumu fark ettim. Benim aslında başka bir düşmana ihtiyacım yoktu. Annem yanımda olmasa da içime yerleştirilmiş bu suçluluk duygusuyla kavrulup durabilirdim.

Pazar günü eve dönene kadar toparlanamadım, o iki gün bir zindana dönmüştü. Üstelik arkadaşlarım da huzursuz oldular, iki gün boyunca onları da mutsuz etmemek adına karnım ağrıyor deyip odama kapandım. Kendimi dünyanın en bencil insanı gibi hissediyordum. Sanki 3 aylık çocuğunu ortada bırakıp eğlenmeye giden bir kadın gibi hissediyordum.

Tatilden döndükten sonra gruptaki arkadaşlarımdan biriyle birkaç hafta sonra dertleştik. Bende ters giden bir şeyler olduğunu anlamıştı, olanları anlattım. Üzüntüden ağladığımı, gece uyuyamadığımı ve kendimi kötü hissettiğimi çünkü annemi yalnız bıraktığımı söyledim. Arkadaşım bana 'Annen yalnız değil ki, eşi yanında, kardeşlerin yanında, o

sana bu şekilde yansıtmış sadece' dediğinde yine ufak bir aydınlanma yaşadım. Bıraktığımı sandığım o bebek annemdi, ben annemi emziriyordum ve ona anne olan bendim ve o bu durumdan o kadar çok keyif alıyordu ki... Onun bana sormadığı soruları ben ona sormuşum, onun her türlü ihtiyacını gidermeye soyunmuşum... Ona ne zaman derdimi anlatmaya kalksam benimle acı yarıştırmaya girişmiş, konu hep onun mağduriyetine gelmiş ve ben hep arada kaynamışım... Onu düşünmekten kendimi düşünmeyi unutmuşum.

Yine bir gün araba almak istediğimi söylemiştim anneme, 'Al kızım al, al senin hakkın biz alamadık, biz arabayı nerede bulduk da bindik?' dedi. Sanki berbat bir şey yapmaya kalkmışım gibi hissettim, kendimi inanılmaz suçladım, ben iyi bir şeyi hak etmiyordum çünkü annem de mutluluk görmemişti.

Geriye dönüp baktığımda annemle olan ilişkimin 8 yaşındaki bir kız çocuğunun ihmali ve sömürüsüyle kurulmaya başladığını görüyorum. Ben ilk çocuk olduğum için belki otomatik olarak kurban olmuştum, belki de ben bu kadar hassasiyet göstermeseydim diğer kardeşlerim o tuzağa düşecekti.

Geçenlerde anneme 'Anne maden mutsuzdun neden benden sonra çocuk doğurmaya devam ettin, neden boşanmadın?' diye sordum. Hocam söylediği şey öyle tuhaftı ki, 'Sen yalnız kalma diye doğurdum kardeşlerini' dedi. Neredeyse aldığı nefesten bile ben sorumluyum. Size komik gelecek ama hocam bir gün bana 'Sen olmasan ben çoktan canıma kıymıştım' bile demişti.

Hocam sizce ben hayatımı tekrar geri alabilecek miyim?"

Drama Üçgeninden Çıkış İçin Katledilmeye Hazır Olmak Gerekir

"Annemin diyabet sorunu var. Yıllardır iğne oluyor, kendisini ne kadar sıklıkla tembihlesek ve uyarsak da arada yediği tatlılardan dolayı şekeri yükseliyor. Beni her aradığında arabama atlayıp Kadıköy'den Tuzla'ya gidiyorum. Üstelik annemin evi hastaneye 6 dakika uzaklıkta. Ama ben gelmeden hastaneye gitmiyor. Ya gece yarısı uykumdan kalkıp ya da işimden izin alarak onu hastaneye götürmek için yollara düşüyorum. Hastaneye götürüp iğnesini yaptırıyorum, sonrasında kilometrelerce yolu gerisingeri dönüyorum. Çok sıkışık olduğum zamanlarda taksiyle hastaneye gitmesini söylediğimde 'Ben nasıl gideceğim, şimdi taksiyi nereden bulacağım?' oluyor cevabı. Çaresizce yollara düşüyorum. Benim yollarım nereye çıkacak hocam?"

Benzer hikâyeleri yaşayan onlarca danışanım var. Kendi sorumluluklarını yerini getirmediği için bunun acısını çocuklarına yükleyen anne babaların sayısı hayli fazla... Kurban asla vazgeçmek istemez, silahlarını bırakmaz. Bir kurbanın elinden silahını almaya çalışırsanız onun için dünyanın en kötü insanı haline gelirsiniz. Bir kurbanı iyileştirmeye çalışmak demek onu oksijensiz bir ortamda bırakmaya eşdeğerdir onun için. Kurban kendi varoluşsal dramasını ancak bu şekilde sahneler.

Bir kurbanın oynadığı oyunu kendine hatırlatmanın cezası katledilmektir. Bu sana ürkütücü gelebilir, çünkü hiçbirimiz sevdiklerimizin ilgisini, sevgisini kaybetmek istemeyiz. Ama sen, seni kurtarıcı rolüne iten anne babanın dediğini her yaptığında oyunu sürdürüyorsun. Her tiyatro oyuncusuna muhtaçtır, sahneye konan her oyun eğer izleyici varsa oynamaya

değerdir. İzleyici yoksa oyun da yoktur ve işin acı tarafı sen sadece bir izleyici de değilsin. Aynı zamanda bir eşlikçi ve başka bir oyuncusun da...

Drama üçgenine hapsolmuş danışanlarımdan biri bir gün karar verdi. Artık oyundan çıkmak istiyordu. Birkaç hamle sonrasında anne babasıyla arasındaki gerilim iyice tırmandı ve kaçınılmaz cümleyi duydu: "Çocuğum benim ihtiyaçlarımı gidermeyecekse neden var ki, görüşmem olur biter." Yaklaşık dört yıl boyunca danışanım anne babasıyla görüşmedi. Dört yıl sonra danışanımın bir bebeği oldu.

Bir gün danışanımın annesi benimle görüşmek istedi. Hikâyeyi bana hatırlattıktan sonra çocuğuyla görüşmek istediğini söyledi. Oğlu evlendikten sonra onları kenara atsa da, haksızlık da yapsa şimdi acaba ilişkilerini kurtarmanın bir yolu var mıydı diye soruyordu bana. Kafamda bir soru işareti belirdi, dört yıl sonra neden bir anne baba neredeyse reddettikleri oğlu ve geliniyle tekrar bir araya gelmek istiyordu? Torunları dünyaya geldiği için kırgınlığı bitirmek istiyorlardı.

Onlara öncelikle kendilerinin buna hazır olabileceğini ama belki de karşı tarafın bunu istemeyebileceğini söyledim. "Biz hazırız ne demek kabul etmeyecekler?" dedi annesi. Hâlâ bir üst perdeden konuşuyorlardı. Onlar barışmak istiyorsa oğlu da hemen gelip onlarla barışmalıydı. Kendini o kadar sahip gibi görüyordu ki oğlunun onu istememe ihtimaline bile izin vermiyordu. Ben bu konuda onlara bir dayatma yapamayacağımı, bu kararın onların kendi özgür iradeleriyle ilgili olduğunu söyledim. Anne kurban rolüne o kadar kendini inandırmıştı ki, "Ben barışmak istiyorsam, en büyük adımı atmış bulunuyorum, üstelik en çok haksızlık yapılan olmama rağmen" diyerek, kurban motivasyonuyla barışmaya çalıştı. Oğlu ise, kendisinin de eşinin de bunu hazır olmadıklarını söylemesine rağmen annede aniden tansiyon çıkması, tüm sülaleyi ayağa kaldırmasıyla

birlikte yeni bir manipülasyon döngüsü başlamış oldu. Aracılar, "Annen çok kötü, annenin sizin yüzünüzden tansiyonu zıpladı, bak ölürse kendinizi suçlu hissedersiniz" gibi cümlelerle barışmaya ikna etme çalışmaları devam etti. En sonunda oğlu ilk başta tek görüşmeyi kabul edip, sınır anlaşması yapmak istedi. Birkaç görüşmeden sonra hem gelin hem torun ile görüştü ama yine fırsat buldukça kurban edasıyla beklentilerini dayatmaya devam etti. Oğlan ve gelin artık tecrübeli oldukları için "Bizimle alakalı olmayan konularda kendimizi suçlu hissetmeyeceğiz" diyerek net bir sınırla yollarına devam ettiler.

Üçgende kurulan denklemler yetişkinlikte kurtarıcının daima mağdur ve kurtarılmayı arzulayan insanları hayatına çekmesine neden olur. Bir bakar ki hayatında bir tane güçlü insan yok. Kurtarıcılar bir yandan rollerini sürdürürken bir yandan şikâyetlenmekten de vazgeçmezler:

"Herkes benden bir şey istiyor." Hayır, sen sürekli senden bir şeyler isteyecek insanları etrafına topluyorsun.

"İnsanlar iki dakika beni rahat bırakmıyor." Hayır, sen insanların seni sürekli arayabileceği ve bir şeyler isteyebileceği zemini yaratıyorsun.

"Bıktım bu el âlemin derdinden." Bu kısırdöngüyü yaratan sensin.

Etrafındaki hemen herkesin cüzdanında adeta bir sıhhi tesisatçı gibi kartvizitin var. Sıhhi tesisatçı ancak musluk patladığında çağrılır. Senin de çağrılma nedenin sana duyulan bir ihtiyaçtan kaynaklanıyor. Bir sıhhi tesisatçıyı aradığında sana "Kardeşim beni neden aradın?" demeyecektir, çünkü musluğu tamir etmek onun mesleğidir. Çünkü kendisini musluk tamir eden biri olarak tanıtmış ve kartvizitini vermiştir. Sen de insanlara kendini her istediklerinde yardım isteyebilecekleri biri olarak tanıttın.

Bizler insanların hayatına rol ve anlam yükleriz. Bir anlamda onların hayatına sızarız. Olmayan bir güç profili çizeriz. Her şeye yetebilen, her şeyin üstesinden gelebilen bir süper kahraman olmaya yelteniriz. Pelerini sahte benliğimize takarız.

Kurtarıcılık gerçek
güçten doğmaz,
maskelenmiş bir benliğin
sergilenmesidir.

Kurtarıcılar benimsedikleri aşırı güçlü imajları nedeniyle kolay kolay kimseyle dertleşemezler, kimseden yardım isteyemezler. Daima sahte bir gülümsemeyle gezerler ve sanki hayatlarında her şey yolunda gidiyormuş gibi, başkalarının ilgisine, yardımına ihtiyaçları yokmuş gibi davranırlar, kısaca -mış gibi yaşarlar. Gerçekte ise durum böyle değildir, çünkü bir kurtarıcı gücünü hayatındaki yoksunluklardan alır.

İhtiyacın olan şeyse cesaret...

Değişimi başlatacak kırılmayı yaratmak için bunu göze almalısın. Bu ilk etapta zor gelebilir ancak uzun vadede sadece senin için değil seni bu oyuna sürükleyenler için de sağlıklı ve yararlı olan bu. Sen olsan da olmasan da bu oyuna dahil olacak insanlar çıkacaktır. Annen senden yardım alamadığında kardeşini arayacaktır, belki komşusunu çağıracaktır. Belki bir süre öfke ve sitemle konuşacaktır.

Hayatında senin için işlevini yitirmiş ya da hastalıklı bir ilişkiden çıkmak ya da sınır çizmek istiyorsan, bunun getireceği geçici gerginlikleri, tartışmaları, kavgaları göze alman gerekecek.

Acısız ayrılık yoktur. Acısız iyileşme de yoktur.

İlişkilerde acı çekmeyen iyileşemez, kural budur...

Suçlanmayı, dışlanmayı, eleştirilmeyi, terk edilmeyi karşılayabilme cesaretini toplayacaksın. Yeri geldiğinde o insanlarla eski ilişki modelini bir daha kuramayacağın gerçeğini de göze alacaksın. Çünkü kurban sana "İşime yaramıyorsan neden seninle görüşeyim ki?" diyecek.

Kendi olmak ancak ve ancak bedel ödemeyi göze alan insanların başarabileceği bir şeydir.

Kendin olma yolculuğunda sadece vedalar olmayacak, yeni insanlarla da yolun kesişecek. Hatta hayatındaki bazı insanların kıymetini daha çok anlayacaksın. Eski gözlerinle tanıyamadığın kimi insanlar yeni hayatında sana rol model olacak. Bazı insanların enerji vampiri olduğunu göreceksin. Bazı insanlara şu "Ya bana saygı duyacaksınız ya da ben bu ilişkiyi bitiririm" cümlesini kuracaksınız. Kimine "Ben senin artık her dediğini yapmak zorunda değilim" diyebileceksiniz.

Kendin olmak toplumdan ayrı başıboş dolanmak anlamına gelmez. Kimi toplumsal kuralları ihlal etmek ve başkalarının huzurunu bozacak şekilde davranmak özgürlük değil sorumsuzluktur. Kendin olmak demek kimsenin yaşam alanını tehdit etmeden kendi şarkını söyleyebilmektir.

Genelde uçlarda yaşayan bir toplumuz biz. Ya bağırır ya susarız, ya çok sever ya çok nefret ederiz, ya aşırı fedakârlık yapar ya da bir süre sonra bıkarız. Hep uçlarda savrulan, kendi karakterini yaşamaktan sıkılan ve yorulan bir profil çizeriz.

Kaygılı toplumlar bu döngüde dönüp dururlar. Onların kaçınılmaz yazgısı budur.

Bireysel özgürleşmenin ne demek olduğunu idrak edemeyen bir toplum da daima drama üçgenini imal eder. Ailede, eğitim kurumlarında, sokakta, siyasette ve hemen her alanda canlı drama üçgenleri vardır. Çoğu ilişkinin gizli dinamiği kurban-kurtarıcı çatışmasıdır ve bu çatışma toplum tarafından beslenir. İşte içinden çıkılamayan döngü budur.

Gerçek bir özgürleşme drama üçgenini besleyen dinamiklerin de ortadan kalkmasını sağlar. Maniple edilmek, kullanılmak, sömürülmek... Tüm bunlar özgürleşemeyen bir bireyin gerçekleridir. Özgürleşemeyen her birey bu drama üçgeninin bir aktörü haline gelir, bu kaçınılmazdır.

Rahmetli Doğan Cüceloğlu'nun dediği gibi: "Bu ülkede birey olmak bedel ödemeyi gerektirir, bedel ödemeden özgürleşemezsiniz."

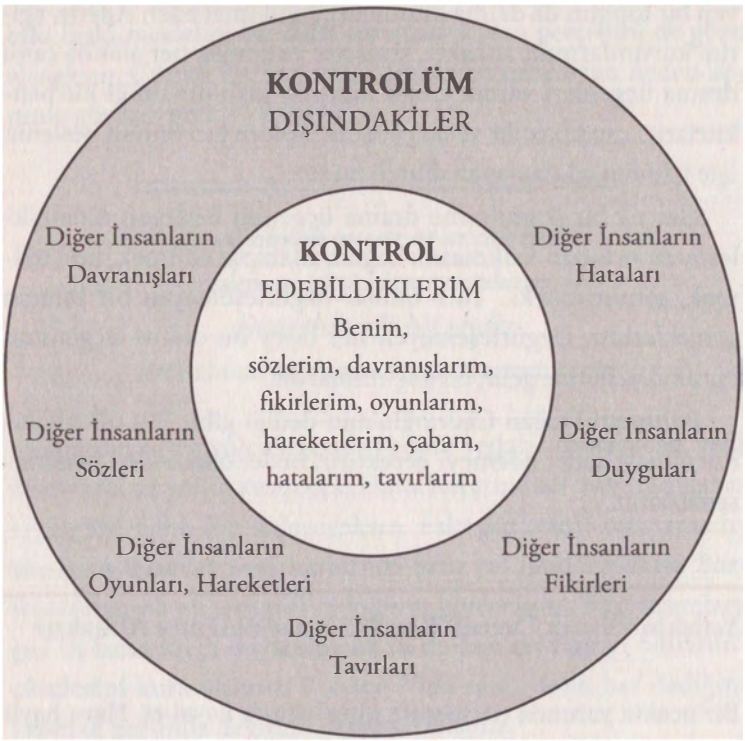
Yetişkin Olmak Demek Kendi Sorumluluğunu Almaktır

Bir uçakta yanında çocuğunla oturduğunu hayal et. Hava hayli sert ve şimşeklerin içinden süzülerek havalimanına doğru inişe geçiyorsunuz. Uçak bir anda türbülansa giriyor, herkes paniklemiş vaziyette. Aniden kabin basıncı düşüyor, hostesler koşturmaya başlıyor ve kaptan anonsla herkesin maskesini takmasını istiyor.

Maskeyi ilkönce kime takarsın?

Elbette kendine, çocuğundan önce kendine takarsın ki yetişkin aklınla bir sorun olduğunda onu da kendini de kurtarabilesin... Oksijensiz kaldığında bayılmadan kontrolü ele alman gerekir.

İlişkilerde de oksijensiz kalmamak için maskeyi önce kendine takmalısın. Sorumluluklarını belirlemeli ve ona göre hareket etmelisin.



Yukarıdaki şekilde iç içe geçmiş iki daire görüyorsun. Merkezde sen varsın, dolayısıyla senin kontrol noktan burası, senin oksijenli hava sahan yani. Sen sözlerini, davranışlarını, çabalarını kontrol edebilirsin, bunlar senin özgür iradene bağlı olan şeylerdir. Kendini ne denli rahatça ifade eder, davranışlarını özgürce sergilersen ufkun da o denli açıktır, güneş her zaman gökyüzünde kendini gösterir. Bahçen yeşildir ve sen mutlusundur.

Dışarıdaki kısımda ise kontrolünün dışında olanlar yer alır. Çevrendeki diğer insanların sözleri, davranışları, düşünceleri,

duyguları senin kontrolünün dışındadır. Sen kendi yeşil bahçenden buraya adım attığında artık yabancı topraklardasındır. Karşılaştığın her insan farklı duygularda, farklı düşüncelerdedir. Kimisinin bahçesi seninki gibi çiçeklidir ama kimisinin bahçesi çerçöp doludur, hava bulutlu ve gridir. Sen başkasının bahçesine el uzatmak istersin, ayrıkotlarını yolmak, yeni çiçekler ekmek istersin ama bir zaman sonra nefes almakta zorlanmaya başlarsın.

Sorumlulukla kontrol iç içedir. İnsan sadece kontrol edebildiği şeylerde sorumluluk sahibidir ve en önemlisi irademizin olduğu yerde sorumluluğumuz vardır. Birinin yaptığı bir şeyde benim katkım yoksa, benim iradem sürece dahil değilse sorumluluğum yoktur. Bu görseldeki en önemli nokta kontrol edebildiklerinin ve kontrol edemediklerimin ayrımına varmandır.

Kurtarıcının en büyük sorunu kendi sınırlarının farkında olmamasıdır. Bana ait olan ne/bana ait olmayan ne ayrımını iyi yapamamasıdır. Kendine dair aldığın kararlar senin sorumluluğundadır. Bunlar neler olabilir?

Kendini mutlu etmek
Acını yaşamak
Kendi ihtiyaçlarını gidermek
Çocuklarının bakımını sağlamak

Çocuk bakımı bir ebeveyn için dikey ilişkidir, yani yukarıdan aşağıya doğru bir ihtiyaç karşılama görevi söz konusudur. Yukarıya doğru olan dikey ilişkilerde ise kısmi sorumluluklarımız vardır.

Dikey ilişkilerde aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya doğru iki tip ilişki kurma modelimiz vardır. Yukarıdan aşağıya olan ilişkiler çocuklarımız, aşağıdan yukarıya olanlar ise anne ve babalarımızı, büyüklerimizi kapsar. Bizim sorumluluk sınırlarımız

daima aşağı doğru olan ilişkilerdedir. Çocuklarımızın belli bir yaşa kadar ihtiyaçlarını karşılamak, eğitim almasını sağlamak, sağlık sorunlarını çözmek bir ebeveynin sorumluluk sınırları dahilindedir. Ben bu sınırı 22 yaş olarak belirliyorum.

Yukarıya yönelik ilişkilerde yaşlanmış anne babalarımızın bir kısım ihtiyaçlarını gidermemiz gerekebilir. Örneğin gerçek manada hastalarsa, maddi olarak gerçekten zor durumdalarsa bunları sorumluluk sınırlarına dahil edebiliriz. Ancak burada dikkat etmemiz gereken şey bu taleplerin ne kadarının gerçek manada ihtiyaç olduğunun ayrımına varabilmektir.

Örneğin yaşlanmış anne babalar bir talepte bulunduklarında görüyoruz ki evleri var, emekli maaşları var, arabaları ve hatta belki kira gelirleri var ancak hâlâ maddi yardım istiyorlar. Burada istenen yardım ya da bakım ihtiyaç nedeniyle değildir, bu kanal üzerinden seninle olan irtibatı, duygusal alışverişi devam ettirmek isterler. Böylelikle seni hayatlarında tutarlar. Seni hayatında tutmak için daima sanal ihtiyaçlar yaratırlar.

Örneğin kalacak yerim yok diyerek oğluna ev aldırır kimi anne babalar, evli olan oğul bin bir zorlukla borç içinde kalarak bu talebi karşılar. Evi alındıktan sonra buzdolabının yenilenmesi gerekir, buzdolabı da yenilendikten sonra buzdolabının küçük geldiği ortaya çıkar. Bu sonsuz sanal ihtiyaçlar silsilesi bir türlü bitmez... Daima istenecek şeyler vardır. Bu esnada bu talepleri karşılamaya çalışan oğulun evliliği çatırdamaya başlar, çünkü kendi ailesinin beklenti ve ihtiyaçlarına cevap veremeyecek bir haldedir...

Burada sorun onların sonsuz bir talep döngüsüne kapılmaları değildir, sorun neden bu taleplere karşı konulamadığıdır. Bu karşı koyamama davranışının tetikleyicilerinden biri suçluluk duygusudur. Maniple edilen çocukların anne babalarına borçları bitmez, ölene kadar devam eder. Evlatları sırf anne babaları onları dünyaya getirdikleri için ölene dek kendilerini borçlu hissederler, çünkü anne babalar bu şemayı çocuklarının zihinlerine hapsederler.

Bazen seanslarımda danışanlarıma şunu sorarım: Ne yaparsan borcun bitecek? Ne zaman annene babana olan borcunu bitirebileceksin?

Borç yükünü çocuklarına yükleyen anne babalar kendi yaşamsal sorumluluklarını üstlenmezler, çoğunlukla kendi yaşamsal sistemlerini kurmazlar, bu eksikleri çocuklarına bir borç olarak yükleyip hayatlarını kurtarmaya soyunurlar.

Çok çocuklu bir ailede her çocuk borçluluk şemasını yüklenmeyebilir. Burada mizaç ve kişilik özellikleri devreye girer. Kaygılı bireylerin mizacı örneğin, borçluluk duygusunu yüklenmeye daha müsait yapıdadırlar. Onlar sadece anne babalarının değil, yaşamda karşılaştıkları diğer manipülatörler için de uygun birer kurtarıcıdırlar. Günlük yaşantımızda da böyledir aslında, en zor hayır diyene daha çok yükleniriz, onlardan çok isteriz, daha çok alırız, daha çok ısrar eder, daha çok iş veririz.

Bir yerde ısrar varsa orada sadece ısrarcı yoktur, aynı zamanda sınır çizemeyip net bir şekilde hayır diyemeyen biri daha vardır. Israrcılık-hayır diyememe müthiş bir kısırdöngüdür. Israr döngüsü bir taraftan ısrarcı bir narsis ya da bağımlı, bir taraftan da kaygı ve korkularından dolayı hayır diyemeyenlerin denklemidir.

Israr mekanizması şu şekilde kurulur, hayır diyemeyen biri ters düşmek istemediği için hayır diyemez. Israrcı bu mekanizmayı bilir ve hamlelerini buna göre planlar. Israrcı tuzağını daima hayır diyemeyeceğinden emin olduğu kişiye kurar, hayatında hayır diyeceğinden emin olan birine ısrarcı olmaz.

Israr gücünü bizim hayır diyemeyişimizden alır.

Peki neden hayır diyemeyiz?

Korku ve kaygılar burada devreye girer. Sorulması gereken soru "Neden bana ısrar ediyor?" değildir esasında, sorulması gereken "Neden ben hayır diyemiyorum?" sorusudur. Neden hayır diyemediğinin nedenlerini bulduğunda bu kısırdöngüden kurtulabilirsin.

Hayatında daima ısrar edenler olacak, bazen anne baban, bazen eşin, çocukların, kimi zaman patronun, iş arkadaşların... Bu insanları hayatından çıkarmak sana yeni bir kapı açmayacaktır. Seni dönüştürecek soruyu sorduğun anda o kapıyı aralamış olacaksın. Hayatının her döneminde bu insanlar olacak, bu gerçeği bilmek ve buna göre davranmanın yollarını çözmelisin.

Kendi sınırlarını bilirsen başkalarının hayatına ne dereceye kadar dahil olacağın noktasında da daha dikkatli davranırsın. Davranışlarını değiştirmenin ilk adımı kendi alanını tanımlamak, diğer insanlarla olan sınırlarını netleştirmek ve net bir şekilde hayır demektir.

Hayır demek müthiş bir özgürlüktür, ancak bunu sana kimse vermez. Senin uzanıp onu alman gerekir.

Hayatının her anında seni zorlayan birileri olacak... Seni suçlayan, vicdanına oynayan, maniple eden... Senin her evet deyişinde kendinden bir parça vereceksin, bazen zamanından, bazen enerjinden, bazen de cüzdanından...

Sen verdikçe talepler daha da çoğalacak, öyle bir noktaya geleceksin ki tükenmiş, yorgun ve pek çok kayba uğramış bir halde bulacaksın kendini... Daha da kötüsü bu fedakârlıklar senin görevin olacak, en ufak bir reddedişin tepkiyle karşılanacak, özetle kimseye de yaranamayacaksın... Olan sana olacak...

Birini kırk yıl sırtında taşı, bir gün indirdiğinde senden kötüsü yoktur derler. Alma-verme dengesini bozduğunda yine suçlanan sen olacaksın.

Tüm döngülerin düğümlendiği yer sensin.

Dış dünyayı suçlamak sorunun ilacı değildir, ilaç senin kendini tanıman ve kendi ihtiyaçlarını anlayarak dönüşmendedir. İlk başlarda bu senin için zorlu olabilir, çünkü toplum, kültür, aile bu döngüden çıkmanı asla istemez. Hayırsız, saygısız, bencil gibi yepyeni etiketlerle donatılabilirsin. Buna hazır olman gerekir.

Stoa duası olarak bilinen bir söz şöyle der:

> *"Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmek için kuvvet, değiştirebileceğim şeyler için cesaret ve bu ikisini birbirinden ayırmak için akıl ver."*

Bu sözde geçen "akıl" kurban-kurtarıcı döngüsünün ilacıdır. Değiştirebileceklerin ve değiştiremeyeceklerin arasındaki bu ayrımı kurduğunda kabullenme ve anlayışla donanırsın. "Ben ne yaparsam yapayım zaten hep beni suçlayacaklar, onlar hiçbir zaman değişmeyecek ama ben bunlarla birlikte yaşamayı ve buna karşı kendimi korumayı öğreneceğim" dediğinde sorumluluğunda olanlar ve sorumluluğunda olmayanlar ayrımını öğrenmiş olursun.

Bugün artık çevremizde gördüğümüz insanlara narsis, bencil demeyi bir kenara bırakmamız gerekiyor. Eğer iyileşmek istiyorsan başkasını suçlamaktan vazgeçmelisin. Başkalarını suçladığın sürece ne değişebilir ne de iyileşebilirsin.

Suçlamak konfordur, kolaycılıktır. En çok suçlayan kişi en az sorumluluk alandır. Suçlayan kişi ya değişimle ilgili ya da sınır çizmekle ilgili sorumluluk almıyor demektir.

Yetişkin olmak demek kendi sorumluluklarının farkında olmak demektir. Düşünsene bu dünyaya geliyorsun, önünde uzanan bir yol var. Kendini gerçekleştirme macerana atılmak yerine başkalarının sorumluluk alanına giriyorsun, çok sert belki ama başka insanların yaşamında konuk sanatçı gibi davranıyorsun. Onların yaşamına dokunduğunu zannederek kendi hikâyene engel oluyorsun. Yaşamda sana sunulan kısacık bir zaman diliminde kapıldığın sahte yanılsamalar dünyasında geçip gidiyorsun...

Sorumluluğunda olmayan kendini suçlamaman gereken alanlar:

Anne babanın geçmişinin sorumlusu sen değilsin,
Kardeşlerinin seçimlerinin sorumlusu sen değilsin,
Kendini mutlu etmek istemeyenlerin sorumlusu sen değilsin,
Arkandan konuşanların sorumlusu sen değilsin,
Seni çekemeyenlerin hislerinin sorumlusu sen değilsin,
Her türlü destek ve öneriye rağmen bildiğini okuyan hiç kimseden sen sorumlu değilsin,
Yetkinin olmadığı ve kontrol edemediğin hiçbir şeyden sen sorumlu değilsin.
Sen sadece:
Kararlarından,
Davranışlarından,
Tercihlerinden,
Evet ve hayırlarından,
Ve sessiz kalışlarından sorumlusun.

Suçluluk ve Borçluluk Mekanizmasından Nasıl Çıkılır?

Kendini suçlamaya çok fazla meyilliysen muhtemelen sorumluluk alanlarınla ilgili bir belirsizlik var. Kendine sorman gereken iki basit soru var:

Nelerden sorumluyum?

Nelerden sorumlu değilim?

Kontrolünde olan konular ve olmayan konularla ilgili bir bilgi eksikliği yaşıyor olabilirsin. Eğer kişi kendi sorumluluklarını, kendi kontrol alanındaki bilgileri ve konuları bilmezse olur olmaz her konuda kendini suçlayabilir. Hatta başkaları tarafından çok fazla maniple edilmeye açık hale gelir. Çoğu zaman kendimize ait olmayan sorumluluklardan, bize ait olmayan karşılamamız gereken beklentilerden dolayı bazen yıllarca kendimizi suçlu ve borçlu hissedebiliriz. Her şeyden önce senin iradenin olmadığı, senin kontrolün olmadığı bir yerde senin sorumluluğun da yoktur. İnsanların hayatlarıyla ilgili karar verme sorumluluğun yoksa, onları yönlendirmiyorsan, kararları ile ilgili herhangi bir yetkin yoksa onların kararlarının sorumluluğu sana ait değildir.

Bir kişi yetişkinse, kendi kararlarını alıyorsa, kötü bir şey yaşıyor veya başına kötü bir şey geliyorsa sen burada onun yaptıklarından dolayı sorumlu değilsin. Destek olabilirsin, yardım edebilirsin ama buna rağmen bildiğini yapmaya devam ediyorsa sen artık bu noktada sorumlu ve suçlu değilsin.

İnsanlara hayır demek ya da sınır çizmek seni suçlu hissettirmemeli. Aşırı suçluluk duyan insanlar geçmişlerinde en çok maniple edilmiş ve kullanılmış insanlardır, sınırları o kadar çok ihlal edilmiş ve silinmiştir ki onlar en ufak bir şey için bile suçluluk duyabilirler. Çünkü derinlerinde değersizlik duyguları ve hiçbir şeyi hak etmediklerine dair güçlü bir inanç vardır.

Kendine sorman gereken soru şu olmalı: Benim sınırlarım nelerdir?

İnsanlara hayır dediğin için suçlu değilsin. İnsanlara sınır çizdiğin için suçlu değilsin. İnsanların beklentilerini karşılamadın diye suçlu ve borçlu hissetmek zorunda değilsin. Bir konuda kendi fikrini söylediğin için, kendi duygularını söylediğin için, kendin olduğun için suçlu hissetmemelisin.

İnsan kendi olmadığı yerde zaten mutlu olamaz. "Ben"in olmadığı yerde zaten "biz" de olmaz. Hal böyle olunca kendini ortaya koydun diye, düşünceni ortaya koydun diye, duygunu ortaya koydun diye kendini asla ve asla suçlu hissetme. Bu senin zaten en doğal hakkın. Kimse bunu sana bir lütuf olarak yansıtamaz. Kimse bundan dolayı seni suçlu ve borçlu olarak hissettiremez.

İlgi istemek suçlu olduğun anlamına gelmez. Değer görmeye çalışmak, saygı beklemek, kendini ortaya koymak suçlu hissedeceğin şeyler değil. Bunlar senin doğal ve haklı taleplerin. Bir ilişkide saygı, ilgi ve değer görmek en doğal hakkın. Bunları talep ettiğin için de suçlu hissetmek kendine yapacağın en büyük haksızlıktır.

Başkalarının taleplerinden, isteklerinden, sana senden habersiz yüklenen rollerden sen sorumlu değilsin. İnsanlar sana kurtarıcı rolü atfedebilirler, sana onların her dediğini yapman gerekiyormuş gibi bir anlam yükleyebilirler, seni çok fazla yüceltebilirler. İnsanlar seni kendi istedikleri gibi görmek isteyebilirler. Ama bu senin suçun değil. Senin suçun ve sorumluluğun olmadığı için bundan dolayı da kendini suçlu ve borçlu hissetmeyeceksin.

Bunu sana annen baban da yapar, sırf seni doğurdu diye hayat boyu seni borçlu ve suçlu hissettirebilir, maniple edebilir. Seni doğurdu diye hayat boyu bütün isteklerini ve taleplerini

sana dayatabilir ve bunu yerine getirmen gerektiğiyle ilgili yeri geldiğinde dini değerleri, yeri geldiğinde milli değerleri, yeri geldiğinde akrabalık ilkelerini sana karşı bir silah olarak kullanabilir. Ama sen insanların beklentilerinden, taleplerinden, senin iznin olmadan sana yüklenen anlamlardan sorumlu değilsin. Çocuğuna, eşine, anne babana ve diğer insanlara karşı üzerine düşen bazı sorumluluklar vardır. Ama sen bu hayatta herkesi memnun etmek zorunda değilsin. Herkesin her dediğini yapmak zorunda da değilsin. İnsanların kendi ihtiyaçlarını gidermek, bunu sana yüklemelerine izin vermek zorunda değilsin.

Bazı insanlar hiçbir şey yapmadan başkalarının sürekli onların ihtiyaçlarını gidermelerini bekler. Bazı insanlar istedikleri kadar keyfi davranıp, har vurup harman savurup sonra senin o bedelleri ödemeni beklerler. İflas ederler, kumar oynarlar, kontrolsüzce para harcarlar, sonra senden hatalarının sonuçlarını temizlemeni beklerler. Sen sadece kendi iradenle kendi davranışlarından, kendi düşüncelerinden, kendi eylemlerinden sorumlusun. Başkasının keyfi olarak ortaya koyduğu hiçbir şeyden sorumlu değilsin.

Bunu zamanında yapmış olabilirsin de. Diyelim ki herkese kurtarıcı oldun, kimseye hayır demedin ama bir gün maymun gözünü açtı diyelim. Gözünü açtıktan sonra bir şeylere hayır demeye başladın. Hayır demeye başladıktan sonra ne oldu? İnsanlar seni eskisi gibi kullanamadıklarında değiştiğini söylediler.

Her insan değişime açıktır, değişim her an vardır. Hayır dedin diye, sınır çizdin diye, insanlar seni artık maniple edemiyor diye kendini suçlu ve borçlu hissetmen gerekmiyor.

İnsanlara karşı sorumluluklarımız var ama bu insanların bütün beklentilerini yerine getireceğimiz anlamına gelmez. Sadece ve sadece yalnız kalma korkusu olanlar, terk edilme

korkusu olanlar, dış onay bağımlısı olanlar, sürekli kendini sevdirmeye çalışanlar, sürekli dışarıdan iyi görünmeye çalışan insanlar bu konularda zorlanırlar. Yani ev iyisi değil de el iyisi olan insanların hayır deme becerisi düşüktür. O insanlar kolay kolay kimseye dik duramazlar, kolay kolay kendi taleplerini ortaya koyamazlar, kolay kolay mantıken hayır demesi gerektiğini bilmesine rağmen o sınırı çekemez, o hayırı söyleyemezler. İşte orada da üzerine en çok durmamız gereken sorular belirir.

"Niye benden bu kadar çok şey bekliyorlar ki?" dersin. Oysa bunun yerine, "Niye ben bunları vermek zorunda hissediyorum?" sorusu sorulmalıdır. Değiştiğimiz andan itibaren sınır çizme ve kendimize değer verme süreci başlar.

Hayatınızda drama üçgenine girdiğinizi düşündüğünüz her bir kişi için aşağıdaki soruları cevaplayın:

Kendimi mecbur hissettiğim, altta yatan kaygım, korkum nedir?

_____

_____

Hangi ikincil ihtiyacım gideriliyor?

_____

_____

Bu sayede seviliyor muyum?

_____

_____

Bu sayede takdir mi görüyorum?

Ben insanlara hayır demeyerek yalnızlık korkumu mu azaltıyorum?

Bu Senin Hikâyen

Başkalarının hayatına ne kadar dahil olursan, kendini bu tuzağa ne kadar kaptırırsan kendi hikâyeni yazamamış olacaksın. Kendi hikâyenin öznesi hep eksik kalacak.

Başkalarının hikâyesine konuk olmak kendi hikâyeni sahiplenmemen demektir.

Neden bunu yaptığının yeterince farkında mısın?

Bunu neden kendine yapıyorsun?

Neden böyle bir yaşamı seçiyorsun?

İyi insan olmakla ilgili hikâyelerle büyütülürüz. Ancak iyi insan olmak demek kendi hikâyeni başkasına kaptırman anlamına gelmez. Fedakârlık seni iyi bir insan haline getirmez. Bunun inandığın yüce manevi değerlerle de bir ilgisi yoktur.

Bunun tek sebebi kendini mutlu etmeyi bilmemen, yaşamı kucaklamaman demektir, bu nedenle başkalarının yaşamında gezintiye çıkarsın. Ödünç tatminler elde edersin.

Sen kendini tanıdığında, yaşamsal ihtiyaçlarını belirlediğinde seni tuzağa sürükleyen insanlar da sana eskisi gibi çekici gelmemeye başlar.

Psikoterapist Jung insan yaşamının iki evreden oluştuğunu söyler. İlk evre ailemizin ve toplumun bizden beklentilerini karşılamakla geçer. Ortalama olarak kırk yaşına dek yapmamız gereken birtakım sorumlulukların selinde sürükleniriz. Tüm görevler tamamlandığında adeta bir duvara çarparız. Hayatla ilgili büyük sorular belirir önümüzde...

Bu dünyaya neden geldim?

Benim bu dünyadaki yerim ne?

Hayatta gerçekleştirmek istediğim misyonum ne? Ne istiyorum?

Neleri seviyorum?

Bu büyük sorular kırk yaş civarında belirir, o nedenle ben hayat kırkından sonra başlar derim. Jung da bu ikinci büyük evre için "Kırk yaşından sonrası için özel üniversiteler kurulmalıdır" demiştir.

Bu kırılma noktası bizlerin gerçek hikâyesini yazmaya başladığı noktadır çoğunlukla. Eski alışkanlıkların bizi nasıl zincirlediğini fark ederiz, öğrendiğimiz değerlerin yerine yenilerini koymak isteriz. Tıpkı bir yılanın derisini söküp atması gibi bize atfedilen her şeyden soyunmak ve yenilenmek arzusunda oluruz.

Bu içsel çağrıyı duyan biri ilk başta bunun kaygısını ve sıkıntısını duyar. Bir yanda alışılmış olanın konforu diğer yanda değişimin karşı konulamaz çekiciliği vardır. Risk alan dönüşümünü başlatır, hayatında yeni bir sayfa açar ve o deftere yazacakları sadece kendi kaleminden dökülenlerle örülür.

Kurbanın da kurtarıcının da hikâyesi hep eksiktir...

İkisi de sorumluluklarını almadığı için başkalarının yaşamında hapistir. Pasif kurtarıcı da aktif kurban da benzer yazgıyı yaşarlar.

Kurban yaşamını gündelik dertler üzerine kurar, minimum ihtiyaçlar ve ilkel talepler döngüsünde günü kurtarmanın peşindedir. Kurban çoğunlukla kendini gerçekleştirme ve daha aşkın idealler peşinde olmaz. Kendini gerçekleştirme ideali olmayan biri bağımlıdır zaten, başka türlü birine bağımlı olmak üzerinden bir hayat sürdürmeyi seçebilir mi?

Kurtarıcı da yaşamda ne istediğini bilmediği için, kendinden vererek ne istediğini bilmemenin acısını erteler. Kısa süreli doyumlarla yaşamını var eder. Bu bir oyalanma şeklidir. Bir oyundur.

Kendi hikâyeni yazmaya ne dersin?

Bu sefer oyuncular olmayacak, gerçek duygularla, gerçek yaşantılarla sürdüreceksin yaşamını çünkü her şeyi kendi kalbine göre ayarlayacaksın.

Sana dar gelecek kostümleri çıkarıp atacaksın dolabından... Ayağını sıkan ayakkabılardan vazgeçeceksin...

Daha az kırılıp, daha az üzüleceksin, hayat daima çalkantılı bir deniz, elbette üzüldüğün zamanlar olacak. Ama eskisi gibi zorluklarla atlatmayacaksın fırtınaları, deniz fenerinde olacak gözün, tedbirlerini önden almış olacaksın.

Biraz sallantılı olsa da güvenle limana ulaşacaksın.

Bu senin hikâyen olacak, kendi limanına vardığında başardım diyebileceksin.

Kurtarıcılıktan Nasıl Özgürleşirsin?

Kurbanların her zaman sahte sorunları vardır demiştik. Hiçbir zaman kurbanların gerçek sorunları yoktur. Çoğunlukla psikolojik ihtiyaçları vardır.

Bir kurbanın önüne geçmek için ne yapmak lazım biliyor musun? Daha çok kurban olman lazım.

Mesela kurban anneni düşünelim. Her telefon konuşmanda annen sana kendini borçlu hissettirdikçe öneride bulunup onu kurtarmak yerine "Umarım düzelir, yapmam gereken işler var, sesini duymak için aradım" deyip kapatacaksın. Çünkü kurbanlar seni o tuzağa düşürene kadar her zaman dozunu artırır. Her kurtarıcı duygusal anlamda müthiş derecede zayıf bir karakterdir. Maniple edilmeye, sömürülmeye, kullanılmaya açıktır. Kurbanların çoğu çok zekidir unutmayın. Kurbanlar kurtarıcılardan daha zekidir. Çünkü seni nerede nasıl vuracağını öyle bir bilir ki bir gün merhametinden vurur, bir gün hayırsız evlat sendromu hissettirir.

Kurtarıcı olmak istemiyorsan onun suçlamalarına dayanmak zorundasın. Aksi takdirde bu tuzaktan çıkamazsın. Kurtarıcının kendisinden emin olmasıyla bu ilişki bitmeye başlar. "Ben kurbanın bana yönelttiği bütün suçlamalarla ilgili kendimden eminim. Bu suçlamaların tümüne karşı ben kendimin ne olduğunu biliyorum, o istediğini desin" dediğinizde onun elindeki tüm silahları almış olursunuz. Zaten bir süre sonra ilişkiniz neye döner? Konuşacak bir şey bulamazsınız! Çünkü tüm sohbet konunuz zaten onun ihtiyaçlarıyla ilgiliydi.

Kurbanların entelektüel düzeyi düşüktür. Konuşacak dertlerinden başka çok da bir şeyleri yoktur. Her kurban biraz narsistiktir. Çünkü ona göre bu hayattaki en önemli şey onun sorunlarıdır. Direkt söyleyemeyen insanlardır kurbanlar. Manipülasyonla, ima yoluyla aktarırlar dertlerini.

Kurtarıcılıktan çıkmanın basitçe iki çözümü vardır. İlki kurbanla olan ilişkini belli bir düzeye indirmek, ikincisi de tahammül etmeyi öğrenmek. İster istemez sömürüye izin vermediğinde ilişkiniz de azalacak. Ardından diğer aşama gelecek,

boşluğu nasıl sağlıklı dolduracağının yolunu bulmak... Birçok kurtarıcı kurbandan kurtulduktan sonra ortaya çıkan boşlukla başa çıkamaz, ilk günlerde özgürüm diye gezinir, havalara uçar, sonra bir bakmışsınız ki kendine yeni bir kurban bulmuş...

Her zaman hepimizin etrafında binlerce kurban vardır. Birçoğu sadece kurtarıcı bulduğunda o kurban rolüne girer. Bulamadığında hayatını sürdürür. Kurtarıcıların beslenme kaynakları "İyi ki varsın, aferin, aslansın kaplansın, en iyisin" gibi laflardır. Kurtarıcı aldığı bu takdirle beslenir.

Kurtarıcının iki tip benzini vardır: Takdir ve suçlama. Ya seni borçlu ve suçlu hissettirir ya da seni sürekli pohpohlar, sen kendini değerli-yeterli-başarılı hissedersin. Mesela kurban bir annenin iki çocuğu vardır. Biri yılda bir kere gelir annesine çay ısmarlar, o daha kıymetli olur. Diğeri zaten her gün ısmarlıyordur o kıymetli olmaz. Bu bize şunu gösterir: Bir fedakârlık göreve dönüştüğünde kıymetsizleşir. Bu nedenle az, öz, yeri ve zamanında yapmak lazım.

Bizim insanlarımızın en büyük ilişki sorunlarından biri de fedakârlıktır. Biz fedakârlıkla ilişki yürütmeyi karıştırıyoruz. Fedakârlık lokal bir şeydir. Aspirin gibidir. Dişinin ağrısı geçer, başının ağrısı geçer, o aspirini kullanmazsın. Biz sürekli aspirin kullanıyoruz. Bütün ilişkilerimizi bu şekilde yürüteceğimize inanıyoruz. Sonra da insanları kıymet bilmemekle suçluyoruz. Onlar kıymet bilmiyor değil, senin yaptığının adı tefecilik.

Neden mi?

Sen bir şey yapıyorsun sonra karşılığında daha fazla bir şey bekliyorsun. Fedakârlık yaptım o da bana iyi davransın diyorsun. Bu tefeciliktir, iyilik değildir. Gerçek iyilik nedir? Bir şeyi yaptığında onun getirisini hesaplamadan yapmaktır. Dilenciye 1 lira para verdiğinde ondan "Allah razı olsun, teşekkür ederim" gibi cümleler bekliyor musun? En samimi ilişkilerimiz

dilencilerledir, verip geçeriz. En samimi, çünkü hiçbir şey beklemeyiz. Birine para veriyorsan o parayı nasıl harcadığıyla ilgilenmeyeceksin. İster alkol alır ister kumar oynar, parayı ben veriyorum düdüğü ben çalacağım düşüncesi doğru değildir, bu fedakârlıkla kontrol etme düşüncesidir.

Peki çözmemiz gereken şey ne? Artık kurtarıcı olmamak için neye sahip olmalısın?

Sınırlara!

Bu hayatta kontrolünde olan şeyler sadece senin iradenin olduğu şeylerdir: Düşüncelerin, duyguların, davranış ve tercihlerin. Sen başkasının tercihlerinden sorumlu değilsin. Sen başkalarının hayat tarzından sorumlu değilsin. Kurtarıcı insanların birçoğu kendisiyle ilgili olmamasına rağmen, kendi suçu ya da sorumluluğu olmamasına rağmen sürekli başkalarının arkasını toparlamak, onların sorunlarını çözmek zorunda kalırlar. Ama şöyle enteresan bir şey var ki sen geri çekildiğinde insanlar yolunu bir şekilde bulurlar.

Buradaki oyunu iyice anlamanı istiyorum.

Biz aslında bazen insanların bize ihtiyaç duymasına yoğun ihtiyaç hissettiğimiz için onlardan kopamıyoruz ya da vazgeçemiyoruz. Hal böyle olunca kurtarıcı iyileşmeye başladığında bazı zorluklar yaşıyor. Birileri onu suçluyor, dışlıyor, suçlu hissettiriyor, borçlu hissettiriyor. Bazen bütün sülale onu dışlayıp adeta yola getirmeye çalışıyor.

Ama unutma bu hayatta bedel ödemeden hiç kimse bir birey olamıyor. Öyle bir toplumda yaşıyoruz. Birey olmanın bir bedeli var. İster istemez zorlukları var. Sen birey olduğunda seni kullananlarla, seni sömürenlerle, seni haksız yere suçlayanlarla çatışmaya giriyorsun. Bazılarına da "Ya beni böyle olduğum gibi kabul et ya da yolun açık olsun" diyorsun. Bazılarıyla da aslında çok rahat ortak noktayı bulabiliyorsun. Sen kurtarıcı olmayı

bıraktığında da o insanlar yine seni sevmeye layık görebiliyor. Sen ilerledikçe kurtarıcılık rollerin azalıyor ama bir şeyi eksik yaparsan dönüp dolaşıp tekrar aynı çukura düşebiliyorsun.

Kendini mutlu etme yöntemleri bulman gerekiyor. İlk bölümlerde mutluluk havuzu diye bir teoriden bahsetmiştim. Bu teoriye göre kendi havuzunu farklı musluklarla doldurmak zorundasın. Sosyal de olacaksın, ailenle de olacaksın, varsa ilişkinle de olacaksın, kendine ait bir özel alan da olacak, kendine ait bir bireysel hayatın da olacak. Sen bu hayatı doldurmazsan bu hayat ya geçmişin takıntılarıyla, ya başkalarının sorunlarıyla, ya da geleceğin kaygılarıyla dolacak. Doğa da insan da boşluk affetmez. O boşluğu sen doldurmazsan mutlaka başkası veya başka şeyler dolduracak. Ve bu dolduran şeylerin çoğunluğu da olumsuz şeyler olacak.

Kırılma noktası yaşayacaksın bu kaçınılmaz. Bazı insanlarla zorlanacaksın. Suçlayacaklar, buna tahammül edeceksin. İlerleyen dönemlerde bazı insanlarla ilişkin bitecek, bazılarıyla da daha güçlenecek. Hatta bu yeni senden dolayı yeni ilişkiler ve yeni arkadaşlıklar da kuracaksın.

Sonraki aşama gelecek ardından, kendini mutlu etmenin peşine düşeceksin. Kendine soracağın bazı sorular olacak: Ben bu hayatta kendimi nasıl mutlu ediyorum? Benim bedenim ne istiyor? Benim ruhum ne istiyor? Ben neler yaparsam mutlu olurum? Bu soruların cevaplarını buldukça yavaş yavaş kurtarıcılık rolü silinecek.

Duygularını Yönetebiliyor musun?

Pek çoğumuz duygularımızla başa çıkmanın ya da onları ifade etmenin işlevsel olmayan yollarını biliriz, bunları da zaten

ailemizde öğrenmişizdir. Oysa duygular, ihtiyaçlarımızı belirlememize yardımcı olan habercilerdir. Onları tanımamak ya da görmezden gelmek tıpkı elimizi kolumuzu bağlayıp, bedenimizi sınırlamak, rahatça hareket edememekle eşdeğerdir. Duygular ruhumuzun elleri kollarıdır, onlar vasıtasıyla dış dünyaya uzanırız, insanlara temas ederek kendimizi var eder ve dünyayı anlamlandırırız.

Duygularımızı ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi iletmek için bir yardımcı olarak kullanmayı öğrenmediğimizde ve işlevsel olmayanın tuzağına düştüğümüzde drama üçgenine hapsoluruz. Böylelikle kendi duygularını farklı –bir anlamda sahte– yollarla karşı tarafa aktarmak için çırpınan kurban-kurtarıcı-zorba denklemi ortaya çıkar.

Bizler duygularımızı tanımadığımız gibi onlardan korkarız da...

Özellikle yaşadığımız toplumda duygularımızı özgürce sergilemek bir zayıflık nişanesi olarak addedilir, bu nedenle de sürekli bastırılır. Ağlamak da gülmek de ayıplanır örneğin, ağlamak güçsüzlükle, kahkaha atmak edepsizlikle etiketlenir. Her duyguya bir etiketin yapıştırıldığı bir yerde haliyle bastırma, bastırmanın sonucu olarak da maskeler ortaya çıkar.

Kaygılı ve otoriter
toplumlarda duygu tehlike
demektir, çünkü kaygılı
toplumlar duyguların
değişkenliğinden tedirgin olur,
stabil ve tekdüze insanları
onaylar.

Kültürümüzde klasik bakışlardan biridir, her çeşit duygusunu özgürce gösteren insana dengesiz denir. Kahkaha atan bir erkek de kadın da yadırganır, hele söz konusu bir kadınsa insanların tepkili bakışlarını çekmesi ve kınanması çok da zor değildir. Dış dünyadaki insanlar bir şekilde her bireyin duygusunu kontrol etmeye çalışır, kendi sorumluluk alanında olmayan bir kontrol etme çabasıdır bu. Bahsettiğimiz mahalle baskısı özgür ve özgün bireyler yerine baskılanmış, suçlanmış ve ayıplanmış insanlar ortaya çıkarır. Böyle bir durumda kim gerçekten kendine ben ne hissediyorum, ne durumdayım sorusunu sorabilir ki?

Oysa duygular bize pek çok şey anlatır, iyi ya da kötü içimizde devinen süreçlere dair ipuçları sunar. Bu nedenle duyguları tanımak önemlidir, diğer türlü antidepresanlarla ya da terapilerle bir ömür tüketen insanlar ortaya çıkar. Uyumlu olma çabasının sonunda delirmek bile mümkün hale gelir...

Gerçek hikâyelerimizi yazabilmek için büyük bir farkındalık lazımdır bizlere. İçine hapsolduğumuz şablonları, şemaları ve kanıksatılan değerleri gerçek manada sorgulayabilme ve duygularımızı ifade edebilme gücünü elde etmeliyiz.

Drama üçgeninden çıkış için en önemli gücün cesaret olduğunu sıkça vurguladık. Dönüşüm için cesaretle akışa karşı kulaç atmak gerekir. Ancak insan beyni daima bildiği yoldan gitmeyi sever, bu bir çeşit enerji tasarrufudur. Yeni yollar inşa etmek yerine öğrenilmiş olanın kolaycılığını tercih eder. İnsan en iyi bildiği şeyi tekrarlamaya yatkındır, bu otomatik pilotta uçmaktır. Hatalı ve yanlış da olsa bir çeşit mekanizma kurulmuştur işte, işe yaramasa da çalışıyordur, aktiftir. Hazır kurulmuş mekanizmalara yeni davetliler gelecektir daima, çünkü çocuk ne öğrendiyse onu yapmaya devam edecektir. Yıllar sonra büyüdüğünde kendisini yine kurtarıcılık döngüsüne sürükleyecek birisine

çekilecek ve adına aşk diyecektir. Yeni başlangıçlarını öğrenilmiş yanlış duygular üzerine inşa edecektir.

Birisiyle tanıştığında kendi gerçek duygularını anlamaktan ziyade ilk soracağı şey o kişinin sorunları olacaktır. *"Nerede yaşıyorsun, anne babanla ilişkilerin nasıl, iş hayatın nasıl gidiyor, ah bak o sorunu şöyle yaparsak çözeriz, benim tanıdığım bir doktor var anneni ona götürürüz."* Daha ilk buluşmada öneri ve yardım talepleri sıralayacaktır. Karşısındaki insan şayet manipülatör biriyse düşüme göre değil ama dişime göre buldum diye ellerini ovuşturacaktır. Kurban için ilişkilerdeki öncelik sevgi, şefkat ya da aşk değildir, onun önceliği mevcut ihtiyaçlar piramidindeki eksikleri nasıl tamamlayacağıdır.

Herkes gerçek ihtiyaçlarının
onaylanma, takdir edilme,
övülme olmadığını
öğrendiğinde gemisini
yürütmeye başlayabilir.

Aldatılma, terk edilme, suçlanma, eleştirilme yaralayıcı olsa da kendi gerçek hikâyelerimize geri dönebilmek için muazzam kırılma anlarıdır. Kendimizi nerede kaybettiğimizi ancak bu kırılma anları sayesinde bulabiliriz. Kimi ilişkiler vardır içinde sürüklenmeye başlarız, bir yerden sonra da kim olduğumuzu, nerede olduğumuzu, ne yaptığımızı unuturuz. Kırılma anları bizi kaybolduğumuz sokaktan eve götürebilir.

Hemen hemen tüm bilim dalları duygunun doğasını masaya yatırmıştır, genel bir tarifle duygu karmaşık bir şeyin,

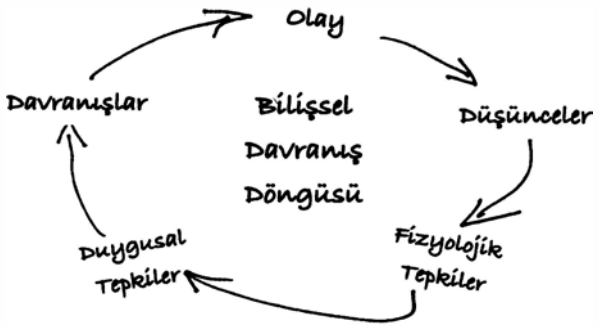
bir olayın veya bir durumun kişisel önemini yansıtan bilinç, bedensel duyum ve davranış deneyimidir. Duygularımız biz insanlar için bir hayatta kalma avantajıdır, örneğin korku, iğrenme gibi duygular bir şeylerden uzaklaşmamıza, mutluluk, sevinç gibi duygular da başkalarıyla bağ kurmamıza ve yakınlaşmaya teşvik ederler.

Bilişsel davranışçı terapiye göre duygu, düşünce ve davranışlarımız etkileşim halindedir ve düşündüğümüzü hissederiz. Bu yaklaşıma göre psikolojik sorunlar, kısmen hatalı veya yararsız düşünme biçimlerine ayrıca kısmen öğrenilmiş yararsız davranış kalıplarına dayanır. Duygu sadece bir sonuçtur, duygunun büyük ölçüde belirleyicisi düşüncelerimizdir, olaylara dair algı ve bakış açımızdır. Bu nedenle düşüncelerimizdeki çarpıklıkları, otomatik düşünceleri, diğer insanların motivasyonlarını ve davranışlarını çözümlemek hem zor durumlarla başa çıkma becerisi geliştirmenizi hem de güvende hissetmenizi olanaklı kılar.

Duygularını yönetmek
istiyorsan önce düşünceni
yönetmelisin.

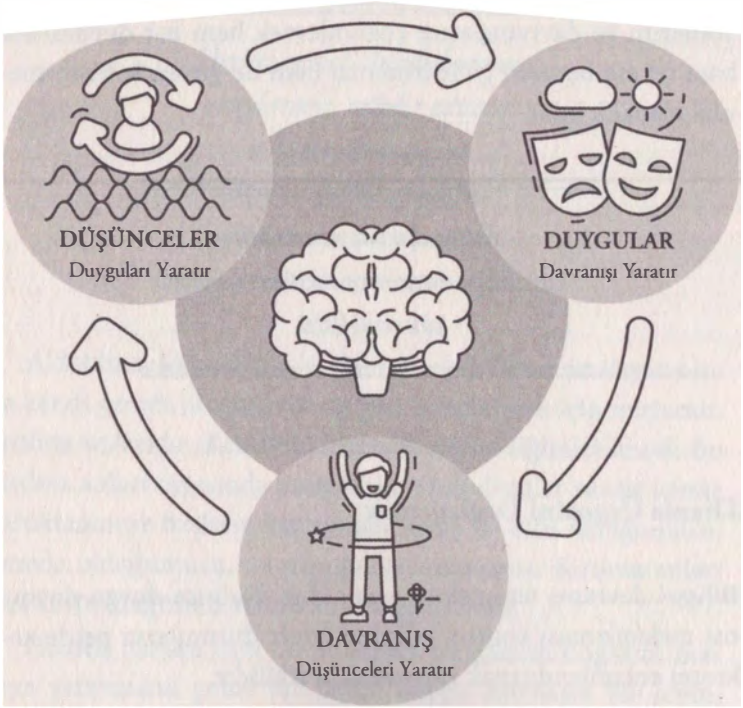
Drama Üçgenini Değiştirmek

Bilişsel davranış terapisinin esas aldığı düşünce-duygu-davranış mekanizması kontrol edemediğimiz durumların perde arkasını anlamlandırmak için oldukça etkilidir.



BDT

BİLİŞSEL DAVRANIŞ TERAPİSİ



Bu mekanizmaya göre herhangi bir durumla karşılaştığımızda bilinçli ya da otomatik olarak bazı düşünceler üretiriz. Bu düşünceler bizlerde his dediğimiz fizyolojik olarak bazı etkilerle birlikte çeşitli duygular yaratırlar. Bundan sonraki adımda bir eylemde bulunuruz yani davranışlarımız ortaya çıkar.

Örneğin sabah uyanır uyanmaz anneniz sizi arar ve şekerinin yükseldiğini söyler. Siz zihninizde bazı düşünceler üretirsiniz, "Anneme bir şey olacak, hemen onu hastaneye götürmeliyim, ona yardım etmeliyim" gibi, devamında panik, korku, üzüntü gibi duygularınız açığa çıkar, kalbiniz hızla çarpmaya başlar, eliniz ayağınız uyuşur, huzursuz hissedersiniz, bedeninizde korku ve endişeye dair birtakım fiziksel etkiler hissetmeye başlarsınız. Anahtarı kaptığınız gibi evden çıkar ve annenizi hastaneye götürürsünüz.

Bu sürecin çoğunda hâkim olan tek şey yani bir anlamda ateşleyici olan şey sizin ilk başta zihninizde beliren düşüncedir. Sizin kendinizi hastanede bulmanızla biten bu serüvende duygularınız sadece bir ara duraktır.

Başka bir örnek vermek gerekirse, hayatının iplerini yeniden ele almak isteyen Ayşe'nin hikâyesine bakalım. Bodrum'a gideceğini eğer annesine söyleseydi belki de annesi bayılacaktı. Bu durumda Ayşe şöyle bir döngüye girecekti:

Olay: Annem Bodrum'a gideceğimi duyunca bayıldı.

Bayılmayla ilgili algısı: Benim yüzünden bayıldı.

Duygusu: Suçluluk ve vicdan azabı.

Davranışı: Bodruma gitmekten vazgeçme.

Burada değişmesi gereken ilk şey ne? Tabii ki düşünce, annesinin bayılmasının nedeni aslında kendisi değil. Bu düşünce değişince yorum farkı olacaktır. Duygu değişecek ve akabinde davranış değişecektir.

Olay: Annem Bodrum'a gideceğimi duyunca bayıldı.

Bayılmayla ilgili algısı: Bayılmasının sebebi ben değilim, annemin kendi tercihi ve davranışıdır.

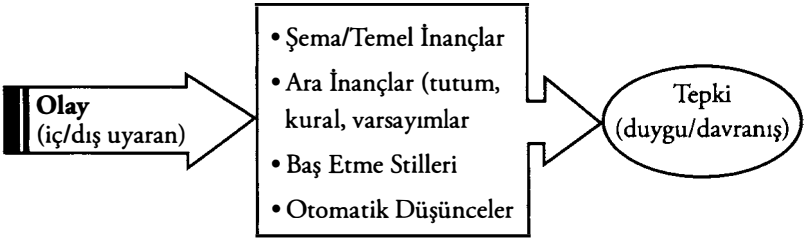
Duygusu: Annem bayıldığı için üzgünüm ama benim yüzümden bayılmadığı için kendimi suçlu hissetmiyorum.

Davranışı: Üzgün de olsam, sürekli olan bu döngünün parçası olmayacağım. Suçlu olmadığım için Bodrum'a gitmekten vazgeçmiyorum.

Nasıl düşünürsen öyle hissedersin, hissettiğin gibi de davranırsın. Üzgünken dans etmezsin örneğin, ya da hüngür hüngür ağlarken şarkı söyleyip neşelenmezsin, hislerle davranışlar uyum içindedir. İlk döngüdeki reaksiyon yani annenin bayılmasıyla Bodrum'a gitmekten vazgeçmek bu denli alakasız ve uyumsuzdur.

Olaylarla ilgili algını
değiştirdiğinde her şey değişir.
Düşünce bir arabanın ön tekeri
gibidir, ne tarafa dönerse seni
oraya götürür.

Bilişsel Yapı Süzgeci/Şematik Mercek



Drama üçgenine tekrar dönecek olursak kurban ve kurtarıcının bilişsel döngülerini aşağıdaki gibi gösterebiliriz:

KURBAN	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
	"Onun yüzünden bu haldeyim."	Üzüntü ve öfke	Ajitasyon Borçlandırma sözleri
	"Bu adil değil!"	Öfke	Suçlama
	"Ben zavallıyım."	Acı Üzüntü	Saldırma-acındırma eylemleri
	"O bana borçlu."	Alacaklılık-üstünlük	Borçlarını yüzüne vurma
	"Baş edemem." "Kendime bakamam."	Korku Çaresizlik	Kaçma ya da donakalma

KURTARICI	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
	"Sorun çıkarmamalıyım."	Boyun eğicilik Endişeli hal	"Tamam, dediğini yapacağım." Uyumluluk
	"Kimse yapmaz, yine ben yaparım."	Küskünlük Bıkkınlık	Umursamamak
	"En iyisini ben yaparım."	Kibir Övünme	Çözüm arayışı ve artan enerji
	"Sen yapmayacaksın, bu nedenle ben yapmak zorunda kalacağım."	Korku Üzüntü	Kontrol
	"Ben olmasam..."	Kibir	Manipülasyon

ZORBA	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
	"Sana demiştim."	Öfke	Saptırma Hakaret
	"Gidiyorum, terk ediyorum."	Kayıtsızlık	Geri çekilme
	"Yine geleceğim."	Öfke	Kontrol Fırsat kollamak
	"Bak ne diyeceğim..."	Gerginlik	Dahil olma ya da uzaklaşma
	"Yapamam."	Korku	Kaçınma-savuşturma

Yukarıdaki tablolarda yer alan olaydan tepkiye uzanan süreçte düşünce-duygu-davranış kalıplarını fark ettiğimizde drama üçgeninden çıkış mümkün hale gelir. Bu durumda:

Kurban → Sorumluluklarını fark eden ve onları üstlenen birine,

Kurtarıcı → Sınırlarını fark eden ve onları hem kendi hem de başkaları için kollayan birine,

Zorba → Üstünlük kurma çabasını fark edip uzlaşmaya yönelen birine dönüşür.

Bu döngülerdeki duygu-düşünce-davranışları nelerle takas edeceğinize gelirsek:

~~KURBAN~~ **Sorumluluk**	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
	"Sorumluluklarım var."	Kendini kabul	Yaşamına sahiplendiğini gösterme
	"Anlamama yardım et."	İstekli, hevesli	Bilgi edinme
	"Gel konuşalım."	Anlayış Motive	Diyalog geliştirme
	"Özür dilerim."	Sakinleşme Üzüntü	Uzlaşma
	"Yapabilirim."	Özgüven	Adım atma

~~KURTARICI~~ Sınırlar	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
	"Bunlar benim görevim değil."	Rahatlama	İfade etme Geri çekilme
	"Artık kendimi kurtarmalıyım."	Değer verme	Beni ne mutlu eder arayışı
	"Bence şöyle yapabiliriz."	Dingin	Yaratıcılıktan faydalanmak İşbirliği
	"Aklıma bir fikir geldi!"	Heyecan	Rehberlik
	"Bence yapmamız gereken en iyi şey..."	İstek-coşku	Çözüme yönelik strateji geliştirme

~~ZORBA~~ Uzlaşma	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
	"Güvendeyim."	Barışçıllık	Sınır çizme
	"Demek istediğini anladım."	İyimserlik	Bağ kurmaya çalışma
	"Bilmek istiyorum."	Takdir ve onaylama	Saygı gösterme
	"Duyduğum şey şu..."	Önemseme	Dinleme ve yanıt verme
	"Yapabileceğim şey şuydu..."	Değer verme	Uzlaşma ve çözüm

Hemen hepimizin aile dinamiklerinde edindiği bilinçsiz temel inançlar ve otomatik düşüncelerle sergilediği davranışlar vardır. Üçgenden çıkış için kendimizdeki bu kalıpları fark etmemiz ve neyi neden yaptığımızın ayrımına varmamız gerekir. Yukarıdaki tablolar bir üçgene çekildiğinizde sergilediğiniz işlevsiz davranışları ve onların yerine daha işlevsel olanlarının hangileri olduğunu anlatır. Savunmacı olmayan, utandırıcı ya da suçlayıcı olmayan davranışları seçme, algılarınızı keskinleştirme ve netleştirme için duygu-düşünce-davranışlarınızı gözlemleyin.

Bu kalıpları fark etmek ve yerine kendiniz için daha sağlıklı olanları koymak için çalışın. Döngüden çıkış için otomatik düşüncelerinizi gözlemleyin, nelerin sizi tetiklediğini ve üçgenin içine hapsettiğini bulmaya çalışın.

Olayları değiştiremeyiz ama
onlara verdiğimiz anlamları
değiştirebiliriz.

Hayır Demeyi Öğrenmek ve Sınır Çizmek

Drama üçgeninden çıkış için öğrenilmesi gereken şeylerden biri de hayır demek ve net sınırlar çizmektir. Hepimiz zaman zaman hayır demekte zorlanırız. Uyum sağlayabilmek, reddedilmekten korunmak ya da yalnız kalmaktan kurtulmak için hayır kelimesini kurmaktan korkarız. Ancak hayır dememenin ağır sonuçları vardır.

Hayır diyemediğinizde duygu ve düşüncelerinizi özgürce ifade edemezsiniz, sınırlarınızı çizmediğiniz için kendinizden tavizler verirsiniz, bunlar da sizi yorgunluğa, tükenmeye, kullanılmaya ve depresyona sürükler.

Üçgenin uç köşelerinde olmak daima çalkantılıdır, hem duygusal hem de pek çok açıdan kabarmış bir deniz gibi dalgalıdır. Uçlardan merkeze geldiğinizde dengeye ulaşırsınız. Burada da hâlâ bazı ihtiyaçlarınız vardır ama bu ihtiyaçlarınızı elde etmek için başkalarını zorlamazsınız, birilerine zulmetmezsiniz, onlara yardımcı olabilirsiniz ama sınırlarınızı aşmazsınız.



Hayır diyememek başlı başına iyi insan olma arzusuyla ilgili değildir, yani insanlar iyi insan olmak adına değil, kaygılı oldukları için hayır diyemezler.

Değersizliği gidermenin yolu → Evet dersem değerli olurum

Yeterli hissetmenin yolu → İnsanların istediklerini yaparsam yeterli hissederim

Yalnızlık kaygısından kurtulmanın yolu → İnsanlarla sürekli etkileşim halinde kalırsam yalnız hissetmem

Hayır diyememenin derinlerine indiğimizde işte bunlarla karşılaşırız. Böylece "Ben insanları kırmak istemediğim için hayır diyemiyorum" cümlesinin altında gerçekte korku ve kaygıların olduğunu anlarız. Hayır diyememek senin kendinle ilgili bir problem, iyilik maskesi altına sakladığın kaygılarını örtbas etmenin bir yolu sadece... Tuhaf olansa şu, sen her hayır demediğinde şikâyet ediyorsun ama bunu besleyen esasında sensin...

Sevilmenin yolu yaranmak olmamalıdır, yalnızlığı gidermenin yolu başkalarına köle olmaktan geçmemelidir.

Sevilmek, değerli hissetmek, birilerine ihtiyaç duymak insan için önemlidir. Geçmişten günümüze insanı hayatta tutan temel duygu ve değerlerdir saydıklarımız ve bunları yok sayarak iyileşemeyiz. Bu duygu ve değerleri sürdürmek için denklemlerimizi doğru kurmamız gerekir sadece.

Sevgiye olan ihtiyacı yok sayarak kimse huzurlu kalamaz. Bu tamamen sahte benlikle ilgilidir. Kırılmamak için sevmekten, incinmemek için arkadaşlardan vazgeçmek, bardak kırıldı diye çay içmekten vazgeçmek gibidir. Kırılmamak adına insanlardan vazgeçtiğimizde tatsız tuzsuz bir hayata savruluruz.

Mutsuz olacağım inancıyla hayattan el ayak çekmek çözüm değildir. Öyle olsaydı herkes yalnız bir hayat sürerdi, ilişkilerin getirdiği riskleri, zararı göğüslemezdi. Büyümek ve olgunlaşmak için acı da gereklidir ancak incinmemenin bedeli yalnızlık olmamalıdır.

Tüm insanlar birbiriyle ilişki içindedir, ancak herkes incinmez, herkes kırılmaz. Eğer sen sürekli ilişkilerinde kırılıp döküldüğünü hissediyorsan bu bir şeyleri gözden geçirmen gerektiğinin sinyalleridir. Ya yanlış insanlarlasın ya da ilişkilerini kurma ve sürdürme metodunda bir şeyler yanlış... Ya yanlış insanı seçiyorsun ya da ilişkini doğru insanla yanlış şekilde yürütüyorsun.

Gözden geçirmen gereken iki ana kriter var:

1. İlişki kurduğun kişiyi hangi kriter üzerinden seçtin?
2. İlişkini hangi kriter üzerinden sürdürüyorsun?

Belki farkında değilsin ama muhtemelen ya iyi bir ilişki başlatıcı ve kötü bir ilişki sürdürücüsün ya da kötü bir seçimle kendini gerçekleştiren kehaneti her defasında kendi ellerinle hazırlıyorsun... Bu iki kriterin finali de mutlu sona götürmez seni ama önemli olan neyin nasıl bittiği de değildir. Önemli olan senin bunları neden yaşadığının cevaplarının izini sürmendir. Kendini sorgulamadığın sürece hatayı hep başkalarında bulacaksın, her bitişte başkalarını suçlayacaksın.

Sonuçta ne mi olacak?

İyileşemeyeceksin.

İyileşmek için kendinle yüzleşmen gerekir.

Kendine Hayır Demeyi Biliyor musun?

Bilinenin aksine insanlara hayır demek kadar kendimize hayır demeyi de öğrenmeliyiz. Çünkü birçok insan farkında olmadan kendi sınırlarını ihlal ederken başkalarının da alanını talan etmeye başlar. Kendine hayır demek, kendi dürtülerini kontrol etmek, kendine müdahale etme isteğini yönetebilmektir. Belki

de kurtarıcılığını, belki de aşırı fedakârlığını yönetebilmek için önce kendine hayır demen gerekiyor, çünkü dünyanın sınırları seninle başlıyor. Sen sınırlarını kaybettiğinde başkalarının sınırlarını da zorlamaya ve ihmal etmeye başlıyorsun.

Kendi sınırlarını belirlemediğinde farkında olmadan hem kendini yıpratıyor hem de başkalarının sistemini bozmaya başlıyorsun. Sen eğer kendini mutlu etmeyi bilmiyorsan, kendinle barışık değilsen, içindeki değersizlik duygusunu kendi başına sağlıklı yollarla çözmek yerine başkalarıyla doldurmaya çalışıyorsan muhtemelen kendine sınır çizmekle ilgili bir sıkıntı yaşıyorsun.

İnsanların hayatında kurtarıcı olmak, insanlar talep etmeden onlara akıl vermek, insanların hayatına sürekli müdahale etmek gibi davranışların her biri bizim kendimize hayır diyemediğimiz noktalarla ilgilidir. Sosyal medyaya baktığımızda hep başkalarına hayır demekle ilgili çözüm önerileri görürüz. Ben de zamanında bu tarz paylaşımlar yapmıştım. Ama orada da belirtmiştim, başkalarına hayır demek kadar aynı zamanda kendimize de hayır dememiz gerekiyor.

İnsanlar bizden talep etmeden biz onlara akıl veriyorsak bu kendimize hayır dememiz gereken bir alan çünkü özünde bu bir ihlal. İnsanlar talep etmeden onların hayatına müdahale etmek, fikir vermek, yönetmeye çalışmak, hatta talepleri olmadan aşırı fedakârlıkta bulunmak aslında bir sınır sorunudur. Kişi kendi hayatında ne kadar mutsuzsa başkasının hayatında da o kadar çok rol almak ister. Bazen bunun adını fedakârlık koyar, bazen kurtarıcılık der, bazen de "Onun iyiliği için" gibi kavramlarla sınır ihlalini rasyonalize etmeye çalışır.

İnsan kendi sınırlarını bilmediği zaman hem kendine zarar verir hem de ötekine...

Kendimize nasıl mı zarar veririz? Yıllarca ertelenmiş, yaşanmamış bir hayatla karşılaşırız. *"Ötekiler ne istiyor? İnsanlar be-*

nimle ilgili ne düşünüyor? Başka insanların ihtiyaçları neler?" Bu gibi düşünceleri tıpkı bir tuğla gibi kullanır ve ördüğü duvarlarla kendini bir yere hapseder. Yani öteki odaklı yaşamaya başlar, yaşamını ötekinin beklentileri ve ihtiyaçları üzerinden devşirir. Bunun en büyük bedellerinden biri geriye dönüp bakıldığında görülecek yaşanmamış bir ömürdür.

Sınır ihlaliyle ötekine nasıl zarar veririz peki?

Kendimize sınır çizmediğimizde, kendimize hayır demediğimizde o insanları kendimize bağımlı hale getiririz. O kişiyi biz olmadan neredeyse hareket edemez hale getiririz. Eğer sen birini sürekli sırtında taşırsan, sürekli birinin ihtiyaçlarını giderirsen her şeyi sırf iyi yapıyorsun diye, ondan daha hızlı yapıyorsun diye kendin yaparsan, o insanı da iyice pasifize edersin. Karşındaki bir çocuksa örneğin, onun yerine ayakkabısını bağlıyorsan, yemeğini yediriyorsan, yaşı ilerlemesine rağmen bir süre sonra onun kazanımlarının da önüne geçmiş olursun. Tecrübe ve deneyimlerini engellersin, onun serpilip gelişeceği alanı daraltırsın. Sıkışık bir yerde çiçek açmaz, temiz hava bulunmaz...

İnsanların hayatına müdahale ettikçe onların sorumluluk almalarını engellersin. Onların deneyimleme yeteneklerinin önüne geçer, güçlenmelerini ve kapasitelerini genişletmelerini engellemiş olursun.

Kendimize hayır
demediğimizde ihlal ettiğimiz
sınırları başkasının iyiliği
adı altında meşrulaştırmaya
başlarız.

Birçok insan kendi hayatındaki umutsuzluğu bazen de kendini nasıl mutlu edeceğini bilmemenin sonucu olarak başkalarının onayıyla, takdiriyle doldurmaya çalışır. Hayatını başkaları için feda ederek ne onları daha mutlu edebilirsin ne de daha çok değer görüp, daha çok sevilen biri olursun. Kendine hayır demenin en önemli yollarından biri de öncelikle insanın kendi çöplüğünde mutlu olmayı öğrenmesidir. İnsan kendi çöplüğünde ne kadar mutluysa başkasının çöplüğünü o kadar az karıştırır. Başkasının hayat denkleminde yer edinmeye çalışmaz.

Eğer hayatını başka insanların bahçelerinde gezmekle geçiriyorsan muhtemelen kaçtığın bir şey var. Kendi kendinle baş başa kaldığında muhtemelen alttan uyanan birtakım şeylerle karşılaşıyorsun ve bunlarla baş etmek istemiyorsun. Ya da kendinle baş başa kaldığında sıkılıyorsun, zaman senin için bir türlü geçmek bilmiyor. Boş zamanı nasıl dolduracağını hiç öğrenmemişsin, bu nedenle boşluklarını insanlarla dolduruyorsun. Başkalarıyla, başkalarının ihtiyaçlarıyla, sorunlarıyla o arayı doldurmaya çabalıyorsun. Bunun için de her zaman bir gerekçe buluyorsun. "Bana ihtiyaç duyuyorlar, ben olmasam hiçbir şey yapamazlar" yalanıyla kendini avutuyorsun. Kendine yalanlarla kurduğun sistem öyle bir çalışıyor ki önüne gelen herkesi bu sistemin bir parçası haline getirebiliyorsun.

Kendine hayır demek ve kendi sınırlarını çizmek için:

Başkalarının sorumluluk alanlarına girmemelisin.

Senden talep edilmeden öneride, yardımda bulunmamalısın.

Başkalarının hayatına dair bilgi peşinde koşmamalısın.

Egon için başkalarına yöneticilik yapmamalısın.

İkincil kazançlar uğruna kendi hayatını görmezden gelmemelisin.

Müdahaleci ve yönetmek isteyen tarafımız –bu belki de çoğu zaman egomuz olabilir– diktatör ya da narsistik tarafımız içten içe birilerine hükmetmemiz gerektiğini fısıldayabilir. Bu gizli sesin amacı ikincil kazançlarla sahte bir oyalanma hali yaratmaktır. Böylelikle kendimizi daha ışıltılı, daha değerli ve özel hissederiz. Bir işe yaradığımız için kendi kendimizle gurur duyarız, koltuklarımız kabarır ama uzun vadede hayatımız harcanır. Hem biz yoruluruz hem de insanları işlevsiz hale getiririz.

Unutma insan başkasının alanına müdahale etme konusunda kendine de bir sorumluluk yüklemelidir...

Sana Zarar Veren Ama Görüşmek Zorunda Olduğun İnsanlara Nasıl Sınır Çizmelisin?

Çok yakın olmadığınız insanlara sınır çizmek, yeri geldiğinde hayır demek hatta bir vadede ilişkiyi kesmek kolay. Ama bir de hayatımızda ne olursa olsun görüşmek zorunda olduklarımız var. Annemiz, babamız, kardeşimiz, yakın akrabalarımız, bazen de işyerindeki insanlar, patronumuz...

Herhangi bir işi yapmak zorundaysak, sevmediğimiz bazı insanlarla da belli oranda iletişim kurmak zorundayız. Söz konusu olan bir evlilikse ya da ve o evliliği sürdürmek istiyorsanız, sürdürmek zorundaysanız yine aynı şekilde bazı iletişim stratejilerine sığınmak zorundasınız.

Kimi zaman sizi üzen, yıpratan insanlarla ilişkilerinizi kesip atamazsınız, bazı insanlar da size şunu der: *"Aman takma, boş ver görüşme olsun bitsin bu iş, her yerden engelle, telefonlarına çıkma..."* İletişimi kesmek belki bir noktada gerekli de olabilir ama teması kesmeniz sizin duygusal olarak iletişimi kestiğiniz anlamına gelmez, içiniz içinizi yemeye devam eder, takıntılı düşünceler içinde bir türlü boş veremezsiniz.

Her şeyden önce ana problemi tanımlamak gerekiyor, ana problem bu insanların sana zarar vermesi ya da bu insanların sınırlarını ihlal etmesi. İkinci noktada fark etmen gereken önemli bir nokta bu insanları değiştiremeyeceğin gerçeği. Bu insanlar senin ailen de olsa onları değiştirmen mümkün değil. Eğer görüşmeme seçeneğin yoksa, zorunlu bir iletişim varsa önemli bir çözüm önerebilirim.

İnsanları değiştiremezsin ama onlarla olan ilişkini değiştirebilirsin. İnsanlar neden değişmiyorlar diyerek emeğini, hayatını yıllarca onları değiştirmeye adamamalısın. Bu beyhude bir çaba olur. Bir insan istemedikten sonra senin hiçbir çaban, hiçbir yöntemin işe yaramaz. Bunu böyle kabullenmek lazım. Bir insan değişmek istemiyorsa hiçbir terapist, hiçbir danışman da ona yardımcı olamaz. Zaten değişmek istemediği için yardım almaya ihtiyaç da duymaz ve böyle bir sorumluluğa yönelmez.

İlişki modelini değiştirmenin ilk adımı görüşme sıklığını azaltmaktır. Görüşme sıklığını azalttıkça zaten iletişimin ve ilişkinin adı daha çok zaruret ve ihtiyaç odaklı bir ilişki olmaya başlar. Bundan korkma. Bir insan her görüşmede sana saygı duymuyorsa, sınırlarını ihlal ediyorsa, sana laf sokuyorsa, hakaret ediyorsa, kişiliğini yok sayıyorsa sen her şeye rağmen bu ilişkiyi onun istediği gibi yürüttüğün sürece o susmayacaktır. O zaman görüşme sıklığını azaltacaksın.

İkinci adım paylaşımları azaltmaktır. Diyelim birinci maddeyi yerine getiriyorsun ve az görüşüyorsun ama görüştüğün zaman da yoğun paylaşımlar içine giriyorsun, hayatında olan biten ne varsa anlatıyorsun, tüm özel hayatını boca ediyorsun. İşte bunu da azaltmak gerekiyor... Görüşme sıklığını azaltmak kadar derinliği de azaltmalısın. Derinlik nedir? Sırlarını paylaşmayacaksın, sorunlarını anlatmayacaksın, sıkıntılarını anlatmayacaksın. Olur da anlatırsan, yarın ona sınır çizdiğinde bunların hepsini başkalarına anlatabilir ya da bunları bir koz olarak kullanabilir. Sana zarar vereceğine emin olduğun birisine bile bile sırlarını anlatıyorsan bile bile bu tuzağa düşüyorsun demektir.

Üçüncü adım ilişkiyi sorumluluklar ve mecburiyetler üzerine indirgemektir. Unutma karşındaki insan her şeye rağmen sana saygı duymuyor, sana değer vermiyor, kişiliğine, tercihlerine hiçbir şeyine saygı duymuyor. Hatta belki de hakaret ediyor, sürekli seni aşağılamaya çalışıyor. Böyle bir insanın ne düşüneceğini düşünmemen gerekiyor.

Kendine şunu söylemelisin: "Kavga çıkaran kadar cesur olacağım. En az bana saygı duymayan insan kadar cesur olmam lazım." Çıkacak mı kavga? Çıksın. "Eğer o bunu yapıyorsa, ortaya çıkan gerginlikten ben sorumlu değilim" diyeceksin. Bir insan sana saygısızlık yapıyorsa, sen olay büyümesin diye sustukça, o bunu seni bastırmak ya da sana kabul ettirmek olarak algılayacak. Ama kavga çıktığında bir süre sonra o da şunu diyecek: "Ben bunu yaparsam o da şunu yapar."

İstediğini söyleyen,
bir süre sonra istemediğini
duymaya başlar.

Dördüncü adım sınırlarını o kişiye hissettirmendir. Sen her seferinde şöyle diyeceksin: "Hayır bana bu şekilde davranmanı istemiyorum, benimle bu şekilde konuşmanı istemiyorum. Benimle ilgili böyle bir yorum yapmanı istemiyorum." Duygularını ve sınırlarını her zaman vurgulamalısın. Kendini koruma refleksini bırakmaman gerekiyor. Bu insanlar zor insanlar. Seni değersizleştirirler ama onu adam yerine koymayan insanların önünde adeta selam dururlar. Elinden geldiğince kendini ezdirmemen gerekiyor. Çünkü sen ne kadar kendini ezdirip idare edersen, ilerleyen zamanlarda en çok öfkelendiğin insanlar en çok tahammül edemediklerine dönüşecektir. En çok öfkelendiğimiz insanlar zamanında en çok idare edip alttan aldığımız insanlardır. Ne kadar enteresan değil mi?

Son adım ise bu kişilerle mümkün mertebe ekonomik paylaşımlara girmemektir. Özellikle kendi sorumlu olduğu alanlarda örneğin borçlarını ödemek, alkol ya da farklı bağımlılıklarının sonucunda diğer yaşam masraflarını üstlenmek, her istediklerini yerine getirmek hem seni değersizleştirir hem de onların kendi sorumluluklarını almalarının önüne set çeker.

Kendi duygularınızı,
değerlerinizi ve düşüncelerinizi
inşa etmeniz için sınırlara
gereksiniminiz vardır, aksi
halde hep başkalarına bağımlı
yaşar ve kendi benliğinizi
oluşturamazsınız.

Sağlıklı Aile İlişkileri Nasıl Kurulur?

Her ailenin kurulumu, sahip olduğu koşullar farklıdır. Kimi aileler ekonomik yetersizliklere sahiptir ama güçlü ve güvenli ilişki ağlarını örebilmişlerdir. Kimi aileler de ortalamanın çok üstünde eğitimlidir ancak ilişkilenme biçimleri çok sorunludur.

Kendi kültürümüze baktığımızda genellikle aile kavramının sınırları belli olmayan, herkesin birbirinin hayatına karışmaya hak bulduğu bir yapı olduğunu söyleyebiliriz. Ne yazık ki pek çok ailede durum böyledir, çocukların bireyleşmesi ve özgürleşmesi pek istenmez, birinin kendi alanına çekilmesi bile hoş görülmez. Yuvadan uçmak isteyen çocuklar isyankârlıkla, terk etmekle suçlanırlar. Oysa sağlıklı olan bireyselleşmesi için her çocuğun desteklenmesi ve güçlendirilmesidir. Kuşlar, yavruları yumurtadan çıktıktan bir sonra onları tutup yuvadan aşağıya atarlar. Henüz güçlü olmasalar da bu denemelerle yavrular bir gün kanatlarını açarak gökyüzünde süzülerek uçarlar.

Kurulu mevcut sisteme dahil olan çocuğun fazla uzaklaşmasına izin verilmediği gibi çocuk evlendiğinde yeni eş ve onun ailesi de sisteme dahil edilmeye çalışılır. Üstün Dökmen Hoca'nın dediği gibi: "Evlilik Avrupa'da tango gibidir, iki kişi arasında yaşanır, bizde halay gibidir, sülaleler karışır." Diğer uçta da aşırı ihmal vardır, çocuğun duygusal ihtiyaçları görülmez, yok sayılır. Ya çok yakın ya da çok uzak, iki kutuplu bir aile modeli yaygındır.

Sağlıklı ilişki ağlarından yoksun bir ailede sınırlar yoktur, manipülasyon vardır, kimse kendi olamaz, herkes maske takmak zorundadır. Üyeler düşünce ve duygularını dile getirirken tedirgindir, kaygı hâkimdir. Yorgunluklar uzlaşma ile değil öfke patlamalarıyla dile getirilir. Desteklemek yerine otorite vardır, saygı zorunlu ve korkuyla ilişkili hale gelmiştir.

Kaygı üzerine kurulan ilişkiler belirsiz ve inişli çıkışlı bir iletişim şeklinde kendini gösterir. Aile üyeleri bir anda birbirlerini yerler, ertesi gün hiçbir şey olmamış gibi oturup neşeyle kahvaltı yaparlar. Tuhaftır, bazı ailelerde iletişim kurmanın tek yolu da bu inişli çıkışlı davranışlardır. Özellikle 35-40 yaş civarı evlatların anne babaları bu tarz ilişki kurma şekline sahiptir ve bu modeli bozmak neredeyse imkânsızdır. Burada önerebileceğim şeylerden biri buna biraz tahammül edebilmektir. Biz onları değiştirmek istesek de onlar bunun dışında bir yöntem bilmezler, bunu da görmek gerekir.

Bazı aile dinamiklerinin bu gerilimli iletişim üzerine kurulduğunu da kabul etmeliyiz. Örneğin kimi çiftlerin çatışmasını ellerinden almak onların boşanmasına neden olur. Sorsanız sürekli şikâyet ederler, bıktıklarını söylerler ama kavga etmek onlar için seni seviyorum demenin başka bir yoludur neredeyse...

Sağlıklı ilişki ağları olan bir ailede sınırlar da kurallar da nettir. Aile üyelerinin kendi özgürlük alanları vardır ama aynı zamanda diğer üyelerinin haklarını ihlal etmemek için kurallar da mevcuttur. Sınırları olan bir özgürlük alanı söz konusudur. Başkalarının sınırlarının ihmal edilmediği ama herkesin kendi sorumluluklarını yerine getirdiği ailelerdir bunlar.

Özgürlük herkesin her istediğini yapması anlamına gelmez. Sınırları belirlenmiş yerde özgürlük vardır. Bireyler yaptıklarının sorumluluğunu alabiliyorsa özgürlük vardır. Özgür irade başına buyrukluk değil, yanlışı ve doğruyu ayırabilme, hem kendinin hem de başkalarının haklarını koruyabilme gücüdür.

Sağlıklı ailede kişiler duygu ve düşüncelerini açıklıkla ifade edebilme özgürlüğüne sahiptir. Kendi karakterlerine, mizaçlarına uygun davranışları ortaya koyabilirler. Herkesin özerk alanı vardır ve diğer aile üyeleri bu alana saygılı davranır.

Roller nettir, çocuk çocuktur, anne annedir, baba da babadır. Herkesin birbiriyle etkileşimi, duygu alışverişi vardır.

Sağlıklı aile ilişkileri güvenli bağlanma üzerine kuruludur. Güvenli bağlanmanın mevcut olduğu ailelerde aile üyeleri birbirlerini haklarını gözetirler, birbirlerine saygı duyarlar, dürüst, samimi ve destekleyici ilişkiler hâkimdir. Herkes kendini özgür ve güvende hisseder, tehdit ve korku iklimi yerine güven vardır.

Drama üçgeninde sorun yaratan davranışlar güvenli bağlanmada dönüşmüştür:

Başkasının hayatına karışma → Destekleme ve önemseme

Suçlama → Karşılıklı uzlaşma ve diyalog

Kaygı ve korku → Güven ve huzur

Boyun eğme ve fedakârlık → Sorumluluk ve sınırları koruma

Öfke → Çözüm üretme ve diyalog

Güven verici ve destekleyici bir aile şu özelliklere sahiptir:

Çocuk ayrı bir birey olarak kabul edilir.
Çocukların her yaşta ihtiyaçları gözetilir.
Çocukların kapasitelerini geliştirmeleri için uygun ortam hazırlanır.
Duygular nettir.
Sorunlar demokratik bir şekilde ele alınır.
Cezalandırma, suçlama, dışlama yoktur.

Sağlıklı ailede; duygular yargılanmaz, düşünceler yok sayılmaz. İnişler çıkışlar olabilir ama genel anlamda amaç, bağ kurmanın devamı ve geliştirilmesidir.

Çocuklarınız Sizin Çocuklarınız Değil

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhları yarındadır,
Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur.
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.
Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.
Okçunun önünde kıvançla eğilin
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

– Halil Cibran

Kendini Ezdirmemek İçin Nasıl Bir Yol İzlemelisin?

Toplumda adeta iki şekilde biçimlenmiş bir kişilik örüntüsünü görürüz. Biz toplum olarak siyah-beyaz bir toplumuz.

Bencilliğin karşısında aşırı fedakârlık görürsünüz, esnekliğin diğer ucunda aşırı sertlik, zenginlik ve fakirlik... Benzer şekilde çok fazla zıtlıklar hâkimdir, adeta aşırı uçlarda yaşayan bir kültüre sahibizdir.

İlişkilerimizde de aslında çok farklı bir durum yoktur. Ezen ile ezilen arasında kurulu bir dinamiğe sahiptir ilişkilerimiz...

Seni ezmek isteyen insanlar genelde baktığında hep senin iyiliğin için, faydan için, gelecekte başına bir şey gelmesin diye iyi niyetli gözükürler. Hani bir laf vardır ya "Cehenneme giden taşlar iyi niyet taşlarıyla örülmüştür" diye, işte seni ezmek isteyen insanları tam da bu nedenle ilk başta fark edemezsin. Bir süre sonra belki bunun farkına varırsın ama o ana dek o kadar zehirlenmişsindir ki bir şekilde bağımlı hale gelmişsindir.

Sürekli eleştiren insanlarla örülüsün, sürekli onlara kendini kanıtlamak, onay almak istiyorsun. Bu insanlar tüm eleştirilerini iyilik adı altında yapmaya devam ediyorlar ya da dost acı söyler diyerek ifade ediyorlar. Oysa dost acı söylemez, dost acıyı tatlı bir şekilde söyler. Bir şeyi mutlaka canımızı acıtacak şekilde duymamız gerekmiyor. Seni ezmek isteyen insanlar bu taktikleri bilinçli olarak kullanırlar.

Bir de açık açık ezen insanlar vardır. İşyerinde mobbing, ilişkide flört şiddeti, günlük yaşamın herhangi bir yerine bir şekilde sızmış şekilde olabilir bu ezilme. Bahsettiğim iki uçta gezinen bir toplumda yaşamanın nihai sonucu olarak yeri gelir bakkalın bile seni ezmeye kalkabilir. Eğer bu durum kaçınılmazsa gardını alman gerekir. Yine devreye o sihirli soru girmelidir. "Neden bunlar oluyor?" sorusunun peşine takılmak yerine "Ben neden kendimi ezdiriyorum?" ve "Kendimi ezdirmemek için ne yapmalıyım?" soruları sorulmalıdır.

Öncelikle herkesin seni sevmesini beklersen kendini herkese ezdiren bir insana dönüşürsün. Herkes seni sevmek zorunda

değil. Kendini herkese sevdirme fikrinden vazgeçmelisin. Bunu düşünmeni ve tabii ki kabul etmeni istiyorum senden. Bir yerde çalışıyorsan bazı insanlarla küs olman sağlıklı bir şeydir. Bazı insanların seni sevmemesi normaldir. Herkes tarafından sevilirsen tavizkâr olursun. Herkesin zevki aynı değil, herkesin seveceği insan tipi aynı değil. Doğal olarak sen kendini sürekli birilerine sevdirmeye çalışırsan her zaman ezilen taraf olursun.

Şöyle bir karar almanı istiyorum: Ben nasıl ki herkesi sevmiyorsam herkesin de beni sevmesini istemeyeceğim. Bu yakınındakiler de olabilir, uzağındakiler de olabilir, hiç tanımadıkların da... Kendini herkese sevdirmekten vazgeç. Birinci kuralımız bu.

İkincisi, herkesin seni takdir etme ve onaylama beklentisinden vazgeçeceksin. Bazen şunu fark ediyorum. 99 kişi alkışlıyor ama bir kişi alkışlamıyor, o zaman insan üzülüyor, somurtuyor gidiyor o bir kişinin alkışının peşine düşüyor. Bundan vazgeçeceksin. Herkes seni onaylamak zorunda değil. Herkes seni alkışlamak zorunda değil. Kimse aldığın kararların doğruluğunu tescillemek zorunda değil. Sen bunun peşinden koşarsan özgüvenini yerle bir edersin. Bırak bazı kararların yanlış da olsa senin olsun. Bazı kararların kimilerine göre yanlış olsa dahi bırak, sen yine de arkasında dik dur.

Üçüncü nokta, eleştirilmek. Kendini ezdiren insanlara eleştiriye karşı tahammülsüzdür. Eleştirilmemek için herkesle iyi geçinmeye çalışırlar. Herkesin takdirinin peşinde koşarlar. "Yeter ki kimse beni eleştirmesin" derler. Ben bu kadar fedakârlığı kime yapsam beni çok sever zaten. Hiç tanımadığım insana da yapsam beni bağrına basar. Bu kadar boyun eğişe, bu kadar alttan alışa kim hayır diyebilir ki? Hiç tanımadığın bir insan bile sana müthiş ilgi ve onay verebilir. Ama bu senin kişiliğinin hak ettiği bir değer değil. Senin fedakârlığının sonucunda aldığın

yapay bir yansıma. Sen de bu sahte yansımayı satın almış oluyorsun ama aslında kendinden ödün veriyorsun.

Hiçbir şekilde kişiliğinden taviz vermeden gördüğün saygı gerçek saygınlığını gösterir. Onun için eleştirileceksin, bazen kınanacaksın ve insanların bu tavırlarına sen de hoşgörü göstereceksin. Eleştiriye tahammülün yoksa farkında olmadan sürekli insanlara kendini savunurken bulacaksın, açıklama yaparken bulacaksın. Seni anlamak istemeyen yine anlamayacak.

Bana göre ilişkilerdeki en büyük özgüvensizliklerden biri; kaybetme ve yalnız kalma korkusu. Eğer seni ezen insanları hâlâ hayatında tutmak gibi bir çaba içindeysen "O bana ne yaparsa yapsın hayatımda olsun" gibi bir düşünceyle hareket ediyorsan, onlar sana ne yaparsa yapsın onlardan vazgeçemezsin. İstedikleri kadar seni ezsinler, istedikleri kadar sana saygısızlık yapsınlar yanlış insanlar bile yalnız bir ilişkiden daha tatlı gelecektir sana.

Yalnız kalmaktan korkuyorsan buna odaklan. Çünkü sen yalnız kalmaktan korkuyorsan bu tarafını güçlendirmek yerine, yanlış insanlar da olsa o insanları hayatında tutmak istersin. Fedakârlıklar yaparsın, her şeylerine boyun eğersin, her türlü manipülasyonlarını göz ardı edersin ve bunun adına da hoşgörü dersin. Ama bunun adı kocaman bir "taviz"dir. Çünkü içten içe sen bunu hak etmediğini kendi kendine itiraf edersin. Bunun için kaybetme ve yalnız kalma korkunla yüzleşirsen bu insanlara karşı daha dik durursun.

Zaten bir insan seni sürekli aşağılıyor, eziyorsa ve sen onu hâlâ hayatında tutuyorsan bu insan hayatında değerli olduğu için değil sadece hayatında biraz da olsa yer kaplasın diye onu tutuyorsun. Sırf korkundan dolayı, hayatında biri olsun diye o kadar çok çaba sarf ediyorsun, o kadar çok bedel ödüyorsun ki... Bir bardak süt için inek beslemiş oluyorsun.

Kendini ezdirmemek hayır demekle sağlanır. Hayır demek kişisel gelişim anlamında kulağa belki hoş gelir ama hayır demenin bana göre altında yatan en büyük neden kaygıdır. Kaygılı insanlar genelde hayır diyemez.

Hayır diyememek
fedakârlıkla eşdeğer olarak
görülebilir ama aslında bu
senin kaygılarını yatıştırmanın
bir yoludur sadece.

Sen öyle düşündüğün kadar fedakâr ya da çok iyi niyetli biri falan değilsin. Bununla yüzleşmeni istiyorum. Belki şimdi kendinden şüphe edebilirsin. Et, korkma. Hayır diyemeyen insanların kaybetme, eleştirilme ve yalnız kalma korkusu vardır. Hayır diyememek basit bir egzersiz sonucu ortaya çıkacak bir şey değildir. Hayır diyemeyen insan cümle kurmayı da bilir, konuşma yetisi de vardır. Ama diyemez... Çünkü hayır derse terk edilebilir.

Kendini ezdirmek istemiyorsan ve bu konuda kesin kararlıysan o zaman hayır demeyi öğrenmen lazım. "Hayır istemiyorum. Hayır bugün dışarı çıkmayacağım. Hayır bana bunu yapamazsın. Hayır istemediğim şeyleri bana dayatamazsın." Sen bu cümleleri cesur bir şekilde kurduğunda neler olabilir? En fazla sen terk edilirsin. En fazla arkadaşlığın biter. Ama ölmezsin.

Sırf birinin herhangi bir beklentisini karşılamadın diye seni gözden çıkaracaksa zaten onunla kurduğun ilişkiyi bir kez daha gözden geçirmen gerekiyor. Bu kadar mı değerin var? Bu kadar mı pamuk ipliğine bağlı her şey? Bir hayır dedin

diye senden vazgeçiyorsa o zaten hiçbir zaman seni hayatına kabul etmemiştir.

Kendini ezdirmemek için sınırlara ihtiyacın var. Sen kimsin? Sınırların ne? Kırmızı çizgilerin var mı? Asla taviz vermem dediğin noktaların var mı? Yok mu? Ama olmalı. Yoksa herkes seni ezer ve sen hiç kimseye tepki veremezsin. Kendine dokunulmaz noktalar belirlemeni istiyorum. Fiziksel olarak da, duygusal olarak da, siyasi olarak da, dini olarak da, hayat bakışında da...

Senin sınırların olmalı.
İnsanın kişiliği
sınırlarıyla başlar.
Sen ancak sınırlarınla
var olabilirsin.

Ezilmemek için şiddete, manipülasyona, mobbinge asla taviz vermemelisin. Bir kereden bir şey olmaz düşüncesi kesinlikle yanlıştır. Biri işyerinde sana şiddet uyguladığında bunu görmezden gelme, hoşgörüyle geçiştirme. Bu olumsuz davranışa hem yol açan hem de teşvik eden bir davranıştır. Mobbing bu şekilde sürdürülür. Kendini bir kere ezdirdiğinde zamanla bunu yapan kişi kendinde hak görür ve sen buna tepki veremediğinde insanların gözünde böyle bir algıya dönüşür. Nasrettin Hoca bir akşam yatarken bir fare bıyığının üzerinden geçmiş. Hoca sabah kalkmış ve bıyığının tamamını kesmiş. Eşi "Sen elli yıldır bıyıklısın, niye kestin?" demiş. Hoca "Buradan fare geçti, kesmezsem yol olur" diye yanıtlamış. Sabah bir yerden geçen fare akşam da geçer. Yol olmasını istemiyorsan,

bazı davranışların, maruz kaldığınız bazı şeylerin sürekli olmasını istemiyorsan bir yerde keseceksin.

Şiddete mi maruz kaldınız? Hemen bedelini ödeteceksiniz. Hukuki yollarınızı arayın, karşı koyun, tepki verin. Mobbinge mi maruz kaldınız? Aynı şekilde hakkınızı arayın. İlişkinizde buna benzer şeylere mi maruz kaldınız? Aynı şekilde davranın. Size her şeye tepki verin demiyorum. Sadece net olun. Çünkü bazı insanlar size göre hareket ederler. Bir yem atar, olta atar bakar ki sizden pek bir tepki yok "Bunu devamlı da yapabilirim" diye düşünür. Yıllar sonra sen "Ben neden bu kadar tahammül ettim? Ben neden bu kadar izin verdim? Neden bu kadar kaygılarıma yenildim?" diye kendine mi kızsan yoksa ona mı kızsan bilemezsin. O kadar büyük bir öfke birikir ki içten içe en çok kendine öfkelenirsin.

Kendini ezdirmenin altında yatan ve çok fark edilmeyen bir diğer noktası sorumluluklarını üstlenmemendir. Kendini ezdiren insanların çoğu aslında farkında olmadan bulundukları yaşama bağımlı yaşarlar. Şimdi diyelim ki eşin sürekli seni eziyor ve sen sürekli idare ediyorsun. Şimdi diyeceksin ki: "Hocam ben sürekli şiddete maruz kalıyorum veya işyerinde sürekli mobbinge maruz kalıyorum veya arkadaşlarım sürekli beni aşağılıyorlar." Peki buna neden izin veriyorsun? Muhtemelen bazı şeyleri kaybetmemek için son ana kadar direniyorsun. Bazen yaşadığın konfor alanını kaybetmemek adına mevcut ilişkilerin konforunu tercih edip yeni bir ilişki kurmanın zorluğunu göze alamadığın için kendini ezdirebilirsin. Bir yerde her zaman sorun yaşanıyorsa ya kişilere sınır çizeceksin ya da ortamı değiştireceksin. Ama sorumluluk almak istemiyorsan "Şimdi ben nasıl hayatımı değiştireyim? Nasıl yeniden arkadaşlık kurayım? Yeni bir iş nasıl bulayım? Yeni bir düzen nasıl oturtayım?" gibi bahanelere sığınacaksın.

Kendi kendini bloke edip üzerine de sorumluluk almaktan kaçarsan sindirme düzeni daima devam edecektir. Son noktada yeri geldiğinde kişileri, durumu, ortamı terk etmeyi de bilmelisin. Bunun için de sorumluluğu göze almalısın.

İnsanlar seni ezerken veya ezmeye çalışırken neyle tehdit ediyor? Özellikle bulmanı istiyorum, iyice düşün bunu. Hayatında kim seni ezmeye çalışıyor? Hangi argümanları kullanıyor? Hangi metaforları kullanıyor? Parayla mı seni tehdit ediyor? Yoksa korkuyla? Sana zarar vereceğini mi söylüyor? Terk etmekle mi tehdit ediyor? Belki de yalnız kalma korkunu keşfetmiştir. Her istediğini yapmadığında seni terk etmekle, yalnız bırakmakla, küserek yok sayarak duygusal şiddetle tehdit ediyor belki. Bir insan seni neyle tehdit ediyorsa o tehdidin yerine tehdit aracını keşfetmeye çalış.

Kendine açıklıkla şu soruları sor: O insan beni neyle tehdit ediyor? Ben o konudaki güçlenmemi nasıl sağlayabilirim? Biri sürekli seni parayla tehdit ediyorsa demek ki senin paraya karşı bir zaafın var. Yaşadığın yoksunluk, tatminsizlik senin zayıf karnın. Eğer böyleyse bu alanını iyileştirmeye çalış, kendini bu alanda geliştir. Yoksunluk çektiğin alanı geliştirdiğinde herhangi bir tehdide direkt rest çekebilirsin. Yeteri kadar bir refaha kavuştuğunda kimse seni parayla tehdit edebilir mi? Karşındaki

insan seni ezerken hangi yolu kullanıyorsa o alanı geliştirmeni ve çözmeni istiyorum.

Bazen biz tehdit aracını
çözemediğimiz için
yıllarca tehdit edenin
susmasını bekleriz.
O kişinin elindeki
sopayı almanın yolu ise
güçlenmektir.

Kimin seni ezmeye çalıştığını, kimin arkandan farklı işler çevirdiğini, kimin gerçekten seni sevip sevmediğini anlamak istiyorsan şuna dikkat etmelisin; sen güçlü olmaya başladığında en çok kim rahatsız oluyor? Güçlenmen en çok kimi rahatsız ediyor? O kişiye dikkat et, o her an seni ezebilir.

Seni seven insan senin gücünden memnuniyet duymalı. Seni çekemeyen insan senin güçlü olmandan her zaman rahatsızlık duyar. Başarın, güzelliğin, kariyerin ya da sahip olduğun herhangi bir güç... Karşındaki insan senin hangi gücünle rahatsız oluyorsa bil ki orada bir sıkıntı var.

Kendi özgürlüğün ve özgünlüğün söz konusu olduğunda kimseye hesap verme. Bir şey yaptığı zaman arkasında dur. Diyelim ki biriyle evlenmek istiyorsun, bu insan sana göre çok doğru bir insan, mutlusun, iyi anlaşıyorsun, her şey yolunda gidiyor. Ama senin hayatındaki insanlar bu insanla ilgili somut bir kusur bulmamalarına rağmen o kişiden ayrılmanı istiyorlar. Bu bir şekilde seni ezmektir. Dik duracaksın. Dik

durduğun gibi de öyle herkese gidip onu savunmayacaksın. Açıklamanı yaparsın, gerisi onların kendi tercihidir.

Asla kimse için kendini sürekli temize çıkarmaya çalışma. "Ben bunu seçtim, ben burada mutluyum. Siz bilirsiniz. İsterseniz kabul edin, isterseniz etmeyin" cümlesini kurabilmelisin. Sen bir karar aldın diye beğenmeyip gidiyorlarsa niye gidiyorsunuz falan diye sorma. Zaten sen cevabını biliyorsun. Sen o kararı aldın diye biri seni terk ediyorsa, bil ki yarın da başka bir şeyi yaptıramadı diye terk edecektir. Yapılmaya çalışılan şey seni yalnızlık veya kaybetme korkusuyla vurmaya çalışmaktır. Sen dik durduğunda belki o an canın acıyabilir, üzülebilirsin. Ama bir süre sonra şunu diyeceksin: "Ben üzüldüm ama sonrasında dik durdum diye kendimle gurur duydum."

Sorun çıkmasın diye hep alttan almak kendini ezdirmeye zemin hazırlar. Diyelim ki biri seni eziyor ve sen de "Aman kavga büyümesin, aman gerginlik olmasın" diye hep alttan alıyorsun. Böylelikle sen ezilmeye izin veriyorsun. Niye sorun çıkaran insan kavga çıkmasın, gerginlik çıkmasın diye düşünmez de buna maruz kalan insan düşünür? Çıksın. Gerginlik de çıksın kavga da... Bunları çıkaran kişi en az senin kadar korkmalı, çekinmeli. Sen olay çıkarandan daha çok korkmak ya da tedirgin olmak zorunda değilsin. O insan bunu yaratıyorsa sonucuna katlansın. Şunu desin: "Ben gittim ona sataştım ve olay çıktı. Ben ona bir daha sataşırsam bir daha olay çıkar. O zaman benim gerginlik çıkma ihtimalini göze almam lazım. Göze alıyorsam çıkarırım."

Anlık ihtiyaçların için seni ezen, küçümseyen insanlardan medet umma. Bazen bakıyorum seanslarda da, eğitimlerde de hiç doğru bulmadığım bir insanın sadece anlık olarak herhangi bir ihtiyacını gidermek için o insana geri döndüğünü veya temas ettiğini görüyorum. Ekonomik, duygusal, cinsel ihtiyaç

ya da her neyse... Ne olursa olsun inanmadığın bir ilişkinin içinde durmayacaksın. Ne olursa olsun sana güven vermeyen, sevmeyen veya arkandan bir iş çevirebileceğini düşündüğün bir insana işin düştü diye o kapıyı çalmayacaksın. Çünkü sen ona muhtaç olursan, onun sana uyguladığı ezici davranışlara kapıyı tekrar açmış olursun.

Sürekli kendini öven, hep haklı olan, her yaptığı hareket yanlış da olsa bir "ama"ya bağlayan kişilerden uzak dur. Onlarla ilişkini sürdürürsen bir süre sonra bağışıklık sistemin kendini yetersiz, değersiz hissetmeye alışır kalır. Ve sen bu tip insanlarla ilişki kurduğunun farkına varmazsın bir süre sonra. Mesela çocukları daima ezen, kendini öven, hep mükemmelmiş, harikaymış gibi bir ebeveynle yetişen bir çocuk ilerleyen dönemlerde kendisini ezen, aşağılayan insanlarla daha çok ilişki kurar. Çünkü bu duygulara aşina... Bu tip insanlarla mümkün olduğunca ya net bir mesafe kur ya da hiç o savaşa girme.

Diyelim ki birileri seni eziyor her şekilde. O ezmeyi yaparken de istediklerini yaptırmak için tehditler kullanıyor, şantajlar kullanıyor, bunun son noktada son yolu hukukidir. Çekinme. Bir avukat tut. Avukatın devreye girsin. Olmadı mı? Dava aç. Olmadı mı? Savcılığa git. Karşıdakine şu imajı vereceksin. Ben yeri geldiğinde her şekilde hakkımı savunurum. Çünkü tehditler veya hukuki noktalardaki olaylar çoğu zaman kişinin son çaresidir. Ama bazen de problemi anında kesip atar.

Sen ezilmeye izin verdikçe arkası gelir. Karşındakine bir yerde durması gerektiğini ona hatırlatması gereken sensin.

Maniple edildiğinin birkaç örneği:

- Beraber olduğun kişi seninle olmayı sana lütuf olarak yansıtır.
- Sana sadık olmayı, sevmeyi hatta seni dövmemeyi büyük kıyak olarak yansıtır.
- Sürekli olarak seni borçlu ve suçlu hissettirir.

Boşluğu Doldurmak

Eğer kurban ya da kurtarıcı rolünü terk etmeye niyetliysen yaşamında sana açılacak olan boşlukla ne yapacağına karar vermen gerekiyor. Sıklıkla tekrarladığım gibi sen zaten kendi boşluğuna tahammül edemediğin için bir yaprak gibi farklı bahçelere sürüklenip duruyordun.

Şimdi kendi hayatına bakma zamanı...

Belki kırkına merdiven dayadın, belki henüz çok daha gençsin ya da hayatının ikinci baharındasın... Hiç fark etmez, hayat her zaman taze bir çiçek gibi kendisini bizden sakınmaz. Her yaşın ayrı bir güzelliği var ve yapılacak pek çok şey...

Neleri erteledin mesela?

Başkaları uğruna koştururken neleri ihmal ettin?

Belki tam anlamıyla birine kalpten âşık olamadın.

Belki gerçekleştirmek istediğin o hayaline doğru bir adım bile atamadın.

Hep erteledin, hep saklandın ve ömrünü tükettin.

Şimdi kendin için yolu adımlamaya hazırlan.

Yeteneklerin neler? O müzik marketteki gezintiyi hatırla, hangi enstrümanla ilgilenme niyetindesin, bateriye mi meraklısın yoksa kemana mı?

Belki mükemmel bir aşçısın, belki çiçek bakımından anlıyorsun, belki ahşaptan yontacağın ve ortaya çıkaracağın güzel eserler var.

Belki bir kitap yazmak istiyorsun ama yolu yöntemi bilmiyorsun, ne zamandır biriktirdiğin şiirlerini paylaşmak istiyorsun kim bilir...

Unutma kendi hayatı olmayan başkasının hayatını yaşar.

Seanslarımda büyük yakınmalar duyarım. "Hocam bıktım artık, annemin derdi, kardeşimin derdi, para istemesi, kocamın dertleri..." Onlara şöyle bir öneride bulunurum:

"Bu hafta hiç kimse talep etmeden bir şey sormayacaksınız. Aramayacaksınız. Arayanlara da 'Çok yoğunum, ben sana haftaya döneyim' diyerek bir hayır deme egzersizi yapacaksınız." Sonraki seanslarda bana ne diyorlar biliyor musun? "Hocam kendimi berbat hissediyorum. Çünkü kimse bana ihtiyaç duymadığında ben kendimi değersiz hissediyorum."

Burada olan ne biliyor musun?

O insanlar da sen de insanların size ihtiyaç duymasına yoğun bir ihtiyaç hissediyorsunuz.

İnsanoğlunun en zayıf olduğu iki şey vardır; bir iltifat, ikincisi fedakârlık. Fedakârlığa ve iltifata karşı çaresizdir insan. O sana öyle iltifat eder ki bir süre sonra sen ona hayır deme yetini kaybedersin. Fedakârlıksa bir yönetme şeklidir aslında.

Kurtarıcı rolünden çıktığında bu boşlukla yüzleşmekten çekiniyorsun. Çünkü kimse sana ihtiyaç duymuyor, kimseye yardım etmen gereken bir durum da olmuyor. Sen kimliğini kaybediyorsun. Aslında sahte kimliğini kaybediyorsun. Yıllarca istemediğin halde, farkında olmadığın halde sana giydirilen bir

kıyafetle dolaşıyorsun. Diyorsun ki ben aslında medium giyiyordum, şimdi neden XL beden bir kıyafetle dolaşıyorum? Bu kadar da büyük, bu kadar da kilolu değilim aslında.

Şimdi kendi seçimlerini giyinme zamanı, şimdi boşluğu değer verdiğin şeylerle ve sana değer verenlerle doldurma zamanı.

Şimdiye dek kendinde görmezden geldiğin ihtiyaçlarını karşılama zamanı.

Şimdiye dek hep başkaları için koşturdun, peki içindeki çocuk ne istiyor?

Şimdi o çocukla konuşma zamanı...

Şimdi değişim ve dönüşüm zamanı...

Acıtıcı olsa da gerçeklerle barış,
Olumsuz duygularını kabul et ve dönüştür,
Başkalarıyla olan iletişimini gözden geçir,
Otomatik davranışlarını fark et,
Seni sınırlayan inançlarını keşfet,
Sonuçları kontrol etme ihtiyacından vazgeç,
En önemlisi de kendine yargıçlık yapma...

Değiştin Diye Seni Suçlayanlara Dik Dur

Benim için değişti diyorlar. Evet değiştim. Artık hiç kimseyi vazgeçilmez görmüyorum. Artık hiç kimseyi benden daha ayrıcalıklı ve üstün görmüyorum. Artık hiç kimsenin sorunsuz olduğunu düşünmüyorum.

Ve artık hiç kimseyi memnun etmek zorunda hissetmiyorum.

Evet değiştim.

Artık kimse için yaşamıyorum. Kimse için hayatımı feda etmiyorum. Kimseye kendimi zoraki sevdirmeye çalışmıyorum ve kimseyi sevmek için kendimi zorlamıyorum.

Evet artık değiştim.

İnsanlar artık beni eskisi gibi kullanamıyor. Eskisi gibi kullanamadıkları için de sen değiştin diyorlar.

Evet değiştim.

Belki beni kullanamayanları kaybettim ama kendimi kazandım.

Evet değiştim.

Bazı insanlar beni kullanamıyorlar, beni yönetemiyorlar, beni maniple edemiyorlar. Ve bundan dolayı da beni suçluyorlar. Bazıları bana bencil diyor, bazıları bana duyarsız diyor, bazıları bana kibirli diyor, bazıları da evet sen değiştin diyor.

Ne derlerse desinler, ben değiştim.

Kimliğimi ve kişiliğimi bulduğum için beni kabul etmeyen, beni sevmeyen herkese karşı değiştim. Hem de daha sert değiştim. Artık onlar beni bu şekilde kabul etmek istemiyorlarsa tek çaresi var, yolları açık olsun. Beni seven bundan sonra böyle de sevebilir.

Ben değiştim.

Kötü biri olmadım, kendim oldum. Eskisi kadar boyun eğmiyorum. Eskisi kadar alttan da almıyorum. Eskisi gibi el âlem ne diyecek diye kafaya da takmıyorum. Eskisi kadar başkasının asık suratının peşinde koşmuyorum.

Evet ben değiştim.

Artık duygularımı daha net ifade ediyorum. Artık karşıdaki ne düşünecek diye zihin okuması yapmıyorum. Artık bir şey söyleyeceğim zaman yüz kere süzgeçten geçirmiyorum.

Kötü biri olmadığımdan artık daha net ve daha eminim.

İyi insan olduğum için kendimi sevdirmemem gerektiğinin daha çok farkındayım.

İyi bir insan olduğum için bu şekilde de sevileceğimden artık daha eminim.

Ben değiştim.

Ben artık benim.

"BAŞKASINI MEMNUN EDEREK MUTLU OLMAYA ÇALIŞMAK MUTSUZLUĞUN KENDİSİDİR."

Kendi ihtiyaçlarınla ve isteklerinle yüzleşmemek adına başkalarının sorunlarıyla ve beklentileriyle kendini meşgul mü ediyorsun?

Küçük yaştan itibaren başının çaresine bakmak zorunda kaldığın için hep güçlü maskesiyle mi dolaşıyorsun?

Hata yapmaktan, sorumluluk almaktan kaçtığın için kurban rolüyle kendini güvende hissediyor olabilir misin?

İnsanlara hayır diyemedikçe daha çok üstüne geldiklerini görüyor musun?

Peki fedakârlıklarının zamanla göreve dönüştüğünün ne kadar farkındasın?

Belki de sevgi deposunun boşluğunu başkalarının takdir ve teşekkürleriyle doldurmaya çalışıyorsun ama her sabah yine boş bir depoyla uyanıyorsun. İnsanların hayatında kurtarıcı olduğunu zannederken belki de bir kurban olduğunu gizliyorsun. Kurban-kurtarıcı-zorba üçgeninde hayatını tüketiyor, oyunun dışında kalmamak pahasına kendinden ve hayallerinden vazgeçiyorsun.

Benimsediğin kişisel senaryonun yanlış yazıldığını, sana ait olmayan hikâyelerin içinde kaybolup gittiğini görmeye hazır mısın?

Sana zarar verenler en yakınların dahi olsa sınır çizmenin vakti geldi. Artık kurtarıcılıktan kurtulmanın ve kendi yaşamına sahip çıkmanın za[illegible]anı... Unutma oyundan çıkışın ödülü çok daha değe[illegible]dini kazanırsın!

KDV'den muaftır.
www.destekmedyagrubu.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
DESTEK
DESTEK DÜKKÂN
www.destekdukkan.com
ISBN 978-625-441-805-1
9 786254 418051