Her birimiz bir fark yaratabiliriz; her birimize ihtiyaç var. Fark yaratmaya özgüvenimizi arttırmakla başlarız. Bu kitabın her birimizi doğru bir insan olmak yönünde hareket etmeye teşvik edeceğinden ve güç vereceğinden fazlasıyla umutluyum. Olumlu deneyimlerimiz ve çevremizde tanık olduğumuz olumlu davranışları modellememiz birbirimizi anlamak, kendimize ve birbirimize bakmak, çocuklarımıza kendi bütünlüklerini ve güçlerini inşa edebilecekleri sağlam temeller vermek konusunda yaratıcı yollar bulmamıza yardımcı olacaktır.

—Virginia Satir

"Virginia Satir'in yazıları bence evde yapılmış ekmeğe benziyor; iyi kabarmış, sağlıklı ve besleyici. Çok şey vaat ediyor, kolay sindiriliyor ve insanı doyuruyor. Tadı mükemmel."

—June Y. Schwartz

"Aile terapisi konusunda kimse Virginia Satir'in eline su dökemez."

—Dr. Salvador Minuchin,
New York Üniversitesi
Psikiyatri ve Aile Araştırmaları Profesörü

DENİZYILDIZI ÖYKÜSÜ

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, denize telaşla birşeyler atan birine rastlar. Biraz daha yaklaşınca bu kişinin, sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını farkeder ve "Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz?" diye sorar. Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, "Yaşamaları için" yanıtını verince, adama şaşkınlıkla "İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi değiştirecek ki?" der. Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan kişi, "Bak onun için çok şey değişti," karşılığını verir.

BEYAZ YAYINLARI "Kıyıya Vurmuş Her şeyi" yaşatmaya çalışır.

BEYAZ YAYINLARI
Tel : 0 (212) 522 38 68 - 69
Faks: 0 (212) 522 38 70
Web : www.beyazyayinlari.com

ISBN 975-599-000-3

VIRGINIA SATIR

İNSAN YARATMAK

İNSAN YARATMAK

Aile Terapisinin Başyapıtı

Virginia Satir

Türkçesi: Selim Yeniçeri



"Aile yaşamı gibisi yoktur, bir ülkenin yükselmesi ev ve aile sevgisine bağlıdır."

—Charles Dickens

BEYAZ YAYINLARI

Editörün Önsözü

Beyaz Yayınları'nın "Özel Seri"si bir ihtiyaçtan doğdu. Çevrede kişisel gelişim kitapları enflasyonu oluşunca seçici olmak gereğini duyduk. Bizler için kriterler "bilgi zenginliği" ve "uygulanabilirlik" oldu.

Bir NLP eğitimcisi olarak, NLP'nin köklerini de oldukça iyi araştırdım. Bateson, Perls, Erickson, Satir; bu 4 usta Sibernetiğin, Geştalt'ın Tıbbi Hipnoz'un ve Aile Terapisinin kurucuları.

Virginia Satir dünyada Aile terapisinin kurucusu olarak kabul ediliyor. Elinizde tuttuğunuz kitap tüm dünyada yüzlerce üniversite'nin psikoloji, psikiyatri, ve pedagoji bölümlerinde okunması zorunlu kitaplar arasında. Kitap sadece aile değil, iletişim için de kaynak bir kitap durumunda.

Bir milyon adedi çoktan geçen bir satış rakamına ulaştığı için aile terapisiyle ilgili diğer kitaplara kaynaklık etmiş durumda. Ancak yurt içi ve yurt dışında bu konuda kitap yazan pek çok yazar malesef onun adını anmadan bu yöntemleri kendi yöntemleri gibi tanıtıyorlar.

Bu nedenle Virginia Satir'i Türk halkına olduğu gibi tanıtmak istedik. Onun yaşam boyu elde ettiği deneyimleri, onun emeğine saygı göstererek sizlerle paylaşmak istedik. Bazı Türk yazarlarının bu konudaki kitaplarıyla (hatta şiirleriyle) benzerlikler görürseniz bu nedenle şaşırmayın.

Kitap aileyi bir bir sistem olarak ele alıyor. Aile içindeki "özdeğer" kavramını, iletişim modellerini, aile kurallarını, farklı aile

tiplerindeki olası problemleri tartışıyor. Bunu yaparken de 50 yıllık bir uygulama tecrübesinden yararlanıyor.

NLP uygulamaları sırasında, aile içi iletişim modellerini paylaşırken ben de onun yöntemlerini kullanıyorum. NLP, Satir'inkinden daha gelişmiş bir model. Ancak özü uygulamalarına dayanıyor. Bu konuda örnek bir uygulama için *Türkiye'den NLP ve Sibernetik Uygulamaları 1* (Beyaz Yayınları, 1999, 2001, Tamer Dövücü) adlı kitaba bakabilirsiniz.

Bundan sonra sırada onun ikinci kitabı *Conjoint Family Theraphy* gelecek. Bu kitap da elinizdeki kitabı tamamlayıcı nitelikte olacak.

Kitabın adını da orjinalindeki gibi koruduk. *The Peoplemaking.* Gerçi Satir kitabın gözden geçirilmiş baskısına *The New Peoplemaking* adını koymuştu (elinizdeki kitap bu gözden geçirilmiş baskıdır) ama ilk kitaptan haberi olmayanlar için bu isim anlamsız gelebilir diye onu değiştirmedik. Yayına hazırlanması 6 ay süren bu kitaptan keyif almanız dileğiyle.

Tamer Dövücü

İçindekiler

Önsöz ix

1 Giriş 1
2 Nasıl Bir Aileniz Var? 9
3 Özdeğer: Kazan Seviyesinin Önemi 21
4 Özdeğer: Kişisel Enerji Kaynağı 32
5 Kişisel Mandala 46
6 İletişim: Konuşmak ve Dinlemek 54
7 İletişim Kalıpları 87
8 İletişim Oyunları 109
9 Yaşarken Uyduğunuz Kurallar 125
10 Sistemler: Açık mı, Kapalı mı? 141
11 Çiftler: Ailenin Mimarları 152
12 Özel Aileler 170
13 Aile Haritanız 195
14 Solucan Tenekesi İş Başında 208
15 Aile Planı 223
16 Bazı Temel Plan İçerikleri 259
17 Aile Mühendisliği 288
18 Geniş Aile 310
19 Yaşam Döngüsü 322

20 Gençlik 329
21 Olumlu Eşler 343
22 Ruhumuz 350
23 İlerleyen Yaşlar 357
24 Aile ve Toplum 374
25 Barış 381
26 Geleceğin Ailesi 387

Önsöz

İnsan Yaratmak (*People Making*) 1972 yılında ilk kez basıldığında, okuyucuları kitapla ilgili fikirlerini ve deneyimlerini paylaşmaya davet ettim. Sonuçta, her biri yararlı şeyler içeren yüzlerce mektup aldım; ayrıntılı düşünceler, izlenimler, sorular, öneriler ve yapıcı eleştiriler. İnsanlar eski konuların genişletilip netleştirilmesinin yanı sıra yeni konuların ele alınmasını da istiyorlardı.

Bu yeni baskı, siz okuyucularıma cevabımdır. Benden,

Ergenlik
İleri yaşlarda hayat: emeklilik ve değişimler.
Dünya barışı
Din

gibi konuları incelememi istediniz:

Bunların hepsini yeni bölümler halinde kitaba ekledim.

Ayrıca tek ebeveynli, karışık ve homoseksüel ebeveynli aileler, sağlıklı ilişkiler ve geleceğin ailesi gibi konuları daha derinlemesine anlatmamı istediniz. Son on beş yıl içinde bu konularda öğrendiklerimi varolan bölümler üzerinde değişiklikler yaparak eski metne ekledim. Ancak, bu kitabın ailelerle ilgili her şeyi ortaya koyduğu söylenemez ve daha fazla bilgi edinmek için ekte adlarını vereceğim başka kitapları da okumanızı öneririm.

Bu kadar cömert bir şekilde cevap verdiğiniz için teşekkür ederim. Bu, birçok kimsenin aile olgusunu önemsediğini göstermektedir. *İnsan Yaratmak*'ın Japonca, İbranice, Çince gibi birçok dile çevrildiğini bilmek de hoşunuza gidebilir. Kitabın geniş bir okuyucu kitlesine ulaştığı açıktır.

Yine cevaplarınızı bana yazmaya devam edeceğinizi umarım.

Vermeye çalıştığım esas mesaj, aile hayatı ile o ailede yetişen çocukların gelecekte kazanacakları kişilik arasında güçlü bir bağ olduğuydu. Bireyler toplumları oluşturduğundan, mümkün olan en güçlü ve en doğru insanları yetiştirmemiz çok önemlidir. Bunların hepsi ailede başlar. Zaman içinde, doğru davranmasını bilen insanların sayısı yükseldikçe, toplumların yapısı da değişecektir.

İnsan Yaratmak'ın yenilenmiş biçimi (*The New Peoplemaking*) doğru insanlar yaratmak konusunda benim kişisel olarak ortaya koyduğum çabaların ürünüdür. Dünya üzerindeki çok sayıda aileyle yaşadığım deneyimlerden yararlanarak bu kitabı aileyi desteklemek, vurgulamak, eğitmek ve güçlendirmek için yazdım. Kendimize ve birbirimize karşı daha iyi davranmanın çeşitli yolları olduğunu biliyorum. Yapmamız gereken tek şey, bunları uygulamaya koymak. Her birimiz kendimizi güçlendirmek için elimizden geleni yaparsak, herkes için daha olumlu bir dünya yaratırız.

Her birimiz bir fark yaratabiliriz; her birimize ihtiyaç var. Fark yaratmaya özgüvenimizi arttırmakla başlarız. Bu kitabın her birimizi doğru bir insan olmak yönünde hareket etmeye teşvik edeceğinden ve güç vereceğinden fazlasıyla umutluyum. Olumlu deneyimlerimiz ve çevremizde tanık olduğumuz olumlu davranışları modellememiz birbirimizi anlamak, kendimize ve birbirimize bakmak, çocuklarımıza kendi bütünlüklerini ve güçlerini inşa edebilecekleri sağlam temeller vermek konusunda yaratıcı yollar bulmamıza yardımcı olacaktır.

Birbirimizle ve kendimizle çatışmaya harcadığımız enerjinin azıcık bir kısmının bile keşif ve yaratıcılığa sarf edilecek enerjiyi böldüğünü, parçaladığını ve tükettiğini unutmamak önemlidir. Üstelik, kavga bittikten sonra geri dönüp masada pazarlık etmek

zorunda kalırız. Sürtüşmeleri çözmek için daha kolay ve daha etkili yollar bulabiliriz; kendimizi yok etmek yerine bundan yarar sağlayabiliriz.

En tarihsel çağda yaşadığımıza inanıyorum. Bu kitabı okuyan birçoğunuz 2000 yılını görecek kadar yaşayacaksınız. İnsanlık tarihindeki yeni devrim eşiktedir. Bugün daha doğru ve daha güçlü bir insan olmak için çabalayan herkes, o yeni çağ ile bir köprü oluşturacaktır. Bizler geçiş nesliyiz.

Bunun küçük işaretlerini her yerde görüyorum. Gezegenin ve sakinlerinin hayatta kalmaları için, uyum içinde yaşamayı öğrenmek zorundayız. Bunun benim için anlamı, nasıl daha doğru bir insan olunacağını öğrenmektir ve bu da kişiyi gerçek insan olmaya götürür.

Şafak sökmeden önce gecenin en karanlık zamanı yaşanır. Alacakaranlık kuşağı. Şimdi bizler o kuşaktayız. Yıkıcı geçmişimiz ve nükleer silahların gölgesi şimdinin acılarıyla birleştiğinde öldürücü olabilme yeteneğimizi hatırlatmaktadır. Ama aynı kaynakları gelişmek için kullanabileceğimizi de unutmamak gerekir. Umut, seçimlerimizde yatmaktadır.

İnsancıllık tomurcuklarını bir an önce yeşertmemiz gerekmektedir. Sahip olduğumuz teknoloji, fantastik bir teknik bilgi ve zekâ düzeyine sahip olduğumuzu kanıtlamaktadır. Her şeyi araştırmayı ve incelemeyi beceriyoruz. Şimdi asıl mücadelemiz, bu gelişmeleri etkili şekilde kullanarak ahlaki ve insani değerleri olan bir insanlığa doğru ilerlemektir. Bunu başardığımızda, bu harika gezegenin ve üzerindeki yaşamın tadını çıkarabileceğiz.

ŞİMDİ YOLDAYIZ...

1

Giriş

Beş yaşımdayken, büyüyünce "ebeveynleri araştıran çocuk dedektifi" olmaya karar verdim. Ne arayacağımı tam olarak bilmiyordum ama aileler içinde göze görünmeyen birçok şey olup bittiğinin farkındaydım. Nasıl çözeceğimi bilmediğim birçok bulmaca vardı.



Şimdi yıllar boyunca binlerce aileyle çalıştıktan sonra hâlâ çok sayıda bulmaca olduğunu görüyorum. İşimden çok şey öğreniyorum, yeni bilgiler yeni olasılıkları beraberinde getiriyor ve keşfedecek yeni şeyler ortaya çıkıyor. Ailenin dünyanın bir minyatürü olduğuna artık kesinlikle inanıyorum. Dünyayı anlamak için, aileyi incelememiz yeterlidir; güç, yakınlık, özerklik, güven ve iletişim becerileri gibi konular, dünyadaki yaşam biçimimizin temelidir. Dünyayı değiştirmek için aileyi değiştirmek gerekir.

Aile hayatı bir buzdağı gibidir: Çoğu kimse olup bitenlerin sadece onda birinin farkındadır; o da sadece görebildikleri ve duyabildikleridir. Daha fazlasının olabileceğinden şüphelenirler ama ne olduğunu bilmezler ve nasıl bulacaklarına dair de hiçbir fikirleri yoktur. Ve bu bilinmezlik, aileyi tehlikeli bir yola sokabilir. Denizcinin kaderinin buzdağının su altındaki kısmını bilmesine bağlı olması gibi, ailenin kaderi de günlük aile olaylarının altında yatan duyguları ve ihtiyaçları anlamaya dayanır. (Masanın *altında* neler dönüyor?)



Yıllar boyunca, birçok bulmacayı çözebilecek yollar keşfettim. Bu kitapta onları sizinle paylaşmak istiyorum. İlerleyen bölümlerde, buzdağının su altındaki kısmını birlikte inceleyeceğiz.

Küçük parçacık dünyalarından galaktik astronomiye kadar her şey hakkında bilgi edinmenin yaygınlaştığı çağımızda, insanların birbirleriyle olan ilişkileri hakkında da çok şey öğreniyoruz. Bundan bin yıl sonra tarihçilerin bu çağı insanlık tarihinde yeni bir çağ olarak niteleyeceklerinden eminim. İnsanların kendi insan nitelikleriyle daha rahat bir şekilde yaşamaya başladıkları çağ.

Yılların deneyimi sayesinde, zihnimde insanca yaşamın nasıl bir şey olması gerektiğini gösteren bir resim çizdim. Böyle yaşayan insanlar bedenlerini anlayan, değerlendiren ve geliştiren, kendilerini güzel ve işe yarar bulan kişilerdir. Kendilerine ve başkalarına karşı dürüsttürler; kendilerini ve başkalarını sever, nazik davranırlar. İnsanca yaşayan kişiler riske girmeyi, yaratıcılığı, yetkin olmayı ve şartlara uyum sağlamayı bilirler. Yeni ve farklı şeyleri kabullenmeyi bilirken, hâlâ işlerine yarayan eski şeyleri ellerinde tutmaya devam eder ve işe yaramayanları atarlar.

Bütün bunları birleştirdiğinizde, fiziksel olarak sağlıklı, zihinsel olarak uyanık, duygusal, sevgi dolu, oyuncu, özgün, neşeli, yaratıcı, üretken, sorumlu kişilikler ortaya çıkar. Bunlar kendi ayakları üzerinde durabilen, derinden seven, adil savaşan ve etkili yaşayan insanlardır. Kırılganlıkları ve sertlikleri dozunda, dengelidir ve ikisinin arasındaki farkı iyi bilirler.

Aile, böyle insanların yetişeceği ortamdır. Ve ebeveynlik sorumluluğunu almış olan yetişkinler, insan yaratıcısıdırlar.

Aile terapisti olarak çalıştığım yıllar boyunca, aile hayatında sürekli olarak dört şeyin ortaya çıktığını gördüm:

Kişinin kendisi hakkında sahip olduğu duygular ve fikirler; ben buna *özdeğer* diyorum.

İnsanların birbirlerine bir şey anlatmak için kullandıkları yöntemler; ben buna *iletişim* diyorum.

İnsanların nasıl hissedip davranacaklarını belirleyen *kurallar*; ben buna *aile sistemi* diyorum.

İnsanların aile dışındaki başka kişiler ve kuruluşlarla temas kurma yöntemleri; ben buna *toplumsal bağ* diyorum.

Aileyi benim ofisime getiren nedenin türü önemli değildir. Bu sadakatsiz bir eş, bunalıma girmiş bir koca, asi bir kız evlat ya da şizofren bir oğul olabilir; hepsinde reçetenin aynı olduğunu gördüm. Aile içindeki acılarını hafifletmek için, bu dört anahtar etkenden birini değiştirmek gerekir. Bütün sorunlu ailelerde şu noktaları fark ettim:

- Özdeğer düşük.
- İletişim dolaylı ve belirsiz olduğu gibi dürüst de değil.
- Kurallar katı, zalim, tartışmasız ve uzun ömürlü.
- Ailenin toplumla ilişkileri suçlayıcı, korkulu ve yatıştırıcı.

Ancak sorunsuz aileler tanımanın da zevkini yaşıyorum; özellikle kendi potansiyellerini geliştirmek için toplu çalışmalara katılan aileler gibi. Bu ailelerde sürekli olarak farklı bir kalıp gözlemliyorum:

- Özdeğer yüksek.
- İletişim doğrudan, açık, net, belirgin ve dürüst.
- Kurallar esnek, insanca, uygun ve şartlara göre değişken.
- Toplumsal bağ açık, ümit verici ve seçme hakkına dayanıyor.

Değişim yeni bilgiler edinmeye, yeni şeylerin farkına varmaya ve yeni bilinç biçimleri kazanmaya dayanıyor. Bunları herkes başarabilir.

Bir cerrahın nerede çalıştığı önemli değildir, ameliyatını dünya üzerindeki herhangi bir hastanede yapabilir; çünkü bedendeki organların yerleri ve düzenleri bütün insanlarda aynıdır. Ailelerle çalıştığım yıllar boyunca, dünyanın hangi kıtası üzerinde olursa olsun, gerek sorunlu gerekse sorunsuz ailelerde aynı konuların ortaya çıktığını gördüm.

Bütün ailelerde her bireyin olumlu ya da olumsuz bazı ***değerleri*** *vardır.*

Ama önemli olan, bireyin ***hangi değerlere*** *sahip olduğudur.*

Her birey ***iletişim*** *kurar. Ama önemli olan, bu iletişimi* ***nasıl*** *kurduğu ve* ***ne tür sonuçlar*** *aldığıdır.*

Her birey ***belli kurallara*** *uyar. Ama önemli olan, bu kuralların* ***ne tür*** *kurallar olduğu, ve bireyin* ***işine ne kadar*** *yarayacağıdır.*

Her bireyin ***toplumsal bağları*** *vardır. Ama önemli olan bu bağların* ***ne tür*** *bağlar olduğu ve* ***ne tür sonuçlar*** *doğuracağıdır.*

Erkek ve kadının çocukları yetişkin hale gelene kadar birlikte eğitmeye ve büyütmeye devam ettikleri *normal* ailelerde; eşlerden birinin ölüm, boşanma, terk etme gibi herhangi bir nedenle aileden koptuğu *tek ebeveynli* ailelerde; veya ebeveynlerin üvey, hami ya da eşcinsel olduğu *karışık* ailelerde; veyahut da grup halindeki yetişkinlerin grup halindeki çocuklarla ilgilendiği kurumsal, komünal ya da geleneksel geniş ailelerde, yukarıda sözü edilen kritik noktalar her zaman geçerlidir. Bugün çocuklar birçok farklı ortamda büyümektedir.

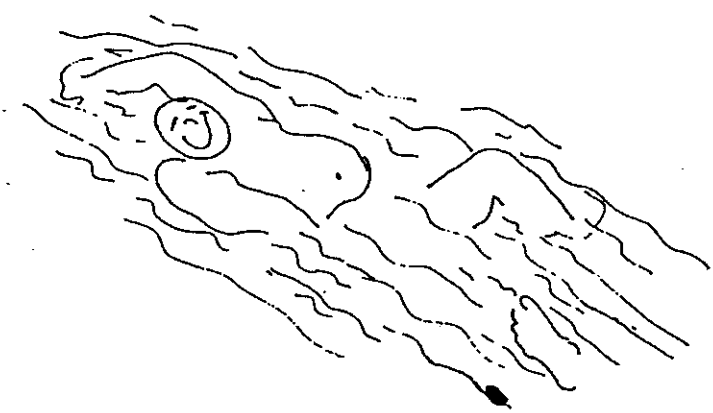
Bu aile biçimlerinin her birinin kendi özel sorunları ve olanakları vardır; bunlara daha sonra döneceğiz. Ancak, temel ola-

rak hepsinde aynı temel güçler etkilidir: *özdeğer, iletişim, kurallar ve toplumsal bağlar.*

Bu kitap, bütün bu öğelerin kendi ailenizde nasıl işlediğini görmenize ve yeni rotalar çizmenize yardımcı olacak. Sözlerimi, kendiminki de dahil olmak üzere birçok ailenin acılarını ve mutluluklarını, kırgınlıklarını, öfkelerini ve sevgilerini paylaşarak deneyim kazanmış birinin sesi olarak düşünün.

Bu kitabın amacı ebeveynleri suçlamak değil. İnsanlar daima ellerinden geleni yapar. Bir aile kurmak, dünya üzerindeki en zor, en karmaşık iştir. Bu kitabı okuyor olmanız, zaten sizin kendinizi ve iyi bir aile üyesi olmayı önemsediğinizi gösterir. Umarım bir aile olarak daha iyi bir hayat yaratabiliriz; bu, karşılaştığımızda birbirimizin gözlerindeki ışıktan anlayabileceğimiz bir şeydir.

İlişkiler, aile üyelerini birleştiren canlı bağlantılardır. Bu ilişkilerin özelliklerini incelerken, şimdi içinde yaşadığınız sistem hakkında yeni bir anlayış edinebilir, birbirinizle takım halinde çalışma heyecanını yeniden kazanabilirsiniz.



Kitabı okurken yer yer, yaşadıklarınızı daha iyi anlamanıza yardımcı olacak bazı deney veya alıştırma önerileriyle karşılaşacaksınız. Başlangıçta biraz aptalca veya basit görünse bile, karşınıza çıktıkça bunları uygulayacağınızı umuyorum. Bir şeyi bilmek, bir değişimi başlatır; deneylemek ise olmasını sağlar. Bu deneyler ailenizin yıpranmadan atabileceği olumlu, sağlam adımlardır ve gelişiminizi güçlendirir. Ailedeki üyelerin ne kadar çoğu bu deneylere katılırsa, alacağınız sonuçlar da o oranda etkili olur. Unutmayın, yüzmeyi öğrenmek için suya girmeniz gerekir.

Aile üyelerini bu deneylerde size katılmaya davet etmek konusunda şüpheliyseniz veya bunu yapmaktan utanıyorsanız, istediğiniz şeyi kendinize daha iyi ifade edin ve isteğinizi onlara daha yürekten, açık ve dolaysız bir biçimde iletin. İstediğiniz şey hakkında kendinizi coşkun ve umutlu hissederseniz, muhtemelen daha heyecanlı bir şekilde hareket edersiniz ve bu da davetinizi daha çekici göstererek diğer aile üyelerini teşvik eder. İsteğinizi basit, doğrudan bir soruya çevirirseniz (örneğin, "Bize yararlı olacağını düşündüğüm bir deneyde bana katılır mısınız?" diye sorarsanız) olumlu cevap alma olasılığınızı da yükseltirsiniz.

İnsanları taciz etmek, zorlamak ya da başlarının etini yemek, sonuçta bir güç kavgasına dönüşür ve muhtemelen istenen şeyin tam tersi olur. Ve işler bu noktaya geldiğinde, artık yapacak bir şey kalmaz. Ancak, aile üyeleriniz hâlâ aynı çatı altında yaşıyorlarsa, uygun şekilde yaklaşıldığı taktirde en azından denemekte zarar görmeyeceklerdir. Kendinize inanın ve sabırlı olun.

Ailelerde çok büyük acılar gördüm. Her biri beni derinden etkiledi. Bu kitabın, fiziksel olarak karşılaşma imkânım olmayan sorunlu ailelerin acılarını biraz olsun hafifleteceğini umuyorum. Bazı acılar elbette kaçınılmazdır. Ben iki tür acı görüyorum: Biri sorunların bilinmesinden kaynaklanan acı, diğeri ise suçlamanın

yarattığı acı. Birincisinden kaçamayız ama ikincisinden sakınabiliriz. Çabalarımızı değiştirebileceklerimizi değiştirmeye ve değiştiremeyeceklerimizle birlikte yaşamak için yaratıcı yollar bulmaya yönlendirebiliriz.

HUZUR DUASI

Tanrı, bana değiştiremeyeceğim şeyleri
kabul etmem için dinginlik,
Değiştirebileceklerimi değiştirmem için cesaret,
Ve aralarındaki farkı anlamam için akıl verdi.

—*Reinhold Niebuhr*

Bu kitabı okumak, bazı anılarınızı canlandıracağı için iki tür acının da içinizde canlanmasına neden olabilir. Ama unutulmamalıdır ki, kendimizle yüzleşmek ve yaptıklarımızın sorumluluğunu almak kolay değildir. Şu anda ailenizle yaşadığınız şartlardan daha iyisini yaratabileceğinize inanıyorsanız, bu kitabın beraberinde birtakım ödüller getireceğinden emin olabilirsiniz.

2

Nasıl Bir Aileniz Var?

Şu anda sahip olduğunuz aile sizi mutlu ediyor mu? Ben sorana kadar, bu sorunun birlikte çalıştığım ailelerin çoğunun aklına gelmediğini fark ettim. Birlikte yaşamak onlar için doğal bir şeydi. Herhangi bir aile krizi söz konusu olmadığı zaman, herkesin hayatından memnun olduğunu düşünüyorlardı. Belki birçok aile üyesi bu soruyu sormaya bile cesaret edememişti. İster daha iyi ister daha kötü olsun, sonuçta ailelerine mahkûmdular ve durumu nasıl değiştireceklerini bilmiyorlardı.

Sevdiğiniz ve güvendiğiniz, sizi seven ve size güvenen insanlarla, dostlarla mı yaşadığınızı düşünüyorsunuz?

Aile üyeleri sanki kendilerinden çok farklı insanlarmışçasına, bu soruya da genellikle aynı şaşkınlıkla tepki verilir. "Şey, bunu daha önce hiç düşünmemiştim; onlar sadece benim ailem..."

Ailenizin bir üyesi olmak eğlenceli ve heyecanlı bir şey mi?

Evet, üyelerine ev ortamının en ilginç ve mutluluk verici yerlerden biri olduğunu düşündüren bazı aile ortamları vardır. Ama yıllarca ailesiyle birlikte yaşayan insanlar onu bir tehdit öğesi, sırtlarında bir yük ya da sıkıntı kaynağı olarak görebilirler.

Bu üç soruya "evet" diyebiliyorsanız, adına *eğitici* aile dediğim türden bir ailenin üyesi olduğunuza inanabilirsiniz. Eğer "hayır" ya da "pek sık değil" diyorsanız, o zaman az ya da çok bir şekilde sorunlu bir aileniz olduğunu bilin. Bu kötü bir aileniz olduğu anlamına gelmez. Sadece insanların pek mutlu olmadığı ve bir-

birlerine sevgilerini ve değerlerini açıkça göstermediği anlamına gelir.

Yüzlerce aile tanıdıktan sonra, her birinin *çok eğitici* ve *çok sorunlu* cetveli arasında bir noktaya yerleştirilebileceğini öğrendim. Eğitici ailelerin birçok yönden benzeştiklerini gördüm. Sorunlu ailelerin de, sorunlarının türü ne olursa olsun birçok ortak yönü vardır. Bu aileleri tanımlamak için gözlemlerime dayanarak size sözcüklerden oluşan bir resim çizmek istiyorum. Elbette hiçbir resim belli bir aileye tam olarak uymaz ama o ya da bu şekilde ailenizdeki özelliklerin hangileriyle benzeştiğini kendiniz de fark edebilirsiniz.

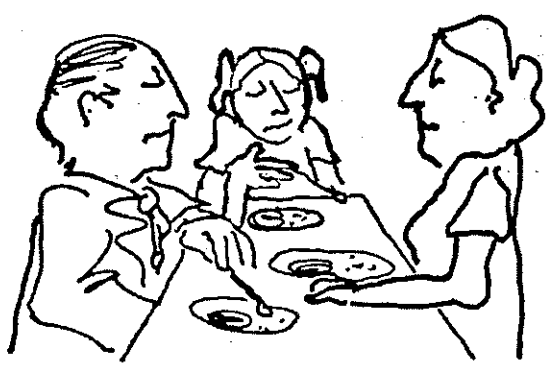
Sorunlu ailelerin atmosferini fark etmek kolaydır. Böyle bir aileyle karşılaştığımda, hemen belirgin bir rahatsızlık fark ederim. Bazen bir soğukluk vardır ve herkes donmuş gibidir; atmosfer olağanüstü ölçülü ve kibar, insanlar bıkkın ve sıkkındır. Bazen ise her şey hızla dönüyormuş gibidir; dengemi kaybederim ve kolay kolay toparlanamam. Ya da fırtına öncesindeki sessizlik gibi, sanki kötü şeyler olacağını haber veren bir atmosfer vardır. Bazen bir sürü sırrın havada asılı olduğunu hissedersiniz. Bazen kendimi çok üzgün hissederim ve ortada hiçbir neden göremem. Sorunun kaynağı örtüldüğü için böyle olduğunu düşünürüm.

Bu sorunlu atmosferlerden herhangi birini solurken, bedenim şiddetli bir biçimde tepki verir. Midem bulanır; sırtım, omuzlarım ve başım ağrır. Bu ailenin üyelerinin bedenlerinin de aynı şekilde tepki verip vermediğini merak ederim. Daha sonra onları daha yakından tanıdığımda ve bana aile hayatlarının nasıl olduğunu anlatacak kadar kendilerini rahat hissettiklerinde, onların da aynı durumda olduklarını öğrenirim. Aynı deneyimi defalarca yaşadıktan sonra, sorunlu ailelerin üyelerinin neden bedensel rahatsızlıklar çektiklerini anlamaya başladım. Bedenleri, in-

sanca olmayan bir ortamda tamamen insanca tepkiler veriyordu.

Belki burada açıkladığım tepkileri biraz şaşırtıcı bulabilirsiniz. Herkes, evet herkes etrafındaki kişilere tepki verir. Birçok kimse bunun farkında değildir; bize büyürken bu duyularımızı kapatmamız öğretilmiştir. Yıllarca alıştırma yaptıktan sonra öylesine başarılı bir şekilde kapatırız ki, saatler sonra başımız, omuzlarımız ya da sırtımız ağrıyana veya midemiz bulanana kadar farkına varmayız. O zaman bile nedenini anlayamayabiliriz. Bir terapist olarak, bu belirtileri kendimde ve başka insanlarda gözlemeyi öğrendim. Aslında neler olup bittiği hakkında bana oldukça çok şey söylerler. Umarım bu kitap, sizin de bu yararlı işaretleri kendinizde algılamayı öğrenmenize yardımcı olur. Değişimi sağlamanın ilk adımı, önce olanları anlamaktır.

Sorunlu ailelerde, insanların bedenleri ve yüzleri kötü durumlarını ele verir. Bedenleri gergin veya kaskatı kesilmiş ya da kamburu çıkmıştır. Yüzleri donuk, üzgün ya da maske gibi ifadesizdir. Gözler yere dönüktür ya da arkanızdaki bir şeye dikilmiştir. Kulaklar iyi duymaz. Sesler ya yüksek ve tiz perdeden gelir ya da pek az duyulur.



Aile üyeleri arasında pek bir dostluk belirtisi yoktur ve birbirlerinden hoşlanmadıkları bile söylenebilir. Aile ortamı sanki bir görevi yerine getirmek için bir araya gelmiş, birbirlerine tahammül etmeye çalışan kişiler gibi bir izlenim uyandırır. Sorunlu ailelerde birinin ortamı tekrar aydınlatmak için çaba harcadığını görürüm ama sözcüklerin sesi toktur. Şakalar genellikle acı, alaycı ve hatta zalimdir. Yetişkinler birbirlerinden hoşlanmadıkları için sürekli olarak çocuklara ve birbirlerine ne yapıp ne yapmamaları gerektiğini söylerler. Sorunlu ailelerde kişilerin birbirlerinden hoşlandığı anlar gerçekten çok ender yaşanır.

Bu tür ortamlarda birlikte yaşamaya çalışan aileleri gördüğümde, nasıl hayatta kaldıklarını merak ederdim. Bazı ailelerde kişilerin birbirlerinden belirgin bir şekilde uzak kalmaya çalıştıklarını gördüm; işleriyle ve ev dışı uğraşlarla öylesine meşguldüler ki, ailedeki diğer kişilerle gerçekten nadiren iletişim kuruyorlardı. Başka insanlarla aynı evde yaşadığınız halde onları günlerce görmemek çok kolaydır.

Bu tür ailelerle birlikte olmak benim için çok üzücü deneyimlerdir. Umutsuzluğu, çaresizliği ve yalnızlığı görürüm. Durumu düzeltmeye çalışan insanların cesaretini görürüm; çok çabuk öldürülebilecek bir cesarettir bu. Bazıları hâlâ küçücük bir umut ışığına sımsıkı sarılmaya devam etmekte, bazıları ise sürekli olarak birbirlerine bağırmakta, söylenmekte veya yakınıp durmaktadırlar. Bazıları ise artık umursamamaktadır. Bu insanlar kendilerindeki acıya dayanarak veya umutsuzluklarını başkalarına da bulaştırarak yıllarca yaşamaya devam edebilirler. Değişebileceklerine dair herhangi bir umut görmesem, bu aileleri görmeye devam etmeye asla dayanamazdım; neyse ki birçoğunda bu umut vardır. Aile, diğer her şey aksasa bile kişinin sevgi, anlayış ve destek görebileceği, kendini tazeleyebileceği ve dış dünyayla daha

etkili şekilde mücadele etmek için yenileyebileceği bir yer olabilir. Ama milyonlarca sorunlu aile için bu sadece bir hayaldir.

Kentsel ve endüstriyel bir toplumda yaşıyoruz; kurumlarımız pratik, etkili, tutumlu ve üretken olmamız için tasarlanmış, ama insani yönlerimizin korunması ve gözetilmesi ihmal edilmiştir. İnsanlık dışı ortamlarda neredeyse herkes yoksulluk, ayırım, baskı ya da diğer olumsuz etkilerle yaşamaktadır. Evlerinde de aynı şekilde insanlık dışı ortamlarda yaşayan sorunlu ailelere mensup kişiler için bu duruma dayanmak daha da zordur.

Böyle bir sorunlu yaşam tarzını hiç kimse bilerek seçmez. Aileler durumu kabul ederler, çünkü gidecek başka bir yol bilmezler.

Şimdi birkaç dakika için okumayı bırakın ve "sorunlu" tanımına uyan aileler tanıyıp tanımadığınızı bir düşünün. Yetiştiğiniz ailede şu özelliklerin bazıları var mıydı: Ailenizde soğukluk, donukluk, aşırı kibarlık, gizlilik veya karmaşa var mıydı? Şimdi içinde yaşadığınız ailenin özellikleri neler? Daha önce farkında olmadığınız bazı sorun belirtileri seziyor musunuz?

Bir eğitici ailede yaşamak ne kadar da farklıdır! Canlılığı, içtenliği, dürüstlüğü ve sevgiyi hemen fark ederim. Yüreklerin ve ruhların da orada olduğunu hissederim. İnsanlar sevgilerini, zekâlarını ve hayata karşı saygılarını gösterirler.

Böyle bir ailede yaşasaydım, diğer aile üyeleri beni dinlerdi ve ben de onları dinlerdim; düşünülürdüm ve ben de başkalarını düşünürdüm. Acılarım ve kınamalarım kadar şefkatimi de gösterirdim. Risk almaktan korkmazdım, çünkü ailedeki herkes hatalarımın risk alma yönelimimden kaynaklandığını bilirdi; bu hatalar, büyümekte olduğumun işaretidir. Kendimi fark edilen, değer verilen, sevilen ve aynı şekilde başkalarına dikkat eden, değer veren, seven, kendi haklarına sahip bir birey olarak görebilirdim.

Uygun olduğunda olaylara gülerek ve mizahi bir gözle karşılık verebilirdim.

Kişi böyle bir ailedeki canlılığı hemen görüp duyabilir. Bedenler rahat, yüz ifadeleri gevşektir. İnsanlar birbirlerinin arkasına ya da yere değil, birbirlerine bakarlar; kendinden emin, net seslerle konuşurlar. Birbirleriyle ilişkilerinde bir uyum, bir akıcılık vardır. Çocuklar bebekken bile açık ve dost canlısı görünürler; çünkü ailenin geri kalanı kendilerine bir birey olarak davranmaktadır.

Bu insanların yaşadığı evlerde, aydınlık ve renklilik vardır. Bu evler kendi rahatlıkları ve zevkleri için döşenmiştir, komşulara gösteri yapmak için değil.

Sessizlik olduğunda, bu dinginlikten kaynaklanan bir sessizliktir, korku ya da temkinli olmaktan değil. Gürültü ise anlamlı bir etkinlikten kaynaklanır, kişilerin birbirlerini sindirmeye çalışmalarından değil. Herkes, her bir bireyin duyulma hakkı olduğunu bilir ve buna saygı duyar. Eğer birinin sırası şimdi gelmemişse, sadece zamanı olmadığı içindir; sevilmediği için değil.

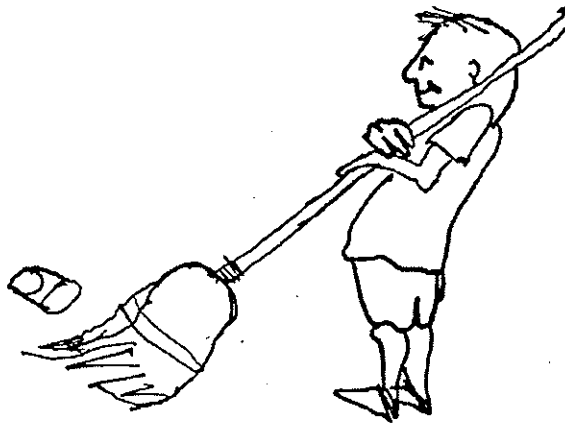
Yaşa bağlı olmaksızın insanlar birbirlerine dokunmaktan, şefkatlerini ve ilgilerini göstermekten rahatsız olmazlar. Sevgi ve ilgi çöpleri çıkarmakla, yemeği pişirmekle ya da eve para getirmekle gösterilmez. Bunun yerine insanlar açıkça konuşarak, birbirlerini ilgiyle dinleyerek, birbirlerine karşı doğrudan ve dürüst davranarak; yani tam anlamıyla birlikte yaşayarak sevgilerini ve ilgilerini gösterir.

Eğitici ailelerde, bireyler hislerini ve duygularını birbirlerine kolayca söyleyebilirler. Her şey hakkında konuşulabilir; hayal kırıklıkları, korkular, acılar, öfkeler, eleştiriler yanında neşe ve başarılar da. Baba herhangi bir nedenle kötü bir espri yaparsa, çocuk açıkça "Ay baba, bu akşam sevimsizsin," diyebilir. Çocuk babasının "Sen babanla bu şekilde konuşmaya nasıl cesaret

edersin?!" diye tepki vermesinden korkmaz. Bunun yerine babası da açıkça şöyle diyebilir: "Sanırım gerçekten sevimsizim. Kötü bir gün geçirdim."

Eğitici aileler plan yapabilirler. Planı aksatan herhangi bir şey olduğunda, genellikle mizahi bir yaklaşımla hemen gerekli düzeltmeleri yapabilirler. Bu şekilde, günlük sorunlara paniğe kapılmadan çözüm getirebilirler. Düşünün; çocuk düşüyor ve bir bardak kırıyor. Sorunlu bir ailede böyle bir kaza yarım saatlik bir nutukla, azarlamayla, hatta belki dayakla, çocuğu gözyaşları içinde odasına göndermeyle sonuçlanabilir. Eğitici bir ailede ise, muhtemelen biri şöyle diyecektir: "Hımm, Johnny, bardağını kırdın. Bir yerini kestin mi? Önce bir yara bandı yapıştıralım, sonra süpürgeyi alıp kırıkları temizleyebilirsin. Ben de sana başka bir bardak alırım." Eğer ebeveyn Johnny'nin bardağı dikkatsizce tutmuş olduğunu fark etmişse, şöyle ekleyebilir: "Sanırım bardağı iki elinle birden tutmadığın için düştü." Böylece kaza cezalandırma nedeni olmak yerine bir eğitim seansı olarak kullanılır; bu durumda da çocuğun özdeğeri sorgulanmak yerine güçlendirilmiş olur. Eğitici ailelerde, insan hayatının ve duyguların diğer her şeyden çok daha önemli olduğu mesajını almak çok kolaydır.





Bu ebeveynler kendilerini yetkilerini devreden liderler olarak görürler, otoriter patronlar olarak değil. Öncelikli görevlerinin, çocuklarını her durumda gerçek bir insana yakışır şekilde tepki verecekleri şekilde eğitmek olduğuna inanırlar. Haklı yargılarının yanı sıra haksız yargılarını; kırgınlıkları, öfkeleri, hayal kırıklıkları gibi neşeleri ve mutluluklarını da çocuğa kolayca itiraf edebilirler. Bu ebeveynlerin davranışlarıyla söyledikleri birbirini tutar. Çocuklarına birbirlerini incitmemeleri gerektiğini söylerken her fırsatta onları tokatlayan sorunlu ebeveynlerden ne kadar farklı, değil mi?

Ebeveynler de insandır; ilk çocukları doğduğu anda kendiliğinden başarılı liderler haline gelemezler. İyi liderlerin zamanlama konusunda dikkatli hareket ettiklerini öğrenirler: Çocuklarıyla konuşmak için gerçekten dinleneceklerini bildikleri bir anı beklerler. Çocuk yanlış davrandığında, baba ya da anne fiziksel olarak çocuğa yakın davranarak onu destekler. Bu, çocuğun korkusunu ve suçluluk duygusunu aşarak, ebeveynin vermek istediği eğitimden azami verimi almasını sağlar.

Geçenlerde zor bir durumla becerikli bir şekilde başa çıkan eğitici bir annenin davranışına tanık oldum. Beş ve altı yaşındaki iki oğlunun kavga ettiğini fark ettiğinde, sakin bir tavırla çocukları ayırdı, ellerinden tuttu, ikisini de birer tarafına alarak birlikte oturdu. Ellerini bırakmadan, neler olup bittiğini kendisine anlatmalarını istedi; önce birini, sonra diğerini dikkatle dinledi. Sorular sorarak olanları ayrıntılara varıncaya değin toparladı; beş yaşındaki kardeş, ağabeyinin çekmecesinden on sent almıştı. İki çocuk kırgınlıklarını ve haksızlığa uğrama duygularını anlatırken, birbirleriyle tekrar iletişim kurmalarını sağladı, parayı asıl sahibine geri verdi ve birbirleriyle daha iyi anlaşmaları için yol gösterdi. Dahası, çocuklar yapıcı sorun çözümü hakkında iyi bir ders almışlardı.

Eğitici ailelerdeki ebeveynler, çocuklarının bilerek kötü bir şey yapmadıklarını bilirler. Biri yıkıcı davrandığında, ebeveynler bir yanlış anlamanın söz konusu olduğunu ya da birinin özgüveninin tehlikeli biçimde düşük olduğunu bilir. İnsanların, ancak kendilerine değer verdiklerinde ve kendilerine değer verildiğini hissettiklerinde öğrenmeye açık olduklarını bilirler ve bu yüzden kendilerini değersiz hissettirecek bir tarzda hareket etmezler. Olumsuz bir davranışı utandırma ya da cezalandırma yoluyla değiştirmek mümkün olduğunda bile, sonuçta kalacak izin kolayca ve çabucak iyileşmeyeceğini bilirler.

Bir çocuğun davranışının düzeltilmesi gerektiğinde, eğitici ebeveynler açık olmaya önem verirler; bilgi toplarlar, dinlerler, dokunurlar, anlarlar, zamanlamayı dikkatli yaparlar ve çocuğun duygularına, öğrenme ve mutlu olma yönündeki doğal isteklerine karşı hassas davranırlar. Bütün bunlar etkili öğretmenler olmamızı sağlar. Çocuklar doğrudan davranışlardan modelleme yaparak öğrenirler.

Bir aile geliştirmek, muhtemelen dünyadaki en zor iştir. Bütün kaynaklarını tek bir ürün ortaya koymak için birleştirecek iki firmayı gerektirir. Yetişkin bir erkek ve yetişkin bir kadının bir araya gelip bir çocuğu bebeklikten yetişkinliğe ulaştırana kadar uğraşırken yapılacak işlemler kaçınılmaz olarak başlarını ağrıtacaktır. Eğitici bir ailede ebeveynler hayatın akışı içinde karşılarına sorunların çıkacağını bilirler ve her yeni sorun ortaya çıktığında, yaratıcı çözümler bulmak için uyanık davranırlar. Diğer yandan sorunlu aileler, sorunların ortaya çıkmasını önlemek için bütün enerjilerini umutsuz çabalara harcarlar; bunlar olduğunda —elbette her zaman olacaktır— bu insanların sorun çözecek enerjisi kalmaz.

Eğitici insanlar, değişimin kaçınılmaz olduğunu bilirler; çocuklar her sene hızla büyüyerek değiştiklerinden, eğitici yetişkinler kendilerini geliştirmeyi ve değişmeyi asla kesmezler. Çünkü çevremizi saran dünya asla aynı kalmaz. Değişimi canlı olmanın bir parçası olarak görürler ve ailelerini daha eğitici hale getirmek için bunu yaratıcı bir şekilde kullanmaya çalışırlar.

O ya da bu açıdan eğitici olarak tanımlayabileceğiniz bir aile tanıyor musunuz? Kendi ailenizin en son ne zaman gerçekten eğitici davrandığını hatırlıyor musunuz? O zamanlar ailenizin bir parçası olmak nasıl bir duyguydu? Bunlar sık sık olur mu?

Bazı insanlar, çizdiğim eğitici aile resmine bakıp şaşırırlar ve böyle bir ailenin asla varolamayacağını söylerler. Doyumsuz ve verimsiz aile yaşamı o kadar yerleşmiştir ki, insanlar başka bir yol olabileceğini düşünmemektedirler. Bu insanlara şunu söyleyebilirim; çok sayıda eğitici aileyi yakından tanıma şansım oldu ve *bu mümkün.* İnsan yüreği daima sevgiyi arar.

Bazıları aile hayatlarında böyle şeyler için zamanları olmadığını söyleyerek itiraz edebilirler. Onlara da hayatlarının buna

bağlı olduğunu söyleyebilirim. Sorunlu aileler sorunlu bireyler yetiştirirler ve böylece özdeğerin düşmesine yardımcı olarak suçun, akıl hastalıklarının, alkolizmin, uyuşturucu kullanımının, sefaletin, asi gençliğin, terörizmin ve diğer birçok sosyal sorunun artmasına katkıda bulunurlar.

Bugün dünya üzerinde güçlü ya da etkili mevkilerde bulunan herkes bir zamanlar bebekti. Sahip olduğu gücü kullanma şekli büyük oranda o kişinin yetiştiği ailede neler öğrendiğine bağlıdır. Sorunlu ailelerin eğitici hale gelmelerine—ve eğitici olanların da daha eğitici olmalarına—yardım ettiğimizde her bireyin ince ince işlenmiş insanlığı hükümetlere, okullara, işlere, dinlere ve yaşamlarımızın niteliğini etkileyen diğer bütün kurumlara yansıyacaktır.

Her sorunlu ailenin eğitici hale gelebileceğine ben inanıyorum. Ailelerin sorunlu hale gelmesine neden olan şeylerin çoğu, doğumdan sonra öğrenilir. Öğrenildikleri için unutulabilirler de ve yerlerine yeni bilgiler geçirilebilir. Ama sorun, bunun nasıl olacağıdır.

Birincisi, ailenizin bazen sorunlu bir aile olduğunu kabul etmeniz gerekir.

İkincisi, geçmişteki hatalarınız için kendinizi bağışlamalı, her şeyin farklı olacağını bilerek kendinize değişmek için izin vermelisiniz.

Üçüncüsü, bir şeyleri değiştirmek için karar vermelisiniz.

Dördüncüsü, değişim sürecini başlatmak için adım atmalısınız.

Ailenizdeki sorunları daha net bir şekilde görmeye başladıkça, geçmişte ne olmuşsa o zamanlar da elinizden geleni yaptığınızı bilin. Bireyin kendini suçlu hissetmesi ya da ailedeki diğerlerini suçlaması için bir neden yoktur. Muhtemelen ailenizde acı yaratan şeyler o zamanlar gözünüze görünmemiştir; onları görmek istemediğiniz için değil, muhtemelen nereye bakacağınızı

bilmediğiniz ya da size görmenizi engelleyecek zihinsel gözlüklerle hayata bakmak öğretildiği için.

Bu kitapla birlikte o gözlükleri çıkarmaya ve aile hayatınızda gerek neşe gerekse acı yaratan şeylere doğrudan bakmaya başlayacaksınız. Bunlardan ilki, özdeğerdir.

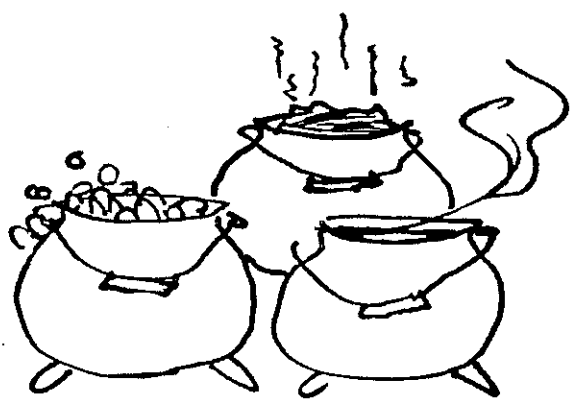


3

Özdeğer: Kazan Seviyesinin Önemi

Özgüven bir kavram, bir tutum, bir duygu, bir imgedir ve davranışlarla sergilenir.

Ben küçük bir kızken, Wisconsin'de bir çiftlikte oturuyorduk. Arka verandamızda etrafı desenli ve üç ayak üzerinde duran büyük, siyah bir demir kazan vardı. Annem onda sabun yaptığından yılın büyük bölümünde sabunla dolu olurdu. Yazın tarla işçileri geldiğinde, yemek doldururduk. Diğer zamanlarda ise, babam annemin çiçek yatakları için kullanacağı gübreyi ona koyardı. Kazanı kullanmak isteyen kişi, iki soruyla karşılaşırdı: Kazanın içinde ne var ve ne kadarı dolu?



Çok sonraları, insanlar bana kendilerinden bahsettiklerinde — kendilerini ne kadar dolu, boş, kirli ya da hatta "çatlamış" hissettiklerini anlattıklarında—hemen aklıma o eski kazan geliyordu. Bundan yıllar önce, bir gün ofisimde oturan bir ailenin kendilerini nasıl hissettikleri hakkında birbirleriyle konuşmakta zorlandıklarını görünce onlara bu hikâyeyi anlattım. Kısa süre sonra aile üyeleri birbirlerine kendi bireysel "kazanlarından" bahsetmeye başlayarak, içinde değer, suçluluk, utanç veya işe yaramazlık gibi duyguların dolu olup olmadığını anlatıyorlardı. Daha sonra bana bu metaforun kendileri için çok yararlı olduğunu söylediler.

Bu bir tek sözcük, başka ailelerin de daha önce hakkında konuşmakta zorlandıkları konuları rahatça konuşabilmelerini sağlıyordu. Bir baba şöyle diyebiliyordu: "Bugün benim kazan epey dolu." Ve ailenin geri kalanı onun enerji dolu ve moralinin yüksek olduğunu, kendini önemli hissetmenin verdiği güveni taşıdığını anlıyorlardı. Ya da evin oğlu şöyle diyebilirdi: "Kazanımın pek dolu olmadığını hissediyorum." Bu söylendiğinde, kendini değerli hissetmediği, yorgun, sıkkın veya bıkkın olduğu, o gün pek sevimli olmadığı anlaşılıyordu. Kendini hiç iyi hissetmediği anlamına da gelebiliyordu; kendisine verilenle yetinmek zorunda kaldığını ve bundan yakınamadığını anlatabiliyordu.

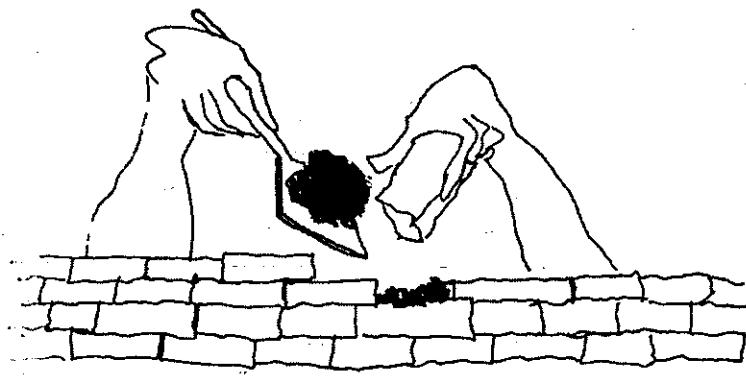
Bu açıdan bakıldığında *kazan* oldukça basit, hatta saçma bir kelimedir. Ancak profesyonellerin özdeğer için kullandığı birçok kelime kulağa izole olmuş gibi, hatta cansız gelmektedir. Aileler kendilerini bu kazan benzetmesiyle açıklamakta ve başkalarının da kendilerini bu şekilde ifade edişini anlamakta zorlanmamaktadırlar. Aniden rahatlamış, kültürümüzdeki duygularını belli etmeme tabusundan bir anda sıyrılmış görünmektedirler. Kendisini yetersiz, bunalmış veya değersiz hissettiğini kocasına söylemekte zorlanan bir kadın şöyle diyebilir: "Beni rahatsız etme; kazanım tamtakır."

Bu kitapta "kazan" kelimesini kullandığımda, *özdeğer* ya da *özgüvenden* bahsettiğimi bilin; bu kelimeleri birbirlerinin yerine kullanabilirim. (Eğer aklınıza daha uygun bir kelime geliyorsa, siz onu kullanın.) Daha önce de söylediğim gibi, herkesin olumlu ya da olumsuz bir değer duygusu vardır. Eski aile kazanımda olduğu gibi, sorular şunlardır: Şu anda özdeğerim pozitif mi, negatif mi? Ve ne kadar öyle?

Özgüven kişinin kendi değerini bilme, kendisine saygıyla, sevgiyle ve dürüst bir şekilde davranabilme yeteneğidir. Sevilen herkes değişime açıktır. Bedenlerimiz birbirlerinden farklı değildir. Küçük çocukları eğitmekle, her tür sosyal ve ekonomik seviyeden ailelerle karşılaşarak, hayatın her noktasında yeni insanlarla tanışarak geçirdiğim yıllar boyunca günlük yaşamımda, özel hayatımda ve meslek yaşamımda, insanların *içlerinde* ve *aralarında* olup bitenleri etkileyen temel faktörün özdeğer, yani kişinin kendi kazanı olduğunu kesinlikle öğrendim.

Dürüstlük, sorumluluk, şefkat, sevgi ve yeterlilik; bunların tümü, özgüveni yüksek olan insanlarda kolayca ortaya çıkan özelliklerdir. Önemli olduğumuzu, biz varolduğumuz için dünyanın daha iyi bir yer olduğunu hissederiz. Kendi yeterliliğimize güveniriz. Başkalarından çekinmeden yardım isteyebilir, yine de kendi kararlarımızı verebileceğimizi ve sonuçta kendimiz için en iyi kaynak olduğumuzu biliriz. Kendi değerimizi takdir ederek, başkalarının da değerini görmeye ve saygı göstermeye hazır oluruz. Güven ve umut yayarız. Hissettiğimiz herhangi bir şeye karşı kurallarımız yoktur. Ve hislerimiz doğrultusunda davranmak zorunda olmadığımızı da biliriz. Seçme şansımız vardır. Aklımız hareketlerimizi yönlendirir. Kendimizdeki her şeyi insanca özellikler olarak kabul ederiz.

Canlı insanlar, genellikle kazanlarını dolu hissederler. Çok yorulduğumuzda, hayat karşımıza peş peşe hayal kırıklıkları çıkardığında, yaşamsal sorunlar başa çıkamayacağımız kadar çok görünmeye başladığında, elbette hepimiz zaman zaman cesaretimizi kaybedebiliriz. Ama canlı insanlar, kazanlarının boşalmasını bir krizden başka bir şey olarak değerlendirmezler. Kriz dönemlerinde yeni olanakların doğum sancıları çekilebilir. O zamanlar kendimizi huzursuz hissedebiliriz ama saklanmamız gerekmez. Bu krizlerden tamamen yeni bir insan olarak çıkabileceğimizi biliriz.



İnsanlar kendilerini değersiz hissettiklerinde, kandırılmayı, ezilmeyi, başkaları tarafından aşağılanmayı beklerler. Bu da onlara birer kurban haline gelme yolunu açar. Sürekli en kötüsünü bekledikleri için, bu insanlar genellikle en kötü durumları kendilerine çeker ve genellikle de başarılı olurlar. Kendilerini savunmak için bir güvensizlik duvarının arkasına saklanır, korkunç yalnızlık duygularıyla baş başa kalırlar. Böylece diğer insanlardan uzaklaşarak kayıtsız hale gelir, başkalarına da kendilerine davrandıkları gibi davranırlar. Onlar için net bir şekilde görmek,

duymak ya da düşünmek zorlaştığından, başkalarına saygı göstermez ve genellikle onları ezerler. Böyle insanlar etraflarına bir duvar örüp içine saklanır, sonra da bunu yaptıklarını yadsıyarak kendilerini savunmaya çalışırlar.

Korku, bu güvensizlik ve yalıtmanın doğal sonucudur. Korku bizi sınırlar ve körleştirir; bizi sorunlarımızı çözmek için yeni yollar aramaktan alı koyar. Bunun yerine, daha gerileticı davranışlara yöneliriz. (Korku, *gelecekte* olacak şeylerden korkmak şeklinde ortaya çıkar. İnsanların korkularıyla yüzleştiklerinde veya mücadele etmeye başladıklarında, korkularının hemen kaybolduğunu gözlemledim.)

Kazanlarının sürekli boş olduğunu ya da yeteri kadar dolu olmadığını hisseden kişiler, kendilerini genellikle başarısız, etkisiz olarak tanımlarlar. "Ben değersiz biriyim. Aksi taktirde bütün bunlar başıma gelmezdi," kendilerine sık sık söyledikleri bir sözdür. Bütün bu tepkilerden sonra, benlik hap kullanımına, alkol bağımlılığına ya da diğer kaçış araçlarına açık hale gelir.

Kendini yetersiz hissetmekle, kazanın yeteri kadar dolu olmaması aynı şey değildir. Kazanın yeteri kadar dolu olmaması, içinizde istenmeyen duygular uyandığında onlar aslında orada yokmuş gibi davranmak demektir. Yetersizlik duygularınızı tanıyabilmek için çok yüksek bir özgüven gerekir.

Yüksek özgüvene sahip kişilerin de kendilerini yetersiz hissedecekleri zamanlar olacağını bilmek önemlidir. Ancak bu insanlar kendilerini değersiz olarak tanımlamaz veya o duyguları taşımıyormuş gibi yapmazlar. Kendi duygularını başkalarına da yansıtmazlar. Kişinin kendini kınamak yerine, böyle dönemleri insanın yetersizlik duygusuna katlanması gereken zamanlar olarak görmesi büyük bir fark yaratır. Bu dayanma sürecine dikkatinizi sık sık çekeceğim.

Kendinizi yetersiz hissetmek ve bunu yadsımak, kendinize ve başkalarına yalan söylemek demektir. Duygularınızı bu şekilde alçaltmak, kendinizi de alçaltmanız anlamına gelir ve bu da zaman içinde kazanımızın boşalmasına neden olur. Başımıza gelen şeylerin çoğu, tutumumuzdan kaynaklanır. Dolayısıyla değiştirebiliriz.

Şimdi bir an için gevşeyin. Gözlerinizi kapayın. Kendiniz hakkında ne hissediyorsunuz? Şu anda neler oluyor? Olanlara nasıl tepki veriyorsunuz? Tepkilerinizi nasıl buluyorsunuz? Gergin olduğunuzu hissediyorsanız, kendinize sevgi mesajları gönderin, fiziksel olarak gevşeyin ve nefes alıp verişinize dikkat edin. Şimdi gözlerinizi açın. Doğal olarak kendinizi daha güçlü hissedeceksiniz.

Bu basit ilaç, özdeğer duygunuzun gelişmesine yardımcı olur: Duygusal durumunuzu istediğiniz anda değiştirebilirsiniz. O zaman her türlü olaya daha net bir zihinle ve daha sağlam bir kişisel temelle yaklaşabilirsiniz.

Aşağıdaki deneyi sizinle birlikte yapmaları için ailenizi yanınıza çağırın. Herkes bir eş seçsin ve birbirinize duygularınızı söyleyin. ("Şu anda kendimi gergin/mahcup/mutlu/vs hissediyorum.") Diğer kişi yorum yapmadan veya yargıda bulunmadan sadece teşekkür etsin. Bu şekilde birbirinizin duygularını duyabildiğiniz için, birbirinizi daha yakından tanıyabilirsiniz. Duygularımızı paylaşmamak konusundaki tabuyu yıkmamız için çok fazla alıştırma yapmamız gerekir. *Güvendiğiniz insanlarla bu alıştırmayı olabildiğince sık ve çok yapın.*

Şimdi birbirinize kendinizi yeterli ya da yetersiz hissettiren şeyin ne olduğunu söyleyin. Bütün bu yıllar boyunca birlikte yaşadığınız insanlarda yeni boyutlar görebilir ve bunun sonucunda kendinizi daha yakın veya açık hissedebilirsiniz. Alıştırmayı bitirdiğinizde, sizin için olanları karşınızdakiyle paylaşın.

Dünyaya yeni gelen bir bebeğin hiçbir geçmişi, kendini koruma deneyimi, özdeğeriyle ilgili herhangi bir fikri yoktur. Bebek

özdeğerinin farkına varmak için başka insanların kendisine davranışlarına ve hareketleriyle verdikleri mesajlara dayanmak zorundadır. İlk beş altı yıl boyunca, çocuğun özgüveni aile tarafından şekillendirilir. Çocuk okula başladıktan sonra, diğer etkiler ortaya çıkar; ama aile de önemli kalmaya devam eder. Dış güçler, çocuğun evde edindiği değer ya da değersizlik duygusunu destekler: Özgüveni olan bir genç, okulda ya da yaşıtları arasında yaptığı birçok hatayı görmezden gelebilir; özgüveni düşük olan bir çocuk ise, birçok başarı kazanmasına karşın kendi değeri hakkında şüphe duymaya devam edebilir. Tek bir negatif deneyim bile, bu konudaki bütün algımızı değiştirebilir.

Ebeveynin kullandığı her kelime, yüz ifadesi, mimik veya yaptığı hareket, çocuğa özdeğeri hakkında bir mesaj verir. Birçok ebeveynin gönderdiği mesajın içeriği hakkında fikir sahibi olmaması çok üzücüdür. Üç yaşındaki çocuğundan bir çiçek buketi alan anne "Bunları nereden aldın?" diyebilir; sesinde ve gülümsemesinde aslında şu mesajları taşımaktadır: "Bunları bana



getirmen ne kadar güzel bir davranış! Bu güzel çiçekleri nereden buldun?" Bu mesaj, çocuğun değer duygusunu güçlendirecektir. Ya da şöyle diyebilir: "Ne kadar güzel!" ama yargılayıcı bir söz ekleyebilir: "Bu çiçekleri Bayan Randall'ın bahçesinden mi topladın?" Burada çocuğa çalmanın kötü bir şey olduğunu anlatmaya çalışıyordur. Ancak bu mesaj, üç yaşındaki çocuğun kendisini değersiz ve kötü hissetmesine neden olabilir.

Ailenizde bireylere ne tür bir özdeğer duygusu aşılanıyor? Aşağıdaki deneyi yaparak bunu anlamaya başlayabilirsiniz.

Bu gece ailenizle birlikte yemek masasına oturduğunuzda, diğerleri sizinle konuşurken neler hissettiğinize ve iç dünyanızda neler olup bittiğine dikkat edin. Hiçbir belirgin tepki vermediğiniz bazı sözler söylenecektir. Ancak basit bir "Patatesi uzatır mısın?!" sözünün söyleyenin ses tonundan, yüz ifadesinden, zamanlamasından (işinizi bölerek ya da söylediğiniz bir şeye aldırmayarak mı konuştuğu) size verdiği değer ya da saygısızlık duygusunu ve kendinizle ilgili hissettiklerinizi nasıl etkilediğini gördüğünüzde şaşırabilirsiniz. Kendinizi iyi hissediyorsanız, tepki veriş şeklinizde birçok farklı seçenek olduğunu fark edebilirsiniz. Ancak kendinizi yetersiz hissediyorsanız, bu seçeneklerin sınırlı olduğunu görürsünüz (6. Bölümdeki iletişim konusuna bakın).

Yemeğin yarısında bakış açınızı değiştirin. Kendinizin başkalarına ne söylediğinize bakın. Başkalarının yerine geçmeye çalışın ve şu anda konuştuğunuz şekilde sizinle konuşulsaydı kendinizi nasıl hissedeceğinizi düşünün. Örneğin, sevildiğinizi ve değer verildiğinizi hisseder miydiniz?

Yarın gece bu deneyi ailenizin diğer üyelerine de öğretin ve size katılmalarını isteyin. Bunu aile olarak yapmadan önce bu bölümü yüksek sesle okumanız yararlı olabilir. Yemekten sonra, keşfettiğiniz ve hissettiğiniz şeyler hakkında birlikte konuşun.

Değer duyguları, bireysel farklılıkların takdir edildiği, sevginin açıkça gösterildiği, öğrenim ve eğitim için hataların kullanıl-

dığı, iletişimin net ve açık, kuralların esnek olduğu, sorumluluğun modellendiği ve dürüstlüğün önemli tutulduğu her türlü ortamda gelişebilir; bunlar eğitici bir aile ortamında bulunan özelliklerdir. Yukarıdaki özelliklere sahip ortamlarda yetişen çocukların kendilerini iyi hissetmeleri, sevgi dolu, fiziksel açıdan sağlıklı ve yeterli olmaları bir rastlantı değildir.

Buna karşılık sorunlu ailelerin çocukları iletişim kuramayarak katı kurallara saplanmış halde bireylerin farklılıklarının eleştirildiği, hataları yüzünden cezalandırıldıkları, hiçbir eğitim ve öğrenim fırsatının olmadığı ortamlarda büyüdükleri için kendilerini değersiz hissederler. Böyle çocuklar, muhtemelen gerek kendilerine gerekse başkalarına karşı yıkıcı davranışlar geliştirirler. Böyle bir durumda bireyin potansiyelinin büyük bölümü ziyan olur. Başınıza bunlar geldiyse, enerjinizi serbest bırakmak için gerekli adımları atmaya başlamış olduğunuzu umarım. Bunu yapmak için temel araçlar ve yöntemler bu kitapta gösterilmektedir; özellikle iletişim ve özgüvenle ilgili olan bölümlerde.

Özdeğer konusundaki bu farklılıklar, aynı aile içindeki yetişkinlerde de görülebilir. Özgüveni yüksek olan ebeveyn eğitici bir aile ortamı kurmaya çalışırken, diğeri sorunlu bir aileye götüren davranışlar gösterecektir. Sistem, ailenin mimarların olan ebeveynlerin sıkı çalışmasını gerektirir.

Ailelerle birlikte çalışarak geçirdiğim yıllardan sonra, davranışları ne kadar yıkıcı veya aptalca olursa olsun ebeveynleri suçlayamayacağımı öğrendim. Bunun yerine onları yaptıklarının sonuçlarından sorumlu tutmayı ve yeni yollar öğrenmelerini sağlamayı tercih ediyorum. Bu, bütün aile ortamını düzeltmek için iyi bir ilk adımdır.

Neyse ki, yaşına ya da şartlara bağlı olmaksızın bireyin özgüvenini yükseltmek mümkündür. Düşük değer duygusu zaten öğ-

renilmiş bir kavram olduğundan, unutulabilir ve yerine yenisi konabilir. Bu öğrenim şansı doğumdan ölüme kadar herhangi bir zamanda kullanılabilir, dolayısıyla asla geç kalınmış değildir. Kişi, hayatının herhangi bir noktasında daha yüksek değere sahip olmayı öğrenmeye başlayabilir.

Bunun bu kitaptaki en önemli mesaj olduğunu söylüyorum: Hayatınızın değişmesi için daima umut vardır, çünkü daima yeni şeyler öğrenebilirsiniz. İnsanlar olgunlaşabilir ve hayatlarını değiştirebilirler. Yaşımız ilerledikçe bunu yapmak zorlaşır ve bazen daha uzun sürebilir. Her şey, yollarımızı nasıl seçtiğimize bağlıdır. Değişimin mümkün olduğunu bilmek ve bunu başarmaya karar vermek, ilk büyük adımlardır. Bazılarımız yavaş öğrenebiliriz ama hepimiz eğitilebiliriz.

Aşağıdaki yazı, benim özdeğer hakkındaki duygu ve fikirlerimi açıklıyor.

✳ Benim Özgüven Bildirgem

Ben kendimim,

Tüm dünyada benim gibi hiç kimse yok. Bazı yönleri bana benzeyenler var, Fakat kimse tam olarak tüm yönleriyle benim gibi değil. Dolayısıyla bende varlık bulan her şey sadece bana özgü, Çünkü ben onları tek başıma seçtim.

Benimle ilgili her şey benim; Vücudum, ve onu oluşturan her şey; Zihnim, ve onu oluşturan tüm düşünce ve fikirler; Gözlerim, ve onun ifade ettiği tüm görüntüler; Duygularım, ve onlar her neyse öfke, neşe, kaygı, sevgi, hayal kırıklıkları, heyecan; Ağzım, ve oradan çıkan her sözcük Nazik, yumuşak ya da kaba, doğru ya da yanlış; Sesim, yüksek ya da alçak, Ve tüm davranışlarım, başkalarına ya da kendime karşı.

Kendi fantezilerim, rüyalarım, umutlarım, korkularım.

Tüm zafer ve başarılarım benim, tıpkı tüm hatalarım gibi.

Çünkü beni oluşturan tüm parçalar benim. Ben kendimle tamamen yüzleşebilirim, Ve böyle yaparak beni oluşturan tüm parçaları sevip, Onlarla dost olup, dostça yaşayabilirim. Ve böylece benim için en önemli şeylere ulaşmak üzere, bir bütün olarak amaçlarımı gerçekleştirebilirim.

Kendi kendimi şaşırtan bazı yönlerim olduğunu biliyorum. Ve bilmediğim başka yönlerim de var. Fakat kendimle dost olduğum ve kendimi sevdiğim sürece, Beni şaşırtan bu yönlerin üzerine cesaret ve umutla gidip Kendimle ilgili daha pekçok şey bulabileceğimi biliyorum.

İnsanlara nasıl görünürsem görüneyim, Ne söylersem, ne yaparsam yapayım, Herhangi bir anda ne düşünürsem Ne hissedersem hissedeyim, Hepsi de benim. Bu bana özgü. Zamanın o noktasında nerde olduğumun ifadesi.

Ne yaptığıma, nasıl düşündüğüme, Ne hissettiğime baktığımda, bazı yönlerim uyumsuz olabilir. Ve ben bu uymayan yönleri çıkarıp, Uyduğuna emin olduklarımla yola devam edebilirim. Çıkardıklarımın yerine yeni şeyler yaratabilirim.

Görebilir, duyabilir, hissedebilir, Düşünebilir, söyleyebilir ve yapabilirim. Benim dışımdaki dünyada, İnsanlara bir düzen yaratabilecek, İlişkileri anlamlı kılabilecek, Üretken ve onlara yakın olabilecek, Gerekirse dışarda hayatta kalabilecek birikimim var.

Kendime aitim ve böylece kendimi yeniden biçimlendirebilirim.

Ben kendimim ve bundan mutluyum.

4

Özdeğer: Kişisel Enerji Kaynağı

Herkesin içinde hayatın devam etmesini sağlayan bir güç merkezi olduğunu ve bunun da evrensel güç merkezine bağlı olduğunu düşünelim. Her merkezin hayatın devam etmesini sağlayan bir jeneratörü vardır. Merkez nefesimizden yakıt alır ve bu da merkezi bir enerji kaynağından gelmektedir. Nefes almadan hayat devam edemez.

Jeneratör, her bireyin enerji seviyesini, miktarını ve akış yönünü düzenleyen musluklara sahiptir. Muslukları kontrol eden şeylerin kendimiz hakkındaki bilgimiz ve duygularımız olduğunu düşünerek bu hayalimizi ilerletelim. Beden dilimiz ve hareketlerimiz, düşünce ve duygularımızı yansıtır. Kendi değerimizi bildiğimizde ve kendimizi sevdiğimizde, enerjimiz artar. Kendi içimizde pürüzsüz bir şekilde çalışan bir sistem kurmak için bu enerjiyi pozitif bir yönde ve uyumlu bir biçimde kullandığımızda, kişinin yaşamdaki olaylara yaratıcı, gerçekçi ve neşeli bir tavırla yaklaşabilmesini sağlayan güçlü bir temel yaratırız.

Bunu şu şekilde de ifade edebiliriz: "Kendimi iyi hissettiğimde ve kendimi sevdiğimde, hayata saygıyla, dürüstçe, güçlü bir şekilde, sevgiyle ve gerçekçi bir tutumla yaklaşabilirim." Bu, yüksek bir özgüven durumudur.

Diğer yandan, kişinin kendisine karşı tutumu sınırlayıcı, alçaltıcı, tiksindirici veya benzer diğer bir negatif özellik içeriyorsa,

enerji düşer ve bölünür. Kişi zayıflar ve hayat karşısında yenilmiş bir kurban haline gelir: "Kendimi sevmezsem, kendimi alçaltır ve cezalandırırım. Hayata korkuyla, yetersizlik duygusuyla yaklaşır, kendimi kurban gibi hisseder ve buna uygun davranırım. Farkında olmadan kendimi ve çevremdekileri cezalandırırım. Buyurgan ve zalim bir tavırla hareket ederim. Kendi hareketlerimden başkalarını sorumlu tutarım." Buna eşlik eden psikolojik düzlemde, kişi kendini değersiz hisseder, sürekli bir dışlanma algılar ve gerek kendine, gerek başkalarına, gerekse olaylara geniş bir açıdan bakamaz. Bu da düşük bir özgüven durumudur.

Kendisine değer vermeyen kişi, bu değeri bir başkasından, eşinden ya da çocuğundan bekler. Bu genellikle manipülasyonların birbirini kovalamasına ve her iki tarafın da devamlı birbirine öfke duymasına neden olur.

Birçok kimse, insanın kendisini sevmesi ya da kendine değer vermesini sıra dışı ve hatta yıkıcı bir tutum olarak görebilir. Birçok kimse için kişinin kendini sevmesi bencilliktir ve böyle davranıldığında insanlar arasında sürtüşmeler olur.

Başkalarıyla yaşanacak sürtüşmelerden kaçınmak için insanlara kendileri *yerine* başkalarını sevmeleri öğretilmiştir. Ancak bu durum, kişinin kendine değer vermemesine yol açar. Ve şöyle bir soruyla karşılaşırız: Kişi kendini sevmezse, başkalarını nasıl sevebilir? Kişinin kendisini sevmesinin başkalarını da sevmesini mümkün kıldığı konusunda sayısız kanıtımız vardır. Diğer yandan, özdeğer ile bencillik aynı şey değildir.

Bencillik, gizli mesajı "ben senden daha iyiyim" olan bir üstünlük formudur. Kendini sevmek ise bir değer konusudur. Kendime değer verdiğimde, başkalarını da aynı derecede sevebilirim. Kendimi sevmediğimde ise başkalarına karşı duygularım ancak korku ya da kıskançlık olabilir.



Aynı zamanda benmerkezci görünmekten de korkarız. Korkuyu yenmenin ilk adımının önce onu açık bir şekilde kabul etmek ve tanımak olduğunu öğrendim. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: "Kendimi sevdiğimi sana söylediğim taktirde benden uzaklaşacağından korkuyorum." Şimdi bakış açınızı bir kontrol edin. "Bu doğru mu?" Böyle bir şey söylediğinizde, insanların yüzde doksan beşi size şöyle diyecektir: "Hayır, senden uzaklaşmam. Bunu söyleyebildiğin için cesur olduğunu düşünürüm." Kendi canavarımızla —Reddedilme ve Dışlanma Korkusu— özellikle böyle basit bir biçimde yüzleştiğimizde sonuç inanılmazdır.

İyi insan ilişkileri, doğru ve sevgi temelli davranışlar güçlü özdeğer duygusuna sahip insanlarda görülür. Kısaca ifade etmek gerekirse, kendilerini seven ve kendilerine değer veren insanlar, başkalarına da aynı özenle yaklaşırlar. Güçlü bir özdeğer duygusuna sahip olmak, daha dolu, daha sağlıklı, daha mutlu bir insan haline gelmek, tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek, yerli yerinde, verimli ve etkili davranmak demektir.

Kişi kendisine özen gösterdiğinde kendisini ve başkalarını küçük düşürecek, aşağılayacak, herhangi bir şekilde zarar verecek biçimde davranmaz. Örneğin kendilerine saygı duyan ve özen gösteren kişiler uyuşturucu, alkol ya da tütün bağımlısı olmaz, başkalarının kendilerini fiziksel veya duygusal açıdan taciz etmesine izin vermez. Bu tür kişiler, ilişkilerinde şiddet kullanarak başkalarının hak ve özgürlük sınırlarını çiğnemezler.

Kendilerini sevmeyen kimseler ise vicdansız insanlar tarafından kolayca nefret ya da yıkım aracı haline getirilebilirler. Kendilerini duygusal köleliğe götürecek şekilde güçlerini teslim ederler. Sürekli yatıştırıcı ya da uyuşturucu kullanımı buna bir örnektir.

Kişinin özdeğeri güçlendikçe davranışlarını düzeltmek ve geliştirmek için cesaret bulması ve cesaretini koruması da daha ko-

laydır. Kişi kendine daha fazla değer verdikçe başkalarından da o oranda daha az şey bekler. Başkalarından daha az şey beklediğinde de daha kolay güvenebilir. Kişinin başkalarına ve kendine güveni arttıkça daha fazla sevebilir hale gelir. Başkalarını daha fazla sevdikçe onları daha iyi tanıyabilir. Başkalarını daha iyi tanıdıkça onlarla daha sağlam ve daha sıkı köprüler kurar. Özdeğere dayanan davranışlar, bugün insanlar, gruplar ve uluslar arasındaki yalıtım ve ayırımcılıkları ortadan kaldırmakta yararlı olacaktır.

İnsanlarla ilgili iki gerçeğe bir göz atmanızı istiyorum.

1. GERÇEK: Herkesin bir parmak izi vardır ve her biri tamamen eşsiz olarak o kişiye aittir. BU DÜNYADA GERÇEKTEN BENİM GİBİ OLAN TEK KİŞİ KENDİMİM. BU YÜZDEN, BİR ŞEKİLDE DİĞER HERKESTEN FARKLI OLDUĞUM KESİNDİR.

2. GERÇEK: Bütün insanlarda aynı temel fiziksel özellikler vardır—ayaklar, kollar, kafa vs— ve birbirlerine bu a açılardan benzerler. Bu yüzden, BAZI TEMEL FİZİKSEL AÇILARDAN BEN DE HERKES GİBİYİM.

Yani eşsiz olduğum için bütün insanlardan farklıyken *aynı zamanda* birçok yönden herkese benzerim.

Bu bakış açıları, özgüven geliştirmek konusunda çok önemlidir. Her insan yeni bir keşiftir. Bir insanın tarzının bir diğerine benzemesini beklemek pek mantıklı olmaz. Bu, bir çocuktan annesinin fikirleriyle yaşamasını ya da tersini beklemeye benzer.

Her insandaki benzerlikler ve ayrıcalıklarla eşsiz bir varlık olduğumu anlayabildiğimde ve bunu kabul edebildiğimde, kendimi başkalarıyla kıyaslamaktan vazgeçebilir, böylece kendimi yargılamayı ve cezalandırmayı bırakabilirim.

O zaman kendimi tanımaya başlayabilirim. Birçok kimse, kişiler arasındaki benzerliklerin sevgiyi yarattığına, farklılıkların ise

ayrılıklar ve zorluklar çıkardığına inanırlar. Bu görüşe sadık kalırsak, bütünlüğü hissetmemiz mümkün olmaz. O zaman kendimizi daima yarım hissederiz. Ben, bizleri benzerliklerin bir araya getirdiğine ama farklılıklarımızın bizi geliştirdiğine inanıyorum.

Kendimize ait her şeyi kabul etmek ve bunları özgüvenimizi geliştirebilmek için masaya sermek önemlidir. Aksini yaparsak, bu kendi içinde çatışan bir yapının ortaya çıkmasına neden olacaktır. Birçoğumuz tamamen eşsiz varlıklar olduğumuzu anlamayı başaramayarak kendimiz için ciddi sorunlar yaratırız. Bunun yerine herkesin bizi sevmesini umduğumuz bir biçime girmeye çalışırız.

Bazı ebeveynler karşılaştırmalara ve benzetmelere dayanarak çocuk yetiştirirler. Bu genellikle özgüven eksikliğinin doğmasına yol açar. Kendi eşsizliğimizi kabul etmek, özgüvenin temelidir. Ebeveynler çocuklarının kim olduklarını anlamak için onlara katılmak zorundadırlar.

Bir çocuğun, iki tohumun bir araya gelmesiyle oluştuğunu düşünelim. Bu tohumlar, çocuklardan önceki kuşakların fiziksel özelliklerini taşırlar. Bunlar fiziksel özellikler kadar yetenekleri ve eğilimleri de kapsayacaktır. Her sperm ve yumurta, geçmişten şimdiye uzanan kanallardır.

Her birimiz, soyumuzdan gelen farklı birikimlere sahibiz. Miraslarımız ne olursa olsun, bizi farklı kılan şey o mirasa karşı tepkilerimiz ve onu nasıl kullandığımızda yatar. Dünyaya gelirken bizden önceki kuşaklarda bulunan insanların sonsuz olasılıkları arasından seçilmiş eşsiz bir değişkenler kümesi, bir dizi belli özellikler taşırız.

Buna belki şu şekilde de bakabiliriz: Her erkeğin spermi annesinin, babasının, büyükannesinin ya da büyükbabasının... kan bağıyla bağlı olduğu kendinden önce yaşamış herkesin fiziksel

özelliklerini taşır. Bir kadının yumurtası ise aynı şekilde kendisinden önceki kuşakların özelliklerini barındırır. Bunlar, bizim başlangıç kaynaklarımızdır.

Her birey böylelikle bir eşsizlik çalışması haline gelir; keşfedilmesi ve ona kendine özgü özelliklerine göre davranılması gerekir. Her insan, ismi konmamış bir çiçek tohumu gibidir. Onu eker ve sonra hangi çiçeğin çıkacağını görmek için bekleriz. Ortaya çıktığında ihtiyaçlarını, görüntüsünü, kokusunu vs keşfetmemiz gerekir. Eğer yetişkinler olarak henüz kendi ihtiyaçlarımızı tanıyamamışsak, buna bir an önce başlamamız gerekir.



Belki de ebeveynler için en büyük zorluk tohumlarımızı iyi umutlarla ektikten sonra hangi çiçeklerin ortaya çıkacağını görmeyi beklemektir. Hedef, bir çocuğun nasıl olması gerektiği konusunda önyargılar taşımamaktır. Bunun yerine ebeveynlerin çiçeğin tek başına özgün olacağını beklemeyi öğrenmeleri gerekir.

Çocuk ebeveynlerine ve diğer insanlara benzeyen ve farklı olan özellikler taşıyacaktır. Bu yüzden ebeveynler yargılayıcı ve şablonu olmak yerine kaşif, araştırmacı ve dedektif olmalıdırlar. Ebeveynler dünyaya gelmiş olan yeni hazineyi tanımak için zamandan, sabırdan ve gözlemden yararlanabilirler.

Her birey sürekli olarak değişir ve gelişir. On altı yaşındaki biri, beş yaşındaki halinden fiziksel olarak farklıdır ve seksen yaşına geldiğinde de daha da farklı olacaktır. Bu aynı şekilde deneyimler için de geçerlidir: Hamile bir kadının yaşadıkları doğum yapmış olandan farklıdır. Bu sürekli değişim süreci söz konusu olduğunda, ben sürekli olarak kendi kimliğimizi araştırdığımıza şiddetle inanıyorum. *Buna Güncelleştirme Programımız diyebiliriz. Kendinizi sürekli olarak kendinizle ve ailenizdeki insanlarla tekrar tekrar tanıştırmak. Karşınıza çıkan değişimlerden ve gelişimlerden yararlanarak kendinizi güncelleştirin.*

Güncelleştirmenin önemini bilen aileler, belli aralıklarla bunu yapmayı yararlı bulurlar. *Bir Cumartesi sabahını ya da Pazar öğleden sonrasını seçin. Konu "Son zamanlarda bendeki yenilikler nelerdir?" olsun. Sadece çocukların değil, herkesin bunu paylaşmak için bir şansı olsun. Liderlik ailedeki kişiler arasında sırayla değişebilir.*

Koşulsuz sevgi ve eleştirmeyen bir tutum sürdürmek önemlidir. Gelişmeler yeni fiziksel büyümeleri ("Üç santim uzadım"), yeni becerileri ("Bak anne, bisiklete binerken ellerimi bırakabiliyorum"), yeni görüşleri, yeni soruları ve yeni esprileri içerebilir.

Devamındaki kutlama merasimini unutmayın. Bu saatleri çok keyifli bulabilirsiniz. Örneğin komik ya da romantik bir başlık yaratabilirsiniz.

Bu yöntem, herkesin özgüvenini destekleyecektir. Hepimiz şimdi olduğumuz gibi görünebiliriz, beş ay ya da iki yıl önce olduğumuz gibi değil. Bu aynı zamanda geçmişi geride bırakabilmemize yardımcı olur.

Bir gencin şöyle dediğini duymuştum: "Ama artık çocuk değilim." Bu zaman temelli yaklaşım, iyi bir hatırlatmadır. Birbirimizle ilişkilerimizde güncelliğimizi korumak, anlayışı güçlendirir ve bağlantı ve heyecan için yeni fırsatlar sunar. Bazen bulunan şey acı verebilir. Ancak bu bile hayatın bir parçasıdır ve gün ışığına çıkarılması gerekir.

Ailelerin yararlı bulduğu bir metaforum var. İçinde yüzlerce kara delik bulunan dairesel bir pınar düşünün. Bu deliklerin her birinin kendimizi geliştirmek için birer sembol olduğunu varsayalım. Biz büyürken, bu deliklerin çoğu genişleyecektir. Diğerleri ise küçülecek ve kapanacaktır. Pınarın biçimi değişmeye devam eder. Daima güzel olabilir; bizler sürekli hareket halinde olan dinamik varlıklarız.

Pınarlarımızın her biri, biz bebekken bile hareket halindedir. Bebeğin özgüvenini şekillendiren psikolojik birikim, bütün hareketlerinin, tepkilerinin, çevresindeki yetişkinlerle bir şeyler paylaşmasının, onlara katılmasının bir sonucudur.

Dünyaya boş bir tahtayla geldiği için, bebeğin özdeğeri ve özgüveni yetişkinlerin davranışlarının ürünü olacaktır. Ebeveynler, bir çocuğa dokunma şekillerinin bile onun özgüvenini etkileyebileceğini bilemeyebilirler. Çocuklar duydukları seslere, kendilerine bakan yetişkinlerin gözlerindeki ifadelere, kendilerini tutan kasların tavırlarına, ağlamaları karşısında yetişkinlerin verdikleri tepkilere dayanarak özgüven kavramını oluştururlar.

Bebek konuşabilse, söyleyeceği sözler şöyle olabilir: "Seviliyorum", "Ben önemsizim; istenmiyorum; yalnızım", "Ben en önemli şeyim", "Ben önemsizim. Bir hiçim." Bütün bunlar, daha sonraki özdeğer mesajlarının öncüleridir.

Yeni bebeklerine bakmaya başlayan ebeveynler, aşağıda anlatılanlara dikkatlerini verdikleri taktirde bebeklerinin özgüvenlerinin gelişiminde büyük kolaylıklarla karşılaşacaklardır.

1. Dokunma tarzınıza dikkat etmeyi öğrenin. O şekilde dokunulan siz olsaydınız ne hissederdiniz? Çocuğunuza dokunduğunuzda, çocuğun ne öğrendiğini hayal edin. Dokunuşunuz sert mi, yumuşak mı, zayıf mı, ıslak mı, sevgi dolu mu, korkulu mu, gergin mi? Hissettiğiniz şeyi çocuğunuza söyleyin.

2. Gözlerinizdeki ifadeye dikkat etmeyi öğrenin. Onları tanımlayın: "Öfkeliyim," "Korkuyorum," "Mutluyum," vs. Önemli olan şey, çocuğa kendiniz hakkında net bilgi vermektir.

3. Çok küçük çocuklar, kendilerini etraflarında olup bitenlerin nedeni olarak görme eğilimindedirler. Bunlar hem kötü hem de iyi olaylar olabilir. Özgüveni öğretmenin önemli yollarından biri, çocuğun neden olduğu olaylarla başkalarının sebep olduğu olayları birbirinden tam olarak ayırmaktır. Çocuğunuzla konuşurken, hangi olayı ve kimi kastettiğinizi açıkça belirtin.

   Örneğin, çocuğunun davranışından rahatsız olan bir anne şöyle diyebilir: "Siz çocuklar beni hiç dinlemiyorsunuz!" Bunu etraftaki bütün çocuklar duyacak ve inanacaklardır. Oysa anne mesajında sadece birini kastetmektedir.

4. Çocuğun yorum yapma ve soru sorma yeteneğini ve özgürlüğünü destekleyin; böylece neler olup bittiğini herkes anlayabilir. Yukarıdaki örnekte, sorgulama özgürlüğü olan bir çocuk şöyle sorabilir: "Beni mi kastettin?"

Küçük çocuklar çevrelerinde meydana gelen bütün olayları, hareketleri, sesleri ve benzeri şeyleri, içlerinde bir yere kaydeder ve bunlara bazı anlamlar yüklerler. Hipnoz yoluyla yetişkinleri çocukluk yıllarına döndüren deneyler bu sonuçları doğrulamaktadır. Küçük çocuklar sık sık bu olayları aslında doğru açıklanmamış ve doğru tanımlanmamış halleriyle kaydederler. Koşullar doğru anlaşılmadığında ise bu olaylar daha sonraki yanlış sonuç-

ların ve bu sonuçlara uygun davranışların temeli olacaktır.

Ebeveynlere, olaylardaki bağlam ve dahil olan kişilerle ilgili net bilgiler vererek çocuklarına neler olup bittiğini anlatmalarını tavsiye ediyorum. Örneğin siz ve eşiniz kavga ettiğinizde, ikiniz de sırayla çocuğun yatağına ya da oyun kafesine gidip onunla konuşmalı, çocuğa olanları anlatmalısınız. Bu özellikle kavga sırasında ikinizden biri tarafından çocuğun adı kullanıldığı taktirde çok önemlidir. Örneğin;

ANNE *(çocuğu karyolasından alıp sevgiyle kucaklayarak)*:

Babanla ben biraz önce kavga ettik. Bu gece seni annemin evine götürmek istedim. Baban karşı çıktı. Bir an kendimi etkisiz hissettim. Çok kızdım ve ona bağırdım.

BABA *(çocuğu kucağına alıp doğruca yüzüne bakarak)*:

Annenle az önce kavga ettik. Fikirlerimiz uymadığında hâlâ sinirleniyoruz. Bu gece evde kalmak istiyorum ve annen dışarı çıkmak istiyor. Bu kavganın nedeninin sen olmadığını bilmen önemli. Bu tamamen annenle ve benimle ilgili.



Kızgın olmak, kızgınlığı açıklamaktan farklıdır; ses tonu değişir. Ebeveynleri kavga ederken ağlayan dört aylık bebekler bile gördüm. Kavga bittiğinde ebeveynler söylediğim şekilde çocuklarıyla konuştuklarında, çocuk her seferinde gülümsemeye başlıyor ve mutlu bir şekilde uykuya dalıyordu.

Çocuğun kafasının karışması için olayların negatif olması gerekmez. Pozitif de olabilirler: "Bugün büyükannen geliyor," ya da "Baban lotoda bir milyon dolar kazandı!" Olaylar duygusal tepkileri tetikler. Renklerin bile duygusal bağlamları vardır. Çocuklarınıza bunları da söylemeniz gerekir.

Küçük çocuklar kendilerine yardım edilmedikçe *olayı bağlamından ve kendilerinden* ayıramazlar. Amaç, çocuğun neler olup bittiğini anlaması için olayları sözel olarak açıklamak ve netleştirmektir.

Küçük bir çocuğun özgüven geliştirmesine yardımcı olmanın yollarından biri de, çocuğun adını kullanarak tam olarak göz seviyesinde konuşmak, sevgiyle dokunmak ve "Ben" ve "Sen" kelimelerini dikkatli kullanmaktır. Bunu yaptığınızda, çocuğunuza odaklanın ve dikkatinizi tamamen ona verin. Başka bir şey düşünmeyin. Bu şekilde çocukla tam bir iletişim kurabilir, sevginizi başarıyla aktarabilirsiniz.

Çocuğunuzun eşsiz ve aynı yönlerine dikkat çekerek özgüveni pekiştirebilirsiniz. bunu bir keşif ruhuyla yapın, bir rekabet ya da karşılaştırma tavrıyla değil (bu bölümden önceki "Benim Özgüven Bildirim"e bakınız).

Özgüven ayrıca çocuğun ilgi alanlarını harekete geçirecek seçenekler vererek ve onu bir ustalık duygusuna götürecek bir rehberlik sunarak da güçlendirilebilir.

Ebeveyn olarak disiplin anlayışınızla da özgüven aşılayabilirsiniz. Gerçekçiliğinizi kaybetmeden çocuğunuzun özgüvenini

geliştirmek için yapılması gerekenlerin farkına vardığınızda, çabalarınız o davranışı yeniden şekillendirmek için cesaret ve güç verecektir. Özgüven aşılanan bir çocuk, rehberliğe uyum gösterecektir.

Örneğin; üç yaşındaki çocuğunuzdan oyuncaklarını toplamasını istediniz. Çocuğunuz size aldırmayarak hemen tepki vermedi. Özgüveni geliştirme amacınızı aklınızdan çıkarmadan, iletişimin tam olarak kurulmadığını ve kişi herhangi bir düşünce ya da eyleme fazlasıyla yoğunlaştığında çevredeki seslerin duyulmayabileceğini hatırlayın.

Çocuğunuzun tepkisinin sesinizdeki sert tona bir cevap olduğunu da düşünebilirsiniz. Ya da isteğinizi aykırı ya da dırdırcı bir şekilde söylemiş olabilirsiniz. Buna ek olarak, çocuğunuzun oyununa büyük bir güçle daldığını da unutmayın.

Çocuğunuzla göz seviyesinde temas kurarak, ona sevgi dolu bir tavırla dokunarak, hafif ama kesin bir ses tonuyla konuşarak, oyuncaklarını toplama zamanının geldiğini söyleyerek de yapabilirsiniz. Bunlar olup biterken neşenizi korursanız, bütün olayı bir öğrenim deneyimi haline getirebilirsiniz.

Özdeğeri desteklemek, çocuğun yaratıcı düzeltmelere yönelmesine, kendi davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu kabullenmeyi öğrenmesine yardımcı olacaktır. Bu, disipline bir öğrenim şansı olarak yaklaşmak için başka bir yoldur. Özgüven konusundaki en aşındırıcı etki belki de, yanlış davranışları için çocuğunu utandıran, aşağılayan, herhangi bir şeyden men eden ya da cezalandıran ebeveynlerden gelmektedir.

Açıkça sevilen ve değer verilen bir kişi, yeni şeyleri daha kolay öğrenecektir.

Yetişkinler özgüven konusunda başlatıcılar, öğretmenler ve modellerdir. Ama bilmediğimiz bir şeyi öğretemeyiz. Akıllı in-

sanlar bilmedikleri şeyleri öğrenirler, çünkü öğrenmeye şartlanmışladır. İnsanlar kendi özgüvenlerini geliştirmeden ebeveyn olduklarında, çocuklarına rehberlik ederken kendileri de öğrenme fırsatı bulabilirler.

Ebeveyn olarak birçoğumuz hâlâ büyürken öğrendiğimiz düşük özgüvenin sıkıntısını çekmekteyiz. Ancak bize hiç öğretilmemiş bir şeyi bir başkasına öğretmemiz istendiğinde, bu biraz gerçekdışı bir yaklaşım olabilir. Yine de işin güzel tarafı, özdeğerin herhangi bir yaşta yeniden şekillendirilebilecek olmasıdır. Kişi düşük bir özdeğere sahip olduğunu fark ettiğinde, bu durumu kabullenip değişmeyi istediği taktirde yüksek bir özdeğere sahip olmayı başarabilir. Özdeğer geliştirmek zaman alır, sabır ister ve yeni şeyler için riske girecek cesareti gerektirir. Bu çabayı göstererek çok büyük, sınırsız kaynakları serbest bırakabilir, kendimize karşı değer duyguları geliştirebiliriz.

Geceleri uykuya dalmadan önce ertesi sabah uyandığımda dünyadaki herkes yüksek bir özgüvenle uyansa ne olurdu diye sık sık düşünürüm. Bence dünyamız oldukça farklı bir yer olurdu. İnsanlar kendilerine ve birbirlerine sevgiyle, nezaketle ve gerçekçilikle yaklaşabilirlerdi.

5

Kişisel Mandala*

Bu bölümün amacı, kendinizle ilgili daha fazla heyecan duymanızı ve kendinizi örnek alarak çevrenizdekileri, özellikle ailenizdeki kişileri bir insan olmak ve yaşamak hakkında heyecanlandırmanızı sağlamaktır.

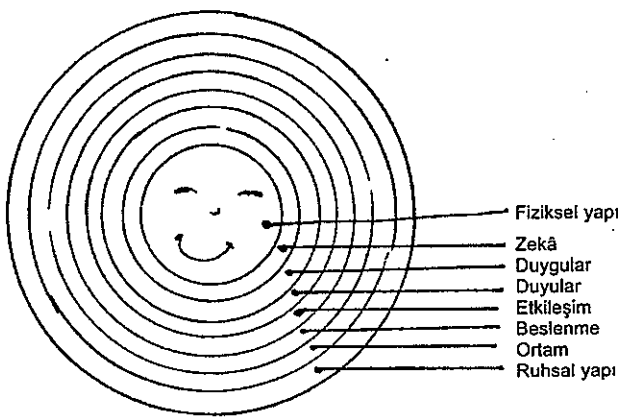
Farklı kısımlarınızın nasıl çalıştığına ve aslında nasıl bir hazine olduğunuza dikkatinizi çekmek istiyorum. İnsanlar muhteşem yaratıklardır.

Başlamak için öncelikle sekiz merceği olan bir gözlükten dünyaya baktığınızı düşünün. Her mercek, sizin temel bir parçanızı temsil etmektedir:

Bedeniniz — fiziksel parçanız
Düşünceleriniz — zihinsel parçanız
Duygularınız — duygusal parçanız
Duyularınız — duyusal parçalarınız; gözler, kulaklar, ten, dil ve burun
İlişkiniz — paylaşımsal parçanız
Ortamınız — alanınız, zamanınız, havanız, renginiz, sesiniz ve sıcaklığınız
Beslenmeniz — sıvı ve katı beslenmeniz
Ruhunuz — ruhsal parçanız

* Mandala, Hint felsefesinde, kişinin transa girmesine yardım etmesi için baktığı hipnotik şekillere verilen isimdir. (E. N.)

İlk mercekten, bütün parçaları ve sistemleriyle birlikte bir bütün olarak fiziksel bedeninizi görürsünüz. Daha önce hiç insan bedeninin içini görmediyseniz ve birçoğumuz görmemişizdir, kemiklerinizin, kaslarınızın, iç organlarınızın, farklı sistemlerinizin (solunum, sindirim vs) resimlerini görmek için iyi bir anatomi kitabına bakabilirsiniz. Bedeninizin mühendisliğine bakın ve oradaki muhteşemlik karşısında hayranlığınızı hissedin, o zaman nasıl bir hazineye sahip olduğunuzu anlayacaksınız. Bir kütüphanede bunun bir video bandını bulabilirseniz, çok daha iyi olur.



Bu bilgileri kendi bedeninize uyarlayın. Sahibi olarak onun ihtiyaçlarını karşılıyor musunuz? Onu dinliyor musunuz? Yorulduğunuzda, acıktığınızda, fazla gerilim yaşadığınızda, herhangi bir organınız özel bakıma ihtiyaç duyduğunda, bedeniniz size haber verir.

İkinci mercekten zekânızı, beyninizin bilinç durumunu görürsünüz. Bu mercek size aldığınız bilgileri, sahip olduğunuz dü-

şünceleri ve onların sizin için anlamını size gösterir. Bu gerçekçi ve bilinçsel düzlemden, şu tür sorulara cevap verebilirsiniz: "Neyi anlıyorum? Yeni şeyleri nasıl öğrenebilirim? Durumları nasıl analiz edebilir ve sorunları nasıl çözebilirim?"

Beynimizin ve zihnimizin öğrenim becerilerini daha yeni anlamaya başlıyoruz. Bu konuda kitaplar okumanızı öneririm.

Üçüncü mercekten, duygularınızı görürsünüz. Onları tanımak ve kabul etmek konusunda ne kadar özgürsünüz? Kendi duygularınıza karşı ne gibi engellemeler koyuyorsunuz? Onları nasıl ifade ediyorsunuz? Onlara nasıl yaklaştığınızı bilerek bütün duygularınızla dostluk kurabiliyor musunuz? Bütün duygular insancadır. Hayata doku, renk ve duyarlılık getirirler. Duygular olmasaydı, sadece kendi kendine hareket eden robotlar olurduk. Duygularınız sizin duyarlılığınızı gösterir. Duygularınız *hakkındaki* duygularınız ise duygularınızla ilişkilerinizde özdeğerinizin ne seviyede olduğunu gösterir.

Dördüncü mercek, kendinizi nasıl algıladığınızı görmenizi sağlar. Duyu organlarınızın fiziksel durumları nelerdir? Kendinize görmek, duymak, dokunmak, tatmak ve koklamak konusunda ne kadar özgürlük tanıyorsunuz? Engellemelerinizi ortadan kaldırabiliyor musunuz? Çocukken bize belli şeyleri görmek, dinlemek veya belli şeylere dokunmak öğretilmiştir. Bu genellikle duyu organlarımızı kullanırken sınırlamalara yol açar. Duyularımızı tanımak, onurlandırmak, takdir etmek, değerlerini bilmek ve özgürce kullanmak, dış dünyayla tam bir iletişim kurmak ve kendimizi tamamen ortaya koymak için temel bir yoldur. Duyularımızla ilgilenirken onları beslememiz gerekir. Buna karşılık, bu da psikolojik benliğimizin yıkanmasını sağlar.

Beşinci mercek *kendi* dünyanızda insanlarla nasıl ilişki kurduğunuzu gösterir. Paylaşımlarınız, ilişkilerinizin doğasını biçim-

lendirir. Farklı ilişkilerinizin niteliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Gücünüzü nasıl kullanıyorsunuz? Ondan vazgeçip bir kurban haline mi geliyorsunuz? Yoksa bir diktatör olmak için mi kullanıyorsunuz? Kendi içinizde ve başkalarıyla aranızda uyum yaratmak için kullanarak teşvik edici ve destekleyici bir lider haline mi geliyorsunuz? Diğer bir deyişle, gücünüzü kendinizi ve başkalarını geliştirmek mi, yoksa korkutmak için mi kullanıyorsunuz? Ailenizdeki kişilerle veya başkalarıyla birlikte bir şeyler yapmak için insanları bir takım haline getiriyor musunuz? Kendi hayatınızı ve etrafınızdakilerin hayatlarını güzelleştirmek, kolaylaştırmak için eğleniyor, şakalar yapıyor, iyi bir mizah ortaya koyuyor musunuz? Sevginin ve mizahi bakış açılarının çok etkili iki iyileştirici güç olduğunu unutmayın.

Altıncı mercek beslenmeyle ilgilidir. Bedeninize ne tür yiyecek ve içecekler sokuyorsunuz? Bedeninizi beslemek için iyi gıda almanız gerektiğini anlıyor musunuz? Yapılan son araştırmalar, insanların yedikleri ve içtikleriyle duyguları ve hareketleri arasında çok yakın bir ilişki bulunduğunu göstermiştir.

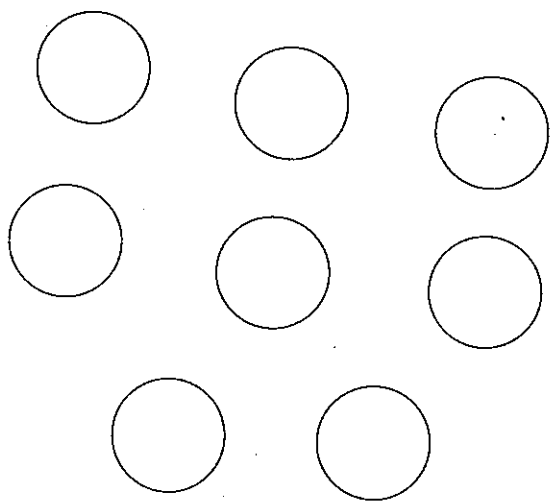
Yedinci mercek yaşadığınız ortamla ilgilidir. Bu etraftaki görüntüleri, sesleri, nesnelerin durumlarını, sıcaklığı, ışığı, rengi, havanın niteliğini, yaşadığınız ve çalıştığınız ortamlardaki alanınızı algılamanızı kapsar. Bu etkenlerin her biri hayatınızda önemli bir etki yaratır. Örneğin; aldığınız ışığın türü ve miktarı sağlığınız üzerinde büyük bir etki yapar. Ayrıca renk, ses ve müzik ilişkilerinin insan üzerinde nasıl etkiler yaptığını da anlamaya yeni başlıyoruz.

Sekizinci mercek ruhsal bağlantınızla ilgilidir. Bu, yaşam gücünüzle ilişkinizi gösterir. Hayatınıza nasıl bağlanıyorsunuz? Onu onurlandırıyor musunuz? Günlük hayatınızda ruhsal bağlantınızı kullanıyor musunuz?

Bu sekiz parçanın her biri farklı görevleri yerine getirir ve ayrı ayrı anlaşılabilir. Ancak, hiçbir insanda bu parçaların hiçbiri tek başına hareket edemez. Bütün parçalar birbirleriyle sürekli bir birliktelik içindedir. Bu, bir parçaya olan herhangi bir şeyin diğer bütün parçaları etkilediğini söylemenin başka bir şeklidir.

Aşağıdaki şekilde sekiz parça birbirlerinden ayrı sekiz halka gibi gösterilmiştir. Renkli bir kâğıttan bu sekiz halkayı giderek büyüyen boyutlarda kesin.

Kendi resminizi ayrı bir halkanın merkezine yerleştirin. Buna Kişisel Mandala diyebilirsiniz. Farklı parçalarınız hakkında neler bildiğinizi ve onları nasıl kullandığınızı düşünün. Örneğin; alerjiniz olan bir şeyi yediğinizde başınıza gelenleri ya da birinin eleştirileriyle karşılaştığınızda veya öfkelendiğinizde ve ifade edemediğinizde yaşadıklarınızı bilirsiniz. Bu negatif çıktılar parçalarımızın nasıl çalıştıklarının göstergesidir.



Parçalarımızın arasında nasıl bir etkileşim olduğu üzerinde düşünmek kırk yıl önce özellikle Batı tıp dünyasına çok yabancıydı. Sonra doktorlar zihin, duygu ve beden arasındaki uyumsuzluğun ülser oluşumunda önemli bir etken olduğunu anlamaya başladılar. Bu yeni bir uzmanlık alanının, psikosomatik tıbbın doğmasını sağladı. Bu bulgudan yola çıkarak, söz konusu üç parçanın uyumlu çalışması durumunda kişinin sağlıklı olacağını düşünmek de mantıklıdır.

Bu muhteşem bir başlangıçtı. Şimdi sekiz parçanın etkilerini ve birbirlerini nasıl etkilediklerini öğreniyoruz. Bu sistemin nasıl işlediğini elimizden geldiğince öğrenmemiz gerekir; şu anda ise bu süreci anlamımızı sağlayacak sınırlı bir teknolojiye sahibiz. Örneğin; şimdi negatif düşüncelerin bedenimizdeki salgıları nasıl etkilediğini izleyebiliyoruz.

Elinizden geldiğince öğrenin. Teknolojimiz hakkındaki bazı makaleler bilimkurgu gibi gelebilir. Ancak bilimde, özellikle fizikte aynı derecede fantastik gelişimler devam etmektedir.

Önümüzde tamamen yeni bir bilgi çağı açılıyor. Bugün gerilim ve bedensel, zihinsel, duygusal durumlarımız üzerindeki negatif etkileri hakkında birçok şey duyuyoruz. Şimdi bu ilişkilerin varolduğunu bildiğinize göre, kendinizi ve size olanları izlemeyi de öğrenebilirsiniz. Daha önce farkında olmadığınız birçok şeyi görmeye başlayacaksınız.

Kendimiz hakkındaki bilgilerimizi artırırken, sağlıklı olmak ve sağlığı korumak önem kazanmaktadır. En iyi olası sağlık ve refah senaryosunu yaratmak için şunları yapmalıyız:

1. Bedenimize bakmak, özen göstermek, dikkat etmek, onu çalıştırmak ve sevmek.
2. Fikirlerden, kitaplardan, etkinliklerden, öğrenim deneyimlerinden ve başkalarıyla sohbet etme fırsatlarından yararlanarak

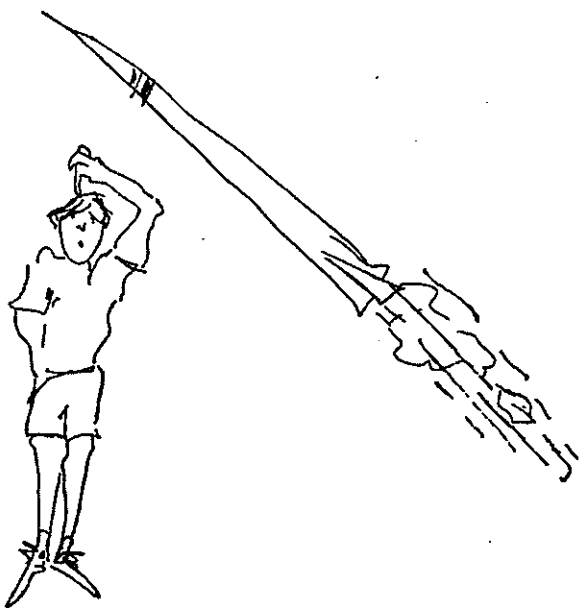
kendimiz ve çevremiz hakkında yeni bilgiler edinip zihnimizi geliştirmek.

3. Duygularımızla dost olmak için kendimize izin vererek onları kendimize karşı değil kendimiz için kullanmak.
4. Duyularımızı geliştirmek, bakımlarını öğrenmek ve bizim için çalışan hayati kanallar olduklarını anlayarak onları gözetmek.
5. Başkalarını destekleme, sorun ve sürtüşmelerin çözümü konusunda yeni yöntemler geliştirmek; sağlıklı ilişkiler başlatıp sürdürmek.
6. Beslenme ihtiyaçlarımızın neler olduğunu öğrenmek ve karşılamak; herkesin bedeninin farklı olduğunu unutmayın. Çilek yemek birine işkence gibi gelirken, bir başkasında harika duygular yaratabilir.
7. Yaşadığımız ve çalıştığımız ortamların rengine, görünümüne, sıcaklığına, ışığına, hava durumuna özen göstermek ve kendi alanımızı dikkatli yaratmak.
8. Yaşamanın, evrenin bir parçası olmanın, varlığınızın ve kendiniz dışında bir yaşam gücünün bulunmasının sizin için ne anlama geldiğini düşünmek.

Genel sağlığımıza daha fazla özen gösterdikçe kesinlikle daha zevkli, daha verimli ve etkili hayatlarımız olur. Belki de en büyük ödül kendimiz ve yaşadığımız gezegen arasında daha yakın bağlantılar kurmak olabilir. Şu dönemde, hepimizin bildiği gibi gezegenimizin ve varlığımızın sonunu getirebilecek nükleer silahların gölgesi altında yaşıyoruz.

Kısa bir süre önce bir televizyon programında bir nükleer silahın resmini gördüm ve birkaç dakika sonra bir uzay aracının kalkışını izledim. Biçimleri açısından birbirlerine çok benziyorlardı ama amaçları tamamen farklıydı. Biri yıkmak, yok etmek, diğeri ise keşfetmek için tasarlanmıştı.

İnsanlar olarak güzel yeteneklerle yaratıldık. Bu kaynakları nasıl kullanacağımız ise tamamen bize bağlıdır. Gelişim sürecimizde gelecekteki seçenekleri çoğaltmak için gerekli enerjiye, zekâya, bilgiye, isteğe, sevgiye ve teknolojiye sahip olduğumuza inanıyorum. İnsanlar dünya üzerindeki diğer canlılardan daha yüksek bir doğaya sahiptir. Kendimizi bütün yönlerimizle ve parçalarımızla daha iyi tanıyıp takdir ettiğimizde, o daha yüksek doğaya gerçekten ulaşabiliriz.



6

İletişim: Konuşmak ve Dinlemek

İletişimi insanlar arasında olup bitenleri örten ve etkileyen dev bir şemsiye gibi düşünüyorum. Bir insan bu dünyaya geldiğinde, *başkalarıyla ne tür ilişkiler kuracağını ve yaşamında neler olacağını belirleyen en önemli tek etken iletişimdir.* Hayatımızı nasıl sürdüreceğimiz, insanlara nasıl yakınlaşacağımız, ne kadar üretken olacağımız, etrafımızda olup bitenleri nasıl algılayacağımız, kendi ruhumuzla nasıl bağlantı kuracağımız; hepsi büyük ölçüde iletişim becerilerine bağlıdır.



İletişimin birçok yönü vardır. İletişim, iki insanın birbirinin özdeğerini ölçmek için kullanabilecekleri bir araçtır. Aynı zamanda "kazan seviyesinin" değiştirilmesi için de kullanılabilir. İletişim, insanların bilgi alışverişinde bulundukları her tür ortamda varolur; verdikleri ve aldıkları bilgileri, bilgilerin kullanım tarzını ve insanların bu bilgilerden anlam çıkarma şekillerini belirler.

Bütün iletişim becerileri öğrenilir. Bu dünyaya yeni gelen bir bebek ham maddelere sahiptir; kendisinin ne olduğu hakkında bir fikri yoktur, başkalarıyla herhangi bir deneyim yaşamamıştır ve dünyaya nasıl yaklaşacağını bilmez. Bebekler bütün bunları kendilerine doğumlarından itibaren bakan insanlarla paylaştıkları şeylerden öğrenirler.

Beş yaşına geldiğimizde iletişim konusunda muhtemelen bir milyar kadar deneyimimiz olmuştur. O yaşa gelene kadar kendimizi nasıl gördüğümüz, başkalarından neler bekleyebileceğimiz ve dünyada neyin mümkün ya da imkânsız olacağı konusunda fikirler edinmişizdir. Güçlü bir şey bu sonuçları değiştirmedikçe hayatımızın bu ilk döneminde edindiğimiz veriler bütün yaşamımız boyunca temelimiz olacaktır.

Bütün iletişim becerilerinin öğrenildiğini bir kez anladıktan sonra, eğer istersek bunları değiştirmeye koyulabiliriz. Öncelikle, iletişimin öğelerine değinmek istiyorum. Herhangi bir noktada her insan iletişim sürecine aynı öğeleri taşır.

Bedenimizi taşırız; hareket eder ve bir biçimi vardır.

Değerlerimizi taşırız; her bireyin hayatını sürdürme tarzını ve "iyi" hayat anlayışını yansıtan kavramlardır (kendisi ve başkaları için *olması gerekenler*).

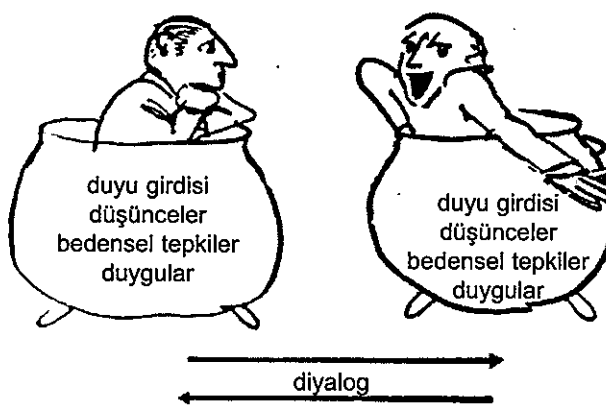
Geçmiş deneyimlerimize dayanarak o andaki *beklentilerimizi* taşırız.

Duyu organlarımızı taşırız; görmemizi, duymamızı, tatmamızı, dokunmamızı ve dokunulmamızı sağlayan gözler, kulaklar, burun, ağız ve ten.

Konuşma yeteneğimizi taşırız; kelimeler ve sesler.

Beyinlerimizi taşırız; geçmiş deneyimlerimizden öğrendiklerimiz, okuduklarımız ve bize öğretilenler, beynimizin yarı kürelerine kaydedilmiş olan verileri kapsayan bilgi birikimlerimiz. İletişimde ses donanımlı bir film kamerası gibi tepki veririz. Beyin kayıtları, ikimiz arasında o anda olan olayların resimlerini ve seslerini iletir.

İşte bu şekilde işler. Benimle yüz yüzesinizdir. Duyularınız görünüşümü, ses tonumu, kokumu algılar ve bana dokunduğunuzda ben de sizi hissederim. O zaman beyniniz özellikle ailenizle ve diğer otorite karakterleriyle, kitaplardan öğrendiklerinizle geçmiş deneyimlerinize dayanarak ve anlık verileri duyu organları aracılığıyla değerlendirerek size bunun ne anlama geldiğini açıklar. Beyninizin verdiği raporlara dayanarak kendinizi rahat ya da rahatsız hissedersiniz; bedeniniz gevşer ya da gerilir.



Bu arada ben de benzer bir deneyim yaşarım. Ben de bir şeyi görür, duyar, hisseder, düşünürüm, geçmişim, değerlerim ve beklentilerim vardır; ve bedenim de bir şey yapmaktadır. Ne algıladığımı, ne hissettiğimi, geçmişimi, değerlerimi ya da bedenimin ne yaptığını siz tam olarak bilemezsiniz. Sadece tahminleriniz ve hayalleriniz vardır; aynı şekilde benim de sizin hakkınızda tahminlerim ve hayallerim vardır. Tahminler ve hayaller kontrol edilmedikçe, "gerçekler" haline gelirler ve bu da genellikle yanlış anlamalara ve tuzaklara götürür.

Bu, iki insan arasındaki iletişimin resmidir.

Duyusal mesajı, beynin onu yorumlayışını, sonuçta ortaya çıkan duyguları ve duygular *hakkındaki* duyguları göstermek için şöyle düşünelim. Ben sizin yanınızdayım; siz bir erkeksiniz. Şöyle düşünüyorum: "Gözlerin çok açık, iyi bir dinleyici olmalısın," ya da "Uzun saçların var, bir hippi olmalısın." Gördüklerimden bir anlam çıkarmak, geçmiş deneyimlerimi ve bilgimi değerlendirmek, kendime söylediğim şeyler daha aramızda tek bir kelime konuşulmadan siz ve kendim hakkında belli duygular oluşturacaktır.

Örneğin, kendime sizin bir hippi olduğunuzu söylersem ve hippilerden korkuyorsam, sizden korkar ve öfkelenebilirim. Yerimden kalkıp o korkutucu ve huzursuz edici ortamdan uzaklaşabilir veya size saldırabilirim. Yine kendime sizin kültürlü biri araştırmacı olduğunuzu söyleyebilirim. Akıllı insanları takdir ettiğimden ve kendime yakın bulduğumdan, bir sohbet başlatmak isteyebilirim. Diğer yandan, kendimi aptal gibi hissediyorsam, sizin kültürlü olmanız beni utandırabileceğinden başımı eğmeye ve kendimi küçük düşmüş hissetmeye başlarım. Sizi nasıl gördüğümü siz tabii ki kolayca bilemezsiniz. Verdiğim cevaplar sizin için bir şey ifade etmeyebilir.

Bu arada siz beni tanımaya ve anlamaya çalışıyorsunuzdur.

Belki parfümümü koklayarak bir gece kulübü şarkıcısı olduğuma karar verebilirsiniz ve bu da size rahatsız edici gelebilir; o zaman benden uzaklaşırsınız. Belki de, parfümüm size benim seçkin bir kız olduğumu söyler ve benimle bir şekilde temas kurmak için yollar aramaya başlarsınız. Yine bütün bunlar daha tek bir kelime konuşulmadan olabilir.

Şimdi hangisinden zevk alıyorum, sizden mi, yoksa sizle ilgili kafamdaki resimden mi?

İletişimin daha fazla farkına varmanızı ve değerini bilmenizi kolaylaştıracak bazı oyunlar geliştirdim. Bu bölümün geri kalan kısmında, bunlar görmeye, dinlemeye, dikkati vermeye, anlamaya ve anlam çıkarmaya odaklanacağız.

Bu oyunları biriyle birlikte yapmak en iyisidir. *Aile üyelerinizden istediğinizi seçin. Hepiniz birlikte yaparsanız, hep birlikte öğrenir ve gelişirsiniz. Eğer kimse size katılmak istemezse, o zaman kendi hayal gücünüzü kullanarak yalnız başınıza deneyin.*

Oyun eşinizin tam karşısına, ona kolayca dokunabilecek kadar yakın oturun. Sizden yapmanızı isteyeceğim şeyi yapmaya alışkın olmayabilirsiniz; hatta biraz rahatsız edici bile görünebilir. Böyle hissederseniz, yine de devam etmeye çalışın ve olacakları görün. Bildiğim kadarıyla bu oyundan daha önce hiç kimse biraz olsun zarar görmedi.

Şimdi elinde bir fotoğraf makinesiyle birbirinin resmini çeken iki kişi olduğunuzu düşünün. İnsanlar yüz yüze geldiklerinde olan budur. Orada başka insanlar da olabilir ama aynı anda ancak iki kişi göz göze gelebilirler.

Neyin fotoğraflandığını görmek için bir resim çekilmelidir. İnsan bu resmi beynini kullanarak çeker ve sonrasında hareketler o fotoğrafı izler.

Şimdi alıştırmaya başlayın. *Önce sandalyenizde rahat bir şekilde arkaya yaslanın ve karşınızdaki kişiye bakın. Annenizin ve babanızın insanlara doğrudan bakmanın kaba bir davranış olduğu konusundaki*

sözlerini unutun. Kendinize tam olarak bakmak için izin verin. Bunu yaparken konuşmayın. Yüzdeki hareket eden her noktanın farkına varın. Gözlerin, kaşların, gözbebeklerinin, burun deliklerinin, yüz ve boyun kaslarının neler yaptığını ve tenin nasıl renk değiştirdiğini izleyin. Pembeleşiyor mu, kızarıyor mu, beyazlaşıyor mu, sararıyor mu? Bedeni, biçimini, ölçülerini ve üzerindeki giysileri inceleyin. Bedenin hareketlerini izleyin; bacakların ve kolların neler yaptıklarını, sırtın nasıl durduğunu görün.



Bunu yaklaşık bir dakika süreyle yapın ve gözlerinizi kapayın. Karşınızdaki kişinin yüzünü ve bedenini ne kadar hatırlayabildiğinizi, gözlerinizin önünde ne kadar canlandırabildiğinizi görün. Bir şey kaçırmışsanız, gözlerinizi açın ve gözden kaçırmış olduğunuz detayları yakalayın.

Bu, resim çekme sürecidir. Beyinlerimiz resmi şu şekilde geliştirecektir: "Saçları çok uzun. Dik oturmalı. Annesine benzi-

yor," ya da "Gözlerini sevdim. Ellerini sevdim. Giysilerinin renginden hoşlanmadım. Kaşlarını çatmasını da sevmedim." Veya kendinize şöyle soruyor olabilirsiniz: "Kaşlarını sürekli çatıyor mu? Neden bana daha fazla bakmıyor? Neden kendini harcıyor?" Kendinizi onunla karşılaştırıyor olabilirsiniz. "Asla onun kadar akıllı olamam." Eski yaralarınızı hatırlayabilirsiniz: "Bir defa beni aldattı; ona nasıl tekrar güvenebilirim?"

Bu, içsel diyaloğunuzun bir parçasıdır. Kafanızın içinde herhangi bir diyaloğun sürekli devam ettiğinin farkında mısınız? Duyularınız bir şeye odaklandığında, bu diyalog vurgulanır.

Düşüncelerinizin farkına varabildiğinizde, bazılarının kendinizi kötü hissetmenize neden olduğunu görebilirsiniz. Beden tepkilerinizi de fark edebilirsiniz. Bedeniniz gerilir, mideniz kasılır, elleriniz terler, dizleriniz titrer ve kalbiniz daha hızlı atmaya başlar. Kafanız karışabilir veya kızarabilirsiniz. Diğer yandan eğer kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan düşünceler taşıyorsanız, bedeniniz gevşer. Düşünceleriniz ve beden tepkileriniz birbirlerini güçlü bir şekilde etkiler.

Pekâlâ. Oyuna devam etmeye hazırız. Karşınızdaki kişiye tam olarak baktınız. Şimdi gözlerinizi kapayın. Size herhangi birini hatırlatıyor mu? Hemen herkes başka birini hatırlatır. Bir ebeveyn, eski bir sevgili, bir film yıldızı, bir edebiyat ya da masal karakteri... herkes. Bir benzerlik bulursanız, bu kişiyle ilgili ne hissettiğinizi fark etmeye çalışın. Hatırlatmalar güçlüyse, bazen o kişiyi karşınızdaki kişiyle birleştirebilirsiniz. Karşınızdaki kişiye ya da başka birine tepki veriyor olabilirsiniz. Bu durumda, karşınızdaki kişi olanların gerçekdışı, karanlık ve belirsiz olduğunu hissedecektir.

Yaklaşık bir dakika sonra gözlerinizi açın ve karşınızdaki kişiyle öğrendiklerinizi paylaşın. Gözleriniz kapalıyken başka birini bulduysanız, oyun eşinize onun kim olduğunu, kendisinin hangi yönünün onu hatırlattığını ve bu konuda hissettiklerinizi söyleyin. O da aynı şeyi tekrarlasın.

Oyun dışında bu tür şeyler olduğunda, iletişimi karşınızdaki kişiyle değil, geçmişten bir gölgeyle kuruyorsunuzdur. Otuz yıl birlikte yaşadıkları halde birbirlerine başka insanlar gibi davrandıkları için sürekli hayal kırıklığına uğrayan kişiler tanıdım. "Ben senin baban değilim!" diye bağırır koca sonunda, büyük bir öfkeyle.

Daha önce de belirttiğim gibi, birine verdiğiniz tepkiler neredeyse bir anda ortaya çıkar. Ağızdan çıkan ve çıkacak olan kelimeler karşınızdaki kişinin yanında kendinizi ne kadar rahat hissettiğinize, kendinizden ne kadar emin olduğunuza ve kendinizi ifade biçiminizin ne kadar farkında olduğunuza bağlıdır. Ancak mümkün olduğu kadar kendinizden bahsedin. Kendinizi veya karşınızdaki kişiyi zorlamayın.

Artık karşınızdaki kişiye baktınız ve içinizde olup bitenlerin farkına vardınız. *Şimdi bir dakika için gözlerinizi kapayın. Nasıl göründüğünüzü hissediyor ve düşünüyorsunuz? Bedensel algılarınız, düşünceleriniz ve duygularınız hakkında neler hissediyorsunuz? Bunların farkına varmaya çalışın. İçinizde olup bitenler hakkında karşınızdaki kişiye olabildiğince çok şey söylediğinizi hayal edin. Bu düşünce sizi korkutuyor ve sarsıyor mu? Heyecanlanıyor musunuz? Cesaret edebiliyor musunuz? Sakince konuşarak ve içinizdekileri karşınızdaki paylaşır bir tutum sürdürerek istediğiniz her şeyi ve/veya içinizde olup bitenleri söze dökün.*

İçinizde olanların ne kadarını karşınızdakiyle paylaşmak istiyorsunuz? Bu soruya vereceğiniz cevap, karşınızdaki kişinin yanında kendinizi ne kadar rahat hissettiğinizi de gösterecektir. Paylaşma düşüncesi sizi sarsıyorsa, muhtemelen fazla konuşmak istemeyeceksinizdir. Olumsuz duygularınız varsa, muhtemelen gizlemek isteyeceksinizdir. Eğer bu olumsuz tepki çok fazlaysa, ilişkinizde sorunlarınız var demektir. Dikkatli olmanız gerektiğini hissediyorsanız, nedenini bilebiliyor musunuz? Dürüst ve net olabiliyor musunuz?

Şimdi bitirdiğiniz oyun ya da alıştırmayla bağlantılı başka biri yer alacak. Ben buna *kendini güncelleştirme* diyorum.

Ailedeki herkesin birbirleriyle geçmiş deneyimleri vardır. Bazen geçmişte olmuş ve üzerinde hiç konuşulmamış şeyler köklü yaralar bırakmış olabilir. Biz insanların içindeki bir şey, tamamlanmamış bir şeyi sonuca ulaştırma isteği duyar.

Tamamlanmamış işleri bir sonuca ulaştırmak için kendinize izin verin. Bunu yaparak, ailenizdeki herkesle kendinizi güncelleştirebilir ve tamamen yeni, temiz bir düzeye ulaşabilirsiniz. Eski tamamlanmamış işler, genellikle ilişkilerin kabulünde engeller yaratır. İhtiyaç doğduğunda, aşağıdaki yöntemi izlemeyi bir alışkanlık haline getirin.

Ailenizden birini size katılmaya davet edin. Bunun bir kavga, sürtüşme ya da hesaplaşma olmadığını unutmayın. Daha çok karşılıklı anlayış yoluyla eski bir defterin son kez açılması olarak düşünebilirsiniz. Davetiniz kabul edilirse, oturacak rahat bir yer seçin, göz seviyeleriniz denk gelecek şekilde karşılıklı oturun, sakinleşin ve nefesinize dikkatinizi verin. Şimdi karşınızdaki kişiye kapanmasını, temizlenmesini ya da düzeltilmesini istediğiniz eski bir şey olduğunu söyleyin. Belki de işi sonuçlandırmak için yapacağınız tek şey sadece sözle dökmek de olabilir. Ancak bazı durumlarda daha fazlası gerekecektir. Örneğin; tamamlanmamış işiniz tahminleri kapsıyorsa, bazı sorular sormak isteyebilirsiniz.

Konuşma şöyle bir şey olabilir: "İki hafta önce pazartesi günü seninle yürüyüşe çıkacağımı söyledim. Çıkmadık. Unuttum. Sözlerimi tutmaya çalışmak istediğimi bilmeni istiyorum." Ya da; "Dün gece benim yerime başka birini seçtiğinde çok öfkelendim. Ama artık kızgın değilim. Yine de neden beni seçmediğini bana söyleyebilir misin?" Veya; "Dün konserdeki performansından gurur duydum. Sanırım biraz kıskandım ve bu yüzden sana söylemedim."

Bu güncelleştirme çalışmasını düzenli olarak yapan birçok aile bana birçok olası çatlağın önlendiğini, varolan çatlakların iyileştiğini, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin sağlamlaştığını ve birbirlerini daha iyi anlayabildiklerini söylediler.

Söylemek istediklerinizi bitirdiğinizde, karşınızdaki kişiyi konu hakkındaki düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya teşvik edin. Alıştırmayı kapatırken teşekkür edin ve konunun sizin için çözüme ulaşmış olduğunu söyleyin.

Her davetin kabul cevabı kadar geri çevrilmeye de açık olduğunu unutmamak önemlidir. Eğer söz konusu kişi davetinizi kabul etmezse, en azından size kulak verdiği için kendisine teşekkür edin ve başka bir zamanı bekleyin.

Resim çekme sürecindeki alıştırmaları yaptığımıza göre, kameranızın ses kısmını harekete geçirmeye hazırız. Karşınızdaki kişi hızlı bir biçimde nefes almaya, öksürmeye, sesler çıkarmaya ya da konuşmaya başladığında, kulaklarınız size rapor verecektir. Duyma yetisi de görmede olduğu gibi geçmiş deneyimleri harekete geçirecektir.



Karşınızdaki kişinin sesini dinlemek genellikle diğer sesleri geri plana iter. Ses yüksek, alçak, güçlü, zayıf, net, boğuk, sert ya da yumuşak olabilir. Yine duyduklarınız hakkında düşünceleriniz ve duygularınız olacaktır. Sesin niteliğini duyar ve ona göre tepki verirsiniz; bazen kelimeleri kaçırabilirsiniz ve karşınızdaki kişiden tekrarlamasını isteyebilirsiniz.

Sadece az sayıda kimsenin seslerinin nasıl çıktığına dikkat ettiklerine inanıyorum. Sesler müzik enstrümanları gibidir; akortları yerinde ya da bozuk olabilir. Seslerimiz akortlu şekilde doğmadığımızdan, bunu kendimiz yapmak zorundayızdır. İnsanlar kendilerini gerçekten duyabilselerdi, muhtemelen ses tonlarını değiştirirlerdi. Birçok kimsenin seslerinin nasıl çıkmasını *istediklerini* bildiklerini ama nasıl *çıktığının* farkında olmadıklarını görüyorum.

Bir defasında bir kadın ve oğlu bana gelmişlerdi. Yüksek sesle oğluna şöyle dedi: "Hep bağırıyorsun!" Çocuk sakin bir sesle cevap verdi: "Bağıran sensin." Kadın ise bunu inkâr etti. Teybimi kullanarak kadının sesini kaydettim ve kendisinin dinlemesini istedim. Daha sonrasında neredeyse ağlar gibi itiraf etti: "Tanrım, bu kadın avaz avaz bağırıyor!"

Konuşurken sesinin nasıl çıktığını fark etmiyordu; sadece düşüncelerinin farkındaydı ve onlar da beyninde kendi sesini duymasını engelleyecek kadar yüksek çıkıyorlardı. Sesleri yüksek ve hırçın veya alçak ve zor duyulabilir ya da ağızları yemekle doluymuş gibi konuşan insanlar mutlaka tanımışsınızdır; ve onlarla yaptığınız sohbetlerin sonunda kulaklarınızın zarar gördüğünü fark etmişsinizdir. Bir insanın sesi kullandığı kelimelerini anlamını değiştirebilir ya da daha kolay anlamanızı sağlayabilir.

Eşinize sesinin size nasıl geldiğini söyleyin ve ondan da aynısını yapmasını isteyin.

Birçoğumuzun seslerimizin nasıl çıktığını fark ettiğimizde

belirgin bir biçimde değişmeye yöneldiğimize inanıyorum. *Bir teybe kaydederek sesinizi dinleyin; ve kendinizi kesin bir sürprize hazırlayın. Eğer başkalarının yanındayken dinlerseniz, banttaki sesinizin farklı çıktığını düşünen sadece kendiniz olursunuz. Diğer herkes normalde de aynı olduğunu söyleyecektir. Teybe kaydetmenin bir sakıncası yoktur.*

Nefesin yaşamla bağımız olması gibi dokunmak da insanlar arasındaki bilgilerin aktarılmasında hayati rol oynar. Bu dünyaya geldiğimizde temellerimizi oluşturmaya başlayan ilk şey insan dokunuşlarıdır ve dokunma, insanlar arasındaki en güvenilir bağlantıdır. Kelimelerinizden önce dokunuşlarınıza inanırım. Yakın ilişkiler, insanların dokunuşlarıyla başlar ya da biter.

Ellerinizi kaç şekilde kullandığınıza dikkat edin: Kaldırmak, taşımak, tutmak, vurmak, denge kurmak. Her dokunuşun da temsil ettiği ve yansıttığı bir duygu vardır; sevgi, güven, korku, zayıflık, heyecan veya sıkıntı gibi.

İnsanlara, dokundukları kişinin ne hissettiğini fark etmeyi öğretirim. Bunu yapmanın yolu şunu sormaktır: "Ben sana dokunurken ne hissediyorsun?" Dokunuşumuzu hissetmek konusunda pek fazla şey bilmiyoruz. Birçok kimse için yukarıdaki soru çok utanç verici görünebilir. Ama bir süre denedikten sonra değerini anlarsınız.

Dokunmanın diğer bir yönü de, başka birine size dokunuşunun kendinizi nasıl hissetmenize yol açtığını söylemektir. Biri dikkat çekene kadar birçoğumuzun dokunuşun nasıl algılandığı konusunda pek farkındalığımızın olmadığını unutmamak önemlidir. Sevgi dolu, coşkulu insanlarla tokalaştığım birçok defasında elimin kızardığını hatırlarım; tokalaşmaları o kadar yürektendir ki, parmaklarımı sıktıklarında yüzüğüm parmaklarımı yaralar.

Birçok ebeveynin çocuklarına vurduklarında niyetlerinin onları incitmek olmadığına inanıyorum. Tokatlarının gücünün ke-

sinlikle farkında değiller. Birçok anne ya da baba yaptıkları şeyi gördüklerinde korkarlar. Bu bilhassa, başkaları, özellikle de çocuklar üzerinde bırakacakları etkileri kontrol etme becerisi kazandırılmadan nasıl güçlü olunacağı öğretilmiş insanlar için geçerlidir.

Uzun süre kaldığı bir yerden dönüp karısını kucaklayınca kadının üç kaburgasını kıran bir polis memurunu hatırlıyorum. Bu adamın karısına karşı hiçbir şekilde düşmanca yaklaşmadığını biliyorum. Sadece gücünün farkında değildi.

Dokunmamız üzerinde düşünmek kadar onu hissetmeyi de öğrenmemiz gerektiğine dikkat çekmek istiyorum. Eğitimimizin bu kısmı birçoğumuz için gözden kaçan bir noktadır. Eğer şu soruyu sorma cesaretini gösterirsek, bu durumu değiştirebiliriz: "Sana bu şekilde dokunduğumda ne hissediyorsun?" *Biriyle tokalaştığınızda ya da birini kucakladığınızda, siz o kişiye dokunurken neler olduğuna dikkat edin. Sonra gözleminizi ona sorarak doğrulayın. 'Tam o anda ... hissettim. Ya sen?"*

Şimdi başka bir alıştırma için hazırız. *Yine eşinizle dokunma mesafesinde oturun ve bir dakika süreyle birbirinize bakın. Sonra el ele tutuşun ve gözlerinizi kapayın. Eşinizin ellerini yavaşça inceleyin. Biçimlerini, dokularını düşünün. Bu ellerde keşfettiğiniz şeylerle ilgili hislerinize dikkat edin. Bu ellere dokunmanın ve onlar tarafından dokunulmanın nasıl bir his olduğunu deneyleyin. Duyarlı parmaklarınızın altındaki nabzın atışını izleyin.*

Yaklaşık iki dakika sonra gözlerinizi açın ve bu kez birbirinize bakarak dokunmaya devam edin. Neler olduğuna dikkat edin. Eşinize bakarak dokunduğunuzda hissettiklerinizde bir fark oluyor mu?

Yaklaşık otuz saniye sonra gözlerinizi kapayın, dokunmaya devam edin ve herhangi bir değişiklik olup olmadığına dikkat edin. Bir dakika sonra, ellerinizi itmeden, yavaşça bırakın. Arkanıza yaslanın ve bütün de-

neyimin üzerinde bıraktığı etkiyi izleyin. Gözlerinizi açın ve içinizde olup bitenleri karşınızdaki kişiyle paylaşın.

Bir de şöyle deneyin: Eşlerden biri gözlerini kapayarak oturur ve diğeri elleriyle onun yüzünü inceler. Sonra yer değiştirin ve bunu tekrarlayın.

Deneyin bu noktasında birçok kimse rahatsız olduğunu söyledi. Bazıları cinsel dürtülerinin harekete geçtiğini ve toplum içinde sevişiyormuş gibi hissettiklerini anlattı. Benim cevabım ise şöyleydi: "Dokunan sadece elleriniz ve yüzünüzdü, başka bir yeriniz değil!" Bazıları hiçbir şey hissetmediklerini söyledi; bütün bunlar aptalca ve saçma gelmişti. Bu beni üzdü; çünkü bu insanların etraflarına ördükleri duvar o kadar kalındı ki, dokunmanın zevkini bile yaşayamıyorlardı. İnsan fiziksel temas ihtiyacı ve isteği olmadan gerçek anlamda yaşayabilir mi?

Son on yıl içinde insanlar dokunma ihtiyaçlarının giderek daha çok farkına varmaya başladılar. Birçok yerde kucaklaşmalar artmaya başladı. Sarılmak, cinsellikle hiçbir ilgisi olmayan, destek ve sevgi alışverişinin en doğal şekilde yapıldığı insancıl bir yoldur. Erkekler arasında da giderek yaygınlaşmaktadır. Onların da tenleri en az kadınlarınki kadar açtır. İnsanlar dokunma ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilselerdi, belki de bu kadar çok öfkelenmezlerdi.

Çiftler birbirlerine dokunmaktan zevk almaya başladıklarında ilişkilerinin her yönden düzeldiğini de gözlemledim. Dokunma ve dokunulma tabularının yıkılması, birçok kimsenin cinsel hayatındaki steril, tatminden uzak, hayvansı deneyimleri de ortadan kaldırmaktadır. Bu tabu aynı zamanda genç insanların neden zamanından çok önce cinselliğe başladıklarını da güzel bir şekilde açıklamaktadır. Fiziksel temas ihtiyacı duymaktadırlar ve bu ihtiyacı karşılayabilecekleri tek yer de yatak gibi görünmektedir.

Bu deneyleri yaparken, genellikle bireysel yoruma açık konular olduklarını muhtemelen fark etmişsinizdir. Ellerimiz birbirine dokunduğunda, bu olayı siz ve ben farklı deneyimleriz. İnsanların, karşılarındaki kişinin dokunuşundan ne hissettiklerini söylemeleri önemlidir. Eğer ben sevgiyle yaklaşırken siz bunu aksi şekilde algılıyorsanız, bunu bilmem gerekir. Görünüşümüzün ve sesimizin karşı tarafa nasıl yansıdığını bilmemek gibi, dokunmamızın karşı tarafa ne hissettirdiğini bilmemek de oldukça yaygındır ve genellikle niyetimizle ortaya koyduğumuz sonuç aynı olmadığı için ilişkilerimizde gereksiz hayal kırıklıkları ve acılarla karşılaşırız.

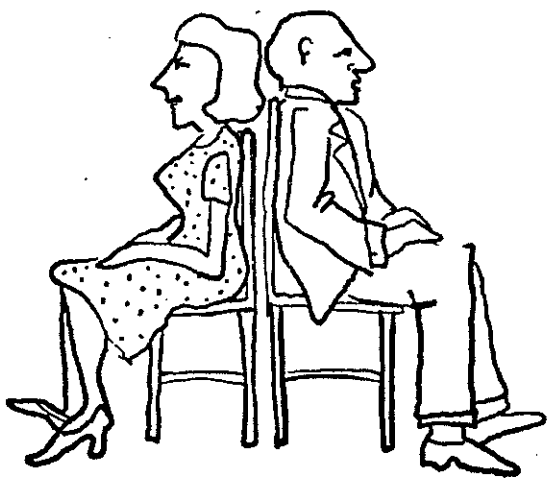
Şimdi birbirinizi koklamayı deneyin. Bu biraz müstehcen görünebilir. Ancak, parfüm kullananlarımız kokumuzun başkaları üzerinde yarattıkları etkinin önemini bilir. Birçok yakın ilişki kötü kokular ya da aromalar yüzünden bitmekte veya uzak kalmaktadır. Koklamaya karşı tabularınızı yıktığınızda neler olacağını görün. Karşınızdaki kişinin nasıl koktuğunu söyleyin ve siz de kendiniz hakkında onun yorumunu dinleyin.

Gözlerle, kulaklarla, tenle temas kurarken ve iç dünyanızda olup bitenleri birbirinizle paylaşırken, birbirinizi daha iyi değerlendirmişsinizdir bile. İlk bakışta bazı eski yaraların hatırlanması da mümkündür; hatta bazen gördüğünüz sadece onlar olabilir. Ben buna çöp trenine binmek diyorum. Şimdiye baktığınız ama geçmişi gördüğünüz sürece, engeller yükselmekten öteye gitmeyecektir. Çöp treniyle karşılaşırsanız bunu itiraf edin ve atın gitsin.

Hatırlanması gereken önemli şeylerden biri karşınızdakine burada, şu anda ve bütün benliğinizle bakmaktır. İster inanın ister inanmayın, birbirlerine kavga ya da sevişme dışında hiç dokunmamış, fantezileri ya da gözlerinin ucu dışında hiç bakmamış yüzlerce çiftle karşılaştım. Gözler geçmişin pişmanlıklarıyla, gelecek korkusuyla gölgelenmiş, görüş sınırlanmış ve gelişim ya da değişim için kendilerine çok az şans tanımışlardı.

Sıradaki alıştırmalar fiziksel pozisyonlar ve bunların iletişimi nasıl etkilediğiyle ilgilidir.

Sandalyelerinizi sırt sırta çevirin, yaklaşık yarım metre arayla koyun ve oturun. Birbirinizle konuşun. Çok kısa bir süre sonra bir şeylerin değişmeye başladığını hissedeceksiniz. Fiziksel açıdan rahatsız olacaksınız, birbirinizden daha az zevk almaya ve birbirinizi daha zor duymaya başlayacaksınız.



Şimdi alıştırmaya başka bir boyut katın: Sandalyelerinizin arasını beş metre kadar açın ve yine sırt sırta yerleştirin. İletişimdeki belirgin değişimleri inceleyin. Konuştuğunuz kişiyi tamamen "kaybetmeniz" bile mümkündür.

Aileler üzerinde çalışmaya başladıktan sonra yaptığım ilk keşiflerden biri, birçoğunda iletişimin bu şekilde sürmesiydi. Şöyle: Adam televizyon seyrediyor; karısı gazetenin arkasına saklanmış.

İkisinin de dikkati başka yerlerde ve önemli bir şey hakkında konuşuyorlar. "Umarım bugün ipotek taksitini yatırmışsındır," diyor biri. Diğeri homurdanıyor. İki hafta sonra tahliye bildirisi geliyor. Buna benzer şeyleri muhtemelen siz de yaşamışsınızdır.

Nezaketin insanlar arasında fiziksel uzaklığı gerektirdiği yanılgısına sakın düşmeyin. Bence insanlar arasında bir metreden fazla mesafe bulunması, ilişkilerinde zorluklar ve gerilimler yaratır.

Şimdi başka bir şey deneyelim. *Hanginizin A ve hanginizin B olacağına karar verin. İlk bölümde A ayakta durur ve B onun önünde yere oturur. Bu pozisyonda konuşun. Bir dakika sonra durun. Bu şekilde konuşmanın nasıl bir duygu yarattığını birbirinize söyleyin. Sonra yer değiştirin ve tekrarlayın.*

Bir zamanlar hepimiz, etrafımızdaki yetişkinlerle bu pozisyondaydık. Şimdi ailenizde bulunan herhangi bir küçük çocuk da bu pozisyonda.

Bu pozisyonları bozmadan, bedeninizin hislerini algılayın. Oturan kişi yukarı bakmak zorundadır. Otuz saniye içinde boyun ve omuzlar kasılır, gözler ve göz kasları gerilir ve muhtemelen bir baş ağrısı olur. Ayaktaki kişi aşağı bakabilmek için sırtını eğmek zorunda olduğundan, sırt ve boyun kasları ağrımaya başlayacaktır. Gerilim artarken, muhtemelen görüş de zorlaşacaktır.

(Neden bahsettiğimi anlamak için bu pozisyonda otuz saniye kadar durun. Altmışıncı saniyede gerçekten korkunç bir hal alır.)

Bu pozisyonlardan doğan fiziksel rahatsızlık, her türlü iletişimi olumsuz etkileyecektir. Bu duygu belirsiz olduğu için bilinçsizdir de.

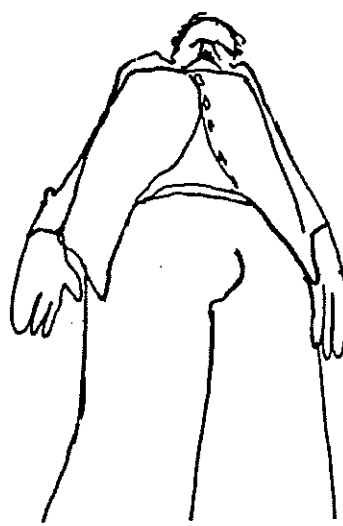
Herkes küçük olarak doğar ve hayatımızın on-on beş (belki daha da uzun) yılını ebeveynlerimizden kısa olarak geçiririz. İletişimlerimizin çoğunun yukarıda anlatıldığı gibi gerçekleştiğini göz önüne alırsak, birçok insanın tüm yaşamı boyunca neden

kendini böylesine küçük hissettiğine pek şaşırmamak gerekir. Bunu anlayarak, birçok yetişkinin kendisi ve ebeveynleri hakkında yanlış fikirleri olduğunu da görebiliriz.

Bu kez yetişkin karakterler kullanarak bu pozisyonları tekrar deneyin. Örneğin bir erkek ya da kadınla başlayarak, ebeveynlerinizden hangisinin yukarıda ve hangisinin aşağıda olduğunu gözünüzde canlandırın.

Şimdi bu alıştırmaya biraz farklı bir açıdan bakalım. *Yine son alıştırmadaki pozisyonu bozmadan ikiniz de tam karşıya bakın ve gördüklerinize dikkat edin. Yerden baktığınızda dizleri ve bacakları görürsünüz; aşağı baktığınızda ise ayakları çok büyük algılarsınız. Yukarı baktığınızda vücuttaki bütün çıkıntıları görürsünüz: Cinsel organlar, karın, göğüsler, çene ve burun. Her şey abartılı bir perspektiftedir.*

İnsanlardan genellikle ebeveynlerinin görünüşleriyle ilgili olarak dev göğüslü, göbekli, iri çeneli vs yorumlarını duyarım. Oysa o kişilerle karşılaştığımda tamamen aksi olduklarını görü-



rüm. Çünkü bu yorumlar, ebeveynlerine abartılı bir perspektiften bakan çocuğun ağzından çıkmaktadır.

Ebeveyn de çocuğa hep abartılı perspektiften baktığından, onu sürekli küçük olarak görmesi doğaldır. Çocukluğun ilk yıllarında oluşan imajlar, bütün hayatımız boyunca yaşayacaklarımızın temelini oluşturabilir. Bunlar *asla* değişmeyebilirler.

Şimdi şu şekilde deneyin: Aynı yukarı-aşağı pozisyonunda durarak el ele tutuşun. Yerdeki kişi, eli tutarken kolunu kaldırmak zorundadır; yukarıdakinin kolu ise aşağı sarkıktır. Yukarı kalkmış kolun uyuşmaya başlaması için otuz saniye yeter.

Yetişkin kolu aşağı sarkarak daha rahat bir pozisyonda olduğu için çocuğun yaşadığı rahatsızlığı algılaması zor olabilir. Çocuk uzaklaşmak isteyebilir ve yetişkin bu "yaramaz davranışa" sinirlenebilir. Bütün zavallı çocukların istediği şey biraz rahatlamaktır. Sonuç ise kasıtsız işkencedir.

Çocukların iki ya da tek kolları havada, ellerinden tutulup anne babaları tarafında aslında sürüklenerek götürüldüğüne kim bilir kaç kere tanık olmuşsunuzdur?



Aynı pozisyonlara geri dönün ve otuz saniye kadar oturun. Sonra göz temasını kesin ve bu pozisyon değişikliğinde boynunuzun, omuzlarınızın ve sırtınızın ne kadar rahatladığına dikkat edin.

Yine, çocuğun bu tür bir davranışını ebeveynin saygısızlık olarak yorumlamasının ne kadar kolay olduğunu düşünün. Diğer yandan, annesiyle veya babasıyla göz teması kurmaya çalışan bir çocuk onun gözlerini başka tarafa çevirmesi karşısında kendini önemsiz ya da dışlanmış hissedebilir.

Böyle bir durumda annesinin dikkatini çekmek için çocuğun çekiştirmesi normaldir. Ama bu tür bir hareket anneyi kızdırarak yaramaz ve kaprisli çocuğunu tokatlamasına neden olabilir. Ancak bütün bunlar aşağılayıcıdır ve çocuk incinir. Bu kadar basit bir olay, çocukta öfke ve nefret tohumlarının ekilmesine, yetişkinin dışlanmasına yetebilir. Üzücü nokta ise, ebeveynlerin genellikle bunun farkına varamamalarıdır. Eğer küçük veya sizden kısa bir çocuğunuz varsa, evde onlarla ne tür temaslar kurulduğunu gözlemleyin.

Kolunu çekiştiren çocuğuna vurmak yerine başını destekleyici bir şekilde sıvazlayan ebeveynin yaratacağı etkiyi bir düşünsenize!

Ayaktaki kişi oturanın başını sıvazladığında ya da güven verici bir şekilde yavaşça vurduğunda uyandırdığı his rahatlatıcı mı, yoksa sinir bozucu bir patlama mı?

Göz temasının önemi bu son alıştırmalarda belirgin biçimde anlaşılabilir. Bir başkasıyla başarılı biçimde temas kurabilmek için göz seviyesinde olmak ve yüz yüze bakmak gerekir. Karşılıklı imajlar ve beklentiler şekillenirken, yetişkinler ve çocuklar arasındaki göz teması çok önemlidir. İlk deneyimlerin etkileri çok büyüktür ve çok önemli bir şey olmadıkça gelecekte de referans noktalarını oluşturacaktır.

Küçük çocuklarınız varsa, onlarla göz seviyesinde temas kurmaya özen gösterin. Çoğu zaman bunun anlamı yetişkinin



diz çökmesi, çömelmesi ya da çocuğun ayakta durarak sizinle göz teması kuracağı yükseklikte mobilyalar seçmek demektir.

Şimdi iki kişi arasında daha derin bir anlayışı ve anlamı yaratmaya yardımcı olacak bazı alıştırmaları yapmanızı istiyorum. İyi insan ilişkileri, hangi kelimeler kullanılırsa kullanılsın diğer kişinin demek istediğini anlayabilmekte yatar. Beynimiz ağzımızdan çok daha hızlı çalıştığından, kısa yolları tercih eder ve genellikle karşımızdakinin kastettiğinden daha farklı anlamlar çıkarırız.

Resim çekme alıştırmasında, gördüğümüz şeylerden yola çıkarak anlamlar oluşturduğumuzu öğrendik. Aynı şey, kelimeler için de geçerlidir. Şimdi şu alıştırmayı deneyelim.

Doğru olduğuna inandığınız bir şeyi söyleyin. Sonra oyun eşiniz kelimelerinizi, ses tonunuzu, tonlamanızı, yüz ifadenizi, beden duruşunuzu, hareketlerinizi taklit ederek aynı sözü size tekrarlasın. Doğruluğunu

kontrol edin ve öyleyse söyleyin. Değilse, yanlışları söyleyin. Açık olun; bunu bir tahmin oyunu haline getirmeyin. Sonra rolleri değiştirin.

Bu alıştırma gerçekten dinlemeye ve karşımızdaki kişiyi gerçekten görmemize odaklanmamıza yardımcı olacaktır. Dinlemek ve görmek kişinin bütün dikkatini vermesini gerektirir. Doğru görmediğimiz ve doğru duymadığımız zamanlarda ağır bedeller öderiz: Kendi tahminlerimize dayanarak anlamlar çıkarır ve bunlara göre hareket ederiz.

Kişi ya dikkatli ya da dikkatsiz bir şekilde bakar. Bakılan kişi ise aradaki farkı bilemez ve görülmediği halde görüldüğünü zanneder. Ve bakan kişi düşüncelerini gördüklerinden çıkarır. Eğer bir ebeveyn, öğretmen ya da amir olarak elinde bir iktidar varsa karşısındakinin acı duymasına neden olabilir.

Şimdi bir an için kelimeleri düşünelim. Biri sizinle konuştuğunda, kelimeleri bir anlam içeriyor mu? Onlara inanıyor musunuz? Tuhaf ya da saçma görünüyorlar mı? Karşınızdaki kişi ve kendiniz hakkında duygularınız var mı? Anlamadığınız için kendinizi aptal hissediyor musunuz? Anlam çıkaramadığınız için kafanız karışıyor mu? Böyle ise bunu itiraf edip sorular sorabiliyor musunuz? Yapamıyorsanız, sadece tahminde mi bulunuyorsunuz? Aptal olduğunuzu düşünecekleri korkusuyla soru sormaktan kaçınıyor ve böylece aptal kalmaya devam ediyor musunuz? Peki ya sessiz kalmak *zorunda olmakla* ilgili duygularınız?

Bu tür içsel soruların sorulması doğaldır ve arada sırada belli konulara odaklanırlar. Eğer bu tür sorulara yoğunlaşıyorsanız, dinlemeyi kesersiniz. Ben bunu şöyle açıklıyorum: "Kendi içsel sohbetinize ne kadar dalarsanız, karşınızdaki kişiyi dinlemeyi o oranda bırakırsınız."

Karşınızdaki kişiyi dinlerken en azından üç halkalı bir sirktesinizdir. Karşınızdaki kişinin ses tonuna dikkatinizi veriyorsu-

nuz, ikinizi de ilgilendiren geçmişe ve geleceğe dair korkuları deneyleyerek hissettiğinizi söyleyebilme özgürlüğünüzün farkına varıyorsunuz ve sonunda karşınızdaki kişinin söylediklerinden anlam çıkarmaya odaklanıyorsunuz. Bu, herkesin içten içe yürüttüğü karmaşık bir etkinliktir; iletişim ve paylaşım buna dayanarak gelişir.

Şimdi alıştırmalara geri dönelim: *Karşınızdaki kişinin anlatmak istediklerini doğru olarak anlayabilmek için kendinizi tamamen verebilmeye başladınız mı? Kelimelerin ve anlamların her zaman aynı olmadığını biliyor musunuz? Tam dinlemeyle yarım dinleme arasındaki farkı biliyor musunuz? Dinliyor gibi yaptığınızda dikkatinizin dağıldığını ve görmenizin zorlaştığını fark ediyor musunuz?*

Dinlerken kendinizi karşınızdakine tamamen vermeyi öğrenebilmenizi umarım. Dinlemek istemiyor ya da dinleyemiyorsanız, rol yapmayın. Sadece "Şu anda dikkatimi veremiyorum," deyin. Bu şekilde daha az hata yaparsınız. Bu her tür iletişimde geçerlidir ama özellikle yetişkinler ve çocuklar arasında çok önemlidir. Rahat bir şekilde dinleyebilmek için şunlar gerekir:

1. Dinleyici bütün dikkatini konuşan kişiye vermeli ve bütün varlığıyla orada olmalıdır.
2. Dinleyici, konuşan kişinin söyleyeceği şeyler hakkında tahminde bulunmayı bir kenara bırakmalıdır.
3. Dinleyici neler olduğunu açıklayan ama yargılamayan bir yaklaşımla yorumlamalıdır.
4. Dinleyici herhangi bir karışıklığa ve netliğe kavuşturmak için soru sormaya hazır olmalıdır.
5. Dinleyici, konuşan kişiye dinlendiğini ve anlattığı şeylerin algılandığını hissettirmelidir.

Şimdi anlam çıkarma alıştırmasının diğer bölümüne geçelim:

Önceki gibi eşinizle yüz yüze oturun. Şimdi biriniz doğru olduğuna inandığı bir sözü söylesin. Diğeri "Yani... " diye cevap versin ve doğru anlayıp anlamadığını göstersin. Amaç üç "evet" cevabı almaktır. Örneğin:

"Bence burası çok sıcak."

"Yani 'rahatsız oldum' mu demek istiyorsun?"

"Evet."

"Yani ben de mi terlemeliyim?"

"Hayır."

"Yani sana bir bardak su getirmemi mi istiyorsun?"

"Hayır."

"Yani rahatsız olduğunu bilmemi mi istiyorsun?"

"Evet."

"Yani bu konuda bir şey yapmamı mı istiyorsun?"

"Evet."

Bu süreçte dinleyici en azından konuşanın demek istediğini anlamak zorundadır. Eğer dinleyici evet cevabı almayı başaramıyorsa, konuşan kişi demek istediğini net bir şekilde açıklamalıdır.

Aynı cümleyi kullanarak ve eşleri her defasında değiştirerek bunu defalarca yapın. Sonra bir soru deneyin. Sorunun anlamını almaya çalışıyorsunuz, cevaplamaya değil. Bunu defalarca yapın.

Birinin demek istediği şey hakkında tahminlerde bulunarak onu yanlış anlamanın ne kadar kolay olduğunu muhtemelen görmüşsünüzdür. Bu durum ciddi sonuçlar doğurabilir ama komik de olabilir.

Oğlunun cinsel sorularını cevaplamaya istekli genç bir anne hatırlıyorum. Bir gün çocuk "Anne, ben nereden geldim?" diye sorunca, annenin aradığı fırsat doğdu. İnanın, bu fırsatı en iyi şekilde kullandı. Bitirdiğinde oğlu şaşkın gözlerle baktı ve şöyle



dedi: "Yani demek istiyorum ki, buraya trenle mi yoksa uçakla mı geldik?" (Aile birkaç ay önce yeni evine taşınmıştı.)

Anlam çıkarma alıştırmaları yaparken, anlamak için bilinçli bir çaba göstermenin güven ve keyif duymanıza yol açacağını anlayabildiniz mi? Aynı kelimelerin herkesin gözünde farklı bir imajı olduğunu da anlamışsınızdır muhtemelen. Bu imajları öğrenmeye anlamak denir.

Eşinizle akşam bir araya geldiğinizde ikinizden birinin "Günün nasıl geçti?" sorusuna diğerinin "Özel bir şey yoktu," yanıtını verdiğini hiç hatırlıyor musunuz?

Bu sözlerde nasıl bir anlam gizlidir? Her gün bu soruyu soran bir kadın, kocasının böyle cevap vermesinin konuşma hevesini söndürdüğünü söyledi. Kocası ise, karısının bu yaklaşımının kendisiyle ilgilenmediğini gösterdiğini.

"Günün nasıl geçti?" sorusunun anlamı, "Zor bir gün geçirdim, döndüğüne sevindim. Artık daha iyi gideceğine inanıyorum," olabilir.

"Genellikle dırdırcısın. Hâlâ öyle misin?" olabilir.

"Başına gelenler benim için önemli. Heyecan verici bir şey yaşadıysan duymak istiyorum," olabilir.

"Özel bir şey yoktu," cevabının anlamı ise "Gerçekten ilgileniyor musun? Bu hoşuma gitti," olabilir.

"Beni neyin içine çekmeye çalışıyorsun? Attığım adıma dikkat edeceğim," de olabilir.

Peki ya kendi ailenizdeki örnekler nasıl?

Birçok kimse, etraflarındaki herkesin kendileriyle ilgili her şeyi bildiklerini sanırlar. Bu çok genel bir iletişim tuzağıdır. Diğeri ise *ima yöntemidir*; bunda kişi sadece bir kelimelik cevaplar verir. Şu eski hikâyeyi hatırlıyor musunuz? Israrcı bir muhabir, oldukça zengin bir yaşlı adamı evinde ziyaret eder. Yönetici ona gururla etrafı dolaştırırken, muhabir başka bir odada birisinin "31" diye bağırdığını duydu. Birden çok yüksek bir kahkaha koptu. Bu olay farklı numaralarla defalarca devam etti. Sonunda birisi "11" diye bağırdı. Bir ölüm sessizliği oldu. Muhabir neler olduğunu sorunca adam buradaki kişilerin birbirlerini çok uzun süredir tanıdıklarını, birbirlerinin bütün fıkralarını çok iyi bildiklerini, bu yüzden de her fıkraya bir numara verdiklerini anlattı. "Anlıyorum," dedi muhabir. "Ama peki ya 11? Ona kimse gülmedi." Adam cevap verdi: "O adam hiçbir fıkrayı iyi anlatamaz zaten."

Diğer bir iletişim tuzağı ise, kişi ne derse desin, herkesin aynı şeyi anlaması gerektiği yanılgısıdır. Bu, *zihin okuma yöntemidir.*

Annesi tarafından, dışarı çıktığında haber vermesi gerektiği konusunda aralarında yaptıkları anlaşmayı bozmakla suçlanan genç bir adam vardı. Adam her defasında haber verdiğinde ısrar ediyordu. Kanıt olarak şöyle diyordu: "O gün gömleğimi ütülediğimi gördün ve dışarı çıkmadığım sürece gömlek ütülemediğimi bilirsin."

Sanırım iletişimin karşılıklı resim çekmeye dayandığını ve

herkesin resim çekişinin, bu resimden ya da etrafındaki duygulardan anlam çıkarmasının aynı olmayabileceğini anladık. Ama ardından birbirlerinin anlamlarını tahmin etmeye çalışmaktadırlar; asıl trajedi ise, birbirlerine karşı bu tahminlere dayanarak davranmalarıdır. Buna dayanmak için çıkardığınız anlamların karşınızdaki kişinin kastettikleriyle uyuşup uyuşmadığını sürekli kontrol etme alışkanlığını en kısa sürede geliştirin.

Birbirimiz hakkında tahminlerimiz asla yüzde 100 doğru olamaz. Bu tahmin yönteminin insanlar arasında birçok gereksiz soğukluğa neden olduğuna inanıyorum. Sorunun bir kısmı, böyle baştan savma konuşmacılar olmamızdan kaynaklanıyor! Hiçbir netlik kazandırmadan, açıklamadan *o, şu, bu* kelimelerini kullanıp duruyoruz. Bu durum, özellikle fazla yaşam deneyimi olmayan bir çocuk için çok zordur. Böyle bir dinleyici, özellikle şartlar dinliyor görünmesini gerektiriyorsa çok can sıkıcı bir duruma düşmüş demektir.

Birinin diğerine "Kes şunu!" dediğini binlerce kez duymuşuzdur. Peki nedir o *şu*? İkinci kişinin bu konuda hiçbir fikri olmayabilir. Bir şeyi yaptığınızı görüp kesmenizi istemem, neden bahsettiğimi bildiğiniz anlamına gelmez. Ne gördüğünüzü ve duyduğunuzu açıklamayı hatırlayarak birçok zararlı tepki önlenebilir; söylediğiniz şey hakkında net olun.

Bu bizi insan ilişkilerinde aşılması en imkânsız engellerden biri olarak gördüğüm şeye getirmektedir: Ne demek *istediğimi* daima *bildiğiniz*i sanmak. Başlangıç noktasındaki mantık şudur: Birbirimizi seviyorsak, birbirimizin zihinlerini de okuyabilmemiz gerekir.

İnsanlardan ailelerindeki kişiler hakkında en sık duyduğum şikâyetlerden biri şudur: "Ne hissettiğini bilmiyorum." Bilmemek, dışlandığımızı hissettirir. Bu özellikle aile olmak üzere birçok iliş-

kide gerilime neden olur. İnsanlar, ailelerindeki duygularını göstermeyen ya da açıklamayan biriyle köprü kurmaya çalıştıklarında kendilerini ıssız bir adada gibi hissettiklerini söylemektedirler.

Ancak, bu şekilde suçlanan kişiler genellikle kendilerini güçlü hissetmektedirler. Duygularını göstermediklerinin farkında bile olmayabilirler. Kendilerinin de başkalarının olduğu kadar açık ve şeffaf olduklarını sanmaktadırlar. Şöyle demektedirler: "Beni tanıyor. Ne hissettiğimi bilir."

İnsanların bu durumun farkına varmalarına yardımcı olmak için kullandığım küçük bir deneyim var. İki kişiden bir şey hakkında konuşmalarını istiyorum ve bu sohbetlerini video bandına kaydediyorum. Sonra bandı başa sarıyor, ikisinden gördükleri şeylere şimdi verecekleri cevap ve o anda verdikleri cevap hakkında hissettiklerini karşılaştırmalarını istiyorum. Birçok kimse, bantta izledikleri bazı şeylerin kayıt sırasında hiçbir şekilde farkında olmadıklarını görerek şaşırıyorlar.

Bir ailede korkunç bir çıngar koptuğunu gördüm. Olayın nedeni babanın oğlunu bir tahta alması için kereste atölyesine göndermesiydi. Babasını memnun etmek isteyen çocuk söylenenin yapmıştı ve kendisinden bekleneni bildiğini sanıyordu. Görevine sadık bir şekilde gitmiş ama elinde bir metre kısa gelen bir tahtayla geri dönmüştü. Hayal kırıklığına uğrayan babası çok öfkelenmiş ve oğlunu aptal ve beceriksiz olmakla suçlamıştı.

Baba ne kadar uzunlukta bir tahta istediğini biliyordu ama oğlunun bilmediğini düşünememişti. Bunu daha önce hiç düşünmemişti ve görüşmemizde ben hatırlatana kadar da aklına gelmemişti. O zaman belirli bir uzunluk söylemediğini hatırladı.

İşte başka bir örnek: On altı yaşındaki delikanlı bir Cuma günü akşamüstü saat 5:30'da babasına sordu: "Bu gece ne yapıyorsun baba?"

Babası Ted cevap verdi: "Alabilirsin!"
Oğlu Tom: "Şimdi istemiyorum."
Ted sinirlenerek çıkıştı: "Ne diye sordun o zaman?"
Tom da öfkelendi: "Ne yararı var?"

Neden bahsediyor bunlar? Tom o gece babasının kendisiyle basketbol oynamayı planlayıp planlamadığını öğrenmek istiyordu. Tom babasına bunu doğruca sormadı, çünkü Ted'in hayır demesinden korkuyordu; bu yüzden ima yöntemini kullandı.

Ted oğlunun ima yöntemini kullandığını anladı, tamam ama Tom'un arabayı istediğini sandı. Tom babasının kendisini başından savmaya çalıştığını düşündü. Bu kez Ted oğlunun bir türlü mutlu olamadığını sanarak sinirlendi. Bu sohbet, babanın ve oğlun öfkelenmesiyle ve ikisinin de birbirleri tarafından umursanmadıklarını sanmasıyla noktalandı. Bu tür sohbetlerin insanlar arasında çok yaygın olduğuna inanıyorum.

Bazen insanlar belli durumlarda belli tepkileri vermeye o kadar alışırlar ki, artık bu otomatik hale gelir. Kişi kendini kötü hissettiğinde nasıl olduğu sorulursa, "İyi" diyecektir, çünkü iyi olması *gerektiğini* daha önce kendine defalarca söylemiştir. Bunun yanı sıra kimsenin hiçbir şekilde ilgilenmediğine de inanabilir ve bu yüzden beklenen cevabı vermekte sakınca görmeyebilir. Kemanındaki sadece bir telini akort etmiştir ve uygun olsun ya da olmasın her şey için bu teli çekiştirip durur. Bu yüzden de müzik pek renkli değildir.

İnsanlar zihinsel resimlerini gördüklerine ve duyduklarına dayanarak kontrol edebilirler; *tanımlayan* ama yargıda bulunmayan bir dil kullanarak. Birçok kimse tanım yapmak ister ama zihinsel resimleri yargılayıcı kelimeler içerdiğinde yanılırlar. Örneğin; benim kameram yüzünüzde bir kir lekesini resimliyor. Tanımlayan kelimeler kullanırsam, şöyle derim: "Yüzünde bir kir

lekesi görüyorum." Yargısal yaklaşım ("Yüzündeki kir pasaklı olduğunu gösteriyor,") sizi kendinizi savunmaya zorlar. Oysa tanımlayıcı cümle, belki sizi biraz rahatsız eder.

Burada iki tuzak vurgulanmaktadır: Sizi *kendi terimlerimle değerlendiririm* ve *üzerinize bir etiket takarım.* Örneğin; bir erkeksiniz ve ben gözünüzde yaşlar görüyorum. Zayıflığı gösterdiği için erkeklerin asla ağlamaması gerektiğini düşündüğümden, sizin zayıf olduğunuza karar veriyorum ve size ona uygun şekilde davranıyorum. (Kişisel olarak, bunun tersini hissederim.)

Belli bir resimde yargısal davranmaktan uzak kalarak size ne anlam çıkardığımı ve ne hissettiğimi söylersem —siz de benim için aynısını yaparsanız— en azından birbirimize karşı açık davranmış oluruz. Keşfettiğimiz anlamdan hoşlanmayabiliriz ama en azından anlarız.

Sanırım artık eşinizle nihai riski denemeye hazırsınız. Şimdi karşınızdaki kişi ve kendiniz hakkında doğru olduğuna inandığınız üçer ifadeyi söyleyin. Bunların tamamen şimdi sizin gerçekleriniz olduğunun muhtemelen artık farkındasınızdır; gelecekte değişebilirler. Doğrularınızı söylemeye odaklanırken, şu kelimeleri kullanmayı deneyin: "Şu anda, senin hakkında ...ın doğru olduğuna inanıyorum." Eğer olumsuz bir doğrunuz varsa, bunu söze döküp dökemediğinizi de görün. Bana sorarsanız, bütün yönleriyle açık ve özgürce ifade edilmedikçe hiçbir ilişki geliştirici ve besleyici olamaz.

Öğrencilerim karşılarındakine bir hediye gibi algılanacak şekilde kötü koktuklarını söyleyebildiklerinde, başarılı olduklarını söylerdim. O an için acı verici olabilir ama uzun vadede yararlıdır. Birçok kimse bana, olumlu yönler yanında olumsuz yönler de açık bir kalple ifade edildiğinde beklediklerinin aksine ilişkilerinin daha sağlamlaştığını, daha besleyici hale geldiğini ve güve-

nin arttığını söylediler. Unutmayın; olumsuz bir şeye olumsuz bir açıdan yaklaşmanız gerekmez. Kişi bunu olumlu bir tutumla da yapabilir. Belki de temel fark, tanımlayıcı olmaktır.

Diğer yandan, birçok kimse takdirlerini de dile getirmez. Sadece karşılarındaki kişinin bunu bildiğini sanırlar. Kişi sadece itirazlarını dile getirdiğinde, içerleme ve kavga kaçınılmazdır. Zaman zaman sırtının sıvazlanmasını kim istemez (ve ihtiyaç duymaz)? Bu sıvazlama bazen "Seni takdir ediyorum!" gibi çok basit bir cümle de olabilir.



Anlattığım alıştırmaları ailelerin en azından haftada bir kez uygulamalarını tavsiye ederim. Dahası, iletişim hakkındaki ilk ve temel öğrenim aileden gelir. İç dünyanızı başka biriyle paylaş-

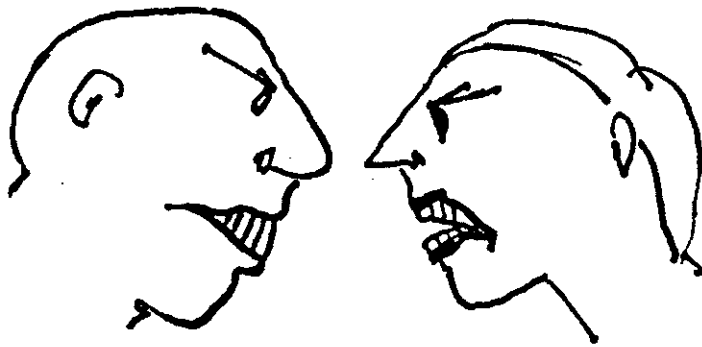
mak, iki önemli şeyi ortaya koyar: Karşınızdaki kişiyle birbirinizi gerçekten tanımak ve böylece tuhaf şeyleri tanıdıklara dönüştürmek; iletişim becerilerinizi besleyici ve geliştirici bir ilişki yaratmak için kullanabilmek. Hepimizin sürekli ihtiyaç duyduğu bir şeydir bu.

İki kişi bir araya geldiğinde, her birinin kendisini bir şekilde etkileyen farklı deneyimlere sahip olduğunu sanırım artık anlamışsınızdır. Deneyim, olumlu ya da olumsuz olsun, beklentiyi güçlendirir. Diğer kişinin değeri hakkında şüpheler yaratıp güvensizliğe neden olabilir; ama aynı zamanda birbirlerinin değerini güçlendirip derinleştirerek aralarında güven ve yakınlık oluşmasını da sağlayabilir. İki kişi arasındaki her paylaşım, aralarında olanlar ve birbirlerine verdikleri değer üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bu çocuk yetiştirme gibi ortak noktaları ve amaçları da içerir.

Bir çift arasındaki ilişki şüphelerle kirlenmeye başlarsa, kişiler kendilerini kötü hissetmeye ve birbirlerine karşı savunma ihtiyacı duymaya başlarlar. Kendilerini desteklemek için gözleri başka taraflara döner; işe, çocuklara ya da başka sevgililer gibi. Eşler arasında steril ve cansız paylaşımlar varsa, zamanla birbirlerinden sıkılırlar. Bu sıkkınlık ve bıkkınlık zaman içinde özdeğerin düşmesine neden olur —bu en kötü duygulardan biridir— ve bu da booşanmalara götürür. Tehlikeli bile olsa heyecanlı her şeyin bıkkınlığa tercih edileceğinden eminim. Kavga etmek, sıkılmaktan daha iyidir. Bundan ölebilirsiniz ama en azından devam ederken kendinizi canlı hissedersiniz.

Çiftler ya da bir grup insan arasındaki iletişim yeni ve ilginç şeyler ortaya koyduğu sürece, canlılık sürecektir. Derin, tatmin edici bir ilişki gelişir ve kişi hem kendini iyi hisseder, hem de diğer kişiye karşı olumlu duygular besler.

Deneylediğiniz bu kadar alıştırmadan sonra, iletişim hakkın-



da daha önce söylediğim sözlerin daha derin bir anlam kazanmış olduklarını umuyorum: *İletişim, bir kişinin sağlığını ve başkalarıyla ilişkilerini etkileyen en önemli etkendir.*

7

İletişim Kalıpları

İnsanların birbirleriyle iletişim kurma şekillerini yıllarca izledikten sonra, zaman içinde bazı evrensel iletişim kalıpları olduğunu fark ettim. Ve yine, insanların gerilimle başa çıkmak için de hep benzer yöntemler kullandıklarını gördüm. Bu dört kalıp —ben bunlara *yalvarıcı, suçlayıcı, hesapçı* ve *dağınık* diyorum— genellikle kişi gerilimle karşılaştığında ve özgüveninin zayıfladığını hissettiğinde ortaya çıkmaktadır; yani "kazan askıya alındığında." Ancak asıl kötü olan, kişinin bunu söyleyememesidir.

Bu kalıpları daha iyi anlamaya başladıkça, kişi sağlam, değerbilir bir özgüven geliştirmediği taktirde kazanın kolaylıkla askıya alınabildiğini gördüm. Kişi kendi değeri konusunda şüpheli olduğunda, kendini tanımlamak için karşısındaki kişinin tepkilerini ve hareketlerini kullanması doğaldır. Örneğin, biri bizim karamsar olduğumuzu söylediğinde, hiç düşünmeden onaylar ve bu yargıyı doğru kabul ederiz. Karşımızdaki kişi öyle söylediği için karamsarızdır.

Kendi değerinden şüphe eden birinin bu tür tuzaklara düşmesi kolaydır. Dışarıdan gelen her şeyi kabul etmeden önce incelemenizi öneriyorum.

Aynı şekilde, gerilimin de özdeğeri zedelemesi gerekmez. Gerilim rahatsız edici ya da acı verici olabilir ama kendi değerinden şüphe etmek de öyle değil midir?

Kazanınız askıya alındığında neler hissettiğinizin farkına varıyor musunuz? Ben bu durumda olduğumda karnım ağrır, kas-

larım gerilir, kendimi nefesimi tutarken bulurum ve bazen başımın döndüğünü hissederim. Bütün bunlar devam ederken, içsel konuşmalarımda kendime söylediklerimi dinlerim. Bu sözler şu şekillerde olabilir: "Beni kim umursar ki? Ben sevilmeyen biriyim. Hiçbir şeyi doğru yapamam. Ben bir hiçim." Böyle durumlarda tanımlayıcı kelimeler mahcubiyet, endişe, yetersizlikle, çaresizlikle ve korkuyla ilgilidir.

Bu noktada söyleyeceklerim hissettiklerimden ya da düşündüklerimden tamamen farklı olabilir. İçinde bulunduğum ikilemden çıkmam için tek yolun sizinle işlerimi yoluna koymak olduğunu düşünüyorsam —benim sevgiye layık, kendini kabul ettiren vs biri olduğumu düşünmeniz için— buna uygun şeyler söylerim. Doğru olup olmamaları önemli değildir. Önemli olan benim hayatta kalmamdır ve ben de hayatımı ellerinize teslim etmişimdir. Bunu yaptığımda, gücümden vazgeçerim.

Bunun yerine, hayatımı ve gücümü kendi ellerimde tutmam gerekir. O zaman hissettiklerimi ve düşündüklerimi doğru söyleyebilirim. Zayıflıklarımı ortaya dökerek risk aldığım için başlangıçta huzursuz olabilirim ama kendimi fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve ruhsal açıdan daha büyük acılardan, zararlardan kurtarırım.

Konuşurken, söylediğiniz her şeyin farkında olmak önemlidir. Ağzınız bir şeyler söylerken, yüzünüz, sesiniz, bedeniniz, nefesiniz ve kaslarınız da o konuşmaya katılır.

Sözel iletişim	kelimeler
Bedensel-işitsel iletişim	yüz ifadesi
(sözcüklerle ya da sözcükler olmadan)	bedenin duruşu
	kasılma oranları
	nefes temposu
	ses tonu
	mimikler

Sözel ve sözel olmayan iletişim arasında tutarsızlıklar, iki mesaj birden verilmesine neden olur. Kelimeleriniz bir şey söylemekte, geri kalanınız ise başka bir şey söylemektedir. Şöyle bir durum düşünsenize: Kişi "Oh, bunu gerçekten çok sevdim!" diyor ama bu arada başını olumsuz anlamda iki yana sallıyor. Nasıl?

Karşılaştığım sorunlu ailelerde, iletişim sırasında genellikle çifte mesaj verilmektedir. Çifte mesajlar, genellikle kişi aşağıdaki görüşlerde olduğunda ortaya çıkar:

1. Özgüvenim yetersiz (kazanım yeteri kadar dolu değil) ve böyle hissettiğim için kötü olduğuma inanıyorum.
2. Karşımdaki kişinin duygularını incitmekten korkuyorum.
3. Karşımdaki kişinin misilleme yapmasından korkuyorum.
4. İlişkimizin bitmesinden korkuyorum.
5. Ona bir şeyi zorla kabul ettirmek istemiyorum.
6. Kendim dışında hiçbir şeyin farkında değilim ve karşımdaki kişiye ya da başka bir şeye önem veremiyorum.

Bu durumların hemen hepsinde, kişi çifte mesaj verdiğinin farkında değildir.

Dinleyici ise çifte mesaj aldığı için, iletişimin sonucu onun tepkilerinden büyük ölçüde etkilenecektir. Genel olarak olasılıklar şunlardır: Kelimeleri dinle ve gerisine aldırma; sözel olmayan kısmı izle ve kelimeleri dikkate alma; konuyu değiştirerek, oradan ayrılarak veya uykuya dalarak bütün mesajı boş ver; ya da mesajın ikilemi üzerine yorum yap.

Örneğin, yüzüm gülerken ağzımdan "Kendimi çok kötü hissediyorum," kelimeleri çıkıyorsa, çifte mesaj veriyorumdur. Sizin seçiminiz ne olur? Yukarıdaki olasılıkları göz önüne alırsak, sadece kelimelere cevap verip şöyle diyebilirsiniz: "Bu çok kötü," ben de "Sadece dalga geçiyordum," diye cevap veririm. İkinci seçenek, gülümsememi dikkate alıp "Harika görünüyorsun," di-

yebilirsiniz; ben de "Bunu nasıl söylersin?!" derim. Üçüncü seçeneğiniz hepsine boş verip gazetenize dönmeniz olabilir; ben de "Derdin ne senin? Umurunda değil miyim?" derim. Diğer bir seçenek ise, çifte mesajı vurgulamak olabilir: "Ne demek istediğini anlayamadım. Kendini kötü hissettiğini söylüyorsun ama gülümsüyorsun. Hangisi?" O zaman ben de şöyle diyebilirim: "Bunu sana yansıtmak istemedim," vs.



Aile üyeleri arasındaki iletişim doğrudan ve net olmadıkça, gerekli olan güven ve sevginin gelişebileceğine inanmıyorum.

İki kişi arasında bir anda olup biten bir şeyin görünürdekinden daha derin seviyelerde etkileri vardır. Yüzeydeki kısım sadece olanların küçük bir bölümüdür; tıpkı bir buzdağının görünen kısmı gibi.

"Dün gece neredeydin?"

"Hep beni tartaklıyorsun!"

Böyle bir konuşmada kişiler arasındaki ilişki etkilenmektedir. Birbirlerine bakış açıları etkilenmektedir.

Böyle bir durumda ilişkide güvensizlik doğabilir, kişisel olarak ise kazan seviyeleri düşebilir. Diğer yandan, bu yeni bir derinliğin ve güvenin başlangıcı da olabilir. Sonuçlar, kişinin seçtiği tepkilere bağlıdır.

Şimdi insanların genellikle kullandıkları evrensel kalıplara yakından bakalım. Bir tehdit hisseden kişi, zayıflıklarını açığa çıkarmamak için şu yöntemlere başvurabilir:

1. *Yalvar;* böylece karşı taraf öfkelenmesin.
2. *Suçla;* böylece karşı taraf kimin güçlü olduğunu anlasın (karşı taraf uzaklaşırsa, bu onun hatası demektir; kişinin kendisinin değil).
3. *Hesapla;* böylece tehdide zararsız gözle yaklaşabilir, özdeğerini büyük kelimelerin ve zihinsel kavramların arkasına gizleyebilirsin.
4. *Dağınık ol;* ilgisiz şeylerden bahset, böylece tehdit orada değilmiş gibi yaparak aldırmayabilirsin (belki kişi bunu yeterince uzun süre yaparsa, gerçekten işe yarayabilir).

Farkında olalım ya da olmayalım, beden dilimiz özdeğer duygularımızı yansıtır. Özdeğerimiz sorgulanıyorsa, bedenlerimiz bunu fiziksel olarak dışa vurur.

Bunu düşünerek, insanların iletişim anlarında karşı tarafın rahatlıkla gözlemlediği ama kendisinin farkına varamadığı bazı belli bedensel duruşları düzenledim. Herkesin anlayabileceği şekilde bütün yüz ifadelerini ve ses tonlarını abartarak genişlettim.

Tepkileri netleştirmeye yardımcı olması için (bir sonraki bölümde bu rolleri iletişim oyunlarında oynayacağız), her açıklayıcı bölüme basit bir kelime çizelgesi ekledim. Bu tepkilerin erkek ya da kadın, çocuk ya da yetişkin, herkes tarafından kullanıldığını unutmayın.

YALVARICI

Kelimeler	onaylayıcı	"Sen nasıl istersen öyle olsun. Ben sadece seni mutlu etmek için buradayım."
Beden	yatıştırıcı	"Çaresizim." (Bir kurban gibi durur.)
İçeride		"Ben bir hiçim; sen olmadan ölüyüm. Değersizim."

Yalvarıcı, karşısındakinin gözüne girmeye, ona kendini beğendirmeye çalışarak konuşur. Ne olursa olsun karşısındakini memnun etmeye çalışır, özür diler, asla karşı çıkmaz. Bu "evet efendimci" kendisi için bir şey yapmıyormuş gibi konuşur; daima birisinin onayını almak zorunda olduğunu hisseder. Bu rolü beş dakika oynadığınızda, midenizin bulandığını, hatta kusacakmış gibi olduğunuzu hissedebilirsiniz.

İyi bir yalvarıcı olmanın en iyi yolu, gerçekten de değersiz olduğunuzu düşünmektir. Yemenize izin verildiği için şanslısınızdır. Herkese minnet borcunuz vardır ve ters giden her şeyden siz sorumlusunuzdur. Aklınızı kullansaydınız, yağan yağmuru durdurabilirdiniz ama yok ki. Size gelen bütün eleştirileri haklı bulursunuz. Ne ya da nasıl söylerlerse söylesinler, sizinle konuştukları için şanslısınızdır. Kendiniz için hiçbir şey istemezsiniz. Dahası, siz kimsiniz ki, isteyesiniz? Bunun yanı sıra, yeterince iyi olmayı becerirseniz, size zaten hak ettiğiniz düşünülen şeyler verilecektir.

Olabileceğiniz en fedakâr, en tatlı, en alttan alan, en pabuç yalayıcı insan olmalısınızdır. Kendinizi bir diziniz üzerine çökmüş, hafifçe titreyerek, bir elinizi yalvarırcasına uzatmış halde düşünsenize. Böyle kolunuz havada dururken boynunuz acır, gözleriniz kararır ve hiç zaman geçmeden başınız ağrımaya başlar.

Bu pozisyonda konuştuğunuzda, sesiniz ağlamaklı ve inler gibi çıkar, çünkü yeterince ses çıkaracak şekilde hava alamazsınız. Düşündükleriniz ya da hissettikleriniz ne olursa olsun, her şeye evet dersiniz. Bedenin yatıştırıcı pozisyonu, yatıştırıcı tepkiyle uyumludur.



SUÇLAYICI

Kelimeler	karşı çıkan	"Hiçbir şeyi doğru yapamazsın zaten. Derdin ne senin?"
Beden	saldırgan	"Burada patron benim."
İçeride		"Yalnızım ve başarısızım."

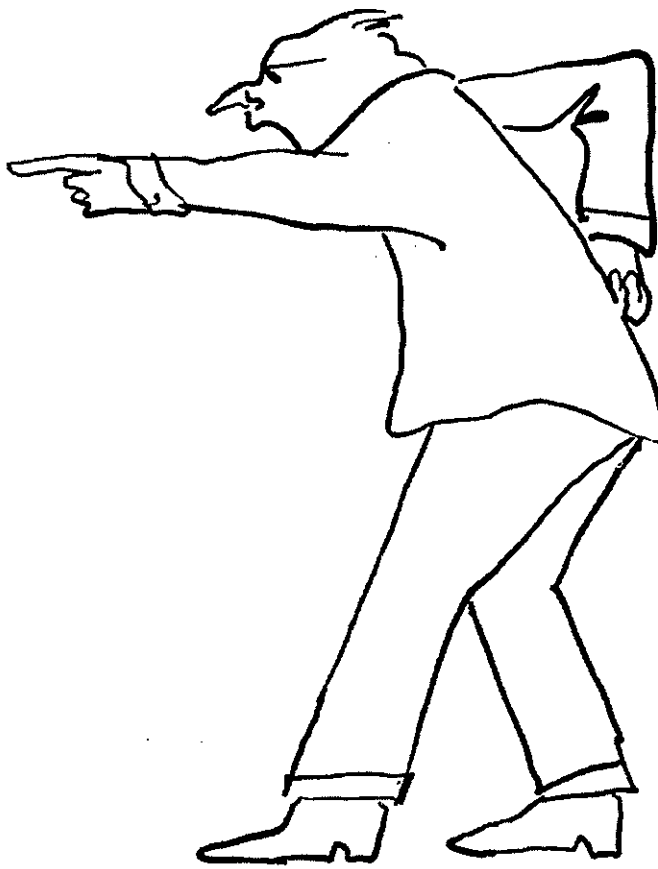
Suçlayıcı, bir hata bulucu, diktatör, üstün davranmaya çalışan patrondur ve şöyle der: "Sen olmasaydın, her şey yolunda giderdi." İçte kaslar ya da organlar kasılır. Bu arada kan basıncı yükselir. Ses sert, gergin, genellikle soğuk ve yüksektir.

İyi suçlama, olabildiğince yüksek sesli ve diktatörce davranmanızı gerektirir. Her şeyi ve herkesi kırıp dökersiniz. Parmağınızı suçlayıcı bir tavırla uzatarak şunları söylediğinizi düşünün: "Bunu asla yapmazsın", "Hep şunu yaparsın", "Neden hep şunu...", "Neden asla bunu..." vs. Cevap almakla ilgilenmezsiniz; bu önemsizdir. Suçlayıcı, gerçekten bir şey bulmak yerine, suçu çevresindekilere atmakla ilgilenir.

Suçlarken genellikle biraz püskürür gibi nefes alır ya da nefesinizi tamamen tutar, boyun kaslarınızı gerersiniz. Gözleri dışarı uğramış, boyun kasları gerilmiş, burun delikleri genişlemiş, yüzü kızarmış ve sesi kömür küreyen biri gibi çıkan gerçek bir birinci sınıf suçlayıcı hiç gördünüz mü?

Kendinizi bir eliniz kalçanızda, diğer kolunuz işaret parmağınız açılmış halde öne doğru uzanırken düşünün. Yüzünüz asık, dudaklarınız kıvrık, bağırırken burun delikleriniz irileşmiş, hakaretler yağdırıyorsunuz ve dünyadaki her şeyi eleştiriyorsunuz. Suçlayıcı durumunuz şöyledir:

Kendinizi değerli hissetmediğiniz için birinin size boyun eğmesini sağlayarak bir fark yarattığınızı görmek istersiniz. Size boyun eğildiğini gördüğünüzde, etkili olduğunuzu hissedersiniz.



HESAPÇI

Kelimeler	aşırı mantıklı	"Birisi dikkatle izleseydi, burada beceriksiz birinin iş gördüğünü anlayabilir ve gerekli önlemleri ala bilirdi."
Beden	İçten hesaplı	"Sakinim, soğukkanlıyım ve kendime hakimim."
İçeride		"Kendimi kırılgan hissediyorum."

Hesapçı, çok doğrucu, çok mantıklıdır ve en ufak duygu belirtisi göstermez. Kişi sakin, soğukkanlı ve kendine hakim görünür. Gerçek bir bilgisayara ya da sözlüğe benzetilebilir. Beden hareketsiz, genellikle soğuk ve ilgisizdir. Ses monoton bir tonda, kelimeler genellikle soyuttur.

Hesapçı olduğunuzda, mümkün olan en uzun kelimeleri kullanırsınız; demek istediklerinizi kendiniz bile anlamayabilirsiniz. En azından zeki görünmeye çalışmaktasınızdır. Birinci paragraftan sonra kimse dinlemeyecektir nasılsa. Kendinizi bu role iyi bir şekilde sokabilmek için omurganızdan uzun, sert bir demir geçtiğini ve boynunuzda demir bir yaka olduğunu düşünün. Olabildiğince hareketsiz durun; hatta ağzınız dahil. Ellerinizin hareketini önlemekte zorlanacaksınızdır ama yine de deneyin.

Hesap yaparken sesiniz cansızdır, çünkü etrafınızda olan bitenlerle ilgili hiçbir şey hissetmiyorsunuzdur. Kıpırdamamaya dikkat ettiğiniz için başınız eğik durur ve doğru kelimeleri seçmekle meşgulsünüzdür. Dahası, asla hata yapmamanız gerekir. Bu rolün en acı tarafı, kişinin etrafındaki diğer insanların gözünde ideali temsil ediyor olmasıdır. "Doğru kelimeleri seç, duygularını gösterme. Tepki verme."

Hesapçı pozisyonunuz şöyle görünür:



DAĞINIK

Kelimeler	ilgisiz	Kelimeler ya hiçbir anlam ifade etmez ya da tamamen ilgisizdir.
Beden	açılı	"Ben başka bir yerdeyim."
İçeride		"Kimsenin umurunda değilim. Bana burada yer yok."

Dağınık kişi, karşısındaki kişinin söyledikleriyle ya da yaptıklarıyla tamamen ilgisizdir. Bu kişi konuya tepki vermez. İçsel duygu, baş dönmesidir. Ses tonu şarkı söyler gibi, genellikle kelimeleriyle uyumsuz olabilir ve dikkati başka yere odaklanmış olduğu için nedensiz bir şekilde yükselip alçalabilir.

Dağınık rolü oynadığınızda, kendinizi bedeniniz bir yana eğik halde sürekli döner ama nereye gittiğinizi, oraya nasıl geldiğinizi bilmez bir halde düşünmeniz yardımcı olacaktır. Ağzınızı, bedeninizi, kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirmekle o kadar meşgulsünüzdür ki, etrafınızdakilerin sorularına aldırmazsınız; belki kendi sorularınızdan biriyle konuyu değiştirebilirsiniz. Birinin yakasına düşmüş hayali bir saçı almak, insanların ayakkabı bağlarını çözmek vs.

Bedeninizin sürekli farklı yönlere gittiğini düşünün. Dizlerinizi abartılı bir şekilde birleştirin. Bu şekilde kalçalarınız dışa fırlayacaktır ve kollarınız, elleriniz farklı yönlere gidecek şekilde omuzlarınızı daraltmanız kolaylaşacaktır.

Başlangıçta bu pozisyon biraz rahat gibi görünebilir ama birkaç dakika oynadıktan sonra, korkunç bir yalnızlık ve amaçsızlık duygusuna kapılırsınız. Olabildiğince hızlı hareket etmeyi sürdürürseniz, bunu pek fark etmeyebilirsiniz.

Şöyle görünürsünüz:

Uygulama yaparken, tanımladığım dört fiziksel duruşu altmışar saniye boyunca koruyun ve neler hissettiğinize dikkat edin. İnsanlar genellikle beden tepkilerini hissetmeye alışkın olmadıklarından, başlangıçta bir şey hissetmediğinizi düşünebilirsiniz. Ama devam ederseniz, daha önce defalarca deneylediğiniz içsel duyguları fark edeceksiniz. Sonra kendi iki aya-



ğınız üzerinde durup tamamen gevşeyerek özgürce hareket edebilir hale geldiğinizde, içsel duygularınızın değiştiğini göreceksiniz.

Bence bu iletişim kalıpları çocukluk yıllarımızda oluşmaktadır. Çocuklar kendilerini içinde buldukları karmaşık ve ürkütücü dünyada yollarını çizmeye çalışırken, bu iletişim kalıplarından birini benimsemektedirler. Çocuklar bu kalıpları yeterince uzun süre kullandıktan sonra duygularla tepkileri birbirlerinden ayırt edememeye başlamaktadır.

Bu dört tepkiden birini kullanmak, kişinin özdeğer yetersizliği ya da kazan seviyesinin yeteri kadar yüksek olmaması duygusunu besler. Ailelerimizdeki ve toplumdaki otorite kalıplarından öğrendiklerimiz, bu iletişim kalıplarını destekler:

"Empoze etme; kendin için bir şeyler istemek bencilliktir," yalvarıcılığı destekler.

"Kimsenin seni aşağılamasına izin verme; korkak olma," suçlayıcılığı destekler.

"Aptal olma; sen hata yapamayacak kadar akıllısın," hesapçılığı destekler.

"Çok ciddi olma; yaşamana bak! Kimin umurunda?" dağınıklığı destekler.

Bu noktada, bu dört iletişim kalıbını hepimizin uygulayıp uygulamadığımızı düşünüyor olabilirsiniz. Elbette hayır. Adına *seviyeleme* ya da akıcılık dediğim diğer bir iletişim kalıbı daha var. Bu kalıpta, her yerimizden aynı mesaj verilir: Kelimelerimiz yüz ifademize, beden pozisyonumuza ve ses tonumuza uyar. İlişkiler kolay, rahat, özgür ve dürüsttür; insanlar özgüvenlerine karşı daha az saldırı hissederler. Bu kalıp, sizi yalvarmaktan, suçlamalardan, hesaplar arkasına gizlenmekten ya da sürekli hareket etmekten kurtarır.

Beş kalıp içinde sadece seviyeleme ilişkileri düzeltmeye, ayrılıkları, çatışmaları çözmeye ve insanlar arasında köprüler kurul-

masına olanak tanır. Ve seviyeleme çok gerçekdışı görünmediği sürece istediğiniz gibi yalvarıcı, suçlayıcı davranabileceğinizi, hesaplar yapabileceğinizi veya sürekli hareket edebileceğinizi garanti ederim. Buradaki fark, ne yaptığınızı bilmeniz ve sonuçlarına hazırlıklı olmanızdır.

Seviyeleme yaparken, kasıtlı olarak yapmadığınız bir şeyi fark ettiğinizde özür dilersiniz. Varlığınız için değil, hareketiniz için özür diliyorsunuzdur. Aynı şekilde, seviyeleyici bir tavırla bir hareketi inceleyerek —karşınızdaki kişiyi suçlamadan— eleştirebilir ve değerlendirme yapabilirsiniz. Ayrıca genellikle yeni bir yön de teklif edebilirsiniz.

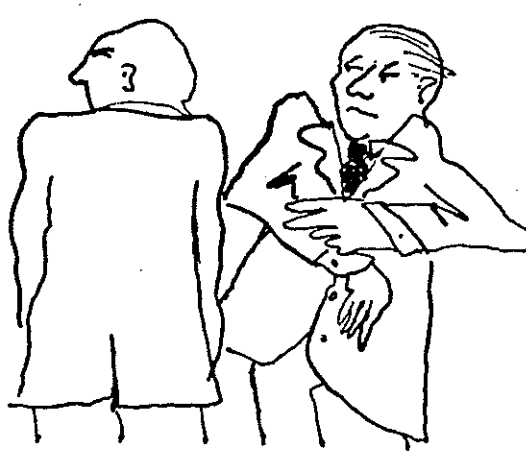
Kelime anlamlarına dikkat ettiğiniz sürece zihinsel konularda konuşabilir, ders verebilir, açıklama yapabilir ya da yön gösterebilirsiniz. Bir şekilde seviyeleme yaparken, hâlâ duygularınızı gösterebilir ve açıklama yaparken özgürce hareket edebilirsiniz. Bir makine değilsinizdir. (Hayatlarını zihinleriyle, beyinleriyle sürdüren insanlar —bilim adamları, matematikçiler, muhasebeciler, öğretmenler ve terapistler— genellikle tarafsız davranmaya çalışırlar. Makine gibi hareket eder ve bilgisayar gibi cevap verirler.) Buna ek olarak, zaman zaman konuyu değiştirmek isteyebilirsiniz. Seviyeleme yaparken, oradan oraya atlamak yerine istediğiniz şeyi yapabilirsiniz.

Seviyelemenin önemi benzeşimli olmakta yatar. Kişi "Seni seviyorum," derken sesi yumuşaktır ve karşısındaki kişiye bakmaktadır. "Sana çok kızgınım," diyorsa, ses tonu serttir ve yüzü asıktır. Mesaj tek ve açıktır.

Seviyeleyici tepki ayrıca o anda kişi için gerçek olanı yansıtır. Bu, örnek olarak, kişinin kendini çaresiz hissederken öfkeli davrandığı suçlayıcı tepkinin tam tersidir; ya da incinirken cesur davrandığı durumlar gibi.

Seviyelemenin üçüncü bir özelliği bütün olmasıdır; parça parça değil. Örneğin hesapçılığa zıt olarak beden, düşünceleri ve duyguları olduğu gibi yansıtmaktadır. Seviyeleme yapan insanlar hareketlerinde bir bütünlük, akıcılık, canlılık, açıklık ve benim deyimimle çekicilik gösterirler. Seviyeleme, hayatı bir zombi olarak değil, canlı bir şekilde yaşamanızı mümkün kılar. Bu insanlara güvenebilirsiniz; onlarla birlikteyken nerede olduğunuzu bilirsiniz ve yanlarında kendinizi iyi hissedersiniz. Hareketleri bütün ve özgürdür.

Şimdi beş kalıp arasındaki farkı göstermek için her biriyle özür dileyeceğim. Bu, bir sonraki bölümde yer alan oyunları oynamadan önce sizin için güzel bir örnek olabilir. Birinin koluna çarptığımı düşünelim.



YALVARICI (*boynunu büküp ellerini ovuşturarak*): Lütfen beni affedin. Ben sakar bir ahmağım.

SUÇLAYICI: Tanrım, koluna çarptım! Bir daha sefere benden uzakta tut da, çarpmayayım.

HESAPÇI: Bir özürde bulunmalıyım. Yanınızdan geçerken istemeden kolunuza çarptım. Herhangi bir zarar varsa, lütfen avukatımla bağlantı kurun.

DAĞINIK (*başka birine bakarak*): Tanrım, adam çok kızgın. Biri koluna çarpmış olmalı.

SEVİYELEYİCİ (*doğruca karşısındaki kişiye bakarak*): Size çarptım. Özür dilerim. Canınız yanmadı ya?!

Başka bir hayali örnek alalım. Ben babanızım ve siz yanlış bir şey yapıyorsunuz.

YALVARICI (*derin bir ses ve üzgün bir yüz ifadesiyle*): Ben, ee... şey, Jim, ben... üzgünüm; sen iyi misin? Biliyorsun; kızmayacağına söz ver. Hayır, iyi gidiyorsun, sadece; belki biraz daha iyi yapabilirsin, ha? Birazcık belki, ha? Ne dersin?

SUÇLAYICI: Neyin var senin, hiçbir şey bilmez misin sen? Seni aptal!

HESAPÇI: Ailemizin etkinliği konusunda bir gözlem yapıyoruz. Bu bölümde, yani sende, verimin düştüğünü görüyoruz. Bu konuda söyleyeceğin bir şey var mı?

DAĞINIK (*sizin yanınızda durup kardeşinizle konuşarak*): Şey, Arnold, senin odan da Jim'inki gibi mi? Hayır, bir terslik yok; sadece evin içinde dolanıyordum. Jim'e yatmaya gitmeden önce annesini görmesini söyle.

SEVİYELEYİCİ: Jim, odan dağınık. Bu sabah yatağını yapmamışsın. Durmalı, bir göz atmalı ve neyin yanlış olduğunu görmeliyiz.

Alıştığımız iletişim kalıplarından kurtulup seviyeleyici olmak kolay değildir. Bu hedefe ulaşmak için yapabileceğiniz bir şey, sizi seviyeleme yapmaktan alıkoyan korkuların farkına varmaktır. Korkmamızın nedenleri aşağıdakilerden biri olabilir:

1. Hata yapabilirim.
2. Biri bundan hoşlanmayabilir.
3. Biri beni eleştirebilir.
4. Zorluyor olabilirim.
5. Benim iyi olmadığımı düşünecek.
6. İnsanlar benim kusurlu olduğumu düşünebilir.
7. Beni terk edebilir.

Aşağıdakileri kendinize söylerseniz, gerçek gelişmeyi sağlayabilirsiniz:

1. Herhangi bir şey, özellikle yeni bir şey yaptığımda hata yapma olasılığım her zaman vardır.
2. Yaptığım şeyden hoşlanmayacak biri mutlaka olacaktır. Herkes aynı şeylerden hoşlanamaz.
3. Evet, biri beni eleştirecek. Mükemmel değilim. Bazen eleştiri yararlıdır.
4. Tabi! Birinin sözünü keserek konuştuğumda bir şeyi empoze ediyorum demektir!
5. Belki benim iyi olmadığımı düşünecek. Bununla yaşayabilir miyim? Belki bazen çok sıcak değilimdir. Belki bazen karşımdaki kişi "benimle dalga geçiyor"dur. Bu ayrımı yapabilir miyim?
6. Mükemmel olmam gerektiğini düşünüyorsam, her seferinde ulaşacağım şey kusurluluktur.
7. Gidebilir. Belki gitmelidir. Bununla yaşayabilirim.

Bu tutumlar, kendi ayaklarınız üzerinde durmak için size mükemmel fırsatlar sunar. Kolay ya da acısız olmayacaktır. Kendimize gülmeyi becerebilirsek, maceramız daha zevkli olabilir. Alacağımız sonuçlar bu çabaya değer.

Saygısızlık etmek istemem ama bence korktuğumuz ve özdeğerimizi zedeleyen şeylerin çoğu aslında fındık kabuğunu doldurmayacak cinsten şeylerdir. Bu, kendimize yaklaşımımızdaki komik noktaları görmek için iyi bir fırsattır. Bu korkuların üstesinden gelmeyi kolaylaştırmak için bulduğum bir yöntem de, korktuğum şey gerçekleştiği taktirde hayatta kalıp kalamayacağımı kendime sormaktır. Cevap evetse, her şey yolunda demektir. Artık hepsine evet diyebilirim.

Başka insanların da aynı komik nedenlerden korktuklarını unutmamak önemlidir. Yıllar boyunca bu konuda tek başıma olduğumu düşündüm ve korkularımı gizlemek için olağanüstü çaba harcadım. Korkum, "Ya birisi anlarsa?" idi. Eee? Biri anlarsa ne olur? Artık kendimizi korkutmak için benzer şeyleri kullandığımızı biliyorum.

Şimdiye kadar bu seviyeleme kalıbının büyülü bir reçete olmadığını anlamışsınızdır herhalde. Bu, gerçek ortamlarda gerçek insanlarla birlikteyken ancak istediğiniz taktirde —ortak nokta bulmak için değil— aynı fikirde olduğunuzu belli etmenize olanak tanır. Seviyeleme beyninizi özgürce kullanmanıza olanak tanır ama duygularınızı veya ruhunuzu gizlemenizi gerektirmez. Aynı zamanda kendinizi kurtarmak için değil, istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz için fikir değiştirebilmenizi sağlar.

Seviyeleyici tepki, bütün bir insan olarak yaşamanızı mümkün kılar; gerçek, düşünceleriyle, yüreğiyle, duygularıyla ve bedeniyle iletişim içinde bir insan. Seviyeleyici olmak bütünlük, dürüstlük, sadakat, yakınlık, yeterlik, yaratıcılık ve gerçek sorunlar-

la gerçekçi bir tavırla ilgilenebilme yeteneği kazanmanızı sağlar. Diğer dört iletişim kalıbı ise şüpheli bütünlüğe, pazarlıklı sadakate, sahtekârlığa, yalnızlığa, düşük performansa ve hayali sorunlarla yıkıcı bir tavırla ilgilenmeye götürür.

Seviyeleyici hale gelmek cesaret, yürek, yeni inançlar ve yeni beceriler gerektirir. Bu konuda hile yapamazsınız.

İnsanlar dürüstlüğe, netliğe ve güvene açtırlar. Bunun farkına varıp yapabilecek cesareti bulduklarında, diğer insanlarla aralarındaki mesafeyi kapatabilirler.

Ben bu farkındalığa insanların hayatlarındaki büyük sorunları çözmelerine yardım ederken deneme-yanılma yöntemiyle geçen zor bir süreç sonunda ulaştım. İnsanların yüreklerini, duygularını, bedenlerini ve beyinlerini bulmalarına yardımcı olarak iyileştirmeye çalıştım; bu yöntem, onları bir kez daha ruhlarına ve insanlıklarına döndürdü. Bu, kendilerini bütün bir insan olarak ifade edebilmelerini, karşılığında özdeğerlerinin yükselmesini, ilişkilerinin beslenmesini ve tatmin edici sonuçlar almalarını sağladı. Bu sonuçların hiçbiri, diğer sakat iletişim kalıplarıyla elde edilebilecek şeyler değildir.

Gördüklerimden yola çıkarak, yeni insanlarla karşılaştığımda ne beklemem gerektiği konusunda bazı deneysel sonuçlara vardım. Genel olarak düşüncelerine ya da duygularına bağlı olmaksızın %50'si evet demektedir (yalvarıcı); %30'u düşüncelerine ya da duygularına bağlı olmaksızın hayır demektedir (suçlayıcı); %15'i duygularını ve düşüncelerini hiçbir şekilde belli etmemekte ve ne evet ne de hayır demektedir (hesapçı); ve %0.5'i duyguları yokmuşçasına hem evet hem hayır demektedir (dağınık). Bu durumda gerçekçi davranan, seviyeleme yapan %4.5'lik bir kesim kalmaktadır. Meslektaşlarım bana toplumumuzda seviyeleyici insanların ancak %1'lik bir kesim olduğunu düşünmediğim

için iyimser davrandığımı düşünüyorlar. (Bu bilimsel bir araştırma değil, klinik bir tahmindir).



Kısaca söylemek gerekirse, bizler kendilerini gizleyen, birbirleriyle tehlikeli oyunlar oynayan ve bunun adına toplum diyen bir grup sahtekârız. Eğer hastalanmak, insanlardan uzaklaşmak, muhteşem beyin gücümüzü bir kenara atmak ve kendimizi dilsiz, sağır, kör kılmak istiyorsak, bahsettiğim bu dört sakat iletişim kalıbını kullanmaya istediğimiz kadar devam edebiliriz.

Bunları yazarken güçlü bir şekilde hissediyorum. Bence yalıtım, çaresizlik, sevilmeme duygusu, düşük kazan seviyesi veya

yetersizlik, bu dünyanın gerçek kötü insanlarını tanımlamaktadır. Eğer seviyeleme kalıbını anlar ve öğrenirsek, onu kullanabiliriz.

Bütün insanların kendisine değer verdiğini, takdir ettiğini, bir bütün, yaratıcı, yeterli, sağlıklı, esnek, güzel ve sevimli hissettiğini görmek istiyorum.

İlk dört iletişim kalıbını abartmama karşın (biraz gülünç görünebilirler) ölümcül doğaları hakkında kesinlikle ciddiyim. Bir sonraki bölümde oyunları oynarken, bu iletişim kalıplarının nasıl olduğunu deneyleyeceksiniz. Bedeninize yükledikleri ağırlığı, ilişkilerinizde yarattıkları güvensizliği ve birçok defa ortaya koydukları boş, üzücü ve yıkıcı sonuçları hemen fark edeceksiniz.

8

İletişim Oyunları

Artık iletişim oyunlarını oynamaya hazırız. Biraz zorlanacağınızı düşündüğümden ve hevesle deneyeceğinizi umduğumdan dolayı, hepsini detaylı bir şekilde açıklayacağım. Bir şey hakkında okumak, onu görmek ya da yapmaktan çok farklıdır. Üçünü de deneylemenizi isterim; oyunları okumanızı, oynamanızı ve sonra başkalarına yaptırarak izlemenizi. Her biri, öğreniminize yeni bir boyut kazandıracaktır.

Yüzme hakkında okuyabilirsiniz, başkalarını yüzerken izleyebilirsiniz ama kendiniz yüzene kadar nasıl bir şey olduğunu tam olarak bilemezsiniz.

Bu oyunları bütün dünyada anaokulu çocuklarından birçok farklı yetişkin gruplarına kadar birçok insana gösterdim; işadamları, rahipler, hastahane görevlileri ve personelleri ve aileler. Şimdiye dek oynamayı beceremeyen birini görmedim. Orada burada yapmak istemeyen bazılarıyla karşılaştım ama bence çok korkuyorlardı ve yapamayacaklarını söyleyerek saklanıyorlardı.

Tuhaf görünebilir ama insanlar bu oyunları oynamaya başladıkları andan itibaren diyalogları aslında bildiklerini fark ediyorlar. Bu durum, oyunlarımın ailelerdeki ve toplum içindeki gerçek deneyimleri yansıttığını kanıtlamaktadır. Ekonomik statüye, ırka, yaşa, cinsiyete, milliyete ya da dine bağlı olmaksızın, herkes bu alıştırmalardaki dili ve mimikleri tanımaktadır.

Bu oyunları oynamanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Kendiniz,

karşınızdaki kişi ve birlikte nasıl hareket ettiğiniz hakkında öğrendiklerinize şaşıracaksınız. Oyunları oynadıktan sonra birçok kişi anlayışları hakkında yeni kapılar açıldığını söylemektedir. Ben bile oynadığım her seferinde yeni şeyler öğrendiğimi görüyorum. Zaman zaman bakış açımı kaybettiğimde yeniden kazanmam için çok yararlı bir araç oluyorlar ve kesinlikle gelişime götürüyorlar. Siz de benzer bir deneyim yaşayabilirsiniz. Devam edin!

Öğrenimden ve gelişimden ayrı olarak, bu oyunlardan çok büyük keyif de alabilirsiniz.

Başlarken; oyunları üç kişiyle oynayın. Başkaları da izlesin. Ben bir üçlemeyle başlıyorum, çünkü bu temel bir aile yapısıdır (anne, baba ve çocuk). Burası, iletişim kalıplarımızı edindiğimiz yerdir. Ailenizdeki herhangi üç kişiyle başlayabilirsiniz ama öncelikle büyük çocukla başlamanızı tavsiye ederim. Ayrıca çocuğun katılabilmesi için en az üç yaşında olması gerekir.

İlk üçleme, baba, anne ve büyük çocuk olabilir. Ailenizdeki iletişim yapısını anlamaya çalışırken, bütün olası üçlemeleri kullanmanızı öneririm. Beş kişilik bir aileyseniz, üçlemeleriniz şu şekillerde olabilir:

Baba, anne ve birinci çocuk
Baba, anne ve ikinci çocuk
Baba, anne ve üçüncü çocuk
Baba, birinci ve ikinci çocuk
Baba, ikinci ve üçüncü çocuk
Baba, birinci ve üçüncü çocuk
Anne, birinci ve ikinci çocuk
Anne, ikinci ve üçüncü çocuk
Anne, birinci ve üçüncü çocuk
Birinci, ikinci ve üçüncü çocuk

Bu toplam on üçleme eder ve her biri muhtemelen üç-dört saat alacaktır. Zaman ayırın. Eğer yararlı bir malzeme bulduysanız, bunu kullanın. Baştan savma yapmayın.

Eğer bir görüntü ya da ses kaydediciniz varsa, kullanın. Daha sonra izlediğinizde ya da dinlediğinizde, bazı sürprizlere hazır olun.

Pekâlâ. Üçünüz oyunu oynamaya karar verdiniz. İzlemeleri için diğerlerini çağırın. Daha sonra size yararlı geri beslemeler vereceklerdir. Sandalyelerinizde yan yana oturun. Sonra her biriniz soyadı da dahil olmak üzere farklı isimler alın. Yeni sesinizi yüksek sesle söyleyin. İnsanlar farklı isimler kullandıklarında öğrenim daha verimli hale gelir.

Bu oyunları oynarken, her birinizin bir iletişim kalıbı seçmeniz gerekir. (Yalvarıcı, suçlayıcı, hesapçı, dağınık ve seviyeleyici kalıpları tanımladığım önceki bölüme bakabilirsiniz.) Örneğin; birinci suçlayıcı, ikinci yatıştırıcı, üçüncü yine suçlayıcı olabilir. Bir sonrakinde tamamen farklı oyunlar seçebilirsiniz. Aşağıda genellikle gözlemlediğim bileşimler sıralanmaktadır:

1. KİŞİ	2. KİŞİ	3. KİŞİ
Suçlayıcı	Yalvarıcı	Suçlayıcı
Yalvarıcı	Suçlayıcı	Yalvarıcı
Suçlayıcı	Suçlayıcı	Yalvarıcı
Hesapçı	Suçlayıcı	Dağınık
Suçlayıcı	Hesapçı	Dağınık
Hesapçı	Hesapçı	Suçlayıcı
Dağınık	Hesapçı	Yalvarıcı
Hesapçı	Dağınık	Suçlayıcı
Yalvarıcı	Yalvarıcı	Dağınık

Bunları oynarken, size tanıdık görünen bileşimlere rastlayabilirsiniz. Öyleyse, onunla devam edin ve size nasıl zarar verdiğini öğrenin. İzleyenlerden yorum yapmalarını isteyin.



Kimin hangi iletişim kalıbını alacağına karar verdiğinize göre, bunu birbirinize yüksek sesle söyleyin. İletişim kalıbınıza uygun beden duruşlarını alarak başlayın. Yatıştırıcı, suçlayıcı, hesaplayıcı ve ilgisiz kalıpların bedensel karşılıklarını hatırlıyor musunuz? Burada bu duruşların örnekleri toplu halde verilmektedir.

O duruşu bir dakika süreyle koruyun. Bunu yaparken, kendiniz ve etrafınızdakiler hakkında ne hissettiğinize dikkat edin. Sonra oturun ve aynı iletişim kalıplarını bu kez sözel olarak kullanın. Burada örnek bir diyalog yer almaktadır.

SAM [baba] (*suçlayıcı*): Neden tatilimizi planlamadın?

ELSA [anne] (*suçlayıcı*): Ne bağırıyorsun? Senin de en az benim kadar zamanın vardı.

CARL [oğulları] (*suçlayıcı*): Kesin sesinizi. Siz ikiniz hep bağırışıyorsunuz. Ben tatile falan gitmiyorum zaten.

SAM (*suçlayıcı*): Konuşana bak! Sen, genç adam, bu işe burnunu sokma.

(*ya da yalvarıcı*): Nereye gitmek istersin hayatım?

ELSA (*hesapçı*): *Woman's Day* dergisinin son sayısına bakılırsa, farklı işler yapmak yeterince iyi bir tatil planlaması olacaktır.

SAM (*yalvarıcı*): Nasıl istersen hayatım.

CARL (*yalvarıcı*): Sen daima güzel planlar yaparsın anne.

ELSA (*yalvarıcı*): Bu iyi. Sabah listeleri hazırlamaya başlarım.

Saatinizi beş dakikaya ayarlayın. Eğer aile içinde belli bir çelişkili konu varsa, bunu başlık olarak kullanabilirsiniz. Böyle bir durum yoksa, birlikte bir şey planlamaya çalışın: Bir yemek, tatil, garaj temizliği ya da ailenizin ilgisini çekecek herhangi bir şey. Oynarken, iletişiminizi abartmamaya dikkat edin. Süre dolduğunda, sözünüz yarım kalsa bile oyunu bitirin. Hemen arkanıza yaslanın, gözlerinizi kapayın ve nefes alıp verişinizi, düşüncelerinizi, duygularınızı, bedeninizdeki hisleri, karşınızdaki kişilere ilişkin duygularınızı inceleyin.

Ailenizde sürekli olarak bu şekilde yaşasaydınız nasıl olacağını hayal edin. Kan basıncınız yükselebilirdi, terleyebilirdiniz veya bir yerleriniz ağrıyabilirdi. Gözlerinizi açmadan gevşeyin. Eğer gerekiyorsa, kaslarınızı gevşetmek için biraz hareket ettirebilirsiniz. Sonra zihinsel olarak oyundaki adınızı bırakın ve asıl adınızı kendinize içinizden söyleyin.

Gözlerinizi yavaşça açın ve o rolü oynarken neler hissettiğinizi karşınızdakilere söyleyin. Neler oldu? Düşünceleriniz ve duygularınız neydi? Oyundan önce ve şimdi ortaya çıkan farklar neler? Bedeniniz nasıldı ve ne yapıyordu? Rolünüzü oynarken neler hissettiğinizi sırayla paylaşın.

Herhangi bir planlamanın sonucunun ya da bir çatışmanın çözümünün iletişim kalıplarınıza bağlı olduğunu muhtemelen

anlamaya başlamışsınızdır. Farklı bir kalıp kullanmak, farklı bir sonuç yaratacaktır.

Bu oyundaki bazı bileşimler, gerçek hayatta birbirinizle paylaşımlarınızda kullandıklarınıza benzer olabilir. Bazılarını acı verici bulabilirsiniz. Oyunları oynamak hayatınızdaki bazı noktaları, kendi çocukluğunuzda ebeveynlerinizle ilgili bazı acı anıları hatırlatabilir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız, bunu kendinizi cezalandıracağınız bir kızılcık sopası gibi değil, bir keşif gibi düşünün. Kendinize ne kadar aptal olduğunuzu ya da olduklarını söylemek yerine, keşfinizi ilerlemeye başlayacağınız bir nokta olarak görün.

Farklı iletişim duruşlarıyla tekrar deneyin. Rollerinizi de değiştirebilirsiniz. Örneğin; baba olan kişi şimdi erkek ya da kız çocuk olabilir.

Her oyunun sonunda içsel deneyimlerinizi karşınızdakine bütün açıklığıyla anlatmaya yeterli zaman ayırmaktan kaçınmayın. Sonra diğer role geçin, saatinizi ayarlayın ve bitirene kadar aynı oyunu tekrarlayın.

İçsel deneyimlerinizi paylaşırken, rahatsız olduğunuzu hissedebilirsiniz. Rahatsızlığınızı dile getirdiğinizde, duygunuzun hafiflemeye başladığını fark edeceksiniz. Kendi içsel benliğinizden söz ederken, ses tonunuzun değiştiğini de fark edebilirsiniz. Bu noktada seviyeleyici kalıp kullanmaya çok yakınsınız demektir.

İnsanlar bu oyunları oynamaya başlarken, içlerinde bir sır olarak sakladıkları şeyleri açıkça ortaya koymaları istendiği için genellikle huzursuz olabilirler. Örneğin bazıları güçlü görünmek istedikleri için yalvarıcı rolü oynadıklarında midelerinin bulandığını hissederler. Bazıları ise insanların kendilerini yargılamalarını istemedikleri için suçlayıcı rolü oynamaktan şiddetle kaçınırlar. Ancak, rolünüzü hakkıyla oynarsanız çok şey öğrenebilirsiniz.

Eğer bir kadın iseniz, hoppa olmaktan endişeleniyor ve hoppaca davranmayı kendinize kesinlikle yasaklıyorsanız, kendinizi

demir yumrukla yönetiyorsunuz demektir. Demir yumruk son derece ağır olduğu için onu zaman zaman aşağı indirmek zorunda kalıyor olabilirsiniz. O zaman da, bingo! Hoppa tarafınız açığa çıkar. Buna karşılık, bu tür davranışları zaman zaman tercih edebilirsiniz. Bu iddialı bir davranıştır ve herkesin zaman zaman iddialı olmaya ihtiyacı vardır.

Bu kavram, hepsi aç olan üç köpeği sürekli kaçmaya çalıştıkları bir kafes içinde beslemekle, hepsi tok olan ve çağırıldıklarında gelen üç köpeği beslemek arasındaki fark gibidir. Kapıyı açık unutursanız, içlerinden biri dışarı çıkar ve hatta size bile saldırabilir. İyi beslenen köpekler zaman zaman dışarı gidebilir ve hatta kaçabilirler ama asla size saldırmaya kalkmazlar.

Yani eğer bu tür bir eğiliminiz varsa, bunu dışa vurun, öyle giyinin ve bu özelliğinizi onurlandırın. Bu yönünüzü sevin ve diğer özelliklerinize arasında bir yer verin. Aynı şeyi bütün eğilimlerinize yapabilirsiniz. Böylelikle herhangi bir eğiliminiz sizi ezmez; ortaya çıkar ve sizi daha da zenginleştirir.

Ancak eğilimlerinizi gizlemeye ya da bastırmaya çalışırsanız, bunu tam anlamıyla başaramazsınız. Kaçmak ve sizi yakalamak için fırsat kollarlar.

Eğer bir erkekseniz ve Bay Sütlükahve gibi görünmekten korkarak Bay Büyük ya da Bay Korkunç rolünü oynuyorsanız, siz de aynı durumdasınızdır. Eğiliminiz sizi ele geçirmek için beklemektedir. Ancak biraz biçimlendirdiğinizde, sütlükahveliğiniz sizi biraz yumuşatır ve her erkeğin buna ihtiyacı vardır. Bu bedeninizi sağlıklı tutmanızı, eşinizle sevgi dolu bir ilişki kurmanızı, arkadaşlarınızla güçlü iletişimler sürdürebilmenizi sağlar. Yumuşak ve duygusal taraflarınızı geliştirmek, güçlü ve sert taraflarınızı aşındırmak demek değildir. Ona da ihtiyacınız vardır. İkisini birden yapabilirsiniz; sadece birini seçmek zorunda değilsiniz.

İnsanlar bütün yönlerini görmeyi öğrendiklerinde, daha iyi seçimler yapmalarını sağlayacak şekilde bir bakış açısı edinebilir ve mizah duygularını geliştirebilirler. Eğilimlerine karşı olumsuz tutumlarını etkisiz kılmayı ve onları nasıl daha olumlu şekilde kullanabileceklerini de öğrenebilirler.

İşte başka bir yararlı alıştırma daha. Bütün rolleri üçlü gruplar halinde oynadıktan sonra, şimdi bütün aile olarak oynayabilirsiniz. Şimdiye kadar oyunlara alışmış ve nasıl oynayacağınızı az çok anlamışsınızdır.

Ailedeki herkes birer isim seçsin ve bunu yüksek sesle söylesin. Sonra her biriniz kimseye bir şey söylemeden dört kalıptan birini seçin. Herkes karakterini seçtikten sonra, birlikte bir şey planlamaya çalışın. Yine bir ses kayıt cihazı kullanın.

Saati bu kez otuz dakikaya ayarlayın. İçte rahatsızlık duymaya başladığınızda hemen rolünüzü değiştirin. "Yalvarıcıyı" oynuyorsanız, başka bir tarza geçin; belki bu "suçlayıcı" olabilir. Yine rahatsızlık duyana kadar onu oynamaya devam edin.

Alıştırmanın sonunda, birlikte oynadığınız kişilere oyun sırasında onlarla ve kendinizle ilgili hissettiklerinizi söyleyin. Otuz dakika geçtikten sonra rahatsız olduğunuz rollerinizi değiştirmiş olsanız bile ancak içsel deneyimleriniz hakkında konuşmaya başladığınızda rahatladığınızı fark edebilirsiniz. Yine, bu sizi seviyeleyici kalıba yaklaştırmış olacaktır.

Bu eğitici oyunları oynarken, insanlar genellikle sandıklarından daha yetenekli olduklarını fark etmektedir. Herkes farklı roller oynamak konusunda becerilerini geliştirebilir. Tek bir olasılığa sıkışıp kalmak yerine, en azından dört, hatta beş seçeneğiniz olduğunu göreceksiniz. Bunu anlamak, size bir tercih olanağı sunacaktır ve bu da sizi özsaygıya taşıyacaktır.

Kendinize şöyle söyleyin; "Bir yatıştırıcı, bir suçlayıcı, bir hesapçı, bir dağınık ya da bir seviyeleyici olabilirim. *Bu benim terci-*

him." Kişisel olarak konuşmam gerekirse, ben seviyeleyici kalıbı tercih ederim. En iyi sonuçları o getirir; ve şimdiye dek anlamış olduğunuzu düşündüğüm gibi, bu öğrenmesi en zor olanıdır. Zor olmasının tek nedeni ise, çocukluğumuzda öğrenmemiş olmamızdır.

Yalvarıcı olmadan özür dilemek, suçlamadan karşıt fikir belirtmek, insafsız ya da sıkıcı olmadan mantıklı davranmak ve ilgisiz kalmadan konu değiştirmek, bana daha büyük bir kişisel tatmin, daha az acı ve gelişimle birlikte tatmin edici ilişkiler için daha fazla olanaklar sağlar; yetkinliği artırması konusunda konuşmaya bile gerek yoktur. Diğer yandan, diğer kalıplardan birini kullanmayı seçersem, sonuçlar için sorumluluğu alabilir ve iletişimimi bozan şeylerin yaratacağı acıları kabul edebilirim.

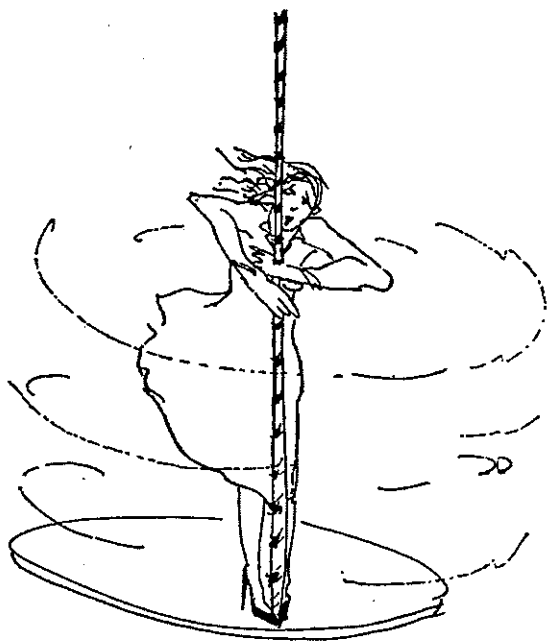
Bu oyunları oynarken bedeninizde olup bitenleri hissedebiliyor musunuz? Baş ya da sırt ağrıları, yüksek ya da düşük kan basıncı ve sindirim güçlükleri gibi sorunlar, genellikle iletişim biçimlerimizden kaynaklanmaktadır. Bu kalıpları taşırken birine yaklaşmanın ya da onu anlamanın güçlüğünü tahmin edebiliyor musunuz? İlişkinin bozulması çok doğaldır!

İletişim kalıplarına eşlik eden içsel gerilimi, hüsranı, umutsuzluğu hissetmeye başladığınızda, bu kalıplara sıkışmışsanız, hastalıklardan korkma, evlilik dışı ilişkilere yönelme, intihar ve hatta cinayet girişiminde bulunma olasılığınız vardır. Ancak çok güçlü bir kural sizi durdurabilir. Ve o kurala uymak için bütün enerjinizi harcarken, başınızı gereksiz bir derde sokma olasılığınız çok yüksektir. Bu kurallardan daha sonra geniş şekilde bahsedeceğim.

Dediğim gibi, hayatında ciddi sorunlar olduğunu gördüğüm herkes —okul sorunları, alkol bağımlılığı, eşini aldatma...— bu ilk dört kalıpta iletişim kurmaktadır. Bu kalıplara karşın başarılı bir şekilde hayatlarını sürdüren insanlar varsa bile ben görme-

dim. Bu dört kalıbın özdeğeri, kazan seviyesini düşürdüğünü şiddetle vurguluyorum.

Şimdi kazanınızın iletişim kalıplarınızla nasıl bağlantılı olduğunu anlamışsınızdır. Başka insanların da davranışlarının yine kendi iletişim kalıplarından kaynaklandığını görebilirsiniz. Bu bir atlıkarınca gibidir; özdeğerim düşüktür, zayıf iletişim kurarım, kendimi daha kötü hissederim, davranışlarım duygularımı yansıtır ve yine zayıf iletişim kurarım vs.



Şimdi sık görülen bir örneği inceleyelim. Bu sabah sinirli uyandınız. İşe gitmek ve size karşı bir şeyler hazırladığını düşündüğünüz patronunuzla karşılaşmak zorundasınız. Kimsenin

korkularınızı bilmemesi gerektiği yönünde bir kuralınız var. Kocanız ya da karınız yüz ifadenizden bir terslik olduğunu fark ediyor ve soruyor: "Neyin var senin?"

"Bir şey yok," diyorsunuz soğuk bir ses tonuyla ve ona bir hoşçakal öpücüğü bile vermeden kapıyı vurup çıkıyorsunuz. Davranışınızın etkisinin farkında değilsiniz.

Eşiniz öfkeleniyor ve ona göre davranıyor. Eve geldiğinizde, dışarı çıktığını bildiren bir notla karşılaşıyorsunuz. Eşiniz eve döndükten sonra yatağa davetiniz dikkate alınmıyor. Ve böyle devam ediyor.

Bu dört kalıp, karşıdaki kişiyi seçici duruma sokmaktadır. Kaderimizi başka birinin ya da bir şeyin ellerine bırakmakta, sanki kendi davranışlarımız üzerinde seçim hakkımız yokmuş gibi davranmaktayızdır. Ondan sonra bize ne kadar kötü davranıldığı konusunda yakınmak kolaydır nasılsa.

Bu örnek, her iki tarafın da birbirlerinin tutumunu nasıl körüklediğini göstermektedir. Suçlayıcı, yalvarıcıyı daha sinik yapmakta, yalvarıcı ise suçlayıcı daha saldırganlaştırmaktadır. Bu, adına kapalı sistem dediğim ve daha sonra geniş bir şekilde inceleyeceğimiz olguyu doğurur.

Bu tür bir iletişim yıllar boyunca devam ettikten sonra kendinizi oldukça kuru, hayatı oldukça bozuk düşünmeye başlarsınız. Gelişmeyi durdurur, zamansız ölümü hızlandırırsınız.

Etrafımızdaki insanlara verdiğimiz tepkilerin türlerini fark etmemiz çok önemlidir.

Yalvarıcı tepki, suçluluk duygusunu doğurur.
Suçlayıcı tepki, korku duygusunu doğurur.
Hesapçı tepki, kıskançlık duygusunu doğurur.
Dağınık tepki, eğlence arayışını doğurur.
Sonra;

Sende suçluluk duygusu yaratırsam, beni ihmal edersin.

Sende korku duygusu yaratırsam, bana boyun eğersin.

Sende kıskançlık duygusu yaratırsam, bana düşmanlık duyarsın.

Sende eğlence arayışı yaratırsam, beni hoşgörürsün.

Ancak hiçbir durumda beni sevmen ya da bana güvenmen mümkün değildir. Oysa yapılan bütün araştırmalar, gelişim sağlayan bir ilişkinin bunlara dayanması gerektiğini ortaya koymuştur. Yani bu durumda hayatta kalmaktan başka bir şey yapmayız.

Bence bu noktada duyguyu biraz daha incelemek gerekir. Muhtemelen bunu nasıl yapacaklarını bilmedikleri ya da korktukları için iç dünyalarını açık bir şekilde paylaşmaktan kaçınan çok kişiyle tanıştım. Umarım duygularınızı paylaşıp paylaşmadığınızın farkındasınızdır. Bunu yapmadığınızı fark etmişseniz, bir an önce başlamanızın sağlığınız açısından iyi olacağını unutmayın.

Bu arada duygularınızı başarıyla gizlemek, birçok insanın sahip olmadığı becerileri gerektirir. Dolayısıyla sonuçta elde edeceğiniz şey genellikle istediğinizin tersi olacaktır. Güvenli bir şekilde gizlendikleri sanılır ama elbette gerçek öyle değildir. Biz duygularımızı gizlediğimizi sanırken genellikle yanlış anlaşılır ve başka duygularımızın ihanetine uğrarız.

Israr ederseniz kendinizi gizlemenin elbette bir yolu bulunur. Bütün bedeninizi sadece sesinizin dışarı çıkmasına ve hava almanıza izin verecek küçük bir delik bulunan kara bir kutunun içine sokabilirsiniz. Duygusuz, monoton bir ses tonuyla ara sıra konuşmanız gerekecektir çünkü. Bu durumda pek yaşadığınız söylenemez ama hiç değilse gizleniyorsunuzdur.

Daha önceki alıştırmalarımızda gördüğümüz gibi, konuştuğunuz kişiye arkanızı dönerek de duygularınızı gizleyebilirsiniz. Birbirinizi göremez ve pek iyi duyamazsınız ama duygularınızı

göstermemiş olursunuz. O kişiden birkaç metre uzakta durarak, duygularınız başarılı bir şekilde gizlenebilir; özellikle aranıza başka biri ya da masa gibi bir şey koymuşsanız. Birçok ailede, eşler genellikle aralarına çocuklarını koyarak bunu güzel bir şekilde becerirler.

Ancak kişi duygularını —özellikle güçlü olanlarını— gizlemeye çalıştığında, bedenin ya da yüzün bir yerinde ortaya çıkarlar. Böyle bir durumda ise duygularını gizlemeye çalışan kişi ya yalancı ya da ikiyüzlü olarak algılanır.

Daha önce belirtildiği gibi, bahsettiğimiz iletişim biçimleri bir parçamızı gizleme yollarıdır. Artık diğer parçalarınızın farkına varamaz hale gelene kadar bunları kullanabilirsiniz. Belki bunun elverişli bir yol olduğunu veya daha iyi bir yöntem bilmediğinizi kendinize söyleyip durabilirsiniz.

Yalvarıcı tepkide, kendi ihtiyaçlarınızı gizlersiniz; suçlayıcı tepkide, karşı tarafın varlığına duyduğunuz ihtiyacı gizlersiniz; hesapçı tepkide, duygusal ihtiyaçlarınızı ve başkalarına olan ihtiyaçlarınızı gizlersiniz. Bunlar aynı zamanda ilişkinin ihtiyaç duyduğu zamana, alana veya amaçlara aldırmayan dağınık kişinin üzerinde durmadığı ihtiyaçlarla aynıdır.

Bunlar, insanların incinme korkusuyla duygularını arkalarına sakladıkları kalkanlardır. Asıl sorun, onları duygularını ifade etmenin *güvenli* olduğuna inandırmanın zor olmasıdır. Bireyleri kendilerini tanımaya itmek ve duygularını ifade etmenin güvenli olduğuna inandırmak terapistlerin emeğinin yüzde 90'ını tüketen bir görevdir; bireyler en çok bu konuda zorlanırlar.

Duygularını göstermeyen ya da gösteremeyen insanlar, davranışları bunu belli etmese bile çok yalnızdırlar. Böyle insanların çoğu çok fazla incinmiş ve çocukluklarında fazla ihmal edilmiştir. Duygularını göstermemek, tekrar incinmemek için bir ko-

runma yöntemidir. Değişmek için zaman, yeni farkındalıklar ve sevgi dolu, sabırlı bir eş gerekir. Ancak kişi değişimi istemedikçe ve gerekliliğini görmedikçe, pek fazla işe yaramaz.

Diğer yandan, kişisel özerklik herhangi bir ilişkinin önemli bir kısmıdır. Konuşacak sözünüzün olmadığı ya da duygularınızı paylaşmak istemediğiniz anlar olacaktır. Bu durumlarda açıkça "Sana söylemek istemiyorum," ya da "Şu anda seninle konuşmak istemiyorum," diyebilirsiniz. Ancak yakın olduğunuz birine bir şeyi söylemek istememeniz kolayca huzursuzluk yaratabilir. Gizlilik karşı tarafı incitebilir. Ancak, karşılıklı olarak birbirinize özerklik hakkı tanıyabiliyorsanız, buna dayanabilirsiniz. Asıl önemli olan, o anda içinizdekileri dile getirmek istemediğinizi açıkça söylemektir. Bu seviyeleyiciliktir ve dürüstlüktür. "Şu anda düşündüğümü ve hissettiğimi söylememeyi seçiyorum," demek, duygularınızı gizlemek için kalkanların arkasına saklanmaktan çok farklıdır.

"İçinizdekileri boşaltmanızın" sürekli olarak beklenmesi, sizi çok rahatsız edebilir. Seviyelemenin anahtarı, ne zaman ve nasıl konuşacağınızı bilmek, bunun için gerekli ortamı bulmaktır. Özerkliğe sahip olmak, içsel bütünlüğü korumanın bir parçasıdır.

Kendi özerkliğinizle ilgili ne yapmaya alışkınsınız? Bunun, işinize ne ölçüde yaradığını düşünüyorsunuz? İşe yarayıp yaramadığını nasıl anlarsınız?

Oyunları oynarken —ciddiye alarak oynadıysanız— deneylediğiniz şeylere bakarak, sadece rol yaptığınızı bilmenize karşın bedeninizdeki, duygularınızdaki ve düşüncelerinizdeki değişimlerin sizi şaşırtmış olması ihtimali yüksektir. Bu tür tepkileriniz, rollerinizi ne kadar iyi oynadığınızı gösterir. Bunlar aynı zamanda kırılgan noktalarınız için küçük tüyolardır.

Şimdiye kadar farkına varmış olduğunuzu sandığım bir şey

de, bu oyunları oynamaktan sıkılmış olduğunuzdur. Bu dört kalıptan başka iletişim yöntemi bilmediğinizi mi düşünüyorsunuz? Kendinizi hep yorgun, umutsuz ve sevgisiz mi hissediyorsunuz? Belki bu yorgunluk sadece fazla çalışmaktan değildir?

Ne söylediğinize ve ses tonunuza bağlı olmaksızın içte ne kadar yalnız, umutsuz ve çaresiz hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Görüşünüzün, duyuşunuzun ve düşüncelerinizin nasıl aşındığının farkında mısınız?

Binlerce ailenin hayatlarını bu şekilde yaşadıklarını görmek bence çok trajik bir durumdur. Başka bir yol bilmediklerinden, bu acı dolu, yalnız ve anlamsız varoluşlarını deneylemektedirler.

Şu ana kadar, gerilim altındayken ailenizdeki kişilerle nasıl iletişim kurduğunuz hakkında bir fikir edindiniz. *Kendinizi belli iletişim pozisyonlarına sokun ve ne hissettiğinize dikkat edin.* Dürüst ve eksiksiz tepkiler vermenin pek de sandığınız kadar kolay bir şey olmadığını anlamışsınızdır. Eğer durum böyleyse, sizinle ailenizdeki diğer kişiler arasında bazı engellerle karşılaşıyor olabilirsiniz. Her biriyle bu oyunları oynamayı deneyin.

Akıcı, seviyeleyici tepkiyi istediğiniz kadar iyi beceremeseniz bile, nasıl tepki vereceğiniz konusunda bir tercih hakkınız olduğunu artık muhtemelen anlamışsınızdır. Bu tercihler için alıştırma yaparken, kendinizi daha fazla sevmeye başlayacaksınız.

İkincisi, muhtemelen verdiğiniz tepkilerin tarzlarının farkında olmadığınızı görmüşsünüzdür. Bu anlayış, herhangi biri size beklemediğiniz biçimde tepki verdiğinde yardımcı olacaktır.

Üçüncüsü, muhtemelen aslında asla bilinçli olarak kullanmadığınız kalıplarla tepki verdiğinizi fark etmiş olabilirsiniz. Acı verse bile, bu anlayış size olanları kavramanızı kolaylaştıracaktır. Anlayış, değişim için ilk adımdır.

Bir süre sonra, bu oyunların gerçekten de keyifli olduğunu göreceksiniz. Belki zaman içinde katılan kişilerle bir bireysel ge-

lişim grubu bile oluşturabilir, kendinizi gerçekten eğlenceli bir şey yaparken bulabilir, mizah duygunuzun giderek geliştiğini fark edebilirsiniz.



9

Yaşarken Uyduğunuz Kurallar

Webster sözlüğü "kural" terimini herhangi bir eylem, davranış, yöntem veya düzenleme için belirlenmiş rehber ya da denetim olarak tanımlamaktadır. Ben bu terimi biraz daha ileri götürerek aslında aile yaşamımızda ne kadar hayati, dinamik ve olağanüstü belirleyici bir güç olduğunu açıklamak istiyorum. Bireyler ve aileler olarak sizlere yardım ederken yaşam tarzınızı belirleyen kuralları keşfetmenizi sağlamak benim birincil hedefimdir. Muhtemelen farkında bile olmadığınız kuralları görmeye başladığınızda şaşıracağınızdan eminim.

Kurallar, yapılmalı ve yapılmamalı kavramlarıyla ilgilidir. Bunlar, iki ya da daha fazla insan birlikte yaşamaya başladıkları andan itibaren en etkili belirleyiciler olurlar. Asıl sorular, kuralları kimin, hangi araçları kullanarak belirledikleri, kuralların ne işe yaradığı ve çiğnendiklerinde neler olduğudur.

Ailelerle kurallar hakkında konuştuğumda, bir çoğu ilk olarak para idaresinden, işlerin yapılmasından, bireysel ihtiyaçların planlanmasından ve kuralların çiğnenmesinden bahsettiler. Kurallar, birlikte hareket ettikleri diğer bütün etkenlerle beraber insanların birlikte yaşarken gelişip gelişmeyeceklerini belirleyen güçlerdir.

Aile içindeki kurallarınızı bulmak için öncelikle ailedeki herkesle birlikte oturun ve kendinize "Şu anda uyguladığımız kurallar nelerdir?" diye sorun. Hepinizin iki saat ya da daha fazla zamanı olduğu bir fırsat yakalamaya çalışın. Bir masanın etrafına ya da yere oturun. İnceleyebilmeniz

için kuralları yazmak üzere bir yazıcı seçin. Kuralların doğru olup olmadığı ya da uyulup uyulmadıkları hakkında bu noktada herhangi bir tartışmaya girmeyin. Birini yakalamaya çalışmıyorsunuz. Bu alıştırmanın daha çok bir keşif ruhuyla yapılması gerekmektedir.

Belki aile içinde kendisiyle ilgili bir kuralın on bir yaşındaki ablası başka bir şeyle ilgilenirken bulaşıkları yıkaması gerektiği olduğunu düşünen on yaşında bir oğlunuz vardır. Kendini bir tür yedek bulaşık makinesi olarak görüyordur. Ablası ise, babası söylediğinde kardeşinin bulaşıkları yıkamasının kural olduğunu sanıyordur. Bu yanlış anlamaların sonuçlarını düşünebiliyor musunuz? Aptalca görünebilir ama kendinizi kandırmayın, bu durum ailenizde yaşanıyor olabilir.

Birçok aile için, birlikte oturup kuralları keşfetmek yeni ve genellikle aydınlatıcı bir şey olacaktır. Bu alıştırma, birlikte sürdürdüğünüz yaşamınızda birçok olumlu yeni olasılığın doğmasını sağlayabilir. Birçok kimse, kendisinin bildiği şeyleri başkalarının da bildiğini *sanmaktadır.* Öfkeli anne babalar bana şöyle diyorlar: "Kızım/oğlum kuralları biliyor!" Ancak konuyu biraz deştiğimde, aslında böyle olmadığını görüyorum. İnsanların kuralları bildiğini varsaymak her zaman işe yaramaz. Aile kurallarınız üzerinde birlikte oturup konuşmak, yanlış anlamaları ve davranış bozukluklarını düzeltmek için oldukça etkili bir yöntem olabilir.

Örneğin; kurallarınız ne kadar iyi anlaşılıyor? Bunlar açıkça ifade edilmiş miydi, yoksa ailenizdeki insanların zihninizi okuduklarını mı düşünüyorsunuz? Birinin çiğnediğine karar vermeden önce kurallarınızı açıkça ifade etmek akıllıca bir davranış olur. Hatta şimdi kurallarınıza bakarken, bazılarının mantıksız veya haksız olduğunu bile düşünebilirsiniz.

Aile üyelerinizin varolduğuna inandıkları bütün kuralları yazdıktan ve bazı yanlış anlamaları açıklığa kavuşturduktan sonra, bir sonraki aşa-

maya geçebilirsiniz. Şimdi hangilerinin güncel olduğunu ve hangilerinin olmadığını inceleyin. Dünya bu kadar yüksek bir hızla değişirken, kuralların kolayca güncellikten uzaklaşması mümkündür. '60 model bir arabanın yapım prensiplerini taşıyan modern bir araba mı kullanıyorsunuz? Birçok aile bunu yapmaktadır. Eğer bunu yaptığınızı fark ettiyseniz, yeni ve modern kurallar koyup eskilerini kaldırabilir misiniz? Eğitici ve geliştirici bir ailenin en temel özelliklerinden biri, güncel olmayı başarabilmektir.

Şimdi kurallarınızın yararlı mı, yoksa yıpratıcı mı olduğunu kendinize sorun. Neyi sağlamalarını istiyorsunuz? İyi kurallar sınırlamak yerine geliştirirler.

Pekâlâ. Kuralların eski, haksız, belirsiz veya mantıksız olabileceklerini anladık. *Kurallarınızda değişiklik yapmak için neler yapabilirsiniz? Değişimi kimler isteyebilir? Yasama sistemimizde temyiz hakkı vardır. Ailenizdeki kişiler bu hakka sahip mi?*

Aile incelemenizde biraz daha ileri gidin. Ailenizde kurallar nasıl belirlenir? Onları sadece bir kişi mi belirler? Bu en yaşlı, en nazik, en engelli mi, yoksa en güçlü kişi midir? Kurallarınızı kitaplara dayanarak mı belirliyorsunuz? Komşularınıza? İçinde yetiştiğiniz ailenin sistemine? Kurallarınız nereden gelmektedir?

Buraya kadar sözünü ettiğimiz kurallar oldukça açık ve bulması kolay olanlardı. Genellikle daha gizli ve keşfedilmesi daha zor başka kurallar da vardır. Bu kurallar, aile hayatınızda görünmez ama çok güçlü etkiler yaratırlar.

Şu anda ailenizdeki farklı kişilerin hakkında konuşmaktan *çekindiği* kurallardan söz ediyorum. Ailenize hissettiğiniz, düşündüğünüz, gördüğünüz, duyduğunuz, koklaдığınız, dokunduğunuz ve tattığınız şeyler hakkında neler söyleyebilirsiniz? Ne olduğundan ziyade ne olması gerektiği yönünde mi yorum yaparsınız?

Bu yorum özgürlüğüne dahil olması gereken dört önemli yön vardır.

Ailenizdeki iki kişinin şiddetle tartıştığını gördünüz. Korku-

nuzu, çaresizliğinizi, öfkenizi, huzur ihtiyacınızı, yalnızlığınızı, kırılganlığınızı ve saldırganlığınızı ifade edebilir misiniz?

Bunları kime söyleyebilirsiniz?

Bir çocuk olarak babanızın küfür ettiğini duydunuz. Küfür etmeye karşı bir aile kuralınız var. Bunu ona söyleyebilir misiniz?

Biriyle karşıt fikirdeyseniz ya da bir şeyi onaylamıyorsanız, bu konuda nasıl hareket edersiniz?

On beş yaşındaki kızınız ya da oğlunuz sigara kokuyorsa, bunu ona söyleyebilir misiniz?

Bir şeyi anlamadığınızda nasıl soruyorsunuz (ya da sorabiliyor musunuz)?

Ailenizdeki biri açık konuşmadığında bunu sorgulamakta kendinizi özgür hissediyor musunuz?

Aile yaşamı, her türlü görme ve duyma deneyimini kapsar. Bunların bazıları neşe verir, bazıları acı getirir ve bazıları sizi utandırır. Aile içindeki kişiler oluşan duyguları fark edemiyor ve dile getiremiyorlarsa, duygular toprak altına gömülerek ailenin sağlık köklerini kemirmeye başlarlar.

Bunu bir an için düşünelim. Ailenizde asla sözü edilmemesi gereken konular var mı? Bahsettiğim türde şeyler şunlar olabilir: En büyük oğlunuzun doğuştan bir kolu yok, büyükbabanız hapiste, babanızın bir tiki var, anneniz ve babanız sürekli kavga ediyor ya da ikisinden biri ikinci kez evlenmiş.

Belki baba pozisyonundaki kişinin boyu normalden kısadır. Ailedeki önemli kurallardan biri, kimsenin onun boyunun kısalığı hakkında konuşmaması olabilir; aynı şekilde onun kısalığı hakkında konuşamayacakları gerçeği de dile getirilemez.

Peki ailenizdeki insanların bu gerçek yokmuş gibi davranmalarını nasıl bekleyebilirsiniz? Aile içindeki konuşmaya karşı engeller, ne gibi yararlar *sağlıyor* ya da *sağladı?*

Bu kafa karıştırıcı durumu bir de başka açıdan düşünelim isterseniz. Aile kuralınız, birinin ancak iyi, doğru, uygun ve güncel konularda konuşabileceği olsun. Bu durumda varolan birçok gerçek hakkında konuşulamaz. Ben bir ailede ya da herhangi başka bir yerde sürekli iyi, doğru, uygun ve güncel yaşayan çocuklar ya da yetişkinler olabileceğine inanmıyorum. Peki kimsenin bu konular dışında konuşamayacağını belirten bir kural varsa, o zaman ne yapabilirler? Bunun doğal sonucu olarak, bazı çocuklar yalan söylerken bazıları ebeveynlerinden nefret eder ya da onlara yabancılaşırlar. En kötüsü ise, kendini çaresizlik, düşmanlık, aptallık ve yalnızlık olarak ifade eden düşük bir özdeğer geliştirirler.

Temel gerçek, kişinin gördüğü ya da duyduğu şeylerden kesinlikle etkilendiğidir. Bunun üzerinde kendiliğinden içsel bir açıklama yapmaya girişir. Daha önce gördüğümüz gibi, bu açıklamanın ya da yorumun doğruluğunu kontrol etme şansı da yoksa, "gerçek" olarak kabul eder. "Gerçek" doğru ya da yanlış olabilir ama kişi kendi davranışlarını ve fikirlerini kaçınılmaz olarak ona dayandıracaktır.

Yorum yapma ya da sorgulama yasağıyla büyüyen çocuklar, kendilerini yaşayan, nefes alan insanlar olarak görmek yerine azizler ya da şeytanlar olarak gören yetişkinler haline gelirler.



Birçok durumda, aile kuralları duyguların ancak haklı iseler ifade edilmesine izin verir, duygular *varolduğu* için değil. Dolayısıyla, "Bu şekilde hissetmemelisin," ya da "Nasıl böyle hissedersin? Ben asla bunu yapmazdım," gibi sözler duyarsınız. Buradaki anahtar nokta, duygularınıza dayanarak hareket etmekle onları ifade etmek arasındaki farkı görebilmektir; intihar etme isteği duyduğunuzu söylemekle kendinizi öldürmek asla aynı değildir. Bu ayırım, "Ancak haklı duyguların olmalıdır," kuralından vazgeçmeyi kolaylaştırır.

Kurallarınız duygularınız ne olursa olsun, insan olduğunuz ve dolayısıyla kabul edilir olduklarını söylüyorsa, kişiliğiniz gelişebilir. Bu, bütün davranışların kabul edilir olduğu anlamına gelmez. Duygular hoş karşılanırsa, farklı hareket tarzlarını geliştirme fırsatınız olur; ve çok daha uygun bir davranış tarzı.

İnsanlar, doğumlarından ölümlerine kadar çok farklı duygular deneylerler; korku, acı, çaresizlik, öfke, neşe, kıskançlık ve sevgi gibi. Ama bunların her zaman doğru olması gerekmez, sadece hissedersiniz. Kendinize ailenizde olup biten her şeyle bağlantı kurma izni verirseniz, birçok şey hızla iyiye gidecektir. Varolan her şeyin insanlar tarafından anlaşılabileceğine ve üzerlerinde konuşulabileceğine inanıyorum.

Gelin, bazı gerçeklerden bahsedelim. Öfkeyi ele alın. Birçok kimse, öfkenin gerekli bir acil durum duygusu olduğunun farkında değildir. Öfke bazen yıkıcı davranışlara götürdüğü için, insanlar öfkenin kendisinin yıkıcı olduğunu sanırlar. Oysa yıkıcı olan öfke duygusunun kendisi değil, bu duygu sonucunda ortaya çıkan olumsuz davranıştır.

Çok sıra dışı bir örnek düşünelim. Size tükürdüğümü farz edin. Bu sizin için bir acil durum olabilir. Saldırıya uğradığınızı, aşağılandığınızı hissedebilir ve bana öfkelenebilirsiniz. Sevilme-

diğinizi düşünebilirsiniz. (Yoksa neden size saldırayım ki?) İncinirsiniz, kazan seviyeniz düşer, kendinizi yalnız ve belki sevgisiz hissedersiniz. Öfkeli *hareket etmenize* karşın, aslında incinmişsinizdir; bunun kendiniz bile farkında olmayabilirsiniz. Duygularınızı nasıl göstereceksiniz? Ne söyleyeceksiniz? Ne yapacaksınız?

Seçenekleriniz vardır. Siz de bana tükürebilirsiniz. Bana vurabilirsiniz. Ağlamaya ve bunu bir daha yapmamam için yalvarmaya başlayabilirsiniz. Bana teşekkür edebilirsiniz. Kaçabilirsiniz. Kendinizi açıkça ifade edip bana ne kadar kızdığınızı söyleyebilirsiniz. Belki incindiğinizi fark edip bunu dile getirebilirsiniz. *O zaman da* belki bana nasıl olup da size tükürebildiğimi sorarsınız.

Tepkilerinizi nasıl göstereceğinizi, kurallarınız belirler. Kurallarınız sorgulamaya izin veriyorsa, bana sorular sorar ve belki durumu anlayabilirsiniz. Ancak kurallarınız sorgulamaya izin vermiyorsa, o zaman tahminlerde bulunursunuz ve muhtemelen tahminleriniz yanlış olabilir. Tükürme birçok anlama gelebilir. Kendinize şunu sorabilirsiniz: Bana benden hoşlanmadığı için mi tükürdü? Bana kızgın olduğu için mi? Kendini iyi hissetmediği için mi? Kas kontrolü zayıf olduğu için mi? Onu fark etmemi istediği için mi? Bu olasılıklar pek gerçek gibi görünmeyebilir ama biraz düşünün. O kadar da gerçekdışı değiller aslında.

Önemli olduğu için öfke hakkında biraz daha konuşalım. Bu bir kötü alışkanlık değildir; acil durumlarda ortaya çıkan insani bir duygudur sadece. İnsanların hayatları boyunca bazı acil durumlarla karşılaşmamaları mümkün değildir ve hepimiz kendimizi zaman zaman böyle durumlarda bulabiliriz.

Kişi kendisini "iyi bir insan" olarak tanımlamak istiyorsa (kim istemez?), öfkelendiği zaman kendini tutmaya çalışacaktır. Ancak kimse aptal değildir. Belli bir şekilde öfkeli olduğu halde

öyle değilmiş gibi konuşmaya çalışan birini gördünüz mü hiç? Kaslar gerilir, dudaklar gerilir, soluk düzensizleşir, ten rengi değişir, gözler kısılır; bazen kişinin saçları bile kabarabilir.

Ancak bu kişinin kuralları, öfkenin kötü ya da tehlikeli bir şey olduğunu söylüyorsa, bu kez zamanla içten içe gerilmeye başlar. Dışarıdan sakin, soğukkanlı ve kontrollü görünse bile, kaslar, sindirim sistemi, kalp dokuları, damarlar, kapakçıklar gerilir. Gözlerdeki çelik gibi bakışlar ya da sol ayaktaki seğirme, gerçek duygularını ele verecektir. Kısa süre sonra içteki gerginlikten fiziksel rahatsızlıklar oluşmaya başlayacaktır; kabızlık ya da yüksek kan basıncı gibi. Bir süre sonra kişi öfkesinin farkına varamaz hale gelir ama içerideki acıyı hisseder. O zaman gerçekten inanarak "Ben öfkelenmem. Sadece safra kesem harekete geçer," der. Bu kişinin duyguları toprağın altına inmiştir ve hâlâ hareket halindedirler ama artık fark edilemez durumdadırlar.

Bazı insanlar bu kadar ileri gitmezler ama öfkeyi depolarlar. Depoları zamanla dolar ve en ufak bir şeyde patlar.

Birçok çocuğa kavga etmenin, başka insanların canını yakmanın kötü olduğu öğretilir. Öfke kavgaya neden olduğu için kötüdür. Birçoğumuza öğretilen felsefe şudur: "İyi bir insan yetiştirmek istiyorsan, çocuğun öfkesini bastır." Bu tür bir eğitimin çocuğa ne kadar zarar vereceğini tahmin bile edemezsiniz.

Öfkenin belli durumlarda doğal bir insan duygusu olduğuna inanmak için kendinize izin verirseniz, o zaman bu duyguya saygı duyabilir, bir parçanız olarak görmeyi başarabilir ve kullanmanın yollarını öğrenebilirsiniz. Öfke duygunuzla yüzleşip ilgili kişiye dürüstçe ve açıkça ifade edebilirseniz, "buharın" ve yıkıcı hareketlerin büyük çoğunluğunu ortadan kaldırmış olursunuz. Tercih hakkınızı kullanır ve böylece kendinizi kontrol edebilme becerisi geliştirirsiniz. Bunun sonucunda, kendinizden tatmin olabilirsiniz.

Şimdi aile hayatındaki diğer bir önemli noktayı inceleyelim: Aile içindeki şefkat, bunun ifade edilme şekli ve şefkat hakkında kurallar.

Birçok ailede, şefkat konusunda bireylerin kendilerini kandırdıklarını gördüm. Şefkatin ne zaman güvenli olduğunu bilmedikleri için, şefkate karşı kurallar geliştirmişlerdir. Bu, sözünü ettiğim türde bir şeydir: Babalar, genellikle kızları beş yaşına geldikten sonra, seksüel uyarı niteliği taşıyacağını düşünerek onları kucaklarına alıp sevmezler. Aynı durum, daha az görülmekle birlikte, anneler ve oğulları arasında da görülmektedir. Yine aynı şekilde, birçok baba oğluna şefkat göstermekten kaçınmaktadır, çünkü hemcinsler arasında şefkat gösterileri eşcinsellik olarak algılanabilir.

Şefkat tanımımız üzerinde cinsiyet, yaş ya da ilişki türü bağlamında tekrar düşünmemiz gerekir. Asıl sorun, birçok kimsenin fiziksel şefkat ile seks arasındaki ayrımı yapamamasından kaynaklanmaktadır. Bunu açık bir şekilde ifade edeyim. Ailenizde sorun yaşanmasını istiyorsanız, şefkat göstermekten kaçının ve seks hakkında konuşmak ya da seks yapmak hakkında konuşmak üzerine tabular koyun.

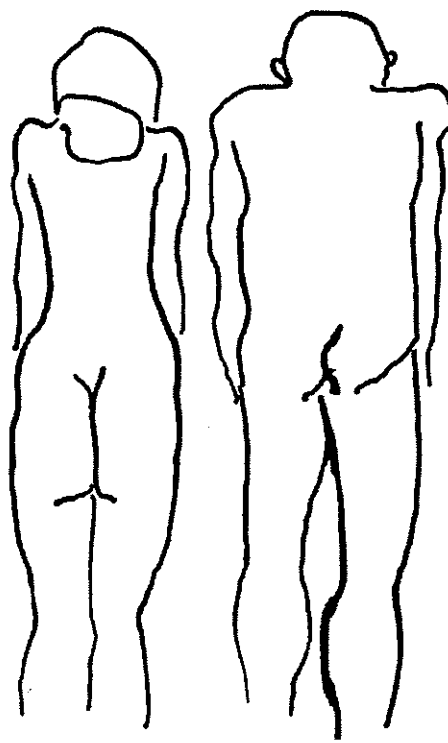
Şefkat göstermenin birçok anlamı olabilir. Kucaklayanı yumruklamak istediğim şekilde birisi tarafından kucaklanmış olabilirim. Başka zamanlarda ise sarılmak, seksüel çağrı olabilir; sevgi gösterisi olabilir; ya da nezaket, ilgi ve yakınlık olabilir.

Şefkat seksüel tabularla karıştırıldığı için aile içinde sevginin gösterilmediği taktirde aile yaşamında nasıl bir doyum alındığını merak ediyorum.

Bundan biraz söz edelim. Cinsellikle ilgili insafsız ve baskıcı tutumlardan ötürü siz de en az benim kadar acı çektiyseniz, siz de benim gibi hemen içe dönük tutumunuzun yerine dışa dönük bir tutum koyabilir, cinselliğin ruhsal boyutunu açıkça kabul

edebilir, onunla gurur duyabilir, ondan keyif alabilir ve onu onaylayabilirsiniz. Bunun yerine birçok ailede şunu gördüm: "*Hangi biçimi olursa olsun —senin ya da başka birinin yaptığı— sekstен zevk alma.*" Bu kural genellikle, cinsel organların gerekli iğrenç nesneler olarak kabul edilmesi şöyle dursun, inkâr edilmesiyle kendini gösterir. "Onları elden, gözden uzak ve temiz tut. Onları sadece gerektiğinde ve az kullan."

Hiç istisnasız, evliliklerinde cinsel tatminsizlik yaşadığını ya da cinsel suçtan tutuklandığını gördüğüm insanlar, bu tür tabularla büyümüş olanlardır. Daha da ileri gideceğim. Davranış bo-



zukluğu ya da duygusal hastalığı olduğunu gördüğüm insanlar da aynı durumdadır. Bu tabular aynı şekilde çıplaklık, mastürbasyon, cinsel paylaşım, hamilelik, doğum, adet dönemi, boşalma, fahişelik, erotik sanat ve pornografi için de uygulanmaktadır.

Cinsiyetimiz ve cinsel organlarımız bizim parçamızdır. Cinsiyetimizi açıkça anlamadıkça, öğrenmedikçe, değer vermedikçe ve zevk almadıkça, ciddi kişisel sorunlara davetiye çıkarırız.

Bir defasında sekiz yüz kişilik bir lisede aile eğitimi dersi programı hazırladım. Programın bir kısmı cinsel eğitimle ilgiliydi. Gençlerin açıkça sormaktan kaçındığı soruları içine attıkları bir kutum vardı. Kutu genellikle doluydu. Sonrasında bu sorularla ilgili konuları derste işleyerek cevaplıyordum. Hemen bütün öğrenciler, en az üç ortak nedenden dolayı bu soruları ailelerine soramadıklarını söylediler: Aileleri öfkelenecek ve onları yanlış davranışla suçlayacaktı; ebeveynler mahcup olacak, utanacak ve muhtemelen yalan söyleyeceklerdi; ya da cevapları onlar da bilmiyorlardı. Bu yüzden öğrenciler gerek kendilerine gerekse ebeveynlerine zahmet vermemek için cevapları başka yerlerde arıyorlardı. Bu gençler uygulanan program, kabulleniciliğim, anlayışım ve sevgi dolu yaklaşımım için teşekkür ettiler; kendilerini de daha iyi hissediyorlardı. Özellikle iki soruyu hatırlıyorum. On sekiz yaşındaki bir delikanlı şöyle soruyordu: "Er suyumda topaklar olması ne anlama gelir?" On beş yaşındaki diğer bir delikanlı ise şunu soruyordu: "Annemin menopozda olup olmadığını nasıl anlayabilirim? Şimdilerde son derece öfkeli görünüyor. Eğer menopozdaysa, bunu anlayabilir ve ona karşı nazik davranabilirim. Ama değilse, hareketlerinden rahatsız olduğumu söyleyeceğim. Babamla da konuşmam gerekir mi?"

Bu sorular size sorulsaydı, ebeveynler olarak ne hissederdiniz? Sorulduysa, ne dediniz?

Bu dersler bir süre devam ettikten sonra, öğrenciler aynı dersleri ebeveynlerine de vermemi istediler. Onayladım. Ancak anne babaların sadece dörtte biri geldi. Aynı kutuyu kullandım ve aynı sorularla karşılaştım.

Kısacası, bence cinsel benliklerimizin karmaşıklığını her zaman bilemeyeceğimizi kabul ederek kendimizi bağışlayabiliriz. Ancak aldırmazlık ve hakkında konuşmama tutumuyla üzerini kapamaya çalışmak, cinsel bilginin kötü ve suç olduğunu düşünmek, psikolojik açıdan tehlikelidir. Bu tür bir aldırmazlığın bedelini gerek bireyler gerekse toplum olarak çok ağır öderiz.

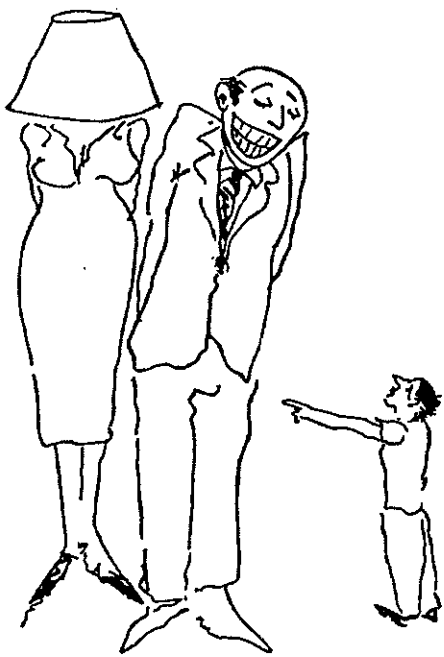
Yetişkinler bunun adına "çocukları korumak" deseler de, aile üyeleri arasındaki korkunun sırlar ve tabularla çok ilgisi vardır. Bu, ailelerde kök salmış olduğunu düşündüğüm diğer bir tabudur; yetişkin gizemi. Neredeyse bütün yetişkinler tarafından "çocuğu korumak" olarak düşünülse bile, bu kural genellikle "Sen bunun için çok küçüksün..." şeklinde ifade edilir. Bu sözler, yetişkinlerin dünyası senin için çok karmaşık, çok korkutucu, çok büyük, çok kötü, ve fazla kötü zevklerle dolu anlamlarını taşır. Çocuk, büyülü bir şifre olduğunu ve belli bir yaşa geldiğinde bütün bu kapıların kendisine açılacağını düşünmeye başlar. Oysa ben henüz şifreyi keşfedememiş birçok yetişkin tanıyorum.

Aynı zamanda, "sen çok küçüksün" kalıbı, çocuğun dünyasının değersiz olduğu anlamına gelir. "Sen çocuksun, ne bilirsin ki!" der yetişkin ya da "Bu çocukça." Bir çocuğun yapmaya hazır olduğu ve yapmayı istediği şeyler arasında bir uçurum olduğundan, bence en iyi hazırlık çocuğa bu uçurumun üzerine nasıl bir köprü kurabileceğini öğretmektir; bu fırsatı elinden almak değil.

Bu tabuların diğer bir yönü de, gizlilikle ilgilidir. Genel aile sırları şöyle olabilir; ebeveynlerin evlenmesinden önce ilk çocuğa hamile kalınması, çocuğun evlatlık olması, eşlerden birinin

hastanede ya da hapiste olması. Bu tür sırlar, genellikle büyük bir özenle saklanır.

En büyük sırlardan bazıları da, ebeveynlerin ergenlik dönemlerindeki davranışlarıdır; buna göre ebeveynler o yaşlarda hiç yanlış bir şey yapmamışlardır, yanlış davranan "siz çocuklarsınızdır". Bir ebeveyn, çocuğunun yaptığı herhangi bir şeyle ilgili isterik hale geldiğinde genellikle bu yaşanır. Böyle bir durumla karşılaştığımda, çocuğun davranışının yetişkinin o yaşlardaki bir sırrıyla mı ilgili olduğunu araştırırım. Çocuğun davranışı ebeveyninkinin aynısı değildir ama genellikle çok benzerdir. Bu durumda ise ilk yapacağım şey, yetişkinin eski utancından kurtularak o konuyla ilgili sırrı açığa çıkarmasını sağlamaktır. O zaman ebeveyn çocuğa gerçekçi bir şekilde yaklaşabilir.



Varolan sırlar da büyük bir titizlikle saklanır. Birçok ebeveyn, ("onları korumak için") olan bitenleri çocuklarından gizlemeye çalışır. Deneyimlerime dayanarak bu tür sırların genellikle şunlar olduğunu söyleyebilirim: Annenin ya da babanın bir sevgilisi vardır, ikisinden biri ya da ikisi de alkoliktirler, veya birlikte yatmamaktadırlar. Yine insanlar kendilerine bunun hakkında konuşulmaması, yokmuş gibi yapılması gereken bir şey olduğunu söylerler. Bu yöntem, "koruduğunuz" herkes dilsiz, sağır ve kör rolü yapmadıkça elbette işe yaramaz.

Şimdi üç konuda kurallarınızla ilgili neler keşfetmiş olabileceğinize bir bakalım.

İnsanca-insafsız kavramlarının anlamı, kendinize "Ne olursa olsun, mutlu görün" sloganına uyarak imkânsız bir kuralla yaşamayı mı söylediğinizdir.

Açık-gizli kavramları, bazı kuralların açık, bazılarının ise gizli olmasına karşın boyun eğilen kuralların olması demektir. "Üzerinde konuşma. Yokmuş gibi davran."

Bir de *yıkıcı ve yapıcı* kavramları vardır. Bir durumla yapıcı şekilde başa çıkmak, "Bu ay parasal bir sıkıntımız var. Konuşmamız gerek," diyebilmektir. Aynı durumla yıkıcı şekilde başa çıkmak ise "Bana para sorunlarından bahsetme; bu senin sorunun," demektir.

Bu bölümde bahsettiğimiz bazı şeyleri özetleyelim. Aile üyelerini ne ve neydi yorumlarından alıkoymak, gerilim dolu, yaratıcılıktan uzak ve umarsız insanlar yetiştirmenize ve bu insanlara uygun aileler oluşturmanıza neden olur.

Diğer yandan, aile hayatınızla ilgili her şeyi gözlemliyor ve temas kuruyorsanız, aile hayatınız belirgin bir şekilde daha iyi hale gelecektir. Aile kuralları acı veren, zevkli ya da hatalı vs her şeyle ilgili yorum yapma özgürlüğü tanıdığında, verimli ve geliştirici

bir aile hayatınız olması için en iyi ortamı yaratmış olursunuz. Ben her şeyin uygun bir şekilde konuşulabileceğine ve anlaşılabileceğine inanıyorum.

Hemen herkesin dolapta iskeleti vardır. Sizin yok mu? Geliştirici ailelerde, bu insanın yapısını anlatmak için en temel araçtır ve hakkında kolayca konuşulup çok şey öğrenilebilir. Diğer aileler onları saklar ve insanların kötülüklerin hatırlatan korkunç şeylermiş gibi davranırlar. Onlarla ilgili konuşulmamalıdır. Bu tür konularda konuşmak zor olabilir ama gereklidir. Konuşmak, ailedeki herkesin zorlukları aşmak ve hayatta kalmak için ne gibi risklere girilebileceğini öğrenmesini sağlar.

Kurallar, aile yapısının ve işleyişinin çok önemli bir parçasıdır. Kurallar değişebilirse, aile bireyleri arasındaki paylaşımlar da değişecektir. Yaşarken uyduğunuz kuralları kontrol edin. Aile yaşamınızda ne gibi etkileri olduğunu şimdi daha açık görebiliyor musunuz? Kendinizi bazı değişiklikler yapmaya zorlayabiliyor musunuz? Yeni yeni şeyleri fark etmek, yeni yeni şeylere cesaret etmek ve yeni yeni şeyleri ümit etmek, yeni kurallar koyabilmenizi sağlar.

Cesaret, yeni fikirleri kabul edebilmenizden kaynaklanır. Eski ve işe yaramaz fikirlerden vazgeçip, yararlı bulduklarınızı devreye sokabilirsiniz. Bu düz mantıktır. Hiçbir şey sonsuza dek aynı kalamaz. Alet kutunuzu, buzdolabınızı veya kilerinizi düşünün. Bunların sık sık yeniden düzenlenmesi, yenilenmesi, eskilerin atılarak temizlenmesi gerekmez mi?

Kurallarınız hakkında düşündünüz ve onları incelediniz. Şimdi kural kutunuzu şu sorularla sınayabilirsiniz:

Kurallarınız nelerdir?

Sizin için hangi konularda işe yarıyorlar?

Ne gibi değişiklikler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Hangileri uygun görünüyor?

Hangilerini değiştirmek istiyorsunuz?

Ne gibi yeni kurallar koymak istiyorsunuz?

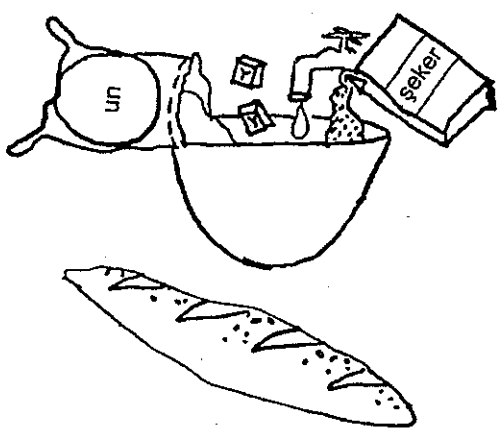
Kurallarınız hakkında ne düşünüyorsunuz? Açık, insancıl ve günceller mi? Yoksa gizli, insafsız ve eskiler mi? Kurallarınız genellikle ikinci gruba giriyorsa, bence sizin ve ailenizin yapması gereken önemli bir iş olduğunu anladığınızı sanıyorum. Kurallarınız ilk gruba giriyorsa, muhtemelen top sizde demektir.

10

Sistemler: Açık mı, Kapalı mı?

Bu bölümde bahsetmek istediğim konunun aile yaşamı ve insan yaratmakla bir ilgisi olmadığını başlangıçta düşünebilirsiniz. Ancak okumaya devam edin. *Sistemler* kavramı endüstri ve ticaret dünyasından ödünç alınarak, insanların grup halinde nasıl iş gördüklerini anlamanın bir yolu haline gelmiştir.

Her sistemin birçok bireysel parçası vardır. Her parça gereklidir ve belli bir sonuç üretmek üzere birbirine bağlıdır; her biri diğerinin tetikleyicisi gibidir. Sistemin bir düzeni ve parçaların eylemleri, birbirlerine tepkileri ve birbirlerine katılımlarıyla bir sırası vardır. Bu sürekli hareket, sistemin kendini var etme şeklidir. Bir sistem, ancak parçaları varolduğu sürece vardır.



Kafanız mı karıştı? Aslında o kadar da karmaşık değil. Ekmek yapmak için mayayı, şekeri, suyu ve unu bir araya getirirsiniz. Ekmek içindekilerden hiçbirine benzemez ama yine de onlardan oluşur.

Ocak diğer parçaların hiçbirine benzemez ama hepsini birleştirir.

Her insan, bir sistemin parçasıdır. Sistemi aşmaktan sık sık bahsedildiğini duyarız; sanki bütün sistemler kötüymüş gibi. Hayır. Bazıları iyidir, bazıları değil. Kişisel, ailevi ve toplumsal davranışlarla ilgili düşünce sistemlerinin uygulanması, bunun bugün açıkça gördüğümüz bir kanıtıdır; yetmişli yılların başlarında bu ilk kitap ortaya çıktığında, sistemler belirmeye yeni başlıyorlardı.

İşleyen bir sistem, şunları gerektirir:

Bir amaç ya da hedef. Sistem neden kurulmuştur? Ailelerde bu amaç yeni insanları ortaya çıkarmak ve varolanları daha da geliştirmektir.

Temel parçalar. Ailelerde bunun anlamı yetişkinler ve çocuklar, erkekler ve kadınlardır.

Parçaların işleyiş düzeni. Ailelerde, bunun karşılığı aile bireylerinin özgüvenleri, kuralları ve iletişimidir.

Parçaların işleyebilmesi için sistemin enerjisini sağlayacak güç. Ailelerde bu güç yiyecekten, barınaktan, havadan, sudan, etkinliklerden, duygular hakkındaki inançlardan, aile bireylerinin kişisel, zihinsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal yaşamlarından, birbirleriyle paylaşımlarından kaynaklanır.

Dışarıyla paylaşımlar. Ailelerde, bunun anlamı değişen, yeni ve farklı konulara eğilmektir.

İki tür sistem vardır: Kapalı ve açık. Aralarındaki temel fark, gerek içteki gerekse dıştaki değişimlere karşı tepkilerinde yatar. Kapalı bir sistemde, parçalar birbirlerine sıkıca bağlı ya da tamamen bağımsızdır. Her iki durumda da, gerek parçalar arasında

gerekse dışarıdan bilgi akışı olmaz. Parçalar ayrı olduğunda, genellikle iş yapıyormuş gibi görünürler; bilgi içeri ve dışarı sızar ama hiçbir yönü ya da amacı yoktur. Aralarında iletişim yoktur.

Açık bir sistemde ise, parçalar kendi aralarında birbirlerine bağlı, iletişim içinde ve birbirlerine karşı duyarlıdır. Gerek içte gerekse dıştan bilgi akışına izin verirler.

Kişi bilinçli olarak kapalı bir aile sistemi oluşturacaksa, ilk adım sistemi dışarıdan mümkün olduğunca ayırmak ve bütün rolleri katı bir şekilde belirlemektir. Gerçek şu ki, kapalı bir aile sistemini kimsenin bilinçli olarak oluşturmak isteyeceğini sanmıyorum. Kapalı aile sistemleri, belli inanç yapılarına sahiptir:

İnsanlar kötüdür ve daima iyi olmaya teşvik edilmelidirler.

İlişkiler güçle ya da cezalandırılma korkusuyla yönetilmelidir.

Tek bir doğru yol vardır ve bunu da en güçlü olan belirler.

Senin için en iyiyi bilen biri daima vardır.

Bu inançlar güçlüdür, çünkü bir ailenin gerçeklik görüşünü yansıtırlar. Ve aile inançlarına dayanarak kurallar belirler. Diğer bir deyişle, kapalı sistemlerde;

Güç ve verime göre özdeğer ikinci plandadır.

Eylemler, patronun isteğine göre belirlenir.

Değişim kabul edilmez.

Açık sistemlerde;

Özdeğer önceliklidir; güç ve verim ikinci plandadır.

Eylemler kişinin inançlarını yansıtır.

Değişime hoş gözle bakılır ve normal, istenen şey olarak algılanır.

İletişim, sistem ve kurallar birbirlerine bağlıdır.

Sosyal sistemlerimizin birçoğu kapalıdır veya buna çok yakındır. Çok az değişime izin verildiği için ne zaman bir kriz ortaya çıksa sistem aksar.

Şimdi çok önemli bir felsefi soruyla karşılaşıyoruz. Bütün insan hayatının en yüksek önceliği hak ettiğine inanıyor musunuz? *Ben buna bütün kalbimle inanıyorum.* Bu yüzden, bütün kapalı sistemlerin açık hale gelmesini sağlamak için elimden geleni yaptığımı ve yapacağımı hiç çekinmeden söylüyorum. Açık bir sistem, gerektiğinde kapalı ya da açık olmayı seçebilir. Burada anahtar kelime, seçimdir.

Ben insanların kapalı bir sistemde gelişemeyeceklerine inanıyorum; en iyi ihtimalle, sadece yaşarlar. Oysa insanlar bundan daha fazlasını isterler. Bir terapistin görevi, her bireyde ya da ailede varolan ışığı görmek ve o ışığın yayılması için sargıları açmaktır.

Şu anda siz ve ben sayısız kapalı sistem örneği verebiliriz; diktatörlükler, okullar, hapishaneler, kiliseler, politik gruplar vs. gibi. Peki ya sizin ailenizdeki sistem? Açık mı, yoksa kapalı mı? Eğer iletişiminiz gelişimi engelliyorsa, kurallarınız insafsız, gizli ve eskiyse, muhtemelen kapalı bir aile sisteminiz var demektir. İletişiminiz gelişim sağlıyorsa, kurallarınız insancıl, açık ve güncelse, açık bir sisteminiz vardır.

Gelin, daha önce yaptığımız bir alıştırmaya geri dönelim ve bu kez farklı amaçlarla, farklı nedenlerle tekrar yapalım. Ailenizdeki kişilerin ya da beş arkadaşınızın size eşlik etmesini isteyin. Aileden kişiler, iş arkadaşları veya yönetim kurulunuz olabilir. Daha önce olduğu gibi, hepsinden farklı isimler almalarını ve gelişimi engelleyen bir iletişim tarzı (yalvarıcı, suçlayıcı, hesapçı veya dağınık) seçmelerini isteyin. On dakika boyunca birlikte bir şey planlamaya çalışın.

Sistemin doğasının nasıl kolayca ortaya çıktığına dikkat edin. Daha önce olduğu gibi. Ancak bu kez kapalı sistemlerin nasıl

geliştiğini de fark etmeye başlayabilirsiniz. Sırtınızın ağrımasına, baş ağrınıza ve iyi duyup görememenize ek olarak, kendinizi kapana kısılmış gibi hissetmeye de başlayabilirsiniz. İnsanlar yabancı ya da yük gibi görünmeye başlayabilir. Birbirlerine bilgi değil, acı aktarıyorlardır.

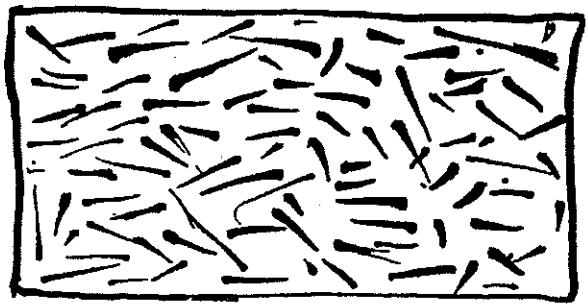
Şimdi aynı planlama deneyini seviyeleyici tepkiyle yapmaya çalışın. Açık bir sistemin oluşmaya başladığını görebiliyor musunuz? Kapalı sistemdeki deneyiminize karşın, kendinizi daha rahat ve duru hissedebilirsiniz. Bedeniniz muhtemelen daha rahattır ve daha kolay nefes alıp veriyorsunuzdur.

Aşağıdaki çizelge, kapalı sistemlerin nasıl sorunlu aileler yarattığını ve açık sistemlerin nasıl geliştirici aileler yarattığını göstermektedir.

KAPALI SİSTEM

ÖZGÜVEN	düşük
İLETİŞİM	dolaylı, belirsiz, kapalı, uyumsuz, gelişim engelleyici
Tarzlar	yalvarıcı suçlayıcı hesapçı dağınık
KURALLAR	gizli, eski, insafsız, katı kurallar korunmaktadır; insanlar konulmuş kurallara uyum sağlamak için ihtiyaçlarını değiştirmektedirler.
SONUÇLAR	yorum yapmaktan kaçınmalar tesadüfi, kaotik, yıkıcı, uyumsuz

Özdeğer giderek düşer ve karşıdaki insana bağımlılık giderek artar.



AÇIK SİSTEM

ÖZGÜVEN	yüksek
İLETİŞİM	doğrudan, açık, belirgin, uygun, gelişim sağlayıcı
Tarz	seviyeleyici
KURALLAR	açık, güncel, insancıl, esnek kurallar korunmaktadır; İnsanlar gerektiğinde fikirlerini açıkça belirtebilmektedirler.
SONUÇLAR	gerçekçi, uygun, yapıcı



Özdeğer ve güven giderek yükselir, kişi giderek gelişir ve kendi ayakları üzerinde giderek daha rahat durur.

Pekâlâ. Üç ya da daha fazla insan ortak bir amaçla birleştiklerinde, bir sistem oluştururlar. Bu durum ailelerde, arkadaş gruplarında ve iş yerlerinde görülür. Bir kez kurulduğu zaman, belirgin bir kanıt olmasa bile sistem aktif haldedir. Eğer kapalı bir sistemse, muhtemelen *ölüm-kalım, doğru-yanlış* kavramlarıyla hareket edecektir; bu durumda da ortama korku hakim olacaktır. Açıksa, bu kez muhtemelen *gelişim, yakınlık* ve *seçim* kavramlarına dayanarak hareket edecektir.

Özdeğerinizi, iletişiminizi kurallarınız ve inançlarınızla birleştirdiğinizde, aile sisteminizin yapısını oluşturursunuz. Seviyeleyici iletişim ve insanca kurallar, açık bir sistem yaratarak bu sistem içindeki herkesin gelişmesine olanak tanır. Bozuk iletişim ve acımasız kurallar, kapalı bir sistem yaratarak yavaş ve bozuk bir gelişime neden olur.

Sistemlerinin türünü fark etmek genellikle ailelerin açık bir sisteme yönelmesini, yanlış giden şeyler için kendilerini ve çevrelerindekileri suçlamayı bırakmalarını sağlar. İnsanlar "niçin" soruları yerine "nasıl" soruları sorabilirler. Genel olarak konuşmak gerekirse, "nasıl" soruları bilgiye ve anlayışa götürürken "niçin" soruları suçlama etkisi yarattığından, karşı tarafın kendini savunur bir tarzda hareket etmesine neden olur. Savunma ihtiyacı doğuran durumların sonucunda ise kazan düşer ve insanlar kendilerini kötü hisseder.

Sistemin diğer bir özelliği de, kendini sürekli kılmasıdır. Bir kez kurulduğunda, bir şey onu değiştirene ya da tamamen yok olana kadar sistem işlemeye devam edecektir; bir parçanın eskidiği için bozulması ya da kırılması veya sistemi etkileyen yıkıcı bir olayın gerçekleşmesi gibi. Bazen küçük bir kaza bile bütün

sistemi yerle bir edebilir; bu da, sistemin tasarımcılarının başlangıçta beklemedikleri bir şeydir.

Sistemin her parçası, onun devam etmesine ya da değişmesine neden olacak önemli etkenlerdir. Sisteminizin içindeki parçaları incelemek ve diğer parçaları görmek oldukça heyecanlı ama bazen acı veren bir deneyimdir. Ve bir ailenin ömrünün büyük oranda o sistemin devamına bağlı olduğunu düşünürseniz, sistemlerin önemini çok daha iyi kavrayabilirsiniz.

Gelin, aile sistemine bir de farklı açıdan bakalım. Belki bu noktada başka bir karşılaştırma yararlı olabilir.



Büyüklüklerine ya da biçimlerine bağlı olmaksızın, telleri kısaltılıp uzatılarak, parçalar arasındaki uzaklık yeniden düzenlenerek ya da ağırlıkları değiştirilerek parçaların birlikte hareketleri dengelenebilir. Ailede de böyledir. Ailedeki kişilerin hiçbiri aynı değildir; her biri farklıdır ve farklı bir yetişkinlik seviyeleri vardır. Tıpkı bir sistemin bütün hareketinde olduğu gibi, diğerlerini hiç düşünmeden tek bir bireyi değiştiremezsiniz.

Şunu deneyin. *Birbirlerinden çok farklı birkaç nesneyi alın ve aralarında bir denge kurmaya çalışın. Bunların sayısı ailenizdeki kişi sayısına eşit olsun ve her birini ailenizin bir üyesi olarak düşünün. Sistem içinde ne kadar çok parça olursa, aralarındaki farklar da o kadar çok olacaktır. Bu durumda da daha fazla çeşitlilik ve heyecan olacaktır.*

Ulaştığınız ilk denge noktasında kalırsanız, birçok kişinin yaptığı şeyi yapıyor olursunuz; "doğru" olarak bildikleri tek şey. Deneycilikten korktuğunuz için ailenize denge kazandırmaktan çekinirsiniz.

Bu tehlikeden uzak durmak için en azından iki farklı denge durumu oluşturmaya çalışın. Daha birçok yol vardır ama en azından üç tanesini bulursanız, ben amacıma ulaşmışım demektir. Artık üç farklı seçeneğiniz olduğundan, tekine bağlı kalmak zorunda değilsinizdir.

Etkili ve verimli bir aile sistemi kurabilmenin yolu, her bireye kendine ait bir alan tanımak ve bu alandan zevk almasını sağlamaktır. Teller duygularınız, kurallarınız ve iletişim kalıplarınızdır. Bunlar katı mı, yoksa esnek mi?

Kendi sisteminiz üzerinde çalışırken, ailenizin parçalarını düşünün. İki ana gruba ayrılabilirler: Yetişkinler ve çocuklar, sonra da erkekler ve kadınlar. Bu açıdan bakmak bile, insanların arasındaki farkları görmeye yeterli olacaktır.

Bir kişinin sürekli vermesini ve diğerinin sürekli almasını gerektiren herhangi bir kural yoktur. Yine de, aileler bir kişiyi sü-

rekli veren olarak seçerek ve bunu böyle devam ettirerek sistemlerini bozmaktadırlar. Kişi buna razı olsa bile, sürekli vermek sonuçta büyük bedeller doğuracaktır. Bir zaman verebilen tek kişi koca olurken, diğer zamanlarda karısı ya da çocukları bunu yapabilir. Birçok ailede kimin kime karşı verici olacağını ön gören kurallar vardır:

Erkekler daima kızlara karşı vericidir.

Anne daima çocuklarına karşı vericidir.

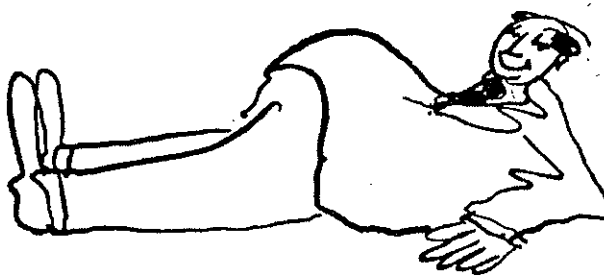
Koca daima karısına karşı vericidir.

Zamanla herkes hile yapmaya başlar. Ancak, bugün ideal bir ailenin en büyük özelliği bütün üyelerini geliştirmesiyse, o halde ailedeki bütün bireylerin bu amaca hizmet etmesi gerekir.

Yetişkinler, çocuklarının gelişimini sağlamak için ne yapabilirler? Çocuklar, ebeveynlerinin gelişimini sağlamak için ne yapabilirler? Erkekler kadınların ve kadınlar erkeklerin gelişimini nasıl mümkün kılabilirler? Herkes birbirine nasıl yardım edebilir; yetişkinler, çocuklar, erkekler, kadınlar? Bunlar, ailelerin çabalarında daha verimli ve besleyici hale gelmeleri için çok önemli sorulardır.

Bu grupların her biri, diğer gruptaki kişilerin paylaşmadığı ayrı dünyalara sahiptir. Farklı özellikleri ve içerikleri olan bu dünyalar hakkında konuşmak, yalnızca ilginç olmakla kalmaz, aynı zamanda hayat gerçekliğimizi de genişletir. Kadınlar bir penise sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu bilmezken, erkekler de çocuk doğurmayı anlayamazlar. Birçok yetişkin, çocukların hayatlarında buldukları basit zevkleri çoktan unutmuşlardır. Gruplar arasındaki basit paylaşımlar, bu konularda büyük yardımcı olabilirler.

Bütün aileler dengededir. Asıl soru şudur: Dengeyi korumak için bireyler nasıl bir bedel öder?



Bence aile sisteminizin doğasıyla ilgili çıtalar çok yüksektir. Aile, tüm insanların gelişmesini bekleyebileceğimiz dünya üzerindeki tek yerdir. Yaralı ruhlar ancak orada yatıştırılabilir ve özdeğer ancak orada yükseltilebilir.

Aile, bu besleyiciliği ve gelişimi öğrenebileceğimiz tek yerdir. Bu hedeflere ulaşmak ve gerçekten canlı olmak için, ailede sürekli bir gözlem, değişim ve yeniden biçimlenme olmalıdır. Bu ise ancak açık bir sistemle mümkün olabilir.

11

Çiftler: Ailenin Mimarları

Neden evlendiniz? Neden eşiniz olan insanla evlendiniz? Neden evlendiğiniz zamanda evlendiniz? Cevabınız ne olursa olsun, evlilik nedeniniz temelde hayatınıza bir şey katmak istediğinizi gösterir. Ancak çok sıra dışı bir insan, ancak çok sıra dışı şartlarla hayatını kötüleştireceğini bildiği bir evlilik yapar.

Evlendikten sonra hayatınızın çok daha güzel olacağına dair umutlarınız olduğundan eminim. Bu hayaller, oluşturmak istediğiniz ailenin mimari yapısını belirler. Bu hayallerinizin gerçekleşmesiyle ilgili umutlar sönmeye başladığında, boşanma konusu devreye girer ve kişilerden biri kendini sorumlu olarak görmedikçe veya ölmedikçe devam eder; ya da değişmedikçe. Bu bölümde, ilişkilerin verdiği zevklerden ve beraberlikleri tehdit eden ya da yıkabilen etkenlerden söz edeceğiz.

Batı kültüründe, çoğu insanın sevdiği için evlendiğini söyleyeceğimizden eminim. Sevginin bize getireceğini düşündüğümüz şeylerin hayatımızı zenginleştireceğini bile düşünmüş olabiliriz; ilgi, cinsel tatmin, çocuklar, statü, birilerine ait olma, ihtiyaç duyulma duyguları, maddi konular vs.

Ben sevgiye inanıyorum; sevmeye ve sevilmeye. Bence sevgi, aşk da dahil olmak üzere, her insanın hayatında deneyleyebileceği en ödüllendirici ve tatmin edici duygudur. Sevmez ve sevilmezse, insan ruhu yıpranır ve ölür. Ama sevgi hayatın tüm taleplerini tek başına karşılayamaz; zekâ, bilgi, farkındalık ve yetkinlik de önemlidir.

Özdeğer duygumuzun bir sevgiyi tanımlama ve ondan beklediğimiz şeylerle çok ilgisi vardır. Özgüvenimiz ne kadar yüksek olursa, eşimizin bize olan saygısının kanıtını görmeye o kadar az ihtiyaç duyarız. Buna karşılık, özdeğer duygumuz zayıf olduğunda ise sürekli olarak güvence isteriz ve bu da sevgi kavramını yanlış tanımlamamıza neden olur.

Gerçek sevginin anlamı şudur: "Sana ipler takmıyorum ve senin de takmanı istemiyorum." Her bireyin bütünlüğüne saygı duymak gerekir. Halil Cibran'ın *Ermiş* adlı eserinde yaptığı sevgi ve evlilik tanımı çok güzeldir:

Ama birlikteliğinizde bir mesafe olmalı
Ve cennetin meltemleri aranızda esmeli.
Birbirinizi sevin ama bunu bir bağımlılığa çevirmeyin.
Bırakın, ruhlarınızın kıyılarına dalgaları vuran bir deniz olsun.
Birbirinizin kadehinden için ama tek kadehten içmeyin.
Birbirinize ekmeklerinizden verin ama aynı ekmeği yemeyin.
Birlikte şarkı söyleyin, dans edin ve eğlenin ama yalnız da kalmaya izin verin
Bir lavtanın telleri ayrıdır ama aynı melodiyi çalarlar.
Kalplerinizi verin ama birbirinizinkini esir almayın.
Sadece Yaşam'ın eli kalplerinizi birleştirsin.
Birlikte durun ama çok yakın durmayın;
Tapınağın sütunları da ayrıdır,
Ve meşelerle, serviler birbirlerinin gölgesinde büyümezler.

Zamanda geri gidin ve evlendiğinizde daha iyi olacağını umduğunuz şeyleri hatırlayın. Umutlarınız neydi?

Yıllar boyunca insanların benimle paylaştıkları bazı umutları size açıklamak istiyorum. Kadınlar için bu, dünyadaki bütün insanlar içinde sadece kendilerini sevecek, değer verecek, saygı duyacak, kadın olmanın keyfini çıkarabilecekleri şekilde kendileriyle konuşacak, yanlarında duracak, onları rahatlatacak, cinsel açıdan tatmin edecek ve gergin zamanlarda yanlarında destek verecek erkeklerin hayatlarının merkezi olmaktır.

Erkekler ise genellikle ihtiyaçlarını karşılayacak, güçlerinden ve bedenlerinden zevk alacak, onları bilge liderler olarak görecek ve ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde yardım etmeye istekli olacak kadınlar istediklerini söylemişlerdir. İyi yemek ve iyi seks istediklerinden de bahsetmişlerdir. Hatta bir erkek, "benim için her şey olacak birini istiyorum. Birisinin bana ihtiyacı olduğunu, işe yaradığımı, sayıldığımı ve sevildiğimi hissetmek, evimin kralı olmak istiyorum," demiştir.

Bu tür şeylerin örneklerini kendi ebeveynlerinde gören çok fazla erkek ve kadın yoktur. Aslında, çok az örnek vardır. Bunlar, yüreklerdeki umutlardır. Oysa bizler genellikle yüreğimizi ve yüreğimizde yatanları dışarı açmayı beceremeyiz. Birçok kimse, yüreğin zayıf olduğunu düşünür. Beyin güçlüdür onlara göre. İyi



mimarinin ikisini de gerektirdiğini unuturuz; işe yarayan ve bizi mutlu eden ilişkiler geliştirmek kendi elimizdedir.

Kariyerimin ilk yıllarında, insanların onca çabaya karşın istediklerini bir türlü elde edememeleri beni hayrete düşürürdü. Ama zaman içinde başarısızlıkların çoğunun, ne yazık ki, sevginin yapabilecekleri konusundaki cahillikten ve açık bir iletişim kurma becerisinin yokluğundan kaynaklandığını öğrendim.

İnsanlar genellikle eşlerinin kişiliklerini yeteri kadar tanımadan evlenirler. Cinsel çekim iki insanı bir araya getirebilir ama ne uyumu ne de dostluğu garantiler. Akıllı insanlar, birçok kimsenin cinsel çekimine kapılabileceklerini bilirler. Tatmin edici, yaratıcı, üretken bir hayat yaratabilmek, birçok yönden uyumu gerektirir. Yatakta geçirdiğimiz zaman, diğer konulara göre çok daha azdır. Beni yanlış anlamayın; cinsel uyum elbette önemlidir. Ama devam eden ve edecek bir ilişkide, cinsel uyumdan fazlası gerekir. Hatta bazı açılardan cinsel kısım bitmiş bile olabilir. Yine de ilişki gelişmeye devam edebilir.

Bence sadece birkaç çocuk kendi ebeveynlerinde sağlıklı, tatmin edici bir cinsel beraberlik gözlemlemişlerdir. Büyüdükleri ailede izledikleri yetişkin modellerinde günümüzün batı dünyasının anladığı romantizm anlayışına yakın şeyler gördüklerini sanmıyorum. Yetişkin insanların, kendi ebeveynlerinin birlikte oldukları zamanları hatırlamadıklarını söylediklerini bile duydum. Bırakın anne-babalarını yatakta düşünmeyi, bir aşk yaşadıklarını söylemek bile zordur onlar için.

Çocukların, ebeveynlerinin gençken nasıl olduklarını bilememeleri çok kötüdür; flört ettikleri, birbirlerine karşı nazik ve iyi davrandıkları, aşık oldukları zamanları. Çocuklar bunları fark edecek kadar büyüdüklerinde, genellikle aşk bitmiş veya zayıflamıştır.

Farkında olsunlar ya da olmasınlar, ebeveynler çocuklarının cinsel ve romantik kişiliklerinin mimarlarıdır. Aşinalık çok büyük bir çekim gücüne sahiptir. Günden güne izlediğimiz ve gözlemlediğimiz şeyler, üzerimizde güçlü bir etki bırakır. Birçok kimse, rahatsız olsalar bile gücünden dolayı aşina oldukları şeyleri tercih ederler. Katı ve sert bir babası olan kızın sonunda benzer bir adamla evlendiğini hiç görmediniz mi? Ve kocasını itip kakan bir annesi olan delikanlının da benzer bir kadınla evlendiğini? İnsanlar genellikle içinde büyüdükleri ailedekilere benzer evlilikler yaparlar; bunun kalıtımla değil, aşinalıkla ilgisi vardır.

Ebeveynlik konusunu elbette konuşacağız ama bunu daha sonraki bir bölümde ele alacağız. Şimdilik çiftlere odaklanmak istiyorum.

Her çiftin üç parçası vardır: *Sen, ben* ve *biz*. İki kişi ve her biri kendi yaşamına sahip, her biri önemli üç parça. Her biri, diğerini daha mümkün kılar. Yani, ben seni daha mümkün kılarım, sen beni daha mümkün kılarsın, ben bizi daha mümkün kılarım, sen bizi daha mümkün kılarsın ve birlikte birbirimizi mümkün kılarız.

Kişiler arasındaki ilk sevginin sürmesi, bu üç parçanın ne kadar iyi işlediğine bağlıdır. Bu üç parçanın işleyişine, ben *süreç* diyorum ve bu bir evlilikte çok önemlidir. Örneğin, çift haline gelmiş kişiler önceden tek başlarına yaptıkları şeyleri şimdi birlikte yapma kararını vermişlerdir; para kazanma, yemek yapma, yeme, eğlenme, çalışma ve din gibi. Sevgi, evliliği başlatan duygudur ama evliliğin ne kadar iyi gideceğini belirleyen, günden güne yaşamdır; yani süreçlerdir.

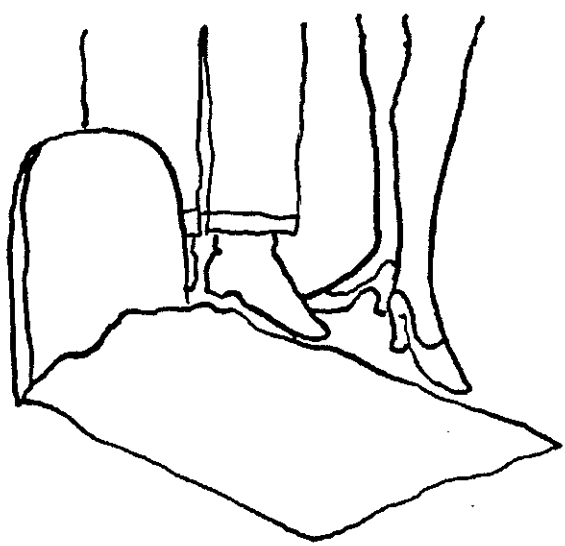
Ben, sevginin ancak bu üç parçanın da kendine alan bulabildiği ve birbirlerine baskın çıkmadıkları bir yerde geliştiğini öğrendim. Bu tür ilişkilerde en önemli ve tek etken, her bireyin özdeğer duygusudur. Karşılığında, bu da kişilerin özdeğerlerini ifa-

de etme biçimlerini, birbirlerinden taleplerini ve sonucunda birbirlerine karşı nasıl davrandıklarını belirler. Olumlu bir çift olmakla ilgili bölümde bunu daha detaylıca inceleyeceğiz.

Sevgi bir duygudur. Yasalandırılamaz. Ya vardır ya da yoktur. Varolması için bir neden gerekmez. Ancak devam etmesi ve gelişmesi için beslenmesi gerekir. Sevgi, toprağın altından gelişip yüzeye çıkmaya çalışan bir tohumdur. Uygun gıdayı, ışığı ve suyu alamazsa ölür. Flört dönemindeki sevgi ve ilgi, ancak çiftler ilişkilerinin her gün beslenmesi gerektiğini anlarlarsa evlilikte çiçek açabilir.

Bütün çiftler zaman zaman tökezler. Herkes zaman zaman hayal kırıklığına uğrar, acı çeker ve yanlış anlaşılır. Bunun ötesine geçerek gelişmeleri, yine aralarındaki sürece bağlıdır.

Başlangıçta birbirlerini çok sevdikleri halde sonradan sadece öfke duyan, kafaları karışan ve çaresizlik hisseden birçok çift tanıyorum. Sevgileri toprağın altına geri dönmüştür. Yöntemlerini an-



lamaları ve değiştirmeleri için yardım edildiğinde, sevgi bir kez daha kendini kanıtlar. Diğer yandan, bazı çiftler birbirlerine karşı duygular ölene kadar mücadele ederler. Ölüyü diriltmek konusunda pek becerim olmadığından, bence böyle bir durumda seçilebilecek en iyi yol, ilişki için iyi bir cenaze töreni yapmak ve her şeye baştan başlamaktır. Eğer başınıza böyle bir şey geldiyse, bunu bir ders olarak görün ve deneyimin kazançlarından yararlanın.

Çiftlerin birbirlerinde ortak bir şeyler bulma olasılığı yüzde yüzdür. Aynı şekilde, farklı yönler bulma olasılığı da yüzde yüzdür. Çocuklar, bu tür farklılıkları iyice belirginleştirirler. Bu konuda kararı veren, çiftler arasındaki süreçtir. Birçok çift için, karar vermek bir savaştır; sakin ya da gürültülü olsun, kimin kime ne yapacağını söyleyeceğini belirlemek bir kavgadır. Durum böyle olduğunda, karar verilmesi gereken her zamanda kişi eşine karşı kötü duygular hisseder. Her biri kendini yalnız, izole olmuş, kurban edilmiş, öfkeli, ihanete uğramış ve üzgün hisseder. Bir karar verme durumuna gelindiğinde, ikisi de özdeğerini masaya yatırır. Yeterince savaş yapıldıktan sonra, sevme ve sevilme duyguları kaybolur.

Bazen çiftler birinin patron olmasını ve diğerinin verilen kararları izlemesini seçerek bu tür sorunlardan uzak durmaya çalışırlar. Başka bir çıkış yolu da, üçüncü bir kişinin karar vermesine izin vermektir; belki kendi ebeveynlerinden birinin, belki çocuklarının, belki de aile dışından yakın birinin. Sonuçta bütün kararlar verilir. Ama nasıl? Ve sonuç ne olur?

Gelin, iletişim konularından bahsettiğimiz bölümden bazı tepki kalıplarını alalım ve eşinizle birlikte karar verme durumunda neler yaptığınıza bir bakalım.

Alttan alarak mı tepki veriyorsunuz? Yoksa tepkiniz zorlayıcı mı? Ders mi veriyorsunuz? Dağınık mı davranıyorsunuz?

Kararları kim veriyor? Nasıl? Her kararı eşit, gerçekçi bir şekilde alıyor ve herkesin yeteneklerini mi kullanıyorsunuz?

Para yönetimi ve özdeğer konusundaki yetkinliklerin farkını anladığınızı gösteriyor musunuz? (Çek yazmak, çek yazmaktır. Bunun sevginizi gösterip göstermemekle bir ilgisi yoktur.)

İletişim kalıplarını ve duruşlarını kullanarak, yakın zamanda verdiğiniz ve/veya önemli bir kararı tekrarlayın. Sonra, kararın aslında nasıl verildiğini hatırlamaya çalışın. Benzerlikler var mı?

İşte bir örnek. Evlenmeden önce Manuel ve Alicia'nın bütçeleri ayrı ayrıydı. Şimdi evliler ve tek bir bütçeleri olsun istiyorlar. Bu büyük bir karardır; aslında belki de evlilikten sonra verdikleri en büyük karar.

Manuel güvenli bir şekilde şöyle der: "Şey, evin erkeği benim, bu yüzden para işleriyle ben ilgileneceğim. Babam da hep öyle yapardı."

Alicia'nın cevabı biraz alaycıdır: "Manuel, sen mi? Sen müsrifsin! Doğal olarak bunu benim yapacağımı sanıyordum. Annem de hep böyle yapardı."

Manuel sakindir. "Şey, öyle olmasını istiyorsan, benim için sorun yok. Kocan olduğum ve beni sevdiğin için, para işlerini benim halletmemi isteyeceğini sanmıştım. Dahası, bu erkeğin görevidir."

Alicia biraz korkmuştur. "Oh, Mannie! Elbette seni seviyorum. Duygularını incitmek istememiştim. Haydi, artık bu konuyu kapatalım. Gel, bana bir öpücük ver."

Bu karar verme yöntemiyle ilgili siz ne dersiniz? Nasıl sonuçlanacak sizce? Sevgiyi azaltmak ya da çoğaltmak gibi bir sonuç mu verecek?

Beş yıl sonra, Alicia kocasına dönerek öfkeyle söylenir: "Bu şirket bize karşı dava açacağını söylüyor. Faturayı ödememişsin!

Faturaların peşinde koşmaktan bıktım artık. Para işlerini ben yöneteceğim ve senin ne düşündüğün de umurumda değil!"

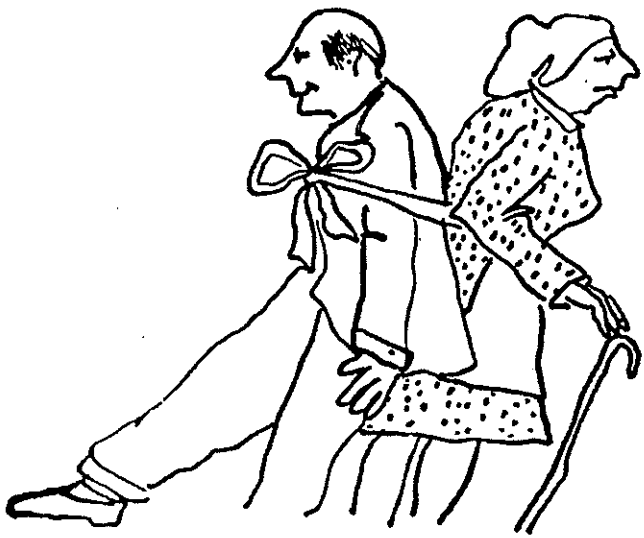
Manuel sert bir tavırla karşılık verir: "Canın cehenneme! Devam et de, daha iyisini yapabilecek misin, görelim!"

Sorunlarını anlayabiliyor musunuz? Özdeğer duygularını para konularından ayrı tutmayı beceremiyorlar.

Bir sevgi ilişkisini yaşatmak (ya da öldürmek) konusunda muhtemelen hiçbir şey karar verme süreci kadar etkili değildir.

Şimdi gelin biraz daha farklı bir şeye bakalım. Flört ve evlilik arasındaki farklara, bu farklardan doğan sorunlara bir göz atalım. Flört süresince, iki aday eş, birbirlerini bir plan dahilinde görürler. Birbirlerine zaman ayırmak için plan yaparlar. İkisi de, birbirleri için öncelikli olduklarını bilirler. Bu da doğal olarak her ikisine birbirlerini Çok Önemli Kişi (VIP) olarak gördüklerini hissettirir.

Evlendikten sonra, bu duygu güçlü değişimler geçirir. Flört sırasında karşınızdaki kişinin bir ailesi, arkadaşları, iş sorumlulukları, özel ilgileri ve diğer faaliyetleri olduğunu unutmak kolaydır. Flört, diğer yaşam alanlarıyla karşılaştırıldığında, biraz daha sıra dışıdır. Evlendikten sonra ise bütün bu bağlantılar ortaya çıkarak ilgi ve zaman konusunda yarışmaya başlarlar. Eşlerden biri bütün zamanını ve enerjisini sadece eşine harcadığını hissederek biraz daha dışarıya yönelmeye başlarsa, sorunlar ortaya çıkabilir. Flört döneminde yaşadığınız şeyler aksini söylese bile, birinin hayatının merkezi olmadığınızı kabul etmek zordur. Genellikle "Annene bu kadar bağlı olduğunu bilmiyordum," ya da "Briç oynamaya düşkün olduğundan haberim yoktu," gibi sözler duyulur ve sizi daha büyük hayal kırıklıklarına sürükler. Bu konuda en iyi çözüm oturup neler olduğu hakkında birlikte konuşmaktır.



Her zaman bakımlı görünen bir kadınla evlenen bir adam tanıyorum. Buna karşılık, annesi pasaklı bir kadındı ve adam bundan nefret ediyordu. Karısı zamanla kendine bakmayı ihmal etmeye başladı, ve adam annesine karşı aldığı aynı olumsuz tavırları karısına karşı da takındı. Görünen oydu ki, adam normal bir insanla evlendiğini fark etmemişti.

Birçok çift, birbirlerini çok sevdikleri için her şeyin otomatik olarak düzene gireceğini sanırlar. Gelin, bunu bir köprü inşa etmek isteyen birinin durumuyla karşılaştıralım. Bir mühendis bunu sadece köprüleri sevdiği için yapmaz. Başarılı ve güzel bir köprü yapılmadan önce, uzun bir süre araştırma, inceleme yapması gerekir. Aynı şey ilişkiler için de geçerlidir.

Çiftlerin birbirlerini eş olarak seçerken bilmeleri gereken şeyler vardır. Neyse ki, bugün birçok çift bu konunun önemini kavrayarak çift ve aile yaşamı kurslarından yararlanmaktadır. Aile

mimarisinde sevgiye *ve* sürece ihtiyacımız vardır. İkisi de tek başına işe yaramaz.

Gelin, benzetmemizi biraz daha ilerletelim. İşini seven bir köprü mühendisi, köprü yapımıyla ilgilenmeyen ve sorunlar beklemeyen birine kıyasla, çok daha verimli çalışacak, birçok hayal kırıklığına ve zorluğa daha kolay katlanacaktır. Yine de, kendini adamış mühendisimizin dahi azmini koruyabilmek için bir süreç anlayışına ihtiyacı vardır.

Çiftlerde de böyledir. Evlilikteki "Nasıl?" sorusu umutları ve hayalleri karşılamıyorsa, sevgi uçup gider. Birçok çift sevgilerinin onlar farkına varamadan kaybolup gittiğini sonradan fark eder.

Evlendiğinizde eşinize duyduğunuz sevgiyi hatırlıyor musunuz? Hayatınızın ne kadar farklı olacağını düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Birtakım sorunların sevgiyle çözülebileceğini düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Bu duygular ve sorunlarla, sorunların nasıl çözüldükleriyle ilgili konuşuyor musunuz? Şimdi ilişkiniz için yeni, daha gerçekçi bir temel oluşturabiliyor musunuz?

Evlilikte, karşınızdaki kişi hakkında flört döneminde olduğundan daha fazla şey öğrenirsiniz. Sevgililer genellikle birbirlerinin zayıf noktaları ya da kusurları hakkında fazla bilgi edinmezler. Yine de, bazı kusurlar çok açıktır. Bazı sevgililer, o kusurları düzeltmek için planlar yapar; diğerleri ise onları insan doğası olarak kabul eder ve mutlu bir şekilde yaşamaya devam eder.

Bir insana hem çok yakın yaşayıp, hem de zaman içinde sevmediğiniz davranışlara maruz kalmamanız mümkün değildir. Bu, birçok kimse için acı verici bir hayal kırıklığının başlangıç yeridir. Hayal kırıklığına uğramış birçok kişi bana şöyle der: "Evlenene kadar birini tam olarak tanıyamazsınız!"

Böyle kusur bulma yarışında insanlar boş hayallere kapılabilirler. Bir kadın şöyle diyebilir: "Çok fazla içiyor ama evlendikten sonra onu o kadar seveceğim ki, içmeyecek." Ya da bir adam: "Bence biraz cahil ama evlendikten sonra beni memnun etmek için bir okula gidecek." Bir adamın şöyle dediğini duymuştum: "Sakız çiğneyişine dayanamıyorum ama onu o kadar seviyorum ki, hoşgörebilirim."

İki insanın bir aile olarak birlikte yaşaması çok zordur. Bunu başarmak ise size çok şey kazandırır. Başarısız bir ticari iş berbat olabilir. Ben bir evliliğin de bir tür şirket gibi olduğunu düşünürüm: Başarılı olup olmaması, organizasyona bağlıdır; "nasıl" işlediğine ve yöntemine.

Flört döneminde eşlerini derin bir sevgiyle seven insanlar tanıyorum. Ancak, evlendikten sonra uyum sağlayamadıkları için evliliği yürütememişlerdir. Yine, karşılıklı çekim yeterli değildir. Biriyle nasıl anlaştığınız, bir evlilikten neler beklediğiniz, birbirinizle iletişim kurma şekliniz, birlikte yaratacağınız evliliğin türü konusunda çok güçlü etkenlerdir.

Toplumumuzdaki temel sorunlardan biri, evliliklerin neredeyse tamamen sevgiye dayandırılarak yapılması ve sevginin asla karşılayamayacağı şeylerin beklenmesidir:

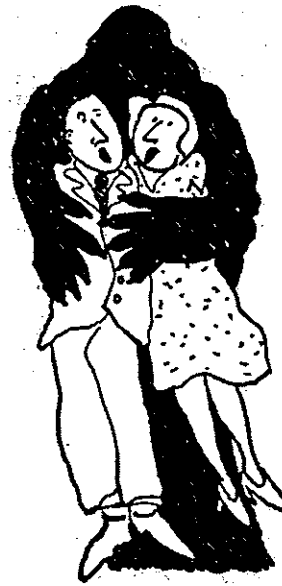
"Beni seviyorsan, bensiz bir şey yapmazsın."

"Beni seviyorsan, dediğimi yaparsın."

"Beni seviyorsan, bana istediğimi verirsin."

"Beni seviyorsan, istediğim şeyin ne olduğunu ben daha söylemeden bilirsin."

Ben bu tür davranışların sonunda adına *kıskaç* dediğim durumu doğurduğuna inanıyorum.



Daha belirgin konuşmak gerekirse, kendime pek fazla güvenmiyorsam ve seninle sadece sevgiye dayanan bir ilişkim varsa, kendimi iyi hissetmek için kolayca senin iltifatlarına, ilgine, onayına, parana vs bağımlı hale gelebilirim. Benim için yaşadığını sürekli olarak göstermiyorsan, o zaman kendimi bir hiç gibi hissederim. Bu da bir süre sonra ilişkinin zorlanmasına neden olur.

Sevme ve sevilme deneyiminizin neresindesiniz? Bu soruyla yüzleşmek, yaptığınız şeyleri yeniden şekillendirmenizi ve duygusal hayatınızı zenginleştirmenizi sağlayabilir. Sorularınızı ve cevaplarınızı söze dökerseniz, eşiniz içinizde olup bitenleri daha iyi anlayabilir.

Diğer bir tehlike de, *kristal küre* tekniğini kullanmaktır. Bu durumda, birini sevdiğiniz ya da onun tarafından sevildiğiniz için, birbirinizin ihtiyaçlarını, isteklerini, duygularını bilmeniz ve

buna uygun davranmanız gerektiğini düşünürsünüz. Bunun olmaması sizin için sevmemek ya da sevilmemekle aynıdır. Oysa asıl gerçek şu ki, birbirinizi ne kadar sevdiğinize bağlı olmaksızın, sevgi size karşınızdaki kişinin ıspanak sevip sevmediği ya da iyi bir aşçı olup olmadığı konusunda hiçbir şey söylemez.

Yaklaşık yirmi yıllık evliliklerinden sonra birbirlerinden hoşnut olmadıklarını söyleyen bir çift hatırlıyorum. Onlarla konuşurken, ikisinin de kristal küre teorisiyle hareket ettikleri ortaya çıktı. "Birbirimizi gerçekten sevseydik, diğerinin ne istediğini daima bilirdik." Böyle düşündükleri için, birbirlerine pek fazla soru sormuyorlardı; bu da sevgilerini köreltiyordu.

Tahminleri bazı alanlarda doğru çıkıyordu ama birbirleriyle ilgili artık çok fazla doğru tahminlerde bulunamıyorlardı. Birlikte çalıştığımız süreçte, çift birbirleriyle daha fazla konuşma ve açık iletişim kurma önerilerimi kabul etti. Birbirleriyle ilgili en çok nelere içerlediklerini sorgulamaya geldiğimizde, adam duygusal bir patlama yaşayarak ağlamaya başladı: "Bana sürekli o lanet ıspanağı yedirmeye çalışmamanı isterdim!"

Karısı ilk şokun etkisini atlattıktan sonra cevap verdi: "Ben ıspanaktan nefret ederim ama senin sevdiğini sanıyordum. Sadece seni memnun etmeye çalışıyordum."

Konuyu geriye doğru incelediğimizde, evliliklerinin ilk dönemlerinde kadının kocasına hangi yemekleri sevdiğini sorduğu, adamın da ne pişirirse mutlulukla yiyeceğini söylediği ortaya çıktı. Kadın gizlice araştırmıştı. Bir defasında, adamın ıspanak yemek istemeyen yeğenine bu yiyeceğin yararları hakkında nutuk çektiğini duymuştu; bunun üzerine de adamın ıspanağı sevdiğini düşünmüştü.

Adam bu olayı hatırlamıyordu ama kardeşinin karısının çocukların gıdası konusunda ne kadar gevşek davrandığını düşündüğünü hatırlıyordu. Elbette ki, adamın neden bu kadar zaman

boyunca hiç yorum yapmadığını ve sevmediği halde yemeye devam ettiğini sordum. Karısının duygularını incitmek istemediğini söyledi. "Ayrıca," diye ekledi, "o seviyorsa, mahrum etmeye hakkım yoktu."

Sonra karısına döndü: "Ama giderek daha az yediğimi fark etmedin mi?" "Ah," dedi kadın, "rejim yaptığını sanıyordum."

Bu örnek, kristal küre tekniğini kullandıklarını fark ettiklerinde başvuracakları bir slogana dönüştü: "Ispanağı hatırla!"

Bu olayın aynısını yaşayan başka bir çift muhtemelen yoktur ama hepinizin benzer bir olay yaşadığınıza eminim. Geriye baktığımda, böyle bir olay oldukça saçma görünüyor. Ama yine de sürekli olmaya devam ediyor.

Sevgiyi yok eden başka bir masal da, sevginin aynılık olduğu inancıdır. "Daima benim gibi hissetmeli, düşünmeli ve davranmalısın. Böyle yapmıyorsan, beni sevmiyorsun demektir." Bu açıdan bakıldığında, bütün farklılıklar tehdit edici olabilir.

Aynılığı ve farklılığı bir düşünelim. İki insanın başlangıçta aynı gibi oldukları için birbirlerinden etkilendiklerine inanırım ama uzun yıllar birlikte olabilmeleri, ancak farklılıklarının tadını çıkarabilme yeteneklerinden kaynaklanır. Buna başka gözden bakarsak, insanların hiç benzer özellikleri yoksa, asla karşılaşamazlar; farklılıklarını kabul etmezlerse, gerçekçi olamaz veya birbirleriyle tamamen insanca ve zevkli bir ilişki sürdüremezler.

Aynılık takdir edilene kadar, farklılıklar gözetilemez. Her insan eşsiz olmasına karşın, herkesin ortak özellikleri vardır.

Her insan;

Bir sperm ve yumurtanın birleşmesiyle oluştuktan sonra bir kadının vücudundan doğar.

Gelişmeyi ve işlevselliği sağlayacak mekanizmaları barındıran bir deriyle sarmalanmıştır.

Belli bir anatomiye sahiptir.

Yaşamak için havaya, suya ve yiyeceğe ihtiyaç duyar.

Akıl yürütmesini sağlayacak bir beyine, görme, duyma, dokunma, tatma, koklama, konuşma, hissetme, düşünme, hareket etme ve seçme yetilerine sahiptir (sakat doğanlar hariç).

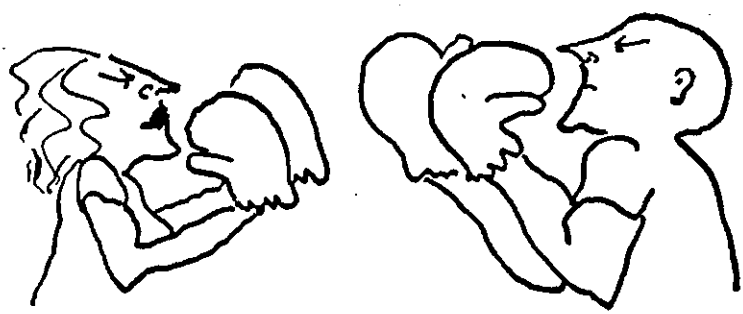
Tepki verebilir.

Hayatı *hissedebilir.*

Şimdi farklılıklara bakalım. Bir kavganın ya da çatışmanın başlangıcı olarak görülebileceği için birçok kişiye farklılıklardan korkmak öğretilmiştir. Kavga öfke demektir; öfke ise ölümdür. Dolayısıyla yaşamak için, farklılıklardan kaçınmak gerekir.

Sağlıklı, iyi ve dengeli bir kavganın ölümle sonuçlanması gerekmez; yakınlık ve güven de getirebilir. Yetta Bernhard ve George Bach, ihtiyaç duyulduğunda çiftlerin başvurabileceği mükemmel bir temiz kavga örneği sunmuşlardır. Bunu vurgulamak istiyorum. Hepimiz kirli kavgayı, bunun ne kadar korkunç ve ölümcül olabileceğini biliriz.

Hepimiz, yukarıda bahsettiğimiz ortak özelliklere sahibiz. Aynı zamanda, herkesten de farklıyız ve bu insan olmanın doğal bir getirisidir. Bu dünyada beş milyar insan yaşıyor ve her biri par-



mak izinden ayrı ayrı tanınabiliyor. Her insan eşsizdir; bu konuda hiçbir basmakalıplık yoktur. Bu durumda, benzerlikleri ne olursa olsun, iki insan birbirlerinde farklılıklar bulacaklardır. Ve *vive la difference!* (*yaşasın farklılık!*) Hepimiz aynı olsaydık, hayatın ne kadar sıkıcı ve izole olabileceğini bir düşünün. Farklılık bize heyecan, ilgi ve canlılık getirir. Aynı zamanda, elbette ki birtakım sorunlar da getirir. Asıl zorluk, farklılıklarımızla yapıcı bir şekilde başa çıkmayı öğrenmektir. Farklılıklarımızı ayrılık ve savaş nedeni olarak görmek yerine, öğrenim fırsatı olarak nasıl kullanabiliriz?

Akıllı bir çift, birbirlerinin farklılıklarını en kısa sürede öğrenmeye çalışır. Bu farklılıkların kendilerine karşı olmak yerine kendileri için çalışmalarını nasıl sağlayabileceklerini araştırır. Aile mimarları olarak, oluşturdukları örnek çocuklarının ilerideki hayatlarını da büyük oranda etkileyecektir.

Özgüveniniz yüksekse, belli şeyleri bilmeniz doğaldır:

Kimse tam olarak farklı değildir; ama yine de her insan eşsizdir.

İki insan aynı zamanlamayı yapamaz. İki kişi biftek sevebilir ama aynı şekilde pişirilmesi şart değildir; aynı zamanda aç da olmayabilirler.

Öğrenilmesi gereken daha önemli bir şey de, yalnızlıktan ölmeyeceğinizdir. Zaman zaman yalnız kalmak, ayrı bir birey olmanın doğal sonucudur.

Bu bölümün sonuna gelirken, eşler arasında tatmin edici, geliştirici bir ilişki kurmanın olası acılarından ve karmaşıklığından yeterince söz ettiğimi sanıyorum. Bunu, zihninizde yeni olasılıklar belirmesini ve bunları başarmanızı sağlayacak şekilde yapabildiğimi sanıyorum.

Bütün bu karmaşıklıkla başa çıkabilmek, genellikle belli şekillerde olur. İlki, insanların neleri sevdiğiyle ilgili kişinin inançla-

nıyla ilgilidir. İnsanların işlerinde nadiren mükemmelliği yakaladıklarını ve bilinçli bir şekilde yıkıcı davranan insanların az sayıda olduklarını göz önüne alırsak, eşinizi tıpkı kendiniz gibi doğal bir insan olarak görmeniz kolaylaşır.

İkincisi, kendinizin farkına varmak, kendinizle ilişki kurmak ve nerede olduğunuzu söyleyebilmekle ilgilidir. Bu farkındalık, güven ve özdeğer geliştirmenizi sağlar.

Üçüncüsü, her bireyin kendi ayakları üzerinde durması gerektiğini bilmektir. Kimse sizin için sizin ayaklarınız üzerinde duramaz. Kimse bir diğerini sakatlanmadan ya da yorulmadan uzun süre taşıyamaz. Eğer bir çiftseniz, birbirinizin bedeninden, zekâsından, duygularından ve ilginç ilgi alanlarından zevk almak için sonsuz fırsatlarınız var demektir.

Asıl zorluğumuz, yüksek bir özdeğer, risk almak için cesaret ve yeni olasılıklar oluşturabilmek için yaratıcılık geliştirebilmektir. Gözlerimizi açık ve geri kalan duyularımızı hazır tuttuğumuz sürece, olasılıkları ve fırsatları asla kaçırmayız.

12

Özel Aileler

Bugün çok sayıda çocuk, kendilerini dünyaya getirenlerden başka yetişkinler tarafından büyütülmektedirler. Özellikle ebeveynlerin boşandığı, eşlerden birinin öldüğü, ebeveynlerin hiç evlenmediği ya da türlü nedenlerle ebeveynlerin artık çocuklarla ilgilenmediği ailelerden bahsediyorum. Çok sayıda çocuk ise, çoğunlukla kadınlar olmak üzere hemcins ebeveynler tarafından büyütülmektedirler. Bu çocuklar için yeni aileler kurulduğunda, bunlara üvey, evlatlık ya da besleme denmektedir. Ben bu yeniden yapılanmış ailelere *karışık aileler* diyorum. Yeniden yapılanmayan ailelere de *tek ebeveynli aile* diyebiliriz.

Bir karışık ya da tek ebeveynli aile kurma sürecindeyseniz, bunun birinci sınıf bir aile olabileceğini bilin. Aileniz, içinde yaşanacak muhteşem bir yer olabilir. Bunu başarmak için her türlü teknik ve olasılık mevcuttur. Zorluk olarak gördüğünüz, yapmanız gereken şeyleri düşünün ve sonra coşkulu bir dedektif, bir deneyci olun.

Aileler farklı olmaktan ziyade benzerdirler. Şu ana kadar bahsettiğim her şey —özgüven, iletişim ve yetişkinlerin ailenin mimarı olduğu gerçeği— karışık ve tek ebeveynli ailelere de uyarlanabilir. Bu ailelerin bazen kendilerini farklı kılan özellikleri olmakla birlikte, başka yönleri de vardır. Yetişkinler doğru ve yaratıcı davrandığında, her türlü aile birinci sınıf olabilir.

Tek ebeveynli ailelerin özel zorlukları vardır. Bu aileler genel-

likle üç gruba ayrılır: Ebeveynlerden biri ayrılmış ya da ölmüştür ve diğeri yeniden evlenmemiştir; tek bir yetişkin çocuk dünyaya getirmiştir veya evlat edinmiştir. Kökenine bağlı olmaksızın, tek ebeveynli aileler genellikle bir anne ve çocuğundan oluşur. Buradaki zorluk, tek ebeveynli bir ailenin çocuk ve yetişkin için nasıl geliştirici bir ortam sunacağıdır. Burada geçmişin gölgelerinin ve hayaletlerinin etkilerini görürüz. Sağlıklı aileler oluşturmak için, kırgınlıkların ve acıların bir kenara atılması gerekir. Ayrıca neden tek ebeveynli bir aile haline gelindiğini de incelemek gerekir.

Tek ebeveynli ailelerde büyük bir sorun, erkekler ve kadınlarla ilgili bütün bir resmin sunulmasında yatar. Ebeveyn için giden kişi hakkında olumsuz mesajlar vermek çok kolaydır; özellikle de ayrılık boşanma, terk etme şeklinde ya da büyük bir acı doğuran başka bir şekilde olduysa. Geride kalan kadın, çocuğa erkeklerin "kötülüğü" hakkında olumsuz mesajlar vermemek için özellikle çaba harcamalıdır. Bu mesajları alan bir erkek çocuk, erkeklerin iyi olduğuna inanmakta zorlanacaktır. Erkekliğin iyi bir şey olmadığını düşünürse, *kendisinin* iyi olduğuna nasıl inanacaktır?

Kız çocuklar da erkeklerle ilgili bozuk bir resimden dolayı engellenebilirler. Böyle bir durum, ilerleyen yaşlarında erkeklerle kuracağı ilişkileri de olumsuz yönde etkileyecektir. Bu arada, annenin yaşı büyük olan bir çocuğu baba konumuna koyması da olasıdır ve bu durumda anne-oğul ilişkisi küçüklerin gözünde bozulacak, çocuk kardeşleriyle de düzgün ilişkiler kuramayacaktır.

Babaların tek ebeveyn olduğu ailelerin sayısı da giderek artmaktadır. Ev işleriyle başa çıkmakta zorlanan baba, eve bir hizmetçi getirebilir. Peki bu hizmetçi çocuğun yakınlık ihtiyacını da karşılayabilecek midir? Bu çoğunlukla hizmetçinin kişiliğine, babaya ve çocuğa karşı tutumuna bağlıdır. Durum hiç de kolay değildir; herkes için büyük bir sabır ve anlayış gerektirir.

Sonuçta, tek ebeveynli bir ailede çocuklar sürekli bir erkek-kadın ilişkisi izlemediklerinden, bu konuda tam bir modele sahip olmadan büyürler. Bu aynı şekilde hemcins ebeveynler için de geçerlidir.

Bu sorunlar aşılamaz değildir. Bir kadının erkeklere karşı sağlıklı, anlayışlı bir tutum geliştirmesi, çocuklarına erkekler hakkında olumsuz mesajlar vermeyecek kadar olgun davranması mümkündür. Tanıdığı ve takdir ettiği yetişkin erkeklerle çocukların arasında yapıcı ilişkiler kurulmasını sağlayabilir. Bu kendi ebeveynleri, arkadaşlarının kocaları, kendi erkek arkadaşları olabilir. Ebeveyn onu bir yardımcı-lider olarak gördüğünü hissettirerek çocuktan yardım isterse, bu durumla kolayca başa çıkılabilir. Örneğin; on yedi yaşındaysanız, pencereye cam takmak konusunda on yaşında bir çocuğa kıyasla doğal olarak daha çok şey bilirsiniz ve boyunuz bu iş için daha uygundur. Annenize bu tür işlerde yardım etmeniz, her şey için bir yardımcı rolüne gireceğiniz anlamına gelmez.

Tek ebeveynli ailelerdeki erkek çocukların muhtemelen karşılaşacakları en büyük tuzak, annenin çocuklarına fazlasıyla düşkünleşmesi ve/veya kadınların topluma hakim oldukları mesajları vermesiyle erkeklerin bir hiç olduğu duygusunun uyandırılmasıdır. Annesinin istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmek, onu kendi hayatını bağımsız olarak sürdüremeyeceği bir pozisyona sokacaktır. Birçok erkek çocuk annesinden ayrılmak istemeyerek ve karşı cinse duyduğu ilgiyi bastırarak bu şekilde hareket etmektedir; ya da isyan etmekte ve kadınların kötü, düşman varlıklar olduğunu hissederek evi terk etmektedirler. O zaman ya kadınlara kötü davranmakta ya da onlara tapmakta ve sonuçta hayatlarının geri kalanını berbat etmektedirler. Canlı modeller söz konusu olduğunda, tek ebeveynli bir aile elbette

yetersizdir. Bunu bilen yetişkinler, işleri olabildiğince tam yapmaya çalışabilirler. Bu, çocukların belli zamanlarda güvenilen ve sevilen bir aileye gönderilmesiyle sağlanabilir; resmi olmayan bir üvey aile uygulaması olarak.

Tek ebeveynli ailede büyüyen bir çocuk, erkek-kadın ilişkileri hakkında da bozuk fikirlere sahip olabilir. Kadın olmak konusundaki duyguları bir hizmetkar olmaktan —her şeyini verip hiçbir şey almamak— her ihtiyacını kendisi karşılayarak tamamen bağımsız olması gerektiği düşüncesine kadar değişebilir.

Şimdi, gelin bir de karışık ailelere bakalım. Daha önce evlenmemiş insanları evliliğe hazırlamak için çok şey söylenip yazılmıştır. Aslında, ben de bu kitapta bunu yaptım. Ama bence böyle bir hazırlık, daha önce evlenmiş ve yeniden denemeye hazırlanan kişiler için daha da önemli olabilir; bu kez, çocuklu olarak. Bütün karışık aileler, büyük handikaplarla yola çıkarlar. Bence bu handikaplar iyi anlaşılırsa, üstesinden gelinebilir ve yararlı şekilde kullanılabilirler.

Karışık ailelerde ortak çok şey vardır. Daha önce varolan ailelerinden bazı parçaları taşımaktadırlar. Bunlar temel olarak üç çeşittir:

1. Çocuklu bir kadının çocuksuz bir erkekle evlenmesi.
2. Çocuklu bir erkeğin çocuksuz bir kadınla evlenmesi.
3. Hem erkeğin, hem de kadının önceki eşlerinden çocuklarının olması.

İlk durumda, karışık aile kadından, kadının çocuklarından, kocasından ve kadının eski kocasından oluşur. İkinci durumda, koca, kocanın çocukları, karısı ve eski karısı vardır. Üçüncü durumda, kadın, kadının çocukları, koca, kocanın çocukları ve eski eşler söz konusudur.

Bu insanlar ister aynı çatı altında ister farklı yerlerde yaşasınlar (muhtemelen aynı çatı altında yaşamazlar), iyi ya da kötü, birbirlerinin hayatlarındadırlar. Her birine yer olmalıdır. Her birey, karışık ailenin büyümesi ve gelişmesi için önemlidir. Birçok karışık ailede, insanlar diğerleri yokmuş gibi davranarak yaşamaya çalışırlar.

Bütün bu insanlar, birbirleri üzerinde belli ölçülerde otoriteye sahiptirler. Birbirleriyle açıkça konuşup iletişim kuramadıklarında fikir ayrılıkları oluşur ya da birçok durumda birbirlerini düşman olarak kabul ederler.

Evde annesi ve üvey babası olan ve babasıyla üvey annesi başka evde yaşayan bir çocuk düşünün; bu dört yetişkinin her biri, çocuk üzerinde sorumluluk sahibidir. Özellikler yetişkinler farkında olmadan, her birinin çocuktan farklı şeyler istediği bir ortamda o çocuğun halini düşünebiliyor musunuz? Ya da yetişkinlerin birbirleriyle iletişim kurmadıkları bir ortamda?

İki farklı yöne yönlendirildiğinde çocuk ne yapabilir? (Daha fazla farklı yönler gösterildiği durumlar da olabilir.) Çocuğun iyiliği için iki şey gereklidir. İlk olarak, çocuğun kendisine gösterilen yönleri söylemesi için teşvik edilmesi gerekir. İkincisi, yetişkinlerin çocuğu ya da çocukları da alarak belli zamanlarda toplanmaları gereklidir. Yetişkinler sorumluluklarını bilerek olgun-



lukla davrandıklarında, çocuk en azından seçim şansı bulur ve yetişkinler için bir sır saklayıcı olmaktan kurtulur; bu, birbirlerine düşman gibi davranan ve çocuklarını casus gibi kullanan boşanmış eşler arasında sık görülen bir sorundur.

Zaman zaman bunalımlı zaman zaman da deli gibi davranan on altı yaşında bir kız hatırlıyorum. Annesi ve üvey babasıyla yaşıyor, bir hafta sonunu babası ve nişanlısıyla, bir hafta sonunu anneannesi ve dedesiyle geçiriyordu. Her gittiği yerde, yetişkinler ona diğer yerlerde olanları soruyorlardı; "burada" olanları kimseye anlatmaması için de söz alıyorlardı. Asıl üzücü olan, bu yetişkinlerin hepsi kızı seviyor ve yardım etmek istiyor ama farkında olmadan kıskançlıklarının, düşmanlıklarının, birbirlerine karşı kırgınlıklarının yükünü ona yüklüyorlardı.

Eşler birbirlerine karşı açık davranamadığında, aynı şey doğal bir ailede de yaşanabilir. Kendilerinin başa çıkamadığı şeyleri çocuktan beklerler. Elbette çocuk bunu yapıcı bir şekilde başaramaz ve genellikle hastalanarak, kötü davranarak, bunalıma girerek, aptallaşarak ya da bunların hepsini yaparak tepki verir.

Herkesi bu on altı yaşındaki çocukla birlikte topladığım seansta, bütün gerçekler masaya dökülene kadar fırtınalı geçen birkaç saat yaşadık. Her şey ortaya çıktıktan sonra, kızın artık bunalımlı ya da deli gibi davranmasına gerek kalmamıştı. Bu elbette bir gecede olmadı; çünkü kızın yavaş bir şekilde yeniden güvenmeyi öğrenmesi gerekiyordu.

Etrafındaki yetişkinler birbirlerine karşı açık davranıp, düşünceleri ve duyguları için sorumluluk alabildiklerinde, çocuk mutlaka kazançlı çıkacaktır. Birine karşı açık davranmak, onu sevdiğiniz anlamına gelmez. Eski eşlerin birbirlerini sevmeye devam etmesi her zaman beklenemez ama birbirlerine karşı hâlâ açık davranabilirler ve aralarındaki sorunları çocuğa yüklemek-

ten kaçınabilirler. Karışık ailelerin karşılaştığı en büyük zorluk genellikle budur; çocuğu yetişkinlerin sırtlaması gereken yükleri taşımaktan korumak.

Ailenin karışık olması, iyi bir aile hayatı yaşayamayacakları anlamına gelmez. Her türlü karışık ailede başarı sağlamış çok insanla tanıştım. Bunu yapmak için, birçok olası handikapın farkında olmaları ve bunlarla sevgiyle, gerçekçi bir gözle ve uyumlu bir anlayışla başa çıkmayı öğrenmeleri gerekir. Yine, ailelerde olan bitenleri insanlar arasında olanlar belirler.

Gelin, bazı sorunları detaylı bir şekilde inceleyelim. Boşandıktan sonra yeniden evlenen bir kişi için, boşanma deneyimi muhtemelen acı vericidir. Boşanmak büyük bir hayal kırıklığı yaratmıştır ve güvensizlik doğma olasılığı da yüksektir. Bir şekilde, ikinci eşin işi ilkinden daha zordur. Gizli bir mesaj sürekli olarak havada asılı olacaktır: "Senden öncekinden daha iyi olmak zorundasın." Boşandıktan sonra tekrar evlenen insanlar, bir kez ağızları yandığı için bunu kolay unutmazlar.

Boşanmış kişilerin boşanma olayını anlamaları, saygı duymaları ve yaşadıkları deneyimin kendilerine öğrettiği şeyleri iyi anlamaları bu yüzden önemlidir. Kaderlerine küsmekten, ağlayıp sızlanmaya devam etmekten veya çok büyük bir hayal kırıklığı yaşamaktansa bu daha iyidir.

Yeniden evlenen çocuklu kadınlar, genellikle çocuklarına özel mülkleriymiş gibi davranma eğiliminde olabilirler. Böyle bir durum, yeni eşlerine daha baştan bir engel koyar. Kadın genellikle yeni kocasına yük yüklemek istememekte, adamın çocuğu ve kendisiyle aralarında varolan ilişkinin şeklini anlamayacağını düşünmektedir. Bazen eski kocasına karşı mantıksız bir sadakat duyabilir. Bütün bu durumlarda, yeni eşin yardımcılık işlevi iyi bir şekilde tanımlanmamış demektir. Bu aynı zamanda aileye gi-

ren yeni erkeğin farklı bakış açıları ve davranışlarının aileninkilerle bütünleşmesini de güçleştirir.

Kadının düşebileceği bir tuzak da, yeni kocasının çocukla henüz geliştirmediği ilişkiye karşın "bir baba disiplini"ne ihtiyaç duymasıdır. Çocuğun kontrolden çıktığını düşünüyorsa, bu kesinlikle büyük bir istektir. Eşlerinin ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamaya eğilimli olsalar bile yeni kocalar bu konuda yeterince etkili olamayabilirler. Ailenin yeni reisi olabilirler ama bir şirketteki yeni yöneticiler gibi, öncelikle yeni duruma uyum sağlamaları gerekmektedir. Yeni bir eş zamanından önce idareyi ele alırsa, çocukla gereksiz bir sorun yaşayabilir. Bu özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarda çok önemlidir.

Bir üvey ebeveynin devreye girmesi başka zorluklar da çıkarabilir. Asıl ebeveyn ve çocuk birlikte uzun yıllar geçirmişlerdir ve aile üyeleri arasında kullanılan özel bir dil veya şakalar yeni ebeveynleri dışarıda bırakabilir. Hemen her aile işleri yapma konusunda belli tarzlar, belli rutinler geliştirmiştir. Bu alışkanlıkların herkes tarafından anlaşılması, onlara saygı duyulması gerekir, yoksa tam anlamıyla sorun kaynağı olabilirler.

Karışık bir aile kurmaya hazırlanan kişilere önerim, herkesin daha öncesinde bir hayatı ve o hayatla ilgili alışkanlıkları olduğunu akıllarından çıkarmamalarıdır. Biri bir şey duyar ve anlamazsa, bunu açıkça sorabilmelidir. Birçok üvey ebeveyn, sormaktansa şöyle düşünmektedir: "Şey, belki de beni ilgilendirmez," veya "Bunu sormamam gerekir," ya da "Belki de bu konuyu bilmemem gerekiyordur." Bu tür bir içsel mesaj, doğrudan özdeğerin düşmesine neden olur. Diğer bir haklı çıkarma mesajı ise şudur: "Bilmemi isteseydi, söylerdi."

Bu durumlardaki diğer bir zorluk da, yeni evliliğe etki edecek önceki mülkiyetlerle, arkadaşlarla ve bağlantılarla ilgilidir. Bunla-

rın arasında elbette boşanılan insanın ebeveynleri, akrabaları veya dostları da olacaktır. Akrabaların karışmadığı boşanmaların sayısı çok azdır; olanlar, olacaklar ve olması gerekenler hakkında söyleyecek çok fazla şeyleri vardır çünkü. Bunların hepsini hesaba katmamız gerekir. Olanlarla ilgili herkesin açık davranması önemlidir. Biliyorum; söylemesi kolay ama yapması hiç de kolay değil. Ancak, gerçeklerden kaçıp başımızı kuma gömemeyiz. Düne ait olan şeyleri hesaba katmalı ve hayatımızla birleştirmeliyiz.



Buraya kadar boşanmış ve yeniden evlenmiş bir ebeveynden, yüzleşebileceği bazı zorluklardan ve sorunlardan bahsettim. Yeni eşin de daha önceki bir hayatı olduğunu hatırlatmak istiyorum; ve onun da çocukları olduğunda aynı sorunlarla karşılaşması olasıdır. Yeni kocanın çocukları kendisinden ayrı yaşıyorsa, üvey çocuklarıyla kendi çocuklarından daha fazla zaman geçirecektir. Bu durum, zaman içinde kendi açısından bir huzursuzluk doğurabilir; kendi çocuklarını ihmal ettiğini düşünmeye başlayabilir. Çocuklarını misafir olarak kendi evine getirmesi eski karısını, çocukların annesini, anneliğini başka bir kadınla paylaştığı düşüncesiyle rahatsız edebilir.

Başarılı bir iş çıkarmak için, yeniden evlenen yetişkinler ebeveynlik tarzlarını yeniden gözden geçirmelidirler. İhmal ya da hile söz konusu olmadan, hem kendi hem de eşlerinin çocuklarıyla ilgilenebilirler. Karışık bir ailede durumun gerçekten de ne kadar karmaşık olduğunu görmek zor değildir. Hem boşanmış ebeveynler, hem de yeniden evlenmiş çiftler olgun davranırlarsa, bütün çocukları kazanabilecekleri şekilde işleri yoluna koyabilirler.

İlk olarak, evlenen, boşanan ve yeniden evlenenlerin *yetişkinler* olduğunu unutmamak önemlidir. Çocuklar istekli ya da isteksiz izleyicidirler. Hayatlarında gerçek ebeveynleri için bir yer olmalı ve diğer ebeveyni de eklemek için bir yol gösterilmelidir. Özellikle başlangıçta, bu büyük bir çaba ve sabır gerektirir. Bu noktayı da ısrarla vurguluyorum. Üvey ebeveyn bir yabancıdır ve çocuk onun kendi hayatına burnunu soktuğunu bile düşünebilir. Bunun iyilik ya da sevebilirlikle de hiçbir ilgisi yoktur.

Bir an için, karışık bir ailenin parçası olan bir çocuğun gözlerinden bakmaya çalışın. Çocuğun sorusu şöyle olacaktır: "Yeni ebeveynime nasıl davranacağım? Ona ne diyeceğim? Yeni ebeveynim, benimle ve asıl ebeveynimle olan ilişkim hakkında ne hissedecek ve düşünecek?"

Böyle bir ailede bulunan bir çocuğun karşılaşabileceği belki de en büyük sorun, çocuğun istediği kişiyi sevmekte kendini özgür hissetmemesi olabilir. Özlenen ebeveyni sevmek, çocuğun başını derde sokabilir. Karışık ailelerdeki çocukların bu özgürlüğe sahip olduklarına *ikna edilmeleri* gerekir.

Birçok yetişkin, boşanmış anne ve babanın çocuğun gözündeki değerini korumak ister. Bu zor olabilir. Eğer anneyseniz, sizi yıllar boyunca döven, eziyet eden alkolik bir eski koca ile ilgili çocuğunuza ne diyebilirsiniz? Şimdi bunları yapmayan bir adamla birliktesiniz belki. Çocuğun asıl babasına değer verip, böyle bir adamın karşısında onun iyi olmadığı mesajını almamasını sağlayabilir misiniz? Kişiliği davranıştan ayırabilirseniz, bunu yapabilirsiniz.

Bazen diğer ebeveyn akıl hastanesine ya da hapishaneye gönderildiğinde veya sorumsuzluklarla geçen uzun bir geçmişi olduğunda —utanç duygusu verebilecek herhangi bir benzeri durumda— çocukla kalan ebeveyn, sanki diğeri yokmuş gibi davranır. Oturduğum yerden, gördüğüm yüzlerce durumun deneyimiyle bakıldığında, biyolojik ebeveynini inkâr etmesi ve/veya ona aldırmaması istenen bir çocuğun, düşük bir özdeğer geliştirme riski taşıyacağını söyleyebilirim. Kötü bir kökten geldiğinizi hissediyorsanız, "iyi" olduğunuzu nasıl söyleyebilirsiniz?

Yetişkinlere, bir ebeveyn hakkında doğru olsun ya da olmasın, her şeyin iyi olduğunu söylemelerini tavsiye etmiyorum. Üzerinde durduğum nokta bu değil. Önemli olan, çocuklara insanların birçok parçadan oluştuğunu ve ilişkilerde bazen parçaların birbirlerine pek iyi uyuşmadığını öğretmektir. Böyle bir durum, kişinin kötü olduğu anlamına gelmez. Ya da sorunlar olması, bir ilişkinin kötü olduğunu göstermez. Bazen işleri nasıl yoluna koyacağımızı, kendimizi ve birbirimizi beslemeye nasıl devam edeceğimizi biliriz; bazen ise bunları bilemeyiz.

Tamamen kötü bir insana hiç rastlamadım. Örneğin; eşi kendisine karşı şiddet kullanan bir kişi, onun özgüven duygusunun yetersiz oluşu yüzünden böyle davrandığını anlayıp bundan bir şey öğrenebilir. Aralarındaki herhangi bir şey şiddeti tetiklemiş olmasına karşın, sorunun kökeni suçlamanın ötesine, iletişim ve uyuma kadar uzanır.

Sürtüşme hangi düzeyde olursa olsun, gevşemeyi unutmamamız gerekir. Karışık bir ailede üvey anne ya da üvey baba olarak, olayları akışına bırakıp zorlamamayı deneyebilirsiniz. Bir süre için çocuğun hayatına burnunu sokan bir yabancı olarak görülebilirsiniz. Kendinize de bir şans tanıyın.

Üvey çocuğunuzun öz ebeveyni için kendi kafanızda boş bir alan bırakın. Bu kişi başka bir yerde yaşasa bile, üvey çocuğunuzun hayatında varlığı sürmektedir. Biyolojik ebeveyni silip atamazsınız. O ebeveynin yerini almaya çalışmadığınızı çocuğa kanıtlamak için fırsatlar yaratın. Kimse size ona bir çırpıda sevgiyle bağlanmak zorunda olduğunuzu söylemiyor. Ancak çocuğa insan olarak değer verir ve güvenin, sevginin gelişmesi için fırsat tanırsanız, başarabilirsiniz.

Önemli sorular şunlar olabilir: Eşiniz, eski eşinin üvey çocuğunuzun masraflarıyla ilgili desteği konusunda neler planlıyor? Eski eşi şimdiki ailenize nasıl katabilirsiniz?

Bu bizi ziyaret ve destek sorularına getirmektedir; bunlar, özellikle küçük çocuklar söz konusu olduğunda çok zordur. Cevaplar, neredeyse tamamen boşanma nedenlerine bağlıdır. Eğer ilişkideki gerilim sürüyorsa, bu soruların cevaplanması kolay olmaktan çok uzaktır.

Geçmişin gölgeleri çok gerçektir ve yeni çiftin bunlarla başa çıkması gerekir. Çocuklar da bu gölgelerin dışında değildir. Eski acıların bir parçası olmuş olabilirler ve taraf tutabilirler. Sadakat-



leri yıpranmıştır. Genellikle seçtikleri tarafla yaşamamaktadırlar. Ebeveynleri değiştiği için sorunlarının da ortadan kalkması gerekmez.

Birbirlerini tanımayan ve ailedeki yerlerinden emin olmayan çocukları bir araya getirmek, evlilikte korkunç bir gerilim yaratabilir. Bu çocuklar yeni çiftin keyfini yansıtmak zorunda değildirler. Ayrıca karışık ailelerde "benim çocuklarım", "senin çocukların", "bizim çocuklarımız" sorunu da olabilir. Bu durum, sadece olası sorunları artırır ve bunlara dayanma süreci de tamamen aynıdır: Asıl soru, gerilim olup olmayacağı değildir; neler olacağı ve nasıl başa çıkılacağıdır. Bu, yeni ailenin başa çıkması gereken ve yanıtlanması oldukça zor bir sorudur.

Zaman, sabır ve sevilmemeye dayanabilmek (en azından bir süre için) çok büyük önem taşır. Dahası, neden bir çocuk durup dururken tanımadığı bir ebeveyni ve buna karşılık ebeveyn de tanımadığı bir çocuğu sevsin?

Bu sorunu yaşayan ailelere yardımcı olan bir yöntem, yeni çiftin ailelerinde büyük handikaplarla karşılaşacaklarını açıkça kabul etmeleri ve bu konuda hem birbirlerine hem de çocuklara karşı açık davranmalarıdır. Çocuklardan yapmacık davranmalarını istemezler, herkes dürüst davranmakta özgürdür. Yine, bu da kolay değildir. Duygusal açıdan dürüst davranmayı çok az kişi bilir ve becerir. Yeni öğrenim sürecimizde, kendimize karşı sabırlı olmamız gerekir.

Yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklar için de evlilik flört döneminden farklıdır. Sürprizler vardır. Babanın ya da annenin sevgilileriyle yaşam, onların ailenin bir üyesi olmasıyla aynı değildir.

Annesi ve babası kendisi beş yaşındayken ayrılmış olan on yaşındaki bir erkek çocuğunu hatırlıyorum. Annesi, kendisi sekiz yaşındayken tekrar evlenmişti. İkinci evliliğin ikinci yılına yaklaşılırken, çocuk aniden annesine sormuştu: "Anne, Harold'a ne oldu?" Harold, iki evlilik arasında sık sık eve gelen ve geceleri annesinin odasında kalan bir adamdı.

Üvey baba hemen sordu: "Harold kim?" Anne mahcup bir tavırla oğluna odasına gitmesini söyledi. Çocuk odasına gitti ve sonra onların kavga ettiğini duydu. Koca, kadını kendisinden bir şeyler gizlemekle suçlamış, kaltak, yalancı vs olduğunu saymaya başlamıştı.

Görünüşe bakılırsa, ikinci kocasına her konuda açık olduğunu düşündüren bir ortam yaratmıştı. Oysa söyledikleri arasında Harold'la ilgili bir şey yoktu. Çocuğun sorusu aslında son derece masumdu ama sevimsiz bir sürpriz olmuştu.

Önceki evlilik yıpratıcı geçmişse, başka bir şey de olabilir. Anne, çocuğunu o incinmelerin ve kırgınlıkların sembolü olarak görmeye başlayabilir. Çocukla arasında olumsuz bir şey geçtiği her seferinde, o zamanların anılarını ve çocuk üzerindeki kötü etkileriyle ilgili korkularını tekrar tekrar ortaya çıkarabilir.

İkinci kez evlenen ve böyle bir sorunu olan bir kadını hatırlıyorum. Dört yaşındaki oğlu her "hayır" dediğinde, eski kocasının görüntüsü gözünde canlanıyordu. Koca hayatı boyunca isyankâr ve saldırgan olmuştu; sonunda birine saldırdığı için hapse girmişti. Bu yüzden, oğlu kendisine ne zaman "hayır" dese, gözünde hapiste yatan birinin görüntüsü canlanıyor, bir suçlu olmaması için oğlunu acımasızca dövüyordu. Bu kadının tepkisinin nasıl daha büyük sorunlara yol açacağı açıktır. Çocuktan beklentileri ve "hayır" cevapları aslında geçmişe aittir, oğluyla şimdi sürdürdüğü yaşamına değil.

Çocukların, kendi çocukları olan başka bir kadınla evlenen bir babaya karşı açık olmak için yapmaları gereken çok şey vardır. Çocuklarla baba arasında işler yolunda gitmediğinde, bu durum kazan seviyesinde düşme duygusu, sorular, kıskançlıklar vs yaratabilir. Babalar ve onların yeni aileleri hazırlıklı olmadıkları ya da bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerinden ötürü çocuklarını aile ile bütünleştirmekte zorlandıkları için, pek çok çocuğun babalarının yeniden evlenmesinden gereğinden fazla acı duydukları izlenimini edindim.

Yeni eşlerin işlerin nasıl yürüyeceğine karar vermesi büyük bir sorundur. İkisinin de daha önce evli olduklarını, başkalarıyla evliyken tanıştıklarını, flört ettiklerini, eski eşlerinden ayrılarak yeniden evlendiklerini düşünün. Çok iyi ve dikkatli düşünülerek hareket edilmediği taktirde, önceki eşler çocukların bu yeni ilişki hakkındaki duygularını kolayca etkileyebilirler.

Çocukların yaşları, ikinci evlilikte karşılaşılacak sorunlarla çok ilgilidir. Çocuklar küçükse –belki iki-üç yaşından da küçükeski hayatın kalıntılarının etkisi o kadar fazla olmayabilir. Çocuklar yetişkinse, yeni evlilik onları ilgilendirmeyebilir. Ailevi durumlar çocukların para, mal, iş gibi konulara katılmalarını gerekli kılıyorsa, karşılıklı olarak kabul edilebilecek anlaşmalar yapılması önemlidir. Yetişkin çocukların sırf para ve mal beklentileri yüzünden ebeveynlerinin yeniden evlenmesine karşı çıktıkları durumlar biliyorum.

Karışık ailelerdeki bu tür sorunları incelemek için, varsayımsal bir aileyi ele alalım. Jennifer ve Jim, biri otuz üç, diğeri otuz beş yaşında iki saygın yetişkindir. On yıllık bir evlilikten sonra boşanırlar. Jennifer, üç yıl sonra Dave ile karşılaşır ve onunla daha iyi bir evlilik yapabileceğini hisseder. Bir yıllık flört döneminden sonra evlenirler.

Jim ve Jennifer'ın üç çocukları vardır. Jennifer'ın yeniden evlendiği dönemde, Tom on iki, Diana on ve Bill sekiz yaşındadır. Jim, yaklaşık iki yüz mil uzaktaki başka bir kasabaya taşınmıştır. Boşanma şartlarına göre, Jim'in çocukları ayda bir kez görmesi gerekmektedir; ama yeni bir iş kurduğundan, o kadar sık gelememektedir. Yine de nafakayı ödemekte ve çocukların masraflarına yardımcı olmaktadır.

Jennifer yeniden evlenmeden önce, çocuklarıyla birlikte anne ve babasının yanına taşınmıştır. Jennifer çalışmak zorunda olduğu için, ebeveynlik görevi anne ve babasının üzerine giderek daha fazla yüklenmiştir. Jennifer işi gereği sık sık seyahat etmektedir; bu yolculuklarından birinde Dave ile tanışır. Dave ile birlikte geçirdiği zaman, çocuklarıyla geçirdiğinden daha fazladır. Dave onları ancak kısa sürelerle görür. Çocuklarla arasında iyi bir ilişki vardır ama Dave'in onları gerçekten tanıması mümkün olmamıştır.

Bu arada Dave, daha önce evlenmiştir ve Theresa adında on iki yaşında bir kızı vardır; yedi yüz mil uzaktaki bir şehirde annesiyle birlikte yaşamaktadır. Boşanma şartları, Theresa'nın yazın babasıyla kalmasına izin vermektedir. Theresa ve babası arasında da genel anlamda iyi bir ilişki vardır.

Jennifer ve Dave evlendikten sonra, Jennifer doğal olarak anne ve babasından ayrı bir ev kurarak çocukları yanına almak ister. Birbirlerini çok sevdiklerinden ve üzerinde fazla düşünmediklerinden, Jennifer ve Dave yeni ailelerini kolayca kurabileceklerini sanmışlardır.

Bu karışık ailede gelişebilecek bazı şeyleri gözden geçirelim. Öncelikle, Jennifer'ın çocukları yeni eşiyle ve anneleriyle birleştiklerinde herkesin yerini tam olarak anlaması gereklidir; bu tamamen yeni bir aile yapısı olacaktır. Jim sık gelmemesine karşın, çocukların masraflarına yardımcı olarak resimde yer almaktadır.

Hemen bir soru ortaya çıkacaktır: Dave çocuklara karşı hangi rolü oynayacaktır? Rolünün adı üvey babalıktır. Peki bunun anlamı nedir? Normal olarak, anne kocasından çocukların yetiştirilmesinde yardımcı olmasını bekler. Ve farkında olmadan kocasıyla birbirlerini sevdikleri için erkeğin çocuklarla ilgili her şeyi bileceğini sanabilir.

Ancak, üvey babalar bu gerçeği nadiren fark ederler ve bu yüzden çocukların hayatlarında hemen yardımcı ve etkili olmaları beklenemez. Zaten üvey ebeveynler de bunu o kadar kolay bir şekilde yapabileceklerini düşünmezler. Dave bir yabancıdır ve bir süre için Jennifer'ın çocukları için öyle kalacaktır. Jim'in gölgesi hâlâ aralarındadır ve bazı açılardan daima öyle olacaktır.

Bazen insanların özdeğer duygularının seviyesi değişikliklerin süresini etkiler. Yeni bir ortama girdiğimizde ihtiyacımız olan şey kesinlikle zamandır; herhangi bir ortamın tamamen tanınması için zaman gerekir.

Jennifer ve Dave'e geri dönelim. Jennifer ve Jim arasında önceki evlilikte olup bitenler çocuklar tarafından tamamen kabul edilmemiş olabilir ve bu da, üvey babanın kabullenilmesinde sorunlar yaratır. Çocukların annelerinin tarafını tutmaları, babalarına karşı çıkmaları ve yeni eşi baba olarak kabul etmeleri gerektiğini söyleyen gizli mesajlar aldıklarını düşünelim. Jennifer hâlâ acı çekiyor, hayal kırıklığı sürüyor olabilir; bu, ilk evliliğinin mirasıdır. Birçok kadın böyle hisseder ve çocuklarının da aynı duyguları taşımasını beklerler. Jim ziyaret etmek için aradığında Jennifer hiç düşünmeden "Tamam, bu senin kararın. İstiyorsan öyle yap," gibi sözler söyleyebilir. Ya da mesaj gizli olmayabilir: "Babanıza gideceksiniz, bana bir daha dönmeyin!" Gizli ya da açık, Jennifer ya da onun yerinde olan herhangi biri, çocuklarının babalarına karşı kendisiyle benzer duyguları taşımalarını bekleyerek sorunları davet etmektedir.

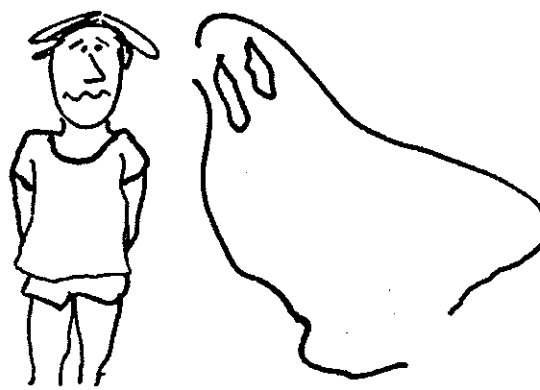
İlk evliliğin acısını taşımak da başlı başına bir sorun kaynağı olabilir. İnsanların ikinci evlilikten beklentileri çok yüksek olabilir; hatta o kadar ki, bazen imkânsızı isteyebilirler. Karışık ailelerdeki birçok yetişkin, büyülü bir şeyler beklerler. Sorunlu eşten kurtuldukları ve şimdi daha iyisine sahip oldukları için, "bütün sorunlar çözülmüştür". İnsanların hâlâ başka insanlarla ilişkileri olduğunu, hâlâ arsenik saatler olacağını (taleplerin karşı tarafın karşılayamayacağı kadar yüksek olduğu zamanlar) unuturlar; böyle durumlarda insanlar yine birbirlerine kızacak, küstahlaşacak ya da surat asacaklardır.

Gerçek şu ki; insan insandır ve ister normal, isterse karışık bir ailede olsun, insanca davranacaktır. Örneğin; en büyük çocuğu on bir yaşındayken tekrar evlenen bir kadını hatırlıyorum. Çocuk on dört yaşına geldiğinde, annesine karşı çok aksi davranmaya başlamıştı. Kadının ilk yargısı, tekrar evlenmesinin hoş karşılanmamasıydı; eğer yeniden evlenmeseydi, oğlu bu şekilde

davranmayacaktı. Aralarında geçen konuşmada elbette ki üvey baba konu oldu ama çocuk sorunun annesiyle ilgili olduğunu, duygularının üvey babasıyla ilgili olmadığını söyledi. Böyle bir durum, ikinci bir evliliğin ya da üvey babanın olmadığı ortamlarda da yaşanabilir.

Kısacası, evlenen bir kişi hayatının daha iyi olmasını bekler ve ikinci evlilik de istisna değildir. Dahası, hayattan ne kadar çok şey beklerseniz, giderek daha fazlasını beklersiniz ve beklentileriniz arttığında, hayal kırıklıklarınız da daha büyük olur.

Karışık ailenin başka bir türü de, iki kişiden birinin ya da ikisinin de eşleri öldükten sonra evlenmesidir. Burada da farklı türde tuzaklar vardır.



On beş yıllık bir evlilikten sonra kocası ölen bir kadın düşünün. Bir süre sonra daha önce evlenmemiş bir adamla tanışır. İlk kocasının bir kazada, trajik bir şekilde öldüğünü düşünelim. Evlilikleri güzeldir: Çok heyecanlı değildir ama büyük sorunlar yoktur. Ancak, ölümünün etkisi, evliliğin sıkıcı ve monoton taraflarını bir kenara bırakarak kadının evliliklerinin ne kadar gü-

zel olduğunu düşünmesine yol açmıştır. Sonra belki ilk kocasından daha heyecanlı bir evlilik yaşatabilecek bir adamla karşılaşır. Ama yeni kocasına kızdığı ya da hayal kırıklığına uğradığı zamanlarda, eski kocasıyla ilişkilerinin güzelliğinden bahsederek ikinci eşi gereksiz bir rekabetin içine sokabilir. Elbette, aynı şeyi karısı öldükten sonra yeniden evlenen bir adamda da yapabilir.

Size insanların melek olmadığını, her ilişkinin zorlukları olabileceğini anlatmaya çalışıyorum. Ölümle ilgili özel bir tutumumuz olduğu için, ölen kişiyi azizlik konumuna getirebiliriz. Ama bu gerçekçi bir yaklaşım değildir. Hiçbir insan bir azizle yarışamaz.

Daha önce yaşamış olan kişinin kendi doğru ve yanlışlarıyla, kendi yerine sahip ve ait olduğunu unutmamak iki taraf için de önemlidir. Bu yer kesinlikle tanınmalı ve hakkı verilmelidir. Örneğin; eşleri öldükten sonra tekrar evlenen birçok kimse tanıyorum. Yeni eş, eski eşin hiçbir eşyasının ya da resminin varlığına izin vermemekte, evlendiği kişiden neredeyse onun anısını bile kafasından silmesini istemektedir. Yine, bu da bir düşük özdeğer tepkisidir. Kişi neredeyse şöyle demektedir: "İlk evliliğini hâlâ unutamadıysan, ikincisini asla fark etmezsin." Ben bunun aşırı duygusal bir yaklaşım olduğunu düşünüyorum. Yani, saçma!

Yetişkinler ölen kişiden bahsetmediklerinde ya da azizleştirdiklerinde çocuklar sorun çıkarabilirler. Bir çocuğun hayaleti azizden ayırabilmesi, imkânsız değilse de çok zordur.

Diğer bir tuzak da, yeni eşin eskiden düzenin nasıl olduğuyla ilgili yorumlara karşı fazla alıngan davranmasıdır. Eş öldükten sonra bir aileye gelip, aslında ellerinden geleni yapmaya istekli oldukları halde aile üyelerinden alıştıkları düzenden uzaklaşmalarını isteyen insanlar tanıyorum. Bu kişi çocuklarla arasında bir köprü kurmak ve zaman içinde yeni şeyleri oturtmak istiyorsa, bence çok daha farklı davranması gerekir. Yine, kişinin sağlaya-

bileceği değişim özdeğer duygusunun yüksek olmasına bağlıdır.

Üvey aile, karışık ailenin bir türüdür. Tek bir evlatlık dışında hiç çocukları olmayabilir; bir evlatlık ve bir "öz" çocuk olabilir; ya da bir "öz" çocuk ve çok sayıda evlatlık olabilir. Ailenin yapısı, üstesinden gelinecek handikapların türünü belirler.

Evlatlık çocuğun önceki ortamı da önemlidir. Genel olarak konuşmak gerekirse, bir çocuk neden ne olursa olsun, asıl ebeveynleri kendisine bakamayacak duruma geldiğinde evlatlık olur. Bunun nedeni, çocuğun davranışlarına artık ebeveynlerin dayanamaması olabilir. Ya da yetkili bir kişi aile yapısının çocuğa zararlı olduğuna karar verebilir ve onu daha güvenli bir aileye vermek isteyebilir. Ebeveynler ciddi şekilde ilgisiz davranmış olabilir; çocuklara aşağılayıcı, cezalandırıcı davranan, ya da çocukları inciten ebeveynler, çocukların bir başkası tarafından alınmasına neden olabilir.

Hemen bütün evlatlık çocuklar, mahkeme kararıyla bir yetimhaneye yerleştirilirler ve bu da başka bir öğeyi, mahkemeyi de işe karıştırır. Artık çocuğun bakımı ve kontrolü sadece üvey aile ve öz aileye değil, aynı zamanda mahkemeye aittir.

Bazen ebeveynlerin ikisi de ölmüştür ve çocuğun gidecek yeri kalmamıştır. Akrabalar veya hamiler çocuğu yetimhaneye bırakmak istemezler ve bir üvey aile ararlar. Bazı nedenlerden dolayı, çocuk uyum sağlayamayarak üvey aileyle kalamayabilir. Uzun bir süre üvey aileyle yaşadıktan sonra çocuk yurda alınabilir.

Başka bir örnekte, çocuğun tek ebeveyni akıl hastanesine ya da hapishaneye girmiş olabilir. Çocuk söz konusu olduğu sürece, ebeveyn ortadan kalkana kadar her şey iyi gitmiştir (diğer ebeveynin öldüğünü ya da boşanmış olduğunu düşünelim). Şimdi bu çocuğun diğer ebeveyni gelene kadar hayatta kalması gerekmektedir. Bu tür bir yerleştirme genellikle geçicidir.

Bu durumların hepsinde, çocuğun üvey ailedeki yeri hakkında bir mesaj vardır. Bu mesaj, üvey ailedeki kişilerin kafasındaki soruyla ilgilidir: "Neden kendi ailenle yapamadın?" Bu mesajda da bir mesaj gizli olabilir. Demek istediğim şu: Kendi evinde haşarı davranan bir çocuğu evlat edinen bir çift, görevlerinin o çocuğun yeniden haşarı davranmasını engellemek üzere çok sıkı davranmak olduğunu düşünebilirler. Çocuk, ebeveynleri ona acımasızca davrandığı için evinde yaşayamadıysa, yeni ebeveynleri onun için çok fazla üzülerek aşırı sevgi dolu davranabilirler. Üvey ailelerin koruyuculuğunu ve öfkesini çekmek için acımasız ebeveynler kadar iyi hedef olamaz. Buradaki tuzak ise, üvey ebeveynlerin çocuğa öz ailesi ile ilgili olumsuz mesajlar vererek bütün bir kişisel farkındalık ya da kişisel tanım geliştirmesini güçleştirmektir. Bu düşünceyi çok sık vurgularım: Kendisini dünyaya getiren kişilerin kötü ve şeytani insanlar olduğunu düşünen biri, asla sağlıklı ve yüksek bir özdeğer geliştiremez.

Çocuğun ebeveynleri hayatta değilse, üvey ebeveynler kendi çocukları olmasa bile bütün her şeylerini onunla paylaşmaktan kaçınmayabilirler. Diğer yandan, üvey ebeveynlerin geçici bir çocuğa kendilerini fazla kaptırma olasılıkları da vardır (üvey aile düzenlemeleri bir geceden yirmi bir yıla kadar değişir). Bir şey kesindir: Üvey aileye gelen bir çocuğa kendi iyiliği için bir şey yapılmaktadır ve bunda da öz ailesinin her nasılsa başarısız olduğunu söyleyen bir mesaj vardır. Bu "kötü tohum" psikolojisinin gerçek bir sorun haline gelip gelmemesi, üvey ailenin duygusal sağlamlığına ve gelişimine bağlıdır. Bu çocuğun yeni bir gelişim aşamasına geçmesi için sadece zaman değil, köprü de sunarlarsa, gerçek bir ebeveyn-çocuk ilişkisi içinde bütün bir aile olmayı başarırlarsa, üvey ailenin başarılı olma olasılığı yüksektir ve yüksek özgüvene sahip dengeli bir insan yetiştirebilirler.

Genellikle, evlatlık verilen bir çocuğun öz ailesinin onu ziyaret etmesine izin verilir. Öz ailenin çocuğun hayatının bir parçası haline gelip gelmeyeceği ve çocuğun gelişimine katkıda bulunup bulunmayacağı, üvey ailenin öz aileye nasıl baktığına bağlıdır. Bazı açılardan bu, boşanmış ebeveynlerin çocuğun hayatına girmesine benzer. Öz ailenin çocuğa karşı davranışlarını öğrendiklerinde ziyaretleri kabullenmekte zorlanan üvey aileler tanıyorum.

Çocuğun dayak yediğini ya da işkence gördüğünü bildikleri taktirde, üvey aile öz aileye nasıl "iyi insanlar" gözüyle bakabilirler? Bir yetişkinin çocuğu dövmesi ya da işkence etmesi, elbette ki sıra dışı bir olaydır. Yine, böyle bir davranış gösteren kişinin özdeğerinin korkunç derecede düşük olduğunu düşünmek, biraz daha anlayışlı davranmanızı sağlayabilir. Keşke, her çocuğun evlatlık olarak verilecekleri ailelerin aranması gibi, öz ebeveynlerin kendilerini geliştirerek yeniden sevebilen, ebeveynlik sorumluluğunu alabilen kişiler haline gelmelerine yardım edilebilseydi. Çok sık olmasa da, bunun gerçekleşebileceği kanal yine üvey ailelerdir. Bir defasında bunun güzel bir örneğini görmüştüm. Bir üvey aile, evlatlık çocuğun ebeveynlerini de çocukları olarak görmüş ve gelişimlerine yardım etmişlerdi. Fırsat verildiğinde, bu insanlar kendilerini geliştirmiş, yeni şeyler öğrenmiş, değişmiş ve sonunda iyi, güzel insanlar haline gelmişlerdi.

Diğer bir aile türü hakkında bir-iki şey söylemek istiyorum. Bu, yıllardır birçok şekilde görülen komün ailedir. Genel olarak söylersek, bu bir grup yetişkinin çocuklarıyla birlikte aynı çatı altında yaşamasıdır. Görevleri ve hatta bazen mülkleri paylaşırlar. Ayrıca ebeveynlik de çocuklar arasında paylaştırılabilir; yetişkinlerden bazıları cinsel yaşamlarını da paylaşırlar.

Bu tür bir ailenin avantajı, çocuğun birçok modeli bir arada görmesidir. Büyük bir sorun ise, karşılıklı ebeveynliğin gerçek

anlamda yararlı olabilmesi için yetişkinlerin çok iyi ilişkiler içinde olması zorunluluğudur.

İsrail'deki kibbutzim, bu tür bir komün yapısıdır; ama asıl ebeveynlik yardımcı bir ebeveyn, bir kadın tarafından yapılır. Biyolojik ebeveynler daha çok ziyaretçi gibidirler ve karar verme aşamasına doğrudan katılmazlar.

Günlük deneyimler konusunda pek fazla katkıları olmayabilir.

Devlet yurtlarındaki hemşireler veya idareciler de bir tür üvey ailedir. Bu tür durumlarda gerçek ebeveynler ile çocuklar arasında çıkabilecek sorunları bu bölümde inceledik zaten.

Birçok çocuk, karışık ailelerde yaşamaktadır. Hayat yolunda çocuk bir üvey aileyle, tek ebeveynle ya da üvey ebeveynle yaşayabilir. Doğumundan yetişkinliğine kadar bir çocuğa beş farklı erkeğin babalık yapması da mümkündür. Çocuğun biyolojik babasının onları terk ettiğini ya da öldüğünü ve çocuğun zamanını bir büyükanne veya büyükbabayla geçirdiğini düşünün. Anne yeniden evlenir ve bir üvey baba ortaya çıkar. Üvey babanın ölmesi ya da annenin boşanıp yeniden evlenmesi, bir üvey babanın daha ortaya çıkması mümkündür. Çocuğun bir tür sorunla karşılaşması ve belli bir yaşa gelene kadar evlatlık verilmesi de olasıdır. Bu tür şeyler sürekli olmaktadır. Annelik boşluğunu dolduranlar için de, daha düşük bir olasılıkla aynısı doğrudur. Birçok çocuk, annelik rolünü dolduran çok sayıda yetişkinle büyümektedir.

Bütün bu aile yapılarında, ortak bir özellik vardır: Yetişkinler, kaynaklarını çocuğun yetiştirilmesi için harcamaktadırlar. Aynı zamanda, kendi gelişimlerini de sürdürmektedirler; ve bazı açılardan çocuklarının gelişimiyle uygun gitmektedirler. Üvey aileler için açıkladığım her şey, normal ailelerde de geçerlidir. Eşler

birbirlerine karşı kıskanç davranabilirler ve çocuklar kardeşlerini kıskanabilirler; kendilerini ailenin diğer üyelerinden ayıran birtakım şeyler hissedebilir ve düşük bir özdeğer geliştirebilirler.

Önemli olan şey şudur: Ailede olup bitenlerin temel belirleyicisi ailenin biçimi değildir. Biçim, sadece üstesinden gelinecek sorunların türünü belirler ama aile mekanizmasının ne kadar iyi işleyeceğini belirleyen etken aile üyeleri arasında olup bitenlerdir. Yetişkinlerin birlikte ve ayrı olarak ne kadar iyi geliştikleri önemlidir; çocukların ne kadar yaratıcı, sağlıklı insanlar haline geldikleri önemlidir. Özdeğer, iletişim, kurallar ve sistem, bir ailenin işleyişini belirleyen etkenlerdir.

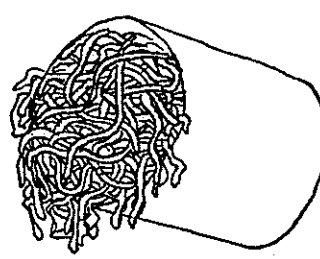
Bu açıdan, bütün aileler benzerdir.

13

Aile Haritanız

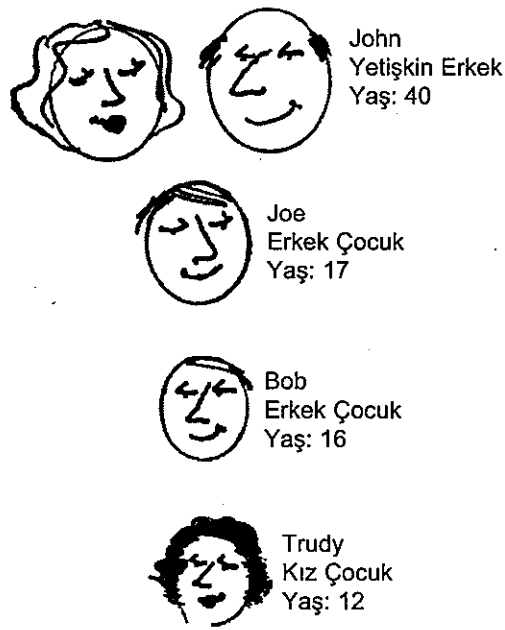
Bütün aileyle çalışmaya ilk başladığım zamanlarda, her yönde süren birbirinden bağımsız eylemlerin sayısı karşısında şaşırmıştım; bedensel hareket ve mimikler ya da ses tonuyla çifte mesajlar, bitirilmemiş cümleler vs. Babamın balık avında kullandığı solucanların bulunduğu teneke aklıma geliyordu. Solucanlar sürekli olarak hareket ederlerdi. Hangisinin nerede başlayıp hangisinin nerede bittiğini söylemek imkânsızdı. Yukarı, aşağı hareket etmek ve dönüp durmak dışında bir şey yapmıyorlardı ama kesinlikle canlı olduklarını hissettiriyorlardı. O solucanlarla konuşup ne hissettiklerini sorabilseydim, muhtemelen birçok ailenin yıllardır bana söylediği sözleri söylerlerdi: *Nereye gidiyorum? Ne yapıyorum? Kimim ben?*

Birçok ailede, üyelerin birbirlerine karşı davranışlarını, sarmaş dolaş olmuş bir yığın solucanın amaçsızca kımıldanmasına benzettiğim için, aile üyeleri arasındaki şebekeye *bir teneke solucan* adını veriyorum.



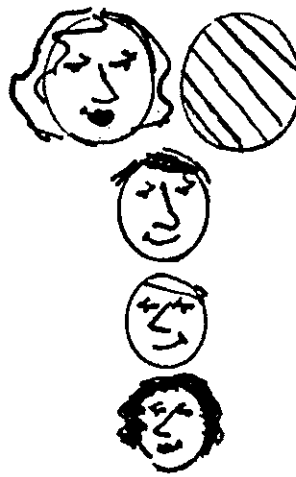
Bu bölümün amacı, aile ağını ve haritasını size açıklamaktır. Bence bunu yapmanın en iyi yolu, hayali bir aileyi ele alarak (Lintonlar) aralarındaki ağın kendileri için ve kendilerine karşı nasıl işlediğini göstermek olabilir. Bu ağı kimse gerçekten göremez ama buradaki ve bir sonraki bölümdeki alıştırmalar sayesinde kolayca anlayabilirsiniz.

Pekâlâ. İşte Linton ailesi ve içinde bulunan bireyler.

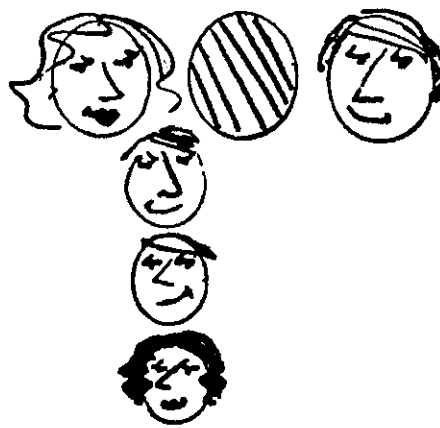


Duvara, açıkça görebileceğiniz bir yere büyük bir parça kâğıt asın. Ailenizdeki bireyleri gösteren daireler kullanarak aile haritanızı çizmeye başlayın. Ailenizde bir büyükanne ya da büyükbaba veya bir hizmetçi bulunabilir. Böyleyse, diğer yetişkinlerle birlikte onu da dahil edin.

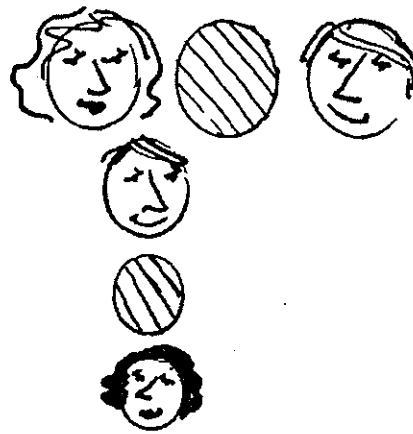
Birisi bir zamanlar ailenize dahildiyse ama artık gittiyse, onun yerini dolu bir daireyle işaretleyin. Koca ya da baba öldüyse, aileyi ter ketti ya da karısından boşandıysa, karısı tekrar evlenmediyse, haritanız şöyle olacaktır:



Kadın tekrar evlendiyse, şöyle gösterilir:



İkinci çocuk öldü ya da evden ayrıldıysa, haritanız bu kez de şu şekilde görünecektir:



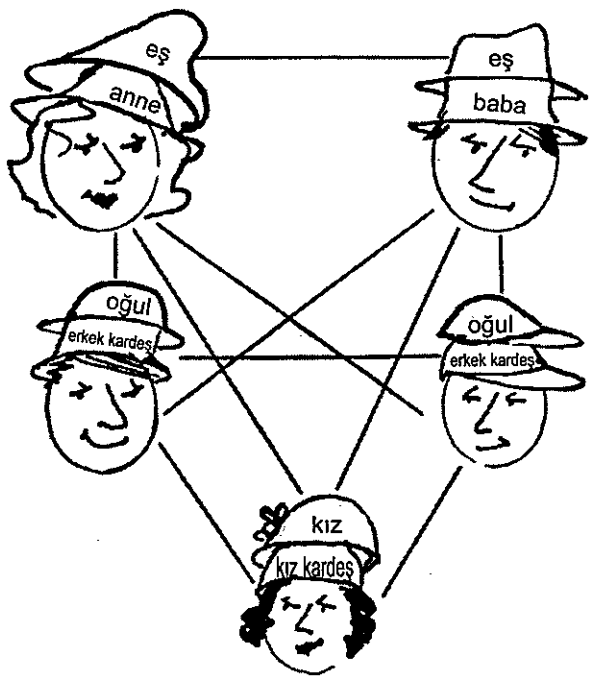
Ben, bir süre aileye dahil olan birinin bir şekilde etki bıraktığına inanırım. Evden ayrılan bir kişi, geride kalanların anılarında izler bırakır. Ve bu anılar, şimdi olan bitenler üzerinde genellikle etki yapar ve bu çoğunlukla olumsuz bir etkidir. Bunun olması gerekmez. Herhangi bir nedenle ayrılık kabul edilmediyse, hayalet hâlâ ortada dolaşarak sık sık sahneyi bozar. Diğer yandan, ayrılık kabullenildiğinde, giden kişi söz konusu olduğu sürece sahne temiz kalır.

Her birey, ismiyle, fiziksel özellikleriyle, ilgi alanlarıyla, zevkleriyle, yetenekleriyle, alışkanlıklarıyla farklı bir kişiliktir ve onunla ilgili her şeyle tanımlanabilir.

Buraya kadar haritamız aile üyelerini adacıklar gibi gösterdi ama bir aile içinde yaşayan herkes, kimsenin uzun süre bir ada olarak kalamayacağını bilir. Aile üyeleri, bir ağla birbirlerine bağlıdır. Bu bağlantılar görünmez olabilir ama yine de bütün sağ-

lamlıkları ve ağırlıklarıyla, çelikten örülmüşçesine katı bir şekilde oradadırlar.

Gelin, ağımıza yeni bir ip daha ekleyelim: Çiftler. Çiftlerin ailede özel rolleri vardır. Aşağıdaki resim, Linton ailesindeki bireylerin *rol adlarını* vererek çiftleri göstermektedir.

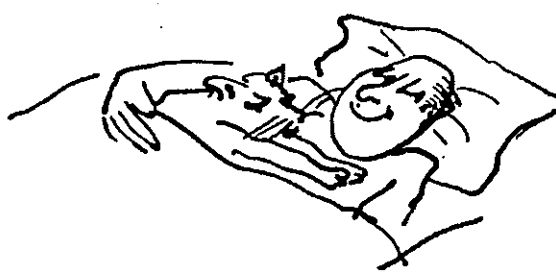


Ailedeki roller ve çiftler, üç gruba girerler: Evli çiftlere, eşler; ebeveyn-çocuklara, baba-kız, anne-kız, baba-oğul, anne-kız; kardeşlere, abla-kardeş, ağabey-kardeş denebilir. Aile rolünün anlamı hep çift olmaktır. Koca olmadan karılık rolünü alamazsınız veya oğlunuz ya da kızınız olmadan anne-baba olamazsınız.

Farklı rollerin ne anlama geldiği kişiden kişiye değişebilir. Her rolün kendine ait beklentileri vardır. Farklı rollerin aile üyelerinin her biri için ne anlama geldiğini anlamak önemlidir.

Aileler kafaları biraz karışmış bir halde bana geldiklerinde, her bireye ailedeki rolünün ne olduğunu düşündüğünü sorarım. Bir çifti çok iyi hatırlıyorum. Kadın şöyle demişti: "Bana göre evin kadını olarak görevim öğünleri zamanında hazırlamak, kocamın kıyafetlerinin düzenli ve temiz olmasını sağlamak, gün içinde olan sevimsiz şeyleri ondan saklamaktır, çocukları korumaktır. Koca ise iyi bir yaşam sağlamalıdır. Karısını üzmemelidir."

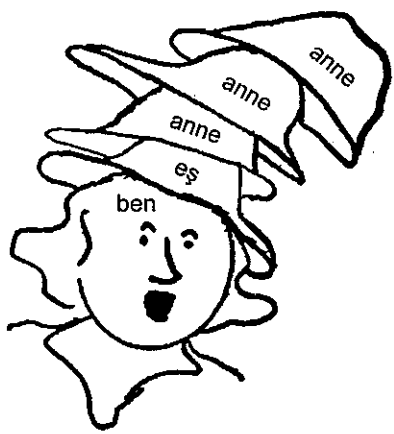
Adam da şöyle dedi: "Bence koca olmak, evin reisi olmaktır. Gelir sağlamak ve sorunlarını karınla paylaşmaktır. Bence bir kadın olan bitenleri kocasına anlatmalıdır. Yatakta ise bir kedi olmalıdır."



İkisi de aslında rollerini anladıkları şekilde uygulamaktadırlar; bu önemli konuda gerçekte ne kadar farklı düşündüklerinin farkında değillerdir. Üzerinde hiç konuşmadıkları için, rollerle ilgili bakış açılarının aynı olduğunu sanmaktadırlar. Fikirlerini paylaştıklarında, aralarında yeni bir anlayış gelişmiş ve ilişkileri daha tatmin edici bir hale gelmiştir. Bana yardım istemek için gelen sorunlu ailelerde bu örneği sık sık gördüm.

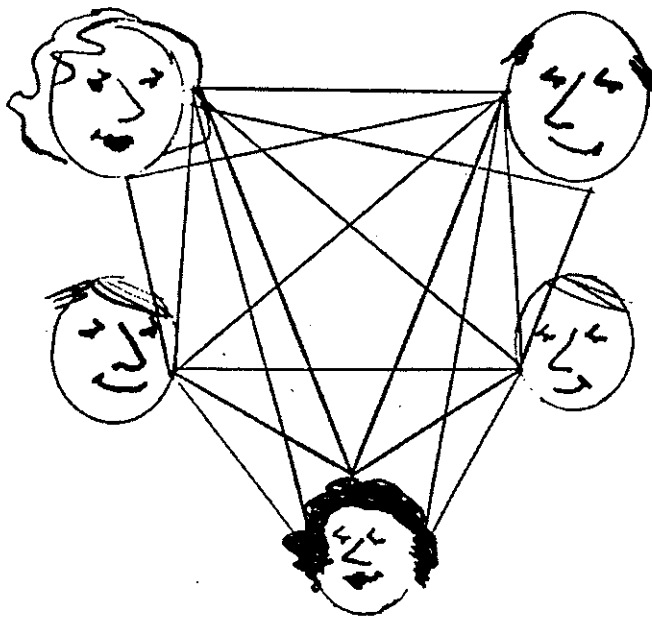
Ya sizin aileniz? Farklı rolleri ve beklentileri nasıl tanımlıyorsunuz? Hep birlikte oturup herkesin rolünün ne olması gerektiğini eşiniz ve çocuklarınızla konuşun. Bence bazı sürprizlerle karşılaşabilirsiniz.

Şimdi gelin, bu rol meselesinin farklı bir yanına bakalım. Alice Linton, yaşayan, nefes alan ve belli bir beden ölçüsü olan bir insandır. John ile birlikteyken eştir, Joe, Bob veya Trudy ile birlikteyken ise annedir. Rollerini, farklı işler için giydiği şapkalar olarak düşünürsek işimiz kolaylaşabilir. Sürekli giydiği kendi benlik rolü şapkası bir yana, Alice duruma uygun düşen şapkalarını tek tek giymektedir. Bu yüzden, gün içinde sürekli olarak şapka değiştirmektedir. O ve John, şapkalarının hepsini aynı anda giymeye kalksalardı, muhtemelen şekildeki gibi görünürdü ve oldukça ağır olurdu.



Şimdi aile haritanıza ağ çizgileri ekleyerek bütün bireyleri birleştirin. Her çizgiyi çekerken, o ilişkiyle ilgili bir anı düşünün. O bağlantıyla ilgili iki tarafın da neler hissettiğini hayal etmeye çalışın. Bütün aile bu alıştırmayı yapmalı, farklı ilişkiler için neler hissettiklerini söze dökmelidirler.

Ben Linton ailesini kişiler ve çiftler olarak sundum; beş birey ve on çift. Haritaya dökülecek şey sadece bu olsaydı, aile yaşamı çok kolay olurdu. Ancak, Joe geldiğinde bir üçgen oluşmaktadır. Üçgen birçok ailenin düştüğü tuzak olduğu için burayı biraz kalın çizdim. Üçgenlerle ilgili daha sonra konuşacağım ama önce Linton aile haritasına üçgenler ekleyelim.



Şimdi Linton ağı böyle görünüyor. Parçaları tek tek görmek oldukça zor, değil mi? Üçgenlerin işleri nasıl karıştırdığını ve karmaşıklaştırdığını görüyor musunuz? Ailelerde çift olarak yaşamıyoruz, üçgenler olarak yaşıyoruz.

Joe doğduğunda, sadece bir değil, üç üçgen şekillenmişti. Bir üçgende, daima fazladan bir çift vardır ve bir defada ancak iki

kişi konuşabileceği için, üçüncüsü doğal olarak dışarıda kalacaktır. Üçgenin doğası, kimin dahil olduğuna bağlı olarak değişir. Ancak dışarıdan bakıldığında bir üçgen aslında üç kişi demektir (farklı zamanlarda).

John, Alice ve John üzerinde üç üçgen bulunmaktadır. İlkinde, John dışarıda kalarak oğluyla karısının ilişkisini izleyen üçüncü kişidir. İkincisinde, Alice kocasını ve oğlunu izlemektedir. Üçüncüsünde, Joe annesini ve babasını izlemektedir. Bir üçgenin kötü olması, dışarıda kalan kişinin kendini dışlanmış ve kötü hissetmesine bağlıdır.

Şu deyiş doğrudur: "İki kişi ortaklık, üç kişi kalabalıktır."

Bir üçgende dışarıda kalan kişi, diğer ikisinin arasındaki ilişkiyi bozma ya da ilgili bir izleyici olarak destekleme fırsatına daima sahiptir. Üçüncü kişilerin tercihleri, bütün aile ağının işleyişi açısından önemlidir.

İnsanlar arasında hep benzer oyunlar olur. İki kişi konuşurken, üçüncü araya girerek dikkat çekmeye çalışır. İki kişi bir konuda fikir ayrılığındaysa, içlerinden biri üçüncüyü desteklemeye davet edebilir; bu durumda dışarıdaki kişi değiştiği için üçgen de değişir.

İki kişinin yanında olduğunuz yakın bir zamanı hatırlıyor musunuz? Bu üçgene nasıl yaklaştınız? Ne hissettiniz? Üçgenlere ailenizde nasıl yaklaşılıyor?

Aileler üçgenlerle doludur. Linton ailesi otuz üçgenli beş kişidir:

John/karısı/büyük oğlu

John/karısı/küçük oğlu

John/karısı/kızı

John/büyük oğlu/küçük oğlu

John/büyük oğlu/kızı
John/küçük oğlu/kızı
Alice/kocası/büyük oğlu
...

Üçgenler olağanüstü önemlidir, çünkü ailelerin işleyişi büyük ölçüde üçgenlere yaklaşımlarına bağlıdır.

Güvenilir bir üçgen oluşturmanın ilk adımı, kimsenin iki kişiye birden aynı anda eşit bir şekilde dikkatini veremeyeceğini anlamaktır. Belki kaçınılmaz üçgenlere en iyi yaklaşım, insanların Teksas havasına verdiği tepki olabilir: Bir süre dayan, değişecektir.

İkinci adım, üçüncü kişi olduğunuzda, ikileminizi herkesin duyabileceği şekilde söze dökmek olabilir. Üçüncü adım, üçüncü kişi olmanızın herhangi bir şekilde öfke, üzüntü ya da utanç hissettirmediğini belli etmektir. İnsanlar, dışarıda olmanın iyi olmamak anlamına geldiğini düşündüklerinde sorunlar çıkar. Düşük özdeğer!

Bir üçgende rahat yaşayabilmek için, bence kişinin kendisiyle ilgili kesin duygulara sahip olması gerekir. Bir kişi kendini iyi hissetmeli ve başka birine dayanmadan kendi ayakları üzerinde durabilmelidir. Üçüncü kişi, geçici bir süre için kendini dışlanmış ya da kötü hissedebilir. Aşağılandığını hissetmeden bekleyebilmeli, gerektiğinde açık ve net konuşabilmeli, diğerlerinin düşünce ve duygularını anlamalarını sağlayabilmeli ve kötü duygularını gizlememelidir.

Linton aile haritasına ve üçgenlere bakarsanız, aile ağının ne kadar karmaşık olduğunu görürsünüz. Solucan dolu teneke benzetmesini belki şimdi daha iyi anlamışsınızdır.

Aile haritanıza bütün üçgenleri katarak kendi solucan tenekenizi çizin. Farklı renkte kalemler kullanmak, üçgenleri çiftlerden ayırmanızı

kolaylaştırabilir. Yine, çizerken, her çizginin yansıttığı ilişkiyi düşünün. Üç kişi arasında sadece bir üçgen çizersiniz ama aslında üç tane vardır. Her kişinin bakış açısından o üçgenin nasıl göründüğünü düşünün.

Linton'ların ağı bir gecede oluşmadı. Ağı oluşturan o insanların ortaya çıkması altı yıl sürdü; hatta Alice ile John'un flört dönemini de düşünürseniz, belki sekiz yıl. Bazı ailelerin biçimlerini oluşturmaları on beş-yirmi yıl sürer. Bazıları bir-iki yılda şekillenir ve bazıları ilişkinin özü (evli çiftler) sürekli değiştiği için asla tamamlanmaz.

Linton'lar hep birlikteyken kırk beş farklı ünite çalışmaktadır: Beş birey, on çift ve otuz üçgen. Benzer durumlar sizin ailenizde de vardır. Her birey, bu ünitelerin neler olduğuna dair kendi zihinsel resimlerini taşırlar. John, karısı Alice'in gözünde oğlu Bob'unkinden çok daha farklı görünebilir. John'un resmiyse muhtemelen diğerlerininkinden de farklıdır. Bütün bu farklı resimlerin, kişiler farkında olsun ya da olmasın, aileye uyması beklenir. Geliştirici ailelerde, bütün bu öğeler ve herkesin katılımı açıkça ortadadır ve üzerlerinde konuşulur. Diğer yandan, sorunlu aileler ya aile resimlerinin farkında değillerdir ya da üzerlerinde konuşamaz veya konuşmak istemezler.

Birçok aile, aile resimleri oluştuğunda kendilerini çok huzursuz hissettiklerini, fiziksel gerginlik duyduklarını ve hayal kırıklığına uğradıklarını söylemişlerdir. Herkes sürekli bir hareket hissetmekte, farklı farklı yönlere çekilmektedir. Eğer aile bireyleri kendilerini harekete geçiren şeyin solucan tenekesi olduğunu anlarlarsa, bu kadar şaşırmaz ve rahatsız olmazlar.

Aileler ağlarını ilk kez gördüklerinde ve aile hayatının aslında ne kadar karmaşık olduğunu anladıklarında, bana genellikle büyük bir üzüntü duyduklarını söylerler. Sürekli her şeyin tepesinde olmaları gerekmediğini anlarlar. Kırk beş birimden oluşan bir sis-

temi kim tek başına izleyebilir ya da kontrol edebilir ki? Bir şeyleri kontrol etmek zorunda olmadıklarını anladıklarında, kişiler birlikte çok daha kolay zaman geçirebilirler; neler olduğunu izlemekle daha çok ilgilenirler ve ailenin birlikte hareketini, paylaşımlarını kolaylaştırmak için yaratıcı yollar planlamaya yönelirler.

Aile hayatındaki zorluk, her bireyin kendisini değersiz hissetmeden diğerlerini gözleyebileceği ya da katılımda bulunabileceği yollar bulmakta yatar. Bu zorluğu aşmak, kendi düşük özdeğer duygumuzun kurbanı olmamakla mümkündür.

Ailenin solucan tenekesi, kişi üzerinde müthiş bir ileri-geri baskı yaratır. Her bir üyeden büyük taleplerde bulunur. Bazı ailelerde birey olmak bile zordur. Aile genişledikçe, ilgilenilecek daha fazla birim olacağından, bütün aile bireylerinin aynı anda bir şeyi paylaşması zorlaşır. Büyük ailelerin daima başarısız olduğunu söylemiyorum. Üstelik tanıdığım geliştirici ailelerin birçoğunda çok sayıda çocuk vardır.

Ancak, çocuk sayısı arttıkça, anne-baba arasındaki evlilik ilişkisi zorlanır. Üç kişilik bir ailede, üç tane üçgen vardır; dört kişilik bir ailede üçgen sayısı on ikidir; beş kişilik ailede otuz ve on kişilik bir ailede 280 tanedir! Aileye her yeni biri katıldığında, kaynakların ve zamanın daha küçük parçalara ayrılması gerekir. Daha geniş ve daha fazla para belki bulunabilir ama ebeveynlerin hâlâ iki kolu ve iki kulağı olacaktır. Ayrıca ortalığın timarhaneye dönmemesi için, insanların tek tek konuşması gerekir.

Genellikle karşılaşılan bir durum olarak, ebeveynlik baskıları zamanla o kadar artar ki, eşler kendilerini pek az ifade etme fırsatı bulur ve evlilik ilişkisi ihmal edilerek zorlanmaya başlar. Bu noktada birçok çift vazgeçerek birbirinden uzaklaşır. Birey olarak acı çeker, çift olarak başarısızlığa uğrar ve muhtemelen ebeveyn olarak da pek verimli olamaz. Hayal kırıklığına uğramış,

morali bozuk, duygusal açıdan ölmüş yetişkinlerden iyi aile reisi olmaz.

Evlilik ilişkisi korunmadıkça, yeşermesi için şans verilmedikçe ve eşlerin ikisi de aile kurmadaki sorumluluklarını almadıkça, sistem aksar ve çocukların bireysel gelişimi de dengesiz olur.

İyi, dengeli ebeveyn olmak imkânsız değildir. Ancak, solucan tenekesi çok fazla dolu olduğunda ebeveynlerin özellikle becerikli olması, kendi bireyselliklerine özen göstermesi ve evlilik ilişkilerine gereken ilgiyi göstermesi önemlidir. Böyle ebeveynler, geliştirici aileler kuracaklardır. Bunlar, aile ağında ortaya çıkan baskıları yaratıcı ve geliştirici yönlere kanalize eden kişilere canlı örneklerdir.

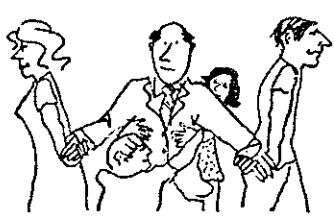
14

Solucan Tenekesi İş Başında

Buraya kadar, aile haritasının çizgilerinden sanki mesajların ve duyguların geçebileceği televizyon kanallarıymış gibi söz ettik. Bu doğrudur ama çizgiler aynı zamanda aile *bağlarıdır.* Bu çizgiler, bireyleri birbirine bağlayarak birbirlerini etkilemelerine neden olur. Herhangi bir kişi, aynı anda birçok çekimin ortasında kalabilir. Ve yine, konu bu çekimlerden nasıl uzak durulacağı değil (çünkü bu imkânsızdır), çekimlerle yaratıcı bir şekilde nasıl yaşanabileceğidir. Bu bölümde işleyeceğim konu da zaten budur.

Bu bölümde yapmanızı isteyeceğim alıştırmaların bazıları gülünç, muhtemelen zaman kaybettirici ya da çok sıkıcı görünebilir. Yine de alıştırmaları yapmanızda ısrar ediyorum. Bu kadar yaratıcılıktan uzak ve basit görünen oyunların sonuçları sizi şok edebilir. Elbette ki zaman ve enerji harcamanız gerekecektir; ancak kazanacağınız şey daha derin bir anlayış, daha tatmin edici ve yaratıcı bir aile hayatı olabilir.

Yine Linton ailesiyle başlayacağız. John işten eve gelir. Alice onunla birlikte olmak ister. Joe, Bob ve Trudy de onun ilgisini



çekmek istemektedir. Hepsi aynı anda bunu yaparsa, John şöyle bir durumda kalır:

Sizce ne hissediyordur? Bu tür bir durumu hayal etmek yerine kendiniz deneyleyebilirsiniz.

Sizin "John" olduğunuzu düşünerek başlayalım. Ortada, dik ve dengeli bir biçimde durun. Sonra "Alice" sağ elinizi, büyük çocuğunuz "Joe" olarak sol elinizi tutsun. Küçük çocuğunuz "Trudy" olarak arkadan belinize sarılsın, ortanca çocuğunuz "Bob" olarak önden kemerinizin tokasını tutsun. Dördüncü bir çocuğunuz varsa, o da dizlerinizinden birine sarılsın. Ailedeki herkes John'u tutana kadar devam edin. Şimdi herkes nazikçe, yavaşça ama kesin bir şekilde herkes çekimi hissedene kadar aynı anda çeksin. Sonra olduğunuz yerde kalın. Birkaç saniye sonra "John", kendini gerilmiş, rahatsız, huzursuz ve sıkkın hissedecektir. Dengesini kaybetme tehlikesi bile yaşayabilir.

John'un bu alıştırmadaki duyguları, ondan çok fazla şey aynı anda istendiğinde yaşadıklarına benzer. Bu pozisyonda sonsuza dek kalamaz. Bir şey yapması gerekir. Birçok şekilde hareket edebilir. Dayanmaya karar vererek, artık bir şey hissetmez hale gelecek şekilde uyuşana kadar bekleyebilir. Uyuştuğunda ise, artık beklediğinin bile farkında olmaz. İnsanlar bir süre sonra "babalarının umursamadığını" düşünerek gidebilirler. Ya da John sert bir güç kullanarak durumdan kurtulmaya çalışabilir. Bu durumda da ailedeki kişiler kazayla yumruk ya da tekme darbesi alabilirler. Sonra John ailesine baktığında, istemeden onları incitmiş olduğunu görür. Muhtemelen ailesi onun duygusuz, kendilerini sevmeyen ve şiddet kullanan bir baba olduğunu düşüneceklerdir.

John'un yapabileceği başka bir şey de, baskıyı hissettiğinde çökmek olabilir. Çözümün hasta ya da çaresiz olmak olacağını düşünerek yere serilebilir. Bu kez aile üyeleri onu incittiklerini düşünerek kötü davrandıklarını hissedeceklerdir. Ayrıca John

kendini zayıf hissettirdikleri için onlara kızabilir.

Başka bir çözüm yolu ise, John'un bu durumdan kurtulmak için tutamayacağı vaatlerde bulunarak rüşvet vermesi olabilir. Bu durumda John herkese kendisini rahat bırakmak için istedikleri fiyatı soracaktır. Ama bunun bir sınırı yoktur, istedikleri her şey için John "evet" demek zorundadır; fakat vaatleri içten olmadığı için, muhtemelen gerçekleşmeyecektir. Böylece insanlar onun sözüne sadık olmadığını düşünecek, aile içinde güvensizlik oluşacaktır.

John'un başka bir seçeneği de var. Rahatsız olduğu noktada yardım isteyebilir; annesinden, terapistinden, bir rahipten, komşusundan veya bir arkadaşından. "Beni bundan kurtar!" Ve yardım istediği kişi yeterince becerikli, güçlü ya da ikna ediciyse, John özgür kalabilir. Ancak, dışarıdan birinin işe karışması aile içinde yeni sorunlara neden olabilir. Aile dışında birçok gizli ilişki —sevgililer gibi— şekillenir ve her şey sona erebilir.

Ancak John için bir seçenek daha var. Kendisinden bir şeyler isteyen bütün bu insanlar için önemli olduğunu fark edebilir. Orasını burasını çekiştirenlerin duygularının kendisininkilerle aynı olmadığını anlayabilir. O zaman ailesine neler hissettiğini söyleyebilir ve kendisini serbest bırakmalarını rahatça isteyebilir. Bunu doğrudan ve net bir şekilde ister; imalarla değil.

John şimdi bağlarından kurtulmak için bütün bu yöntemleri denesin. Sonra her birinde neler olduğunu aile bireyleri tek tek konuşabilir. Bence bu şekilde hepiniz bir şeyler öğrenebilirsiniz. Ardından, herkes sırayla ortaya geçsin ve diğerleri tarafından çekiştirilsin.

Ne zaman bir gruba dahil olsanız kendinizi bu tür bağların içine soktuğunuzu hatırlatmak istiyorum. Bu bağlardan tamamen özgür kalmak için sadece üç yöntem biliyorum: İnzivaya çekilmek; önceden planlanmadan ve izin alınmadan aileden

kimsenin size yaklaşmamasını sağlamak (kızınıza, "Beni Salı günü akşam üzeri saat 5:00'de beş dakikalığına görebilirsin," diyebilirsiniz) ya da kimseyi umursamamak. Başka yollar varsa da ben henüz bulamadım.

Ancak bağlardan özgür kalmak için bu yolların hiçbiri yeterince tatmin edici değildir. Doğrusunu söylemek gerekirse, bunları yapan bütün insanların şikâyetçi olduklarını gördüm. Daha önce belirttiğimiz gibi, gerçek beceri bağlardan uzak durmak değil, onları nasıl çözümleyebileceğinizi bilmektir. Ancak, John'un son alıştırmada uyguladığı yaklaşımları birçok insanda görüyoruz: Kendini feda etme yaklaşımı (dayanmak), zorbalık yaklaşımı (kaba güç kullanmak), bana acıyın yaklaşımı (çökmek), aldatma ustası yaklaşımı (sözler verip durmak) ya da imdat yaklaşımı (dışarıdan yardım istemek). Çok az kimse ailesindeki kişilerle doğrudan konuşur ve durumu değiştirmek için onlara yol gösterir. Ben insanlardan açık ve net bir şekilde yardım istendiğinde genellikle olumlu cevap verdiklerini gördüm.

Elbette ki, kişinin duruma dayanması, savaşması, yorgunluğunu kabul etmesi ya da yardım istemesi gereken zamanlar olacaktır. Bunlarda yanlış bir şey yoktur. Ancak, bağlardan sürekli kaçınmak için bunlara yöneldiğinizde etkisi yıkıcıdır.

Biz John hakkında konuştuk ama aynı durum ailedeki herkes için geçerlidir. John akşam yemeğini beklerken, Joe bacağını kırmışken, Bob flüt dersine geç kalmışken, Trudy merdivenin tepesinden "Anne!" diye seslenirken Alice'in neler hissettiğini her anne ve eş bilir. Alice'in muhtemelen baş ağrısı tutmuştur.

Şimdi bağların ortasında olan kişi Alice'dir. John'la aynı seçeneklere sahiptir. Peki hangisini seçecektir? *Neler olduğunu görmek için hepsini deneyin.*

Joe ilk kez bir kızla çıkıyor. Alice, ona nasıl davranması ge-

rektiği konusunda bilgi veriyor. John onu dışarıda geç saate kadar kalmaması için uyarıyor. Bob, sakal tıraşıyla dalga geçiyor ve Trudy, Joe'nun kendisini akşam sinemaya götüreceğini ummuş olduğu için surat asıyor.

Elbette, Joe da aynı seçeneklere sahiptir. Peki o hangisini seçecek? *Joe da anne-babasının denediği yaklaşımları tek tek denesin.*

Bob bacağını kırmış. Alice onu dikkatsiz olduğu için azarlıyor. John, cesur olması gerektiğini, erkeklerin ağlamayacağını söylüyor. Joe ona sakar diye takılıyor. Trudy ağlıyor. Bob da aynı seçeneklere sahiptir. O hangisini seçecek?

Trudy, karnesinde iki zayıf getiriyor. Alice onu avutuyor; John azarlıyor ve bir sonraki ders döneminde her akşam kendisiyle birlikte iki saat ders çalışacağını söylüyor. Joe ona göz kırpıyor, Bob ise aptal diyerek alay ediyor. Aynı seçeneklerden hangisini seçecek acaba?

Şimdi bağların merkezi sizsiniz. Ailedeki diğer kişiler üzerinizde ne gibi baskılar yaratıyor? Yeterince hissetmeye, duygularınızı etrafınızdaki kişilere açıklamaya çalışın. Her biriniz bunu sırayla yapın. Sonra başkalarına ne tür baskılar yüklediğinizi anlamaya çalışın.

Söylediğim gibi, bağları ancak üzerlerinde konuşarak kırabilirsiniz. Asıl önemlisi, sonrasında olanlardır. Kişinin yaptığı seçimlerin sonradan etkileri vardır ve insanların onunla ilgili fikirlerini etkiler.

Şimdi aile ağınızın sizin için gerçeklik kazanmasını sağlamak üzere bir alıştırma yapacağız. Samimi bir katılım, daha canlı ve geliştirici bir aile olmak yönünde size avantaj sağlayabilir.

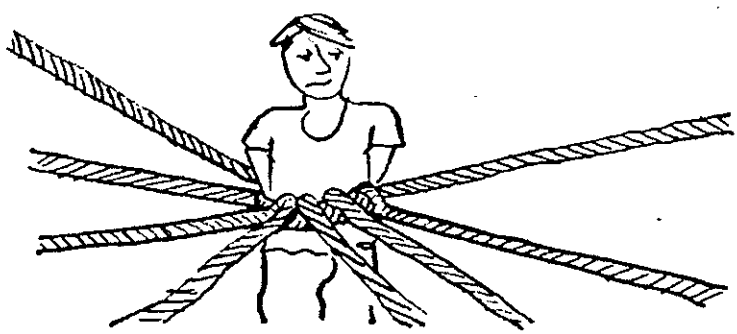
Kalın ve ağır bir çamaşır ipinden herkes için dörder tane olmak üzere altı metrelik parçalar kesin (beş kişilik bir ailede). Buna ek olarak, birer metrelik beş tane daha kesin ve bunları herkesin beline sarın (boynunuza

takmayı da isteyebilirsiniz ama ben beli tercih ederim). Sonra, herkes daha uzun olan dört ipi belindekilere bağlasın. Şimdi ailenizdeki herkesin birbirleri için bağları var demektir.



Şimdi herkesle ilgili iplerinizi o kişiye verin. Örneğin; John kocalık ipini karısına, karısı da aynı şekilde kendi ipini ona verir. Her ipin ucunda başka biri daha olduğunda, hazırsınız demektir. Elleriniz dolu, değil mi?

İpleri, belinizdekilere bağlayın (birçok kimse, bunu farkına bile varmadan hemen yapmaktadır). Sonunda, şu resimdeki gibi görüneceksinizdir:



Aşağıdaki deneyi yaparken, bağlarınızı çözmeyin.

Bir dairenin etrafına her biri merkezden bir metreden uzak kalmayacak şekilde sandalyeler dizin. Oturun. Şimdi bağlarınızı zorlukla fark edersiniz. Herkesin bir sandalyesi vardır; birbirinizle konuşabilir, kitap okuyabilir ya da yerinizde yapabileceğiniz başka işlerle uğraşabilirsiniz.

Pekâlâ. Şimdi telefonun çaldığını düşünün ve en büyük çocuğunuz cevap vermek için kalksın. Telefon muhtemelen birkaç metre ötededir. Geri kalanınıza neler olduğunu görün. Hepiniz yerinizde sarsılırsınız! Belki hissettiğiniz duyguların öncekilere benzer olduğunu da fark edebilirsiniz. ("Joe, neden bu kadar gürültü yapıyorsun?" "Neden bu kadar hızlı hareket ediyorsun?") Eğer arayan kişi, Joe'nun yaşıtı olan bir arkadaşıysa, en azından on dakika o durumda kalırsınız.

Joe konuşurken, geri kalanınıza neler oluyor? Belki bazılarınız biraz daha rahat etmek için Joe'yu çekiştirmeye başlamışsınızdır. "Haydi Joe, kapat artık şu telefonu! Üç dakikan var!"

Joe size bağırmaya başlar: "Beni rahat bırakın!" Belki öfkelenerek sesini bile yükseltebilir.

Bunları yaşarken neler hissettiğinize dikkat edin.

Şimdi sandalyelerinize geri dönün ve başka bir sahneye bakalım. Sıra annede. Mutfaktaki ocakta yemeği unuttuğunu fark ediyor ve yemek yanıyor olabilir. Anne ocağa koşarken diğerlerine neler olduğuna bir bakalım. Sonra tekrar dengeli oturuşa geri dönelim.

Bu kez, John sıkılıyor ve yerinden kalkıp bir yürüyüşe çıkmak istiyor. Kapıya yönelirken, çekiştirildiğini hissediyor. "Tanrım, insan herkes peşine takılmadan bir yürüyüşe bile çıkamaz mı?" Geri kalanlara ne oluyor? Kendinizle ve ailenizdeki diğerleriyle ilgili ne hissediyorsunuz?

Şimdi Trudy yorulmuş olsun ve yatağa gitmek istesin. Eğilip başını annesinin kucağına koysun ve bakın neler oluyor.

Bob, kardeşi Joe ile eğlenmek isteyerek güreşmeye başlıyor. Şimdi diğerlerine ne oluyor?

Pekâlâ. Dengeli oturuşunuza geri dönebilirsiniz. Bu kez küçük oyunumuzu biraz abartalım. Joe telefona cevap versin; Alice yemeğe baksın; John yürüyüşe çıkmak istesin; Trudy uyumak için başını annesinin kucağına koysun; Bob, Joe ile güreşmeye başlasın. Hepsini aynı anda yapın.

Muhtemelen her şey birbirine karıştığı için kendinizi kızgın ve sıkkın hissediyorsunuzdur. Bazılarınız dengesini kaybederek yere düşmüş bile olabilir. Yemek yanıyor; telefon hâlâ çalıyor; Bob, hâlâ telefona ulaşmaya çalışan Joe ile uğraşıyor; Trudy yemeğe bakmak için kalkan annesinin ayağını yakalıyor; ve John'un yürüyüşe çıkmak için hiç fırsatı olmadı, değil mi? (Yarın işe dönmek iyi olmaz mıydı?)

Bu deneyde hissettiğiniz duygular, muhtemelen size tanıdık gelebilir. Elbette, her gün belinizde iplerle oradan oraya koşturmuyorsunuz ama zaman zaman öyleymiş gibi hissettiğinizden eminim. Belki aile bireyleri bir daha birbirlerinin yoluna istemeden çıktıklarında bunun kasıtlı olmadığını hatırlarsınız.

Bu ipleri, aile bireyleri arasındaki günlük sevgi-ilgi-görev-rahatlık ilişkileri olarak görün. Birinin istemeden bütün aileyi öfkelendirmesinin ne kadar kolay olduğunu görün. Burada öğrenmemiz gereken, birbirimizin kişisel hayatına da saygı duymamız gerektiğidir.

Şimdi son deneyi tekrarlayalım. Ancak bu kez çekiştirildiğinizde ne hissettiğinizi söyleyin. Sonra o kişiyle bağınızı çözerek özgür kalın. Burada yardıma koşan şey açık, net ve belirgin iletişimdir.

Sadece beş kişi olmasına karşın yirmi ip olduğunu fark ettiniz sanırım. Ve iki eş arasındaki iplerin çekiştirilmesi, herkesin arasındaki ipleri etkilemektedir.

İşte, hepiniz birbirinize hâlâ bağlıyken yapabileceğiniz başka bir deney. *John ve Alice birbirini çekiştirmeye başlasın. Diğerlerine neler olduğuna bir bakın. Hafif ve yavaş bir şekilde çekerseniz, çocuklarınız fark etmeyebilir. (Sonuçta kavga ettiğinizi görmemeliler, öyle değil mi?) Çe-*

kişiniz yeterince hafifse, kendiniz de fark etmeyebilirsiniz. Ama sert bir şekilde çekiştirirseniz, çocuklar da olan biteni fark edecek ve üçgenler hareketlenecektir.

Şimdi John ve Alice birbirlerine yaklaşıp sarılsınlar. Çocuklara neler olduğuna bakın: Onlar da hareket etmek zorundalar. Bunu her çift arasında deneyin ve olanları izleyin.

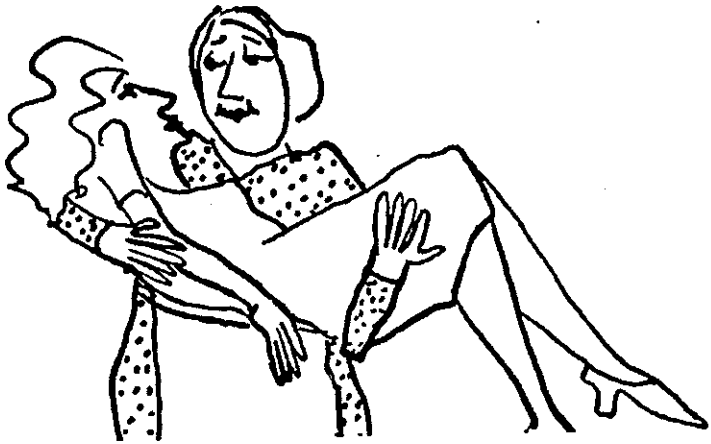
Başka bir deneye hazır mısınız? *Aile üyelerinden birinin ayrılma zamanı gelir. Bu, Joe'nun düğün günüdür. Şimdi bağlarınıza neler oluyor? John, oğluna ipin kendisine bağlı ucunu vererek özgür bırakıyor mu? O artık yetişkin bir adamdır.*

Joe ne yapıyor? Ebeveynlerinin kendisini bırakması yeterli değildir, onun da iplerini çözmesi gerekir. Bob ve Trudy, kendi iplerini çözmek, Joe da onlardan kendini ayırmak zorundadırlar. Joe eski iplerini çözerek yerlerine kurmaya hazırlandığı yeni ailenin iplerini bağlamalıdır.

Son deney olarak; *aile içinde sıra dışı bir olay olduğunu ve sürekli sorunlar yarattığını düşünün. Bunları iplerinizi çözmeden yapın ve herkese neler olduğunu görün. Çekiş nerededir? Her şeyi yoluna koymak için ne yapmanız gerekmektedir?*

Aile haritasının en zor yanlarından biri, onu sürekli güncel tutmak zorunluluğudur. Linton ailesinin on iki yıl öncesine kıyasla —Alice yirmi altı, John yirmi sekiz yaşındayken— bugün nerede olduğuna bir bakın. Joe beş yaşındadır, Bob dört ve Trudy henüz bebektir. O zamandan beri değişmeyen tek şey, ailedeki kişi sayısıdır. İhtiyaçlar, istekler ve kişilerin bedensel görünümleri belirgin şekilde değişmiştir. Aile haritanız bu değişiklikleri göstermiyorsa, belli bir adresi bulmak için 1920 tarihli bir Chicago haritası kullanıyor gibi olabilir ve yolunuzu kaybedebilirsiniz.

Haritanız güncel mi? Bir seksen boyundaki oğlunuza hâlâ "ufaklık" mı diyorsunuz? Bir annenin yirmi bir yaşındaki kızını tanımlamak için "bebeğim" dediğiniz duyarım; kızın şımardığını görürüm.



Ailelerde sık görülen başka bir durum da, ailedeki birçok kişinin aynı dönemde belirgin değişimler geçirmesidir. Bu, adına *normal gelişim krizi demeti* dediğim şeydir. Kısacası, işler karışır. Örneğin; ilk çocuk anaokuluna giderken, ikincisi zorlukla konuşurken ve baba ordudan yeni dönmüşken annenin üçüncü çocuğuna hamile kalması pek de ender görülen bir durum değildir.

Linton ailesinin bir yıl sonraki durumunu bir düşünelim. Joe on sekiz yaşında olacak ve kendi hayatında önemli bir adım atmış olacaktır. Trudy yaşıtı erkeklerle çıkmaya başlayabilir, Alice menopoza yaklaşıyor olabilir ve John belki hayallerini tekrar gözden geçiriyordur. Hepsi bu derin —yine de normal— kriz dönemlerindeyken gerilim yükselebilir. Ailelerde böyle toplu krizler yaşandığında, bireylerden biri farkında olmadan dışlanabilir. Diğerlerini yabancı gibi görmeye ve dolayısıyla korku duymaya başlayabilir.

Bu, eşler arasında olacağı kadar kuşaklar arasında da uçurumlar açılması için elverişli bir durumdur. Örneğin; altı yaşın-

daki oğlu Joel küçük bahçe solucanlarına ilgi duyan genç bir kadın tanıyorum. Joel için solucanlar ilginç ve merak uyandırıcı yaratıklardır. Annesi için ise ürkütücü ve iğrençtirler. Başka bir örnekte, adına Josh diyeceğim bir adam, bir gün karısına tek başına tatile çıkacağını söyledi. İstediği şey, bir süre için ailesinden tamamen uzak kalmaktı. Bu kendisi için normal ve ruh haline uygun bir şeydi ama karısı için anlamı dışlanmaydı.

Alice Linton'ın hayatına zevk ve değişiklik katmak ya da gelire yardımcı olmak için iş bulduğunu düşünelim. Bu onun için gelişim demektir ama John için anlamı, ailesine sunduğu yaşam standartlarından karısının memnun olmamasıdır. Bu tür şeylerin bir yığın farklı görüntüsü vardır.

Bu tür durumlar aslında kişilerin gelişim ihtiyacını gösterirken, genellikle bu şekilde anlaşılmazlar. Yapılacak hareketin ne olacağı, aile bireylerinin rollerinin çakışmasının sonuçlarına bağlıdır. Joel annesinin sinirlerini bozmadan solucanlarla oynamaya devam edebilir mi? Josh karısıyla ilişkisini bozmadan tek başına tatile çıkabilir mi? Alice, kocasını kaybetmeden işine devam edebilir mi?

Ailedeki kişiler büyüyüp gelişirken, atılan büyük, doğal adımları tanımlamak istiyorum. Bütün bu adımlar kriz, geçici endişe demektir ve bir ayarlama süreci ile birlikte yeni bir bütünleşme süreci gerektirir.

İlk kriz, gebe kalma, hamilelik ve bir çocuğun doğumudur.

İkinci kriz, çocuk anlaşılır kelimeler kullanmaya başladığında gelir. Bu durumun ne kadar ayarlama gerektirdiğini çoğu kimse fark etmez.

Üçüncü kriz, çocuk evin dışındaki dünyayla —okul gibi— bağlantı kurmaya başladığında ortaya çıkar. Bu, okul dünyasını aileye sokarak ebeveynlerin ve çocukların alışık olmadığı yeni et-

kenleri getirir. Öğretmenler genellikle ebeveyn gibidir; ve bunu hoş görseniz bile yeni bir ayarlama gerektirecektir.

Oldukça güçlü ve büyük olan dördüncü kriz, çocuk ergenlik çağına girdiğinde doğar.

Beşinci kriz, çocuk bir yetişkin olduğunda ve bağımsızlık arayışıyla evden ayrıldığında ortaya çıkar. Bu dönemde genellikle ağır kayıp duyguları hissedilir.

Altıncı kriz, genç yetişkin evlenmeye karar verdiğinde ve evlenilecek kişinin ailesinin kabullenilmesi gerektiğinde baş gösterir.

Yedinci kriz, kadının menopoz dönemi başlangıcıdır.

Sekizincisi, erkeğin cinsel gücünün düşmesiyle ilgilidir. Bu fiziksel bir sorun değildir; erkeğin krizi daha çok gücünü kaybetme duygusuyla bağlantılıdır.

Dokuzuncu kriz, ayrıcalıklarla ve tuzaklarla dolu büyükanne ya da büyükbaba olmakla başlar.

Ve son olarak onuncusu, eşlerden biri, sonra da diğeri öldüğünde gelir.

Aile, bu kadar çok değişimi bu kadar kısa sürede başarıyla atlatan tek sosyal gruptur bence. Bu krizlerin üç-dört tanesi aynı anda olduğunda, yaşam gerçekten zorlaşabilir ve normalden daha "gergin" olabilir. Ancak, neler olduğunu anlayarak biraz rahatlarsanız, hiç yara almadan atlatma şansınız yüksektir. Buna karşılık, değişime uyabilmek için neler yapmanız gerektiğini görebilmelisiniz. Bunların normal, doğal gerilimler olduğunu unutmamanızı istiyorum; bunlar birçok kişi için önceden fark edilebilecek şeylerdir. Bu krizleri anormal olarak görme hatasına düşmeyin.

Ayrıca bütün bunların olumlu bir yanı da vardır. Genellikle, bir ailedeki insanlar tam olarak aynı yaşam süresini yaşamazlar. Kimse bütün bu deneyimleri yaşamak zorunda değildir ve yaşa-

dığı deneyimleri de birbirleriyle paylaşabilirler. Örneğin; Linton ailesi toplam olarak 123 yıllık bir deneyim süresine sahiptir ve bu süre içinde çok büyük deneyim kazanılabilir. Deneyimlerini bu şekilde paylaşan birkaç aile tanıyorum.

Değişim ve farklılıklar bir aile için sürekli, normal, sağlıklı etkenlerdir. Aile bireyleri değişimi beklemez ya da kendilerini farklılıklara hazırlamazlarsa, yüzüstü düşme riskini daima taşırlar; çünkü olmayacağı halde her zaman aynılık beklerler. İnsanlar doğar, büyür, çalışır, evlenir, çocuk sahibi olur, yaşlanır ve ölür. Bu insan doğasıdır.

Kişinin aile ağını anlaması, aile hayatındaki gerilimleri ve zorlukları kolay aşmasına yardımcı olur. Aile içindeki rollerin tam olarak anlaşılması da bu açıdan önemlidir. Bir aileyi sadece rol adlarıyla tanımlamak —eşler, babalar, anneler, oğullar, kızlar, ablalar, ağabeyler ve kardeşler— insanlara yaşam ve sorumluluk verir. Ancak, unutulmaması gereken bir nokta, rollerin ilişkilerin sadece bir yönünü yansıttığıdır. Ayrıca roller ilişkideki sınırları da belirler. Üçüncü olarak da, roller insanlar arasındaki şefkat ve ilgi beklentilerini gösterir: Eşler birbirlerini, anneler oğullarını/kızlarını, babalar kızlarını/oğullarını, çocuklar ebeveynlerini sever vs.

Sizi bir baba gibi sevdiğimi söylüyorsam, bu sizi bir koruyucu, bir hami gibi gördüğümü, cinsel açıdan çekici bulmadığımı gösterir. Sizi bir kardeş, bir evlat gibi gördüğümü söylediğimde de aynı durum geçerlidir: Bir yakınlık vardır ama cinsel çekim yoktur.

Ailelerde adına *rol-fonksiyon uyuşmazlığı* dediğim şey iki şekilde sık görülür. Özel ailelerle ilgili bölümde gördüğümüz gibi, erkek çocuğun evin reisi konumuna getirilerek kendini baba gibi gördüğü durumdur. Bu, babanın öldüğü, ebeveynlerin boşandığı,

erkeğin evi terk ettiği, bir şekilde yetersiz, güçsüz kaldığı ya da umursamaz davrandığı durumlarda ortaya çıkar. Diğer biçimde ise, benzeri nedenlerden dolayı kız çocuğun anne konumuna girmesidir.

Bu durumdaki çocuk, genellikle sonunda yeni rolünün bütün sorumluluklarını alır ama ayrıcalıklarından yoksun kalır. Yeni bir rol alırken, çocuk arkasında başka bir rol bırakmaktadır; ve bu da kişinin kendini yalnız ve güvensiz hissetmesine neden olur. Örneğin; babası hastalandığı için Joe Linton'ın evin bütün gelirini üstlendiğini düşünelim. Kazanan olduğuna göre, paranın nasıl harcanacağına da karar verme hakkının kendisine ait olması gerektiğini doğal olarak hissedecektir; dolayısıyla annesiyle bu konuda konuşurken bir babanın gücüne sahip olabilmelidir. Annesi onu koca pozisyonuna sokarak küçük çocukların disiplinini ele almasını isteyebilir. Sonuçta Joe ne tam anlamıyla koca, ne oğul ne de ağabey olabilir.

İlk çocuğun bu pozisyonda kalması sık görülen bir durumdur. Aile pozisyonları düşünüldüğünde nereye oturdukları belli değildir. Bireyin aile içindeki rolü, özdeğer duygusunu doğrudan etkiler.

Bireyin, gereken yardımı sağlamak için elinden geleni yapmasında yanlış bir şey görmüyorum. Sorun, davranışı çevreleyen mesajda yatar.

Aile haritanıza tekrar bakın. Bir rol adı olduğu halde başka bir rolü oynayan herhangi biri var mı?

Ne yazık ki, çeşitli nedenlerle birçok ailede babalık rolünü tam olarak yerine getiremeyen erkekler vardır. İşleri gerektirdiği için evden uzaktadırlar, boşanmışlardır, yetersizlerdir ya da duygusal olarak babalıktan vazgeçmişlerdir. Sonuç olarak, kendilerine ait olması gereken yükü oğulları taşır. Baba yoksa, bir kadının

oğlunu baba rolüne geçirmesi çok görülen bir durumdur. Ancak, bu çocuğa zarar vermekten başka işe yaramaz.

Sizin için de kendi kafamdaki kadar açık hale getirebildiysem, şimdi aile haritanızda bazı şeyler açık bir şekilde görünüyor olmalıdır. Bu bölümde anlattıklarımı kısaca özetleyeyim.

Ailedeki her bireyin bir yeri olmalıdır, çünkü her biri insandır ve yaşamaktadır. Her aile ve her aile bireyi için, herkesin yerinin tam olarak tanınması, kabul edilmesi, anlaşılması ve saygı duyulması önemlidir.

Her aile bireyi, diğerlerine bağlıdır. Burada yine önemli olan, ilişkilerin açıkça anlaşılmasıdır.

Her aile bireyi, ailedeki diğerlerini etkiler ve onlardan etkilenir. Bu yüzden, bir kişinin hayatında olan bitenler konusunda herkes etkilidir ve o kişinin değişmesinde payı vardır.

Her aile bireyi, potansiyel olarak çeşitli çekiştirmelerin merkezidir; çünkü aile içinde herkesle ilişkisi vardır. Bu doğal ve normaldir. Önemli olan, çekiştirmelerden kaçmamak, onlarla rahat bir şekilde başa çıkabilmektir.

Ailenin gelişmesi zaman aldığından, daima daha önce gelişmiş, kurulmuş olanın üzerinde ilerler. Hepimiz, daha önce yapılmış olan bir şeyin üzerinde dururuz. Bu yüzden, şimdi neler olup bittiğini anlamak için kişinin geçmişe ait bir bakış açısına sahip olması gerekir. Deneyimlerden ders almak, önceki kuşakların yaptıklarının sonuçlarını görmek, şimdiye ışık tutacaktır. Bunları yanlış ya da doğru diyerek yargılamakta asla sakınca görmeyin.

Her aile bireyi, aile hayatında en azından üç farklı rol şapkası takar. Önemli olan, yaptığınız ve söylediğiniz şeylere uygun düşecek şapkayı takmaktır. Şapkanızı hızlı değiştirmeyi öğrenmelisiniz. Böylece doğru zamanda doğru şapkayı takarsınız.

15

Aile Planı

Her ebeveynin aklında şu ya da bu şekilde iki büyük soru belirmektedir: "Çocuğumun nasıl bir insan olmasını istiyorum?" ve "Sahip olmasını istediğim kişiliği kazanmasını nasıl sağlayabilirim?" Bu soruların cevaplarından, aile planı ortaya çıkar. İki ebeveyn olduğu için, ikisi de farklı fikirlere sahip olabilir. Ebeveynler olarak çocuğunuzun kişiliğini biçimlendirirken bu farklılıklarla nasıl başa çıkacaksınız? Eşinizle ilişkiniz iyiyse, bu farklılıklarla başa çıkarken çocuğunuzun sırtına gereksiz yükler yüklemezsiniz. Bu sorulara verdiğiniz cevaplar ve kurduğunuz model sizin insan yaratma tasarımınız, planınızdır. Her ebeveyn, bu sorular için çeşitli cevaplar verir. Açık, belirsiz ya da kararsız da olsa her ebeveyn mutlaka birtakım cevaplar bulur.

En iyi şartlarda bile ebeveynlik, kolay olmaktan çok uzaktır. Ebeveynler, dünyanın en zor okulunda eğitim verirler: İnsan Yaratma Fakültesi'nde. Siz bu okulun eğitim kurulu, müdürü, sınıf öğretmeni ve hademesisiniz. Ama topu topu iki kişisiniz. Hayat ve yaşamakla ilgili her konuda uzman olmanız beklenir. Aileniz büyüdükçe, liste de giderek uzar. Dahası, sizi işiniz için eğiten sadece birkaç okul vardır ve müfredat konusunda ortak bir karara varılmamıştır. Hepsini kendiniz yapmak zorundasınız. Okulunuzda tatiller, okul-aile birliği, otomatik sınıf geçirmeler ya da zamlar yoktur. Görev başında olan sizsiniz ve her çocuğunuz için günde 24 saatten, yılda 365 gün, en azından 18 yıl çalışıyor-

sunuz. Bunun yanı sıra, iki lideri olan bir yönetim kuruluyla çalışmak durumundasınız.

Bu açıdan bakıldığında, kendi insan yaratma sürecinizi kendiniz sürdürüyorsunuz demektir. Bunun dünyanın en zor, en karmaşık, en ürkütücü, en külfetli işi olduğunu kabul ediyorum. Başarılı olmak, sabrı, ortak noktalarda buluşmayı, sadakati, mizah duygusunu, sevgiyi, nezaketi, akılcılığı, uyanıklığı ve bilgiyi gerektirir. Aynı zamanda, yeni ve eşsiz bir insanın yetişmesine rehberlik etmek, hayatınızda tadabileceğiniz en zevkli, en ödüllendirici deneyimdir. Bir çocuk gözleri parlayarak neşeyle "Anne-baba-harikasınız!" dediğinde her ebeveynin içinin yağı erir.



İnsan yaratmak, inanılmaz miktarda deneme-yanılma deneyimini kapsar. İşinizin büyük bölümünü, çalışırken öğrenirsiniz. Önceden hazırlanmak elbette ki yararlı olur. Provaları ve diğer deneysel çalışmaları kapsayan seminerler, ebeveynlik kursları ol-

dukça yararlıdır. Prova yapmak, size özellikle seçenekleriniz olduğunu hissettirir.

Çocuk yetiştirme hakkında bir teori ortaya atan bekâr bir psikoloğun hikâyesini hatırlıyorum. Başlığı "Çocuk Yetiştirmenin On İki Şartı" idi. Sonra evlendi, bir çocuğu oldu ve başlığı değiştirdi: "Çocuk Yetiştirme Konusunda On İki Öneri." Bir sonraki çocuğunda başlık yine değişti: "Çocuk Yetiştirme Konusunda On İki İpucu." Üçüncü çocuğu dünyaya geldiğinde, ders vermeyi bıraktı. Burada söylenebilecek şey, çocuk yetiştirme konusunda hiçbir kuralın olmadığıdır. Sadece her çocuk ve her ebeveyn için yeniden şekillendirilebilecek rehberlikler vardır.

Bence birçok ebeveyn, çocuklarının olmasını istedikleri kişiyi tanımlarken benzer terimleri kullanıyorlar: Dürüst, kendine saygısı olan, yetkin, azimli, temiz, güçlü, sağlıklı, akıllı, nazik, iyi görünümlü, sevgi dolu, esprili ve başkalarıyla anlaşabilen biri. "Çocuğumla gurur duymak istiyorum," diyordu bir ebeveyn. *Bu özellikler sevilecek bir insanın niteliklerine uyuyor mu? Neler ekler ya da çıkarırdınız?*

Asıl soru, ebeveynlerin istediklerine ulaşmalarını sağlamak için nasıl bir eğitim programı izlemeleri gerektiğidir. Yerinde davranmak, burada yine önemli bir kriterdir.

"Ne" ile "nasıl"ın birleşimi, bu ve sonraki bölümde odaklanacağım konulardır. Daha ileri gitmek için, ebeveynlerin çocuklarının edinmesini umdukları değerlerden, hedeflerden ve bunların nasıl başarılabileceğinden de bahsedeceğim. Plan, aileden aileye değişir. Bazı planların geliştirici aileler yaratırken, bazılarının sorunlu aileler ortaya koyduğuna inanıyorum. Ne gibi farkların bulunabileceği yönünde net bir fikrinizin olması önemlidir.

Belki bunu okurken ne tür bir plan kullandığınızı fark edebilirsiniz. Planınızın size ve ailenize neler kazandırdığını ya da kay-

bettirdiğini eleştirel bir gözle inceleyebilirsiniz. Olumlu etki yapmayan bazı şeyleri değiştirmeye karar vereceğinizi umarım. Yapmaya devam ettiğiniz şeyler için destek de bulabilir ve şimdiki yöntemlerinizi geliştirip zenginleştirmenizi sağlayacak yollar görebilirsiniz.

Birçok ailelerde, ebeveynler çocuklarına henüz kendilerinin bile bilmediği şeyleri öğretmeye çalışmaktadırlar. Örneğin; öfkesini kontrol etmeyi öğrenememiş bir yetişkin, çocuğuna bunu asla öğretemez. Bir çocuğu yetişkinlerin kusurlarının gölgesinde yetiştirmek kadar olumsuz bir şey daha yoktur. Böyle bir engel ortaya çıktığında, akıllı ebeveynler öğrenci olmayı seçerek çocuklarıyla birlikte öğrenirler.

Ebeveynliğe en iyi hazırlığın yeni şeylere açık olmak, mizah duygusu taşımak, kendinin farkında olmak ve dürüst davranmak olduğuna inanıyorum. Yetişkinler kendi olgunluklarını tamamlamadan ebeveyn olmaya karar verdiklerinde, süreç inanılmaz derecede karmaşık ve tehlikeli bir hale gelir; imkânsız değildir ama çok zordur. Ama oldukça eğlenceli de olabilir. Kim mükemmel olabilir ki?

Neyse ki, kişi gerekli bedeli ödemeye hazır olduğu sürece hayatının herhangi bir noktasında değişim olabilir. Öncelikle elinizden geleni yaptığınızdan emin olmak önemlidir. İçten içe, daha iyi yapabileceğimizi bildiğimiz zamanlar olur. Bu, öğrenmenin doğasıdır. Elinizden geleni yaptığınızı bilmek, şimdi bulunduğunuz yerin ötesine ilerleyebilme cesareti verir.

Ebeveyn olduğunuzda, kendi kişisel gelişiminizin herhangi bir noktasında olabilirsiniz. Evlendiğiniz, ebeveyn olduğunuz zamanın doğru olmadığını düşünerek kendinizi suçlamanın ya da pişmanlık duymanın bir anlamı yoktur. Önemli sorular şunlar olabilir: Şimdi neredesiniz, neler oluyor ve buradan nereye

ulaşmak istiyorsunuz? Herhangi bir şekilde suçlamayla zaman kaybetmek, sadece sizi etkisiz hale getirir ve enerjinizi sınırlar. Enerjinizi harcarken suçlama yolunu tutmanız sadece gereksiz olmakla kalmaz, size pahalıya patlar ve yıkıcı sonuçlar doğurur.

Birçok ebeveyn, çocuklarının kendilerinden daha iyi yaşamasını ister. Bunu sağlayabilmek için ellerinden geleni yaparlar. Bu çaba, ebeveynlerin kendilerini iyi hissetmelerini ve kendileriyle gurur duymalarını sağlar.

Sizi yetiştiren babanızın ve annenizin tarzından hoşlanıyorsanız, birbirlerine karşı davranışlarını beğeniyorsanız, kendi planınızda kolayca kabul edilecek modeller olabilirler. "Her şeyi onların yaptığı gibi yapacağım," dersiniz ve bu yüzden, uygun görünen her şeyi eklemeye çalışırsınız.

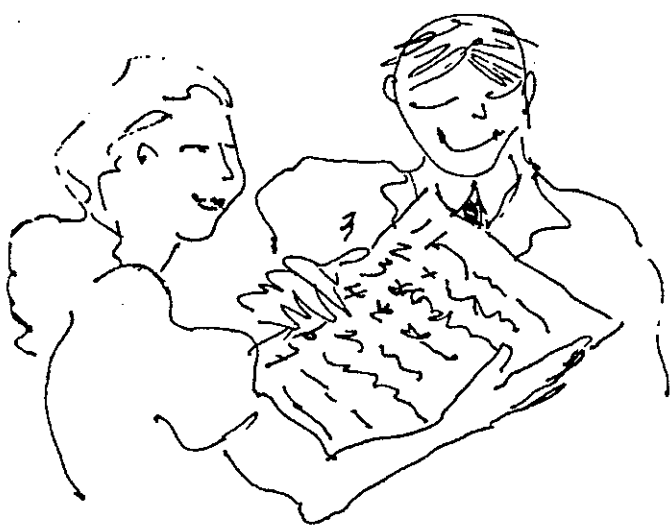
Ancak büyürken yaşadıklarınızdan hoşlanmadıysanız, muhtemelen kendi yaptıklarınızda bunları değiştirmek istersiniz. Ne yazık ki, ne yapılmaması gerektiğine karar vermek hikâyenin sadece bir bölümüdür. "Yapılmaması gerekenler"den çok az bir rehberlik alırız. Neyi farklı yapacağınıza ve bunu nasıl yapacağınıza karar vermeniz gerekir. Sorun da burada başlar: Issızlığın ortasındasınızdır ve izleyecek hiçbir modeliniz yoktur. Onları nasıl bulacaksınız? Yeni modellerinize neler ekleyeceksiniz?

Kişinin kendi küçüklüğündeki modelleri değiştirmesi genellikle zordur. Uzun süren bir alışkanlıktan kurtulmak gibidir. Çocukluğumuzda yıllar boyunca her gün yaşadıklarımız, huzur verici olsun ya da olmasın, şimdi hayatımızın temel bir parçası haline gelmiştir. Ebeveynlerin şöyle dediğini duyarım: "Babama ve anneme benzemek istemiyordum ama giderek onlar gibi olmaya başladım." Bu, modellemenin etkisidir. Çocukken yaşadıklarınız size tanıdık gelmektedir. Tanıdık şeylerin etkisi ise çok güçlüdür; hatta genellikle değişme isteğinizden bile güçlü. Güçlü paylaşım-

lar, çok miktarda sabır ve sürekli farkındalık, tanıdık olanın gücünü aşmamıza yardımcı olur.

Birçok kimse, ebeveynliklerinin kendi anne babalarınınkinden farklı olmasını ister. "Ben çocuklarımı kesinlikle kendi yetiştiğimden daha farklı yetiştireceğim," sözünü sık sık duyarız. Bu daha katı olmaktan daha gevşek olmaya, çocuklara daha yakın davranmaktan daha mesafeli davranmaya, daha fazla iş yapmaktan daha az iş yapmaya kadar değişebilir.

Şimdi kendi çocukluğunuzda deneyledikleriniz arasından çocuklarınızı yetiştirirken değiştirmek istediğiniz şeyleri düşünün. Neleri farklı yapmaya çalıştınız? Ne kadarı ve neler işe yaradı? İşe yaramayan şeyleri değiştirmek için kendinize fırsat verin. Size yararlı görünen beş aile deneyiminizi yazın. Hangi kısımlarının yararlı olduğunu görebiliyor musunuz? Sonra yıkıcı olduğunu düşündüğünüz beş deneyimi yazın ve aynı şekilde inceleyin. Eşiniz de aynı adımları tekrarlasın.



Neleri farklı yapmak istediğinizi çocuklarınızla birlikte konuşun ve yazın. Neler olmasını istediğinizi çocuklarınızla konuşun ve size yardım etmelerini isteyin. Çocukken ne kadar akıllı olduğunuzu hatırlayın.

Aile deneyimlerinize geri dönerek, örneğin, annenizin yapmanızı istediğiniz şeyi size dolaylı olmak yerine doğrudan söylediğinde ne kadar daha etkili olduğunu hatırlayın. Belki size bakışını, elini omzunuza koyuşunu ve kesin ama nazik bir ses tonuyla konuşmasını hatırlıyorsunuzdur. "Bugün saat beşe kadar çimleri biçmeni istiyorum." Bu, çalışırken kendinizi iyi hissetmenizi sağlamış olabilir. Buna karşılık, babanız işten döndüğünde size şöyle bağırmış olabilir: "Neden burada hiçbir şey yapmıyorsun? Dikkat etmezsen bazı hakların elinden alınacak!" Bu sizi korkutarak savunmacı davranmanıza neden olmuş olabilir.

İstediğiniz her şeye "evet" dediği için büyükannenizin hiçbir şekilde yararlı olmadığını da hatırlıyor olabilirsiniz. Onu ele geçirmiş olduğunuzu hissetmişsinizdir belki. Büyükanneye karşı dürüst olmak kolay değildir. Belki bu anı, çocuklarınızı size karşı dürüst olmaları konusunda eğitmek için esinlendirmiştir.

Bir sorununuzu babanıza götürdüğünüzde belki babanızın size yararlı olduğunu düşünmüşsünüzdür. Sizi dikkatle dinlemiş, karar vermekte ne kadar zorlandığınızı görerek yardımcı olmuştur. Bu, sorunlarınızı sizin yerinize çözen amcanıza karşılık daha çok işe yaramış olabilir. Amcanız bu şekilde iki ayağınız üzerinde durmayı öğrenmenizi geciktirmiştir muhtemelen. Babanız ise bu konuda daha yararlı olmuştur.

Belki her söze karışmanızda konuşmalarını keserek sizinle ilgilendikleri için ebeveynlerinizin size yararlı davranmadığını düşünüyorsunuzdur. Bu, son derece önemli biri olduğunuzu düşünmenizi sağlamıştır. Daha sonra başka insanlar size aynı şekilde davranmadığında bu yüzden incinmiş olabilirsiniz. İstediğini-

zi elde edemediğinizde öfke krizine girme eğiliminiz olabilir. Hayat acı vericidir. Bazen sıranızı beklemek konusunda sabır ve anlayış geliştirememişsinizdir.

"Kötü" bir söz söylediğinizde anneniz ağzınızı sabunla yıkadıysa veya sizi bir dolaba kapadıysa, bu yıkıcı bir deneyim olabilir. Bedeniniz korkuyla dolmuş, yüreğinizde intikam duygusu oluşmuştur. Daha sonra ise sevilmediğinizi ve terk edildiğinizi hissederek ağlamışsınızdır.

Listenize devam ederken, bir adım daha atın ve öğrendiklerinizi istediklerinize hizmet edecek şekilde nasıl kullanabileceğinizi düşünün.

"Yıkıcı" listenizi alın ve ailenizin bunları yaparken size neler öğretmeye çalıştığını inceleyin. Şimdi yetişkin gözlerinizle baktığınızda, o zaman göremediğiniz bazı şeyleri görebilirsiniz. Çocuğunuza şimdi aynı şeyleri öğretmek istiyor olabilirsiniz ve deneyimlerden yararlanarak daha yapıcı yollar bulabilirsiniz. Örneğin; kötü söz söyleyen bir çocuğa davranışının yanlış olduğunu göstermek için ağzını sabunla yıkamak ya da bir dolaba kapamaktan daha yapıcı bir yol düşünemez misiniz?

Ailenizin size öğrettiği şeylerin bazılarının aslında yanlış olduğunu fark edebilirsiniz. Örneğin; Columbus aksini kanıtlamadan önce ebeveynler dünyanın düz olduğuna inanıyorlardı. Dünyanın yuvarlak olduğunu öğrenmemizden sonra, bu artık doğru bir bilgi olarak kabul edilemez. Başka bir örnek de, mastürbasyonun sizi delirteceği düşüncesi olabilir. Mastürbasyonun insanı delirttiğine bir zamanlar doktorlar bile inanıyordu. Oysa bunun gerçek olmadığını bugün hemen herkes bilir. Mastürbasyon düşüncesi bazı insanları rahatsız edebilir ama mastürbasyon yapmanın hiçbir zararı yoktur.

1940'larda, ebeveynlere bebeklerini hiç ara vermeden beslemeleri tavsiye ediliyordu. Bugün ise bunun çok zararlı olduğunu, bebeği hasta edebileceğini biliyoruz. Önemli olan, bu tür yanlış

şeylerin farkına varmak ve asıl gerçeği öğrenmektir. Etrafta herhangi bir konuda çok fazla "doğru" olduğu için bu her zaman kolay değildir elbette. Neyin doğru olduğunu ve neyin olmadığını anlamak için bir yol bulmalıyız. Reklam ve propaganda, duygularımıza hitap ettikleri için bazen gerçekleri çarpıtır.

Yeni ebeveynlerin öğrenmesi gereken çok şey vardır. Örneğin; insan bedeninin nasıl geliştiği konusunda birçok yetişkin umursamaz davranmaktadır. Birçok kimse, duygusal psikolojiden, duyguların davranışları ve zekâyı nasıl etkilediğinden habersizdir. Çocukların nasıl geliştiğini öğrenmek, çok önemlidir. Doğru bilgiye sahip olmak, size güvenlik duygusu verir.

Şu ya da bu şekilde, bilginin insan yaratmakta önemli bir etken olduğunu uzun süredir biliyoruz. Hayvan yetiştirirken bile hayvanın özelliklerini bilmek önemlidir; ancak, çocuklar daha yavaş büyür ve daha çok bilgiyi gerektirir. Bazı açılardan, geliştirici ailelerin her yönden güdüsel ve istekli davrandığını düşünürüz. Herkesin sadece istediği ya da gebelik ve doğum sırasında gerekenleri yaptığı için etkili bir ebeveyn olacağını sanırız. Ebeveynlik, dünyadaki en karmaşık iştir. Hepimizin bir içsel bilgeliği olduğu doğrudur. Ancak, yararlı olmak için bu bilgilerin yüzeye çıkarılması ve kullanılması gerekir.

Rehberliği ve koçluğu da kabul etmemiz gerekir. Ebeveynler, gerekli olan bütün yardıma, bilgiye ve desteğe sahiptir. Bence her toplum, bu ihtiyaçların karşılanmasını sağlamak üzere bir anne-babalık merkezi kurmalıdır. Belki bu kitabın okuyucuları arasında böyle bir merkezi açmak isteyenler olacaktır. Bu, ebeveynlerin birbirlerine yaklaşmasını ve deneyimlerini paylaşmasını sağlayabilir.

Bir bebeği tam bir insan haline getirmek, çok özel şeylerin bilinmesini gerektirir. Gelin, bir ailenin yola nasıl çıktığını ince-



leyelim. Aile, bir çiftin bebek sahibi olmasıyla başlar. Şimdi bir zamanlar iki kişinin olduğu yerde üç kişi vardır.

Bebeğin gelişi, planlı olsa bile, çiftin hayatında yeni zorluklar demektir. Bebeğin ihtiyaçlarının hemen karşılanabilmesi için zamanın planlanması gerekir. İlişkilerinde zaten dengeli olan insanlar, bunu küçük bir ayarlamayla kolayca başarabilirler. Orada bulunmayan ebeveynler için bu ayarlamalar fiziksel ve/veya duygusal zorlanmalara neden olabilir.

Bu gerilimler ortaya çıktığında, çiftlere şunları öneririm:

1. Bebeğinize bakabilecek güvenilir birini yardıma çağırın ve birbirinizle rahatça, doğrudan, net bir şekilde konuşabileceğiniz sıcak, doğal ama evin dışında bir yer bulun. Hayal kırık-

lıklarınızı, kırgınlıklarınızı, çaresizlik ya da korku gibi bütün duygularınızı paylaşın. Böyle bir durumda birbirinizle ilgili hayallerinizin solarak bebeğin her şeyden önce gelmesi muhtemeldir. Bu dönem, özellikle çocukla anne kadar güçlü bir bağı olmayan baba için zordur. Babaların ihtiyaç duyulduklarını, istendiklerini ve gerekli olduklarını bilmeleri gerekir. Bu dönemde babaların hakkını vermek için kadınlar yeterince sağlam psikolojiye sahip olmalıdır.

2. Hissettiklerinizi, isteklerinizi, umutlarınızı birbirinize açıkça söyleyin. Bu özdeğerinizi yenilemenizi, birbirinize ve bebeğinize daha olumlu yaklaşabilmenizi sağlar.

   Bu sohbet dışında, her gün buluşacağınız bir saat belirleyebilir ve her hafta birlikte yapacağınız özel bir şey bulabilirsiniz. Birbirinizle bağlantı kurmak ve buna öncelik vermek, ebeveyn olarak verimli olmanız için temel adımlardır. Bu kesin bir sadakat gerektirir ve bilinçli olarak gerçekleşmelidir.

   Ortaya çıkabilecek başka bir şey de, otonomi kaybı korkusudur. "Kendime nasıl zaman ayırabileceğim?" genellikle söze dökülmeyen bir sorudur. Ebeveynlerin düzenli olarak kendilerine de zaman ayırmaları gerekir. Bunun işe yaraması için, ihtiyacınızı dile getirin ve eşinizden yardım isteyin (ve hatta diğer aile bireylerinden). Bir şeyin planlanması mümkündür ama bunun için konuşmanız gerekir.

3. Kendi içsel sesinize kulak verin ve kendinizle ya da birbirinizle çeliştiğiniz noktalar olup olmadığını görün. Eğer bir çelişki varsa, ne tür zorluklar çıkabileceğini birlikte tartışın. İçsel sesiniz, yeni fikirler bulmak için de iyi bir kaynaktır.

Bazı insanlar bu kriz dönemlerini bir tür hayal kırıklığı ya da moral bozukluğu olarak almak yerine bir mücadele olarak görmektedirler. Ben bunun bir bilmece gibi olduğunu söylemek is-

tiyorum. İki insan enerjilerini birleştirip birbirleriyle ilgilenerek işleri hem kendileri, hem birbirleri, hem de bebekleri için yoluna koymak üzere nasıl davranabilirler?

Aklımız olduğunu hatırlamak önemlidir. Duygusal olarak odaklandığımızda, aklımız daha iyi çalışır.

Eğer yukarıdakilerin hiçbiri işe yaramıyorsa, profesyonel yardım aramanızı öneririm.

Ebeveynlik çoğu zaman o kadar ağır ve yorucudur ki, ebeveynlerin özel hayatları ikinci planda kalır. Bu olursa ve böyle devam ederse, çocuk ağır bir bedel ödemek zorunda kalır. Çocuk, çiftin bir arada kalması için bir neden olarak görülebilir; ya da çift kendi zorluklarını açıkça ya da üstü kapalı olarak çocuğa yükleyebilir: "Senin için uğraşmamız gerekmeseydi, her şey daha iyi olurdu."

Bu aynı zamanda eşlerden birinin evlilik dışı bir ilişkiye girmesinin mümkün olabileceği bir zamandır. Özellikle, karısının ilgisi ve şefkati çocuğa kaydığı için baba bu duruma düşebilir.

Bir an durun ve bunu düşünün. Aynı şey size oluyor mu? Eşinize? Bunun aile bireyleri üzerinde ne gibi bir etkisi var? Bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz? Unutmayın, evlenmenizin ve ebeveyn olmanızın nedeni, hayattan aldığınız zevki çoğaltmaktı.

İnsanlar denedikleri şeylerin işe yaramadığını gördüklerinde çoğunlukla cesaretlerini kaybederler. Bunun sizin için bir dönüm noktası olduğunu unutmayın. İşler ne kadar ters giderse gitsin, bir şeyleri farklı yapmayı öğrenebilirsiniz. Değişimle aramızda olan şey, zihin yapımızı değiştirmek isteği ve kendimize farklı yönlere gitmek, yeni yöntemler denemek için vereceğimiz izindir.

İlk olarak, neler olduğunu ve neler öğrenmeniz gerektiğini anlamaya çalışmalı, sonra da bunun yollarını öğrenmelisiniz.

Adını unuttuğum biri şöyle demişti: "Hayat, olaylara bakış açındır." Bakış açınızı değiştirin, hayatınız değişsin. Gittiği her yerin karanlık olmasından yakınan bir adam tanıyordum. Bir gün dengesini kaybedip yere düşerek gözlüğünü kırdığında bu durum değişti. Artık ışığı görebiliyordu! Kara gözlükler taktığının farkında değildi.



Farkında olmadan kaçımız kara gözlükler takıyoruz? Bazen bunu fark etmemiz için bir felaket ya da kriz gerekir. Umursamazlığımızın üstesinden gelebilirsek, bu kutlamaya değer bir şey olmaz mıydı?

Ailenizde ters giden bir şeyler olduğunu fark ederseniz, bunu arabanızda bir terslik olduğunu gösteren kırmızı ışık gibi düşünün. Durun, araştırın, gözlemlerinizi paylaşın ve neler yapılabileceğini görün. Değiştiremezseniz, güvenebileceğiniz ve bunu yapabilecek birini bulun. Ne yaparsanız yapın, "zavallı ben" ve "kötü sen" yakınmalarıyla zaman harcamayın.

Sistemler bölümünde bahsettiğimiz şeyleri yapın. Ailenizi "suçlama topluluğu" yerine bir "araştırma takımı" haline getirin. Olumsuz, zarar verici şeyleri dikkat sinyali olarak algıladığınızda ailenizde nasıl farklı şeyler olabileceğini görüyor musunuz? İnsanları suçlamanıza ya da saçınızı başınızı yolmanıza gerek yok. Saçınız yerinde kalsın ve her ne şekildeyse, işareti aldığınız için memnun olun. İşaret sevimli olmayabilir ama dürüst ve gerçektir; ayrıca üzerinde bir şey yapılabilir. Bekleyerek zaman kaybetmeyin.

Bir defasında bana gelen bir aileyi hatırlıyorum. Baba, karısı ve psikolojik açıdan oldukça hasta olan yirmi iki yaşındaki oğluyla gelmişti. Harekete geçmelerinden önce kırmızı ışık oldukça uzun süre yanmıştı. Tedavi bittikten sonra, baba gözleri yaşla dolarak elini oğlunun omzuna koydu ve şöyle dedi: "Hastalandığın için teşekkür ederim oğlum, böylece ben iyileştim." Bu örneği düşündüğümde, hâlâ yüreğim sızlar.

Nasıl iyi bir anne baba olacağımızı belirlemek için anne babamızı örnek aldığımızda, farkında olmadan bazı tuzaklara düşebiliriz. Bu tuzaklardan biri, çocuğumuza kendi çocukluğumuzda sahip olmadıklarımızı verme çabasıdır. Ebeveynlerin çabaları iyi niyetli olabilir ama aynı zamanda çok büyük hayal kırıklıkları da yaşayabilirler.

Bir keresinde bunun çok canlı bir örneğini gördüm. Adına Elaine diyeceğim genç bir anne, yılbaşından hemen sonra bana gelmişti. Altı yaşındaki kızı Pam'e çok kızgındı. Elaine aylarca dişinden tırnağından artırarak para biriktirmiş, kızına çok pahalı bir bebek almıştı. Ancak Pam bunu hiç önemsememişti; Elaine hayal kırıklığına uğramış ve yıkılmıştı. Dışarıdan ise öfkesini göstermişti.

Yardımımla, bir süre sonra aslında bu bebeğin kendi küçük-

lüğünde çok istediği ama asla sahip olamadığı oyuncak olduğunu anladı. Kızına verdiği şey, aslında kendi hayallerini gerçekleştiriyordu. Pam'in, kendisi altı yaşındayken vereceği tepkiyi vermesini bekliyordu. Oysa Elaine, kızının zaten bir sürü bebeği olduğunu unutuyordu. Pam aslında ağabeyleriyle birlikte kaymaya gidebileceği bir kızak istiyordu.

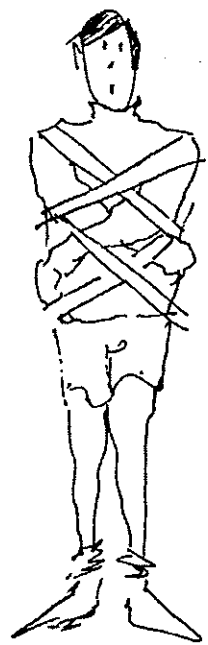
Bebek aslında Elaine'indi. Bebeği alıkoymasını ve kendi hayalini gerçekleştirmiş olarak kabul etmesini önerdim. Öyle yaptı. Bu çocukluk arzusu hemen karşılanmış oldu ve kendi çocuğunu zorlamasına gerek kalmadı. Bunun yerine Pam'e bir kızak aldı.

Yetişkinlerin, çocukken kurdukları hayalleri gerçekleştirmemesi için iyi bir neden var mı? Üstelik, bunu yapmazlarsa, hayallerini çocuklarına geçirirler. Çocuklarsa bunu nadiren takdir ederler (evet efendimci biri gibi davranmayı öğrenmedikleri sürece). Hediyelerindeki ebeveyn kontrolünden de hoşlanmazlar. Oğulları ya da kızları için elektrikli tren alıp, çocuklarının kendi trenleriyle oynaması konusunda katı kurallar belirleyen babalar tanıyorum. Oysa baba kendisi için oyuncak tren alsa, bu daha dürüst bir davranış olurdu. Böylelikle kendi oyuncağı olur, o zaman çocukların oynamasına izin verebilir ya da vermeyebilirdi.

Yetişkinin geçmişinden kaynaklanan tutkuları, ebeveynliğinin gerçekçiliğini büyük ölçüde etkiler. Ben buna, yetişkinlerin hiç aldırmadığı *geçmişin hastalıklı gölgeleri* diyorum. Ebeveyn için diğer bir tuzak da, çocuğunu kendi olamadığı kişi yapmaya çalışmasıdır. Bu hayal bazen çocuğun yeteneklerinin ötesinde de olabilir; "Çocuğumun müzisyen olmasını istiyorum. Müziği çok severim." Birçok çocuk da kendilerini kurban taşına atarak anne-babasını memnun etmeye çalışmaktadır.

Ebeveynler için çocuğa uygun olup olmadığının farkına varmadan geleceğiyle ilgili planlar yapmak çok kolaydır. Abraham

Maslow bir defasında şöyle demişti: "Çocuklarla ilgili bu tür planlar yapmak ve umutlar taşımak, onlara görünmez deli gömlekleri giydirmek demektir."



Bunun örneklerini kendileri başka bir şey olmak istediklerini ama ailelerinden gelen baskılara karşı koyamadıklarını söyleyen yetişkinlerde görüyorum. Dahası, aile içinde büyük bir sevgi olduğunda, kimseyi incitmeden çocuğun bunu başarabilmesi için çok cesur olması ve ne yapması gerektiğini bilmesi gereklidir.

Kendi anne-babanızın çok fazla etkisi altındaysanız, ebeveyn olarak başka bir engeliniz daha vardır. Onlar tarafından eleştirilmemek için kendi çocuğunuza istediğiniz gibi ebeveynlik yapa-

madığınızı hissedebilirsiniz. Bu durumda bazı içsel gelişmeler olabilir. Ben buna *ebeveynin elinin kolunun bağlanması* diyorum.

Örneğin; otuz dört yaşında bir baba olan Jack'in, büyükbabası koruduğu için çocuğunu gerektiği şekilde cezalandıramadığını duydum. Bunun sonucunda Jack ve babası tartışırlar. Babası tarafından dışlanmaktan korktuğu için onunla tartışmaktan hâlâ korkmaktadır. Tabi sonuçta Jack oğluyla uygunsuz bir şekilde başa çıkmaya çalışmaktadır. Planındaki fikirler, yaptıklarını tutmamaktadır. Çocukları yetiştirmek için en iyi yolları öğretmesine karşın, uygulamada bunu kendisi yapamamaktadır.

Adına *ebeveyn pelerini* (ebeveynlik rolü) dediğim bir şeyden bahsetmek istiyorum. Bu kelimeyi kullanırken, ebeveyn rolünün dışında yaşayan bir yetişkini kastediyorum. Bana göre ebeveyn pelerini, çocuk kendi başına bir şeyi başaramadığında ve ebeveynin rehberliğine ihtiyaç duyduğunda ortaya çıkmalıdır. Sorunlardan biri, pelerinin kişi üzerine fazlaca yerleşerek bir daha çıkmamasıdır. Bir defa anne olan, daima anne olarak kalacaktır; çocuklar yetişkin olsalar bile.

Bir kişinin planındaki önemli bir etken, giydiği ebeveyn pelerininin türü ve bunu her zaman giyip giymediğinin farkında olmasıdır. Ebeveynlik gerekmediğinde çıkarabiliyor musunuz? Dahası, "eş" ya da "kendiniz" olmak isteyerek ebeveynlik pelerinini tuhaf bir şekilde de taşıyabilirsiniz.

Ebeveyn pelerininin başlıca üç türü vardır: "Patron", "rehber-lider" ve "arkadaş". Bazı kimseler için pelerinin türü yoktur. Ebeveynlik yaptıklarının hiçbir kanıtı yoktur. Bence bu tarz, diğerlerine oranla çok daha az görülmektedir.

Patron tarzının üç temel yüzü vardır. İlki, her şeyi bilen, iktidarını sergileyen ve bir kusursuz bir erdem örneği olduğunu vurgulayan ("Burada benim sözüm geçer; ne dersem onu yapacaksın!") diktatördür. Bu ebeveyn bir suçlayıcıdır ve korkuyla

yönetir. Patronun ikinci yüzü, kurbandır. Başkalarına hizmet etmekten başka şey düşünmez gibidir. Kurban kendine çok az değer verir ve bir yalvarıcı gibi davranır. Yönetim, duygusal baskıyla yapılır ("Bana aldırma, sen mutlu ol!"). Üçüncüsü, her şey hakkında duygusuzca, dışarıdan bakarak ders verendir ("Bunun doğru yapılma şekli budur!"). Bu kişi hesapçıdır. Yönetim, bilgiyle ve başka birinin aptal olduğunu sürekli vurgulamakla sağlanır (aptal olduğu iddia edilen de muhtemelen "siz" olursunuz).

Arkadaş, kendini teslim eden bir oyun arkadaşıdır ve sonuçlar ne olursa olsun razıdır. Bu ebeveyn sürekli olarak çaresiz davranır ("Kendimi tutamadım; yapmak istemedim ama..."). Ancak böyle bir ebeveynlik sorumsuz çocuklar yetiştirir.

Ebeveynlerin kullandığı bazı pelerin türleri yüzünden bence büyük bedeller ödemekteyiz. Bana göre, insanları şartlandıran ve boyun eğilmesini isteyen diktatörlük tarzı en yıkıcı tarzlardan biridir. Bu tür davranışlar, ebeveynlerin kararsızlıkları yüzünden sonuçlarını düşünmeden çocuktan hemen itaat beklemelerinden kaynaklanmaktadır. Ya bu ebeveynler davranışlarının sonuçlarını bilselerdi?

Birçok anne baba çocuklarının aklındaki planları bozma isteği duymakta, ama pek azı bunu başarabilmektedir. Birçok çocuk anne-babasına karşı benzer duygular hisseder ama sadece birkaçı bu duygulara göre hareket eder. Bu duygular, sonsuz hüsranları yansıtır.

Boyun eğerek büyüyen bir çocuğun diktatör ya da kurban bir yetişkin olmaması için genellikle hayatında sıra dışı bir şeyin gerçekleşmesi gerekir. İtaat teması bellidir: "Bir şeyi yapmak için sadece bir tek doğru yol var. Doğal olarak da, bu benim yolum." "Boyun eğ" teknikleriyle iyi yargı becerisinin nasıl kazandırılabileceğini ben anlamıyorum. Dünyada bir şeye gerçekten ihtiyacımız varsa, o da yargı becerisi gelişmiş insanlardır. Kendi sağ du-

yusunu kullanamayan kişi, başkalarının istek ve beklentilerine göre hareket eden kişidir.

"Doğru yol" sözünü o kadar çok duydum ki, kaç şekilde bulaşık yıkanabileceğini araştırdım. Tam 247 tane ve hepsinin de amacı kirli bulaşıkları alıp temiz hale getirmek. Fark, eldeki araçlara bağlıdır. Belli bir deterjanda direten birini tanıyor musunuz? Ya yıkanmadan önce bütün tabakların sudan geçirilmesinde ısrar eden birini? Sürekli olarak her şeyin "doğru" yolu üzerinde direten birinin yakınında bir süre kaldığınızda, muhtemelen onu öldürmek istersiniz. Belki de katillerin yüzde 80'inin bir ailenin üyesi olması tesadüf değildir. (Aile bireylerinin yüzde 80'inin birbirini öldürdüğünü söylemiyorum.)

Bir diktatörün —"Söylediğim için bunu yapmalısın," ya da "Bu ben istediğim için böyle," diyen biri— yakınındaki insanlar, sürekli olarak aşağılandıklarını hissederler. Bu sözlerin anlamı şudur: "Sen aptalsın. En iyisini ben bilirim." Bu tür ifadeler, uzun vadede insanların moralini bozar.

Bu ebeveyn pelerinlerini takan anne-babaların hiçbiri, çocuklarıyla aralarında güvene dayanan ilişkiler kuramazlar. Güvensizlik, korku, ilgisizlik veya yapaylığın olduğu ortamlarda ise kimse gerçek anlamda bir şey öğrenemez.

Ben, ebeveynlerin teşvik edici liderler olmasını tavsiye ediyorum. Bu, gerçekçi ve sevgi dolu bir açıdan bakarak nazik, kesin, esinlendirici, anlayışlı davranan insanlar demektir.

İnsanlar ebeveyn olduklarında kendilerini zalimce kandırırlar. Artık "görevlerini yapmalı", ciddi davranmalı, hafifliği ve neşeyi bir kenara bırakmalıdırlar. Artık kendilerini rahat bırakamaz ve hatta eğlenemezler. Bense bunun aksine inanıyorum. Ailelerindeki kişilerle birlikte iyi zaman geçiren insanlar, günlük sorunlara da daha olumlu bir açıdan bakabilirler.

Laurie ve Josh adında genç bir çiftin, en önemli önceliklerinin çocuklarını eğlendirmek olduğunu söylediklerini hatırlıyorum. Birbirleriyle zaten iyi zaman geçiriyorlardı. Çocuklarını eğlendirirken, çocuklarının da kendileriyle birlikte iyi zaman geçirmelerini sağlıyorlardı. Neşeleri on beş yıl sonra bugün hâlâ devam ediyor ve iki çocukları var. Bu aileyle birlikte olduğumda kendimi daima iyi hissediyorum. Gelişme belirgin ve başarıları için ikisi de gurur duyuyorlar; birbirleriyle ilgili ise hâlâ iyi duygular besliyorlar. Bu ailedeki insanlar ne kendilerini koyuvermektedir, ne de güvensizdirler; sadece sınırlarını belirlemektedirler. Açık "hayır"lar ve "evet"ler bu ailede sağlıklı kelimeler olarak kabul edilmekte, dürüst ve yerli yerinde kullanılmaktadır.

Zevk alma sanatı kısmen esnek ve meraklı olmakla, mizah duygusuyla icra edilir. Beş yaşındaki bir çocuğun sütü dökmesi, ailenin yapısına ve böyle bir yaklaşımına bağlı olarak farklı değerlendirilecektir. Bu konuda herhangi bir evrensel kural yoktur.

Laurie ve Josh, çocukları Davis'e muhtemelen şöyle diyebilirler: "Oh! Elin bardağı değil bardağın elini yönetti! Elinle ko-



nuşmalısın. Haydi mutfaktan sünger alalım ve masayı silelim." Sonunda Laurie ve Josh, Davis'i de alarak mutfağa gidecek ve belki de dönerken şarkı bile söyleyeceklerdir.

Josh'un şöyle dediğini duyabiliriz: "Oh, Davis, bu bir defasında benim de başıma gelmişti. Korkunç bir şey yaptığımı düşünerek kendimi çok kötü hissetmiştim. Sen nasıl hissediyorsun?" Davis'in cevabı şöyle olabilir: "Ben de kötü hissediyorum. Şimdi ortalığı temizlemek gerekiyor. Bunu yapmak istememiştim." Özür dilemek normal bir davranıştır ve özdeğeri zedelemez.

Aynı olayın Al ve Ethel adındaki başka bir çiftle yaşandığını düşünelim. Ethel çocuğu omuzlarından yakalayıp sarsar ve masadan kalkmasını ister. Davis odasına giderken Al'a döner: "Bu çocukla ne yapacağımı bilmiyorum. Büyüdüğünde sarsak biri olup çıkacak."

Tanıdığım başka bir çift, Edith ve Henry'nin evinde ise başka bir sahne yaşanacaktır. Süt döküldüğünde Henry kaşlarını kaldırarak Edith'e bakar ve sessizliğini bozmadan yemeğine devam eder. Edith yerinden kalkar, mutfaktan bir sünger alarak sütü kurulamaya başlar ve bu arada azarlayıcı bir ifadeyle Davis'in gözlerine bakar.

Bence Laurie ve Josh, olaya herkesin kazançlı çıkacağı bir tavırla yaklaşmaktadır. Diğer iki örnekte ise kimse kazançlı değildir. *Ne düşünüyorsunuz? Olumsuz durumlara verdiğiniz tepkileri insanlara duyduğunuz sevgiye ve iyi duygulara dayandırarak verebiliyor musunuz? Sizce böyle durumlarda eğitim ve mizah mı, yoksa cezalandırma mı daha gerekli ve yararlıdır? Ailenizde bu tür olaylara siz nasıl yaklaşıyorsunuz?*

Ailenizdeki kişiler birbirlerinden insan olarak zevk alıp, birlikte iyi zaman geçiriyorlar mı? Öyle olmadığını düşünüyorsanız, bunu değiştirmek için neler yapılabileceğini düşünün.

Çocuğun kendisinden zevk alması büyük oranda bedenin-

den zevk almasıyla, dokunmayla, renklerle ve seslerle öğretilebilir; özellikle çocuğun kendi sesi. Böylelikle ebeveynler çocuklarına kendisinden zevk aldıklarını, onu sevdiklerini gösterirler. Kahkaha ve sevgi, yakalayıcıdır.

Birbirlerinden zevk almayan insanlar, muhtemelen birbirlerini severken de aralarına engeller koymaktadır.

Zevk almak estetikle de ilgilidir. Genel olarak konuşmak gerekirse, çocuklarımıza kendi başlarına eğlenmeyi öğretmek için bilinçli olarak çok az şey yapmaktayız. Çocuk yetiştirmek ve ebeveyn olmakla ilgili düşünceleri angarya işlerle, isteriyle ve yüklerle dolu karamsar bir deneyim olan birçok aile tanıyorum. Yetişkinler kendi başlarına eğlenmek konusunda serbest olduklarında, hayat çok daha kolay görünmektedir. Gerek kendilerine, gerekse çocuklarına karşı çok daha esnek ve neşelidirler. Yetişkinler arasında ne kadar ağırlık ve somurtkanlık olduğunun farkında olup olmadığınızı bilmiyorum ama bana büyümek istemediklerini, çünkü yetişkin olmanın hiç de eğlenceli görünmediğini söyleyen birçok çocuk var.

Eğlenmenin ya da mizah duygusuna sahip olmanın yetkin ya da sorumlu olmakla bir ilgisi olduğunu sanmıyorum. Doğrusunu söylemek gerekirse, gerçek yetkinlik kişinin kendinden, birlikte çalıştığı insanlardan ve yaptığı şeylerden zevk almasını da kapsar. Yakınlarda verilen bir konferansta, çok başarılı, büyük bir şirketin yeni eleman seçerken üç şeye önem verdiğini öğrendim: Adayların nazik, eğlenceli ve yetkin olmasına dikkat ediyorlardı. Bu nitelikler herkes tarafından takdir edildiğine göre, çocuklarımızı yetiştirirken ve kendi hayatımızı yaşarken bunları hedef edinelim.

Kendine gülmeyi öğrenmek ve kendinde esprili bir yön bulmak önemlidir. Gelecekte iş ararken bu özelliklere sahip olmak

fark yaratabilir. Bu beceriler, aileden gelir. Anne ve babamızın söyledikleri şeyleri mutlak doğrular ve güç olarak algılıyorsak, olayların komik ve eğlenceli yanlarını görmek için pek fırsatımız olmaz. Ciddiyetin ve somurtkanlığın havadaki ağırlığını hissettiğim evlerde bulundum; nezaket abartılı olduğunda, orada insanların değil, hayaletlerin yaşadığını düşünürüm. Bazı evler ise o kadar fazla düzenlidir ki, kendimi çamaşırhanede sterilize edilmiş havlu gibi hissederim. Bu ortamdaki insanlarla birlikteyken hiç de eğlenmem.

Aile ortamınız nasıl? Gülmenin ve eğlenmenin bedeni geliştirdiğine inanıyor musunuz?

Gülmenin ve esprinin beden üzerindeki iyileştirici ve geliştirici etkisini yeni anlıyor, bu konuda seminerler düzenliyoruz. Endişenin, korkunun, üzüntünün ve diğer olumsuz duyguların yıkıcı sonuçlarını uzun süredir biliyorduk. Gülmek ve sevgi, iyi ilaçlardır. Farkındalıktan başka da bedeli yoktur. En verimli ve ciddi işlerimi, ortam eğlenceliyken yaptığımı biliyorum. Josh ve Laurie'nin sütünü döken çocuklarına verdikleri tepki ise, ona cezalandırmanın ve azarlamanın yapabileceğinden çok daha fazlasını öğretmektedir.

Kahkaha, eğlence ve neşe yaratmak için planınıza neler katabilirsiniz?

Tıpkı neşe gibi, sevgi de hayatın önemli bir kısmıdır. Sevginin nasıl bir duygu olduğunu hiç düşündünüz mü? Sevgi hissettiğimde, bedenim hafifler, enerjim daha kolay akar, yenilendiğimi hissederim, açık, korkusuz, güvenli davranırım. Kendi değerimin yükseldiğini algılarım. Bu duyguları hissettiğim insanın ihtiyaçları ve istekleri benim için önemli hale gelir. Bu ihtiyaç ve istekleri kendiminkilerle birleştirmek isterim. Sevdiğim kişiyi incitmekten ve onu bir şeylere zorlamaktan kaçınırım. Onunla fikirlerimi paylaşmak, ona dokunmak ve dokunulmak, bakmak ve

bakılmak, ondan zevk almak ve onun da benden zevk almasını isterim. Sevgi duygusundan hoşlanırım. İnsanlığımı ifade etmenin son noktası olduğunu düşünürüm.

Sevgi gösteriminin, aile ortamlarında az olduğunu gözlemledim. Aile üyelerinin birbirlerine karşı hissettikleri acıyı, hüsranı, hayal kırıklığını ve öfkeyi ise çok sık duyarım. İnsanlar bu olumsuz duygulara çok fazla dikkatlerini verdiklerinde, diğer olumlu duyguları da zayıflar.

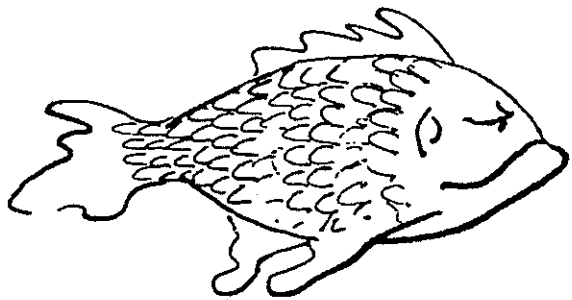
Hayatın kendisinde zorluklar ve olumsuz duygular olmadığını söylemiyorum. Söylediğim, eğer dikkatimizi sadece bunlara odaklarsak, orada olan güzel şeyleri görme fırsatını kaçıracağımızdır. Umut ve sevgi, bizi ileri götüren şeylerdir. "Doğru" şeyleri yapmaya ve işlerin tamamlanmasına çok fazla odaklanırsak, birbirimizi sevmek ve birbirimizden zevk almak için çok az zamanımız kalır. Bunu bazen cenazelerde fark ederiz ama çok geç kalmış oluruz.

Pekâlâ. Ebeveynliğin zorluklarından bahsettik. Belki artık aileniz için daha canlı ve güçlü planlar düşünmeye başlamışsınızdır.

Bu noktada aklıma klasik bir Robert Benchley hikâyesi geliyor. Benchley kolej öğrencisiyken, bitirme ödevlerinden birinde balık çiftlikleri üzerine bir yazı yazması istenir. Bütün dönem boyunca araştırmasına karşın, konuyla ilgili bir kitap bulamaz. Sonunda, şöyle bir yazı yazar: "Balık çiftlikleri hakkında çok söz söylenmiştir. Ancak, kimse bu konuyu balığın açısından incelememiştir." Ve böylece Harvard tarihindeki muhtemelen en eğlenceli ödevi hazırlar.

Bütün bu sayfaları ebeveynliğe ayırdıktan sonra, şimdi aile ortamına bir de bebeğin gözlerinden bakalım.

Henüz iki haftalık olan, Joe adında bir bebeğin yerinde olduğumu hayal etmeye çalışacağım.



"Bedenimin zaman zaman acıdığını hissediyorum. Çok sıkı kundaklandığımda sırtım ağrıyor ve aynı pozisyonda çok uzun süre yatmak zorunda kalıyorum. Acıktığımda karnım kasılıyor veya çok yediğimde ağrıyor. Işık doğruca gözlerime girdiğinde, henüz başımı çeviremediğim için gözlerim acıyor.

"Bazen güneşteyken yanıyorum. Bazen çok fazla giydirildiğim için terliyor, bazen ise üzerimde yeterince giysi olmadığı için üşüyorum. Bazen gözlerim ağrıyor ve düz bir duvara bakıp durmaktan sıkılıyorum. Kollarım gövdemin altına sıkıştığında uyuşuyor. Bazen uzun süre ıslak kalmaktan kasıklarım ve kalçalarım yara oluyor. Kabız olduğumda karnıma kramp giriyor. Uzun süre rüzgarda kaldığımda, tüylerim diken diken oluyor.

"Bazen her şey o kadar hareketsiz kalıyor ki, bedenim kuru ve rahatsız oluyor. Banyo suyum çok soğuk ya da sıcak olduğunda tenim acıyor.

"Bana bir sürü el dokunuyor. Çok sıkı tuttuklarında canım yanıyor. Sıkıştığımı hissediyorum. Bazen ise eller iğne gibi oluyor. Bazen o kadar gevşek tutuyorlar ki, düşmekten korkuyorum. Bu eller her türlü şeyi yapıyorlar; beni itiyorlar, çekiyorlar, destekliyorlar, kaldırıyorlar, indiriyorlar. Ne hissettiğimi bildiklerinde bu eller çok iyi davranıyorlar. Güçlü, nazik ve sevgi dolu oluyorlar.

"Tek kolumdan tutularak kaldırıldığımda ya da altım değişirken ayak bileklerimi çok fazla sıkarak tuttuklarında gerçekten canım yanıyor. Bazen beni kendi vücutlarına o kadar bastırıyorlar ki, nefes alamadığım için boğulacağımı hissediyorum.

"En korkunç şeylerden biri, birisinin karyolamın yanına gelerek kendi yüzünü aniden benimkine yaklaştırması. Bir dev beni ezecekmiş gibi hissediyorum. Bütün kaslarım geriliyor ve canım yanıyor. O zaman da ağlamaya başlıyorum. Canımın yandığını ifade etmek için yapabildiğim başka bir şey yok. İnsanlar ise ne demek istediğimi her zaman anlamıyorlar.



"Bazen etrafımdaki sesler bana kendimi çok iyi hissettiriyor. Bazen ise kulaklarımı acıtıyor ve başımı ağrıtıyor. O zaman da ağlıyorum. Bazen burnuma güzel kokular geliyor, bazense kokular beni hasta ediyor. Onlar da beni ağlatıyor.

"Ağladığımda çoğunlukla annem ya da babam beni fark ediyor. Canımın yandığını anladıklarında ve ne olduğunu bulduklarında her şey yolunda. Kundağımdaki iğnelerin battığını, acıktığımı, gazım olduğunu ya da kendimi yalnız hissettiğimi düşünüyorlar. Beni kucaklarına alıyorlar, sallıyorlar, besliyorlar, okşuyorlar. Kendimi daha iyi hissetmemi istediklerini biliyorum.

"Aynı dili konuşamamamız çok kötü. Bazen benden kurtulup başka şeylerle ilgilenmek istediklerini hissediyorum. Beni kısa bir süre sallayıp, bir bakkal torbasıymışım gibi bir kenara atıyorlar. O zaman kendimi daha da kötü hissediyorum. Yapacak başka şeyleri olduğunu düşünüyorum. Bazen onları rahatsız ettiğimi düşünüyorum. Oysa bunu yapmak istemiyorum. Neyin ters gittiğini onlara söyleyemiyorum.

"İnsanlar bana sevgiyle dokunduğunda, bedenimdeki acılar geçiyor. Kendilerini gerçekten iyi hissediyorlar ve beni anlamaya çalıştıklarını düşünüyorum. Elimden geldiğince yardım etmeye çalışıyorum. Sesimi farklı çıkarıyorum. Birinin sesi dolu, yumuşak ve melodili geldiğinde çok güzel. Annem ve babam doğruca gözlerime baktığında da çok hoşuma gidiyor.

"Annemin bazen ellerinin canımı yaktığını ve sesinin çok sert çıktığını fark ettiğini sanmıyorum. Bence farkında olsaydı, bunu değiştirmeye çalışırdı. Bazen çok ilgisiz görünüyor. Annemin elleri uzun süre canımı yaktığında ve sesi sert kaldığında, ondan korkmaya başlıyorum. Yakına geldiğinde siniyorum. O zamanlar öfkeli görünüyor. Onu sevmediğimi sanıyor ama aslında korkuyorum. Bazen babam daha nazik davranıyor ve onun yanında kendimi daha güvende hissediyorum. Babam kendini iyi hissettiğinde gevşiyorum.

"Sanırım annem benim bedenimin de kendisininki gibi tepki verdiğini bilmiyor. Keşke ona söyleyebilseydim. Mükemmel kulaklarım olduğunu bilseydi, ailenin geri kalanıyla veya arkadaşlarıyla karyolamın yakınındayken söylediklerini muhtemelen söylemezdi. Bir defasında şöyle dediğini hatırlıyorum: 'Joe muhtemelen Jim dayısına benzeyecek.' Ve sonra ağlamaya başladı. Buna benzer başka şeyler de oldu ve bende bir terslik olduğunu düşünmeye başladım."

(Yıllar sonra Jim dayının annemin en sevdiği kardeşi ve harika bir insan olduğunu öğrendim. Annemin onu ne kadar sevdiğini sık sık söylediğini duyardım. Ağlamasının nedeni, dayımın bir trafik kazasında ölmüş olmasıydı. Bu, olayları farklı bir açıdan görmemi sağladı ama yıllar boyunca ben bunu bilmedim. Jim'i ne kadar sevdiğini ve öldüğü için üzüldüğünü bana anlatsaydı, özellikle ona benzediğim için, kendimi bu kadar kötü hissetmezdim! Bana bakıp ağlamaya başladığında, onu hatırladığını anlardım.)

Çocuklar ne kadar küçük olurlarsa olsunlar, yetişkinlerin düşüncelerini ve duygularını onlara açıklamaları önemlidir. Çocuğun bir mesajı yanlış anlaması çok kolaydır.

"Doğduğumdan beri sırtımın üzerinde çok uzun zaman geçirdim, bu yüzden insanları hep bu pozisyondan tanıyorum. Annemin ve babamın çenelerinin alttan görünüşünü her şeyden daha iyi tanıyorum. Sırtımın üzerinde yatarken, her şeyi aşağıdan görüyorum ve her şey benden yukarıda, yüksekte görünüyor. Sanırım dünyada her şey böyle."

Şimdi de büyüdükçe Joe'nun çevresine hangi perspektifle baktığını gözümüzde canlandıralım:

"Oturmayı öğrendikten sonra ne kadar çok şeyin değiştiğini görmek beni şaşırttı. Emeklemeye başladığımda, benim altımda kalan şeyleri gördüm ve ayaklarla, ayak bilekleriyle yakından tanıştım. Ayağa kalkmayı öğrendiğimde, dizler hakkında çok fazla bilgi edindim. Yukarı baktığımda, annemin çenesini farklı gördüm. Elleri çok büyük göründü. Aslında, annemle babamın arasında durduğum zamanlarda benden çok büyük, uzak ve tehlikeli görünüyorlar. Kendimi onların yanında çok, çok küçük hissediyorum.

"Yürümeyi öğrendikten sonra, annemle birlikte markete gidişimi hatırlıyorum. Acelesi vardı. Kollarımdan birini tutmuştu.

O kadar hızlı yürüyordu ki, ayaklarım yere zorlukla değiyordu. Kolum ağrımaya başladı. Ağlamaya başladım. Bana kızdı. Neden ağladığımı bildiğini sanmıyorum. Kolu aşağı sarkık halde iki ayağı üzerinde yürüyordu; benimse kolum çekiştiriliyordu ve bir ayağım üzerinde bile zor duruyordum. Dengemi kaybedip duruyordum. Dengemi kaybettiğimde rahatsız oluyordum ve bazen başım dönüyordu.

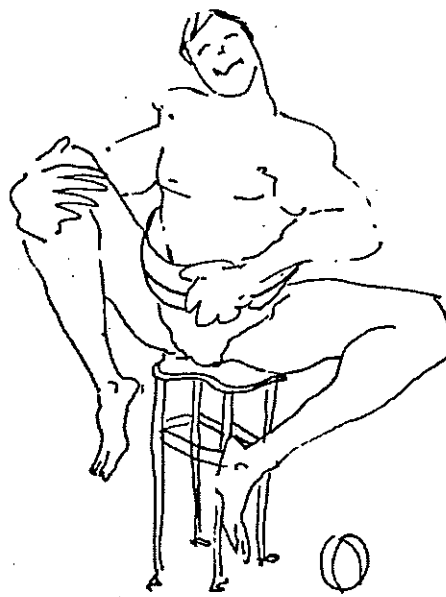
"Annem ve babam birer kolumu tutarak yürüdüklerinde kollarımın ne kadar yorulduğunu hatırlıyorum. Babam annemden de uzundu. Onun eline uzanmak için parmak uçlarımda yükselmek zorunda kalıyordum. Bu yüzden de yalpalıyordum. Çoğu zaman ayaklarımın yere bastığını bile hissetmiyordum. Babamın attığı adımlar çok büyüktü. Ayaklarım yere değdiğinde, ona yetişmeye çalışarak koşuyordum. Sonunda, daha fazla dayanamayarak, babama beni taşıması için yalvarmaya başlıyordum ve o da taşıyordu. Sanırım sadece yorulduğumu düşünüyordu. Eğik durduğum için zorla nefes aldığımı bile fark etmiyordu. Güzel zamanlar vardı aslında ama kötü zamanlar daha uzun sürdü.

"Bir gün annem ve babam bir seminere gittiler. Oradan döndükten sonra benimle konuşmak istedikleri her defasında göz göze gelebilmemiz için beni bir şeyin üzerine çıkardılar ve bana hep nazikçe dokundular. Artık her şey çok daha iyiydi."

Bütün çocuklarla göz seviyesinde temas kurmaya çalışırım. Bunu yapmak için genellikle eğilirim ya da yüksekliğimizi eşitlemek için onları bir şeyin üzerine çıkarırım.

İlk izlenimler çok güçlü olduğu için, bir bebeğin yetişkinlerle ilgili ilk görüntüsünün direkt olarak güç ve büyüklük mesajı veren devlik mi olduğunu merak ediyordum. Bu büyük bir rahatlık ve destek olarak algılanabilir ama bir çocuğun küçüklüğü ve çaresizliği düşünüldüğünde aynı zamanda tehlikedir de.

Bundan daha önce bahsettim ama tekrarlamaya değecek kadar önemli. Bir yetişkin çocuğuyla karşılaştığında, çocuk gerçekten de küçük ve çaresizdir. Çocukla ilgili bu çaresizlik ve küçüklük imajı, yetişkinin kafasında çok fazla yerleşerek durum değiştiğinde de devam edebilir. Bu yüzden, çocuk on sekiz yaşına gelse bile, boyunun uzunluğuna, bedeninin gücüne ve gelişkinliğine, yetkinliğine karşın ebeveynlerinin gözünde hâlâ "çocuk" olarak küçük ve çaresizdir. Aynı şekilde, yetişkinler de çocuğun gözünde büyük ve güçlü imajlarını koruyabilirler.



Bu olasılığın farkında olan ebeveynler, çocuğun en kısa sürede kendi gücünü bulmasını sağlamaya çalışırlar. Çocuğa nasıl güçlü olunacağını ve bu gücün nasıl sınırlandığını gösterirler. Bu

eğitim olmazsa, çocuk başka insanlara bağımlı yaşayan asalak bir yetişkin olabilir.

Bebekler de yetişkinlerle aynı bedensel tepkileri verir. Doğumdan itibaren duyuları düzenli bir şekilde çalışır (üzerlerindeki zar temizlenir temizlenmez); bu yüzden, bir bebeğin yetişkinin duygularına sahip olduğunu düşünmek mantıklıdır. Bebeklerin beyinleri duygularını yorumlamaya çalışır ama çıkardıkları anlamları kimseye söyleyemezler. Bu açıdan bakıldığında, bir çocuğun birey olarak davranması kolaylaşır.

İnsan beyni mükemmel bir bilgisayardır; sürekli olarak verileri birleştirir, değerlendirir ve anlamlar çıkarır. Eğer beyin anlam çıkaramazsa, anlamsız olduğuna karar verir. Bilgisayar gibi, beyin de neyi bilmediğini bilmez ve orada olan verileri kullanır.

Ebeveynlerle çalışırken aşağıdaki alıştırmayı uygularım.

Bir yetişkin, bebek olarak sırtüstü karyolaya yatar. Henüz konuşamayacağı için, bu kişi sadece sesler ve basit hareketlerle tepki verecektir. Sonra başka iki yetişkinden bebeğe yaklaşmalarını ve normal bir bebeğe yapılanları yapmalarını, bu arada kişinin vereceği tepkileri izlemelerini isterim. Her yetişkin, sırayla bebek olur. Yaklaşık beş dakika sonra, herkesin sırayla neler hissettiğini açıklamasını isterim.

Diğer turda, kapının ya da telefonun çalması gibi harici bir etki olduğunu söylerim. Bunu, özellikle bebeğin huzursuz olduğu bir zamanı bekleyerek yaparım ve yetişkinlerle bebek arasında olanları izlerim. Yine, kişilerden bu dış etkinin kendilerinde nasıl bir duygu uyandırdığını anlatmalarını isterim. Bunu kendiniz de deneyin.

Bu, bebeğin ne hissettiğini ve deneyimini başkalarından beklentilerini şekillendirmek konusunda nasıl kullandığını yetişkinlerin anlamasını sağlayan basit bir yoldur.

Bir insan elinin dokunuşu, bir insan sesinin tonu ve evdeki kokular, bebeğin yeni dünya hakkında bilgi edinmeye başladığı

zaman yararlandığı verilerdir. Ebeveynin dokunma şekli ve ses tonu, çocuğun öğreniminin temelini belirler. Bebek etrafındaki yetişkinlerin dokunuşlarını, yüzlerini, seslerini, kokularını ayırabilmeli ve hepsinden anlam çıkarabilmelidir. Bebeğin yeni dünyası çok kafa karıştırıcı bir yerdir.

Çocuklar kendi başlarına yemek yiyebilecek, konuşabilecek ve tuvaletlerini kontrol edebilecek yaşa geldiklerinde, beklentileri büyük oranda belirlenmiştir. Bu ortalama üç yaştır. Bundan sonra, çocuklar varyasyonlar geliştirmeye başlarlar. Bu dönemde çocuklar kendilerine, başkalarına, etraflarındaki dünyaya nasıl davranmaları ve neler beklemeleri gerektiğini öğrenmeye başlarlar. Bu noktada, aile planı önemlidir: Neyi nasıl öğretiyorsunuz?

Öğrenim tek seviyeli değildir. Çocuklar yürümek için bacaklarını kullanmayı öğrenirken, insanların onları nasıl gördüğü ve neler bekledikleri hakkında da bilgi edinirler. Buradan, çocuklar başkalarından neler bekleyeceklerini ve onlara nasıl davranacaklarını öğrenirler. Bebekler de araştırdıkları dünyanın nasıl bir yer olduğunu ve o dünyada nasıl hareket edeceklerini öğrenirler: "Hayır, hayır! Dokunma, cız!" ya da "Buna dokun, hoşuna gitti mi?"

Hayatın ilk yılında, bir çocuk hayatının geri kalanında öğreneceklerinden daha önemli ve farklı şeyleri öğrenerek bir araya getirmek zorundadır. Bir daha hayatının hiçbir döneminde, bu kadar kısa süre içinde bu kadar çok şeyi öğrenmek zorunda kalmayacaktır.

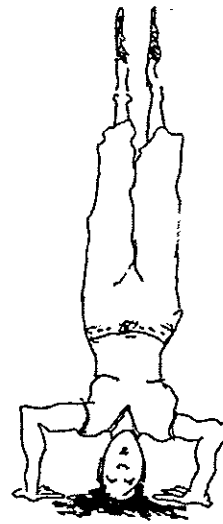
Bütün bu öğrenimin etkisi, birçok ebeveynin anladığından çok daha derindir. Ebeveynler bunu anlarlarsa, kendi yaptıkları ve çocuklarının yapmak zorunda olduğu inanılmaz işler arasındaki farkları daha iyi görürler. Disiplin yöntemleriyle o kadar ilgileniyoruz ki, her çocuğun içinde yatan güzel dünyayı anlamayı, sevmeyi ve geliştirmeyi genellikle ihmal ediyoruz.

Diğer üç kısım, bu planı daha da karmaşıklaştırır. Bunlar, ailenin işleyişinin görünmez kısmını oluşturan bir buzdağı gibidir. İlki umursamazlıktır. Bir şey bilmiyorsunuzdur, dahası, bilmediğinizi de bilmeyebilirsiniz; dolayısıyla bulmak zorunda olduğunuzu hissetmiyorsunuzdur. Ebeveyn çocuğun yorumlarına karşı açık olursa, çocuklar bu konuda büyük yardımcı olabilirler. Çocukların bilgi ipuçlarına karşı uyanık olun.

İkincisi, iletişiminiz yetersiz olabilir. Farkında olmadan mesajlar veriyor ya da aslında vermediğinizde mesaj verdiğinizi sanıyor olabilirsiniz. Beklenmedik tepkiler almak, bu konuda sizi uyarabilir.

Birçok ebeveyn, çocuğunun görünüşte masum olan ifadelerinin altında yatan anlamları keşfettiklerinde çok şaşırır. Örneğin; çocuklarına ırk hoşgörüsünü öğretmeye çalışan beyaz bir aile hatırlıyorum. Bir gün, diğer çocuklarla birlikte evlerine zenci bir çocuk gelmişti. Baba çocuğa sordu: "Kıvırcık saçlarıyla ilgili ne düşünüyorsun?" Ama bunu öyle bir şekilde söylemişti ki, farkı işaret ederek farkında olmadan daha başlangıçta iki çocuğun arasına bir mesafe koymuştu. Ebeveynler bu tür davranışlarının farkında olurlarsa, çocuğun mesajdan ne algıladığını anlamak için kendilerini izleyebilirler.

Başka bir hikâye daha var. Genç bir anne, altı yaşındaki oğlu Alex'e hayatın gerçekleriyle ilgili oldukça uzun bir konferans verdi. Günler sonra, Alex'in kendisine şaşkın gözlerle baktığını fark etti. Ne olduğunu sorduğunda, Alex şöyle dedi: "Anne, başının üzerinde durmaktan yorulmadın mı?" Kadın bu soruya şaşırarak açıklamasını istedi. Çocuk devam etti: "Şey, bilirsin, babam tohumlarını sana bıraktığında." Annesi ders sırasında cinsel ilişkiyle ilgili gerekli süslemeleri yapmaktan kaçındığı için, zavallı çocuk resmi kendi kafasında oluşturmuştu.



Buzdağındaki üçüncü kısım, değerlerinizle ilgilidir. Kendi değerleriniz hakkında belirgin değilseniz, çocuklarınıza da bunları kesin olarak öğretemezsiniz. Kendiniz bilmediğiniz bir şeyi nasıl öğretebilirsiniz ki? Ve sorununuz hakkında açık olamadığınızı hissediyorsanız, bu durum kolayca "Dediğimi yap, yaptığımı yapma", "Bu önemli değil", "Neden soruyorsun?" ya da "Kendin karar ver," şekline dönebilir. Bütün bu cevaplar, çocuğunuzun kafasında sizin kaçamak davrandığınız ya da ikiyüzlü olduğunuz fikrini oluşturacaktır.

Ebeveynin verdiği kasıtsız mesajlara başka bir örnek de şu hikâyedir: Dört yaşında kızı olan genç bir kadının evinde misafirdim. Telefon çaldı. Genç arkadaşım cevap verdi: "Hayır, bugün gelemem. Kendimi iyi hissetmiyorum."

Dört yaşındaki kızı endişelenerek sordu: "Anne, hasta mısın?"

"Hayır," dedi arkadaşım. "İyiyim."

Bu kez küçük kızın kafası karıştı. "Ama anne, telefondaki bayana kendini iyi hissetmediğini söyledin."

Annesi şöyle cevap verdi: "Sen buna karışma."

Bundan sonra kız, kum havuzundaki oyununa geri döndü. Öğle yemeği zamanı geldiğinde, annesi onu içeri çağırdı. Küçük kız cevap verdi: "Gelemem, hastayım."

Annenin tepkisi, öfkeli bir şekilde dışarı çıkarak kum havuzuna koşmak oldu: "Ben sana söz dinlememeyi gösteririm."

Çocuğu azarlamasına fırsat kalmadan anneyi engelledim ve konuşmak için bir köşeye çektim. Olayları hatırlatarak, kızının sadece kendisini taklit etmekte olduğunu gösterdim. Aslında açık olan gerçeği gördü. Kızını haksızca cezalandırmak ve yanlış yönlendirmek üzere olduğunu fark ettiğinde ürperdi.

Anneye, kızının ilk sorusuna verebileceği daha uygun cevabı açıkladım: "Hasta değilim. Bayana öyle dedim, çünkü onunla olmak istemiyordum ama duygularını kırmaktan da kaçınıyordum. İnsanlara 'hayır' demek benim için kolay değil. Dolayısıyla bu şekilde yalan söyledim. Bu tür durumları çözmek için daha iyi yollar öğrenmem gerek. Belki birlikte öğrenebiliriz."

Ne bu anne bir canavar, ne de kızı söz dinlemeyen bir çocuk. Ama bu olayda, çocuk annesinin modellediği bir davranışı öğrendiği ve kullandığı için cezalandırılabilirdi. Çocuk annesine güvenmemeye başlayacak ve bunun nedenini ikisi de bilemeyecekti.

Daha önce söylediğim gibi, aile planlarımıza işlediğimiz veriler, kendi ailelerimizden ve iletişim içinde olduğumuz ailelerden öğrendiklerimizden kaynaklanır. Anne-baba dediğimiz ve akrabamız olan diğer insanlar, kendi ebeveynliğimizde kullandığımız yöntemleri belirleyen deneyimleri bize verirler. Bunların bazıları bize yararlı olabilirken bazıları olmayabilir. Yine de, hepsi etkiler.

Kendi içsel bilgeliğimizle temas kurabilenlerimiz, muhteşem bir kaynağa sahiptir. Bu bilgeliğe güvenmek cesaret gerektirir. Yargılamadan, suçlamadan ve yaltaklanmaktan özgürüz demektir; sadece seviyeleme yapmak istemekle kalmayıp, aynı zamanda risk almayı da kabul ederiz.

16

Bazı Temel Plan İçerikleri

Her çocuk, aynı anne-babadan doğsa bile farklı ortamlarda ve farklı bağlamlarda dünyaya gelir. *Atmosferik etkiler*, çocuk doğduğunda olanları ve büyürken karşılaştığı tutumları kapsar. Bu etkiler, aile planında son derece önemlidir.

Gebe kalmanın, hamileliğin ve doğumun deneyimleri, çocuğu çevreleyen atmosferde genellikle gölgeler bırakır. Eğer yanlış zamanda ya da istenmeyen şartlarda hamile kalındıysa, ebeveynler bu konuda kendilerini çaresiz veya hüsrana uğramış hissederek öfkelenebilirler. Bu duygular, aile planını ister istemez etkiler.

Bebek bir yük sembolü haline gelebilir. Ayrıca, hamilelikte sürekli bir rahatsızlık veya hastalık ya da doğumdan sonra gerek bebek, gerekse anne için ciddi komplikasyonlar gerçekleştiyse, benzer etkiler doğabilir. Ebeveyn olarak, gereksiz korkularınız oluşmuş olabilir ve bu durumda bebeğinize karşı kendinizi tutarak onu bir acıma ya da kırgınlık sembolü haline getireceksinizdir.

Bazı bebekler prematüre doğarlar; bazı bebekler ise eksik ya da sakat organlarla doğar ve yine bazıları dahili ve zihinsel özürlerle doğabilir. Bunlar olduğunda, kişiler bebeğe acıyarak yaklaşabilirler. Plan, yine etkilenecektir. Bebeğe böyle bir durumda genellikle bir birey gibi değil, bir sakat gibi yaklaşılır ve elbette ki davranışlar etkilenir.

Babalar uzaktayken doğan çocukların sayısı da az değildir. Bu erkekler bir şekilde görevde, hapiste, uzak iş gezilerinde ya da

hastanelerde olabilirler. Bu, doğuştan itibaren bebekler üzerinde bir etki yaratır ve aile ilişkilerinin biçimlenmesini zorlaştırır. Baba döndüğünde, bebeğin hayatında karısı kadar önemli bir yer tutmakta zorlanacaktır. Çocuğunuzla iki yaşındayken karşılaşırsanız, sizden iki yıl önde olan bir yetişkinin değerini kazanmanız zordur.

Bebeğin doğumunda eşlerden biri öldüyse, ayrıldıysa ya da boşandıysa, bu genellikle geride kalan ebeveynle çocuk arasında abartılı bir ilişki doğmasına neden olur ve zaman içinde ikisi de zarar görür. Korkunç sonuçlar doğması gerekmez ama kişi daima tetikte olmalı ve bu tür sonuçlardan kaçınmak için yaratıcı davranmalıdır.

Başka sevimsiz şartlar da bebeğin dünyadaki yaşamına başlamasını etkileyebilir; ölüm, hastalık, işsizlik ya da aile üyelerinden birinin ciddi bir sorunu olması gibi. Bu tür sorunların baskı yaratan doğası, ebeveynin ilgisinin asıl ihtiyaç duyan bebeğe değil, başka bir yere odaklanmasına neden olur. Bu, ihmal ve ilgisizliği doğurabilir; ebeveynler böyle bir şeyi asla kasıtlı olarak istemezler.

Örneğin; biri yirmi bir aylık, diğeri on aylık olduğu halde üçüncüsüne hamile bir kadın tanıyorum. Kendisine şöyle sormuştu: "Zaten iki bebeğim varken, buna bakacak kol ve bacakları nereden bulacağım?" Finansal zorlukları olan bir kadın şöyle diyordu: "Bu yeni bebeği nasıl besleyeceğim? Zaten sekiz tane var!" Ya da "Tanrım, bir kız daha ve zaten üç kızımız var!" Veya "Tanrım, bir oğlan daha, zaten beş oğlumuz var!" Belki bir ailenin on beş yıl çocuğu olmadıktan sonra bir tane daha doğmuş olabilir.

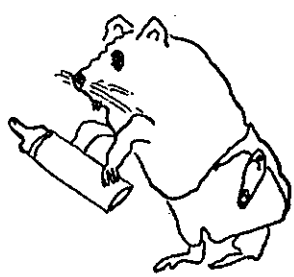
Her çocuk doğduğunda, ailenin hayatında zaten süregelen başka şeyler vardır. Yetişkinler, çocukların doğum zamanını her

zaman kontrol edemezler ve ebeveynler için en iyi yıl veya ay olabilir ya da olmayabilir. İstatistik yapmadım ama birçoğumuzun en iyi zamanlarda doğduğumuzu sanmıyorum. Bu bizi istenmeyen çocuk yapmaz ama birçoğumuz böyle olduğumuzu düşünebiliriz. Asıl önemli olan şey, burada olmamızdır.

Diğer bir atmosferik etki de, bebek doğduğunda anne-baba arasındaki evlilik ilişkisinin durumudur. Evlilik, çiftin beklediği kadar tatmin edici olmayabilir. Bu genellikle ebeveynlerin çocuğa karşı gerçekçi ve hassas davranmasını zorlaştırır. Evlilikteki uyumun, insan yaratmakla doğrudan bağlantılı olduğuna inanıyorum. Eşlerden biri mutlu değilse, kişinin özdeğeri muhtemelen düşük olacaktır ve planı coşkuyla, uygun bir şekilde uygulamak zorlaşacaktır.

Bir çocuk dünyaya getirmek, çok büyük bir adımdır. Çift için varolan şartlar belirgin biçimde değişir. Çocuk, yetişkinlerin ebeveynlik hakkında düşüncelerinin sembolüdür. İlk çocuk daima bir deneme tahtasıdır ve hemen her türlü yanlışa maruz kalabilir. Birçok yönden, kendinden sonra gelecek kardeşleri için bir çerçeve oluşturacaktır. İlk çocuk, gerçekten de bir kobaydır ve başka türlü nasıl olacağını ben de bilemiyorum.

Aile planının nasıl yürütüleceğine dair önemli etkenleri açıkladım. Kısaca özetlemek gerekirse, bu atmosferik etkiler şunlardır: Gebe kalmak, hamilelik ve doğum sürecindeki deneyim-



ler; ailedeki bireysel şartlar; bebeğin durumu; anne-baba arasındaki evlilik ilişkisinin durumu. Buna ek etkenler, ebeveynlerin kendi aileleriyle olan bağları ve yetişkinlerin bilinç seviyesi, iletişim becerileri, felsefeleri olabilir.

Herhangi bir atmosferde ve planda, belli öğrenimler doğumla yetişkinlik arasındaki her birey için temeldir. Aile hayatına uyarlandığında, aşağıdaki soruları ortaya çıkarırlar:

Çocuğuma kendisi hakkında ne öğretiyorum?

Başkaları hakkında ne öğretiyorum?

Dünya hakkında ne öğretiyorum?

Hayat, hayatın kaynakları ve Tanrı hakkında ne öğretiyorum?

Öğretim süreci, şunları kapsar: Neyin öğretilmesi gerektiği, ebeveynlerin neleri modellediği, bir model için diğer ebeveyni razı etmek için ne gerektiği ve hangi iletişim becerilerinin kullanılacağı konularında net fikirler.

İdeal ailede, yetişkinler kendi eşsizliklerini, güçlerini, cinselliklerini; anlayışı, nezaketi, paylaşımı ve şefkati gösterirler; sağ duyularını kullanırlar; ruhsal doğalarını ortaya koyarlar; sorumluluk sahibi ve gerçekçi davranırlar.

Kusurlu ebeveyn olmaktan kaçılamayacağını söylemiş miydik? Mükemmel ebeveyn diye bir şey yoktur! Önemli olan, iyi ebeveyn olmak için uğraşmaktan vazgeçmemenizdir. Nerede olduğunuz konusunda dürüstlüğünüzü korursanız, çocuklarınızın size güveni artacaktır. Onlar mükemmelliği değil, doğruyu önemserler ve bir insanın Tanrı'yı oynaması imkânsızdır. Yine de, birçok ebeveyn kendisine bu korkunç sorumluluğu yüklemektedir.

Ben hiçbir mükemmel aile, mükemmel çocuk ya da daha doğrusu mükemmel insan görmedim. Görmeyi de beklediğimi söyleyemem. Anahtar kelimeler eşsiz, sevgi dolu, güçlü, seksi,

paylaşımcı, duyarlı, ruhsal, gerçekçi ve sorumluluk sahibidir. *Kendinizi bu kelimelerle tanımlayabiliyor musunuz? Çocuklarınıza bilmediğiniz bir şeyi öğretmeye çalışıyor musunuz? Öyle yapıyorsanız, bu gerçek sizi incitebilir; ama bunu bir işaret olarak görürseniz, bunları ailenizde değiştirmek için bir şeyler yapmaya başlayabilirsiniz.*

Kişi temel şeyleri başarmaya başladığında, bir dizi diğer şey de onu izleyecektir; dürüstlük, içtenlik, yaratıcılık, sevgi, ilgi, zevk, yetkinlik ve yapıcı sorun çözmek. İnsan olarak, bütün bunlara sahibiz. Bunlarla, bütün çocukların ihtiyaç duyduğu şeyleri çok daha kolay öğretebiliriz.

Bir yetişkin olarak bir insanın her yaşta birey olduğunu anladığınızda —doğduğunda, iki haftalıkken, on beş yaşındayken, otuz beş yaşındayken ya da seksen yaşındayken— insan yaratma işiniz kolaylaşacaktır. Çocuklarınızla sandığınızdan daha fazla ortak noktanız vardır. Örneğin; istediği işi kaybeden yetişkin bir adam ya da sevdiği oyuncağı kaybeden dört yaşında bir çocuk olun, hayal kırıklığı her yaşta aynıdır. Öfkeli annesinin azarlarını dinleyen bir çocuğun kayıp duygusu daha güçlüdür; duygunun doğası öfkeli kocasının bağırışlarını dinleyen bir kadınınkiyle aynıdır ama etkisi daha fazladır.

Bir çocuk, yetişkinin hayat deneyimleriyle öğrendiği şeyler hakkında çok az şey bilir. Çocuklar umut, korku, hata, kusur ya da başarı kelimelerini tanımlamakta zorlanmakla birlikte, bunları ebeveynlerinden sık duyarlar. Bir yetişkin umutsuzluğunu, korkusunu, hayal kırıklığını, yanlış yargısını ya da hatalarını ifade ederse ne olur?

Birçok yetişkin, duygularını ifade etmenin otoritesini sarsacağını düşünür. Oysa bu yönde davranırsanız, çocuklarınıza hile yapmış olursunuz. Bu tutumu taşıyorsanız, umarım değiştirmeye karar verirsiniz. Çocuklar, azizlik ve mükemmellik yerine insanlığa daha fazla güvenirler.

Bunu kontrol etmek isterseniz, çocuklarınıza duygularınız, umutlarınız ve hayal kırıklıklarınız hakkında ne bildiklerini sorun. Hata yaptığınızda bunları sizinle konuşmak konusunda kendilerini ne kadar özgür hissettiklerini sorun. Ve belki bunu başka bir yolla da yapabilirsiniz: Çocuklarınıza umutlarını, hayal kırıklıklarını sorun ve yaptıkları hatalarla ilgili konuşun. Bu şekilde birçok şey açığa kavuşturulabilir ve yeni bağların oluşması sağlanabilir.

Çocuk ebeveynlerine güvenmemeye başladığı zaman duyguları kişisel izolasyona ve genel anlamda güvensizliğe, kişisel dengesizliğe ve isyankarlığa kadar genişleyebilir. Yetişkinler kendi insanlıklarını takdir ve ifade etmediklerinde, çocuğun insanlığına saygı duymadıklarında, bu çocuğu çok korkutur.

Şimdi, temel öğrenime geri dönersek, *mantıklı, paylaşım* ve *gerçekçi* kelimelerini tanımlamaya gerek görmüyorum. Ben de bu kelimeleri sizin kullandığınız anlamlarda kullanıyorum. Ama *eşsizlik, güç* ve *cinsellik* kelimelerini biraz daha detaylıca açıklamam gerektiğini düşünüyorum; sadece farklı anlamlarda kullanabileceğimiz için değil, aynı zamanda bu kavramların anlaşılması aile planı açısından çok önemli olduğu için. *Ruhsallık* ise 22. Bölüm'de geniş şekilde ele alınmıştır.

Eşsizlik kelimesinin özdeğer için anahtar olduğuna inanıyorum. Çiftler hakkındaki bölümde gördüğümüz gibi, bizi benzerliklerimiz bir araya getirir ve farklılıklarımız geliştirir. İkisine de ihtiyacımız vardır. Bir insanda bu benzerlik ve farklılıkların birleşmesine ben eşsizlik diyorum.

Çocuğunuz ve sizin kendisinin sizden ve başka insanlardan öyle ya da böyle farklı yönleri olduğunu kısa sürede fark edersiniz. Burada, sık görülen bir örnek akla gelir. İki oğlu olan bir aile tanıyorum; biri on dört, diğeri on beş yaşında. On beş yaşındaki oğulları atletizm ile ilgileniyor ve zamanını bu konuya harca-

mayı tercih ediyor. On dört yaşındaki oğulları ise hayatın sanatsal yönüyle ilgilenerek zamanını bu konuya adıyor. Bu çocukların ten rengi ve zekâ seviyeleri aynı ama farklı ilgi alanları var. Bu, bahsettiğim farklılıkların temel bir örneğidir. Neyse ki, bu çocukların ailesi farklılıklarına saygı duymakta ve ikisini de kendi yollarında yetiştirmektedirler.

Genetik olarak, aynı anne-babadan doğsalar bile her çocuk farklıdır. Çocuğun dünyaya gelirken taşıdığı donanım, sadece genetik açıdan bakıldığında bile, her birinde farklıdır. Bu durumda, her çocuk ebeveynler için eşsiz bir macera demektir.

Aynı şekilde, eşler de birbirlerine göre birçok açıdan farklıdır. Evlendikleri ve çocukları olduğu için gelişmeyi durdurmaları diye bir şey de söz konusu değildir. Bir çocuğun ebeveynleri arasındaki farkları ayırımsayabilmesine yardımcı olmak önemli bir eğitimdir. Ebeveynler olabildiğince benzer görünmeye çalışırlarsa, bu önemli fırsatı kaçırırlar. Anne sabahları geç saate kadar uyumayı severken, baba erken kalkmaktan hoşlanabilir. Bu normaldir. İnsanlar aynı olmak zorunda değillerdir. Bazı farklar hayatı daha karmaşık hale getirebilir ama birçok farklılık yapıcı yönde kullanılabilir.

Bebekler hayatlarının başlarından itibaren eşsiz olarak görülmezlerse, kendilerini bütün bir insan olarak görmekte zorlanacaklardır. Bu durumda basmakalıp insanlar gibi davranmaya çalışacaklardır —rahat etmek iiçin farklı yönlerini bastırarak— ve fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel hastallıklara yakalanmaları mümkündür. Bütün insanlar olmak için yeni yöntemler öğrenene kadar engelli olacaklardır.

Peki öyleyse çocuğunuza kendi farklılıklarını nasıl öğreteceksiniz? Çocuklara olumlu ve olumsuz farklılıkları ayırmayı nasıl öğreteceksiniz? Hangi farklılıklarını geliştirmeleri ve hangilerini

değiştirmeleri gerektiğini nasıl anlamalarını sağlayacaksınız? Farklılıkları olan insanları yok etmek veya kendileriyle benzerlikler taşıyan insanlara tapmaları gerekmediğini nasıl göstereceksiniz? Hepimizde bu eğilimler vardır, biliyorsunuz.

Yabancılık ve farklılık ürkütücü olabilir ama gelişme tohumlarını taşırlar. Yeni bir durumla ya da yabancı biriyle karşılaştığımda (farklılığı tanımlamak için başka bir yol), daha önce bilmediğim bir şeyi öğrenme fırsatı yakaladım demektir. Hepsinin hoş olmasını bekleyemem elbette ama her zaman bir şey öğrenebilirim.

Daha önce söyledim ama çok önemli; benzerlikler takdir edilmedikçe, farklılıklarla başa çıkılamaz. İnsanlar arasındaki benzerlikler çok azdır ama temeldirler, bilindiktirler, daima vardırlar, fakat her zaman açık değildirler. Her insan, doğumdan ölüme kadar duygular hisseder. Herkes öfkelenebilir, acı çekebilir, zevk alabilir, aşağılanabilir, utanabilir, korkabilir, çaresizlik duyabilir, umudunu kaybedebilir ve sevebilir. Bu, hayatımızın her döneminde insanlarla ilişki kurarken dayandığımız temellerdir.

Çocuklar hisseder.

Yetişkinler hisseder.

Erkekler hisseder.

Kadınlar hisseder.

Siyah, kahverengi, beyaz, sarı ve kırmızı insanlar hisseder.

Zenginler hisseder.

Fakirler hisseder.

Yahudiler, Budistler, Protestanlar, Müslümanlar, Katolikler ve Hintliler hisseder.

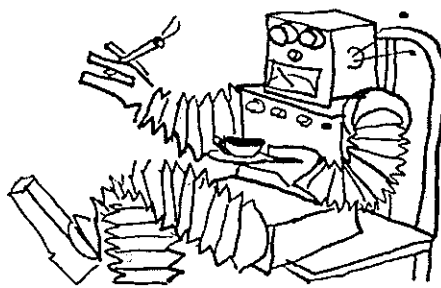
Güçlü insanlar hisseder.

Güçsüz insanlar hisseder.

Her insan hisseder. Duygular gösterilmeyebilir ama oradadır. Ve gerçek şudur ki, sadece görünene dayanarak yapacağınız bir

hareketle orada olana dayanarak yapacağınız hareket farklıdır ve her insanın hissettiğine tamamen ikna olmanız anne babanızı ve varsa terapistinizi daha etkili bir hale getirir.

O halde, eşsizlik duygunuzu geliştirmek özdeğerinizi geliştirmek için temeldir. Kendi eşsizliğimizin farkında olmazsak, köleleşir, robotlaşır, bilgisayarlaşır ve diktatörleşiriz; insan olmayız.



Şimdi güç hakkında konuşmaya hazırız sanırım. *Güç her insan için temeldir.* Etkili insan olmak için, herkes gücünün olabildiğince gelişmesine ihtiyaç duyar. Webster sözlüğüne göre *güç*, "muktedir olma" kavramından türemiştir. Hareket edebilme yetisi, etki yaratabilme yetisi, fiziksel kudret; insanlar ya da nesneler üzerinde kontrol, otorite veya etki sahibi olmak şeklinde tanımlanmaktadır.

Beden gücü, gelişen ilk insan gücüdür. Hemen herkes, yeni doğmuş bir bebeğin ciğer gücünü takdir eder. Bebek canlıdır. Daha sonra fiziksel koordinasyon dönme, oturma, yürüme ve nesneleri tutma şeklinde gelişir; ve tuvalet eğitimi de zevkli bir iştir. Çocuk, beklendiği gibi büyümektedir. Beden kaslarını kullanmayı öğrenmektedir. Yıllar boyunca, çocuklarına beden gücünü kullanmayı sabırla öğreten ve her başarılı denemeyle zevk duyan aileler gördüm.

Bence bu diğer güç şekillerini de öğretebilmek için güzel bir yöntemdir; sabırlı olun ve çocuğun yeni keşfetmekte olduğu gücünü kutlayın. Gelişecek diğer kişisel güçler duygusal, sosyal, zihinsel, maddesel ve ruhsal olabilir.

Kişi öğrenim, konsantrasyon, sorun çözümü ve yeni yaratımlar sırasında zihinsel gücünü (düşünce) kullanır. Bunun öğretilmesi daha zordur ama çocuğunuzun ilk adımını atmasında aldığınız gibi zevk alabilirsiniz. Ebeveyn şöyle diyebilir: "Benim akıllı bir çocuğum var!"

Kişinin duygusal gücü, duygularını açıkça ifade edebilmesiyle ve yapıcı şekilde kanalize edebilmesiyle görünür. Bu genellikle öğretilmesi en korkutucu olandır ama denemekten çekinmeyin.

Çocuğun maddesel gücü, etrafındaki ortamı kendi ihtiyaçları için nasıl kullandığıyla ve bu arada başkalarının ihtiyaçlarını ne kadar düşündüğüyle ölçülür. Ne yazık ki, bu genellikle çalışma becerisiyle sınırlıdır. Çocuğunuza maddesel gücü göstermek için başka fırsatlar da düşünebilirsiniz; oyun saatinde, uyku saatinde ya da hatta çiçek toplarken.

Kişi, sosyal gücünü etrafındaki insanlarla kurduğu iletişimle, paylaşımlarıyla ve ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmasıyla, aynı zamanda liderlik yapabilmesi ve izleyebilmesiyle gösterir. Bu, ebeveynlerinin çocuklarıyla birlikte zevk alabilecekleri bir noktadır.

Ruhsal güç, çocuğun yaşama karşı saygısıyla anlaşılır; kişinin kendisine ve başkalarına, hayvanlara ve doğaya, birçok kimse tarafından Tanrı olarak bilinen yaşamsal güce karşı saygısıyla. Birçok kimse hayatlarının bu yanını Pazar günleri bir-iki saate sıkıştırır. Bence insanın ruhsal bir yanı olduğunu herkes bilir. Şimdilerde farklı ırklardan, ekonomik gruplardan ve kuşaklardan insanların aralarındaki ilişkilerde zor zamanlar görüyoruz. Ruhsal

gücümüzü geliştirirsek ve daha fazla zaman ayırırsak, bence bunun üstesinden gelebiliriz.

Hayatı özgürce ve açıkça karşılamak için, bence bütün bu konulardaki güçlerimizi geliştirmemiz gerekir.

Webster sözlüğünün güç kelimesini tanımlamak için kullandığı sıfatları sayacağım: Yetkin, aktif, etkili, kudretli, etkileyici, kontrol edici ve otoriter. Bunlar, gücün temel yönleridir. Bazı insanlar ilk beş sıfata itiraz edebilirler ama özellikle son ikisinin kafa karıştırması ya da olumsuz mesaj vermesi mümkündür. Bunlar gücün olumsuz şekilde kullanılmasıyla ilgilidir. Şiddet ise daha uç noktadır; gücün yıkıcı şekilde kullanılmasıdır.

Kontrol, sorumluluk ve *karar verme* becerileri de güçle ilgilidir. Kendimi, sizi veya içinde bulunduğum ortamı ne kadar kontrol ettiğim ve bu kontrol gücünü nasıl kullandığım konusunda tekrar tekrar sorular yükselir. İki insan arasında neler olduğunu anlamak istersem, bakacağım üç yer vardır.

İlk yer, her bireyin özdeğer duygularıdır (kendimle ilgili ne hissediyorum). İkinci yer, kişinin karşısındakine nasıl tepki verdiğidir (ne görüyorum, sesim nasıl çıkıyor ve ne söylüyorum), üçüncüsü ise kişinin elde bulunan imkânlar hakkında ne bildiğidir (neredeyim, hangi zamandayım ve nasıl bir yerdeyim, karşımdaki kim, ne olmasını istiyorum, gerçekte ne gibi olasılıklar var). Birlikte, aşağıdaki gibi bir şekil oluşur:

A ve B kişilerinin özdeğer duyguları

A'nın B'ye ve B'nin A'ya tepkisi

A'nın ne tür olasılıklar olduğuna dair anlayışı

B'nin ne tür olasılıklar olduğuna dair anlayışı

Kontrol edebildiğiniz ve sadece etkileyebildiğiniz şeyleri birbirinden ayırmak önemlidir. Davranış tarzını seçme konusunda

kontrol gücüm vardır. Bunun için, kendimden *sorumluyumdur.* Bana sunulanlardan sorumlu olamam ama tepkilerimden sorumluyumdur. Sokakta yürürken yağmur yağmasından sorumlu olamam; ama nasıl tepki vereceğim benim sorumluluğumdur.

Sizin ağlamanızdan kendimi sorumlu tutamam. Nasıl tepki verdiğimden sorumlu olabilirim. Tepkimin tarzı ağlamanızı etkileyecektir ama ağlayıp ağlamamanıza ben karar veremem. Bu sizin bileceğiniz bir konudur. Ancak gücümle bir etki yaratarak, sizi ağlamayla tepki vermek zorunda bırakmış olabilirim. Bence hepimiz, karşımızdaki kişiye verdiklerimizin farkında olmakla sorumluyuz. Yirmi sekiz yaşındaysam ve sizin annenizsem, siz üç yaşında benim çocuğumsanız, benimle yaşıt bir iş arkadaşı olmanız durumunda üzerinizde olacağımdan daha fazla etki sahibiyimdir. Bazı durumların ve bazı tepkilerin diğerlerinden daha fazla etkileri vardır ve bunu bilmek de bana bağlıdır. Yani, size insanca davranmak konusunda ahlaki ve etik bir sorumluluğum var demektir.

Bence sorumluluğun ne olduğu ve nasıl uygulanabileceği konusunda belirsizlikler var. Sorumluluk anlayışımın ne olduğunu söylemek isterim. İlk olarak, benden gelen şeyler kesinlikle benim sorumluluğumdadır: Kelimelerim, düşüncelerim, beden hareketlerim ve davranışlarım. Sizden etkilenebilirim ama o etkiyle nasıl hareket edeceğime karar vermek benim sorumluluğumdadır.

Sizden gelen şeyler ise etkinizi nasıl kullanacağınız konusundaki kararlarınızı yansıtır. Bunu tam olarak gördüğümde sorumlu olabilirim. Beni etkilemenize izin verebilirim ama bu etkiyle nasıl hareket edeceğime kendim karar veririm. Kişi bebek, bilinçsiz durumda ya da ciddi şekilde hasta olduğunda bunlar üç akla uygun istisnadır. Buna ek olarak, yüksek bir özgüvenim varsa, etkinizi görmenizi sağlarım.

Bizi etkileyen şeylere karşı nasıl tepki vereceğimizi bilmiyorsak, kendimizi güvensiz hissederek suçlamaya dayanan ve tatmin etmeyen ilişkiler kurmamız kolaydır; bu da bizi daha çaresiz ve güvensiz kılar.

Burada, seçeneklerimiz yüzünden bazı gerçeklerin değişmek zorunda olmadığını vurgulamak istiyorum. Gelin, körlüğü ele alalım. Gözleriniz görmüyorsa yapabileceğiniz bir şey yoktur. Körlüğünüz için dünyayı suçladığınız sürece, enerjinizi dünyadan nefret etmek ve kendinize acımak için harcarsınız; sonunda da birey olarak giderek solarsınız. Bunu yaptığınız sürece, neler olduğunu kabul etme sorumluluğunuzu almıyorsunuz demektir. Bunu yaptığınız anda, enerjinizi kendinizi geliştirmek ve yaratıcılık için kullanabilirsiniz.

İşte, bu konuda farklı bir örnek.

Bir adam, saat 5:30'da karısına bağırır: "Seni lanet olası aptal!" Söylediği şeyin kasıtlı olup olmadığı, ne dediğinin farkında olup olmadığı önemli değildir. Bu, o anda karısını ilgilendiren bir konudur. Kadının, bilsin ya da bilmesin, vereceği tepki konusunda seçenekleri vardır. Körlükten daha iyi ya da kötü olabilir ama sonuçta seçenekleri *vardır*. İletişim bölümünden hatırlayacağınız gibi önünde olası tepki seçenekleri vardır:

"Özür dilerim, haklısın." (yalvarıcı)

"Bana hakaret etme, salak!" (suçlayıcı)

"Bence kişi evlilikte böyle anlar beklemelidir." (hesapçı)

"Dr.Smith aradı ve aramanı istedi." (dağınık)

"Çok kötü konuşuyorsun," ya da "Bunu söylediğinde kırıldım." Bunlar da seviyeleyici tepki olabilir. İlk örnekte, karşısındaki kişiyi, ikincisinde kendisini işaret etmektedir.

Bütün bu tepkiler, karşılığında kocasının tepkisini etkileyebilir. Farklı olduklarından, farklı sonuçlar doğurmaları doğaldır; ama yine, kadının tepkisi, adamın tepkisini belirlemek zorunda değildir.

Ailelerde, kontrol ve otoritenin genellikle ebeveyne ait olduğunun düşünüldüğü doğrudur: "Ben (ebeveyn) seni (çocuk) kontrol ederim." Bu şekilde, çocuk gücün olumlu kullanımını anlayamaz ve yetişkin olduğunda sorunlarla uğraşabilir. Burada otoriteyle ilgili anlaşılması gereken bir gerçek vardır. Ebeveyn teşvik edici bir lider gibi mi, yoksa bir diktatör gibi mi konuşmaktadır? Eğer teşvik edici bir lider gibi konuşuyorsa, kontrolün bir eğitim aracı olarak kullanılması kolaydır. Bu aynı zamanda gücün nasıl kullanılması gerektiği konusunda bir model de oluşturur.



Diğer yandan, bir çocuğa patronluk taslamak kişisel gücün yapıcı şekilde gelişmesine imkân tanımaz. Patronluğun temel sonucu, çocuğun özgüveninin düşmesi ve arada bir kuşak uçurumunun açılması olabilir.

Ebeveynleri gerçekte korkutan şey, çocuğun duygusal gücünün gelişimidir; yalnızlık, incinme, sevgi, neşe, öfke, hayal kırıklığı, aşağılanma ve utanç gibi temel duygular.

"Öfkelenme."

"Onu nasıl sevebilirsin? O (Katolik, Yahudi, zenci ya da beyaz)."

"Büyük çocuklar korkmaz."

"Sadece bebekler sızlanır."

"Sana söyleneni yapsaydın, yalnız kalmazdın."

"Kendinden utanmalısın."

"Üst dudağını gergin tut."

Bu tür yorumlar, aile içinde duygusal eğitimle ilgilidir. Duygularımız, insan olmakla ilgili deneyimlerimizdir. Duygularımız yaşam enerjisi taşırlar. Bize yararlı olmaları için tanınmaları, saygı duyulmaları ve uygun şekilde ifade edilmeleri gerekir. Kişinin kendini nasıl hissedeceğiyle ilgili geçerli bir tartışma yapılamaz. Ne hissediyorsa odur. Burada önemli bir hata, duygunun davranışa neden olarak gösterilmesidir. ("Sana kızdığım için vurdum.")

Ne yazık ki, çok az sayıda ebeveyn kendi duygusal gücünü yeterince geliştirmiş olduğu için çocuğun duygularına hoşgörü gösterebilirken çoğu ebeveyn bunu yapamaz. Aslında, duygusal güç ürkütücü olduğu için aktif olarak bastırılmaktadır. Bu korku büyük oranda aldırmazlığa dayanır.

Bence, yetişkinler kendi duygusal güçlerini nasıl kullanacaklarını bilselerdi, çocuklarının duygusal güçlerini geliştirmek için

plan yaparlardı. Buraya kadar okuduklarınız, umarım bu konuda size biraz ışık tutmuştur.

Bu bizi cinsellik eğitimine getirmektedir. Erkekliği ve kadınlığı, aile öğretir; cinsellik hem en geniş anlamıyla, hem de cinsel organlar olarak alınmalıdır. Bebekler genellikle doğuştan iki cinsiyetten biriyle gelirler ama bu, kendi cinsiyetlerini ya da karşı cinsi tanıdıkları anlamına gelmez. Erkekler ve kadınlar farklıdır ama hangi yönlerden ve ne kadar farklılardır? Bunun büyük bölümü, ebeveynlerin çocuklara verdikleri cevaplara bağlıdır. Ebeveynlerin çocukların cinsel gelişimine ve eğitimine nasıl katkıda bulunacakları, planın önemli bir parçasıdır.

Her ebeveyn bir cinsiyeti temsil eder ve böylelikle çocuk, kendi cinsiyetiyle ilgili iki modele sahip olur. Bir çocuğun cinsel eğitiminde iki ebeveynin de etkili olduğunu biliyor muydunuz? Her birey, iki cinsiyetin de özelliklerini barındırır. Her erkekte kadın, her kadında erkek potansiyeli vardır. Erkek ve kadın arasındaki tek gerçek farkın fiziksel ve cinsel olduğuna ben inanıyorum. Birçok fark daha vardır. Bunlar kültür kanalıyla aşılanır, ve kültürden kültüre değişir.

Hiçbir erkek kadın olmanın, hiçbir kadın da erkek olmanın nasıl bir şey olduğunu bilemez. Hiçbir kadın bir penise sahip olmanın ve yüzünün her yanında tüyler çıkmasının nasıl bir şey olduğunu bilemez. Aynı şekilde, hiçbir erkek adet kanamasının, hamile kalmanın ya da doğum yapmanın ne olduğunu bilemez. Yaşam sürecinde, birçok kişi karşı cinsle bir bütün haline geleceğinden, bu bilgileri paylaşmak önemlidir. Her biri, kendi cinsiyetinin özelliklerini diğerine öğretmelidir. Baba, küçük oğluna erkek olmayı, kadınlarla neler paylaşacağını ve onlara nasıl yaklaşacağını öğretir; aynı durum anne ve küçük kızı için de geçerlidir. Bütün bunlardan yola çıkarak çocuk zihninde erkekliğin ve

kadınlığın ne olduğuna, birbirleriyle ilişkilerine dair bir resim çizer. Ebeveynler bunu anlamaz, kendilerine cinsel yönden değer vermez ya da iki cinsiyetin farklılıkları olmakla birlikte değer olarak eşit olduğunu görmezse, çocukların kafaları karışacaktır.

Çocuğun anne ve babasının cinsel farklılıklarını sağlıklı bir şekilde birleştirme yolları yoksa (bedenleri de dahil), çocuk kendisini bir erkek ya da dişi olarak nasıl değerlendireceğini, karşı cinsi nasıl takdir edip zevk alacağını bilemez. Bütünlüğü mümkün kılabilmek için, çocuğun her iki cinsiyeti de öğrenmesini sağlamak gerekir. Bu, tek ya da eşcinsel ebeveynli ailelerde daha zordur. Asıl önemlisi, bizim görevimiz çocuklarımıza bütünlüklerini deneyleyebilecekleri bir hayat için model yaratmaktır.

Üzücü olan, birçok ebeveynin bunu öncelikle kendisinin başaramamasıdır. Peki çocuğu nasıl eğiteceklerdir? Neyse ki, her yaşta yeni şeyler öğrenebiliriz. Kurallarla ilgili bölümde bahsettiğimiz gibi, cinsel organlar yıllar boyunca kirli ve utanç verici olarak görüldü; bu da, erkek ve kadın sorularına ek bir engel getirdi. Cinsel organlarınızı katmadan erkeklik ve kadınlık hakkında gerçek anlamda konuşamazsınız. Bugün, bu konuda bilgiler içeren kitap ve dergiler mevcuttur.

Çocuk, cinsel konularla ilgili eğitimini büyük ölçüde evinde, anne ve babasının arasındaki davranışları izleyerek alır. Kadın olarak, kocanızı ve bedenini takdir edemiyor, zevk alamıyorsanız, kızınıza bunun aksini nasıl öğretebilirsiniz? Aynısı baba için de geçerlidir. Bu gizli saklı konuların üzerindeki peçeler kaldırılmazsa, ailelerde büyüyen yetişkinler asla bütün olamazlar.

Öğrenilmesi gereken diğer bir şey de, erkek ve kadının birbirine hangi yönlerden nasıl uydukları, yeni bir bütünlük yaratmak için ayrı kişiliklerini nasıl birleştirdikleridir; cinsel, sosyal, zihinsel ve duygusal olarak. Eski zamanlarda, erkek ve kadının arasını aç-

mak çok kolaydı; eski moda "cinsiyetler savaşı". Bu gereksiz ve rahatsız edici bir durumdur. Birçok ebeveyn, kız çocuklarını erkeklerin uşağı gibi yetiştirirlerdi. Kadına, erkeğe hizmet etmek için yaratıldığı söylenirdi. Erkek çocuklarına kadınlara hizmet etmeleri gerektiğini öğreten aileler de vardı: Onları korumalı, düşünmeli, onlara bakmalı, onlarla ilgilenmeli ve asla üzmemelidirler. Bazı çocuklara erkek ve kadının her yönden aynı olduğu, aralarında fark gözetilmemesi gerektiği öğretilmektedir. Bazılarına ise, cinsel açıdan farklı oldukları ama birçok ortak özellik taşıdıklarından, birlikte çok iyi bir uyum yakalayabilecekleri öğretilir.

Daha evden bir benzetme yapmak gerekirse; bir tesisatçı iki boruyu birleştireceği zaman birinin diğerinden küçük olması gerekir. Hiçbir tesisatçı, hangi borunun diğerinden daha iyi olduğunu düşünmez. Önemli olan, ikisinin birbirine uymasıdır. Erkek ve kadın için de aynı şey geçerlidir. İlişkilerinin sonucu olarak aralarında müthiş bir uyum olabilir ve kimin daha üstün olduğu konusu önemsizdir.

Ailelerde kalıplaşmış cinsel öğretilerde kadın yumuşak, boyun eğen, sıcak ve uyumludur. Erkek ise, sert, saldırgan, başına buyruk ve soğuktur. Bence sıcaklık ve duyarlılık herkesin ihtiyacı o-



lan özelliklerdir. Erkek kendi kişiliğinde geliştirmemişse, kadının duyarlılığına nasıl karşılık verebilir? Yeterince deneyimi yoksa, kadın erkeğin sertliğine nasıl uyum gösterebilir? Bu basmakalıp öğretilere baktığınızda, erkeğe kadının zayıf ve kadına da erkeğin zalim, canavarımsı yaratıklar olduğunun söylendiğini kolayca görebilirsiniz. Peki bu şartlarda iki insan nasıl bir araya gelebilir?

Erkeklerin kadınlardan daha kısa yaşadıkları istatistiklerle görülmüştür; bence bunun nedeni erkeğin kendi yumuşak yönlerini ortaya koymaktan korkmasıdır. Duygusallık insanın doğasında vardır ama erkeklere ağlamamaları veya incinmemeleri gerektiği öğretilir. Yani erkek duygusuz olmalıdır. Öfkeli olmaya karşı kuralları varsa, uygun şekilde olsa bile öfkesini de gösteremez. Bu şişelenmiş duygular bu durumda içe gömülerek bedenini çürütmeye başlar ve sonunda kan basıncı yükselmesi ya da kalp krizi gibi riskler taşır. Kendi duygusal yanlarıyla iletişim kurabilen erkeklerin belirgin biçimde değiştiklerini gözlemledim. Hemen hepsi daha önce şiddetten korktuklarını söylediler; ama kendi duygusal yanlarıyla birleştikten sonra, saldırgan eğilimlerinin yıkıcı olmak yerine olumlu yönde geliştiğini fark ediyorlardı.

Benzer şekilde, kadınlar da sadece yumuşak duygularını gösterebileceklerine şartlanırlarsa, sürekli olarak ayaklar altında kalma tehlikesi taşırlar. Erkekleri koruyucu olarak gördüklerinde, bunun bedelini duygusal bir deli gömleği giymekle öderler.

Eğitimden konuşup duruyoruz ama bir çocuğa her türlü durumda nasıl davranacağını öğretmenin mümkün olamayacağı açıktır. Bu yüzden yaklaşımları ve tutumları öğretmemiz gerekir. Ebeveyn, konulara yaklaşım şekillerini öğretmelidir: Hangi örnek durumlarda hangi tür davranışlar uygundur? Diğer bir deyişle, teşvik edici bir lider pozisyonunda olduğunda, ebeveyn çocuğa değer yargısı belirleme becerisini öğretir.

Bu noktayı vurgulayan bir-iki hikâyem var. Epaminondos, çok uzaklardaki bir köyde yaşayan küçük bir çocuktu. Bir gün, annesinin yağa ihtiyacı oldu. Epaminondos'u bunun için bakkala göndermeye karar verdi. Çocuk çok sevdiği ve kendisini çok sevdiğini bildiği annesi için bunu yapmaya zaten hevesliydi. Evden ayrılırken, annesi şöyle dedi: "Yağı nasıl taşıyacağına sen karar ver."

Epaminondos mutlu bir şekilde bakkala giderken yolda şarkı söylüyordu. Yağı aldıktan sonra annesinin sözlerini hatırladı. Çok dikkatli olmak istiyordu. Daha önce eve hiç yağ götürmemişti. Düşündü, düşündü, sonunda şapkasının altında başının üzerine koymaya karar verdi. Güneş havayı oldukça ısıtıyordu. Eve dönene kadar yağ erimiş ve yüzünden aşağı akmaya başlamıştı. Annesi hoşnutsuz bir tavırla söylendi: "Epaminondos, ne kadar aptalca davranmışsın! Yağı bir derede soğutmalı, bir torbanın içine koymalı ve eve öyle getirmeliydin." İkisi de birbirlerini çok sevmelerine karşın, bu korkunç olay oldu. Bu kez ne yapacağını artık biliyordu.

Ertesi gün, annesi ona bir şans daha tanımaya karar verdi. Bu kez ekmek alması için gönderdi. Epaminondos neşeli bir şekilde ekmeğe ip taktı ve eve getirirken toprağın üzerinde peşi sıra çekti. Annesi asık suratla ona baktı ve hiçbir şey söylemedi.

Ertesi gün, kadın bakkala kendisi gitmeye karar verdi. Evden çıkmadan önce vişneli turta pişirmişti. Oğluna şöyle dedi: "Vişneli turtanın etrafında dolaşırken dikkat et." Epaminondos çok, çok dikkatliydi. Turtanın tam üstüne bastı!

Bu halk hikâyesi, ebeveynler ve çocuklar arasındaki yanlış anlamalara güzel bir örnektir. Değer yargısı, neyin ne zaman yapılacağına karar verebilmektir; her türlü durumda geçerli olabilecek bir reçete yoktur.

Bill ve Harriet adında genç bir çiftle dört yaşındaki kızları Alyce arasında geçen neredeyse trajik bir olayı öğrendim. Alyce'in çiftin kolejden arkadaşları Ted'e saldırmasını anlatırken Harriet biraz öfkeli, biraz da korkmuş haldeydi. Alyce'i döverken, öfkesinin büyük bölümü utancından kaynaklanıyordu. Alyce daha önce hiç böyle davranmamış olmasına karşın, Harriet bu saldırgan davranışın isyankârlık ve suç eğilimi ya da psikolojik bir sorundan kaynaklanmasından endişeleniyordu. Kendi büyük amcasının azılı bir suçlu olduğunu söyledi.

İpuçlarını incelerken, şu resim ortaya çıktı: Ted'in ziyaretinden önce ona Alyce'in bir resmini göndermişlerdi ama Alyce'e resim kullanarak Ted'i tanıtmayı unutmuşlardı. Ted geldiğinde Alyce ön bahçede çimenlerin üzerinde oynuyordu. Ted coşkulu bir şekilde yaklaşıp Alyce'i kucaklamaya kalkmış, sonucunda da çocuk tekmeleyerek, çığlıklar atarak ve ısırarak karşılık vermişti. Harriet ve Bill son derece utanmış, Ted de öfkelenmiş ve üzülmüştü.

Ted'in Alyce'i tanıdığını ama Alyce'in onu tanımadığını işaret ettiğimde, durum aydınlanmaya başladı. Asıl gerçek, bu çifte Alyce'e yabancılara karşı nasıl davranması gerektiğini öğretip öğretmediklerini sorduğumda ortaya çıktı. Yakın zamanda mahallede çocuk tacizleri olduğundan, Bill ve Harriet ona yabancı bir adam yaklaştığı ve kendisini kucağına almaya çalıştığı zaman bütün gücüyle mücadele etmesi gerektiği öğretilmişti. Hatta Bill onunla antrenman bile yapmıştı.

Bill bu kısmı bana anlatırken yarısına geldiğinde durdu, kendi sözlerinden utandı ve midesi bulandı. Alyce tam olarak kendisinden isteneni yapmıştı. Bu tür şeylerin ne kadar sık olduğunu ve çoğunda düzeltilmediğini düşündüğümde ürperiyorum. Harriet ve Bill için Ted bir dosttu; Alyce içinse kendisine dokunmaya kalkan yabancı bir adamdı.



Şimdi hayatın önemli bir gerçeği olduğu halde üzerinde konuşmaktan kaçınılan bir konuya gelmek istiyorum: Ölüm. Ölüm hakkında bazı eğitimler ciddi şekilde gülünç: Bu parfümü kullan, şunu kullanma; bu şekilde düşün, şu şekilde düşünme; böylece belki ölümü kandırabilirsiniz. İmkânsız!

Açıkça ve dürüstçe konuşmak bir yana, birçoğumuz için üzerinde konuşması bile zor bir konu olduğunu biliyorum. Ama ölümü hayatın doğal, kaçınılmaz ve temel bir parçası olarak görmezsek, yaşamın hiçbir anlamı olmaz. Ölüm sadece kötü insanlara olan hastalık ya da başka bir şey değildir. Hepimizin başına gelir.

Bence erken ölümü engellemek iyi bir hedef olabilir. Bu, tıbbi bakımla, güvenli, daha iyi ortam şartlarıyla, insanlarla daha iyi ilişkilerle ve daha yüksek bir özdeğerle mümkündür. Yaşamın çok değerli olduğuna inanıyorum ve elimden geldiğince üretken bir hayat yaşamak istiyorum. Bunu başka insanlar için de mümkün kılabilmek istiyorum ve bence aile buna başlamak için iyi bir yerdir.

Ölüm hakkındaki kurallarınız neler? Çok değer verdiğiniz biri öldüğünde kayıp acısını duyarsınız. Acı çekmek, kendi içimizde deneylediğimiz önemli bir sevgi eylemidir. Nasıl ya da ne kadar süre acı çekeceğiniz konusunda kurallarınız var mı?

Ölüm konusunun etrafında ne kadar çok sır olduğunun farkında mısınız? Ölümün kanıtlarını çocuklarından saklamaya çalışan yetişkinler tanıyorum. Akrabalarının cenazelerini çocuklarını asla götürmezler. Ölüm konusunu savuşturabilmek için basmakalıp sözler söylerler: "Büyükanne cennete gitti!" Ve bir daha üzerinde konuşmazlar. Ebeveynlerin bu şekilde davranarak çocuklarını "koruduklarını" düşündüklerini biliyorum ama bence gerçek zararı böyle veriyorlar.

Çocuklar, sevdikleri birinin ölümüne ait kanıtları görmediklerinde ve ölüm yüzünden çektikleri acıya yardımcı olunmadığında, bunu hayatlarının bir parçası haline getirerek kendi duygusal yaşamları için ciddi engeller yaratabilirler. Bu kitabın tamamını, özellikle kendileri çocukken olmuşsa ebeveynlerinin ölümünü kabul edememiş yetişkinlerin hikâyeleriyle doldurabilirim. Bu insanlar ciddi psikolojik travmalar yaşamışlardır.

Diğer bir yıkım da, yetişkinler ölen kişiyi bir tür azizlik konumuna taşıdıklarında oluşur. Bu durum, çocuğun ölen kişiyi bir birey, bir insan olarak görmesini zorlaştırır.

Babası öldüğünde on yaşında olan Jim adında bir genç tanıyorum. Jim babasıyla yaşadığı olumsuz bir deneyimi her anlattığında, annesi ölen birinin ardından kötü konuştuğunu söyleyerek onu azarlıyordu. Bu durum, sonunda Jim'in babasıyla ilgili bütün anıları unutmasına neden oldu. Zihninde asla ilişki kuramayacağı ya da model olarak alamayacağı bir aziz resmi oluştu. Jim, kaldıramayacağı ciddi sorunlarla karşılaştı.

Başka bir örnekte, çocuk kötü bir şey yaptığında, annesi ölen

babasının kendisini yukarıdan izlediğini söyleyerek azarlamaktadır. Çocuk buna inandığından, kısa süre sonra paranoid fikirler kafasını doldurmaya başladı. Hiçbir yerde mahremiyetiniz olmadığını, her yerde izlendiğinizi düşünmek rahatsız edici bir duygu, değil mi?

Bir zamanlar kızlar için bir tedavi merkezinde görevliydim. Ebeveynlerinin ölümünü kabul edemeyerek düşük özgüven taşıyan çocukların sayısı beni şaşırtmıştı. Bu kızlara, ebeveynlerinin ölümleriyle ilgili kanıtlar gösterdiğimde durum değişmeye başladı. Ölüm ilanlarını buldum, ebeveynlerinin cenazelerine katılan insanlarla görüştürdüm veya kızları ebeveynlerinin mezarlarına götürdüm. Sonra onların da yardımıyla, ebeveynlerini insan olarak kafalarında şekillendirdim.

Ölüm, hepimiz için hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Bence ölümü kabullenmek, hayatı gerçek ve değerli bir deneyim haline getirir.

Bence ölümlü olduğumuz gerçeğini kabullenmediğimiz taktirde ölüm hakkında daha birçok hatalar yapar ve hayatlarımızı altüst ederiz. Örneğin; bazı insanlar eleştirilerden o kadar sakınırlar ki, kaçmak için her türlü bedeli öderler. Bence eleştiri sevimli bir şey değildir ama gerekli ve genellikle yararlıdır. Buna bir ölüm-kalım meselesi gibi yaklaşmak, ortalığı karıştırır. Eleştirilmekten korktuğu için bir şeyleri denemekten kaçınan insanlar gördünüz mü hiç? Hata yapma ya da beceriksiz olarak görülme korkusu, bunu bir ölüm-kalım meselesi haline getirmektedir. Bazı insanların çok korktukları için her gün biraz daha öldüklerini öğrendim. Hayatları boyunca ölümden kaçınmayı o kadar çok düşünmektedirler ki, zaten yaşamamaktadırlar.

Ölüm, ölümdür. Hayatta her insanın başına bir kez gelir. Hayatta buna benzeyen başka bir şey yoktur. Bunun ayrımına var-

dığınızda, ölüm dışında yapacağınız her şey hayat olur. Başka şekilde kabul etmek, yaşamı taklit etmek demek olur.

Güvenlik konusu, aile içindeki ölüm korkusuyla doğrudan bağlantılıdır. Bir çocuğa güvenli olmayı ve aynı anda gelişim, büyüme için gereken riskleri almayı nasıl öğreteceksiniz? Çocuğunuzun ölmesini istemeyeceğiniz için ona dikkati öğretirsiniz.

Elbette, hiçbir şey yüzde 100 güvenli değildir. Korkuları yüzünden çocuklarını ön bahçeye zincirli tutan aileler tanıyorum. Çocuklarını koruma isteklerini anlayabilirim. Ama biz hepsini atlatıp yaşayabildiğimize göre, biraz rahatlayıp çocuklarımıza bizim karşılaştığımız tehlikelerle başa çıkarak hayatı öğrenmeleri için bir fırsat tanımalıyız. Üç yaşındaki çocuğunuzu tek başına dolaşmaya gönderin demiyorum; ama çocuğun yapmak istediği şeylere bakmamız, abartmadan ya da hafife almadan barındırdıkları tehlikeleri görmemiz gerekir.

On iki yaşında Ralph adında bir çocuk tanıyorum. Ailesi ölebileceği tehlikesi yüzünden bisikletiyle üç mil gitmesine izin vermiyordu. Ralph iyi, dikkatli bir biniciydi ve bisiklet onun tek ulaşım aracıydı. Ailesinin adil davranmadığını düşünüyordu. Bu yüzden, ustaca bir şekilde yalan söyleyerek, arkadaşlarıyla anlaştı ve yine de bisiklete bindi. Bisiklete binme isteği, bağımsızlık ve kendi ayakları üstünde durabilme ihtiyacını gösteriyordu. Ancak bunun bedelini dürüstlüğüyle ve yakalandığı taktirde cezalandırılma riskiyle ödemek zorunda kaldı.

Bütün ebeveynlerin çocuklarına günün sonunda şunu sormasını isterdim: "Bugün hangi tehlikeyle karşılaştın? Nasıl üstesinden geldin?" Ebeveynin kendisi de edindiği aynı türden bilgiyi paylaşırsa, bu iki katı kadar değerli olurdu.

Kızlarım yeni gençlik döneminde türlü tehlikelerle karşılaşırken korkudan titrerdim. Onları koruma isteğimizin ne kadarı

gerçek, ne kadarı sadece kendi içimizi rahatlatma kaygısından ibaretti? Bir çocuğun yeni tehlikelerle karşılaşmasına izin vermek kolay değildir ama ebeveyn olarak bunu yapmamız gerekir.

Ortanca kızımın ilk kez arabamızı alarak tek başına çıktığı zamanı hatırlıyorum. Sadece on altı yaşındaydı; bence hâlâ bebekti ve o trafik arbedesiyle nasıl başa çıkacaktı? Dışarıda sarhoş sürücüler vardı. Ölebilirdi. Bunun yanı sıra, sadece bir arabamız vardı ve kaza yaparsa ne olurdu? Ona yol göstermek için orada olamazsam ne olurdu? Hayal gücüm sayesinde araba çoktan hurda olmuş ve kızım morga girmişti bile; ama sadece zihimde. Aslında, kızım daha kapıdan bile çıkmamıştı.

Diğer yandan, çok iyi bir sürücü eğitimi aldığını biliyordum. Onun yanında oturmuştum ve ne kadar iyi kullandığını görmüştüm. Sigortamız vardı ve ben ona güveniyordum. Yine de, bu gerçeklerden hiçbiri o kapıdan çıkarken terlememi engellemiyordu. Onu kendi korkularımın etkisi altında bırakmak istemiyordum, bu yüzden sadece şöyle diyebildim: "Tek başına dışarı çıkmak konusunda ne düşünüyorsun?"

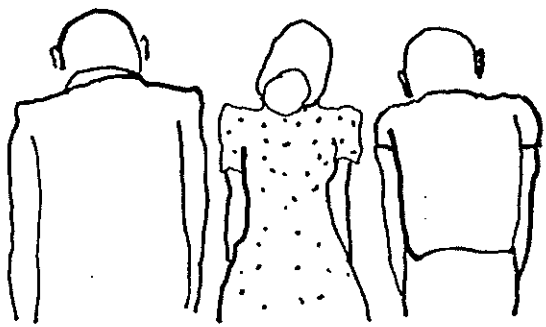
Gülümseyerek cevap verdi: "Endişelenme anne. Ben başımın çaresine bakarım."

Elbette öyleydi. Daha sonra "görüşlerimizi" karşılaştırdık. Endişeli olduğumu bildiğini ve kendisinin de endişelendiğini söyledi. Korkularımı kendisine geçirmediğim için minnet duyduğunu, böyle bir şeyin kendi durumunu daha da kötüleştirmiş olacağını açıkladı.

Bu bölümü kapatırken, çiftlerle ilgili bölümde değindiğim bir konudan bahsetmek istiyorum; hayaller. Hayallerimiz ve onlarla ne yapacağımız da —kişisel hayalleri teşvik etmek ve canlı tutmak— planımızın temel bir parçasıdır. Kişinin olmak istediği şeyle ilgili hayali, çocuklarının hayatının da büyük bir parçasıdır.

Hayallerimiz, bizi sürekli olarak daha fazla gelişime ve daha büyük hayallere götürür.

Hayalleriniz, kendiniz için beslediğiniz umutlardır. Hayaller kaybolduğunda, "bitkisellik" başlar ve bu da ilgisizlik ve isteksizlikle birleşir. Zamanından önce yaşlanma ve robotlaşma tehlikesiyle karşılaşırsınız. Acı ama gerçek, aile genellikle hayallerin öldüğü yerdir. Çiftler konusunu incelerken bunu gördük: Flört döneminde oluşan bireysel umutlar, evlendikten sonra söner.



Aile bireyleri, birbirlerine destek vererek hayallerinin canlı kalmasını sağlayabilirler. "Bana hayalini söyle, ben de sana benimkini söyleyeyim. Belki o zaman birbirimize hayallerimize ulaşmamız için yardım edebiliriz." Ailelere, birlikte oturup hayalleri hakkında açıkça konuşmalarını tavsiye ediyorum. Bu özellikle çocuklarınız için çok önemli olabilir. "Hayalinin gerçekleşmesi için biz sana nasıl yardımcı olabiliriz?" demek, "Bunun neden işe yaramayacağını sana söyleyeyim," demekten çok daha iyidir. İnanın, çok heyecanlı şeyler yaşayabilirsiniz.

Sadece okumakla kalmayın. Ailenizdeki kişilerle birlikte oturun ve hepinizin bireysel hayalleri üzerinde konuşun. İlk olarak bunun heyecanını yaşayın.

Bunu deneyen bir aileyi hatırlıyorum. Ebeveynlerden biri çocuklardan birine sormuştu; "Büyüdüğünde ne olmak istiyorsun?" Dört yaşındaki Tom, itfaiyeci olmak istediğini söyledi. İlginç sorular birbirini izledikten sonra, Tom'un ateş söndürmeyi sevdiği ortaya çıktı; yakmayı da seviyordu. Parlak, kırmızı itfaiye kamyonlarını ve onları kullanan sağlam görünüşlü adamları da seviyordu.

Aile, itfaiyeci olmak için Tom'un büyüyene kadar beklemesine gerek olmadığına karar verdi. Şöminede ateş yakmak ve söndürmekle ilgili bilgiler verildi. Babası onu bir itfaiye istasyonuna götürdü ve itfaiyecilerle "erkek erkeğe" konuşmasını sağladı. İtfaiyeciler ona ateş söndürmenin birçok değişik yolunu gösterdi. Bir itfaiye kamyonunu yakından inceledi. Ailedeki herkes, Tom'un hayaline yardım etmekten bir şeyler kazandı. Ve babası, kendi hayalini Tom'a açıklayarak evde bir kimya laboratuarı kurmayı önerdi. Siz de benzer bir şey yapabilir misiniz?

Merak ruhunu uyanık tutmak, yeni arayışları teşvik etmek, bilinmekte olan şeylerin yeni şekillerini keşfetmek, henüz bilinmeyen şeyleri ortaya çıkarmak için siz neler yapabilirsiniz? Hayatı canlı hale getiren şey budur.

Hayaller şimdide varolur. Hayallerin en azından bir bölümünün şimdide yaşanması mümkündür. İnsanlara, hayallerini olabildiğince yaşamalarını öneriyorum. Bazen başka insanların yardımları gerekir ama önce hayalinizin ne olduğunu bilmelidirler. Kendi hayalinizin olasılıklarını kontrol edin. Aile, bunun olmasını sağlamak üzere oradadır.

Kendi hayatımda, kristal setlerden renkli televizyona; Ford'un marş kolu çevrilerek çalıştırılan motorlarından bugünün neredeyse kendi kendine giden modern, gösterişli arabalarına; küçük bir kasaba okuluna ulaşmak için üç millik yürüyüşler-

den jet motorlu uçaklarla birkaç saatte dünya turuna; duvara asılmış manyetolu telefonlarla Santral'ı aramaktan bugünün tuşlu ve renkli telefonlarına geçişleri izledim. Sadece insanların ayda yürümesi değil, birçok çocuğun bugün okulda bilgisayar kullanması ve kendi fantastik teknik ilerlemelerini okullarda oyun gibi denemeleri mümkün hale gelmiştir.

Bütün bunlar sırasında, dünya hakkındaki bilgimi ilerletmeye ve yeni, heyecanlı şeyler aramaya devam ettim. Bütün bu gelişimler, birilerinin kendi hayallerini izliyor olmalarından kaynaklandı. Ne yazık ki, dünya insanlarını aynı hızla ilerletmeyi başaracak şekilde yeterli sayıda hayalperestimiz yok. Benim hayalim, aileleri insanların yüksek özgüven geliştirebilmelerini sağlayacak yerler haline getirmek. Hayallerimizden vazgeçmediğimiz sürece, bence sonumuz yakındır. Teknoloji ve nükleer enerji için olduğu kadar insanlar için de iyi bir dünyaya ihtiyacımız var. İyi araçlarımız var. Bütün yapmamız gereken, onları yararlı yönde kullanmamızı mümkün kılacak hayalleri izlemek.

Ailelerde, kendi hayallerinden vazgeçmiş çok sayıda yetişkin olduğunu görmek beni üzüyor. İlgisiz ve yılmış haldeler. "Ne fark eder ki?" ve "Gerçekten önemli değil," gibi sözler sürekli tekrarlanıyor.

Çocuklarının hayallerini gerçekleştirmelerini sağlamaya çalışırken kendi hayallerine tekrar dönen yetişkinler tanıyorum. Biz insanlar, potansiyelimizin çok azını kullanıyoruz. Umarım hayallerinizin ölmesine izin vermezsiniz. Eğer vazgeçtiyseniz, eski hayallerinizi yeniden canlandırıp canlandıramayacağınıza bakın veya yenilerini bulun. Ailenizdeki kişilerle oturup hayalleriniz üzerinde konuşarak ve yardımlarını isteyerek neler olacağını görün.

17

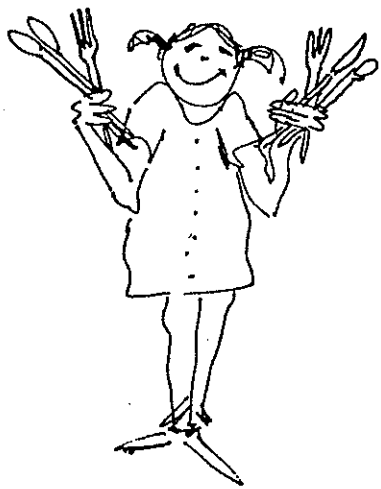
Aile Mühendisliği

Ailede ya da başka bir yerde olsun, bir şeyler kendiliğinden ortaya çıkmazlar. Bu bölümde, aile mühendisliği hakkında konuşacağız. Bu, diğer mühendislik alanlarından çok da farklı değildir. Bir ailede, tıpkı bir işte olduğu gibi, işlerin yapılmasını sağlamak zaman kontrolü, alan, donanım, enerji ve insanları gerektirir. Mühendislik sürecine başlarken, elinizdeki kaynaklara bakarsınız, bunları ihtiyaçlarınızla karşılaştırırsınız ve istediğiniz sonuçları elde etmenizi sağlayacak şekilde en iyi düzenlemeyi yaparsınız. Bu araçlar sayesinde, sahip olmadığınız şeylerin ne olduklarını anlarsınız; sonra eksiklerinizi gidermek için planlar yaparsınız. Ben buna aile mühendisliği diyorum.

Aile bireylerinden en sık duyduğum şikâyetler, yapılacak çok işlerinin, çok fazla talebin olduğu ama yeterince zamanlarının olmadığıdır. Aile mühendisliği zihniyetiyle çalıştığınız taktirde bu yükün büyük kısmını atabilirsiniz belki. Bunları nasıl yaptığınıza dikkat edin.

Periyodik olarak, her bireyin katkıda bulunabileceği kaynaklar bulun. Kişiler gelişip büyürken ve yeni şeyler öğrenirken, kaynaklarını çoğaltmaya devam ederler. Alet kutunuzu sık sık kontrol ederek ailenizin güncelliğini koruyun. "Şimdi ne yapabiliyoruz?" sorusunu birbirinize sormayı alışkanlık haline getirin. Bu soru seviyeleyici bir tutumla sorulursa, genellikle doğru cevabı alır. Birçok insan yardım etmek ister. Ortalıkta patronluk taslayarak dolaşmayı sevmezler.

Özellikle yetişkinler, çocukların aslında ne kadar yardımcı olabileceklerini genellikle unuturlar. İnsanların katılımı ve paylaşımı arttıkça, aileyi o kadar sahiplenirler ve kimse fazla yük altında kalmaz. Yedi yaşındaysanız, örneğin babanıza garajda yardımcı olabilirsiniz. Beş yaşındaysanız, bunu yine yapabilirsiniz ama yapabilecekleriniz aletleri oraya buraya taşımakla sınırlı olabilir. Diğer yandan, beş yaşındaki Johnnie, yedi yaşındaki Harry'den daha becerikli olabilir. "Kadınlar ... yapmak için yeterince güçlü değillerdir," ya da "Erkekler ... yapmazlar," gibi yorumlarla yardımları sınırlarlar. Ailedeki çok az iş cinsiyetle ilgilidir.



Aile bireylerinin —özellikle çocukların— birçok yeteneği ziyan olur. Çocukların "yapabilecekleri" asla göz önüne alınmadığı için, gerçek yetenekleri asla keşfedilmez. Bu aile işlerinin sadece ebeveynlere daha fazla yük olmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocukların geliştirmesi gereken becerilerinin de körelmesine neden olur.

Çocuklar küçük yaşlardan itibaren ev işlerine yardım etmeye —kendi başlarına yapmak değil— teşvik edilirse, anne-babalar daha az yük altında kalacaklardır. Bir insanın en ödüllendirici deneyimlerinden biri üretkenliktir. Çocuğunuzun göstermesine izin vermedikçe, ne kadar üretici olduğunu ya da olabileceğini asla bilemezsiniz.

Dört yaşındaki oğlunuz Paolo'nun hızlı hareket etme yeteneğinden nasıl yararlanabilirsiniz? Belki atölyenizde çalışırken onu ayak işlerinde kullanabilirsiniz? Yedi yaşındaki kızınız Anna'nın çabuk hesap yapma yeteneğini nasıl kanalize edebilirsiniz? Neden ondan ev hesaplarını yapmakta yardım istemiyorsunuz? Çocuklarınızın içtenlikle size yardımcı olabilmesi için yaratıcılığınızdan yararlanın.

Ailelerin farklı düzenlerde yaşadığını hepimiz biliyoruz. Bazıları büyük, bazıları küçük evlerde, bazıları geniş, bazıları dar imkânlarla yaşıyorlar. Aylık gelir 100 $'dan 50.000 $'a, aile bireylerinin sayısı üçten on yedi-on sekize kadar değişmektedir.

Bir aileye aynı evi, aynı kişi sayısını, geliri, kaynakları verin, bazı insanlar ihtiyaçlarını karşılayabilecek, bazıları bunu başaramayacaktır. Kişinin elindeki kaynaklarla ne yapabildiği, o kaynakları ne kadar iyi tanıdığına ve ne kadar iyi kullanabildiğine büyük oranda bağlıdır. Yani, mühendislik bölümünün kaderi bireylerin özgüvenine, aile kurallarına, iletişimlerine ve aile sistemine bağlıdır.

Önce iş konusuna bir göz atalım. Aile işleri sürekli olarak devam eder. Gerekli olmasına karşın, bu işler genellikle olumsuz olarak düşünülürler ve daima "biri yapmalı" türünden işlerdir. Bu işlerin bir temel olduğu kesindir ve yapmakla sorumlu olan kişiler daha fazla özen gösterebilirler.

Şimdi size kurallarla ilgili bölümden tanıdık olduğunuz bir şeyi hatırlatmak istiyorum. *Birlikte oturun ve ailenizdeki işlerin nasıl*

yürüdüğüyle ilgili bir liste yapın. Yine bir yazıcı seçin. Listenize çamaşır, ütü, yemek, alışveriş, temizlik, hesap tutma, fatura ödeme, çalışıp gelir elde etme vs gibi maddeleri ekleyeceksiniz. Hayvan besliyorsanız, bahçeniz ya da çimenliğiniz varsa, bunları da eklemeniz gerekir. Aile üyelerinden biri özel bakım gerektiriyorsa, bunu da... Bu tür işler, her gün değilse de, düzenli olarak yapılması gereken şeylerdir.

Şimdi listenizi gözden geçirin ve işlerin ailenizde nasıl gittiğine bakın. Bunu yaparken bir şey öğreneceksiniz. Belki daha önce birlikte oturup aile resminize bu gözle bakmamışsınızdır.

Bütün gerekli işlerin yapılmadığını mı fark ettiniz? Belki bazı işlerin yeterince iyi yürümediğini, birçoğunun tek kişiye yüklendiğini ve diğerlerine pek iş kalmadığını keşfetmişsinizdir. Bu tür sonuçlar aldıysanız, ailedeki biri kullanıldığını hissediyor olabilir.

Bunu yaklaşık her üç ayda bir yapmak, aile mühendislik bölümünüzün ne kadar verimli işlediğini gösterecektir. İş hayatında, bu nokta profesyonel uzmanların sorumluluğundadır. Aile veriminizde ise, listeniz size ışık tutacaktır.

Nelerin yapılması gerektiğini anladığınızda, en iyi planı ve işleri yapacak en iyi kişileri seçmek bir sonraki ve genellikle en zor adımdır. Neyi kimin ne zaman yapması gerektiğine ya da yapabileceğine nasıl karar vereceksiniz? Birçok aile, farklı zamanlarda bunun için farklı yöntemler kullanmaktadır.

Benim *emir yöntemi* dediğim yöntemde, bir ebeveyn lider rolü oynayarak yapılması gereken şeyi sadece emreder. "Bu şekilde yapılacak, o kadar!" Bu yöntemi pek kullanmamanızı tavsiye ederim. Kullanıyorsanız, uygun şekilde ifade etmeye dikkat edin, yoksa isyanlarla karşılaşabilirsiniz.

Bazen *oylama yöntemi* daha uygundur. Bu şekilde demokratik bir yolla neyin nasıl ve kim tarafından yapılacağına çoğunluk karar verir. "Bunun bu şekilde olmasını kimler istiyor?"

Bazı zamanlarda *macera yöntemi* en iyisidir. Bu yöntemde genellikle herkes yaklaşımını ve fikrini ifade eder, sonra da her biri gerçekler karşısında sınanır.

Başka zamanlarda *çare yöntemi* kullanılabilir. Bunu hepimiz biliriz. Uygun olan kişi yükü alır.

Bütün bu yöntemler, ayrı durumlara ve konulara uygundur. Önemli olan, hangi durumda hangi yöntemin kullanılacağını kestirebilmektir. Herkesin sözünü tutmasını beklemelisiniz. Bu, sorumluluk eğitiminde mükemmel bir yöntemdir.

Daima kelimesine dikkat etmek gerekir. Bazı aileler *daima* emir yöntemini, bazıları *daima* oy yöntemini vs. kullanırlar. Bu kelimeyle aile mühendislik bölümünüzde karşılaşıyorsanız, birinin başı dertte demektir. Ayrıca kendinizi açık ya da gizli isyanlarla karşı karşıya bulabilirsiniz.

Ebeveynlerin kesin olarak "evet" ya da "hayır" diyebilmeleri gerekir. Ayrıca zaman zaman "Pekâlâ, ne yapmak istiyorsun?" sorusunu da sorabilmelidirler. Bazen şunu da diyecekleri durumları görebilmelidirler: "Bu kendi başına çözmen gereken bir konu."

Örneğin; ebeveynlerin hiçbir şeye karar veremediği aileler biliyorum; seçenekler daima "çocuklara" bırakılır. Bazı ailelerde ise liderlik hiç yoktur. Herkes birlikte oturur ve saatler sonunda hiçbir şeye karar veremezler; babanın büroda beyaz gömlek giymesi gerekip gerekmediğine bile. Bazı ailelerde kurallar ebeveynler tarafından son derece katı bir şekilde belirlenir. Yine, bunun kolay olduğunu söyleyemeyiz. Hepimiz yargılarımızda yanlış davranabiliriz; neyin ne zaman yapılacağına karar vermek konusunda.

İşlerde değişim sağlamak, ailenin verimini artırabilir. Ancak böyle bir durumda yetişkinlerin çocukların elinden geleni kabul etmeleri ve mükemmellik beklememeleri de gerekir. "Bu çok

berbat bir iş," dendiğini duyan çocuklar, özgüvenlerini yükseltemezler.

Diğer bir tuzak, bir plan yapıldığında, bunun sonsuza dek etkin olmasını beklemektir. Bu, çocuk ister dört, ister on dört yaşında olsun saat 8:30'da yatakta olmasını beklemektir. On dört yaşındaki genç için, bu biraz eskimiş bir kuraldır.

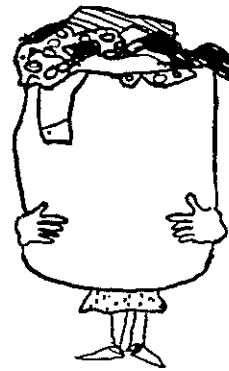
"Tek bir doğru yol" belirleyip bunu sonsuza dek kullanmanın ne kadar çekici göründüğünü biliyorum. Ama iyi hazırlanmış planların bir hafta, bir ay, bir yıl, bugün saat 3:30, anne geri döndüğünde ya da üç santim daha uzadığında... gibi belli bir bitim zamanı belirlemesi gerektiğine inanıyorum.

Aile yeni ve çocuk kendi başına yürüyemeyecek kadar küçükken, yetişkinlerden birinin ona yardımcı olması gerekir. Çocuk yeterince büyüdüğünde ise, teşvik edilmelidir. Akıllı ebeveynler, çocuğun büyüdüğünün kanıtlarından yararlanırlar. Çocuklar kendi işlerini tek başlarına yapabilirken, diğer işlere de yardımcı olabilirler. Önemli olan bir nokta, gelişim kanıtını taraflı olarak almamaktır. Çocuk yürümeye yeni başlamışsa, ebeveynin istediğinden yavaş hareket etmesi normaldir. Çocuk tek başına yapabilecek durumdayken, ebeveyn bir bebekmiş gibi onu kucağına almak isteyebilir.

İşte başka bir örnek. Çocuk on yaşına geldiğinde (ve muhtemelen daha önce) kendi çamaşırlarını ütüleyebilir. Hatta çamaşıra da kesinlikle yardım edebilir.

Modern çamaşır makineleri düşünülürse, dört yaşındaki bir çocuk bile makineyi kullanabilir. Yaratıcı aileler, mümkün olduğunca bu elleri, kolları, ayakları ve beyinleri kullanabilirler.

Birçok çocuk, ebeveynlerin bütün kirli işleri çocuklara yığmak ve kendilerine güzel işleri ayırmak için komplo kurduklarını söylüyorlar. Belki de bunda bir gerçek payı vardır. Ailenizde



böyle bir durum varsa, kesinlikle değiştirin. Buna değer. İş ne kadar sıkıcı olursa olsun, işleri yaparken yaratıcılığınızı kullanarak zevkli ve eğlenceli bir hale getirebilirsiniz. Öyle olmasa bile, en azından başarı duygusunu tadabilirsiniz. Sıkıcı işler yapan insanların, o işlerden zevk alması beklenemez.

Yine esneklik ve değişim konusuna değinmek istiyorum. Aile mühendisliği, ailedeki herkesin bir şekilde değer ifade etmesine dayanır. Her birey, bir fark yarattığını, sayıldığını, bir katkıda bulunduğunu bilmek ve hissetmek ister. Fark yarattığını hisseden bir çocuk, katkılarının değerli olduğunu, saygı duyulduğunu algılar ve biri yardım istediğinde elinden geleni yapar.

Şimdi *aile zamanı* hakkında konuşmamız gerektiğini düşünüyorum. Hepimizin günde altmışar dakikadan yirmi dört saatimiz var. Ama çalışmamız, okula gitmemiz ve başka etkinliklerimize de zaman ayırmak zorundayız. Ailenizin aile zamanı için ne kadar zamanı var? Ne kadarını ev işleri için kullanıyorsunuz?

Bazı aileler zamanlarının o kadar büyük bölümünü ev işleri için kullanıyorlar ki, birbirlerine ayıracak vakitleri kalmıyor. Bu olduğunda, aile bireyleri evin kendilerine yük yükleyen ve sıkıcı

bir yer olduğunu hissederler. Burada mühendisliğin devreye girmesi gerekir.

Bu durumdan kaçınmak için bir yöntem: *İş listenize bakın ve kendinize iki soru sorun. Bu iş gerçekten gerekli mi? Eğer öyleyse, daha verimli veya daha eğlenceli şekilde yapılabilir mi?*

Bir işe bakıp bu soruyu sorduğunuzda "daima gerekli" demenize karşın aslında hiçbir amaca hizmet etmiyor olabilir. Durum böyleyse, sağduyunuzu kullanın ve işi yapmayı bırakın.

Bu, bizi *önceliklere* getirmektedir. Ailenizde işler bireylerin birbirlerinden zevk almasına fırsat vermeyecek kadar çok zaman alıyorsa, bence önceliklerinizi gözden geçirmeniz gerekir.

Özellikle temelden başlamanızı öneririm. Ölüm ve kalım arasında fark yaratan işleri seçin; yaşamsal ihtiyaçları. Sonra zaman elverdiğince, diğer önemli işlere bakın. Elbette, bu önceliklerinizi değiştirmek konusunda kendinizi ne kadar özgür hissettiğinize bağlıdır. Bunu belirlemek için, aile işlerinizi iki gruba bölün: Şimdi ve sonra yapılacak işler. Şimdi yapılacak işler elbette en yüksek önceliğe sahiptirler. Bu gruba giren kaç tane aile işiniz var? Beşten fazlaysa çok demektir.

İkinci grup, "yapılması İyi olurdu ve daha sonra yapılabilir," türünden işlerdir.

Şimdi aile zamanınızın geri kalanını nasıl geçirdiğinize bakalım. *Aile bireyleri arasında teması sürdürmek için ne kadar zamanınız var? Birlikte harcanan zamanın ne kadarı eğlenceli?* Birlikte geçirilen zamanın büyük bölümü huzursuz ediciyse, sorun var demektir. Birçok ailede insanlar işleri yaparken, aslında bireylerin birbirlerinden zevk alarak geçirdikleri zamanın az olduğu görülmektedir ve bu da, kişilerin bıkkın ve ilgisiz olmalarına yol açmaktadır.

Herkesin yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Aile bireylerinden en sık duyduğum şikâyetlerden biri, kendilerine zaman ayıramadıkla-

nıdır. Anneler yalnız kalmak istediklerinde, özellikle suçluluk duymakta, ailelerinden bir şey kaçırıyormuş gibi hissetmektedirler.

Aile zamanının üçe bölünmesi gerekir: Herkesin yalnız kalacağı zamanlar (kişisel zaman); herkesin birbiriyle çift olarak geçireceği zamanlar (çift zamanı); herkesin birlikte olacağı zamanlar (grup zamanı). Aile bunların hepsi için her gün zaman bulabiliyorsa mükemmel demektir. Bunu mümkün kılmanın ilk adımı, bunu istenir hale getirmektir ve ikincisi, bunu yapmak için yollar bulmaktır. Dışarıdan baskılar olduğu sürece, üçünü birden yapmamız mümkün değildir.

Aile zamanının kullanımını etkileyen diğer bazı özel etkenler de vardır. Bazı aileler, yaşamlarını kazanmak için çok fazla zaman harcamaktadırlar. İtfaiyeci ve polis aileleri buna örnektirler. Bazı itfaiyeciler yirmi dört saat çalışıp, yirmi dört saat dinlenmektedirler. Polislik mesleğinde ise çalışma saatleri düzensiz bir şekilde değişebilmektedir. Bazı işlerdeki insanlar geceleri çalışmaktadır; otobüs garları ve havaalanlarında çalışanlar gibi. Bu tür özel işlerde çalışan kişilerin aile zamanlarını ve planlarını iyi tasarlamaları gerekir.

Birçok ailede, uzun süren yolculuklara çıkan kişiler vardır. Bu sistem, aile bireyleri arasında güçlü bir iletişim olmadığı ve yolculuklara çıkan kişinin evde olduğu zamanlar en iyi şekilde kullanılmadığı sürece sorunlara neden olur; evde kalan ebeveynin kendine ayıracak zaman bulamaması, fazla yük altında kalması, ilaç kullanması, evlilik dışı ilişkilere girmesi veya çocuklarla arasının bozulması gibi.

Diğer bir önemli etken de, ailenin büyüklüğüdür. Aile ne kadar büyük olursa, mühendislik de o kadar karmaşık olacaktır. Zaman kontrolü önemlidir. Bu ailelerin işlerini kolaylaştırmak için, bir *zaman cetveli* geliştirdim.

Herkesin, biri hafta sonu, biri hafta içi olmak üzere haftanın iki günü hangi saatlerde nerelerde olduklarını yazmalarını isteyin. Her birey için, bir kağıda günün saatlerini işaretleyin; en erken kalkan kişinin yataktan çıktığı saatten en geç yatan kişinin yattığı saate kadar.

İlk kişi 5:30'da kalkıyor ve son kişi 24:00'de yatıyorsa, çizelgeniz şu şekilde olacaktır:

5:30	12:30	19:30
6:30	13:30	20:30
7:30	14:30	21:30
8:30	15:30	22:30
9:30	16:30	23:30
10:30	17:30	24:00
11:30	18:30	

Herkesin günün farklı saatlerinde nerelerde olduklarını işaretlemelerini isteyin. Ertesi gün, biri bunları bir araya getirsin ve ailedeki bireylerin kişisel zaman, çift zamanı veya grup zamanı için ayırabileceği zamanları işaretlesin.

Bu cetvelini hazırladıktan sonra bir kadının şöyle dediğini hatırlıyorum: "Kendimi neden yalnız hissettiğime şaşmamak gerek! Kedimizden başka kimseyi görmüyorum ki!" (Çok aktif bir ailesi vardı.) Gerçekten de, karşılaştığım ailelerde kişiler hep birlikte toplanıp grup zamanı geçirebilecekleri günde yirmi dakikayı bile zor buluyorlardı; bu da genellikle yemek saati oluyordu. Herkesin yemesi, birbiriyle iletişim kurabilmesi, o sırada olup biten bir şeyle —telefonun çalması, birinin ziyarete gelmesi, küçüğün sandalyeden düşmesi gibi— ilgilenebilmesi için sadece yirmi dakika. Bu yirmi dakikaya sığamayacak kadar çok şey demektir; birbirleriyle ilgili bilgilerini, farkındalıklarını ve birbirlerinden alacakları zevki

artırmak isteyen insanlar içinse çok az bir zaman.

Eğer aile işleri herkes orada değilken belirleniyorsa, yanlış anlama olasılıkları daha da artmaktadır. Elbette zaman zaman bu olacaktır. Böyle bir durum olduğunda, biri kararları ve bilgileri dikkatle not edip daha sonra orada olmayan kişiye açık bir şekilde rapor ederse, bu olasılık azalacaktır; "Dün gece sen dadılık işindeyken annem bize artık tam gün çalışmaya başlayacağını söyledi. Bunun seni nasıl etkileyeceğine karar verebilmen için bilmeni istedik," gibi.

Aile işleriyle ilgili herkesin bilgilendirilmesinin ne kadar önemli olduğunu anladığımıza göre, kimin eksik olduğu ve bilgiyi ona ulaştırmak konusunda alıştırma yapabiliriz. Bunun için bir elçi ya da not gerekir. Bu tür önlemler, bireyler arasındaki yabancılaşmayı önler ve "Bilmiyordum," ya da "Arkamdan işler çeviriyorlar," gibi sözleri duymamanızı sağlar.

Herkes birlikte olmadan grup zamanları ve az miktarda çift zamanı geçirmeyi alışkanlık haline getirirseniz, kişiler birbirlerini üçüncü biri aracılığıyla tanır. Ben buna *dedikoduyla tanışma* diyorum. Asıl sorun, kişilerin böyle durumlarda aldıkları bilgilerin aktarma olduğunu unutup gerçekmiş gibi davranmalarıdır.

Örneğin; baba çocuklarının nasıl olduğunu hep karısından öğrenmektedir. Bir çocuk, ebeveynine kardeşinin nasıl davrandığını söyleyebilir. Bir ailede, kişi diğer bireylerle zaman geçiriyor olsun ya da olmasın, herkes onun diğerlerin tanıdığını düşünür. Kaç çocuk babasını birlikte yaşadığı deneyimlerle tanır? Kaç çocuk babasını annesinin gözlerinden tanır? Bunun ne kadar tehlikeli bir durum olduğunu kolayca anlayabilirsiniz. Bu "kulaktan kulağa" oyunu gibidir. Son kişinin duyduğunu söylediği kelime, ilk kişinin söylediğinden oldukça farklıdır.

Bu dedikodu iletişimi, ailelerde sık görülen bir durumdur.



Aile bireyleri birlikte grup zamanları ayarlayamadığında, bunun gerçekleşme olasılığı yüksektir. Sorunlu ailelerde, bu tür iletişim söz konusudur.

İletişim, mühendislik verimini büyük ölçüde etkiler. Örneğin; anne, orada olmayan oğulları Tom'un önceki gün çimenleri biçmediğini babaya söyler. Baba, Tom'u disipline sokması gerektiğini düşünebilir. Çocuk neden olduğunu bile bilmeden cezalandırılabilir.

Grup zamanları ayarladığınızda, aile işlerinin düzenli yürümesi yine de garanti değildir. *Grup olarak toplandığınızda neler oluyor? Neler hakkında konuşuyorsunuz? Konuşmalar genellikle diğer kişinin hatalarına mı odaklanıyor? Kişiler birbirlerine nutuk mu çekiyor? Bireylerden biri kendi acılarıyla bir kişisel gösteri mi yapıyor? Sessizlik mi oluyor? Kimse konuşmuyor mu? Kişiler biran önce yalnız kalmak için saatlerine mi bakıp duruyor?*

Bunu anlamanın en iyi yolu, seanslarınızı teybe (ya da kameranız varsa video daha iyidir) kaydetmek ve daha sonra tekrar izlemektir. Bu imkânların hiçbirine sahip değilseniz, bir kişiyi daha sonra rapor vermek üzere gözlemci olarak seçin. Başka bir yol da, güvendiğiniz bir aile dostunuzdan bunu istemek olabilir. Bu olağanüstü aydınlatıcı bir deneyim olabilir ve ailenizde olup bitenleri fark ettiğinizde çok şaşırabilirsiniz.

Bu zamanları ailenizdeki kişileri daha iyi tanımak ve günlük deneyimlerinizi paylaşmak için kullandığınızı mı fark ettiniz? Bu zamanlarda birbirinizden zevk alıyor, birbirinize acılarınızı, hatalarınızı ve şaşkınlıklarınızı anlatıyor, birbirinizi dinliyor musunuz? Yeni planlardan, varolan krizlerden vs bahsedebiliyor musunuz?

Birkaç aile, her gün grup olarak toplandıklarında ilginç gerçeklerle karşılaşmaktadırlar. Birbirlerini sabah terk etmekte ve akşam yeniden toplanmaktadırlar. Ayrıyken, hayat bireysel olarak devam etmektedir. Gün sonunda toplandıklarında ise, "dışarıdaki" dünyada neler olup bittiğini konuşmakta ve birbirleriyle iletişimlerini tazelemektedirler.

Birçok ailede, tipik bir gün şöyle geçmektedir: Baba, sabah sözgelimi 6:30'da kalkar. Traş olur, duş alır ve mutfağa gelir. Karısı gece yatmadan önce kahveyi hazırlamıştır. Biraz kahvaltılık da atıştırır. Evden çıkmadan önce karısını uyandırır.

Anne 7:15'de kalkar ve 8:00'de otobüsü gelecek olan altı yaşındaki oğulları için kahvaltı hazırlar. Bu arada, on dört yaşındaki kızları erken kalkmıştır ve antrenman yapmak için dışarı çıkmıştır. 8:30'da okula gitmek için evden çıkacaktır.

Annenin uyandığı 7:15 ve 7:45 arasında, on iki yaşındaki ortanca oğulları banyoda hazırlanmaktadır. Küçük kardeşi kahvaltı ederken o da mutfağa gelir. Önceki gece ödevini tam olarak bitirmeyen ortanca oğlan masada çalışmaktadır. İkisi de aynı otobüsle gideceklerdir. O gün okulda neler olacağını düşünerek ikisi de sessizdir.

Anne çocukları kahvaltı için dürtüklemektedir. Çocukların geç kalmasından korkarak saate bakıp durmaktadır. Sonunda, ortanca oğlan annesinin yanağına bir öpücük kondurarak çıkar ve küçük kardeşi de "Hoşça kal anne," der. Kızları koşudan döner, okula hazırlanır ve evden çıkar. Bundan belki birkaç dakika

sonra, anne işe gitmek için evden ayrılır. Artık herkes gitmiştir.

Birkaç saat sonra, dönmeye başlarlar. Altı yaşındaki oğlan öğleden sonra 2:30'da gelir ve komşuya gider. Anne 3:00'de eve geldiğinde komşuyu arayarak oğlunun orada olduğunu öğrendikten sonra yıkanması gereken çamaşırla ilgilenir. Kocasının temiz gömleklere ve çocukların iç çamaşırına ihtiyacı vardır.

On iki yaşındaki oğlu, o gün okuldaki izcilik toplantısına katılacaktır; on dört yaşındaki kızı ise atletizm antrenmanında olacaktır.

Saat 6:00'da baba eve geldiğinde, altı yaşındaki oğulları oyundan dönmüştür, on iki yaşındaki oğulları toplantıdadır ve on dört yaşındaki kızlarının 7:30'da gelmesi gerekmektedir. Anne, baba ve küçük oğulları acele bir akşam yemeği yerler. Sohbetin büyük bölümü, hangi faturanın önce ödenmesi gerektiği hakkındadır.

Sonra baba arkadaşlarıyla poker oynamaya gider. O gittikten sonra kızları gelir ve babası döndüğünde yatmıştır. Baba, çocuklarıyla hiçbir şey paylaşmadan bir gün geçirmiştir. Yoğun olmasına karşın, çocuklarıyla ilgilidir ve karısına nasıl olduklarını sorar. Elbette, karısının da pek bir fikri yoktur; onları bir orada bir burada görmektedir. Kocasına söyledikleri, deneyimleri ya da gözlemlerinden çok duygularına dayanabilir. Günler böylece birbirini izler.

Böyle günler uzun süre devam ettiğinde, iletişim zayıflar. İnsanların birbirlerini kaybetmeleri ve ilişkilerin bozulması mümkündür. Sonunda insanlar birbirlerinden uzaklaşırlar. Büroma gelene kadar durumlarını düzeltmeyi başaramamış aileler gördüm.

Bu tür aileler, birlikte yaşamalarına karşın birbirleriyle gerçek anlamda bir şey paylaşmamaktadırlar. Herkesin günde bir kez toplanmasının gerekli olduğuna inanıyorum. Birçoğumuzun yaşadığı yoğun hayatlarda, *bu tür toplantıların planlanması gerekir.* Şansa bırakılamaz.

Mühendisliğin verimini etkileyen diğer bir etken de, kişilerin kendi zamanlarını nasıl geçirdiğidir. Örneğin; yaklaşan bir şey için heyecanlıysanız, zaman geçmiyor gibi görünür. Yoğunsanız ve bir şeyle çok fazla uğraşıyorsanız, bu kez de çok hızlı geçer. Kişisel zamanın saatin tik-taklarıyla pek de ilgisi yoktur. Beş dakika bir saat gibi görünebilir, ya da bir saat bir dakika gibi gelebilir. Aile bireylerinin zamanı nasıl yaşadıkları, işlerin yapılma şekline bağlıdır.

Zamanı deneyleme şekli, zamanı izlemenin önemli bir kısmıdır. Zamanı izleme, sözlere ve randevulara bağlı olmakla ilgilidir. Birçok kimse, biri geç kaldığı için sorunlar yaşamaktadır. Geciken kişinin diğerini hiçe saydığı gibi bir varsayım, gereksizdir. Zamanı deneyleme şekillerinin farklı olmasından da kaynaklanabilecek bir durumdur bu.

İnsanların zamanı deneylemeye ve zaman kontrolüne fazla dikkat etmemeleri, genellikle şu şekilde açıklanan bir soruna yol açar: "Beni sevseydin, zamanında gelirdin." Oysa bu bir şantaj şeklidir.

Çocuklar genellikle geç kalmak konusunda eleştirilirler. Ve birçok ebeveyn, bu konuyu çözmek için eğitim yerine cezayı seçmektedir.

Dünyaya geldiğimizde, zamanla ilgili hiçbir şey bilmeyiz. Uzun bir süre boyunca, yavaş bir şekilde öğreniriz. Bence zaman kontrolü, oldukça karmaşık ve zor bir eğitimdir. Birçok yetişkin, bu konuda hâlâ zorlanmaktadır.

Sabah 8:00'de, "bu akşam 5:30'da şurada olacağım" şeklinde bir açıklama yaptığımızı düşünelim. Sonra bunu yapabilmek için karşılaşacağımız ve üstesinden gelmemiz gereken şartları düşünelim. Günü nasıl geçirebiliriz? Şartlardaki değişmeyi garanti edebilir miyiz? Değişikliklerle ilgili ne yapabiliriz? Akşam 5:30'da nerede olacağımızı kesin olarak söyleyebilmemiz için, sabah

8:00'de günün nasıl geçeceğini tam olarak bilmemiz gerekir. Düşünürseniz, bunun aslında bir mucize olacağını görürsünüz.

Kendinizi ve zamanla ilişkinizi düşünün. Dönün ve ailenizin zaman cetveline bakın. Zaman kontrolünün ne kadar zor olduğu anlaşılsaydı, insanlar birbirlerine karşı daha anlayışlı davranır ve birbirlerini daha az suçlarlardı. Bu arada, birçok ailede çocukların yetişkinlerin bile beceremediği şekilde zaman kontrolünü başarmaları beklenmektedir.

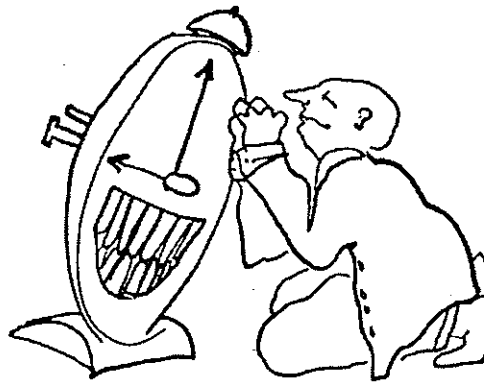
Birçok ebeveyn, bu noktada zorlanmaktadırlar. Akşam 5:30'da yemek yemeğe karar vermişlerdir. Gün içinde biri telefonla arar ya da ziyarete gelir. Ya da evde kalan kişi temizlik ihtiyacı hisseder veya bir kitaba dalar. Birden saati fark eder ve yemeğin hazır olmadığını hatırlar. Bu, birçok kişi için sorun yaratır. Diğer kişi onu tembellikle ya da sorumsuzlukla suçlayabilir çünkü.

Kişinin zamanı nasıl yaşadığı farkındalığına, bilgisine ve ilgilerine bağlıdır. Bu, her kişinin eşsizliğinin bir parçasıdır. Karşınızdaki kişinin zamanı nasıl deneylediğini bilmek, ilişkinizin önemli bir parçasıdır; iki kişi bunu asla aynı şekilde yaşamayabilir.

Kendim için şöyle bir yöntem geliştirdim: Bir randevu verirken, elimden gelen en iyi şekilde saat tahmini yapıyorum. Sonra randevuma sadık kalabilmek için elimden geleni yapıyorum. İşe yaramayacağı ve randevuma geç kalacağım belli olursa, şartlarımı değiştiremeyeceğim için canımı sıkmıyorum.

Dakik olmanın kutsallığıyla yetiştirildim. Geç kalırsam, cezalandırılıyordum. Ne olursa olsun, dakik olmak *zorundaydım.* Sonuç olarak, sürekli geç kalıyordum tabi. Şimdiki yöntemimle, her şey akışına kalıyor ve nadiren gecikiyorum. Artık kendimle kavga etmiyorum.

Farkında olmasak da, birçoğumuzun hayatını saatler yönetmektedir. Yardımcımız olmak yerine, efendimiz olmaktadırlar.



Zamana karşı tutumumuz, verimimizi büyük ölçüde etkiler.

Örneğin; birçok kimse yemek konusunda kesin bir zaman planı izler. Belli bir saatte herkes masada olmak zorundadır. Ancak ne yazık ki herkes o anda aç olmayabilir. Ve yemeği pişiren kişi bu durumda, aç olmayanın yemeği beğenmediği izlenimine kapılabilir. Bunun sık sık olduğunu biliyorum. Yemeği geri çevirmiş olmamak için, aile bireyleri ya fazla kilo almakta ya da yedikten sonra kusmaktadırlar.

Yememenin yemeği sevmekle değil, kişinin aç olup olmadığıyla ilgisi vardır. İnsanların pişirdiğim yemeği yemeleri değil, kendilerine uygun olanı yapmaları benim için daha önemlidir. Çok aç değillerse, elbette ki fazla yemek zorunda değildirler. Açsalar, daha fazla da yiyebilirler. Saat zamanıyla biyolojik zaman her zaman uyuşmayabilir. Mutlu insanlar, bu ikilemi aşabilenlerdir.

İki insanın aynı anda aynı yerde olmaları nadirdir. Bu, seksten yemeğe, isteklerden dileklere kadar böyledir. İnsanlar farklı zamanlarda farklı noktalarda olabileceklerini anladıklarında, hoşgörü olağandır. Birbirlerini aşağılamak yerine, genellikle pazarlık yapar ve bir orta nokta bulurlar.

Bazen akşamları alışverişe çıkmak isteyen bir kadın tanıyorum. Kocasına bu isteğini söyler ve kocası da kendisini biraz yorgun hissettiğini, ama fazla heyecanlı olmasını beklemiyorsa gelebileceğini söyler. Kadın olumlu cevap verirse, belki alışverişten sonra birlikte sinemaya bile gidebilirler. Böyle bir durumda tartışmalarına gerek yoktur.

Aynı anda bulunduğum yerde olman gerektiği düşüncesi oldukça duygusal bir yaklaşımdır. Buna karşılık, bu kadın kocasına "Alışverişe gitmek istiyorum ve benimle gelmen gerek," derse, adam tartışmadan kaçınabilir ama muhtemelen iyi bir eşlikçi olmayacaktır. Bu durumda da aralarında yine bir tartışma kaçınılmazdır.

Eğer başkalarının daima bizimle aynı anda aynı noktada bulunmasını beklersek, sonsuza kadar bekleyebiliriz. Oysa kendi noktamızı söyleyip onlara da kendilerininkini sorarsak, bir orta nokta bularak daha iyi bir sonuca yönelebiliriz.

Her birey, herkesten uzakta biraz yalnız kalma ihtiyacı duyar. Eğer ben sizin bu ihtiyacınıza saygı duyarsam, aynı saygıyı görmem daha kolaydır. Bir yerim olduğunu hissetmek, değerim olduğunu gösterir. Bu güvenceyi her zaman almamak ise, beni şu tutuma götürür: "Umurumda değil. Eee? Ne fark eder? Ben mutfağı temizliyorum, sen tekrar dağıtıyorsun."

Örneğin; bir çocuğun kendi oyuncaklarına ya da oyun sahasına el atan kardeşinden şikâyet ettiğini duyar mısınız? Ya da bir ebeveynin, tabure "doğru" yerinden oynatıldığı için bağırdığını? Aynı durum, birisi başka biri tarafından alınan eşyası yerine konmadığında da geçerlidir. Birisi eşyalarınızın yerini değiştirdiğinde neler hissettiğinizi düşünün.

Kendi eşyalarınızı yönetebilme ve başkalarının bu eşyaları ne zaman ve nasıl kullanacağına karar verebilme duygusu çok ö-

nemlidir. Bu, değeriniz olduğunu hissettirir.

Paylaşım, iyelik duygusunun açık bir ifadesidir. Özdeğer duygusunu ortaya çıkarır ve paylaşma korkusunu yok eder. Bence bir çocuğun şunu açıkça anlaması gerekir: "Bu benim ve bununla ne istersem yapabilirim." Örneğin; bazı ebeveynler çocuğa bir oyuncak alır ve diğer çocukla paylaşılmasını beklerler. Sonra paylaşılmadığını görerek öfkelenirler. Eğer oyuncak eve alındıysa, paylaşılır ama baştan itibaren bu şekilde isimlendirilmesi gerekir. İki çocuk da sahipliğini hissetmediği zaman, kavgalar çıkacaktır.

Bana göre paylaşmak, sahip olduğunuz bir şeyi başkasının kullanmasına izin vermektir; eşya, zaman, düşünce ya da alan. Bu da öğrenilmesi uzun zaman gerektiren karmaşık derslerden biridir. İnsanlar, ancak güvendiklerinde bir şeyi paylaşabilirler. Ebeveynler genellikle çocuktan daha ne olduğunu bilmeden paylaşmasını ister ve sonuç alamayınca cezalandırırlar. İşin garip yanı, bu ailelerde yetişkinlerin de paylaşmayı bilmediklerini genellikle görüyorum.

Artık ailenizde işlerin yürüyüşüyle ilgili açık ve kesin bir liste yapmış olduğunuzu sanıyorum. Önceliklerinizle ilgili de daha net bir fikriniz olmuştur. İnsanlar olmasaydı, mühendislik gerekmezdi. Mühendislik, insanların daha iyi yaşamasını sağlamak için vardır.

Bu bölümde odaklanmanızı istediğim konuyla, kendinizi daha az yük altında hissederek daha umutlu olmanızı sağlayacak birtakım fikirler aklınıza gelmiş olabilir. Bütün mühendislik özelliklerini birleştiren şey, güven ve insanlık bağlamında hareket eden verimli, iyi anlaşılmış bir bilgi sistemidir.

Bütün bunları kolaylaştırmak için, bir aile sıcaklığı ölçme yöntemini tavsiye ediyorum. Bunu, ailedeki duygusal sıcaklığın korunmasını sağlamak için geliştirdim (birlikte yaşayan ya da ça-

lışan bütün insan gruplarında geçerlidir); böylece gruplardaki gerekli işler daha kolay yapılabilir ve bireyler arasında daha açık bir iletişim korunabilir. Buradaki hedef, hayatta hepimiz için varolan ama üzerlerinde pek fazla konuşmadığımız konuları açığa çıkarmaktır. Ben bunlara *temalar* diyorum.

İlk tema, *takdirdir*. Takdir duygularımızı kendimizle ve birbirimizle paylaştığımızda, kendimizi iyi hissederiz. Bu duyguları dile getirmenin bir yolu, içsel dengemizi korumaktır. Takdir duygularımızı başkalarıyla paylaşmak, onlara armağan vermek demektir. Bu tür duygularımızı ne kadar sıklıkta ifade ediyoruz? Bu tema, bilinçli, söze dökülmüş takdir mesajları verebilmemizi sağlar.

İkinci tema, hayatın *olumsuz* yönleriyle ilgilidir: Şikâyetler, endişeler vs. Bunlar hepimizde vardır. Şikâyet eden insanlara, şikâyetlerinin yanında bir değişim önermelerini tavsiye ediyorum. Bir sonraki adım, o değişimi önermek olmalıdır. Bu, karşınızdaki kişiyi şikâyetinizle başa çıkmaya ya da kendini savunmaya zorlamaktan farklı bir yaklaşımdır.

Üçüncü tema, insanlar bir araya geldiğinde doğal olarak ortaya çıkan *bilmecelerdir*. Olup biten her şeyi herkese söylemeyi düşünebiliyor musunuz? Bunu yapmak için, oldukça karmaşık bir mesaj sistemine ihtiyacımız vardır. İş dünyasında bile bu olamamaktadır. Bunu yapabilmek için, bilmecelerinizin ne olduğunu söyleyebilmeniz gerekir. İnsanlar unuttuğunda, yanlış konuştuklarında veya duymadıklarında bilmeceler olur. İnsanlar aksi davrandıkları içinse çok nadir olur. Önemli olan, her şeyi net tutmaktır. Başarmanın bir yolu da budur.

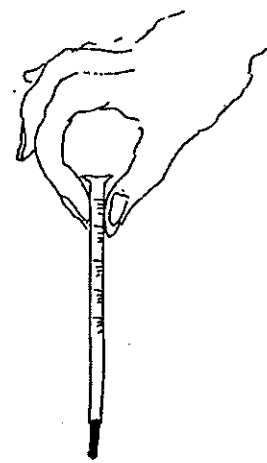
Aile bireyleri birbirleriyle, başka ailelerle veya dış dünyayla etkileşime girmeleri sayesinde genellikle *yeni bilgiler* alırlar ve bu da dördüncü temadır. Bu genellikle bilmecelerle ilgilidir. Bir yapısal

bağ oluşturabilmek için, yeni bilgileri elinizdekilerle karşılaştırmanız ve ilişki kurmanız gerekir.

Son tema, kendimiz için beslediğimiz *umutlar ve dileklerimizdir.* Çoğu zaman, olmayabilecekleri korkusuyla dile getirmekten korktuğumuz için dileklerimizi ve umutlarımızı kendimize saklarız. Oysa isteklerimizi gerçekleştirmeye uğraşana kadar ne olacağını bilemeyiz. Diğer bir önemli nokta ise, isteklerinizi dile getirdiğinizde, ailenizdeki kişiler size yardım edebilirler. Kendi hayallerini dile getirdiklerinde, siz de aynısını onlar için yapabilirsiniz. Tek başımıza fazla bir şey başaramayız.

Aile derecemizde beş tema vardır:

Takdir
Şikâyetler
Bilmeceler
Yeni bilgiler
Umutlar ve dilekler



Bu beş başlıkla büyük bir "derece" hazırlayın. Boyayın ya da bir kumaştan yapın. Renkli olsun. Onunla eğlenin. Ailenizin genellikle birlikte oturduğu bir odanın duvarına asın ve birlikte okuyun.

Bütün aile üyelerini davet edin ve tercihen daire oluşturup rahatça oturun. Kayıt yapmak ve sonradan dinlemek üzere yanınızda bir teyp bulundurun. Ne kadar süreceğine baştan karar verin; yarım saat, on beş daki-

ka veya bir saat. Biriniz zaman tutun. Bitmeyen ve daha sonra ilgilenilmesi gereken şeyleri not etmek üzere birini yazıcı seçin.

Öğrenirken, derece temalarını sıralı tutmak yararlıdır. Örneğin; isteyen herkes takdir hakkında konuşabilmelidir. Sonra şikâyetleri sorun ve diğer temalarla devam edin.

Bütün bunların gönüllü yapılması gerektiğini unutmayın. Derece okuması yaptığınız her sefer herkes konuşmak zorunda değildir. Önemli olan dinlemek, gerektiğinde cevap verirken yargılamak ya da düzeltmek yerine netleştirmek ve belki eklemektir. Aslında bu tutumu bütün konularda sürdürmeniz gerekir.

En önemli amaç, bütün temalarda konuşmak isteyen herkese söz hakkı vermektir. Esnek olun. Aceleniz yok! Bütün üyelerin başlangıçta birbirine sarılması, iyi niyetin göstergesi olabilir. Sonunda birbirinize sarılmanız ise, teşekkür olacaktır.

Başlarken, derece okumalarınızı haftada bir kez olarak planlamak yararlı olabilir. Biraz deneyim kazandıktan ve bu iş size tanıdık, rahat, yararlı görünmeye başladıktan sonra, derece okumayı her gün yapmaya çalışın.

Bunun duygusal iklimi sıcak tutacağını söylemiştim. Düzenli derece okumalar, herkesin güven ve özdeğerini yükseltir. Ayrıca birbirimiz hakkında okumaya, daha yakın ve daha özgür hale gelmeye de devam etmeliyiz. Sonuçta, mühendislik işlerinizin daha yaratıcı olmaya başladığını da göreceksiniz.

18

Geniş Aile

Herkes şu eski deyişi duymuştur: "Arkadaşlarınızı seçebilirsiniz ama ailenizi ve akrabalarınızı seçemezsiniz." Akrabalar, size yasal olarak ya da kan bağıyla veya her ikisi yoluyla da bağlı olan kişilerdir. Doğal olarak etrafınızdadırlar ve olmamalarını dilemek gibi bir şansınız yoktur. Onlar, herkesin hayatındaki geniş ailelerdir.

Eşinizin ailesini, kuzenlerinizi, yeğenlerinizi, torunlarınızı, büyükbabalarınızı ya da büyükannelerinizi seviyor musunuz? Seviyorsanız, onlara bütün içtenliğinizle duygularınızı ifade edebilirsiniz. Her insanın öyle ya da böyle sevilecek tarafları vardır.

Ancak zaman zaman akrabalarımızın başka kişilerin düşüncelerinin etkisinde kalarak hareket ettiklerini görürüz. Örneğin çocuklar, ebeveynlerinin birbirlerine şu tür sözler söylediğini sık duyarlar:

"Senin baban cimri."

"Senin baban kılıbık. Annenin dediği her şeyi yapıyor."

"Annen hiç çocuklarımıza bakmıyor."

"Annem torunlarını seviyor."

Ebeveynler çocuklarına şu tür doğrudan mesajlar bile veriyor olabilirler:

"Büyükannenin yanında konuşmalarına dikkat et."

Çocukların akrabaları hakkında nasıl tek taraflı bilgiler edindiğini anlamak kolaydır. Daha onları tanımadan, çevrenin etki-



siyle zihinlerinde onların birer şeytan ya da aziz, önemsiz veya kendilerine yük olacak insanlar olduğu şeklinde bir imaj oluşabilir. Belki de onların nasıl insanlar olduklarına dair en ufak bir fikir bile edinememiş olabilirler. Çocuklar büyükannelerini ve büyükbabalarını kendi ebeveynlerinin gözlerinden tanıdıklarında, onları insan olarak görmekte bile zorlanabilirler.

Akrabalar arasında ne kadar çok tuzak olduğunu bilemezsiniz. Bazı durumlarda sözel savaşlar vardır; bazı durumlarda ise birbirleriyle görüşmek istemezler. Bazı insanlar varolan bir sorunla başa çıkmak için kendilerini yabancılaştırırlar. İnsanların şöyle dediklerini duyarım: "Çocuklarımın büyükannelerini ve büyükbabalarını tanımalarını isterdim. Bazen bu konuda kendimi kötü hissediyorum. Ama onları ziyaret etmek çok acı veriyor."

Ya da "Annem çocuklarımı hep azarlıyor ama yine de kendisini ziyaret etmelerini istiyorum."

Veya "Babam özellikle oğluma ilgi gösteriyor ve kızımla ilgilenmiyor."

Bu tür sözleri sık duyduğunuzdan eminim. Ben bu tür sözler duyduğumda, konuşan kişinin benlik duygusunu çözememiş olduğunu düşünürüm. Bu kişi ailedeki yetişkinleri insan olarak görmemekte, rolleriyle karıştırmaktadır. Bu sık görülen bir durumdur.

Eşler de kendi anne-babalarını "ihtiyarlar" diye adlandırarak bu tür şeyler yaparlar. Bir kez birini bu şekilde adlandırdığınızda ("ihtiyar", "hala", "büyükbaba" vs), onun insan olduğunu unutmak kolaydır. O zaman, ebeveynlerin ve çocukların arasında oluşan kuşak çatışması, ebeveynlerle kendi ebeveynleri arasında yaşanır. Bence kuşak çatışması henüz çözülememiş ve önlenememiş bir olgudur.

Diğer yandan, eşler kendi ebeveynleriyle dost olurlarsa, hepsi birlikte insanlıklarını yaşayabilirler. Her birine eşsiz ve değerli bir birey olarak yaklaşılabilir. Birbirlerinden zevk alabilir, birbirlerinin özel hayatına saygı gösterebilir, hayatlarının daha sevimsiz görünen yanlarını değiştirmeye çalışabilirler.

Bu insanlar rol değil, insan gözlerinden bakarlar. Bugünün anne-babaları, yarının büyükanneleri ve büyükbabalarıdır. Bugünün çocukları, yarının anne-babalarıdır ve daha uzak geleceğin büyükanne ve büyükbabalarıdır. Ve bütün bunların arasında, eş olan Jane, anne olan Jane, büyükanne olan Jane'dir. Rolü ne olursa olsun, aynı kişidir.

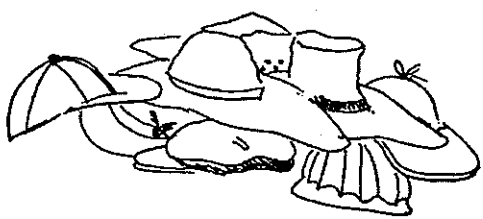
Diğer bir deyişle, eşlik, ebeveynlik, çocukluk, büyükannelik ve büyükbabalık, torunluk, insanların hayatları boyunca girdikleri rollerdir. Roller iki şeyi tanımlar: İnsanların birbirlerine nasıl bağlandıklarını ve o rolün özelliklerini. Essie Hawkins, benim babaannemdir; Essie Hawkins ise benim, oğlu Harry'nin kızı,

yani torunu olduğumu söyler. Essie ve Jane karşılaştıklarında, kiminle karşılaşmaktadırlar? İnsanlarla mı, rollerle mi? Roller izoledir; insanlar ise heyecanlıdır.

Bir kez anlaşıldığında ne kadar açık olduğunu görmek kolaydır ama yine de birçok kimse bunu gözden kaçırır. Rollere giren herkesin kendi isimleri vardır ve hepsi insandır. Roller, kişilerin durumlara uygun olarak giydikleri farklı şapkalar ve giysilerdir.

Göstereyim. Kırk altı yaşındaki Alice Sweetworth, kırk yedi yaşındaki Guy Sweetworth ile evlidir. Yirmi altı yıldır evlidirler. Alice ve Guy'ın üç çocuğu vardır: Yirmi beş yaşındaki Margaret, yirmi üç yaşındaki Bruce ve on yedi yaşındaki Allan. Margaret, otuz yaşındaki Hans ile evlidir. Bruce, yine yirmi üç yaşında olan Anita ile evlidir ve bir çocukları vardır.

Guy, Alice birlikteyken koca rolündedir; çünkü evlidirler ve birlikteyken evlilikle ilgili şeyler yaparlar. Margaret, Bruce veya Allan'ın yanındayken, babalık şapkasını takar. Hans ve Anita ile birlikteyken ise kayınpederdir. Margaret'in çocuklarıyla birlikteyken büyükbabadır.





Şimdi, bütün bu insanlarla aynı anda birlikte olduğunu düşünün. O zaman bu şapkalardan herhangi birini takabilir. Ancak Guy'ın konumunda olup da sürekli olarak sadece büyükbaba şapkasını takan insanlar tanıyorum.

Bir defasında bana gelen bir aile hatırlıyorum. Ailenin annesi olan Ethel, bana yetmiş üç yaşındaki kendi annesini getirdiğinde büyükanne olarak tanıttı. Tanıştığımda kadının elini sıktım ve adını sordum. Önce birkaç saniye boş gözlerle bana baktı ve sonunda yumuşak bir sesle cevap verdi. "Anita."

"Merhaba Anita," dedim. O anda gözlerinden yaşlar süzüldü. Son yirmi yıl boyunca adını neredeyse ilk kez duyduğunu söyledi.

Anita'yı büyükanne değil de, bir insan olarak görmek, bu ailenin birlikte neler yapabileceklerini görmelerinde önemli bir etken oldu.

Her rol adı, çok belirleyicidir. Neden insanları oldukları gibi bırakmak yerine onlara hala, teyze, amca, dayı, kuzen gibi isimler takalım ki? Hepsi öncelikle insandır. Ben annelik, babalık, eşlik, halalık, teyzelik, amcalık, dayılık gibi doğuştan gelen davranış kalıplarını ne gördüm ne de gören birine rastladım. Bir rolü yaşamak, kişinin kendisi dışına çıkarak bir hayatı yaşaması ve kendini sıkıştırmasıdır; insan olarak yaşamak ise esnekliği ve doyumu getirir.

Önemli bir yanılgı, bu ailelerdeki insanların birbirlerini gerçekten tanıdıklarını sanmalarıdır. Neden ebeveynler on üç yaşındaki çocuklarını tanıdıklarını hissetmesinler ki? Neden kişi anne ve babasını tanımadığını düşünmesin ki? Ancak böyle hisseden kişilerin genellikle birbirlerine yabancılaştıklarını gözlemledim. Çünkü o insanları öncelikle rolleriyle görmektedirler.

Bu engeli aşmanın ilk adımı, bireylerin birbirlerini öncelikle insan olarak tanımalarıdır. Bunun için düzenli olarak kendilerini

güncelleştirmeleri gerekir. Bir bakalım: Kan bağıyla ya da yasal olarak bağlı olduğunuz insanları zaten tanıdığınızı düşündüğünüz için bunu yapmak zordur. Birbirlerini gerçekten tanıdıklarını düşünen çok az insan aslında en derin duygularını paylaşırlar.

Aile bireyleri genellikle rollerinden birine saplanıp kalırlar ve o rol kimlikleriyle özdeşleşmiş görünür. Büyükanne ve büyükbabalarla ailenin geri kalanı arasında çıkan sorunların çoğunun, yaşlı kimselerin kendilerini büyükanne ya da büyükbaba rolüne uygun davranmak zorunda hissetmelerinden kaynaklandığına inanıyorum. Hem kendileri hem de etraflarındaki insanlar onların hâlâ yaşadığını, nefes aldığını, sevilmek ve değer verilmek istediğini ve buna gereksinim duyduğunu unutur.

İzlediğimiz hedefler gibi, amaçlarımız da bize gün içinde rehberlik eder. Dünyaya gelen yeni bir kişi, ölümüne kadar gelişmeye devam eder. İnsanların ten, kemik ve kaslarının kendilerini nasıl hissettikleriyle, kendilerine verdikleri değerle ilgili olduğunu gösteren çok miktarda kanıt vardır. Dahası, sık hasta olan insanlar genellikle yetersiz, moralsiz ve kendilerini sevmeyen kişilerdir.

İnsanlar rollerine kendilerini fazla kaptırdıklarında, aile gele-



nekleri de sorunlu hale gelir. Geleneklerin etkili bir kullanımı, bunların ailenin yaşam tarzını yansıtmasına dikkat etmektir. Çocukların on beş yaşına geldiğinde birer saat aldığı, on altı yaşına geldiğinde araba kullanabildiği bir aile tanıyorum. Bu tür gelenekler bir ailenin kendini tanımlaması için önemlidir ama kanla yazılmamışlardır; zaman içinde değişebilirler.

Bir diğer gelenek kullanımı, aidiyet duygusunu vurgulamak olabilir; bir tür klan sembolü gibi. Dahası, bir geleneğe herkesin katılması gerekmez. Bu konuda ailelerde görülen en kötü şey, herkesin hazır bulunmasını beklemektir; sözgelimi tatillerde ailenin büyüklerinin evinde toplanmak gibi. Yılbaşı gecesini önce erkeğin, sonra da kadının ailesinin evlerinde geçirmek zorunda oldukları için berbat eden genç çiftler tanıyorum. Ve üst üste iki yemek yediklerinden, ikisinden de zevk alamıyorlar.

Böyle genç çiftler, genellikle büyük hayal kırıklıkları yaşamaktadır. Hem iki tarafın da ailesini memnun etmeye, hem de kendileri eğlenmeye çalışırken hepsini aynı anda yapmaları mümkün değildir. Tanıdığım genç bir çift, her Cuma gecesi adamın ailesinin evine gitmeleri gerektiğine, yoksa çok kötü şeylerin olacağına inanıyorlardı; yoksa adamın annesi kalp krizi geçirebilir ya da kendilerini cezalandırarak bir daha konuşmayabilirdi. Ailenin huzuru oldukça ağır bir bedel ödemektedirler.

Kendi tercihlerinizle başkalarınınki arasında sıralama yapmanız gerektiğinde, bazı olumsuz tepkilerle karşılaşabilirsiniz. Ancak başlangıçta size tepki verseler bile, insanlar bununla yaşamaya alışabilirler.

Kızımın yapabileceği en kötü şey, beni memnun etmek için Yılbaşı gecelerinde kendini evime gelmek zorunda hissetmesi olabilirdi. Bu durumda, onu kendi ayakları üzerinde duran bir insan olarak yetiştiremediğimi düşünürdüm.

Sık karşılaşılan başka bir sorun ise, yetişkinlerin kendi aileleriyle hâlâ ebeveyn-çocuk ilişkisini sürdürüyor olmalarıdır. Oysa kendi ebeveynleriyle dost olmayı becerirlerse, bireylerin birbirlerinin özel yaşamına ve özdeğerlerine saygı duyması daha kolay olacak, daha çok şey paylaşılacaktır. Bu şekilde, yetişkinler kendi çocuklarına da daha iyi ebeveynlik yapabilirler.

Buna karşılık, altmış yaşlarındaki birçok kişinin bana geldiklerinde şöyle yakındıklarını görüyorum: "Sürekli bana ne yapmam ve ne yapmamam gerektiğini söylüyor." Yaşlı ebeveyninizin tavsiyelerinizi dinlemeye başlamakta zorlanması sizi şaşırtmasın. Çünkü bu onlar için yeni bir şeydir.

Başkalarının yalnızlığını hissettiğimizde bazı sıkı bağlar oluşabilir ve bu da bir tür yüke dönüşebilir. Benim annemseniz ve sizin yalnız olduğunuzu, hiç arkadaşınız olmadığını görürüm ama sürekli şikâyet etmeniz yüzünden sizden zevk alamayabilirim. Bu durumda sizi görmeye gelir ve dişimi sıkıp yanınızda saatlerce oturabilir ya da aksi taktirde yapmayacağınızı bildiğim halde, yapmanız gereken şeylerden bahsedip başınızın etini yiyebilirim. Birçok kişi bunu yapar ve sonucunda öfkelenir ya da suçluluk duyarlar. Yetişkin bir kişi yerli yerinde evet ya da hayır diyebilmeli, bunu yaparken kendi dengesini de koruyabilmelidir.

Bu bizi başka bir noktaya getirmektedir: Yardım. Yaşlılığın getirdiği hastalıklar yüzünden, birçok kimse çocuklarının yardımına ihtiyaç duyabilmektedir. Biri diğerine yardım eden iki insan kendilerini nasıl eşit hissedebilirler? Bazen bu yardım çabaları aileyi bir çıkmaza sokar: "Oğullarım olduğunuz için bana yardım etmelisiniz. Ben çok zayıf ve çaresizim, tek başıma bir şey yapamıyorum;" ya da "Sen benim annemsin (babamsın) ve yardım etmeme izin vermelisin."

Yine, bu durum iki kişinin kendi ayakları üzerinde durmayı

öğrenemediklerini ve hareketlerini başkalarını cezbedecek şekilde değil, kontrol edecek şekilde ayarladıklarını gösterir. Ebeveynler için başarı, çocukları tarafından değer, saygı, sevgi ve ilgi görürken onları kıskaca sokmamak demektir. Bunun tersi de çocuklar için geçerlidir. Eğer ebeveynlerinin kendilerine değer verdiklerini, sevdiklerini, ilgilendiklerini ve saygı duyduklarını ama kıskaca sokmadıklarını hissederlerse, onlar da ebeveynlerinin başarılı olduğunu düşünürler.

Zaman zaman elbette insanların gerçekten yardıma gereksinimi olur. Ama insanların yakınlarına sımsıkı yapışmak için yardımı bahane ettiği durumlar sayıca daha çoktur. Bu satırları okurken bazılarınızın kendi kendine şöyle dediğini duyabiliyorum:



"Gelinimle, damadımla, kayın babamla, annemle, babamla, kızımla, oğlumla başka nasıl temas kurabilirim? Bizim aramızda sizin tanımladığınız türden bir şey yok, çünkü biz birbirimizden hiçbir zaman haz etmedik. Kayın validem oğluyla evlenmemi hiç istemedi. Babam kocamı sevmedi. [Annem karımla evlenmemi istemedi.] Kayın validem kocamı hep kendi işlerine koşuyor..."

Bu bir gecede olmaz ve kolay değildir. Ama mümkündür. Size tek söyleyebileceğim, insanların yüzde 100 tek yönlü olmadıklarıdır. Yeni bir bakış açısıyla, insanları ve kendinizi keşfetmeye çalışın.

İnsanların birbirlerinden alabilecekleri zevkin dereceleri vardır. Herkesin birbirinden eşit derecede zevk alacağını söylemiyorum. Bu pek gerçekçi bir yaklaşım olmazdı. Ancak birçok ailede insanların birbirlerindeki sevimli yanlarını görüp yaklaşmasıyla büyük değişimler gerçekleşmektedir. Dahası, bu sevimli yanlar zaman zaman değişebilir.

İnsanlar birbirleriyle dürüst, gerçek ilişkiler kurabilir ve uyum içinde yaşayabilirler. Daha önce de dediğim gibi, basittir ama kolay değildir. Bu unutulmaması gereken önemli bir noktadır. Özellikle çocuklar, genellikle ebeveynlerle onların ebeveynleri arasında kalmaktadır. Bu, bir çocuk için boğucu bir durumdur. Annesi büyükannesinin iyi olmadığını söylerken, bir çocuk büyükannesinden nasıl zevk alabilir? Çocuğun yaşadığı deneyim oldukça farklıdır: Annesi, kendi kayınvalidesiyle ilgili konuşuyor olabilir. Buna karşılık, bir büyükanne çocuğa babasının iyi olmadığını söylüyor olabilir. Çocuğun sadakati ve hatta deneyimi bu şekilde olumsuz etkilenecektir.

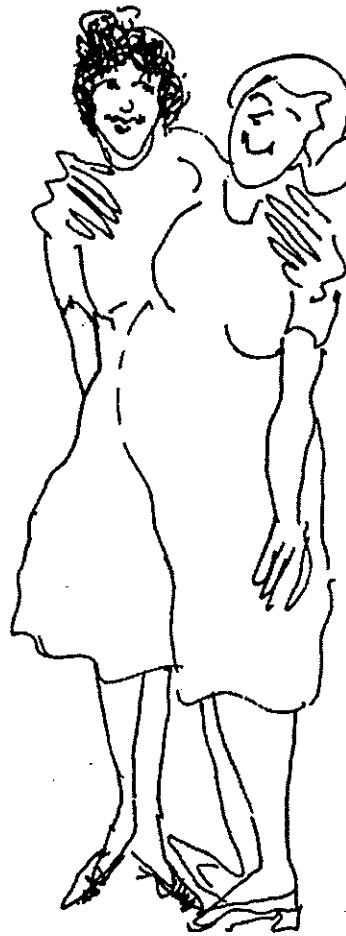
Sorunlarınızın bir kısmını başka birine yüklemek ve başka birini kendi sonuçlarınıza inandırmak kolaydır. Oysa geniş ailelerdeki sorunların büyük bölümü bu şekilde oluşmaktadır.

Büyük ebeveynlerin kendi çocuklarıyla ilişkilerinde başka türlü sorunlar da çıkabilmektedir. Birçok büyükanne ve büyükbaba torunlarıyla ilgilenmeye heveslidir. Ancak, torunlarına bakmak istemediklerini çocuklarına söylemekte zorlanan büyükanneler ve büyükbabalar da vardır. Eğer durum buysa, sorun çıkacak demektir. Kendi ebeveynleriyle arkadaş ilişkisi kuramamış yetişkinler, bazen onlara karşı öfkeli davranabilirler ve bu da anne-babalarını kırmalarına neden olabilir. Ve bireylerin birbirleriyle anlaşamadığı ailelerde büyükanne veya büyükbaba çocuklara baktığında, gerçekten büyük sorunlar doğar.

İki insan anlaştığı ve yaşam şartları gerektirdiği taktirde ebeveynlerinin yardımcı olmasında bir sakınca göremiyorum. Ancak, "Bunu yapmak zorundasın, çünkü annemsin," ya da "Bunu yapmama izin vermelisin, çünkü ben senin kızınım," gibi diretmeler bütün görünüşü değiştirecektir. Ne yazık ki, genellikle kurban gidenler de çocuklardır. Daha önce belirttiğim gibi, aile bireyleri birbirlerini genellikle sevgi ve ilişki sözleriyle kapana kıstırmaktadırlar. Ailelerde bu kadar fazla sorun ve acıyla karşılaşılmasının nedenlerinden biri de budur.

Genel olarak baktığımızda, geniş aileler üç, bazen de dört kuşağı içerirler. Bu kuşaklar bir şekilde birbirlerine bağlıdırlar ve etki yapmaktadırlar. Üçüncü kuşağı bulunmayan aileleri düşünmekte zorlanıyorum; büyükanneler, büyükbabalar ve torunlar genellikle vardır. Dahası, aile mimarları olmayı kendimizden önceki kuşaklardan öğreniriz.

Ben, yetişkinlerin kendi ebeveynleriyle arkadaş olabileceklerine inanıyorum. Bu, insan yaratma uğraşındaki son noktadır; çocuklar artık ebeveynleriyle aynı seviyede kendi ayakları üzerinde duran, bağımsız, yaratıcı, gerçekçi yetişkinler haline gelmişlerdir.



19

Yaşam Döngüsü

Hayatınız hakkında bir bakış açısı edinebilmenize yardımcı olmak için size yaşam imgelerini göstermek istiyorum.

Bahçıvanlık terimleriyle açıklarsak, biz tohum olarak ekildik, kök saldık, yeşerdik ve meyve verecek ya da çiçek açacağız. Birçok insanda bütün bunlar yaklaşık yetmiş-seksen yıllık bir sürede olur. Konuyu biraz daha basitleştirirsek, ben hayatı toplam beş aşama olmak üzere üç bölüme ayırıyorum. Bu aşama ve bölümler, bizim hayatımız boyunca farklı zamanlarda farklı özellikler taşıdığımızı gösterir. Sürekli olan tek şey yaşamsal güçtür.

BÖLÜM I

Aşama 1: Hamilelik. 9 ay sürer.

Aşama 2: Doğumdan ergenliğe geçiş. 10 ila 14 yıl sürer.

Aşama 3: Ergenlikten yetişkinliğe geçiş. 7 ila 11 yıl sürer.

Reşit olduğumuz zaman, sorumluluklarımız ve bağımlılıklarımız değişir. Yasal olarak yetişkin sayılırız ve yaptığımız her şeyden sorumluyuzdur. Başarılı olmak için, gerekli olan bilgileri almamız gerekir.

BÖLÜM II

Aşama 4: Yetişkinlikten olgunluğa geçiş. Bu aşama yaklaşık 44 ila 47 yıl sürer ve genç, orta yaşlı ya da ihtiyar yetişkinler olarak bölünebilir.

BÖLÜM III

Aşama 5: Olgunluktan ölüme kadar.

Bu da kendi içinde aşamalara ayrılabilir; yeni, gelişen ve gelişmiş.

Her bölümün kendine has görevleri, sorumlulukları ve ayrıcalıkları vardır. Biçimleri de birbirlerinden farklıdır. Örneğin; bir tırtıl ve kelebek, farklı biçimlerde aynı enerjiye sahip yaratıklardır.



Her parça, bir sonraki için temeldir ve böylece bağlıdır. Herhangi bir parça tamamlanmadan bittiğinde —kendini hâlâ çocuk gibi hisseden birinin yetişkinlik çağına girmesi gibi— aşamaların düzeni bozulur ve yaşam döngüsü altüst olur. Enerji sorunlara neden olur. Fizikçiler, enerjinin asla yok olmadığını söylerler; sadece biçim değiştirmektedir. Bu yüzden, kişinin tokat için kullandığı enerji aynı zamanda kucaklama için de kullanılabilir. Bu yine çok önemli bir soruyu ortaya koyar: Bu enerjiyi herkes için gelişim, sağlık ve mutluluk mu, yoksa hastalık, hüsran ve yıkım yaratmak için mi kullanacağız? Yapıcı davranabileceğimiz yolları öğrenmek ve bulmak için yaptığımız şeylere dikkatli bakmamız, bizi sınırlayan ve engelleyen yöntemleri terk etmemiz gerekir.

Belli öğrenimler, tam bir insan olmak için zorunludur. Bunların hayata bebek olarak başlayan her insan için farklı zamanlarda ve farklı biçimlerde öğrenilmesi gerekir. Kişisel yetkinlik için gerekli şeyleri ben şöyle görüyorum:

Farklılık: Seni ve beni ayırabilmek.

İlişkiler: Seninle ve başkalarıyla nasıl bağlantı kuracağımı bilmek.

Otonomi: Kendi ayaklarım üzerinde durarak başkalarından ayrılmak.

Özgüven: Kendimi değerli hissetmek.

Güç: Davranışımı başlatmak ve yönetebilmek için enerjimi kullanabilmek.

Üretkenlik: Yetkinliğimi ortaya koymak.

Sevmek: Başkalarına karşı şefkatli ve anlayışlı olmak; sevgi alışverişinde bulunmak.

Her aşamadaki gelişim, gerekli evrensel öğrenimlere uygun olarak biçim değiştirecektir. Örneğin; kimse bir çocuğun araba kullanmakta becerikli olmasını bekleyerek ona yetkinliği öğretemez. Bir çocuğun yetkinliği, kaşık kullanmakla daha iyi öğretilebilir. Araba kullanmak, daha büyük yaşlardakiler için uygun olacaktır.

Aşağıdaki şekil, bir yaşam sürecinde farklı aşamaları göstermektedir.

BÖLÜM I			BÖLÜM II	BÖLÜM III
Aşama 1	Aşama 2	Aşama 3	Aşama 4	Aşama 5
(9 ay)	(10-14 yıl)	(7-11 yıl)	(44-47 yıl)	(7-25 yıl)
hamilelik	doğumdan	ergenlikten	yetişkinlikten	olgunluktan
	ergenliğe	yetişkinliğe	olgunluğa	ölüme

Bu aşamalara nasıl yaklaştığımız ve neler beklediğimiz, hayattaki sonuçlarımızı belirler. Aşağıdaki şekilde baskın-edilgen yaklaşım modelini göstermektedir. Bununla hayatımızı çaresiz yaşar ve işe yaramadan ölürüz.

BÖLÜM I Bebeklikten Ergenliğe	BÖLÜM II Yetişkinlik	BÖLÜM III Olgunluk
"Çok küçüksün"	"Yerli yerinde davranmalısın"	"Bunun için çok yaşlısın"

Güç ve başarı söz konusu olduğunda, tek verimli çağ bu modele göre yetişkinlik olarak görülmektedir. Yetişkin öncesi çok küçük, yetişkin sonrası ise çok yaşlıdır. Bu model, hayatın iki bölümünü tamamen değersiz, verimsiz, yetersiz kabul etmektedir.

Bu resimle, ergenlerin neden o kadar öfkeli ve yaşlıların o kadar aksi olduğunu anlamak zor değildir. Hayat, iki önemli noktada güçsüz kılınmaktadır; başında ve sonunda. Kabul gören tek yer, ortasıdır. Güç, sadece yetişkinlere aittir. Gençlere ve yaşlılara bir şey kalmamaktadır.

Hayatınızın ilk on sekiz ila yirmi bir yılını "çok küçüksün" mesajlarıyla geçirdikten sonra yirmi birinci doğum gününüzden önceki gece çok uzun sürebilir. Bu yeni aşamaya geçerken, diğer bütün şeyler arasında, nasıl özgüven kazanacağımızı, gücümüzü nasıl yapıcı şekilde kullanacağımızı ve nasıl mantıklı tercihler yapacağımızı, mantıklı kararlar vereceğimizi öğrenmek zorundayızdır. Bunlar, bir geceye sığmayacak kadar fazladır.

Biz de, elbette ki bunları bir gecede yapamayız. Doğum günümüzün sabahında, gece nasıl yatmışsak öyle kalkarız. Yetişkinlik çağımızda ihtiyacımız olacak birçok beceri ve tutumu hâlâ öğrenmemiz gerekmektedir. Bunu yaparken de zorlanırız.

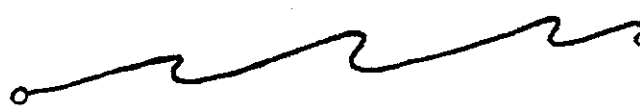
Gençlerin kendilerini değerli, yetkin ve etkili hissetmelerine yardımcı olmamızın en önemli nedeni, yetişkinliğin sorumluluklarını yerine getirmeleri için onlara cesaret, kararlılık, sağlıklı özgüven ve diğer gerekli araçları verme zorunluluğumuzdur. Ne

yazık ki, birçok çocuk ihtiyaçları olan becerileri kendileri bile bilmeyen ebeveynlere sahip olarak doğmaktadırlar. Dahası, yetişkinler çocuklarına ancak kendi bildiklerini öğretebilirler. Bu yüzden eski tutum ve mesajları aktarmaya devam ederler; bunlar da genellikle öğrenilmiş değil, şartlanılmış bilgilerdir.

Bu dönemde, ebeveynler yetişkinlik dönemlerinin sonuna gelmiş olabilirler. Şimdi artık "çok yaşlısın" mesajını almaya başladıkları çağa girmektedirler. Bu değişim, genellikle menopoz ve emeklilik dönemine rastlayarak daha fazla depresyona neden olur. Bazen korkular devreye girer ve bu dönemdeki insanlar fiziksel, sosyal ve zihinsel hastalıklara karşı hassas hale gelirler.

İlginçtir ki, gençler de yeni statülerine aynı şekilde tepki vermektedirler. Yaşlılara oranla öfkeye ve şiddete daha eğilimlidirler. Yüksek enerjileri kendilerini kanalize edecek sağlıklı bir yer bulamayabilir ve özdeğerleri düşük olabilir.

Şimdiki eğitim, tıp, sosyal ve psikolojik çalışmalarımız, genellikle bu modele dayanmaktadır. Her dönemdeki, her yaştaki ve her yerdeki kişilerin insanlıklarını tam olarak deneyleyebilmeleri için bunun değişmesi gereklidir. Aşağıda, daha farklı ve umut verici sonuçlar ortaya koyan bir model görülmektedir. Hayatın bölümleri ve aşamaları aynıdır ama yaklaşım belirgin biçimde farklıdır.



BÖLÜM I	BÖLÜM II	BÖLÜM III
Birinci sınıf	Birinci sınıf	Birinci sınıf
TAM İNSAN	TAM İNSAN	TAM İNSAN

Bu tam insan modelinde, birey hayatının her aşamasında daima doğru yerdedir. Doğduğumuzda yine bakıma muhtacızdır ama hayatımızın sonunda gelişimimizin yüksek bir noktasındayızdır. Bu modelin ilişkileri güce değil, sağlıklı özdeğere, değer eşitliğine, sevgiye, kişisel ve sosyal sorumlulukları yansıtan davranışlara dayanır.

Bu modelde, hayata her aşamayı birinci sınıf kılma düşüncesiyle yaklaşırız. Her aşama, kendine has bir mucizeye sahiptir. Buna gelişim büyüsü denir. Her aşama, zevk alınan, eğitici bir bütün olarak görülür. İnsanların sürekli hareket halinde yaşayan canlılar olduğunu unutmadan, onlara buna uygun şekilde davranılır.

Olgunluk çağına ulaştığımızda, o zamanki hayatımızdan yeterli deneyimleri almışızdır ve yeni bilgilere açığızdır. Hayatımı-



zın günbatımında bütün aşamalarımızı kendimize ve başkalarına yaklaşımlarımızda bizi geliştiren, tam, eğitici, derinleştirici, aydınlatıcı ve dolu şekilde yaşadığımızı söylemek güzel olmaz mıydı?

Kendimize ve başkalarına hayatlarımızın her aşamasında yol gösterebilmek için kendimizi sürekli geliştirmemiz gerekir.

20

Gençlik

Gencin işi çok zordur. Yaşından doğan muazzam enerji, bağımsız olmaya duyduğu psikolojik ihtiyaç ve başarılı olmak konusunda sosyal beklentiler, dünyadaki yolunu bulmaya çalışan gencin üzerinde çok fazla baskı yaratır. Buna bir de hiçbir belirli yolun olmamasını, ergenliğin korkularını ve heyecanlarını ekleyin.

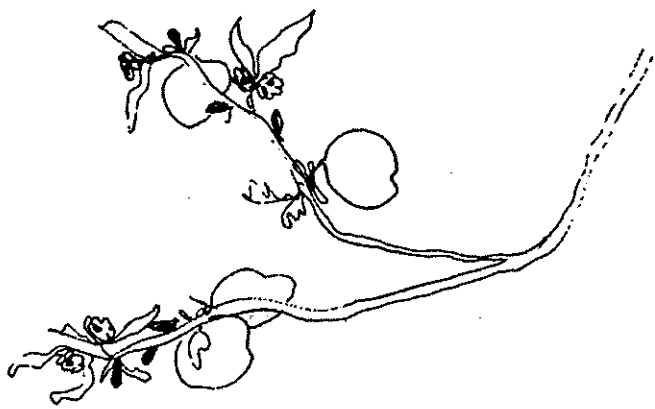
Bu durumu anlamamız gerekir. Bu dönem, gerek gençler, gerekse ebeveynler için büyük zorluklar ve hilelerle doludur. Yetişkinler, genç çocukları için tıpkı bebekliklerinde olduğu gibi gelişimlerine izin verecek güvenli bir ortam yaratmalıdırlar. Bunu, gencin saygınlığını, özdeğerini besleyecek, ona daha sosyal bir yetişkin olmak yönünde yol gösterecek şekilde yapmamız gerekir.

Bir gencin psikolojik yapısıyla ilgili olarak ruh halindeki değişimler, gerçekdışı görünen fikirler, ara sıra tuhaf davranışlar, yeni sözcükler ve düşük performans göz önüne alınmalıdır. Bütün bunlar, genç kendi gücünü, otonomisini, bağımlılıklarını ve bağımsızlığını deneylerken ortaya çıkacaktır.

Gençlik macerasından başarıyla çıkılması için, hem yetişkinlerin hem de gençlerin, ergenlikle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaları gerekir. Gençler, büyük riskler gerektiren muhteşem işler başarabilirler. Siz de böylelerinin arasında olabilirsiniz. Çevrenizi, enerjilerini muhteşem amaçlar için kullanan gençleri gösteren resimlerle doldurun; arka bahçede şirket kurmak, yaşlıları

ziyaret etmek veya bir hedefe ulaşmak için zorlukların üstesinden gelmek gibi. Bu, korkularınızın bir kısmını aşmanızı sağlar. Evinizdeki gencin bu tür hikâyelere ulaşmasını sağlayın. Gençlerin, bu tür amaçlara ulaşmak için girdikleri riskleri kutlayın.

Ebeveynlerin gençlerle ilgili şöyle şikâyet ettiklerini duyarım: "Hiç yerinde oturmuyor. Bir şey yapmadan duramıyor." Bu, gençliğin özelliğidir. Akıllı ebeveynler, bu hareketliliği kabullenir ve geçici öfke fırtınalarını aşmak için yapıcı yollar bulurlar. Tohumları olumlu şekilde besleyerek çiçek açmalarını sağlarlar.



Ergenlik çağıyla başa çıkmak ne kısa sürer ne de kolaydır. Hem gençlerin hem de yetişkinlerin sabırlı olmaları, birbirlerini sevmeye ve iletişim kurmaya devam etmeleri gerekir. Bu hızlı değişimler döneminde herkes birbirine yabancılaşır ve insanların birbirlerini yeniden tanımaları gereklidir. Bu döneme korku yerine sevgiyle yaklaşmak, başarı ile yenilgi arasındaki farktır.

Ebeveynlere sık sık şunu söylerim: "Yasadışı, ahlaksız ya da şişmanlatıcı değilse, sonuna dek izin verin ve kutlayın." Evet sö-

zünü mümkün olduğunca çok, hayır sözünü sadece çok gerektiği durumlarda kullanırsak, insanlara daha yardımcı oluruz.

Bu kitabı okuyan her yetişkin, ergenlik çağını atlatmıştır; bazıları hâlâ yara izleri taşımakta, bazılarının yaraları hâlâ kanamakta olabilir. Yarayı kapanması ile iz bırakması arasındaki fark şöyle açıklanabilir: Yaranın kapanması, kişinin yaşadığı zorluklar ve hayal kırıklıklarından ders alarak sorumluluklarını ve hayatın gerçeklerini öğrenmesidir. İzler ise, ruhun zedelenmesinin sonuçlarıdır. Açık yaralar, iyileşme olmadığını gösterir; üzerine deri bile kapanmamıştır. Bu, sosyal ve psikolojik açıdan sorunlu durumlar doğurabilir. Elbette, yetişkinler gençlerin bu tür yaralarının kapanması için ellerinden geleni yapmalıdırlar. Ama bazen yetişkinlerin kendi yaraları da hâlâ açık olabilir ve bu durumda gençlerin yaralarıyla ilgilenmeleri zor olacaktır.

Ebeveynler için bir yaklaşım, beyin fırtınası ve iletişim çalışmaları yapabilecekleri destek grupları kurmak olabilir. Bu özellikle iki ebeveynin de gün boyunca dışarıda olduğu ailelerde yararlıdır.

Ebeveynler bu dönemleri genellikle kendi gençliklerindeki olumsuz deneyimlerin hayaletlerinden etkilenerek, alkol, uyuşturucu, seks ve şiddet korkularıyla karşılarlar. Seks ve şiddet yasaklanabilir gibi görünebilir ama gençlerin yetişkinlerden farklı olmaktan çok benzer olduklarını unutmamak gerekir. Bir yetişkini çimdiklersem, bir genç gibi canı yanacaktır. Seks deneyimini yaşama eğilimi genellikle dokunma, kucaklanma ve okşanma açlığından kaynaklanır. Şiddet eğilimi ise genellikle zayıf görünme korkusundan kaynaklanır; tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi.

Uyuşturucu kullanan gençlerin sayısı giderek artmaktadır. Bu tür davranışlar, ilgili kişiler için göründüğünden daha dramatiktir. Yüzdeler ve istatistikler bir yana, çocukların uyuşturucu kul-

lanmasından genellikle ebeveynler sorumludur. Uyuşturucu ve alkol bağımlılığı işaretlerini gören ebeveynler, başlangıçta ilgisiz kalmaktadırlar.

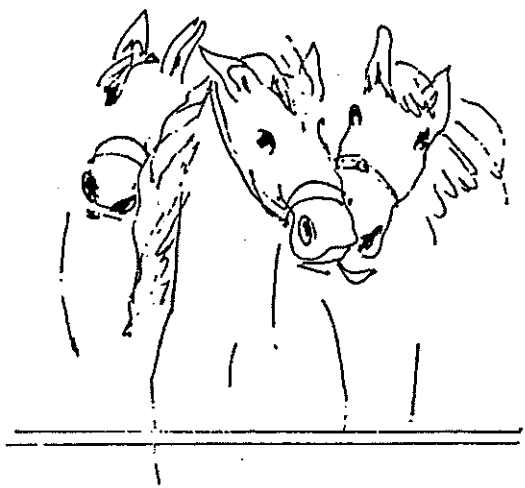
Ancak bütün dünyada bu konuda yardım sunan muhteşem dernekler vardır. Birçok toplumda, ebeveyn stresleriyle, cinsel sağlıkla, cinsel tacizle, şiddet ve intihar eğilimiyle veya diğer benzeri krizlerle ilgili acil yardım sunan kurumlar bulunmaktadır. Bu tür derneklerin numaralarını ve adreslerini sağlık bakanlığından isteyebilirsiniz.

İster ciddi ister küçük olsun, sorunlarla başa çıkmak baktığınız resimlerin olumlu yanlarını görebilmenize bağlıdır. Çıkış yolunu teşhis ettiğinizde, yolun yarısını aşmışsınız demektir. Aynı gerçek, gençlikle ilgili korkular için de geçerlidir. Çevrenize şöyle bir bakarsanız, gençlerin yaptığı güzel şeyleri görebilirsiniz. Bu gençlerden biri, sizin çocuğunuz olabilir. Genç çocuğunuza, yaptıklarında neleri sevdiğinizi hiç söylediniz mi? Söylemediyseniz, bunu hemen yapın! Bunu yaptığınız her seferinde, olumlu işaretler görürsünüz. Ve bunu, genç çocuğunuz farkındalığını yükselttikçe veya mantıklı seçimler yaptıkça tekrarlayın.

Ebeveynler ve yetişkinler, bu muhteşem, heyecanlı ve bazen ürkütücü macerayla ilgili dengeli bir bakış açısı yakaladıklarında, gençlere rehberlik etmekte başarılı olma olasılıklarını belirgin biçimde yükseltirler. Bu dönemin başında, diğer dönemlere kıyasla daha karanlıkta olduğumuzdan, olumlu bir tutum izlememiz gerekir.

Daha önce belirtildiği gibi, ergenlik dönemindeki en büyük değişimlerden biri, daha önce o kişinin farkında olmadığı bir enerjinin ortaya çıkmasıdır. Bu enerji ürkütücüdür ve sağlıklı biçimde ifade edilebilmesi için güvenli, uygun ve tatmin edici yollar bulunması gerekir. Spor yapmak, zihinsel ve fiziksel işler ortaya koymak, bu açıdan çok etkilidir. Düzenli programlar ve

amaca yönelik çalışmalar da diğer yöntemler olarak görülebilir. Gençler genellikle idealisttirler ve hedefleri doğrultusunda çok sıkı çalışabilirler. Bunu yapabilecekleri bir ortam bulmalarına yardım edin. Örneğin, izcilik gibi programlar gençlerin bu dönemde karşılaştığı zorlukları aşmalarına büyük ölçüde yardımcı olabilir. Bu programlar doğada yürütüldüğünden, gençlerin korkularıyla yüzleşmeyi, cesaretlerini geliştirmeyi ve takım çalışmasını öğrenmelerini sağlar. Bu tür programlar, kişilikleri ile ilgili sorunlar yaşayan yetişkinler için de yararlı olabilir.



Ortaya çıkan enerjiyi kontrol ve kanalize etmek, gençliğin bir hedefidir. Genç ve enerjik yarış atlarının çıkış noktasında beklemeye zorlanırken sabırsızlanışları, ortalama bir genci anlamak için iyi bir benzetme olabilir. Coşkuludurlar ve yarışı kazanmak istemektedirler. Bence yetişkinler, yeterince amaçlı etkinlik sunmayarak gençlerin işini farkında olmadan zorlaştırmaktadırlar.

Gençler canavar değildir. Sadece yetişkinlerin dünyasında nasıl yaşayacaklarını anlamaya çalışan, muhtemelen kendilerinden henüz emin olmayan insanlardır.

Bence yetişkinleri en çok korkutan şey genellikle enerjidir. Kendi korkularını aşmak için, ebeveynler genellikle gençleri "yapma"larla sınırlamakta ve kontrol etmeye çalışmaktadırlar. Oysa bunun tam aksi gereklidir. Gençler, enerjilerini verimli şekilde kanalize edebilecekleri kaynaklar bulmaya ihtiyaç duyarlar. Sınırlarını da netleştirmek zorundadırlar. Sevgiye ve kabul görmeye ihtiyaçları vardır. Öğrenilmesi önemli bir beceri, kişinin davranışını değiştirmeye çalışırken kişisel değerini de unutmamaktır.

Örneğin; ilk kez bir erkek arkadaşıyla çıkacak olan genç kızlarına "Dikkat et. İyi bir kız olduğunu sakın unutma," demek yerine, önceliklerini belirlemesine yardımcı olarak davranışları daha olumlu bir yöne kaydırılabilir. Kendi tutumunu dikkatli bir şekilde belirlemiş olan bir genç, herhangi bir talep karşısında şöyle diyebilir: "Sorduğun için teşekkür ederim ama istediğin şey şu anki durumuma uygun değil, bu yüzden hayır demek zorundayım."

Gençler ne aptal ne de aksidirler; yetişkinler de öyle. Ama iletişim kuramadıklarında, birbirlerini tehdit ettiklerinde, imalı konuştuklarında ve felaket beklentilerini tetiklerinde iki taraf da birbirinin gözünde öyle görünür.

Değişim yaratmak için, ben şu adımları öneriyorum:

1. Ebeveyn, senin korkularını ifade ederek gence açıklaman gerekir.
2. Genç, yaşadıklarını ve inandıklarını söyleyebilmen gerekir. Korkularını ifade edebilmeli ve eleştirilmeden, alay edilmeden dinlendiğini bilebilmelisin.
3. Ebeveyn, senin dinlemeye ve anlamaya istekli olduğunu göstermen gerekir. Anlamak özür dilemenin yerini tutmaz. Daha

ileri gitmeye uygun bir zemin hazırlamaktan başka bir işe yaramaz.

4. Genç, ailenin seni dinlemesine ihtiyacın olduğunu, ama sen istemedikçe öğüt verilmesine gerek olmadığını netleştirmen gerekir.
5. Ebeveyn, gencin verdiğin tavsiyeye uygun davranmayabileceğini bilmen gerekir.

Şimdi birbirlerine değer verdiklerini bilen iki insan arasında anlayışa dayanan ve bu yüzden olumlu değişim yaratacak bir iletişim kurulabilir. Güçlü bir ilişki, sonuçları da o oranda olumlu etkileyecektir.

Birçok yetişkin, yerinde davranma becerisinde ve sanatında gelişmiş olmadıklarından, bu şekilde davranmak istediklerinde kontrol ediyormuş gibi görünebilirler (özgüvenle ilgili 2. Bölüme bakın). Ebeveynler bir şeyi bilmediklerini dürüstçe söylediklerinde ya da gencin içindeki korkuları veya olumsuz duyguları fark ettiklerini söylediklerinde, çocuklarının gözünde değer kaybettiklerini hiç görmedim. ("Ben de korkmuştum..." veya "Yalan söylemenin nasıl bir duygu olduğunu biliyorum...")

Ebeveynler ve gençler arasında tamir süreçlerini yüzlerce kez geçirdikten sonra, birçok yetişkinin kendi ergenliklerini tamamlayamamış olduklarını gördüm. Olmaları gereken akıllı liderler olduklarını hissetmemektedirler. Bu şartlar altında, kendi bilmedikleri şeyleri genç çocuklarına öğretmeleri de elbette zordur. Birçok yetişkin, bu konuda hile yapmakta, bilmedikleri şeyleri biliyor gibi davranmaktadırlar. Bazen işe yarayabilir ama asla güvenilemez. Gençler genellikle neler döndüğünü anlarlar.

Ebeveynlere, yüksek özdeğer göstererek sınırlarını ve bilgilerini dürüstçe ortaya koymalarını öneririm. O zaman ebeveyn ve çocuk bir takım haline gelerek iki tarafın da yararına çalışabilirler.

Okula devam etmeyen bir genci hatırlıyorum. Ebeveynlerin ikisi de yalvarmış, tehdit etmiş, ellerinden geleni yapmışlar ama sonuç alamamışlardı. İki ebeveynin de kendi eğitimlerini tamamlamadıklarını ve oğullarının bunu yapması için yemin etmiş olduklarını öğrendim. Kendilerinin sahip olmadıkları bir şeyi ona vermek istiyorlardı; ama yaklaşımlarından dolayı, genç kontrol edildiğini hissediyordu. Gençle ebeveynleri arasındaki güveni tazelediğimde, birbirlerini duyabildiler. Sonunda genç anne-babasının korkularını anladığında, zorunlu olduğu için değil, istediği için okuluna döndü ve bütün gücüyle çalışmaya başladı.

Bu örnekteki sorun, eğitime yönelik hedef değil, bunun bir kazan-kaybet durumuna dönmesidir. Bunun gizli anlamı "Sana söylediğimi yapacaksın," "Bu senin iyiliğin için, yapmak zorundasın," vs.dir. Gencin cevabı da bu durumda muhtemelen "Bana ne yapacağımı söyleyemezsin," "Yapmayacağım," "Eğitim umurumda değil," vs. olacaktır. Birçok yetişkin ve genç, bu şekilde davranmaktadırlar. Ben bunu, pire için yorgan yakmak olarak görüyorum. Kelimeler okul hakkındadır; oysa altta yatan anlam farklıdır: "Kim kime ne yapacağını söyleme hakkına sahiptir?" Ebeveynler yardımcı olmaya çalışmaktadır ama tutumları bir savaş başlatmaktadır (iletişim bölümüne bakın).

Ben bu davranış kalıbının ebeveynler ve çocuk arasında en büyük sorun kaynağı olduğunu gördüm. Aslında, iki insan arasında güç ve kontrolden kaynaklanan bir çatışma çıktığında, yaşa, pozisyona veya cinsiyete bağlı olmaksızın sorun yaşanacaktır. Bunlar, kendilerini daha önce açıkladığım iletişim duruşlarıyla belli ederler; yatıştırıcı, suçlayıcı, hesaplayıcı ve ilgisiz.

Bu kazan-kaybet tutumu, bir güç sorunu doğurur. Her türlü güç sorununun altında yatan konu, kimin kazanacağıdır; ve insanlar genellikle birinin kazanacağına ya da kaybedeceğine ina-

nırlar. Bence bu, iki tarafın da kaybettiği bir trajedidir; ilişkileri zorlanır ve özgüvenleri düşer. Ebeveynler ve gençlerin birbirlerine ihtiyaçları vardır ve kazan-kazan tutumunu kullanmayı öğrenebilirler. Örneğin; genç şöyle diyebilir: "Daha Çarşamba günü ama param bitti. Biraz daha gerek." Kazan-kaybet tutumunu taşıyan bir ebeveyn şöyle der: "Çok kötü. Param yok, bu yüzden veremem." Kazan-kazan yaklaşımında ise, ebeveyn şöyle diyecektir: "Aynı sorun benim başımda da var ve pek iyi değil. Maaş gününe kadar param yok ama istediğini nasıl elde edebileceğine bir bakalım; bu arada belki bütçeni nasıl daha iyi ayarlayabileceğini de öğrenebiliriz."

İlkinde (kontrol etme), ebeveyn cezalandırarak eğitmeye çalışmaktadır. Kazan-kazan örneğinde, ebeveyn pazarlığı ve yaratıcılığı öğretmekte, karşılıklı ilgiyi vurgulamaktadır. İkisinde de çözümün parayla bir ilgisi yoktur.

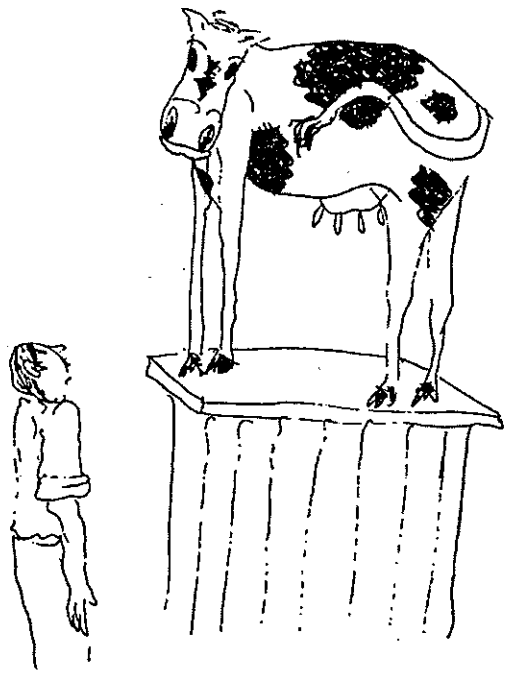
Gençler, gelişim sürecinde ebeveynlerinin lider olmasını bekleme hakkına sahiptirler ve dürüstlük bu eğitimde çok önemlidir. Güven kesinlikle buna dayanır. Gençler, kendilerine dürüst davranmayan ebeveynlerine dürüst davranmazlar. Duygusal dürüstlük ise en önemlisidir.

Ergenlik döneminin büyük bir kısmı, dünyanın nasıl bir yer olduğunu keşfetmekle geçer. Gençler, dünya üzerindeki her şeyi sorgulayan birer filozof olurlar. Yetişkinler bu sayede gençlerin pek çok şeyi bulma istekliliğiyle kendileri için tabu sayılan bazı şeyleri de [kutsal inekler] keşfetme şansını bulurlar. Bence bu iyi bir şeydir.

Herkesin asgari riski taşıyarak en yüksek verimi alabilmesi için, yetişkinlerin bu keşif sürecini desteklemeleri gerekir. Genç çocukları olan aileler, bu fırsatı kullanarak hayatlarını tazeleyebilirler. Birçok yetişkin, umut ve sonuçlarıyla ilgili yorgunluk his-

sederler. Genç çocuklarının maceraları ve soruları, kendilerini yenilemeleri için bir fırsat olabilir.

Yetişkinler, sınırlarıyla ilgili net olmalı ve buna uygun davranmalıdırlar. İki taraf da birbirlerinin nerede durduğunu bilmelidir. Saygı budur. Herkesin sınırları vardır.



Eğer bir ebeveynseniz ve arabanızı haftada bir gün çocuğunuza veriyorsanız, sakın bu uygulamanızı değiştirmeyin. Ama bu konuda belli bir tutumunuz yoksa ("İstediğin zaman arabayı alabilirsin") ya da arabanızı ona vermemeyi bir cezalandırma yöntemi olarak kullanıyorsanız büyük olasılıkla belaya girer. Sınırlarınız konusunda dürüst ve gerçekçi olun.

Genç çocuğunun gözünde saygısını korumak isteyen bir yetişkinin anlaşmalara sadık kalması önemlidir. Tutmaya kararlı olmadıkça söz vermeyin. Çocuğunuzun sizi sevmesi için sınırlarınızdan vazgeçerseniz, sonunda elde edeceğiniz şey çocuğunuzun size güvenmemesi ve onu kırmanız olacaktır. Bu durumda herkes kaybeder.

Ebeveynlerin ve gençlerin nadiren aynı etkinliklerden zevk aldığını fark ettiniz mi? Gençler genellikle yaşıtlarıyla farklı yönlere gitmek isterler. Bu normaldir. Bu, gencin aileyi önemsemediği anlamına gelmez. Bu dönemde yaşıtlar genellikle daha güçlü rol oynarlar. Ebeveynler genç çocuklarının arkadaşlarıyla içten bir şekilde mümkün olduğunca tanışmalıdır. Ebeveynler, bu dönemde çocuklarının yetişkinliğe hazırlanarak kendi bağımsızlıklarını keşfettiklerini unutmamalıdırlar. Çocukların hayatında kontrol figürleri olmaktan vazgeçmelidirler. Ebeveynlerin yardımcı rehberler olmaları gerekir. Bu şekilde yetişkinler ve gençler karşılıklı saygı ve insanlıklarını ön plana alan ortak şeyler bulmayı sürdürürler.

Gençlik çağında kişi bir dakika kendini kırk yaşında, bir dakika sonra beş yaşında gibi hisseder. Bu elbette ki olması gerekendir. Yetişkinler eleştirici bir tavırla "Yaşına uygun davran," dediklerinde, gençlerin bu dönemde yaşadıkları karmaşayı unutuyorlar demektir. Gençler koşulsuzca sevildiklerini, değer ve kabul gördüklerini hissettiklerinde, yetişkin liderlik modelini kolayca kabul ederler. Bu dönemde gençlerin onları umursayan ve yol gösteren yetişkinlere çok ciddi bir biçimde ihtiyaçları vardır.

Genci bir dizi sınırlama ve yasakla sarmak yerine, dürüstlüğe, mizaha ve gerçekçi rehberliğe dayanan bir ilişki geliştirin. *Gençler, güvenilir yetişkinlerle duyarlı, esnek ilişkilere her şeyden çok ihtiyaç duyarlar.* Bunu alırlarsa, bu heyecanlı, ürkütücü, değişken dönemde

zaman zaman yükselecek fırtınalarla daha kolay başa çıkarlar. Hepsinin sonunda muhteşem bir mücevher beklemektedir: Gelişimini tamamlamış yeni bir insan. Genç çocuğunuzun başka yetişkinlerle de olumlu ilişkiler kurmasını sağlayın. Gençler bunu yapmak için açık bir izine ihtiyaç duyabilir (böylelikle sadakatlerini sarstıklarını hissetmezler).

Genç çocuğunuz sizi dinlerken verebildiğiniz her şeyi verin; bu güvenildiğinizi gösterir. Bu dikkati görmediğinizde, zorlamayın. İşe yaramayacaktır ve ısrar ettiğiniz taktirde sadece duvar örmüş olursunuz. Ortam daha iyi olana kadar bekleyin. Siz gençken öğrenmeniz gereken şeyi keşfetmenize yardımcı olmak yerine tavsiye vermeye çalışan bir yetişkine karşı hissettiklerinizi hatırlarsınız belki.

Hepsinden önemlisi gençler özerklik ve kimliklerini kazanmaya çalışmaktadır. Birçok yanlış başlangıç yapar, ödüllendirici olmayan yollara girer ve sık sık hormonal fırtınalara yakalanırlar. Bu fırtınalarda yoğun hisler duyarlar. Yetişkinlerin bu duyguları küçümsememeleri önemlidir. ("Bu çocukluk aşkı," "Evet, evet, herkes hayatında böyle zamanlar yaşar. Haydi, sıyrıl şundan da hayatına devam et," gibi sözler söylemeden.)

Ünlü bir heykeltıraşın, kafasındaki fikirleri kazımak yerine taşın vereceği ilhamları beklediğini söylediğini duymuştum. Gençlere ebeveynlik yapmak bunun gibidir.

Şimdi olaylara gencin gözüyle bakmak istiyorum. "En çok istediğim şey, ne kadar aptalca davranırsam davranayım değer görmek ve sevilmek. Her zaman kendime inanamadığım için bana inanan birine ihtiyacım var. Kendimi berbat hissediyorum. Yeterince güçlü, yeterince akıllı, yeterince yakışıklı (ya da güzel) olmadığımı, kimsenin benimle ilgilenmediğini hissediyorum. Bazen her şeyi bildiğimi ve dünyanın altını üstüne getirebilece-

ğimi düşünüyorum. Bazen her şey hakkında yoğun duygular hissediyorum.

"Kendime odaklanabilmem için, beni dikkatle ve eleştirmeden dinleyecek birine ihtiyacım var. Yenildiğimde, bir oyunu ya da arkadaşı kaybettiğimde, dünyam yıkılmış gibi hissediyorum. Beni rahatlatacak sevgi dolu bir ele ihtiyacım var. Kimse benimle alay etmeden ağlayabileceğim bir yere ihtiyacım var. Sadece benimle olacak birine, bana açıkça 'dur' diyecek birine ihtiyacım var. Ama lütfen bana dersler verip, geçmişteki hatalarımı hatırlatıp durmayın. Hepsini biliyorum ve kendimi suçlu hissediyorum zaten.

"Dahası, bana karşı benimle ve kendinizle ilgili dürüst olmanıza ihtiyacım var. O zaman size güvenebilirim. Sizi sevdiğimi bilmelisiniz. Ben başkalarını severken lütfen incinmeyin. Bu beni sizden uzaklaştırmayacak. Lütfen beni sevmeye devam edin."

İnsanları sevdiğimizde, gözümüzde mükemmel olmalarını isteriz. Buysa genellikle gereksiz durumlarda kişilerin işlerine burnumuzu sokmamıza neden olur ve ne yetişkinler ne de gençler bundan hoşlanır. Bu kitapta öğrendiğiniz uygun iletişim yöntemlerini kullanarak, bunu bırakabilirsiniz. İnsanların işlerine burnunuzu soktuğunuzda bunu fark edebilmeniz gerekir.

Kişi sınırlarını, bağımsızlığını ve içsel bağımlılığını gösterdiğinde; yüksek bir özdeğere sahip olduğunda; nerede nasıl davranacağını bildiğinde, ergenlik döneminin bittiğini anlarsınız. Bu yeni özellikler, ebeveynleri olan sizlerle ilişkilerine de yansıyacaktır. Bu, bir takım olarak birlikte çalışma isteğini gösterir.

Gençlik çağı bittiğinde, özellikle ebeveynlerin bir parti vermesini öneririm. Bu, ebeveynlerin ve çocukların yeni konumlarını açıkça belirleyecektir. Artık kişi bir genç değil, bir yetişkindir. Bu törensel kutlama, ebeveynleri ve çocukları eşit duruma getirir.



Kişi yüksek özdeğer duygusuna sahip olduğunda, yakın ilişkiler kurabildiğinde, doğru iletişim kurabildiğinde, sorumluluk alabildiğinde ve risklere girebildiğinde, gençlik döneminin amacına ulaşmış olduğuna inanıyorum. Gençliğin sonu, yetişkinliğin başlangıcıdır. Tamamlanmayan şeylerin tamamlanması gerekir. Yetişkinler gençlere ergenlik dönemlerinde doğru rehberlik yaptıklarında ve daha iyi insanlar olmalarına yardım ettiklerinde, bu dünyanın daha güvenli, daha heyecan verici ve daha insancıl olacağına kesinlikle inanıyorum.

21

Olumlu Eşler

Bu bölüm, özellikle eş konumunda olan bütün insanlar için yazılmıştır. Yani herkes için; hepimizin kardeşleri, anneleri, babaları, eşleri, dostları ve iş arkadaşları vardır. Bunların her biri bizim için eş demektir.

Olumlu eş olma konusundaki beceriler, hayatlarımızı değiştirecektir. Buna karşılık, herhangi bir acı veya sorun, olumsuz eşliğin belirtisidir. İlerleyen birkaç sayfada, olumlu eşlikten ne anladığımı açıklamaya çalışacağım.

Olumlu eşlikle ilgili eğitimimize, birbirimize tam anlamıyla değer vererek ve ilgi göstererek yaratıcı paylaşımlara girmek olduğunu söyleyerek başlayalım. Her birey bir hazine, bir mucizedir ve eşsizdir. Bunu aklımızdan çıkarmazsak, paylaşımlarımızda ve katılımlarımızda özellikle dikkatli olabiliriz.

Çiftlerle ilgili bölümde gördüğümüz gibi, iki insan bir araya geldiğinde üç olgu ortaya çıkar; iki birey (sen ve ben) ve bu iki birey arasındaki ilişki (biz). Olumlu eşlik, bu üçü için de yer bırakacaktır. Her parça, eşit değere sahiptir. Olumlu eşler, bunlardan biri ihmal edildiğinde, özen gösterilmediğinde ya da arka plana itildiğinde, ilişkinin olumlu doğasının yıpranacağını bilirler.

Her bireyin gelişmesi için, kendisi olmak için psikolojik açıdan serbest kalmalıdır. Dahası, bireyler birbirlerinin gelişimine destek olmalıdır. Her biri diğeri tarafından saygı görmeli, özerk ve eşsiz olduğu kabul edilmelidir.

"Biz" kısmı, kalıpların karşı karşıya geldiği noktadır. Burada birbirleriyle olmanın, karar verebilmenin, takım olarak çalışabilmenin zevkini yaşamaktadırlar. İlişkinin kendi başına bir yaşamı vardır. İlişkinin doğası, bireylerin kendileriyle ilgili duygularından (özdeğer) ve birbirleriyle iletişim kurma yöntemlerinden belirgin şekilde etkilenecektir.

Ailenizdeki farklı eşler arasındaki ilişkilerin biçimlerini düşünün. Ailenizdeki insanlarla daha olumlu eşlikler deneylemek istiyor musunuz?

İlişkilerde *tehdit-ve-ödül* modeli vardır. Bu modeldeki duruşlar: Kişilerden biri diz çökerek yukarı bakar ve diğeri ayakta durarak aşağı bakar. Sembolik olarak biri yukarıda biri aşağıdadır. İletişimde ister istemez suçlayıcı ve yalvarıcı kalıplar olacaktır. Daha uç noktadan bakarsak, bu bir kurban-cellat konumudur.

Bunun bir şekli de, birinin diğerini sırtında taşımasıdır. Bu duruş, bağımlılığı simgeler.

Eşlik deneyimini olumlu kılmak için, bireylerin kendi ayakları üzerinde durabilmeleri gerekir. Tehdit-ve-ödül modelinde, bireyler birbirlerinin değerlerini eşit görmezler. Örneğin, kendilerini büyüğün yanında küçük, zenginin yanında yoksul, güçlünün yanında zayıf vs şeklinde tanımlayabilirler. O zaman da bu biçimler rollerle haklı çıkarılır. Örneğin, çocuk ve yetişkin, kadın ve erkek, öğretmen ve öğrenci ya da beyaz ve zenci gibi.

Değer eşitliğine dayalı ilişkiler, kişinin bir yanıyla ilgili farklılığı içerir, kişinin tanımını değil. İnsanlar küçük, büyük, zengin, yoksul, güçlü, zayıf olsun, bu özellikler insan olarak değerlerini etkilemez. Olumlu eşlik, bu açıdan tam bir kabullenmeyi gösterir. Bilincimizi bu doğrultuda değiştirdiğimizde, gerçekten güvenli ve huzurlu bir dünya yaratabiliriz.

İnsan ilişkilerinde eşitlik konusunda hâlâ gerçekten zayıf durumdayız. İnsanlar başkaları tarafından kabul görmek istiyorlar ama bunu nasıl yapacaklarını bilemiyorlar. Bu insan değerine dayalı

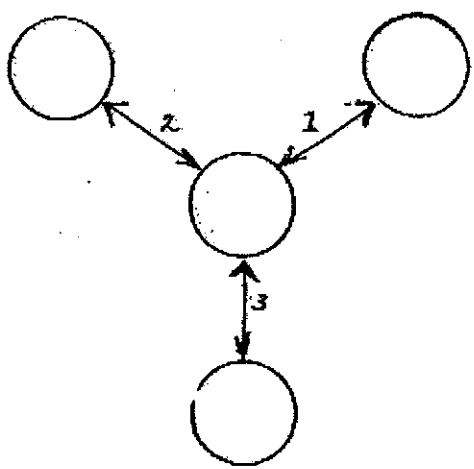
anlayışı içtenlikle kabul etmemek, gerçek bir savaş nedeni olabilir.

Eşitliğin merkezi etkenleri, kişinin benliğine değer vermek ve bireyin kendi ayakları üzerinde durmasıdır.

"Benim Özgüven Bildirimim", bunu oldukça iyi açıklamaktadır (3. bölüm).

İnsanların her şeye "evet" demeyi bırakıp otonomilerini ortaya koyarak gerçek "evet" ve "hayır"larını göstermeleri için ne kadar zaman geçmesi ve ne olması gerekiyor? Aynı şekilde, kişinin gücünü paylaşmayı öğrenmesi için daha ne kadar zaman geçmesi gerekiyor? İyi haber şu ki; muhtemelen siz istediklerinizle ilgili yeni bir resim yaratana, cesaret bulana ve gerçekleşmesini sağlamak üzere bir plan yapana kadar. Umarım bu kitap size bu konuda yardımcı olur.

Ailenizdeki eşleri gösteren bir harita hazırlayın. Bir aileye ya da herhangi bir gruba dahilseniz, diğer bireylerle bir şekilde eşsiniz demektir. Ben bunu 16 yaşındaki Eloise'ı örnek alarak göstermek istiyorum. Ailenizdeki bireyleri tek tek katarak farklı haritalar hazırlayabilirsiniz.



Eloise, üç eşliğin bir parçasıdır. Her eşlik birbirinden farklıdır. Bu, ailedeki herkes için geçerlidir.

Ailedeki ya da gruptaki herkesin bu şekilde birbiriyle ilişkisini görmesi ve sonra bulguların paylaşılması yararlı olacaktır. Bitirdikten sonra, her birey her eşliği incelesin. Hangilerinin eşitliğe dayandığını görmeye çalışın. Hangilerinde tehdit-ve-ödül durumunu görüyorsunuz? Hangilerinde bağımlılık hissediyorsunuz? Hangilerinde bir taşıma durumu var? Bir fark yaratmak için değiştirebileceğiniz şeyler görebiliyor musunuz? (4., 5. ve 6. bölümlerdeki iletişim konularını tekrar okumanızı öneririm.)

Olumlu eşliği açıklamaya devam ederken, kendi ilişkilerinizde daha önce göremediğiniz noktaları görmeye başlayabilirsiniz. Amaç, eşitliği hissetmek ve farklı kişilerle ilişkilerinizi değerlendirmek, her bireye karşı duygularınızı incelemek, konuları dürüstlükle, cesaretle ve yaratıcılıkla ele alabilmektir. Bunu yapmak için kimseden izin almanız gerekmez. Olumlu eşlik konusunda fark yaratmak için özgürsünüz.

İlişkilerinizin çok katı olduğunu ve değişemeyeceğini hissedebilirsiniz. Bunun nedeni, varolan kalıpların çok uzun süredir devam etmesi olabilir. Ancak, daha fazla olumlu olasılık görünmüyorsa, ilişkiyi bırakın. Denemeyi ne zaman bırakmamız gerektiğini bilmeliyiz. Başınızı duvara vurup durmanın bir anlamı yoktur.

İlişkiyi bırakmadan önce bütün olasılıkları denediğimizden emin olmak da önemlidir. Bir ilişkiyi canlandırmak, bazen sabır, hayal gücü ve yenilik gerektirir. Çoğu zaman gereken şey sadece zaman ve ilgidir.

Böyle bir ilişkiniz varsa, karşınızdaki kişiyi size katılmaya çağırın. O kişiyle ilgili dileklerinizi paylaşın. Çoğu zaman, karşınızdaki kişi size yardım etmek isteyecektir. Bazıları utangaç veya endişeli oldukları için cesaretlendirilmeleri gerekebilir. Birçok kimse suçlanmaktan korkar. Karşı-

nızdaki kişiye bunun bir azarlama çalışması olmadığını anlamasını sağlayın. Bu daha çok bir sevgi deneyimidir.

Karşınızdaki kişiyle birlikte olumlu eşlik hakkındaki açıklamaları okuyun. Kendinizi ve karşınızdaki kişiyi, istediğinize ulaşmış halde hayal edin. Bunu yaparken, kendinize umut veriyor ve artık olumsuz enerji yaymıyorsunuzdur.

Olumlu eşlik kavramı birçoğumuz için yenidir. Diğer insanlarla eşit olduğumuz yeni bir dünyaya adım atarken kendimize destek, sevgi verelim ve sabır gösterelim. Her ilişki, insan insana yaşanan bir deneyimdir. İddia yüksektir: Tehdit-ve-ödül modelini bırakarak olumlu eşliği küreselleştirmek.

Kendinize başkalarıyla birlikteyken duyarlı ve ilgili olmayı öğretin. O zamanlarda bütün dikkatinizi karşınızdaki kişiye odaklayın. İletişim kurarken, daha önce incelediğimiz prensipleri unutmayın (iletişim kalıpları).

İletişim çerçevenizi belirledikten sonra, açık ve net olun. Bu dürüst ve dolaysız olmak demektir. Kendinizi verin. Dikkatiniz karşınızdaki kişiye dönük olsun ve başka bir yere kaymasın.

Kendinizi veremiyorsanız, iletişim kurmaya çalışmayın. Bunu yaparsanız, sonuçlardan hayal kırıklığına uğrarsınız. Kendisi oradayken aklı başka bir yerde olan biriyle konuşmak çok can sıkıcıdır.

Sevginizi, mizah duygunuzu, saygınızı ve iyi niyetinizi ortaya koyun. Anlık heyecan ve dürtülerden yoksun bir ilişkinin zayıflayacağını unutmayın.

Eğlenmenin, palyaçoyu oynamanın, çocuk olmanın ya da birlikte aptalca şeyler yapmanın kavga etmekle aynı derecede adrenalin salgılattığını ve çok daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Kendinizdeki ve karşınızdaki kişinin içindeki çocuğu ortaya çıkarın. Özellikle aile arasında, içinizdeki çocuğu salın. Bütün eğ-

lencenin çocuklarınıza ait olması gerekmez. Birlikte eğlenmek, olumlu bir bağlayıcıdır. Bu şekilde kendinizi muhteşem olasılıklara hazırlayın.



Bu bölümü özetleyelim: İki kişi sevgili, çift, çocuk, kardeş, dost ya da iş arkadaşı olsun, bütün başarılı ve tatmin edici ilişkilerin içeriği aynıdır. Bu roller, sadece paylaşımların türünü belirler. Aynı şekilde, yaş, ırk, ulus, cinsiyet ve statü gibi farklar, sadece kişileri ifade etmeye yarar. Farklı güç pozisyonlarındaki insanlar arasındaki ilişkilerde, pozisyonların kişisel değerle aynı olmadığını unutmamak önemlidir. İnsanın değeri aynıdır.

Karşınızdaki kişiyle iletişim kurarken, onu eşsiz bir birey olarak görün. Kendinizi de öyle. Her bireyin eşsiz olduğunu unut-

mayın. Değişim süreklidir ve yeni olasılıklar ortaya çıkacaktır. Bunu kabul ettiğimizde, kendimizin, birbirimizin ve ilişkilerimizin sınırlarını genişletiriz.

Olumlu eşliğe dayanan ilişkilerde şunlar vardır:

1. Her birey kendi ayakları üzerinde durur.
2. Her bireyin içtenlikle "evet" ya da "hayır" dediğine güvenilebilir; diğer bir deyişle, duygusal açıdan dürüsttürler.
3. Her birey istediği şeyi ifade edebilir.
4. Her birey kendi davranışlarının sorumluluğunu alır.
5. Her birey sözünü tutar.
6. Her birey nazik, eğlenceli, düşünceli ve samimidir.
7. Her birey, olan bitenlerle ilgili kendi yorumlarını ifade etmekte özgürdür.
8. Bireyler, birbirlerinin hayallerini mümkün olduğunca desteklerler. Birlikteyken, yarışmak yerine bir takım olarak çalışırlar.

Bunların tümü mantıklı ve basittir. Sorunlar, eski *tehdit-ve-ödül* modelindeki deneyimlerden kaynaklanır. Olumlu eşlik, yeni bir birliktelik yolu görmemizi sağlayabilir.

İletişim ve güven yerine yabancılaşma, rekabet ve şüphe yaratan bir dünyada yaşıyoruz. Birçoğumuz asla olamayacak bir şey istemekten korkarak kendi kabuğumuza çekiliyoruz. Ancak, bu model mümkündür; işe yaramaktadır ve daha fazla da yarayabilir.

Bu modeli daha sürekli bir gerçek haline getirme mücadelesinde bana katılın.

22

Ruhumuz

Elli yıl önce, dinle uğraşan insanlar dışında kimse ruhsallıktan bahsetmezdi. Hatta bazıları ruhsallığı aşırı saflık veya hayatla ilgisiz gibi görürdü. Ben bu konunun evrenle bağlantımız, varlığımızın temeli ve bu yüzden konumuzla doğrudan ilgili olduğuna inanıyorum.

Ruhsallıkla ilgili kişisel düşüncelerim ve anlayışım, Wisconsin'deki bir mandırada geçirdiğim çocukluk yıllarımdaki deneyimlerimle başladı. Her yerde büyüyen, gelişen şeyler görüyordum. Kısa süre sonra, gelişimin yaşam enerjisinin kendini ortaya koyma biçimi olduğunu anladım. Ektiğim tohumların büyüyerek kocaman bitkiler oluşunu izliyordum. Yumurtalardan çıkan minik civcivler ve annelerinin karnından çıkan diğer yavru hayvanlar da öyle. Sonra kardeşim doğdu. Bu muhteşem bir deneyimdi benim için. Gizemi, heyecanı ve mucizeyi hissettim. Bu harika duyguları hâlâ hatırlıyorum, taşıyorum ve bence insanların gelişimiyle ilgili de bana rehberlik ediyorlar.

Gelişimin nasıl olduğunu biliyoruz ama nasıl başladığını bilmiyoruz. Henüz hiç kimse kendini yeniden yaratabilen bir yumurta ya da tohum icat edemedi. Yaşam gücüne saygı duyuyorum; bence çok güçlü ve aynı zamanda kırılgan. Her yaşam biçimi inanılmaz güçlüklere dayanabilir ve aynı zamanda bir saniyede bitebilir.

Yaşama bağlılığım, hayatımın ilk yıllarında oluştu. Hiçbir bit-

ki ben öyle istediğim ya da tehdit ettiğim için daha iyi gelişmedi. Ancak doğru ortamda doğru bakımı aldıkları zaman geliştiler; ki, bu bana göre sevildikleri ve bazen konuşuldukları ortamlardır. Bitkiler için doğru ortamı ve beslenmeyi hazırlamak —insanlar için de öyle— sürekli bir araştırma ve uyanıklık gerektirir.



Hepimiz evrensel ağacın bir dalıyız. Bu ağaç, insanları köklerine bağlar. Hepimiz sevgi dolu, ilgili ve geliştirici liderler olmayı öğrenebiliriz.

Kendimiz geliştiğimizde, başkaları için de gerekli bakımı sağlayabiliriz. Her toplumda insanların ruhsal ve psikolojik açıdan gelişebilecekleri ortamların olması gerekliliğine bu yüzden inanıyorum.

Hayatın yaratımı, kendisinden çok daha büyük bir güçten gelir. Daha tam bir insan haline gelmekteki zorluk, birçok adı bulunan bu güce karşı açık olmak ve bağlantı kurmaktır. Bu güce genellikle Tanrı denir. Bence başarılı bir yaşam, bu güçle ilişkimize bağlıdır.

Ruhsallığımızla fiziksel bağımız, insan tohumlarımızda mükemmel bir biçimde yuvalanmıştır. Sperm ve yumurta birleştiğinde, tohum tamamlanır ve bir insanın ortaya çıkmasını sağlar. Yumurta ve sperm kendi başlarına olduklarında, muhteşem buluşmayı bekleyen depolardır sadece. Bence, tohumlar ve doğum, ruhsal bir olgudur.

Yumurta ve sperm birleştiğinde, fantastik bir olay gerçekleşir. Güçlü enerji serbest kalır ve yeni bir insan —eşsiz, kimsenin kopyası olmayan, daha önce görülmemiş biri— bu dünyaya doğru hareketine başlar. Bu minicik embriyonun nasıl olup da büyük, karmaşık ve çok yönlü bir canlı haline gelebildiğini düşünüp boyun eğiyorum.

Dahası, bu minik tohum, yaşayan, nefes alan bir insanı oluşturacak bütün içsel sistemlere sahiptir. Yaşam gücü sadece bütün tohumların gelişmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda her parçanın ihtiyacı olan enerjiyi de kanalize eder.

Bu bir mucize değil de nedir? Bu mucizenin tadını çıkarmalı, kutlamalı, geliştirmeli ve verimli biçimde kullanmalıyız. Herkesin

doğumu ruhsal bir olaydır ve kutlanmayı hakeder. Her çocuğun gelişerek tam bir insan haline geleceği ortamları yaratmalıyız. Ancak henüz o noktada değiliz. Birçokları için, doğum aşırı ciddi ve karamsar ortamlarda gerçekleşmektedir. Ancak bir çocuğun doğumuna "yürüyen ve uyanan" bir mucize olarak bakarsak, olumlu bir yaklaşım gösterebiliriz. Aile, bunun olduğu kesinlikle ilk yerdir. Yavay yavaş hayata bu tür bir saygı duymaya başlıyoruz.



Davranışı değiştirme çabası içinde ruhu incitmek, bu arada bedeni sakatlamak ve zihni engellemek çok kolaydır. Bu, özellikle kişinin değerinin davranışla karıştırıldığı zamanlarda çok önemlidir. Davranışın öğrendiğimiz bir şey olduğunu unutmamalı, ruhu onurlandırmalı ve olumlu davranışı teşvik etmeliyiz.

Ruh gücünü tanımak, sağlık, yaşam ve ruhsallık demektir. İnsanın ruhsal gücü kabul edildiğinde, birçok Alkol karşıtı program daha etkili çalışacaktır. Çünkü o zaman yaşam gücü devreye

girer ve iyileşme başlar. Bu felsefeden hareketle hayatını acıdan zevke çeviren çok sayıda insan vardır. Diğer yaklaşımların hiçbiri bu kadar başarılı olamamıştır.

Her birimiz eşsiz varlıklarız. Kökenimizde ilahiyiz. Bizden önce olmuş olanların kalıntıları, aynı zamanda bizden sonra olacakların başlangıcıyız. Sezgilerimiz sayesinde evrensel bilinçle bir şekilde bağlantılı olduğumuza inanıyorum ve bu sezgiler meditasyonla, ibadetle, gevşeme teknikleriyle, farkındalıkla, yüksek özgüvenle ve hayata karşı saygıyla geliştirilebilir. Benim ruhsallığa yaklaşımım budur.

İçimizde sakin kalabildiğimizde, bilge yanımıza daha kolay ulaşabiliriz ve ne zaman olumlu davrandığımızı bilebiliriz. Ben buna odaklanmak diyorum.

Davranışları ahlaki ve etik ideallere göre ayarlarken, ruhu koşulsuz olarak sevebileceğimize inanıyorum. Bu, çağımızın en büyük zorluklarından biridir. Ruhsallığım, kendimdeki ve yaşayan her şeydeki yaşam gücüne karşı saygımdır.

Aşağıda, uyguladığım bir odaklanma çalışmasını göreceksiniz; bunu yaparak, siz de ruhsal dünyanızı derinleştirebilirsiniz.

Ayaklarınız yere basacak şekilde bir sandalyeye oturun. Gözlerinizi kapayın ve nefesinize konsantre olun.

Şimdi içinize dönün ve takdir bildiren bir mesaj gönderin: "Kendimi takdir ediyorum," gibi. Bu, size ruhsal bir güç verecektir.

Sonra, kendinizi yaratıcıyla bağlanırken hayal edin.

Bu alıştırmayı yapmaya devam ederken, zaman zaman nefesinize odaklanmanız güçleşecektir.

Şimdi daha içeri girin ve adınızla tanınan hazinenin yerini bulun. Bu kutsal yere yaklaşırken, kaynaklarınızı görün: Görme, duyma, dokunma, tatma ve koklama, düşünme ve hissetme, hareket etme, konuşma ve seçim yapabilme yetilerinizi.

Bu kaynakları nasıl kullandığınızı, nasıl kullanmakta olduğunuzu ve nasıl kullanmaya devam edeceğinizi düşünün. Sonra bu yetilerin bir parçanız olduğunu hatırlayın. Bu kaynaklara sahip olduğunuz sürece, asla sandığınız gibi çaresiz olamayacağınızı anlayın.

Bu evrenin bir yaratığı olarak, hayatı anlamanızı sağlayan dünyanın merkezindeki enerjiyle; sezgilerinizi, hayal gücünüzü ve esinlerinizi harekete geçiren göksel enerjiyle; sizinle birlikte olan insanların enerjileriyle bir bağlantınız olduğunu hatırlayın.

Her şeye bakmayı ve dinlemeyi ama size en uygun olanı seçmeyi kendinize hatırlatın. Size tam olarak uyan şeylere evet, uymayanlara kesin olarak hayır deyin. O zaman kendiniz ve başkaları için, kavga etmek gibi olumsuz şeyler yerine olumlu şeyler yapabilirsiniz.

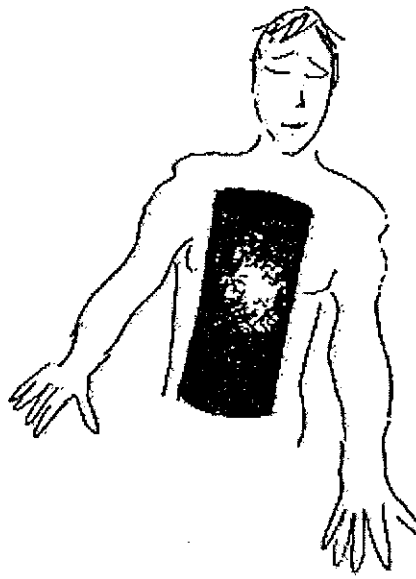
Şimdi yine kendinize nefes almak için izin verin.

Bu bir dakika ila beş dakikalık bir zaman alır. Size bağlı. Bu alıştırmayı ezberleyin ve sık sık yapın. Bunu her yaptığımda, kim olduğumu hatırlar ve taze bir yaşamsal güçle dolarım.

Bu bölümü, başka bir otobiyografik notla bitirmek istiyorum.

Otuz beş yıl kadar önce kendi adıma çalışmaya başladım. Kadın olduğum ve tıp dışı eğitim aldığım için, bana gelen insanlar başka terapistlerin kabul etmediği ve yüksek risk taşıyan kişilerdi; tacize uğramış, alkolik, psikopat ve genellikle tedavi edilemeyecek kişiler. Ama bu insanların çoğu tedaviye olumlu tepki vermeye başladılar. Bunun nedeninin onların ruhlarıyla temas kurmam ve onları sevmem olduğunu anlıyorum. İlgilendiğim soru asla ruhları olup olmadığı değildi; onlarla nasıl temas kurabileceğimdi. Yapmaya kararlı olduğum şey buydu. Bundan kastettiğim, onlarla doğru iletişim kurabilmek ve modelleme yapabilmekti.

Her varlığın özüne bakmaya çalışırken, içerideki ışığın sınırlama ve kendini aşağılama eğilimleriyle siyah bir silindir şeklinde



gölgelendiğini görür gibi olurdum. Gördüğüm şeyi kişinin kendisinin de görmesini sağlamaya çalışıyordum; o zaman birlikte çalışarak siyah silindiri geniş, aydınlık bir ekrana çeviriyor ve yeni olasılıklar yaratıyorduk.

Herhangi bir değişimde ilk adımın ruhla temas kurmak olduğuna inanıyorum. O zaman sağlığı yaratacak enerjiyi birlikte oluşturabiliriz. Bu da ruhsal bir eylemdir.

23

İlerleyen Yaşlar

İlerleyen yaşlarda başarılı bir yaşam, geride kalanlara hoşça kal, yaşanacak olanlara merhaba demekle mümkündür. Hayatın ilerleyen yıllarında gerçekleşen en büyük olaylar menopoz ve emekliliktir. Bunlar inkâr edilemeyecek sağlam göstergelerdir.

Hazır olduğumuz taktirde, bu finallerden kaynaklanan enerji, yeni şeyler için kullanılabilir. Örneğin; bir kadın menopoz dönemine vardığında, artık hamilelikten korkmasına gerek kalmadığı için cinselliğini özgürce yaşayabilir. Aynı şekilde, her gün işe gitme zorunluluğu kalmayınca zamanınızı başka şeylere ayırabilirsiniz. Bu oldukça mantıklıdır. Ancak, bunun özgürce olması için kişinin geçiş adımlarını tamamlaması gerekir. Geçiş sürecini aşmak, değişiklik yaptığımız duygusuna kapılmamakla mümkündür; bu yapıyı oluşturmak için bilinçli bir plan yapılmalıdır.

İlerleyen yıllarınızda geçişi tamamlamanıza ve yeni bir hayatın temellerini atmanıza yardımcı olmak üzere şu beş adımı izleyebilirsiniz.

1. Bir bitişin yaşandığını kabul edin. Bu gerçekle yüzleşmeniz anlamına gelir: "Bu gerçek. Ben emekli oldum."
2. Kayıplarınız için yasınızı tutup bitirin. Bunun anlamı, kaybınızla ilgili duygularınızı, acınızı, korkularınızı ve dışlanma hislerinizi ifade etmeniz, dile getirmeniz demektir.
3. Bitişin olumlu yönlerini görün. Bu, yaşadıklarınızdan kazan-

dığınız olumlu deneyimleri onurlandırmak demektir. Tamamen kötü olan sadece birkaç şey vardır.

4. Hayatınızın şimdi yeni olasılıklara hazır olduğunu görün. Bu adımı bitirdiğinizde, muhtemelen kendinizi daha dengeli ve odaklanmış hissedeceksinizdir.
5. Şimdi yeni olasılıkları karşılamaya hazırsınız. Harekete geçin. Kendinize konsantre olun, enerjinizi odaklayın, istediğiniz şeyi yaratın ve devam edin. Hayatınızı yaşayın.

Araştırmacı şapkanızı takın ve hayatın başka bir macerasına hazırlanın. Daha önceki maceralarda olduğu gibi, şimdi hayatınıza uyan anlamı arayacaksınız. Bunu düşünürseniz, daha önce defalarca yapmış olduğunuzu anlarsınız. Okula ilk gidişiniz, ilk adet kanamanız veya sakal tıraşınız böyle bir maceraydı. Bunlar hayatın kilometre taşlarıdır. Yeni eğitimlerle her seferinde hayatın farklı bir noktasına geldiniz. Şimdi de aynısını yaşıyorsunuz. Ancak, bu kez atacağınız adımların daha fazla farkında olabilirsiniz.

Geçiş süreci genellikle ürkütücüdür ve gerilim yaratır. Kendinize zaman tanıyın ve sabırlı olun. Farkındalığınızı yükseltin ve kararlı davranın. Acele etmeyin. Her geçiş, kendi ritmini yaratır. Bazen bütün bu adımları atmak bir yıl veya daha uzun zaman alabilir. Oraya vardığınızda, yeni mücadelelere hazır olursunuz.

Geçiş sürecinize enerjinizi vermek, geçiş sürecini parça parça yaşamak demektir. Her seferinde hoşça kal demeye hazır olduğunuz ve merhaba demek istediğiniz bir şey seçin. Bir kayıp-gelişim töreni yaratın. Aynı dönemde olan arkadaşlarınızı katılmaya çağırın. Birbirinizi destekleyebilir ve aynı zamanda eğlenebilirsiniz. Geri kalan yıllarınızın başarılı geçmesi için geçiş döneminde mücadele etmeniz gerekir.

İnsanlar geçiş dönemini olması gerektiği gibi yaşamadıklarında, yeni bir başlangıç yapmakta zorlandıklarını gördüm. Enerji

ve dikkatleri hâlâ geçmişe odaklanmış durumdadır. Bu, hayattan zevk almak yerine yaşananlara dayanma duygusu yaratır. Aynı zamanda hayatın daha sonraki yıllarında yaşanacaklar hakkında olumsuz imgelere neden olarak depresyona sürükler.



Hayatın ilerleyen yıllarıyla ilgili olumsuz resim genellikle şöyledir: "Yaşlandığımda, cinsellikle ilgilenemeyecek veya tatmin olamayacağım. Fiziksel açıdan zayıf, kırılgan olacak ve belki görme, duyma zorlukları çekeceğim. Yaşlılık hastalık demektir. Beynim yıpranacak; zihinsel açıdan donacağım. Şişman, çirkin ve itici olacağım. İhtiyaçlarım, şikâyetlerim veya kırgınlıklarımla insanları rahatsız edeceğim. Televizyondaki beyaz dizilerle zaman geçirecek ve hayali işler yaratacağım. Benim gibi yaşlı birini kim yanında ister ki?

"Sallanan sandalyemde oturup boş gözlerle pencereden dışarı bakacağım, kendi kendime söyleneceğim, etrafımda olup bitenlere aldırmayacağım ve aptal gibi görüneceğim. Kendimi ye-

nik, bağımlı ve işe yaramaz hissedeceğim. Benim için önemli olan her şey yaşandı ve bitti. Artık kendimi kaçınılmaz sona, ölüme hazırlayacağım."

Beni ilerleyen yıllarda bekleyen kaderimin bu olduğuna inansaydım, bundan kaçınmak için *her şeyi* yapardım ve hatta kendimi öldürürdüm. Bu kitabı yazarken, yetmiş yaşımı çoktan aştım. Birçok açıdan hayatımın daha yeni başladığını hissediyorum. Yukarıda gösterdiğim resme gerçekten inanan insanlar, olduklarından daha yaşlıdırlar. Birçoğu bu korkularla felç olmaktadır.

Ancak bu düşünceler insanı sürekli artan bir gerilime ve güçlü bir içsel nefrete sürükler ki, bu da hastalıklara, bunalıma ve mutsuzluğa karşı açık hale gelmektir. Benliğimiz aşağılanmaktan hoşlanmaz ve buna karşı savaşır. Benlikler başarılı bir şekilde gelişmek ve koşulsuz olarak sevilmek isterler. Her yaşta sağlıklı olmak için yaratıldık.

Diğer bir hayal de, günlük işlerinin sıkıcılığına kapılmış insanlardan gelir. Emekli olacakları günü beklerler. O zaman, tıpkı masallardaki gibi, hayalleri gerçekleşecektir. Artık çalışmak zorunda olmayacaklardır. Saatlerle ve patronlarla uğraşmaları gerekmeyecektir. İstedikleri şeyi yapabileceklerdir. Hayat harika olacaktır.

Bu hayalleri izleyerek emekliliğin tadını çıkarmalarını sağlayacak hazırlığı yapmayan insanlar, o dönem geldiğinde korkunç bir kâbusun içine dalarlar. Harry bütün hayatını sıkı çalışarak, kendini zorlayarak geçirmişti. Emeklilik dönemine hazırlanırken, kendi başına buyruk olmasını ve istediği her yere gidebilmesini sağlayacak lüks bir karavan aldı. Özgür bir adam olmaya kararlıydı. Karısı Ellen'ın itirazlarına karşın evini satarak, her şeyin harika olmasını garantiledi. Sonunda, karısı her şeye razı olmak zorunda kaldı.

Evlerini satan ve karavanlarını alan Harry ile Ellen, emeklilik partisinden sonraki gün yeni cennetlerini yaşamaya hazırdılar. Böyle küçük bir yerde geçirdikleri iki ayın sonunda, artık birbirleriyle konuşmuyorlardı. Altı ay sonra, Harry ölümcül bir hastalığa yakalandı ve yıl sonunda da öldü.

Aslında, Harry her şeyin istediği gibi yürümesini sağlayan diktatör bir adamdı. İletişim kurmayı bilmiyordu, sabırsızdı ve özgüveni düşüktü. Yaşadığı hayatla önündeki yıllar arasında gerekli geçişi yapamamıştı. Sonuç bir kabustu. Hastalığı süresince, Ellen ona bakmak istemedi. Öldüğünde, kadının öfkesi o kadar büyüktü ki, cenazeye bile katılmadı.

Hayatlarındaki bu yeni dönemi birlikte planlamış olsalardı, işe yarayabilirdi. O zaman bu yeni yaşam tarzına bilinçli ve gerçekçi bir şekilde hazırlanabilirlerdi. Sabahları bir, akşamları iki saat birlikte geçirerek yaşadıkları yıllardan sonra, şimdi yirmi dört saat birlikteydiler. Her biri için ayrı çalışma odası bulunan üç yatak odalı geniş bir evden çıkıp, şimdi orta büyüklükte bir oda kadar eve geçmişlerdi. Bu şartlar altında mutlu olmaları için çok yüksek bir özdeğer, çok özel bir ilişki ve çok fazla mizah gerekiyordu. Birbirlerinden imkânsızı istemişlerdi.

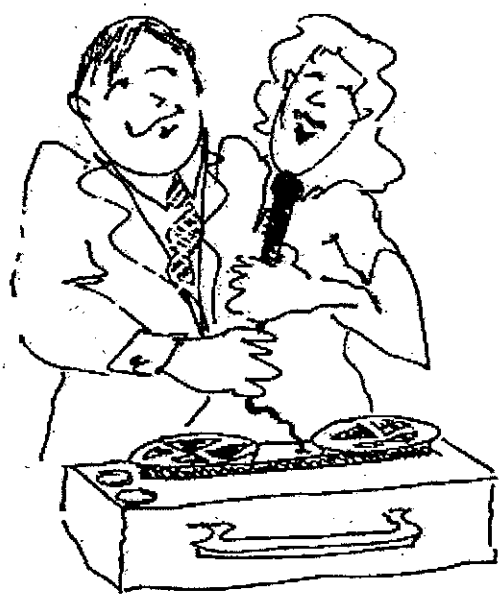
Gerekli kaynaklar olsaydı, başka neler olabilirdi? Ya Harry ve Helen bir ay için bir karavanda yaşayarak o tür bir hayatı deneselerdi? Bu arada evlerini satmadan diğer olasılıkları değerlendirebilirlerdi.

Bu büyük adım için hazır olmadıklarını anlayabilirlerdi; başka planlar yapabilirlerdi. Ya da bu yeni yaşam tarzına ihtiyaçları olduğunu düşünerek öğrenmek için zaman tanıyabilirlerdi.

Ellen ve Harry'nin deneyimleri, yaşam tarzındaki belirgin değişimlerin dikkatle düşünülmesi ve olasılıkların açık tutulması gerekliliğini göstermektedir. İlerleyen yıllarda mutlu ve verimli deneyimler yaşamak için, hayallerin ve gerçeklerin görülmesi ge-

rekir. Bu hayaller, düzenlemenizde büyük etki yaratacaklardır. Bilinçli olarak bunların farkında olmak, hepsiyle ayrı ayrı ilgilenebilmenizi ve gerçeklerle karşılaştırabilmenizi sağlar. Bu hayaller düşünce ürünüdür ve düşünce çok güçlüdür.

Hayallerinizi görün. Onları çizin, yazın, bir arkadaşınıza söyleyin, eşinizle paylaşın veya bir banda kaydedip dinleyin. Bunu yaparken içsel sesinizi dinleyerek sonuçları tahmin edebilir, olumlu ve olumsuz yanları görebilirsiniz.



Hayalleriniz olumluysa, sizi destekler ve cesaretinizi kaybettiğiniz zamanlarda neşelendirirler. Olumsuz görüntüler, siz farkında olmadan içinizi kemirir. Bu hayalleri ortaya çıkarmamız gerekir.

Biz izin verene kadar, bazı hayaller bize görünmezler bile. Onları taşıdığımızı bilmeyiz. *Hayallerinizin farkına varmak için ken-*

dinize izin vermediyseniz, bunu şimdi yapın. Kendinize şunu sorun: "Ben ... olduğumda neler olacak?" ve aklınıza gelenleri inceleyin.

İlginç, olumlu etkiler uyanabilir. Hayallerinizi izlerken, içsel bilgeliğinize danışın ve söylediklerinize inanıp inanmadığınızı kendinize sorun. Diğer açılardan mantıksız konuştuğunuzu bile fark edebilirsiniz. Bu, hayallerinize ses vermenin belirgin yararlarından biridir.

Aşağıdaki sorular, hayallerinizi görmenizi sağlayabilir. Bu soruların cevaplarını düşünürken, belli imgeleri veya fikirleri serbest bırakabilir, bunları dingin bir zihinle değerlendirebilir, sağduyunuzla inceleyebilirsiniz.

Tanıdığınız yaşlılar var mıydı?

Bu insanla ilişkileriniz nasıldı?

Bu insandan neler dinlediniz ve öğrendiniz?

Yaşlı olmak sizce nasıl bir şeydi?

İlerleyen yaşlarınıza ulaştığınızda nasıl olacağınızı düşünüyordunuz?

Şimdi elde ettiğiniz bilgileri varolan gerçeklerle karşılaştırın.

Sağlıklı insanlar olarak yaşlanırken, yaşımız yüzünden hastalıklara, bunalıma ve yıkıma karşı hassas olmamız gerekmediğini artık biliyoruz. Bunlar hastalıklı olmanın sonuçlarıdır, yaşın değil.

İnsanlar bu döneme yaklaşırken, bazı psikolojik değişimleri elbette ki yaşayacaklardır. Hayat kendini bu şekilde ortaya koyar.

Harvard Tıp Fakültesi'nde profesör olan John W. Rowe, şöyle der: "Başarılı bir şekilde yaşlanmış kişinin bir yaşam tarzı, ekonomik bir statüsü, kişisel farkındalığı vardır."

Dr. Robert Kahn'ın ortak yazarı olduğu bir makalede şöyle denmektedir: "Normal yaşlanmada, genel yaşlanma ile başarılı yaşlanma arasında bir fark vardır."

Bu benim deneyimlerime de uymaktadır. Bir insanın gerçekleri olgun bir şekilde karşılaması, yüksek özgüvendir. Buna sahip değilseniz, geliştirmeye başlayabilirsiniz. Yaşlanma deneyimi, bireysel bir kaçamaktır. Başarılı sonuçlar, yüksek özgüvene dayanır. Daha önce gösterdiğim olumsuz resim, muhtemelen düşük özdeğer duygusunun ürünüdür. Yaşın başkalarıyla yetersiz paylaşımımızla, kendimizden ve işimizden tatminsizliğimizle, hayatı, kendimizi ve evreni onurlandırmamakla pek ilgisi yoktur. Kendimizi nasıl seveceğimizi her yaşta yeniden öğrenebiliriz (yüksek özgüven), tatmin edici ilişkiler kurabiliriz, hayatımızı zenginleştirici işler ve etkinlikler bulabiliriz, hayatı ve evreni onurlandırabiliriz. Öğrenmek, sadece acıları ve sorunları uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda daha muhteşem bir hayatın kapılarını açar.

Eski dostlarıma geri dönmek istiyorum; özdeğer ve doğru iletişim. Birçoğumuz için, bu becerileri edinmek bir yaşam sürecini ister. *Becerilerimizin ve tutumlarımızın öğrenilmiş olgular* olduğunu hatırlatmak istiyorum. Sınırlamalarımızın temelinde, yeni şeyler öğrenmeye karşı isteksizlik yatar. Birçok kimse için, değişim korkutucu bir süreçtir. Birçok insan, yaşlı köpeğe yeni oyunlar öğretilemeyeceğini söyleyerek kendilerini engellerler. Beyinlerinin hayat boyunca harekete devam ettiğini anlamak onlar için zordur.

Şimdi geçmişin olumsuz varsayımlarını zorlayacak bilgilere sahibiz. Sağlıklı insanların yaşlılığıyla ilgili araştırmalar şunları göstermektedir:

1. Öğrenme kapasitemiz, yaşlanmayla artar. Kullanıldığı taktirde zihin gelişmeye devam eder.
2. Cinsel heyecan ve tatmin devam eder, bazı durumlarda yükselir. Yaşlandığımız için cinsel heyecanımızı kaybetmeyiz.

3. Yüksek özgüven, amaçlı etkinlik, fiziksel hareket ve tatmin edici sevgi ilişkileri olduğunda, beden büyük bir güce sahip olur. Yaşayan bir dokudur ve bakıma olumlu tepki gösterecektir.

İlerleyen yılların en büyük zorluğu, sağlık hakkında bildiklerimize dayanarak hareket etmemizdir. Sağlıklı yaşlanma ile ilgili araştırma sonuçlarını inceleyin ve kafanızdaki resmi heyecan verici, olumlu hale getirin. Sağlığa dayanan bir resim şöyle olabilir: "Yaşlandığımda, sağlıklı olacağım. Daha akıllı olacağım. Hobilerime zaman ayırarak, hayatımı zevkli hale getireceğim. Yeni şeyler deneyeceğim.

"Kendimden zevk alacağım. Başka insanlarla temas kurmaya devam edeceğim.

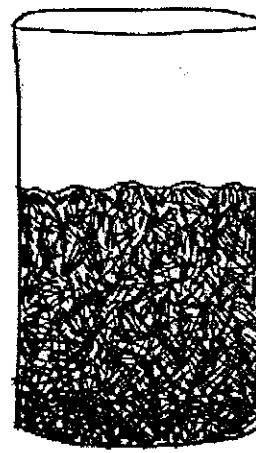
"Fiziksel açıdan aktif olacağım. Güzel renkler giyeceğim. Bedenim canlı olacak ve iyi görünecek.

"Enerjik olacağım. Kendimi yansıtacağım."

Şimdi soru şudur: Bunları başarmak için neleri *öğrenmem* gerekiyor? *Düşüncelerinizin, tutumlarınızın ve bakış açınızın büyük güçleri olduğunu lütfen unutmayın.* Bardağın yarısını dolu görerek, yarı yarıya dolu olduğunu kabul eder ve düşüncelerinizi olumlu yönde itersiniz. Ya da bardağın yarısını boş görür ve enerjinizi geri çekersiniz. İki tanım da doğrudur ama farklı duygular doğurur. Bardağın yarısını doğru görmemiz gerektiğine inanıyorum.

Olaylara olumlu bakmak anlamlıdır. Tutumumuzu olumsuzdan olumluya çevirmek, yeni olumlu enerjileri çeker. Gülümsediğiniz birinin size gülümsemesi bunun bir örneğidir.

Yaşlanmanın diğer bir kazancı da, bilgeliğin artmasıdır. Sağlıklı yaşlılar, gençler için bir deneyim ve bilgelik kaynağı olabilirler. Her toplumda bir "Yaşlılar Konseyi" bulunması nasıl olurdu?



Kişinin tutumu ve ruhu, fiziksel, duygusal ve ruhsal durumu üzerinde güçlü etkenlerdir. Elbette ki yaşlanırken beden yıpranma belirtileri gösterecektir; saçlarımız beyazlar ve metabolizmamız değişir. Tepki süremiz değişir ve hastalıklarımızın iyileşmesi daha uzun sürer. Ama ruh, tutum, özdeğer ve duygusal tepkiler yaşlanırken daha iyiye gider. Bunlar iyi bir şarap gibidir.

Yaşlı insanların yeni olasılıklarını görüp heyecanlanarak ve hayatlarını "bitirmek" yerine yaşamaya karar vererek ne kadar kısa sürede daha canlı, yaratıcı ve sağlıklı hale geldiklerini görerek şaşırıyorum. Cenazelerde, en üzüldüğüm şey gerçekte hiç yaşamadıklarını düşünmek oluyor.

Araştırmalar, bildiğimiz gerçekleri klinik açıdan doğrulamaktadır: Yaşlılık, kafamızdaki bir kavramdır. Düşük özdeğer, yetersiz beslenme, hareketsizlik, düşük yaşam şartları, izolasyon, arkadaşsızlık ve olumsuz ilişkiler, bizi fiziksel ve zihinsel hastalıklara karşı hassas hale getirir. Bunun panzehiri yüksek özdeğer, iyi beslenme, zihinsel ve fiziksel hareketlilik, tatmin edici ilişkiler, yakın temaslar, belirgin amaçlardır.

Yapı, önemli bir konudur. Emeklilik yeni ve bilinmeyen bir şeydir. Tıpkı ergenlikte olduğu gibi, daha önce bunu yaşamamışsınızdır. Size ne yapmanız gerektiğini söyleyecek kimse yoktur. Sabah 8 akşam 5 çalışmalar bitmiştir ve gününüzü doldurmak zorundasınızdır. Bunu uzun zaman boyunca başka kişiler belirlemiş olduğundan, kendi hayatınızı tasarlamak oldukça büyük bir zorluktur. Şimdi sizi destekleyecek bir yapı oluşturmanız gerekmektedir.

Emeklilik, kişisel becerilerinizi, olgunluğunuzu, ilişkilerinizin doğasını sınamak için mükemmel bir dönemdir. Bunu, ihtiyacınız olan şeyleri keşfetmek için muhteşem bir fırsat olarak görebilirsiniz. Örneğin; esnekliğinizi, özgüven seviyenizi, düşük özgüven tetikleyicilerinizi, alışkanlıklarınızı ve ruh ritminizi inceleyebilirsiniz.

Bu dönemdeki ilişkiler ciddi şekilde gelişir. Yeni durumunuz yeni bağlamlar yarattığı için değil, aynı zamanda varolan bağlamları da zorladığı için. Eğer ilişkinizin yardıma ihtiyacı varsa, bunu sağlamak için bir yol bulun. Kendi kendinizin hafiyesi olun. Sorunu gördüğünüzde, yapmanız gerekeni yapın; utangaçlığınızın veya korkularınızın sizi durdurmasına izin vermeyin (özgüven ve çiftlerle ilgili bölümlere bakın). Bireysel gelişim gruplarına katılın (ya da oluşturun). Konuları birbirleriyle ilgilenen insanlarla konuşmak, hem iyileştirici hem de bağlayıcıdır. Profesyonel danışmanlık da yararlı olabilir.

Yüksek özgüven geliştirdiyseniz ve doğru iletişim kuruyorsanız, ilerleyen yaşlar daha fazla gelişim için fırsattır. Özdeğerinizin işinize, paranıza veya bağlantılarınıza değil, kendinize dayandığını biliyorsunuz. Olumlu ya da olumsuz tutumu seçmek sizin elinizdedir. Burada akla gelen şey, yine heykeltıraşın taşa yaklaşımıdır. Oradan çıkacak olan şey, kendi beklentisi değil, orada olan şeydir.

Birçok insan dışarıdaki dünyada başarılı olarak yaşlanmaktadır; ama iç dünyalarında boşluk ve yalnızlığa dair kronik duygular taşıyabilirler. Başarının harici tuzaklarını düşünürsek —para, otorite, stattü vs— bu insanlar yaaşlandıklarında genellikle depresyona girebilir ya da uygunsuz davranmaya başlayabilirler. Güvendikleri güçleri artık yoktur. Buna benzer bir şey yaşıyorsanız, bunu bir keşif olarak görün ve özdeğerinizi yükseltmek için yollar arayın. Bu yalnız aşacağınız bir maceradır.

Geçenlerde, bir grup emekli yönetici bayla konuştum. Yetmiş yaşının üzerinde eski bir banka müdürü olan adam şöyle dedi: "Unvanım yok. Bürom yok. Ben bir hiçim." (Dakikalar geçmeden, diğer üç kişi daha benzer şeyler söyledi.) Bir gözlemcinin gözlerinden bakıldığında, bu adam başarının harici göstergelerinin hepsini elde etmişti. Ama bu duyguyu iç dünyasında geliştirememişti. Bu insanlar unvanlarına ve büyük bürolarına kendi özdeğerlerini ifade eden şeyler olarak bağlandıklarından, emeklilik onları yıkmış, orada öylece çaresiz bırakmıştı.



Gençlik elden giderken, para, güç ve pozisyon kaybedilirken, insanlar bu etkenleri özdeğerleriyle karıştırdıkları taktirde çok fazla acı çekebilirler. Yaşamak için başka yollar öğrenene kadar, birçoğu alkolizme, hastalığa, boşanmaya, depresyona ya da intihara yönelmiş olabilir. Bu durumlar fark edildiğinde, dışarıdan bir yardım gerekir.

İnsanların iç dünyalarını keşfetmek için yaşlanmayı bekleme-

leri gerekmez. Başarının kanıtlarının ötesinde, insanların kendi varlıklarının anlamını ve değerini anlamaları önemlidir. Hayatımıza değer verdiğimizde, kendi ruhsal uyanışımızı da deneyleyebiliriz.

Bunun ilk adımı yine yüksek özgüvendir. Bu, herhangi bir yaşta edinebileceğimiz bir deneyimdir ve özellikle ilerleyen yaşlarda önemlidir. Örneğin; yüksek özdeğer edinmek, bizi sınırsız kaynaklarımızı ortaya koymaya götürür. Hâlâ tamamlanmamış eski hayallerimizi gerçekleştirebilir ya da yenilerini bulabiliriz. Sadece hayal gücümüzle ve hayallerimizi gerçekleştirecek enerjimizle sınırlıyızdır.

İlerleyen yaşlar, hayatınızda yeni amaçlar belirleyebileceğiniz, hep denemek istediğiniz şeylere zaman ayırabileceğiniz yıllardır. Hâlâ istiyorsanız, deneyin. Tamamen farklı bir şey istiyorsanız, bu bölümün başlarındaki hayal çalışmasını yapabilirsiniz.

Her yaşta varolan ortak insani ihtiyaçlarımız, zaten bildiğiniz ama zaman zaman unuttuğunuz şeyleri hatırlatmak üzere aşağıda listelenmiştir.

Sevmeye ve sevilmeye, fark edilmeye, sayılmaya, dokunulmaya ihtiyacımız vardır.

Fark yaratmaya ve bir amaca ihtiyacımız vardır.

Harekete geçmeye ve yeni şeyler öğrenmeye ihtiyacımız vardır.

Tatmin edici ve yakın ilişkilere ihtiyacımız vardır.

Eğlenmeye ve mizaha ihtiyacımız vardır.

Ekonomik açıdan güvenceye ihtiyacımız vardır.

Zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı olmaya ihtiyacımız vardır.

Ait olmaya ihtiyacımız vardır.
Arkadaşlardan ve meslektaşlardan oluşan bir topluluğa ihtiyacımız vardır.

Yaşam gücümüzle, dinimizle ve ilahi yönümüzle bağlantıda olmaya ihtiyacımız vardır.

Bu ihtiyaçlar hayatın her döneminde geçerlidir. Bunları zaman içinde öğrenmeyiz. Bazı zamanlarda, diğerlerinden daha baskındırlar. İlerleyen yaşlarımızda hangilerini karşılamadığımızın farkında olmamız ve karşılamamız gerekir.

Şimdi bir an durun ve şimdiki hayatınızı bir düşünün.

Besleyici yiyecekler yiyor musunuz?

Egzersiz yapıyor musunuz?

Duygusal ihtiyaçlarınıza ilgi gösteriyor musunuz?

Doğru iletişim becerilerinizi geliştirmeye çalışıyor musunuz?

Geliştirici ilişkiler kuruyor musunuz?

Destekleyici bir grubunuz var mı?

Dinleme becerinizi geliştiriyor, kendinize karşı dürüst davranıyor, istediğiniz şeyi dile getiriyor musunuz?

Çatışmaları önlemek için etkili yöntemler geliştirdiniz mi?

Hayatınızdan zevk alıyor ve heyecan duyuyor musunuz?

Mizah duygunuzu geliştiriyor ve hayatla eğleniyor musunuz?

Yeni şeyler öğrenmek için uğraşıyor musunuz?

Gevşemek ve rahatlamak için etkili yöntemleriniz var mı?

Hatalarınızdan ders almayı öğreniyor musunuz?

Derinden ve içten sevmek için kendinize izin veriyor musunuz?

İlerleyen yaşlarınızı yaşıyorsanız ve bu sorulara "evet" diyemiyorsanız, başlama zamanı gelmiş demektir. Daha önce öğrenmediğiniz için kendiniz bağışlayın; dünyanız belki de bu yeni fikirlere hazır değildi. Bu öğrenimleri tamamlamak, yüksek kazançlar getirecektir; sağlığınız, kendiniz ve dünyaya yaklaşımınız

üzerinde çok güçlü olumlu etkiler yapacaktır. Hayatlarımızda yapmak istediklerimiz için tercih hakkımız olduğunu unutmamak önemlidir. Olumluyu ya da olumsuzu seçmek bize bağlıdır.

Kişisel olarak tanıdığınız, duyduğunuz ya da gördüğünüz, ilerleyen yaşlarında dünyaya ve hayatlarına belirgin katkılar sağlamış insanları listeleyin. Onlar hakkında bilgi toplayın. Bunlar, size ilerleyen yaşlarınızda olumlu modeller oluşturabilir.

Altmışlarında ya da daha yaşlı sağlıklı insanlar bulun. Güzelliklerini, canlılıklarını ve yaşama bağlılıklarını gözlemleyin. Felsefelerini ve hayata yaklaşımlarını öğrenin. Arkadaşlıklarındaki zenginliği ve heyecanı deneyleyin.

Bu insanların bazılarıyla görüşmeyi, konuşmalarını teybe kaydetmeyi, bu kayıtların bir kopyasını onlara vermeyi de ilginç bulabilirsiniz. İlerleyen yaşlarında sağlıklı kalmayı başaran insanları incelememiz gerekir. Yaşlılıkla ilgili çirkin, olumsuz imgeler hâlâ güçlüdür ve olumlu yenileriyle değiştirilmeleri gerekir.



Eğer gençseniz ve yakınınızda yaşlılar varsa, onlara destek olun. Onlara saygılı ve ilgili davranın. Onları sınırlamayın veya aşağılamayın. Onları hayatın yeni riskler ve bilinmeyenler içeren bir dönemine giren insanlar olarak görün. İnsanlar yeni şeylere yaklaşırken genellikle olduğu gibi gergin olabileceklerini unutmayın.

Kendi yaşında bir "yabancı adam"a karşı cinsel ilgi duyduğu için 84 yaşındaki annelerini bana getiren bir grup yetişkini hatırlıyorum. O adamla parkta otururken "yakalanmıştı". Bu yetişkinleri, annelerinin, Anita'nın kendi yalnızlığına tepki vererek gelişme ihtiyacıyla hareket ettiğine ikna ettiğimde, onu nihayet bir insan olarak görebildiler: Anita, "Anne" ya da "Büyükanne" değil. Onlardan farklı değil, onlar gibiydi ama kafalarındaki imgeler düşüncelerini, bakış açılarını ve davranışlarını etkiliyordu. Bu çocuklar, annelerini bir insan olduğunu unutuyorlardı.

Canlılık, yüksek özdeğerin göstergesidir. Yüksek özgüveni olan insanların gözleri parlar; ruhları çekici ve canlıdır. Açık yürekli, neşelidirler ve hayatı saygıyla, coşkuyla karşılarlar. Verimli ve bilgilidirler. Bütün bunları yaratan şey, hayatın herhangi bir noktasında isteyen herkesin kazanabileceği olumlu tutumlarıdır.

Düşüncelerinizin sağlığınız ve hayata bakışınız üzerindeki etkilerini gösterdim. Düşüncelerdeki küçük bir değişimin bu kadar güzel sonuçlar yaratması mucizevi değil mi?

Modellemeleri sayesinde, bugünün yaşlıları bizim o zamanki halimiz için meşale taşıyıcılarıdır. Yaşlılar artık toplumun enerji, bilgelik ve yaratıcılık kaynağı olarak görülmeye başlamaktadırlar. Bu iyidir. Ve zamanında: 2000'e yaklaşırken, nüfusumuzun yüzde 30'u altmış yaşının üzerindeyken. Bu enerjiye ihtiyacımız var. Bugünün yaşlılarının zorluğu, hayata, toplumlarına ve gezegenlerine katkılarıyla örnek olmakta yatmaktadır.



24

Aile ve Toplum

Bütün aileleri bir araya getirirseniz, toplumu oluşturursunuz. Bu kadar basittir. Ailelerde gerçekleşen eğitimin türü, toplumun türünü belirler. Okullar, kiliseler, işyerleri ve hükümetler, bu olgularla belirlenecektir.

Aileler ve toplumlar, birbirlerinin farklı ölçülerdeki kopyalarıdır. İkisi de, kaderleri birbirlerine bağlı insanların bir araya gelmesiyle oluşur. Her biri ilişkiler içerir: Liderler liderlik rolündedir, gençler ve yaşlılar, erkekler ve kadınlar vardır; ve her biri karar vermeyi, otorite kullanmayı ve ortak hedefler aramayı içerir.

Bazı aileler bireysel rahatlığı, bazıları bireysel isyankârlığı, bazıları sorumluluğu, bazıları adaleti öğretir. Her aile, dış dünyada nasıl davranılacağı konusunda bir şey öğretir.

Ebeveynler çocuğun etrafında bir koza oluşturarak, adımlarına rehberlik ederek adaleti öğretebilirler. Kısacası, çocuklarını hayatın kötücül yanını görmekten korurlar. O zaman dünya sadece çocukların bilmesine, görmesine izin verildiği kadarıyla tanınır.

Televizyon, bu tür bir korumayı zorlaştırmaktadır. TV ekranı sayesinde dünyada neler olup bittiğini izleyebilirken bir koza örmek zordur. Ancak, dünyayı deneylemediğiniz ve tanımadığınız için, gördüklerinizin size yabancı ve tuhaf olduğunu söyleyerek bundan biraz uzaklaşmak mümkündür. İster inanın, ister inanmayın, on iki ila on sekiz yaşları arasında başka ırktan birini görmemiş, yoksul ve zengin arasındaki farklı bilmeyen, iyilik ve dü-

rüstlükle kötülük ve yalancılık arasında ayırım yapamayan insanlar tanıyorum. Bazı şehirlerin gettolarında ve yüksek kesimlerinde çocuklar, kendi mahallelerinde ve ekonomik seviyelerinde diğer çevrelerden yalıtılmış olarak yaşıyorlar.

Aile ve toplum açısından bugün neler olup bittiğini öğrenmek için, tarihsel bir yaklaşım yararlı olabilir. Bir zamanlar antik bir toplumda, insanlara yetişkinlerin nasıl davranması gerektiğini öğreten tek yer aileydi. Bu kendilerine nasıl bakacaklarından başkalarına nasıl davranacaklarına kadar her konuyu kapsıyordu. Bilgi sınırlıydı ve hepsi bir —bazen iki— kişiden geliyordu.

Başlangıçta bu tür eğitim çok basitti. O zamanlar yaşam sadece hayatta kalmayı gerektiriyordu; yaşamınızı nasıl sürdüreceğinizi, nasıl yeterince yiyecek bulacağınızı, donmaktan veya vahşi hayvanlardan nasıl korunacağınızı öğrenmeniz... yeterliydi. Kişi başkalarını izliyor ve öğreniyordu.

Bugün gerekli gördüğümüz birçok şey, o zamanlar gereksiz ve uygunsuzdu. İnsanların okuma yazmayı öğrenmesi, dengeli beslenmesi, emekliliğe hazırlanması neden gereksindi ki? Hayatın ve insan ırkının birçok yönü henüz bilinmiyordu. İnsanlar bilmediklerini bilmiyorlardı.

Örneğin; bir zamanlar insanlar bebeklerin cinsel paylaşımın sonucu olduğunu bilmiyorlardı. Seks belki güdüsel ve zevk arayışı olarak yaşanıyor ama bir çocuğun dünyaya gelmesiyle bağdaştırılmıyordu. Bir kadının karnının şişmesi, bebeğin gelişi olarak algılanıyordu; bu şekilde görmek daha kolaydı. Bebeğin oraya nasıl girdiği seksle ilgili değil, kadının yedikleri, kafasındaki düşünceler veya ilahi ya da kötücül bir bağlantı olarak görülüyordu. İnsanlar seksle hamilelik arasındaki bağlantıyı kurduklarında, yeni keşifler için kapı açılmıştı.



Bugünkü toplumumuzun karmaşıklığında, ailelerin çocuklarına her şeyi öğretmeleri beklenemez. Eğitimi bizim için gerçekleştirecek uzman kurumlarımız var ve teknolojik gelişimlerimiz de bizi uzmanlaşmaya götürüyor. Eğitim sorumluluğunu aile dışında kurumlara bıraktığımızdan, insanların içinde yatan gerçek zenginliği genellikle unutuyoruz. Bu durumda, aile işyerlerinde, okullarda, kiliselerde ve hükümetlerde verilen eğitimin peşinden gitmektedir. İnsan yaratmakta bize yardımcı olmaları için oluşturduğumuz bu kurumlar aslında ailenin sağlığını tehdit eder şekilde çalışır hale gelmiştir. Okullar çocukları ebeveynlerinden ayırmakta, işyerleri kadın ve erkeklerin zamanın çoğunda evden uzakta olmasını beklemekte, hükümetler gençleri yabancı ülkelere yollamaktadır.

Elbette, bütün kurumların ailelerin çıkarı için çalıştıklarını görmek isterim. Kurumların kendi amaçlarından uzaklaşmadan bunu başarabilmeleri kesinlikle mümkündür.

Bu arada, korkarım güç ve nesne odaklı bir toplumumuz var. Ve ailelerimiz buna alışmış durumda. Çocuklarımıza dış dünyada ayakta kalmak için güçlü ve yırtıcı olmayı öğretiyoruz. Peki bunun sonucunda olan nedir? Birine karşı kazandığınızda, aslında neredesinizdir? Dikkat etmediğiniz taktirde birinin sizi yeneceğinden sürekli olarak korkarsınız ve hayatınızı güvensizlik, savunmacılık, dikkat ve korku içinde yaşarsınız. İstediğiniz her şeyi elde edecek güce sahip olduğunuzu düşünelim. Bu şeylerin sizinle konuşacak dilleri, sizi rahatlatacak ve kucaklayacak elleri var mı? Mülklerin ya da paranın şefkatli olduğunu görmedim. Bunun bir ya hep ya hiç meselesi olduğunu da sanmıyorum (insan değerimiz varken gücümüz ve maddi şeylerimiz olmadığı ya da gücümüz varken insan değerimiz olmadığı gibi).

Yine, aile eğitimiyle kurumlarımızın gelişimi arasındaki farkları incelememiz gerekir. Bütün bunların etrafında odaklanan soru, güç kullanımıdır; *kullanmak*, anahtar kelimedir. Genellikle gücü kişinin kendisiyle karıştırırız ("Ben güçlüyüm, demek ki bir şeyim; ben zayıfım, bir hiçim"). Bu düşünce tarzını gücümü kendi gelişimim ve sizin gelişiminiz için kullanmamla karşılaştıralım. Bu tür bir güç kullanımı insan değerini aşağılamaz; zenginleştirir.

Çocuklarımıza verdiğimiz beceri eğitimi, gücümüzü nasıl kullandığımızı gösterir. Birçok ailede ebeveynler çocuklarına disiplin, seks, para eğitimi verebilecek en iyi kişilerin kendileri olduğunu düşünürler. Sonra çocuklar okula gider ve farklı şeyler öğrenirler. Eğer ebeveynler ve öğretmenler farklı bilgiler veriyorlarsa, iki bilginin nasıl kullanılacağı ve hangisinin doğru olduğu sorusu çocuğun kafasında belirir. Ve bu farklılıkları yaşayan insanlara ne olur?

Babası otomobil tamircisi olan bir çocuk düşünün. Çocuk meslek lisesine gitmektedir ve babasıyla araba tamiri konusunda

sürekli çatışmaktadır. Bu tür bir çatışma genellikle eski tür tamirci gelenekleri ile okullarda öğretilen yeni teknikler arasındaki ayrımlardan doğar; herkes yapılması gereken bir şey için tek bir doğru yolun olduğu fikrini savunmaktadır. Bazılarımız bunun hatalı bir çıkarım olduğunu düşünebiliriz ama yine de kendi bildiğimiz gibi yapmaya devam ederiz.

Başka bir örneğe bakalım. Joannie, anaokuluna giden beş yaşındaki bir çocuk olarak okuyabilmekte, basit matematik işlemlerini yapabilmektedir ve oldukça yaratıcıdır. Anaokulu onun için sıkıcıdır; ev de öyle. Anne, okula bir mektup göndererek müfredatın çocuğu için sıkıcı olduğunu, bir değişiklik yapılması gerektiğini söyler.

Joannie, kırk öğrenciden biridir; öğretmenlerden biri onun "yaramaz" olduğunu söyler. Bu yüzden ebeveynlerine, Joannie ile ilgili bir şey yapmazlarsa okuldan atmak zorunda kalacaklarını söyleyen bir mektup yollarlar.

Bu notlar karşılıklı mektuplaşmaya dönüşür. Bu arada, öğretmen Joannie'nin okuyabildiğini bilmemektedir; ebeveynler ise Joannie'nin okulda yaramazlık yaptığından habersizdir. İki taraf da yetersiz bilgi verdiklerinden, bir çatışma doğar ve insanlar incinir. Olayı izleyen müdürler, öğretmenlerin gözünden ebeveynleri "fazla hoşgörülü" görmekte, ebeveynlerin gözünden öğretmenleri "yetersiz" algılamaktadırlar. Bunlar olup biterken en çok kayıpta olan kişi elbette ki Joannie'dir.

Gereken şey, bilgilerin açıkça paylaşıldığı bir sistemdir. Kimse hiçbir şeyi tam olarak bilmediği için, bu tür bir olayda geri besleme mümkün değildir. Bana söylemediğiniz sürece size ne yaptığımı tam olarak bilemem. Peki çoktan aşırı hoşgörülü olarak tanımlanmış ebeveynleri değiştirmek için öğretmen ne yapabilir? Yetersiz olarak tanımlanan bir öğretmeni değiştirmek için

ebeveynler ne yapabilir? Bu açıdan "Her şeyi bilmediğimi biliyorum," gibi bir yaklaşım önemlidir. Bu yüzden, geri besleme sistemleri insanların bir arada yaşadığı bütün ortamlarda ortak hedef olmalıdır.

İnsanlar bilgi paylaşımına giremediklerinde, kırıcı şeyler olur. Sorun çözümüne yönelmek yerine olaylar insanların özdeğer duygularını düşürür. Yanlış anlamalar, insanların arasındaki duvarlar ve uçurumlar büyür. Bu da insanların yıkıcılığa, şiddete yönelmelerine, verimlerinin ve yaratıcılıklarının engellenmesine neden olur.

Pekâlâ. Bu noktada aile ve toplumlar arasındaki ortak noktaların incelenmesinin yararlı olacağını düşünüyorum. İkisinde de liderler ve takipçiler, gençler ve yetişkinler, erkekler ve kadınlar; karar verme, otorite kullanma, ortak hedeflere ulaşma süreçleri vardır.

Bugün bütün dünyada aile içinde ve toplumlarda bu sorunlar yaşanmaktadır. Sonuçta hayatın insanlarla döndüğünü, insanlar arasında olanların kendilerini ve çevrelerini etkilediğini anlamamız gerekir. İnsanların bildikleri, inandıkları şeyler, ailedeki farklılıklarla başa çıkma yöntemlerini belirler. Bu noktada, kurumlar aile eğitimini yansıtır. Bu eğitim sistemlerinin gelişimi hangi açılardan durdurduğunu anlayarak temel yapıları değiştirmemiz gerekir.

Ailelerin, bu tür kurumlarla birlikte çalışması gerektiğine inanıyorum. Çünkü aile, toplumun içsel birimidir. Aslını söylemek gerekirse, aile, insanların bir odada oturup birbirlerini tanıyabilecekleri birkaç gruptan biridir. Ailedeki kişi sayısının on beşi geçtiği enderdir. On beş kişilik bir grupta insanlar birbirlerini kolayca tanıyabilirler. Bir grup on beş kişiden kalabalık olmadığında ve bir araya geldiğinde, herkes duyulmayı, tanınmayı, görülmeyi ve tanımayı, görmeyi, duymayı bekleyebilir.

Daha önceki bölümlerde bahsettiğimiz aile toplantılarını hatırlıyor musunuz? Size söylediğim budur. Ailenizden başlayın. Hepiniz özdeğeri, iletişimi, yöntemleri biliyorsunuz artık; şimdi bu büyük güçleri ailenizde kullanmaya başlayın. Ailenizde işe yaradıklarında, bu güçler topluma yayılabilir. Hatta yeni bir tür toplumun başlangıcı olabilir. Dahası, aile toplumun içsel birimidir ve toplum bir bütündür. Bu yüzden, ailede öğretilenler ve ailenin kendisi, huzur ve barış için önemlidir.



25

Barış

Dünyanın bir uluslar ailesi olduğunu, sizin ve benim gibi insanlardan oluştuğunu söyleyerek başlamak istiyorum. Bu uluslar, diğer insan gruplarında ve ailelerde olduğu gibi liderler tarafından yönetilir. Hükümetlerin uğraştığı sorunlar, ailelerin kendi içlerinde karşılaştıkları sorunlardan, zorluklardan farklı değildir.

Dünyada barışı sağlamak, öncelikle ailelerde bunu yapmakla mümkün olacaktır. Aileleri nasıl iyileştirebileceğimizi öğrendiğimize göre, bu dersleri dünyayı iyileştirmek için de kullanabiliriz. Küresel ailemiz iyi durumda değildir ve iyi durumda olmayan her aile gibi etkisizdir. Birçok hükümette, güç tek bir kişide odaklanmaktadır. Kimlik, boyun eğme ve rahatlık olarak görülmekte, otonomi kişinin onayına kalmaktadır.

Ülkeler arasında ve kendi içlerinde, suçlama ve ceza söz konusudur. Çözümler tehditle, güçle ve caydırmayla gelmektedir. Güven geri planda kalmakta, güvensizlik yükselmektedir. İlişkiler tehdit-ve-ödül şeklindedir.

Tehditle, güçle ya da sindirmeyle yönetildiğini hisseden çocukların tıpkı yetişkinler gibi tepki verdiklerini gördük. Tehdit bir çocukta dayak ya da sopa olabilir. Yetişkinde ise silah ya da bomba olacaktır ama yaratacağı tepki aynıdır.

İnsanların çoğu bu tür eğitimlerle yetiştiği için, birçok hükümet liderinin de benzer şekilde davranması şaşırtıcı değildir. Sa-

vaş, açlık ya da ekonomik krizlerde, ülkeler de tıpkı ailelerdekine benzer sorun belirtileri göstermektedir.

Dünya bütün insanlar bir nükleer savaş tehdidinin gölgesi altında yaşamaktadırlar. Fakat insanlık tarihine baktığımızda, öncekilere oranla teknolojik açıdan en fazla imkâna sahip olduğumuz bir çağdayız. Potansiyel tehlike kadar büyük bir fırsat zamanında yaşıyoruz. Seçimlerimiz farkı yaratacaktır. Bu seçimleri yapacak olan da siz ve beniz.

Günümüz dünyasında, gerek uydular, gerekse diğer iletişim araçları sayesinde dünya üzerindeki herhangi bir noktadaki insana ulaşmak saniyeler içinde mümkündür. Televizyon sayesinde dünyanın her yerinde olanları görebilmekteyiz. Bilgisayarlar, müthiş hesaplamaları bir saniyede yapabilmektedir. En fazla on yedi saat içinde dünyanın istediğimiz bir yerinde uçakla ulaşabilmekteyiz. Kıtalar arasında köprüler kurabilmekte, aya astronot gönderebilmekte, uzayda yolculuk yapmaktan söz edebilmekteyiz.

Muhteşem bir teknolojiye ve zekaya sahibiz. Ancak insanların bir arada uyum içinde yaşayabileceği bir dünya yaratmak için çalışmak zorundayız. Şimdi bunu başarmak için zekamızı kullanmamız gerek. Başarmak için gereken tek şey, artık zamanın geldiğini görmektir.

Dünya üzerindeki beş milyar insan bir gecede doğru yaşamayı öğrenseydi neler olurdu:

Doğru ve net iletişim kurmak.

Rekabet yerine işbirliği.

Boyun eğdirmeye çalışmak yerine teşvik etmek.

Sınıflama yerine insan eşsizliğini görmek.

Tiranlık gücü yerine rehberlik ve liderlik kullanabilmek.

Birbirimize değer vermek, saygı göstermek ve sevmek.

Sosyal ve bireysel olarak sorumluluk alabilmek.

Sorunları yaratıcı çözümler için mücadele ve fırsat olarak görebilmek.

Bence çok farklı bir dünyada uyanırdık. Bilincin değişmesi an meselesidir. Zihin yapılarımızı değiştirirsek neler olurdu! Bence birbirimizi, kendimizi ruhsal varlıklar olarak sevebilir ve değer verebilirdik.

Dünyanın değişmesini düşündüğümde, iş olağanüstü zor görünüyor. Nereden başlanabilir? Beş milyar insan içinde, tek bir kişi bir değişim yaratamayacak kadar etkisiz görünüyor. Bir kişinin bu işi yalnız başına yapabileceğini düşünecek kadar saf değilim. Ama birçok insanın zihninin birleşmesi, bu değişimi yaratabilir.



Geçenlerde bir yazı gördüm: "Barış benimle başlar!" Kişi barışı yaşamaya başladığında, değişim başlar. Bu, sıradan bir insanın başlayabileceği şekildir; kendisiyle. Ben barışı ve uyumu modellediğimde, etrafımdaki herkes etkilenir. Aynı gerçek sizin ve etrafınızdakiler için de geçerlidir. Margaret Mead şöyle demişti: "Değişim, genellikle birkaç kararlı insanla gerçekleşir."

Hepimiz farklı yerlerden başlarsak, dünya gerçekten değişebilir. Yapmamız gereken, öğrendiklerimizi yeni bireysek farkındalıklar yaratmak için kullanmaktır.

Teorim son derece basit ve mantıklı. Çocuklarımızın uyumlu ve barışçıl yetişkinler olması için modelleme yaparsak, onlar da büyüdüklerinde dünyayı uyumlu ve barışçıl bir yer yaparlar.

Birçok ebeveyn, evde huzurlu bir ortam yaratmamakta ve kendi öğütlerinin aksine modelleme yapmaktadırlar. Bu yüzden, eski eğitimler devam etmektedir. Şimdi yapmamız gereken bu eski kalıpları kırıp yerine yenilerini geçirmektir.

Savaş artık diğer antikalarla birlikte müzelerde saklanan eski bir sorun çözümü yöntemidir.

Uyumun önemini keşfeden insanların sayısı artmaktadır. Kendi mucizeviliklerinin ve başkalarının eşsizliklerinin tadını çıkarmaktadırlar. Birbirlerine benzer yönleriyle bağlanmakta, farklı yönleri sayesinde gelişmektedirler. Gelişme ve değişim yaratma güçlerine inanmaktadırlar. Duygusal açıdan nasıl dürüst davranacaklarını bilmektedirler.

Bunlar, barışı getirebilecek liderlerdir. Dünyanın farklı yerlerine dağılmışlardır ve birbirlerini tanımamaktadırlar. Ama aralarında köprüler kurulmakta, ağ yapılanmaktadır. Bu insanlar bir araya geldikçe, benzer enerjileri katlanacak ve besleyici bir güç doğuracaklardır.

Güçlü bir etken değişimi başlatana kadar, toplum aynı kalma-

ya devam eder. Bizler toplumların bireyleri olduğumuza göre, değişimi yaratacak olan da bizleriz. Her birimiz bunu yapabiliriz.

İnsanlar temas kurarken, içlerinde kaçının utandığı için inançlarını gizlediğini gördüğünüzde çok şaşırabilirsiniz. Ama sadece onlarla temas kurmanız bile, gerçek inançlarını ortaya koymalarını sağlayarak cesareti verebilir.

Bugün, yıllardır süregelen olumsuz bir yapımız var. Bunun kökenleri ve temelleri şiddete, güvensizliğe, hırsa, açgözlülüğe dayanmaktadır. Bu şartlar korku yaratır ve insanların zaten hissettikleri çaresizliği güçlendirir.

Güçlü ve yüksek özgüvene sahip insanlar, bu tür olumsuz yapıları desteklemez ve bu şekilde hareket etmezler. Bu, olumsuz yapının kötü insanlardan kaynaklandığı anlamına gelmez. Sadece kendilerini değersiz hisseden sıradan insanlardır. Dünyaya bakışlarında sorunlar için başkalarını suçlamak, sorunlara aldırmamak ya da olan biteni inkar etmek vardır.

Örneğin; insanları sayılarla, sınıflarla, istatistiklerle tanımlamak kolaydır. Sarhoş sürücüler yüzünden her yıl trafik kazalarında 40.000 kişinin öldüğünü, savaş süren bir ülkede 500 ailenin yok olduğunu okuyoruz. Üzülebilir ve kendimizi kötü hissedebiliriz ama kısa süre sonra bu duyguyu kaybederiz. Çünkü birçok durumda kendimizi çaresiz hissederiz.

Ama bu 40.000 kişi, eşlerden ve çocuklardan oluşan 500 aile tanıdığımız kişiler olduğunda iş değişir. Deneyim, kişiselleşir. Ancak o zaman bir şeyler yapmak için harekete geçeriz.

Eğer istatistiklerdeki sayıları adı, hayalleri, umutları, babası, annesi, kardeşi, eşi ya da arkadaşları olan insanlar olarak düşünürsek —hisseden, nefes alan, düşünen, canı yandığında çığlık atan, kesildiğinde kanayan, zevk aldığında gülen— tepkilerimiz farklı olmaz mıydı?

Politik, sosyal, ekonomik, kişisel tiranlığın değişmesini sağlamak için harekete geçmez miydik? Bence bunu yapardık.

Bugün "Ben" hedef olmayabilir ama ya yarın? Bugün değişimi başlatmak için uygun yerin aile olduğunu anlamaya başlıyoruz. Orada, kendimizi ve başkalarını sevebilir, değer verebiliriz. Bu kitabın her yerinde belirttiğim gibi, kişi kendi içindeki yaşam gücünü gerçekten takdir edebildiğinde, ne kendini ne de başkasını incitebilir.

Diğer bir deyişle, kendilerine değer veren, kendilerini seven insanlar, bunu başkaları için de yapmakta zorlanmazlar. Bütün enerjilerini, çevrelerindeki insanları geliştirmek için kullanırlar.

Henüz en yüksek önceliği insanlara değer vermek olan hiçbir toplum yok. Sadece bunun girişimlerinin olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Gelecek, dünyamızın bütün ülkelerin insana değer verdiği bir yer olmasını gerektiriyor. Bunlar, savaşı durdurmak ve barışı sağlamak için gereken becerilerle aynı. Bu açıdan her birimiz fark yaratabiliriz.

Farkında olun ya da olmayın, bütün insanlar evrensel olarak birbirlerine bağlıdır. Aynı şey, ülkeler için de geçerlidir. Uluslar arasındaki ilişkiler, beş milyar ruhun sürekli olarak enerjisinin aktığı bir ağ oluşturmaktadır. Bu enerjinin niteliği, gezegenin sağlığını etkileyecektir; tıpkı kan ve oksijenin niteliğinin kişinin sağlığını etkilediği gibi.

Güçlü, doğru, canlı insanlar, yaratıcı, gerçekçi ve adil bir şekilde davranırlar. Bu kitap boyunca, kişinin nasıl güçlü, doğru ve canlı olabileceğini gösterdim. Bu nitelikler herkes için gereklidir; zihin yapılarımızı ve bilincimizi değiştirdiğimizde elde edebiliriz. Bu değişimle, insanların ihtiyaçlarına, farklılıklarına saygı gösteren, benzer yanlarıyla birleştiren bir sosyo-politik yapı kurulabilir.

26

Geleceğin Ailesi

Geleceğin ailesine bir göz atmak için, zamanda geri gidelim ve 1900'lerin Amerikan ailesine bir bakalım. O zamanlar iki ayrı dünya vardı: Erkeklerin ve kadınların dünyaları. Aralarında çok az sayıda köprü bulunuyordu. Erkeklerin dünyası üstün kabul ediliyordu ve kadınlara açık değildi. Rekabete, fiziksel güce, cinsel kudrete, zihinsel çalışmalara, baskınlığa, sertliğe, zayıfın korunmasına dayanan bir dünyaydı bu.

Bu resmi doldurmak için, erkek kendi duygularını bastırmak, zihinsel ve fiziksel gücünü abartmak zorundaydı. Bu da insanları duygusal açıdan yorgun düşürerek hastalıklara açık hale getiriyordu. İstatistiklere göre, Endüstri Devrimi sırasında erkekler kadınlardan çok daha çabuk ölüyorlardı. Dünyalarını ayrı tutmak için, erkek ve kadın rolleri belirgin olarak tanımlanmıştı.

Kadının 1900'lerdeki dünyası uygun davranmaya, yumuşaklığa, neşeye, çocuk doğurmaya ve bakmaya, kocaya hizmete, iyi yemek pişirmeye ve iyi hizmetçi olmaya dayanıyordu. Kadının dünyasını eviyle, çocuklarıyla ve kocasıyla doldurması bekleniyordu. Bir kadın için en kötüsü, hiç evlenmemek ya da dul kalmaktı; her iki durumda da toplumdan dışlanırdı. Birçok kadın, bu yüzden mutsuz evlilikleri bile seçiyorlardı. Bugün birçok kadın sırf evlenmiş olmak için evlenmekle bekar kalmak arasında bir seçim yapmaları gerektiğinde, evlenmeyebilmektedirler. Bugünün kadını artık ikinci en iyi olmaya razı değildir.

1900'lerin kadını, evlenebilmek için zihinsel becerilerini gizler ve bastırırdı. Topluma göre, erkekler zeki kadınlarla evlenmek istemezdi. (Kadınlar hâlâ bunun acısını çekmektedir.) En cesur ve maceracı kadınlar bile eğitime devam etmekten korkardı. Diğer yandan, erkekler olabildiğince iyi eğitimli olmaya teşvik edilirdi. Bugünün kadını kariyerini seçmekte özgürdür; eğitimli olmak artık erkek için olduğu kadar kadın için de gereklidir.



O zamanlar kadınların evlendiklerine bakire olması istenirdi. Diğer yandan, erkekler daha önce cinsel deneyim yaşamamışlarsa erkek olarak görülmezlerdi. Çifte standartlar her yerdeydi. Bugün, evlilik öncesi cinsel deneyim toplumun hemen her yanında normal karşılanmaktadır. Yine de cinsel hayatımızı dengeli tutmayı öğrenemedik.

1900'lerde kadının yetiştiği evden kocasının yatağına gitmesi beklenirdi. Kocasının ailenin mutlak yöneticisi olacağını kabul et-

mek zorundaydı. Bazı eyaletlerde kadınlar mülk sahibi olamazdı. Finansal anlamda her açıdan kocalarına, babalarına, erkek kardeşlerine ve oğullarına bağımlıydılar. Bugün birçok ailede maddi açıdan kadın başı çekebilmekte ya da destek olabilmektedir.

Yüzyılın başında, erkek, kadının ve çocukların sahibiydi. Evlilik yemini bile bunu yansıtırdı. Kadın kocasını sevecek, onurlandıracak ve boyun eğecekti. Kocası ise sadece onu sevecek ve bakacaktı. Bugün insanlar evlilik yemininde farklı sözler söylemektedir ve kimse kimsenin malı değildir.

Kadınların bakire olarak evlenmesi beklendiğinden, kocaları cinsel açıdan onları eğitirdi. Ancak bütün erkekler cinsel açıdan bilgili olmadıklarından, seks hiç de çekici gelmezdi. Kadınların kocalarını geri çevirme hakları yoktu; aslında, 1970'lere kadar erkeğin karısına tecavüz etmesi suç sayılmıyordu.

Aile planlaması ve doğum kontrolü, hakkında neredeyse hiçbir şey bilmediğimiz konulardan biriydi. Birleşmeme, tek doğum kontrolüydü; kürtaj yasadışı, tehlikeli ve ahlaksızcaydı. Bugün birçok ailede doğum kontrolü için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Kürtaj yasaldır ama aksine fikirler hâlâ vardır.

1900'lerde aileler geniş, bebek ölümleri yüksekti ve birçok kadın doğum sırasında ölüyordu. Hastalıklar ve kazalar yüzünden, erkekler de çabuk ölüyorlardı. Bu da, öksüz çocukların sayısında muazzam bir artışa neden oluyordu. Kadınlar ve çocuklar kendilerine bakamadıklarından, ikinci aileler genellikle gerekiyordu. Eşlerden biri öldüğünde, diğerinin en kısa sürede yeniden evlenmesi gerekiyordu.

Bugün belki daha çok sayıda karışık ailemiz var ama bunun genellikle nedeni ölüm değil, boşanmadır. Yani erkekler, başka erkeklerin çocuklarına babalık etmektedirler. Çocuklar için olduğu kadar, babalar için de psikolojik sorunlar söz konusudur.

Karışık aileler, birinci sınıf olarak görülmezler ama bugün sayıları giderek arttığı için, bu tür ailelere birinci sınıf gözüyle yaklaşmak için çalışmalar yapılmaktadır.

Evlenmemiş bir kadından doğmak, utanç verici bir durumdu. Bu durumda devlet işe el koyabilirdi; doğum şartları kanunlarla gizlenir, çocuğa daha iyi bir başlangıç verilmeye çalışılırdı.

Bazı yerlerde evlenmemiş bir anneden doğmak hâlâ utanç verici olarak algılanmaktadır; ancak bazılarında kadının evlenmeden annelik sorumluluğunu alabilmesi mümkündür. Ancak bu durum, sağlıklı çocuklar yetiştirmekte sorunlar yaratmaktadır.

1900'lerin ailesine bakınca, kişi şu izlenime kapılıyor. Erkekler baskın pozisyonda; kadınlar bağımlı, hizmetkar ve ikinci derece konumda. İlişkiler tehdit-ve-ödüle dayanıyor. Kadınlar ailenin ruhu ve kalbi olmasına karşın, bu rol erkeğe göre ikinci derece kalıyor. O zamanın dünyasında duyguya, yüreğe ve ruha önem verilmiyor.

Bu artık değişmektedir. Tıbbi ve psikolojik araştırmalar, erkeklerin duygularını göstermelerinin sağlık açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır (kadınların da). Güç ve değer açısından kadın ve erkeğin konumu da oldukça değişmiştir. Artık eski baskın-hizmetkar modelin yerini eşitliğe dayanan ilişkiler almaktadır. Bazı erkekler hâlâ tehdit edildiklerini hissetmektedirler. Eşit güç isteyen kadınlara karşı nasıl davranacaklarını bilememekte, bunların olası yararlarını görememektedirler. Oysa geçmiş alışkanlıkların ötesine geçmeyi başaran erkekler daha fazla özgürlüğe sahip olmaktadırlar. Eskiden sadece kendi omuzlarında olan yükleri, eşleriyle paylaşabilmektedirler.

Geçenlerde bir uçak yolculuğunda arkamda oturan iki bayın konuşmasına tanık oldum. Konunun son derece nazik olması, neden yorumlarında o kadar beklediklerini açıklıyor sanıyorum.

Birinci adam: Karın kadınların şu özgürlük mücadelesine mi katıldı?

İkinci adam: Evet.

Birinci adam: Sen ne düşünüyorsun bu konuda?

İkinci adam: Gerçekten bilmek istiyor musun?

Birinci adam: Evet.

İkinci adam: Sevdim. Sadece iki ayağım var. Karım bunu yapana kadar kendi başımaydım, dört ayağım var gibi davranmak zorundaydım. Şimdi ise gerçekten ortağız.

Erkek ve kadının eşit olduğu düşüncesinin, dünyanın yuvarlak olduğunu anlamakla aynı şey olduğunu düşünüyorum. Bu eşitliğe ulaştığımızda, aile daha güçlü hale gelir. Daha yetkin insanlar yetiştiririz. Erkek ve kadın eşitliğini görerek büyüyen çocuklar, daha bütün yetişkinler haline gelir. Buna karşılık, bu yetişkinler de kendi çocuklarına aynı modeli sunacaklardır. Bunu başarmak, çok önemli bir sosyal kilometre taşıdır ve insanlık gelişiminin doğru yolda olduğunu gösterir.

Bu gelişimi hızlandırmak için, ruhsal, psikolojik, duygusal, sosyal, fiziksel, yasal, zihinsel bakış açılarımızı yeniden şekillendirmemiz gerekir. Bugün insanlar arasındaki eşitliğe ilişkin çok az modelimiz var: Erkek ve kadın, genç ve yaşlı, beyaz ve siyah, zengin ve yaşlı. İdeal yüreğimizde yatmakta ama hareketlerimizde görünmemektedir. Boyun eğmeye ve üstünlüğe dayanan modeli o kadar uzun süre yaşadık ki, bazen insan ilişkilerinin bu şekilde olması gerektiğini düşünüyoruz.

Artık eşitliği ve bu bağlamda otonomiyi, özgürlüğü, sorumluluğu, teşviği, liderliği, karar vermeyi, sorun çözümünü öğrenmemiz gerekmektedir. Gerekli değişimleri gerçekleştirebilmek için yaratıcılığa ve sabıra ihtiyacımız vardır.



Bir değişim yaşandığında, eski düzen bozulur ve yenisinin yerleşmesi zaman alır. Bu karmaşa sürecinde, neler kazanıldığını görmek zor olabilir. İnsanlar eski yöntemleri kullanarak yeni amaçlara ulaşmaya çalıştığında, başka bir sorun ortaya çıkar. Yeni yöntemleri öğrenmekse zaman alır.

Aileler hep sağlıklı ve mutlu olmak, daha anlamlı ve tatmin edici hayatlar istiyorlardı. Ancak, çok az insan bunun gerçekleşmesini bekliyordu. Şimdi bunun gerçekleşmesine her zamankinden daha yakınız.

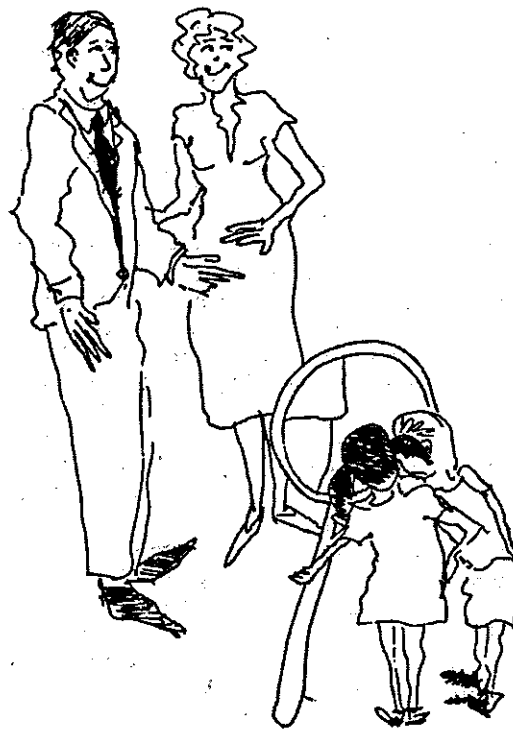
Yüz yıl önce insanlar kendilerine mutlu olup olmadıklarını

bile sormuyorlardı belki. Rollerini doğru şekilde oynamaya fazla odaklanmışlardı. Bugün, bu soru çok önemlidir. Çünkü artık kişisel mutluluğun güç ve sağlık açısından en önemli etkenler olduğunu anlamaya başlıyoruz. Ama henüz mutlu olarak aynı zamanda nasıl yetkin olacağımızı bilemiyoruz. Birçok kimse, mutlu olmanın sıkı çalışmayı engelleyeceğini sanıyor.

Yüzyılın başlarında, en saygı duyulan aile biçimi, kadın ve erkeğin birbirini isteyerek evlendiği ve ölene dek birlikte kaldığı biçimdi. Bugünün ailesinin mücadelesi ise herkesin kendini birinci sınıf hissetmesini sağlamaktır. Her türlü aile yapılarında mutlu, iyi yapılanmış insanlar bulunmaktadır. Yararlı olamayan ailelerde yaşayan binlercesi de vardır. Fark biçimde değil, aile içindeki ilişkilerdedir. Bu eski tehdit-ve-ödül modelini değiştirmemiz gereklidir.

Başarılı ilişki kolayca tanınabilir. Aile içinde, yetişkinler bir takım olarak çalışır, birbirlerine karşı açıktır, bireysel farkındalıklarını gösterirler, birbirlerine saygı ve güven duyarlar. Birbirlerine eşsiz varlıklar olarak davranır, farklılıklarından öğrenir, benzerlikleriyle birleşirler. Çocuklarına öğretmek istedikleri davranış biçimlerini modellerler. Sorun ve çatışma çözümü, yeni gelişimler için fırsat olarak algılanır. Yeni kuşak, bunu çocuk olarak nasıl yapacağını öğrenmek için etrafındaki yetişkinleri izleyerek öğrenir. Öğütlerini önce kendileri uygulayıp modelleme yapan yetişkinlerin yüksek özgüvene sahip olması gerekir.

Diğer insanlarla eşit olduğumuzu öğrenmek, yüksek bilincimizle uyum içinde yaşamamızı sağlar. Eski yaşam biçimimiz, yüksek benliğimize ulaşmamızı engelleyen belki de en önemli etkendi. Bu şekilde yaşamak, kendimizi daha çok ayırmamıza, başka canlılara sevgi ve saygı duymak yerine güç ve şiddet kullanmamıza neden oldu. Bugünün yetişkinleri nasıl daha bütün insanlar olabileceklerini öğrenirken, yarının yetişkinleri ve dolayı-



sıyla aileleri için modeller sunmaktadırlar. O zaman eski zincir kırılacak ve yerine yeni bir varoluş tarzı gelecektir.

Yüksek benliğimize giden yolun yüksek özdeğerden geçtiğine inanıyorum. Bir terapist olarak, hastalıklardan kurtulmanın ve sağlıklı yaşamanın özdeğerin yüksekliğine bağlı olduğunu biliyorum. Bu kavramı da, diğerleri gibi, tekrar tekrar gösterdim. Birçok insan, hayatlarını yüksek doğalarına uygun olarak yaşamaktadırlar. *Bütün insanlar yüksek doğalarına uygun yaşamayı ve davranmayı öğrenebilirler.* Bakış açımızı olumsuzdan olumluya çevirmek, bunun ilk adımıdır.

Dünyadaki herkesin yüksek özdeğer edinebileceğini ummanın hayalperestlik olduğunu düşünenler olabilir. Bazıları, şimdiki davranış kalıplarının gerçek insan doğası olduğunu söyleyebilir. Buna açıklık getirmek istiyorum. İnsan davranışları genellikle öğrenilen, öğretilen ve modellenen ama insanın potansiyelini yansıtmak zorunda olmayan kalıplardır. İnsancıl olasılıklara ulaşmak için bakış açılarımızı değiştirmemiz gerekir.

Hepimiz bu değişimi yaşayabiliriz. Bulunduğumuz yerden başlayıp oraya gitmemiz yeterlidir. Aile, ikisinin de öğretilebileceği ve uygulanabileceği mükemmel bir yerdir.

İnsanlık tarihinde yeni bir evrimin başlangıcındayız. Daha önce bu kadar çok sayıda insan, yaşam şartlarından bu kadar tatminsiz olmamıştı. Ayrıca, dünya üzerinde olağanüstü bir yaratıcı enerji dolaşmaktadır. İnsanların en temel haykırışı, daha fazla bireysel özdeğer isteği, başkalarıyla dürüstlüğe ve sevgiye dayanan ilişkiler, uygun bağlamlardır.

Bence insanların birbirlerine güçle, diktatörlükle, boyun eğmelerle, kalıplarla bağlanmalarının son dönemlerini izliyoruz. Artık birbirimize işbirliğiyle, seçimlerle, teşvik edici liderlikle ve tam insan olmak konusunda daha derin bir anlayışla bağlanıyoruz.

O eski, yerleşmiş, tanıdık gelen tutumların kolay ölmediğini unutmayalım. Sabırlı olmalı ve ilerlemek için cesaretimizi korumalıyız. Şefkatimiz ve zekamız, bize gereken gücü verecektir. Yeni yollar geliştirmek için çalışıyorum ve sizi de bana katılmaya çağırıyorum. Bu kitap size bir şekilde mantıklı geldiyse, zaten yola çıktınız demektir. Özdeğerinize yaklaştıkça, aileniz güçlenecektir. Buna karşılık, bu daha olgun bir toplum yaratacak, insanların yaşamlarından zevk almalarını sağlayacak, sosyal ve kişisel olarak sorumluluk sahibi anlamlı insanlar olmalarını sağlayacaktır.



Gerçek ve bütün bir insan olmayı daha çok kişi anlayabilir ve bunun olması için uğraşırsa, geleceğin ailesi muhteşem olacaktır. Bütün, gerçek bir insan olmak, sevmek ve sevilmek, üretken ve sorumluluk sahibi olmak, dünyanın kendileri yaşadığı için daha iyi bir yer olduğunu düşünen insanların sayısı giderek artmaktadır. Geliştirici ailelerde büyüyen çocukların nasıl yetişkinler olacaklarını düşündüğümde, huşu ve heyecanla doluyorum.

Ek Okuma Listesi

Bartz, Wayne R.; and Richard A Basor. *Surviving with Kids.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1978.

Black, Claudia. *My Dad Loves Me, My Dad Has a Disease.* [Alcoholism] Newport Beach, CA: Alcoholism, Children & Therapy, 1979.

Fishel, Elizabeth. *Sisters.* New York: Bantam, 1979.

Griffith, Linda Lewis. *Battle Fatigue: And You Thought You Were Busy Before You Had Children!* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1986.

Huxley, Laura A.; and Piero Ferrucci. *The Child of Your Dreams.* Minneapolis: CompCare Publications, 1987.

Kimball, Gayle. *50-50 Parenting: Sharing Family Rewards and Responsibility.* Lexington, MA: D. C. Heath, 1988.

Nicholson, Luree; and Laura Torbet. *How to Fight Fair with Your Kids . . . and Win!* New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1980.

Shulman, Doris J.; and Dorothy A. Sisk. *The Growing Person: How to Encourage Healthy Emotional Development in Children.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1982.

Shapiro, Jerrold Lee. *When Men Are Pregnant: Needs and Concerns of Expectant Fathers.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1987.

Shiff, Eileen. *Experts Advise Parents: A Guide to Raising Loving, Responsible Children.* New York: Delacorte, 1987.

Stewart, Betty. *Growing Up Before Your Children Do.* Evanston, IL: The Haven Corp., 1981.

Çiftler

Barbach, Lonnie. *For Each Other: Sharing Sexual Intimacy.* New York: Anchor Press/Doubleday, 1982.

Brandon, Nathaniel. *The Psychology of Romantic Love.* Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980.

Cameron-Bandler, Leslie. *They Lived Happily Ever After: Methods for Achieving Happy Endings in Coupling.* Cupertino, CA: Meta Publications, 1978.

Garland, Diana R. *Couples Communication and Negotiation Skills.* Workshop Models for Family Life Education Series. New York: Family Service Association of America, 1978.

Kilgore, James E. *Try Marriage Before Divorce.* Waco, TX: Word Books, 1978.

Lederer, William J.; and Don D. Jackson. *Mirages of Marriage.* New York: Norton, 1968.

Miller, Sherod; Elam W. Nunnally; and Daniel B. Wackman. *Alive and Aware: Improving Communication in Relationships.* Minneapolis: Interpersonal Communication Programs, 1975.

———. *Talking Together: Couple Communication I.* Minneapolis: Interpersonal Communication Programs, 1979.

Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much.* Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985.

Paul, Jordon; and Margaret Paul. *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You?* Minneapolis: CompCare Publications, 1983.

Pelton, Charles L. *The Sex Book for Those Who Think They Know It All.* Aberdeen, SD: C. L. Pelton, 1980.

Shostrom, Everett; and James Kavanaugh. *Between Man and Woman: The Dynamics of Interpersonal Relationships.* Los Angeles: Nash Publishing, 1971.

Aileler ve İletişim

Beebe, Steven A.; and John T. Masterson. *Family Talk: Communication in the Family.* New York: Random House, 1986.

Benson, Jeannette; and Jack Hilyard. *Becoming Family* [communication and self-esteem exercises]. Winona, MN: St. Mary's Press, 1979.

Bernhard, Yetta; and George Bach. *Aggression Lab: The Fair Fight Training Manual.* Dubuque, IO: Kendal-Hunt, 1971.

Branden, Nathaniel. *"If You Could Hear What I Cannot Say": Learning to Communicate with the Ones You Love.* New York: Bantam, 1983.

Edinberg, Mark. *Talking with Your Aging Parents.* Boston, MA: Shambala, 1987.

Einstein, Elizabeth. *Strengthening Your Stepfamily.* New York: Random House, 1987.

Kilgore, James E.; with Don Highlander. *Getting More Family Out of Your Dollar.* Irvine, CA: Harvest House, 1976.

Lieberman, Mendel; and Marion Hardie. *Resolving Family and Other Conflicts: Everybody Wins.* Santa Cruz, CA: Unity Press, 1981.

Paul, Jordan; and Margaret Paul. *If You Really Loved Me. . .* [Family communications] Minneapolis: CompCare Publications, 1987.

Schaefer, Nathan. *Families Are Forever.* Saratoga, CA: R&E Publishers, 1985.

Stinnett, Nick; and John DeFrain. *Secrets of Strong Families.* New York: Berkley, 1985.

Wahlroos, Sven. *Family Communication: A Guide to Emotional Health.* New York: Macmillan, 1974.

Wegscheider, Don. *If Only My Family Understood Me. . .* [Family systems] Minneapolis: CompCare Publications, 1979.

Wegscheider, Sharon. *Another Chance: Hope and Health for Alcoholic Families.* Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1981.

White, Ann; and Deborah Grayson. *Parents and Other Strangers.* Port Washington, NY: Ashley Books, 1987.

Zahnd, Walter F. *Crested Butte Temperature Reading Chart.* Available from author: 217 Valley View Drive, Paradise, CA 95969.

Karışık ve Tek Ebeveynli Aileler

Adler, Robert E. *Sharing Our Children: How to Resolve Custody Problems and Get On with Your Life.* Bethesda, MD: Adler & Adler, 1988.

Anderson-Khleif, Susan. *Divorced But Not Disastrous: How to Improve the Ties between Single-Parent Mothers, Divorced Fathers, and the Children.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1982.

Burt, Mala Schuster; and Roger B. Burt. *What's Special About Our Stepfamily?* [Participation book for children] New York: Dolphin/Doubleday, 1983.

Einstein, Elizabeth. *Strengthening Your Stepfamily.* New York: Random Hosue, 1987.

Gately, Richard; and David Koulack. *The Single Father's Handbook.* New York: Anchor/Doubleday, 1979.

Lewis, Helen C. *All About Families: The Second Time Around.* Atlanta: Peachtree Publishers, 1980.

Ricci, Isolina. *Mom's House, Dad's House: Making Joint Custody Work.* New York: Macmillan, 1980.

Smoke, Jim. *Growing Through Divorce.* Irvine, CA: Harvest House, 1976.

Visher, Emily B.; and John S. Visher. *Stepfamilies: A Guide to Working with Stepparents and Stepchildren.* New York: Brunner/Mazel, 1979.

Ergenlik

Adams, Caren; Jennifer Fay; and Jan Loreen-Martin. *NO Is Not Enough: Helping Teenagers Avoid Sexual Assault.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1974.

Donlan, Joan. *I Never Saw the Sun Rise.* [Diary of a recovering chemically dependent teenager] Minneapolis: CompCare Publications, 1977.

Elchoness, Monte. *Why Can't Anyone Hear Me? A Guide for Surviving Adolescence.* Sepulveda, CA: Monroe Press, 1986.

Kişisel Gelişim

Adams, Ramona S.; Herbert A. Otto; and Deane S. Cowly. *Letting Go: Uncomplicating Your Life.* New York: Macmillan, 1980.

Alberti, Robert E.; and Michael L. Emmons. *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1982.

Bernhard, Yetta. *How to Be Somebody: Open the Door to Personal Growth.* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1975.

——. *Self-Care.* Brookline, MA: BFI Publishers (251 Harvard St.), 1983.

Branden, Nathaniel. *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature.* Los Angeles: J. P. Tarcher, 1983.
Buzan, Tony. *Use Both Sides of Your Brain.* New York: E. P. Dutton, 1974.
Carson, Richard David. *Taming Your Gremlin: A Guide to Enjoying Yourself.* Dallas: The Family Resource, 1983.
Gale, Raymond F. *Who Are You? The Psychology of Being Yourself.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1976.
Kalellis, Peter M. *A New Self-Image: Restoring a Positive Sense of Self.* Allen, TX: Argus Communications, 1982.
Lakien, Alan. *How to Get Control of Your Time and Your Life.* New York: NAL/Signet, 1974.
McKay, Matthew; and Patrick Fanning. *Self-Esteem.* Oakland, CA: New Harbinger, 1987.
———. *Meditations and Inspirations.* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1985.
Satir, Virginia. *Making Contact.* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1976.
———. *Self-Esteem.* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1975.
———. *Your Many Faces.* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1978.
Shostrom, Everett L. *From Manipulator to Master: Uncovering the Source of Your Power.* New York: Bantam, 1983.
Weinberg, Gerald M. *Becoming a Technical Leader: An Organic Problem-Solving Approach* [professional growth]. New York: Dorset House, 1986.
———. *The Secrets of Consulting: A Guide to Giving and Getting Advice Successfully.* New York: Dorset House, 1985.

Sağlık

Brown, Barbara. *Supermind: The Ultimate Energy.* New York: Harper & Row, 1980.
Cousins, Norman. *The Anatomy of an Illness.* New York: Norton, 1979.
Green, Elmer; and Alyce Green. *Beyond Biofeedback.* New York: Delacorte, 1977.
Gross, Stanley J. *Rolework: Dealing with Role Stress and Role Strain.* Available from the author: Roslindale, MA.
Haney, C. Michele; and Edmond W. Boenisch, Jr. *Stressmap: Finding Your Pressure Points.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1982.
Hatfield, Bruce; and Bob Hatfield. *Matters of Life and Death.* Winfield, B.C., Canada: Wood Lake Books.
Lynch, James. *The Languages of the Heart: The Body's Response to Human Dialogue.* New York: Basic Books, 1986.
Pelletier, Kenneth R. *Holistic Medicine.* New York: Delacorte, 1980.
Schwartz, Jackie. *Letting Go of Stress.* New York: Pinnacle, 1982.
Selye, Hans. *Stress Without Distress.* Philadelphia: J. P. Lippincott, 1974.

———. *The Stress of Life.* Philadelphia: J. P. Lippincott, 1956.
Siegel, Bernard S. *Love, Medicine & Miracles.* New York: Harper & Row, 1986.
Simonton, Carl; and Stephanie Simonton. *Getting Well Again.* New York: Bantam, 1980.

Yaşlılık

Kubler-Ross, Elizabeth. *On Death and Dying.* New York: Macmillan, 1969.
Polster, Erving. *Every Person's Life Is Worth a Novel.* New York: Norton, 1987.
Reuerstein, Phyllis; and Carol Roberts. *The Not-So-Empty Nest: How to Live with Your Kids After They've Lived Someplace Else.* Chicago: Follett, 1981.
Staying Young. Audiotapes available through SyberVision, Inc. (P.O. Box 13875, Denver, CO 80201-9908).

Ruh Dünyası

Fox, Matthew. *Original Blessing: A Primer in Creation Spirituality.* Santa Fe: Bear & Co., 1983.
Friends of Peace Pilgrim. *Peace Pilgrim: Her Life and Work in Her Own Words.* Santa Fe: Ocean Tree/Peace Press, 1983.
Gibran, Khalil. *Prophet.* New York: Alfred A. Knopf, 1923.
Johnson, Charles M. *The Creative Imperative: A Four-Dimensional Theory of Human Growth and Planetary Evolution.* Millbrae, CA: Celestial Arts, 1986.
Keyes, Ken, Jr. *The Hundredth Monkey.* Coos Bay, OR: Vision Books, 1982.

Yaşamınızı Değiştirin

Türkiye'de ilk defa!

Kendiniz için yapacağınız en değerli yatırım.

Kişisel Gelişim 2001 Semineri

Tüm yaşamınızı değiştirecek bir maceraya ne dersiniz? Bu kurs kişisel gelişim konusunda kendinize vereceğiniz en değerli hediye olacak.

1. Neuro-Linguistic Programming (NLP) Practitloner Level Course

Şu anda dünyadaki en gelişmiş yöntem. Bill Clinton'dan, dünyadaki 500 büyük kuruluşun patronlarına kadar binlerce başarılı insan bu eğitimden geçmiş durumdalar.

Bu kursta NLP'yi yaşamınıza uygulayarak beyninizin nasıl çalıştığını anlayacak, daha mutlu ve başarılı olmak için onu programlamayı öğreneceksiniz, kursun amacı terapist yetiştirmek değil, NLP'yi kendi gelişiminiz için kullanmayı öğretmektir.

2. Sibernetik ve Sistem Düşüncesi

İş, özel ve aile yaşamında sizi etkileyen kısır döngüleri anlamak, onları nasıl kolaylıkla çözebileceğinizi öğrenmek için eşsiz bir fırsat. Amerika'da MIT Üniversitesinde geliştirilen yöntemlerin gündelik yaşama uygulaması.

3. Aile Terapisi

Dünyada aile terapisinin kurucusu: Virginia Satir'in yöntemleriyle aile ilişkilerini anlamak ve pratik çözümler bulmak.

4. Hipnoz

Bilinçaltınızı daha çok kullanmak ve onu yönlendirmek için ABD'de tıbbi hipnozun kurucusu olan Milton H. Erickson'un yöntemleri ve self-hypnosis.

5. Reiki

Vücudunuzdaki biyoenerjiyi kullanarak kendinizi ve başkalarını iyileştirme yöntemleri (Reiki 1)

Eğitim, "Kişisel Gelişim ve Değişim Dergisi"nin Yayın Yönetmeni ve "Türkiye'den NLP ve Sibernetik Uygulamaları 1" kitabının yazarı Tamer Dövücü tarafından verilecektir. Tamer Dövücü, Uluslararası NLP Trainer olup, binlerce saatlik NLP uygulaması deneyimine sahiptir.

Ücret: 1200$+KDV'dir. İlk ödeme kurs açıldığı gün, 2. ödeme 45 gün sonra, 3. ödeme 90 gün sonra alınacaktır.

Kayıt: 15 kişiyle sınırlı olup, katılımcıların 100$ depozit ödeyerek rezervasyon yaptırmaları gerekmektedir. Kurs sonunda; Uluslararası geçerli NLP Practitioner Sertifikası almak isteyenlerin ayrıca 200$ daha sertifika bedeli ödemeleri gerekmektedir.

Beliz Eğitim ve Danışmanlık Ltd. Şti.

Bireysel uygulamalar için: Bahariye Cad. 72/3 Kadıköy-İSTANBUL

Tel: (0216) 345 31 70

Yaşamınızın Kontrolünü Elinize Alın!

NLP (Neuro Linguistic Programming)

NLP'nin başlıca kullanım alanları:

Ve artık Türkiye'de...

Eğitim: • Sınavlara stressiz hazırlanma • Ders çalışma alışkanlıklarının değiştirilmesi • Sınavda çalışılanları hatırlama (üniversite sınavları vb.)

Bireysel Gelişim: • Fobiler-korkular • Bağımlılıkların giderilmesi (sigara, alkol, kumar vb.) • İç sıkıntıları ve hayattan zevk alamama • Her tür davranış değişimi • Mevcut olmayan davranışların kazanılması • Self-motivasyon • Eşle veya arkadaşlarla iletişim problemleri • Yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi • Moral gerektiren tüm durumlar • Hayır diyememe

Ayrıca **NLP** iş yaşamında, sporda ve sanatta da başarıyla uygulanmaktadır.

NLP bir tedavi değil kişisel gelişim uygulamasıdır. Temelde bilinçaltına yönelik bir dil ve tekniklerden oluşmakta ve konuşarak (gerekirse self-trans öğretilmektedir) uygulanmaktadır. Uygulamalara 14 yaşından büyükler katılabilir. Probleme bağlı olmakla birlikte genellikle 2. seans yeterli olmaktadır. Bir seans yaklaşık 2 saat sürmekte ve uygulama **TAMER DÖVÜCÜ** tarafından birebir yapılmaktadır. Seans ücreti 90$ + KDV olup memnun kalmazsanız (2 ay içinde) ücret iade garantimiz de mevcuttur.

Beliz Eğitim ve Danışmanlık Ltd. Şti.

Bireysel uygulamalar için: Bahariye Cad. 72/3 Kadıköy-İSTANBUL

Tel: (0216) 345 31 70



"Korkarım çocuklarımız bu karmaşık dünyada çeşitli baskı vetehditlerle karşı karşıya kalıyorlar. *Olumsuz Bir Dünyada Olumlu Çocuklar Yetiştirmek,* bizim modern tuzaklarve gizli tehlikelerle nasıl başa çıkabileceğimizi, bunların olumşumlarını nasıl engelleyebileceğimizi çeşitli yöntem ve kavramlarla bize veriyor. Bu kitabı okumak gerçekten zevkli idi."

Paula Hawkins
ABD Senatörü

Günümüzde çocuk yetiştirmenin bir-iki nesil öncesine göre neden daha zor olduğuna, özel problemleri nasıl önleyebileceğimize ya da bunlarla nasıl başa çıkabileceğimize ve günümüzde başarılı bir ebeveyn olmaya adım adım nasıl yaklaşabileceğimize
dair çok önemli ipuçları veren bir eser."

Peggy Mann

"Üç milyonu aşkın çocuğa, sahip olduğumuz olumlu davranış ve düşüncelerimizi öğretirken, bu kavramların sadece çocuklar için değil, aynı zamanda tüm aile bireyleri için de önemli olduğunu fark ettik."

Mamie McCullough
Amerika Olumlu Yaşam Becerileri Başkanı

"Çocuğumuza evimizde yaşadığımız problemleri açıklamakla kalmayıp, bunun yanında bizlere de daha iyi bir aile yapısı edinmemize yardımcı olacak somut ve basit fikirler öneren bir kitap."

Roger Staubach



İyi aileler zamanlarının yüzde doksanında rotadan çıkmışlardır! Anahtar, bir varış noktası duygusuna sahip olmalarıdır. Onlar, "rota"nın neye benzediğini bilirler. Ve zaman zaman tekrar rotaya girerler.

Bu, bir uçağın uçuşuna benzemektedir. Uçak havalanmadan önce, pilotlar bir uçuş planına sahiptirler. Onlar tam olarak nereye gittiklerini bilirler ve planlarına uygun olarak davranırlar. Ancak uçuş sırasında rüzgar, yağmur, hava boşluğu, hava trafiği, insan hatası ve başka faktörler uçak üzerinde etkide bulunur. Onlar yavaş yavaş başka yönlere hareket ederler, hatta öyle ki, zamanın çoğunda onlar planlanmış uçuş güzergahının dışına çıkarlar! Tüm yolculuk boyunca, uçuş planından sapmalar olur. Ancak bu sapma ne kadar büyük olursa olsun, uçak varış noktasına ulaşacaktır.

Peki bu nasıl olmaktadır? Uçuş sırasında pilotlar sürekli olarak geribildirim alırlar. Onlar çevreyi okuma aletlerinden, kontrol kulelerinden, başka uçaklardan, hatta bazen yıldızlardan bilgi alırlar ve bu bilgilere dayanarak zaman zaman ayarlamalar yaparlar,
böylece uçuş planına geri dönmüş olurlar.

Umut, sapmalarda değil, rotaya geri dönmek için vizyon,
plan ve yetenekte yatmaktadır.

—Stephen R. Covey



Pozitif Aile Terapisinin 6 Temel Görüşü

1. Kendi Kendine Yardım: Pozitif Aile Terapisi, gerçek ve varolan anlamını taşıyan 'positum' kelimesinden gelir. Bir aile içindeki gerçek ve varolan tek şey hastalıklar ve çatışmalar değildir. P.A.T yaklaşımında kişi hasta rolünü bir kenara bırakıp, kendisi ve çevresi için terapist olur.
2. Evrensel Karakter: P.A.T hastalık durumunu bireyin basit bir özelliği olarak ele almaz. Hastalık, aynı zamanda kişinin aile ve toplum ilişkilerindeki niteliğin bir yansımasıdır.
3. Kültürlerarası Yaklaşım: Kültürlerarası düşünce P.A.T için ana prensiptir. Bu yaklaşım kişiyi hem birey hem de bir toplumun üyesi olarak değerlendirir.
4. İçeriğe Bakış: P.A.T, "İnsanların ortak yönleri ve ayrıldıkları noktalar nelerdir?" sorusuna cevap vermeye çalışır. Bu yanıtı verebilmek için terapi çatışma içeriklerinin dökümünü oluşturur.
5. Metateorik Yaklaşım: P.A.T içerikten yola çıktığı için çeşitli metod ve yaklaşımların birbirini tamamlayarak kullanılabileceği farklı bir kavram sunar.
6. Aile Bağlarının Göreceliği: P.A.T tedavi edici düşüncenin özel bir formudur. Aile merkez alındığı halde terapi kendini salt aile ile sınırlamaz. Daha çok aile fertlerini birey olarak değerlendirir ve sosyal faktörleri de tedaviye katar.

ÇOCUKLUKTAN KAÇIŞ

John Holt

Türkçesi: Sinem Yılancı, Ciban Aksoy



"Çocuklar, büyüklerin tutumları nedeniyle en güzel dönem olan çocukluğu, kaçılacak bir süreç olarak görürler."

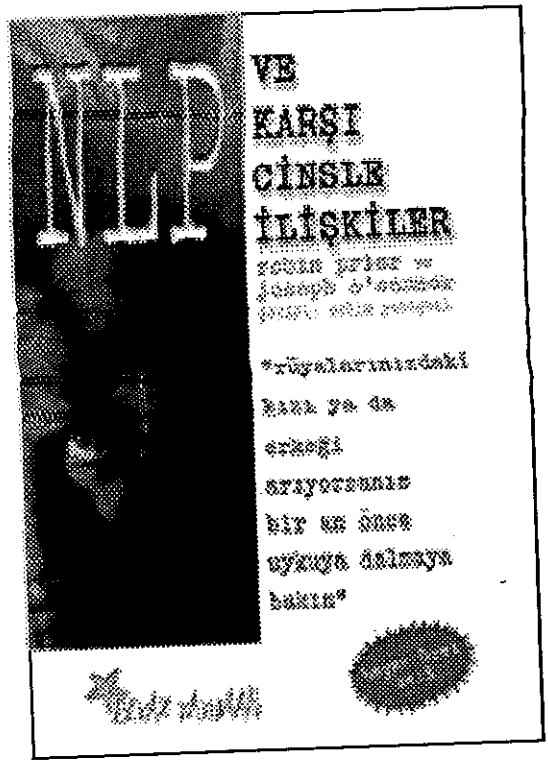
BEYAZ YAYINLARI

Paul Goodman gençlerle yaptığı birçok sohbette gerçekten değişik ve daha iyi bir dünya için çalışmanın iyi bir yolunun günlük yaşamlarında olabildiğince sanki böyle bir dünya varmış gibi davranmak olduğunu söylerdi. Onlara eğer dünya aşağı yukarı yaşamak istediğiniz yer gibi olsaydı ne yapardınız, nasıl yaşardınız, diğer insanlara nasıl davranırdınız gibi sorular sorardı. Şimdiden öyle yaşayın ve öyle davranın. Eğer sizi engelleyen bir şey varsa bunu aşmaya çalışın. Ne kadar genç ve küçük olurlarsa olsunlar, onları nerede bulursak bulalım bütün çocuklara yaratmak istediğimiz toplumda olacağı gibi davranabiliriz. Onlara nazik davranmaya çalışarak işe başlayabiliriz. Bu güçlü ve kaba olanlara hizmetkar, zayıf olanlara hükmedici bir şekilde davranılması gerektiğini zannedenler veya çocuklara yalnızca bir sevgi nesnesi ya da en sevdikleri köpekleri ya da kedileriymiş gibi davrananlar için çok zor olacaktır. Nazik olabilmek için her şeyden önce karşımızdaki insana değer vermeli ve onun benliğine saygı duymalıyız. Ona belirli bir resmiyetle yaklaşmalı ve ona nasıl davranmamız gerektiğini öğrenene kadar bunu korumalıyız. Onun salt fiziksel değil duygusal yaşamına da o bize ne derece bu yaşamı kabul edeceğini gösterene kadar saygı göstermeliyiz.

—John Holt



"Çocuklar neden başarısız olurlar?" sorusu ilk anda başarısızlığın nedenlerini çocuklarda aramayı amaçlayan bir soru gibi çıkıyor karşımıza. Ancak John Holt'un sorunu bambaşka bir yerde, velilerin akıllarının ucundan bile geçiremeyecekleri bir yerde aradığını çok geçmeden anlıyoruz. Okullarda:Aslında okullarda verilen eğitimle, velilerin eğitimden bekledikleri şeyler arasında pek bir fark yoktur Holt'a göre. Hatta okulları öğretmenlerle veliler arasındaki danışıklı dövüşün alanı gibi görür. Kendisi de öğretmendir, ama öğretmenlerden çok öğrencilerin yanındadır. Çünkü öğrencilerin sorunlarının giderilmesinin ancak onları anlamakla, onları kendi dünyasında tanım akla mümkün olduğunu düşünür. Öğrencilerinin yaptığı birçok yetişkine komik gelebilecek hataların kaynağını analiz ederken, aslında çoğu insanın günlük yaşamında varolan beceriksizliklerin kaynağına iner, yani zekaya. Bu anlamda mevcut eğitimin sisteminin zekayı geliştireceği yerde adeta sakatladığını, ideal bir eğitim sisteminin zekayı geliştirmeye yönelik olması gerektiğini savunur



Olympos dağının eteklerinde yaşayan devler bir gün tanrılara baş kaldırırlar. Öfkeye kapılan Zeus onları cezalandırmak için her birini ortadan ikiye ayırır; bir yarıyı erkek, diğer yarıyı kadın yapar. Yarım varlıklar hayatlarını umutsuzluk içinde diğer yarılarını aramakla tüketirler. NLP ve Karşı Cinsle İlişkiler'i siz de bu yarım varlıkların durumuna düşmeyesiniz diye hazırladık. Kitap, kadın ve erkek arasındaki ilişkiyi yürütebilmek için dikkat edilmesi gereken bütün püf noktaları ve sorun çözme yöntemlerini ele alıyor, bunları uygulamalarla destekliyor.



Bu kitap size, içinden çıkılması imkansız görünen problemlere çözüm üretmeyi öğretecek. Tarihin en büyük problem çözücüsü Albert Einstein'ın çözümlerinde saklı teknikleri öğreneceksiniz. Einstein dünyanın en şaşırtıcı problemlerinden bazılarını çözmüştü. Başarılıydı, çünkü çok farklı bir düşünce sistemine sahipti. Onun tekniklerini kullanarak onun gibi düşünmeyi öğrenebilirsiniz.

Bunlar ve burada gösterilen diğer teknikler, sadece evrenin sırlarını çözmek için değildir. Yeni problem çözme yöntemlerini öğrenerek işinizin kârlılığını artırabilir, çocuklarınızın eğitim olanaklarını geliştirebilir, sanatsal ve yaratıcı atılımlar yapabilir ve yaşam kalitenizi yükseltebilirsiniz. Zor problemleri bir dahi gibi düşünmeyi öğrenerek çözebilirsiniz, ama bunu yapabilmeniz için evrensel bir prensibi benimsemeli ve kurallara karşı çıkmalısınız.