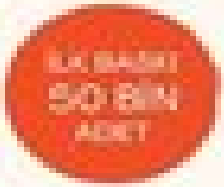
bu ilişkiyi konuş-malıyız

GÜLCAN ÖZER



Aşk • Evlilik • Hakikat
Flört • Cinsellik • Sadakat
Narsistler • Güçsüzler • Mükemmeliyetçiler

SÖYLEŞİ
YENAL BİLGİÇİ

Kronik

Bu İlişkiyi Konuşmalıyız

1. Giriş
2. Önsöz
3. Sunuş
4. 1. Bölüm Aşktan konuştuğumuzda aslında ne konuşuyoruz?
5. 2. Bölüm Narsistler, obsesifler, bağımlılar, silikler, güçsüzler. Bir ilişkide kim kimdir, kim hangi rolü oynar, kim kime çekilir?
6. 3. bölüm İlişkilerde yeni meseleler Love bombing, ghosting ve gaslighting
7. Gerçeklerden koparan gaslighting
8. 4. bölüm Samimiyetli mesafe Tek bir düğme bir ilişkiyi kurtarabilir mi?
9. 5. Bölüm Samimiyetli mesafeyi nasıl sağlarız? Kadının bahçeleri, erkeğin bahçeleri, küçük bağımsızlık alanları.
10. İkinci Kısım. İlişkilerdeki 7 Günah
11. 6. Bölüm İhtimaller denizinde biz Değişimi sadece kişinin kendi parmak izi başlatır.
12. 7. Bölüm Adına cinsellik dediğimiz oyun alanı. Her şeyin başı flört.
13. 8. Bölüm: Stratejilerin Sökmediği Üç Konu: İletişim, İçgörü, İstek
14. 9. bölüm. Evliliğin ve ebeveynliğin ihtiyaçları. Bir kişiyle değil onun aile dinamikleriyle de evlenirsiniz.
15. 10. Bölüm. Çift Terapisi. Her İlişkinin Bir Parmak İzi Vardır.
16. Son söz

Bu İlişkiyi Konuşmalıyız

Yazar: Gülcan Özer

Yayınevi: Kronik Kitap

ISBN: 9786256228771

Bu eser, sesli kitap kaydından yazıya dönüştürülmüştür.

Bu İlişkiyi Konuşmalıyız

Aşk, evlilik, hakikat, flört, cinsellik, sadakat, narsistler, güçsüzler, mükemmeliyetçiler.

Yazan, Yenal Bilgici, Gülcan Özer

Seslendiren, Gülsüm Soydan, Sedat Beriş

Bu kitap, anneleri olmaktan gurur duyduğum çocuklarım, Yasemin Özer ve Selim Özer'e ithaf edilmiştir.

Önsöz

Bu bir ilişki kitabı olacak. Malum, ben bir nevi ilişkici başı olarak nam salmış durumdayım. Kabul. Nesilden nesile akan bilgi bir yana, seyredilen evlilik, maruz kalınan anne babalık diğer yanda. Üstüne bir de cinselliği, romantik duyguları, koşulsuz sevilme hasretini ekle, sonra gel çık işin içinden. Dolayısıyla sürçülisan edersem affola. Dileğim, okuyanın münasip olanı alıp olmayanı bırakmasıdır.

Bunları konuşabildiğimiz kadar konuşuruz. Kabul. Ancak ruh sağlığının en mühim ön koşulu güvende hissetmektir. Bundan bahsetmez isek eksik kalırız. Güvende hissetmek, insan canlısı için de ilişki için de mecburidir. İnsan güvende hissetmediğinde ruhsal olarak az çok hastalanır. Hatta bir adım ileri gidelim. Hastalanmalıdır. Bunun aksi, güvensiz bir ortama adapte olma halidir. Ya çıkarlarınız vardır yahut ortamın güvende olduğuyla ilgili kandırılmışsınızdır. Kastım şu: Sosyal, siyasal görüşünüz, etnik kökeniniz, diliniz, dininiz yahut dinsizliğiniz, cinsel yöneliminiz nedeniyle zarar görüyorsanız adapte olmak yerine illaki hastalanmalısınız. Huzurunuz kaçmalı. Çare aramalısınız. Her şey yolunda değil. Alarm çalmalı illaki. En fenası sistematik olarak duyarsızlaşıp adapte olmak. Aman ha.

Güvende hissetmenin ilk adresi annenin rahmi. Sonra kucağı, sonra ailenin bütünlüğü, sonra okul diye gider hikaye. Fakat bir de adına memleket denen yer var. Orada güvende hissetmek erişkin yaşantısı için önemli. Şimdi güzel memleketimde neredeyse kimse güvende hissedemiyor. Adaletin terazisi bozuldu. Ötesi nokta. İşin acayip tarafı, güçlülerin de güç kaybetme korkusu var. Uykuları rahat değil. Bunu söylemeden geçmek istemem. Biz de, ilişkilerimiz de bu yaşanan bölünme, kabalaşma, her türlü sınırın ihlal edilebildiği memleket hallerinden nasibimize düşeni alıyoruz.

İnsan önce yer, içer, barınır. Hastalanınca sağlık hizmeti alır. Parası pulu, malı mülkü korunur. Adil yargılanır. Eşit eğitim alma hakkı vardır. Bunlar devlet babanın işi. İçinde yaşadığın memlekette güvende olmamak, altından toprağın kayması gibi. İyi bir şey değil bu.

Şimdi benim iki kelam etmek istediğim ahali şöyle bir durumda. Sosyal, siyasal, cinsel, etnik ayrımcılığa adapte olmamışlar. Hastalanmışlar. Kaygıları artmış. Aidiyet duygusu elden geçmekte. Daha depresifler. Umutları az, akılları çok. Ve çoğu işlevsel. Uyum başka, işlevsellik başka.

Ezcümle sevgili Yenal. Dışarıdaki hava puslu. İçerideki hava puslu. Yaşayacaksak içerideki pusu azaltacağız ve birbirimizi göreceğiz. Hadi bakalım. Vira bismillah.

Gülcan Özer, İstanbul 2025.

Sunuş

Şair Ataol Behramoğlu, yaşadıklarımdan öğrendiğim bir şey var diye yazmıştır. Benim de bu sohbetten, bu kitaptan öğrendiğim bir şey var. Çok şey var ama birini özellikle sizlere de söylemek isterim. Gülcan Özer’in sıklıkla altını çizdiği, nedense hiç algılayamadığımızı söylediği bir madde var ki çok önemli. Hoyratlık.

Elimde sihirli bir değnek olsa ve onu da bir defa kullanma hakkım olsa, bir ilişkiden önce hoyratlığı çıkarırım diyor Gülcan Özer. Çünkü biz, neredeyse hepimiz, bir ilişkide karşımızdaki kişiye hoyratça davranmaya eğilimliyiz. Neden? Neden en sevgi dolu olanlarımız, en kadir kıymet bilir görünenlerimiz bile karısına, kocasına, sevgilisine, partnerine kaba saba davranıyor? Neden dışarı, dostlara, komşulara, arkadaşlara medeni bir şekilde davranırken, medeniyetsizce ve hoyratça acı veriyoruz en sevdiğimize bile? Bu defa Oscar Wilde'dan ödünç alırsak, neden insan öldürür sevdiğini?

Gülcan Özer'in cevabı bir süre sonra karşımızdakinin bir başka kişi olduğunu anlamamız. İkimizi de tek bedende yaşıyor sanmamız. O kadar dip dibeyiz, o kadar mesafesiziz ki neredeyse bir füzyon halindeyiz diyor Özer. Birleşmişiz. Kulağa çok romantik gelse de bu, romantik değil. Bilakis ilişkiye zarar veren bir şey. Hiç kimseye, kendi bedenimize, kendi ruhumuza da davrandığımız gibi hoyratça, yeri geldiğinde kaba saba davranmaya, onda yaralar açmaya hakkımız yok. Mesafelenmemiz gerekiyor. Gülcan Özer'in kitap boyu tekrar tekrar değindiği gibi bir samimiyetli mesafeye ihtiyacımız var. Herkesin kendi sihirli değneğiyle kendi ilişkisine dokunmasına ihtiyaç var.

Dedim ya, bu öğrendiklerimden sadece biri. Çok konuştuk Gülcan Özer'le. Günler, saatler boyu konuştuk. O anlattı, ben dinledim. Ezbere cevap veren biri asla olmadığı için ben sordum, o düşündü. O kadar çok konuyu, o kadar çok meseleyi, soruyu masaya yatırdık ki.

İnsanlar birbirlerine hangi özelliklerine göre çekilir? Bir uzaylıya iki kişinin birbirine aşık olduğunu nasıl anlatırız? Bir ilişkideki marazlar iyileşince ilişki biter mi? Gerçeklerden koparan gaslighting nasıl işler? Yeşilçam'ın ghosting'i ile modern çağdaki ghosting bir mi? Etrafta gerçekten söylendiği kadar çok narsist var mı? Türkiye bir ergen adamlar ülkesi mi? Ağır karakter pozu veren, sürekli uzaklara bakan, elli kelimeyle konuşan, narsistik görünen erkek tipi neden bu kadar arttı? İnsan bir ilişki içindeyken kendine ait nefes alanlarını, arka bahçelerini nasıl kurar? Hayatta kalma ebeveynliği bitti. Sınıf atlama

ebeveynliği de bitti. Peki şimdi nereye geldik? Birbirimizi neden değiştirmek istiyoruz ve bu değiştirme çabası işe yarıyor mu? Başkasını değiştirmeye çalışmak kendimizle ilgili neye işaret ediyor olabilir? İlişkilerde dolandırıcılar ve stratejistler var mı? İnsanı yükseğe çıkarıp sonra oradan atanlar bunu neden yapar? Evlilik gerçekten akıl işi midir? Türkiye'de evlilik kimin mülküdür? Şehvetle şefkat neden birbirinin rakibi? Anneliğin bazen durdurulması mı gerekir? İlişkilere dair repertuvar bilgimiz nereden gelir? Aşk tesadüfleri sever midir?

Şu son soru. Aşk tesadüfleri sever mi? O güzel filmin de isminde olduğu gibi bu sohbetten öğrendiğim bir şey de bu. Her tesadüfün aslında tesadüf olmadığı. Ama aklımızı, gönlümüzü, hayallerimizi geniş tutmak, tesadüflere açık olmak yine de bizim elimizde.

Yenal Bilgici Mart 2025, Amsterdam

1. Bölüm Aşktan konuştuğumuzda aslında ne konuşuyoruz?

"Çok olmaktan konuşuyoruz. Hatta en çok olmaktan konuşuyoruz. Zaten ezel evvel bu konuda çok konuşuyoruz. Her canlı aşkı tadacak umudunda yaşayıp gidiyoruz. Malum, sorusu çoktur aşkın. İyisi, kötüsü, doğrusu, eğrisi, büyüğü, küçüğü var mıdır? En şahanesi ilk aşk mıdır? Aynı insana tekrar aşık olunur mu? İllaki aşkın gözü kör müdür? Biyolojik midir? Hepsi serotonin, dopamin, oksitosinin oyunu mudur? Türün devamı için mi aşık oluyoruz? Yoksa tamamlanmak için mi? Yahut benzerliklerimiz mi bizi birbirimize çeken? Yahut bağlanma tipimize göre mi çekiliyoruz aşka? Sorusu çok, cevabı azdır aşkın. Şarkıya, şiire, romana yakışır. Dini, dili, milliyeti yoktur. İnsan sevmez, vefasızdır. İllaki azalır, küçülür, kabuğuna çekilir, bazen de buharlaşıp uçar, yok olur. Her defasında, bu defa başkadır, güzeldir, çok güzeldir."

"Kitabımızın giriş bölümünde hayatın belki en güzel anlarından, aşık olduğumuz anlardan konuşmak istiyorum. Aşktan konuşalım. Bir taraftan aşktan konuşmak da bir dert. Çünkü hepimiz bir şekilde onun ne olduğunu biliyoruz. Anlatamasak da hissediyoruz. Orhan Veli 'epeyce yaklaşmışım, duyuyorum, anlatamıyorum' der ya, biraz öyle duysak da anlatması zor. Bu yüzden sizden aşkı anlatmanızı rica edeceğim. Hatta bana da anlatmayın, aşkın ne olduğundan asla haberi olmayan birine anlatın. Örneğin bir grup insanın içine bir uzaylı gelse, onları incelese, bu grubun içinde de birbirine aşık iki kişi olsa. Havada bir aşk elektriği. Uzaylı bir şekilde bunu hissetse, hissettiği şeyin ne olduğunu sorsa, adının da aşk olduğunu öğrense. Sonra aşk nedir diye sorsa ona ne cevap verirdiniz?"

"Şöyle derdim: Aşk, en'dir ve çoktur. Durmaksızın onu düşünmek ve onun da en çok sizi düşünüyor olmasını çok istemektir. Aynı şeyleri görmek, aynı duyguları paylaşmak arzusudur. Onun en çok sizi beğenmesini istemek ve sizin de en çok onu beğenmenizdir. Bedensel olarak güçlü bir arzu duymak ve aynı şekilde arzulanmaktır. Etrafınızdaki diğer herkesin ve her şeyin önemini yitirmesidir. Onunla yalnız kalmayı, iki başına olmayı istemektir. Sadece onu istemek değil, başka kimseyi de istememek halidir. Aşkın kendini anlatası vardır. Aşık insanlar ışıldar. Kalabalıkların içinde fark edilirler. Bu ışıklı ve bitişik nizamda iki insanın birbirlerinden gayrı kimseyi göresi yoktur. Vefasızlık, aşkın birinci belirtecidir. Aşk ve uzantıları dışındaki herkes önemini kaybeder. Aşk gelince herkes hızla değersizleşir. Eş, dost, ahbap görülmez, duyulmaz olur. Vefasızlığın şahikası yaşanır. Aşkın şarkısı, şiiri boldur. Hiçbir duyguya benzemez. Aşkın şarkısı dinlenir, filmi seyredilir, bereketi çoktur. Bir nevi kurtarıcı gibidir aşk. Bencil, hatta şımarıktır. Aşıklar kendilerini özel ve seçilmiş hissederler. Dünyanın dertleri dünyaya kalsın. İki aşık ve bir samanlık bir ömre yeter. Duygu budur ve buna çare yoktur. Aşık insanları bu halleriyle kabul etmek gerekir. Bir nevi ikili hastalanma halidir. Bu yüzden aşıklara sabretmek gerekir. Demem o ki, eş, dost, ahbap bu vefasızlığı, kendilerine karşı bu ilgisizliği hiç üstlerine alınmasınlar. Vefasızlık aşkın naturasında vardır. Beklesinler. İllaki geçer. İşte o uzaylıya ben bir solukta bunları söylerdim."

"Hikayenin devamı bir tık daha karışık. Kimi aşk buharlaşıp uçar, şehveti önden koşar. Yahut şehvet ve aşk zaten çok karışmıştır. O da yavaş yavaş biter. Kimi aşk irtifa kaybeder ki bu ötekini hakikatiyle görmeye başlamak demektir. Ayrıca gördüklerinden sonra oyundan ayrılan var, gördüklerine rağmen oyuna devam eden var. Oyuna devam edenler aşık olmuş, irtifasını kaybetmiş, karşıdakini görmüş, anlamış, sevmiş ve almıştır. Ne diyeyim? Oh ne güzel."

"Aşk belki bir ülke inşa etmeye benzetilebilir. Merkezinde genişlemek ve daha çok toprak sahibi olmak var. Sahip olmak var. Şunu diyebiliriz belki. Nasıl ülkelerin sınırlara ihtiyacı varsa, benzer şekilde aşıkların da sınırlara ihtiyacı vardır. O sınırsızlık hali, benim toprağım senin toprağındır hali, sonradan toprak savaşlarına dönüşebiliyor. Çünkü aşk azalınca insan kendinin olanı istiyor, verdiğimizi geri alasımız oluyor."

"Aşk kalmayası bir histir. Hep gidesi vardır. Muhtemelen insanın bünyesi dayanamıyor. Sonra biliyorsun, aşkın ömrüne dair muhtelif rivayet bulunur. Tekli sayılar mesela. Nedense çok sevilir. Üç ay diyen var, üç yıl diyen var. En büyük açmazıysa kavuşuldukça azalmasındadır. Kavuşulmayan aşk şarkı olur, şiir olur. Kavuşulan aşkın reytingi azalır. İşte bu düşük reytingle devam eden eskimiş aşıklar, adına ilişki denilen esas hikayeyi yaşamaya başlar. İnsanlar aşıkken evlendiklerinde bu irtifa kaybını ve aralarındaki ilişkinin şekil şemal değişimini evliliğin içinde yaşıyorlar."

"Bilinçli tüketici için dert yok, istediğini yaşar. Fakat bir de aşkın gözü kördür. En azından görme bozukluğu vardır. Bu gruba girenler sıkıntı çeker. Bir nevi dolandırılma hissi yaşarlar. Bir zamanlar havada uçan anlayışlı olma halleri, incelikler, gözün gözden, bedenin bedenden ayrılamayışı değişiyor, dönüşüyor."

"Aşk ikili ama tek olma isteğidir. Hatta ileri gidelim sevgili Yenal. Aşk hemhal olma halidir. Aşk hep fazladır. Tek başına hayatta kalamaz. İnsanın tek oluşuna itirazdır. Kendiliğindendir. Ne olması için bir şey

yapabilirsin, ne olmaması için. Aşk, insanın mutlak yalnızlığına protestodur. Her kültürde, her dilde, şarkısı, şiiri, acısı benzerdir."

"Aşk bilimin de evvel ezel ilgisini çekmiştir. Aşkı anlamak için yapılmış bilimsel çalışmalar var. Çok var. Ancak aşk hep bir tarafıyla magazineldir. Haberdir. Ben bir yandan aşkı anlamaya çalışmak iyidir diye düşünürüm. Kendi aşık halimizi, neye aşık olduğumuzu olabildiğince anlayalım. Anlamanın da yolları mevcut. Çünkü aşkın tüm şuursuzluk durumuna rağmen, hiç nüfuz edemediğimiz sihrine rağmen bir şeması da vardır. Ve elbet hiç bilmediğimiz sihirli bir yanı da vardır."

"Şemaya geliriz. Esas herkese çok temel bir önerim var. Aşıkken evlenmeyin. Bırakın aşk aksın, taşsın, sonra durulsun. İşte o zaman evlenin. Çünkü bazen sadece irtifa kaybetmiyor aşk, buharlaşıp uçuyor da. O zaman elde hiçbir şey kalmıyor. İnsan niye evlenmişler diye düşünüyor. Nasıl olmuş da bu iki kişi evlenmiş diye soruyor. Daha fenası kendileri soruyor. Niye evlendim? Kiminle evlendim? Aşık olduğum adamı, kadını istiyorum. O nerede diyor. İlişkilerinin altıncı ayında evlenmişler. Birbirlerine çok aşıklarmış. Ama ikinci yılın sonunda ellerinde hiçbir şeye evrilmeyen duygular ve yasal bir evlilik dışında bir şey kalmamış."

"Aşk bir ilişkinin en heyecan verici anlarını yaratır. Bu doğru. Ama bunun bir ilişkiye dönüşmesi, o ilişkinin kalıcı olması için o anların üzerine inşa edilecek yeni anlar, yeni anılar, yeni kabuller, yeni vazgeçişler ve dönüşümler gerekir. Aşk başka, hayat başkadır. Aşk kalabalık sevmez, hayat kalabalıktır. Aşk kendiliğindendir. İlişki ötekini ötekine rağmen sevmektir. Sevgi sahiden emek ister. Demem o ki aşk, çok lezzetli, etkileyici bir hal. Ama bir yandan da katiyen güven içermeyen ve mutlak bir biçimde devamlılığı olmayan bir hal. Belki birtakım müdahalelerle süresinin uzatılması mümkün, o kadar."

"Peki nedir bu müdahaleler?"

"Mesela daha az görüşeceksiniz. Her an dip dibe olmayacaksınız. Aşkınızı ekonomik kullanacaksınız. İncelikleri mühimseyeceksiniz. Flört edeceksiniz. Cinselliği kendi haline bırakmayacaksınız. Oyun oynayacaksınız. Tahmin edeceğin şeyler. Ama ne yaparsanız yapın, aşk yine de inişe geçer, irtifa kaybeder. Buna engel olmak mümkün değil. Hatta aşk dertsizlikten bile irtifa kaybeder. Çünkü aşk bir yanıyla mücadeleyle, tutkunun yakıcılığıyla beslenir. Dertsizlik ve huzur o ateşi yavaş yavaş söndürür. Aslında yavaş yavaş irtifa kaybeden aşk bir yandan da iyidir. Minarenin tepesinden yere çakılan aşk ya gerçek değildir ya da narsistik aşka pek benzer."

"Aşk insan canlısının yalnızlığa protestosudur. Hemhal olmaktır. Sonludur, her defasında bu defa başkadır, neşelidir, kaygılıdır, düşüncelidir. Kalabalık sevmez. Aşk şehvetlidir. Beden bedeni ister. Daha söylenir de söylenir."

"Soruyu şuna evirebiliriz. Hani filmler iki aşık kavuşunca biter ya, bitmesin. Tamam. O vakit filmin devamı nasıldır?"

"Nasıldır sahi?"

"Sıralama belli. Önce aşık oluyoruz. Sonra aşkımız irtifa kaybediyor. Sonra birbirimizi gördüğümüz haliyle beğenirsek, seversek, istersek ilişkimiz başlıyor. Muhtemeldir ki üç vakte kadar evleniyoruz. Evlenmek aynı evde yaşamak demek. Muhtemel anne baba olmak, yorulmak, kök salmak, birbirine alışmak demek. Evlilik müessese olarak elbette bir icat. İnsanın yalnızlıkla ilgili derdine çare sunuyor. Ödülleri var, bedelleri var, mücadeleli, hayal kırıklığı bol, kendiliğinden değil. Uğraşmak gerek. Buralardan sağ salim çıkan çiftler güzel olurlar. Benim bildiğim en şahane senaryo bu."

"Tamam, aşk şahane. Fakat bir yandan duyarsızlaşma da ortaya çıkıyor. Aşkın bitmeme ihtimali yok. Kavuşulduysa bitecek. Çünkü başlayan aşk biter. Ancak kavuşulmadıysa eğer, istediğiniz kadar yayıp uzatabilirsiniz. O da sizin ne kadar marazlı biri olduğunuzla ilgilidir. O hal sizi şair de yapabilir, müzisyen de. Kavuşmasız aşk

insana bunları katar. Daha doğrusu insana hikaye katar. Kavuşanların aşkının işlendiği bir şarkıyı çok da çekici bulmayız. Ne anlatacak ki o şarkı?"

"İnsanın ıstırapla kurduğu temas daha yoğundur. Bir şarkı dinlediğimizde, bir şiir ya da roman okuduğumuzda, kendimiz yazıp çizdiğimizde mutluluktan ziyade mutsuzluk, ıstırap, kızgınlık, hakkı yenmişlik galip gelir. İnsanın tabiatı böyle. Bizim hikayemizde Ortadoğulu olmak da var. Müslüm Baba'yı hepimiz dinledik. Onu o sek arabesk haliyle dinleyemeyen, arabesk rock haliyle dinledi. Ama dinledi. O duyguyu herkes biliyor. Belki varoluşumuzun dertlerinin bir kısmı buradan geliyor. Mutsuzluğa meylediyoruz."

"Peki onunla ne yapacağız biz?"

"Dertleri keyif eylemek konusu artık o kadar da anlaşılmaz değil. Bizim yaşam biçimimizin özü budur. Yaşamın özünde dertsizlik değil, dert vardır. Dertsizlik meselesinin kendisi mühim bir derttir."

"Ve fakat biz mutsuz bir millet değiliz. Yahut şöyle diyelim, olması beklenen kadar mutsuz değiliz. Buna alışmak da denir, kaşarlanmak da. Yahut şöyle diyelim, öyle acayip bir memlekette yaşıyoruz ki hepimizin huni takması gerek. Açlık, hırsızlık, yalan, adaletsizlik. Biz normal normal yaşıyoruz. Alıştık. Duyarsızlaştık. Çaresizliği kabul ettik. Bu bir nevi beceri. Günü geçirmeyi sağlıyor. Depremler, felaketler. Üç vakte kadar hepsini unutuyoruz ve sıradakine bakıyoruz. Biz yok sayıyoruz. Mecburuz. Yok saymazsak kaygımız bizi perişan ediyor. Nefes alamıyoruz. Dehşete kapılıyoruz. Ve elbet yok saydıkça sıradaki felaketi bekleyen insancıklara dönüşüyoruz."

"Aşk tabii o belirsizliğiyle bu derde kendi katkısını sunuyor. Nereden nereye geldik. Memleket nere, aşk nere. Ama bir yandan birbirleriyle de epey temasları var. Bu topraklar aşkı acılı sever. Canı yandıkça sever. Aşkların çoğu hamdır memlekette. Aşık insanlara anlayış gösterilir. Onlar zaten Allah'ından bulmuş. Biz ilişmeyelim durumu. Duygular çoktur. Ama hep böyle gider mi? Hep böyle büyük büyük,

yoğun yoğun, çok çok mu kalacak her şey? Müthiş bir belirsizlik. Sonra dalgalanmalar da çok. Önce az olan, sonra artan dalgalanmaların, inişlerin, çıkışların yarattığı büyük tedirginlikler de aşka dahildir."

"Az önceki uzaylı şunu sorsa: Peki niye böyleler dese. Neden şu diğer iki kişi birbirine aşık değil de bu iki kişi aşık dese. Veya neden böyle bir ihtiyaç hissettiler dese."

"Şimdi biz dünyalılar olarak bu soruya, işte bu sorunun cevabı budur diyemiyoruz. Ancak bunlar olabilir diyebildiklerimiz var."

"Sözgelimi evrimsel teoriye göre aşk, türün devamını sağlamak amacıyla gelişen bir mekanizmadır. Kadınlar doğacak çocuklarına uygun baba seçerken, adamlar genç ve doğurgan görünümlü kadınlara ilgi duyar. Bu teori, sizin aşk dediğiniz hikaye o yumurtanın o spermi istemesinden ibarettir der."

"Biyokimyasal teoriye göre aşk, beynin kimyasal tepkimeleriyle ortaya çıkar ve dopaminle, serotoninle, oksitosinle ilişkilendirilir. Dopamin haz ve tutku yaratır. Oksitosin bağlanma ve romantik hislerin sorumlusudur. Serotoninse başlangıçtan itibaren azalır ve aşkın saplantılı haline yol açar. Bir de adrenalin var. Fiziksel tepkileri artırır. Midemde kelebekler uçuyor denir ya, kalp hızlı hızlı çarpmaya başlar, işte o da adrenalindir."

"Bir diğer teori ihtiyaçlar hiyerarşisine işaret eder. İnsanın tamamlanmakla ilgili ihtiyaçları vardır der. İnsan kendi benlik değerleriyle ilgili dertlerine, karanlık yerlerine bakar ve bu eksikleri ötekinden ister. Bu bilinçli bir tercih değildir elbet. Ancak bilince epey yakın bir tercihtir."

"Derin ihtiyaçlar hiyerarşisinden bahsediyoruz. Bir insan düşünün. Hayatını o kadar meli malıların içine sıkıştırmıştır ki ruhsal bir özgürlüğü ve rengi yoktur. İşte teori bize, bu insan rengi bol ve sıklıkla darmadağın, neredeyse sınırları olmayan birine çekilir ve kimse bunu durduramaz der."

"Bir başka teori benzerlikten bahseder. İki insanın yaşı yaşına, başı başına, okulu okuluna, vakti vaktine, sosyal hayatı sosyal hayatına uygundur. Değerleri, hayat felsefeleri birbirine benzer. Aşk bir tür uygunluk ilişkisidir der."

"Bir başka teori meseleyi bağlanma kuramları üzerinden okur. Annen baban birbirine nasıl bağlandıysa senin de öyle aşklara gitme ihtimalin yüksek der. Güvenli bağlananlar güvenli aşklar yaşarken, kaygılı bağlananlar şüpheci, kaygılı, tutkulu aşklar yaşar. Bir de ıssız adam modeli var. Kaçıngan ve kaygılı bağlananlar. Bu kişiler yakın ilişki kuramazlar ve epey de çoklar."

"Bir diğer teori ise şunu söyler. Hikayenin hepsi yanlış. Ortada sadece şehvet vardır. Beden bedene çekilir. Aşk dediğiniz ne varsa şehvettir. Aşk şehveti yaşama arzusudur der. Burada bahsedilen evrimsel teorideki üreme ve aşk değildir. Bu teoriye göre, özellikle de 21. yüzyılda aşk şehvettir, gerisi hikayedir. Şehvet elbette çok hızlı tükenir ve aşk da bu yüzden hızlı tükenmektedir. Teori vurguyu bu zamana yapıyor ama tarih de farklı sayılmaz. Biz eskiden bedenin bedene ulaşmasının önünde büyük engeller olduğunu biliyoruz. Bu şehvetin duyguları evrilterek bastırıldığını da biliyoruz. Eh, tombul tombul memeler diye türkülerin neden yazıldığını da biliyoruz. O vakitler o memelere ulaşmak kolay değildi."

"Evet. Bir aşkın neden o iki kişinin değil de bu iki kişinin arasında yaşandığı sorusunun muhtemel cevapları bunlar. Hepsinin haklılık payı olabilir."

"Ama bütün bunların ötesinde şunu söyleyebiliriz. İnsan canlısının bir çift olma isteği ve ihtiyacı var. Neden? Burası çok önemli. Çünkü hayatımıza birinin tanıklık etmesini istiyoruz. Bir ikincisi, kendimizi bir türlü güvende hissedemiyoruz. Kişinin anne karnından, o güvenli yerden çıktıktan sonra kendi başına hayatta kalamayacağı, her an ölebileceği o döneme dair derin bir güvenlik eksikliği var. Kim bilir? Belki de ne kadar güvenli bağlanırsan bağlan fark etmiyor. Neticede insan çiftini arıyor. Tarihin hangi dönemine bakarsan bak bu böyle."

"Bunun elbette biyolojik, sosyolojik, romantik açıdan da bir sürü izahı var. Ben bunların içinde en çok insanın kendi hayatına bir tanık aradığını düşünmeyi severim. İlk sıraya onu koyarım. İnsanın kendi sesini, sözünü, gözünü, bakışını, ne düşündüğünü anlatma ve aktarma ihtiyacı var. Bazen bunun doğrulamasına, bazen yanlışlanmasına ama her halükarda sağlamalara ihtiyacı var."

"Ama o tanık anne baba değil, kardeş değil, yakın arkadaş değil."

"Evet. İnsan seçtiği bir tanık istiyor. Karşılıklı tanıklık yapılacak. Kökler olacak. O kökler sevgili Yenal, çoluk çocuk, ev bark, eş dost, anılardır. Ama eş, partner, sevgili, karı koca olma halleri opsiyonsuzdur. Bir insanın bir insanın hayatında opsiyonsuz bir yerde olması başlı başına önemlidir. Onu seçmişiz, aşık olmuşuz, bağ kurmuşuz, anlaşılmışız, eşsiz hissetmişiz. O tanığı karımız ya da kocamız yapmışız. Üstüne ondan bir de çocuk yapmışız. İşte o artık mutlak bir bağ. İstersen Mars'a taşın, kaçamazsın. Bundan sonra bu bağ mevcut. Bir insanın üzerinde 23 kromozom senden, 23 kromozom ötekinden bir ortaklık kuruldu mu? Kuruldu. Dünyanın neresine gidersen git artık bu ortaklık kuruldu. Çok ciddi bir ortaklık bu."

"Tamamlanma ihtiyacı dediniz az önce. Bir eksik var, asla tamamlanamıyor ve kişi bu eksiği gidermek için bu duyguyu yaşıyor ya da yaşamak istiyor. Jacques Lacan'da da vardır. Aşk kendinde olmayanı vermektir der. Bazen karşı taraftan bir talep olmadığında bile hatta."

"Karşıdan talep olmaması, karşılıksız aşk. Ben aşkla karşılıksız aşkın aynı şey olduğunu düşünmüyorum. Karşılıksız aşk bir durumdur. Ve devam edebilmesi de ancak aşktan başka bir tarifle mümkündür. Karşıdakinden, kime aşık olunduğundan bağımsız bir şekilde devam eder. Bu bir tür aşkperestliktir. Bir tür takıntıdır. Kişinin kendi içinde bir yere hizmet ediyordur muhakkak. Örneğin üretkenliği sağlayabilir. Ama o duyguların, kederin müptelası olma hali, bundan kurtulamama hali bana aşktan epey farklı geliyor. Benim bu sohbette kastettiğim aşk, karşılıklılık içeren aşk. Az veya çok."

Lacan, aşkı eksiklik üzerinden tarif eder. Ona göre insan özünde tam değildir ve bütünleşmeyi ister. Aşık olduğumuz kişi eksik yanlarımızı tamamlayacak gibi görünür. Ancak insan canlısının içindeki eksiği kendisinden başka kimse tamamlayamaz. Aşk da buna dahildir.

Lacan'ın en meşhur aşk tariflerinden biri şöyledir: Aşk, sahip olmadığın şeyi karşı tarafa veriyormuşsun gibi yapmaktır. Bir nevi dolandırıcılıktır bu. Elbet bilinçdışı bir dolandırıcılık.

Eksiklikler demişken, az evvel dertlerden, dertsizlikten bahsetmiştim. Ona dair bir iki cümle daha etmek isterim. Günün sonunda insanın ihtiyaçları vardır. Geçmişinde hiç travmatik hayat hikayesi bulamadığınız insanlara bakarsınız, onlarda da bir şeyler bulursunuz. Şiir gibi yetiştirilmişlerdir. Her şey yerli yerindedir. Ama mutsuzlardır. Dertleri vardır.

Bazen dertsizliklerinin ürettiği dertler vardır. Bu dert de bir şeylere hizmet eder. Bir senaryo yazdığımızı düşün. Dertsiz tasasız bir insan ele alsak. Ona şahane bir hayat kurgulasak. Oradan iyi ve seyredilebilir bir film çıkaramayız. Yazdığımız bu şahane hayat senaryosundan ya çok sıkıcı bir film çıkar ya da insanın o dert ve belayla ilgili ihtiyacını yeterince karşılayamayız.

Dolayısıyla tüm bu anlattığımız hikayede insanla ilgili, insanca bir dert var ve biz bu derdin bir tür eksiklikle ilgili olduğunu varsayıyoruz. Bu eksikliği tamamlamakla ilgili, bizi tamamlayacağını varsaydığımız kişilerle ilgili bir arayışımız var.

Çoluk çocuk bunlardan biri. İktidar bunlardan biri. Şehvet bunlardan biri. Partner bunlardan biri. Eş dost bunlardan biri. Hepsi çok önemli. Hepsi bir şekilde bizi tamamlıyor. Hepsi çok iyi, hepsi güzel de içinin ihtiyacını sen önce kendi kaynaklarınla karşılamakla mükellefsin.

Başka türlüsü olmuyor. Senin dolduramadığın yeri dünya dolduramıyor. Bizler sıklıkla kendi iç ihtiyaçlarımızı henüz hiç gideremeden, boşluklarımızı dolduramadan aşık oluyor ve akabinde

de eşimizi seçiyoruz. Neticede her şey bizim ihtiyacımızla ilgilidir. Ve aşk da o ihtiyaca göre kapıldığımız biriyle yaşanır.

Zıt kutuplar birbirini çeker hikayesi var ya, işte o budur. Ama belki de biz bir elmanın iki yarısıyız. Bize hiç benzemediğini düşündüğümüz ya da çok benzeyen o insanda aslında bir ihtiyacımız yatıyordur. Kendi iç ihtiyaçlarımızı ne kadar iyi fark edersek, bunları kendi kaynaklarımızla ne kadar tamamlayabilirsek o kadar iyi.

"Bu biraz zor gibi geldi bana. Bilgelik ister. O da gençlik çağlarında pek rastlanan bir durum değil."

"Haklısın. O yüzden ellilerindeki aşk daha üst mertebede bir hikaye bence. Kendini fark etmiş, ihtiyaçlarının farkında ve onları kendi kaynaklarıyla gidermiş ellililklerden bahsediyorum tabii."

"Değişen ne oluyor?"

"Aşıksın. Rengarenk birine aşıksın. Sözgelimi sen kendini çok kasan birisin, çok kontrollüsün, hatta fazla kontrollüsün ve karşındaki seni biraz sarssın, seni hafifletsin istiyorsun. O uçuyor ya, sen de ona takılıp uçmak istiyorsun. Bunu yirmi yaşında da istersin. Bundan daha doğal bir şey yok. Ama elline geldiğinde kendi uçma yollarını bulmuş olman lazım. Ona bir tek uçuyor diye gidiyorsan geçmiş olsun."

Tekrarlayayım. Öncelikli ihtiyaçlarımızın, giderilmesi şart olan ihtiyaçlarımızın esasen bizim tarafımızdan karşılanması gerekiyor. Ben partnerimin zeki olmasından hoşlanıyorum. Çünkü muhabbet çok iyi akıyor. Çünkü o hiç bilmediğim ve anlamadığım şekillerde düşünüyor, dolayısıyla onu dinlemesi benim için zevkli. Bunlar aynı zamanda gündelik hayatla ilgili zevkler. Ya da onun becerikli olmasından hoşlanıyorum. Ama becerikli olduğu için ona aşık değilim. Ben de becerikliyim. Ben de akıllıyım. Benim de hayatla ilgili algım, muhakemem ve görüşüm var. Bunların birbirini artırmasından hoşlanıyorum.

Öte yandan, ihtiyaçlar hiyerarşisinin sürekli devreye girmesi ya da tamamlayıcılığın çokluğu, aşk için bence güç azaltıcı bir durum. Başka birinin seninle kurduğu ilişki onun ihtiyaçlarıyla sınırlıysa fena. İlişki elbet duygusal, sosyal, finansal, cinsel açılardan bir istek karşılama oyunudur. Bazen çocuksu, bazen olgun bir oyundur. Ancak istek başka, ihtiyaç başka.

Misal. Güvende olma ihtiyacımız çok ve güvenilir birine aşık oluyoruz. Adı, soyadı güvenilir. İhtiyacımız o kadar büyük ki başka bir şey görmez oluyoruz.

Kastım şu. Duygusal olarak iri ihtiyaçlar, sevilmeye layık olma, hayata güvenebilme, kendini sevebilme, cesaret, sadakat gibi ihtiyaçlar ancak kendi kaynaklarınla iyileşiyor. Ötesi taşıma sudan ibaret ve değirmen onunla dönmüyor. Bu ihtiyaçları kendi kaynaklarıyla karşılayan, hiç olmazsa bunu bilen biri ilişki için iyidir derim.

"Hayat daima aşkı yener. Aşk hep tozpembe resmedilir. Şekerdir, tatlıdır, hafiftir. Ama şimdi burada başka bir fotoğraf da koyuyoruz ortaya. Aşk bir yandan epey karanlık tarafları olan, hiç öyle tozpembelikle alakası olmayan, son derece derinlerde bir yere, karanlıkta bir yere tekabül eden bir biçim, bir hal. Acaba bu tozpembelik vurgusu onu yanlış resmetmeye mi götürüyor bizi?"

"Tozpembe masumiyetin rengi aşka yakışır ama yetmez. O ilkokul aşkının rengi. Aşkı tanımlayan güdülerden biri de kaybetme korkusudur. Siyah olmadan aşk olmaz. Ve elbet ateşli kırmızı, derin bordo, deniz mavisi."

Misal, bir çift yaratsak. Adam ve kadın ilişkilerinden bahsetse. Kadın, adamın sakinliğinin, duruşunun, o sarıp sarmalayan yanının, duygularını aktarmayan ama hep orada olan tarafının bir kadına ne kadar acayip, şahane ve iyi geldiğini anlatsa. Adama da kadının o tatlı, o hareketli ve renkli yanının, işte o geç kalışlarının, o beceriksizliklerinin, o unutuşlarının iyi geldiğini dinlesek. Kadının tüm o eksikliklerinin adam tarafından tamamlanışını ve kadının ona çok

teşekkür edişini, adamın da kendini iyi ve eril hissedişini dinlesek. Adamın bu dağınık kadınla kendini nasıl akıntıya bıraktığını ve kadının bu yönünün onu nasıl rahatlattığını işitsek.

Bu ikisi birbirlerine ve kendi aşık hallerine aşıklar. Ya sonra? Sonra onların üç yıl, beş yıl, on yıl, yirmi yıl sonraki halleri. Ayakları yerden birazcık bile havalanamayan, muhtemelen sıkıcı, doğruları yapan, aksaklığa tahammül edemeyen adamla ayakları havada, dağınık, renkli, umursamaz, unutan, erteleyen kadın.

Bu hikayede adam hafiflemek istiyor. Hata yapabilmek istiyor. Hayata güvenebilmek istiyor. Adamın bu kadına aşık oluşu bana bunu düşündürür. Aşk tesadüfleri sever elbet. Ancak tesadüf değildir diye düşünürüm. Aşk büyük oranda tahmin edilebilirdir. Ben mühim çoğunluğun arızalarını iyileştirmek hayaliyle aşık olduğunu düşünürüm.

Bunu zıt kutuplar birbirini çeker diye tarif eden de var demiştik. Bu arıza iyileştirme yahut ihtiyaç karşılama işi ne kadar derindeyse, ne kadar çoksa başımız o kadar beladadır.

Temel ihtiyaçlardan daha yüzeysel ihtiyaçlara kadar geniş bir yelpaze var. Bu ihtiyacın adı bazen hayata güvenememektir ve derindir. Bazen de ben zengin adamlara kapılıyorum lafından ibarettir ve yüzeyseldir.

En iyi senaryo şu. Kendini kendi kaynaklarınla tamamla ve sonra aşık ol. Ve fakat biliyoruz ki bu da pek mümkün olmuyor. Zira aşk ve gençlik birbirine çok yakışır ve tamamlanmak uzun bir yoldur. Ben ihtiyaçlarla iyileşmek ve tamamlanmak üzere başlayan aşk hikayelerine çokça eşlik etmiş biriyim. Şu kadar söyleyeyim. Aşk ihtiyaç karşılamaz, iyileştirmez ve tamamlanmaya katkısı yoktur, nokta.

Aşk bunların simülasyonudur. Onda kendinizin üst modelini görürsünüz. Bir nevi havuç göstermek gibi. Havucu sadece karşıdakine değil, kendimize de gösteriyoruz. Kendi aşık halimizle tanışıyoruz. Hikaye böyle başlar, devamında ise ayakları yere basmış

iki insan birbirine tekrar bakar. İşte o anda kendilerini bilirlerse, ihtiyaçlarıyla yüzleşirlerse, o ihtiyaçları kabul ederlerse, neye, kime, neden aşık olduklarını az buçuk anlarlarsa pek güzel olur.

"Hayat daima aşkı yener. O basit, gündelik hayat, rutinleri, dengeleri olan, heyecanı az, adına hayat gailesi denen durum aşktan büyüktür. Gün gelir adamın duygularını bir türlü aktaramayışı bir şikayet vesilesi olur. Her şeyi kontrol edişi de öyle. Kadının her şeyi unutuşu, yanlış yapışı, eksik yapışı, işte hep romantik, hareketli oluşu, hayatı hep bir oyun gibi algılayışı, böyle okuyuşu sevilmez olur."

Birbirimizle ilgili derin dertleri birbirimize doğru çekildiğimiz yerden yaşıyoruz. Bu bizim ihtiyaçlar hiyerarşimizle başlayan bir düzenek. Derken bu ihtiyacımızı karşımızdakinden karşılayamayacağımızı anlıyoruz, kendi mevcut halimizi beğenip hatta ona daha sıkı sarılıp kendi özelliklerimizi daha yukarı ittirip yola devam etmeye çalışıyoruz.

Yahu ben ne renksiz bir adamım, niye yapamıyorum yerine, hayat budur, planlı olmak lazım, hayatın ne getireceği belli olmaz, elbette tatili bir yıl önceden planlayacağız, sabah altıda çıkacaksak altıda çıkacağız, teker altıda dönecek diye daha marazlı, daha marazlı, hep daha marazlı cümleler kurar hale geliyoruz. Bir vakitler aşıkken karşımızdakine imdat gel beni kurtar, plansız nefes alamıyorum demiştik ya, olmuyor işte. Tam tersi yaşanıyor.

Acıklı bir şey bu. Bünye dönüşmek istemiş ve yapamamış. Umut etmişler, iyi anlar yaşamışlar ve belki yaşadıkları hislere inanamamışlar. Bizim hikayenin adamı karşılaştığı o renk ve rahatlıktan etkilenmiş, neşelenmiş. Kendini faydalı olmadan sevilemez mi görüyordu bilmem. Belki de öyle. Eğer öyleyse kendini gerçekleştiren kehanet midir bu? Bizim hikayenin adamı hayat kolaylaştıran, faydacı, faydalı bir adam. Fayda sağlayacağı yere gitmiş. Hikayenin kadınıysa hayatına koca, baba, bakıcı kombinasyonu arıyor. Belki büyümekten kaçınıyor. Mis gibi. İşte yapboz tamamlandı değil mi? Hayır.

Tamamlanmaz. Bu ihtiyaç aşkları sana ancak bir hayal satar. En iyi halin bu, bak oldu der. Olmaz.

"Aşkla ilgili genel bir kanı var. İnsanlar kendilerini aşk konusunda ayrı bir yere koymaya eğilimli. Sözgelimi hayatta birilerinin başarılarına ya da başarısızlıklarına bakıp ben bunu yaparım ya da ben bunu yapamam dersiniz. Dışarı göstermeseniz bile derinlerde bir yerde objektifsinizdir. Ancak aşk söz konusu olduğunda insan hep çok başarılı olacağını düşünüyor. Kimse şimdi çok iyiyiz ama üç sene sonra bu iş tavsar demiyor."

"Aşk her zaman biter. Ancak her zaman şu sorular geçerlidir: Ne zaman biter? Nasıl biter? Biterken neye evrilir? Milyonlarca insanız. Bizden önce de insanlar yaşadı ve hepsi de aynı şeyi söyledi. Herkes ben farklıyım dedi ve yanıldı. Ama bu aşkın doğasından ötürüdür. Aşk bir delilik halidir. Tarihte aşk için yapılanlara baksana Yenal'cığım."

"Okurlarımız arasında da olacak. Bazıları bu satırları okuyacaklar ve hayır ben böyle devam edeceğim, kimseye benzemeyeceğim diyecekler."

"Bu anlaşılır bir his. Çünkü hikayenin gerçekten aşk olarak tarif edilebilmesi için öyle hissetmek gerek. Buna itirazım yok. Fakat aşkın başka bir şeye evrilebilmesi ihtimalini cebe koymanızı rica ediyorum."

İki insanın birbirine aşık olması çok kıymetli. Ben bana gelen her çifte şu soruyu sorarım: Bu adama ya da bu kadına neden aşık oldunuz? Benim sorumu sıklıkla şöyle karşılarlar: Olmasaydım değil mi? Oysa soru bu değil. Soru neyine aşık oldun? Bildiklerin, hatırladıkların ne? Bu benim çiftlerde en önemsediğim konu. Onların ihtiyaçlarını anlamak istiyorum. Tarihten hatırladıkları ihtiyaçları merak ediyorum. Onları konuşmak istiyorum. Bunların üzerinden geçtikten sonra şaşkınlığa uğruyorlar. Kimi vakit fark ediyorlar ki karşılarındaki kişide aşık oldukları özelliklerle bugünkü dertleri çok benziyor. Kimi vakit biri tamamlanmış oluyor, ötekine ihtiyacı bitiyor ve gitmek istiyor.

Bir bakıyorlar ki hikayeleri ummadıkları bir şeye dönüşmüş. Ne mi olmuş? Sevdiğimiz, bizi kontrol eden, faturalarımızı yatıran, tamam tatlım diyen, bir yere geç kalmayalım diye yarım saat önce arayan biri var. O kişi bize iyi gelmiş. Ona da bütün bunların olabilirliğini kabul etmek iyi gelmiş. Ben ona karşı bir şey hissediyor olmalıyım ki bütün bunları kabul ediyorum. Bütün bunlara tahammül ediyorum. Ne tahammülü? Bütün bunlar bana çok tatlı geliyor demiş. Böyle bir ilişki.

Adam sevgilisinin arabasını bakıma götürmüş. Çünkü sevgili on bin kilometreyi ihmal etmiş belki. Adam aman sevgilim bir daha böyle yapma demiş. Kendi ajandasına onu da not etmiş. Böyle tıkır tıkır gitmişler. Sonra ne oluyor peki? Sonra evleniyorlar. Ortak bir hayat başlıyor. O ortak hayat dediğimiz yerde çok fazla karar verilmesi gerekiyor. Yeni kararlara ihtiyaç duyuluyor. Bu kararlardan çıkan yeni problemler de oluyor. Şunu söylemek lazım. Bu tür tamamlanma ve ihtiyaç motivasyonuna sahip aşıklar evlenmeden önce yeterince vakit geçirmeli. Şöyle ağız tadıyla kavga edebilmeli ve problem çözme ortaklığı geliştirmeli. Tahmin edersin ki problem de insanı düşündürür. Sözgelimi bu hikayedeki adam birden aksayan yerleri görür. Bütün bunlar aksarken bir insan nasıl rahat hissedebilir? Acaba ben nasıl rahat hissederim sorusunu çok derinden sormaya başlar.

Ne demiştik? Her şeyin başlangıcı bir ihtiyaç. Adamın ben de şöyle azıcık rahat hissetsem demesi. Karşısındakine bu hisle, bu düşünceyle yönelmiş. Yine bu hikayedeki kadın da aslında toparlanmak, sınırlar koyabilmek istemiş.

Jung'un bir tarifi var. İlişkiler kimyasal tepkimeye benzer. Tepkime gerçekleşirse tepkimeye girenler kılık değiştirir. Kimse kimseyi değiştiremez ama ikisi de kılık değiştirir. Burada tepkimenin gerçekleşmesi lazım. Bu hikayede tepkime nedir peki? Duygusal olarak evlenebilmek bu bir. İkincisi iktidar mücadelesi bataklığından paçayı kurtarmak. Böyle bir çift iktidar mücadelesine girerse değişmesini istedikleri özelliklerini daha da büyütüyorlar. Ondan sonrası bir kısır döngü. Böyle devam ediyor.

"O kısır döngü de çok rastlanan bir hal değil mi? İlişki sorunlarını ayrıca uzun uzun sormak, onlar hakkında detaylı konuşmak istiyorum. Şimdi aşkla ilgili son bir şey sorayım. Aşka dair bir kapanış sorusu. Bitişi konuşalım. Aşkın illa bittiğinden, sönümlendiğinden, irtifa kaybettiğinden bahsettiniz. Bunu herkes bir şekilde görüyor, biliyor, yaşıyor ya da bu duruma itiraz ediyor da nasıl olduğunu, neden olduğunu sizden dinlemek isterim. Attila İlhan da ne eski heyecan ne hız der ya, sahiden neden yavaşlar aşk ve neden düşüşe geçer?"

"Aşk, kontrolsüz olduğumuz, yalnız kalmayı arzuladığımız, daha çok seviştiğimiz, öpüştüğümüz, birbirimize dokunma isteğimizin arttığı, karşılıklı anlayış ve beyninin çok olduğu bir dönemdir. Bu süreçte birbirimizin hoş olmayan yanlarını hoşgörüyle karşılarız. Ancak tüm bunları bilinçli olarak yapmayız. İçimizden gelir."

Aşk gökdeleninde on sekizinci kata çıkmışsın. Bir süre sonra oradan yavaş yavaş inersin. 17'ye, 16'ya derken 9, 8. Buralarda da manzaran şahane olabilir. Sevdiğin bir yerde kalabiliyorsan güzel. Ama o kaldığın yerin adı artık aşk değildir, ilişkidir.

Ama Yenal, gel biz yine aşağı adım adım inmekten değil de düşmek, irtifa kaybetmek metaforundan devam edelim. Bu düşüş sırasında hayatta kalmak için seyahat balonundan ağırlıkların atılması gibi aşk da bazı yüklerinden kurtulur. İlk olarak sınırsız hayranlık azalır. Birbirimizin gerçek yönlerini görmeye başlarız. Hayranlığın ardından heyecan, tutku ve coşku da azalır. Sürekli birlikte olma isteği de zamanla kaybolur. Son olarak cinsellik ve şehvet de azalır. Soru şu. Bunlar neden azalır? Cevap muhtelif. Dopamin, oksitosin azalır. Beyin aşırı uyarılmaya karşı denge mekanizması oluşturur. Partnerin idealizasyonu azalır.

Aşık kalmak hayatla uyumsuz görünüyor. İnsan aşıksa sadece aşıktır. Bunun dışındaki her durum önemsizleşir ya. Aşk bitmese ne fena olur düşünsene. O hayat nasıl yaşanır?

Aşk irtifa kaybettikçe birbirimizi gerçek halimizle görürüz. Libido gerçek haline döner ve ilişki emek gerektirmeye başlar. Hiçbir şey eskisi kadar kendiliğinden gerçekleşmez. Eş, dost ve sosyal çevre güncellenir. Yeni bir dönem başlar. Bu yeni durumda çift olarak yeni bir dil, üslup ve iletişim biçimi geliştirmemiz gerekir. Kendi kontratımızı oluşturmamız gerekir. Her ilişki şüphesiz yazılı çizili olmayan bir kontrata sahiptir. Kontratın omurgası da sadakattir. Sonrası duygularımız. Şefkat de bu duyguya dahildir, şehvet de. Temel taşlardır bunlar.

"Peki yine karanlık tarafa dönersek, aşk bir bağımlılık yaratıyor mu? Bu coşkunluk haline bağımlı olan var mı?"

"Var. Aşkperestler onlar. Aşktan aşka koşanlar var ya. Çok aşık olurlar. Sonra aşkları geçer. Sonra gider yine aşık olurlar. Sonra bir daha aşık olurlar, bir daha kaybederler. Bazılarında o duygunun kendisinin yaşanmasına dair bir bağımlılık var. Hatta aşkın kendisini hayatta olmak, var olmak, var olduğunu hissetmek gibi tarif edenler de var. Bu duygunun geçiciliğiyle barışanlar ve bence yol alanlar da var."

Instagram postuna benzer bir beyan olacak ama o nehir metaforu sahiden hayatla ilgili en iyi anlatılardan biri diye düşünürüm. Aşkperestler hep bir yerde kalır. Oysa hayat bir nehirdir ve hep gidersin. Akar gidersin. Bazı yerlerde daha çok durursun. Oyalandığın, takla attığın yerler olur. Ama illa akar gidersin. Bir yerde tek bir duyguda takılıp kalmazsın. Ama takılıp kalanlar var. Yoğun bir duyguda, aşkta takılanlar var. Burada takılıyorlar. Sonra o yoğun duygu buharlaşıp uçuyor, hiçbir zaman bir ilişkiye evrilmiyor.

"Biraz uyuşturucu gibi. Peki aşk, aşık olunan kişiye yönelik bir bağımlılık üretir mi?"

"Kimliğinle çok ilgili bu. Eğer bağımlı bir kimlik değilsen hayır, üretmez. Ama bağımlılığa yatkınsan üretebilir."

Şöyle anlatayım bir de. Seni saran bir duygu var. Polar battaniye gibi. Sıcacık sarıyor. Aşk bu. Sonra biraz fazla sıcak gelmeye başlıyor.

Battaniyeyi hafif aralıyor, dizlerine indiriyorsun. Sonra üzerinden kaldırıyorsun. İşte bu an aşık iki insanın birbirini ve kendini gerçekten gördüğü, gerçek haliyle gördüğü an. Beğenirsen kalırsın, beğenmezsen gidersin. Her aşk birbirini beğenmeye ve ilişkiye dönüşmüyor, biliyoruz. Ancak bir de çokça aşık olup aşkı azalınca da hep buharlaşıp gidenler vardır. Onlar yeni aşka yelken açarlar. Aşk konusunda deneyimli, ilişki konusunda deneyimsizdirler. Aşk bağımlıları kişiye değil aşka bağımlıdır diye düşünürüm. Hatta kimi zaman kendi aşık kimliklerine bağımlıdırlar.

"Bir şey olsa, ben bir aşk bağımlısıyım da diyemezsin. Aşkperestlik mahkemede sökmez herhalde."

"Bazı durumlarda hayatta tabii ki hafifletici sebeptir. Çocuk olmak, yaşlı olmak ve aşık olmak. Her üçünde de çeşitli dinamiklerle, muhakemeyle ilgili sorun olabilir. Ama bununla da kimsenin karşısına çıkamazsın."

"Bir de şu çirkin taraf var. Şiddetin türlü haline giden yerlerde insanlar çoğu kez 'tabii ki erkekler' çok aşıktım bahanesine sığınır. Bu aşk mıdır sahiden?"

"Hayır, asla değildir. Bu net bir şekilde hastalıklı bir düşüncedir. Aşkın bununla ilgisi yok. Herhangi bir insana fiziksel zarar vermeyi bu tür bir duyguyla açıklayamayız. Gerekçenin bir duyguya dayanması zaten davranışı temize çıkarmaz. Şiddetin gerekçesi her ne olursa olsun hayat daima gerekçelerden üstündür. Başka bir insana zarar verecek hale gelmenin gerekçesi zaten asla ne aşk ne de sevgi olabilir. Başka bir insana zarar vermenin gerekçesi yoktur."

Ne dersek diyelim, hastalıklı bir düşüncedir bu. Birini çok seviyorsan çok seviyorsundur. Bu kadar. O da seni sevmiyorsa sevmiyordur. Ya da senin kadar çok sevmiyorsa sevmiyordur. O noktada duracaksın. Hepsi bundan ibaret. Bunun üzerine bir cümle daha söylemeye gerek yok.

2. Bölüm Narsistler, obsesifler, bağımlılar, silikler, güçsüzler. Bir ilişkide kim kimdir, kim hangi rolü oynar, kim kime çekilir?

"Kadın erkek ilişkisi içinde illaki bir iktidar mücadelesi barındırır. Mücadele var. Bundan asla kaçamazsın. Ama mücadelenin biçimleri, formları da var. En tatlı form, ruha en iyi gelen form tahterevallidir diye düşünürüm. Çocukluğumuzun tahterevallisini bir düşün. Bir yukardasın, bir aşağıdasın, bir dengedesin. Tahterevallide hem varoluşumuzun daha güçlü olduğu alanları koruruz hem de bir şekilde karşı tarafla dengeye geliriz. Bir öyle bir böyle. Mecazi anlamda ağırlıklarımız birbirini bazı noktalarda dengeler ve bu dengeyi bizzat görürüz. Buna şahit oluruz. İktidar mücadelesi iyi işleyen bir tahterevalliye benzediğinde bu ilişkiye de muhakkak iyi gelir. Bazen aşağıda, bazen yukarda olacaksın. Ağırlıklarınız birbirini her zaman dengeleyemeyecek. Hep göz göze, karşı karşıya olmak, aynı doğrultuda durmak da doğrusu sıkıcıdır. Eğlenceli olan harekettir, yer değiştirmektir. Bilmem söylemeye gerek var mı? Birinin aşağıda, diğerinin hep yukarda olması da ilişki açısından son derece tehlikelidir."

"Aşktan bahsettik. Aşkın bir noktada ilişkiye döndüğünü anlattınız. O halde şimdi ilişki konuşmanın zamanı. Jung'tan örnek verdiniz. İlişkiler kimyasal bir tepkimeye benzer, eğer tepkime gerçekleşirse ikisi de kılık değiştirir dediniz. Şimdi o tepkimeye girenlere bir bakalım istiyorum. İlişkinin taraflarına. Kimler kimlerle beraber, kimler kimlere çekiliyor, kimler kimleri yaralıyor, kimler kimlere merhem oluyor? Kısacası bir ilişkinin, bir tepkimenin içinde neler oluyor? İzin verirseniz biraz iri bir örnekle, narsistlerle başlayacağım. Çünkü bir süredir pek çok insan bir narsiste kapıldığını ve yaralandığını anlatıyor. Neden bu kadar çok narsist var? Giderek daha çok narsist mi oluyoruz? Bir de kimdir bu narsist? Ne yer, ne içer, nasıl ilişkiler yaşar?"

"Narsist, kendisini taşıyabilecek birini arar. Kendisini büyük bir performansla pohpohlayacak birini arar. Beğenecek, onaylayacak, takdir edecek birini. Çünkü insanın benliğini bir cam kaseye benzetirsek o kasenin üstü açıktır ve benlik bir şeyler ister. Dışarıdan bir şeyler almaya ihtiyaç duyar. İnsanların elbette iç kaynakları da vardır, oradan da beslenir. Narsistinse kasesinin altı deliktir. Dolayısıyla çok fazla alması gerekir. Çünkü gelen hemen gider. Kase doldukça boşalır. Havuz problemi gibi. Narsist de işte bu yüzden onu büyük büyük pohpohlayacak, ona hep hayranlık duyacak birini ister. Ama sıradan biri değil. Kendisine layık bulduğu, onu taşıyabilecek, övgüsü ve beğenisi önemli biri olmalıdır bu. Şöyle bir laf var çok kullanılan. Eşim beni taşıyabilecek biri olmalı. Bu yaygınca söylenir ve kişinin kendisine ve eşine yönelik birtakım özelliklerin olduğuna işaret eder. Bilirsin. Mesela şu anlama gelir. Ben kalabalık bir ailenin reisiyim. O da bir hanımağa olmalı. Sakin, sert, kararlı. Diziler bu örneklerle kaynıyor. İşte narsist kendisini taşıyabilecek birini arar. Sahiden taşıyabilecek birini arar. Çünkü narsist onun üstüne binecektir. Narsistin daha yüksekte gözükmeye ihtiyacı vardır. Bu yüzden de altında onu taşıyabilecek biri olmalıdır. Dahası narsist herkesin etkilenebileceği bir figür olabilir. Çünkü ilgisini büyük bir gürültüyle gösterir. Bu çok kişinin kapılabileceği bir durumdur. Ancak burada doğru soru şudur. Narsistle ilişkide kim kalır? Kim onunla yola devam eder?"

"Narsist biri sizi kendine çekebilir. Size büyük bir ilgi gösterir, ayaklarınızı yerden keser. Love bombing yapabilir. Çok nazik ve düşünceli davranabilir. Sizi hediyelere boğar, çok iltifat eder. Kendinizi minarenin tepesinde hissedersiniz, hatta uçuyorsunuz gibi gelir. Buraya kadar her şey kabul. Ama eğer deneyimli değilseniz, bunu aşk sanabilirsiniz. Ancak konu burada bitmez. Sizi büyük bir hızla yukarı çıkaran narsist, yine büyük bir hızla da aşağı atar. Bunu hissedersiniz. Kokusu havaya siner. Fazla gelir size. Her şey çok fazladır. Kafanız karışabilir. Ne yapıyor bu adam, bu kadın diye düşünebilirsiniz. O noktada uyanabilirsiniz. Zaten ancak narsist sizi aşağı bıraktığında durumu fark edersiniz.

Şunu demek istiyorum. Herkes bir narsistin çekim alanına girebilir. Ona kapılabilir. Ama onda kalanlar, onunla kalanlar kendilerine dönüp bakmalıdır. Çünkü birinden kurtulsanız öbürüne takılırsınız ve neden hep aynı tip insanlar beni buluyor diye sorarsınız. Bu yanlış bir soru. Doğrusu şu: Neden ben hep aynı insanlara çekiliyorum?

Ne kadar çoklar diye de sormuştun. Narsistik kişilik bozukluğu aslında konuşulduğu kadar yaygın değil. Herkes sürekli etrafında narsist biri olduğunu söylüyor. Eşimiz, dostumuz, ahbabımız hayatlarına hep narsistlerin girdiğini anlatıyor. Çok sayıda insan bir keşif yapmış hissiyle karısının, kocasının narsist olduğunu söylüyor. Bu bir yanılgı. Kastedilen sıklıkla narsistik tutum. Narsistik tutum dizilerde, şiirlerde, şarkılarda at koşturuyor. Neden? Çünkü çağımızın erkeği için bu tutum münasip görüldü. Dizilerdeki erkekler çoğunlukla bu şekil. Ancak şunu söylemek lazım; narsistik tutum, gerçek bir narsistin tutumu kadar travmatik değildir. Daha çok bir taklit gibidir ve onu fark etmek daha kolaydır.

Issız Adam filmini hatırlarsın. Epey ilgi görmüştü. O vizyona girdikten sonra ofiste kendini ıssız adam olarak tarifleyen insanlar görmeye başladım. Ve elbet filmi seyrettim. Kaçıngan bağlanmayı anlatıyordu ve erkek dünyasında küçük çaplı bir salgına dönüştü. Belki şunu söylemek lazım; 21. yüzyılın en büyük fetişi görülmek. Hepimize bu pompalanıyor. Bu yüzyıl hepimizin şahsında ana karakter olma hevesiyle kafayı bozmuş bir şovmen yetiştiriyor. Ve çoğumuzun içi narsistlere göre daha hassas ekosistemlere sahip. Çoğumuz bu şovu kapalı kapılar arkasında taklit ederek yapıyoruz. Romantik ilişkiler bunun için pek uygun mecra. Narsistlerse ulusa seslenir gibi yapıyorlar aynı şeyi. İddiası çok, gerçekliği az hikayeler yaşanıyor."

"Nasıl bir hal bu?"

"Düşününce hemen aklına gelir. Havalı olmayan ama havalı görünmeye çalışan bir tutum. Bugün bu tutum çok yaygın. Sosyolojik kimlik idealizasyonları artık yüzyıllar içinde değil, on yıllık periyotlarda değişiyor. On yılda bir beğenilen erkek ya da beğenilen kadın figürleri

türüyor ve bu figürler hızla tüketiliyor. Şimdi ise narsist erkek modası var. Boş beleş büyük laflar eden, abartılı özgüven gösterileri olan, ağanın eli tutulmaz modeli, alıngan, samimiyetsiz, eleştiriye aşırı tepki veren bir erkek bu. Bunlara dikkat."

"Başka figürlerle ilerleyelim. Bir de böyle silik tipler vardır ya. Kokmaz bulaşmaz. Bu tipler ilişkide nereye çekilir? Ya da birini çekebilirler mi?"

"Kararlarını dile getirmeyen, alınan kararlara pek karşı çıkmayan, düşüncelerini de ifade etmeyen kişilerden bahsediyorsun değil mi?"

"Evet tam da onlar."

"Şimdi, düşününce böyle birinin kapalı bir aile yapısından geldiğini tahmin ederim. Kapalı bir grup. Hepsi birbirine benzer. Kimseye bulaşmazlar. Bir aradayken korunaklı ve kapalı bir sistem oluştururlar. Eğer bu kapalı sisteme partnerlerini de alabilirlerse, bu defa birbirine benzeyen iki kişi birlikte yaşar. Yahut onun yerine de konuşacak, hatta fazlaca konuşacak birine çekilirler."

"Bir de kendini hep güçsüz hisseden figürler var. Onlar güce mi çekilir yoksa kendisi gibi birini mi ararlar?"

"İkisi de olur. Hikaye kişinin ihtiyaçlarının önceliklerine göre değişir. Güçlü birine çekilen kişi muhtemelen güvenlik ihtiyacını karşılar. Ya da kişi kendisi gibi birine çekilir ve eşitlik ihtiyacını karşılar. Burada belirleyici olan kişinin neye ihtiyaç duyduğudur. Ancak bunu bilirsek üzerine konuşabiliriz.

Şunu görmek lazım. Çokça ilişkide insanlar birbirlerine ihtiyaçları üzerinden çekilir. Geçen bölümde de konuşmuştuk; sağlıklı olan, ilişkinin kişilerin daha az arızalı ihtiyaçları üzerine kurulmasıdır. Daha sorunlu ihtiyaçlarla birine çekildiğin vakit işler değişir. Örneğin güvenli bağlanma yolların hiç yok diyelim. Hayata, bedenine, hiçbir şeye güvenmiyorsun ve güvenilir birine doğru çekiliyorsun. Peki o kişinin güvenilir olması ne demek? Seni hiç bırakmayacak olması demek.

Yani aslında sana bağımlı birine çekiliyorsun. Eğer bir ilişkinin hattı bu kadar keskinse bu, bir marazı doyurmak için yeni bir maraz yaratma anlamına gelir. Sahip olduğun o derin duygusal ihtiyacını iyileştirmek için çok güvenilir biriyle bir hikaye başlatırsın. Ama bu hikayenin tek ekseni o kişinin güvenilir olmasıdır. Yeter mi? Yetmiyor. Hiçbir zaman yetmiyor.

Burada başka bir sorun başlıyor. Sen hiç iyileşmeyen biri olarak kalabiliyorsun ve o güvenlik ihtiyacı da devam ediyor. Ya da iyileşiyorsun, kendi iç kaynaklarından güven almayı öğreniyorsun. O zaman da hayatındaki insan boşa çıkıyor. Çünkü aranızdaki ilişki sadece güven ihtiyacına bağlı olarak kurulmuş. Başka bir dayanağı da yok. O yüzden insanların sadece marazlarıyla partnerlerine çekilmesi sıkıntılı bir hikayedir. Marazlar iyileşince ilişki biter. Ya da marazları iyileşmez, marazlı bir ilişkide yaşarlar."

"Bir de karşı tarafta da bir maraz olabileceğini hesaba katarsak..."

"İşte o bayağı birbirini besleyen bir maraz. Sen o güvenli limana güvenlik ihtiyacıyla gidiyorsun. Peki o sana niye geliyor? Böyle bağımlı birine neden geliyor? Bir düşünmek lazım."

"O kadar ilginç ki. Sizinle konuştukça bir ilişkideki hiçbir şey tesadüf değilmiş gibi geliyor artık bana. Aşk tesadüfleri sever lafını çok beğenirdim ama düşününce ilişkide her şey bir matematiğe göre işliyor gibi. Hatta biz bile bilmeden öyle işliyor. Şöyle bir dizge vardır; bir köşeyi dönerken birdenbire çarpışmıştık ve aramızda kıvılcımlar çıkmıştı. Bu da mı yanlış? Meğer ben böyle olduğum için, sen de öyle olduğun için bulmuşuz birbirimizi. Bundan sonra böyle mi düşünmeli? Kimse birbirini tesadüfen bulmuyor mu?"

"Yirmi sekiz kişiye çarparız. Ama ancak bir tanesiyle aramızda bir hikaye gelişir. Yine de şunu söylemezsem olmaz. Bence insanların birbirleri için hissettikleri, havada kokladıkları, belki kozmik dalgalarla algıladıkları bir hal var. İllaki var. Fakat o halin içinde kalıp kalmamamız, durup durmamamız yine ihtiyaçlarımızla çok alakalı.

İhtiyaçlarla hep çok temaslı. Adına aşk dediğimiz hikayenin bir başlangıcı var ve o başlangıç bedensel, görsel, ruhsal ve hatta toplumsal bir taraf taşıyor. Kimse kimsenin derin yanlarını tanıyarak aşık olmuyor elbette. Ancak birbirimizin kokusunu alıyoruz. İhtiyaç sahipleri birbirini buluyor. Önce aşık oluyorlar, sonra birbirlerini tanıyorlar. Neredeyse hep böyle."

"Ama bu da bir yapboz parçasının tık diye yerine oturması gibi değil midir? Durup dururken karşımıza çıkan birini sevmiyoruz değil mi? Ya da en azından öyle düşünmek istiyorum. O kimya o yüzden tutuyor. Bu bana bir tarafıyla hem güzel hem de kötü geliyor. Anlamak güzel bir şey ama büyüsü de bozuluyor biraz. Bazı şeyleri anlamamayı tercih ederim. Dünyanın büyüsü devam etsin isterim. Siz ne dersiniz?"

"Heyecan kaybettirici değil mi? Sihir bozucu, ilham kaçırıcı. Çok zor bir soru. Sihir kaybolsun mu, kaybolmasın mı? Aşk tesadüfleri sevsin istiyoruz. Filmler, kitaplar, aşk hikayeleri hep haklı çıksın istiyoruz. Hepimiz bir roman kahramanı olalım istiyoruz. Aşk dediğimiz bir hikaye, bir hal. Aşk aslında biz neyi ne kadar görmek istiyorsak onu o kadar gösteriyor. Karşımızdaki için de aynı şey geçerli. Yarı şuurlu bir hal bu. Ben insanın aşkı yarı bilinçli bir şekilde yaşadığını düşünüyorum. Ve bunu çok kıymetli buluyorum. Ama bir yandan da bu hal gerilim taşıyor. Hatta biraz bir korku filmi gibi bile denebilir. Çünkü işin içine kenardan kenardan kayıp ve korku temaları sızıyor.

Yine de kimin kime nasıl ve niye aşık olduğu sorusunun sadece tesadüflerle açıklanabileceğini düşünmüyorum. Aşk tesadüflerden fazlasını barındırıyor. Belki de bu yüzden hala büyülü."

"En azından birbiriyle karşılaşan ya da karşılaşma ihtimali olan insanların oluşturduğu kümenin içinde olmak bir tesadüftür. Belki böyle söyleyebiliriz. Küçük bir pay bırakabiliriz. O gün orada olabilirdik, olabiliriz payı. Bu kadarına izin var mı?"

"Evet, işte onu bırakabiliriz. Zaten aşkı sadece bir şemayla da açıklayamayız. Boşluklar var. İfadeye gelmeyen, anlamlandıramadığımız boşluklar. Aşk yüz parçalık bir yapbozsa sekiz, on, on beş parçasını asla bilemiyor, asla bulamıyoruz."

"Bu çok güzel bir tarif oldu. Öte yandan aşk tesadüfleri sever tarifini de öteden beri severim."

"Film ismidir biliyorsun ve şahane bir isimdir. Aşk tesadüfleri sever. Aşk az kontrol sever. Hatta aşk kontrolü kaybetmeyi sever. Aşk sisi sever. Sislerin ardında kaybolmayı, bilinmemeyi, bulunmamayı sever. Demek ki aşk tesadüfleri sever. Ama aşk tesadüflerle mi ortaya çıkar? İşte bu bambaşka bir hikaye.

Bu noktada biraz hayal kırıklığı yaşanmasını anlıyorum. Arızalar, ihtiyaçlar... Aşk dediğimiz büyünün bu kadar rasyonel şekilde açıklanabilmesi can sıkabilir. Belki de ilişkiye dönüşen aşk demek lazım. İnsanların geçmiş ilişkilerini dinlerken çoğunda şaşırtıcı benzerlikler görüyorsun. İnsanların birçok özelliği birbirine benzemezken ilişki şemasında çekildikleri kişilerin halleri ve tavırları birbirine pek benzer. Bu durum ihtiyaçlarla çok temaslı bir hal. Ama dediğim gibi, tek başına bunlarla açıklayamayız. Aşk büyüsünü ve gizemini bir yerlerde korumaya devam ediyor. Hep ve hala."

"Marazlar iyileşince ilişki biter. Kişilikler ve ilişkiler arasındaki bağdan ilerlemek istiyorum. Obsesif kişilikleri sorsam? Nasıl ilişki yaşarlar? Kendilerine nasıl partner seçerler?"

"Obsesif kişilikler mükemmeliyetçi, planlı ve kontrolcü özellikleri belirgin insanlardır. Yalnız burada OKB'den, yani Obsesif Kompulsif Disorder'dan, yani hastalıktan bahsetmiyoruz. Önce bunu ayıralım. Kişilik özelliklerinden bahsediyoruz. Mükemmeliyetçi kişilikler sıklıkla sarkacın öte tarafına ilgi duyarlar. Sarkacın öte tarafı; dağınık, plansız, haz odaklı, ertelemeye meyilli ve sıklıkla neşelidir. Bir nevi kuralcı, oturaklı, ağır abiyle havai genç kadın öyküsü. Filmi yapılır, şarkısı dinlenir. Buna sokaktaki tarifi ile zıt kutupların birbirine

çekilmesi diyoruz. Bizim tarifle ise ihtiyaçların karşılanması üzere bir araya gelme ilişkisi diyoruz. İyi, güzel. İhtiyaçlar belli. Karşılasınlar değil mi? Olmuyor. Aşkın sihri geçip gittikten sonra mükemmeliyetçi şahsiyet aslına dönüyor ve sıkıntılı günler başlıyor.

Bana kalırsa obsesifler pasif agresif yanları önde, dağınık, plansız ama illaki daha neşeli insanlara daha fazla çekiliyorlar. Yahut şunu da söylemek mümkün. Obsesif insanların partnerlerinin bir vakit sonra pasif agresif tutumları oluşur. Yani bir şeyi onun kadar iyi, şahane yapamıyorsak ve en iyinin dışındaki her seçenek kötüyse biz de onu yapmaz oluruz, unuturuz. Hata yaparız veya umursamayız. Mükemmel, mümkünün düşmanıdır. Bu obsesif kişiliğin düsturudur ve zordur, yorucudur.

Obsesif kişilik kendine benzer bir kişiliğe de çekilebilir. Bu düşük bir ihtimal ve muhtemelen sıkıcı bir hayat vadeder. Bir de obsesif kişilikler çoğu vakit iddialıdır. İki obsesif bir araya gelirse iki cambaz bir ipte oynamaz hikayesi yaşanır. İddialar yarışır ve çatışır. Kazananın olmadığı bir yarıştır bu.

Obsesif kişilikler bağımlı kişiliklere çekilebilir. Bağımlı kişiler uyum sağlar, yönlendirilmeyi sever. Bu başlangıçta yüksek uyumlu ilişki mesajı verirken bir süre sonra bünye itiraza geçer ve pasif agresif tutum güncellenir. Yani kimliğini kaybedecek kadar uyumlanan bağımlı şahsiyete bünye dur der ve itiraz başlar. İtiraz hemen, daima pasif agresif tutumla olur. Unutulur, ertelenir, önemsenmez, hata üstüne hata yapılır, susulur, söylenilir, küsülür. Pasif agresif tutum çatışmadan kaçar ve dolaylı yolları kullanır.

İnsanlar birbirlerine çekilirler. Bu çekimde bilinçdışı bir muhabbet vardır. İnsanların bilinçdışları iletişir. Misal, obsesif içinden şöyle der: Dağıldım, boğuldum, nefes alamıyorum. Çok renksizim. Yapılması gereken şeylerin içinde sıkıştım. Hareket edemiyorum. Dağınık pasif agresif tutuma yatkın şahsiyetse; karar veremiyorum, plan yapamıyorum, daha çok haz odaklıyım der. Bu dinamikte obsesif kişilik dağınıktan haz odaklı olmayı ister. Dağınıksa obsesiften

kendisini toparlamasını, düzenlemesini bekler. Bu durum yalnızca gündelik hayatta değil, soyut alanlarda da böyle işler.

Kişiliğin belirgin özellikleri eş seçimine damga vurabilir. Eğer bir kişilik tipi öne çıkan bir karakter taşıyorsa seçimlerde bu etkili olur. Ancak bizim ortalama diyebildiğimiz, pek çok özelliği karma halde barındıran bir kişilik tipi partner seçimine genellikle damga vurmaz. Bu tür karma kişilikler her türlü kişilikle ilişki kurabilir. Bir tür genel alıcı gibidir.

Şunu da belirtmeme izin ver; bazı insanlar iş hayatında obsesif olabilir ama ilişkilerinde değillerdir. Durumsallardır. Ve belirgin bir kişilik tipolojisi barındırmazlar. Burada ilişkiye damgasını vuran hakim kişilik özelliklerinden bahsediyoruz.

Bir örnek vereyim. Kadın mükemmeliyetçi. Hata toleransı neredeyse sıfır. Hata ölçerle gezen, esneyemeyen bir yapıda olsun. Erkekse meseleleri yok sayan, karar vermekten kaçınan, sorumluluktan uzak duran bir kişilikte. Belki de çiftlere en çok anlatılması gereken ilişki dinamiklerinden biri budur. Çünkü bu iki kişilik yapısı bir şekilde bir araya gelir ve bu bir araya gelişin temelinde kişisel ihtiyaçlar vardır.

İnsanlar bir araya gelirken sadece gözle görülür özellikleriyle, yükselen yanlarıyla değil, bilinçdışı ihtiyaçlarıyla da birbirlerini çekiyor. Yaşı uygun, boyu uygun, ne hoş bir kadın, ne yakışıklı bir adam gibi yüzeysel kriterlerin ötesinde bu çekimin arkasında daha derin katmanlar var. Bazen bu bir dönüşüm fantezisi oluyor, bazen tamamlanma ihtiyacı, bazen de birbirine benzer olma arzusu.

Bahsettiğim örnekte on birim mükemmeliyetçiliğe sahip bir kadınla on birim pasif agresif bir adam bir araya gelmiş. Muhtemelen bu birleşme her iki tarafın da bilinçdışında marazlarını diğerinin azaltacağı beklentisiyle, hayaliyle gerçekleşmiş. Mükemmeliyetçi olan bilinçdışında şöyle demiş: Beni biraz azalt. Umursamamayı öğreneyim. Her şeyi ciddiye almayayım, tetiklenmeyeyim. Hayat zaten mükemmel değil ve kişi de bilinçdışında bu durumun biraz

olsun farkında. Meseleleri yok sayan tarafsa bilinçdışında şöyle seslenmiş: Ben de biraz kendimi gösterebilsem. Sürekli fark etmez demekten kurtulsam, karar verebilsem.

Sonra ne olmuş? Ya da sonra ne oluyor? Bu fantezilerle bir araya gelen çift sıklıkla romantik ilişki dediğimiz hikayenin iktidar mücadelesi aşamasında sıkışıyor. O noktada işler değişiyor. Çatışma başlıyor. Oranın adı sidik yarışı. Oranın adı haklılık yarışı. Oranın adı iktidar mücadelesi. Orası bu çiftin heder olup gittiği yer.

Kimlik kendini korumak istiyor. Öbürüyle hemhal olurken korkuya kapılıyor. Varlığını ve bütünlüğünü kaybetmekle ilgili daha tekinsiz hissediyor. Bilinçdışı gel sen beni yumuşat ya da gel sen beni daha çok karar veren biri haline getir derken bilincin üst mertebesi bir çatışmaya giriyor. Karşıdakiyle çekişiyor. Neticesinde de marazımız artıyor. Çok acıklıdır bu. Bizi bir araya getiren şeyle bizi birbirimizden ayıran şey sıklıkla aynıdır.

Burada şöyle bir ironi daha var. Birbirini dönüştürme hayaliyle bir araya gelen taraflar ilişkiden daha da sabitlenerek, hatta kendi marazlarını daha yoğun, daha çok sahiplenerek çıkıyor. Mükemmeliyetçi olan taraf on birimden yirmi birime yükseliyor. Umursamaz tarafsa daha da umursamazlaşıyor. O umursamazlaştıkça, yok saydıkça bu marazlar yükselmeye başlıyor. Kat kat birbirlerine çarpıyorlar. Her iki taraf da diğerinin aşırıya kaçan özelliğini tetikledikçe aralarındaki mesafe açılıyor ve birbirlerinden giderek uzaklaşıyorlar.

Jung'un ilişki tanımından bahsetmiştim. Sen de bu bölümü bu güzel tanımla açtın. İlişkiler kimyasal bir tepkimeye benzer. Eğer tepkime gerçekleşirse ikisi de kılık değiştirir. Bu benim bildiğim en güzel, en şahane tarif. Daha iyisini henüz görmedim. Çünkü ilişkilerde bilinç düzeyinde birbirini değiştirme fantezisi var. Ancak hikayenin aslı, hikayenin gerçeği bilinçdışında gerçekleşiyor.

Halbuki gerçek bir ilişkide dönüşüm olmalı. Bu dönüşüm listeye yazılarak ya da bilinçli bir şekilde planlanarak değil, doğal bir bulaşma yoluyla olmalı. Eğer bu tepkime gerçekleşmezse çiftler birbirinden bir şey kapamaz. Birbirlerine bir şey bulaştırmaz ve bu olmadığında ilişki içindeki taraflar giderek birbirinden uzaklaşır.

Aksi takdirde karşıdakine zarar verebiliyoruz. Birbirimize merhem olmadığımız gibi birbirimizi yaralıyoruz da. Eğer merhem olamazsak işler bambaşka bir noktaya varıyor. Niye jilet gibi, on yıllık, beş yıllık kalkınma planını bilen, önündeki hayat rotasını mutlaka bilmek isteyen, çok kontrolcü olan ve ancak ayrıntıların içinde kendini son derece güvende ve rahat hisseden insanlar giderler de kendilerinin antitezi gibi görünen darmadağın birine vurulurlar? Neden hayatının başı sonu belli olmayan, zihinsel mekanizmaları dağınık birine romantik hisler beslerler? Özellikle filmlerde çok örneği vardır. Bu bize bir şey söylüyor olmalı. Zıddına doğru bu çekim bir şeye hizmet ediyor olmalı. İşte bu hizmet alanına ulaşmak çok zor. Jung'un söylediği tepkime gerçekleşirse tepkimeye giren iki kişi de kılık değiştirecek. Tepkime ne burada? Güvende olmak."

"Peki ya aşk? Buna aşk demiyor muyuz?"

"Hayır. Burada tepkime aşk değil, güvende olmaktır. Hatta aşkla hiç temas yoktur. Mesele derin bir güvenlik duygusundan ibarettir. Orada ne oluyor biliyor musun? Bir kişi evet diğerine çekiliyor ve bu bir ihtiyaç üzerinden yaşanıyor. O kişi öbürüne diyor ki; sana geliyorum. Çünkü esneyebilmekle ilgili bir ihtiyacım var ve bu esnemeyi ancak güvenli bir yerde yapabilirim.

Burada hazin bir başka konu daha var. Evlilik denen hikaye sıklıkla bir bozulmaya yol açıyor. Çünkü zaman içinde evliliğin formatı güncelleniyor. Evliliğin -meli -malıları güncelleniyor. İktidar mücadelesi güncelleniyor. O zaman çiftler bu yumuşacık olağan akıştan çıkıyorlar ve iktidar mücadelesi üzerinden haklılıklarını sergilemeye başlıyorlar. Kim ne kadar haklı? İşte herkes bu sorunun peşine düşüyor. Derken başlangıçtaki hallerini, diyelim ki çok titiz

veya mükemmeliyetçi oluşlarını aşırı haklı bulur bir hale geliyorlar. Oysa ki o mükemmeliyetçilikten vazgeçmek, o titizliği geride bırakmak için başlamıştı ya bu hikaye. Bir tepkime olsun diye. Bir tepkime olsun da hayatın bazı ayrıntılarını yok saymayı öğreneyim diyordu ya bilinçdışı. Bir tepkime olsun da daha kararlı biri olayım diyordu ya. Karşımızdaki kişiden bir şeyler bize bulaşsın istiyorduk ya. İşte bu kolay bir hadise değil. Kendimizin yapamadığını öteki yapsın istiyoruz ya. Zor. Sonra da öfkeleniyoruz."

"Çünkü bize merhem olmuyor."

"Hatta merhem olmadığı gibi bizi daha da irileştiriyor. Başlangıçtaki özelliklerimizin altı daha da çiziliyor. Kendi marazımız daha da artıyor, onunki de. Bir de şöyle bak. Neşe insana bulaşır. Kaygı da bulaşır. Kızgınlık neşe ve kaygı kadar olmasa da bulaşır. İşte ilişkilerde bir şeylerin birbirimize bulaşmasını istiyoruz biz. İlk önce birbirimize çekiliyoruz. Bu ilk çekimin bedensel yanları büyük ihtimalle önde. Ama aynı çekimin sevgiye dair yanları da var elbette. Ben insanların birbirlerine neden çekildiklerini gerçekten anladıkları vakit alacakları yolun çok daha uzun ve verimli olacağını düşünüyorum. Bunca yıldır karşıma çıkan ilişkilerde bunu aradım hep. Kimi vakit bulduk, kimi vakit bulamadık. Hepimizin bir ilişkideki ilk ve en mühim hikayesi budur. Kendimize dair ihtiyaçlarımızı anlamamız gerekir. Ona dair değil. Kendimize dair. Derin ihtiyaçlarımızın farkında olmamız gerekir. Bunu anladığımız vakit resmi çok iyi görebiliyoruz. Aşk da en çok kendi ihtiyaçlarımızla yüz yüze getirir bizi. İhtiyaçlarımızı bilmek kendimizi bilmektir.

Şunu da bilmek gerekir. Hayat uzun, yol virajlı ve ihtiyaçlar değişir. Bu değişimler yolda birbirini kaybetmeyi de içerebilir. Yolda birbirini daha kalabalık hale getirmeyi de. Beraberce uzun bir seyahat için kendimizi tanımak, değişen ihtiyaçlarımızı da anlamak gerekir. Yine de yetmez. Güvende hissetmemiz gerekir. Rekabeti az hissetmek gerekir. İlişkinin iktidar mücadelesi dışında varoluş alanlarının da olması gerekir.

İlişkilerin klasik bir üçgeni vardır. Üçgenin bir köşesinde duygulanım, bir köşesinde iletişim, bir köşesinde ise iktidar bulunur. Çiftler bu üç köşedeki yerlerine göre değerlendirilebilir. Bir çift duygulanım performansında, iletişim becerisinde ve iktidar mücadelesinde nerelerdedir? Birbirine karşı hangi konumdadır? Gel şimdi bunu inceleyelim.

Duygulanımdan başlayalım. Romantik kısımdan. Bu kısım hala tam olarak hakim olduğumuz bir yer değil. İnsanların birbirine çekilişinin tam olarak ne kadarının bedensel olduğunu, ne kadarının şehvete dayandığını, ne kadarının kişinin geçmişinden gelen ihtiyaçlarını içerdiğini, ne kadarının bir yumurta ve sperm hikayesi olduğunu bilmiyoruz. Orada bir muamma var. Ama insan kendini ne kadar iyi tanırsa bu oranları o kadar iyi fark edebilir. Neden karşı tarafa çekildiğini bir bakıma daha iyi anlayabilir. Neden birine çekildiğini anlamak da ilişkinin seyrini değiştirebilir.

İletişime gelirsek. Biliyorsun, iletişim her derde deva bir kavrammış gibi görülüyor. Zamanla bu noktaya geldi. 21. yüzyılın en önemli silahlarından biri olarak paketlendi. Bir anlamda insanlığı ele geçirme yollarından biri gibi sunuldu. Şahsen iletişimin önemli olduğunu düşünüyorum. Elbette bu işin üstatları var. Kelimelere takla attıranlar, sözleri son derece etkili kullananlar. Bunun eğitimleri de veriliyor. Ama göz ardı etmememiz gereken bir şey var. Doğal iletişim. Şunu demek istiyorum. İletişimin iyisi başka, gerçeği başka.

Ne hissettiğimizi ya da ne düşündüğümüzü karşımızdakine maharetle anlatabilmek çok önemli. Biz iletişim kurabiliyorsak her türlü sorunun üstesinden gelebiliriz düşüncesi yanıltıcıdır. Böyle bir şey yok. İyi iletişim kurmak her sorunu çözmek demek değildir.

Bunu ilerki sohbetlerimizde daha derin konuşuruz. Şimdilik önemli bir cümlenin altını çizeyim. Uzlaşamadığımız alanlar olduğu konusunda uzlaşabiliriz. Eğer bu cümle hayatımızda yoksa ve her şeyi iletişimle çözebileceğimizi sanıyorsak bir sonraki köşe problemli bir şekilde karşımıza çıkar.

İşte o köşe de iktidar mücadelesi. Şöyle düşün; ikimiz de on bin kelimeyle konuşuyor olabiliriz. Hayata ve kendimize dair çok orijinal tezlerimiz olabilir. Peki bu illa uzlaşacağımız anlamına mı gelir? Elbette hayır. İş hayatı, iletişim becerileri son derece gelişmiş ama birbirleriyle asla uzlaşamayan insanlarla dolu. Hakikaten ne olacak uzlaşamazsak? İş hayatının dışında özel ilişkilerde de aynı soru geçerli. İyi iletişim bilen bir çift birbiriyle uzlaşamadığı zaman ne yapacak? Çünkü iyi iletişim illa uzlaşma getirmez. Biraz mesele ettiğim bir konu olduğu için tekrar altını çizeyim. Bugünkü dünyada iletişimin her derde deva olduğu inancı var. İletişimin maksadının çok ötesinde bir algısı var. İletişimin önemi içeriğin üstüne çıktığı vakit içinde bulunulan çerçeve gerçekliğini kaybediyor. İletişim mühimdir ama içerik de mühimdir. İçerik çok mühimdir. Birine sen berbat birisin demenin bin türlü yolu vardır. Hangi yolu kullandığın önemlidir. Ve neticede sen berbat birisin demiş olursun. İletişim içeriği geçmesin lütfen.

Şunu unutmamalı. Bir defa herkes birbiriyle iletişim kurar. Ama doğru kurar, ama eğri kurar. Her halükarda bir iletişim kurar. Ağızlara sakız olsa da iletişimsizlik denen hadiseye aslında pek az rastlanır.

Kaldı ki, o iletişimsizlik hadisesi de kendi içinde bir iletişim biçimidir. Surat asmak örneğin, iletişim değil midir? Ses tonu, koyu bir sessizlik, bütün bunlar bir iletişim biçimidir.

Bunlara çok takılmamak lazım. Çünkü dedim ya, bir sonraki basamakta daha çetrefil bir konu, iktidar mücadelesi duruyor. Amiyane tabirle en uzağa kim işeyecek sorusu duruyor. Orada bir sürü başka malzeme, bir sürü zor soru da işin içine giriyor.

Sonuç olarak da şunu söylemek istiyorum. Bütün bilginize ve ilginize rağmen karşı tarafla, partnerinizle uzlaşamayabilirsiniz. Ama uzlaşamadığınız alanların olduğu konusunda uzlaşmaya dair bilgi son derece kıymetlidir. Bana kalırsa bu, kıymetli olduğu kadar mecburi de bir bilgidir. Çünkü bu bilgi sizde yoksa şayet, iktidar mücadelesi en sert ve en sevimsiz haliyle başlar.

"Ama uzlaşılırsa da başlayabilir değil mi? İktidar mücadelesi en makul ilişkiler içinde dahi var mıdır?"

"Evet. Kadın erkek ilişkisi içinde illaki bir iktidar mücadelesi barındırır. Mücadele var, bundan asla kaçamazsın. Ama mücadelenin biçimleri, formları da var. En tatlı form, ruha en iyi gelen form tahtırevallidir diye düşünürüm. Çocukluğumuzun tahtırevallisini bir düşün. Bir yukardasın, bir aşağıdasın, bir dengedesin. Tahtırevallide hem varoluşumuzun daha güçlü olduğu alanları koruruz hem de bir şekilde karşı tarafla dengeye geliriz. Bir öyle, bir böyle. Mecazi anlamda ağırlıklarımız birbirini bazı noktalarda dengeler ve bu dengeyi bizzat görürüz. Buna şahit oluruz."

İktidar mücadelesi iyi işleyen bir tahtırevalliye benzediğinde bu, ilişkiye de muhakkak iyi gelir. Bazen aşağıda, bazen yukarıda olacaksın. Ağırlıklarınız birbirini her zaman dengeleyemeyecek. Hep göz göze, karşı karşıya olmak, aynı doğrultuda durmak da doğrusu sıkıcıdır. Eğlenceli olan harekettir, yer değiştirmektir. Bilmem söylemeye gerek var mı? Birinin aşağıda, diğerinin hep yukarıda olması da ilişki açısından son derece tehlikelidir.

"Anne kadın ve oğlan çocukların memleketiyiz."

"Bu ilişki şemalarını biraz da Türkiye üzerinden konuşmak istiyorum. Terapilerde binlerce insan gördünüz. Ne dersiniz, bizde en çok hangi tür ilişkiler yaşanıyor?"

"Memleketteki ilişkilerin belirgin bir şeması var demek çok zor. Zira memleket içinde sosyokültürel farklılıklar çok arttı. Ancak ilişkilerdeki kadınların anne kadın olmaya temayülleri dikkat çekici. Erkeklerin çoğuysa annelerinden bağımsızlaşma konusunda ciddi sıkıntılar yaşıyor. Bunu ailelerinden bağımsızlaşma olarak da genelleyebiliriz ama esas figür genelde anne. Bir kadının evinden bir diğer kadının evine giden oğlan çocukları gibiler."

Şöyle bir gerçek de var. Memleketin büyük bir kısmı bu bağımsızlaşamama durumunun faydasını görüyor. Çünkü aileden

büyük bir destek alıyorlar. Ama aynı zamanda bunun bedelini de ödüyorlar. Ve bu da az buz bir bedel değil. Sırf bu bağımsızlaşamama yüzünden çiftlerin hayatına dahil olan insan sayısı çok fazla.

Bağımsızlık bir mesele. Coğrafyanın kadınlarının kadınlık bilgileri büyük oranda anne kadın olma üzerinden şekilleniyor. Doğumdan itibaren bir grup kadın gerçek çocuğumu doğurdum, şimdi baba ve koca istiyorum diyor ve işler karışıyor. Bir grup kadınsa aynı şekil devam ediyor. Hayatlarını çocuklarına ve kocaya annelik yaparak, kadınlığını kaybederek sürdürüyor.

Memleketin kafası çok karışık. Bir yandan cinsiyet kimlikleri yeniden yazılıyor, diğer yandan geleneksel kadın ve erkek rolleri güçleniyor.

Geleneksel kadın pişirir, doyurur, doğurur, çocuklarına bakar, şefkatlidir, fedakardır ve yuvasını korur.

Geleneksel erkek çalışır, ailesini muhtaç etmez, karar vericidir, duygu göstermesi şart değildir. Gelenek böyle münasip görmüştür. Nokta.

Bir de geleneksel cinsiyet rollerine itirazı olan bir grup var. Bunlar yenilenmiş roller istiyorlar. Daha eşitlikçi roller istiyorlar. Cinsiyetçi olmayan bir dünyada yaşamak istiyorlar. Onların varlığının da altını çizmiş olalım.

"Bu ilişki şemasında sınıfsal, bölgesel ayrımlar var mı?"

"Elimizde sınıflandırma yapmak için yeterli bilgi yok. Ancak günün sonunda insanın entelektüel donanımı, duygusal donanımı, bilgisi ve ilgisi arttıkça bu tür meselelerde daha iyi yollar alabildiğini görüyoruz. Örneğin bizde kuşaktan kuşağa eğitim düzeyi ve donanım yükseldi. Bizim çocuklarımızın daha az annesinin oğlu olacaklarını tahmin ediyorum. Tabii ki başka meseleleri olabilir ama bağımsızlaşma konusunu daha rahat aşacaklarını düşünüyorum."

Bahsettiğim şablon, ilişkideki arızanın bağımsızlaşamamaktan kaynaklanması. Kadının daha anne, adamınsa daha çocuk olduğu bir

ilişki şeması. Bunun başka bir versiyonu bu adamın bir de baba olduğu hikaye. Ne konuşursak konuşalım iş dönüp dolaşıp bağımsızlaşmaya geliyor. Bizim topraklarda bu konunun düğüm noktası da anneden ayrışma. Bu bizde gerçekten çok zor.

Bak. Bir örnek daha vereyim. Şöyle laflar duyuyorum. Beni çok düşünüyordu. Hasta olduğumda üzerime titriyordu. İlaçlarımı ihmal etmiyordu. Ne giyeceğimi ona sorardım. Okulumu onun sayesinde bitirdim. Bunlar genç bir adamın evlenmek üzere olduğu kadın hakkındaki replikleri. Annesini anlatıyor aslında.

"Bu anlattıklarınız bana ülkemiz hakkında çok açıklayıcı geliyor. Anne kadınla büyümeye çalışan çocuğun ilişkisi."

"Yuvayı dişi kuş yapar derler. Orada bir dişi kuş var ve yuva kurulduktan sonra iş onun. Adamı koruyup kollayacak, adam ona fiziksel veya sözlü şiddet uygulamadığı sürece ilişkiye ne olursa olsun devam edecek, yuvaya sahip çıkacak. Yuvayla ilgili tüm maharet artık kadında."

Kocasının çoraplarını ve iç çamaşırlarını bile satın alan kadınlar var. Kocasını giydiren, ona banyo yap, dişini fırçala, öyle değil böyle davran diyen kadınlar var. Kadınlar ilişkide ya da evlilikte bir asistan gibi çalışıyorlar. Sürekli uyarıyorlar. Pantolonunu yere atma, çıkardığın çorapları kirli sepetine at. Tabii bu hikayenin bir başka unsuru var ki gözden kaçırmamalı. Anne kadın bir yandan erkeği öne çıkarmak istiyor. Kendini geri çekiyor. Sahnede asıl görünmesini istediği kişi erkek. Onun parlamasını, başarılı olmasını istiyor.

"Burada bir iktidar meselesi yaşanmaz mı? İktidar onayı kadından gelirse erkek kendi iktidarında bir arıza ya da kayıp hissetmez mi? Neticede ne kadar sahnede, ne kadar göz önünde olursa olsun ortada onaylanmaya, desteklenmeye muhtaç biri var."

"Şunu söylemeliyim ki, ben zaten bu adamların bir iktidar figürü olduklarını düşünmüyorum. İlişkide birer oğlan çocuğu rolündeler. Saat sekizde tamam anne eve geliyorum deyip gece on bire kadar

sokaktan toplanamayan oğlan çocukları gibiler. Onların bir versiyonunu görüyoruz."

Örneğin bir anne, evladım bu çocuklarla arkadaşlık etme bunlar kötü tipler diyebilir. Çocuk da tam aksine o tiplerle arkadaşlık etmek için tutturur. İşte anne kadın da kocanın arkadaşlarını pek nadir beğenir.

Bu nasıl olabilir ki diyebilirsin. Neticede en az 18 yaşında olman gerekiyor evlenmek için değil mi? Kimin kimden izin almasına gerek var? Ama böyle bir izin müessesesi var. Elbette bunun tersi de var. Memlekette kadınlar çok daha fazla izin almak zorunda kalıyor. Bunu belirtmeye bile gerek yok. Şu an erkeklerin hikayesinden konuşuyoruz. Ev onlara sıkıcı ve kaçılması gereken bir yer gibi geliyor. Bunun için de izin alma gerekliliği hissediyorlar. Ortaya abidik gubidik bir şey çıkıyor.

"Bu ergen adamlara çok mu rastlanıyor? İlişkilerde çok yaygın bir motif midir?"

"Önemli motiflerden biridir. İlişkinin içinde bu kadar marazlı bir erkek olmayabilir ama ben esas anne kadın modelinin çok yaygın olduğunu düşünüyorum. Hatta şöyle şeyler de yaşanıyor. Anne kadın eşine annelik yapıyor. Sonra bu çiftin gerçek çocukları dünyaya geliyor. Bu durumda anne kadın eşine artık daha fazla annelik yapmak istemiyor. Bir de ondan babalık bekliyor. Dahası yapılan babalığı sıklıkla beğenmiyor. Kendi istediği gibi bir babalık yapmasını istiyor. Orada da başka bir karmaşa doğuyor."

Adam için oyun bozuluyor. Kendini bir boşlukta ya da fazlasıyla ortalıkta hissedebiliyor. Bazen de onun babalıkla ilgili hisleri ve yatırımı yeni bir denge oluşturabiliyor.

Ama sorun şu ki, bir ilişkinin başka motifleri de olması lazım. Tek bir başat motif bir ilişkinin başını belaya sokuyor. Kadın ve erkek, anne ve baba, iki arkadaş. Ne dersek diyelim bir çiftin ilişkisinin her aşamasında farklı motiflerin varlığı şart. Bir hikaye tek motifle başlasa da yolda kalabalıklaşması gerekiyor.

Örnek verelim. Diyelim ki ilişki içindeki bir kadınsın. Partnerin daha çok ilgi istiyordur. Sen şefkat dolusundur. İki kardeş büyütmüşsündür. Şefkatli yanın çok güçlüdür. Yurtta kalıyorsundur. Partnerin de yurtta kalıyordur. Gidip onun odasını temizliyorsun, çamaşırlarını katlıyorsun, sabah ders için uyandırıyorsun, dolabını düzeltiyorsun. Her şey tatlı tatlı gidiyordur. Sonra bakmışsın ki sen onun hayatına eşlik ediyorsun. İşine gücüne destek oluyorsun. Sonra çocuk yapıyorsunuz. Sen çalışmayı bırakıyorsun. Senin işin artık ailenizi bir arada tutmak. Yıllar içinde bu oyun ya iyi kötü böyle akıp gidecek ya da biri oyundan çıkmak isterse oyun bozulacak. Kadının oyundan çıkması en çok anne olduktan sonra gerçekleşiyor. Artık adama annelik yapmak istemiyor. Don almaktan vazgeçiyor. Bu durumda yeni bir ilişki şekli yaratmaları gerek. Hiç kolay değildir.

"Bu bölümü kapatırken son bir konuyu sormak istiyorum. Türkiye'deki ilişki şemalarıyla, tipolojilerle şiddetin, daha doğrusu erkek şiddetinin doğrudan bir bağlantısı var mı?"

"Anlattığımız tiplerle çok ilgisi yok. Şiddet birkaç yerden öğreniliyor diyebilirim. Birincisi aşağıdan öğreniliyor. İçinden geldiğin alt kültürden öğreniyorsun. Aile, sokak, mahalle, eş, dost, ahbap, akraba. Bir de yukarı bakıyorsun. Modellenmiş ya da modellediğin insanların ilişki biçimini seyrediyorsun. Türkiye bir Ortadoğu ülkesi. En yaygın motifler de Ortadoğu motifleri. Ancak bu coğrafya içinde birbirine pek benzemeyen yaşam kültürlerini de barındırıyor."

Türkiye'de en yaygın yukarıdan öğrenme yeri siyaset tabii ki. Bana göre Türkiye siyasetin gündelik hayatı düpedüz işgal ettiği bir ülke. Son yıllara bakarsak cinsiyetçi söylemler arttı. Kadın ve erkeğin inanç merkezli bir tarifi var ve bu tarif kendi içinde güncellendi. Şunu demek istiyorum. Kadının şiddet görebilirliğiyle ilgili alt kültür bilgisi güncellendi, arttı. İnsanların birbirine kaba, hoyrat ve indirgeyici davranacağına dair bilgi de güncellendi.

Birçok yerde ilişkileri seyrediyoruz. Dizileri seyrediyoruz, bizi yöneten insanları seyrediyoruz. Neticede sürekli bir ilişki biçimi seyrediyoruz.

Bu seyir aynı zamanda çok önemli bir öğrenme yeri. Bir sürü versiyonunu izliyoruz. İnsanların birbirleriyle kurdukları ilişkilerdeki ihtimalleri görüyoruz. Buralardaki bilgi ve öğreti daha hoyrat, daha sert, daha kaba. Şaşırtıcı değil. Toplumun modellediği insanlar birçok örnekte birbirine hakaret eden insanlar. Onlar modellendikçe kabalık ve hoyratlık artacak, şiddet de artacak. Sistematik olarak bir duyarsızlaşma var.

Üçüncü sayfa haberleri gibi bir dünyada yaşıyoruz. Gazete haberlerinin diliyle ilgili bir konferansa katılmıştım. Burada da ciddi sorunlar var. Bir kadının şiddete maruz kalmayı, hatta öldürülmeyi hak edip etmediğiyle başlayan bir dil ayrımı var. Yazılı çizili olmasa da hepimiz tarafından bilinen bir ayrım bu. Bu bir bilgi ve yerinde durmuyor. Kendini yeniden üretiyor. Kitlelere akıyor. Bu akışı o kadar duyarsızlaşarak izleyip öğreniyoruz ki bir yandan onu olağanlaştırıyoruz. Büyük ihtimalle en tehlikeli yerlerden biri burası. Bununla da bitmiyor. Cezalarla ilgili bir fikrimiz yok. Hiçbir şeyin akıbetini bilmiyoruz. Birileri birilerini öldürüyor ve sonrası yok. Basının bu işleri takipsiz bırakarak yeterince sorumlu davranmadığını düşünüyorum.

Özetle şuraya geldik. Bir kadına şiddet uygulanabilir, hatta kadın öldürülebilir. Namus için öldürülebilir mesela. Bu bilgi geldi ve toplumsal yaşayışın içine oturdu. Dahası bu bilgi doğrultusunda hareket edenlerin, bir kadına şiddet uygulayanların, onu öldürenlerin ne ölçüde ceza aldıklarını bilmiyoruz. Bu cezaların caydırıcı olup olmadığını bile bilmiyoruz. İzleyebildiğimiz kadarıyla öğreniyoruz.

"İzlemek demişken, az önce dizilerden bahsettiniz. Şimdi bir psikiyatrla konuşuyorken sormak isterim. Bizim dizilerimizde çok bağırılıyor. Futbol maçlarında en anlamsız pozisyonlar bile yüksek tansiyonla anlatılıyor. Sürekli yüksek tansiyon hastası gibi yaşıyoruz. Neden?"

"Tekrarlayayım. İnsanların birbirleriyle ilişki kurma şeklinin değiştiği bir dönemde ve coğrafyadayız. Son 40-50 yıldır bu değişim sürüyor.

Bu ara epey hızlandı da. İnsanların birbirleriyle kurdukları dilin rengi değişti. Artık çok koyu bir dil var. Fakirleşmiş, mutsuzlaşmış, çok bölünmüş bir memleket haline geldik. Gelecek kaygısının çok yüksek olduğu bir memleket burası."

Bu kaygıyla bağlantılı şekilde daha öfkeliyiz. Herkes daha yüksek perdeden konuşuyor. İletişimdeki nüanslar birbirine bulaşıyor. Dizilerdeki insanların birbirine bağırmasının olağanlaştırılması önemli. Biri diğerine kızıyorsa bağırır. Nokta.

Bazen bir anne baba gelir ve bu çocuk çok öfkeli, çok bağırıyor der. Sizin eşler olarak birbirinizle iletişim şekliniz nasıldır diye sorduğunuzda, evet biz de bağırırız derler. En azından biri bağırıyordur. Toplum ölçeğinde bakarsak anne babalarımız sürekli bağırıyor. Biliyorsun. Ortadoğulular kendilerini yönetenleri anne baba olarak görür. Şu anda da bizim anne babamız bağırıyor. Biz de onlara benziyoruz.

Biz kendini ifade etme becerisi çok yüksek bir millet değiliz. Az kelime biliyoruz. Az kelimeyle konuşuyoruz. Entelektüel faaliyetimiz az. Az dinliyoruz. Az okuyoruz. Az düşünüyoruz. Daha sezgisel yanları önde olan bir topluluğuz. Sezgi de bir yere kadar idare ediyor. Ben şahsen sezginin çok önemli olduğunu düşünüyorum ama onun da bilgiye ihtiyacı var.

3. bölüm İlişkilerde yeni meseleler Love bombing, ghosting ve gaslighting

Sosyal medyada artık herkes herkese ulaşabiliyor. Bu yüzden hayatınızdaki birinin birdenbire hayalete dönüşmesi daha büyük bir acı veriyor. Çünkü biraz kurcalayınca o hayaletin hayatının devam ettiğini de görüyorsunuz. Bu açıkta bırakılan insanı daha da yaralıyor.

Bir yandan stalking başlıyor, ince ince takipler. Ayrıca buna ghosting deniliyor ama kimse hayalet de olamıyor. Hayalet gerçek değil. Bizim

o Türk filmlerinde gördüğümüz adamlar veya kadınlar yok olduklarında ya aileleri onları bir yere taşımıştı ya da hastalanmışlardı. Bazıları hastalıklarını da söylemiyordu. Bunlar çok acıklı hikayelerdi. Artık gerçek hayalet yok. Ama bile isteye acı çektirenler var. Narsistler karşısındakinin acısını zerre umursamadan bile isteye kendilerini çekiyorlar hikayeden. Kendileri bir şey hissetmiyor zaten. Bir şey hissettirmekle de uğraşmak istemiyorlar. Tamam, yeter diyorlar ve önlerine bakıyorlar.

"Bu bölümde bugün çok yoğun görülen, belki görüldüğünden de çok konuşulan üç ilişki halinden söz açmak istiyorum. Üçü de popüler kültüre mal oldukları şekilde İngilizce isimleriyle biliniyorlar. Love bombing, ghosting ve gaslighting."

"İngilizce ifadeler olduğundan ve nispeten yakın zamanlarda kullanılmaya başladığından bu kavramlardan haberdar olmayan okurlar için kısa açıklamalar yapacağım."

"Evet, bu yeni hallere love bombingle başlayalım mı?"

"Başlayalım. Bu içinde bulunduğumuz dönemin bir hali. Sürekli yeni tarifler yapıyoruz. Yaşadıklarımızı, gördüklerimizi, yediklerimizi içtiklerimizi, deneyimlediklerimizi, karşılaştığımız binbir tuhaflığı hep yeni baştan tanımlıyoruz. Ama bu şeylerin illa yeni olması gerekmiyor. Çoğu eskiden beri yanı başımızdaydı. Fakat belki bugün daha yaygın hale geldiler. Hepsi psikolojinin terminolojisi içinde vardı. Halen de var. Yani love bombing, ghosting gibi değil de bilimsel halleriyle varlar. Bunlar popüler kültürdeki versiyonları."

Ben bir şeylere isim vermekte ya da onları yeni isimlerle tanımlamakta bir sakınca görmüyorum. Ama burada derinlik eksikliği devreye giriyor. Derinlikten yoksun tanımlar tariflerin doğruluğunu da etkiliyor.

Örneğin love bombing narsistik bir tutumu açıklamak için kullanılıyor. Doğru. Bunu narsistik bir davranış biçimi olarak kabul edebiliriz. Love bombing romantik ilişkide aşırı ilgi, sevgi, övgü göstererek karşıdaki

insanı etki altına alıp onu manipüle etme davranışıdır. Türkçesi aşk bombardımanı.

"Fazla aşka maruz kalmak başta bir dertmiş gibi gelmiyor ama gidişat değişebiliyor belli ki. Peki insan love bombinge maruz kaldığını nasıl anlar? İpuçları var mı?"

"Çok iltifat, çok hayranlık, çok hediye, çok arama. İlişki çok hızlı başlar ve kısa sürede ciddileşir."

Bir ilişkinin zamana, birbirini anlamaya, ortak yaşantıya ihtiyacı vardır. Eğer ilişki çok hızlı bir şekilde ciddi bir hal alıyorsa dikkat etmek gerekir.

Yahut sizi borçlu hissettirecek kadar maddi manevi jeste boğulmuşsunuzdur. Karşınızdakinin duygularına bir türlü karşılık veremediğiniz hissi de bir ipucudur mesela. Yahut sosyal çevrenizden uzaklaştırılmanız. Seni o kadar çok seviyorum ki bütün zamanını benimle geçir, biz bize yeteriz demeler. Bunlar da ipucu. Her kim sizi eş, dost, ahbaptan uzaklaştırıyor, sosyal çevrenizden koparma gayretine düşüyorsa durup bir düşünün. Bana sorarsanız en mühim ipucu budur. Zira etrafımız bizi uyarır. Ne yapıyorsun der. Kendine gel der. Love bombing yapan kişi bu uyarıların da yolunu tıkıyor.

Neticede aşk bir tür yoğunluktur. Bir tür çokluktur. Çok duygu barındırır aşk. İki kişilik bir dünya yaratır, eşi dostu dışlatır. Aşık insanların büyük kısmı birbirine zaten love bombing yapar. Aşk sevgiliye, hayata, her şeye bir büyüteçle bakmaktır. Ama o büyütecin camı normale dönmeye başladığında, yani ilişki kendi olağan haline geçtiğinde irtifa kaybı yaşanır.

Bu durum insanda bir kandırılmışlık hissi yaratabilir. Bu çok normal. Ancak burada esas soru şu. Gerçekten ortada bir kandırmaca var mı yoksa aşkın naturası mı bu?

Aşkın normalleşmesi yavaş bir süreçtir. Katları yavaş yavaş inersiniz. Bu doğal bir süreçtir. Ama narsistik love bombing sizi hoyratça ve bir

anda aşağı iter. Narsist bu süreçte hiçbir şey hissetmez. Onun tek derdi kendisine layık gördüğü bir şeye ulaşmaktır. Bunun için her türlü yöntemi, hileyi ve malzemeyi kullanır. Üstelik narsist bir de hızlıdır. Hızlı davranır, hızlı vazgeçer.

"Ferrari gibi sıfırdan yüze hızlı çıkıp zınk diye durabiliyor. Yolcu koltuğundaki de hazırlıksız yakalanınca kafayı cama vuruyor."

"Evet, nefis bir örnek. Aşk böyle değildir. Birden zınk diye durmazsın. Hayatın olağan akışında her şey daha yavaş ilerler. Kederler ve üzüntüler yaşanır. Yoğunluk yavaş yavaş azalır. O yoğun duyguyu, o heyecanı ve hevesi kaybetmeyi atlatabilen bir aşk da zaten kendiliğinden bir ilişkiye dönüşür. Esas ilişki orada başlar."

Hız konusu mühim. Aşk daha tutarlıdır, günden güne değişmez. Daha yavaş ilerler, daha yavaş azalır. Hızı azdır. Love bombingde ise her şey hızlı olur. Hızla sevgili olunur. Hatta birbirinin her şeyi olunur. Yine aynı hızla itibarsızlaşma ve kayıp başlar. O yoğun mutluluk hissi kaygı ve yetersizlik hissiyle yer değiştirir. İlişkiyi kaybetme korkusu gelir oturur. Kilit bilgi şu. Love bombing mağduru tüm bu yüksek duyguların, o övgünün, jestlerin bitişinde kendini suçlar. Bundan sonrası kötü. Artık manipülasyona hazırdır. Havuç gösterilmiştir. Bak seni bu kadar iyi hissettiriyorum, dediklerimi yap, mutluluk burada.

"Artık birbirimize iki yabancıyız."

"Ghostinge gelelim. Kelimenin tam anlamıyla hayalet olmak gibi bir şey. Bu terime yabancı olanlar için açıklayayım. Yine bir modern zaman tarifi. Bir kişiyle olan iletişimin aniden, herhangi bir açıklama yapılmadan kesilmesini anlatan bir tarif. Bu terim genellikle romantik ilişkilerde veya flört süreçlerinde kullanılıyor ancak arkadaşlıklar ve iş ilişkileri gibi diğer bağlamlarda da görülebiliyor. Nasıl yaşandığını da anlatmaya çalışayım. Ghostinge başvuran kişi birdenbire mesajlara cevap vermemeye başlıyor, telefonlara çıkmıyor ya da günümüze daha yakışan bir ifadeyle telefon çağrılarını cevapsız bırakıyor. Kısacası hem fiziksel olarak hem de sosyal medyada karşı tarafla tüm

teması kesiyor. Bu durumda karşı taraftaki kişiyi görmezden gelerek ilişkiyi sonlandırıyor."

"Türkçeyi biraz katlettiğim için ne olur siz de okurlar da kusura bakmasın, ghostlamış oluyor. Ghostlanan kişi de ne olduğunu anlamaya çalışıyor. Hiçbir açıklama bulamadığından kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı yaşıyor."

"Dediğiniz gibi bu kavramlar hep vardı. Bizim Yeşilçam melodramları mükemmel örnekler. Özellikle 1960'ların ve 1970'lerin filmlerinde çok örnek var. Mesela birdenbire kapı duvar olma durumu, telefonlara çıkmama. Al sana ghosting. Ama filmlerdeki ghost ya hasta olduğu için saklanıyordur ya da sevdiğine zarar vermemek için. Aklıma bir de Orhan Pamuk'un Masumiyet Müzesi geliyor. Kemal'in büyük aşkı Füsun birdenbire nişan taşından taşınır ve tabiri caizse Kemal'i ghostlar. Örnek çok."

O dönemin hayaletleriyle bu dönemin hayaletleri arasında temel bir fark var. O hayaletler daha iyi niyetli. O melodramlarda hep bir kaderin ağlarını örmesi hali vardır. Üzücüdür ama bir şekilde anlaşılır. Makul bir neden de vardır ortada. Bugün tarif edilen şeyse birinin bilinçli bir düzeyde yok olması, bir hayalete dönüşmesi. İlişkinin bitişinin bir raconu vardır. Helalleşilir, vedalaşılır. Dostça ya da düşmanca bir konuşma yapılır. Ghostingde bu yok. Birdenbire biri birinin karşısında yok oluyor.

Pek erişkin olmayan bir tutum bu. Seçeneklerin bol olduğu günümüz dünyasında arkada kalanın duygularıyla pek uğraşılmak istenmiyor. Helalleşmek, veda etmek zahmetli bulunuyor. Oldukça sıkıntılı bir hal. Yapan kişiyle ilgili ciddi bir veri sunuyor.

İnsanlıkla ilgili bir cesaret ya da sorumluluk göstermek gerekirken bunun yerine basitçe yok olmayı seçiyorlar. Neden böyle yapıyorlar? Ya cesaretleri yetmiyor ya duymak istediklerini duymuyorlar ya da aslında bir insana yatırım da yapmamış oluyorlar. Ben bunun love

bombingden çok daha kötü bir hal olduğunu düşünüyorum. Ghosting maruz kalanı kendisini, mevcudiyetini sorgulayacağı bir yere getiriyor.

Duygusal, sosyal, bedensel bir yakınlıktasın. Böyle bir ilişki içindesin. Birdenbire bitiveriyor. Elbette biri bir ilişkiyi sürdürmek istemeyebilir ve sadece istememek bile bazen yeterli bir sebep olabilir. Düzgün ifade edildiğinde tabi. Bunun dışında iki insan arasındaki bağa saygı duyulması gerekir. Aksi takdirde dediğim gibi hayalete maruz kalan kişi kendinden, kendi varlığından bile şüphe duyacak hale gelir.

Bu tür bir davranışı kim yapar diye sorarsan. Yine narsistler tarafından yapıldığını görürüz. Çünkü bir hayalet gibi yok olabilmek için hiçbir şey hissetmemek gerekir. Bir keder, bir üzüntü, vicdani ya da insani bir sorumluluk hissetmemeniz lazım. Narsistler bu tür duyguları hissetmez. Hayalet gibi yok olduklarında filmlerdeki gibi acı çekmezler. Türk filmlerindeki hayaletler ne kadar yoğun acılar yaşıyorlardı değil mi? Burada o yok.

Peki, neden bugün yaygınlaştı? Neden geçen bölümlerde söylediğimiz gibi bu kadar da narsist olmamasına rağmen bu tarz davranış sergileyenler çoğaldı? Bu tutumun aynı zamanda pasif agresif bir tutum olması yüzünden. Ghosting, bu çağın pasif agresif kılıklarından biri. Ayrıca sosyal medyanın müthiş gücüyle de uyumlu. Sosyal medya var diye de yaygınlaşıyor.

Zaten hepimiz bir şekilde bu tür davranışları enva-i çeşit biçimde kullanıyoruz. İşimize gelmiş bile olabilir. Çünkü bu topraklarda hep var olan bir tutumdur bu. Söylememe, söylenme tutumu. Amin Maalouf Ortadoğu'yu tarif ederken "hiçbir şey yapmayan, sadece söylenenler topluluğu" demişti. Bu bizim açımızdan çok tanıdık bir durum. Kenarından kaçma, çatışmadan kaçınma tutumu.

Bir şey daha var. Ayrılık kendi içinde, eğer ayrılmayı isteyen de sensen, suçluluğu beraberinde getiriyor. Ama aynı zamanda daha sağlam durmayı da gerektiriyor.

Eğer bu tür durumlarda kendini tamamen çekersen hayalet oluveriyorsun. Bu sadece narsistlerin değil, çatışmayı bilmeyenlerin de tutumu aslında. Ama bu insanlar içlerinde bir tür üzüntü hissederler, kırgınlık ve kızgınlık taşırlar.

Sosyal medyaya dönelim. Artık herkes herkese ulaşabiliyor. Bu yüzden hayatınızdaki birinin birdenbire hayalete dönüşmesi daha büyük bir acı veriyor. Çünkü biraz kurcalayınca o hayaletin hayatının devam ettiğini de görüyorsun. Bu, açıkta bırakılan insanı daha da yaralıyor.

Bir yandan stalking, sanal casusluk, ince ince takipler başlıyor. Ayrıca buna ghosting deniliyor ama ne gariptir ki kimse hayalet olamıyor. Hayalet gerçek değil. Türk filmlerinde gördüğümüz adamlar veya kadınlar yok olduklarında ya aileleri onları bir yere taşırdı ya da hastalanırlardı. Sevdiklerini üzmemek için hastalıklarını da söylemezlerdi. Amansız hastalardı. Ölüyorlardı ve sevdikleri aşk acısı çekmesin, ondan nefret etsin ve kendine bir hayat kursun isterlerdi. Bunlar iyi niyetli naif hikayelerdi. Hayalete dönüşürlerdi ama çok üzgün hatta bedbaht olurlardı. Mecburi ayrılığın bir türü gibiydi bu. Filmlerde karşıdakinin iyiliği için yapılırdı.

Şimdi bile isteye acı çektirenler var. Narsistler karşısındakinin acısını zerre umursamadan bile isteye kendilerini çekiyorlar hikayeden. Dedim ya, kendileri bir şey hissetmiyor zaten. Bitirmekle de uğraşmak istemiyorlar. Tamam, yeter deyip önlerine bakıyorlar.

Gerçeklerden koparan gaslighting

Sırada gaslighting var. Bu, yeni yeni popülerleşen terimler içindeki en tehlikelisiymiş gibi geliyor bana. Ne olduğunu yine kısaca açıklayayım. Bir ilişki içindeki kişinin karşısındakinin algılarını, hafızasını ve hatta içinde yaşadığı gerçekliği sorgulamasına neden olacak şekilde onu manipüle etmesine deniyor. Çok basit şekliyle gerçeklerden koparmak da diyebiliriz.

İlginç bir kökeni var. 1944 yapımı Gaslight isimli bir film. Orada karısının ayakları altındaki gerçeklik zeminini kaydıran bir koca görüyoruz. Bu manipülatif koca karısının zihnini yavaş yavaş zehirliyor. Yine bu koca evdeki gaz lambalarını arada bir gizlice açıyor ya da kısıyor ve evdeki ışığın değiştiğini söyleyen eşini "Sen hayal görüyorsun" diye suçluyor. Kısacası onu bir başka gerçekliğe inandırıyor. Onun kendi mevcudiyetini sorgulamasına yol açıyor. İşte benzer durumların tümüne birden gaslighting deniyor.

Bunu memleketçe yaşıyoruz aslında. Sistematik olarak yaşıyoruz. Bir kurbağa deneyi gibi. Su yavaş yavaş ısıtılıyor ve sen kaynadığının farkına varmıyorsun ve sürekli suçlu sensin mesajı veriliyor. Bunlar senin yüzünden oldu deniyor. Bu aslında gerçeklik algısını yavaş yavaş yok etmek anlamına geliyor. Çok esaslı bir psikolojik manipülasyon yöntemidir.

Aslında hepimiz farkında olarak ya da olmayarak bunu bir şekilde kullanıyoruz. Bazen büyük bir hüsnüniyetle, bazen kötü niyetle. Ama burada asıl mesele karşı tarafa psikolojik olarak yetersiz olduğu mesajını satmayı becermekte. Yalan söyleyerek, gerçeği çarpıtarak, inkar ederek. Yapanlar insanlara kendi hafızasını sorgulatıp onların benlik değerini hedef alarak yapıyorlar bunu.

Burada çok geniş bir skala var. En basit gündelik konulardan geçmişte yaşananlara kadar. Her şey manipülasyonun parçası olabilir. Mesela anıları çarpıtılabilir. Anı defteri tutun gibi öneriler bile var. Tabii bu hikayenin çok patolojik bir hali. Ama sonuçta bu tür manipülasyonlar insanı şu noktaya getiriyor: Senin muhakemen mi, benimki mi diye restleşince kişi benim muhakemem yeterince iyi değil demeye başlayabiliyor. Manipülasyon dediğimiz şeyin temelinde bu vardır. Gaslighting tam olarak bunu yapıyor. Üstelik yavaş yavaş yapıyor. Çünkü hızlı manipüle edilmek zordur. Ama yavaş yavaş olduğunda işler değişir. Hemen herkes yavaş yavaş manipüle edilebilir.

Mesela şiddet gören insanlara baktığınızda bu insanların bazılarının finansal, sosyokültürel ya da mesleki olarak yeterli bireyler olduğunu görürsünüz. Yani bu kişiler o evliliğe ya da ilişkiye finansal veya sosyal olarak mecbur değillerdir. Ama yine de devam ederler. Şiddete rağmen ilişkilerini sürdürürler. Çünkü dipte bunu hak ettiklerine inandırılmışlardır. Eğer ben böyle yapmasaydım bu olmazdı derler. Adamın damarına bastım ya da o masada Ahmet Bey'le fazla muhabbet ettim, eşim de beni çok sevdiğinden iş buralara geldi gibi şeyler düşünürler. Bu düşünce yapısı ağır bir manipülasyon halinin sonucudur. İnsan kendinden şüphe eder hale gelir.

"Hele özgüven de düşükse."

"Evet. Özgüven düşükse çok daha kolay yakalanabilirsin. Hele karşındaki de iyi bir anlatıcıysa. Zaten bu kişi karşındakini manipüle etmekte ustaysa iyi de bir anlatıcı olması gerekir. Gaslighting bir ikna sanatıdır. Bir insanın kendi duygu, düşünce, davranışlarından şüphe etmesini hedefler. Hikayenin mağduru durmaksızın açıklama yaparken bulur kendini. Öyle yapmadım der. Öyle düşünmedim der. Akıllı manipülatör avını önce iyi tanır sonra çalışmaya başlar. Bundan sonrası akıl oyunları."

Dert şu ki mağdur oyunun farkında bile değildir. Hatta mağdur olduğunun bile farkında değildir.

"Peki bir ilişkide manipüle edildiğimizi nasıl anlarız?"

"İpuçları var. Bu tür ilişkilerde de karşınızdaki sizi bir şekilde etrafınızdan uzaklaştırma çabasındadır. Ve bunu sizi manipüle ederek yapma ihtimali yüksektir. Sizi arkadaşlarınızdan, ailenizden uzaklaştırma gayreti varsa dikkat edin. Yahut kendinizi mütemadiyen açıklama yaparken, kendinizi anlatmaya çalışırken, size atfedilen davranışı yapmadığınızı, öyle hissetmediğinizi izah ederken buluyorsanız durup bir düşünün."

Bu konuda esas söylemek istediğim şu: Manipülasyona açık olan insanların sayısı manipülatörlerin sayısından çok daha fazla. Bu

konudan şikayetçi olanların çoğu bir manipülasyona uğradığının da farkında ama ilişkinin devamını da istiyorlar. Her şeye rağmen istiyorlar. Bunu defalarca duydum biliyor musun? Şiddeti ya da manipülasyonu rasyonalize ediyorlar. Şiddeti gerekçelendiriyorlar. Bu şiddet fiziksel olabileceği gibi psikolojik, duygusal, cinsel ya da sosyal de olabilir. Gaslighting hepsini kullanarak ilişkiyi manipüle etme halidir.

"Bu manipülasyonun gücünden kaynaklanıyor olabilir mi?"

"Muhakkak iyi manipülatörler var. Ama o kadar da çok yok. Yüksek eğitim almış, başarılı bir kariyeri olan birini düşünelim. Bu kişinin doktor bir anne babanın kızı olduğunu varsayalım. Boğaziçi Üniversitesi mezunu bir kadın olsun ve yine Boğaziçi Üniversitesi mezunu bir erkekle evli olsun. İyi bir şirkette genel müdür yardımcısı olsun. Eşinin de güzel bir kariyeri var. Hayatı dışarıdan bakınca mükemmel, şıkır şıkır görünüyor. Tekne tatilleri, yurt dışı seyahatleri, evler, yazlıklar. Ama bu kadın ayda üç ya da beş kere şiddet görüyor. Şimdi bu durumu sadece manipülatör üzerinden açıklamak yetersiz kalıyor. E, ayrıl ve git değil mi? Ama hayır. Gitmiyor. Gidemiyor. Bilakis mağdur kişi bir noktada bunu hak ettim düşüncesine kadar gelebiliyor. Hatta birçok hikayede bütün senaryo öyle başlıyor."

"Manipülasyona maruz kalan kişi bu manipülasyonu tamamen anlamıyor ya da fark etmiyor olabilir mi?"

"Bunu düşünmek zorundayız. Ben birçok hikayede maruz kalanın her şeyden fazlasıyla haberdar olduğunu düşünüyorum. Bir insanın manipüle edildiğini fark etmemesi için çok başarılı bir manipülatör gerekli. Bu narsistik kişilik bozukluğuna işaret eder. Kabul ama eğer her gaslighting yapana narsist diyeceksek etrafta o kadar da narsist yok."

Şunu bilelim. Hayatımızın hemen her alanında manipüle edilebiliriz ve bunu neredeyse daima eninde sonunda fark ederiz. Demek ki bu her zaman narsistlerle ilgili değil. Dünyada narsistik kişilik bozukluğu

oranı yüzde bir civarında. O zaman neden bu kadar az insan için bu kadar çok konuşuyoruz? Bunu bir düşünelim.

"Aslan az ama ceylan çok sanırım."

"Ne güzel söyledin. Evet. İnsanın ilişkiyi kendinin önüne koyma hikayesidir bu. Kadınların büyük bir çoğunluğu bir ilişkiyi devam ettirmek için ömür veriyor. Ama bu mutlaka devam etme güdüsü sırasıyla kolunu, bacağını ve sonunda kafasını kaybetmeye kadar gidiyor. Bu bir sıralama ve her şey tam olarak bu sırayla yaşanıyor. İlişki devam etsin diye kendinden vazgeçmek gibi bir durum bu."

Tekrar söyleyeyim. Birini çok derinden manipüle etmek aslında hiç de kolay değildir. Bu yüzden birçok olayda mağduru da tamamen temize çekemiyorum. Onun da dönüp kendine bakması gerekiyor. Kendini koruma becerisi olmayan insanlar var tabii ama onlar da çok azınlıkta. Onları bir kenara koyuyorum. Ortalama farklıdır. Benim iyi tanıdığım insanlar hiç değilse ortaokula gitmiş, kız erkek arkadaşları olmuş, otuzlarına gelmiş, birkaç romantik ilişki yaşamış ama illaki başka ilişkileri seyretmiş, okuyan, yazan insanlar. Bu kişilerin manipülasyonu fark etmeme ihtimali çok az. Bu hikaye genelde fark ederek yaşanıyor. Manipülasyonun yaşandığı çok fazla ilişki gördüm ben. Ve çoğunda da buna maruz kalan kişi neyin ne olduğunun farkındaydı. Yine de devam etmek istiyordu. Her şeye rağmen devam etmek istiyordu. Erişkin insanlar bunlar. Dediğim gibi lise, belki üniversite okumuş, romantik ilişkiler yaşamış, sosyalliğin ne olduğunu bilen insanlar. İnsanlarla ilişkilerde belli bir deneyimi olan insanlar. Manipülasyonu da anlayabilecek insanlar.

Bu arada manipülasyon sadece erkeklere özgü değil. Kadınlar da yapıyor. Hatta kadınların manipülasyon konusunda daha yetenekli olduğunu düşünüyorum. Kadının yaptığı manipülasyon erkeğinkine takla attırır. Erkeklerinki daha hoyrat. Kadınlarınki o kadar hoyrat değil. Çünkü kadınlar evliliğin ya da ilişkinin devamını istiyorlar. Böyle bir hakikat var. Bunun ne kadarının annelik ya da yuva üzerinden

olduğu elbette tartışılabilir. Ama bu manipülasyon genellikle ilişkinin devamına yöneliktir.

"Sineye çekmek de biraz bundan kaynaklanıyor herhalde. Yani manipüle edilmeye razı olmak da ilişkinin devamını sağlamak için bir çaba gibi."

"Evet kesinlikle. Şimdi diyelim ki şiddet görüyorsun. Fiziksel ya da duygusal şiddet. Bunun için mücadele etmeye başlıyorsun. Ama sıkıntı hikayenin çoğu kez tam da burada başlamasında. Hiç kimse tabii ki tamam bu böyle ve ben de kabul ettim demez. İnsan mücadele eder, ısrar eder, çatışır, kavga eder, hırlar, gürler ve neticede bir yol ayrımına gelir. İşte o yol ayrımı gitmek ya da kalmaktır."

O yol ayrımındayken kalmayı seçenler artık hikayeyi kabullenmiş olanlardır. Şiddet görüyorsan ayrılmalısın. Şiddet gösterenin çocukluğunu ya da geçmişini anlamaya çalışmak gibi bir çaba içine girilmez. Babası da böyleydi. Ne yapsın, ailesi bunu böyle yetiştirmiş şeklinde başlayan cümleler aslında kabullenme cümleleridir. Bunlar karşı tarafı temize çekme çabalarıdır ve aynı zamanda gel beni manipüle et diyen cümlelerdir.

Ben tabiri caizse bu konuda bilinçli tüketici olmak gerektiğini düşünüyorum. Bu çok önemli. Biri bu ilişki benden daha kıymetli diyebilir. Eh, ne cevap verebilirsin, dükkan senin. O kişi aslında ben bu manipülasyonu yaşıyorum, yaşamaya devam ediyorum ama ilişki de yaşasın istiyorum diyor. Belki kendisi de muhtelif manipülasyonlara başvuracak ama esas isteği orada, o ilişkide durmak. İşte orada durmak isteyen insan eninde sonunda iki meseleyle karşılaşıyor.

1. Kendine acır bir halde olmaman gerekiyor.
2. Karşındaki kişiyi temize çekmen gerekiyor.

Karşındakini temize çekmek bu dönemde daha kolaylaştı. Çünkü günümüzde çocukluk travmalarına dair bir moda var. İnsanlar

karşısındakinin ailesi, geçmiş ilişkileri ve yaşadığı hikayeler üzerinden onu temize çıkarıyor.

Asıl mesele şu. Peki biz kendimizi nasıl temize çekeceğiz? Bu hikayenin en zor kısımlarından biri. Çoğu zaman şöyle düşünülüyor: Ama ben onu tetikliyorum. Çünkü benim de hatam var. Yani karşımızdakini yüceltirken kendimizi indirgiyoruz. Hikayenin en belalı kısmı bu. Eğer ben bir şeyleri yanlış yapıyorum diye kendimizi suçlamazsak, kendimizi aşağı bir konuma çekmezsek hikaye bizim için daha az zararlı hale geliyor.

"İşin bir de diğer unsurları var. Aile içi ilişki dinamiklerinde başka aktörler devreye giriyor."

"Diyelim ki bir tarafta manipülatör var, gaslighting yapan biri ya da şiddet uygulayan biri. Diğer yanda da bu durumu anlattığınız gibi bir şekilde gerekçelendirerek sineye çeken bir eş var. Şöyle senaryolara aşinayız. Eğer manipülatör olan kişi bir baba figürüyse her şeyi gerekçelendiren anne bazen bu durumu çocuklara da yansıtıyor. Çocuklar da bir ölçüde manipüle ediliyor. Böylelikle iş çok farklı bir boyuta geçiyor. Bütün aile bu sistemin bir parçası haline geliyor."

"Evet. Yaşananlar hep beraber yaşanıyor. Ama şunu da bilmek lazım. Özellikle anne çocuk ilişkisinde bu manipülasyonun kırılma noktalarını görüyoruz. Çocuklarla beraber evlilik belki korunuyor ama adam artık önemini korumuyor. Çocuklar anneyi güçlendiriyor, dengeler değişiyor. Böyle durumlarda dengelerde iyi yönde değişiklikler olabiliyor. Kimi zaman da mağdur olan kişi çocukları da yanına alarak bir tür koalisyon kuruyor."

Bu koalisyonun cümleleri genelde şöyle oluyor: Aslında babanız çok iyi ama öfkesini kontrol edemiyor. Ya da babanız zor bir çocukluk geçirdi. Kendi babasından sevgi görmemiş. Size de babalık yapamıyor ama ne yapsın? Kendi babası da böyleymiş. İşte bu söylemler sistemin devamını sağlıyor. Ben burada mağdur eden kadar

mağdurun da sisteme katkısını konuşmamız gerektiğini düşünüyorum.

Tekrar edeyim. Bence insanların fark etmekle ilgili çok büyük sorunları yok. Ancak fark etmekle harekete geçmek aynı şey değil. Şu anda daha moda olan her şeyi fark etmek üzerinden okuyan bir psikoloji anlayışı var. Psikoloji de orada kilitlendi. O psikoloji anlayışı fark etmekten başlıyor ama oradan pek bir yere de gidemiyor. Fark etmek bence artık çok ayırıcı bir nokta değil.

"Israrla fark etmemeye çalışmak, gözlerini kapatmak. Bu da çok var değil mi?"

"Tabii ki var. Ama dünya buna o kadar kolay izin vermiyor artık. İnsan ancak kendi duygusal hikayesine tamamen gözlerini kapatmayı seçerse bu mümkün olabilir. Bu kişilerin de daha az olduğunu düşünüyorum. İnsanların büyük bir çoğunluğu kendi hikayelerinin farkındadır diye düşünüyorum. Ama fark etmek de yetmez. Fark etmek hikayenin sadece başladığı yerdir. Sürekli duyuyorum, farkındalığım arttı, kendimi çok iyi hissediyorum diyorlar. Bunu diyenlere Allah kolaylık versin demek geliyor içimden. Farkındalığın arttıysa çok büyük zorluklar seni bekliyor demektir. Çünkü farkındalığın artması demek geçmişte yaptığın hatalarla yüzleşmek demektir. Geriye dönüp baktığında kendi hatalarını gördüğünde insan kendini oldukça zor bir durumda bulabilir. Sözgelimi geçmişte bir anne ya da bir baba olarak yaptıklarının farkına vardığında bir kenarda büzüşmek isteyebilirsin. Fark etmek gerçekten zorlu bir süreç."

4. bölüm Samimiyetli mesafe Tek bir düğme bir ilişkiyi kurtarabilir mi?

Elimde sihirli bir değnek olsa ve tek bir hakkın var deseler romantik ilişkiden kabalığı çıkarırım. Belli bir ilişkiden bahsetmiyorum. Çünkü her ilişkinin kendi hikayesi vardır. Bu bütün ilişkileri kapsayacak bir

dilek. Hayal bu ya. Sihirli bir değneğim olsa nezaket eklerim. İllaki günaydın demeyi, nasılsın diye sormayı, saçını okşamayı, gözünün içine bakmayı, gülümsemeyi eklerim. Tek hakkım varsa sadakatsizlik için kullanmam mesela. Ki sadakatin bir ilişkinin omurgası olduğunu düşündüğüm halde. İnsan tek eşli midir konusunu istediğin kadar konuşuruz. Ancak ilişki ve evlilik tek eşlidir. Nokta.

Elimde sihirli bir değnek olsa ilişkiye bir düğme yerleştiririm. Bu düğme iki insan için birbirini duymayı sağlayan bir mesafe üretsin. İki insanın birbirini bir başka insan olarak, bir başka canlı olarak görmesini sağlasın. Doğru mesafeden birbirlerini doğru biçimde görsünler.

"Bugüne dek hekim kimliğinizle, terapist kimliğinizle binlerce çifti dinlediniz, binlerce ilişki gördünüz. Dolayısıyla binlerce açmaza da şahit oldunuz. Bu ilişki açmazları arasında dinlediğiniz tüm o kişilere, çiftlere has epey mesele bulunuyor. Çünkü yine sıklıkla dediğiniz gibi her ilişkinin bir parmak izi var ama anladığım kadarıyla bu açmazların, bu dertlerin epey ortak noktası da var. Sizin bu ortak noktalardan birine yönelik hem bir tespitle hem de bir çözüm önerisiyle geldiğinizi biliyorum. Samimiyetli mesafe diyorsunuz buna. Bu bölümde işte o mesafeyi konuşmak isterim. Nedir bu samimiyetli mesafe?"

"Evet. Çok ilişki gördüm. Çok derde şahit oldum, eşlik ettim ve tüm bu süre boyunca o söylediğin ortak noktaya yönelik bir tarif arıyordum. Nasıl demeli, nasıl anlatmalı ki konu hem anlaşılsın hem de üzerine daha rahat konuşulsun. Bunu mümkün kılacak bir ifade. Sonra açarız ama şöyle başlayalım. Söz konusu ortak nokta iki insanın bir ilişki içinde üst üste binmesi, hatta birbirine yapışması hali. Neredeyse bir füzyon halinden bahsediyorum. İki insan uzun süren ilişkilerde, özellikle de evliliklerde bir süre sonra tek bir cisim haline geliyor. Bu tek cisim olma hali de bir tür hoyratlık getiriyor. İnsan karşısındakini uzantısı gibi gördüğünde daha kaba, daha hoyrat davranıyor. Ben de bu paterni, örüntü, tekrar tekrar gördükçe bir dakika, bu kadar samimiyete de gerek yok, daha az mı samimi

olmak gerekiyor acaba diye düşünürdüm. Ama hayır. Bu da bir çözüm değil. Çünkü bilgimiz şu: Romantik ilişkinin en mühim varoluş amacı yakınlıktır. Ki bu da kendisini samimiyetle gösterir. Asıl olan samimiyetle sınır ihlal etme, sınır tanımama arasındaki sınırsızlık nasıl engellenir sorusudur."

Derken zaman içinde bu mesafe kavramı üzerine kafa patlatmaya başladım. Ne olabilir, nasıl olabilir diye düşündüm. Samimiyeti azaltmak yerine araya bir mesafe koymak mesela. Samimiyeti de koruyan bir mesafe. Samimiyetli mesafe. Bu ifadeyle birlikte bir yerlere geldiğimi hissediyorum. Çünkü birçok ilişkideki ortak mesele işte bu mesafenin yokluğundan ibaret. Kendi adıma bu konu hakkındaki tarif arayışım devam edecek. Ama şimdilik buna samimiyetli mesafe demek istiyorum.

Şimdi konuyu biraz daha açalım. Ben her zaman ilişkilere nelerin iyi, nelerin kötü geldiğini anlamaya çalıştım. Halen de buna çalışıyorum. Ne demiştik daha önce? Her ilişkinin ayrı ve özgün tarifi var ama bir yandan da birçok ilişkinin birbiriyle ortaklaştığı yanlar var. Bir çifte bakıyorsun, hikayesiyle ilgileniyorsun. Sonra karşına bir başka çift, bir başka hikaye çıkıyor. Derken bir başkası. Böyle böyle gidiyor derken bir süre sonra bir patern seyrettiğini anlıyorsun. Samimiyetli mesafeyi aklıma düşüren patern de şu: Birçok ilişkide insanların ilişki harici verdiği görüntüyle ilişki içi verdiği görüntü birbirinden epey farklı. Bu ne demek? Birçok insan özellikle uzun süren ilişkilerde sevgilisiyle, karısıyla, kocasıyla başka insanlarla kurduğu gibi ilişki kurmuyor. Daha kaba, daha hoyrat bir ilişki kuruyor.

Peki bu adına el iyisi de denebilecek adamların hakikati ne? Evdeki kaba adam mı gerçek yoksa dışarıdaki eş dostun pek sevdiği adam mı gerçek? Yahut herkese karşı anlayışlı, yumuşak kadın ne oluyor da evde bizi anlamıyor? Etrafta bu kadar çok yalancı var mı sahiden yoksa ikisi de gerçek mi? Öyle ya, çok geniş bir kümeden bahsediyoruz. Herkes mi hoyrat?

Hayır. Herkes değil. Buradaki asıl dert romantik ilişkinin naturasında diye düşünüyorum. İlişki çok yakın olmak istiyor. Fazla yakın olmak istiyor. Ve yakın olmakla aynı olmayı karıştırıyor. İlişki derken ilişkinin içindekileri kastediyorum elbette. O iki insanı. Meşhur kirpi hikayesini bilirsin. Ben bu hikayenin insana en yakın hikayelerden biri olduğunu düşünürüm. Soğuk bir günde bir grup kirpi karşılaşıyor. Isınmak için birbirlerine sokuluyorlar. Ama dikenleri birbirine batıyor. Derken birbirlerinden ayrılıyorlar. O zaman da üşüyorlar. Ama en nihayetinde ileri geri hareket ederek dikenlerini birbirlerine batırmadan ısınabilecekleri en uygun mesafeyi buluyorlar. Bu epey ince işçilik. Kimseye batmayacaksın ve diğerlerinin dikenlerinin sana batmasını da engelleyeceksin. Beraberce ahenkle salınacaksın. Ta ki en iyi mesafeyi bulana kadar.

Gözümün dibine girme de göreyim seni. Kulağımın dibinde bağırıp durma, duyamıyorum denir ya. İşte o hesap. Biyoloji de kadim bilgelik de azıcık öteye git de seni net göreyim diyor. Ya da çok yakınındakini net göremezsin diyor.

İnsanın da bir kirpi gibi sayısız dikeni var. Bu dikenlerin bazısını törpülüyoruz, bazısı sivri kalıyor. İşte o sivri dikenlerle bazen törpülemek istemediğimiz, bazen törpülemeyi akla getirmediğimiz, bazen de istesek de törpüleyemediğimiz o dikenlerle birbirimizi acıtıp duruyoruz. Samimiyetli mesafe derken tam da bundan bahsediyorum. Dikenler batıyor. Çünkü yakınlaşmak istiyoruz. Çünkü mesafemiz yok. İki kirpinin fiziksel sarılması bir kadın ve adamın ruhsal sarılmasına benzer. Zannımca çok benzer. Ötekinin canını yakarız, canımız yanar. Bazen bilerek, bazen hiç bilmeden. Çünkü mesafesiziz.

İşin garip tarafı eşlerimiz, partnerlerimiz harici kurduğumuz ilişkilerin çoğunda zaten otomatik şekilde samimiyetli ya da samimiyetsiz mesafemiz vardır. Ancak partnerle kurulan ilişki sıklıkla bir füzyon ilişkisidir. Gel de iki kirpiyi mesafesiz şekilde yapıştır sevgili Yenal. Bu ne demek biliyor musun? Birbirinin canını yakmak, dikenlerini ötekine batırmak, hatta yakınlaştıkça daha da batırmak demek. Fenalığa bak.

Yakınlaştıkça karşındakinin canını yakıyorsun. O da senin canını yakıyor. Mevzu bu.

Şunu da söylemek lazım. İnsan her zaman çok nazik, çok güzel, çok şık davranan bir canlı değil. Durdurulması gereken yanlarımız var.

Toplum içinde yaşadığımızdan çoğu kez biz kendimiz bu yanlarımıza çeki düzen veriyoruz. Ancak romantik ilişki kendi cumhuriyetini yaratır ve iki kişilik toplumunu kurar. İyi günde ve kötü günde, ölüm bizi ayırana kadar der ve bir elmanın iki yarısı olarak final yapar.

Füzyon, kaynaşma, aşırı yakınlık ya da birleşme, artık nasıl tarif edersen et, romantik ilişkinin hem hayali hem de belası gibidir. Kendimizi tutmuyoruz. Çünkü onu, karşımızdaki o kişiyi bir başkası olarak görmüyoruz. O bizim bir uzantımız.

Biliyor musun? Ben bir yandan herkesin tam da bu yüzden en az bir defa evlenmesi gerektiğini düşünürüm. Elbet yakınlık içeren gerçek bir evlilikten bahsediyorum. İki kirpinin hikayesi gibi. En az bir defa evlenilmeli ki hiç tanış olmadığımız yanlarımızla tanışalım. İnsan o ham, o kıskanç yanlarına şaşırır. İnsan beklentilerindeki şuursuzluğa şaşırır."

"Şu dışarı içeri dengesini ya da dengesizliğini biraz daha açabilir misiniz? Dışarı karşı çok iyiyiz de içeri karşı eşimize, partnerimize, sevgilimize karşı çok özensiziz dediniz. Bu özensizlik, bu hoyratlık nasıl yaşanıyor?"

"Birçok farklı şekilde yaşanıyor. Ama her şeyi birbirine karıştırmamak lazım. O yüzden önce bu söylediğimin ne olmadığını anlatayım.

Diyelim ki bir kişi kendini dışarıda iyi göstermek ya da başkalarının gözünde şık ve seçkin görünmek istiyordur. Ama eve gelince çizgili pijamadan, atletten devam ediyordur. Dışarıyla içeri arasında ciddi bir seviye ve özen farkı belirmiştir. Belki bir ilgi ve heves farkı. Bu vakayi adiyedir. Sıradan insan manzarasıdır. Benim kastım bu değil. Bu sadece itina kaybı. Ben bunun ötesinde bir dertten bahsediyorum.

Çünkü günün sonunda sıkıntı başka yerde. Nerede olduğunu ararken şunu fark ettim. Dedim ya, birçok insan dışarıdakilerle, partneriyle kurduğu ilişkiye hiç benzemeyen bir ilişki kuruyor. Nasıl benzemeyen? Misal, dışarıyla ilişkide gündeme gelen meseleleri partnerleriyle kurdukları ilişkilerde olduğu kadar kişiselleştirmiyorlar.

Partnerle kurulan ilişkide farklı bir algı var. Kişiye partnerinin bütün duyguları kendisiyle ilgiliymiş gibi geliyor. İyi hissetmesi, kötü hissetmesi, üzgün hissetmesi, mutlu hissetmesi, hayata dair arzulu hissetmesi, şehvetli hissetmesi. İnsan kendini o kadar iddialı bir yere koyuyor ki. Bu iddialı konum neyi getiriyor biliyor musun? Önce hikayeyi yanlış okuyorsun, sonra elbet kendini yanlış konumlandırıyorsun ve finalde alıngan tavuğa ya da trip müteassısına dönüşüyorsun."

"Karşıdakinin konumunu, düşüncelerini sürekli kendine bağlıyorsun. Kendini ikiyle çarpmak gibi."

"İki kişi gibi hareket etmek anlamında söylüyorsun değil mi? Daha da fazla, çok daha fazla. Kişinin bu gibi durumlarda incinme, zarar görme katsayısı olarak kendini belki beşle, belki onla çarptığını söyleyebilirim.

İşin ilginç tarafı bu hemhal olmak, yapışmak illa öyle kaba ve hoyrat bir yerden de başlamıyor. Aksine evlilik dediğimiz hikayede çoğumuzun bir diğerini mutlu kılmak, iyi hissettirmek için ciddi gayreti, hevesi vardır. Füzyon biraz bu yüzden ortaya çıkar. Hemhal oluyorsun, yapışıyorsun, birbirinin içinde eriyorsun. Öyle bir sürü tarif var ya. Üstelik bu tariflerin çoğu da olumlu atıflara sahiptir."

"Tarife takıldım şimdi. Bu söylediğiniz birçokları için aşkın tarifi. Bir bedende iki ruh olmak, öteki yarısını bulmak, ruh ikizini bulmak gibi ifadeler dediğiniz gibi sıkça ve olumlu bir anlamda kullanılır. Sizi dinleyince bunun o kadar da matah bir şey olmadığını düşünmeye başladım."

"Aşkta asla samimiyetli mesafe yaşanamaz. Aşkın tarifi için de evet bunlar da vardır. Ama ben hiç aşktan bahsetmiyorum. Sohbetimizin ilk kısmından hatırlarsan ben aşkın ya buharlaşıp uçtuğunu ya da irtifa kaybettiğini düşünürüm. Ben aşkın başladığı noktanın çok ötesinde bambaşka bir şeye dönüştüğünü düşünürüm.

Başka bir şeye dönüşmekten anladığım da birbirini, birbirine rağmen sevebilmektir. Çünkü aşk aynı zamanda bir hakikat bozukluğudur. Ben burada birbirimizi seviyoruz ve istiyoruz, birbirimizle iyi de hissediyoruz ama yapamıyoruz, birbirimizle geçinemiyoruz, birbirimizi çiğneyip geçiyoruz ve aslında başka insanlarla kurduğumuz ilişkilerde karşıdakini daha iyi duyuyor ve anlıyoruz diyen, kendileri demese de bu işaretleri veren insanların arasındaki mesafeye bakmaya çalışıyorum.

Samimiyetli mesafe meselesindeki arızayı işte bu insanlar arasında arıyorum. Aşktan zaten körleşmiş insanlar arasında değil.

Biliyor musun Yenal? Şuna hep çok şaşırıyorum. İki insan nasıl olur da aynı evin, aynı hayatın, aynı hayalin içerisinde böyle dip dibe yaşar da birbirini yine de olabilecek en yanlış şekilde anlar. Nasıl olur da birbirini duymaz bu insanlar. Burada fena halde yanlış giden bir şeyler var."

"Duymuyoruz. Ses eko yapıyor, tek kişi haline gelmişiz. Bir yandan bizim kendimizle ilgili ihtiyaçlarımız da var. Mesela ilişkimizin 17. yılında eşimizin bize halen dünyanın en çok arzulanan kadını olarak hissettirmesini isteyebiliriz ya. Ya da bir adam ona ne kadar hayranlık duyduğumuzu defalarca bizden duymak ister de biz de ona söylemeyiz ya. Ne bizim ihtiyacımız gideriliyor ne de biz başkasının ihtiyacını gideriyoruz. Dahası bu ihtiyacın varlığının bile farkında değiliz. Samimiyetli mesafe işte buralarda lazım.

Bunu bir türlü ayarlayamamamızın sebebi de çok derindeki beklentilerimizle ilgili. İlişkinin kendi paradoksuyla ilgili. Ne demiştik?

İlişki çok yakın olmak istiyor. Fazla yakın olmak istiyor ve yakın olmakla aynı olmayı karıştırıyor.

İlişkinin paradoksu bu. Talepleri çok, taleplerin gerçekliği karışık. Misal çok güvende olmayı, çok arzulanmayı, çok edepli olmayı, çok özgür olmayı istiyor. Çok aidiyet istiyor. Bir de hepsini beraber istiyor. Gel de çık bu işin içinden."

"O halde herkesin hayatını kolaylaştırabilmek adına sorayım. Nerede kaybediyoruz bu samimiyetli mesafeyi? Ya da mevcut olup olmadığını nereden anlayabiliriz?"

"Onu nereden anlayabiliriz en çok biliyor musun? Öbürünü duyuyorsan, dinliyorsan, anlıyorsan, hikayesiyle ne hissettiğini birleştiriyorsan, yalan söylemediğini düşünüyorsan, onun aklını okumuyorsan. İşte o vakit karşındakiyle aranda samimiyetli bir mesafe var demektir.

Ama bu mesafenin garantisi yok. Bir gün geliyor bir şeyler oluyor. O sana bir şey söylüyor, sen bu düşünceden hazzetmiyorsun. Eskiden böyle olmazdı ama canını sıkıyor onun düşünme tarzı. Derken bir adım daha. Bu defa onun aklını okumaya çalışıyorsun. O düşünüş biçimini hepten beğenmemeye başlıyorsun. Yetmiyor bu da. Nasıl düşünmek gerektiğini ona projekte ediyorsun artık. Gitgide belli konular üzerinde karşındakiyle sert bir şekilde çatışmaya başlıyorsun."

"Bu dönüşüm nasıl birdenbire bir düğmeye basmış gibi yaşanıyor? Ya da öyle mi yaşanıyor sahiden? Evleniyorsunuz ve artık hep birbirinizin hayatında kalacağınızı garanti altına alıyorsunuz diye mi böyle oluyor?"

"Evet. Bir kere bunun açık bir etkisi var. Ölüm bizi ayırana kadar denir. Gelinlikle çıkılan eve ancak kefenle dönülür denir. Bunlar nesilden nesile akan bilgilerdir.

Devam edelim. Evleniyorsun, garantiyi aldın tamam. Başka? Bu coğrafyada çiftlerin anne babalarıyla, kayınpeder ve kayınvalideleriyle, birbirlerinin arkadaşlarıyla kurdukları ilişkiye bir bakalım. Kadınlar bu ilişkiler ağı içinde erkeğe göre daha fazla etkin. Neden? Çünkü bu coğrafyada kadın büyük bir hızla evliliğin mesul müdürü haline geliyor. Ve evliliği koruma kollama görevini hızla üstleniyor. Aslolan evliliğin bekasıdır. Biz artık bir elmanın iki yarısıyız, öteki yarılarımızı tarihe gömüp öbür yarıyla birleştik. Macerasının adı evlilik oldu.

Sonrası malum. Adamın annesinden az etkilenmesi, karısından çok etkilenmesi, hangi erkek arkadaşıyla arkadaş kalıp hangisiyle artık görüşmemesi konusunda ona bir ayar verilmesi ve tüm bunlara göre bir planlama yapılması. Bu bizim coğrafyada kadının evlilikle ilişkisi. Adamların evlilikle ilişkileri ise yarı açık cezaevinde yaşamaya başlama tadında. Hep bir gidesi var adamların. Sanırsınız hepsi zorla evlendirilmiş. Evlilik kadının mülkü, abiler de misafir sanatçı gibi. Hepsi nezaket bozucu işler zaten. Hangi mesafeden bahsedilebilir ki?"

"İlişki biz değildir, ilişki odur. Evlendikten sonra bir tür yerinde sayma başlıyor. İnsanlar ilişkilerinden daha fazla haz almayı, bunu çoğaltmayı pek düşünmüyorlar gibi geliyor bana. Belli bir andaki mutlulukla ve performansla yetiniyorlar. Ama çoğalmayan sanırım azalıyor."

"Evet, azalıyor. Hikayenin akılla temas eden bir yanı da var. Hayatını iyi hissederek mi sürdürmek istiyorsun? Hayatındaki insanla hem romantik hem de bedensel olarak yakın bir ilişkin olsun ve bu hep devam etsin mi istiyorsun? O kadınla veya o adamla sevişmeye devam etmek istiyor musun?

Az önce de konuştuğumuz üzere her şey için emek gerekiyor. Eşine, ilişkine emek vermelisin. İnsan çoğu kez partnerine kendisine davranıyormuş gibi davranıyor. Hepimiz biliyoruz. Pek az insan kendine incelikle davranır. Mantığı düzleyelim. Pek az insan eşine de

incelikli davranır. Halbuki eş insanın kendisi değildir, farklıdır. Eş ötekidir. Hayata eşlik edendir. Ne kadar basit bir şey söylüyorum değil mi? Ama bu kadar basit bir şeyi bile ıskalıyoruz.

Ben bir ilişkiye biz demenin çok ürkütücü olduğunu düşünürüm. İlişki üçüncü tekil şahıstır. Adam ve kadının ürettiği evlilik üçüncü tekil şahıstır. Odur ilişki. Dolayısıyla ona davranır gibi davranacaksın. Biz dediğin anda sınırları kaldırıyorsun, yapışıyorsun. Füzyon haline giriyorsun. Mesafesiz kalıyorsun, sınır ihlali yapıyorsun."

"Şimdi bu sınır ihlalleri anlaması kolay bir konu. İnsanların birbirlerinin sınırlarını ihlal etmemesinin, birbirlerine nazik olmalarının, birbirlerine karşı fiziksel ve duygusal olarak itinalı olmalarının iyi olduğunu zaten biliyoruz. İyiyi, doğruyu çoğumuz sezgisel de olsa biliyoruz.

Birçok durumda toplum içi, grup içi ilişkilerimizde otomatik olarak devreye giren düğmelerimiz var. Düğmenin devreye girmediği tek yer romantik ilişki. Burada o otomatik düğme yok. Romantik ilişkide medeniyet birden kayboluyor. Burada herkes kendini hayatta tanıdığından daha ucuz bir yerde, daha kötü bir halde bulabiliyor. Hayatının kocaman bir bina olduğunu düşün. En fazla eksi üçüncü kata inmişsindir. En aşağıda orası var sanırsın. Samimiyetli mesafe kaybolunca birden eksi 18'e kadar inebiliyorsun. Sayısız hikaye var böyle. Evlilerin büyük çoğunluğunun kendi tecrübelerinde bu tür hikayelere rastlayacaklarına eminim.

Kimi vakit söylediğiyle, kimi vakit düşündüğüyle, kimi vakit kıskançlığıyla, kimi vakit partnerinin annesi, babası ya da kardeşine hasediyle. Bu liste böyle uzayıp gidiyor. Eş ilişkisi diğer insanlarla kurduğumuz otomatik düğmeden, samimiyetli yahut samimiyetsiz mesafe ayar düğmesinden yoksun. Ben işte bu düğmenin evliliklere itinayla eklenmesi gerektiğini düşünüyorum.

Bu arada şunu da belirtmeme izin ver. O eksi 18. katın bile insan hayatı için bir önemi muhakkak vardır. Oralar insanın kendindeki

hamlıkları, çirkinlikleri, rezillikleri gördüğü ve tanıdığı yerlerdir. O eksi 18. kattan kendi başına temizlenip çıkarsan, hatta temizlendikten sonra evlenip barklanırsan tabii daha da şahane olur. Ve fakat bu iş pek öyle yaşanmaz. Çiftler eksi 18'e sıklıkla beraberce iner. Birbirlerine bakmaktan kendilerini göremezler. Bu masal da böyle biter."

"Şu eksi 18. kat manzaralarına bir baksak. Çiftlerde, ilişkilerde ne tür ihlaller gözlüyorsunuz? Nedir bu ihlaller? Bir de samimiyetli mesafe ne şekilde sıfırlanıyor ki bu kadar derinlere düşüyor çiftler?"

"Ne mi görüyorum? Ne görmüyorum diye düşünmem lazım. İhlalin ne olduğunu konuşalım elbette. Ama her ihlalin her kişiyi aynı şekilde incitmediğini de bilmek gerektiğini söylemeliyim. Evlilik butik bir müessesedir. Tarifi kişiden kişiye değişir. İhlallerin türleri ve acıtıcılıkları da buna göre değişir.

Örneğin insan partnerinin karaciğerinin sol lobunun hassas olduğu bilgisine sahipse ve oraya nokta atış yaparsa bu kötülük barındıran bir ihlaldir. Birbirimize inceliklerimizi, kabalıklarımızı, zayıflıklarımızı, kırılganlıklarımızı anlatıyoruz ve açıyoruz ya. Karşımızdakinin yaralı bereli yerlerini ellemek, incitmek ihlaldir. İhlal sadakatsizlik kılığına da girebilir. Cinsel olarak yetersizsin mesajı verme bir tür cinsel şiddet uygulama kılığına da girebilir.

Bu ihlallerin içinde şişmansın, o yüzden bana cazip gelmiyorsun cümlesi de var. Sen erkek misin de var. Anasının kuzususun, onun sözünden çıkamıyorsun da var. Zaten baban seni sevmiyor da var. Kardeşini kayırıyorlar biliyorsun değil mi de var. Bak herkes ne kadar başarılı, sen ne kadar başarısızsın da var. Çok eziksin sen de var. İhlaller sonsuz çeşitliliktedir."

"Yaranızı gösteriyorsunuz, karşı taraftaki de o yarayla oynuyor."

"İşte bu kötülüktür. Çünkü aslında çok da bilmeden birbirimizin bir sürü yarasını elleyebiliriz. Bazılarını sarabiliriz. Bazılarını saracak pansuman malzemesi ise bizde olmayabilir. Ama sarmak veya

sarmamak bir yana, bunların bilinçli bir şekilde masaya konması ve nokta atışıyla vurulması kötülüktür."

"Bu sınırı bile isteye geçmek aslında."

"Elbette. Az önce saydıklarım kasti kötülük. Acını emanet ettiğin kişi emanetine hıyanet ediyor. Buna ister zorbalık de, ister psikolojik şiddet. Daha fenası bunlardan ne çok yapıldı hepimize. Ya da biz ne çok yaptık başkalarına. Sinirlendik söyledik. Bir daha söyledik, bir daha. Üstelik sahiden sevdiğimiz kadına, sevdiğimiz adama söyledik.

Bunları yapınca ne oluyor peki? Romantik ilişki, evlilik insanı bozuyor mu? Yoksa halihazırda bozuk yanlar mı piyasaya çıkıyor? Ben evliliğin insanı bozduğunu değil, insanı piyasaya çıkardığını düşünüyorum. Tekrar söyleyeyim. Samimiyet çok kıymetli. Çünkü beraberinde açıklığı ve doğruluğu da getiriyor. Onun yanına bir de mesafe koyulabildiği zaman çok şahane olduğunu düşünüyorum.

Bir yandan tek başına değiliz. Bir toplum içinde yaşıyoruz. Türkiye'de yaşıyoruz. Buranın kendine has bir gerçekliği var. Samimiyetli mesafe açısından kendine has engelleri var.

Hayal şu. İki insan evleniyor ve bunu yaparken de katiyen boşanmayı düşünmüyorlar. Ölene kadar beraber olmak için birbirlerine söz veriyorlar. Ölene kadar aynı evde, aynı yatakta olmaya, aynı masanın etrafında oturmaya, benzer insanlarla bir araya gelmeye karar veriyorlar. Bir kişi diğerine gördüklerimi hep sana anlatacağım diyor. Ve seni dinleyeceğim. Sana sarılacağım. Seninle sevişeceğim. Sadece seni, sana ve seninle. Bunlar çok mühim sözler."

"Bu büyük vaatlerle evleniyor insanlar. Ve zaman içinde otomatik biçimde birbirlerinin öteki yarısı haline geliyorlar. Müessese ancak bu şekilde ayakta kalıyor. Mesafesizlik hali evlilik müessesesinin de ayakta kalmasını sağlıyor. Evliliğin tarifinde bu var diye düşünüyorum. Ama tabii bütün müesseseler belli dönüşümlerden geçer. Ve işte dönüşüm adına bu çağda evlilik müessesesine bir mesafe düğmesinin konması gerekiyor."

"İlişkinin omurgası sadakattir. Onu yok sayarak ilişki yaşanmaz. Şimdi buraya kadar sizden dinlediklerimi bir toparlamak istiyorum. Aşkla evliliği iki kavram olarak birbirinden ayırın diyorsunuz. Burası zaten çarpıcı ve bu çarpıcı kısmı bir kenara koyuyorum. Bir de söylediklerinizden şunu anlıyorum. İçine doğduğumuz toplumdaki evlilik yapısı, gelenek yapısı çiftin birbirine verdiği sözlerden bağımsız bir söz veriyor. Evlenenlere bir yastıkta kocayın diyor. Demek ki bir evlilikte sadece iki insan söz vermiyor birbirine. Toplum da o sözü bu ikilinin şahsında tekrarlıyor. Ölene kadar beraber olma. Beraber yaşlanma akdinin altına toplum da imza atıyor.

Gelenek de var işin içinde, çiftin yakın ve uzak çevresi de. Bir arada olmanın altı habire kalın çizgilerle çiziliyor. İşte siz de tam da burada siz yine de evliliğinize bir mesafe butonu koyun, mesafenizi koruyun diyorsunuz. Mesafelenmeyi bir refleks haline getirin diyorsunuz. Düşününce söylediklerinizin evliliğin kendisine mesafeli bir söylem gibi duruyor ama bir yandan sanırım evliliğin kendisini ve adı ne olursa olsun ilişkiyi korumak için de bir çare sunuyor."

"Ben evliliğin kapitalizm tarafından üretilmiş bir müessese olduğunu düşünürüm. İnsan canlısının sosyal, finansal, duygusal, bedensel ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış bir müessesedir. Üstüne bir de türün devamını sağlıyor, şahane.

Ancak dertler var. Evvelden evlilik bağı kutsaldır. Evlilik namustur, ayrılmak ayıptır. Çocuklar babasız kalmasın diye evlilik iyi kötü devam ediyordu. Şimdi cin şişeden çıktı. Şimdi insanın mutlu olası var.

ABD'de yüz evli çiftten ellisi boşanıyor. Bizde oran yüz çiftten otuzu. ABD'deki boşanma oranları son yıllarda gerileme eğiliminde. Bizde ise hızla artış söz konusu. Peki bu boşanan insanlar ne yapıyor? Yüzde altmışı tekrar evleniyor. Bunların da kabaca yüzde yetmişi tekrar boşanıyor. Bu da ABD bilgisi. Bizde ise ikinci evliliklerin akıbetini bilmiyoruz. Ne oluyor sahi? Bütün kadınlar, bütün adamlar aynıdır lafı geyik değil de gerçek mi? Yoksa evlilik insana uygun mu değil? Yahut belki bazı insanlar evliliğe uygun değil. Belki hepsi ve fazlası.

Neticede müessese bir şekilde yol alıyor. Ben de bu müesseseyle çalışan bir terapistim ve Yenal'cığım bu müessese artık sırf başladığı için devam eden bir müessese değil. Yeni tariflere ihtiyacı var diye düşünüyorum.

Ben bir çifti seyrederken, aslında onların birbirini incitebilme performanslarını seyrederken bir süre sonra şöyle düşünmeye başlıyorum. Bu insanların birbirlerine duydukları sevgi konusunda bir dertleri olmayabilir. Fakat birbirlerini o kadar mesafesiz bir şekilde acıtıyorlar ki. Sanki bunu kendi canlarını acıtma kolaylığıyla, hoyratlığıyla yapıyorlar. Ben bacağıma istediğim sertlikte vurabilirim ya. Sanki biri de eşine aynı teklifsizlikle vuruyor. Aynı hoyratlıkla, aynı keyfilikle onu acıtıyor.

Evli olmak sanki bir bütün olmak gibi düşünülüyor. Bütün olmak, tek bir kişi olmak, sınırsız olmak. Bu ilişkinin içinde sen de ötekini eğri, doğru, iyi kötü işgal etme hakkına sahipmişsin gibi davranmak. Evliliğin bu yönü hakkında çok otomatik, çok sinsi bir bilgi var ve bu noktada bir değişime, dönüşüme de ihtiyaç var. Samimiyetli mesafeden kastım işte tam olarak budur."

"Merak ettiğim bir konu var. Sınırları iki ayrı şekilde düşünmek mümkün. Sınır koymak, bir de konulmuş sınırı anlamak. Hangisi daha zor? Ya da insanlar hangisinde daha çok arıza çıkarıyor?"

"Sınır koymak daha zor. Çünkü bildiğimiz bir şey değil. Duygusal ve fiziksel olarak yakın olduğumuz ilişkilerde bu bilgimiz yok. Bedensel olarak, zihinsel olarak uzaksak sınır koyarken, mesafelenirken daha başarılı olabiliyoruz. Yakınlık arttığı vakit mesafelenmek epey maharet istiyor. O yüzden sınır koymak zor.

Bizim coğrafyada sınırı anlamak da zor. Çünkü sınır bilgisi az ve dolayısıyla koyulan sınırlar idrak edilemiyor. Sınır sahibi olan kısa zamanda sinir sahibi de oluyor.

Şunu söylemek isterim. Ben sınır kavramının çok kullanışlı olduğunu düşünmüyorum. Sınır keskin bir kavram olarak hoşuma gitmiyor.

Evlilik içerisinde, ilişki içerisinde mutlak keskin bir hat çekilmesi pek işe yaramaz. Esnemek, hatta arada bir dalgalanmak lazım.

İlla sınır üzerinden tarif edeceksek, bir şeyi anlatırken sahip olduğumuz hoyratlığın sınırlanması gerektiğini, en çok da evlilikte sınırlanması gerektiğini söyleyebilirim. Hoyratlık iki insanın birbirini duymasını engelliyor. Bir noktadan sonra insan sürekli tehdit altındaymış gibi hissetmeye başlıyor. Öbürü tarafından eleştiriliyor, beğenilmiyor. Zaten mütemadiyen itilip kakılıyor. Sonra ne oluyor? Hikaye kendini gerçekleştiren kehanete dönüşüyor. Öyle bir döngü çıkıyor ortaya.

Bak ne diyeceğim. Elimde sihirli bir değnek olsa ve tek bir hakkım var deseler, romantik ilişkiden kabalığı çıkarırım. Belli bir ilişkiden bahsetmiyorum. Çünkü her ilişkinin kendi hikayesi vardır. Bu bütün ilişkileri kapsayacak bir dilek. Hayal bu ya. Bir sihirli değneğim olsa nezaket eklerim. İlla ki günaydın demeyi, nasılsın diye sormayı, saçını okşamayı, gözünün içine bakmayı, gülümsemeyi eklerim. Tek hakkım varsa sadakatsizlik için kullanmam mesela. Ki sadakatin bir ilişkinin omurgası olduğunu düşündüğüm halde. İnsan tek eşli midir konusunu istediğin kadar konuşuruz. Ancak ilişki ve evlilik tek eşlidir. Nokta.

Elimde sihirli bir değnek olsa ilişkiye bir düğme yerleştiririm. Bu düğme iki insan için birbirini duymayı sağlayan bir mesafe üretsin. İki insanın birbirini bir başka insan olarak, bir başka canlı olarak görmesini sağlasın. Doğru mesafeden birbirlerini doğru biçimde görsünler. Ötesi onlara kalmış.

Füzyon ortadan kalkınca ilişki de gerçekten iki insanın arasında yaşanmaya başlayacak. Çift duygusal olarak da, bedensel olarak da daha iyi bir yere gelecek. Şehvet de, şefkat de daha iyi yaşanacak. Bu tür bir çözümün evliliğin tarifi için, şeması için önemli olduğunu düşünüyorum.

Şunun gibi. Adınız İstanbul. İki yakanız var. Birinin adı Asya, ötekininki Avrupa. Arada dünya güzeli bir deniz var. Asya ve Avrupa birbiriyle temas etmek istiyor. Birbirine bağlanmak istiyor. Yapılacaklar belli. Deniz doldurulabilir, araya köprüler yapılabilir, yüzülebilir, deniz ulaşımı yapılabilir. Deniz altı ve üstü yavaş veya hızlı, motorlu veya yelkenli deniz ulaşımı, havadan ulaşılabilir. Balon, helikopter, uçak. Ulaşmak isteyene çözüm var.

Peki bu sihirli değneğin pratikteki uygulaması nedir? Kabalık ve hoyratlık bir ilişkiden nasıl çıkar?"

"Psikolojik şiddet uygulamayarak. Terbiyesizce konuşmayarak. Karşıdakini inceliksiz bir şekilde muamele etmeyerek. Onun daha zayıf, daha naif, daha başarısız olduğu yerleri kötüye kullanmayarak. Kişisel temizliğe dikkat ederek. Hepsini sayabilirim.

Bunun yolu nereden geçer peki? Dışarıdan biriyle kurduğun ilişkideki asgari özeni eşine de göstermekten geçer. Hiç olmazsa karşı komşunla ilişkindeki sınırları ve dikkati partnerinle ilişkinde de tatbik etmenden geçer.

Bir düşünelim. İnsanın kendi evinde, karısının ya da kocasının yanında gösterdiği özen pratikte neden daha az önem taşıyor? Ne demiştik? Çünkü insan karısını ya da kocasını bir başka insan olarak görmüyor. Onu kendi uzantısı, kendinden bir parça olarak görüyor.

İnsanlar eşlerini böyle görüyor. Çünkü böyle görmekten bir fayda sağlıyorlar. Füzyon devamlılığı sağlıyor. Şimdi biraz önce yaptığın çıkarıma gelmek istiyorum. Geleneğin evliliği nasıl kutsadığından bahsetmiştin. Evliliğin devamı toplum için önemli. Dolayısıyla toplum füzyonda bir hata görmüyor. Çünkü füzyon devamı sağlıyor. Ölene kadar beraberce gitmeyi sağlıyor. Yapıştın artık bir kere.

Bu bir ezber. İki insanı bir arada ancak böyle füzyonla tutabilirsiniz. Evliliğin kendisi füzyona dair bir vaat. Ömrüm boyunca senden başka kimseyi sevmeyeceğim. Senden başka kimseyle sevişmeyeceğim.

Senden başka hiçbir kadını veya erkeği duygusal, fiziksel ve sosyal olarak öncelemeyeceğim.

Bunlar elbette çok bağlayıcı sözler. O kadar bağlayıcı ki ürkütücü sözler. Ama bu sözlerin bir karşılığı da olmalı. Bu sözler ilişkiyi çiftin kendisini bir yerlere götürüyor olmalı. Nereye götürüyor peki? Bana göre belki bilinçli de olmayarak füzyona götürüyor. Bu sözler çiftleri bilinç dışında birbirine yapıştırıyor. Yapışsınlar ki bu sözün, bu vaatlerin dışına düşmesinler.

Peki bu füzyon neye yol açıyor? Birinin kendi hamlığını, kendi sıkıntılarını projekte edeceği bir öteki yaratmasına. İşte şimdi karanlık bir alandan konuşuyoruz. Bu karanlığa kapılmamak için insanın kendini ve partnerini yapışmaktan kurtarması ve ilişkisini insani bir mesafeden yürütmesi gerektiğini düşünüyorum. O hayali düğmeyi, samimiyetli mesafe düğmesini herkes kendi ilişkisine yerleştirmeli.

Yeri gelmişken şunu da söylemek isterim. Boşanmalar arttıkça evlilikle ilgili o füzyon tarifi de azalıyor. Evliliğin bitebileceği bilgisi iyiden iyiye yerleşmeye başladı. Muhafazakar camiada da daha seküler bir yaşam sürenlerde de bu bilgi işlerlik kazanıyor.

Bir şey söyleyeyim mi? Marjinal kesimlerde bile yükselişte bu bilgi. Çünkü füzyon ve sonuna dek beraber devam etme fikri orada bile yerleşikti. Yanlış anlaşılmasını istemem. Ben bunları bir yargı bildirerek söylemiyorum. Ben olanı ve geleni söylüyorum. Boşanma bilgisi yerleşiyor. O bilgi yerleştikçe ilişki biçimi de değişecek. Ben ileride füzyon dışında bir ilişki alternatifinin yükseleceğini düşünüyorum. Bu alternatif tarif etmeye çalıştığım türde bir mesafelenme olabilir. Umarım da öyle olur."

"Boşanmalar arttıkça boşanılsa boşanılmasın herkesin ilişkisini yaşama biçimi değişecek, doğru mu anladım?"

"Evet. Ve önümüzdeki yıllarda fazlasıyla boşanacağız. Bunu bilelim. İstatistikler de gidişat da onu söylüyor. Boşanma sayısı çok artacak.

Ve füzyona meyilli ilişkilerin boşanmasının ayrıca sıkıntılı olduğunu her defasında yeniden göreceğiz.

Şöyle düşün. Japon yapıştırıcısı ile yapışıksan ayrılırken canın çok yanar. Arada muhtelif bağlar olmakla birlikte mesafe ayarının da olduğu bir ilişkide, nezaketin de her daim var olduğu bir ilişkide boşanma da daha şık, daha az zarar verici ve muhtemelen de daha öğretici olacak.

Şu andaki evlilik bilgisi birinin diğeri üzerinde her türlü yaptırıma hakkı olduğunu sessizce söyler. Bu evlilik şeklinin ileride ziyadesiyle boşanacak olan Z kuşağının boşanmalarını çirkinleştireceğini de düşünüyorum. Aynı zamanda boşanmalarını güçleştirecektir de. Bir boşanma kültürü geliştirmeliler. Bu da önce bir evlilik kültürü geliştirmeden olmaz.

Bir de insan değişiyor. Kuşaklar değişiyor. Z kuşağı üzerine bitmeyen efsaneler var ya hani. Ben şöyle düşünüyorum. Bu kuşak kendini daha erken insan yerine koyuyor. Ve bu iyi bir şey. Eksik olan etraflarını insan yerine koymakta sıkıntı yaşamaları. Şu anda bu eksiklik türlü dert üretiyor. Ama bu kuşağın eksik yanlarını kapatacağını, büyüdükçe çözeceğini, insanlaşacağını düşünüyorum. Başka bir kuşak geliyor. Epey farklılar.

Artık hiç kimse halam ne der diye evli kalmayacak. Ya da bu yüzden evli kalanların sayısı hatırı sayılır derecede azalacak. İş yerinde hakkımda ne düşünürler demeyecekler. Dul kadın nasıl yaşar diye dertlenmeyecek ve evliliklerini sırf bu yüzden devam ettirmeyecekler. Hikaye temel olarak finansal açıdan ayakta kalabilmekle yakından temaslı olacak. Başat unsur bu olacak. Bir de iyi hissetmek önemli olacak. Geriye kalan her şey ikinci planda."

"Bir ilişkide cebimizdeki bütün malzemeyi kullanmamız gerekir. Peki ya annelerimizin babalarımızın kuşağı? Daha öncekiler? Onların mesafe bilgileri nasıldı? Saygı sevgi çerçevesinde bugünkünden biraz daha itinalı görünüyorlar. Siz ne düşünüyorsunuz?"

"O ilişkiler devam edeceği bilgisine sahip ilişkilerdi. Gelenek sınırları daha baştan çizmişti. Ben de o ilişkilerdeki saygı ve nezaketin bugüne göre daha yüksek olduğunu düşünüyorum. Ama onların da hakikati bugüne göre daha az.

O dönem birçok ilişki devam etmek zorunda olduğu için devam etti. Çiftler kendi duygularıyla daha az meşgul oldular. O kuşağın gerçeği buydu. Onlar Cumhuriyet kuşağı. Bir memleket kurdular, çok çalıştılar derken aile kurdular, ev bark aldılar, çocuk okuttular, sınıf atladılar.

Bugünün kuşaklarının bir farkı var. Bizler yedik, içtik, doyduk ve sofradan kalktık. Şimdi kendi duygusal ihtiyaçlarımızla meşgul oluyoruz. Belli sınıflar atlandı. Bazı meseleler çözüme kavuştu. Üstelik memleketin kendi gerçeğiyle de ilgili bir değişim yaşandı. Sorduğun kuşak neticede Cumhuriyetin çocuklarıydı. Ve hem meşguliyetleri hem de mecburiyetleri kendilerinden başkalarına yönelikti.

Bizim kuşağımız spot ışıklarını kendisine orta derecede çevirdi. Ama şimdi gelen kuşaklar tamamen kendileriyle ilgili. Tüm ışıkları kendilerine çevirdiler. Habire kendileriyle meşgul oluyorlar. Ben kuşağı onlar. Kendi sınırlarını arıyorlar. Bu sınırları tanımaya ve kurmaya çalışıyorlar. Kendilerini merkeze koyuyorlar. Bu kötü bir şey değil. Birçok açıdan da iyi bir gelişme olarak görülebilir. Ama bu kuşağın başka bir problemi var. Başkalarını umursamamak. Sınır ihlal etme performansları ortalamanın çok üzerinde.

Yine de bu yeni kuşağın ilişkisi henüz tam olarak sahnede değil. Şu anda 30-70 yaş arasında olanların ilişkilerini daha çok konuşuyoruz. Bana da daha çok onlar danışıyor. İşte bu 30-70 yaş arasındaki yaygın motifler, istisnaları da kabul edersek şunlar:

1. Erkekler evliliği yarı açık cezaevi olarak görüyor.
2. Kadınlar hem evlilik müessesesini hem aileyi hem de çocukları korumakla görevli gardiyanlara dönüşmüş durumda.

Kadınların birçoğu cinsiyet kimliğini kaybetmiş. Adamlarsa kendi aralarında habire futbol ve kadın muhabbeti yaparak sığ sularda

yüzüyorlar. Bu sığ sular ve cinsiyet kaybı bizde çok yaygın. Türkiye'de boys club, erkekler kulübü masalarında sadece bu sığ muhabbetler yapılır. Kadınla erkeğin daha çok beraber olduğu masalardaysa, hadi bir tık daha entelektüel masalarda diyelim, ucundan flört de konuşulur hissedilir. Ama kadınlığa ve erkekliğe dair ilişki bilgisi oralarda bile çoğunlukla ortadan kalkmıştır.

Hem bedensel hem de duygusal olarak zor bir yerdeyiz. 30-70 yaş arasındaki kuşak felsefi olarak da pratik olarak da daha önceki kuşakların pek gerek duymadığı, hayatlarında pek yer tutmayan konularla uğraşıyor. Evlilik sürdürülmeli midir sorusuyla uğraşıyor bir kere. Bir yandan evliliğin hakkını vermek de istiyorlar. Etraflarında onları belki duygusal, bedensel ve zihinsel olarak etkileyen başka insanlar varken sadakatle bir ilişkiyi sürdürmeleri gerekiyor. Evliliği yarı açık cezaevi olarak gören erkekler, evliliğin gardiyanı kadınlar ve boşanmanın bir ihtimal olarak hep bir yerde durması. Bugünün açmazları bunlar.

Şunu tekrar ortaya koyalım. İkili ilişkinin bir numaralı sorunsalı sadakattir. Bunu pas geçerek, görmezden gelerek yol almamalıyız. Cinsellikle yakından temaslı bir konudur. Ben evlilikte en az uğraşılan yerin cinsellik olduğunu hem düşünüyorum hem de biliyorum. Birbirine şehvet hissetmeye devam edebilmek, birbiriyle romantik olarak bağını sürdürmeye devam edebilmek kolay değildir. Bununla ilgili ne yapılabilir sorusu hep sorulur ama cevapların pek duyulası yoktur. Ne kadar ekmek o kadar köfte. Uğraşmak lazım, flört etmek lazım. Bunlar çok mühim. Cinsellik üzerine ayrıca bir bölümde konuşacağız. O zaman bu sorular ve cevapların üzerinde dururuz.

Sadakate dönersek, ben bir ilişkinin devam etmesi yönündeki en büyük meselenin ve mecburiyetin sadakat olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla soru şuradan gelebilir: Acaba sadakat insan canlısı için münasip midir değil midir? Belki evet, belki hayır. Ama ilişki sadakat olmadan yaşamaz, yaşayamaz. Üçüncü tekil şahıs diyoruz ya ilişkiye. İşte o üçüncü tekil şahıs ancak ve ancak sadakatle ayakta kalabiliyor. Kendini ancak sadakatle mümkün kılabiliyor. Felsefi soruları

istediğiniz kadar sorun. Ama günün sonunda eğer bir kontratla bağlıysanız, evlilik kontratıyla bağlıysanız bunu böyle kabul etmişsiniz demektir. Ve sadakatsizlik bir numaralı kontrat ihlalidir.

Bu konuyu yok sayarak bir yol alınamaz. İnsanın hakikati budur. Burada cinsiyetler birbirlerinden ayrı şekilde incelenebilirler. Elbette hikayeyi sınırsız sayıda sperm ve sınırlı sayıdaki yumurta üzerinden okuyabiliriz. Erkek ve kadının monogam, tek eşli veya poligam, çok eşli performanslarını bunun üzerinden de değerlendirebiliriz. İşe sosyolojik yönden de bakabiliriz. Sadakatsizliğin kadın için hiç onanmayan, erkek içinse kabul edilebilen bir ihlal oluşuna bakabiliriz. Ya da kadının sadık oluşuna biyolojik açıdan da bir göz atabiliriz. Neticede kadın bir çocuğun kendinden olduğuna yüzde yüz emindir. Ama hiçbir erkek buna teoride asla emin olamaz. Kadın sadakatinin mecburiyetini buradan okuyabiliriz. Çok sayıda görüş vardır. Kadın ve erkek tek eşliliği yahut çok eşliliği ile ilgili.

Antropoloji bu konuda çok ve epey farklı görüşler barındırıyor. Bir yandan erkeğin çok eşli olabileceği mesajı veren dinler bile bu konuda başarılı olamadı. Yahut açık evlilikle çareler arayanlar olmuştur. O da işe yaramamıştır. Tüm bunlar evliliğin sürmesi için çare arayışları.

Evliliği sürdürmek, ilişkiyi sürdürmek isteniyor istenmesine de biriciklik ve sadakat ihlal edildiğinde olmuyor, dikiş tutmuyor.

Bu hikayenin bedensel kısmı. Duygusal açıdan da uğraşmamız gereken çok konu var. İncelikleri kaybettiğimizi söylemiştim. İnceliklerimizi kaybederek kimseyle flört edemeyiz. Flört ötekini önemsemeyi gerektirir. İyi hissetmeyi ve iyi hissettirmeyi gerektirir. Uğraşmayı gerektirir. Bunlar da evliliğin içinde kaybolup giden mevzular. Bindik bir alamete gidiyoruz kıyamete denir ya, işte o hesap.

Peki ne yapılır evlilikte? Aldatılmaz, tamam. Dövülmez, sövülmez, tamam. Eve geç gelinecekse haber verilir. Artık evli olmayan çiftlerle

ya da arkadaşlarla eskisi kadar sık görüşülmez. Tatiller beraber planlanır. Kayınvalide, kayınpeder bayramlarda seyranlarda ziyaret edilir. Ortak arkadaşlar gözetilir. Böyle paketler var, bunları biliyoruz. İyi de yapsak kötü de yapsak biliyoruz. Hiç yapmasak da biliyoruz. Bu paketleri tanıyoruz. Evliliğin iç yazılımında olan bilgiler bunlar. Ama işin incelikler kısmını yeterince bilmiyoruz. Hatta biliyoruz desek bile bilmiyoruz.

Mesela aradan uzun zaman geçse de iki kişi birbirine temiz, hoş ve şık görünmeye çalışıyor mu? Birbirinin yanında gaz çıkarmaktan, geğirmekten kaçınıyorlar mı? Nasılsın, iyi misin diye soruyorlar mı? Bu sorulara verilen cevabı dinliyorlar mı? Birbirleriyle flört ediyorlar mı? İlla romantik değil, bazen erotik hatta pornografik bir şekilde de bağ kuruyorlar mı? Bazen zihinsel, bazen bedensel oyunlar oynuyorlar mı?

Bu son bilgi paketi bizde yok. Ben çiftlere flört eder misiniz diye sorduğumda bu soru neredeyse otomatik olarak her zaman başkalarıyla flört eder misiniz şeklinde algılanıyor. Biliyor musun, ben özellikle birbirinizle flört eder misiniz ifadesini kullanmaktan kaçınıyorum. Sadece flört eder misiniz diye soruyorum. Bir çiftin ilişkisini konuşurken, o ilişkiyi masaya yatırmışken birdenbire bunu soruyorum ve dediğim gibi neredeyse herkes o ilişkinin dışına işaret ettiğimi düşünüyor. Onları sorguya çektiğimi zannediyorlar. Çünkü flört etmiyorlar. Çünkü o ilişkideki flört bilgisi bitmiş. Bilinçdışında bir yerde birbirleriyle flört ihtimalinin ve potansiyelinin bittiğini düşünüyorlar. Öyle ya, flört ancak birbiriyle yeni tanışanların, yeni bir ilişkiye girenlerin yaptığı şeydir. Flörtü mevcut ilişkilerinin bir unsuru olarak göremiyorlar."

"İlişkilerin yeni bilgilere ihtiyacı var o halde. Pratik bir soru sorayım. Peki çok uzun süredir devam eden ilişkilerde yeni bilgiler nasıl gelecek?"

"O bilgileri içeride bulacaklar. Dışarıda da arayacaklar. Birbirlerinde arayacaklar. Bir mesafeden birbirlerine baktıklarında belki aradıklarını

da bulacaklar. Kendilerine baksınlar. Kendilerine torpil geçmeden baksınlar. Partnerlerini duysunlar. İlişkilerinin bitebileceğini unutmasınlar. Konuşsunlar, yakınlık kursunlar, sarılsınlar. İki kişilik vakitler geçirsinler. Acele etmesinler. Kendilerine itina etsinler. Oyunlar oynasınlar, eğlensinler."

"Uzun süredir devam eden ilişki dedin. Bir ilişkinin devam etmesi onun iyi bir ilişki olduğunu mu gösterir? Mühim sorulardan bir tanesi bu. Neye iyi ilişki denmeli? 30 yılı devirenler illaki iyi bir ilişkide midir? Ya da hiç boşanmayanlar? Gayet şık boşanıp yeni hayatlar kuranlar? Hangisi iyi ilişkidir? Devamlılık üzerinden mi okuyacağız bunu? Devam önemlidir, elbette önemlidir. Buraya kadar tamam. Devam aynı zamanda içerik de iyiyse, hayatla ve bir başkasıyla baş edebilme becerisini, sevebilme becerisini, bir ilişkiyi sürdürebilme becerisini gösterir. Ancak bir grubun sırf boşanamadığından evli kaldığını da akılda tutalım lütfen.

Ben ilişkilerin bir ömrü olduğuna inanıyorum Yenal. Bu insanın kendi ömrüyle, hayatının evreleriyle de yakından ilişkili bir durum. Çünkü bizler hayatlarımızın içinde epey dönüşüyoruz. Önceliklerimiz, ihtiyaçlarımız, ilgilerimiz, inceliklerimiz, iyileşen yerlerimiz, yaralanan yerlerimiz değişiyor. Bir yandan partnerlerimiz de kendi içlerinde değişiyor. Onlar da bizimle aynı tür dönüşümlerden geçiyorlar. Kimi vakit yolda birbirimizi kaybedebiliyoruz. Duygusal olarak da bedensel olarak da birbirimizi kaybedebiliyoruz. Ben kendi payıma bir ilişkide birbirimizi kaybettiğimiz zaman bunun yasını yaşayıp nezaketle ve şükranla o ilişkiyi kapatmak gerektiğini düşünüyorum. İşte bu bir ilişki bilgisidir."

"Yeni bilgileri nereden bulacağız diye sormuştun ya. Önce ceplere bakmak lazım. Bir ilişki içindeyken cebimizdeki, yedeğimizdeki bütün malzemeleri kullanmamız gerekir diye düşünürüm. Çünkü birbirimize kurayla çıkmadıysak eğer, o ilişki hayatımızın birçok farklı yerine iyi gelir. İlişki mühimdir. O yüzden bütün malzemeler, tüm yeni bilgiler kullanılmalıdır. İlişki yürümeyebilir, varsın yürümesin. Ama sebebi malzemeden kaçmak olmasın.

Zaten bir sürü başka sebep çıkar. Örneğin ilişkide duygusal veya fiziksel sorunlar yaşanabilir. İşte oralarda o nezaketli bitişin, şükran duyarak ayrılmanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ayrılıkların öcüleşmemesi gerekir. Her ilişkinin bir ömrü vardır. Bunu anlamalı, buna göre yaşamalı. O ilişki içinde de samimiyetli mesafeyle yaşamalı. Böylesi insana da ilişkiye de yakışır diye düşünürüm."

5. Bölüm Samimiyetli mesafeyi nasıl sağlarız? Kadının bahçeleri, erkeğin bahçeleri, küçük bağımsızlık alanları.

"Evlilik müessesesi çok hızlı şekilde kadının malı mülkü haline geldiği için kadın öncelik sıralamasında kendi hayatı, hevesi, kendi rengi ruhsarını daha hızlı kaybedip hızla o müesseseyi koruma altına alıyor. Şimdi işte o müessesenin tehdit altında olduğu yerlerden biri arka bahçe. Onu bir sürü şekilde anlatabiliriz. Şöyle ki, bu arka bahçede başka insanların da hayatları, sesleri, gölgeleri bir şekilde varlıkları mevcut. İlişki sürse de ilişkiden büyük ölçüde bağımsız bir yer orası. Evliliğinden bağımsız ve evli bir insan canlısı olarak orada. Gözlemlerime dayanarak şunu söyleyebilirim. Burada kadınlar daha tedirgin ve bu yüzden kendi arka bahçelerini çok hızlı bir şekilde yok ediyorlar. Dahası erkeklerin de kendi arka bahçelerini yok etmelerini istiyorlar. Bu epey yaygın bir hal. Çünkü kadınlar bir noktada evliliği öncelemeye başlıyor. Onu korumak istiyorlar. Ona mal mülk gibi davranmaya başlıyorlar. Ona zarar vermesini muhtemel buldukları unsurları da ortadan kaldırmaya çalışıyorlar."

"Bu bölümde samimiyetli mesafe konusundan devam etmek istiyorum. Bir önceki bölümde çiftlerin birbirine yapışık olma halinin nasıl bir füzyon yarattığını, insanın karşısındakini kolu bacağı gibi görmesinin ve ona hoyrat davranmasının nelere yol açtığını detaylarıyla anlattınız. Şimdi bundan nasıl kaçınacağımızı konuşalım. Hepimiz biliyoruz ki bir meseleyi ne kadar iyi anlasak da hatta konunun ta ciğerini bilsek bile bazen bildiklerimiz lafta kalıyor. Bir türlü uygulamaya geçmiyor. İşte bu bölümde samimiyetli mesafenin

pratiğini konuşmak istiyorum. Mesafe bırakmak için ne yapacağız? Ayrı mı vakit geçireceğiz? Ayrı arkadaş gruplarımız mı olacak? Ayrı mı seyahat edeceğiz? Nasıl yaşayacağız?"

"Çok önemli bir konu. Bunu daha kolay anlatabilmek için bahçe alegorisi kullanacağım. Uzun bir ilişkideki herkesin bir ön bahçesi ve bir de arka bahçesi olduğunu düşünelim. Bir dikdörtgen çizsek ve bunu ikiye bölsek. Yukarıda üçte biri kalsın, aşağıda da üçte ikisi. Bu dikdörtgen insanın ilişki hayatını anlatacak. Şöyle ki evlilik ya da uzun ilişki üçte ikilik yerde, adına ön bahçe diyeceğim kısımda yaşanıyorsa, dikdörtgenin geriye kalan kısmı yani arka bahçe ilişki yaşayan birinin kendine ayırdığı özel hayatını anlatsın. Ben üçte bir dedim ama bu alan kişiden kişiye değişir. Beşte bir olabilir, onda bir olabilir. Bazılarında hiç yoktur. Ya da tam tersine arka bahçe bütün ilişkiyi işgal de edebilir.

Peki ne vardır bu arka bahçede? Ayrı eğlenmek vardır. Ayrı ahbaplara, arkadaş çevrelerine sahip olmak vardır. Ayrı seyahate çıkmak vardır. Apayrı işlerle güçlerle uğraşmak vardır. Ayrı zaman geçirmek vardır. Yalnızlık vardır. Ön bahçede ise bir ilişkide beraberce yaşanan her şey vardır. Çoluk çocuk, ev bark, para pul, kavga gürültü, eş dost, yakınlık, romantizm, şehvet. Ön bahçe kalabalık ve hareketlidir.

Bu konu kişiden kişiye değişir dedim ama esasen toplumdan topluma da değişir. Bizimki gibi geleneksel toplumlarda, geleneksel evlilik anlayışının hakim olduğu toplumlarda çoğunlukla arka bahçe diye bir yer yoktur. Her yer ön bahçedir. Çünkü bizim toplumumuzda ayrı gayrılık zayıftır.

Tam tersi de mevcut. Bazı toplumlarda da evliliği neredeyse tümüyle arka bahçe işgal eder. Geleneksel olarak böyledir. O toplumlardaki çiftler evlilikleriyle kendi kişisel ilişkilerini paralel yaşamaz. Her bir partnerin kendi ayrı ahbabı, eşi dostu ve eğlence hayatı olabilir. O toplumlarda evlilikler tüm hayatı kapsamaz. Tam aksine birbirinden kesin hatlarla ayrılan alanlarda yaşanır.

Demek ki hangi toplumda yaşanırsa yaşansın bir evlilikte iki alan vardır. Ön ve arka bahçe. Bunların elbette birbiriyle ilişkisi de vardır. Ayrı arkadaş, ayrı seyahat, ayrı eğlence türü. Her şey arka bahçeyi besler ve bana göre arka bahçe ne kadar beslenirse ön bahçe de o kadar şenlenir. Oradan oraya tohum atılır. Hibritler olur. Melezlenmeler olur. Yeni çiçekler açar. Fakat bu işin bir de ayarı vardır ve o da önemlidir. O ayarın adına denge diyoruz. Denge eskiden çok sıkıcı, çok korkak ve çok renksiz bulduğum bir kelimeydi. Ama şimdi bu kelimeyi çok önemsiyorum. Üstelik dengeyi tutturmanın çok zor olduğunu da biliyorum. Arka ve ön bahçenin dengesini, insanın ilişki hayatındaki ayarını, ölçüsünü tutturmak gerekiyor."

"Nerelerde kaçıyor ölçü?"

"Örneğin izin meselesinde. Evlilik müessesesi çok hızlı şekilde kadının malı mülkü haline geldiği için kadın öncelik sıralamasında kendi hayatı, hevesi, kendi rengi ruhsarını daha hızlı kaybedip hızla o müesseseyi koruma altına alıyor. Şimdi işte o müessesenin tehdit altında olduğu yerlerden biri arka bahçe. Onu bir sürü şekilde anlatabiliriz. Şöyle ki bu arka bahçede başka insanların da hayatları, sesleri, gölgeleri bir şekilde varlıkları mevcut. İlişki sürse de ilişkiden büyük ölçüde bağımsız bir yer orası. Kişi evliliğinden bağımsız ve fakat bir yandan da evli bir insan canlısı olarak orada. Ahbaplarıyla takıldığı, farklı ilgilerin peşinden koştukları bir alanda. Gözlemlerime dayanarak şunu söyleyebilirim. Burada kadınlar daha tedirgin ve bu yüzden kendi arka bahçelerini çok hızlı bir şekilde yok ediyorlar. Dahası erkeklerin de kendi arka bahçelerini yok etmelerini istiyorlar. Bu epey yaygın bir hal. Çünkü kadınlar bir noktada evliliği öncelemeye başlıyor. Onu korumak istiyorlar. Ona mal mülk gibi davranmaya başlıyorlar. Ona zarar vermesini muhtemel buldukları unsurları da ortadan kaldırmaya çalışıyorlar.

Arka bahçenin genişliği konusuna dönersek. Bunun bir ideali var mı bilmiyorum. Sahiden kişiden kişiye değişir. Ben bu sohbetin başındaki dikdörtgenden bahsederken bir oran verdim. Üçte bir arka bahçe, üçte iki ön bahçe. Demek ki zihnimdeki ideal oran bu. Tabii Allah'ın

emri bir orandan bahsetmiyorum. Hayatın değişen demlerindeki ihtiyaçlara göre başka bir hal alıyor. Yeni anne babasın mesela. Öyle üçte bir, üçte iki falan yok. Bahçe falan kalmıyor. Dolayısıyla bunun hareketli bir organizma olması lazım. Bütün hikayeyi arka bahçe doldurabilir mi mesela? Hep dolduruyorsa iki insanın arasında pek de var olmayan bir ilişki söz konusu demektir. İki kişi birbiriyle çok ayrı takılıyorlar anlamına gelir. Demek ki hep böyle yaşamak ilişkiyi sürdürmek açısından mümkün değildir. Ama gün olur bu da gerekir. Dedim ya denge. Ne olursa olsun hep denge meselesine geliriz.

İnsanlar birbirleriyle kurdukları ilişkide öncelikli olmak isterler. Yerlerinin sağlam olması hissini de bu şekilde temin ederler. Fakat tüm yumurtaları aynı sepete koymayalım denir ya, sahiden başka sepetlere de ihtiyacımız vardır. Başka kimliklerimiz, başka elbiselerimiz vardır. Karıyız, kocayız, anayız, babayız, çocuğuz, arkadaşız, sırdaşız. Yeri geliyor erkekler kulübünün bir üyesiyiz. Yeri geliyor geyik muhabbetine yatkın bir kankayız. Düşmanız, rekabetçiyiz. Birileriyle sidik yarışı halindeyiz. Bin türlü kıyafetimiz var. Şimdi bu kadar kimliğe sahipken bütün malzemeyi aynı yerden karşılama hali bir defa insanı çok zorluyor.

Kendimden bir örnek vereceğim. Gençlik yıllarımda yurt dışına ilk seyahatlerimi yaptığımda bazı şeyler beni oldukça şaşırtmıştı. Ben bir kafede ya da restoranda oturduğumda genelde çevremi gözlemlerim. Eskiden de böyleydim. İlk defa İngiltere'ye gittiğim zamanı hatırlıyorum. 18 yaşımdaydım. Bir restoranda oturup çevreme baktığımda dikkatimi çeken ilk şey kadınların ve erkeklerin fazlasıyla ikili olmalarıydı. Bir erkek, bir kadın. Aynı masada oturmuşlar. Her yerde çiftler vardı. Gençlerden çok orta yaşlı çiftler. Yan yana oturuyorlar ve konuşuyorlardı. Habire muhabbet ediyorlardı. Bu manzarayı garipsemiştim. Çünkü o yıllarda bizim oralarda kadınlarla erkekler çift çift oturmazdı pek. Hele bu kadar çok sohbet eden çifti görmek pek mümkün değildi. Bunun bende yarattığı şaşkınlık bugün bile aklımdan çıkmıyor. Hala bu durumu düşününce farklı buluyorum.

Birey kültürünün daha baskın olduğu, yalnızlaşmanın belirginleştiği batı ülkelerinde, özellikle Kuzey Avrupa'da insanlar bu yalnızlığı birbirleriyle gidermeye çalışır. Evlilik çokça da arkadaşlıktır. Ancak Akdeniz ülkelerine ya da Orta Doğu'ya baktığımızda hikaye bambaşka. Biz onlar gibi yalnızlık temelli bir birey kültürü yerine yoğun bir ilişkiler ağına sahibiz. Kuzeylilere kıyasla daha farklı bir şekilde ama yine de birbirimize sıkıca bağlı bir yapı içinde yaşıyoruz.

Anlaşıldığını umuyorum ama arka bahçe dediğim alanın ne anlama geldiğini bir kez daha netleştireyim. Bu alan ne kadın ne de erkek için bir zamparalık yeridir. Evlilikten bahsediyoruz. Yani burada sadakat zaten bir ön koşul. Arka bahçe özel alan. Kendine ait bir oda gibi. Bu anlayışla ilerliyoruz. Sohbetimizin ilerleyen bölümlerinde detaylandırırım ama şunu söyleyeyim. Evliliğe zarar verdiğini düşündüğüm ortak dertler var. Ben onlara 7 büyük günah diyorum. Bu 7 büyük günahın arasında aldatma yer almıyor. Çünkü sadakat zaten olmazsa olmaz bir mecburiyet. Bunu ayrıca tartışmaya gerek olduğunu bile düşünmüyorum. Aldatma varsa diğer tüm konular zaten geçersiz hale gelir, boşa düşerler.

Bahsettiğimiz tüm bu bireysel alanlar, yalnız eğlenmek, yalnız seyahat etmek ya da yalnız kalmak gibi konular nihayetinde bir sadakat testine dönüşebiliyor. Sadakat evliliğin hem en büyük açmazı hem de temel şartı. İnsanlar birbirlerine güven duyuyorsa ve kendilerini güvende hissediyorlarsa ön bahçe ya da arka bahçe gibi meseleler pek de sorun olmaz. Bu alanlar kendiliğinden yaşanır ve doğal bir şekilde varlığını sürdürür. Ancak güvenle ilgili sorunlar varsa bu durum değişir. Arka bahçenin var olmaması daha güvenli bir seçenek gibi görülür. İnsanlar farklı bireysel alanların oluşmasına tahammül edemez hale gelir. Bu da aslında güven eksikliğinin bir yansımasıdır. Özetle, arka bahçelerin varlığı ya da yokluğu bir nevi güvenlik turnusolüdür. Güven varsa, bu alanlar sorun yaratmaz. Güven yoksa, arka bahçelerin varlığı tehdit olarak algılanır. Güven sorunu yaşayanlar, arka bahçelerin var olmamasını daha garantili bulurlar."

"Ama herhalde o zaman da birbirlerini sıkarlar."

"Tabii. Renk ve ruhsarlarını da kaybederler. Birbirlerine anlatacak bir şeyleri de kalmaz. Dünya görüşü, hayat felsefesi diye bir şey var ya, bir başka insanın hayatında bu kadar kısıtlayıcı olmak meselesini kendine açıklaman gerekiyor. Bu açıklamayı nasıl yapacaksın? Çünkü açıklamanın bir yerinde ötekine güvenmediğin ortaya çıkacak. O zaman ben de sana şunu diyeceğim. Be kardeşim, güvenmediğin insanla ne işin var? İnsan güvenmediği kişiyle evli kalmaz ki."

"Biraz Türkiye özelinde konuşalım istiyorum. Bahçeleri konuşurken bizim toplumumuzda ayrı gayrılık az, o yüzden bağımsızlıkta mesele yaşıyoruz demiştiniz. Bunu biraz daha açabilir misiniz?"

"Biz bağımsızlığı daha az bireylerden oluşan bir milletiz. Ortadoğulu ve Akdenizliyiz. Severken boğarız, işgal ederek severiz. Son yıllarda bağlanma teorileri epey gündemde. Ne diyor bu teoriler? Bağımsızlaşma, güvenli bağlanma ve güvenli ayrışmanın yaşanması demek. Memleketin ebeveynlik biçiminde güvenli yapışma ve ayrışamama var. Yani Yenal'cığım, bizde ebeveyn ve çocuk önce güvenli yapışır, sonra da ayrışamaz.

Bana sorarsan, bu topraklar hep tekinsiz bir hayat vadetmiştir ve hemşehri, aşiret, adına ne dersen de, bizim toprağın insanı kalabalık sever. Kalabalığa uyar. Kalabalık ya da büyük aile. Bunun bir ödülü var; sosyal desteğimiz çok sağlam. Kimse bizi 18'inde evden postalamıyor. Düğünümüz, derneğimiz yapılıyor, çoluk çocuğumuza bakılıyor, dertlerimizi dert edenler çıkıyor. Ezcümle, katiyen yalnız değiliz. Bunun bir de bedeli var. Hayatımıza dahil olanlar, elbet ilişkilerimize de müdahiller.

Bu meselenin şaikası, kayınvalide gelin ilişkisinde yaşanır. Çok üzücü gelir bana. Anne oğlundan ayrışamamıştır. Oğlan anneden ayrışamamıştır. Gelin hanım adama, hadi gel aile kuracağız demekte ve kayınvalideyi de tehdit olarak görmektedir. Sonrası işte gelin kayınvalide hikayesi. Adamın bu hikayedeki geleceğini sıklıkla iki kadından biri belirler. Kendisi değil.

Bağımsızlaşmak ebeveyn figüründen duygusal ve zihinsel olarak ayrılma çabasıdır. Ben kimim sorusunun cevabını aramaktır. Koşulsuz sevilen, güvende hisseden insanlar bu soruyu sorarken de cevaplarken de iyi performans gösterir. Onlar ayarınca ayrışırlar. Gelgelelim memlekette bağımsızlaşma, ayrışma, bireyselleşme gayreti azdır. Şimdilerde durum çok daha iyi. Ergenliğin yaşanabilmesi bir gösterge mesela. Ergenlik, ayrışmanın önemli dönemlerinden biri ve artık daha hakkınca yaşanıyor."

"Arka bahçeye dönersek, bunları yok etmek isteyenlerden, hiçe sayanlardan konuşmuştuk. Peki onları kadın mı yok etmeye daha meyilli erkek mi? Toplumsal gruplara göre değişiklikler var mı?"

"Türkiye'de evlilik, öyle veya böyle kadının tapusunda. Kadın kendini evliliğin esas sahibi olarak görüyor ve onu ne pahasına olursa olsun korumak istiyor. Bunu daha okumuş, daha orta sınıf kadınlar için de söylüyorum, daha geleneksel kadınlar için de.

Muhafazakar topluluklar epey ortaya karışık bir halde diye düşünüyorum. Zaten orada kadının arka bahçesi çoğu kez ailesinden ibaret. Annesinden, kardeşinden ibaret. Ayrıca oralarda sınıf atladıkça hatlar da fena halde karıştı. Ama seküler kesimlerdeki kadınlarda da derli toplu, bağımsız bir arka bahçeden pek bahsedemeyiz.

Ne demiştik? Arka bahçenin esas tehdit ettiği yerin sadakat olduğu düşünülüyor. Öyle görülüyor. Özellikle de birçok kadın, erkeklerin kendi arka bahçelerinde dolaşırken, hele o erkekler kulübü ile gezip tozarken evlilik dışı heveslere meyledeceklerini varsayıyor. Erkeklerin birbirleriyle geyik yaptıkları, kadınlar üzerine epey ve hoyratça konuştukları, belki birbirlerine kadın resimleri gönderdikleri arkadaş grupları var ya; kadın orayı bir tehdit alanı olarak görüyor ve yok etmeye çalışıyor. Kendi bahçesine dönüp bakacak hali de yok zaten."

"Bunda haksız mı peki?"

"Erkekler buralarda başka heveslere kapılabilir mi? Elbette. Ama buna da çare yok. Olacak ve öleceğe çare yok. Gitmek isteyenin

kapısı açılmalıdır. Kalmak isteyen kalır, güvenilmeyen insanla evli kalınmaz. Ev, bir adam için de yarı açık cezaevi değildir. İzin alınarak girilip çıkılmaz. Haber verilerek, ortak vakitler dikkate alınarak yaşanır.

Komik geliyor artık bana. Bir pazar gününü düşünelim. İki çift olsun, evliler. Beraberce Kalamış sahile gelmişler. 6-7 yaşlarında çocuklar var. Babalar çocukları bisiklete bindiriyor. Birkaç saat onlarla uğraşıyorlar. Sonra da şunu diyorlar: Çocuklarla bu kadar meşgul olduk. Bir haftalık vizeyi almışızdır. Bu akşam dışarı çıkabilir miyiz? Arka bahçe için böyle stratejiler yapıyorlar. Bunlar var ve çok gerçekler. O kadar gerçek ve o kadar yaygınlar ki, artık üzerine konuşmak bile içimden gelmiyor. Karşılıklı bir şekilde sessizce kabul edilmişler. Acıklı buluyorum. Oysa ev bir cezaevi değildir. Ev yuvadır."

"Beyaz atlı prens artık yok, ama Külkedisi'nin hikayesi devam ediyor. Kuşaklara baktığınızda bu işin bir yerden bir yere geldiğini düşünür müsünüz? Toplumumuzda da dünyada da muhafazakarlık yükseliyor. Bunun ilişkilere de bir yansıması olabilir mi? Sözgelimi erkeklerin daha erkek rollere büründüğü görülüyor. Zaman geçtikçe bu konuların kadın lehine değişeceği, kadın erkek rollerinde görece özgürleşme yaşanacağı düşünülürdü. Ama bir yandan özellikle sosyal medyada genç kadınların dahi o eski tür maço, bir ölçüde narsist erkek rolüne olumlu yaklaştığını görüyorum. Dedim ya sadece Türkiye'de değil, tüm dünyada böyle. Özellikle de batıda. Geleneksel kadının iş yaşamında değil de aile, çocuk ve ev merkezli yaşamda kendini tarif eden kadının öncelendiği bir 'tradwife', geleneksel eş akımı yaşanıyor örneğin. Bu akımın o isim altında olmasa da bizde de yansımaları var. Özellikle sosyal medyada erkeğini evde bekleyen, ona hizmet eden, yoğun iş gününden sonra onu rahat ettirmek için elinden geleni yapan kadın rolünü yücelten gençler var. Bir dönem Instagram'da 'sunumsuz yakalanmamak' akımı vardı. Sadece kocayı değil, yakın akrabaları da hazır ve nazır beklemek, hiç açık vermeden, bir anlamda ev düzenine halel getirmeden beklemek. Şimdi de bu akımın türevleri görülüyor. Bu bana biraz geriye gidiş gibi geliyor."

"Asırlık ezberler var. Mesela erkek aldatır. Kadın da onun aldatmaması için yapması gerekenleri yapmakla mükellef bir canlıdır. Kadın, erkeğin gözünün dışarı kaymaması için lazım geldiği kadar sevişmelidir. Buradan başlarsın, nerelere gidersin. Memlekette ezber çoktur ve kalındır. Erkeğin kalbine giden yol midesinden geçer. Onu rahat ettirmek lazımdır, şu bu. Böyle gider bu ezber. Sadece muhafazakar kesime ait bir ezber de değil üstelik, her kesime ait.

Arada elbette istisnai hikayeler var ama onlar da genelin yanında o kadar az kalıyor ki. Otomatik bilgi, gelenekten ve kolektiften gelen bilgi erkeğin aldattığıdır. Bazı şeylerin erkeğin elinin kiri olduğudur. Kadının baba ocağından gelinlikle çıkıp dönecekse kefenle döndüğüdür.

Şimdi elbette bir sürü yerde, bir sürü ortamda kadın baba ocağından gelinlikle çıkıp kefenle dönmüyor. Ama kadın nezdinde boşanma hala erkeğe nazaran daha dramatiktir. Mesaj bu. Boşanma kadın için daha zorlayıcı olacaktır. Başarısızlıkla daha özdeş olacaktır. Gelenek ve kolektif bilinç, kadına boşanmayı hala bir başarısızlık olarak yüklüyor. Üstelik modern olduğu düşünülen çevrelerde bile durum farklı değil. Nihayetinde yuvayı dişi kuş yapar ve dişi kuş yuvasını koruyamamıştır. Bu algı kuşaktan kuşağa aktarılıyor. Bu şekilde nesilden nesile aktarılan dünya kadar mesaj var, saymakla bitmiyor. Bu mesajlar halihazırda aktarılmaya devam ediyor. Mesajlar güncelleniyor sadece. Orta çağın beyaz atlı prensi, günümüzde maço erkek rolüyle yer değiştiriyor. Bu da bir tür nesilden nesile aktarılan rol dağılımı.

Kadınlar içinse bu hikaye Külkedisi masalının bir versiyonu gibi devam ediyor. Kimimiz bu mesajların arasında düşe kalka kendine bir yol buluyor ve ilerliyor.

Az önce bahsettiğin 'sunumsuz yakalanmamak' akımı var ya, o da nesilden nesile aktarılan kadın ve erkeğe dair bir rol dağılımı. Dediğim gibi, beyaz atlı prens de bu nesilde maço erkek olarak vuku bulmuş.

Bir kadın bugün hayatında beyaz atlı prens ister mi? Ben istemem. Zaten orta çağ ilişkisi de istemem. Onun bir sürü ek maliyeti de var çünkü. Danışanlarımdan bir erkek hatırlıyorum. Birçok geçmiş ilişkisinde beyaz atlı prens olarak konumlanmıştı. Ama son ilişkisinde böyle değildi. Hikayenizde eksik var dedim. At nerede? Ne yapacaksınız şimdi? Bana ne dedi biliyor musun? At orta çağda kaldı. Artık yeni çağ ilişkisi yaşayabilecek hale geldim."

"Ama Külkedisi orta çağda kalmadı."

"Hayır maalesef. Müessese o şekliyle devam ediyor. Kadının hikayesinin, birçok kazanıma rağmen mesele ilişki, evlilik, analık olduğunda üç aşağı beş yukarı aynı sularda dolaştığını düşünüyorum. Kadın doğuracak, sınırlarını koruyacak, çocuklarını koruyacak. Çocuklarını fiziksel, duygusal, yasal, finansal, sosyal açıdan en güvenli şekilde nasıl tutabilirse öyle tutacak. Adamın birincil pozisyonuysa çocuğun babası olmak. Dolayısıyla adamın o hayatın bir sağlamasını yapması ve en azından mevcudu koruması lazım. Aklının da şaşmaması lazım. Çemberin içinde kalması lazım. Annelik kadınlığı hadım edebiliyor. Babalıksa erkekliği o kadar da hadım etmiyor."

"Aile üyeleri her şeyi bir arada mı yapmalı? Madem çocuklardan laf açıldı, oradan sorayım. Bu ön bahçe ve arka bahçe konularını çocuklarla bağlayalım. Acaba bir aile her zaman beraber mi vakit geçirmeli? Yoksa anne baba, çocuk veya çocuklar arasında farklı dinamikler, farklı ikililer, üçlüler mi kurulmalı? Bu dinamikler arada bir yer mi değiştirmeli? Şunu demek istiyorum; bir aile her şeyi her zaman hep beraber, hep dip dibe mi yapmalı?"

"Kesinlikle hayır. Bu çok önemli bir nokta ve söyleyeceğim ilk cümle benim açımdan çok net. Ayrı vakitler iyidir, nefes aldırır. Ortama temiz hava getirir ve ortamı renklendirir. Ailedeki her türlü kombinasyon, ailedeki herkese başka türlü katkılarda bulunur. Şimdi bak Yenal'cığım, ailenin bir arada olması elbette güzeldir. Ama ikili, üçlü kombinasyonlar aileye başka bir derinlik katar. Her defasında

başka ilişki paternlerini yaratır ve bu paternler insanı da aileyi de çoğaltır. Doğru bir harekettir.

Biliyorsun, benim ikizlerim var. Çoğunlukla hep beraberdik. Ama epey uzun süre boyunca ayrı ayrı seyahat de ettik. Oğlumla bir yere giderdik, kızımla başka bir yere giderdik. Bana da çok iyi gelirdi bu kısa seyahatler, onlara da. Sen de kendi oğlunla iki erkek bir arada olduğunda, anne varken kurduğundan daha farklı bir ilişki kuruyorsundur. Muhtemelen daha az hırgür yaşıyorsundur. Çünkü çocuklar da duruma göre yayılır ve toparlanır.

Dediğim gibi, ben kendim de bu ayrı vakitlerin epey ekmeğini yedim. Herkese hararetle tavsiye ederim. Ne yaparsanız yapın. Köye gidin, denize gidin, kıra gidin. Birebir vakitler geçirin. Anneyseniz çocuklarla babasız vakit geçirin. Babaysanız annesiz. Çünkü hep tek bir kalıp halinde hareket edildiği vakit esneyebilirlikte, harmonide, eğilip bükülmekte bir dert yaşanıyor. Ama bir ailenin eğilip bükülmesi lazım. Esnemesi lazım. Hareket etmesi lazım. Tabiri caizse aile üyelerinin bir sürü takla atması lazım. Dolayısıyla aile her zaman tek ve masif bir kütle gibi bir arada durmamalı. Küçük küçük çekmeceleri, alanları olmalı. Hareket edebilmeli. Aile her şeyi bir arada yapmamalı. Kendini buna zorunlu hissetmemeli."

"Pratik bir örnek vereyim. Sözgelimi bir pazar sabahı anne ve çocuğu ya da çocukları tek başlarına kahvaltıda görmeyiz. Görürsek anneyi 'single mom', yalnız anne olarak düşünürüz. Aynı şekilde bir babayı böyle görsek onun da boşanmış bir baba olduğunu, çocukları anneden hafta sonu için aldığını varsayarız. Annenin veya babanın o pazar günü evde yatıp dinleniyor olabileceği, kitap okuyabileceği, tek başına sinemaya gidebileceği, başka arkadaşlarıyla takılabileceği aklımıza pek gelmez. Halbuki bu hallerin de sanırım kendi içinde epey kıymeti var."

"Hem de nasıl kıymeti var. Bu saydıkların sahiden de toplum ezberi. Cumartesi veya pazar günleri gidilen brunchlar, orta sınıf ailenin birlik ve bütünlüğünün cümle aleme ilan edildiği yerlerdir. Buradaki

beraberliğin önemli olduğuna dair bir bilgimiz var. Brunchı yeni ürettik. Eskiden bunun yerine başka bir aktivite vardı. Pazar seremonisi hoştur, yanlış anlaşılmasın. Ailelerin rutinleri olur. Bu da pek hoştur. Ben mecburiyetlerden bahsediyorum. Bu hoş değildir.

Herhangi bir pazar günü anne ve oğlun kendi başlarına vakit geçirebilmesi de mümkündür. Buna kimsenin bir şey diyeceği yok. Ancak esas mesele, anne ve babanın da buna bir şey dememesi gerektiğidir. Asıl onların bu durumu kabul etmesi gerekiyor. Çocuklar birbirinden ayrılarak zaman geçirebilir. Anne ve baba da kendi ayrı zamanlarına sahip olabilir. Bu müzakereye açık bir alan. Zaten evliliğin içinde müzakereye açık olmayan çok az yer vardır."

"Müzakere demişken, bir kadınla bir erkeğin müzakere alanlarının sınırları üzerine sormak istiyorum. Erkek dünyasından soracağım. Diyelim ki erkek arada bir dışarıda değil de evde, kendi arkadaşlarıyla, bekar zamanlarında olduğu gibi maç izleyerek, oyun oynayarak, ne bileyim etrafı dağıtarak vakit geçirmek istesin. Kadın da bu kabasabalıktan hazzetmesin. Müzakere yolu açık mıdır?"

"Birinin isteyip öbürünün istemediği bir durumdan bahsediyorsak ortak bir karar vermek gerekiyor. Eğer bir barda, kahvede geniş geniş takılmaktan ya da yaygara yapmaktan değil de bu yaygarayı eve taşımaktan bahsediyorsak elbette konuşulacak. Bu bir evlilikte ya da ilişkide müzakere edilerek karar verilmesi gereken ama aynı istek düzeyinde bulunulmayan çeşitli konular için geçerlidir. Örneğin bayramda benim illaki anneme babama gidesim var. Gitmezsem çok kötü hissediyorum. Öte yandan onun da illaki tatile gidesi var. Gitmezse o da çok kötü hissediyor.

Eğer uzlaşamıyorsan yapılacak şeyler var. Bir çift balık mı yiyelim kebap mı sorusu etrafında kapışmaz. Hayatın birçok alanında hararetle tartışan çiftler bile bu gibi konularda genellikle tartışmazlar. Çünkü karar kendiliğinden verilir. Bu kendiliğinden karar, restleşme barındırmayan, sezgisel bir karardır. Örneğin adam kebabı 10 üzerinden 8 düzeyinde ister, kadınsa balığı 10 üzerinden 6 düzeyinde

ister. Bu durumda otomatik olarak kebapçıya gidilir. Kadın balığı 10 üzerinden 9 düzeyinde isterse balıkçıya gidilir. Bu restleşilmeyen, sezgisel bir karardır. Hoştur. Keşke bir ilişkide daha pek çok karar bu şekilde verilse.

Bu nasıl sağlanır? Sıkça düşünürüm bunu. Kadın, erkek grubunun evi dağıtmasından, paldır küldürlüğünden hoşlanmıyordur. Adamsa o eğlenceden çok keyif alıyordur. Peki ne olacak? Bu puanlamayla çözülecek bir konu değil. Ama bir şekilde içeride bunun puanlamasının yapılması gerekir. Burada el yordamından başka çare yoktur. Eğer erkek için bu konu çok önemliyse ve kadın açısından o kadar önemli değilse yaşanır. Kadın şiddetle istemiyorsa, erkek de bu konuda o kadar ısrarcı değilse yaşanmaz. Demek ki işin sezgisel bir terazisi olmalı. Bu terazi düzgün tartarsa ilişkinin her iki tarafı da rahat eder ve kendini güvende hisseder. Haz yaşamak insanı muhakkak mutlu eder. İstemediklerine maruz kalmak da mutsuz eder. İşte haz almak ve maruz kalmak arasındaki bu dengeyi sağlamak gerekir."

"Yatakları ayırmak ilişkiye iyi mi gelir, kötü mü?"

"Bu bahis yeni kuşaklara biraz tuhaf geleceğini tahmin ettiğim bir konuyla bitirmek istiyorum. Yatakları ayırma konusu. Şöyle açayım. Eski kuşaklar her gece illaki aynı yatakta yatmazdı. Geceleri ayrı odalarda geçiren çiftler çoktu. Evlerin yapısı da buna müsaitti elbette. Sinema ve edebiyat dünyası bunun örnekleriyle dolu. Üstelik sadece Türkiye'den bahsetmiyorum, dışarıda da böyle. Bugünün çekirdek aile yapısı ve apartman dairesinde yaşayan şehirli orta sınıflar özelinde akla bile getirilemeyecek bir pratik bu. Düşününce, her gece ayrı yataklarda yatabilecek olmanın bir çifte esenlik, ferahlık da verebileceğini, ilişkiye beklenmedik bir mesafe duygusu ekleyebileceğini tahmin ediyorum. Bilmiyorum siz ne dersiniz? Ayrı yataklar da samimiyetli mesafeye dahil mi?"

"Genel geçer bir şey söylemenin zor olduğu bir konu. Yatak odası bir sembol aynı zamanda. Yatakları ayırmak işlevsel olabilir. Öncelikle

kişisel olarak daha konforlu bir gece geçirmeyi sağlar. İkincisi daha kendine ait bir alan yaratır ve bu da insanda iyi bir his uyandırır. Ancak uzak çiftler için bu durum iyi bir his yaratmayabilir. Birbirleriyle teması yalnızca yatakta sağlayan çiftler vardır. Çiftlerin bu konuyu kendilerinin müzakere etmesi gerekir. Bu durumun mutlak iyi ya da mutlak kötü bir şey olmadığının farkına varmalılar.

Uzun ilişkilerde, özellikle de evliliklerde müzakereye açık olmayan yerler olduğunu düşünüyorum. Bu yerlerin sayısı çok az. Daha önce bahsettiğimiz sadakat meselesi bunlardan biri. Ancak yatakları ayırmak müzakereye açık bir konu. Kişi partneriyle bunu konuşabilir. Bu tamamen çiftlere ve kişilere özel bir durum. İster beraber yatarlar, ister ayrı. Konuşup ayrı yatmaya karar verirlerse bu ilişkiye zarar vermez.

Bu konunun pratiği de var tabi. Koltukta, televizyon karşısında uyuyan erkekler. Ayrı yatakların son 20-30 yıldaki versiyonu bu ve zaten oldukça yaygın. Dolayısıyla yatakları ayırmak kutsallaştırılmış paketlerden biri olmamalıdır. Bir ferahlık veriyorsa, cinselliği ortadan kaldırmaması kaydıyla yataklar da ayrılabilir.

Bir yastıkta kocayın lafını yeni kuşaklar bilmeyebilir. Belki bizim kuşak bile hatırlamaz. Gerçekten de bir yastıktı bu. İki kişinin de kafasını yaslayabileceği, yatağı boydan boya kesen uzun bir yastık. Önce o tek yastık vardı. Sonra zamanla o yastık da ikiye ayrıldı. Şüphesiz evlilik mitlerinin çoğu tartışmaya açık. Bir yastıkta kocayın da açık, diğerleri de.

Samimiyetli mesafe konusuna dönersek, ayrı yatmak bir konfor olabilir ve partnerine daha az rahatsızlık vermek, daha az rahatsız olmak olarak okunabilir. Ancak aynı veya ayrı yatakta yatmanın bu mesafeye fazla etki edeceğini düşünmüyorum. İki kişi yan yana da bu mesafeyi koruyabilir. İş ki ruhen yapışık olmasınlar. Eşler karşılarındakinin bir başka insan olduğunu kavramalılar. Ona kendi koluna, bacağına, vücuduna değil, ötekine, bir başka insana davranır gibi davranmalılar. Tek bir bedende yaşadıklarını düşünmemeliler. İki

ayrı odada da yatsan bazen ruhlar birbirine yapışabiliyor. Fizyon yaşanabiliyor ve samimiyetli mesafe ihlal edilebiliyor. Tam aksine, aynı yatakta apayrı iki insan olarak kalabiliyorsun da. Bu ruhla ilgili.

Samimiyetli mesafenin esas ölçüsü burada nedir biliyor musun? Böyle bir konunun müzakereye açılabilmesi. Aynı odada yatmasak mı acaba, iki ayrı odaya mı geçsek sorusu açıkçası biraz maça ister. Cesaret ve özgüven ister. Bir kişi neticede bunu diğerine söyleyecek ve diğeri de bunu kişiselleştirmeyecek. Seni istemiyorumdan başka türlü okuyacak, kabul edecek veya etmeyecek. Bunlar nazikçe konuşulabiliyorsa evet, bu samimiyetli mesafeye dahildir. İlişkideki özgüvene de ayrıca işaret eder. Sonucu önemli değil. Konuşmanın kendisi önemli burada."

İkinci Kısım. İlişkilerdeki 7 Günah

6. Bölüm İhtimaller denizinde biz Değişimi sadece kişinin kendi parmak izi başlatır.

"Bir yolculuktasınız ve hayata ilişkin her yolculukta olduğu gibi her şeye yolda karar veriliyor. En önemli kararı nasıl vereceksiniz peki? Birlikte yaşamaya, hayata beraber devam etmeye nasıl karar vereceksiniz? Bana göre tek bir çıkar yol var. Birbirinizi olduğunuz haliyle donduracaksınız.

Birbirinizi dondurmak ne demek? Karşınızdaki insanın iyi gördüğünüz yönleri kadar size kötü gelen yönlerini de kabul edeceksiniz. Hikayenin sonraki bölümü zaten yolculuğun kendisidir. Ama yola çıkmak yetmez. Sevdiğiniz, evlendiğiniz, beraber olduğunuz adam veya kadının sadece kendine ait, kişisel bir yolculuğu da var. Bunu da göreceksiniz, anlayacaksınız. Bunun karşınızdaki kişinin kendi yolculuğu olduğunu bileceksiniz. Ve şunu da bileceksiniz; siz bu yolculukta esas oyunculardan birisiniz ve o kişi üzerinde sayısız etkiniz var. Eğer karşınızdaki kişinin hayat görüşüne, hislerine,

tutumlarına, kişiliğine yönelik tebligat tadında taleplerle etkide bulunuyorsanız, bu tebligatın eninde sonunda bir dirençle karşılaşacağını da unutmamalısınız. O tebligatın karşınızdaki kişinin değişim ve dönüşüm yolculuğuna bir katkısı olmayacağı gibi, bu kişinin benliği dışarıdan gelen müdahaleler karşısında otomatik şekilde kapanacaktır. Demek ki yarardan çok zararı var."

"Buraya dek ilişkilerdeki temel dinamikleri enine boyuna masaya yatırdık. Samimiyetli mesafe üzerine, kimin kime, nasıl ve neden kapıldığı üzerine konuştuk. Kitabımızın ve sohbetimizin bu ikinci kısmını çok meraklı bir konuya ayıralım. Bu konuyu yavaş yavaş, demleye demleye işleyelim istiyorum.

Yıllar evvel TEDx İstanbul'da bir konuşma yapmıştınız. Epey yankı uyandıran bu konuşmayı YouTube'da milyonlarca kişi izledi. Halen de izleniyor, sayı günden güne artıyor. Konuşmanızın başlığı 'İlişkinizde bu günahları işlemeyin'. Bir ilişkiye, özellikle de sohbetimizin başından beri konuştuğumuz üzere uzun ilişkiye zarar veren 7 ayrı günahı konuşmanızda sıralıyorsunuz. İzninizle ben de burada sayayım.

Partnerin huyunu suyunu zorla değiştirmeye çalışmak. Cinselliğe gereken kıymeti vermemek, emek harcamamak, özen göstermemek. İçgörüyü atlamak, kendimizi dahi tanımadan bir ilişkiyi anlamaya çalışmak. Evliliğin bir akıl oyunu değil, istek oyunu olduğunu hesaba katmamak. İletişimin her şeyi çözeceğini sanmak. Her alanda uzlaşmak gerektiğini düşünmek. Biriyle evlenirken o kişinin aile dinamiklerini dikkate almamak ya da fazla dikkate almak. Anne baba kimliğini her fırsatta eş kimliğinin önüne koymak.

Hepi topu 18 dakikalık bir konuşma olmasına rağmen hem tüm bu konuları tek tek insanların önüne koyabildiniz hem de onları derinden etkilemeyi başardınız. Bu konularda çok daha fazla sözünüz olduğunu biliyorum. İşte kitabın bu bölümünde o sözlere girelim. 18 dakikada kurduğunuz o dünyayı günlere yayalım istiyorum.

Önce şunu sormama izin verin. Bugüne dek gördüğünüz çiftlerden sonra, 3000'den sonrasını saymadım demiştiniz, bu kadar çok insanla ve ilişkiyle karşılaşınca belli bir şablon, formül ya da kategorizasyon oturuyor mu? İlişkiler az çok birbirine mi benziyor?"

"Bu kadar çok çiftle görüşünce bir şema ya da bir kategorizasyon üç aşağı beş yukarı beliriyor. Çiftler elbette az çok birbirine benzer ve fakat asla aynı değillerdir. Bunu unutmayalım. Oldukça önemli. Çift terapisi birçok bakımdan yapboz yapmak gibidir. Dolayısıyla kategorizasyona, formülasyona yatkın yönleri vardır. İlginç bir nokta olarak şunu söyleyebiliriz; insanları formüle etmek epey zordur. Ama ilişkiler söz konusu olduğunda formüller daha kolay belirir.

Peki nasıl? Bir çifti oluşturan kişilere değil, üçüncü tekil şahsa baktığınızda formüller de daha mümkün hale geliyor. Daha önce konuştuk. Ben ilişkiden üçüncü tekil şahıs olarak bahsediyorum. O diye niteliyorum ilişkiyi. İlişki hantaldır. Değişimi, dönüşümü azdır. İnatçıdır. İçinde bol rekabet vardır. Mahalle baskısı vardır. O iki insanın geçmişleri, seyrettikleri evlilikler vardır. Aileleri vardır, yükleri vardır. O dediğimiz aslında çok kalabalıktır. O kadar kalabalıktır ki, seanslarda ne vakit çiftle beraber ilişkiyi önce seyretmeye, sonra konuşmaya başlarız, o zaman gerçek mesai başlar. Oda şenlenir.

Gelelim TEDx İstanbul konuşmasına. Orada en iyi bildiğim yeri, evliliği anlatmak istedim. Bir yandan uçsuz bucaksız bir alandan bahsediyoruz ve bu genişliği göz önüne aldığında 7 de aslında çok kısıtlayıcı bir sayı. Konuşma yaparken belli bir sürem vardı ve dinleyicilere o sınırlı süre içinde olabildiğince çok malzeme sunabilmek için bir formülasyona ihtiyaç duyuyordum. Ben de 7 maddeli bir hikaye kurdum. Bunu yaparken David Fincher'ın Seven filminden feyz aldım. Çok sevdiğim bir film ve yönetmen. Biliyorsun, o film de 7 günah üzerine kurulmuştur. İlişki anlatırken neden bu film geldi aklıma?"

"Bu da ayrı bir soru. Takdir edersin ki anlatacak çok fazla mesele var ama yine de belli başlı konuları bu yedili sistemde açıklayabilmeyi

umdum. Ortak paydaları, ilişkilerde daha sık patinaj yaptığımız yerleri aldım ve bir çerçeve içinde birleştirdim. Hepsi bu. Bu arada yakın zamanda konuşmamı bir kez daha dinledim ve elbette çok eksik buldum. Başka günah yok mu? Ya da başka ilişki problemi yok mu? Elbette var. Bu yedili şablonun hiçbir noktasında zorlanmayan ama başka alanlarda hata veren çiftler olabilir. Liste farklı kulvarlara kayarak genişleyebilir. Tamamen farklı bir şablon bile kurulabilir. Örneğin sohbetin ilk kısmında uzun uzun konuştuğumuz samimiyetli mesafe meselesini gitgide daha çok önemsemeye ve düşüncelerimin içinde daha ön plana yerleştirmeye başladım. Birbirine karşı açık ve samimi olma ama bir yandan da mesafeyi koruma hali. Belki bu konuda yedi günahın üstüne konuşulabilirdi. Çok önemsediğim bu mesele genelde sınır ihlali ifadeleriyle açıklanmaya çalışılıyor ama ben bu ifadenin, bu çerçevenin yetmediğini düşünüyorum. Her halükarda bu kitap çerçevesinde samimiyetli mesafeyi uzun uzun konuştuk."

"Konuşmanın ilgi çektiğinden bahsettin. Gerçekten de bu konuşma hakkında epey geri dönüş oldu. Partneri değiştirme hevesi hakkında merak edilen çok şey var. Herkesin diline pelesenk ettiği iletişim meselesine farklı bakış üzerine düşünenler var. Bunları konuşalım. Evliliğin istek oyunu meselesini biraz daha açalım. Mühim bulduğum ve az tartışılan bir konudur. İstediğin maddeden başlayabilirsin, hazırım."

"O halde önce değiştirme maddesinden başlamak istiyorum. Anatomi Profesörü Sami Zan'dan naklettiğiniz ilginç bir söz var: 'Kızlarım lafım size, koca terbiye edilmez, terbiyelisi alınır.' Siz konuyu bu laftan açıyorsunuz. Birçok insanın cebinde eşini, partnerini, sevgilisini değiştirme listesiyle dolaştığını söyleyerek devam ediyorsunuz. Bu çabanın işe yaramadığını anlatıyorsunuz. İşe yaramadığı gibi zarar da veriyor. Sorum şu; bu telaşın nedeni ne ve bir yandan da bir başkasını değiştirmeye kalkmak, bunu denemek biraz küstahça bir cüret değil mi?"

"Sami Hoca'nın lafı elbette erkeklere de söylenebilir. Partnerini değiştirme çabası erkeklerde de var. Kadın ya da erkek, evlilik eşiği

geçildikten sonra hele de bizim memlekette çoğu insan cebinden bir liste çıkarıyor. Aslında konu çok basit; Sami Hoca'nın dediği kadar basit. Değiştirme listeniz varsa evlenmeyin, değişmişini bulun. Değiştirme listesi küstahlık elbet ve fakat Yenal'cığım, toplumsal kabulü olan bir küstahlık bu. Hatta bu listeye sahip olmayan pek azdır. Narsistik bir tutum ama geleneğin narsisizmi. Bir bakıma günümüze çok uygun bir söylem. Bugünün Türkiye'si insanın kişisel haklarını önemsemeyen bir sosyal ve siyasi resim veriyor. Oyuncular memnun, seyirciler memnun. Afili tariflere lüzum yok diye düşünüyorum. Canım istedi yaptım devrindeyiz. Demek ki değiştirme hevesi mevcut durumla uyumlu, ihlal serbest. Ancak romantik ilişkideki değiştirme hevesi sıklıkla otomatik bir düşünce, hatta refleks. Bu hevesi çoğunlukla kurgulamıyoruz aslında veya çoğumuz kurgulamıyor. Evlenince değişir sandımla başlayan nice hikaye var."

"Birilerini değiştirmek isteyenlerin kimi iyi niyetlidir kimi de kötü niyetli ama mevzu niyet değildir ki; mevzu daha en başında böyle belirsiz bir listeyle evlenebilme cesaretidir. Bu bazen naif bir cesarettir, bazen sevginin iyileştirici gücuna inanmaktır, bazen evliliğin değiştirici gücüne hatta kutsallığına inanmaktır. Misal; adam kıskanç, baskıcı, sinirli, güvensiz. Siz de çok seviyorsunuz ve güvenilirsiniz ya, o evlenince rahatlayacak, değişecek ya; evlenirsiniz. Bilmem ki o adam değişir mi değişmez mi. Bazen değişir bazen değişmez. Bu hayatla zar atmaktır. Zaten hayat boyu çok zar atılıyor, bir de böyle yerlerde atmayın derim. İyice bakın, gördüğünüzü razıysanız alın. Bu kadar. Ötesi hayaldir. Belki olur belki olmaz."

"Şu da var; kişilik özelliklerimiz, duygularımız, tutumlarımız, değerlerimiz değişir ve dönüşür, fiziksel olarak dönüştüğümüz gibi. Büyük çoğunluk zaman içinde az çok değişir. Pek azımızsa aynı kalma mücadelesi veririz ve en önemli savımız değişmemiş olmaktır. Çok sinirlisin der biri, öteki de ben hep böyleydim değişmedim der. İşte bir de bu ahali var."

"Gelelim değiştirme hevesimize. Bir bakıyoruz elimizde bir liste. Madem herkes değişiyor o vakit karşımızdaki adam ya da kadın bizim

listeye münasip şekilde değişiversin değil mi? Yok, öyle olmuyor. Aksine listeye direnç başlıyor. Olağan değişim ve dönüşüm bir nevi engelleniyor. Bir de şunu tekrar söyleyesim geldi; kimi insan sevginin iyileştirici bir gücü olduğunu düşünür. Bu sebeple de değişimin kendiliğinden olacağını sanır. Ancak burada derin bir yanılgı var. Şimdi bunu bu şekilde ifade etmek beni biraz üzüyor çünkü öyle naif ve hoş ki; sevginin muhakkak ki iyileştirici bir gücü var ama insanın değişimi, dönüşümü çok içten geliyor. Kastım şu; diyelim ki bir adamı sevdiniz, marazlarını gördünüz ve ben sevgimle onu iyi ederim dediniz. Misal bu maraz adamın kaos severliği olsun. Siz de deyin ki; o aslında kaosu ilişki zannediyor, ailesinde öyle görmüş, ben onu çok severim, sevgimle iyileştiririm. Sevginizin ona katkısı olur elbet ancak ne kadar katkısı olur bilmem çünkü değişim düğmemiz içerdedir ve bizden başka kimse ona basamaz. Sevgi o düğmeye basmaya yardım edebilir ancak, hepsi bu kadardır."

"Sevgili Yenal, bu konuların bende çok pratik bir örneği var. O kadar çok karşılaştığım bir örnek ki artık standartlaştı. Gencecik çiftler geliyor bana, birbirlerini seviyorlar, aşikar. Neden geldiniz diye sorduğumda 'biz evlenelim mi sizce?' diyorlar. O seansı bir buçuk dakika sonra kesebiliriz aslında çünkü benim cevabım belli. Bana soran gençlere şunu söylüyorum; bir ilişkiye girerken birbirinize dair gelecek projeksiyonlarınız olabilir ama onlar neticede sadece birer gelecek projeksiyonudur. Dilerseniz bunlara birer fantezi de diyebilirsiniz, ihtimaldir. Birçok şey diyebilirsiniz, orasına karışmam. Ama şu kadarını söyleyebilirim; birbirinizi bu gördüğünüz, bildiğiniz ve hissettiğiniz halinizle dondurun. Önce mevcut hali kabul edin, sonra istiyorsanız birbirinizi alın. Eğer değiştirilecekler listeniz varsa ya kaçın ya da müzakereye oturun. Değiştirilecekler listesi envai çeşittir. İyi niyetlisi, kötü niyetlisi, mümkünü, mümkün olmayanı vardır. İlla bir liste olacaksa, bundan kaçış yoksa, mühim olan bu listenin karşıdaki insana evlilik öncesinde anlatılmasıdır, hatta mümkünse yazılı anlatılmalıdır. Sahiden böyle düşünüyorum çünkü 'evlenince değişir diye düşündüm' hayıflanmasını şaşırtıcı sayıda duydum. Listeyi muhatabına verelim, ondan da bize yönelik listeyi isteyelim. Malum, bu liste sıklıkla karşılıklıdır ve müzakere edelim. O

halde ne diyoruz? Birinci kural: Değiştirme listesi evlilik öncesi konuşulacak, hatta tercihen yazıya dökülecek. Yazmak iyidir, kulağın duymadığını bazen göz görür. Bu hangi dönemde yapılacak peki? Aşkın uykuya geçtiği dönemde. Aşk uyudu, birbirimizi hakiki hallerimizle gördük, beğendik ki sevgili olduk. Sonra listeler karşılıklı sunuldu, evlensek mi kıvamındayız. İşte o vakit hayaliniz az gerçeğiniz bol olsun. Eğer böyle davranmazsanız çıkacağınız yolculuk sallantılı geçer."

"Siz bir de 'kişi zaten yolculukta da kendiliğinden değişir' diyorsunuz."

"Şişede durduğu gibi durmuyor denir ya, insan da öyle. Şişede durduğumuz gibi durmuyoruz. Farklı tepkimelere giriyoruz. Hikayenin bir yerlerinde dönüşüyoruz. Bir vakitler senin için sıkıntılı olmayan, sana sıkıntı vermeye başlıyor. Çok bilinmeyenli denklem var ortada. Diyelim ki karşında duygularını aktarmayan biri var. Hayatla ilgili duygularını da aktarmıyor, üzüntüsünü de aktarmıyor, işini gücünü de aktarmıyor. Bir türlü söylemiyor veya söyleyebilir. Sense ne yaşadıysan aktarıyorsun, konuşuyorsun ve o da seni dinliyor. İyi dinliyor. Bu sana pek iyi geliyor. Sonra sıkılıyorsun. Belki anlatacakların bitiyor kim bilir. Bu defa alıcı gözle ona bakıyorsun. Onun hissettiklerini anlamaya çalışmaktan, hep ortamı okumaya çalışmaktan yorgun düşüyorsun. Bıkkın ve nihayet kızgın hale geliyorsun. Ona 'neyin var?' diye sorduğun zaman 'bir şey yok' demesinden gıcık kapmaya başlıyorsun. İşte ne oluyorsa buralarda oluyor. O suskun, o duygu aktarmayan haliyle bile senin açından kabul gören kişi bir süre sonra kabul görmemeye başlıyor. Ona katlanamıyorsun, onun bu halini kabul edemiyorsun. 'Değişir sanmıştım' diyorsun. Bu hikayede oyunu bozan kim peki? Değişmeyen mi, değiştirilecekler listesi olan mı?"

"İnsanlar acaba bir potansiyele mi aşık oluyor?"

"İşte orası ilginç. Orada bir ihtimaller denizi var. Var olandan çok daha büyük bir alan bu. Karşımızda gördüğümüz insanın ötesinde bir insan. İhtimaller denizi sadece karşımızdaki insanı değil bizim de

hayallerimizi içeriyor. Çünkü biz de neticede karşımızdaki insanla hayatımızı birleştirmek istiyoruz. Orada biz de varız. Dolayısıyla bu ihtimaller denizi sadece karşısındakinin potansiyelini değil bizim isteklerimizi ve ihtiyaçlarımızı da içeriyor. Biliyor musun Yenal, bu mesele sadece karşımızdaki kişinin potansiyeliyle ilgili bir mesele olsaydı daha az sıkıntılı olurdu. Ama işin içinde biz de varız ve biz dahil olduğumuzda iyice yakıcı bir hal alıyor. Hatırlarsan birbirimize ihtiyaçlarımız üzerinden meyl etmeyi konuşmuştuk. İşte esasında ihtiyacımızı karşılama tuşu sadece bizim kendi parmak izimizle çalışıyor. Bizim irademizle harekete geçen bir mekanizmadan bahsediyorum. İstekse bir ilişkinin oyun alanı. İstek ve ihtiyacın birbirine karıştırılmaması mühim, çok mühim. Ama çoğu defa karışıyor."

"O halde sorayım hemen. Karşımızdakini neden değiştirmek istiyoruz peki?"

"Değiştirme talebi bizim çok derinlerimizde bir yerlerden gelebiliyor. Uzaklardan, çocukluktan gelebiliyor. Çok da fazla yaşamak istemediğimiz, tecrübe etmek istemediğimiz durumlardan gelebiliyor. Buralardan bir değişim talebi çıkması normal. Başarıyla sonuçlanmayacak olsa da anlaşılır bir durum. Mesela çok dramatik bir örnek verelim, hatta biraz kaba bir örnek bile olabilir. İyice anlaşılsın diye söylüyorum. Karşısındakini sevse de sevgisini, duygusunu, ilgisini, muhabbetini gösteremeyen biri olarak kabul ettiğimiz bir babamız var diyelim. Annemizle kurduğu ilişkide de duygularını göstermiyor. Buraya kadar tamam. İşin sıkıntılı yanı şu ki bu baba başka insanlarla kurduğu ilişkide daha sıcak. İlgisini ve beğenisini dışardaki insanlara gösterebiliyor ama evde bu beğeniyi göstermiyor. Elinde bir hata ölçerle geziyor, mükemmeliyetçi biri. Biz de kendimizi onunla daha eksik, daha az beğenilesi hissediyoruz. İşte böyle bir babanın kızı olduğumuzu düşünelim ve her şeyden önce onunla kurduğumuz ilişkinin karşı cinsle kurduğumuz ilk ilişki olduğunu anlayalım. Bir tür test sürüşü ya da ilişki egzersizi. İşte böyle bir babanın yanından üstümüze başımıza bulaşmış, her yanımıza sinmiş bir eksiklik hissiyle çıkıyoruz. Ancak çok mükemmel olursak

beğenilebileceğimiz, sevilebileceğimiz duygusuyla çıkıyoruz. Ama sonra gidiyoruz, babamız gibi mükemmeliyetçi birini buluyoruz. O da beğenmiyor bizi. Ne yaptık biz şimdi? Ebeveynden tahsil edemediğimiz alacağı seçtiğimiz eşten almak istedik."

"İşte bu çok üzücü. Güçlü olan kasımız harekete geçip babamıza benzer birini, ilgisini ve beğenisini göstermekte yetersiz birini tutup getiriyor. Neden? Çünkü bizim ihtiyaçlarımızı da barındıran o ihtimaller denizine dönmek istiyoruz. Alacağımız var ordan. Ama bu alacağımızı da onu tahsil edemeyeceğimiz birinden istiyoruz. Nedir bu alacak? Onaylanma, beğenilme ihtiyacı. Kimden alamadık? Babamızdan. Bunun üzerine biz ne yaptık? Babamıza benzeyen birini bulup ondan almaya çalıştık. Bu bizim örneğimizdeydi. Başka yollar, başka meyiller de var tabii. Babamıza hiç benzemeyen bir duygu kelebeğine çekilmek ikinci yol. Bir üçüncü yol da kendi ihtiyacımızı kendimiz iyileştirmemiz. Bunu hiç değilse olabildiğince yapmamız ve seçimimizi bu ihtiyacımızdan en az etkilenir hale sokmamız. Daha da kaba bir versiyonu anlatayım, kalın kalın anlatıyorum ki hatlar daha da belirginleşsin. Diyelim ki baban alkolik, gidiyorsun alkolik bir sevgili buluyorsun. Neden? Ondan tahsil edemediğini burdan tahsil etmeye çalışıyorsun. Değiştirme fantezisi dediğimiz hikayede bu çok var. Bu bir yol kazası Yenal, bu bir tür talihsizlik. Bu hikayede babandan alacağın var, babana benzeyeni seçip onu değiştirmeye çalışıyorsun. Seçimin ihtiyacınla ilgili."

"Ama başka bir motivasyonla hareket eden bir grup da var. Kim bunlar? Baştan itibaren strateji yapanlar, ceplerinde bir değişiklik listesiyle yola çıkanlar. Bu kişiler çok zevksiz ve samimiyetsiz bir listeye sahiplerdir. Söz gelimi iş gelsin aile dinamiklerinde patlasın. Bir kadının evlendiği adamın ailesiyle kurduğu ilişkiyi hayal edelim. Hayalimizdeki bu ailenin son derece geleneksel bir aile olduğunu düşünelim. Akrabalar, kuzenler, dayılar, halalar, anne-baba herkes işin içinde. Kadın işte böyle bir sistemin içine girmiş, sevgili olmuş, nişanlanmış. İki bayram o kalabalık aileyi ziyarete gitmiş, harala gürele. Buraya kadar tamam; evlenmiş sonra ve söylenmeye başlamış. İşte bu saklı ajanda. Bu bir yol kazası değil, tesadüf de

değil. Bu bir değiştirilecekler listesi; 'aileyle çok görüşülmeyecek' maddesi. Bu samimiyetsizlik, hatta bir nevi nitelikli dolandırıcılık."

"Bir başka örnek; adamla üç yıl sevgili olmuşsunuz, yemiş içmişsiniz, seyahatler etmişsiniz sonra evlenmişsiniz. Adam konuşmaya başlamış; 'bu kıyafetin kısa, giyme' demiş. Halbuki evvelden en fazla bir iki mırıldanmış bu konuda, kavga edilmiş, susulmuş, homurdanılmış ama o etek yine de giyilmiş. Evlenince hikaye değişmiş. 'Böyle kısa giyersen seninle bir yere gitmem, artık karımsın, soyadımı taşıyorsun' denmiş. Bu da dolandırıcılık. Bu hikayelerdeki içerik mühim değil, mühim olan samimiyetsizlik ve vakti gelince kullanılacak gizli bir ajandaya sahip olmak. Bu hal de çeşit çeşit. Açık versiyonu var, gizli versiyonu var, kendini biraz sezdireni var, hiç fark edilmeyeni var. Yol kazası gibi yaşanan diğer değiştirme hevesleri bunların yanında epey masum."

"O halde bu değiştirme isteği, değişim talebi çok derinlerdeki kendi arızalarımıza ya da bir çeşit dolandırıcılığa dayanıyor."

"İhtiyaca dayananlar derinden geliyor, diğerleri yüzeysel. İkinci gruptakiler bilinçliler ve vakitlerini bekliyorlar. Çok farkına varmadığımız, bilinç dışında başlayan değişim talebi sıklıkla kendimizle ilgili birtakım dertleri ve geçmişteki tahsil edilmemiş alacakları gösteriyor. Şöyle düşün; kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini de aynı ihtimaller denizinde arıyorsun. Hem kendinin hem de eşinin potansiyelini orada gerçekleştirmeye çalışıyorsun. Oradan hem kendi tarihini hem senin çocuk ihtiyaçlarını iyileştirebilecek hem de bugününü iyi gelecek birini yaratmak istiyorsun. Burada bir sıkıntı var, buradan yeni meseleler doğuyor. Çocukluktan gelen ihtiyaçlarını kendi bütçenle karşılamazsan, onları bir şekilde hale yola koymazsan burada yol kazaları yaşanması kaçınılmaz."

"Ne kadar hazin bu anlattıklarınız. Bir insanı belli bir ajandayla ya da bunun farkına bile varmadan değiştirmeye çalışmak, istediğimiz yönde bir sonuç vermeyeceği gibi aslında kişinin kendisiyle ilgili

muhtemelen epey büyük bir meseleye de işaret ediyor. Çok ağır bir tespit."

"Ağır evet. Seçtiğin, bildiğin, kendi kişisel tarihinle ilgili bir meseleyi bugüne, bu ilişkiye yansıtarak çözmek istiyorsun ve buradan sıkıntı çıkıyor. Bu değiştirme isteği karşındakinden ziyade seninle ilgili bir hikayeyi gösteriyor."

"İlişkilerde üç basamaklı bir kontratımız var. Değişim talep listesinin kendisine gidelim. En çok hangi konularda talep var? Bir sıralama yapılabilir mi? İnsanlar eşlerinin, sevgililerinin en çok hangi huylarını, özelliklerini değiştirmek istiyor?"

"Önce bir sınıflama yapmaya çalışalım. Bu listenin üç ana başlığı var. 1: Birbirimize önceden söylediğimiz, birbirimizle müzakere ettiğimiz değişim taleplerimiz. Burası samimiyetli arazi, yalan dolan yok. Tehlikesi şu: Konuşmak başka, anlaşmak başka. Bunu bilmek gerek. 2: Birbirimize evvelden söylemediğimiz, evlendikten sonra masaya koyacağımız değişim taleplerimiz. Burası samimiyetsiz, hatta bir nevi dolandırıcılık arazisi. 3: Evlendikten sonra fark ettiğimiz taleplerimiz. Burası da sıklıkla bilinç dışı ihtiyaçlarımızı içerir. Genelleme yaparsak ikinci torbada ne kadar çok talep varsa samimiyet o kadar az. Değiştirilecekler listesinin içeriği ise muhtelif. Köken aileyle kurulacak ilişkiden başlıyor, cinselliğe kadar gidiyor. İş hayatı da var, karşı cinsle arkadaşlık da var, finansal ilişki de var. Ne ararsan var."

"Bütün bunları bir de kontrat üzerinden anlatmak isterim. Sohbetin başından beri aslında şunu tarif etmeye çalışıyorum: Bizler evlilik veya uzun ilişkiler söz konusuysa üç basamaklı bir kontrata sahibiz. Esasında her şey bu kontrattan kaynaklanıyor. Onu biraz konuşalım. Şimdi bu kontratın birinci basamağında birbirimize doğrudan söylediklerimiz var. Bunu istiyorum, bunu istemiyorum dediklerimiz var. 'Birlikte kahvaltı etmek istiyorum, ne olursa olsun aynı yatakta yatmak istiyorum, ilişkimizi kimseyle konuşmanı istemiyorum, karanlık basmadan evde olmanı istiyorum, erkek arkadaşın olmasını istemiyorum, kız arkadaşın olmasını istemiyorum, telefonunun

şifresini paylaşmanı istiyorum.' Burası çok açık bir alan, bir müzakere alanı. Ama dedim ya, konuşmak başka anlaşmak başka. Müzakere ettiklerimiz de sıklıkla bir sonuca bağlanmıyor, ne oluyor? Ömür boyu devam eden bir çatışmaya evriliyor."

"Kontratın ikinci basamağında da bir istek listemiz var ve bunu açık etmiyoruz. Karşıdakine söyleyemediğimiz ve vakti gelince söyleyeceğimiz istek parçaları bunlar. Ben şahsen burayı hiç sevmem, çokça da dinledim. Diyelim ki kayınvalidenize gıcık kapıyorsunuz ve ileride onunla ilişkinizi mesafeli tutmak üzerine strateji yapıyorsunuz. Yahut eşinizin arkadaş grubunu dağıtmayı kafaya koymuşsunuz. Kabul fakat hiç çaktırmıyorsunuz. Evleniyorsunuz ve düğmeye basıyorsunuz."

"Bir nevi pusu."

"Evet, tam bir pusu. Dediğim gibi burası epey sevimsiz. Sevimsiz olduğu kadar da sıkıntılı bir yer. Zira böyle saklı ajandayla evlenen insanlar pek iflah olmuyor. Gelelim üçüncü basamağa. Orada bilinç dışımız var. Farkına bile varmadığımız ihtiyaçlarımız var. Güven ihtiyacı, değer görme ihtiyacı, duygusal yaraların iyileştirilmesi ihtiyacı, aidiyet ihtiyacı, yakınlık ihtiyacı... Bunlara hepimizin ihtiyacı var."

"Şimdi bu konuda iki kötü, bir iyi haber vereceğim. İlk kötü haber şu: Söz konusu ihtiyaçlar ancak kendi kaynaklarımızla karşılanabilir. İkinci kötü haber: Çoğumuz ihtiyaçlarımızı fark etmeden eş seçeriz. Ve iyi haber: Bunun aksi de mümkün. Kendi ihtiyaçlarımızı fark edebiliriz, kendi kaynaklarımızla ihtiyaçlarımızı karşılamayı öğrenebiliriz. Bu son söylediğim katiyen kolay değildir. Bilinç dışı ihtiyaçlar mutlaktır, aksama istemez ve mecbur bırakır. İstekse başka. İstekte mecburiyet yoktur. 'Benim için bir ilişkide güvende hissetmek çok mühim.' Ancak bu 'ben güvende olmak için bu ilişkiye ihtiyaç duyuyorum' demek değil. Hayır, 'ben bu ilişki olmasa da kendimi güvende hissediyorum ya da değerli hissediyorum.' İstek ihtiyacın aksine sizin elinizi, kolunuzu bağlamaz."

"Dediğim gibi bu evlilik kontratının üçüncü bölümü. Çoğu vakit farkına varmadığımız ihtiyaçlarımız. İnsanın kendisiyle tanışıklığı arttıkça, kendini samimi şekilde tanıdıkça bu bölümün tehlikesi azalır. Kendini tanımak ihtiyaçlarını tanımaktır. İhtiyaçlarını tanıyan ve bir adım sonrasında bu ihtiyacı kendi kaynaklarıyla iyileştirmeye çalışan kişiler az çok yol alır. Öte yandan eş seçimini karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılamaya dayandıranlar zorlanır. Evlilikleri de zorlanır. Bunu ne ölçüde yaparsak o ölçüde zorlanırız. Kırılgan bir şeydir ihtiyaç. Ona dair bilgi sır niteliğindedir. Eşinize dair bu kırılgan bilgi kimseyle paylaşılmamalı, asla kötüye kullanılmamalıdır. Misal; 'annen seni zaten sevmiyor' denmez, 'zaten hep ezikmişsin' denmez."

"Bunların yanı sıra evliliğin sunduğu otomatik paketler vardır. Bir nevi bir alana beş bedava durumu. Aidiyet gibi, kıskançlık gibi, daha dürtüsel olma konusunda bir tık daha serbestlik gibi, cepte bulunmak gibi... Evlenirseniz her şey dahil paketi. Bu paketlere bakınca görürsün; ilişki ve evlilik otomatik davranışlar geliştirir ve bizi daha da hoyratlaştırabilir. Samimiyetli mesafe konusunda hatırlarsan bunları epey konuşmuştuk. İşte bu noktada kafası karışan, kandırıldığını düşünen kişiler oluyor. Terapistlere acaba 'ben dolandırıldım mı?' sorusuyla başvuruyorlar. Bana gelenlerin son dönemlerde bu soruyu daha da çok dillendirdiğini söylemeliyim. Bir yandan çok tatlı ve naifler. 'Bu adam' diyorlar veya 'bu kadın' diyorlar 'ilk başlarda kesinlikle böyle değildi, şimdi değişti. Ben onun beni dolandırdığını düşünüyorum.'"

"Dolandırılmışlar mı peki?"

"Evet, bazıları dolandırılmış. Az önce konuştuk evlilik kontratını. Kontratın ikinci basamağı devreye girmiş, strateji yapılmış, vakti beklenmiş. Ama işte başkaları da var. Kimi çok aşıkken evlenmiş ve karşısındakini doğru görememiş, hakikati gördüğünde de 'dolandırıldım' diyor. Kimi 'evlenince değişir' sandım demiş ve bu meseleye zerre akıl yormamış. Ve nihayet kimi de ihtiyaçlarının bile farkında değil. Ve işte bu son kimi epey çok Yenal'cığım."

"Ben şöyle anladım; bu değişim listesi potansiyel olarak sonsuz sayıda maddeye sahip ama bir yandan çok da işlevsel olmayan bir listeden bahsediyoruz. Karşı taraftakini değiştirmek isteyen kişi çoğu zaman hatta her zaman başarısızlığa mahkum. Birincisi; karşıdakine yönelik bu değişim talebi zaten kendiliğinden bir sıkıntı çıkarıyor ve ilişkiyi zedeliyor. İkincisi; karşı taraf zaten zaman içinde değiştiğinden, dönüştüğünden ona ilişkin değişim istekleri geçersiz hale geliyor."

"Bu bir yolculuk ve hayata ilişkin hemen her yolculukta olduğu gibi kervan yolda diziliyor. En önemli kararı nasıl vereceksiniz peki? Birlikte yaşamaya, hayata beraber devam etmeye nasıl karar vereceksiniz? Bana göre tek bir çıkar yol var: Birbirinizi olduğunuz haliyle donduracaksınız. Birbirinizi dondurmak ne demek? Karşınızdaki insanın iyi gördüğünüz yönleri kadar size kötü gelen yönlerini da kabul edeceksiniz. Bu haline de kalben razı olacaksınız demek. Hikayenin sonraki bölümü zaten yolculuğun kendisidir. Ama yola çıkmak yetmez. Sevdiğiniz, evlendiğiniz, beraber olduğunuz adam veya kadının sadece kendine ait kişisel bir yolculuğu da var, bunu da göreceksiniz, anlayacaksınız. Bunun karşınızdaki kişinin kendi yolculuğu olduğunu, herkesin kendi hayatının esas oyuncusu olduğunu bileceksiniz. Ve şunu da bileceksiniz; siz bu yolculukta eşlikçisiniz. Ve o kişi üzerinde sayısız etkiniz var. Eğer karşınızdaki kişinin hayat görüşüne, hislerine, tutumlarına, kişiliğine, değerlerine yönelik tebligat tadında talepleriniz varsa bu tebligatın eninde sonunda bir dirençle karşılaşacağını da unutmamalısınız. O tebligatın karşınızdaki kişinin değişim ve dönüşüm yolculuğuna katkısı olmayacağı gibi bu kişinin benliği dışardan gelen müdahaleler karşısında otomatik şekilde kapanacaktır. Demek ki yarardan çok zarar var. Tabiri caizse bu yol yol değil. Ama biz birbiriyle konuşabilen insanlarsak, gizli saklı ajandalarımız yoksa, birbirimize ilişkin düşüncelerimizi, kendi değişim ve dönüşümlerimizi, birbirimizin değişim ve dönüşümüne ilişkin fikirlerimizi yol boyunca paylaşacağız demektir. Şunu bilelim; bu değişimler yolda birbirimizi kaybetmemizle sonuçlanabilir. Tam aksine birbirimize daha yakınlaşmamızı da sağlayabilir. Bu bir ilişkinin ne kadar hakiki olduğuna bağlı bir

hikayedir. Ne kadar talep edersen o kadar geri tepiyor. Buradan da şu noktaya varıyoruz: Hakiki ilişkilerde bu talepler olmaz ya da çok az olur. Hakikat önemlidir."

"Yapmayın diyorsunuz. En temeli bu. Değiştirmeye çalışmayın. Ne kadar net bir mesaj. Yapmayın."

"Yapmayın tabii. Sarı veya beyaz bir gömlek giymekle ilgili konuşmuyoruz burada. Ya da akşam yemeği masasına birlikte oturmaktan bahsetmiyoruz. Duygularımızın, değerlerimizin değişmesinden bahsediyoruz."

"O tutum ve hissin karşıdaki insanda bir altyapısı var. Üstelik değişimin bir düğmesi de yok. Onu değiştiremeyecek olmanız bir yana, karşınızdakini kendi yolculuğunda engelliyorsunuz. Önce kapanıyor, sizden korunuyor, sonra bir yerlerde kendi kişisel yolculuğuna devam ediyor. Belki hep kapalı kalıyor. Dahası, siz onun nasıl değiştiğini de anlamıyorsunuz."

"Çok önemli bir noktada burası sanırım. İnsan sonuçta değişir. Biz karşımızdakini değiştiremezsek de o kendiliğinden değişebilir. İnsan hayatı beklenmedik yerlerde makas değiştirebilir. Orhan Pamuk'un Yeni Hayat'ındaki çok meşhur ilk cümle gibi. Bir kitap okudum ve bütün hayatım değişti."

"İnsanın değişip dönüşmemesi başlı başına bir arıza göstergesidir sevgili Yenal. Otursak kendi hayatlarımızı geriye sarsak hemen görürüz. Beş yıl önce başkaymışız. Bir beş yıl daha önce çok daha başkaymışız. On yıl daha önceyse ohooo. Donanımımız her defasında iyi veya kötü yönde değişmiş. Belki ilerledik belki geriledik ama mutlaka dönüştük. Dünya görüşümüz de değişmiş olabilir. Ama hiç değişmeyen, hala keskin duran yanlarımız da vardır. İnsana dair akışın kendisi, dengenin kendisi işte budur."

"Yaş alırsın, değişirsin. Kilo alırsın, değişirsin. Anne baba olursun, değişirsin. Sahiden de bir kitap okursun, bir film seyredersin, zihnin

bir şeylerden etkilenir ve değişirsin. Üstelik değişmek için kocaman hikayelere ihtiyacın yok. Gün içinde mütemadiyen bir akış içindesin."

"Değişim kaçınılmaz. Burada partnerin bu yolculuktaki diğer başrol oyuncusu, hayatının eşlikçisi. Senin haline, tavrına, tutumlarına direkt müdahale ederse değişim ve dönüşümüne de zarar veriyor."

"Peki ne olacak? Bir partner diğerine isteklerini, taleplerini aktarmayacak mı? Bir partner ilişkide diğer seyirciler gibi bir seyirci mi? Katiyen değil. Birbirleriyle rahatça konuşabiliyorlarsa, birbirlerine karşı güvende hissedebiliyorlarsa, kendilerine ait sızı içeren yerleri de derin derin konuşabiliyorlarsa bu çok kıymetli. Sadece kıymetli değil, şahane de. İşte o zaman partner gerçek anlamda bir gönül yareni haline gelir. İlişki müthiş bir ilişkiye dönüşür. Birbirine dahil olmak başka, müdahil olmak başka."

"Değişimi hepimiz yer yer talep edebiliriz. Gündelik hayatta tutumlarımızla ilgili bir sürü şeyi değiştirip dönüştürebiliriz. İlişki birbirimizi seyrettiğimiz, zevklerimizi, inceliklerimizi değiş tokuş ettiğimiz bir sahnedir. Girenler olur, çıkanlar olur. Hep kıpır kıpır, hep capcanlı bir yerdir. Şunu anlamak lazım. İnsanın o sahnedeki hareket kabiliyeti ve kıvraklığı hep değişir. İhtiyaçlar, istekler, öncelikler değişir."

"Bütün bunlar olup biterken bir başka silüet de hayatın içinde yürüyüp gider. O silüet anne baba olur, yaşlanır, sevinç ve hayal kırıklığı yaşar, değişir. Bunu kendisi yapar. Kişisel değişim düğmeleri sadece onun parmak iziyle çalışır. İşin trajik yanı da budur. Yalnız doğarsın, yalnız ölürsün ve yalnız değişirsin."

7. Bölüm Adına cinsellik dediğimiz oyun alanı. Her şeyin başı flört.

"Bence evliliğin fiziksel omurgası sadakat, duygusal omurgası da nezakettir. Bu ikisinin beraber var olduğu hikaye epey lezzetlidir. Epey

uğraşmak lazım. Birbirine nazik olmak lazım. O ilişkiyi ayakta tutmak için fiziksel olarak kendine özen göstermek lazım. Birbirine dokunmaya çalışmak, cinsel hayatın rotasını rutinin dışına çevirmek lazım. Cinselliği hep aynı ortamda, aynı anda yaşamak zorunda hissetmemek, alternatifler üretmek lazım. Bir çift deneyime ne kadar açıksa cinselliğin rengi ve ruhsarı o kadar aydınlanıyor. Cinselliğin irtifa kaybetme ihtimali de bir o kadar azalıyor. Sonuçta hikaye dönüp dolaşıp birbiriyle flört etmeye geliyor. Ne şekilde bakarsan bak en büyük mesele flört etmek. En büyük yükü flörtü sürdürmek oluşturuyor. Yüz kere sorsan yine flört etmek diyeceğim."

"Önceki bölümlerde cinselliğin üzerinde dikkatle ve detaylı bir şekilde konuşmamız lazım. İlişkinin çok önemli bir kısmı cinsellik, çok belirleyici dediniz. İşte bu bölümde konuşalım. Fazla uzatmadan çok temel bir soruyla gireyim. Cinsellik neden bu kadar belirleyici? Özellikle de evliliklerde neden bunca önemli?"

"Cinsellik elbette çok önemli. Yetişkin eğlencesi, haz alanı. Artık çok bilindiği gibi dopamin, serotonin, oksitosin salgılatan bir alan. Dopamin insana haz ve keyif hissettirir. Bağımlılığa benzer bir etki oluşturur. Serotonin mutluluk ve huzur hissini artırır. Oksitosinse bağlılık hormonu olarak adlandırılır ve duygusal bağı artırır. Cinselliğin evlilikteki önemini anlatmakta bu bile yeter diye düşünürüm. Ama devam edelim."

"Sorumuz bir yandan da şu bence. Evlilikte cinsellik neden bu kadar önemli? Çünkü henüz anlattığım gibi sevişmek hormon salgısını artırıyor. Bu da ilişkiye iyi geliyor. Ama başka çünküler de var. Çünkü iyi cinsellik çiftin duygusal bağını ve yakınlığını artırıyor. Çünkü iyi cinsellik çiftin iletişebilme becerisini artırıyor. Cinsel istekleri, sınırları, hayalleri hakkında konuşabilen çiftler her alanda konuşur, iletişir diye düşünürüm ben. Çünkü cinsellik romantizmi ayakta tutuyor. Bu da evliliğe daima iyi geliyor. Çünkü cinsellik sadakati ve bağlılığı artırıyor. Bu da evliliğe iyi geliyor. Çünkü cinsellik gündelik eğlencedir ve evliliğin dertlerinden biri sıkıcı olmasıdır. Cinsellik bu sıkıcılığa bir çözüm üretiyor. Ezcümle iyi sevişen çiftler daha az sıkılıyorlar."

"Evlilikte cinselliğin neden bu kadar belirleyici olduğunu sordun ya. Ben şöyle anlıyorum soruyu. İyi cinselliğin bir evliliğe katkısı nedir? Kötü cinselliğin bir evliliğe verdiği zarar nedir? İyi cinsellik kötü cinsellik dedim. Hiç şık değil, kulağı tırmalıyor farkındayım. Tariflerken sağlıklı ve sağlıksız cinsellik diye kullanılıyor. Ben izninle iyi ve kötüden devam edeceğim."

"İyi ne, kötü ne? Kriterleri var mı? Elbette var. İyi cinsellik için ilk kural rızaya dayalı olması. Mahremiyetin korunması bir diğer kural. Kendi bedenini tanımak, kendine itina etmek, isteklerin ve sınırların rahatça konuşulması, deneyime açık olmak, duygusal ve bedensel olarak güvende hissetmek önemli. Dünya Cinsel Sağlık Örgütü sağlıklı cinselliği fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan iyi olma hali diye tarifler. Cinsellik kendi başına cinsellik değil, ondan fazlası der. Bu da kabul."

"Mevzuyu biraz yumuşatalım. Erişkinlerin oyun alanı, eğlence diyelim. Evlilikte kadın ve adam yalnızca birbirleriyle mahrem özel bir ilişki içerisindeler. Ama bazen bocalıyorlar. Neden bocalıyorlar? Bir defa cinsellikle evliliğin bir arada yürümesinde işin doğası gereği bir mesele var. Ben evliliğin cinselliği neredeyse hadım ettiğini düşünüyorum. Bunun olmaması için epey uğraşmak lazım."

"Birincisi aynı iki insan arasında yaşanan cinselliğin şehvetini, isteğini ve arzusunu sürekli devam ettirmek güç. İkincisi bu aynı iki insan aynı zamanda birbirlerinin çok fazla şeyi olmaya başlıyorlar. Birbirleriyle sevişen iki insan olmanın ötesinde başka rolleri de üstleniyor, bir sürü ayrı kimlik ediniyorlar. Bu iki kişinin birbiri karşısındaki itibarı aslında o kimlikleri ayakta tutan şeydir. İlişkinin omurgasıdır. Hangi itibar? Anne baba olarak, bir insan olarak, ev arkadaşı olarak, bir kayınvalidenin damadı ya da gelini olarak."

"Evlilik bir itibar müessesesidir. Bu yönde bir ortaklıktır. Fakat cinsellikle itibar bir arada kulağa çok iyi gelmez. Çiftlerle çalışırken de bu durumları çok sık gözlemliyorum ve üzerine çok düşünüyorum. Şöyle ki, birçok insanda cinsellik artık evlilik öncesinde başlıyor,

deneyim ediniyorlar. Zaman içinde dönüşüyorlar. Dramatik olarak dönüşen çiftler gördüm. Önce sevgilisi sevişmesi, sonra karı koca sevişmesi. Finalde evli gibi sevişmek denen o hal. Keskin bir fark var. Birçok çift flört etmeyi bırakıyor. Geriye emeksiz, otomatik bir cinsellik kalıyor. Zaman harcanmamış, üzerine düşünülmemiş bir cinsellik kalıyor. Hiç uğraştırmayan, hiç uğraşılmayan cinsellik irtifa kaybeder. Mastürbasyonun hallicesine dönüşür. Bu kaçınılmazdır. İşte bu yüzden çok çok uğraşılması gereken bir hikayedir cinsellik."

"Fakat daha buralara gelmeden evli olmanın kendisi hikayeyi değiştiriyor. Çünkü en başta bir adamın senin kocan olması, bir kadının senin karın olmasıyla ilgili bir bilgiye sahipsin. Bu konular üzerine kolektif toplumsal bir bilgi var ve bundan sen de haberdarsın. Bir kere bundan paçayı kurtarmaya bakacaksın. Bunun üstüne karşındaki kişinin artık çocuğunun annesi ya da babası olması eklenince olay iyice şap mevzusuna dönüyor. Cinsel istek azalıyor. Bir de şu var. O karı kocalık hali, o evlilik hali ilişkiye ayrıca bir de terbiye katıyor, bir edep katıyor. Kişisel görüşüm şu. Cinsellikle edep yan yana geldiklerinde birbirine iyi gelmiyor. Orası özel bir alan. Razı olmak söz konusu olduğunda her şeyin çok sağlıklı ve olağan bulunduğu bir alan. Deneyime açık bir alan. İki kişi arasında bir alan. Şimdi tabii hepsi şu soruyu beraberinde getiriyor. Tamam da ne deneyeceksin? Ya da deneyim ne demek, sapık mıyız biz? Geçenlerde bir sokak röportajı izledim. Bir dayıya mutluluk nedir diye soruyorlar, adam da sana ne be diyor. O hanımla benim aramda. Niye bu kadar özel bir şey soruyorsun diye kızmış."

"Dayı mutluluğun tarifini yapmış, hoşuma gitti bir yandan da. Cinsellik bir mutluluk alanı. Çok oyuncu bir alan. Eğer oyun oynamazsan isteğin azalır. Bu alan çok iddialıdır ve iddialı da olunmalıdır. Baya uğraşacaksın. Flört edeceksin. Fingir fingir flört edeceksin. Emek vereceksin. Sadece birbirinle olup sohbet ettiğin akşamların olacak. Çünkü hikayeyi yatağa girip sevişmekle sınırlıyorsan istersen Kama Sutra'yı hatmet, istersen 30 tane pozisyon öğren cinsellik sıkıcı olur. Üstelik kadınlar için daha da sıkıcı olur. Çünkü cinsellik kadınların hala fazla zorlandığı bir alan. Şöyle

diyeyim. Mastürbasyon yapmayan erkek neredeyse yok ve bu gayet sağlıklı bir durum. Mastürbasyonun insanın kendini, bedenini tanıması açısından çok kıymetli olduğunu biliyoruz. Ama mastürbasyon bile yapmayan çok kadın olduğunu da biliyoruz. Bedeniyle hiç tanışık olmayan kadınlar varlar ve çoklar."

"Peki, bu sosyal tabakalar ve kuşaklar arasında gezinen bir konu mu?"

"Bu konuda yapılmış çok az çalışma var. Bir çalışmada Türkiye'de kadınların yüzde 25-40'ı erkeklerinse yüzde 90-95'i mastürbasyon yaptığını belirtmiş. Günahı onların boynuna, artık doğru kabul edeceğiz. Kuzey Avrupa'da kadınların mastürbasyon oranı ise yüzde 65-70. Yine çalışmalar gösteriyor ki eğitim seviyesi, bağımsızlık, cinsiyetçi olmayan beden algısı arttıkça kadınlar mastürbasyonu normal bir deneyim olarak algılıyor. Bilgi bu. Dolayısıyla cevabım evet Yenal'cığım. Bu sosyal tabakalar arasında gezinen bir konudur. Mahalle baskısı arttıkça kadın cinselliği baskılanır. X ve Y kuşağını tanıyoruz. Kısıtları, mahalle baskıları, ezberleri çok. Z'yi bu anlamda daha az tanıyoruz ama onlar cinsellik konusunda çok farklı bir nesil gibi geliyor bana. Kendi bedenleriyle daha haşır neşirler. Cinsel olarak daha bağımsızlar."

"X ve Y kuşağını baktığımızda deminki yurt dışı çalışmalarına göre kadınların en az yüzde 30'unun hayatlarında hiç mastürbasyon yapmadığını biliyoruz. Bu da birçok kadının cinselliğe merak duymadığını gösteriyor. Evet, benim cinselliğe merakım yok. Kalan ömrüm boyunca hiç sevişmesem olur diyen bir sürü kadın var. Hepimizin çevresinde var bu kadınlardan. Mümkün değil gibi görünüyor ama mümkün. İyi de nasıl mümkün bir düşünelim. Çünkü bu hal bir alanı olduğu gibi kapatıyor."

"Peki ne yapsın çiftler? Birbirlerine yönelik arzularını nasıl korusunlar? Yahut cinsel isteğin azalma hızını nasıl yavaşlatsınlar? Aslında şunu da sormalıyım. Mümkün mü bu?"

"En önce birbirimize yönelik şehvetimizin illaki azalacağını, şekil şemal değiştireceğini bir kabul edelim. Sonra bu meseleye kafa yoralım, üç beş bilgi sahibi olalım. Bana göre cinsellikten herkes alacağını almalı. Cinsellik öteki için yapıldığında libido kaybı kaçınılmaz olur. Evliliğin kendisi zaten irtifa kaybına neden oluyor. Aynı yataktasın, aynı hayattasın. Birbirini her gün görüyorsun. Yalıda oturup denizi bir süre sonra görmez hale gelmek vardır ya, işte bu bir hakikat. Sistematik bir duyarsızlaşma hali. İnsan iyiye de kötüye de hazza da acıya da sistematik olarak duyarsızlaşıyor. İnsan böyle bir canlı. Bu yüzden kendi haline bırakılmayacak kadar mühim bir konudur cinsellik."

"Dolayısıyla yeni oyunlara, yeni görüntülere, yeni hayallere, yeni deneyimlere ihtiyacımız var. Ne demiştik? Cinsellik bir oyun alanı. Ne kadar ekmek o kadar köfte oyunu. Baya ince ince uğraşmak gerekiyor. Hem kendinle hem ötekiyle hem de ilişkiyle uğraşmak gerekiyor. Bunu yapan çiftler de görüyorum. Birbirlerine epey vakit ayırıyorlar, flört ediyorlar. Saatlerce günlerce oyun oynuyorlar. Bazen gözle bazen sözle bazen erotik bazen pornografik oyunlar. Bazen dokunsal bazen entelektüel oyunlar. Bu oyunlar aynı zamanda birbirini beğenir halde tutma oyunları. Bu sadece bedensel hikayeyle de olmuyor. Çiftlerde bazı şeyler çoğunlukla standarttır. Erkekler daha çok sevişmek ister kadınlar daha az. Yaygın hikaye budur. Ama bunun dışında da paternler var. Evlilikte kadının cinsel talebinin fazla adamınkinin az olduğu paternler de var. Bununla beraber ağır bir oranla erkeğin isteği yüksek. 40 yıl sevişmesem umurumda değil diyenler sıklıkla kadınlardan çıkıyor. Şunu da biliyoruz. Doğum sonrası libido düşebiliyor kadınlarda. Sevişmek istemez oluyorlar ya da zaten haz almıyorlar belki orgazm olmuyorlar. Ya da haz almayıp orgazm taklidi yapıyorlar ki bu da çok yaygın. Oransal olarak kadınların epey az kısmı orgazma ulaşıyor. Kadınların şöyle bir yaygın talepleri oluyor. Bir ön hazırlık talep ediyorlar. Bunu görüyorsun."

"Bu ön hazırlık ön sevişme değildir, bir yakınlık talebidir. Erkekler bunun geyiğini çok yapar. Romantik olmaktan çoğu erkek mum yakmayı anladığı için her sevişmede mum mu yakacağız diyenler

çıkıyor. Yak kardeşim yak. Bir işe yarayacaksa yak zaten. Bir hazırlık gerekiyor. Duygusal bir hazırlık istiyor kadınlar. Ben cinselliğin sek cinsellik olarak adlandırılışının ve algılanışının da mühim olduğunu ve var olduğunu düşünüyorum. Her sevişme mutlaka romantizm barındırmayabilir. 3 dakikada da sevişebilirsin 33 dakikada da. Kapı arkasında da sevişebilirsin uzun ve uğraşlı oynaşlı da. Geçen bir masada konuşuluyor. Kadın erkek karışık bir masa. Cinsellikten bahsediliyor. Seks ve sevişme birbiriyle aynı şeyler midir diye epey naif bir soru geldi. Bir seks işçisinin adamların en büyük derdinin karılarıyla çok edepli sevişmeleri diye anlattığını duymuştu. Bu bize bir şey söylüyor aslına bakarsan. Cinsellik sadece cinsellik mi? İçinde daima romantizm, göz göze bakma olmayabilir cinselliğin. Olabilir ama olmayabilir de. Karanlık da var."

"Evet. O karanlığa indiğinde ne bulacaksın? Talepler komik de gelebilir kızgınlık da yaratabilir erotik de gelebilir. Ama bu talepleri aktarabilecek ilişki hangi ilişkidir? Neden aktarabilecek diyorum çünkü günün sonunda o karanlıktan çıkacaksın. Birbirinin yüzüne bakacaksın. Hayat devam edecek. Birbirinle iddialaşacaksın, restleşeceksin ve iktidar oyunu oynayacaksın. Bunun için gerçekten çok yakın olman lazım. Güvende olman lazım. Biliyor musun sevgili Yenal? Bir çift için iki büyük test vardır. Birincisi cinsellik, ikincisi ise köken aileyle ilgili bilgi. Bu iki konuya bir tür yakınlık testi de diyebiliriz. Cinsellik bir oyundur ve oyun alanı kimi vakit karanlıktır. Düşebilirsiniz. Sen onu kaldıracaksın o seni kaldıracak. Aynı şeylerden haz almayabilirsiniz. Arayıp duracaksınız. Bu süreçte hep arayış içinde olacaksınız. Arayacak ve keşfedeceksiniz. Bu bir bakıma birlikte eğlenme şansıdır. Ben bu yakınlığa sahip çok az çift tanıyorum. Cinsellik çift terapisinde benim hiç vazgeçmediğim bir yerdir. Bu alanı dikkatle sorgularım. Ve cinsel açıdan birbirine gerçekten böylesine yakın çok az çift olduğunu da rahatlıkla söyleyebilirim. Cinsellik zor konuşulan bir yerdir ve fakat konuşulmaya başlanınca şaşkınlığa uğratan bir yerdir. Seni şaşkına çevirecek sayısız çift gördüm Yenal, sayısız. 3 yıldır evliler. 5 yıldır, 10 yıldır hatta 20 yıldır evliler. Ama biz bunu konuşmayız diyorlar. Hayatlarında cinsellik yok değil, var. En azından bir şey var. Tam olarak ne olduğunu bilmesek de. Hiç değilse

bir şeyler yapılıyorsa, bir şeyler yaşanıyorsa neticede sevişiliyorsa çok konuşulmasın tamam. Her şeyden önce ilişkinin de sevişmenin de haklarında konuşulmaktan ziyade evvela yaşanması lazım. Bu da tamam. Ancak bu konu aralarında hiç söze dökülmese bile bir çiftin birbirinin haz alanlarını bilmesi, öğrenmesi lazım. Bunu bilmiyorlar. Hala utanıyorlar. Bedenlerinden utanıyorlar. Heveslerinden utanıyorlar. Hevessizliklerinden utanıyorlar. Ötekinin onu beğenip beğenmeyeceği düşüncesinden utanıyorlar. Kaygılılar. Bu kaygı yüzünden karanlıkta sevişiyorlar. Fiziksel ve ruhsal olarak karanlıkta sevişiyorlar. Kelimenin her iki anlamıyla da karanlık. Sadece odanın değil, isteklerin de ışığı kapalı. Ve tabii bunu da konuşmuyorlar. Bir diğer konu kişinin kendiyle ilgili de bir şey bilmemesi. Ne istediğini bilmiyor. Neyin onu heyecanlandırdığını bilmiyor. Velev ki biliyor, o vakit de söylemiyor. Bir yapboz gibi biraz. Parçaları koymak zaman alıyor. Ancak tahmin etmek gerekiyor. Bu konuların dışında çok daha renkli ve doyurucu cinsel hayatları olan çok az kişi, çok az çift var. Kırmızı kırmızı."

"Cinsellikten bedenin ihtiyaçlarından konuşuyoruz ama bu bilgisizliğin yansıdığı tezahür ettiği başka alanlar da var sanırım. Sadece bedenimizle ilgili değil, cinsel kimliğimizle, cinsiyet rollerimizle, bunların sosyokültürel yanlarıyla ilgili bilgi veya bilinç de az gibi geliyor bana. Ne dersiniz?"

"Ben bu söylediklerinin çok belirleyici olduğunu, özellikle bu yüzyılda daha da belirleyici olduğunu düşünüyorum. Çünkü aslında kadın ve erkek olmayla ilgili cinsiyet kimliklerimizin sosyal yansımalarını giderek kaybediyoruz. Her iki cinsin de cinsiyetlerinden dolayı yediği goller var. Erkekler taş gibi hatta odun gibi durmakla bir şekilde güvenlik sağlamakla mükellefmiş gibi algılanıyor. Kadınlarsa sanki daha uyumlanması gerekiyormuş gibi, daha naif olmalıymış gibi, yuvayı yapan olması gerekiyormuş gibi. Kadın kimliği bu rolleri getiriyor. Ben kendi adıma bu rolleri reddediyorum. Kendimin hem eril hem de dişil yanlarımın olduğunu düşünüyorum. Hakikat burada. Ayrıca hayatımızın değişen demlerinde bu yanlarımız da değişiyor. Şöyle söyleyeyim. Bir eril yanım var ama hayatımdaki adamla

birlikteyken onun yanında dış dünyaya zaman zaman gösterdiğim o eril yanımla bulunmuyorum. Dişiyim orada. Kimliğim orada bambaşka. Fakat bu kimlik, bu dişil kimlik hayatımın birçok alanında çok kısıtlı bir şekilde var olabiliyor. Çünkü dış dünya eril değerlerle kutsanmış durumda. Dolayısıyla bizim o dişil ve eril kimliklerimizin ilişkilerimizde önemi arttı. Benim dişi olduğum yegane yer neredeyse sadece sevdiğim adamın yanı. İş dünyasında böyle değilim. Bana bazen erkek gibi kadın hatta hükümet gibi kadın diyorlar. İlginçtir, bana eril olmakla ilgili geri bildirimleri iltifatmıış gibi yapıyorlar. Çünkü insanlar eril olmayı güçlü olmakla, kararlı olmakla, lider olmakla özdeşleştiriyor. Bana sorarsan bunlar eril ya da dişil olmakla ilgili değil. Sadece erişkin bir insan olmakla ilgilidir. Cinsellik dişil ve eril yanların kendini serbest bıraktığı yerlerden biri. Hepimizin bünyesinde her iki yan da var ve bu da kıymetli. Ama dış dünya bizi daha üniseks hale çekmeye uğraşıyor. Hatta biraz da erkeksileştirmeye uğraşıyor. Erkeksi yanları ağır basan üniseks bir hal diyebilirim. Hayatta bir tık daha erilleşerek yol alıyoruz."

"Hikayeyi erkekler kuruyor diye mi?"

"Tabii. Çünkü bir defa dünyayı erkekler, hatta yaşlanmış erkekler yönetiyor. Kadınlar bağımsızlaşmak ve bireyselleşmek istiyorlarsa ki istiyorlar o istek kendini erilleşmek olarak gösteriyor. Erkekler de erilleşen ya da eril gördükleri kadınları kendi aralarına kabul ediyorlar. Dünyaya bak, memlekete bak hep aynı. Yine de son 8-10 yıldır sosyal mecralarla gelen bir değişim var. Bu değişim kadının cinsiyet özelliklerine daha fazla sahip çıkması yönünde. Bunu da yadsıyamayız. Ama kendi gençliğime dönüp baktığımda bunu göremiyorum. O vakitler kadın iktidar dünyasına adım attığında bu adım sadece erilleşerek atılabiliyordu. Şimdiki ortam daha hoş. Çok daha hoş. Kadın cinsiyet kimliği şimdi daha iyi kuruluyor ve korunuyor. Bu konular dünyanın köy olmasıyla ve herkesin birbirini daha iyi görebilir hale gelmesiyle de çok ilişkili. Gerek bizde gerek dışarıda kadın siyasetçilere bak. Kuşaklar arasında bu değişimi göreceksin. Şirketlerdeki kadın yöneticiler de aynı şekilde. Onları

tarihten bu yana incelesek şimdilerde genç kadın yöneticilerin dişil yanlarının bir tık daha önde olduğunu fark ederiz."

"Erkekler hikayeyi kuruyorsa ve kadınlar da ancak erilleşerek bu hikayeye dahil oluyorsa bu erilleşme talebi acaba erkeklerin korkusundan kaynaklanıyor olabilir mi? Erkeklerin bu konularda biraz korkak olduklarını biliyoruz. Kadınların dişil yanından korktukları için onları yanlarına ancak erkek olarak kabul ediyor olabilirler. Olabiliriz diyeyim kendimi de çok ayırmadan."

"Evet. Erkekler kadınların bu yanlarıyla baş edemeyebilirler. Kadınlığın hızı, manevra kabiliyeti, hayatta kalma becerisi yüksektir. Bu özellikler çocukluktan itibaren erkeklere göre daha gelişmiştir. Çünkü her yönüyle erkeklerin iktidarına hizmet eden bu dünyada kadınların daha çocukluktan itibaren hayatla baş etme becerileri geliştirmeleri gerekir. Bu beceriler erkekleri korkutuyor. Erkekliklerine ara vermek istemiyorlar. Sosyal mecralarda gördüm. Erkeklik fakirliğin zenginliğidir deniyordu. Ben bunu şöyle anladım. Ruhsal, zihinsel, finansal ne kadar az isen o kadar çok erkek olursun ve fukaralığını böylece kapatırsın. Beri yandan zenginler arasında farklı mı ki? Mesela bir sürü üst düzey yönetici erkek var. Onların yönetim kurulu toplantıları, icra kurulu toplantıları ve artık oralara giren kadınlar var. Her yönetim kurulunda bir iki kadın illaki bulunuyor. Ama bu kadınların çoğunluğu hala erkek hallerinden şikayetçi. Oralarda da cinsiyetçi küfürler ediliyor, eril muhabbetler dönüyor. Tüm bunların cinsiyetler, cinsiyet kimlikleri üzerinde yarattığı bir efekt var. Bu efekt de hemen her zaman dış dünyadaki kadınlardan cinsiyet kaybı talep ediyor. Ben burada yeni kuşak kadınların çok dirençli olduklarını düşünüyorum. Görünüşleri itibarıyla de daha dirençliler ve bunu çok iyi buluyorum. Bizim kuşak böyle değildi. Biz bir ara erkek mi olsak diye düşündük. Ben mesela 40'ında kadın olduğumu düşünüyorum. Hayatımdaki bir sürü edinilmiş eril yanı bir kenara ittirdim, hayatımdan attım. Ancak bu kadar yapabildim. Çünkü bu esasen ciddiye alınma meselesi ve ciddiye alınmayla ilgili dünyada bin türlü engel var. Bu açıdan zor hayatlar yaşıyor kadınlar."

"Erkekler de hayatları boyunca dişil yanlarını çok törpülüyor mu acaba? TikTok'ta Instagram'da çok ilginç çiftler görüyoruz. Kadın erkek ilişkilerini bugüne dek görmediğimiz ölçüde, belki bizi biraz rahatsız ya da gıcık edercesine sergileyen çiftler var. Ev hallerini fazlaca görüyoruz. Şehirde taşrada her yerde. İçlerinden geldiği gibi davranıyorlar. Oradaki erkeklere bakıyorum, az önce anlattığınız eril eril sert tiplerin dışında da örnekler var. Bu erkekler hiç görünmüyordu şimdi ünlüler dünyası dışında da böyle daha farklı erkekler görüyoruz. Peki bunlar sahiden var mı? Varsa genelde dişil yanlarını saklıyorlar mı törpülüyorlar mı?"

"Ben sakladıklarını düşünürüm. Yeni kuşağa baktığında kimliklerde büyük değişiklikler var. Bu büyük değişiklikler sosyal mecralarda sergileniyor. Artık gördüğümüzle, doğduğumuzla, duyduğumuzla, etrafımızla sınırlı değiliz. Tariflerde de çok değişiklik var. İlişkinin içinde daha eşitlikçi tarifler var. Bunların duygusal alana, sosyal alana, cinsel alana çok olumlu yansıdığını ve yansıyacağını düşünüyorum. Çünkü bizim ezberimizde evlilikte ev ve çocuk kadınınındır. Cinsellik erkeğindir. Kadının evi, adamın cinselliği. Kadının düğünü, adamın cinselliği. Kadının çocuğu, adamın cinselliği. Hikayenin böyle bir yanı var. İşte burada bir değişim başlıyor."

"Bir şeyi merak ediyorum. Aklımda bir cevap var ama emin de değilim. Çünkü biraz karışık bir konu. Evlilik Türkiye'de kadınların mülkiyetindedir, ezber budur diyorsunuz. Demek ki evlilikten kadının anladığı bir şey var, erkeğin anladığı bir şey var. Peki cinsellik için de aynı şey geçerli mi? Bu konu herkes için aynı mı? Kadının ve erkeğin cinselliğe yüklediği anlam farklı mı? Kadın ya da erkek için cinsellik daha mı önemlidir, daha mı önemsizdir?"

"Kadın için daha az önemlidir. Burada esasen dönemlere bakıyorsun. Çünkü evlilikte cinselliği psikolojik değerlendirmeden bağımsız düşünmek mümkün değil. Bir kere kadın cinselliği, kadının cinsel kimliği ve sosyolojisi ile çok yakın temasta. O yüzden hikayeyi genel olarak değerlendirdiğim vakit özellikle son 20 yılın çok hızlı geçtiğini görüyorum. Neden hızlı? Çünkü herkes herkesi görebilir hale geldi.

Sosyal medya ile yeni bir dönem başladı. Ben buradaki değişimin en büyük etkilerinden birinin kadın cinselliği üzerinde olduğunu düşünüyorum. Kadın finansal ve zihinsel bağımsızlaşmasıyla, daha okur yazar olmasıyla kendini gitgide daha çok toplumun ezberi dışında ya da toplumun dayattığı kalıpların dışında görmeye başladı. Bu ezber ve kalıplara cinsellik de dahil. Kadın kendi cinselliğini erkeğe hizmet etme kalıbının dışında görür oldu. Dolayısıyla kadın cinselliği giderek daha sağlıklı bir hale geliyor. Beden onlara ait. Bu bilgilere sahip bir kadın nesli var. Bu neslin cinsel olgunlaşmasının çok daha iyi olacağını düşünüyorum."

"Peki her şey değişiyor ama bugünün fotoğrafını çeksek erkekler ve kadınlar arasında cinselliği algılamak adına ne tür farklılıklar var? Erkeklerin ve kadınların neredeyse başka gezegenlerden geldiğini söyleyen Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten isimli bir kitap vardı. Bu kadar farklı mı her şey?"

"Evet. Cinsellik kadınlar ve erkekler arasında hala farklı algılanıyor gibi görünüyor. Kadının cinselliği daha karmaşık. Cinsellik kadında sahiden de biyoloji, psikoloji ve sosyolojinin ortaklığıyla mümkün. Kadının libidosu duygusal beslenmek, mahalle baskısının dışına çıkacak kadar güvende hissetmek istiyor ve ancak bundan sonra cinselliğin kapısı açılıyor."

"Erkekler için hikaye daha az karmaşık. Onun cinselliğine psikoloji ve sosyoloji daha az damga vuruyor. Onda biyoloji daha işlevsel. Erkek cinselliğinde öne çıkan konulardan biri performans. Toplum buna kafayı takmış durumda. Ama en çok da erkekler. Bu da bireyler üzerinde baskı yaratabiliyor. Halbuki performans hikayenin en önemli kısmı değil. Cinselliği bir performans meselesi yerine bir yolculuk, bir deneyim olarak ele almak gerekiyor."

"Ben bir cinsel terapist değilim. Çift terapistiyim. Ancak çiftlerin cinsellik konusundaki sorunlarını anlamak ve çözmek de çalışmamın bir parçası. Eğer bir çiftin cinsellikle ilgili derin bir sorunu varsa onları bir cinsel terapiste yönlendiriyorum. Fakat çoğu zaman çiftlerin cinsel

yaşamındaki sorunları birlikte çözmek mümkün oluyor. Şunu rahatlıkla söyleyebilirim. Cinsellik hem toplumsal hem de bireysel bir muhakeme meselesi. Performans odaklı bir bakış açısı ilişkileri adeta Demokles'in kılıcı gibi tehdit ediyor. Birçok insan performansın bir gün yeterli olmayacağı veya hiç performans gösteremeyeceği korkusundan muzdarip. Bu bir yandan fiziksel performans kaygısı, diğer taraftan arzulanma ve arzulama performans kaygısı. Bir de sıklık var. Haftada iki ya da üç kez sevişmek gibi belirli standartlardan bahsediliyor. Ancak bunların evrensel doğrular olduğunu söyleyemeyiz. Bu tür genellemeler çiftlerin bireysel dinamiklerine uymaz. Örneğin cinsel terapistler daha genç çiftler için haftada iki ya da üç kez sevişmenin uygun olabileceğini söylese de uzun süreli ilişkilerde bu sayı çok düşebilir. Bu gayet olağandır."

"Ama olağan olmayan bir şey var. Bu durumu kendi haline bırakmak. Cinsellik kendi haline bırakılırsa libido hızla azalabilir. Nihayetinde bünyeye unutturmamakta fayda var."

"Haftada iki denmiş ya. Bu frekans hep konuşulur mu? Çünkü herkesin kafasında bu soru var. Bizim cinselliğimiz az mı çok mu? Gerçekten böyle bir ölçü var mı hayatta?"

"Psikiyatrinin kutsal tanı koyma kitabı vardır. Adı DSM-5. Ruhsal bozuklukların tanısının konması için taranması gereken belirti ve bulguları kapsayan Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan el kitabı. Burada cinsel ilişki sıklığı kendi başına değerlendirilmez. Ancak dünyadaki cinsellik araştırmalarında bu işe bakan cemiyetlerde, kongrelerde belli yaşlarda daha sağlıklı olduğu düşünülen sevişme sıklıkları belirleniyor. Bunlar dahi zamanla değişiyor, dönüşüyor."

"Peki güncel veri ne? Son kongrede hangi karar alındı?"

"Son kongreyi geç. Bildim bileli cinsellik kongreleri iki üç sayı aralığını pek sever. Bir nevi bir gün dur bir gün seviş derler. En son haftada iki üç defa sevişmeyi makul buluyorlardı. Bu pek de önemli değil. Libido çok kişisel. Nasıl demeli, çok çiftsel bir meseledir. Libido çifte aittir.

Fakat neyin sınır olarak kabul edilebileceğini de iyi ayırt etmeli. Ben bana gelenlerde en son altı ay önce sevişmiştik, bir yıl önce sevişmiştik, hatta iki yıl önce sevişmiştik diyenleri çok duydum. Bu artık bedensel bir yakınlığımız yok demektir."

"Bunu söyleyenler çok mu sahiden?"

"Evet. Sevişemiyorlar. Sevişmeyi istemiyorlar. Bazen biri istemiyor, bazen iki taraf da birbirini arzulamıyor. Bir noktada yolda birbirlerini kaybetmişler. Bir de şu var. Tekrar başlamak. Aynı insanla yeniden başlamak yeni biriyle başlamaktan daha zordur. İti yıldır bir şekilde saklandığın, gizlendiğin ya da aynı yatakta yattığın ama hiçbir bedensel yakınlık ya da merak hissetmediğin bir ilişkide tekrar nasıl başlayacaksın? Epey zordur."

"Önceki soruna dönersek bilimsel yayınlarda her birey için geçerli olacak net bir sayı veya standarttan bahsedilemiyor. Çünkü cinsellikte libidoların farklı olması sık karşılaştığımız bir durum. Bir partnerin cinsellik arzusu daha yüksekken diğerinin daha düşük olabilir. Bu uyumsuzluk ilişkinin başından itibaren fark edilmeyebilir. Zamanla bu farklılıklar daha belirgin hale gelir ve sorun yaratabilir. Dolayısıyla çiftler arasında bir frekans ortaklığı sağlanması önemlidir. Farklılıklar aşırı boyuttaysa bu ilişkiyi zorlayıcı hale getirebilir. Kısmen biyolojik ve hormonal açıklamalar mümkün. Ama tamamen değil. Örneğin testosteron eksikliği erkeklerde cinsel isteksizlik yaratabilir. Kadınlarda da hormonal değişimler etkili olabilir. Ancak bu durumlar tek başına tüm hikayeyi açıklamaz. Testosteron eksikliği düzeltilse bile bir kişi her gün cinsellik arzusuna sahip olabilirken diğeri ayda bir kez ilişki istemekle yetinebilir. İnsanların kişisel hikayeleri cinselliğe yaklaşımlarını şekillendirir."

"Sonuç olarak cinsellikte tek bir doğru ya da yanlış yoktur. Ancak çiftlerin kendi dinamiklerine uygun çözümler bulması önemlidir. Uzun süreli ilişkilerde özellikle yaşla birlikte değişen ihtiyaçlar cinselliğin de bir evrim geçirmesine neden oluyor. Değişime uyum sağlayabiliyor musun mesele işte o. Ayrıca bir bedenin öbür bedene, bir gönlün

öbür gönüle muhabbeti daimi bir biçimde devam edemeyebilir. Bir adamla bir kadın bir araya geldiğinde hikayenin bir kendiliğindenliği vardır. Bir şey yapmana gerek yoktur. İstek vardır. Sonra o sistematik olarak azalır. Birbirini seven ve birbirinin bedenini tanıyan iki insanın ilişkisinde o ilişkinin aynılığıyla beraber cinsellik neredeyse daima irtifa kaybeder. Erkeğin bakıp arzuladığı o meme bir süre sonra görünmez olur. Kadın erkeğin vücudunu arzulamaz olur. İşte o zaman hikayeyi renklendirmen gerekir. Bir şey ekleyip bir şey çıkarman gerekir. Flört etmen gerekir. Bunun bir milyon çeşidi var. Erotik çeşidi var, romantik çeşidi var."

"Bir kere bir flört dili geliştirmelisin. İrtifa kaybını flört görece olarak önleyebilir. Şunu da bilmelisin. Cinsel isteğin irtifa kaybetmesi olağan. Kafa üstü mü çakılır, yavaş yavaş mı irtifa kaybeder buralara dikkat etmek gerekiyor. Aynılaşmakla birlikte bir haz kaybı ortaya çıkar. Bunlar sürece dahildir. Aşkın irtifa kaybetmesini de konuşmuştuk. O da bir başka şeye evrilir ve o evrilmiş hali korumak gerekir. Evlilikten sonraki cinsellik mutlaka ve mutlaka emek ister. Epey emek ister. Cinsellikle ilgili en üzücü şey onun kendiliğinden olduğuna dair ezber bilginin yaygınlığıdır. Birçok insan bunun ancak kendiliğinden olduğunda makbul bir şey olduğunu zanneder. Hatta zaten kendiliğinden olması gerektiğini düşünür. Başka türlüsünü iyi bir şey olarak kabul etmez. Bu bir hatadır. Her zaman bir uğraş gerekiyor. Ve bu uğraşta da duygusal bağın güçlü kalması çok önemli. Ruhsal yakınlıkla bedensel yakınlık birbirine çok bağlı. Hatta ilişkide duygusal olarak uzaklaştığımızda bedensel olarak da neredeyse otomatik olarak uzaklaşıyoruz. Bu iki durum birbiriyle epey temaslı."

"Bütün ilişkilerde mi böyledir? Duygusuz bir cinsellik asla olamaz mı?"

"Hayır. Duygusuz cinsellik olur. Uzun ilişkilerde de olur. Eğer sorduğun soru birbirine romantik ilgisini kaybetmiş iki insan sevişebilir mi ise evet, tabii ki sevişirler."

"Zevk alırlar mı?"

"Bedensel olarak alabilirler. Cinselliğin duygulardan epey izole bir şekilde yaşanması mümkün elbet. Hem kadın hem de adam tarafından. Mümkün bu. Teknik olarak zevk alırlar tabii."

"Peki zevk bir kenara, böyle otomatik sevişildiğinde bile cinsellik bu çiftin hayatında zenginleştirici, sakinleştirici ve onarıcı bir fonksiyon üstlenebilir mi?"

"Cinsellik daima iyi gelir. Bir defa bir yakınlık göstergesidir. İşin duygusal kısmını bıraktım, bedensel olarak da bu böyledir. Hemhal oluyorsun. Bir bütün haline geliyorsun. Bunun ilişkiye mutlaka bir katkısı var. Duygusal bağın güçlü kalmasından kastım şu. Birbirine karşı nazik kalmaya devam edebilmek. Birbirinin duygularını anlayan iki insan olmak. Birbirine itimat edebilmek. Birbirine iltifat edebilmek. Bunlar cinsel yakınlaşmayı bir kere çok daha kolaylaştırıyor. Bunun olmadığı durumlarda bir çift sevişebilir mi diyorsun? Evet, yine de sevişebilirler. Bedensel olarak yine zevk alabilirler. Bunun ilişkilere de katkısı olur. Yakınlık biraz daha da artabilir."

"Bence evliliğin fiziksel omurgası sadakat, duygusal omurgası da nezakettir. Bu ikisinin beraber var olduğu hikaye epey lezzetlidir. Ve bunun için de epey uğraşmak lazım. Birbirine karşı nazik olmak lazım. O ilişkiyi ayakta tutmak için fiziksel olarak kendine özen göstermek lazım. Birbirine dokunmaya çalışmak, cinsel hayatın rotasını rutinin dışına çevirmek lazım. Cinselliği hep aynı ortamda, aynı anda yaşamak zorunda hissetmemek, alternatifler üretmek lazım. Bir çift deneyime ne kadar açıksa cinselliğin rengi ve ruhsarı o kadar aydınlanıyor. Cinselliğin irtifa kaybetme ihtimali de bir o kadar azalıyor. Sonuçta hikaye dönüp dolaşıp birbiriyle flört etmeye geliyor. Ne şekilde bakarsan bak en büyük mesele flört etmek. En büyük yükü flörtü sürdürmek oluşturuyor. Yüz kere sorsan yine flört diyeceğim."

"Eşle ayıp şeyler de yapılır. Peki size gelen çiftler cinsel problemlerini anlatırken en çok hangi cümleleri kuruyor? En çok neden şikayet ediyorlar?"

"En yaygın şikayet cinsel isteksizlik. Büyük oranda erkekler daha istekli, kadınlar daha az istekli. Elbet bunun tersi de var. Kadınlar da erkeklerin isteksizliğinden şikayet edebiliyor. Yahut ikisi de isteksiz ve memnuniyetsizler. Kabaca yüzde seksene yüzde yirmilik bir oran var."

"Burada bir araya girmek istiyorum. Sadakat, nezaket, özen ve emek. Flört için yoğun bir çaba. Hepsi tamam ama bazen de ilişkiler bu konuda zaman aşımına mı uğruyor acaba? Ne yaparsan yap olmuyor diye de bir sonuç var mı?"

"Kimi ilişkide ne yaparsan yap olmaz. Bunu elbet kabul etmek lazım. Bedenin bedenle olan şehvetli temasının bitmesi diye bir hal var. O bazen sadece şefkate boğulmaktan kaynaklanır. Bazen cinselliği kendi haline bırakmaktan, evli gibi sevişmekten kaynaklanır. Bazen de hiçbir şeyden. Bedenlerin birbirine duyduğu çekim bitmiştir nokta. Ondan sonrası o hakikate göre konuşulur."

"Fakat bu cinsel isteksizlik konusu çok kocaman bir parantez. Söz gelimi burada ilginç ama şaşırtıcı bir paternden bahsedebiliriz. Uzun süreli bir ilişki yaşayan bir çift, evli bir çift düşün. Cinsellik tavsamış olsun ve bu ilişkide bir aldatma yaşansın. Erkek aldatmış ve durum ortaya çıkmış. Konu ilişkinin ortasına bomba gibi düşmüş. Haliyle büyük bir öfke patlaması olur, kavgalar çıkar. Kimi vakit aldatmadan sonra çok yüksek ritimli bir cinsellik de başlar. Kadının libidosu yükselir. Buna kendisi bile şaşırır. Ve çift belki de daha önce hiç yaşamadığı bir cinselliği yaşar. Kimi hikayede böyledir. Dedim ya cinsel isteksizlik kocaman bir parantezdir. İçine çok şey girer."

"Neden?"

"Muhtemelen kadının adamın bir erkek olduğunu ve kendisinin de bir kadın olduğunu fark ettiği bir andır orası. Adamı başka bir kadından çekip alır. Libido olağanüstü bir şeydir. Ben karısıyla sevişmek isteyip sevişemeyen bir sürü adamın evlilik dışı bir ilişkiden sonra karısıyla yeniden yakınlaştığını, hatta cinsellikten bitap düştüğünü gördüm."

"Burada yatırım tavsiyesi değildir desek mi acaba?"

"Bu kötü bir yatırım tavsiyesi olur. Zira neredeyse daima bu ilişki kafa üstü düşer. Sonra başka dinamikler girer devreye. Her şey normalleşir. Şunu unutmayalım. Bu sadece paternlerden biri. Libidonun tuhaflığını gösterebilmek için anlatıyorum. Birçok başka hikaye de başka türlü yaşanır."

"Libido genelde kadında düşer dediniz. Şu meşhur çizim vardır. Erkek beynini gösteren çizim. Bir sürü kadın vücudu bu beyinde iç içe geçmiş haldedir. Bu bir klişe elbette ama yine de üç aşağı beş yukarı doğru mu?"

"Hikayeye biraz şöyle bakalım. Danimarka'da da kadınlar var, Mısır'da da kadınlar var, Japonya'da da kadınlar var. Birbirinden çok ayrı sosyal kültürlerin kadınları. Her sosyokültürde kadın tarifleri var. Ama bir yandan şunu da biliyoruz. Nereye bakarsan bak kadın kendi cinselliğini daha temkinli kullanıyor. Gerekçe muhtelif. Kadın sınırlı sayıdaki yumurtasını dikkatli kullanıyor diyen de var, cinsellikten ve doğumdan sonra salgılanan oksitosin bağlanma ve sadakati artırıyor diyen de var. Yahut bu temkinlilik mahalle baskısıyla birebir ilgili diyen de var. Dünyanın neresine gidersen git kaşar kadın olmak diye bir kavram da var. Danimarka'da bile var. Evlenilecek kadın ve eğlenilecek kadın ayrımı az veya çok her kültürde mevcut."

"Yaygın görüşe göre erkek içinse şu geçerlidir. Biyolojik olarak çocuğun kendinden olup olmadığını asla kesin olarak bilemeyen erkek kendine bu yüzden hep sadık bir kadın arar. Bu konuda tek garantisi budur. Sadakat. Bu birinci en önemli madde. Ama erkek doğası gereği çok eşli midir diye sorarsan bunun cevabını bilmiyorum. Bilen de yok zaten. Çok eşliliği ispata yönelik görüşler var. Sınırsız sayıdaki spermlerin dünyaya saçılması, testosteron, antropolojik veriler, sosyal deneyler. Var babam var. Fark etmez. Evlilik başka bir şey. Evlilik bir kontrattır ve fiziksel omurgası sadakattir. Erkek tek eşli midir, çok eşli midir hiç önemi yok. Evlilik tek eşlidir. Münasipsek evlenelim, değilsek uzak duralım derim."

"En başta cinsellik erişkinlerin bir oyunu demiştiniz. Bunun üzerinde biraz daha duralım mı? Cinsellik bilgisi üzerine de konuşmak istiyorum çünkü. Ne oluyor da çiftler bu oyunu sevmez oluyor? Çiftler oyun oynamayı mı bilmiyor yoksa sadece sıkılıyorlar mı?"

"Çiftlerin pek azı oyun oynamayı biliyor. Cinsellik bizim meslekte biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve antropolojik argümanları içerir. Flört olmadan oyun kurulmaz. Flört bazen romantik, bazen erotik, bazen sosyal, bazense pornografiktir. Oyun sahası geniştir. İyi oyuncu iyi flört edendir. İyi oyuncu evlendikten sonra iyi flört edendir. Evlenmeden önce az çok flört ediyoruz ancak marifet evlendikten sonra flört edebilmekte. Ve iyi oyun oynayamayan oyundan sıkılır. Monotonluk en mühim dertlerden biri. Monotonluk cinselliğe iyi gelmez. Bunu aşmak için deneyime ve birbirine açık olmak gerek. Ve elbette tüm bunlar için karşındakine derinden güvenmek gerek."

"Şu senaryo çok fena. Karşındakine duygusal ezikliğini, yetersizliğini anlatıyorsun. O da gün geliyor bu anlattıklarını masaya koyuyor. Sonra da pardon diyor. Sinirlendim de söyledim diyor. Siz de tamam diyorsunuz. Bu senaryoda siz belki tamam diyorsunuz ve fakat bünyeniz aynı ritimle tamam diyemiyor. Güvenilmez oluyor. Ruh güvenmeyince beden de güvenmez. Kısacası Yanalcığım, cinsellikte monotonluk fenadır ve eninde sonunda sıkılınır. Monotonluğu aşmak için yapabileceklerimiz var. Bu yapabileceklerimizi duygusal, bedensel olarak karşımızdakine güvenirsek yapabiliriz. Özetle ve maalesef birbirine derinden güvenmeyen çiftler eninde sonunda monotonlaşır. Yeniliği göze alamazlar."

"Evet. Cinsellik yetişkinler için oyun alanı. Eğlenceli bir yer. Erişkin oyun yeri. Bu konuda birazcık uğraşmak, oyunlar için üç beş kafa yormak gerekiyor. Çünkü bu oyun yerini biz kendimiz kuruyoruz. Senaryo, sahne, kurgu. Hepsini iki kişi beraber yazar. Ama kadınlar bu alanda sahneye çok az çıkıyorlar. Kendilerine ait epey zevk alabilecekleri bir oyun varken geri çekiliyorlar. Kimi zaten hiç oynamıyor, daha çok seyirci konumunda durmaya çalışıyor. Cinsel hayatın duygusal baskısı yüksektir. Kadın cinselliğinde bu baskı iyice

yüksektir. Daha serbest, kendini daha iyi tanıyan, eleştirileceği için kaygılanmayan kadınlar daha özgürdür. Ama bu işin tabii bir de erkek kısmı var. İtibar kaygısı, performans kaygısı. Erkekleri de baskı altına alan, cinsel hazlarını sınırlayan konular var."

"Yine erkekler açısından bir de paralı cinsellik var. Acıklı da bir konu. Çünkü cinsellik aynı zamanda bir avlama ve avlanma hikayesidir. Karşındaki taraf tarafından istenmek, beğenilmek ve arzulanmak libido için çok mühimdir. Paralı sekste ise bu dinamik yok."

"Paralı sekste bu yok ama bunun dahi yakalanabileceği yönünde sayısız Hollywood senaryosu var. Demek ki böyle bir hayal de var."

"Olmaz mı? Hayal var ama hakikati yok. Yine de kimi orada daha hakiki sevişiyor. Performatif olarak, talep olarak. Bir defa tanımadıkları bir kadın var. Yargılanma ihtimalleri yok. İtibar müessesesi gibi bir dertleri yok. Bu yüzden de kendi haz alanları açısından daha gerçekler. Ama tabii cinselliğin en mühim haz alanlarından biri de karşımızdakinin de bizi istediğini, arzuladığını bilmemizdir. Orada tabii arzulayan bir karşı taraf yok. Finansal bir ilişki neticede. Dolayısıyla hazzı daha az bir ilişki."

"Şimdi gelelim işin diğer yanına. Bu erkeklerin bir çoğu şöyle de der. Bunlar hanımla yapılmaz. İşin acıklı tarafı biraz da burada. Cinsellik burada birçok konuya takılıyor. Bir defa kadın kutsaldır ve ondan öyle şeyler istenmez diye düşünüyor. Bu düşünceye göre cinselliğin belli başlı iki üç aksiyonu vardır. Hanımla onlar yapılır, ötesi ayıptır. Cinselliğin bir şeklini karılarından isteyemeyen adamlar var. O şekli ancak eğlenilecek kadınlar diye kodladıklarından istiyorlar. Bu muhtemelen kolektif bilinçaltı bilgisi. Kutsal kadınların bu kadar hazla tanışması çok da iyi bir şey olarak görülmüyor. Çünkü günün sonunda bu kadınlar sadakatle mükellefler."

"Sadakatten bahsetmişken bir parantez açalım. Bu konuyu ilk çağlardan alıp bize kadar getiren o kadar çok bağlantı var ki. Kadın ve erkek çok yerden, bilmediğimiz, farkına varmadığımız yerlerden

bağlanıyor. Cinselliğin Şafağı isimli ilginç bulduğum bir kitap var. Okumanı da öneririm. Kitap antropolojik açıdan ele alıyor cinselliği. Bonoboların cinselliği üzerinden anlatıyor mesela. Şu önermeyle hareket ediyor. Bir erkeğin bir çocuğun babası olduğunu bilebilmesi için kadının sadakati mecburidir. O kadın o çocuğun kendi çocuğu olduğunu bilir de bir erkek kadının mutlak sadakati harici bilemez. Beri yandan bize çok benzeyen birtakım kuyruksuz maymunlarda ya da muhtelif insan kabilelerinde de bu yoktur. Mahalle baskısının, süperegonun olmadığı çeşit çeşit kabilede mevcut. Doğrudan poligamiye dayanan birçok sistem var. Uzatmayayım. Kitap boyu kitaplar boyu bin tane yere bakılmış ama nereye gidersen git aynı kapıya çıkılmış. Sadakat erkeğin çocuktan emin olması için şart. Bunun da kadının cinselliği üzerine düşen gölgesi var. Kadın cinselliği binlerce yıldır bu düsturdan etkileniyor. Doğurganlık, cinsellik, annelik."

"Kadının bunların yanına hovarda bir cinsellik eklemesi erkeklere göre zaten çok zordur. Çok önemli bir konu daha var. Ben kadınların ve erkeklerin özellikle çocuk sonrası kendilerine özel bir alan yaratması gerektiğini düşünürüm. Kimseyi, çocuklarını bile dahil etmeyecekleri özel bir alan. Artık bir otele mi giderler, bir garsoniyer mi tutarlar bilemem. Ama anne baba kimliklerini dışarıda bırakacakları bir alan onlara iyi gelecektir."

"İnsan monogamdır, poligamdır tartışmaya açık mevzular. Ama ilişkiler her halükarda monogamdır. Ben bunun son derece net olduğunu düşünüyorum. Yakınlık ilişkisi içinde çok derin bir aidiyeti barındırır. Sadakat insan canlısı için sosyolojik olarak, antropolojik olarak, felsefi olarak belki münasip değildir. Ama her şey bir yana sadakat ilişki için mecburdur. Sadakat ilişkinin hem bedelidir hem de omurgasıdır. İnsan poligamsa sadakat bir bedeldir. Evliliğin sadakat olmaksızın hayatta kalamayışı, tek eşli oluşu dışındaki alternatif yaşam şekilleri mümkün olamadı. Epey denendi. Adı dinen vaciptir oldu. Açık evlilik oldu. Hiçbiri ayakta ve hayatta kalamadı."

"Şimdi parantezi kapatıyorum. Ne demiştik? Erkekler cinsellikteki birçok ayıp şeyi eşiyle yapmak istemiyor. Çünkü kadının hazla tanışmasına o kadar iyi gözle bakılmıyor. Ayrıca kadın anne ve kutsal. Dolayısıyla durum kadınlar açısından giderek daha zevksiz bir hal alıyor. Bu erkeğin zihnindeki görüntü. Ama sanırım kadının zihninde de bu rolle bir tür özdeşleşme var. Bilinçaltında ya da kolektif bilinçaltından beslenir şekilde. Kesinlikle var. Orada edep sınırları zaten baştan çok belirleyici bir alan yaratıyor. Cinsellik neredeyse bir vazife gibi konumlanıyor. Amaç adamı evden kaçırmamak. Cinsellik kadının kendi hissi, kendi hazzı, kendi talebi değil. Böyle olunca ne oluyor? Bir evde daha çok erkeğin isteklerini karşılamak üzerine kurulu bir dinamik oluşuyor. Bu tek taraflı bir oyuna dönüyor. O andan itibaren de libido düşmeye başlıyor. Çünkü başlangıçta karşılıklı hissedilen arzu libidoyu çok yüksek tutar. Ama sen aktif olarak oyuna dahil olmazsan haliyle irtifa kaybı da başlar. İşte kadın aktif olarak bu oyuna dahil olmuyor. Birincisi cinsellikle ilgili pek bilgisi yok. İkincisi ne düşündüğünü, ne hissettiğini dile getirmekten utanıyor. Üçüncüsü ise zaten hiç zevk almamış. Bunun altını özellikle çiziyorum. Hiç zevk almamışlar. Pek azı vajinal orgazm yaşamış. Zaten kadınların büyük çoğunluğu sadece klitoral orgazm yaşıyor. Bir cinsel ilişki yaşanıyor. Erkek doyuma ulaşıyor ama kadın ulaşmıyor. İlişkinin içinde kadının talebine, isteğine, doyumuna yer yok. Bu da kadına hiçbir şeyi ifade etmeyen bir deneyim yaratıyor. Sonuç olarak zamanla usanıyor ve uzaklaşıyor. Libidosu da düşüyor. Cinsellik hiç olmasa da olur gibi bir noktaya gelebiliyor. Mesleklerden, eğitim seviyesinden bağımsız bir mesele bu. Profesyonel deneyimime dayanarak söyleyebilirim ki bu toplumun en eğitimli katmanında da yaşanıyor."

"Şunu diyorsunuz. Bugün 30'larında, 40'larında, 50'lerinde saygın mesleklere sahip birçok kadın hala kendi bedenine sahip olmadığını düşünüyor ya da zaten sahip değil."

"Evet. Cinsellik aynı zamanda duygusal ve bedensel deneyim yoluyla öğrendiğimiz bir alan. Birden çok kadın ya da erkekle sevişmiş olmak ya da hiç sevişmemiş olmak esas belirleyici değil. Asıl mesele şu:

Bedenin ve ruhun sana ait olmalı. Baştan itibaren sana ait olmalı. Kamuya değil, geleneğe değil, anne babana değil, sana ait olacak. Elbette toplum, hukuk, anne baban seni bedenin ve ruhun olgunlaşana kadar korumak zorunda. Bedenin ve ruhun bir yetişkin haline gelince o senindir artık. Bu çok kıymetli ve önemli bir bilgi."

"Şehvetle şefkat birbirinin rakibidir. Şimdi uzun süreli ilişkileri konuşuyoruz ama kısa süreli ilişkilerden ya da seri ilişkiden bahsetsek çok fazla beden ruhta hasar yaratır mı?"

"Bedeni insan ruhundan tamamen ayrı düşünebilme şansımız yok. Ve burada çok temel bir mesele var. O mesele şu: Gerçekten istediğimiz için bedensel yakınlık kurmamız çok önemli. Çünkü bedensel yakınlığın birçok türü aslında istenilmeyi ya da kabul görmeyi de içerebiliyor. Bu yüzden aktif olarak o yakınlığı kurmayı isteyişimiz önemli. O an gerçekten istediğimiz için mi yaklaşıyoruz yoksa onaylanmak için mi? Farkında olmak gerekir. Aksi haller ruhsal olarak daha incitici olabilir."

"Sek bedensel ilişki diye bir ilişki tipi var. Ve buna hiç itirazım yok. Erotizm üzerine kurulu bir ilişkiden bahsediyorum. Ve bunda sakınca görmüyorum. Ben bir ilişkinin evvela doğru tarif edilmesi gerektiğini düşünürüm. Kişi kendine ve karşısındakine karşı dürüst olup bu ilişkiyi doğru tanımlıyorsa sorun yok. Önemli olan bilinçli bir şekilde bu tercihi yapmak. Bir nevi bilinçli tüketici olmak. Sek erotik ilişki insanın hayatının belli demleri için, belli dönemleri için iyi gelebilir. Ama şunu da biliyoruz: İnsanın bütünlüğü erotik ilişkiyle yetinemiyor. Birbirinin gözünde aradığın bir şey var."

"Kişi kendini karşısındakine duygusal olarak yakın hissettiği vakit bedensel olarak deneyimlediği hikaye bir kere çok açık şekilde daha daha lezzetli oluyor. Basitçe söyleyelim: Sevdiğinle sevişmek en güzelidir, en lezzetlisidir."

"Şimdi bu lezzet konusuna bir başka açıdan bakalım. Cinsellik karmaşık bir konu. Duygusal yakınlığın bazı türlerinin cinsel hazza

çıkardığı engeller de var. Cinsellik çoğu zaman şehvetin ön planda olduğu bir alan. Duygusu var, romantizmi de var. Hepsini anladık. Ama burada asıl büyük oyuncu, iri oyuncu şehvet. Ve bu oyuncu bazen sosyal kalıplar ve onların duygusal yansımaları sebebiyle ezilip büzülebiliyor. Şehvet bazen şefkat karşısında gerileyebiliyor. Şefkatin cinselliği işgal etmemesi çok önemli. Şefkat ve şehvet bence birbirinin rakibidir. Birbirinin yerine almaya teşnedir. Hem şefkatli hem de şehvetli bir ilişki az bulunur. Ve o da çok kıymetlidir. İlişkiler genellikle ya çok şefkatli ya da çok şehvetli olur. Bir veya ilişkisidir bu. Şefkat veya şehvet. Ben ikisinin arasında ve olduğunda bir ilişkinin çok kıymetlendiğini düşünürüm. Şefkat ve şehvet. Hem şefkat hem de şehvet. Sonuçta koynunda uyuttuğun adam ya da kadınla sevişmek çok daha lezzetlidir. Bir sürü duyguyu aynı anda yaşarsın."

"Hep cinsel problemlerden bahsettik. Konuştukça merak ettiğim bir konu var. Size cinsel konularda rahat ama yine de ilişkilerinde başka sıkıntılar yaşayan çiftler gelir mi? Bunu sormamın sebebi şu: Cinsel rahatlık ya da problemsizlik bir ilişkinin genel olarak sağlıklı olduğunun göstergesi midir?"

"Nadir gelirler ama gelirler. Şöyle bir diyalog yaşanır aramızda. Cinsel hayatınız nasıl? Bizim hiç sorun yaşamadığımız bir alan. Güzel. Peki ne demek bu? Bunu da hep sorgulamak gerekir. Sorgularım da. Şöyle derler mesela: Biz duygusal hayatımızdan ya da aramızdaki gerilimlerden bağımsız olarak sevişiyoruz. Çok yakın ve açık bir ilişkimiz var, flört ederiz. Güzel. Zaten anlamışsındır. Ben flört etmeyen bir çiftin ortalama bir cinselliğe bile sahip olabileceğini düşünmüyorum. Flört edebilen bir çiftse birbirine duygusal olarak da yakın demektir. Bu ilişkinin güçlü olduğunu gösterir. Böyle çiftlerin problem çözme becerileri de çok daha iyidir. Demek ki bu çiftler elbette başka meseleler yaşarlar ama sağlıklı bir cinsel hayata da sahip olduklarından aralarındaki sorunu çözmek için bir zemin vardır. Şurası açık. Cinsellik iyiyse duygusal hayatın da daha iyi olabileceğini düşünüyorum. Flört etmeye devam etmeleri onları suyun üzerinde tutuyor zaten. Başka meseleleri vardır. Vardır illa bir şeyler. Yine de bu çiftlerde problem çözümü hep daha hızlı ve nispeten kolaydır.

Terapötik açıdan benim için de büyük avantajdır. Cinselliği yoluna koymaları birbirlerine emek verebilme becerileri ve performansları var demektir. Bunun dışında kendi tarifleriyle iyi bir cinsel ilişkiye sahip ve hayatta birbirinden çok uzak çiftler de var. Bunlar cinselliği bir bakıma otomatiğe bağlamış bir grup. Biraz robotik kafalılar. Ne olursa olsun haftada iki kere sevişmeliyiz ki adam dışarı kaçmasın diyen bir kadın vardır. Ya da duygusal haz aramayan, sadece bedensel hazlar isteyen bir adam vardır. Bin türlü başka hikaye vardır. Her halükarda cinsellik önemli bir referanstır. Libidonun aşağı yukarı seyahati ilginçtir. Bir de zaten bir insanın libidosunu ancak uzun bir ilişki içinde anlamak mümkündür."

"Peki son bir şey. İsteğin öteki tarafına da bakalım. Edep sınırlarını konuştuk ya, çok belirli roller var, cinselliğin içinde bile belirli aksiyonlar var ve insanlar onların dışına çıkamıyor dediniz. Peki farklı istekler yüzünden çok çatışma çıkıyor mu? Karısını veya kocasını çok edepsiz bulan da oluyor mu?"

"Az, çok az. Çünkü insanlar birbirlerine kendilerini gerçekten gösterebilecek kadar bile yakınlaşmıyor. Ama benden çok ayıp şeyler istiyor ne yapayım türü edep sınırları ile ilgili sorunun bir cevabı var. Eğer iki taraf da rıza gösteriyorsa sorun yok. Keyfiniz bol olsun. Razı değilseniz yaşamayacaksınız nokta. Ama dedim ya, bu tür talepleri dile getirmek bile aslında bir yakınlık gerektiriyor. O yüzden bana nadir gelir. Yine de tamamen yok da değil.

Bir yandan bu çok kırılgan bir alan. Bir taraf yargılayıcı davranıyorsa diğeri hemen içine çekilir. İnsan ayıplandığında, onay almadığında otomatik geri çekilir. Bu da ne yapıyor? İsteği azaltıyor.

İnsanların edeple ilgili çok farklı hikayeleri var. Birçok kadın bir adamın zevk alışını cinsellikmiş zannediyor. Ona da kendince sınır çiziyor. Bir de cinselliği pornografi üzerinden öğrenme belası var. Her kuşakta ve her erkekte var bu. Cinselliğin pornografi üzerinden öğrenilmesi dramatik bir yanılgı. Bir defa çok yetersiz ve kötü hissettiriyor. İki, sert ve haşin bir şey öğrenmeye çalışıyorsun.

Neticede her şeyin esası karşılıklı rıza. İki tarafın da rızası varsa cinsellikte rutin dışı şeyler mümkün."

"Peki bu cinsel yaratıcılık, sınırları esnetme meselesi nasıl yaşanacak? Çünkü burası çok kişisel bir alan, çok özel bir yer. Ama söylediğinize göre birçok insan bu alana inmeye zaten korkuyor ya da bundan utanıyor."

"O karanlık alanda, o engebeli arazide partnerinle el ele dolaşıyorsun ya. Burada rahat dolaşıyorsan ona güveniyorsundur. Bu bir turnusol testi gibi aslında. İlişkide çok önemli bir belirleyici. Ona bir kere kendi kabul edilebilirliğinle ilgili güveniyorsun. Partnerinin sende gördüğünü beğenip beğenmemesi fark etmeksizin seni incitmeyeceğine de güveniyorsun. Bunlar çok kıymetli.

Cinselliğin içinde şehvetimiz var, içgüdülerimiz var, bilinçaltımız var, hayallerimiz var, öfkemiz var. Güvendiğin biriyle tatlı tatlı oyun oynayacaksın. Bunları itimat etmediğin birine açamazsın. Güvendiğin biriyle bu dünyayı paylaşamazsan da cinsellik sıkıcı hale gelir. Cinsellik layığıyla oynamaya değer bir yer. Zaten çok oyun alanımız yok. O yüzden cinselliğin eğlencesini iyi anlamamız gerekiyor.

Son söz için toparlayalım. Gerçek, tatmin edici bir cinsellik için beş şey gerekiyor. Birincisi güven. Cinsellik %100 güven ister. Güven olmadan olmaz. İkincisi sadakat. Üçüncüsü duygusal yakınlık ki bu da zaten güvenle bağlantılı. Dördüncü olarak cinsellik yeniliğe açık olmayı, meraklı bakabilmeyi ister. Nihayet flört etmeyi unutmamayı, emek vermeyi ister. Bunlar yapılırsa cinsellik iyi olur. Olabildiği kadar iyi olur. Bir de her zaman yolda rota değiştirilebilir. İnsan yolda ne isteyeceğini tam olarak bilemez. İnsan değişir, cinsel istekleri de değişir. Cinsellik başka hiç kimseyle yaşamadığın türde bir yakınlıktır. Bu yüzden az önce saydığım beş madde önemli. Bunları yapmadığın vakit uzun ilişkide cinsellik nasıl devam eder, nasıl sürdürülür hiçbir fikrim yok. Ama şunu biliyorum: Cinsellik hayata, insanlara ve ilişkilere çok iyi gelir."

8. Bölüm: Stratejilerin Sökmediği Üç Konu: İletişim, İçgörü, İstek

"İletişim kursak bütün dertlerimiz çözülecek demeye getirir çiftler. Otomatik bir cevaptır bu. Bir bakıma tehlikeli bir problem tarifidir. İletişim kurarak birbirlerini anlayabileceklerini, birbirlerini anladıkları anda problemi çözebileceklerini ve nihayet birbirlerini sevebileceklerini düşünürler.

Örneğin kendimizce doğru iletişim kurarak anladıklarımızla doğru iletişim kurmayarak anladıklarımızın aynı olmadığını varsayarız. Birimiz karşısındaki için beni değersiz hissettiriyor der mesela. Bunu diyebilir tabii, doğru söylüyor da olabilir. Ama bu meseleyi doğru iletişimle falan çözemeyiz. Biri kendini değersiz hissediyorsa cevap iletişimden geçmez. Bilakis iletişim burada içeriği gizler, meseleyi gizler. Kısacası işin en önemli kısmını gizler. Takdir edersin ki bu ciddi bir problemdir."

"Önceki bölümlerde ilişkilerdeki yedi günahtan ikisini; karşısındakini değiştirme hevesini ve cinsellikteki, sizin kullanmayı daha fazla tercih ettiğiniz tabirle sevişmedeki sıkıntıları konuştuk. Kaldı beş madde. Bu bölümde vitesi biraz arttırıp üç ayrı maddeyi üst üste konuşmayı öneriyorum. Kolaylık olsun diye de izninizle 3İ diye formüle etmek istiyorum bunları. İletişim, içgörü ve istek. Bu maddeleri bir hatırlayalım. İletişime gereğinden fazla anlam yüklemek, içgörüyü ıskalamak ve evliliği akılla mantıkla tarif etmeye çalışırken onun bir istek oyunu olduğu gerçeğini göz ardı etmek. İletişimle başlayalım. İlişkilerde bu alanda hangi yanlışlara saplanıyoruz?"

"Benim iletişimden anladığım şey: Bir konuyla ilgili düşünceni karşındakine ileteceksin. O da seni dinleyecek ve anlayacak. Bu ilk adım. O da düşüncesini sana anlatacak ve sen onu dinleyecek, anlayacaksın. Ezcümle iki insan birbirini dinledi, anladı ve birbirlerine ne düşündüklerini aktardı. İşte meşhur iletişim başladı. Sözle, mesajla, gözle, bedenle başladı. Buraya kadar tamam. Eğer

karşımızdakinin duygusunu anlar, onu önemser ve ona kendi duygumuzu da anlatabilirsek şahane. Empatik iletişime transfer olduk demektir. Bu da tamam. Peki uzlaşamadığımızda ne yapacağız? İyi iletişerek uzlaşmazlıkları aşabilir miyiz? Belki evet, belki hayır. Ben iletişimin tarifinin uzlaşamayacağımız alanlar olduğu konusunda uzlaşmayı da barındırmasını çok mühimsiyorum. İletişim başka, uzlaşma başka. Bunu bir defa cepte tutalım lütfen.

Gelelim çiftlerdeki iletişime. İnsanların çoğu şaşırtıcı şekilde dış dünyada, işte, güçte, arkadaşlarıyla, eşleriyle, dostlarıyla iyi iletişim kurduklarını, bu alanda dertleri olmadığını söylerler. Ama benzer beceriyi romantik ilişkilerinde gösteremezler. Öyle ki en yaygın çift terapisi başvuru gerekçesi biz iletişim kuramıyoruzdur. Şimdi benim buralarda kafam karışıyor Yenal. Ne oluyor? Herkesle mis gibi iletişirken partnerimizle neden iletişemiyoruz? Yahut soruyu şuradan soralım: Evlilik doğru iletişimi engelleyen bir müessese midir? Misal duygusal olarak güvende hissettiğimizde fazla mı rahatız? Hakiki iletişim şeklimiz aslında bu rahatlık mıdır? Yoksa evlilikte eşten beklentilerimiz çok fazla da daha sahici ve daha kırıcı olmamız bundan mı kaynaklanıyor? Çift iletişimi neden bu kadar savunmacıdır? Dış dünyada maskeler takarken evlilikte gerçek yüzümüz mü ortaya çıkıyor? Çiftin iletişim sorunu dediği aslında iktidar mücadelesi midir? Yoksa çiftlerin karşılaştığı en mühim tehlikelerden olan birbirinin aklını okuma, asıl söylediğini kabul etmeme oyunu mu iletişimi bozar? Karşılanmayan duygusal, bedensel, sosyal ihtiyaçlar mı iletişimi zedeler?

Gördüğün gibi bu mevzunun sorusu epey boldur. Romantik ilişkide iletişim sadece sözlü değil, aynı zamanda duygusal bir bağdır. Bu bağ daha kırılgandır. Daha derin sularda dolaşır, güven ister. Doğru ses tonu, doğru kelimeler bile onu kesmez. Romantik ilişkide iletişimin bir ruhu vardır. Ve bu ruh şeklin önüne geçer. Dış dünyada ise iletişimin şekli şemali öndedir diye düşünürüm. Dışarıdaki iletişimin ezberleri vardır. Kiminle ne şekil iletişim kuracağımızı üç aşağı beş yukarı biliriz. Öğrendik bunu. Profesyonel hayatımızda da öğrendik. Nitekim doğru ve etkili iletişim hayatlarımıza iş dünyasıyla girdi. Bize açık ve

net konuş dediler. Empatik ol dediler. Duygularını kontrol et, nazik ol, dinlemeyi bil ve önemse dediler. Doğruya doğru bunlar iletişimin köşe taşlarıdır, tamamen katılıyorum. Ama romantik ilişkideki iletişime böyle bakamayız. Bir kere derin bir ilişki bu. Delice belki. Saçma, hatta akıl dışı bir biçime, hal ve gidişe sahip. İki insanın ömrü boyunca sadece birbirini sevip birbirliyle sevişip birbirliyle aynı evde yaşayıp her an birbirliyle olması, bunu da isteyerek ve istenerek hep arzulu ve coşkulu bir şekilde yapabilmesi için bir dip ihtiyacın, çok derinlerde bir meselenin karşılanması gerektiğini düşünüyorum. Evliliğin en mühim hizmet alanı köklenmektir. Irvin Yalom'un meşhur gölden nilüferler hikayesi. Göldeki nilüferler köksüzdür. Ve her rüzgarda savrulurlar ya. Evlilik de dünyaya karşı köklenme girişimlerimizden bir tanesi. En önemlilerinden bir tanesi. Köken ailemiz, arkadaşlarımız, kimi vakit mahallemiz, kimi vakit okulumuz gibi. Hepsi köklendiğimiz yerler. Evlilik bunlardan bir tanesi ve önemli bir tanesi.

Terapide temel bir soru vardır. Bir başlangıç sorusu. Niye geldiniz? Bu sorunun iki büyük cevabı var. En yaygın cevabı az önce söyledim. İletişim kuramıyoruz. Sen sormadan söyleyeyim ikinci cevap da aldatıldımdır. Yaygınlıkta bu ikisinden bazen biri bazen diğeri öne geçer. Ama benim gözlemime göre iletişim kuramıyoruz genelde bir numaradır. Ne demek bu? İletişim kuramıyoruz ne demek? Ona kendimi anlatamıyor muyum? Onu anlamıyor muyum? Hayır değil. Ben terapilerde epey entelektüel insanlarla çalışıyorum. Yüz kelimeyle yaşayan kişiler değil. İyi konuşuyorlar. Seanslarda kendilerini anlatma becerileri yüksek. Temel iletişim becerilerine sahipler. Sesleri, sözleri ayarlı. Yine de bizim iletişim problemimiz var diyorlar. Ama ne demek bu diye sorunca mesele iletişimin epey ötesine geçiyor. Kiminde hayal kırıklığı birikmiş oluyor. Çoğu karşısındakinin onun aklını okumaya çalıştığını iddia ediyor. Yine çoğunda iletişimle iktidar mücadelesi birbirine karışmış oluyor. Ama daha da çok, en çok görünen güvende hissetme derdi.

İletişim kursak bütün dertlerimiz çözülecek demeye getirir çiftler. Otomatik bir cevaptır bu. Bir bakıma tehlikeli bir problem tarifidir.

İletişim kurarak birbirlerini anlayabileceklerini, birbirlerini anladıkları anda problemi çözebileceklerini ve nihayet birbirlerini sevebileceklerini düşünürler. Örneğin kendimizce doğru iletişim kurarak anladıklarımızla doğru iletişim kurmayarak anladıklarımızın aynı olmadığını varsayarız. Birimiz karşısındaki için beni değersiz hissettiriyor der mesela. Bunu diyebilir tabii, doğru söylüyor da olabilir. Ama bu meseleyi doğru iletişimle falan çözemeyiz. Biri kendini değersiz hissediyorsa cevap iletişimden geçmez. Bilakis iletişim burada içeriği gizler, meseleyi gizler. Kısacası işin en önemli kısmını gizler. Takdir edersin ki bu ciddi bir problemdir.

İlişki içinde elbette iletişimin kendisiyle ilgili marazlar da çıkabilir. Nedir bunlar? Söz gelimi ilişki taraflarından biri çok suçlayıcıdır, çok eleştireldir. Kendisine bu şekilde davranılınca diğeri de içine kapanmıştır. Bunlar iletişimi bozar. Buraya kadar doğru. Hem iletişimi bozan o kadar çok şey var ki. Ses yükselir, iletişim bozulur. Hakaret edilir, iletişim bozulur. Bel altı vurulur, iletişim bozulur. Anneye babaya dil uzatılır, iletişim bozulur. Birbirine saldırılır, iletişim bozulur. Bunlar zaten yapılmamalıdır. Tekrar ediyorum. Romantik ilişkide problemlerin çoğu sadece iletişiminizi düzelterek çözülemez. İletişimin toparlanmasıyla ilişkiyi belki daha fonksiyonel, daha yürüyebilir hale getirebilirsin. Ama senin istediğin gibi mi yürür o? Senin sevdiğin gibi yürür mü? Romantik ilişkideki iletişimi bu denli önemli hale getirirseniz onu herhangi bir ilişki haline sokarsınız. Hatlar biraz da bu yüzden karışıyor. İletişimin profesyonel dünyadaki gücü romantik dünyadaki gücünden çok daha önemlidir. Romantik ilişkide iletişimi vurgulamak, her şeyi iletişimle açıklamak anlamlı değildir. Ben şahsen ortada ne kadar az duygu varsa, ne kadar az derin ihtiyaç varsa iletişimin de o kadar güçlü olduğunu düşünürüm. Kastım şu: Romantik ilişkide de iyi iletişim önemlidir. Ve iyi iletişim az bulunur. Ama bunun sebebi genellikle kişinin iletişim becerisinin yetersiz olması değildir. Dedim ya ortada başka bir mesele var. Duygu azlığı, akıl okuma, iktidar mücadelesi ve güvensizlik iletişime yansımıştır. Bozulmuştur iletişim. Sertleşmiştir, kabalaşmıştır. Çift belki birbirinden uzaklaşmıştır. İlişki küskünleşmiştir, alınganlaşmıştır.

Gündelik hayatınızı düşünün. Kabul edelim kötü iletişimde bir sarmala giriyorsun. Can sıkıcı hareketler domino taşları gibi birbirini deviriyor. Biri sıcacık günaydın dediğinde diğeri ters cevap verirse günün geri kalanında huysuzluğa maruz kalanın duygusal iklimi buna göre şekillenmeye başlıyor. Yine de bu huysuz cevap ve o cevapla bir günün daha en başından bozulabilmesi meselenin kökü değildir. Örneğin sabah daha makul bir günaydın cümlesiyle karşılaşmanız mesele yok demek değildir. Sadece şekle konsantre olmamak gerekir. Şeklin içeriğin önüne geçmesine izin vermemek gerekir."

"Günaydın örneğinden yola çıkarsak bir de şu geliyor aklıma: Bazı insanlar sabahları doğaları gereği terstir, onlara çarpınca huysuzlukla karşılaşmak çarpan kişiyle alakalı olmayabilir. Birçok başka şeyin de alakalı olmayabileceği gibi. Bazı şeyler belki her zaman iki kişilik değildir, bir kişinin kendi dünyası ile ilgilidir. Bunu anlamakta hep güçlük yaşıyoruz gibi geliyor. Siz ne dersiniz?"

"Evet. Bunu kavramak güç. Ama kavrayınca bir sonraki basamağa geçiyorsun. Bir defa karşındakinin her türlü meselesini kişiselleştirmiyorsun. Her tavrın, her hareketin sana karşı özellikle yapılmadığını idrak edebiliyorsun. Birçok kişi gerçekten de karşı tarafın halini, tavrını, usulünü, arızasını, meşrebini bilmez ya da bunu okuyamaz. Bu yüzden her şeyi kendine karşı yapılmış zanneder. Burada önemli kavram doğru okumak. Partneri doğru okuyabilmek ciddi bir meseledir. Doğru okuyup beğenmeyebilirsin. Buna itirazım yok. Ama nihayetinde doğru okuman gerek. Doğru okuma dediğimde ben olsaydım böyle yapmazdımla başlayan okumalar değil. Çünkü bu da her şeyi kendi üzerinden okumak demektir. Yanlış okumadır. Biz partnerimizin hareketlerini partnerin üzerinden ve partnerin diliyle okumakla mükellefiz. Beğenelim ya da beğenmeyelim bu böyle.

Şöyle bir örnek vereyim. Diyelim ki sevgilinizden bir şey istediniz. Tatile çıkmak olabilir, bir konsere gitmek olabilir, daha birçok şey olabilir. Bazı insanlar ilişkilerini tez canlı yaşarlar. Ve belki sizin partneriniz de böyle tez canlı, hemen takvime bakıp uygun bir ayarlama yapan biridir. Siz istersiniz ve o da imkan varsa hemen onu

gerçekleştirmeye çalışır. Buraya kadar güzel. Ama bazı insanlar da yavaştır. Ondan istediğinizi yapar ama bir yılda yapar. Hatta birçok örnekte gördüğüm ve dinlediğim üzere böyleleri imkan olsa bile kendisinden istenen, beklenen o şeyi hemen yapmaz. İşte doğru okuma burada devreye girer. Beklentinizi ayarlamanızı sağlar. İkinci tipteki bir partnerden birinci tipteki reaksiyonu beklerseniz sorun yaşarsınız. Birinci tipteki partnerden ikinci tipteki reaksiyonu alırsanız da yine mesele var demektir. Doğru okumanız gerekir. Beğenin veya beğenmeyin insanlar tepkilerini mizaçlarına göre verirler. Siz de öylesiniz. Bütün bunlar doğru veya eğri değildir. İyi veya kötü de değildir. Bu tür sıfatlar aramak gereksiz. Öyle olduğu için öyledir. Kişilerin işleyiş mekanizmaları birer referanstır. İlişkide bu mekanizmayı referans alırsınız. Dolayısıyla doğru iletişim kurmaktan önce doğru okumayı yapmanız gerekir."

"Değiştirme listesini anlattığınız bölümde dolandırıcılardan bahsetmiştiniz. Doğru okuma çabası mış gibi yapanlara da söker mi?"

"Dolandırıcılara karşı yapacak hiçbir şey yok. Onlara karşı en iyi ilaç zaman aşımıdır. Ama elbette bazı ayrımları yapmak gerekir. Flört döneminde herkes daha coşkuludur, daha neşelidir, daha şefkatlidir, daha şehvetlidir, daha kıskançtır. Her ne hissediyorlarsa daha fazla hissederler. Ne yapıyorlarsa daha fazla yaparlar. Her an karşıdaki için bir şey yapmak isterler. Bu durum evlilikle beraber yavaşlar. Strateji değildir bu sakın karıştırmayın. Hayatın doğal akışıdır. Bir de bunun dışında stratejik davrananlar var. Ne istiyorlarsa onu almalarını sağlayacak en doğru hareket nedir diye düşünüp öyle pozisyonlanırlar. Karşı taraf için yaptıkları ilişkinin heyecanından ya da flört dönemi coşkusundan gelmez. Stratejiden gelir. Samimiyetsiz insanlardır. İşte böylelerine dikkat edin. Uyarmaktan başka söyleyecek başka bir şeyim yok. Çünkü onları aslında hemen tanırsınız."

"Biraz tarif etseniz yine de."

"Menzilleri kısadır. Uğraşları aylarca sürmez. Haftalarca uğraşırlar ancak. Üstelik bu haftalık planda bile sert değişirler. Birdenbire en tepeden en dibe inerler. En dipten yukarı çıkarlar. Bir insanın elbette bir şeyi çok iri yapması, kalın çizgilerle yapması şüphe uyandırır. Orada da ayrımı dikkatli yapacaksınız. Daha önce de konuşmuştuk. Size love bombing yaptığını düşündüğünüz kişi belki sadece coşkulu bir tiptir. Ya da tam tersi. Aşk ve narsistik tutum. İkisi de love bombing içerir. Üstelik bunu yaparken birbirlerine de çok benzerler."

"Peki tekrar etmekte zarar yok. Çünkü şimdi kafamızda iletişim meselesiyle birleşecek. Narsistlerle sadece aşk sersemliği yaşayanlar birbirlerinden nasıl ayırt edilebilirler? Bunları birbirine karıştırmaktan nasıl kaçmalı?"

"İşe yarayabilecek bir iki malzeme var. Biri zaman aşımı, diğeri de hız. Bu ikisi bizlere birtakım ipuçları verebilir. Narsistik insanlar love bombing yaparlar ve sizi çok yukarı çıkarırlar. Çünkü hem yaptıklarına hem de bizzat kendilerine yönelik hayranlığı talep ederler. Gösterişleri boldur. Seyredilmek isterler. Reytingin azalması beklenemez ve zirvede bırakılır. E tamam anladık yenisine geçelim deyip tak diye bırakırlar üstelik. Birdenbire tepe taklak düşersiniz. İniş çok hızlıdır. Aşk da benzer bir yüksekliğe çıkar, hızlı çıkar. Ancak hiçbir aşk bir narsistin aşkının hızına yetişemez. Ve aşk seyredilmeyi sevmez. İki kişilik olası vardır. En mühimi aşkta iniş daha yavaştır. İki kişinin ne olup bittiğini pek de anlamadan yavaşça dünyaya inerler."

"Dikkatli olmak gereken bir konu daha var. Bunun da altını bir kez daha çizelim. Şu anda aşk ve narsistik tutum birbirine çok karıştırılıyor. Çok fazla insan artık narsistik diye tanımlanıyor. Bir defa bundan kurtulmak lazım. Emin olun etrafımızda o kadar çok narsist yok. Oransal olarak yok. Bilgimiz dahilinde değil."

"Bununla beraber narsistik tutum içinde olanlar elbette var. Toplum mühendisliği, özellikle erkek dünyasında eril olmakla narsistik olmayı birbirine yakıştırdı. Dolayısıyla orada narsistik kişilik bozukluğuna sahip olmayan, narsistik kişiliği önde olmayan fakat tutum itibariyle

narsistik görünen bir erkek tipi türedi. Özellikle de bizim memlekette türedi."

"Bu tip ülkemizin bir tür fantezisi gibi. Biraz tarif edelim. Bir defa geniş bir aileye sahip ve bu geniş aile ilişkileri devam ediyor. Kendi geniş arkadaş grubu ilişkileri devam ediyor. Karakter olarak ağır karakterler. Daha doğrusu ağır karakter pozu veriyorlar. Televizyon dizilerini gözünüzün önüne getirin hemen anlarsınız. Kızlar sanki biraz hopba zıppa, oğlanlar da sanki feleğin çemberinden geçmiş tipler. Hayatın tüm ağırlığını omuzlarında taşımışlar. Bu erkeklerin geniş aileleri var demiştim. İşte o aileden de bağımsızlaşamamış görünüyorlar. Ailede illaki sert hiyerarşik bir çatı mevcut. Ebeveyne saygı ön planda. Demek ki bu saygı kültürü içinde yaşayan erkekler bunlar. Ama sosyokültürel açıdan kendilerine uygun olmayan insanlara aşık oluyorlar. İşte o hopba zıppa kızlara tutuluyorlar ve onları kendilerince yola getiriyorlar. Misyonları bu. Böyle bir akım var."

"Bu erkekler daha tepedenler. Az konuşuyorlar. Ne hissettiklerini bir türlü anlayamıyorsun. 50 kelimeyle idare ediyorlar. Duygular akmadığı gibi kelime dağarcıkları da genişlemiyor. Az konuşup uzun uzun uzaklara doğru bakan tipler. Az konuşmakla iyi de ediyorlar çünkü çok konuşurlarsa foyaları ortaya çıkacak. İşte etraf böyle erkeklerle dolu ve bunlara narsist deniyor. Değiller. Bu erkekler belli bir tutumdan ibaretler. Hepsi bu."

"Narsisizmden bahsederken sağlıklı narsisizm diye bir kavram olduğunu da hesaba katmak gerekiyor. Ama kendinin fanatiği olmak elbette başka bir şeydir. Bunu da akılda tutmalı. Sağlıklı narsisizme sahip olan kişinin birkaç temel ayırt edici özelliği vardır. İçgörüsü vardır. Yani kendi becerileri kadar kısıtlarının da farkındadır. Hata yaptığında kabul edebilir. Telafi etmeye çalışır. Kendisine dair hedefleri ve gayreti büyüktür. Hayal kırıklığı yahut başarısızlıklarda tarumar olmaz. Etrafı suçlamaz. Yardım isteyebilir. İddialı olduğu alanlarda fark yaratmayı sever. Işıldamayı sever. Başkalarının ışıldamasından rahatsız olmaz. Sağlıklı narsistlerden iyi liderler çıkar.

İlham verirler. En mühimi empati duyabilirler. Karşıdakinin ne hissettiğini hem önemserler hem de anlayabilirler."

"Narsisizm konusuna iletişimden geldik. İnsanları ayırt etme çabasından ve bunun gereğinden geldik. Şeklin içeriğin önüne geçmemesi gerektiğinden geldik. Güvenden geldik. Dilersen konuyu yine oradan bağlayayım."

"Şimdi biz burada bir iletişim kuruyoruz. Ne lazım bunun için? Güvende hissetmek lazım. Söylediklerimin sana benim söylediğim anlamıyla geçtiği konusunda güvende hissetmeliyim. Senin için de tastamam aynısı. Bir güven ilişkisi içinde konuşuyoruz. Bu iletişimde bir yere gitmek istiyorsak benzer veya ayrı görüşlerimizi aktarmak istiyorsak bunu hayata geçirebilmek için güvenden ve samimiyetten başka çerçeve bulamayız. Bunu anlamamız gerekiyor."

"İletişimsiz bir anımız yok. Hayatımızda gözle, sözle, tuşla artık aklına ne gelirse onunla iletişim kurmadığımız bir an bile yok. Daimi bir iletişim halindeyiz. Bir şey ne kadar çoğalırsa ona yönelik bir duyarsızlaşma gelişir. Dolayısıyla iletişim eskisi kadar önemli olacak mı bilmiyorum ama yakın zamana kadar ekmeği çok yenmiş bu kavramın en azından bir süre daha tepelerde kalacağı belli. Bu alanda becerisi yüksek olanlar toplumda sivrilmeye devam edecek. Niteliklerinden bağımsız bir şekilde yol alacaklar. Ama bir yandan mesajın kendisinden ve içeriğinden bağımsız hareket etme riskleri devam edecek. Esas olanı göz ardı edecekler. Bu tür insanların ve bu yaklaşımın revaçta olduğu bir iletişim çağında yaşıyoruz. İletişimin her derde deva olduğu ve iyi iletişim kuranın da dertlerden azade olduğu söylenen bir çağ bu. İşte bu tam anlamıyla bir yanılgı."

"Anlatmaya çalıştım. Bu söylem romantik ilişkilere, kısa uzun süreli ilişkilere, evliliklere de yansıyor. Hep duyduğum ve her defasında yanılgılara şahit olduğum için bu konuda son olarak diyeceğim şudur. İletişim kelimesinin sihrine kapılmadan içeriğe yoğunlaşın. Romantik ilişkilerdeki sorunların çoğunun iletişimi düzeltmekle düzelmeyeceğini de bilin."

"İlişkiye verdiğin zararı fark ediyorsan içgörün var demektir. Yedi günahtaki ikinci iyiye gelelim. İçgörü eksikliği. Ya da içgörü yokluğu, içgörüsüzlük. Neye içgörüsüzlük diyoruz?"

"İçgörüsüzlük kendini bilmemektir. Bir ben vardır bende benden içeri ya. Onun bizim işlerde bir tarifi daha vardır. Bir benlik var, bir de idealize benlik var. İdealize benlik insanın değerleri, hayalleri, arzularına göre şekillenen benlik algısıdır. Kendimizin kendi hayalimizdeki iyi versiyonudur. Benlik yani şu an olduğun halle idealize benlik yani senin hayali üst modelin arasındaki fark ne kadar çoksa kişi o kadar hayal kırıklığı yaşar. Fark ne kadar azsa o kadar tatmin duyar. Kendinden insan yaratma macerasıdır bu."

"Medyatik olarak yaygın haliyle söyleyeyim. İçgörü esasında fark etmekten ibarettir. Kişinin kendine ilişkin bilgisinin artmasıdır. Bazı insanlar kendi ile ilişkisinde hamdır. Kendilerini tanımazlar. İşte içgörünün artışı kişinin kendiyle ilgili hiç farkına varmadığı yanlarını daha iyi anlaması demektir. Yeterlilikleri, kısıtları, bağlılıkları ve korkuları ile ilgili kendini daha iyi tanımlaması demektir. Bu bizim kendimize ilişkin içgörümüz."

"Bir de ilişki içgörüsü diye bir durum var. İlişki içgörüsü bireysel içgörüden biraz farklıdır. Onu da biraz mizansenle anlatayım. Şöyle ki her ilişkinin iki kahramanı olur ve ikisi beraberce bir sahnede rol alırlar. Sahnede iyisiyle, kötüsüyle bir sürü replik söylenir. Bir oyun vardır ortada. Senaryo vardır. İlişki de ordadır. Kahramanların karşısında ayrı biri olarak durur. İlişki kahramanların karşısındaki koltukta oturur ve onları seyreder. Ama kahramanlar oturup onu seyretmez. Ona başka şeyler yaparlar. Biri kalkar onun gözüne bir yumruk atar. Öteki kalkar bir tekme atar. İkisi de yara bere içinde bırakır ilişkiyi. Anlaşılmıştır herhalde. Bu yumruk ve tekmeler ilişkiye verilen zarardır. İlişki içgörüsü de işte bu yumruk ve tekmelerin o üçüncü kişiyi ne kadar acıtacağını, ona ne kadar zarar vereceğini bilmektir. İlişkiye verdiğin zararı tartabilmelisin. Zararı bilmek önemli. Zira sağladığın yararı zaten biliyorsundur. Yarardan yana kimsenin bir

derdi ve sorusu olmaz. Önemli olan zarar bilgisidir. Ama emin ol çok zor bir bilgidir bu. Çünkü içeri bakmak zahmetlidir."

"Fiziksel olarak da böyledir. Etrafa ve dışarı bakmak hep en kolayıdır. İçerisi anlaşılmaz. İçerisi perdelidir. İçerisi gölgelidir. İçerinin bilgisi zor bilgidir."

"İçgörü dediğimiz zaman çok önemli ikinci bir nokta daha var. Bir ilişkideki iktidar mücadelesi de içgörüyü engelleyebilir. Yavaş yavaş inen bir perdedir bu. Buralarda biraz somutlaşalım. Söz gelimi ilişkinin başlangıcında ve flört döneminde kendine ilişkin birtakım bilgileri partnerinle paylaşmışsındır. Şunu demişsindir mesela. Ben bazılarına rahatsız edici gelecek kadar dakik bir tipim. Geç kalma işlerinde fazla geriliyorum. Bu benim bir takıntım. Ne olur buna dikkat edelim. Hay hay, dikkat edelim."

"Sonra evlenirsin. Zaman akar gider. Derken eşinle aranda iktidar mücadelesi ile ilgili dertler baş gösterir. Eskiden sakınılan yerler sakınılmaz olur. Eskiden batmayan şeyler batar. Bir gün hayatındaki insan sana şöyle der. Beş dakika geç kalsak bir şey olmaz. Dünyanın sonu değil ne olacak ki? Ritim değişmiştir artık. Bu senin takıntın der eşin. Hayır, benim takıntım değil, yapılması gereken bu, doğru olan bu diye cevap verirsin. Karşı tarafa yüklenirsin. Oradan alevler çıkar."

"Ben burada dakikliği ve boş vermişliği olumlu ya da olumsuz özellikler olarak anlatmıyorum. Burası problemin çıktığı bir yer. İnsanın kendine dair bilgisinin, kendine dair içgörüsünün otomatik olarak ilişki içgörüsüne dönüşmediğini söylüyorum. Kendini tanıyan insan ilişkisini de tanıyacak demek değildir."

"İlişki içgörüsü kendinle ilgili arızaları fark etmekten öte bir ilişkiye verdiğin zararı fark etmektir. Bunun önündeki en büyük engelse kendine dair paylaştığın bilginin önüne yol, su, elektrik olarak konulma ihtimalidir. İstemediğin şekilde sana geri dönmesidir. İşte o ilişkide kendini güvende hissetmezsin."

"Bir de şunu söylemem lazım. Çiftlerin gerekçelendirme diye bir hastalığı var. Evet sana bağırdım, hatta hakaret ettim ama... Evet sana çok kızdım ama... Evet orada öyle kırıcı konuştum ama... O ama çoğu zaman gündeme gelir. Konuyu biliyorsun sanırsın. Karşındakinin duygularından haberdarsın sanırsın. Ancak hareketini gerekçelendirdiğin vakit hakiki bir içgörü sahibi de sayılmazsın. Kibarca söyleyelim. Gerekçe popoya benzer derler, herkeste vardır. Gerekçeye girmemek gerek. Bunun yerine insan verdiğim zarar nedir diye düşünmeli. Çünkü aslında zararın bir domino taşı etkisi vardır. Bir taş öbürünü, öbürü diğerini itekler. Sen küsüyorsun, sen küstüğün için karşındaki geriliyor, karşındaki gerildikçe küs kalmamak ve konuşmak için bıdı bıdı ediyor, o bıdı bıdı edince sen daha çok küsüyorsun. Böyle gider. Böyle gittikçe ilişki zarar görür. Tekrar altını çiziyorum. Karşıdaki insanın gönül kırgınlığından bahsetmiyorum, o ayrı. Ben ilişkinin gördüğü zarardan bahsediyorum."

"Bu bana zor geliyor, eşimi sevgilimi üzdüm ona zarar verdim diye düşünürüz de ilişkime zarar verdim diye düşünmeyiz. Yapıcı olmaya çalışsak da karşı tarafın gönlünü yapmaya çalışırız. İlişkiyi onarmaya çalışmak herhalde daha az gidilen yoldur."

"Evet, bu bir handikap. Hep bir üçüncü tekil şahıs vardır. Çoğul demiyorum, buraya dikkat. Bu üçüncü tekil şahsın da kendi özellikleri vardır."

"Hah, işte nedir o özellikler? Nedir ilişkinin üçüncü tekil şahıs olarak özellikleri?"

"İlişki genelde sizden daha kontrollüdür. Daha statükocudur. Tekrarlara ihtiyacı vardır. Güvende hissetmeye ihtiyacı vardır. İncinen, kırılan, hayal kırıklığı yaşanan yerlerde tepinilmemesine ihtiyacı vardır. Hafızası güçlüdür. Yenilenebilir. Sürdürülebilirliği çok önemsenir. Neşe kaybetme performansı yüksektir. Beslenmek zorundadır."

"İlişki acaba ilk döküldüğü çimentoda ciddi şekilde kalıplaşıyor mu? İlk anları, ilk anlardaki coşkunun hep devamını mı istiyor? Tekrar bu

yüzden mi önemli?"

"İlişki hep en çok lezzet bulduğu yeri arar. İnsanların birbirine çekildiği, doyduğu, beslendiği yerleri arar. Ama aradıklarını orada bulamayabilir. İlişki böyledir. İlk döküldüğü kalıp her neyse hevesi orada kalabilir. Ama kendisi orada kalmamıştır. En azından o ilk kalıbı hatırlatması gerekir. Düşünülmek, önemsenmek, bunun akıllıca gösterilmesi, iç ihtiyaçların okunması, bir sürü yere evrilir. O yüzden o ilk kalıp görüldüğü kadar basit olmayabilir. Onu iyi tanımak gerekir."

"Evlilik bir iddiadır ve bu iddianın farkında olmak gerekir. Gelelim istek oyununa. Çiftler evliliği akıl oyunu olarak görüyorlar ve onun esasen bir istek oyunu olduğunu hesaba katmıyorlar diyorsunuz. Ne demek istek oyunu?"

"Evlilik bir istek oyunudur. Akıl oyunu değildir. Çünkü düşündüğünde çok akıllıca değildir. Bana göre bir müessese olarak evliliğin devam etmesinde hiçbir mesele yok. Devam edip gider. Ancak iddiası çoktur. Örneğin sistem birbirine yönelik romantik hislerini ve şehvetini koruyacaksın diyor. Her gece beraber uyuyacaksın diyor. Hep aynı evde beraber yaşayacaksın diyor. Seyahatlere beraber çıkacaksın diyor. Ortak zevkler ve ortak hayallerin olacak diyor. En zoru, duygusal ve bedensel olarak birbirine bağlı kalacaksın da diyor. Sadık olacaksın diyor. Ne olursa olsun sadık olacaksın. İstiyor da istiyor. Ne versen istiyor. Dipsiz kuyu gibi. Bu çok zor. O kadar zor ki bu mümkün mü diye bile sorulabilir. Evlilik akıl oyunu değil derken kastım şu. Evlilik sadece akılla yapılacak bir iş değil fazlası lazım. Hadi evlendiniz. Bu defa onu akıl oyunuyla yönetmeye kalkmayın. Olmuyor. Müessese isteklerin at koştuğu bir yerdir. İstemek serbesttir. Hatta haktır. İstemek başka, almak başkadır. Karşıdakinden şunu isteriz. Ölene kadar bir tek beni sev. Bir tek benimle seviş. Bir tek bana karşı şehvet hisset. Bütün o romantik duyguların benimle olsun. Hayatındaki o en özel, en biricik insan ben olayım. Hikaye bu işte. Biz karşımızdakinden bunu istiyoruz. Hayat boyu kimseden isteyemeyeceğimiz bir sürü bilinçaltı ve bazen tuhaf sayılabilecek ihtiyaçlarımızı da bu istekle beraber talep ediyoruz. Aslında bu tür

şeyleri anne babamızdan isteriz. Ne olursa olsun beni çok sev. Koşulsuz sev. Her koşulda sev. İşte evlilikteki istekler de bunun erişkin versiyonu. Monogam bir müessese üretiyoruz ve o müessesenin ölene kadar devam etmesini istiyoruz. Evliliğe bitmesin ve ölene dek böyle sürsün diye başlıyoruz. Normal, hiçbirimiz başlarken bitiş fantezileri kurmayız. Ancak isteğin büyüklüğünün kapsamının farkına da varmıyoruz. Günün sonunda akılla açıklanamayan, akılla okumanın yetmediği bir istek bu."

"İddialı bir istek. Bu kadar iddialı bir şekilde başlayınca sonra isteklere de sınır konulamıyor mu acaba?"

"Evlilik isteyebilme hakkının baki olduğu bir müessese. Her şeyi isteyebilirsin. Ölene kadar beraberliği talep ettikten sonra karının eteğinin boyunun şu kadar olmasını istemek nedir ki? Öyle iddialı bir taleple başlanmış ki bir defa. Bu istek bir yandan evli olabilmenin, evli kalabilmenin de şartı. Bu bir ödül. Hayatta başka hiç kimseden isteyemediklerini isteyebilecek olmak müthiş bir konfor. Evliliğin ödülü. Ama çok da fazla bedeli olan bir ödül. Evlilik istek oyunu derken çiçek istemek, pasta istemek, tek taş istemek demiyorum. O kadar derin isteklerimiz var ki. Bu isteklerin çoğu da kendi açmazlarımızdan kaynaklanıyor. Evlilik bu istekleri legalize ediyor. Bir kurum kültürü içinde sindiriyor."

"Filmlerde seyrediyoruz. Yaşlı insanların buruşmuş kemikli elleriyle el ele tutuşmaları hepimizi derinden etkiliyor. Çünkü aslında hepimiz bir yerde bunu istiyoruz. Bir kontrata sahip olmak ve o kontrat dahilinde bunu yaşamak istiyoruz. Değişirken, dönüşürken, yaşarken ve yaşlanırken hayatımıza eşlik eden birini istiyoruz. Bu süreçlerde insan bir eşlikçi göze büyük ihtiyaç duyar. İşte o gözün hep üzerimizde olmasını istiyoruz."

"Eşlikçi göz isteği çok derinden gelen ve az önce anlattığım üzere çok büyük iddia barındıran bir istektir. Biz bunu matematiksel bir şemayla izah edemiyoruz. Etsek güzel olurdu değil mi? Öyle izah edebilmeliyiz ki şu sorunun cevabına hemen ulaşabilelim. Hangi iki insan bir araya

geldiğinde ve ne tür bir evlilik yaşadıklarında bu isteklerini nihayete erdirebilirler? Ölene kadar evli kalabilirler? Bunu açığa kavuşturmalıyız. Soru bu çünkü değil mi? Ama soruyu buradan sorguladığında salt uygunluk şeması işine yaramıyor. Bugüne dek hakkında yazılmış, çizilmiş, üzerine çalışılmış evliliklere baktığında her koşulda işleyen bir uygunluk şeması göremiyorsun. Yaş yaşa uygun, eğitim eğitime uygun, boy boya uygun. Yeter mi? Yetmiyor. Bunlar illaki çalışan eşleşmeler değil. Dolayısıyla bunun dışında insanın kendi hayatına, kendi tarihine, kendi tariflerine, kendi bilinç ve bilinçdışı düzeylerindeki ihtiyaçlarına bağlı isteklerin oralardan doğan eş seçiminde epey belirleyici olduğunu görüyorsun. İnsanlar insanlara bu ihtiyaçlar doğrultusunda çekiliyor."

"O yüzden tam da burada geçen bölümlerde konuşduğumuz ilk maddeye, değişim hevesine dönelim. Ne demiştik hatırla. Dikkatli ol. Karşındakini değiştirmek istiyorsan ortada seninle ilgili bir dert var demektir. Birini seçtin, ona çekildin ama bir yandan da değiştirilecekler listen var. Eğer böyleyse bunu hemen kendi hattından oku. Bu bir."

"İki, kısmet. Bildiğin kısmet. Her insan değişir ve dönüşür. Belli zamanlarda değişir ve dönüşür. Bu senin etkileyebileceğin bir süreç değildir. Her insandaki değişim düğmesi kendi parmak iziyle çalışır. Sen onu zorla tutup bastıramazsın. Hatta sen bunu zorladıkça o hikaye aksi yöne yol alır. Buna da dikkat etmek gerekir."

"Üçüncüsü, içine dönüp bakmak. Kendini tanımak. Oradan da ilişkiye bir hiza çekmek. İşte bu izah meselesinde bir şema kurma çabasında bir yere gelemiyoruz ama şu sıraladığım adımları atınca olan biteni biraz olsun kestirebiliyoruz. Hikayenin duygusal ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ve kişinin yakın tarihiyle çok yakın teması var gibi görünüyor."

"Bunun sağlamasını şuradan yapabilir miyiz? Çok uzun sürmüş bazı evliliklerde eşlerden biri ölünce bazen çok kısa süre içinde diğer eş de ölür. Biz bunu genelde aşkın gücü ve onun boşluğunun

dayanılmazlığı olarak okumaya meyilliyiz. Ama şimdi anlattıklarınızın ışığında düşünüyorum da müthiş bir güven alanının, konfor alanının, o her şeyi kontrol eden ve belki dış tehlikelere karşı tetikte duran eşlikçi gözün kaybı belki de bu kısa aralıklı ölümlere yol açıyordur. Öyle derin bir şeye talep edilmiş ki bunu sağlayan kişi hayatını kaybedince diğer hayatta artık devam edemiyor. Böyle de düşünülebilir mi?"

"Evet, tam da o. Böylesine yoğun bir şey talep ediyoruz. Bu anlattığın biraz da herkesin kafasında kurduğu, idealize ettiği ilişkidir. Az önce el ele tutuşan yaşlı çift örneği vermiştim. İşte bu yoğunlukta bir evliliği talep ediyoruz. Hayalimiz bu. İddiamız bu. Eğer iddiamız buysa en azından bunun farkında olmalıyız. Eş bana o kadar iyi gelmeli, yaralarımı o kadar iyi sarmalı, gösterişli yanlarımı o kadar ışıltılı hale getirmeli ki ben onunla ilişkime onu severek ve isteyerek devam edebilmeliyim."

"Şöyle düşünelim. Ben neticede biriyle evli kalmaya mecbur değilim. Ama evli kalmak da istiyorum diim. Dahası o idealize edilmiş düzeni yaşamak, sevdiğimle yaşlanmak, çok şeyi beraber yapmak istiyorum. Peki, ortada bu kadar yoğun bir talep varken onunla duygusal bağımın devamını, beraber sonuna kadar gitmeyi ne sağlayacak? Eşimin iyi biri olması mı? Soru bu."

"Çok net söyleyeyim. Benim o kişiyle yaptığım duygusal alışverişin onun çok iyi bir adam olması, çok başarılı, ne bileyim çok düzenli biri olmasıyla doğrudan ilgisi yok. İyi biri olmak, düzgün biri olmak bu denkleme doğrudan dahil değil. Hayallerdeki o yere varmak istiyorsak o standartlar yetmiyor. İdealize ettiğimiz, romantize ettiğimiz o evliliğe, birbirimizi müthiş güvende hissettiğimiz, birbirimizi hırpalamadığımız, birbirimizi dinlemeye devam edebildiğimiz o yere varmak için başka standartlar gerekiyor. Önce kendine bakacaksın. Sonra karşındakine bakacaksın. Sonra da ilişkiye bakacaksın. Sıralama böyle."

"Var mı böyle bir ilişki peki? Gerçekten var mı? Varsa da bir sırrı var mı?"

"Var. Gerçekten var. Bazen böyle düşünüyorum ve fakat denklem çok bilinmeyenli. İki esas oyuncu fiziksel, duygusal, zihinsel olarak dönüşüyor. Haliyle ilişki de dönüşüyor ve tüm bu dönüşümlerin bir harmonisi olması gerekiyor. Mümkün elbette ve zor, emek istiyor. Uzun ve geçimli evliliğin sırrı ne diye sorsan misal, mesafe önemli derim. Ama mesafeden derken donukluktan bahsetmiyorum. Önceki bölümlerde uzun uzun anlattım zaten. Samimiyetli mesafeden bahsediyorum. Eskilerin en önemlisi saygıyı kaybetmemek dediği de buydu muhtemelen."

"Sihirli bir değneğim olsa ilişkilerde hoyratlığı, kabalığı çıkarırım demiştiniz. Çok net bir söylem. Şimdi de uzun ilişkilerde geçinmeye gönlü olmanın sırrı samimiyetli mesafe diyorsunuz. Hepitopu iki cümlecik. Ne kadar basit görünüyor ama çok zor aslında değil mi?"

"Çok zor. Evliliğin kodlanmasında değişiklik yapmak gerekiyor. Evliliğin bitebilirlik bilgisinin güncellenmesi gerekiyor. Evliliğin samimiyetli mesafe konusunda konuştuğumuz o füzyon hali haricinde de düşünülmesi gerekiyor. Demek ki bütün bir kültürel bilginin, gelenek bilgisinin yeniden gözden geçirilmesi gerekiyor. Bu ikisinin samimiyetli mesafe açısından çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ötekiyle evleniyorsun ve bir noktadan sonra ötekini kendi malın mülkün gibi görmeye başlıyorsun. O füzyon tecrübesi karşıdakinin başka bir insan olduğu bilgisini senden alıyor. Bunu anlamamız lazım."

9. bölüm. Evliliğin ve ebeveynliğin ihtiyaçları. Bir kişiyle değil onun aile dinamikleriyle de evlenirsiniz.

"Evlenerek girdiğiniz, gireceğiniz aileye şöyle bir alıcı gözle bakın. Gördükleriniz ve yaşayacaklarınız arasında benzerlikler olma ihtimali

gayet yüksek. Sağlıklı bir şekilde ailesinden ayrışmış bir adam ya da kadınla beraberseniz oradan bir şeyler alırsınız ve burada yeni bir parça oluşturursunuz. Bunda dert yok. Başka bir aile kuruyorsunuz. Dolayısıyla o kişinin ailesine bakın. O ailedeki ilişkilere bakın. O ailenin yakınlık kurabilme becerilerine bakın. Orayı anlamaya çalışın. Ama oraya benzemeyin. Bir de şu var. Aileyle kurulan ilişkide birtakım kırmızı çizgilerin olduğunu, bu çizgiler hakkında karşıdakinin verdiği iznin önemli olduğunu anlamalısınız. Size aktarılan bilgilerin kötüye kullanılmaması gerektiğini de bilmelisiniz. Birinin sizlere anne baba, hayat, kardeş ya da köklerle ilgili anlattığı dertler daha sonra bir malzeme olarak onun önüne kesinlikle konulmamalı. Bu çok büyük bir yanlıştır. Bir de dedim ya maya tutmayabilir. Başka bir ailenin dinamikleri size uzak olabilir. İşte o zaman da nezaket devreye girmeli. Aile dinamikleri saygı ve nezaketin alanı olmalıdır."

"Geldik evlilik bahsine. Saydığınız yedi günahın ikisi bu bahiste. Biri aile dinamikleriyle ilgili. Biriyle evlendiğinizde onun aile dinamikleriyle de evleniyorsunuz bunu bilin diyorsunuz. İkincisi de ebeveynlik konusu. Evliliğini ebeveynliğe satmayın diye uyarıyorsunuz. Birinci meseleden başlamak istiyorum ama önce evlilikle ilgili genel bir soru sorayım. Lev Tolstoy Anna Karenina'ya artık çok meşhur olan bir cümleyle başlar. Bütün mutlu aileler birbirine benzer, her mutsuz aileninse kendine özgü bir mutsuzluğu vardır. Aynısını evlilik için de söyleyebilir miyiz?"

"Evlilikler birbirine çok benzer ama aynı değildir. Bu ayrımı yapmak çok önemli. Tıpkı parmak izleri gibi. Hepimizin parmak izleri birbirine çok benzer ama katiyen aynı değildir. Evlilikte de böyle ayırıcı mutlak bir çizgi var. Ben şimdiye kadar kopyala yapıştır bir evlilik hiç görmedim. Tabii ki çok benzeyen yanlar var. Hatta kimi vakit Instagram'da ya da YouTube'da bir yayın yaptığımda insanlar bana bize anlatmışsınız diyor. Ama kimseyi özel olarak anlatmıyorum. Sadece genel gözlemlerimi paylaşıyorum. Yine de bunu sıkça duyuyorum. Muhtemelen bu kitap sonrasında da çok duyacağım, hep de duydum. Fakat o benzemeyen yan var ya, o incelikli yan. Orası çok önemli. O yüzden çiftlere genel geçer bir bilgi verirken ben hep

ürkek ve temkinli olmak gerektiğini düşünüyorum. Çünkü parmak izinde olduğu gibi o küçük farklılıklar yüzde üçlük, yüzde beşlik bir açı farkı yaratıyor ve bu fark bütün hikayeyi de değiştirebiliyor. Bu yüzden her çiftin kendi özel dinamiklerini ciddiye almak gerekir. O kadar çok değişken var ki. Mesela senin evliliğinde sen varsın, eşin var, çocuğunuz var, eşinin annesi, anneannesi, doğduğu yer, izlediği ilişkiler. Tüm bu unsurlar bir araya gelerek bir yapboz oluşturuyor ama o yapboz yalnızca sizi değil, tamamen farklı bir şeyi temsil ediyor. O üçüncü, kendine özgü varlığı temsil ediyor. O üçüncü tekil şahısı temsil ediyor."

"Hiçbir hayat başka bir hayatla birebir eşleşemez. Aynı anne baba tarafından büyütülen kardeşlerin birbirinden farklı olması gibi. Ama zaten hiçbir kardeşi aynı anne baba büyütmüyor. Çünkü anne baba da zamanla dönüşüyor. O anne baba ilk çocuktan itibaren başka insanlar olmaya evriliyor. Bu yüzden benzerliklere katılsam da aynılık söylemine katılmıyorum."

"Bir yandan bir evliliğin mutsuzluğunu garanti edecek büyük başlıklar var. Şiddete başvurman, geçmişinin çok kalabalık ve çok kirli olması, alkol ya da madde kullanman, çok dürtüsel olman, öfke kontrolüyle ilgili dertlerinin olması, kaba biri olman, anne babandan hiç ayrışamaman, sadakatsiz olman. Bunlar ilişkinin kötülüğünü garantiler mi? Evet. Bunların yaşandığı bir ilişkinin mutlu bir ilişki olacağı garantisini vermek neredeyse mümkün değil."

"Burada evlenilen kişinin aile dinamikleri ciddi rol oynuyor değil mi? Bir yandan şu aile dinamikleri meselesini de biraz açalım istiyorum. Nedir eşinin aile dinamikleriyle evlenmek?"

"Şudur. Evlendikten sonra istersen Mars'a taşın, partnerin beraberinde bir hikaye, bir bilgi getirecek. Neden? Bütün ilişkilerde herkes kendi aile ve ilişki repertuvarını masaya koyar. Anne babasından ayrışabilenler doğduğu ailenin, seyrettiği evliliğin bazı özelliklerini alır, bazılarını evin dışına atar, bazılarını kenara ayırır."

"Ayrışamayanlara bakalım. Misal, evi erkek geçindirir, ben böyle gördüm diyen bir kadın var. Ben de böyle gördüm diyor erkek. Bu erkek finansal olarak zorlanıyor olsun ama karısına eve sen de katkı yap diyemiyor. Ve giderek daha öfkeli hale geliyor."

"Başka. Kadın hava kararmadan eve girer, ben böyle gördüm diyen adam. Ben böyle görmedim diyen kadın. Sık sık şu soru gelir aklıma, en kötü senaryo hangisi?"

"Bunu bilemiyorum ama en iyi senaryo, şampiyon senaryo belli. Her ikisi de sağlıklı ayrışmış, memleket standartlarına göre averaj üstü bağımsızlaşabilmiş, maddi ve manevi kararlarını kendileri verebilen çiftler. Bu ikilide köken ailelerle ilgili dert yaşanmaz. Bu çift de elbet büyüdükleri aileden kurdukları aileye transferler yaparlar. Bazen iyi, bazen kötü yaparlar ama senaryoları genel olarak iyidir."

"Köken ailesinden ayrışamayan çiftlerse kopyala yapıştır hayalindedir. Ezcümle, onların hikayesi iki ailenin evlenişine döner. Sanıyorum en kötü senaryo iki ayrışamamış insanın evliliğidir. Neyse ki onlar da kimi vakit kendi çocukları olduğunda bu cendereden kurtulur, evlilikleri de iki ailenin evliliği olmaktan çıkar ve kendilerine ait tek aileye dönüşür."

"Daha geniş bir açıdan bakalım şimdi. Aile dinamiği konusu bizde çok ciddi bir rol oynuyor. Mesela biz seninle Oslo'da otursaydık aile dinamiklerinden bu kadar konuşmazdık. Çünkü zaten bizi on yedimizde evden postalamış olurlardı. Bu yüzden de hayatta kalmakla ilgili becerilere sahip, epey bağımsızlaşmış, beri yandan birkaç tık daha depresifleşmiş insanlar olabilirdik. Demek ki bu süreç bizi daha bağımsız ama belki yakınlık konusunda da daha temkinli birer insan yapardı. Daha az kaygılı ama daha çok depresif olurduk."

"Ben ömrü hayatımda bu topraklarda kendimi katarak da söylüyorum, henüz sahiden bağımsızlaşmış kaç kişi tanıyorum bilmiyorum. Ben göreceli olarak bağımsız biriyim. Finansal açıdan bağımsızım. Duygusal açıdan bağımsızım. Karar verme açısından

bağımsızım. Ama mesela vicdani açıdan bağımsız değilim. Anne babamı ziyarete gidemediğimde bir vicdani baskı hissederim. Bu baskı bana bu toprakların hediyesidir."

"Türkiye çok büyük bir ülke. Bazen birden çok toplumu içeriyormuş gibi gelen bir ülke. Hikayenin bir yerine bakıyorsun, bağımsızlaşmış efekti veren insanlar görüyorsun. Başka bir yere bakıyorsun, çok az bağımsızlık görüyorsun. Bir başka tarafa bakıyorsun orada da marjinalleri buluyorsun. İlginç olan ne biliyor musun? Tüm bu gruplarda aile dinamikleriyle ilgili üç aşağı beş yukarı aynı kelam ediliyor."

"Her yerde bir kayınvalide var. Her yerde bir oğlan çocuğu var. Hürrem'le Valide Sultan arasına sıkışmış bir çocuk var. Her yerde aynı. Evliliklerde aile dinamiği çoğunlukla böyle işliyor. İki kadın arasına sıkışmış bir adam. Bu adamın bu denklemden paçayı kurtarmak için dikkatli olması ve uğraşması gerek."

"Bir geçmişi var adamın, bir de geleceği. Ve pılısını pırtısını toplayıp bu denklemden çıkmak zorunda. Bir evlilikteki erkek iki kadının arasından çıkmak zorunda. O iki kadının birbiriyle geçinmeye gönülleri olur mu olmaz mı bilmiyorum. Ama erkeğin yapması gereken belli."

"Şimdi bu hikayenin analitik yanına baktığında anne oğul ilişkisi diye bir hakikat olduğunu görüyorsun. Onun bir diğer versiyonu baba kız ilişkisi. Ama daha az toksik orası. Anne oğul ilişkisi daha güçlü ve daha toksik."

"Bir kere anneyle kurulan ilişki daha kuvvetli. Annenin gücüyle babanın gücü arasında bence değerlendirmeye alınmayacak kadar fark var. Bu konuya ister Freudyen açıdan bak, ister inançsal yerden, kutsal annelik kavramı üzerinden bak, nereden bakarsan bak dünyada bir anne hakikati var."

"Şunu hiç unutmayalım. Erkek çocuklar da kız çocuklar da anne babalarının ilişkilerine bakarak bir evlilik repertuvarı geliştiriyorlar. Bir

evlilik seyrediyorlar. Anneyi babayı bir kenara bırakalım. Çocuklar sırf bu seyir üzerinden bir defa çok önemli bir bilgi ediniyor. Bir kadınla bir adam ne yapar? Nasıl yakınlaşırlar? Nasıl uzaklaşırlar? Nasıl problem çözerler? Bir insanın bir başka insanla kurduğu duygusal ve fiziksel yakınlık ne menem bir şeydir? Bayağı seyrediyorlar."

"Aslında ilk ilişki repertuvarı burada oluşturuluyor. Tahmin edilenden de daha iddialı ve güçlü bir repertuvar bilgisi bu. Hiç beklenmedik anlarda boy gösterebilen, ortaya çıkan bir bilgi. İki yerde çok sağlam çıkıyor. Bir, çocuğumuzun olduğu vakit. Anne babalığı seyretmiştik. Onu hangi cebimize koymuştuk acaba diyoruz."

"Bir de sevgililikten evliliğe transfer olduğumuz vakit. Bu sırada da biraz zor anladığımız bir dönüşüm yaşıyoruz. Ben şu cümleleri kadınlardan defalarca duydum. Sevgiliyken adama anneni ara diyordum. Hiç aramıyordu ya da benim zorumla ayda bir arıyordu. Şimdi her gün annesiyle konuşuyor. Her hafta da birlikte kahvaltı ediyoruz."

"Bu tesadüfün dışında bir şey. Anneden ayrışmaya başlandığında özellikle oğlan çocuklarının vicdani zorlanmaları olabiliyor. Hele o annelerin kocalarından tahsil edemedikleri alacakları varsa iş daha da karmaşık hale geliyor. Böyle durumlarda oğlan çocuğu bir koca olmaya transfer olduğunda aynı zamanda annenin kocası rolüne de transfer olabiliyor."

"Bu tam anlamıyla zurnanın zırt dediği yer. Anne o güne dek oğlanı serbest bırakmış. Çocuk üniversiteye gitmiş, hayta modunda dolaşıyor. Aramamış, sormamış, dert etmemiş. Ama oğlan çocuğu bir evin kocası olduğunda işler değişiyor ve bütün hayaletler ortaya çıkıyor."

"Bu noktada kadınların bazıları kendilerini dolandırılmış hissedebiliyorlar. Ancak aslında dolandırılmıyorlar. Bilinç dışında doğan bir hikaye bu. Bu durum ciddi sorunlar yaratıyor."

"Ebeveynlik tanımı da bu hikayeyi güçlendiriyor. Yeni nesil ebeveynler bu konuda biraz farklı olsa da ileri yaşlarda nasıl davranacaklarını tam olarak bilmiyoruz. Ama eski nesilde saçını süpürge eden bir ebeveynlik anlayışı var. Meslek ne? Ebeveynlik. Hayatın anlamı ne? Ebeveynlik. Siz kimsiniz? Ebeveyn."

"Bu sıfat birdenbire elinden kayıp gidiverdiği vakit, çocuklar evden gittiğinde büyük bir boşluk hissi oluşuyor. Ağır anlamda boşa düşüyorsun. Eğer başka bir hakiki ilişkin de yoksa bütün ilgi ve merakın çocuğunun ilişkisine transfer oluyor. Bu da kayınvalidelik dediğimiz müesseseyi ortaya çıkarıyor."

"Bu müessese iki kadının birbiriyle ilişkisiyle tanımlanıyor. Burada bir iktidar mücadelesi var. Bir taraf tarihteki kraliçe olarak duruyor. Diğer tarafta ise bugünün ve geleceğin sahibi. Her ikisinin de güçlü yanları var. Bu durum toplumsal farklılıklara rağmen ortak bir davranış biçimi oluşturuyor."

"Bu işi yapmaya başladığımda beni en çok şaşırtan konulardan biri birbirinden bu kadar ayrı sosyokültürlerde bu ortak paydaları görmekti. Örneğin Harvard mezunu birinden de ilkokul terk birinden de kaynana kelamını duyabiliyorsun. Unutmamak lazım. Kaynana bir repliktir, indirgeyicidir. Kayınvalide kaynananın daha nazik ve mesafeli versiyonudur. Valide Sultansa durumu kabul ediyorum, teslim oluyorum demektir."

"Erkeğin pozisyonu burada epey şımarıkça değil mi? Ne annenin konforundan ödün veriyorsun ne de eşinin hazzından, yeniliğinden ayrılmak istiyorsun. Biraz bebek gibi bir şey."

"Hiçbir şeyden vazgeçmiyor. Erkekler kadınla kurdukları ilişkide regrese olmaya daha yatkın. Bir oğlan çocuğun annesiyle kurduğu ilişkide de bir erkeğin bir başka kadınla kurduğu ilişkide de bu yatkınlık var. Desteklenmek, ihtiyaçlarının karşılanması. Erkek hep bu taleplerle geliyor."

"Mesela kız çocuğu anne ilişkisine baktığında hikayenin bir yerde değiştiğini görüyorsun. Restleşmeler falan daha fazla. Anne hem modellenen biri hem de aynı olunmak istenmeyen biri. Bu yüzden kız çocukları daha ayrıksı biri haline dönüşebiliyor. Erkek çocukları fiziksel olarak, yaşamsal olarak, sosyal olarak daha bağımsız efekti vermelerine rağmen bence bir kadınla ilişkiye dair dip bilgileri, en derin bilgileri ihtiyaçlarının karşılanmasından ibaret olabiliyor."

"Bunun adına ister cinsel ihtiyaçlar de ister sosyal ihtiyaçlar. Hep aynı. İhtiyaçları karşılansın. Erkeğin yaygın derdi bu. Tabii bunun ötesine giden adamlar da elbet varlar ve hoşlar."

"Bunun çok derinde kökleri var. Ebeveyn çocuk ilişkisi bu köklerle besleniyor. Bir kere birini hem çok sevmek, ona çok yakın hissetmek hem de onun sıkıntılarını, onunla ilgili marazlı yanları görmek ebeveyn çocuk ilişkisinde diğer ilişkilere nazaran çok daha az. Ebeveynlik görüşümüzün bozuk olduğu bir ilişki biçimidir. İlişki zaten böyle olunca diyelim bir oğul ve annenin denklemine bir kadın eklendiğinde o kadın bir hikaye anlatmaya başladığında hele bir de rekabetçi bir şekilde anlatmaya başladığında işler başka yere gidebiliyor. Orada ip kopuyor zaten."

"Bu durum bir yandan erkeklerin bağımsızlaşmasıyla ilgili öte yandan anne ya da eş pozisyonundaki kadınların adamlara hükmetme hevesleriyle ilgili. Sadece adamlarla ilgili bir mesele de değil bu. Kadınların kendi iktidarıyla da ilgili. O kadar şaşırtıcı ki eğitimden, entelektüel performanstan hatta kimlikten bağımsız bir biçimde bu coğrafyada neredeyse her kadının içinde eli belinde bir gelin hanım var. Bunu ehlileştirmeye çalışanlarımız var. Bunu felsefi olarak, sosyolojik olarak ve insani olarak yanlış bulanlarımız da var."

"Bunlar da mı repertuvar bilgisi? Kendi ailemizden mi alıyoruz bu davranışı yoksa iktidar mücadelesi mi? Bir de bu mücadeleden hasarsız nasıl çıkılır?"

"Hatırlarsan bir evlilik kontratından bahsetmiştik. Bu kontratın ilk maddesi birbirimize söylediklerimiz, ikincisi gizlediklerimiz, üçüncüsü bilmediklerimiz. İşte bu aile dinamikleriyle ilgili olan kısım sıklıkla ikinci, biraz da üçüncü maddededir. Bu dinamikler çokça samimiyetsiz yerlerde dolaşır. Hasar verebilir. Daha az hasar görmek için bir defa aile dinamikleri temsil eden fertlerle birebir kurulan ayrı ilişkiler çok önemli."

"İkincisi geçinmeye gönlü olmak çok önemli. Çok da uzun konuşacak bir yer değil burası. Eşinizin ailesiyle mayanız hiç tutmayabilir. Tutarsa şahane ama tutmayabilir. Sahiden hayat felsefeniz, hayatı koklayışınız birbirinden çok ayrı olabilir. O zaman bilinen tek yol nezaketli ilişki kurmaktır."

"Uzaklaşmak bir çare mi?"

"Belki o da. Ama partneri çok haşat etmeyecek kadar uzaklaşmak. Burasının akılla işleyen bir yer olmadığını da görmek gerekiyor. Söz gelimi adam her hafta anamlarla kahvaltı etmezsek kendimi çok kötü ve suçlu hissediyorum diyen biri olabilir. Sen de bunun ne kadar anlamsız olduğunu söylüyorsan buradan arıza çıkar."

"O hissedilen suçluluk senin bir şeyi idrak etmen ve eşine anlatmanla düzelmez. Ortada anlaşılmaya ihtiyacı olan biri vardır. Bir şeyi anlamak ve onu düzeltmek aynı şey değildir. Bu kişinin kendi hikayesidir. Oralarda nazik olmak gerektiğini düşünüyorum. Genç insanların bu noktadaki hareket kabiliyetini de ayrıca önemsiyorum. Fiziksel olarak bile esneyebilmeleri gerekir. Ayrıca sahiden de niyet mühim."

"Geçinmeye gönüllerinin olması çok mühim ve kıymetli. Özellikle iki kadının, gelin ve kayınvalidenin arasında geçen ilişkide geçinmeye gönlü olmak insana çok yol aldırıyor. İki kadın diyorum. Çünkü kayınpeder damat denkleminde pek bir hikaye yaşandığı yok. Dünyanın neresine gidersen git konunun dönüp dolaşıp geldiği yer burası. İki kadının hikayesi."

"Peki evlenmeden önceki arkadaşlar da aile dinamikleri içinde sayılır mı? Erkeklerin boys club'ı, kızların çok yakın kankaları. Onları da geçinmeye gönlü olmak başlığı altında mı değerlendirmek gerekir?"

"Onlar biraz daha kolay rakip. Asıl rakip köken aile. Çünkü köken aile bırakılarak ondan ayrışılarak bir başka aile, yeni bir aile kuruluyor. Elma elmayla mücadele ediyor orada. Benzer bir dinamik kuruluyor. Bu kurulum da rekabetçi bir ilişkiye teşne. Çünkü bir kere yeni kurulan aile biricik olmak istiyor. Zaten biricik olması da gerekiyor. Onun naturası o biriciklik."

"Fakat aynı zamanda bizler daha önceden bildiklerimizin de bu aileye dahil olmasını isteyebiliyoruz. Demek ki o biricikliği engelleyen bir yanımız da var. Ama çekirdek aile bu engellere pek gelemiyor. Çekirdek lafını da komik buluyorum bu arada. Çıt çıt."

"Bir yandan atom bilgisini de içerdiğinden fena değil. İşte iki çekirdek aile çarpışıyor. Eski çekirdeğin üyeleri güçlü rakip olarak yeni çekirdeği görebilir. Arkadaşlarsa rakip olarak görülmüyor. Diğer aileyle hiyerarşik bir ilişki var. Bir tür eşitsizlik var. Neden? Çünkü bir tarafta kökler var. Bir tarafta yeni kökler salmak istiyor."

"İletişim bahsinde konuşmuştuk. Irvin Yalom'un kök salamayanlar için çok güzel bir tarifi vardır. Onları göldeki nilüferlere benzetir. Nilüferlerin kökü yoktur ve her rüzgarda savrulurlar. Kök salmak denilen mesele işte bu kadar kıymetli. Sen köklerini orada bırakıp buraya yeni kökler mi salacaksın? O kökleri oradan alıp buraya mı fırlatacaksın? Eski kökleri ne yapacaksın? Getirecek misin, bırakacak mısın? Kökleri geldiğin yerde bırakman ve bir yandan da buraya yeni kökler salman gerekiyor. Ama sana biraz yakıcı bir şey söyleyeyim mi? Bu söylediklerimin Türkiye'nin muhtemelen çok büyük bir kısmı için hiçbir önemi yok."

"Neden?"

"Çünkü azımsanmayacak bir grup için memlekette ayrışma ihtimali zaten yok. Bu söylediklerimiz genelde okur yazar, yüksek eğitimli,

kısmen ayrışmış, kendi çekirdek ailesini kurma becerisine ve ihtimaline sahip insanlar için. Ama birçok aile zaten bu fırsatı elde edemiyor. Türkiye'de çoğu evlilik ailelerin birbirine sosyokültürel, inançsal, finansal benzerliği üzerinden kurulmaya çalışılıyor."

"Hakim bir gelenek var ve her şeyi o belirliyor. Gelenek bence toplumun en güçlü müessesesi. Dinden bile daha güçlü olduğunu düşünüyorum ben. Kendini dinle harmanlayarak çok daha güçlendiğini düşünüyorum. İşte bu geleneğin içinde tarifler çok belli."

"Türkiye mağdur olanın vakti gelince mağdur ettiği bir ülkedir. İster siyasete bak, ister spora bak, ister aileye bak, bu böyledir. Her gelin günün birinde kaynana olacaktır ve her kaynana da bir ara gelin olmuştu. Şimdi bu nesiller boyu akan bir ırmak. Artık sınırları ve tanımları belli olan, içinde epey zorluk barındıran bir ikili ilişki biçimi."

"Geleneğin kabul ettiği, onayladığı önerme şudur. Kadınların aslında hayatlarının ödülünü aldıkları vakit erkek çocuklarının evlendiği, kendilerinin kayınvalide olduğu ve iktidar sağlayabilecekleri bir alanın nihayet ortaya çıktığı vakittir. O zaman takke düşüp kel görünüyor."

"İşte o zaman mağduriyetin sana ne yaptığını görüyorsun. Bu mağduriyet seni birdenbire mağdur eden haline de getirebilir, vicdanlı ve akil biri de olabilirsin. Bu Orta Doğu'nun, bir nebze Akdeniz'in hikayesidir. Geniş aileler, devam eden finansal ve sosyal ortaklıklar, az bireyselleşme, çok desteklenme. Tüm bunlar geleneğin kurallarıyla harmanlanır ve ezbere döner. Bu topraklarda geleneğin ezberleri evliliklerin büyük kısmına hakimdir. Bir sürü yerde geleneğe dair coğrafi sınırlar bile çizilebilir. Her gün kayınvalideye gitmenin o evliliğin, o ilişkinin geleneğinde olduğu bir sürü ilişki var."

"Ve fakat yanalcığım, gelenek vaktini bekleyeceksin diyor. Doğur diyor. Tercihen oğlan doğur, büyüsün o da yeni bir hayat kursun diyor. Senin iktidarın o hayatta olacak, kendi hayatında değil diyor. Kendi hayatında değil, bir sonrakinin hayatında iktidarsın diyor. Bizim coğrafyada durum bu."

"Çok ilginç bir ayrım yapıyorsunuz. Türkiye'nin bir kısmının zaten bağımsız olmadığı ve bu başlıkta aslında onları konuşamadığımızı söylüyorsunuz."

"Evet, mevzubahis bile değil. Ne anasından ne babasından ne mahalle baskısından ne siyasi ezberlerden azade olanlara Orta Doğulu denir. Benim baktığım yerden görünen budur."

"Bir yandan şu da ilginç. Size terapiye gelen bir grup var. Sosyokültürel açıdan farklı noktadalar. Daha iyi eğitim almışlar. Toplumun da büyük yüzdesi değiller. Ama yine de onların da aile dinamikleri konusunda ciddi anlamda ortaklaştığını söylüyorsunuz. Kökler konusunda, rekabet konusunda, geçinmek veya geçinememek konusunda. Hatta o meşhur gelin kaynana kavgası konusunda da."

"Evet, ortaklaşıyorlar. Her iki tarafta da hikaye büyük oranda kadınların arasında geçiyor. En büyük gerilim gelin ve kayınvalide arasında yaşanıyor. Her iki grupta da taraf olmayan bir anlamda bertaraf oluyor."

"Erkeklerden bahsediyorsunuz değil mi taraf olmak derken?"

"Evet, erkeğin taraf olmaması gerekiyor. Altını çiziyorum. Herhangi biri nezaketsizlik, saygısızlık, hoyratlık, sınır ihlali yaptığı vakit zaten ona göre pozisyon alınması, mesafelenilmesi ya da kişinin nezakete davet edilmesi gerekir. Ama bunun dışında iki kadının kendilerinin çözmesi gereken bir mevzudur bu."

"Siz evlilik kadının mülküdür diyorsunuz. Evlilik harici romantik ilişkilerde kadın ve erkek ikisi birden başroldeler ama anladığım kadarıyla ilişkinin adı evlilik olunca erkek birden yardımcı oyuncu oluyor."

"Evet, evlilik kadının mülkiyetinde ve bunun evliliğe çok zarar verdiğini düşünüyorum. Hikayenin bir sürü açısı var. Bir defa evlilik doğurganlığın damga vurduğu bir yer ve doğurganlık kadın için limitli bir süreci içeriyor. Dolayısıyla kadının evlenmesi gerekiyor. Evlilik

meraklısı gibi görünen genç kadınlarla bundan kaçmaya çalışan adamlar senaryosu görürüz ya hep. İşte bu anlaşılabilir bir senaryo."

"Bir adam kırk beşinde de çocuk sahibi olabilir ama kadının zaman sınırı var. Bu sınıra göre de bir ajandası var. Kadın o yüzden daha stratejik olabiliyor. Kadının kafasında birtakım ziller çalıyor. Sonra o ziller de değişiyor. Evlendikten sonra hele de çocuk yaptıktan sonra hikaye o çocuğu koruma kollama ve onu aile içinde büyütmeye evriliyor. Bu role sahip çıkan kadın otomatik biçimde müessesenin de hakimi ve koruyucusu olmaya başlıyor. Toplum da bunu istiyor, onaylıyor, hatta alkışlıyor zaten. Terbiyeli, namuslu, ahlaklı, yuvayı yapan bir dişi kuş. Her şey kadının bu rolüyle ilgili."

"Tam da burada şöyle bir dert ortaya çıkıyor. Erkekler kendilerini bir tür yarı açık cezaevindeymiş gibi hissetmeye başlıyor. Kendilerini sanki zorla evlendirilmiş gibi görüyorlar. Evliliğin kadının mülkü olmasının ilişkinin ortaklığına zarar verdiğini düşünüyorum. Kadının evliliğin bitmesiyle ilgili kaygısı bir adamın kaygısından fazla. Hangi yaşta olursa olsun daha fazla. Bu da ilişkinin içindeki mekanizmayı ve dengeleri bozuyor. Evliliği ayakta tutan dinamikleri bile bozuyor. Sırf bu bile kadının cinsellikle ilgili düşüncelerini azaltıyor mesela."

"Erkeklerin bu konuda sorunu yok. Kendi aralarında cinselliği çok rahat konuşuyorlar. Cinsel kimliklerini ayakta tutuyorlar. Bir anlamda cinselliği köpürtüyorlar. Kadın gruplarında bu hiç yok. Cinsellik üzerine konuşulabilir, konuşarak köpürtülebilir, eğlenilebilir, hakkında geyik yapılabilir bir şey olmaktan çıkıyor. Kadınlar evlendikten sonra öyle bir kodlamaya giriyor ki cinsellik eğlenceli bir konu olmaktan çıkıyor. Sebepleri var bunun. Bir defa cinsellik eş üzerinden konuşulamaz. Öteki üzerinden konuşulması gerekir. Erkekler için öteki üzerinden konuşmak daha mümkün ve eğlenceli. Kadın için pek değil. Kadının bunun için ciddi bir süperego savaşı vermesi lazım. Neticede boys club'la girls club eğlence açısından mukayese edilemiyor. Kadınlar hep daha ciddi ve daha aileci kalıyor. Erkeklerse daha eller havaya. Fakat erkekler lafta bile olsa cinselliği de aktif tutuyor ve köpürtüyorlar."

"Peki size başvuran yüzlerce, binlerce çiftte gördüğünüz sorunları dikkate alınca aile dinamikleri hakkında ne tavsiye verirsiniz?"

"Girdiğiniz aileye şöyle bir alıcı gözle bakın. Gördükleriniz ve yaşayacaklarınız arasında benzerlikler olma ihtimali gayet yüksek. Sağlıklı bir şekilde ailesinden ayrışmış bir adam ya da kadınla beraberseniz şahane. Başka bir aile kuruyorsunuz. Dolayısıyla o kişinin ailesine bakın. O ailedeki ilişkilere bakın. O ailenin yakınlık kurabilme becerilerine bakın. Buraları anlamaya çalışın. Bir de şu var. Aileyle kurulan ilişkide birtakım kırmızı çizgilerin olduğunu, bu çizgiler hakkında karşıdakinin verdiği iznin önemli olduğunu anlamalısınız. Size aktarılan bilgilerin kötüye kullanılmaması gerektiğini de bilmelisiniz. Örneğin birinin sana annesi, babası, hayatı, kardeşi ya da kökleriyle ilgili anlattığı dertler daha sonra bir malzeme olarak onun önüne kesinlikle konulmamalı. Bu çok büyük bir yanlıştır. Bir de dedim ya maya tutmayabilir. Başka bir ailenin dinamikleri size uzak olabilir. İşte o zaman nezaket devreye girmeli. Aile dinamikleri saygı ve nezaketin alanı olmalıdır."

"Hayatta kalma ebeveyni, sınıf atlama ebeveyni. Bu kitapta ebeveynlik üzerine özel bir başlık açmak istemedim. Ama evlilik konuşurken evliliğin bu önemli durağına muhakkak uğramamız gerektiğini düşünüyorum. İki kişinin ilişkisinden yeni bir insan ya da insanlar türüyor ve bu yepyeni canlılar gelip hikayenin merkezine yerleşiyorlar. Aşıklar önce evliler haline gelmişlerdi, şimdi bir de anne baba oldular. Yepyeni bir rolleri var. Ne getiriyor bu yeni roller?"

"Zorluk getiriyor tabii ki, dinamikler değişiyor. Çok net ve kısaca söyleyelim. Evliliği ebeveynliğe satmamak sahiden çok mühim. Bunun için çok çaba göstermek gerekiyor. Anneler genellikle sistem içinde boğuluyor, dağılıyor ve kayboluyor. Bu yüzden baba olmuş adamların kadınlardan bu yükü çekip almaları için iyi performans göstermeleri şart. Anne babaların kesinlikle çocuksuz zaman geçirmeleri gerekiyor. Belki hiçbir şey yapamayabilirler. Sadece birbirlerinin yüzüne bakabilirler. Hatta sadece çocuk hakkında konuşabilirler. Ama bu bir evlilik için en önemli müdahalelerden

biridir. Ben evlilikle ilgili hiçbir direktifin tamamen doğru olduğunu düşünmem. Ama eğer çiftlere somut bir öneri, bir direktif vermem gerekseydi her hafta bir gün baş başasınız. Ne yaparsanız yapın çocuklu vakit yasak derdim. Anne baba olmanın dışındaki halinizi hatırlamanız ve güncellemeniz gerekiyor. Çünkü ebeveynlik çok işgal edici bir durumdur. Ve bulduğu her boşluğu doldurur, civa gibi. Bu yüzden itina ile uğraşmanız gerekiyor. Ayrı zaman geçirmek çok kıymetli. Ebeveynlik kolay bir iş değil. Her çocuk birbirine benzemez ve yine her çocuğun kendi içinde farklı farklı dönemleri vardır. Bütün bunların yanında sen de hayat içinde dönüşüyorsun. Her şey değişiyor."

"Bir yandan eşinle bir ilişki içindesin, öte yandan ortaksın. Ebeveynlik ürkütücü düzeyde büyük ortaklık. Geri dönüşü yok. Ömürlük. Birbirinizi bırakabilirsiniz ama ebeveynlik asla bırakamayacağınız bir ortaklık. Bu gerçekten bir akraba oluş hali. Evet. O yüzden kadın ve erkek olmak gibi daha hafif konular bu büyük ortaklığın yanında çok hızlı bir şekilde ezilip geçilebiliyor."

"Zordur ebeveynlik. Birdenbire yeni ilişkiler çıkar ortaya."

"Freud'a göre her oğlan çocuğu annesine, her kız çocuksa babasına duygusal yatırım yapar. Her oğlan çocuğu küçük yaşlarında annesiyle flört eder ve bu çok sağlıklıdır, etmelidir. Her kız çocuğu da bu yaşlarda babasıyla flört eder ve bu çok kıymetlidir. Bu sağlıklı bir süreçtir ve çocukların cinsiyet gelişimi açısından gereklidir. Çocuk kendine rakip gördüğü kendi cins ebeveynini daha sonra modeller. Bu doğal bir akıştır."

"Ancak bizim coğrafyamızdaki ebeveynlik kodları bu akışın tıkanmasına ve takılıp kalmasına daha müsait bir zemin hazırlıyor. Bizde anneler genellikle yalnızdır. Neredeyse tek ebeveyn gibi bir rol üstlenirler. Evlilik kadının mülkü demiştik ya, çocuklar da öyle. Dolayısıyla orada yüksek bir anne iktidarı var. İkincisi, orada kendine adamışlık hali var. Bütün bunlar çok sert kodlar yaratıyor. Keskin bir

şey söyleyeyim. Ben aslında anneliğin durdurulması, dinlendirilmesi ve paylaşılması gereken bir şey olduğunu düşünüyorum."

"Ne demek bu?"

"Anneliğin olağan akışı çok patolojik. Annenin sakinleşmesi, yavaşlaması, şuurlanması, duyguların dışında birtakım hallerin ve ihtiyaçların da olduğunu fark etmesi gerekiyor. Yoksa rahminden çıkardığın çocuğu kalbinin içinde bir yere kilitlemek istiyorsun."

"Peki durdurulabilir bir şey mi annelik?"

"Çok zor tabii. Babanın varlığı orada aslında belli bir fren sağlıyor. Bir kere anne sadece anne olarak kalmazsa, aynı zamanda kadın olarak, bir insan olarak da hayatına devam edebilirse ve kimliğinin öncelikler sıralamasında dikkatli olursa o vakit ebeveynlik elbette daha az zarar verici hale geliyor."

"Babanın varlığı annenin biraz gazını kesiyor. Babanın yeterince görünmediği hallerde anne çocukları ve kendini duyguyla boğuyor diye düşünüyorum. Bir çocuğu az sevmek derttir, çok sevmek derttir. Çok onaylamak derttir, az onaylamak derttir. Çok sınır koymak derttir, az sınır koymak da derttir. Bunları tek başına yapmak daha da büyük derttir. Birbirimizi görmeye, birbirimizi desteklemeye, birbirimizi dengelemeye ihtiyacımız var. Çocuklarla kurduğumuz ilişkide en mühim olanın daha istikrarlı olmak olduğu söylenir. Halbuki hiçbirimiz insan olarak, güdüsel olarak çok istikrarlı değiliz. Dolayısıyla birbirimizi dengelemenin, hatta zaman zaman birbirimizi törpülemenin, hatta durdurmanın çok kıymetli olduğunu düşünüyorum."

"Çocuğun patronajı neredeyse daima annede. Bu açık bir bilgi. Elbette yeni babalık denen bir hadise de var ama oralarda da daha çok yolumuz var. Mevcut durumda anne neredeyse faşizan bir figür. Çocuğun üstüne o kadar büyük bir kalkan örmüş ki babayı oyunda istiyor ama kendi doğru bildiği şekilde istiyor. Demek ki anne

çocuğuna babalık yapacak o adamın kendi doğrularına göre babalık yapmasını istiyor. Baba annenin izin verdiği kadar var."

"Şimdi bunlar üç günlük, üç aylık meseleler değil. Babanın da hakiki bir şekilde davranması gereken bir mesele. Ayrıca babalar oyunun dışında kalsalar da bu soru hep ortada. Babanın babalık yapmaya niyeti var mı? Ama ortada hakiki babalık yapmaya niyetli bir adam olsa bile babalık annenin izin verdiği kadar yapılabiliyor. Aksi de zaten çok zor."

"Bir kere çocuk ve anne arasında fiziksel bir bakım hattı var. Doğumla beraber, hatta doğum öncesinde başlayan o bağ yabana atılır bir bağ değil. O bağ her şeyden önce kadının çocuğu hayatta tutmakla ilgili refleksi. Onu uterusunda ve göbek kordonuyla hayatta tutuyor. Sonra memesinden çıkan sütle, sonra kucağıyla. Dolayısıyla orada bir kumandan var. Orada adına anne dediğimiz bir iktidar var. Bu iktidar genellikle çok yorgun olabiliyor. Hayatın diğer alanlarından pek uzaklaşmış olabiliyor."

"Annelik çok zor. Hiçbir duyguya da benzemiyor. En fazla evlat edinilen bir hayvanla kurulan bir ilişki ona benzeyebilir. Özellikle bu hayvan bebekken evlat edinildiyse. Çünkü annelikte hayatta tutma refleksi ve endişesi çok önde. Hikaye başlangıçtan itibaren sadece bunun üzerine kurgulanıyor."

"Annelik endişeli bir müessese. Kaygının çok olduğu bir yer. Bir düğmeye basacağım ve hayatım kayacak. Bir şey söyleyeceğim ve bütün her şey değişecek. Buradan rüzgar esecek ve çocuğumun ruhu bozulacak. Temelli temelsiz bin tane kaygı. Hepsi de aynı paketin içinde. Bu denli çok etki edebileceğimizi düşündüğümüz biriyle kurduğumuz ilişkide doğal olarak müthiş endişe duyuyoruz."

"Üstelik o biri de çok mutlu olmasını, çok iyi olmasını, çok akıllı olmasını, çok başarılı olmasını istediğimiz biri. Hemen yarın itibarıyla ona karaciğerimizi verebiliriz. Ne yarını, bir dakika sonra verebiliriz. Hiçbir canlının hayatta kalması onun hayatta kalması kadar önemli

değil. Onun hayatta kalması bizim hayatta kalmamızdan da çok daha önemli. Bu duygunun muadili yok. Hiç yok. Acayip bir hikaye ebeveynlik. Özellikle kadınlarda hamuru kaygıyla ve suçluluk duygusuyla yoğruluyor. En çok da kaygıyla. Tüm mesele bir insanı hayatta tutma göreviyle başlıyor. O kadar kaygılı bir mesele ki sen olmasan hayatta kalamayacak bir canlı. Zor bir görev. Bu zorluk yüzünden de ilişki daha en başında endişeyle kuruluyor ve zaman içinde bir sürü yara bere alıyor."

"Başka zorluklar da var. Biliyorsun ben evliliğin cinselliği zaten hadım ettiğini düşünürüm. Ebeveynlikse cinsellik üzerinde doğrudan şap vazifesi görüyor. Otomatik olarak şap vazifesi görüyor. Ebeveynlik cinselliğin bütün ayar düğmelerine basıyor. Doğumdan sonra neredeyse iki yıla kadar cinselliğin sallanması, patinaj yapması çok anlaşılır. Kadının annelikle ilişkisini daha şimdi konuştuk. Oradaki yoğunluğu düşün."

"Peki baba ne yapacak? Ben ebeveynlikle beraber babaların en mühim vazifesinin annelere onların annelik dışında da var olan pozisyonlarını hatırlatmaları olduğunu düşünüyorum. Bu çok mühim. Doğurmuş kadınları bir vakit sonra kolundan tutup bir dışarı çekmek gerekli. Onları aslında anneliğin dışında bir yere çekmek gerekli. İşte bu en mühim babalık vazifelerinden biri. Anne diğer var olan kimliklerini de önemsemeli. Bu çok önemli. Çünkü diğer kimlikleri annelikle çok aşınıyor. En başta da kadın olmak kimliği. Bu ebeveynlikte müthiş bir hızla irtifa kaybediyor."

"Erkeklerde de bir libido düşüklüğü oluyor. Mesela hamilelik döneminde kadın istekli olduğu halde erkeğin ona yaklaşmaması var."

"Çünkü erkek cinsel ilişkide çocuğun zarar göreceğini, hatta çocuğun ayıp bir şey yaşandığını fark edeceğini sanıyor. Bu halen böyle. Bunun söz konusu olmadığını, olamayacağını hatırlatıp geçelim. Gebelik sürecinde bir sorun yoksa bu dönemde cinsellikle ilgili bir sınır bulunmaz. Sınır zihindedir. Bir defa erkekler çok erotik de bulmuyor bu hali. İnançsal olarak da annelik kutsal, o da ayrı bir

sınır. Sadece bize ait bir hal değil bu. Diğer dinlere baktığın vakit onlarda da anneliğin kutsanan bir yanı olduğunu görüyorsun."

"Bir de mükemmel ebeveynlik meselesi var. Sizin o kaygılılık suçluluk hali tarifinize koşut olarak özellikle orta sınıf mükemmelliğe yatırım yapıyor. En azından bunu istiyorlar."

"İşte bir ekstra zorluk da o mükemmellik çabası yüzünden çıkıyor. Ebeveynliğin her aşamasında mükemmel olamamak ayrı bir kaygı kaynağına dönüşüyor. Yeterince iyi ebeveynlik diye bir tarif var. İyi ama mükemmelin peşinde koşan bir iyi değil. İyi işte. Ben onun etkili bir tarif olduğunu düşünüyorum."

"Her nesil ebeveynliğini kendi eksiği üzerinden yapıyor. Bizim anne babalarımız hayatta kalma ebeveyni. Biz sınıf atlama ebeveyniyiz. Şimdikilerse bambaşka bir yerdeler. Onlara gelene kadar başarılan birçok şey var. Önce hayatta kalınmış, bu becerilmiş. Sonra sınıf atlanmış. Bu yüzden şimdikilerin uğraşı başka. Şimdikiler hayatın anlamını sorguluyorlar. Kolay bir başlangıç noktası gibi görünebilir ama bana kalırsa biraz zor bir noktadalar. Genç yaşlarda bu soruları cevaplamak için insanın ruhsal donanımının da buna hazır olması lazım. Ve fakat hazır değiller. Biraz büyümeleri gerekiyor. Ben temel ihtiyaçları karşılamadaki performans becerisinin insanın gücünü artırdığını düşünürüm. Bu neslin bir defa o güce sahip olması gerekiyor. Çünkü varoluş dertleriyle karşı karşıya kalındığında o güç çok işe yarıyor."

"Bir yandan zaman az ama bilgi de çok. İlginç bir dönemdeyiz. Sevmek denilen hadise aslında epey kültüreldir. Şekli şemali, aktarımı hep kültüreldir. Bir yandan koşul koymak, ebeveynin bir çocuğu terbiye etmekte en iyi bildiği yöntemdir. Bir çocuk çalışkan biri olursa sevileceğini, beğenileceğini bilir. Küfretmezse, anne babasının dediğini yaparsa neler yaşayacağını bilir. Çocuk bunları öğreniyor. 1 yaşında, 2 yaşında, 3 yaşında bunları öğrendiği zaman bir noktada şunu soruyor: Koşullar ihlal edilirse ne olur? Maçası yeten çocuk koşulları ihlal etme denemesi yapıyor, yetmeyen de yapmıyor. Ama

neticede o çocuk her iki durumda da kendini çok güvende hissetmeyebilir. Bu durum çocuğun yaptığı denemelerin sonuçlarına bağlı olarak değişir. Peki ne oluyor da işler dönüyor dolaşıyor, bir çocuğu koşulsuz sevmek nasıl oluyor da onun her yaptığını çok beğenmek anlamına geliyor? Yenal'cığım, elbet ve mutlaka çocuklarımızı koşulsuz sevmeyi bilmeliyiz. Bu sahiden önemli, hem de çok önemli. Çünkü koşulsuz sevilen çocuklar kaygılarını yönetmeyi bilir, güvenmeyi bilir. Ancak koşulsuz sevmek başka, koşulsuz beğenmek, çocuğu gazlamak başka."

"Kendimden bir örnek vereyim. Bizim çocukları ilkokul 3 veya 4. sınıfta fen laboratuvarında ziyaret ettiğimizi hatırlıyorum. Özel okula gidiyorlardı. Bir gün bir etkinlik vardı okulda. Çocuklar birtakım deneyler yapmışlar, bilim insanları gibi masanın arkasında sıralanmışlar. Önlerinde de işleri. Bizler de veliler olarak hayranlığımızı bildiriyoruz. 'Aaa ne güzel' deyip duruyoruz. Abartıyoruz, alkışlıyoruz. Alkışlayalım tabii, bunda sorun yok da bunlar gerçek olmadığında özgüven üretmiyorlar. Bilakis özgüvensizlik üretiyorlar. Çünkü çocuk gerçek dünyayla karşılaştığında bu kadar alkış ve onay almıyor. O yüzden koşulsuz sevmenin şişirmekten, gazlamaktan, pofpohlamaktan farklı bir şey olduğunu ayırt etmek lazım. Anne babalıkta zaten belli bir gazlama oranı vardır. Ebeveyn olmak çocuğunla ilgili ağır torpil geçmeyi otomatik olarak barındırır."

"Her çocukun mesaisi farklı diyorsunuz. Fransız yazar Theodore Zeldin, güzel kitabı Hayatın Gizli Hazları'nda Batı tarihindeki kaşiflerin, maceracıların, radikallerin, reformistlerin ikinci ve sonraki çocuklardan, erkek veya kız, çıktığını yazmıştır. Buna göre tarihteki ilk çocuklar konformist ve statükocu olmuş, ailenin işini ve düzeni devam ettirmiş, ikinci çocuklarsa çaresiz kendilerini yollara vurmuştur. Bir ikinci çocuk olarak düştüğüm bu tarihi not bir yana, bu çocuklar biraz daha serbest de bırakılıyor sanırım. Özel bir durum yoksa kaygı da sanki daha az azalıyor. Ne dersiniz?"

"Tabii. Bir çocuğu hayatta tutabileceğimizi de görüyoruz. Anne baba olarak kendimize güvenimiz artıyor. Yoruluyoruz, bıkkınlaşıyoruz. Bir

yandan kuralların dışında esnemelerin de var olması gerektiğini öğreniyoruz. Bir de aileye ikinci bir insan geliyor ve bir bakıyoruz ki birincideki ezber onda işlemiyor."

"Bu bir ebeveyn için önemli bir farktır. Çocuk yetiştirmenin 128 sabit kuralı yoktur. Her yeni çocukla hikaye yeniden başlar. Ama ne oluyor biliyor musun? Bu defa o kadar güçlü olmadığını görmek de anne babaya iyi geliyor. Ebeveyn bunu ilk çocukta da sonradan anlıyor ama çok kaygılı olduğundan bir şey yapamıyor. Her ebeveynde önce boş bir tahtaya yazı yazacağı algısı var. Oysa çocuk kendi rengiyle geliyor. Mavi, mor, sarı, beyaz, turuncu. Bir mizaçla geliyor. Bir varoluşla geliyor. Sivri köşeleri var. Anne baba hiç şüphesiz onun hamurunu çok elliyor ama söz konusu olan hiç de şekilsiz bir hamur değil. İşte bu yüzden ikinci çocuklarda ebeveyn çocuğun kendiliğindenliğine, mizacının özgünlüğüne dair bu bilgiyi önceden ediniyor. Anne babalıktaki iddiası azalıyor ki bu da aslına bakarsan epey hayırlı bir şey. Ben de ikinci çocuğum, aynı zamanda ortancayım ki o da ayrı bir hikaye."

"Seri tekeşlilik ve seri boşanma çağı. Ebeveynliği anlatırken nesiller üzerinden bir tarif yaptınız. Peki evliliğin genel tarifinde dünden bugüne neler değişti? Ya da şöyle sorayım, kayda değer bir değişiklik var mı? Toplumdaki daha geleneksel çevrelerle seküler çevreler bu konuda birbirine yaklaştı mı ya da son dönemde her konuda kutuplaşıldığı gibi burada da birbirinden uzaklaştılar mı?"

"Değişim var. Hem de önemli bir değişim var. Evin içindeki kadın ve erkeğin iktidar ilişkisi, para ilişkisi, ebeveynlik ilişkisi değişti. Erkek çalışır parayı getirir, kadın da ev işlerini yönetir ezberi ortadan kalktı. Bir defa bunu kabul edelim. Artık daha çok kadın çalışıyor ve finansal bağımsızlığı var."

"Sorunun ikinci kısmına gelirsek, geleneksel motiflerin ön planda olduğu, inancın kadın ve erkek kimliğini tariflediği hatlar üzerinden yapılan evlilikleri gelenek bahsinde ele almıştık. Geleneğin her şeye hakim olduğu evlilikler var ve onlarda dedik ya, bundan başka hiçbir

şey konuşulamıyor bile. Ama geleneksel motifleri yoğun olsa da içinde yenilikler taşıyan evlilikler de var. Onlar ilginç bir dönemden geçiyor."

"Çok iddialı konuşamayabilirim. Geleneksel evlilikleri daha az tanıyorum ama yine de onları tanıma oranım hiç de fena değil. Burada o eski tarifler artık pek işlemiyor. Ben bugün bu kategoriye giren çiftlerin başının epey zorda olduğunu düşünüyorum. Okur yazar, bir meslek sahibi ve geleneksel bir hayat şekli içinde yaşayan, belki mütedeyyin diye de tarif edilebilecek muhafazakar grupta hatlar karışık. Yeni tariflere ihtiyacımız var. Fazla okur yazar olmayan ve son dönemlerde zenginleşmiş, varsıllaşmış muhafazakar gruplara baktığımızda da önceki dönemlere göre ciddi farklılıklar görüyoruz."

"Ne oluyor da böyle söylüyorum? Hepimiz görüyoruz. Dünya bir köye döndü. Başka ilişkiler çok seyredilir oldu. Eh, ihtiyaçlar da buna göre arttı. Dolayısıyla sadece bir ilişkiyi seyretmek bile ilişkinin kendisine zaten bulaşır. Artık yaşadığımız ev, apartman, mahalle, köy ya da içinde bulunduğumuz grup, cemaatle sınırlı değiliz. Her ilişki tarifi diğer ilişkiyi bir kenarından elliyor. Hele sosyal mecralarda. Bunların da ilişkilerin geneli üzerinde müthiş bir etkisi olduğunu düşünüyorum."

"Samimiyetli mesafe bahsinde konuşmuştuk. Tekrar altını çizmek istiyorum. Günümüz ilişkilerinin eski ilişkilere oranla daha gerçek olduğunu düşünüyorum ben. Bu biraz keskin bir görüş ama durum bana göre böyle. Bunun da biraz mecburiyetten doğduğunu düşünüyorum."

"Çünkü bir grupta geleneğin baskısı azaldı. Gelenek içinde bir sürü hoş malzeme barındırır ama günün sonunda en mühim yanlarından biri statükoyu koruma isteği olduğu için tüm kimlikleri kendi önceliklerine göre sınıflandırır. Anne kim, ne yapar, babanın rolü nedir gibi sorulara mevcudun sürmesini sağlayan cevaplar verir. Dolayısıyla bu düzen içinde yaşanılan ilişki de çok gerçek değildir. O kadın olmasanız da geleneğin içinde o kadın figürüyle yaşarsınız. İşte bu

yüzden bu evliliklerin gerçekliği azdır. Devam etme ihtimali de yüksektir."

"Şimdi geleneğin gücünü kısmen yitirdiğini gözlüyoruz. Geleneğin evlilikler üzerindeki etkisi azaldıkça evliliklerin hakikati artıyor. Boşanmanın da imkan dahilinde olduğu görülüyor. Boşanma seçeneğinin varlığı bana göre bir evliliğin turnusol kağıdıdır. Aslına bakarsan hayatın da hediyelerinden biridir. Çünkü insanın kendi çocuğuyla kurduğu ilişki dışındaki her ilişki bir kontrata tabidir. Biz biyolojik olarak anne babamızla bağlıyız. İstersek elbette görüşmeyebiliriz ama bir bağımız var. Eş olmaksa bizim kendi seçtiğimiz bir ilişki biçimi. Bunun bitme ihtimalinin zihinsel, sosyolojik ve içsel olarak varlığının belirginleşmesi evliliğinin hakikatini de artırdı."

"Boşanma konuşulduğu anda güzellemesini mi yapıyorsunuz denir ya, oysa az konuşulan bir konudur. Ve konuşulmayı hak eder. İnsanın hayatında bu kadar önemli bir yer kaplayan bir kontratı tek yönlü bir şekilde bitirmeye hakkının olmasıdır boşanma. Kulağa hiç iyi gelmez bu ve fakat evlenirken iki kişinin onayı illaki gerekir. Boşanırken ise tek kişinin talebi yeterlidir."

"Kişi geride bıraktığı ilişkiye dair finansal ve yasal zorunlulukları elbette yerine getirmek zorunda ama bir ilişkinin içinde olmak zorunda değil. Bugünün sorunları ile geçmişin sorunları birbirinden çok farklı mı diye sorarsan bugün itibarıyla sadakatsizlik daha belirgin bir sorun. Bunu çok net ortaya koyabiliyoruz. Görüyoruz ki insanlar bir sürü pankartla dolaşıyor. Dillerinde bir sürü slogan var. Bütün erkekler aldatır diyorlar. Herkes aldatır diyorlar. Kadınların masum göründüğüne bakmayın, öyleyse bu kadar evli adam kiminle beraber yahu diyorlar. Diyorlar da diyorlar. Eğri veya doğru, sadakatin bir mesele olarak gitgide daha fazla belirginleştiğini görüyoruz."

"Neden böyle peki? Bu vaktin insanlarının libidoları eski insanların libidolarından beş kat daha mı fazla? Çok güzel beslendiler de o yüzden libidoları mı yüksek? Değil tabii. Hayat bir panayır yeri haline

geldi. Seçenek bolluğu var. Kolay erişim var. Dolayısıyla bugün daha çetin bir sınav söz konusu. Onlar bunlar şunlar demeden kendi ailemden örnek vereyim. Babamın annemi aldatmaması, aldatmadığını tahmin ediyorum tabii, mühim ve kıymetlidir. Ama kocamın beni aldatmaması daha da kıymetlidir. Kızımın kocasının partnerinin onu aldatmaması ise daha da kıymetli olacaktır. Dikkat edersen hep erkekler üzerinden örnek verdim. Kadınların aldatması üzerinden konuşursak yine erişim kolaylığı etkili olacaktır ama şunu bilmek gerekir. Bu panayır biraz daha erkeklere göre. Biraz daha basit. Kadınlar bu mecrada yuvayı korumayı önceliklendiriyorlar ve biliyoruz ki kadın aldatmalarının çoğu salt erotik aldatma değildir. Yakınlık ve duygu da barındırır. Erkek aldatmalarının çoğu erotik aldatmadır ve evliliği daha az tehdit eder."

"İlişkilerin en önemli sorunlarından biri bu. Hep daha iyisini bulabilme ihtimalimiz var ya, daha iyi biri. Bir de kolay ya, bir tuşun ucunda ya. İşte böyle bir dert var. Yenal, bence bir ilişkinin birincil sorunu dönemlere bağlı olmaksızın sadakattir. Eski dönem yeni dönem fark etmez. Sadakat bir ilişkinin bedelidir. Hangi çağa gidersen git böyledir. Bu çağdaki ulaşım kolaylıkları sebebiyle sadakatsizlik daha büyük görünen bir sorun ama heteroseksüel bir ilişkiden bahsediyorsak bir kadın ve bir erkeğin şehvet duygularını birbirleriyle sınırlayabilmeleri zaten zor bir hikayedir. Gayet açık bu. Bedelleri ve ödülleri vardır. Sadakat bir ilişkinin en büyük meselesidir ve testidir."

"Eskiye göre epey zor bir test o halde."

"Bir insanı değerlendirirken geçerse epey yüksek puan alacağı bir test diyelim. Boşanma meselesine dönüp bu bölümü kapatalım istiyorum. Daha önceki sohbetimizde kabul edelim ya da etmeyelim gelecekte boşanmalar çok fazla artacak demiştiniz. Şimdiki kuşağın, şu anda evli olan kuşağın bunun baskısını Demokles'in kılıcı gibi hissettiğini söylediniz. Yeni nesillerin daha çok ben diyen nesiller olduğunu biliyoruz. Bu yüzden boşanmaların daha çok gündeme gelebileceğini tahmin de ediyoruz ama bir yandan boşanma imkanı

evliliğin hakikatini de artırıyor diyorsunuz. Ne olacak, nasıl yaşanacak? Çocukları da denkleme sokunca nasıl olacak?"

"Dünya seri tekeşlilik ve seri boşanma çağına girdi. Bunu biz de önümüzdeki yıllarda mutlaka göreceğiz ve bu durumu iyi öğrenmemiz gerekecek. Dediğin gibi çocukların denklemde olduğu durumlar var, olmadığı durumlar var. İkisi çok farklı boşanma türleri. Çocuksuz boşanma bir anlamda keyfinize kalmış. Bir şey öğrenirsiniz ya da öğrenmezsiniz. Çünkü boşanma aynı zamanda bir öğretidir. Bir ilişkiden çıkarken kendinizle ilgili bilgi edinebileceğiniz, bir ilişkinin içinde ne menem biri olduğunuzu muhakeme edebileceğiniz çok önemli bir süreçtir. Bunu ister alırsınız ister almazsınız."

"Ama çocuklu boşanma başka bir şey. Birine karşı kızgınlıklarınız, hayal kırıklıklarınız, büyük öfkeleriniz var ve o ilişkiyi bir şekilde devam ettirmeniz de gerekiyor. Tam bir ebeveynlik sınavı. Tam bir mücadele. Kim kimi yeniyor? Şöyle diyeyim. Kızgınlıklarınız, hayal kırıklıklarınız, kişisel ihtiyaçlarınız ebeveynliğinizden büyükse o zaman çocuklar ortada bayağı bir haşat oluyor. Eğer öyle değilse, ebeveynlik sınavını başarıyla verebiliyorsanız boşansanız da çocuklara pek bir şey olmuyor. Üzülüyorlar, mobilize hayatla ilgili zorluklar yaşıyorlar ama günün sonunda arkada bir yerde bir ebeveyn ortaklığının olduğunu biliyorlar."

"Boşanmış ailelerin çocuklarının damgalandığı bir tarihten geliyorum ben. Şimdilerde böyle bir hikaye pek yok. Artık hikaye boşanmanın nasıl gerçekleştiği. Burada tabii bir Woody Allen filminden konuşmuyoruz. O filmlerdeki gibi boşanmış bir çift olarak aynı masada oturup saatlerce konuşuyorsanız, beraberce seyahatlere gidiyorsanız çocukların kafası karışıyor ve şöyle düşünüyorlar: Madem bu kadar birbirinize dayanabiliyordunuz niye boşandınız? Benim de rahatımı bozmasaydınız."

"Anne ve babanın bir araya gelişi çocuklar için her zaman bir fantezidir, bir istektir. Bu çocuklar için bir kolaylıktır. Ve fakat çocuklara bizi bir araya getirme misyonu da yüklememek gerekiyor.

Çocuklu boşanmada çok görüşülen, yakın ahbaplıklar kurulan bir ilişki istemiyoruz. Eğer birbirinizle çok iyi ahbapsanız çocukların haberi olmadan görüşün derim. Boşanma bir kayıptır. Birbirinizi kaybedeceksiniz, hikayenin gerçeği burada. Birbirinizin hayatındaki rolünüz çocuğunuzun diğer ebeveyni olmaktır ve bu çok kıymetli bir kimliktir ama sınırları olan bir kimliktir."

"Çok fazla boşanma yaşanacaksa bu kimlik de çok fazla çeşitlenecek demektir."

"Elbet boşanmış ebeveynliğin çeşit çeşit versiyonunu seyredeceğiz. Muhtemelen boşanmış çiftler daha fazla ahbap olacaklar. Boşanmayı hayatlarının mahvolması gibi okumayacaklar. Evliliğin bir ömrü olduğunu bilecekler. Sahiden helalleşip hayatlarına devam edecekler. Bunlar benim boşanma kültürüyle ilgili hayallerim. Nitekim dünyada boşanmayla ilgili dramatik algı azalmış durumda. Boşanma artık finansal bir çözüm ortaklığı olarak okunuyor ve nasıl daha iyi yapılır diye kafa yoruluyor. Ama boşanırken çok ağır bir dram içindeysen, çok üzgünsen, çok kızgınsan, bir hesabın varsa işler değişir. Tüm bu süreçlerde bir çocuk da aile bütünlüğünü kaybediyor ya. Sen iyileşmeden o iyileşemeyecek ya. Bir de sen hiç iyileşmeyebilirsin ya. Peki o zaman ne olacak?"

"Burada büyük bir kodlama değişikliğine ihtiyaç var. Bir kere evliliğin bir ömrü var. Bunu cebe koyalım. Bu ömrü uzatmak için yapabileceklerimiz var. Bunlar bazen işe yarayabilir, bazense hiç yaramaz. Çünkü hayatta birbirimizden bambaşka yerlere evrilebiliriz. Birbirimizi tanımaz hale gelebiliriz. Aslında birbirimizle ilgili seçimlerimizi yaptığımız zamanlar kimliğimizin en fazla dönüşüm geçirdiği yıllardır. 50'sinde partner olmakla 20'sinde partner olmak arasında ciddi bir fark var. Her daim dönüşüyoruz. Yolda birbirini kaybetmek de dönüşüme dahil olabiliyor. Dolayısıyla boşanmanın, bir ilişkiyi devam ettirmek istememenin de bir ilişkiye başlamak kadar kişisel bir hak olduğunu cebimize koymamız gerekiyor. Bu bir suç değildir. Birine kötülük yapmak da değildir."

"Buraya son cümle. Boşanma bir ebeveynlik sınavıdır. Zordur. Çocuğunuzun diğer ebeveyni, sizin eski eşiniz, itibarını korumakla mükellef olduğunuz kişidir. Ömürlük bir koruma kalkanı vardır ortada. Çocuğunuzun annesi babası olmak böyledir. Hesap görme şansımız yoktur. Ancak öte dünyaya havale edilebilecek bir konudur bu."

10. Bölüm. Çift Terapisi. Her İlişkinin Bir Parmak İzi Vardır.

"Her çift için hikayenin ayrı yazılımı olması gerekiyor ve ben herkese bu ihtimamla eğiliyorum. Fakat ortak paydada çift terapisiyle ilgili bir şey söyleyeceksek insanın olabildiğince kendi benliği ve ruhuyla istediği yerde, istediği şekilde olabilmesine katkı yapmanın başarı olduğunu düşünüyorum. Kişinin kendini tanıması, anlaması, kendini fark etmesi, bu alanlarda yol almaya çalışması, aynı şekilde ilişkiyi anlaması. Ben çiftlere buralarda yardım etmeye çalışıyorum. İçgörünün artması gerekiyor. Ama içgörü de tek başına işe yaramaz, devamının da gelmesi gerekir. Kişi içine bakıp sağını solunu görüp tamam kardeşim ben böyleyim, annemle kurduğum ilişki travmatikmiş, ben de o yüzden böyleymişim diyerek ömrünü tamamlarsa içgörü de bir işe yaramaz. Son dönemin modası bu. Bir yanılgı içindeyiz. Kendimizle ilgili muhtelif hoşnutsuzluklarımızı ya da dertli hallerimizi sek bir biçimde travmatik olup olmadığı son derece tartışmalı tariflerle açıklamak ve hikayenin devamını getirmeden noktayı oraya koymak da başka türlü bir yanılgı. Ben aşırı duyarlı bir insanım çünkü ebeveynimle kurduğum ilişkide şunlar şunlar şunlar yaşandı deniyor örneğin. Tamam, hepsinin doğru olduğunu varsayalım. Fakat hikayenin bundan sonrası da sana ait ya. Sen kendi hayatının kahramanısın ya. Mecbur poponu kaldıracaksın ve kendinle ilgili bir şey yapacaksın ya. İşte o zaman içine bakacaksın. Ve içinde bulduğunla, orada gördüğünle de bir şey yaratmaya çalışacaksın. Kendinden bir insan yaratacaksın."

"Bu son bölümde çift terapisinden konuşmak istiyorum. Siz bir terapist olarak çok sayıda çift gördünüz. Bu alanda çok ciddi bir

birikiminiz var. Terapi eskilerdeki gibi bir tabu değil belki ama her zaman çok ilginç bir mekanizma. Üstelik sanırım halen terapiye gitmekten çekinenler de var. Burada bu mekanizmanın nasıl işlediği ve sizin onu nasıl çalıştırdığınız üzerine konuşmak istiyorum. O yüzden de size biraz standart 5N1K soruları yönelteceğim. İlk olarak şununla başlayayım. Çift terapisine kimler geliyor? Belli bir eğitim düzeyi ya da kategorik bir sınıf var mı öne çıkan? Seküler ya da muhafazakar ayrımı var mı?"

"Çift terapisine gelenler yüksek oranda iyi eğitimli kişiler. Büyük çoğunluğu üst orta düzey beyaz yakalı seküler. En ortak payda üniversite ve üstü eğitim diyebilirim. Çok büyük oranda bu böyle. Entelektüel performansı biraz daha yüksek olan insanlar. Muhafazakar grubun da çift terapisine temayülü olduğunu düşünüyorum. İyi eğitimli muhafazakar bir grup var. Ama daha geleneksel grupta çift terapisine ilgi duyuyor diyeyim. Çünkü muhtemelen değişen dünya ve sisteme giren bilgiyle geleneksel evliliğin çatırdama sesleri gelmeye başladı."

"Yaş grubu nedir?"

"Biz herhalde en çok 30-70 yaş arasını görüyoruz. Bir istatistik çıkarmak lazım ama çok büyük sıklıkla çocuk sonrası dönem diyebilirim. Bu dönemlerdeki çiftleri gitgide daha sık görmeye başladık. Çocuktan sonraki ikinci, üçüncü, dördüncü yıllar. Ebeveynliğin evliliği muhtemelen işgal ettiği yıllar."

"Evliliğin ikinci aşaması gibi."

"Evet, ikinci aşama. Zorlu da bir aşama. Başka elbiseler de artık odaya girmiş durumda. Anne baba elbisesiyle karı koca elbisesi ya da erkek kadın elbisesi her zaman uyumlu olmayabiliyor. Birbirleriyle her zaman çok iyi anlaşamıyorlar. Birinin varlığı öbürünün varlığına pek müsaade etmeyebiliyor. Çiftleri bu dönemlerde çok daha fazla görmeye başladık."

"Ben çift terapisinde 23. yıla girdim. Benim başladığım yıllarda çiftler terapiye en çok aldatma nedeniyle gelirdi. Açık ara farkla. Evvelden çift terapisine boşanmaya beş kala gelinirdi. Acil durum olurdu. Bu da en çok sadakatsizlik olurdu. Şimdi geliş gerekçesi epey çeşitlendi. Terapi bir kültüre dönüştü. Bireysel terapi alanlarda cümleler ben deli miyimle başlamıyor. Son yıllarda çokça çift bir krizle gelmiyor. Check-up gibi gelmek isteyen çiftler var. Senede bir, senelik bakım gibi. Hoş. Terapiye girmenin daha anlaşılır bir yanı var. Bir süre sonra da sahiden moda olduğunu düşünüyorum. Bunun da bir zararı yok. Yararı üzerine tartışabiliriz ama zararı yok."

"Çift terapisine başvurunun artmasında boşanmanın kolaylaşması da etken. Herkesin etrafta bolca boşanan çift görmesi, her çiftte kendi ilişkisinin bitebileceği konusunda da bir aydınlanmaya yol açıyor. İyi bir bilgi bu. Daha genç çiftler ne olursa olsun yola devam edeceğiz tadında gitmiyor. Ve terapiye geliyorlar. Bu sayede krizi çok irileşmeden de görüyoruz. Bu da benim çok hoşuma gidiyor. O ilişkinin şemalarıyla ilgili arızalar kemikleşmeden çifti görmeye başlıyoruz. Bu esnada ilişkinin eklemleri daha hareketli, hareket kabiliyeti daha iyi. İlişki bu dönemde daha esneyebiliyor, yapılanabiliyor."

"Peki ne oluyor bu çiftlerde diye sorarsan efsane bir soru vardır bilirsin. Başarı oranı ne? Bakalım neymiş. Bir defa başarı ne? Neredeyse her zaman evliliğin devam etmesi. Başarı kriteri her zaman bu. Daha dün biri çok tatlı bir şekilde sordu bana. Çiftlerin araları düzeliyor mu dedi. Ne oluyor yani, sen onlarla çalışıyorsun da araları düzeliyor mu bari? Bazılarının düzeliyor dedim. Bazıları ise düzelmiyor. Ara falan kalmıyor hatta. Bu yüzden neyin başarı olduğunun da cevabının düzgün verilmesi lazım."

"İnsan terapi sayesinde akıl sağlığını koruyarak hayatını devam ettirecekse, tüm ailesiyle sevdikleriyle daha makul, bazı durumlarda da onları daha az acıtan bir ilişki kuracaksa bu bir başarıdır gibi geliyor bana. İşin ucunda ayrılma ya da boşanma da olsa başarıdır sanırım. Yanlış mı düşünüyorum? Boşanmaya hala bir tür başarısızlık

olarak bakılıyor ama boşanma sürecini sağlam bir şekilde atlatmak da terapinin bir parçasıdır değil mi?"

"Boşanmanın yönetilmesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Oradaki başarı kriterlerini tarif etmek biraz daha kolay. Boşanma gün sonunda bir karardır ve çifte ait bir karardır. Hiçbir terapistin bu karara dahli olamaz. Şunun altını çizeyim. Siz boşansanız çok iyi edersiniz ya da aman ha devam edin bir terapist repliği değildir. Boşanma çifte ait bir karardır."

"Kişiye karşıdaki hakkında bir şeyler batmaya başlıyor ve bu can acıtıyor. Kişi de keskinleşmeye başlıyor. Ama işte Carl Jung'un lafı var. Başkaları hakkında bizi rahatsız eden her şey kendimizi anlamamıza yol açabilir. Çift terapisinde sanırım bir de böyle bir bilgi doğuyor."

"Evet. Çünkü insanlar esasen birtakım ihtiyaçlarla birbirlerine sezgisel olarak çekilirler. Şemalar var. Tahsil edilemeyen alacaklar var. Bunlarla birbirlerine çekiliyorlar. Bu mekanizmanın işlediğini gördüğüm bildiğim çok çift var. Bazılarının ebeveynle başlayan hikayesi üzerinden ağır bir güvenlik ihtiyacı vardır. Günün sonunda bunu karşı cinsten tahsil etmek isterler. Bir yandan çok güvenilir insanlar neredeyse daima sıkıcıdır. İnsan olmaya dair o kaygan zemine hiç sahip olmayanlar biraz sıkıcıdır."

"Bir süre sonra diyelim ki kadın güvenlikle ilgili ihtiyacını kendi hayat doyumuyla karşılayabilir. İşte o zaman da bu ilişki boşa çıkar. O yüzden benim bu mekanizmayı anlamam lazım. Beş yıllık kalkınma planlarıyla yaşayan bir adam nasıl oluyor da böyle darmadağın bir kadınla bir araya gelebiliyor? Nedir bu? Cinsiyetleri değiştirebilirsin. Kadının yerine adamı koy, adamı yerine kadını koy fark etmez. Bu hikayeden sayısız örnek gördüm. Her ilişkinin bir parmak izi vardır. Ve ben de terapide o izi çözmek zorundayım. İlişkinin dinamiğini, şemasını, mekanizmasını anlamak zorundayım. Vazifem bu."

"Bir çifti anlamaya çalışmak o kadar çifte özgü bir hikayedir ki. Bir defa dedim ya, her çiftin bir parmak izi vardır. O kadar ki ilişkinin

parmak izi neredeyse fizikseldir. O iki insan başka iki insanla aynı ilişkiyi yaşayamaz. Çok benzerini yaşayabilirler ama asla aynısı olmaz. Dolayısıyla o parmak izini anlamak ve bu izden hareketle hikayenin ne yöne evrildiğini saptamak lazım. Başarı dedik ya. Kimine göre başarı diye görülen başkası için başarı olmayabiliyor. İlişki tek fonksiyonlu bir yer değildir. Bir çift terapisinde bir çiftin evliliğinin devamına mı, bu çiftin boşanmasına mı başarı diyeceğimiz kıyas yapılarak anlaşılamaz. Tarifi başarıdan okumamak gerekiyor. Hikayenin öbür tarafında terapist olarak ben de bir iş yapıyor muyum sorusunun cevabını elbette arıyorum. Aynı zamanda insan olarak da arıyorum. Ne yaptığımı, nerede durduğumu bilmek, görmek istiyorum. Bu yüzden benim de referanslara ihtiyacım var. Orada belki çok kaba taslak söylenebilecek bir şey var."

"Tamam, her çift için hikayenin ayrı yazılımı olması gerekiyor ve ben herkese bu ihtimamla eğiliyorum. Fakat ortak paydada bir şey söyleyeceksek insanın olabildiğince kendi benliği ve ruhuyla istediği yerde, istediği şekilde olabilmesine katkı yapmanın başarı olduğunu düşünüyorum. Kişinin kendini tanıması, anlaması, kendini fark etmesi, bu alanlarda yol almaya çalışması, aynı şekilde ilişkiyi anlaması. Ben çiftlere buralarda yardım etmeye çalışıyorum. İçgörünün artması gerekiyor. Ama içgörü de tek başına işe yaramaz, devamının da gelmesi gerekir. Kişi içine bakıp sağını solunu görüp tamam kardeşim ben böyleyim, annemle kurduğum ilişki travmatikmiş, ben de o yüzden böyleymişim diyerek ömrünü tamamlarsa içgörü de bir işe yaramaz. Son dönemin modası bu. Bir yanılgı içindeyiz. Kendimizle ilgili muhtelif hoşnutsuzluklarımızı ya da dertli hallerimizi sek bir biçimde travmatik olup olmadığı son derece tartışmalı tariflerle açıklamak ve hikayenin devamını getirmeden noktayı oraya koymak da başka türlü bir yanılgı."

"Ben aşırı duyarlı bir insanım çünkü ebeveynimle kurduğum ilişkide şunlar şunlar şunlar yaşandı deniyor örneğin. Tamam, hepsinin doğru olduğunu varsayalım. Fakat hikayenin bundan sonrası da sana ait ya. Sen kendi hayatının kahramanısın ya. Mecbur kendinle ilgili bir şeyler yapacaksın ya. İşte o zaman içine bakacaksın. Ve içinde bulduğunla,

orada gördüğünle de bir şey yaratmaya çalışacaksın. Kendinden bir insan yaratacaksın."

"Bu tür bir içgörüye sahip olmak kimi vakit bir evliliğin ya da bir ilişkinin bitişine yol açıyor. O yüzden bazı çiftleri önceden uyarmak gerekiyor. Ben bununla ilgili çifti bilgilendiriyorum. Bir çift terapisine başlamadan önce kabaca dört beş görüşme yapıyorum. Çünkü terapiye başlayabilmek için malzememin artması gerekiyor. Oradaki malzemeyi terapinin sonuyla karşılaştırdığımda bir kişinin kimliksel olarak iyileşmesinin ilişkinin devamını engelleyebileceğini defalarca gördüm. Sizin ağır bağımlı bir kimliğiniz vardır ve aslında evliliğinizin tüm omurgası ve kökleri bağımlılık üzerinden kurgulandıysa bağımlılığınız azaldıkça ilişkiniz boşa çıkar."

"Dikkat ilişkiniz bitebilir diyorsunuz."

"Eh tabii. Bu bilginin olması gerekiyor. Bu bir hak. Bunu söylemeyi çok önemsiyorum. Bu sonucun terapiye gelen için sürpriz olmaması gerekiyor. Ancak bu sayede her şey konuşulabilir. Bir defa ben bu çiftun kontratını anlamak zorundayım. Ayrıca çiftin birbirine çekiliş mekanizmasını da anlamam gerekiyor. Bu iki insan birbirlerine kurayla çıkmadıysa, birbirlerini seçtiler ve aldılarsa bunun bir dinamiği olmalı. İşte benim ilk olarak bu dinamiği anlamam gerekiyor. Ben oradaki hikayeyi, ihtiyaçlar hikayesini anlamaya başladığım vakit meseleyi de anlamaya başlıyorum. Şuna çok sık rastlıyorum örneğin. Birbirlerine çekiliş nedenleriyle birbirleriyle ilgili dertlendikleri yerler aynı. Ben bu nedenleri, ilişkinin şemasını, mekanizmasını anladıktan sonra bu çiftin önünde bir yolculuk beliriyor. Ve işte o yolculuğu da yolun nerelere çıkabileceğini de benim çiftlere anlatmam gerekiyor."

"Çift terapisi el yordamıyla ilerlemez. Bilinmedik bir alanda da ilerlemez. Önümüze bir yol haritası açarız. Bu yol haritasının hem güçlü yanları hem de riskli bölgeleri vardır. Muhtemel projeksiyonları vardır. Bunları konuşmamız gerekiyor. Terapi bindik bir alamete gidiyoruz kıyamete bakalım önümüze ne çıkacak gibi bir hikaye

değildir. Evlilik matematiksel yanları olan, sosyolojik okumalara ihtiyaç duyan, aynı zamanda net şekilde insanın kişisel tarihiyle ilgili ihtiyaçları ve o tarihten akisleri barındıran kompleks bir ünitedir. Bizim onu birlikte anlamamız gerekir. Ben çift terapisinde böyle ilerlerim. İlişkiyi odadaki dördüncü koltuğa oturturuz ve çiftle beraber üçümüz onu canlı bir organizmaymış gibi anlamaya çalışırız."

"İlk ne sorarsınız?"

"Çok basit gelecek belki ama hep aynı soruyu sorarım. Neden geldiniz? Merak ederim. Otomatik olarak o anda söylemelerini isterim. Ve ikisinden de ayrı ayrı duymak isterim. Bazen aynı cevabı vermezler. Bazen veremezler. Bu arada çiftle mutlaka tek tek de görüşürüm. Yalnız ve eş hallerini görmek mühimdir. Sebepler o birebir görüşmelerde de söylenir. Bazen diğerinin düzelmesi için gelinmiştir. Bazen hanım istediği için gelinir. Bazen evlilik dışı ilişki vardır gelinir. Neyse ki çok deneyimlediğim bir alan değil ama bazen şiddet vardır gelinir. Geliş gerekçesi çeşitlidir. Çok da önemli değildir. Ve fakat onun bir defa cebimizde durmasını isterim. Hikayenin ondan sonrasını serbest bırakmayıysa daha doğru bulurum. Çünkü o çift için neyin önemli olduğu benim için neyin önemli olduğundan daha iyi bilgi verir. Dolayısıyla onların önceliklerinin akışta olması terapi açısından bir tık daha iyi. Onlar bir yerden girmek ve anlatmak isterler. Anlatmak istedikleri hikaye 15 yıl önceki bir başka hikayeye referans verebilir. Bir ay önceki düğmeye basan bir kriz de olabilir. Bu sebeple bunu onlara bırakmanın daha doğru olduğunu düşünürüm."

"Peki siz neye bakarsınız? Sadece hikayeyi mi dinlersiniz? Yoksa anlatış şekillerine, birbirleriyle diyalog kurarken ya da birbirlerinden bahsederken tavırlarına mı odaklanırsınız?"

"Vurgular mühimdir. Onları çok önemsiyorum. Orada kendine aktarabilme becerisini önemsiyorum. Biri bir hikaye anlatırken ötekinin gözüyle sözüyle dinleyebilme ya da dinleyememe kapasitesiyle nasıl pozisyon aldığına dikkat ediyorum. Aralarındaki hali anlamaya çalışıyorum. Elbette hikayeyi dinliyorum. Hatta can

kulağıyla dinliyorum. Ama orada başka bir şey daha var. Hikayeyi önünden, sağından, solundan, arkasından defalarca konuşacağımızı bilirim. Ama o ilk seansı çok önemserim. Ve hiç unutmam. Aradaki bir sürü seansı sonradan unutabilirim. Bu çift beşinci seansta nasıldı dersen hatırlayamayabilirim. Ama ilkini asla unutmam. Çünkü o seans oraya geliş şemalarıdır. O ilk seansta birbirini sert suçlayanları da görürüm, sübliminal suçlayanları da. Daha alt yazıyla konuşanları da, sesinin tonunu daha zor kontrol edebilenleri de ya da aşırı kontrollü olan çiftleri de. İlk seanstaki resim çiftin gerçekliğini çok iyi gösterir. Gizlenmeleri de görürsünüz. Bazen fazla nazik olurlar. O kadar naziktirler ki hiçbir şey anlatamazlar. Niye geldiniz buraya diye defalarca sormak zorunda kalırım. Bazen sadece ilk seansta ya da seanslarda anlatmazlar ya da anlatamazlar. Kimi çiftte problemin tarifine ulaşmak seanslar alabilir. Oradaki o hal hikayeden önemlidir. Bir şekil otururlar, sesleri bir şekildir. Odayı bir atmosfer kaplar. Benim çok uyanık olduğum bir seanstır o. Yanı sıra kafamda hangi soruların öncelleneceği de oralardan çıkar. Kendi sorularımı merak ederim. Burası çok önemli. Katiyen sadece hikayeyi dinlemiyorum. Hatta hikayeyi sıklıkla biraz hikaye buluyorum. İlk başta herkes kendi versiyonunu anlatır. Terapi daha kendi biçimini almamıştır. O dönemde terapistten sıklıkla hakem ya da hakim olması talep edilir. Bütün çiftler için geçerli değil tabii. Sahiden bu konuda donanıma sahip çiftler de var. Onlar ilişkilerini merkeze koyar ve terapiden gerçek anlamda yararlanmak ister. Ama ciddi bir kesim de terapiye öncelikle kimin haklı olduğunu saptamak üzere gelir."

"İlişki içinde herkesin ayrı bir canlı olduğunu anlamak gerekiyor. İlişki biz değil. O, ben, sen ve o. Bu çok önemli. İlişkinin üçüncü tekil şahıs olması çok önemli. Aksi takdirde karşındaki kişi vücudunun bir uzantısı haline geliyor. Ve sen uzantına her şeyi yapabiliyorsun. Hoyrat davranıyorsun. Görmezden geliyorsun. Kadınlar ve erkekler, karı kocalar evlilik içinde birbirlerinin uzantısı oldukları algısına çok kapılırlar. İşte bu yüzden ilişkinin o olması gerekir. Üçüncü tekil şahıs olması gerekir. İlişki başkasıdır. Başka bir şeydir. Öyle algılamak gerekir. Bu algı çok soyut bir şey belki ama çok da önemlidir. Çiftlerin birbirlerine gösterdikleri nezaketsizlik ve saygısızlık ömürleri boyunca

herhangi birine gösterdiklerinden daha yüksektir. Neredeyse daima böyledir. Bunu nasıl tarif edeceğiz? Sürekli görüyor olmakla mı? Ne yaparsak yapalım gitmeyecek olmasıyla mı? Evliliğin bizim kolektif bilinç dışımızdaki kodlamasının bu oluşuyla mı? Neyle tarif edelim? Az tanıdığımız, çok tanıdığımız, az yakın olduğumuz, çok yakın olduğumuz sayısız insana gösterdiğimiz nezaketin çok azını ilişkilere ve evliliklere gösteriyoruz. Çünkü bir yanıyla bir füzyon algımız var. Öbürüne yaptığımız kötülük bize çok da büyük bir kötülükmüş gibi gelmiyor. Onu biz diye algıladığımız için. Dolayısıyla ben de onlara şunu diyorum. Biz diye bakmayacaksınız. Biz diye biri yok ilişkide. Ben var, sen var, bir de o var. İki kişi, ben ve sen, bir de ilişki, o. Sen ve benden gayrı bir de üçüncü tekil şahıs var. Adına ilişki diyoruz onun. Bu füzyon meselesi çok tehlikelidir. Birbirinin içine girmek hürmetsizliğe götürür ve ilişkileri çıkmaza sokar. Bu kitap boyu sohbetimiz sırasında en çok dönüp dolaşıp buraya gelmek istedim. Çünkü doğru kelime olduğundan çok emin olmamakla beraber samimiyetli mesafe diye bir tarife gerek duydum. Mesafeli bir samimiyet değil, ayrıma dikkat. Bunun zıddı da füzyon. Füzyon denen hadise karşımızdakinin öteki olduğu bilgisini ortadan kaldırır. Füzyon bir yanılsamadır. Evliliğin de aslında bizim bilinç dışı kodlamamızda füzyonu çok çağırdığını düşünüyorum. Çiftler o kadar füzyon halinde olabiliyor ki iş neredeyse kendine kötü davranmaya dönüyor. İki kişinin arasında bir ayrım kalmamış."

"Soruna dönersek vücut diline çok büyük atıflarım yoktur. Bunun için kişiyi çok iyi tanımanız gerekir. Ben vücutla ilgili otomatik tarifler olduğunu düşünürüm. Kollarını böyle yapanlar böyledir, şöyle oturanlar da şöyledir gibi genellemeler bana fazla genel gelir. Süreç içinde o kişiyi ve vücut dilini tanırsınız zaten. Ve vücudunu nasıl kullandığı ancak o zaman bir şey söylemeye başlar. Vücut dili benim açımdan kişinin kendi hikayesiyle birleştiği vakit anlamlıdır."

"Peki karşınızdaki çift anlatırken şöyle bir geçiverdikleri belki kendilerinin de çok önem vermedikleri, hatta farkında olmadıkları bir detayı esas unsur diye mimlediğiniz olur mu?"

"Olmaz mı? Kimi vakit iş sesli düşünmeye döner. Bana hala çok şaşırtıcı gelen bir şey var. Öyle şeyler anlatırlar ki evde konuşma yasağı mı var diye sorduğum olur. Hiç konuşulmayan şeyler konuşulur. Bazen evlerde hiçbir şey konuşulmuyordur ama hiçbir şey. Konuşamama, sahiden konuşamama halleri hep şaşırtıcıdır. Bir terapist olarak bir çiftin kendi arasında ilk kez bir seans odasında 15 yılın ardından konuştuğu hikayeleri çok dinledim."

"Peki neden sizin yanınıza gelip konuşuyorlar? Evdeki sessizlik yasası, o omerta yasası neden terapistin odasında bozuluyor?"

"Sorular sayesinde. Ben bir terapistin temel vazifesinin iyi, hatta sihirli sorular sormak olduğunu düşünürüm. O sorularla 30 derece sağa gidiyoruz. Sonra 13 derece sola kıvrılıyoruz. Biraz kuzeye gidiyoruz, biraz güneye. Bazen kişi kendi fark etmediği bir şeyi orada fark eder. Benim de kendi bireysel seansımda çok defa başıma geldi. Şaşırdığım oldu. Bazen de bildiğiniz ama daha güvenli bir ortamda anlatmak, ancak öyle konuşmak istediğiniz konular vardır. Çiftlerin tarifiyle kavga gürültü olmadan konuşmak istediğiniz, bir hakem karşısında konuşmak istediğiniz konular vardır. Ancak terapi odası hakem, hakim barındırmaz. Terapist karar verici değildir."

"Ne kadar sürer seanslar?"

"Değişiyor tabii. Ben şöyle yapıyorum. Tercihim çifti birlikte görmek. İlk tercihim hep budur. Ondan sonra da neredeyse daima ayrı ayrı görmek isterim. Bazen bir seans daha ayrı ayrı görürüm. Bazen bir daha, bir daha. Bu sıklığa süreç karar verir. Sonrasında onlarla çift olarak görüşmek ve bir yol haritası konuşmak isterim. Sonra görüşmeye başlarız. İlk sırada bir problem tarifi yapmak vardır. Kişilerin değil, üçüncü tekil şahsın. Bir ilişkinin, bir evliliğin probleminden bahsediyoruz. Dolayısıyla bu üçüncü tekil şahsın probleminin ne olduğu konusunda uzlaşmamız gerekir. Bu varılması kolay bir yer değil. Ama biz onu iyileştireceğiz ya, ya da ona ne yapacaksak buna karar vereceğiz ya. Bir örnek vereyim. İhtiyaçlar hiyerarşisi içinde diyelim ki narsistik figürü olan biriyle bağımlı figürü

olan biri bir ilişki içinde bir araya geldi. Bağımlı figürü olan giderek depresifleşti. Giderek kendini yetersiz, başarısız ve beceriksiz hissetti. Ben de bu çifti çift terapisinde gördüm. Onların kişilik özellikleriyle bir araya geldiğini ve bu özelliklerin ilişkiyi domine ettiğini düşündüm. Bu durumda ne yaparım? Büyük ihtimalle çift terapisini durdururum. Onları biraz daha bireysel seanslara yönlendirip geri çekilmek isterim. Eğer bağımlı kimlik güçlendiyse bu ilişkide duramayabilir. Benim bu öngörüyü paylaşmam gerekir. Sonrası da onlara aittir."

"İnsanlar bir sonuç umuyor ama bana giriş gelişme sonuç diye ilerleyen bir süreçten bahsetmiyoruz gibi geliyor."

"Benim çalıştığım alan böyle bir alan değil, hiç değil. Fiziksel bir hastalığın tedavisinde giriş gelişme sonuç bekleyebilirsiniz ki burada bile şerh koyulur. Çünkü tıpta hastalık yoktur, hasta vardır. Orada da daima mutlak bilgi vermekte temkinli olunur. Benim yaptığım iş çok farklı. Giriş gelişme sonucun çok dışında bir iş. Ben az da olsa bireysel terapi de yaparım. Ne bireyselde ne de çift terapisinde psikiyatrik destek alması şart olan kişilerle çalışıyorum. Kendi hayatıyla ilgili duygusal standartlarını, ruhsal iklimini ya da iç dünyasını daha iyi hale getirmeye çalışan insanları görüyorum."

"Hayatlarını sürdürebiliyorlar ama onu daha iyi kılmak istiyorlar."

"İnsanlar mutsuz olabilirler, boşanma evresinde olabilirler. İyi boşanamıyor olabilirler. Ama hiçbiri hastalık değil. Ben aynı zamanda bir hekimim. Ve bunlarla hayat devam edebilir diyorum. Mutsuz yaşanabilir. Kaygılı yaşanabilir. Daha işlevi bozuk yaşanabilir. Ve fakat yaşanabilir."

"Kaç çift gördünüz şimdiye kadar?"

"Bir yerlerde bıraktım saymayı. Sanırım 3000'lerde. Epey çift gördüm ondan sonra da. Ama fark etmiyor. Halen çok şaşırabiliyorsun. Parmak izi meselesi benim konumlandığım taraf açısından da önemli. Çünkü hiç aynı filmi seyretmiyorum. Yanı sıra da halen dinlediğim, eşlik ettiğim hikayeleri ve insanları etkileyici buluyorum. O hemhal

olma, füzyon olma, mesafe koyma hallerinin ortaya çıkardığı sayısız kombinasyon var. Hepsi de özgün."

"Bu kombinasyonları vurgularken bir insan A kişisiyle ilişkisinde farklı, B kişisiyle ilişkisinde farklı bir insan olabilir diyorsunuz, değil mi?"

"Eğer yaşadıklarından kendisiyle ilgili arızalarını öğrendiyse ve tamir ediyorsa bu sorunun cevabı evet. Ancak bir de Eric Berne'ün hayat senaryosu olarak tarif ettiği bir sahne var. Bundan bahsedelim. Berne şunu anlatır. Her insan bir sahnededir. Karşısında bir diğer esas oyuncu vardır. Yardımcı oyuncular, figüranlar, müzik, sahne ve senaryo vardır. Yaşadıklarından kendi arızalarını, derin ihtiyaçlarını öğrenemeyenler, karşısındaki oyuncu değişse de aynı senaryoyu oynarlar.Bu başka başka insanlarla aynı ilişkiyi yaşama performansıdır. Aynı ikinci ilişkiyi yaşayan hızla dönüp kendine baksın lütfen. Bir de bir ilişkiden çıkıp diğerine giderken sıklıkla benzer figüre çekilenler vardır. Onlar da önce kendilerine baksın."

"Mesela neden hep narsist adamlar beni buluyor diyen çokça kadın var. Bu aslında bir bakıma doğrudur. Çünkü bunu söyleyen kişinin hayranlık ve bağımlılık ihtiyacı yüksektir. Yahut narsist ebeveyni ile ayrışamamıştır. Dolayısıyla da narsist adamlara çekilir. Bu bir paterndir."

"Karşındaki kişinin ismi ve cismi değişir ama senin ilişkide, o ilişkinin senaryosunda oynadığın rol aynıdır."

"Aynı senaryolar olmakla birlikte parmak izi yine de değişir ama. Büyük resimde bağımlı bir figür narsist biriyle evlenir ve ilişkisinin bir parmak izi vardır. Diyelim ki bu bağımlı figür boşanır ve başka bir narsistle evlenir ve o ilişkinin de başka bir parmak izi vardır. Senaryo çok benzer ama hiçbir zaman aynı değildir. Roller aynı olabilir ama detaylar değişir."

"Bunda da garip bir ürkütücülük olduğunu düşünüyorum. Dehşet benzerlikler var ama asla aynı senaryoda bulamıyorsun kendini."

"Ama sizin illaki bir standardize etme, çiftleri belli gruplar içinde kategorize etme ihtiyacınız var değil mi?"

"Var. Biz şemalarla düşünüyoruz. Ama parmak izi hem bir heyecan hem de öznellik katıyor. Benim de mesleki ilgimi, profesyonel yaklaşımımı diri tutuyor. Bana terapiye gelen çiftleri ya da bireyleri arkadaşlarımı dinler gibi dinleyemem."

"Ben o dipteki başkalıkları ve farklılıkları anlamakla mükellefim. Her hikayenin bir tür sihri var. O adam o kadını, o kadın o adamı sever, ister ve seçer."

"Onun için de iyice derinlere bakmam gerekir. Değil dört gözle, otuz sekiz gözle bakmam gerekir. Dinlemem, anlamam gerekir. En derin neresiyse oraya dalmam gerekir."

"İnsanları dinliyorsunuz, anlamaya çalışıyorsunuz. Birtakım şemalarınız var. Parmak izini muhakkak dikkate alıyorsunuz. Buraya kadar tamam. Bir de sizin artık bu üç bin küsur görüşmeden süzülmüş tecrübeniz ve keskinleşmiş içgüdüleriniz var. Bazen bir baktığınızda çok şey anlıyorsunuzdur. Şunu merak ederim. İlk ne görüyorsunuz? Bir ilişkide giden ne, ne kayboluyor ya da ne başlıyor?"

"Kabalık, nezaketsizlik, sınır ihlali, en kötüsü de samimiyetsizlik. Birbirinin yanında güvende hissetme hali."

"Her ilişki neticede derin bir güvenlik oyunudur. Sadakatten bahsetmiyorum burada. İki tane çok temel referansın olduğunu düşünürüm."

"Birincisi, bu topraklarda anneni, babanı, derdini, yetersizliğini partnerine anlattığında o da sonra bunu sana bir hançer olarak sokmayacak. Bu önemli."

"İkincisi, bir ilişkinin yakınlığını gösteren hallerden biri cinsel yakınlıktır. Cinsellik gün sonunda karanlığı olan bir arazidir. Burada da

o karanlıkta bulduğunu kötüye kullanmayacaksın. Bunlara itina azalırsa birbirine güven çok hasar alıyor. Bir çiftte çok hızlı görürsün bunu."

"Ben insanların en az bir kere evlenmesi gerektiğini düşünürüm. Bunun için birkaç gerekçem var. Biri şu: Kendi hamlığınızı bunca iyi tanıyabileceğiniz başka bir müessese yok. Evlilikte tanışmadığınız yanlarınızla da tanışırsınız. Algınız açıksa kendi parmak izinizle da tanışırsınız. O ilişkinin parmak izindeki izinizle tanışırsınız. Kendinizle tanışırsınız."

Son söz

"Son sözüm dilek ağacı tadında olsun. Size gelsin hali."

"Neşesi bol, nezaketi daim, kederden beslenmeyen, aşkın ömrü olduğunu bilen, buna rağmen aşık olabilen, cesareti çok, hazla mutluluğun aynı olmadığını bilen, sınanmadığın günahın masumu sayma kendini Ali Şirazi kelamını bilen, bunun üzerine düşünen, hayatı yaşayan ve durup arada bir düşünen, ben kimim diyen, ne yapıyorum diyen, kendine torpil geçmeyen, kendiyle tanışık, kendini ayarınca seven, başkalarını da sevebilen, eşi, dostu, ahbabı olan, samimiyet, nezaket, mesafe, yakınlık kelimelerini bilen ve mühimseyen, güvenmeyi bilen, güvenilir olan, sevebilen, gönülden sevebilen, sevilebilirliğine ikna olunan, her ilişkinin bir ömrü vardır diyebilen, evlenilen yahut sevgili olunan, boşanılacaksa helalleşen, ayrılmayı bilen, yaşadıklarından öğrenen, cinselliğin oyun olduğunu bilen, sevdiğiyle sevişmenin lezzetine varan, bunu önemseyen, flörtün çok mühim olduğunu unutmayan, değerleri olan, her rüzgarda savrulmayan, esneyebilen, kökleri olan, fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür bir ömür dilerim."

"Gülcan Özer, İstanbul 2025."