Ayrılığı Atlatmak

SUSAN J. ELLIOT



Ayrılık acısını mutlu bir hayatın ilk adımına dönüştürün

tara • kitap

Ayrılığı Atlatmak

SUSAN J. ELLIOT

Susan J. Elliott

Ayrılığı Atlatmak

ISBN: 978-605-65740-5-4

Özgün Adı:
Getting Past Your Breakup: How to Turn a Devastating Loss into the Best Thing That Ever Happened to You

AYRILIĞI ATLATMAK
SUSAN J. ELLIOT

1. Baskı: Kasım 2015, Tara Kitap, İstanbul
Sertifika No: 31352

Genel Yayın Yönetmeni:
Selcen GÜR

Yayın Sorumlusu:
Dilara METE

Editör:
Setenay DOĞAN

Kapak Tasarımı
B4Mind Marka Danışmanlığı

Sayfa Tasarımı
fatfish kreatif

Baskı ve Cilt:
İnkılâp Kitabevi Yay. San ve Tic. A.Ş.
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No: 8
Yenibosna / İSTANBUL Tel: 0212 496 11 11
Sertifika No: 10614

© Tara Kitap, 2015, İstanbul
Bütün hakları saklıdır.

Tara Kitap
Şakir Kesebir Cad. No: 32 Kat: 5 Daire: 14
Balmumcu / Beşiktaş / İSTANBUL

www.tarakitap.com

Susan J. Elliott

Ayrılığı Atlatmak

Çeviri: Ali İhsan Çiftdalöz

Çocuklarım
Christopher, Michael, Nicholas;
ve Gina için

Başarı, size atılan tuğlalardan
sağlam bir temel kurabilmenizdir.
David Brinkley

TEŞEKKÜRLER

Hiçbir kitap tek bir yazar tarafından yazılamaz ve benim de çok fazla destekçim oldu. Teşekkürlerimi iletmek istediğim çok fazla insan var:

Beni sevdiği, yanımda olduğu ve kimsenin inanmadığı kadar inandığı için kocam Michael DiCarlo'ya. Seni çok seviyorum.

Her gün gülmem için bana bir sebep veren güzel torunlarım C.J. ve Derek'e

Kardeşlerim Ricky ve Billy'ye. Sizi seviyorum.

Hiç yılmayan anlayışı ve desteği için en iyi arkadaşım Carlotta Cassidy'ye

Sürekli yanımda olduğu için sevgili arkadaşım Barbara McCarthy'ye

Desteklerini eksik etmeyen arkadaşlarım Marian Erickson, Candice Cook, Melissa Wandersee, Martin Pascual ve Jenny Rynell'a

Gelinlerim Kristen ve Heather ile eşimin kardeşleri Kathy ve Marion'a

Akıl hocalarım, öğretmenlerim ve ilham kaynaklarım Cheryl Cabral, Beverly Hall, Rodney Hayes, Ken Hammond, Katie Sunderland, Jacquie Pells, Yas İyileştirme Enstitüsü'nden John James ve Pacific Enstitüsü'nden Lou Tice'a,

Temsilcim Diane Freed'a ve FinePrint Literary Management dahilindeki tüm harika insanlara,

Bu kitaba inandığı için De Capo'daki editörüm Katie McHugh'a

Joan ve Anthony Nittoli, Theresa Andis-DiCarlo, Mark Carley, Julie Carlo, Tony Nittoli, Joe Jasniewski, Kathy Fox, Vonne Cranmer, Gia Goldman, Lexi Feinberg, Beatrice B., Nick Chiodini, Eric Elkins, Brenda Murphy, Laura Jelin, Eileen MacDonald, Kara Harter, Jenny Mahoney, Gena Wright, Patrick Lidji, L. Felipe Guimaraes, Paul Alexander, Megan MacLeod, Lucy Hunt, Libby Huegel, Heather Baker, Nicole Cusick, and Genevieve Sebesta'ya

Tüm internet okuyucularıma, seminer öğrencilerime, özel koçluk danışanlarıma ve konferans katılımcılarına olduğu kadar bu kitabı yazmam için beni cesaretlendiren herkese teşekkür ederim.

Araştırma yaparak ve okuyarak geçirdiğim 20 yıl içinde kalbime ve ruhuma hitap edip, hayatımı değiştirerek bu kitabın ortaya çıkmasına büyük etkisi olan birkaç kitap oldu. O kitapların yazarları Melody Beattie, Robin Norwood, Susan Forward, Clarissa Pinkola Estés, Therese Rando ile Stephen ve Ondrea Levine'a teşekkür ederim.

Bu kitabın yazımını tamamladıktan sonra hayatımın aşkı Michael'a ölümcül beyin kanseri teşhisi kondu. Onun kaybını yaşamak yıkıcı bir gerçeklik olsa da hayatımı değiştirmemiş olsaydım onun kadar özel biriyle asla tanışamazdım. Onunla geçirdiğim yıllar, hayatımın en güzel yıllarıydı. Benimle hayatımı paylaştığı için sonsuza dek ona müteşekkir olacağım. Bu kitapta yazanları uygulamasaydım, onunla tanışamazdım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ: BENİM HİKÂYEM 13
GİRİŞ 27
1. İYİLEŞMENİN YOL HARİTASI:
BU KİTAP HAYATINIZI DEĞİŞTİRECEK 31
2. BAĞ KOPARMA KURALLARI: ESKİ PARTNERİNİZLE
İLETİŞİMİ KESMEK 45
3. ÜZÜNTÜNÜN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ 69
4. KİŞİSEL BAKIMINIZ 88
5. ÇOCUKLARINIZ İÇİN DURUMU
KOLAYLAŞTIRMANIN YEDİ KURALI 121
6. BÜYÜK RESME ODAKLANIN: İLİŞKİ VE YAŞAM
ANALİZLERİ 140
7. 'SEN' NEREDE BİTER VE 'BEN'
NEREDE BAŞLAR? 156
8. YOLA DEVAM EDİN:
GERÇEK AŞKA GİDEN YOL 173
9. OKUYUCU MEKTUPLARI VE
SIKÇA SORULAN SORULAR 196
SONSÖZ: GÜZEL OLAN HER ŞEYİ
HAYATINIZDA TUTUN 211

ÖNSÖZ: BENİM HİKAYEM

Yaşamın hazinelerini dipsiz kuyuların içinde keşfederiz.
Sizin hazineniz tökezlediğiniz noktada karşınıza çıkacaktır.
JOSEPH CAMPBELL

İlişkilerime ve çocukluğuma dair birazdan okuyacağınız hikayeler fazlasıyla sıradışı ama ben bunlarla baş edebildiysem, sizin de bunu başarabileceğinize inanmanız için anlatacağım. Bugün, başarıyla dolu olması bir yana, son derece keyifli bir hayat sürüyorum. Sağlıklıyım, mutluyum ve güçlüyüm. İleriki sayfalarda sizin de yapmanızı isteyeceğim her şeyi bu süreçte yaptım. Zor olduğunu biliyorum ama bana inanın, buna kesinlikle değecek.

Evliliğimi sonlandırmaya karar verdiğimde doğru kararı verdiğime 24 saat boyunca ikna olmuştum. Uzun bir süredir mutsuzdum, kavgalarımız dayanılmaz hale gelmişti ve eşimin beni aldattığından emindim. Yıllarca kocamın bana yönelik eleştirileriyle çevrili bir şekilde yaşamış olmama rağmen, çalıştığım şirketin iflas etmesi üzerine işsiz kalmamla her şey çok daha kötü bir hal aldı.

Patronum, adıma güzel bir referans mektubu yazmıştı ve işsizliğimin ilk günlerinde olumlu düşünmeye çalıştım. Özgeçmişimi güncelledim, iş görüşmeleri için yeni bir kıyafet aldım ve potansiyel işverenlerimi araştırdım. Fakat kocam, her gece geldiğinde te-

miz bir ev ve sıcak bir yemek görmeyi bekliyordu çünkü ona göre "Ben hiçbir şey yapmadan evde duruyordum." O an ihtiyacım olan son şey onunla tartışmak olduğu için iş aramayı bir kenara bırakıp, birkaç gün boyunca sadece temizlik ve yemek yaparak zaman geçirdim. Bu sefer yemeklerimin 'basit' olması ve kıyafetlerinin yıkanmaması hoşuna gitmemişti. Bir sonraki günü çamaşır yıkamaya ve daha özenli sofra hazırlamaya ayırdığımda ise iş aramayışımdan şikayet etmiş ve beni 'evcilik oynamakla' suçlamıştı.

Buna benzer manasız tartışmalar ilişkimizde yeni ortaya çıkmamıştı ama kafamı dağıtacak bir işim olmadığı için artık sinirlerimi harap etmeye başlamışlardı. Maddi sıkıntılar ve kariyerimin geleceği beni zaten endişelendirirken yemek ve çamaşır üzerine nutuk dinlemek istemiyordum.

Bir keresinde kusursuz düzeni yakalayabildiğimi düşünmüştüm. Sabah iş görüşmesine gittim ve eve gelince parkeleri cilaladım. Parkeler kururken çocukları okuldan aldım ve kocamın en sevdiği yemeği sipariş ettim. İş aradım, evi temizledim, çocuklarla zaman geçirdim ve ona sürpriz yemek hazırladım. Ev işlerinden tam puan alacağıma kesinlikle emindim.

O gece eve geldiğinde yerdeki çizikleri işaret ederek, bir daha temizlememe 'izin vermemesi' için parkeleri bilerek mahvettiğimi iddia etti. Kalakalmıştım ve niyetimin o olmadığını izah etmeye çalıştım. Çocukken annemden duyduğum eleştiriler aklıma gelmişti. Sorumluluklarımdan kaytarmak için her şeyi bilerek elime yüzüme bulaştırdığımı söylerdi. Aynı şeyleri duyunca, durumun öyle olmadığı konusunda direttim. Bana ağıza alınmayacak isimler taktı ve ben de ona uygun gördüğüm isimlerle karşılık verdim. Her zaman olduğu gibi tartışmamız şiddetli bir hal aldı ve ikimiz de birbirimizi bu ilişkiyi sonlandırmakla tehdit ettik.

Ertesi gün her şeyin bittiğini ve gitmesi gerektiğini söyledim. Bu fikirle alay ettikten sonra önceki gece yaşananlar yüzünden beni suçladı. Tartışmalarımız ne zaman şiddetli bir hâl alsa benim suçum oluyordu. Genelde ona inanırdım ama bu sefer kimin

suçu olduğu umurumda bile değildi. Bu sefer sadece bitmesini istiyordum.

Eşyalarının bir kısmını mutfaktaki bir kutuya topladım ve onları da alıp gitmesi gerektiğini bir notla belirttim. Benimle tartışmak yerine kutuyu kaptığı gibi dışarı fırladı. Anında rahatladığımı hissettim – yalnızlık beni çok memnun etmişti.

Fakat sabah olunca başımı yastıktan zor kaldırabildim. Önce hasta olduğumu düşündüm ama sonrasında fiziksel hiçbir sorun olmadığını anladım. Çocukları okula göndermek için kendimi yataktan zorla çıkarınca halimin biraz acıklı olduğunu düşünmüştüm. Gün ilerledikçe, beni içten içe kemiren üzüntümü geçiştirmeye çalıştım. Her geçen saat telefona daha sık göz attığımı fark ettim. Akşam çökmeye başladığında, hattın kesik olup olmadığını birkaç dakikada bir kontrol eder hale gelmiştim.

Çocuklar oynarken tavaya tavukları dizdim. Her zamanki tişört ve kot pantolonum yerine etek ve bluz giydim, ağır bir göz makyajı yaptım ve saçımı tek tarafa topladım. İçten içe, eve geldiğinde sıcak bir yemek, güzel bir eş ve sessiz çocuklarla karşılaşarak yeniden yanımıza taşınmayı istemesini diledim. *Nasıl yani?* Uzun bir süre bu ilişkiyi bitirebilmek için uğraşmıştım. *Bu garip düşünceler kafama nasıl girmişti?*

Sonraki birkaç gün ne eve geldi, ne de aradı... Ben de yemeden içmeden kesilmiştim. Onu düşünmekten şaşkın, tedirgin, depresif ve takıntılı bir hal almıştım. Hâlâ taze olan kavgalarımız yerine, ilişkimizdeki güzel anları düşünür olmuştum. Onu çaresizce özlediğimi ve korkunç bir hata yaptığımı fark ederek, konuşmak için ona ulaşmaya çalıştım. Hiçbir mesajıma cevap vermemişti.

Bir akşamüzeri aniden kapıdan içeri girerek birkaç eşyasına bakındı ve çocukları sordu. Konuşmamız sakin başladı ama sonra birden "Lütfen eve dön." deyiverdim. Geri dönmesi için ağlayarak yalvardım. Bundan hiç etkilenmediği gibi beni küçümseyerek gülümsedi ve gitmek için kapıya döndü. Arkasından koşup, kalması için yalvarmak adına ona sarılmaya çalıştım. Beni sertçe

itti ve kapıdan çıkıp gitti. Aşağılanmış bir şekilde merdiven basamaklarına oturdum ve kontrolsüzce ağladım. Onu döndürmenin bir yolunu bulamazsam hayatım mahvolmuş olacaktı.

Sabah olduğunda evi temizlemeye, yeni bir iş bulmaya ve özel bir yemek hazırlamaya karar verdim. Dönmesi için konuşmak yerine daha önce söylediklerimde ciddi olduğumu gösterecektim. İyi bir iş sahibi, iyi bir eş ve iyi bir anne olarak gönlünü fethedecektim. Yataktan zıplayarak uyandığım o sabah, hayatımı baştan kurup, kocamı yeniden kazandığım günün başlangıcı olacaktı.

Çocukların kahvaltı bulaşığını yıkadıktan sonra yeni bir bulaşık süngerini paketinden çıkardım, deterjanlı suya batırdım ve tezgahı temizlemeye başladım. Tezgahı süngerle ovarken zaten temiz olduğunu fark ettim. Küçükken, annemi memnun etmek için evi baştan aşağıya temizlerdim fakat eninde sonunda dağınık duran tek şeyi ya da kirli kalmış tek köşeyi bulurdu. Evlendiğimde de bu durum devam etmişti. Kendime "Yeterince temiz olması için ne kadar temizlemem gerek?" diye sordum. Bulabildiğim tek cevap "Hiçbir fikrim yok." olmuştu.

Ovmaya devam ederken, gözyaşlarım yanaklarımdan süzülmeye başladı. "Burası yeterince temiz mi? Bu yeterince iyi mi?" Homurdanmalarım bağırmaya, bağırışlarım da çığlıklara dönüştü. "Ne zaman yeterince temiz olacak? Ne zaman yeterince iyi olacak? Ben ne zaman yeterince iyi olabileceğim?" Sonra, aniden yere yığıldım.

Kim olduğum ya da ne istediğime dair hiçbir fikre sahip olmamanın verdiği yükle hareket edemez hale gelmiştim. 'Yeterince temiz' neydi ya da ben her şeyin 'yeterince temiz' olmasını istiyor muydum? Bilmiyordum. Dağınık evleriyle çok memnun yaşayabilen aileler tanıyordum ve kimse dağınıklık yüzünden cezalandırılmıyor ya da fırça yemiyordu. Belki öyle biri olmak istiyordum. Belki de bunları umursamamak istiyordum. Belki de umursuyordum ama evi temizlikçilerin temizlemesini istiyordum. Fakat oracıkta, temiz olması için değil, beni hiçbir zaman

tasvip etmeyen insanların onayını alabilmek için, tertemiz bir tezgahı temizliyordum.

Ben ne istiyordum? Ben ne düşünüyordum?
Ne zaman fikirsiz biri haline gelmiştim?

Birden bire, üç ya da dört yaşındaki ilk anım gözlerimin önüne gelmişti: 'kötü insanların' beni alıp götürdüğü bir kâbustan uyanmıştım. Evlatlık verilmiş bir çocuk olduğum için , karalara bürünmüş insanların beni yataktan çekip aldığı rüyalar görürdüm.

Küçüklük yıllarımda, bakıcı ailemin beni evlat edinemeyeceğine dair birçok laf duymuştum. Biyolojik annemle birlikte onları ziyaret edip, öz erkek kardeşlerimle tanışmış ve en büyük olan Edward'la oyun oynamıştım. Biyolojik ailemin mi yoksa koruyucu ailemin mi yanında kalmam benim için daha iyi olacaktı, kestiremiyordum. Kendimi her ikisine de ait hissetmiyordum ve bu yüzden nerede kalmam ya da ne yapmam gerektiği konusunda başkalarının bana ipucu vermesini bekliyordum.

Bir gün, yedi yaşındayken, Hayır İşleri Bürosu'na gitmiştik. Annem küçük kardeşimi de yanına alarak bir sandalyeye oturdu ve Edward da köşede oynuyordu. Yanına gidip oturdum. Oyuncaklarından birini sessizce bana verdi. Konuşmuyorduk ama arada sırada birbirimize gülümsüyorduk. Gözleri biraz hüzünlüydü ve çanayakın bir duruşu vardı. Onunla son kez görüştüğümüzü nereden bilebilirdim? Kısa bir süre sonra annem beni evlatlık verdi.

Annemi görmek için Hayır İşleri Bürosu'nu yıllarca ziyaret ettikten sonra, oradan son çıkışımdaki yolculuğumu hayatımın nasıl olacağını düşünerek geçirdim. Kağıtların imzalanması üzerine, 'normal' bir çocuk olmayı sabırsızlıkla bekliyordum. Hatta, yeni yaşamımın başlangıcını kutlamak için o gece yemeğe bile çıkmıştık. Sekiz yaşında yeniden doğmuştum! Çok heyecanlıydım.

Fakat bu hayallerim de kısa süre sonra suya düştü. Evlatlık verildiğim evde her şey yolunda gitmiyordu. Üvey babam çok

içiyordu ve üvey annem de alkolün kokusunu aldığında çılgına dönüyordu. Öfkesinin karşılığını alamayınca kendini nehirde boğmakla ya da banyoya kilitleyip, dolaptaki tüm hapları içmekle tehdit ediyordu. Üvey annemin –ki kendisi bana o zamanlar destek olan tek kişiydi– kendini öldüreceğine dair yeminlerini korkuyla dinliyordum. İntihar gibi büyük tehditlerin olmadığı zamanlarda bile üvey babam evden ayrılıncaya kadar tartışmaya devam ediyorlardı. Annem de gazabını bize yönlendiriyordu ve biz de o zaman saklanacak bir yer arıyor ya da sinirinin geçmesi için etrafı daha 'güzel' hale getirmeye çalışıyorduk.

Aralarının iyi olduğu zamanlarda güzel vakit geçirebiliyorduk. Korkunç kavgalarını arkamızda bırakarak sinemaya ya da yemeğe gidiyor veya evde iskambil kağıtlarıyla oynuyorduk. Fakat kısa süre sonra babam yeniden içmeye başlayınca, yine bir tantana kopuyordu. On yaşıma geldiğimde, güzel bir gecenin kavgasız bir gece olduğunu öğrenmiştim. On iki yaşıma geldiğimde, hiçbir şeyin göründüğü gibi olmadığını anlamıştım. On dört yaşıma geldiğimde ise pek fazla bir şey bilmediğimi fark etmiştim.

Ailemin üzerimdeki etkisi ve yaşadığım ilk deneyimler, gençlik ilişkilerimde annem gibi ağzı bozuk ya da babam gibi ilgisiz erkeklere yönelmeme sebep olmuştu. On sekiz yaşımdayken neredeyse ölümcül olabilecek bir ilişkim vardı: İçki içtiği zaman beni öldürmesine ramak kalıyordu. İlişkimin bana kazandırdıkları arasında birkaç göz morluğu, bayılana kadar boğazlanma ve iki günlük dolap hapsi vardı. Beni dolaptan çıkardığında sokakta koşmaya başlamıştım ve beni kendi arabamla ezmeye çalışmıştı. Her zamanki gibi kötü giden hayatım, sonunda tam anlamıyla bir korku filmine dönüşmüştü.

Sonunda o ilişki bitti ve güvenli bir şekilde ondan uzaklaşabildim. Kısa süre sonra, ilk kocam olacak olan eski bir arkadaşımla bir araya geldim. Bir kez daha tarif edemediğim 'normal' hayatın ve beni normal bir insana çevirecek olan o şeyin peşindeydim. Biri beni yeterince severse normal ve mutlu olabileceğimi düşünmüştüm.

Gözlerimi tavana dikmiş dururken, aslında bitmiş olan evliliğime bu korkunç anılardan kaçmak için tutunduğumu fark ettim. İlişkimin sürekli küsüp barışmalarla dolu karman çorman yapısı, terk edilmek, istismar ve onca acı hakkında düşünmememi sağlıyordu. Ayrılığımızın ve işsiz kalmamın oluşturduğu boşluğa bu korkunç düşünceler, duygular, anılar ve yarım kalmış hesaplar yığını yerleşmişti. Bu devasa yığınla, bu iç karartıcı yükle başa çıkamazdım. Çok çabuk bir şekilde yardım almalıydım. Bir terapisti arayarak derdimi geveledim ve programı haftalarca dolu olmasına rağmen ertesi gün için randevu verdi.

Bir saat erken gittiğim için soğuktan donmuş şekilde otoparkta beklerken doğru kararı verip vermediğimi düşünüyordum. Sonunda, randevu saatinde odaya girdim. Terapistim minyon yapılı, zayıf, hokka burunlu, neşeyle gülen, sarı saçlarını at kuyruğu yapmış genç bir kadındı. Bu küçük kadının bana nasıl yardımcı olabileceğini sorgulamıştım. Karşısında duran sandalyeye yöneldi ve bana neden geldiğimi sordu. Evliliğimi bitirmemin ne büyük bir hata olduğunu anlatırken sesim kısıldı ve kayboldu. Hıçkırarak ağlamaktan arta kalan süre içinde yaklaşık bir saat konuştum. Sonra beni durdurdu ve yüzüme ne olduğunu sordu.

Yüzüm mü?

Hayatım mahvoluyorken onu yüzüm mü endişelendiriyordu? Onu duymazdan gelmeye çalışarak başka konulara geçiyordum ama görünüşüme yorum yapıp duruyordu. Kıyafetim dağınıkmış, saçım tel tel olmuşmuş ve bakımsız suratıma düşüp duruyormuş. Nasıl yapacağımı bilmediğimden ona cevap veremediğim için, kelimesi kelimesine, "Daha önce özsaygısı ya da onuru olmayan biriyle hiç tanışmadığını" söyledi. *Düşük* bir özsaygıdan değil, *hiç olmayan* bir özsaygıdan bahsediyordu!

Kendime olan saygımın umurumda olmadığını ve sadece evliliğimi kurtarmak istediğimi söyledim. Ayrılmayı ne kadar istediğimi ama hemen ardından moralman çöktüğümü ve her şeyin kötüye gittiğini ifade ettikten sonra "Ne yapmam gerektiğini söyleyin!" diye yalvardım.

Bir dakika boyunca sessiz kaldı. Ardından öne eğilerek, "Terkedilme korkusu yaşıyorsun gibi görünüyor." dedi.

Terkedilme korkusu mu?

Bu tabiri daha önce duymamıştım ama 'terkedilme korkusunun' hayatımdaki bütün sorunları özetlediğini içgüdüsel olarak kavrayabilmiştim. Madem durumumun bir adı vardı, o halde tedavisi de olmalıydı. Hâlâ ona tam olarak güvenememiştim ama söyleyeceklerini dinlemek istiyordum. Bana travmalar, suistimal, ilişki bağımlılığı ve alkolik aile yaşantısı üzerine birkaç kitap tavsiye etti. Kitaplardan cevap bulacağımı düşünmememe rağmen bakacağıma söz verdim.

Kitapları okumak acı verici ama bir o kadar da inanılmaz bir deneyimdi. Daha önce hiç kişisel gelişim kitabı okumamıştım ve herhangi birinin bendeki sorunlara hitap edebileceği aklıma gelmemişti. Bakıcı ailelerle büyüyüp evlatlık verildikten sonra kendimi herkesten tuhaf görmeye başlamıştım. Terapistim bunu 'eşsiz farklılık' olarak tanımlayacaktı. Hayatımda ilk kez, geri döndürülemez şekilde hasar gördüğünü sandığım yönlerimi düzeltebileceğime dair umutlanmıştım.

Kocamın da sorunlarımızın bir parçası olabileceği aklıma gelmemişti. Evliliğimizdeki tüm sorunların halen sadece benim hatam olduğunu düşünüyordum. Terapistim daha sonraları herkesin kendisine göre insanlar seçtiğini açıklamış ve partnerimin kusurlarının benimkilerle aynı olduğunu söylemişti. İnsanlar, kendileri kadar 'bozuk' kişileri tercih ediyor ve karşılıklı olarak adımlarını çok iyi bildikleri sağlıksız bir dansa başlıyorlardı. Sağlıklı insanlar sağlıksız kişilerle dans etmeyeceği için, haliyle biri diğerinden daha sağlıklı olmuyordu.

Her şeye rağmen, bu kitaplarda kocama dair bir şey bulabilirsem sevdiğim adamla, çocuklarımın babasıyla iletişim kurup onu geri getirebileceğime yürekten inanıyordum.

Kitapları okuyup, ona mektuplar yazmıştım. Bazen, yazdıklarıma kızıyordu. Bazen de anlayışla karşılıyor ve yatakta son bulan

uzun, acıklı konuşmalar yapıyorduk. Bazen eve geliyor ve ikimizin de kafasının karışmasıyla birlikte ağlıyorduk. Diğer zamanlarda hakaret içeren yüksek sesli tartışmalar yaşıyor ve kimi zaman şiddete başvuruyorduk. Berbat haldeydik fakat ne şekilde iletişime geçersek geçelim, olan bitenin bu ayrılığı sonlandırmasını umuyordum. Hâlâ başka birinin benim kararsızlığımı sonlandırmasını bekliyordum.

Terapi, evliliğimi toparlamama yardımcı olmuyordu. Terapistim de çocuklarla ilgili bir durum söz konusu olmadığında kocamla iletişim kurmamamı söylüyordu. Kocama göndermemek üzere mektuplar yazmamı istemişti. Ayrıca tüm hayatımı, istismarları, terk edilişleri ve suçlandığım durumları gözden geçirmemi istedi. Bu döngüyü kırıp, sağlıklı çocuklar yetiştirmek istiyorsam, hayatımı göz önüne alıp, yanlış giden durumları ortaya çıkarmak ve onarmak zorundaydım.

Bunu yapabilmek için de karanlığın içine dalıp, acıyla yüzleşmem gerekiyordu.

İlk ay, hayatımın en zor dönemi olmuştu ve içinden çıkamayacağımı düşünmüştüm. Geçmişe bakınca Pandora'nın kayıp ve acılarla dolu kutusunu aralamış gibi hissettim. Bu denli kahredici bir görevin altından iyi bir şey çıkabileceğini düşünmek çok güçtü. Daha da kötüsü, şimdi kocam bir iş arkadaşıyla ilişki yaşadığını açıkça söylüyordu ve arabasında bir aşk mektubu bile bulmuştum.

Bir gün, işten döndüğüm bir vakitte çocukları ziyarete gelmişti. Arka bahçede oynadıklarını fark ettim ve ayakkabılarımı değiştirmek için içeri girdim. Sonrasında hatırladığım ilk şey karşımda dikilip, selam vermediğim için bana bağırmasıydı. Nasıl karşılık vereceğimi bilememiştim. Orada oturmuş, hâlâ sessizliğimi koruyarak ayakkabılarımı giyiyordum. Sinirleri iyice gerilmişti ve üzerime doğru yürüyerek bana tokat attı.

Karşılık vermedim fakat sessiz ve sakin bir şekilde "Defol!" dedim. Ertesi gün bir avukat aracılığıyla boşanma ve uzaklaştır-

ma kararı için dava açtım. Uzaklaştırma kararına itiraz etti ve bir dava günü belirledik.

Eşimin mahkemede boy göstermek isteme sebebinin gözümü korkutmak olduğunu biliyordum. Büyük ihtimalle bunu yapamayacağımı düşünüyordu, ki eski halimle yapamazdım. Tek dert, daha önce kendimi hiç savunmamış olmam ve bunu yapabileceğimden emin olmamamdı. Mahkeme günü geldiğinde merdivenlerden çıkarken düşmemek için tırabzanları tuttuğum ellerim bile titriyordu.

Duruşmada avukatım beni kürsüye çıkardı ve tüm istismarları teker teker sorgulamaya başladı. Başlangıçta sesim zorla çıkıyordu ama sonra terapistimin söylediklerini hatırladım: "*Kimsenin bir başkasını ezmeye hakkı yoktur.*" Bu benim aklıma hiç gelmemişti; sorunlu biri olduğum için herkesin bana bu şekilde davranmasına sebep olduğumu düşünüyordum.

Terapistimin söylediklerini zihnimde tekrar ederken, içimde bir şeyler değişti. Çok derinde bir yerde, bana doğruyu söylediğini hissetmiştim. Tüm kişiliğim değişmiş, sesim daha gür ve yüksek çıkmaya başlamıştı. Kocama doğru döndüm ve gözlerinin içine baktım.

Şaşırtıcı bir şekilde, avukatı kulağına bir şeyler fısıldadı ve uzaklaştırma kararına olan itirazlarını geri çektiler. Yargıç, oturabileceğimi söyledi ve uzaklaştırma kararını yürürlüğe koydu.

Merdivenlerden süzülerek indim ve mahkeme salonunu terk ettim.

Bu, yeni bir başlangıçtı. O günden sonra kimsenin beni ezmesine izin vermeyeceğimi biliyordum. Sonunda hayatımın kontrolünü kendi elime geçirmiş ve "Yeter! Artık bana böyle davranamazsınız." demiştim. Kendi sınırlarımı belirlemek önceliğim haline gelmişti ve her şey çok daha iyi olmuştu.

Boşanma davası kolay geçmedi ve sonlanması iki yıldan fazla sürdü. Yine de terapistimle görüşmeye devam ettim, destek gruplarına katıldım, kitap okudum ve daha da güçlendim. İlk tatil dö-

neminde biraz gerileme yaşadım ama desteklerimden güç aldım ve yoluma devam ederek yapmam gerekenleri yaptım.

Hayatım boyunca belirsizliklerden nefret etmiş ve birilerinin bana güvence sağlamasını beklemiştim. Artık belirsizlikleri kendim yok etmem gerekiyordu ve kendi normal hayatımı kurup, onu geliştirmem gerekiyordu.

Çok zor olmasına rağmen, geçmişimle yüzleşmekle kalmamış, bugünkü tavrımı değiştirip, geleceğimi planlamaya da başlamıştım.

Nasıl arkadaş edinebileceğimi, yeni ilgi alanları ve hobiler bulabileceğimi öğrendim. Nelerden hoşlanıp hoşlanmadığımı keşfetmeye zaman ayırdıkça, ilişkilerimde de kendi sesimi bulmaya başladım. Kendimle ilgilenip sağlığıma kavuştukça, daha sağlıklı insanlar hayatıma girecekti.

Kendime iyi davrandığım sürece bana da iyi davranılıyordu. Özgüvenim yerine geldikçe daha çok seviliyor ve sözünde duran insanlarla tanışıyordum.

Nasıl flört edeceğimi ve nasıl hayır diyeceğimi öğreniyordum. Kendime dürüst olmayı öğreniyordum ve birinin benden hoşlanması için kaç takla atmam gerektiğini düşünmeyi bırakmıştım. Kendime "Ondan hoşlanıyor muyum?" diye soruyordum ve hoşlanmadığım kişilere veda ediyordum. İlişkilerimi devam ettirmek kolay olmuyordu ve birkaç yıl boyunca terk edilme kaygılarım tüm gücüyle üzerime gelmişti ama her bir ilişkimde yeni bir şey öğreniyordum. İlişkilerimi deneyim olarak görmeye başlayıp, bittiklerinde değerlendirmeye aldığımda hayatımın hangi kısmıyla hâlâ ilgilenmem gerektiğini anlamama yardımcı oluyorlardı.

Bu süreç içerisinde, daha önceleri benim için akla hayale sığmayan bir şeye karar verdim: Başkalarının kabul edilemez yanlarını kabul etmektense yalnız kalmayı tercih edecektim. *Bir daha asla bir ilişki için her şeyimden vazgeçmeyecektim.* Görmezden gelinmek, hakarete uğramak ve öncelik sıralamasında aşağılarda yer almak istemiyordum. Birini yakınımda tutmak için her şeyini

kabul etmek istemiyordum. Yıllarca, kimsenin beni sevmeyeceğinden korkmuştum. Şimdi ise aklıma koyduğumu elde edecektim ve hak ettiğimden daha azıyla yetinemezdim. En iyisini hak ettiğime yavaş yavaş inanmaya başlıyordum.

Ebeveynlik konusunda kendime güvenmem biraz vaktimi aldı. Neyin sağlıklı, neyin sağlıksız olduğunu öğrenmem, anneliğime de yansımıştı. Evimizde sınırlarımız vardı, birbirimizi önemsiyor ve birbirimize destek oluyorduk. Tezgâhın yeterince temiz olup olmaması gibi saçmalıklara değil, aile olabilmek adına endişeleniyorduk. Çocuklarım, terkedilme ve istismar çemberinden çıkabildiğim için çok mutlu oldular. Beni sevdiklerini söylemeden telefonu kapatmıyorlar ve buluştuğumuzda ya da veda ederken mutlaka bana sarılıyorlar. Nasihate ihtiyaçları olduğunda beni arıyorlar. Onlar bana güveniyor ve ben de onlara güveniyorum. Hepsi harika birer genç adam oldular ve onlarla gurur duyuyorum.

Eski yaralarımı iyileştirmek ümidiyle biyolojik ailemi aramaya başlamıştım. İstismara dayalı ilişkilerime rağmen, kardeşim Edward'ın hasretini çekiyordum. Yanımda kalsaydı bana bir zarar gelmeyeceğinden emindim. Belki fazla duygusal yaklaşıyorumdur ama onu kaybettiğim diğer yarım olarak görüyordum ve hayatımda olmasını istiyordum. Eğer birlikte kalabilseydik, hayatın ikimiz için de çok daha iyi olacağını düşünüyordum.

Onu bulmam yıllarımı aldı ve bulduğumda da Edward'ın birkaç sene önce vefat ettiğini öğrendim. Billy ve Ricky adında iki erkek kardeşim daha var ve onlarla ilişkimi güçlendirdim. En büyük acım onlarla birlikte büyüyemediğim için yaralarımı tamamıyla iyileştirememek oldu. Edward'ı tanıyamamak ve kardeşlerimle bir geçmişe sahip olamamak gibi büyük kayıplarla ne kadar mutlu olabilirsem o kadar mutluyum. Bunları bir yana bırakırsak, geçmişimi iyileştirdim. Terapi sırasında tüm ebeveynlerimle olan ilişkilerim üzerine çalıştık ve sonunda onları kabul etmeyi ve en nihayetinde de affetmeyi öğrenebildim. Yoluma devam edip iyileşebilmek adına onları affettim.

Herkesin kendine göre sevgililer ve insanlar seçtiği bilgisiyle, beni çeken ve bana yaklaşan insanları gözlemleyerek hangi konulara yoğunlaşmam gerektiğini anlayabiliyordum. Bu, hayatımı ve ilişkilerimi kontrol edebileceğimi anlamamı sağlamıştı. Birçok kez 'o kişi' için hazır olduğumu düşünürken, apaçık sorunları olan insanlarla birlikte olmuştum. Onların da sorunlarını göz önüne alarak, hayatımda neyi düzeltmem gerektiğini kestirebiliyor ve durumu incelemeye devam ediyordum. Bazen moral bozucu olabiliyordu ama benim amacım sağlıklı bir ilişkiye hazır hale gelebilmekti.

Aşık olduğum adamla tanışana kadar bekâr hayatın keyfini sürüyordum. O da benim gibi bekâr bir ebeveyndi ve bir kız çocuğu yetiştiriyordu. Dürüst, açık, kibar, ilgili biriydi ve benim de öyle olduğumu düşünüyordu. İkimiz de hayatımızın yollarını çok iyi çizebilmiştik ve başkaları yüzünden sorun yaşamak yerine yalnız kalmayı tercih etmiştik. Kendimize ve çocuklarımıza adadığımız bu bağlılığı bozmamızın tek yolu kendimiz gibi düşünen birini bulabilmekti. İkimiz de hayatımıza ve çocuklarımıza değer verecek, birlikte bir hayat kurmaya çalışırken özgürlüğümüze ve kişiliğimize saygı gösterecek birini bulabileceğimize inanmıyorduk.

Ardından birbirimizi bulduk.

Evliliğimiz on ikinci yılını doldurdu. Ciddi tartışmalarımızın sayısı bir elin parmaklarını geçmez. Bana hiçbir zaman hakaret etmedi. Beni asla ağlatmadı. Evin temizliğine değil, benim mutluluğuma önem veriyor ve beni karşılıksız seviyor. Hem hayatta hem de aşkta iyi ve sevgi dolu iki ortak olduk.

GİRİŞ

Bu kitap, biten bir ilişkinin ardından ayakta kalmanın ve mutlu olmanın yolunu çiziyor. Ayrılık atlatmış bir terapist, akademisyen ve öğretmen olarak edindiğim tecrübelerimden oluşuyor. Elinizdeki kaynak, en yıkıcı ayrılığı nasıl başıma gelen en güzel olaya çevirdiğimi ve sizin de bunu nasıl başarabileceğinizi anlatıyor. Geçtiğimiz yirmi yıl içinde hayatta ve okulda öğrendiğim, üzerine çalıştığım ve başka insanların benimle paylaştığı her şeyi kapsıyor.

Evliliğimi sonlandırdıktan sonra insanların hayatını değiştirmek ve her şeyin mümkün olduğunu onlara anlatmak istedim. Terapist olmak için eğitim aldım ve yas danışmanlığı sertifikası edindim. Araştırmalarım ve yas grupları liderliğim aracılığıyla, yas üzerine çalışmanın insanlardaki olumlu etkilerine ve sağladığı köklü iyileşmelere şahit oldum. (Ayrılık, boşanma, ölüm ya da ummadık başka değişiklikler gibi) hangi nedenle olursa olsun, tuttukları yas ile yüzleşen insanlar inanılmaz ölçüde değişim geçirebiliyorlar.

Bir gün, biri bana tüm hayallerimi gerçekleştirip gerçekleştirmediğimi sordu. Gerçekleştirdiğimi söyledim ama bu cevap yüzünden günlerce huzursuz oldum çünkü gerçekleştiremediğim tek bir hayalim vardı. Bakıcı ailemin yanında kaldığım sıralarda, büyüdüğüm zaman sosyal hizmet görevlisi ya da avukat olmayı düşünmüştüm. Bronx Adliyesi'ndeki son evlatlık görüşmemde, birkaç soruyu cevaplamak üzere yargıcın ofisine çağırılmıştım.

Sekiz yaşında bir çocuk olmama rağmen kitap dolu, ihtişamlı odaya hayran kalmış ve böyle bir işi nereden bulduğunu sormuştum. Yargıç gülerek "Çok çalış, okula git ve avukat ol." demişti. Ben de kendi kendime söz vermiştim.

Yargıçla gerçekleştirdiğim konuşmadan otuz iki sene sonra, son hayalimi gerçekleştirmek için hukuk okuluna gittim ve memleketim New York'a geri döndüm. Her gün hukuksal işlerle haşır neşir olmama rağmen, en beklenmedik zamanlarda bile birileri ya bir ayrılık hikayesi anlatıyor ya da istismara dayalı ilişkisini bitirmek isteyen bir tanıdığından bahsediyordu. Onlarla kendi hikâyemi paylaşmak zorunda hissediyordum ve ne zaman anlatacak olsam, insanlar daha fazlasını anlatarak başkalarına yardımcı olmamı bekliyordu. Ne zaman geçmişimi rafa kaldırmaya kalksam, onu yeniden önüme çıkaracak bir durum oluyordu ve aynı durumdaki insanlara umut vermem için hikayemi anlatmaya devam etmemi isteyen birileri mutlaka çıkıyordu.

Bunun için de 'Geçmişi Atlatmak' ve 'Ayrılığı Atlatmak' adında seminerler düzenledim; internette blog yazdım, e-posta grupları kurdum ve bültenler oluşturdum. İnternet sayfamı, seminer katılımcılarının e-postalarına ve sorularına yanıt vermek için kullanıyordum. Fakat birkaç hafta sonra, seminere katılmamış olanlar da yazdıklarıma yorum yapmaya başlamışlardı. Çok kısa bir sürede internet sayfam gelişti ve dünyanın her köşesinden internet kullanıcıları seminerlerime katılmaya başladı. İnternet günlüğümün okuyucuları genişledi ve harika bir destek grubuna dönüştü; üyeler kendi aralarında konuşuyor, hatta seminerlere birlikte katılıyorlardı. Sitenin yeni ziyaretçileri genelde çok büyük rahatsızlıklar yaşayan insanlardı ve gruba katılımları sıcakkanlılıkla karşılanıyordu. Sitedeki eski okuyucuların ise vefa borçlarını ödemesi bekleniyordu ve hepsi de ödüyordu. Halen ayrılık acısı yaşayanlar için destek verici ve sıcak bir kaynak olmuşlardı.

Öğrencilerim ve okuyucularım, iyileşmenin yol haritasını çizen bir kitap yazmamı istediler. Ben de yaşadıklarımı ve bildik-

lerimin bir kısmını paylaşmak için bu kitabı kaleme aldım. Şu an sürdürdüğüm harika hayatı başlatan korkunç bir ayrılık yaşamıştım. Herkesin bu kadar güzel bir hayat yaşamasını istiyor, üstelik yaşayabileceklerine can-ı gönülden inanıyorum.

Bu kitap, tıpkı 'Geçmişi Atlatmak' topluluğu gibi, ayrılık acısı çeken -erkek ya da kadın, eşcinsel ya da heteroseksüel, genç ya da yaşlı – herkese hitap ediyor. Yas, dünyadaki herkesin yaşadığı bir duygudur ve yası atlatmak için gereken adımları herkes uygulayabilir. Bu kitap, kaybettiği bir ilişkinin üzüntüsünü nasıl atlatacağını ve sonrasında nasıl mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşayabileceğini merak eden herkes için yazıldı.

Bu İlişkiyi Atlatabilirsiniz

'Ayrılığı Atlatmak' sayesinde gelecekteki ilişkilerinizi de daha iyi hale getirebileceksiniz. 'Gözlem, hazırlık ve hayata uygulama' sistemimiz bu programı eşsiz kılıyor. Kalıcı bir değişim yaşamak için, etrafınızda ve kendinizde olan biten durumları gözlemleyerek değişime hazırlanacak ve sonra da bu değişimi hayatınıza uygulayacaksınız. Hangi adımı nasıl atacağınızı bu kitapta göreceksiniz.

Bu kitaptaki birçok teori ve tekniğin temeli, klasik ve çağdaş psikolojiye dayanıyor fakat *'Ayrılığı Atlatmak'* süreci hepsini yepyeni bir yöntemle ele alıyor. Hem kendim, hem de birlikte çalıştığım insanlar sayesinde öğrenebildiğim kadarıyla insanlar sıkıcı, keyifsiz ve kişisel tatminden uzak yas iyileştirme programlarından ya da konuşma terapilerinden çabucak usanabiliyor. Olumlu düşünme ve içsel konuşmalar bir süre işe yarıyor olsa da çocukluktan kaynaklanan derin yaralar üzerinde yarar sağlamıyor. Bu yöntemlerin kendilerine has uygulama yerleri ve yararları olsa da, bu kitap sayesinde etkilerini çok daha güçlendirebileceksiniz.

Bu, bir kere okunup kenara bırakılacak bir kitap değil. Aylar boyunca birçok kez kullanabilmeniz ve ihtiyacınız olan bölümü tekrar gözden geçirebilmeniz için bir rehber niteliğinde yazılmış-

tır. Terapi ya da diğer on iki adımlık tedavi programlarıyla birlikte veya onlara ek olarak kullanılabilir.

Dengeli bir yaşam, sağlıklı ve mutlu bir yaşam demektir. O noktaya ulaşabilmek için adımlarınızı da dengeli atmalısınız. Bu kitaptaki araçları birbirleriyle birlikte ve kendi hayatınıza uygun şekilde kişiselleştirerek kullanmanız gerekir.

'Ayrılığı Atlatmak' programı işlevseldir ve bu kitaptaki tavsiyelere uyup, sıraladığımız şekilde uygularsanız, tüm hayatınızı değiştireceksiniz. Son ayrılığınızı atlatmakla kalmayıp mutlu, sağlıklı ve bağımsız biri olacaksınız. Sonra da sizin gibi insanları kendinize çekeceksiniz.

İçsel acılarınızla yüzleşmekten kaçmayın.

Acı verici olabilir ama sonunda sizi çok güzel şeylerin beklediğini aklınızdan çıkarmayın.

Geçmişinizin enkazını temizleyin ve o güzellikleri bulun.

Karanlığa dalın ve yeni hayatınızı oluşturacak hazineyi oradan çıkarın.

1
İYİLEŞMENİN YOL HARİTASI: BU KİTAP HAYATINIZI DEĞİŞTİRECEK

Gerçek şu ki, kendimizi son derece keyifsiz, mutsuz ya da tatminsiz hissettiğimiz dönemler hayatımızın en değerli zamanları olabilir. Çünkü sadece böyle anlarda, rahatsızlığımızın da verdiği güçle, alışkanlıklarımızın dışına çıkıp farklı yollar ve gerçek cevaplar aramaya başlayabiliriz.

M. SCOTT PECK

Zordur ama olur.

Ve acı verir.

Sizi bir zamanlar sevdiğini düşündüğünüz birini seviyorsunuz. Ya da sizi sevebilecekmiş gibi davranmış ama artık öyle davranmayan birini. Ya da en basitinden, sizin gibi hissetmeyen ve sizin gibi hissetmeyecek olan birini.

Belki eski sevgiliniz sizi çok sevmiş gibi görünmüştür. Fakat sonrasında ilgisini kaybetmiş ve karşılıklı aşkınız sürerken akla gelmeyecek şekillerde canınızı yakmıştır.

Belki karşısına yeni biri çıkagelmiştir ve eski sevgiliniz sizi terk etmiştir. Arkadaşlarınız, her konuda bu yeni insandan daha iyi olduğunuzu söylüyorlardır. Ama yine de eski sevgiliniz artık başka biriyle birliktedir. Sinirden köpürürsünüz çünkü bu yeni

kişi sinsi yılanın tekidir ama eski sevgiliniz bunu göremez. Bu yeni kişi toy, şımarık ya da düpedüz aptaldır. Nasıl olur da buna rağmen eski sevgiliniz ona bağlanmıştır?

Ya da belki başka biri veya başka bir sebep yoktur. Eski sevgiliniz günün birinde sizi sevmeyi bırakmıştır. Ya da sizin ona âşık olduğunuz gün size âşık olmayı beceremediği için. Bu daha da kafa karıştırıcı... Bir dakika! Benim yerime yalnızlığı mı seçiyorsun? Nasıl olur?

Ya da belki eski sevgilinizin aklı başka bir yöne kaymıştır. Bir şekilde depresif, üzgün ve dalgın biri haline gelmiştir. "Birinin bu yükü paylaşmasını istemez misin?" diye sormuşsunuzdur. Aldığınız cevap da "Lütfen beni yalnız bırak." olmuştur. Çılgına dönmüşsünüzdür. Nasıl olur da onu terk ederek yardımcı olmanızı istemektedir?

Belki ayrılığı siz başlatmışsınızdır. Belki eski sevgiliniz başlatmıştır. Her hâlükârda, size kocaman bir acı kalmıştır. Ve gerçekten canınız yanar. Olup bitenleri aklınızda çevirip durursunuz. Nerede hata yaptınız ya da doğrusunu yapmayı beceremediniz? Ne yapmalıydınız ve yapmadınız? Yapmamanız gereken neyi yapmıştınız?

Kendinizi reddedilmiş ve 'eksik' hissedersiniz. Gerçekten bir sorununuz olduğunu düşünmeye başlarsınız. Bu insanın sizi istemesini sağlamak için ne yapabileceğinizi merak edersiniz.

Tam o noktada durun.

Başka biri için değişmeyi unutun. Hangi güce inandığınız fark etmez, sahip olmayı istedikleriniz için Tanrıyla pazarlık etmeyi bırakın. Sırf bu dar kafalı insan sizi sevsin diye kendinizi kaybetmeyin. Bunu aklınızdan çıkarın!

Daha iyisine layıksınız - çok daha iyisine. Ve bu kitap size buna nasıl ulaşabileceğinizi gösterecek.

Ayrılığın sonrasında yaşayabileceğiniz yıkıcı süreç, aynı zamanda hayatınızı değiştirecek gelişmeler için harika bir fırsa-

ta dönüşebilir. Gönül yaranızın sancıları ile kıvranırken bu size inanılmaz bir söz gibi gelse de, bu süreç kendi hayallerinizi gerçekleştirmeye en açık ve hazır olduğunuz, zengin ve verimli bir dönem olabilir. Ayrılık, hayatınızın kontrolünü elinize alıp -değişimi beklemek yerine- olumlu değişiklikleri gerçekleştirebileceğiniz ve sizi özgür kılacak bir dönem olabilir.

Ayrılık sonrası süreçte üç seçeneğiniz vardır. Birincisi, nafile çabalarla tüm vaktinizi ve gözyaşlarınızı eski sevgilinizi yeniden kazanmak için harcamaktır. İkincisi, hiçbir şey olmamış gibi hayatınıza devam etmeye çalışmak ve sizi yeniden başka bir başarısız ilişkiye sürükleyen yoldan ilerlemektir. Üçüncü seçeneğiniz de tam anlamıyla iyileşip, olanları gözden geçirerek sağlıklı ve sağlam bir hayat kurmanın yollarını öğrenmektir. Bu, sadece sizi daha mutlu etmeyecek, aynı zamanda size iyi gelecek ve size daha iyi davranacak biriyle gerçek aşkı bulma şansı da verecektir. Son seçenek daha çekici olsa da ve uzun süreli mutluluk garantisi verse de birçok insan birinciyi seçer ve o da işe yaramayınca ikinciye geçer. Neden mi? Çünkü üçüncü seçeneği nasıl gerçekleştireceklerine dair bir fikirleri yoktur - hayatlarının kontrolünü ellerine alamıyorlardır.

Yıllar içerisinde ayrılık sonrasında hayatlarında anlamlı değişiklikler isteyen ama bunu nasıl yapacaklarını bilemeyen danışanlarım, öğrencilerim ve okuyucularım oldu. Bir kadın "Boşandı ım günden beri kendimi bir yol ayrımında hissediyorum ama hangi yolu seçeceğimi bilemiyorum." demişti. Başka bir danışanım da boşanmanın onu canlandıraca ını düşünmüş fakat kararsızlıktan donup kalmıştı. "Yapmak istediğim çok şey vardı ama eski karım bir ev kuşuydu ve ben de bu yüzden birçok şeyden vazgeçmiştim. Hâlâ bir şeyler yapmak istiyorum ama ayrılık acısı devam ediyor ve yapmak istediklerim gözümde büyüyor." demişti.

Bir çift olmanın getirdiği sorumluluklar nedeniyle diğer seçeneklerin önünü kapatan bir hayat ritminiz olur. İlişkiniz sona

erip, bu kısıtlamalar ortadan kalktığında yeni seçenekleri değerlendirebileceğiniz, hayattan ne istediğinize, nereye gideceğinize ve oraya nasıl varacağınıza karar verebileceğiniz eşsiz bir şans elde edersiniz. Fakat şaşkınlık ve ürkeklik sizi felç edebilir.

Son ilişkinize, başka bir şeyden kaçmak için mi atladınız? Şu anda elinizde olan bu fırsat sadece yaşam tercihlerinizi değil, duygusal durumunuzu da ilgilendiriyor. Ayrılık sonrasında terapilere ya da destek gruplarına katılan birçok insan, uzun zamandır iyileşmemiş yönlerini keşfediyorlar. Bir kadın bana "Erkek arkadaşımla birlikteyken, ilişkimdeki suistimallere ait tüm kötü anıları depolamıştım. İlişki bittiği anda anılarım geri döndü. Acımın üstesinden gelemiyordum." demişti. Bir başka adam da evliliğinin bitmesi üzerine danışmanlık alıyordu ve terapistinin terapide genç yaşında annesini kaybetmesi üzerine yoğunlaşmasına şaşırmıştı. Dedi ki:

Kaybetmenin acısıyla başa çıkabilen biri hiç olamadım ve eşim beni terk ettiğinde o kadar üzüldüm ki, öleceğimi zannettim. Fakat sorun eşim değildi. Annemi kaybettiğim zamanları en başından yaşıyordum. O zamanlar yas tutmak için çok gençtim ve tutmadım. Sonrasında da ilişkilerimde yapışkan ve mızmız birine dönüştüm ve herhangi bir kayıp yaşamayı göze alamadım. Karım beni terk ettiğinde geçmişe dönmem ve annemin ölümü için sonunda yas tutmam gerekti.

Belki de taşınmak ya da iş değiştirmek gibi sizi üzdüğünü fark etmediğiniz daha küçük kayıplarınız olmuştur. Belki daha önce çok da önemli bir kayıp yaşamamışsınızdır ve bu ayrılık sizin için ilk olmuştur. Çözümlenmemiş bir kaybınız olsun ya da olmasın, bununla nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmeniz yararınıza olacaktır.

Duygusal acıların bir de iyi yönü vardır: hayatınızı refah içinde yaşarken sorgulamadığınız şekilde sorgulamanız için size bir sebep verirler. Eski ve çözümlenmemiş üzüntülerinizle birleşen yeni acınız, büyük bir kayıp yaşamadan farkına varamayacağınız

sorunlarınızı görebileceğiniz bir noktaya ulaşmanıza yardımcı olur.

Hem fırsatınız hem de isteğiniz olduğunda, hayatınızı içten dışa en iyi şekilde değiştirme şansınızı bu ayrılıkla elde etmiş olacaksınız. Ne yazık ki birçok insan bu şansı değerlendiremiyor çünkü özgürlüğün ilk esintisinden sonra yüzlerine çarpan yalnızlık gerçeği, bu değişim fırsatını gölgede bırakabiliyor. Duygusal acı o kadar büyük bir boyuta erişiyor ki, onu atlatma isteği yerini 'daha iyi hissetme' ve her şeyi unutma dürtüsüne bırakıyor. Ayrılığı atlatmayı her açıdan istemenize rağmen, yalnız yaşamak korkutucu ve belirsizliklerle dolu göründüğü için bu neredeyse imkansız gibi görülebiliyor.

Seminerlerimin birinde bir adam "O kadar uzun süredir birlikteydik ki artık kim olduğumu bile bilmiyorum." demişti. Bir kadın da "Birçok şey yapmak istiyorum ama bu süreci nasıl atlatacağımı ve tek başıma nasıl ayakta kalacağımı bilmiyorum. Bazı günler evden ayrılmakta bile zorluk çekiyorum. Yalnız kalmamak adına öylesine birini bulmaktan korkuyorum." demişti.

Güvensizlik hissi sizi ele geçirebilir; kendinizi çirkin hissedebilir ya da ömrünüzün sonuna kadar yalnız kalacağınız korkusuna kapılabilirsiniz. Karar ve planlarınızın ne kadar akla yattığını sorgulamaya başlayabilirsiniz. Belki yeniden öğrenci olmak, yeni bir hobi edinmek ya da başka bir yere taşınmak istemişsinizdir ama artık bunlar gereksiz birer saçmalık olarak görünüyordur. Kararsızlık sizi yerinize çivilediğinden özgüveniniz de yerle bir olmuş olabilir. Yeni hayatınıza dair planlarınızı beklemeye alabilirsiniz çünkü bilinmedik yerlere yönelmek size ürkütücü geliyordur. Yeni bir ilişki arama zorunluluğu ya da eski ilişkiye geri dönme eğilimi –veya hiçbir şey yapmadan yeni birini bekleme isteği– içinize yerleşebilir.

Yeni bir ilişkiye başlamanız ya da hayatınızı değiştirme planlarınızdan vazgeçmeniz hiçbir şeyi iyileştirmeyecek, sadece geçici bir çözüm üretecektir. Hatta yeni bir ilişkiye başlasanız bile muh-

temelen eskisinin aynı bir durumla karşılaşırsınız çünkü hiçbir şey öğrenmemiş ve ayrılığın acısını atlatmamış olursunuz. Umut ve hayallerinizi beklemeye almak, isteğinizi azaltmayacaktır. Sadece, bir sonraki ilişkiniz de bittiğinde, onları daha önce gerçekleştirmediğiniz için pişmanlık yaşıyor olacaksınız.

Şu an yapabileceğiniz en iyi şey bu meşakkatli yola hiç düşünmeden dalmak, yaranızı iyileştirmek, plan yapmak ve hayatınızı değiştirmek olacaktır. Peki, karşınızda acı, gelecek korkusu ve gündelik işler dururken bunları nasıl yapabileceksiniz?

Sizi yönlendiren bir durum olmadan bunu başaramayacağınızı düşünüyorsanız, kesinlikle haklısınız. Ayrılık sonrası düştüğünüz bilinmeyen toprakların içinden bir rehber olmadan çıkmanız çok zordur ve insanlar da zaten bu yüzden kararsız, ürkek tavırlarıyla yeni bir ilişkiye başlama endişelerini dile getirirler. *"Ayrılığı Atlatmak"* da bu süreçte sizin tam ihtiyacınız olan yol haritanız görevini görüyor. Kaybettiklerinizle nasıl yüzleşeceğinizi, geçmişi nasıl değerlendireceğinizi, geleceğinizi nasıl elinize alacağınızı ve bugünü daha iyi bir hale nasıl getireceğinizi adım adım anlatarak kararlılığınızı korumanızı, fark yaratmanızı ve başka şekillerde hareket etmenizi sağlayacak. Yeni ve sağlıklı bir ilişki kurmanın yollarını görecek, bekârlığın keyfini geçici bir süreliğine ya da isteğinize bağlı olarak kalıcı şekilde nasıl süreceğinizi keşfedeceksiniz. Bütün bunları nasıl yapacağınızı artık kendi başınıza keşfetmeniz gerekmiyor! Yeni ve mutlu hayatınıza giden yolda güvenilir bir rehberiniz var.

İyileşmenin Yol Haritası

Kayıp ve acı duygularından iyileşmeye ve mutluluğa nasıl varırsınız? A Noktası'ndaki korkunç anlardan, B Noktası'nın sıcak ve neşeli zamanlarına nasıl ulaşabilirsiniz?

Öncelik listenizde kendinizi ilk sıraya yerleştirip, hissetmeniz gereken duyguları hissetmenize izin vererek kendinizi beslediğinizde oraya ulaşabilirsiniz. Geçmişiniz üzerine çalışıp, bugü-

nünüzün değerini de bilerek geleceğinizi planladığınızda oraya ulaşabilirsiniz; bunun yolu budur.

Bu yolda ilerlerken birkaç gerçeği aklınızdan çıkarmamalısınız. Birincisi şudur: Tabiat boşluktan nefret eder. Bu, hayatınızdan bir şeyi ya da birini çıkardıysanız, onun yerini mutlaka bir şey alacağı anlamına gelir. Fakat yerini dolduran şey sizin pek de işinize yaramayabilir. Kötü bir alışkanlıktan kurtulmaya çalışırken, onu bırakmaya ne kadar odaklandığınızı ve farkında bile olmadan yerini başka bir sağlıksız alışkanlıkla doldurduğunuzu düşünün. Bunun önüne geçebilmek için hayatınızdan çıkıp gidenlerin yerini nasıl dolduracağınızı kontrol etmeniz gerekiyor. Acı ve öfkenizi geçirirken, yerini kendinize dair olumlu görüşler, olumlu hedefler ve yeni ilgi alanları ile doldurmalısınız. Üzüntünüzün geçip gitmesini sağlarken, yeni bir benlik, yeni ilgi alanları ve yeni hedefleri hayatınıza sokarak bunu yapabilirsiniz.

Duygusal haliniz, düşünceleriniz, davranışlarınız ve çevreniz ile iletişiminiz dengede olmalıdır. Her gün acınızı hafifletip, güzellikleri hayatınıza sokacaksınız. Her geçen gün kendinizi eğitip, bu sürece bağlı kalacak, ağır duygularınızı detaylı şekilde ele alacak ve önemli yönlendirmeleri uygulayarak geleceğinizi planlayacaksınız.

Bu ayrılığı başarıyla atlatmak için atmanız gereken adımlar belli. İlk önce gözlemlemeyi, hazırlanmayı ve bunları hayatınızda uygulamayı öğreneceksiniz. Bu becerilerinizi tekrar ve tekrar kullanacaksınız. Gözlem yaparak hem içinizde hem de çevrenizde ne olup bittiğini öğrenebileceksiniz. Tepki göstermeyi değil, karşılık vermeyi öğreneceksiniz. Karşınıza çıkacak olan birçok farklı duruma kendinizi hazırlamayı öğreneceksiniz. Son olarak da değişimlerinizi her geçen gün hayatınızda uygulamayı başarabileceksiniz.

Değişip gelişebilmek için acı, öfke, şaşkınlık, tedirginlik ve hayal kırıklığı hislerinizi kabul edip, ifade etmeniz gerekecek. Kendinizi onaylamanız ve kendi hakkınızda olumlu şeyler düşün-

meniz gerekiyor. Hedeflerinizi bir yere kaydetmeniz gerekiyor. İlişkilerinizi ve sizin bu ilişkilerdeki rolünüzü gözden geçirmeniz gerekiyor. Kendi başınıza verimli zaman geçirirken, yeni insanlarla da tanışmanız gerekiyor. Bu gelgitleri her gün yaşamanız gerekiyor. "*Ayrılığı Atlatmak*", dengenizi korumanız gerektiğini unutmamanızı sağlayacak.

Ana Yollarımız: Kendinize Bakmak, Üzüntüyle Başa Çıkmak ve Zorlukları Atlatmak

İyileşme yolunda kullanmanız gereken üç ana yolunuz vardır:

Kendinize Bakmak,
Üzüntüyle Başa Çıkmak,
Zorlukları Atlatmak.

Bu üçünü anlayıp, dengeleyebilirseniz, mutluluğa ve sağlığa giden yoldasınız demektir.

Kendinize Bakmak Bugünden itibaren ilk önceliğiniz kendiniz olmalı. Hem geçmişinizdeki zor zamanları gözden geçirirken yaşayacağınız, hem de şu an yaşadığınız acınızla başa çıkmanız için gereken cesaret ve dayanıklılığı size sağlayacağı için kendinize bakıyor olmanız gerek. Gerekli görevleri gerçekleştirmek için içsel bir güce ihtiyacınız olacak. Bu gücü de nazik, sevgi dolu ve olumlu düşüncelerle kendinizi tasvip ederek, her hafta kendiniz için iyi bir şey yaparak; hedeflerinizi, ilgi alanlarınızı, hobilerinizi ve arkadaş çevrenizi geliştirirken yıkıcı alışkanlıklardan kaçınarak özsaygınızı güçlendirdiğinizde kazanacaksınız. Kendi iyiliğiniz için çalıştığınız zaman daha güçlü ve odaklanmış olacaksınız. Sadece bu ilişkinizi atlatırken işinize yaramakla kalmayıp, hayatınız boyunca size eşlik edecek bir tempo tutturacaksınız.

Kendinize bakmaya hemen başlamalısınız. Kitabın dördüncü bölümünde, kendinize iyi davranmayı gündelik hayatınıza nasıl derhal ekleyebileceğinizi öğreneceksiniz. Kendinizle her gün ilgilenme alışkanlığı edinebilmek için bu bölümü sık sık okumak

isteyebilirsiniz. Bu bölümde günlük tutmayı, kendinizi tasvip ve takdir ettiğiniz listeler oluşturmayı, aklınızı takıntılı düşüncelerden uzaklaştırmayı, sık molalar vermeyi, hedef oluşturmayı, her hafta kendinize özel bir gece ayırmayı ve destek sistemleri oluşturmayı öğreneceksiniz.

Acınızın ağır kısmını orta bölümlerde atlattıktan sonra, kitabın yedinci bölümünde daha mutlu biri olarak, yeni bir ilişki kurduğunuzda bile kendinize bakmayı öğreneceksiniz. Mutlu ve sağlıklı bir hayata sahip olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de sınırlarınızı belirlemek olacaktır çünkü sınırlar, tüm ilişkilerin temelini oluştururlar.

Sekizinci bölümde, bir birlikteliğiniz olsun ya da olmasın, mümkün olan en iyi hayata sahip olmayı öğreneceksiniz. Yeni bir ilişki isteyip istemediğinize, istiyorsanız da o ilişkiden neler beklediğinize karar verebiliyor olacaksınız. Yalnız olmaktan nasıl keyif alacağınızı (ki, evet, keyif alabilirsiniz) ve böylece hak ettiğinizden daha azına razı olduğunuz bir ilişkiye bağlı kalmanız gerekmediğini keşfedeceksiniz.

Üstelik, buluşma ve ilişki dünyasına nasıl yeniden dahil olabileceğinizi, özellikle de ayrılık sonrası ilk buluşmalarınızı nasıl atlatacağınızı öğreneceksiniz. Reddedilmeyi kişisel algılamaz hale geleceksiniz ve başkalarının hakkınızda ne düşündüğünü dert etmeyi bırakarak, görüştüğünüz kişiyle daha fazla vakit geçirmek isteyip istemediğinizi tarafsız bir şekilde değerlendirebileceksiniz. Yeni bir ilişkiye hazırlanırken, gerçek aşkın ve sağlıklı bir ilişkinin neye benzediğini fark edebilecek ve ilişkinizi yürütürken kişiliğinizden taviz vermemeyi öğreneceksiniz.

Üzüntüyle Başa Çıkmak Kitabınızın en önemli öğesi bu; bu bölümlerde, geçmişteki ilişkilerinizle birlikte, ilişki yaşadığınız kişileri de gözden geçirerek kaybettiklerinizle başa çıkmış olacaksınız. Üçüncü bölüm, üzüntünüzün sürecini ve her bir dönemiyle nasıl başa çıkacağınız açıklarken, sonuna yaklaştığınızı nasıl görebileceğinizi de anlatıyor.

Ayrılık sonrası kendinizi biraz uyuşmuş hissedebilirsiniz ama sonra gerçekler yüzünüze tokat gibi iner. Kayıplarınız üzüntüyle birlikte su yüzüne çıktığında onlardan saklanma eğilimi gösterebilirsiniz. Uyuşturucu, alkol, oburluk, seks düşkünlüğü, aşırı alışveriş, geçici ilişkiler, işkoliklik, yalnızlık, sürekli hareketlilik ya da eski sevgilinizle iletişim kurmak veya benzerleri gibi sağlıksız davranışlarla acınızı geçiştirmeye çalışabilirsiniz. Ya da tamamıyla bastırıp, hiçbir şey olmamış gibi hayatınıza devam edebilirsiniz. Fakat bu kaybınızla yüzleşmemiş olmanız sizi içten içe bitirecek ya da arkanızdan dolaşıp, başka bir ilişkinizi mahvetmenize sebep olacaktır. Bu üzüntüyü yok saymak kısa vadede mantıklı görünebilir ama uzun vadeli mutsuzluğunuza katkıda bulunmuş olursunuz.

Bunların bir kısmını zaten muhtemelen yaşıyorsunuzdur. Geçmişinizde yüzleşmeye korktuğunuz kayıplarınız olabilir ve yeni ayrılığınızla birlikte bu kayıpların baraj kapakları gibi açılıp, eski ayrılıklarınızın üzerinize çullanarak, acıyı katlamasına sebep vermiş olabilirsiniz. Bu duygularınızı bir kez daha bastırırsanız, bastırılmış duygularınız bu sefer bir dağ gibi yolun sonunda tekrar karşınıza çıkacaktır. Fakat şimdi durup onlarla yüzleşirseniz, iyileşip mutlu olacak ve geçmişteki acılarınızdan artık kaçmak zorunda kalmayacaksınız. Altıncı bölümde sadece geçmişteki ilişkilerinizi değil, hayatınızdaki tüm ilişkileri nasıl inceleyebileceğinizi öğreneceksiniz. Bu ilişkinizi atlatmak için yapacağınız en önemli iş, 'İlişki Analizi' olacak. Ardından da diğer ilişkinize hazırlanmak için eşit derecede önem taşıyan bir işe başlamış olacaksınız: 'Hayat Analizi.'

'İlişki Analizi' sayesinde ilişkinizi gerçekçi bir bakış açısıyla görebileceksiniz. Ne kadar harika olduğu üzerine hayal kurmayı bırakabilecek ya da çok feci olduğu için kaybından üzüntü duymayıp, olmamış gibi davranmaktan kaçınabileceksiniz. Bir 'İlişki Analizi' hazırladığınızda bir adım geri atıp, ilişkinize eleştirel yaklaşabileceksiniz.

'İlişki Analizi' acı üzerinde çalışıp yeni bitirdiğiniz ilişkinizden ders almanızı sağlarken, 'Hayat Analizi' de diğer insanlarla kurduğunuz ilişkileri yeniden yapılandırmanızı sağlayacak. Geçmişe dönüp, kapatılmamış hesaplarınızı kapatabilecek ve son ilişkinizden önce gerçekleşen ve bitmemiş üzüntülerinizle başa çıkabileceksiniz. İşin bu kısmında sadece ama sadece kendinizle çalışmanız gerekecek.

'Hayat Analizi'nizde eski birlikteliklerinizi incelediğiniz kadar ebeveynleriniz ve kardeşleriniz gibi hayatınızda yer etmiş tüm ilişkilerinizin verdiğiniz kararları nasıl etkilediğini inceleyeceksiniz. Hayatınızda ebeveyne benzer bir yere sahip olan kişileri de kapsayan bir 'Ebeveyn Analizi' yapacaksınız. Bu görev, gelecekteki bireysel değerlendirmeniz için temel bir yapı olacak. Herhangi bir ilişkinizde ne yaşadığınıza dair şüpheniz ya da kafa karışıklığınız olursa, 'Hayat Analizi'nize bakarak sorunu çözebileceksiniz.

Kitabın acınızı atlatmak üzerine yazılan son bölümü olan dokuzuncu bölümde 'Okuyuculardan Mektuplar ve Sıkça Sorulan Sorular' yer alıyor. 'Soru ve Cevaplar' kısmında 'Geçmişi Atlatmak' adlı internet sitemizin okuyucuları tarafından gönderilen e-posta ve mesajlar bulunuyor. Burada kendinizinkine benzeyen kaygılar, sorular, düşünceler ve duyguları görüp, nasıl en iyi şekilde başa çıkabileceğinize dair fikir edinebileceksiniz.

Zorlukları Atlatmak

Son bölümümüz gündelik zorluklar ve genel hatalar konusunda yardımcınız olacak pratik tavsiyeler barındırıyor. Bu kısımlar, duygusal açıdan güçsüz hissedip iyileşme sürecinizi tehdit eden tuzaklara açık olduğunuz zamanlarda size rehberlik edecek.

Ayrılık sonrası kaçınamayacağınız iki sorun ortaya çıkar; eski partnerinizle ilişki halinde olmak ve eğer varsa çocuklarınızla doğru şekilde ilgilenebilmek. İkinci ve beşinci bölümde bu meşakkatli konuları daha kolay hale getirebilecek gerçekçi ve uygulanabilir tavsiyeler yer alıyor. Tavsiyeleri alışkanlık haline getirene kadar bu bölümleri tekrar ve tekrar okumanız gerekiyor.

İkinci bölüm, en zor kısım, yani eski partnerinizle görüşmemeniz ile ilgili. İlişkinizi duygusal, fiziksel ve psikolojik olarak bitirmelisiniz; bu ayrılığı aksatacak olan en büyük hata sürekli iletişime devam etmeniz olacaktır. Birçok insan iletişime geçme dürtüsüyle mücadele ederken, belirli sebeplerle görüşmenin sorun olmayacağına inanıp kendilerini kandırıyorlar. Bu bölüm, eski partnerinizle iletişim halinde kalmanızın klasik bahanelerini geçersiz kılarken, hiç iletişimde olmamanın zor olmakla birlikte çok önemli olduğunu öğretecek. Bu bölüm, bahane kullanmadan iletişimi tamamıyla kesmenize yardımcı olacak.

Beşinci bölüm de yeni bekâr kalmış ebeveynlere yönelik diğer tavsiyeleri içeren bir bölüm. Çocuk yetiştirmek en iyi şartlar altında bile çok yorucuyken, ayrılık sonrası fazlasıyla meşakkatli olabiliyor. Bu bölüm, sizin çocuklarınızla ve çocuklarınızın da ayrılıkla nasıl başa çıkabileceği üzerine tavsiyeler içeriyor. Bu bölüm, hem ayrılık sonrası yaşadıklarınıza dair iyi ve uygulanabilir tavsiyeler sunacak hem de ileride size daha iyi bir ebeveyn olmayı öğretecek.

İstediğiniz Hayata ve Aşka Ulaşmanız Mümkün

Kitabın bu kısmı, ayrılık sonrası ortaya çıkan hasarlarınızı tedavi etmek üzerine yazıldı. Danışanlarımın, öğrencilerimin ve okuyucularımın birçoğu, yetişkin yaşamlarının büyük kısmını sadece üzüntüden kaçmak için kurdukları ilişkilerle harcadıklarını fark ettiler. Bir kadının kaybetme korkusu o kadar yer etmişti ki, gençlik yıllarından beri hiçbir ilişkisini bir yenisine başlamadan bitiremiyordu. "Yalnız kalırsam öleceğimi sanıyordum ve bu yüzden, tek bir gün bile yalnız kalmadan, bir erkekten diğerine geçerek yaşadım." demişti. Otuzlu yaşlarına geldiğinde birkaç yıldır görüştüğü bir adam onu aniden terk etmişti ve yakınında ya da uzağında ilişki kurabileceği biri görünmüyordu. Bu ayrılıktan çok zarar görmüş ve yıkılmıştı çünkü daha önce yasını tutmadığı tüm ayrılıkların üzüntüsünü hissetmeye başlamıştı. Zorlu bir dö-

nem atlatmıştı fakat daha önceki kayıpları üzerinde durup, yeni bir hayat kuracak güce ve cesarete kavuşunca, yalnız kalmanın harika bir şey olduğunun farkına şaşkınlıkla varmıştı. İlişkilerinin yasını tutmak, onu -tabii ki- öldürmediği gibi, bir ilişkiden diğerine koştuğu yıllarda tahmin bile edemeyeceği şekilde özgür kılmıştı.

Önemli kayıplarınızın üstesinden geldiğiniz zaman, bu durum karşısında korkusuzca durabilirsiniz ve korkunuz olmadığı zaman daha iyi tercihler yaparsınız. Daha iyi tercihler yaparak sağlıklı insanlarla daha mutlu birliktelikler yaşarsınız. Üzüntüleriniz üzerinde çalışmak, doyasıya yaşayıp, özgürce sevmenin sırrıdır.

*'Ayrılığı Atlatmak'*ın ikinci kısmı, hayatınızı her zaman olmasını istediğiniz şekle sokmanız için ayrılığınızı nasıl ateşleyici olarak kullanabileceğinizi öğretecek. Danışanlarımın, öğrencilerimin ve okuyucularımın birçoğu, hayatlarını büyük ölçüde değiştirebilmek için yaşadıkları ayrılıklardan faydalandılar. Bir adam, ayrılığından yaklaşık bir yıl sonra hayatının sadece şekle girmekle kalmayıp, ilişkisi devam ederken aklına bile gelmeyecek şekilde geliştiğini fark etmişti. İlişkisinin bitmiş olmasının verdiği üzüntüyü yaşamış ve eksiye düşen özsaygısını değiştirmek için çok çalışmıştı. Destek ağları kurarak, yeni ilgi alanları geliştirerek ve yeni hedefler oluşturarak ayrılığı atlatmakla kalmayıp, sonunda bittiği için birçok açıdan memnun kalmıştı.

Başka bir kadın da onunla aynı fikirdeydi:

"Nasıl olduğunu bilmiyordum ama bir şekilde olmuştu. Aylarca ağlayıp, amaçsızca gezinmiştim. Gecelerden korkar olmuştum ve hiç özgüvenim kalmamıştı. Sonra günlük tutmaya başladım, özsaygımı geliştirmeye çalıştım ve kendime iyi davranmayı öğrendim. Yeni ve ilgi çekici insanlarla yapabileceğim yaratıcı şeyler keşfettim. Bu süre boyunca öylece zaman geçirdiğimi düşünüyordum ama sonra fark ettim ki aslında, farkında olmadan, her zaman istediğim hayatı kurmaya başlamıştım. Bu ayrılık, başıma gelen en güzel şey olmuştu."

Bu, sizin de başınıza gelmiş en güzel şey olabilir. Şansınızı hiç denemediyseniz, şimdi deneyebilirsiniz. Şimdiye kadar istediğiniz hayatın yalnızca hayalini kurabildiyseniz, artık onu elde etmek için taşları yerine yerleştirebilirsiniz. Bu dönemi, acınızın üzerine eğilmek ve ondan sonsuza kadar kurtulmak için kullanabilirsiniz. Bu dönemi, kendinizi tanıyıp, ne istediğinize karar vermek ve ileride de başkalarının size iyi davranmasını talep edebilmek adına kendinize iyi davranmayı öğrenmek için kullanabilirsiniz. Bu dönemi, gerçek aşkı ve samimiyeti nasıl yakalayabileceğinizi ve geçmişinizin getirdiği sağlıksız birliktelikleri nasıl geride bırakacağınızı keşfetmek için kullanabilirsiniz. Bu fırsatı kullanarak nasıl sağlıklı kararlar alabileceğinizi ve tertemiz bir sayfa açıp, ulaşılamaz olduğunu düşündüğünüz hayata nasıl ulaşabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Bu yol haritasını takip ettiğiniz zaman özgüveninizi geliştirerek acılarınızı dindirecek ve hayallerinizi gerçekleştirmeyi öğreneceksiniz. Yeniden hayatınızın iplerini elinize alacak ve tahmin ettiğinizden daha iyi ve büyük gelişmeleri yaşamınıza sokacaksınız. Yaşamanız gereken hayatı yaşayacaksınız! Yıkıcı ayrılığınızı başınıza gelmiş en iyi şey haline çevirmenizi bu yol haritası sağlayacak. Kitaba uyun, görevinizi tamamlayın, acınızı dindirin ve kimseninkinden aşağı kalmayan bir hayat kurun.

2

BAĞ KOPARMA KURALLARI: ESKİ PARTNERİNİZLE İLETİŞİMİ KESMEK

Bir gün biri doktora gidip, "Doktor, bunu yaptığımda canım çok yanıyor." demiş. Doktor da "O halde öyle yapmayın." demiş

HENNY YOUNGMAN

Evliliğim sona erdiğinde cep telefonları yoktu ve eski eşim de e-posta ya da telesekreter kullanmıyordu. Onunla iletişime geçmem neredeyse imkansızdı. Yine de ona ulaşabilmek için aklıma gelen her yolu deniyordum. Sürekli olarak onu arıyor ve telefonu açtığında (daha da kötüsü, yeni kız arkadaşı telefona baktığında) suratına kapatıyordum. Uzun ve içi boş mektuplar yazıp, bir gün onları almaya gelmesini bekliyordum. Gelmeyince de işyerine gidip, arabasının sileceklerine sıkıştırıyordum. Takıntı haline geldiğinden engel olamadığım, çılgınca davranışlardı ama gariptir ki, ona pek ulaşamadığımı düşünüyordum.

Terapistim, eski eşimle irtibat kurduğum ya da onun çağrılarına yanıt verdiğim zamanların kaydını tutmamı istediğinde, onun bir türlü peşini bırakmadığım gün gibi ortaya çıktı. İlişkimi kesmek, yoluma devam etmek ve ne telefonla konuşmaya ne de buluşmaya uygun olduğumu göstermek için kendimi epey zorla-

mam gerekti. Sınırlarımı belirlemem ve hayatıma girip çıkmasına engel olmam gerekiyordu. Başlarda çok zordu ve tıpkı bir bağımlılığı bırakmaya benziyordu. Fakat onunla iletişimimi azalttığımda garip bir şekilde daha iyi hissettiğimi fark ettim.

Ayrılıkla başa çıkmaya çalışan insanların yaşadığı neredeyse evrensel bir sorunu dile getirmem gerekirse, bu sorunun iletişimde kalmaktan vazgeçememeleri ya da vazgeçmemeleri olduğunu söylerim. Yıllar boyunca, eski partnerleriyle bağlarını koparmakta çok büyük güçlük çeken danışanlarım oldu. "Arkadaş kalabileceğimizi düşündüm"den, "Barışma ihtimalimiz olabilir diye yanında kalmak istedim"e kadar sayısız sebep duydum.

Bir ilişki tamamen sonlandığında bile insanlar iletişimi kesmekte zorluk yaşıyorlar. Ayrılığınızı tamamen atlatmak için duygusal, fiziksel ve psikolojik olarak ayrılmanız gerekmektedir ve bunu yapabilmenin ilk yolu da eski partnerinizle konuşmamaktır. Bu yüzden, huzur bulmanız, iyileşmeye başlamanız ve yolunuza devam etmeniz için gerekli alanı sağlamak adına iletişimi kesmeye öncelik vermelisiniz.

'Sıfır İletişim' haline geçebilmek için yapabileceğiniz en iyi şey iletişimin her biçimini kesmek olacaktır. Günümüzde herhangi birine ulaşmak çok kolay – hem de fazlasıyla kolay. Bu yüzden eski sevgilinizi aramamanız, ona e-posta ya da mesaj göndermemeniz ve size konuşmanız gerektiğini söylediğinde yanıt vermemeniz çok önemli. 'Sıfır İletişim'e bağlı kalmalı ve bu bağlılığı korumak için ne gerekiyorsa yapmalısınız.

Tüm iletişimi kesmek, özellikle ilk zamanlarda, çok zordur. Birlikte çok fazla vakit geçirmiş ve büyük ihtimalle birbirinizin hayatının en önemli parçaları olmuşsunuzdur. Şimdi ise korkunç bir boşluk oluşmuştur ve siz de o boşluğu henüz ayrıldığınız insanın avuntusuyla doldurmak istersiniz. Öylesine bir selam vermek masumane görünebilir ve soğukkanlılığınızı koruyabileceğinize ikna olmuş olabilirsiniz ama aslında yalnızca kendinizi kandırıyorsunuz. Ona ulaşmaya çalışırsanız, hayatınıza devam etmeyi

durdurmuş olursunuz. Eskilere tutunarak yeniye ulaşamazsınız ve bu yüzden eskinin peşini bırakmanız gerekir.

'Sıfır İletişim' başladığında insanlar zorluk çekebilir fakat yararları kısa sürede etkisini göstermeye başlar. Bir kadın bana şunları anlatmıştı:

"Sonunda 'Sıfır İletişim' iyi gidiyor. Son kırk sekiz saat içinde, onsuz nefes bile alamayacağımı düşünürken, o olmadan daha rahat nefes alabildiğimi fark ettim. Dün çok az ağladım ama onunla iletişime geçip, verdiği tepkileri aldığım zaman döktüğüm gözyaşlarının yanında lafı bile edilmez. Sinirli ve ters davranıyordu, her telefon görüşmemizden sonra bir öncekini arar hale geliyordum. Hayatını zora sokacak herhangi bir eski sevgiliye ihtiyacı olmayan güçlü ve özgür bir kadın olduğumu sonunda fark etmeye başladım."

'Sıfır İletişim' konusunda güçlük çekip, kendini 'sürekli telefon eden adam' olarak isimlendiren biri sonunda aramaları kesebilmişti. Durumu şöyle anlattı: "Telefon numarasını ve e-posta adresini kayıtlardan sildim. İki haftadır onunla konuşmuyorum ve yavaşça normale dönüyorum." Başka bir adam da şöyle dedi:

"Birdenbire ilişkimizin bittiğine karar vermesi üzerine kız arkadaşımla birkaç ay önce ayrıldık. Birkaç gün sonrasında e-posta gönderme gafletine düştüm ve neden beni terk ettiğine dair uzun bir cevap yazdı. Ardından onu aradım, tartıştık ve telefonu suratıma kapattı. Sonrasında da özür dilemek için aramaya ve yazmaya devam ettim ama bana yanıt vermedi. Durmam gerektiğini fark etim. Başlarda çok zordu ama son birkaç haftadır kendimi daha iyi hissediyorum. 'Sıfır İletişim' bana gerçekten çok iyi geldi."

Kendinizi üzgün hissettiğinizde bu prensibi korumak daha güç gelebilir. Bazen eski sevgilinizi o kadar özlersiniz ki bir dakika bile dayanamayıp, iletişime geçmeye çalışırsınız. Ne kadar söylesem az – kesinlikle iletişim kurmamalısınız.

Telefonu elinize almayı düşünmek ya da bilgisayarda iki satır yazmak istemek çok normal ve doğal bir dürtü olsa da beklemeyi

veya başka işlerle uğraşmayı öğrenebilirseniz geçecektir. Bu zor süreçte iletişime geçmenin acınızı geçici olarak hafifletebileceğini düşünebilirsiniz ama acınız hafiflemez, sadece kaçınılmaz sonu ertelemiş olursunuz. Eninde sonunda asıl hissetmeniz gerekenleri yaşarsınız.

Mantık yürüttüğünüzde iletişime geçmemeniz gerektiğini anlayabilirsiniz ama buna rağmen, konuşmanızı gerektiren yüzlerce sebep bulursunuz. Bu sebepleri bir kenara bırakın çünkü onlar sebep değil, bahanedir. Herkesin hayatına devam etmesini engelleyecek bir iki adet çok iyi bahanesi vardır.

Terapist olarak çalıştığım yıllarda, danışanlarımdan eski sevgilileriyle kesinlikle iletişim kurmaları gerektiğine dair birçok bahane duymuştum. İnternet sayfamı kurduktan sonra daha da fazlasını duydum. Sonrasında, bu sebeplerin yedi başlık altında toplandığını fark ettim. Senaryolar kişiden kişiye farklılık gösterebiliyor ama bahaneler hep aynı.

Bu sebeplerin aslında sadece bahane olduğunu ve insanların bunları bırakıp, hayatlarına devam etmeleri gerektiğini anlatmak için çok vakit harcadım. Sizin de bahaneleri bırakıp, hayatınıza devam etmenizi istiyorum. Gerçekten yaratıcı biriyseniz daha farklı bahaneler de üretebilirsiniz ama az sonra okuyacaklarınız en çok kullanılanlardır. Sizin bahaneniz listede yoksa bile yedi bahane üzerine verilen tavsiyelerden biri muhtemelen sizin bahanenizde de işe yarayacaktır. Bu bahanelere sarılmak sizi daha da geriye çekecek, ilerlemenizi engelleyecek ve yeni, şahane hayatınıza geçişinizi imkânsız kılacaktır. Bahanelere sarılmayı bırakın!

Sizi Olduğunuz Yerde Saydıracak Yedi Bahane

1. "Neden arkadaş kalamıyoruz?"

"Kız arkadaşımla ilişkimizi yürütememiş olmamıza rağmen, arkadaş kalabilmek için hâlâ birbirimizi arayıp soruyoruz. Pek iyi gitmiyor ve sebebini bilmiyorum. Sevgiliyken tartıştığımızdan daha fazla tartışıyoruz."

"Erkek arkadaşım benden ayrılıp, başka bir kadınla yaşamaya başladı. Beni hâlâ arayıp soruyor, çok iyi arkadaş olabileceğimizi ve beni hayatından tamamen çıkarmak istemediğini söylüyor. Onu her gördüğümde kalbim kırılıyor ve zor anlar yaşıyorum. Hazır olmadığımı söylediğimde de geçmişe sünger çekme vaktinin geldiğini söylüyor. Bunun için bana zaman verebileceğini de söyledi ama istediği noktaya kısa sürede varabileceğimi sanmıyorum. Mantıksız davrandığımı söylüyor. Arkadaşlığını kabul etmemekle hata mı yapıyorum?"

"Eski sevgilim yanımdan geçerken, sanki çok doğal bir şeymiş gibi selam verip duruyor. Bir kere beni öğle yemeğine davet ettiğinde yeniden başlamak isteyeceğini düşündüm ama sadece arkadaş kalmak istediğinden bahsetti. Onun arkadaşı olmak istemiyorum."

Bu başlığın birçok farklı senaryosu var. Eski sevgiliniz çıkıp "Arkadaş kalamaz mıyız?" diye doğrudan sormasa bile onu bırakıp, yolunuza devam etme gücünü kendinizde bulamayabilirsiniz. Sizsiz bir hayat düşünemiyor olması başlangıçta gururunuzu okşayabilir ama aslında bunun sebebi, eski sevgilinizin sizi etrafında görme arzusu değil, ilişkiyi bitirememe acizliğidir.

"Arkadaş kalalım." cümlesi farklı şekillerde ve ilişki seviyelerinde karşınıza çıksa da varacağınız nokta aynıdır: Eski sevgilinizle arkadaş kalmaya çalışmanız, çoğu kez kaybetmenize sebep olacaktır. İlişkideki taraflar, birlikte karar vererek ayrılsalar bile, hislerini bastırmak ve ilişkinin enkazını gözden geçirmek için zamana ihtiyaç duyarlar. Kavgalı gürültülü değil de tamamıyla dostça ayrılmış olsanız bile, çift olduğunuz zaman kurulan bağları koparmak için zamana ihtiyacınız olacaktır.

Ayrılık sonrasında her iki tarafın da 'çift' kimliğini terk etmesi gerekir. Diğer bir deyişle, iki tarafın da kendi kişiliğini yeniden yapılandırması ve kendini hâlâ ilişkinin bir parçası olarak görmemesi gerekir. İlişkinizin uzunluğuna göre bir tarafınız hâlâ 'John ve Mary' diyor olabilir; sadece John ya da sadece Mary diyeme-

yebilirsiniz. Çiftlerin gündelik olarak gerçekleştirdiği davranışlar vardır ve bir süre bunlara takılı kalabilirsiniz. Markette, sadece sevgiliniz için aldığınız bir şey gözünüze çarpabilir ya da her gün aradığınız saatte aramak için eliniz telefona gidebilir. Bir tarafınız bazı mekanlara, zamanlara ve olaylara bağlı kalabilir. Bu bağı koparmak için biraz vakit ayırmalı ve hiç iletişim kurmamalısınız.

Kimi çiftler arkadaş kalmayı becerebilir fakat bunu yapacak olsalar bile aradan çok zaman geçmesi gerekir. Ayrılığın hemen sonrasındaki atmosfer, bunu gerçekleştirmek için fazla duygu yüklü olacaktır. İkinizin de kendine gelmek için vakte ihtiyacı vardır. Birbirinizi başlarda yalnız bırakacak olursanız, sonrasında daha mantıklı ve ayakları yere sağlam basan kişiler olarak karşılaştığınızda arkadaş kalma ihtimaliniz artacaktır. Fakat şu anda kendinize ve iyileşme sürecinize odaklanmalısınız.

Eski sevgililerin arkadaş kalmaları, birbirlerine diğer arkadaşlarına davrandıkları gibi davranamayacakları için de zordur. Kapanmamış hesaplar, hassas konular ve konuşulamayan durumlardan oluşan belirsiz bir alan vardır. Şakalaşmak zordur ve bazı kelimeler yanlış anlaşılmaya müsaittir. Sorunsuz şekilde halledebileceğinizi düşünürsünüz ama alınganlığınız artmıştır ve çalkantılı durumların, hatta krizlerin oluşması daha kolaylaşmıştır. Elinizdeki 'gerçek' bir arkadaşlık değildir ve ne kadar uğraşsanız da muhtemelen hiç olmayacaktır. Konuşulmamış 'şeyler' ve çözüme ulaştıramadığınız konular daima karşınıza çıkacaktır.

Genelde, arkadaş kalmak için ısrar eden kişi, ilişkinin getirdiği sorumluluk ve bağlılığı istemeyen ama tanıdık bir yüzün de hayatından tamamen çıkmasına razı olmayan taraftır. Elbette bu kişinin hoşlandığınız tarafları da vardır, olmasaydı zaten birlikte olmazdınız. Herkes eski partnerinin kimi özelliklerini zaman zaman özler ama sırf bu yüzden birini hayatınızda tutmak pek de mantıklı değildir, üstelik hiç sevmediğiniz özelliklerine de katlanmak zorunda kalırsınız.

Diğer bir yandan, artık birlikte olmamak için de çok fazla sebebiniz vardır ve belki de bu sebepler yüzünden arkadaş kalma-

malısınızdır. Bir kadın, kendini fazlasıyla yeren, aşırı kontrolcü sevgilisini anlatırken ilişkilerinin sonunda sevgilisinin arkadaş kalmak istediğini ama kendisinin bunu sıcak karşılamadığını belirtmişti. Beklendiği üzere adam, arkadaş kalmayı beceremediği için kadını zayıf ve özgüven yoksunu olmakla suçlamıştı. Kadın, adamın haksız olduğunu yüzüne ispatlayabilmek için bir süre hayatında kalmaya devam etmiş, sonunda, kendisinin ifade ettiği üzere, eski sevgilinin eski olmasının mantıklı bir sebebi olduğunu fark etmişti. İlişkinin bitmesine yol açan aynı sebepler ile arkadaşlığını da sonlandırmıştı.

Eğer arkadaş kalmak isteyen taraf siz iseniz, sebeplerinizi gözden geçirin. Kaybettikleriniz yüzünden yaşayacağınız üzüntüden mi kaçıyorsunuz? Oyun mu oynuyorsunuz? İlişkinizi artık istememenize rağmen tüm bağları koparmak istemiyor musunuz? Herhangi bir sorumluluk altına girmeden, o kişi ile gününüzü gün etmeyi mi umuyorsunuz?

Arkadaş kalma teklifiyle karşılaşırsanız, reddedin. Eğer eski partneriniz, harika bir insan olduğunuz için sizsiz hayatına devam edemeyeceğini söylüyorsa kendinize şunu sorun: Birlikteyken size gereken değeri veriyor muydu? Unutmayın ki arkadaşlarınız, size iyi davranan kişilerdir. Eski partneriniz size kötü davrandıysa neden arkadaşlarınız arasına eklemek isteyesiniz? Eski sevgilinizin davranışlarını bahaneleri ve gerekçeleri bir kenara bırakarak değerlendirin ve kendinize şunu sorun: Size bu kadar kötü davranan bir arkadaşınıza gerçekten güvenebilir misiniz?

Eski sevgilinizin arkadaş kalmanız gerektiğini savunurken ortaya koyduğu gerekçeleri nasıl geri püskürtebileceğinizi de düşünmeniz gerekir. Bir adam şöyle demişti:

"Beş sene boyunca birlikte olduğum kız arkadaşım, kısa bir süre önce beni artık sevmediğini ama duygusal bağ olmadan bir arada kalmak istediğini söyledi. Ondan uzaklaşmak istemiyorum ama ona yakınken çektiğim acının önüne de geçemiyorum. Eskisi gibi olmadığımızın ve onu kısmen kaybettiğimin farkındayım.

Onu kaybetmediğimi ama hayatındaki yerimin değiştiğini söyleyip duruyor. Kendime olan güvenim azaldı ve o başkasıyla birlikte olmaya karar verdiğinde ne olacağını düşünmeden edemiyorum. Fazla sahiplenen ve şüpheci bir arkadaş olmaktan korkuyorum. Sadece arkadaşı olarak kalmak istemiyorum ama o bunu başarabileceğimizden bu kadar eminken, ona nasıl söyleyebileceğimi bilmiyorum."

Başka bir kadın da arkadaş kalmak istemediğini eski sevgilisine anlatamamaktan dert yanıyordu. "Zaten arkadaştık." demişti, "Sonra sevgili olduk. Sevgililiğin bize göre olmadığını düşünmüş ve olan biteni unutup, tekrar arkadaş olmamızı istemişti. Hâlâ ona karşı çok yoğun duygular besliyorum ve başarabileceğimi sanmıyorum."

Arkadaşlık ya da sevgililik, karşılıklı kararlarla yürütülür. Eski sevgiliniz arkadaş kalmak istiyor diye arkadaş kalmak zorunda değilsiniz, özellikle ilişkinizi o bitirmek istemişse. İkiniz de farklı noktalardasınız ve farklı hassasiyetlere sahipsiniz. Arkadaş kalmanız, eski sevgilinize kolay görünse de sizin için kolay olmayabilir. Kendi başınızın çaresine bakabilirsiniz ve bir karar alırken kimsenin onayına ihtiyacınız olmadığını unutmamalısınız. "Hayır." deme hakkına sahipsiniz. Kısa ve yumuşak, sade ve basit: "Hayır."

Eski sevgiliniz, reddedilmeyi kaldıramayabilir ve sizi nazik, adil ya da olgun olmamakla suçlayarak ikna etmeye çalışabilir. Ama bu konunun nazik, adil ya da olgun olmakla bir alakası olmadığı için sizi tartışmaya çekecek tuzaklara düşmeyin. Anlatmaya ya da mantıklı açıklamalar yapmaya çalışmayın. Kendinizi baskı altında hissediyorsanız "Henüz arkadaş olamayız." diyebilirsiniz. Fakat, kendinizden eminseniz, yapabileceğiniz en iyi şey onu reddedip, konuyu tartışmamak olacaktır. Ayrı kalmak sizin için çok daha iyi olacaktır.

Sınırlarınızı çizin ve kendi alanınızı ısrarla belirleyin.

O alana yerleşin.

Sonra da tadını çıkarın.

2. "Nokta koymamız lazım"

"Eski sevgilime beni hiç sevip sevmediğini sordum. Cevap vermedi. Noktayı koyup, hayatıma devam edebilmem için bunu bilmem gerekiyor."

"Eski sevgilim altı ay kadar önce ilişkiye ara vermek istedi. Şimdi ise geri dönüp dönmeyeceğini bilemiyor. Eğer ilişkimiz bittiyse noktayı koyabilmemiz için bir kez buluşmak istedim. Benimle görüşmek istemiyor ve ben de o noktayı nasıl koyabileceğimi bilmiyorum."

"Ne olup bittiğini anlayıp, ilişkimize noktayı koymak için eski sevgilimi arayıp duruyorum ama hiçbir cevap beni tatmin etmiyor."

Pek çok okuyucum ve danışanım, o son noktayı koyabilmek için eski sevgililerine bir şey söylemeleri ya da sorularına yanıt almaları gerektiğine inanmış bir şekilde "Son noktayı koymamız lazım." diyerek karşıma çıktılar. Fakat 'o nokta' için ısrarları aslında iletişimde kalmak için bir bahaneydi.

Bir üzüntü terapisti olarak, yakınlarını beklenmedik bir zamanda ya da intihar sonucunda kaybetmiş insanlar da dahil olmak üzere birçok konuda birçok insana yardımcı oldum. O aileler paramparça olmuştu. Çok büyük bir kayıp yaşamışlardı ve kafalarında birçok soru vardı. Tüm cevaplara ulaşamamış olsalar bile kendi çözümlerine ulaşabildiler. Nokta koymak için cevaplara ya da açıklamalara ihtiyacınız yok. Ne kaybetmiş olursanız olun, noktayı kendi içinizde koyabilirsiniz.

Birçok sorunuz olabilir ama bazılarının hiç cevaplanmayacağını da kabul etmeniz lazım. Sizi çılgına çevirecek sorularınız olsa bile, cevabın önemi olmadığını, muhtemelen mantıksız olacağını, sizi tatmin etmeyeceğini ve nokta falan sağlamayacağını kabul etmeniz gerekiyor. Başkalarının sağlayacağı cevaplar, açıklamalar ya da bilgiler olmadan bu defteri kapatmanız gerekebileceğini artık kabul etmelisiniz. Cevaplar olmadan bu durumu atlatmanız mümkün olduğu kadar gereklidir de. Sorulara takılıp kalmak,

onları sürekli tekrar etmek ve muhtemel cevapları kurup durmak, sizi yerinizde tutmaktan başka bir işe yaramaz.

Eski sevgilinizle son bir an yaşamanın bir şekilde size o noktayı sağlayacağına gönülden inanmış olsanız bile, sağlamayacak. Hayatınıza devam etmek için eski sevgilinizin ne düşündüğünü ya da size neden öyle davrandığını bilmenize gerek yok. O noktayı istiyorsanız, üzüntünüz üzerine çalışmalı, bu deneyiminizi hayatınıza aktarmalı ve sayfayı çevirmelisiniz. Noktalar böyle konur.

Başka bir ihtimalle, bu arayışınız sonucunda kendinizi daha kötü hissedebilirsiniz. Eski sevgiliniz sizi tamamıyla görmezden gelebilir. Bir kadın danışanım "Hiç iletişim kurmamaya karar vermiştim ama 'Hoşça kal ve her şey için teşekkür ederim.' demek üzere bir e-posta yazmayı düşünmüştüm. Hiç cevap beklemeyeceğim konusunda kendime söz vermiştim ama cevap gelmediğinde çok üzüleceğimi biliyordum. Bunun bana hiçbir yararı olmayacaktı ve ben de yazmaktan vazgeçtim." demişti.

Diğer bir ihtimalle, eski sevgiliniz bu fırsatı sizi azarlamak için bir bahane olarak kullanabilir. Okuyucularımdan biri, son görüşme girişiminin yol açtığı talihsiz bir muhabbetten yakınmıştı. Şöyle anlattı:

"İlişkimizi tamamen sonlandırmak için gösterdiğim buluşma çabalarımın hiçbirine aldırmıyordu. Sonunda, beni her şey için suçlu bulduğu ve yalan yanlış şeylerle suçladığı bir mektup yazdı. Gerçekte olanları çarpıtmıştı. O noktayı koymama hiç izin vermeyeceğini ve yaptığı yanlışı asla fark etmeyeceğini biliyorum. Bunu kabul etmek çok zor oldu ama yapmam gereken şeyin hiç iletişim kurmamak olduğunu da öğrenmiş oldum."

Çok zor olsa bile, bir yerden sonra artık olanın olduğunu ve bu olan şeyi belki de hiç anlayamayacağınızı kabul etmeniz gerekiyor. Tüm cevapları bilmediğinizi, bu cevapları hiçbir zaman öğrenemeyebileceğinizi ve istediğiniz her şeyi söyleyemeyeceğinizi kabul etmeniz gerekiyor. Fakat yine de hayatınıza devam etmelisiniz; ve edeceksiniz de.

3. "Bu olanların bir anlamı olmalı" ve "Gitmeden önce bir şey söylemem gerek"

"Eski erkek arkadaşım, üç yıl boyunca beni sevdiğini ve hayatındaki tek insan olduğumu söylemişti. Kendimi ilişkiye kaptırıp, canımın yanmasından korkuyordum ama ayaklarımı yerden kesmişti. Evlilikten ve çocuklardan bahsetmişti, hatta düğünümüz için birkaç mekan bile gezmiştik. Kendimi tamamıyla kaptırdığımda, yüz seksen derece döndü ve ilişkimizi bitirdi. Bana söylediği şeyler kafamın içinde dönüp durmaya devam ediyor ve ben de onunla konuşup, bu olanlara bir anlam kazandırmak için uğraşıyorum."

"Kız arkadaşım beni seven, son derece hassas bir insandı ve benim de başına gelen en güzel şey olduğumu söylüyordu. Yaklaşık altı ay önce garip davranmaya başladı. Geç saatlere kadar dışarda kalmaya ve çok da tekin görünmeyen insanlarla arkadaşlık yapmaya başlamıştı. Okulu bıraktı ve garip bir yerde çalışmaya başladı. Sonra da benden ayrıldı. Son birkaç ayımı sorununun ne olduğunu ve neden bu kadar değiştiğini anlamaya çalışarak geçirdim. Arıyorum ama açmıyor, ne olduğunu anlamam gerekiyor."

"25 yıllık kocam bir gün, yeni tanıştığı bir kadının yanına taşınıverdi. Tam anlamıyla mahvoldum ve hayatımızı nasıl böyle bir kenara atabildiğini açıklamasını istiyorum."

"Karım, bir iş gezisi sırasında, görmeye bile tahammül edemediğini söylediği bir iş arkadaşıyla birlikte oldu. Evden taşınmak zorunda kaldım ve çocuklarımı her gün göremiyor olmak beni mahvediyor. Nasıl oluyor da evliliğimizden çok memnun olduğunu söylerken, nefret ettiğini iddia ettiği biriyle birlikte oluyor, anlayamıyorum. Bunu açıklamasını birçok kez istedim ama yapmıyor. Bence bana bir açıklama borçlu."

"Erkek arkadaşımdan ayrıldığım zaman bunu pek kaldıramadı. Sürekli beni arayıp, ilişkideki hatalarımdan bahsediyor. Kendimi ne kadar savunsam da gerçekleri duymak istemiyor. Canını yakmak için yaptığımı ve onu aldattığımı iddia ediyor. Öyle bir

şeyi asla yapmadım. Aramızda geçen her şeyi abartıyor. Söylediği şeyleri yapmadığıma onu nasıl ikna edebileceğimi bilmiyorum. Bir daha aramayacağını söylese de arayıp "Son bir şey söyleyeceğim." diyor. Kendimi sürekli savunmak zorunda kalıyorum ve artık bıktım. Kötü biri olduğumu düşünüyor ve öyle olmadığımı fark etmesini istiyorum. Artık bu ilişkinin tamamıyla bitmesini istiyorum."

"Kız arkadaşım beni terk etmiş olmasına rağmen, hatalarımı yüzüme vurmak için hâlâ fırsat kolluyor. Zaten ayrılık canımı yeterince yaktığı için artık peşimi bırakmasını istiyorum ama onu dinlemek zorunda olduğumu söylüyor. Onu sadece dinleyip karşılık vermiyorum ama sonrasında söylediklerini düşünüp hakkımda ne kadar yanıldığını fark ediyorum ve yanlış anlaşılmaları ortadan kaldırmak için onu geri arıyorum."

Neyin, ne zaman yanlış gittiğini öğrenmek için eski sevgilinizi sorgulamak iyi bir fikir gibi görünebilir. Aranızın ne zaman açılmaya başladığını bilmiyor ve son saçma tartışmanızın ilişkinizi nasıl bitirebildiğine anlam veremiyor olabilirsiniz. Yanlış bir şey yapmadığınıza ve birlikte olmanız gerektiğine ikna olmuşsunuzdur. Hepsi gözünüze gereksiz görünmüş ve ilişkinizi düşünmeye başladığınızda kafanız daha da karışık bir hal almıştır. Size, dünyadaki en güzel şey olduğunuzu söylemiştir; sizi çok sevmiştir. İkiniz de birlikte kusursuz olduğunuza ikna olmuşsunuzdur. Ama sonra biter. Olan biteni anlamadığınız için kafanız karmakarışık olur. *Ama bu nasıl olur?* Nasıl olur da size bir gün "Seni seviyorum." derken, diğer gün "Artık seninle birlikte olmak istemiyorum." diyebilir? Ne oldu ki? Söylediklerinden farklı bir şey mi oldu? Ayrılmanızın ikiniz için de iyi olacağını nasıl düşünebilir?

Eski sevgilinizi biraz mantıklı düşünmeye ikna ederseniz, her şeyin düzelebileceğini düşünebilirsiniz. Öncesinde mantıksız ya da saçma açıklamalar duymanıza rağmen, kafanızda onları evirip çevirerek, hepsinin aksini ispatlayan binlerce cevap geliştirebilirsiniz. Eski sevgilinizin söylediklerine kafa yorarsanız, neden hatalı

olduğuna dair sebepleri bulup, bir kez daha konuşarak tüm yanlış anlaşılmaları düzeltebileceğinizi sanırsınız. Bir kez daha konuşarak dik kafalı olmamasını sağlayabileceğine gönülden inanırsınız.

Eski sevgilinizin sizi terk ederek hata yaptığını düşünüyorsanız, bunu onun fark etmesi gerekiyor. Onun hatalarını düzeltecek kişi siz değilsiniz. Uzun lafın kısası, eğer eski sevgiliniz olup biteni yanlış görüyorsa, onu düzeltmeye çalışmak için etrafında olmadığınız zamanlarda hatalı bakış açısından bakmaya devam edecektir. Birini daima 'doğru düşünmeye' zorlamak çok fazla emek ve dikkat ister; siz de böyle bir kontrol ya da sorumluluğun yükünü taşımaya razı olmamalısınız. Yani, hayata yaklaşımı sizinkinden farklı olan biriyle bir zamanlar birlikte olduğunuzu kabul etmeniz gerekiyor. Belki de farklı düşündüğünüzün, dünyayı farklı gördüğünüzün ve kimi konularda uzlaşmakta zorlandığınızın farkındaydınız ama bunları görmezden gelmiş ya da düzeltmek için çok çalışmışsınızdır. Artık bu görüş ayrılıklarını gözardı etmemelisiniz. Farklı düşündüğünüz gerçeğini kabullenin ve önünüze bakın ki düşünce yapısı sizinkine uyan birini bulabilin.

Bazı insanlar da konuşmak yerine, ayrılığa sebep olan öfkeli tartışmaları devam ettirmek için birbirleriyle görüşürler. Canınızı yakmış birine avazınızın çıktığı kadar bağırmak çok cazip görünse de en iyisi hiç bulaşmamaktır. Eski sevgiliniz tüm hatalarınızı yüzünüze vurmaya karar verirse (ki, sıklıkla yaşanan bir durumdur), buna izin vermeyin. Nerede hata yaptığınızı sürekli dinlemeye ya da aslında hata yapmadığınızı anlatmanıza hiç gerek yok. Aynı şekilde, söylemeniz gereken her 'son bir şeyi' söylemenize de gerek yok. Bunun yerine, aklınızı kurcalayan binlerce düşünceniz olsa bile, hiç göndermemek üzere yazacağınız bir mektupta hepsini sıralamayı deneyebilirsiniz.

Eskiden sizi sevmiş olan birinin, bitmiş olan ilişkiniz hakkında konuşup, kimin kime ne yanlışlar yaptığından bahsetmesi can yakıcı olabilir. Bu konuşmalar genellikle sizin hatalarınız etrafında gelişecek ve sizinle alakası olmayan ithamlar ortaya konula-

caktır. Savunmaya geçmeniz ve tartışmaya çekilmeniz işten bile olmayacaktır - bunu yapmayın. Bu durumla başa çıkmanın en kolay yolu, ne düşündüğünü umursamamak olacaktır. Yolunda gitmemiş olan her şey için siz suçlanıyorsanız "Kimin umurunda?" diye düşünün. Umurunuzda olsa bile eski sevgilinizin ya da arkadaşlarının ve ailesinin düşüncelerinin sizi ilgilendirmediğini düşünün. Bu düşünceyi kendi kendinize sürekli tekrar etmeyi alışkanlık haline getirin.

Tartışmayı kendi içinizde de sonlandırmış olmanız büyük önem taşıyor. Şimdiki ya da eski davranışların açıklamalarını sorgulamayın ya da ne kadar acı çektiğinizi dile getirmeyin. Tamam, düşünmesini istediğiniz şeyler olabilir fakat, ikna olmayı reddeden birini ikna etmeye enerji ve zaman ayırmak, sizin için hiç sağlıklı bir karar olmayacaktır. Hiç zahmete girmeyin. Herkes eninde sonunda mutlu olacaktır. Eski sevgilinizden ve kontrol ya da kınama ihtiyacınızdan vazgeçerseniz, düşünce yapısı sizinkiyle uyuşan birini bulmak için özgür kalırsınız. Eğer 'yanlış' kişiye tutunursanız, 'doğru' kişiyi bulamazsınız. Önünüze bakın ve yeni hayatınızı kurmanız için gereken enerjiyi kendinize saklayın.

4. "Barışabiliriz diye yanında kalmak istiyorum"

"Kötü giden ilişkimizi kurtarmak adına eski sevgilimle görüşmeye devam etmeye çalıştım. Yeni bir erkek arkadaşı olmasına rağmen bunu sürekli gözardı ettim ve iletişim kanallarımızı açık tuttum."

"Beni yeniden istemesini bekleyerek eski sevgilimle iletişime devam ettim. Yeniden bir araya geleceksek, üzülmenin hiçbir manası olmadığını düşünüyordum. İletişimi kesersek, bana dönme ihtimalini sıfırlayacağım korkusunu yenemiyordum."

"Ona yakın durarak ve istediği zaman yanında olacağımı göstererek aşkımı ispat etmeye çalıştım. Arkadaş kalmak, yanıt aramak ve son noktayı koyabilmek gibi birçok kılıf uydurdum ama aslında içten içe onu geri kazanmaya çalışıyordum."

Kimi zaman insanlar, yeniden barışabilme umudunu canlı tutmak adına ilişkilerini kesmekten kaçındıklarını kabullenmeyebiliyorlar. Bir adam "Arkadaş kaldığımızı sanıyordum ama aslında çok değerli biri olduğumu kanıtlamaya çalıştığımı kendime bile itiraf edememiştim." demişti. Bir başka kadın da "Bağlantımı koparmamak için bilinen tüm bahanelere sarıldım çünkü asıl sebebin yeniden bir araya gelme isteğim olduğunu kabul edemiyordum." demişti. İletişimde kalma çabalarınızı gözden geçirmeniz ve asıl niyetiniz hakkında kendinize karşı dürüst olmanız, iletişim kurmak için bahane uydurmamanızı sağlayacaktır. Yeniden bir araya gelebileceğinize körü körüne inanmış olsanız bile, biraz ara verip, iletişimi tamamen kesmeniz, ne olursa olsun, size yarar sağlayacaktır.

İkiniz de zor zamanlar geçirdiniz ve ilişkinize ara vermenin ikiniz için de iyi olacağı gerçeğiyle artık yüzleşmeniz gerekiyor. İlişkinizin durumunu ve nereye gittiğini değerlendirmenizin vakti geldi. Yine de, nerelerde hata yapıldığını ve gelecekte nelerin doğru yapılması gerektiğini görebilmeniz için kendinizi ve ilişkinizi tartmanız gerekiyor. İletişiminizi kesmeden bunu gerçekleştirmeniz imkansız olacaktır. Yeniden bir araya gelmiş olsanız bile, eski ilişkiniz bitmiş olacaktır. Bu yüzden, bitmiş halini atlatıp, önünüze bakmanız gerekiyor. Çünkü, yeniden bir araya gelirseniz, eskisinden farklı olması gerekiyor, yoksa sonuç yine başarısızlık olur; hem de tekrar tekrar...

5. "Bende kalan eşyalarını vermem gerekiyor"

İnsanlar, eski sevgilileriyle iletişim kurmaya çalıştıklarında çok yaratıcı olabiliyorlar. Şimdiye kadar karşılaştığım en 'masum' taktik, bir tarafın kendine ait bir eşyasını–bir parça kıyafet ya da küçük bir ev aleti gibi–geri almak istemesi oldu. Bir danışanım, plastik bir kâse için habersizce eski sevgilisinin evine giderek, yeni sevgilisi ile yaşadığı Pazar keyfini bölmüştü. Bir davette pişireceği yemek için çok ihtiyacı olduğu bahanesiyle oraya

gitmişti. Muhtemelen adamın görmek isteyeceği son kişi olmasına rağmen, yine de kâseyi aramışlardı. Bulamadıkları zaman da aramaya devam edeceğini ve bulduğunda evine göndereceğini söylemişti. Danışanım da evden gitmeyi reddetmiş ve komşulara polis çağırtacak kadar büyük olay çıkarmıştı. Sorunun da kâseyi bulamaması olduğunu söylemişti.

Gerçekten mi? Sadece kâse bulunamadığı için mi sorun çıktı yani?

Polis sizi kelepçeleyip götürmeden önce, eşyanın gerçekten ne kadar önemli olduğunu biraz düşünün. İade etmeniz gerekiyorsa, bir kutuya koyun ve postalayın. Not da yazmayın, fazlasını da koymayın. Sizin geri almanız gereken bir eşyaysa, şunu düşünün: *Akıl sağlığımdan daha mı önemli?* Muhtemelen değildir.

Ayrılık sonrasındaki birkaç gün içinde eşyalar alınıp, verilir. Kalan eşyalarınızı almak için yardıma ihtiyacınız varsa, eşyalarınızı hemen alın ve sürecin uzamasını engelleyin. Hiç kimse, başka birinin eşyalarından sonsuza dek sorumlu tutulamaz. Birkaç hafta sonrasında kimse eşyalarına sahip çıkmazsa, elinde bulunduran kişi onları elden çıkarma yetkisine yasal olarak sahip olur. Bu yüzden eşyalarınızı ayrıldıktan kısa süre sonra alın.

Verdiğiniz hediyeleri istemeyin ya da size hediye edilenleri geri vermeyin. Hediye, hediyedir ve verilen kişiye aittir. Fakat alyansınız bu durumda bir istisnadır. Kadınsanız ve eski sevgilinizin ödediği bir evlilik yüzüğünüz varsa, bunu elinizde tutmamanız yararınıza olacaktır. Alyanslar hediye değildir, evlilik sözü olarak verilmiştir. Bu yüzük doğumgününüzde ya da tatilde verilmiş olsa bile hediye değildir. Evlilik söz konusu olmaktan çıktığında, yüzüğü en kısa sürede iade etmeniz daha iyi olacaktır.

Temiz bir ayrılık yaşamak önemli olduğu için yarım kalmış işleri en kısa sürede tamamlayın. Daha sonra vermeniz ya da istemeniz gerekebilecek hiçbir şeyi geride bırakmayın. Elinizde eşya kalmışsa, iade edin. Geride bıraktığınız bir eşyanız varsa tekrar isteyin ya da gözden çıkarın ve hayatınıza devam edin.

6. "Sadece takılıyoruz"

"Eski sevgilimle artık sadece fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılıyoruz. Birbirimizi tanıyoruz ve yalnız kaldığımda onu çağırıyorum."

"Eski sevgilimle çok kötü bir ilişkimiz vardı ama kavga sonrası seksimiz muhteşem olurdu. Şimdi de ortalama haftada bir kez muhteşem cinsellik yaşıyoruz."

Eski sevgilileriyle fiziksel birliktelik yaşamayı mantıklı bir fikir olarak gören düzinelerce kişiyi dinledim. Ayrılık sonrasında duygularınız derinleşir, günler daha uzun ve daha zor gelebilir. Duyarlılığınız artar ve eski sevgilinizi gördüğünüzde vücudunuzun her parçası oturup kalkar. Yeni ayrılmış aşıklar karşılaştığında atmosfer gerilir ve siz de bunu fiziksel bir bağ ya da cinsel uyarılma olarak yorumlayabilirsiniz. Beğenilmediğinizi düşünebilir ya da kendinizi yalnız hissediyor olabilirsiniz ve "Ne olursa olsun, ne zararı olabilir ki diye düşünebilirsiniz. Ne de olsa birbirinizi tanıyorsunuzdur ve birlikte yaşadığınız cinselliğe aşinasınızdır. *Bir kez daha yapsanız ne çıkar?*

Ayrılık sonrası cinsel birliktelik eğlenceli gibi görünse de daha büyük kararsızlığa ve kafa karışıklığına sebep olacağı için ondan kaçınılmalıdır. Çok güzel vakit geçirseniz bile kendinizi daha kararsız, hatta kullanılmış bile hissedebilirsiniz. Sonrasında da eski sevgilinizin başka biriyle daha birlikte olduğunu düşünmeye başlayıp, özgüveninizden olabilir ve duygusallaşabilirsiniz. Yani, tüm olup biteni başa sararsınız. Bunların hiçbirini yaşamayacak olsanız bile en azından kaçınılmaz sonu ertelemiş olursunuz; artık veda etmenizin vakti gelmiştir.

Kimi çiftler, ayrılık sonrasında ilişkilerinin can sıkıcı özelliklerini taşımayarak, 'sadece' fiziksel birliktelik yaşamaya devam etmeye çalışırlar. Bunun daha kolay olduğuna kendilerini ve birbirlerini inandırarak durumu meşru kılarlar. Birbirlerine saygılı bir ilişki yaşamak yerine 'özel arkadaş' kalmanın her iki taraf için daha iyi olduğunu söylerler ama o iş tabii ki öyle olmaz.

Düzenli ilişkinizi ve onun getirdiği sorumlulukları bir kenara attıktan sonra fiziksel birlikteliğe devam etmek, dertten başka

bir şey sağlamaz. 'Özel arkadaşlık' masalına kanmayın. Özel bir durum olması için karşılıklı sorumluluklarınız olmalıdır ve eğer yoksa, birbirinizi kullanıyorsunuz demektir. Bunu da bırakın ve artık büyüyün. 'Özel arkadaşlık' diye bir şey yoktur. Buna, 'birbirlerine ve kendilerine zarar vermek pahasına ne yaptıklarını hiç bilmeyen arkadaşlar' demek daha doğru olur. Bunu ne kendinize ne de eski sevgilinizle yapın. İtibarınızı koruyun ve karşılığında size karşı sorumluluk taşımayacak kişiler için hiçbir şeyden vazgeçmeyin – özellikle bu kişi eski sevgilinizse.

Ölmüşse, gömün. Koynuna girmeyin.

7. "Aynı ortamlarda bulunuyoruz"

"New Orleans'ta yaşayan bir caz müzisyeniyim. Buradaki tüm müzisyenler birbirini tanır. Eski sevgilimle sürekli karşılaşıyoruz ve bunun önüne geçemeyiz."

"Eski eşimle müşterek çocuk vesayeti anlaşması yapmaya çalıştığımız için birbirimizi sürekli görmek zorunda kalıyoruz. Sürekli katıldığı harika partilerden ve görüştüğü kadınlardan bahsediyor. Deliye dönüyorum."

"Dallas'ta yaşayan bir eşcinselim. Bu camiadaki herkes birbirini tanır ve genelde aynı mahallede yaşayıp, aynı yerlerden alışveriş yapar ve aynı mekânlarda yemek yeriz. Eski sevgilimi sürekli görüyorum ve hakkımda söylediği şeyleri etraftan duyuyorum."

"Aynı departmanda çalışıyoruz ve genelde aynı toplantılara katılıyoruz. Eski sevgilimi sürekli görüyorum ve yeni erkek arkadaşıyla ilgili söyledikleri de kulağıma çalınıyor."

"Eski sevgilim de, ben de Broadway oyuncularıyız. Birbirimizi sürekli görüyoruz, hatta kimi zaman aynı rolün seçmelerine katılıyoruz. İletişimimizi kesmeye çalıştım ama birbirimize sürekli rastladığımız için bu mümkün olmuyor."

İletişimi tamamıyla kesmenin imkansız olduğu durumlar da vardır. Ortak vesayet, aynı işte veya aynı sektörde çalışmak ya da

belirli bir topluluğun üyesi olmak, görmek istemediğimiz eski sevgililerimizle yüz yüze gelmemize sebep olabilir. Fakat aynı binada ya da departmanda çalışıyor olmanız, ortak vesayet sürdürmeniz ya da sıkı ve küçük bir topluluğun parçası olmanız 'Sıfır İletişim'e geçmenize engel değildir.

Böyle durumlarda 'Sıfır İletişim', kesinlikle gerekmediği durumlarda konuşmamak ve "sürekli karşı karşıya gelmenizi" birbirinizi aramak ya da mesajlaşmak için bahane olarak kullanmamanız anlamına gelmektedir. İş arkadaşıysanız ya da çocuklarınız varsa, elbette konuşmanız gerekecektir ama konuşmalarınızı kısa ve sade tutup, yalnızca iş ve çocuklar hakkında konuşmalısınız.

İş yerinde yaşanan ayrılıklarla başa çıkmak da meşakkatlidir. Herkes ne yaptığınızı biliyorsa, profesyonel olmak zordur. Eski sevgilinize set çekmeniz ve iş yerinde ayrılığınız hakkında konuşmama kararı almanız gerekebilir. Tüm iş arkadaşlarınızın sizin hakkınızda dedikodu yapması, hoşunuza gidecek bir durum değildir. Dedikodu kazanı kaynamaya başlamadan önce, ilişkiniz hakkında konuşabileceğiniz konusunda eski sevgilinizle birlikte kural belirlemeye çalışın. İş arkadaşlığınızı koruyun ve kişisel acılarınızı da eski sevgilinizle birlikte çalışmayan yakın arkadaşlarınızla paylaşın. Sınırlarınızı kesin olarak belirleyin.

Aynı kurallar, küçük ve sıkı bir topluluğun üyesiyseniz de geçerlidir. İş arkadaşı gibi davranın ve arkadaş çevrenizi birbirinizden öç almak ya da dolaylı yoldan iletişim kurmak için kullanmayın. Yeni ilişkilerinizi gözüne sokmayın ve o yaparsa da görmezden gelin. Bu durumlardan yararlanmak kısa süreliğine iyi gelebilir ve içinizi dökmenizi sağlayabilir ama uzun vadede zarar görürsünüz.

Elbette eski sevgilinizi görmek zorunda olduğunuz durumlar olacaktır. Bu da zor olacaktır ama aynı kuralları uygulamalısınız. Öylesine mesajlar ya da e-postalar yazmamalı ve aramamalısınız. Eski ilişkinizden ya da ayrılığınızdan konuşmamalı, kişisel bilgilerinizi paylaşmamalı veya yeni ilişkilerinizi gözüne sokma-

malısınız. Kıskançlık krizlerine kapılmamalı, kışkırtmalara izin vermemelisiniz. Birbirinizi görmek zorundaysanız, itibarınızı koruyun ve profesyonelce davranın.

Başarılı Bir 'Sıfır İletişim' Sağlamanın Yolları

Değişken duygularınız ve iletişim kurma dürtünüz varken, yerinizde oturmak size zor gelebilir. Bir bağımlılığı bırakmak gibidir – zordur, hatta bazen düpedüz acı verir. Bu yüzden, bir alışkanlıktan kurtulmak için ne yapılması gerekiyorsa onu yapın. Başlangıçta kolay olmayacağını kabul edin ama sizi daha iyi bir insan haline getirecek olan bu yoldan da ayrılmayın.

'Sıfır İletişim' konusunda başarılı olmak için, ne olursa olsun, kesinlikle eski sevgilinizle iletişime geçmeme kararı almanız gerekiyor. İletişim kurmayacağınız konusunda kendinizle bir anlaşma yapmanız ve sizi rahatsız eden duygular geçene kadar oturup, beklemeniz gerekiyor.

Eski sevgilinizi aramamalı, ona mesaj ya da e-posta yazmamalısınız. Ayrıca Facebook sayfasını da kontrol etmemelisiniz. Kendinizle imzaladığınız anlaşmanın kurallarından biri de eski sevgilinizle 'yanlışlıkla' iletişim kurabileceğiniz yerlerden kaçınmak olmalı. İletişime geçmeniz için bin bir türlü sebep sıralayabiliyor olsanız bile, her açıdan bir kez daha düşünmeli ve derhal harekete geçmemelisiniz.

Eski sevgilinizle iletişim kurma ihtiyacı hissettiğinizde konuşabileceğiniz, arkadaşlarınızdan ve yakınlarınızdan oluşan bir destek sistemi kurun. Duygularınızı içinize atmaya çalışırsanız, eski sevgilinizle konuşma isteğiniz artabilir. Bu isteğiniz arttığında yakınınızda tutabileceğiniz bir grup kurun. Böylece, daha sonra pişman olacağınız bir şey yapmaktansa, size destek olabilecek insanlarla konuşabilirsiniz. Günün farklı saatlerinde müsait olabilecek tanıdıklarınızın listesini yapın. Çevrenizi genişletin ve kötü bir gün geçirdiğinizde onlara haber verin.

Fiziksel durumunuz kötüleşmişse, zihnen güçlü olmanız da zorlaşır. Yeterince mola verdiğinizden, dinlendiğinizden, doğru beslendiğinizden, eğlendiğinizden ve kendinize iyi baktığınızdan emin olun çünkü bunları aksatırsanız, yoldan çıkmanız kolaylaşır. Kendinize bakmıyorsanız, şu an başlayın. Kendinize nasıl bakacağınıza dair daha çok bilgiyi kitabın dördüncü bölümünde bulabilirsiniz.

Bu kitabı okumaya başladığınızda eski sevgilinizle iletişim içinde olabilirsiniz. Eğer öyleyse, iletişiminizi kesin ve bu hatanızı affedin. Yaptığınız hatalardan yakınmayın ama bir daha da yapmayın. Yeni bir başlangıca şans vermezseniz, geçmişteki davranışlarınızın sebep olduğu utanç ve suçluluk duygusu ilerlemenizi engelleyecektir. Bir kadın, şöyle demişti:

"Ayrıldıktan sonra, her şekilde iletişim kurmaya devam ettik. Aradım, mesaj attım, e-posta yazdım. Hatta bir hafta sonunu birlikte bile geçirdik ve Pazar akşamı kendimi berbat hissediyordum. Kendimi uzun süredir muhtaç ve zavallı gösteren hatalarım yüzünden duyduğum suç ve utanç duygusuyla yüzleşmek, şu anda yaşadığım en büyük zorluk haline geldi. Sonunda 'Sıfır İletişim' kuralını uygulamaya başladım ve kesinlikle uygulanması gereken bir kural olduğunu söyleyebilirim. Hatalarımı affettiğimden beri 'Sıfır İletişim' sayesinde özgürüm."

Geçmişteki hatalarınıza takılıp kalmamanız çok önemlidir. Onları bir kenara bırakın ve 'Sıfır İletişim' kuralını uygulamaya başlayın.

'Sıfır İletişim' Kuralına Yardımcı Olabilecek Egzersizler

Davranış terapisi sırasında terapistler, danışanlarının, öne çıkan olayları ya da psikolojik tepkilerini detaylı bir şekilde kayıt altında tutmasını isterler. Kompulsif yemek yeme gibi bir alışkanlıktan kurtulmak istiyorsanız, sadece ne yediğinizi değil, yemenizi başlatan durumlarda ne hissettiğinizi ve dünyanızda ne olup bittiğini de detaylı bir şekilde yazmanızın yardımı olacaktır. Gün-

lüğünüze yazdıklarınızda ortaya çıkan yapıyı göz önünde bulundurarak, rahatsız olduğunuz durumları geçiştirmek için mutfağa yönelmek yerine, gidişatı düzeltebilirsiniz.

Bu günlüğü, eski sevgilinizle ne sıklıkta iletişim kurduğunuzu görmek için kullanabilirsiniz. Eski sevgilinizin sizinle iletişim kurduğu ve sizin eski sevgilinizle iletişime geçtiğiniz durumlardaki tepkilerinizi yazın. Arama isteği ortaya çıkmadan hemen önce neler olduğunu yazın. Öncesini, o sırada ne olduğunu ve sonrasını sorgulayın. Bu sorular üzerinde biraz düşünün ve cevaplarınızı yazın. Kendi sorularınız da olacaktır ama ne olup bittiğini anlamak için şu soruları da kullanabilirsiniz:

Arama dürtüsü nasıl ortaya çıktı?

Ne hissediyorsunuz? Gergin misiniz, sıkıldınız mı, üzgün müsünüz, boş ya da yalnız mı hissediyorsunuz?

Beklentileriniz neler?

Beklentileriniz nereden kaynaklanıyor? Olmasını istediğiniz şeylerin hayalini mi kuruyorsunuz? Yoksa geçmişte olanlara dayalı şeyler mi? Gerçekçi mi yoksa hayalperest mi davranıyorsunuz?

Geçmişi değiştirmeye mi çalışıyorsunuz?

Özellikle beklediğiniz bir tepki var mı?

Acınızı ve baskıları azaltmaya mı çalışıyorsunuz?

Kötü bir karşılık almanın, hiç karşılık almamaktan daha iyi olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Unutulmuş ya da değersiz olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? İletişim kurarak var olduğunuzu hatırlatmaya mı çalışıyorsunuz?

Eski sevgilinizin hayatına devam etme sürecini kontrol edebileceğinizi mi düşünüyorsunuz?

Siz arka planda var oldukça, eski sevgilinizin hayatına devam edemeyeceğini mi umuyorsunuz?

Sizi yönlendiren ne?

Neden bu kişiyle bu kadar ilgileniyorsunuz?

Arama isteği bir dürtü, takıntı ya da bağımlılık gibidir ve aynı şekilde durdurulur. Alkol ya da sigara bağımlısıysanız, bir gün uyandığınızda alkol ya da sigara istemeyeceğinizi düşünemezsiniz; bu mümkün olmayacaktır. Davranışınızı (alkol ya da sigara tüketimini) durduracaksınız ve elbette rahatsızlıklar ortaya çıkacak; ya bunlarla başa çıkacaksınız ya da bağımlılığınızı sürdürmeye devam edeceksiniz. Bağımlılığınızı ne kadar sürdürürseniz, bırakmanız o kadar zor olacaktır.

Günlük tuttuktan sonra, iletişimi koparmak için bazı şeyleri düzene koymanız gerektiğini fark edeceksiniz. Bir sonraki adımınız da iletişim kurma dürtünüzü bastıracak birkaç adımlık liste hazırlamak olmalı. Ardından, iletişim kurmadan ya da e-postasını yanıtlamadan önce atacağınız adımların bir listesini yapın.

Örneğin;
Birinci Adım: Günlüğe yaz.
İkinci Adım: Arkadaşını ara.
Üçüncü Adım: Duş al.
Dördüncü Adım: Hobilerinle uğraş.
Beşinci Adım: Yürüyüşe çık.
Altıncı Adım: Spor yap.

Belirlediğiniz adımları uygularken, onamalarınızdan faydalanın ve kendinize olumlu geri bildirimler sağlayın. Aramayı gerçekleştirmeden önce, belirlenmiş adımları uygulayacağınız bir planınız olsun. Bu sayede kontrol sizde olur ve dürtülerinizle hareket etmemiş olursunuz. Duygularınızla boğuşup, dürtülerinizi engellemekte zorluk çektiğiniz anlarda ne yapmanız gerektiğini söyleyen bir rehbere sahip olmuş olursunuz.

Farklı davranış ve eylemler deneyip, hangisinin sizin için daha işe yarar olduğunu bulmanız gerekebilir. Bunu düşünmek için vakit ayırın. Belki telefon ve bilgisayar olmayan bir yere gitmeniz gerekebilir. Cep telefonunuzu evde bırakarak parka, alışveriş

merkezine ya da onunla iletişim kuramayacağınız herhangi bir yere gidin. Belki de biraz kestirmeniz ya da televizyon izlemeniz gerekebilir. Bir arkadaşınızı sinemaya davet edebilir, bir spor dalıyla uğraşabilir ya da spor salonuna gidebilirsiniz. Belki de meditasyon yaparak bu kişi ve iletişim kurma dürtünüz yokmuş gibi hayatınızı göz önüne getirip bundan fayda sağlayabilirsiniz.

Çaresiz şekilde iletişim kurma isteği duyarken, farklı davranışlar üzerine düşünüp, onları uygulamanız çok önemlidir. Yapabileceğiniz şeyleri listeleyin, planladığınız adımları uygulayın ve bu planın birkaç alternatifini bulundurun. Onu aramak yerine yapabileceğiniz çok ama çok fazla şey olduğunu göreceksiniz.

Bütün bunlar hâlâ işe yaramıyorsa, kendinize şunu sorun: Artık yetmedi mi? Kafanızı daha kaç kere duvarlara vurmanız gerekiyor? Eski sevgilinizle çamur içinde yuvarlanarak ne kadar çok vakit harcarsanız, hak ettiğiniz yeni ve mutlu hayatınıza o kadar geç varırsınız.

Daha da güçlenip, yolunuza devam etmenin anahtarı, kendinizi o ilişkiden ve birlikte çok vakit geçirmiş olduğunuz o kişiden ayırmaktır. Bu kişi sizi yapmanız gerekenlerden alıkoyduğu sürece, cümlenin sonuna noktayı koyup, hayatınızda yeni bir sayfa açmanız çok zor olacaktır. Sürekli iletişim kurmaya çalışmanız ya da cevap bekliyor olmanız, ilerlemenizi durduracak ve acınıza acı katacaktır. Yeni ve anlamlı bir hayata kavuşmak için sürdürdüğünüz çabayı anlamsız kılacaktır.

Bunu yapınca canınız acıyor mu?

O zaman yapmayın.

3
ÜZÜNTÜNÜN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Yas, açık ama iyileşen bir yara ya da kapalı ama irinli haliyle dünyanızda var olur. Dobra dobra ya da sinsidir, ya siz onu beklersiniz ya da o sizin karşınıza çıkar.

ELISABETH KUBLER-ROSS

Yas, ilacın kendisidir.

WILLIAM COWPER

Zaman, bütün yaraların ilacı değildir. Öyle olsaydı, üzerinden zaman geçmesine rağmen sizi hâlâ üzebilen acılarınız ya da çözüme kavuşturamadığınız sorunlarınız olmazdı. Yüzleşmediğiniz acılarınız geçip gitmez, içinizde kalır ve kanlanır. Bir kaybınız karşısında kayıtsız kalırsanız, çözülmemiş sorunlarınız yığınla birikir ve her yeni kayıp, başa çıkılması daha zor bir hal alır.

Geçmişlerinde yüzleşmedikleri yaslar olduğu için canlarının yanmasından hâlâ korkan insanların hayatları daha dar, korkuları daha büyük ve seçim yapmaları daha zor olur. Hayatınızı çözüme ulaştıramadığınız yaslarınız kontrol ederse, insanlara yaklaşıp onlara güvenmeniz zorlaşır.

Korku, 'savaş ya da kaç' tepkisini ortaya çıkarır. Söz konusu ikili ilişkilerse, kaçış tepkisi kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Kimileri yakınlık kurmada güçlük çeker. Kimi insanlar yakınlaşmaya çalışır, boğulduklarını hisseder ve kaçarlar. Diğerleri de korkuları yüzünden savaşma tepkisi geliştirirler. Bu durumda, canım cicim ayları sona erince, sürekli bir tartışma halinde olurlar ya da ayrılıp barışmalar boy gösterir. Yolunda gitmeyen ilişkilerdeki sorunların çoğu, eşlerin birinde ya da her ikisinde de yer alan, çözüme ulaştırılmamış kayıplara bağlanabilir. Bu kaybın çözüme ulaştırılması sonucunda artık korkusuz hale gelerek, daha sağlıklı ve mutlu ilişkiler yaşayabilirsiniz.

Yas terapisti olmamın sebeplerinden biri de kendi üzüntülerim üzerine çalışmamın beni iyileştirmiş olmasıdır. Tüm hayatım boyunca, duygusal açıdan sakat biri olarak yaşadım. Acı çekmekten de, yakınlık kurmaktan da korkuyordum çünkü geçmişimde çözülmemiş kayıplarım vardı.

O kayıpları tekrar düşünmek zorunda kaldığımda, elimi ateşe sokmuş gibi hissediyordum. Her seferinde bu düşüncelerimden kaçınıyordum. Fakat yığın katlanılamaz boyuta ulaştığında pes edip, üzerine düşünmek zorunda kalmıştım. Tüm kayıplarımı yeniden ele alıp, onları hissetmek, iyileştirmek ve yoluma devam etmek zorunda kaldım. Her seferinde kendime olan güvenim arttı ve hayat dolu biri haline geldim. İyileşiyordum ve gerçek mutluluğu ilk kez tatmaya başlamıştım. Başkalarının da yaralarını sarabilmesi ve iyileştikten sonra hayat denen mutluluğun tadını çıkarabilmesi için üzüntü terapisti olmaya karar verdim.

Neredeyse tüm danışanlarım yas tuttuklarını kabul etmekten ve ayrılık sonrası yaşadıkları kayıplar üzerinde çalışmaktan kaçınıyordu. Gerçek duygularınızla doğrudan yüzleşmek zorunda olduğunuz için, bu süreç başlangıçta çok zor görünebilir. Kaybettiklerinizi gözardı etmeniz daha kolay görünebilir fakat her kaybı gözardı ederseniz, ödeyeceğiniz duygusal bedel çok pahalıya patlar.

Diğer bir açıdan bakacak olursanız, tüm güzellikler kayıplarınızı iyileştirirken ortaya çıkar. Bu gibi kayıplar sonucunda bir dizi zorlu birliktelik yaşamış olabilirsiniz. Şimdi ise bu döngüyü boz-

mak, iyileştirilmesi gereken her yönünüzü iyileştirmek ve almanız gereken dersleri almak için fırsatınız var. Bu süre içinde kendinizi bakıma alırsanız, günün birinde kalıcı aşklara kapılarınızı açabilirsiniz. Kayıplarınızla nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenirseniz, onları atlatabileceğinizi ve hiç de dünyanın sonu olmadıklarını görebilirsiniz. Önemli bir kayıp üzerine çalışıp, onu atlattığınızda hayatınızın yeni sayfasını korkusuz, özgür ve karşılıksız severek, yeni durumlara ve ilişkilere hazır halde yaşayabilirsiniz. Yas korkusu taşımadığınızda daha iyi tercihler yapabilirsiniz. Daha iyi tercihleriniz sonucunda da daha sağlıklı insanlarla, daha sağlıklı ilişkiler yaşarsınız.

Duygularınızla yüzleşip, onları atlatmanız sonucunda yepyeni bir özgüven ve duruş sahibi olursunuz. Yapmanız gerekenleri yapın ve oluşan boşluğu zararlı alışkanlıklarla doldurmaktan kaçının. Kendinizi affederek onaylamaya devam ederken yasınız üzerinde çalışıp, hayata olumlu bakar ve yeni hedefler geliştirirseniz, bu deneyiminizin sonucunda daha iyi, daha güçlü ve daha zengin bir insan haline gelirsiniz. Kendinizi iyileştirip, hayatınızı değiştirmek için üstlenmeniz gereken görev budur.

Yas Nedir?

Yas tutmak, birçok insan tarafından yanlış yorumlanıyor. İnternet sitemde, "Ayrılık Sonrası Yas Tutma Süreci" başlıklı bir yazı paylaşmıştım. Bu kadar bariz bir şeyi kaleme aldığım için okuyucularımın beni kınamasından endişe etmiştim ama sonuçlar beklediğimin tam tersine çıktı. En çok beğenilen yazılarımdan biri oldu ve okuyucularımdan yaşadıkları şeyin normal olduğunu anlatan bir yazı yazdığım için rahatladıklarını bildiren, teşekkür dolu düzinelerce yorum aldım. Yaşadığınız sıkıntıların normal ve doğal olduğu kadar bir sonu olduğunu da bilirseniz, çözümüne katkıda bulunmuş olursunuz.

Bilinmesi gereken ilk şey de yasın düz bir hat olmadığıdır. Genel kanının aksine, 'kademeler' halinde değil, evreler halinde

yaşanır. Birinci evre şok ve inkardır. Ardından gözden geçirme, vazgeçme ve yoğun duygu evresi gelir. Son olarak da düzenleme, tamamlama ve kabullenme evresi yaşanır.

Bu evreler, belirli bir düzen içerisinde değil, daha akışkan gelişirler. Aralarında git-geller yaşanabilir. Bu durum, duygusal yoğunluğun arttığı ikinci evrede daha çok gözlemlenir. İnsanlara yasın 'kademeler' halinde gerçekleşeceği öğretildiğinden, aştıkları bir 'kademeyi' yeniden yaşadıklarını düşündüklerinde şaşırır ve umutsuzluğa kapılırlar. Yas, sonunda daha önce yaşamadığınız bir kopuş ve kabule ulaşana kadar tüm aşamalar arasında defalarca gidip gelmektir.

Birinci Evre: Şok ve İnkâr

"Bittiğine inanamıyordum. Daha birkaç gün önce evlilikten bahsediyordu. Sonra birden çıkıp gitti. Kötü bir rüyada gibiydim ve uyanacağıma emindim."

"Çözemediğimiz bir sorunumuz olduğunda karımla birlikte evlilik danışmanına giderdik. Bir gün, artık bittiğini söyledi. Danışmana gitmeyi teklif ettiğimde reddetti ve evden taşınacağını, daha da tartışmak istemediğini söyledi. Ne olup bittiğine dair bir fikrim yoktu, başımdan vurulmuşa dönmüştüm. Bir sandalyeye çöküp, saatlerce duvarı seyrettim. Şoka girmiştim. Afalladım. Hiçbir şey hissetmiyordum."

"Sorunlarımız oluyordu ve sıkça ayrılıp barışıyorduk. Beni tamamen terk ettiğinde ise geri dönmeyeceğini algılamam biraz zaman aldı. Fakat aylar sonra bile içimden bir ses geri döneceğini ve barışacağımızı söylüyordu. Tamamen ayrılmış olduğumuzu sindirebilmek için çok fazla zaman geçmesi gerekti."

Yaşadığınız kayıp yüzünden başlarda şok veya inkâr halinde olabilirsiniz ya da bunun bir kayıp olduğunu fark edemeyebilirsiniz. Acı çektiğinizi fark edersiniz ama bunu bastırmak, gözardı etmek ya da inkar etmek isteyebilirsiniz. Kimi insanlar bunu becerebilir ama bir kayıp yaşadığınızı kabul etmek çok daha sağlıklı

bir tepkidir. Sonucun iyi olduğunu bilseniz bile unutmayın ki bir kayıp yaşadınız. Ne mi kaybettiniz? En azından ilişkinize ayırdığınız vakti, enerjiyi ve duygularınızı kaybettiniz. Başlangıçta sahip olduğunuz umutlarınızı ve hayallerinizi kaybettiniz. Bir çift olmanın kazandırdığı kimliği veya eski sevgilinizin arkadaşları ya da ailesinden hoşlandığınız kişileri de kaybetmiş olabilirsiniz.

Ayrılık ani olduğunda, zihniniz hissizleşebilir. Kendini kapatır ve bir süre o gerçeklikle yüzleşmeyi reddedebilir. Bu durum bir dakika, bir saat, bir gün hatta haftalar ya da aylarca sürebilir. Şok, çok kuvvetli duyguların sizi yıkmasını engellemek için gelişmiş bir savunma mekanizmasıdır. Genellikle kendi kendine geçer fakat kimi durumlarda ise şok evresinden çıkmak için acınızı kabullenmeniz işinize yarayacaktır.

Terk edilen kişi sizseniz, canınızın ne kadar yandığını ve reddedilmiş olduğunuzu kabullenin. Kendinizi küçük düşürülmüş hissedebilirsiniz ve duygularınızı kabullenmek ile şok evresine yeniden dönmek arasında kararsızlığa düşebilirsiniz. Bu duyguyla başa çıkmaya çalışabilir ama acıyı yeniden hissettiğinizde kendinizi geri çekebilirsiniz. Kendinizi, bunun sadece geçici bir durum olduğuna ve size yeniden döneceğine ikna edebilirsiniz. Buna benzer senaryolarınız varsa, ilişkinizin büyük ihtimalle yeniden başlamayacağını ve bu fanteziyi geride bırakıp, yolunuza devam etmeniz gerektiğini kabullenmeye çalışmanız gerekiyor. Size dönmeyeceğini kabullenin. Şimdilik dönmeyeceğini bilin ve belki de asla dönmeyeceğini kabullenin.

İkinci Evre: Gözden Geçirme, Vazgeçme ve Yoğunlaşan Duygular

"O kadar berbat haldeydim ki, hastaneye kaldırılmam gerektiğini düşünüyordum. Bana pek de iyi davranmamış olan birini kaybetmenin getirdiği yasla zar zor başa çıkabiliyordum. Atlatırken cehennem azabı çekmiştim."

"Başlangıçta ağlamayı ve kendimi mutsuz etmeyi reddet-

miştim. Yoluma devam edip, hayatımı yeniden düzene sokmak istiyordum. Fakat hislerime ne kadar engel olduysam, o kadar güçlendiler. Sonunda pes etmek zorunda kaldım. Duygularımın önünü açınca çıldıracağımı ve dünyamın baş aşağı döndüğünü hissettim. Sonunda bu acılar da geçti ama o anları yaşarken çok da eğlendiğimi söyleyemem."

"İçimden birini öldürmek geçerken, bir dakika sonrasında gülme krizlerine girebiliyordum. Duygularım birbirine zıt gelişiyordu. Az önce gayet iyiyken, sebepsiz yere sinir krizleri geçiriyordum. Her şeye sinirlenmişken, kendimi yatağa saklamak isteyecek hale geliyordum. Bazı günler de hiçbir şey hissetmiyordum. Bir sonraki halimi hiç kestiremiyordum."

Ayrılığın yaklaştığını fark edememiş tarafsanız, şok evresi uzun sürebilir. Karın boşluğunuza yumruk yemiş gibi ya da yer ayağınızın altında oynuyormuş gibi hissedebilirsiniz. Kendinizi kaybolmuş ve yalnız hissettiren müthiş bir boşluk hissedebilirsiniz. Kaçıp saklanmak istersiniz ama şok etkisi geçtiğinde elinizde yalnızca yasınız kalır.

Perişanlık

Ayrılık anınıza dönelim. Aşık olduğunuz ve size aşık olduğunu sandığınız kişi, artık birlikte olamayacağınızı söylüyor. Bunu bekliyor, iyi anlaşamıyor ve işlerin yolunda gidemeyeceğini düşünüyor olsanız bile kendinizi perişan hissedersiniz. Eğer bunu beklemiyorduysanız, daha da perişan olursunuz. Sevgiliniz sizi aldattığı, size yalan söylediği, hatta sizi kullandığı için ilişkiniz bitiyorsa permeperişan olursunuz. Bunlardan hiçbiri yaşanmamış olsa bile büyük bir kayıp hissiyle kendinizi bitik hissedersiniz.

Hayatınızın parçası olmuş birinden ayrıldığınız zaman o kişinin yokluğu size duygusal acı yaşatacaktır. Bunu anlıyor olsanız bile hissetmeye başladığınız yakıcı acıya hazırlıklı olmayabilirsiniz. Bu ayrılık sizi altüst edip, bütün bu acının nereden kaynaklandığını anlamanızı zorlaştırabilir. Kendinizi hiç beklemediğiniz kadar kötü hissedebilirsiniz.

Kalp sancısı beklenmedik anlarda, yoğun ama gelip geçici acı nöbetleri halinde boy gösterebilir. Bu nöbetlere 'yas sancısı' denir; hissettiğiniz keder sizi ele geçirir. Fiziksel acı çekip, gribe yakalanmış gibi hissedebilirsiniz. Kendi durumunuz ve acınız sizi tüketirken, herkesle bağlantınız kopar ve hayatınız gerçeküstü, puslu bir hal alır. Her geçen gün biraz daha tökezlerken, en sıradan işler bile zulüm olur. Acınız, tek düşünebildiğiniz şey olur.

Bu hislerin yoğunluğu sizi korkutabilir fakat bunlar çok normaldir. Ne kontrolünüzü kaybediyorsunuz, ne de deliriyorsunuz: Yas tutuyorsunuz.

Çok zor dönemler geçireceksiniz ama bu acı sonsuza dek sürmeyecek. Şimdilik bir saatliğine ya da bir dakikalığına diye düşünün – atlatmanız için ne kadar sürmeliyse o kadar sürsün. Kalıcı olmadıklarını ve sonsuza kadar sürmeyeceklerini bilmeniz yeterli. Dördüncü bölümdeki yönlendirmeleri uygulayarak kendinize bakmaya devam edin ve bu zor zamanlarda kendinize karşı nazik olun. Bunu atlatabileceğinizi ve de atlatacağınızı kendinize hatırlatın.

Eski Sevgiliniz ve İlişkiniz Üzerine Sonsuz Kuruntular

İlişkinizi en acı verici detaylarına kadar düşünüp durmak, yas sürecinin kaçınılmaz bir parçasıdır ama sizi delirtebilecek kısmı da bu kısımdır. İlişkinizi atlatabilmek için asıl halini görmeniz gerekmektedir. Aklınız gereğinden fazla kısmını eski ilişkinize ayırıp, olup biten her şeyi işlemeye başlar. Ne eski sevgilinizi ne de ilişkinizi düşünmeden durabilirsiniz. Ayrılık anını tekrar ve tekrar yaşar ya da mutlu anlarınızı yeniden gözünüzün önüne getirirsiniz. Zihniniz, ayrılık anınız ve mutlu zamanlarınız arasında gidip gelebilir. Aşık olduğunuz kişinin hayalini kurarken, size acı çektiren kişiyi düşünmeye başlayabilirsiniz. Sahneler ve konuşmalar aklınıza gelip durur ve beyninizdeki televizyon ekranına yansıyan görüntülere duygularınızla tepki verirsiniz; kapatmak istersiniz ama gücünüz yetmez.

Sürekli yaşadığınız bu kuruntular sizi çılgına çevirebilir ama, gariptir ki, bu durumu atlatmanız için psikolojik olarak yaşamanız gereken budur. Bu da sonsuza kadar sürmeyecektir ve hiçbir zaman atlatamayacağınız anlamına gelmez – atlatma sürecinde olduğunuz anlamına gelir. Gerçekten sizi çılgına çeviriyor gibi görünmesinin aksine bu kuruntular, takılıp kalmanızı değil, yolunuza devam etmenizi sağlayacaktır.

Bu süreç içerisinde düşüncelerinizi geçiştirip, başka şeylerle meşgul olmaya meyilli olabilirsiniz. Zihninizde oynayıp duran film tepenizin tasını attırmaktadır. Bu düşüncelerinizi günlüğe kaydetmeniz, başkaları ile paylaşmanız, hatta bu süreçte ellerinizi ovuşturarak volta atmanız ve yaşadıklarınıza küfretmeniz size yarar sağlayabilir ama o anları yaşamanız gerekmektedir. 'İlişki Analizi' tutmaya başlayıp, üzerinde çalıştığınızda bu görseller yine gözünüzde canlanacak ve durumu kontrol altında tutabileceksiniz. Halen karışık düşünce ve duygularınız olsa bile, onları bastırana kadar iyi bir boşaltım noktası olarak kullanabilirsiniz. 'İlişki Analizi' sayesinde gözden geçirmeniz gereken anları kontrol altına alacak ve filminizin yönetmeni siz olacaksınız.

Düzensizlik ve Kafa Karışıklığı

Ayrılık sonrasında zihninizin ve bedeninizin kimi konularda işe yaramadığını düşünmeniz de muhtemeldir. Uyumakta güçlük çekebilir ya da çok fazla uyuyabilirsiniz. Kazalara meyilli hale gelebilirsiniz. İki lafı bir araya getiremeyebilirsiniz. Duygularınız yüzünden kendinizi dağılmış ya da ezilmiş hissedebilirsiniz. Hareket kabiliyetinizden, hatta akıl sağlığınızdan bile şüphelenmeye başlayabilirsiniz. Yaşadığınız duygular o kadar büyük ve ele avuca sığmazdır ki onları dışa vurursanız kontrolü tamamıyla kaybedeceğinizden korkarsınız.

Bu da normaldir. Yas tutmak, düzensizlik ve kafa karışıklığına sebep olduğu gibi, iştah ve uyku bozukluğuna da yol açabilir. En sıradan günlük işleri bile düzensizleştirebilir. Yas tuttuğunuz

zaman, tüm ilginizi ona adamanızı talep edecektir ve karmaşıklıktan daha çok dikkat çeken pek az şey vardır. Bu, aynı zamanda zihninizin dünyayı yeniden düzenleme çabasıdır çünkü o güne kadar yaşadığı ve o güne kadar kendisini oturttuğu düzen artık yoktur.

Kafa karışıklığı ve getirdiği düzensizlik hissi, bunu ilk defa yaşayan insanlara fazla gelebilir. Zordur ama sizi dağıtmasına izin vermelisiniz; karmaşayı ve düzensizliği yaşamak için kendinize şans tanımalısınız. Kaza yapmaya meyilli olduğunuzu aklınızda bulundurarak, özellikle araba kullanıyorsanız, daha dikkatli olmalısınız. İnsanlar nasıl alkollüyken araç kullanmamalıysa, yas sancısı çekenler de kullanmamalıdır. Araba sürecek takatiniz yoksa kendinize ve trafikteki diğer insanlara karşı sorumluluğunuzu göz önünde bulundurmalısınız.

Günlük tutmak, düşüncelerinizi düzenlemeniz için size yardımcı olabileceği gibi, liste yapmak ve takvim oluşturmak gibi alışkanlıklar da kazandıracaktır. Daha önce sıkı bir düzene göre hareket eden biri değilseniz, işler sizin için biraz daha zor olacaktır. Artık yapacaklarınızı kaleme almaya başlayın ve hafızanızın çok da verimli çalışmadığını aklınızdan çıkarmayın.

Normal koşullar altında kusursuz işleyen bir hafızanız olabilir. Günlük hayatınızda yapmanız gereken bir şeyi aklınızın bir köşesine yazıp, yeri geldiğinde hatırlıyor olabilirsiniz. Bu dönemde ise bu yeteneğiniz biraz sekteye uğrayacaktır. Fil hafızasına sahip olmakla gururlanan biriyseniz, o filin artık kırlarda başıboş dolaştığına şaşkınlıkla şahit olabilirsiniz. Gururunuzu bir yana bırakıp, gerekli önlemlerin alınmadığı durumlarda felakete davetiye çıkarıldığını kendinize hatırlatmalısınız. Kendinizi zorlamanız gerekse bile yapacaklarınızı bir kenara not edin ve başkalarının da size bazı şeyleri hatırlatmasını istemekten çekinmeyin.

Hafızanız yeniden rayına oturacaktır. O zaman gelene kadar takip etmeniz gereken işlerinizi şansa bırakmayın çünkü geri kaldığınızı hissederseniz, endişeleriniz artmaya başlar, ki bu da bu

günlerde hiç ihtiyacınız olmayan bir durumdur. Olabildiğince düzenli hareket etmeye çalışın fakat atladığınız noktalar olursa kendinize haksızlık etmeyin. Geçecektir.

Öfke

Ayrılık sonrasında öfke duymak çok normaldir. Elinden bir şey alınan herkes öfkelenir. Öfkeli hissetmeniz ne kadar doğruysa, öfkeyle hareket etmeniz o kadar yanlıştır. Öfkenizi kabullenmeli, sahiplenmeli, öfkeniz üzerine yazılar yazıp, hakkında konuşabilmelisiniz; eninde sonunda geçecektir. Yapmamanız gereken tek şey, tepkilerinizin kontrolünü öfkeye kaptırmaktır; bu kabul edilemez.

Öfkenizin 'kabul edilemez' ya da 'kötü' veya 'yanlış' olduğunu düşünerek onu bastırmaya çalışırsanız, başka şekillerde önünüze çıkacaktır. Bazı insanlar, öfkelerini kabullenmeyerek onu başkalarından çıkarırlar. Genelde gergindirler ve sert, acı bir ruh haline meyilli kişilerdir. Tüm bunlar, ifade edilmemiş öfkelerinin birer yansıması olabilir. Hayatınızı açıklayamadığınız acı bir ruh haliyle sürdürüyorsanız, öfke sorunlarınız olabilir.

Öfkenizle ilk kez yüzleştiğinizde öfkeli olduğunuz kadar hiddet dolu olduğunuzu da hissedebilirsiniz. Bunun farkında olup, dışa vurabilmek de yararınıza olacaktır ama hıncınızı başkalarından çıkarmamalısınız. Araba sürerken ya da diğer insanlarla iletişim kurarken öfkenizi göz önünde bulundurursanız, haksız bir şekilde başkalarına yansıtmamış olursunuz.

Öfkeniz size aittir.
Onu kabul edin.
Üstesinden gelin.

Öfkenizi kontrol altında tutmak için şu yöntemlere başvurabilirsiniz:

Aileniz ve daha eski sevgilileriniz de dahil olmak üzere sizi öfkelendiren insanlara mektup yazın ama kesinlikle göndermeyin.

Arkadaşlarınızla konuşun.
Terapistinizle konuşun.
Uzun yürüyüşlere çıkın.
Kum torbası yumruklayın.
Eski tabaklarınızı kırın.
Spor yapın.
Arabanızda çığlık atın.
Yastıklarınıza sopayla vurun.

Kağıt yırtın. (Eski kartları ve eski sevgilinizin mektuplarını yırtmak kadar rahatlatanı yok.)

Öfkenizin karşı şeridine geçin ve sakinleşmeye çalışın. Meditasyon yapın, rahatlayın, derin nefesler alın ve ona kadar sayın.

Öfkeniz gerçekten kontrol edilemeyecek gibiyse, bir terapist ya da doktorla görüşün.

Üzüntü ve öfke, bir madalyonun iki tarafını oluşturur. Depresyon, kimileri tarafından içe yönlendirilmiş öfke olarak tanımlanır. Bununla birlikte, kimi zamanlar öfke de dışa vurulmuş üzüntüdür. Yas tuttuğunuz süreçte üzüntünüz ile yüzleşemediyseniz, ortaya çıkan öfkenin üzüntüye yol açtığını fark etmişsinizdir. Bir keresinde, bir kum torbası ve beyzbol sopasının da dahil olduğu bir öfke yönetimi çalışmasına katılmıştım. Birçok insan, uzun süredir öfkeli olmalarına rağmen, ortaya çıkarırlarsa cinayete meyilli olacakları korkusuyla öfkelerini bastırmakla yetinmişlerdi. Öfkelerini sağlıklı bir yolla dışa vurma şansı elde ettiklerinde ise, öfkelerinin altında gizlenen üzüntüye dokunmalarıyla birlikte tam tersi oldu ve büyük bir kısmı gözyaşları içinde yere yığıldı. Öfke kontrolü çok yorucudur ama sağlıklı bir şekilde dışa vurarak onu kabullenip, serbest bırakabilirseniz, iyileştirici tarafını keşfedersiniz.

Suçluluk

Suçluluk hissi de yas tutma sürecinin normal bir parçasıdır. İlişki sırasında ne kadar doğru davranırsanız davranın, ne de

olsa siz de insan olduğunuz için, yaptıklarınız ve yapmadıklarınız veya söylediklerinizve söylemedikleriniz konusunda suçluluk hissedebilirsiniz. "Keşke değiştirebilseydim" diyeceğiniz çok konu olacaktır ama suçluluk, verimsiz olduğu kadar çoğu zaman zarar veren bir histir. Suçluluk hissi ile ilişkinin sizin yüzünüzden sonlandığını ve yeterince özür dilerseniz ve farklı şekillerde hareket ederseniz işlerin düzelebileceğini düşünmeye başlayabilirsiniz. Suçluluk duygusuyla hareket etmek, ilerlemenizin önündeki en büyük engellerden biridir çünkü hâlâ düzeltebileceğinizi düşünürseniz ya da yaptıklarınızı/yapmadıklarınızı kafanıza takarsanız, ilerleyemezsiniz. Suçluluk duygusu, olanları kabul edememekten ve durumu düzeltme gücüne sahip olduğunuz yanılgısından kaynaklanmaktadır.

Ama düzeltemezsiniz. Düzeltebilseniz bile elinize geçecekleri değiştiremezsiniz. Olan olmuştur, geri dönmek sizin için verimli olmayacaktır. Özür dilemek için – göndermemek üzere – bir mektup yazacaksanız, yazın. Ama unutmayın ki bu ayrılığı tetikleyecek bir hata yaptıysanız onu kabullenin, hatanızdan ders çıkarın ve yolunuza devam edin.

Herkes hata yapar. Korkunç bir hata yapmış olsanız bile, doğru adımları atıp, kendinizi iyileştirmek ve hatanızın sorumluluğunu üstlenmek, yapabileceğiniz en başarılı telafi olacaktır. İlişkideki 'iyi taraf' siz olabilirsiniz ama bazı eksiklikler yüzünden suçluluk duyuyor olabilirsiniz. Eğer öyleyse, size kendinizi suçlu hissettiren tüm hatalarınızı günlüğünüze kaydedin. Bu listeyi, 'İlişki Analizi' ve 'Hayat Analizi' yapacağınız zaman kullanın, hiç de üretken olmayan suçluluk duygularını şimdilik bir kenara bırakın.

Anksiyete

Ayrılık sonrasında insanlar üzgün, öfkeli, keyifsiz hatta kafası karışık hissettikleri zaman şaşırmazlar. Çoğunluğu ise anksiyete hissini beklemiyordur. İlk anksiyete dalgasını yerinizde durmanızı engelleyen bir huzursuzluk olarak hissedebilirsiniz. Daha da

ilerleyip, fiziksel bir hal alabilir: Tedirginlik hissiyle birlikte etrafınızdaki ses ve hareketlere karşı hassas hale gelebilirsiniz. Kalbinizin göğsünüzü delip çıkacağını düşünebilir ve belki ellerinizin titremesine engel olamayabilirsiniz. Anksiyeteniz yüzünden uyku ve yeme alışkanlıklarınız değişebilir. Yas sırasındaki anksiyeteniz sizi elden ayaktan düşürebilir ve kronik bir hal alabilir. Buna benzer birçok fizyolojik belirti taşıyorsanız, bunları kısa süreliğine geçirmek için doktorunuza ilaç kullanımı konusunda danışabilirsiniz.

Anksiyeteniz, tıbbi destek gerektirmeyecek seviyedeyse kendinizi rahatlatacak yöntemleri deneyebilirsiniz. En sevdiğiniz odanızda ya da banyonuzda rahatlatıcı bir hava oluşturun. Birkaç mum yakıp, loş bir ışıklandırma yaratın. Hafif bir müzikle dinlenmeye çalışın. Uzanın ve gözlerinizi kapatın, kendinizi deniz kenarı ya da nehir yanı gibi sakin bir yerde canlandırın. Bunu kendinize telkin etmekte zorlanıyorsanız meditasyon ya da hipnoz için kullanılan kayıtlardan yararlanabilirsiniz. Masaj ya da benzeri bir bakım da size iyi gelecektir. Arkadaşlarınızla yazışıp konuşmanızın da faydası olur.

Anksiyete ile başa çıkmaya çalışan insanlar, aşırı düşünmekten de muzdarip olabilirler ve bu durumu dördüncü bölümde ele alacağız. Sizin de böyle bir sorununuz varsa, el işi ya da boyama yaparak anksiyetenizi dindirebilirsiniz. Bunlarla uğraşırken hafif müzik dinleyip, mum yakmanız yararınıza olacaktır. Kendiniz yatıştırmak için farklı yöntemlere başvurun ve bu anksiyetenin de çabuk geçebilecek bir evreden ibaret olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Çelişkili duygular

Sevdiğiniz birinin vefatı da dahil olmak üzere, kaybettiklerimiz için tuttuğumuz yasın doğasında çok çelişkili duygular vardır. İnsanlar genel olarak yalnızca sevgi ya da üzüntü veya nefret ya da öfke duygularını doğal karşılarlar ama bazı zamanlarda tümünü bir arada hissettiklerinde ise kendilerine şaşırırlar. Kimi zamanlarda ne hissettiklerinden emin bile olamazlar. Özellikle

hiç alakası olmadığını sandığınız duyguların gün yüzüne çıkıp, sizi alaşağı edecekmiş gibi göründüğü hallerde, yas tutma süreci çok kafa karıştırıcı olabilir. Kontrol edemediğiniz duyguların sizi çılgına çevireceğini sanırsınız. Başka zamanlarda ise ne hissettiğinizi ya da herhangi bir şey hissedip hissetmediğinizi kestiremezsiniz. Bazen yoğun bir aşk ve yoğun bir sevgi hissedersiniz, bazen de derin bir üzüntüyle öfkeye kapılırsınız. Duygularınız, birden bire gelir ve geçer. Zihniniz, bunların hepsini bir yerlere oturtmaya çalışır ama bir dakika sonra ne hissedebileceğinizi kestiremez. Ne hissettiğinizi bilmemenizin gayet doğal olduğunu aklınızın bir köşesine yazın.

Hiçbir şey hissetmediğiniz ya da garip bir şekilde durumdan alakasız hissettiğiniz anlarda kendinizi bir şey hissetmeye zorlamayın. İç rahatlığınızın tadını çıkarın. 'Hissetmeniz gerekenleri' ya da insanların sizden beklediklerini hissetmediğiniz için kendinizi suçlamayın. Çelişkili duygularınızı içinize sindirin. Doğru ya da yanlış his diye bir şey yoktur, ne hissediyorsanız o vardır. Hissettiğiniz gibi hissedin.

Arama ve İliştirme

Zihnimiz, yaşadığımız bir kayıp sonrasında dünyamızı eski düzenine sokmaya çalışır. Birini ya da bir şeyi kaybetmişsek, onu arama ve bulma dürtüsüyle hareket ederiz. Bu da zihnimizin dünyamızı 'olması gereken' düzenine tekrar sokma yöntemidir. Bunun sonucunda, kaybettiklerimizin yerine iliştirebileceğimiz yeni şeyler aramaya başlarız.

Arama ve iliştirme, genellikle kendimizi yasa en çok kaptırdığımız dönemlerde ortaya çıkar ve çok rahatsızlık verici durumlara sebep olabilir. Bu bağ her ne kadar sağlıksız hatta zarar verici olsa bile aşina olduklarımıza bağlı kalmak kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Biri ya da bir şey elimizden alındığında, ilk dürtümüz onu bulup, geri almak olur. Onu en çok geri istediğimiz anlar, en zayıf hissettiğimiz anlardır.

Arama dürtüsü, sevdiği birinin vefatıyla yüzleşen insanlarda daha sık ortaya çıkar. Kalabalığın içinde kaybettikleri yüzü ararlar ya da kendilerini, kaybettikleri kişinin numarasını tuşlarken bulurlar. Bu da yas sürecinin normal ve doğal bir yanıdır. Zihniniz, gerçek hayatı bir süre göz ardı ederek, hayatınızı eskiden olduğu haline getirmeye çalışır. İlişkiniz sona erdiğinde ortaya çıkan arama dürtüsüyle ise insanlar genellikle yeniden iletişim kurma çabasına girerler. Fakat arama ve iliştirme yaptığınız bu dönemde, çok kırılgan olduğunuzu unutmayın ve daha sonra reddedeceğiniz şeyleri yapmaktan özellikle kaçının. Unutmayın – bu da geçici bir durum.

Atlatılması sırasında aşırı rahatsızlık veren bir süreçtesiniz. Bir yakınını kaybeden insanlar, o kişiye telefonla ulaşmaya çalışıyor ya da evlerine gidebiliyorlar ve son derece duygu yüklü anlar yaşanabiliyor. Ayrıldığınız kişi hayatta olduğu için iletişim kurma şansınız elbette var ama yapmamalısınız çünkü iyi bir sonuç elde etmeyeceksiniz. Arama ve iliştirme dönemi, yas tuttuğunuz süreç boyunca dipte olduğunuz anlardan oluşur ve eski sevgilinize en kırılgan halinizi göstermek bir işinize yaramaz. Ayrıca, aramalarınızın gizli takiplere dönüşme tehlikesi de vardır ki bu ne iyi ne de yasal bir durumdur – yapmayın. Arama dürtüsü her ne kadar doğal gelişse bile aramaya başlamaktan kaçınmalısınız. Yas tuttuğunuz dönemde arama dürtüsü geliştirmenin kafa karıştırıcı ve rahatsızlık verici olduğu kadar geçici bir süreç olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Bu dürtüye ne kadar az ayak uydurursanız, o kadar kolay atlatırsınız. Yolunuzdan çıkmamanız gerektiğini, güçlü kalmak istediğinizi ve kendi durumunuzu biliyorsunuz. Aradığınıza ulaşmaya çalışmadan bu dürtünüzü şimdilik idare etmelisiniz.

Arama dürtünüzü atlatabilmek için de 'Sıfır İletişim' tekniklerini kullanabilirsiniz. Arayamadığınız için rahatsızlık duyuyorsanız da, arama dürtüsü sırasındaki huzursuzluğa yakın olduğu için, anksiyete üzerine verdiğin tavsiyeleri uygulayabilirsiniz.

Günlük tutun. Eski sevgilinize mektup yazın ama göndermeyin. Arkadaşınızı arayıp, konuşmak istediğinizi söyleyin. Film izleyin. Meditasyon yapın. Rahatlayın. Kendinize hobi edinin. Arama dürtünüzü bastırmış olacaksınız.

Depresyon ve Klinik Müdahale Gerekliliği Ayrılıklar acı verici olur. Çektiğiniz acı, karşı tarafa duyduğunuz sevginin değil, insanlığınızın göstergesidir. Hepimiz insanız. Severiz ve bağlanırız; sevgimizi kaybedip kopmamız gerektiğinde de acı çekeriz. Geçmişimizde üzerinde durmadığımız acılarımız varsa, depresyona meyilli hale geliriz.

Ayrılık sonrasında yaşanan acılar, hatta sancılar ve ıstıraplar, normal ve doğaldır. Yas tuttuğunuz dönemin diğer doğal ve normal yan etkileri de uyumakta zorluk, anksiyete nöbetleri, yoğunlaşma bozukluğu ve genel bir bitkinlik hali olabilir. Bu tepkiler çok yoğun, hatta bir iki günlüğüne elden ayaktan düşürecek olsalar bile, normal ve doğaldırlar.

İntihar eğilimi ve derin depresyon ise normal değildir. Buna benzer tepkiler yaşıyorsanız, başka hiçbir şey yapmadan profesyonel yardım almalısınız. İntihara meyilli olmasanız da tamamıyla çaresiz ya da ümitsiz hissediyorsanız bile bunlar klinik depresyon belirtileridir. Elden ayaktan düşer ve görevlerinizi yapamazsınız. Yas sürecinizle başa çıkarken gündelik aktiviteleriniz etkilenecek ve kendinizi daha yorgun hissedeceksiniz. Birkaç gün kafa izni bile kullanabilirsiniz. Fakat klinik depresyon söz konusuysa, farklı bir yol izlemelisiniz. İşlevsellik konusunda bir ya da iki günü aşan sorunlar yaşıyorsanız, muayene olmalısınız. Klinik depresyonda olabilir ve tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyabilirsiniz.

İçinde bulunduğunuz süreçte hayatınıza devam edemeyecek kadar üzgün ya da intihara meyilli hissederseniz, derhal bir profesyonele başvurun. Ayrılık sürecinde olan herkesin terapiste ihtiyacı olabilir ama yoğun bir depresyon yaşıyorsanız ya da intihara meyilliyseniz, derhal yardım almalısınız.

İhtiyacınız olduğunda yardım istemek, zayıflığınızın değil, gücünüzün bir göstergesidir. Özellikle duygusal acı çektiğiniz zamanlarda yardım istemenin hiçbir sakıncası yoktur. En zor zamanlarınızı atlatmak için bir danışmana ve/veya ilaç tedavisine ihtiyaç duyabilirsiniz. Destek almanızın hiçbir sakıncası yoktur; çabaladığınız ve iyileşmekte olduğunuz anlamına gelir. Acınızı içinize atmayın. İhtiyacınız olan yardımı alın.

Yas Sürecinizin İkinci Evresinde Yararlı Olabilecek Diğer Öneriler

Daha önceki tavsiyelerin yanı sıra bu süreçte kendinize iyi baktığınızdan emin olun; doğru beslenip, spor yapın ve düzenli uyuyun. Dördüncü bölümde yer alan tüm kişisel bakım tavsiyelerini uygulayın. Her gece günlüğünüze olumlu bir not yazmayı unutmayın. Bu notlarda duygularınız için, harcadığınız çaba için ve o günü atlattığınız için kendinizi takdir etmeyi ihmal etmeyin. Ne de olsa yas tuttuğunuz süreçten bir gün daha azalttınız. Her gününüzü olumlu bir notla sonlandırın ve iyileşmeye bir adım daha yaklaştığınızı kendinize hatırlatın. Hem iyi hem de kötü günlerin sizi beklediğini unutmayın. Bazı günler yataktan bile çıkmak istemeyecekken, diğer günlerde kendinizi her şeyden ve herkesten bağımsız hissedeceksiniz.

Hayat daha iyiye giderken, kendinizi daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz. Durumu kabullendiğinizi ve ayak uydurmaya başladığınızı düşünmeye başlarken, ikinci evrenin duygu seline yeniden kapılabilirsiniz. Buna 'geri dönüş' denir ve çok da normaldir. Her seferinde daha hafif ve daha az yoğunlukta geçer.

Üçüncü Evre: Düzenleme, Tamamlama ve Kabullenme

"Bir gün, son günlerde hiç ağlamadığımı fark ettim. Sonra da birkaç gündür onun aklıma gelmediğini fark ettim. Kendini pek fark ettirmedi ama artık iyileşiyordum."

"Tam eşiği geçtiğimi düşünüyordum ki, yeniden dibe vurdum. Geri dönüşüme takılıp duruyordum ve asla atlatamayacağımı düşünmeye başlamıştım. Duygu labirentinden çıkana kadar birkaç kez aynı durumu yaşadım ama atlattığımı içtenlikle söyleyebildiğim gün sonunda geldi."

Son evreyi, bazen tamamlama ve düzenleme olarak da adlandırılan kabullenme oluşturuyor. Bu aşamaya varmış olmanız illa ki mutlu olacağınız anlamına gelmiyor; yolunuza devam ettiğiniz ve ayrılığı bir yere oturtabildiğiniz anlamına geliyor.

Kayıplarınızı kabullenmek, tamamen unuttuğunuzu ya da bir daha asla üzülmeyeceğinizi değil, yas sürecinizin son evresine girdiğinizi gösterir. Kabullenmek, yaşananları ve bunları değiştiremeyeceğinizi anlamaktır. Ağır duyguları atlatmaya başladığınızda, kabullenmeye de başlarsınız. Duygular yeniden su yüzüne çıkıp, sizi ikinci evreye çekse de, kabullenme evresi eninde sonunda gelecektir. Zaman içerisinde, kaybınızı huzurla kabullendiğiniz dönemler, üzüntü duyduğunuz dönemlerden çok daha uzun sürecektir.

Son evrede, hayata ve kayıplara karşı edindikleri yeni anlayışları sayesinde kişilerin hayatında köklü değişiklikler gerçekleşir. Büyük kayıp yaşamış kişiler yeni öncelikler, yeni değerler ve yeni bir bakış açısı kazanır. İnsanlar, bu gibi zamanlarda büyük değişimler gerçekleştirirler: İş değiştirirler, eğitimlerini devam ettirirler, başka bir şehre taşınırlar ya da hedeflerine ciddi yaklaşırlar. Kabullenmeye başladığınız zaman, dördüncü bölümde özetlendiği şekilde, gelecek yıllara dair hedef ve planlarınız üzerinde çalışmaya başlayın. Duygusal yoğunluk yaşadığınız dönemlere dönecek olsanız bile, kabullenme aşamasına yeniden ulaştığınızda hedeflerinizi belirlemiş ve üzerinde çalışmaya başlamış olacaksınız.

Kaybınız sonrası entegrasyon ise hayata dair yeni bir bakış açısı bulmanız, hayattan zevk almanız ve onu suçluluk ya da acı duymadan yaşamanız anlamına geliyor. Bu aşamada insanlar ge-

nellikle, uzun süredir kendilerini mahrum ettikleri duygularını yaşamaya ve ihtiyaçlarını gidermeye vakit ayırıyor. Kayıp yaşamadan önce sahip olmadıkları bir özgüven ve cesaretle hareket ediyorlar. Entegrasyon sayesinde kendinize yeniden yaşama ve sevme izni vermiş oluyorsunuz. Yeni bir anlayış ve yeni bir özgüven ile yolunuza devam etmenizi sağlıyor.

Yasınızı kabullenme üzerine söylenebilecek son söz ise, kendini fark ettirmeden hayatınıza girdiği ve her şey gibi evreler halinde gerçekleştiğidir. Bu kabule ulaştığınızda onu hayatınıza dahil edin ve tadını çıkarın. Size kendinizi garip hissettiren, tahmin ettiğinizden farklı bir şey olabilir. Kimi zamanlar yoğun bir mutluluk yaşarken, kimi zamanlarda da bir şey eksikmiş hissine kapılıp, kendinizi boş hissedebilirsiniz. Ya da sakin ve huzurlu bir haliniz olabilir. Huzurla barışın; bu hayatınızın devam ettiği anlamına geliyor.

Kısa süre sonra siz de başkalarına yardım edebilecek hale geleceksiniz. İnsanlara, kaybınızla yüzleşmenin zor ve acılı olduğunu anlatın fakat mükâfatının inanılmaz olduğunu da söyleyin. Bu yolculuğa yeni başlamış insanlara kendi hikayenizi anlatın ki sizin de işinize yaramış olan yolu takip edebilsinler.

4
KİŞİSEL BAKIMINIZ

Kendiniz için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri de zihninizi eski partnerinizin hayatından çıkarıp, onu olması gereken yere, yani kendi hayatınıza döndürmektir. Ayrılıkların mantıklı bir sebebi olsun ya da olmasın, ayrılık anını ve sizi o ana sürükleyen olayları kafanızda canlandırıp durmanız çok doğaldır. Bu da tuttuğunuz yasın bir evresidir. Olan biteni anlayabilmek ve her şeye mantıklı bir açıklama sağlayabilmek için tüm konuşmalarınızı kendi kafanızda döndürüp durursunuz. Öğrencilerim, danışanlarım ve okuyucularım arasından bana şu soruları birçok farklı şekilde soranlar oldu:

Bu nasıl olur?

Neden onun yüzünden acı çekiyorum?

Bunu değiştirmek için ne yapabilirim?

Neden, neden, neden? Nasıl, nasıl, nasıl?

Bunlar çok doğal gelişen düşünceler olmasına rağmen, takıntı yapıp kendinizi kaybetme tehlikeniz de var. Takıntı, genel olarak kendini tekrar eden ve kontrol edilemeyen düşünceler olarak tanımlanabilir. Takıntının, yas tuttuğunuz sürece gerçekleştirmeniz gereken veya eski ilişkilerinizi analiz etmek için uygulayacağınız gözden geçirmelerle aynı şey olmadığını unutmayın. Takıntı, değiştiremeyeceğiniz konular üzerinde kafa yormanız demektir, cevabı olmayan sorulara cevap aramış olursunuz. Size yarar sağlamayacak konuları tekrar ve tekrar düşünmeniz anlamına gelir.

Bir durum karşısında afalladığınızda, sorular otomatik olarak ortaya çıkar. Bir kadın "Eski eşim, olgunluğuma iltifat ederdi ama beni daha genç ve şımarık biri için terk etti. Hiç anlam veremiyorum." demişti. Bir erkek danışanım da "Sorunlar ortaya çıktığında, geçici bir dönem olduğunu varsaymıştım. Onu yalnız bırakırsam, geçeceğini düşündüm. Ardından beni terk edip, sorunun bende olmadığını, bana karşı hiçbir şey hissetmediğini söyledi. Nerede hata yaptığımı ya da nereyi atladığımı çok merak ediyorum." demişti.

Bazen, tanıdığımızı sandığımız insanlar, uzun süreli ilişkilerde bile gözlerimizin önünde değişiverirler. Bir kadın "Birlikte dört yıl geçirdikten sonra erkek arkadaşım bencilleşip, depresyona girdi ve beni hayatından çıkardı. Çok iyi tanıdığım o insan artık yoktu ve ben buna bir anlam veremedim." demişti. Sevgilisi yüzünden ailesi ile tanışıp başka bir şehre yerleşen eşcinsel biri de "Bana çok şey vaat etmişti. Başka bir şehre taşındık ve ardından beni terk etti. Yanına taşınmam için bana yalvarmış olmasına rağmen, böyle bir şey yapmadığını söylüyor -ki bu da tamamıyla yalan. Yalnız ve incinmiş olduğum gibi, bunu nasıl yapabildiğine de bir anlam veremiyorum." dedi. Soruların önüne geçmek gerçekten çok zordur ama yapmanız gerektiği gibi hayatınıza devam etmelisiniz.

Bazen, bize mantıklı gelmeyen gerçekleri kabullenmek yerine, kendimize şunları söyleriz: "Bu gerçek olamaz. Bir şeyler değişecektir. Geçici bir durumdur. Ben şurada bekleyeyim de sevgilim akıllandığında gerçekleri görebilsin. Ya da durun, bir şeyleri ben değiştireyim."

Eninde sonunda bu yeni gerçek kapınıza dayanır ve yanında da acı, öfke, ihanet ve reddedilmişlik duygusu getirir. Kendinizi o kişinin sevebileceği birine dönüştürmeye ya da sizi yeniden sevmesini sağlamaya çalışırsınız: Daha sessiz, daha ince ve daha neşeli olacağım. Çok fazla şikayet etmeyeceğim, huzuru bozmayacağım. Daha önceleri katlanamadığım akrabalarını ve arkadaş-

larını daha sık arayacağım. Okula döneceğim. Okulu bırakacağım. Farklı kıyafetler deneyeceğim. Yeni araba alacağım. Kedisiyle vakit geçirebilmek için alerji iğneleri yaptıracağım. Farklı bir iş koluna geçeceğim. Çocuklarımı susturacağım. Daha çok temizlik yapacağım. Daha az temizlik yapacağım. En güzel yemekleri hazırlayacağım. Benimle konuşurken sadece dinleyeceğim. Daha erken yatacağım. Daha geç yatacağım. İbadet edeceğim. İbadet etmeyi bırakacağım... Her şeyi yapacağım. Hiçbir şey yapmayacağım. Daha iyi olacağım. Daha kötü olacağım. Şu an olduğum kişi hariç, her şey ve herhangi bir şey haline dönüşeceğim. Onun sevebileceği biri olmak için, içimi dışıma çıkaracağım. Yapabilirim. Yapacağım.

Durumu değiştirmek için kendinizi değiştirmeniz gerektiğini düşünmeye başlayabilirsiniz ama yanılmış olursunuz. Sizdeki sorunları düşünmeyi bırakın. Geliştirmeniz gereken taraflarınız olması, sevgiyi ve saygıyı hak etmediğiniz anlamına gelmez. Hatta sevgiyi ve saygıyı hak eden insanlar, gelişip daha iyi olmak için çaba sarf eden insanlardır.

Kendi halinize bakmaya karar vermelisiniz. "Ne, neden, nasıl?" diye sorup, eski sevgilinizin yapıp yapmadığı şeyleri düşünürseniz, kendi hayatınızı ertelemiş olursunuz. Eski sevgiliniz çok yanlış ve size çok ters gelen bir şey yaptığında bunu aklınızdan çıkarmak elbette zor olacaktır. Bu gibi bir takıntıyla başa çıkmak için büyük bir kararlılık ve disiplin sergilemelisiniz. "Neden, ne zaman, nasıl" ile başlayan sorular soracak olursanız ya da size bunu nasıl yaptığını anlamanın veya onun sevebileceği birine dönüşmenin yollarını ararsanız, kendinize şu cevabı verin: "Önemi yok. Önemi yok. Önemi yok." Evet, bunu kendinize üç defa söylemelisiniz. Eski sevgiliniz hakkında takıntılı düşünceleri kafanızdan atamadığınızda "Yeter! Önemi yok, önemi yok, önemi yok." demelisiniz. Neden, biliyor musunuz? Çünkü gerçekten önemi yok.

Önemli olan tek şey sizin artık bulunduğunuz nokta -ki siz de buraya odaklanmalısınız. Başka birinin ne düşündüğüne vakit ayı-

rırsanız, kendi düşüncelerinize vakit ayıramazsınız. Eski sevgilinizle ilgili değil, kendi geleceğinizle ilgili sorular sormaya başlayın.

Yeniden Kendinize Odaklanın

Sizin de yaşadıklarınızdan öğrenmiş olabileceğiniz üzere, eski ilişkilerinizi atlatırken acı, öfke, kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı hissedersiniz. Bu duyguların yanı sıra, iyileşme yolunda ilerlerken kapanmamış hesaplarınızı ve eski ilişkilerinizi gözden geçirmeniz gerekir. Hayata katılıp yeni insanlarla tanışmanız, yeni şeyler yapmanız ve var olmanın yeni bir yolunu öğrenmeniz gerekir. Geçmişinizi detaylı şekilde incelerken, gününüzle ilgilenmeli ve geleceğinizi planlamalısınız. Bütün bunları yapmak çok kolay olmayacaktır.

Bu zorlu göreve bağlı kalmanın tek yolu, onu yapıcı ve hayatı olumlayan davranışlarla dengelemek olacaktır. Bu sayede iyileşme sürecinizi sağlamlaştırmakla kalmayıp, bu zor süreçte hayatınızda istikrarı da sağlayabileceksiniz. Bu zaman boyunca, tabiatın boşlukları sevmediğini ve yaptığınız her şeyin dengede kalması gerektiğini unutmayın. Ağır bir duygu yükü yaratan bu zorlayıcı görevleri gerçekleştirirken, her gün kendinize iyi davranarak bir dengeye oturtmalısınız. Bunun için de:

Düşünce ve duygularınızı günlüğünüze not etmelisiniz;

Nazik, sevgi dolu ve yapıcı düşüncelerle kendinizi olumlamalısınız;

Kendinizle olumsuz konuşmalar yapmamalısınız;

Minnettar olduğunuz şeylerin listesini yapmalısınız;

Takıntılı düşünceleri uzaklaştırmalısınız;

Hedef belirlemelisiniz;

Kendinize inanmalı ve ara sıra mola vermelisiniz;

Fiziksel sağlığınızı önemsemelisiniz;

Haftada en az bir gece kendinizi ödüllendirmelisiniz; ve

Destek edinmelisiniz.

Bu bölümde, kendinize nasıl bakabileceğinizi adım adım konuşacağız. Bu yüzden, yas tuttuğunuz ve iyileşmekte olduğunuz süreçte bu bölüme tekrar tekrar dönmeniz gerekebilir.

Günlük Tutmak: Yazın Gitsin

Günlük tutmak, iyileşme sürecinin vazgeçilmez unsurlarından biridir. Günlüğünüzü, zor zamanlarınızda içinizdeki kötülükleri atıp, hayatınıza iyilikleri almanızı sağlayan bir yoldaş olarak düşünebilirsiniz. Yas tutmak hislerinizi yaşamaksa, başarı da olumlu iç konuşmalar ve planlamadan ibarettir. Günlük tuttuğunuz sürece her ikisini de dengeli bir şekilde yapmış olursunuz. Kötü bir ayrılık sonrasında hissedeceğiniz, öğreneceğiniz, üzerine düşüneceğiniz, kurgulayacağınız ve planlayacağınız çok şey birikir. Günlüğünüz sayesinde nasıl duygularla yüzyüze olduğunuzu fark etmekle kalmaz, hedef ve hayallerinizi somut hareket planlarına çevirmiş olursunuz. Günlüğünüz sayesinde nereden geldiğinizi, nereye gittiğinizi görüp, ayarlamalar yapabilir ve bir sonraki adımınızı belirleyebilirsiniz.

Tüm köklü değişiklikler, nasıl olduğunuzu ve nasıl olmak istediğinizi fark etmenizle başlar. Geri çekilip düşünce ve fikirleriniz kadar etrafınızdaki insanları da incelemek, hayatınızı kontrol altına almanızı sağlayacak güçlü bir araçtır. Henüz ne anlama geldiklerinden emin olmasanız bile tüm gözlemlerinizi günlüğünüze kaydedin. Böylece hayatınızın ne halde olduğunu görebilecek ve kapanması gereken eski hesapları su yüzüne çıkarabileceksiniz.

Günlük tutmayı hayatınızın bir parçası haline getirmeye hazırlanırken, en kolay şekilde yazabileceğiniz günlüğü gözden geçirin. Not defteri mi istiyorsunuz, pahalı bir ajanda mı, yoksa daha özel bir defter mi? Bilgisayarınızda mı yazacaksınız? Gün içerisinde düşüncelerinizi bir kayıt cihazına aktarıp, akşam olunca bilgisayarınızda yazıya dökebilirsiniz. Seminere katılan bir öğrencim, işine yarayacağını düşündüğü için çok beğendiği bir kalemle gelmişti ve gerçekten de işine yaramıştı. Başka bir kadın

da kapağını kendisinin süslediği bir defterle gelmişti; bir başkası da dikişsiz bir cilt kabıyla gelmiş, böylece gün boyunca yanında taşıdığı kağıt parçalarını akşam olduğunda ona yerleştirebilmişti. Neye karar verirseniz verin, gün içerisinde kesinlikle kullanmak isteyeceğiniz, kişisel bir şey olsun.

Bunu bir alışkanlık haline getirin; her gün, hayatınızda olup bitenleri ve yaşadığınız kaybı atlatmak için hangi adımları atmanız gerektiğini not etmeye vakit ayırın. Hissettiklerinizi yazın, yaptıklarınızı yazın. Hayatınızda değiştirmek istediğiniz şeyleri de yazın. Birkaç hafta sonra, bunu alışkanlıktan yapmaya başlayacaksınız ve yararlarını kendi gözlerinizle görebileceksiniz. Kitap boyunca sizden yazmanızı isteyeceğim çünkü yazdıkça hayatınıza devam etmeniz kolaylaşacak.

Olumlamalar ve Yapıcı İç Konuşmalar

"Olumlamaların hayatımdaki etkisi inanılmaz oldu. Katıldığım toplantılar ya da terapilere rağmen, düşük özgüvenimi yerine getirememiştim. Olumlama sayesinde bunu başardım."

"Yapıcı iç konuşmalar sayesinde daha mutlu bir insan haline geldim. Bu fark başlangıçta hemen göze çarpmıyor ama duruşunuzun ve tavrınızın değiştiğini fark edip, etrafınızdaki güzellikleri görebiliyorsunuz."

"Olumlamalar olmasaydı, bu kadar kısa sürede bu kadar ilerleyebileceğimi sanmıyorum. Yazmaya başlayıp bunu her gün yapmam etmem her şeyi değiştirdi."

Başka insanlarla sağlıklı ve iyi ilişkiler içinde olabilmek için, önce kendinizle sağlıklı ve iyi bir ilişki içinde olmalısınız. Hiç kimse bizi kendimizden fazla sevemez. Mutlu ve sağlıklı bir yaşam başlatabilmek için, kendinize olumlu yaklaşmanız ve özsaygınızı yüksek tutmanız gerekir. Fakat özsaygınız yoksa onu arttıramazsınız da.

Kendinize karşı saygınızın düşük olması için şu an birçok sebebiniz olabilir. Belki hayatınız boyunca az olmuştur, belki de son

ilişkiniz ve yaşadığınız ayrılık sebebiyle zarara uğramıştır. İlişkinizin bitmesi kendinizi yalnız hissetmenize sebep olduğu gibi, eksikliklerinizi de yüzünüze vurmuş olabilir. Kendi yaptıklarınızı ve söylediklerinizi düşünüp, her şeyin sizin hatanız olduğunu ve kötü biri olduğunuzu düşünmeye bile başlamış olabilirsiniz. Belki de eski partneriniz yeni birini bulmuştur ve siz de kendinizi onunla kıyaslayıp duruyorsunuzdur. İlişkiniz bittiğinde özsaygınız yerinde olsa bile, eski sevgiliniz yeni birini bulduğu için şu an gitgide azalıyor olabilir. Yeni bulduğu kişide sizde olmayan özelliklerin neredeyse tümünü görebiliyorsanız, kendinizi küçük görmeye başlayabilirsiniz.

Kendinizi ne zamandır değersiz görüyorsanız görün, artık bunu yapıcı iç konuşmalarla, olumlamalarla ve görselleştirmelerle değiştirmenizin vakti geldi. Tüm bunları sırayla ele alacağız.

İç Konuşmalar

Gün içerisinde kendimize, kim olduğumuza dair binlerce mesaj iletiriz. Günlük işlerle uğraşırken yaptıklarımızı, söylediklerimizi ve duygularımızı zihnimize kaydederiz. Ardından davranışlarımızı tartıp, kendimizi değerlendiririz ve bu değerlendirmeler sonucunda kendimizi cezalandırabiliriz. Örneğin, bir şey unuttuğunuzda "Nasıl bunu unutacak kadar aptal olabilirim?" diye sorabilirsiniz. Artık içinizde yer ettiği için kendinizle bu şekilde konuştuğunuzun farkına bile varamayabilirsiniz. Bu örneği seminerlerde verdiğim zaman, söz hakkı alıp "Ama bir şey unuttuğuma göre aptal biri olduğum söylenemez mi?" diye soranlar oldu. Demek ki bu insanlara, bir şey unutmanın aptallık olduğu öğretilmişti.

Fakat bu, her ne kadar içinizde yer etmiş olursa olsun, gerçeklik payı olmayan bir mesajdır. Herkes bir şey unutur ve unutmak, aptallık değildir. Doğal kusurlarımızı ve hatalarımızı kişisel ayıplarımız olarak görürsek, olumlu bir benlik saygısı geliştiremeyiz. Benlik saygımız yerinde olmadığı zamanlarda da sağlıksız ilişki-

lerle kendimizi avuturuz. Bu yüzden kendinizi olumsuz değerlendirmeyi derhal bırakmalısınız. Ama tabiatın da boşluklardan nefret ettiğini unutmamalı, açılan bu boşluğu yapıcı değerlendirmeler ve olumlamalarla doldurmalısınız.

Olumlamalar

'Olumlama' (olumlu beyan) tabirini daha önceden duyup, sizin için işe yarayacağından şüphe duymuş olabilirsiniz. Hiçbir sonuca ulaşmadan birkaç kez denemiş bile olabilirsiniz. Böyle bir tecrübeniz olduysa, çok haklısınız: Her olumlama işe yaramaz. Kitaplarda ya da internette, çok kötü olumlama örnekleriyle karşılaşmanız mümkün. Fakat bir kez daha denemelisiniz çünkü *doğru yapılan olumlamalar* çok güçlü sonuçlar doğurabilir.

Peki bu olumlamalar nasıl işliyorlar? Olumlamalar, kişiliğinize dair mesajlarınızı bilinçaltınıza iletirler. Bunu daha iyi kavrayabilmek için de bilinçaltımızın nasıl işlediğini anlamamızın faydası olabilir. Bilinçaltınız, becerilerinizi, alışkanlıklarınızı, eğilimlerinizi ve benlik saygınızı şekillendirir. Hayatınızdaki rolünün büyüklüğüne rağmen çok basit bir şekilde çalışır. Bilinçaltınız, basittir ve alışkanlıklara bağlıdır. Şu yüzden basittir:

Yalnızca bireysel ve kolay kavramları algılar;

İfadeleri olduğu gibi ele alır;

Gerçeklik ve önermeli düşünce arasındaki farkı bilmez;

Sadece içinde bulunduğu anı bilir;

- O an orada bulunmayan şeyleri ya da negatif ifadeleri anlamaz;

Görsellere çok iyi tepki verir.

Şu yüzden alışkanlıklara bağlıdır:

- Tekrarlara tepki verir ve tekrar edilen mesajların etkisi altında kalır;

Kolaylıkla 'etkiden çıkmaz';

Tekrar edilen öneriler ile yeniden programlanabilir

Benlik saygınızın neden düşük olduğunu ve olumlamalarla bunun değişebileceğini gösteren özellikleri bunlardır. Çocukluğunuzda ebeveynlerinizden, akranlarınızdan ya da başka insanlardan kim olduğunuza dair aldığınız mesajları bilinçaltınız işledi ve benlik saygınızı oluşturdu. Eğer olumsuz mesajlar aldıysanız, az gelişmiş öz saygınızı daha da azaltan ya da onu olduğu gibi bırakan insanlara ilgi duyabilme ihtimaliniz vardır. Ama artık, bilinçaltınızı programlandırmanın ve hayatınızın kontrolünü ele alma zamanınız geldi. Olumlu mesajlarınızı bilinçaltınıza anladığı dilde iletebilirseniz, kendini yeniden programlayıp, olumsuz düşüncelerinizi silecektir.

Hayatınız boyunca edindiğiniz olumsuz mesajları olumlama sayesinde tersine çevirebilme gücünüz olmasına rağmen, eski fikirleriniz kolay değişmeyecektir; bu yüzden bilinçaltınızın eğitimine gün be gün yer vermelisiniz. Zihninizi yeniden programlayabilmek için yeni tohumları her gün, günde birkaç kez ve aksatmadan ekmeniz gerekiyor. Neyse ki bilinçaltınızı yeniden yapılandırdığınız zaman, yeni edindiğiniz fikirlerin silinmesi de bir o kadar zor hale gelecek. Yani, olumlamalara ve yapıcı iç konuşmalara zaman, düşünce ve emek harcarsanız, hayatınız boyunca taşıdığınız olumsuz düşüncelerden kurtulmakla kalmayıp, özsaygınızı yükseltebilecek ve yüksekte tutabileceksiniz. Olumlamaların getirisi mükemmel olduğu için harcadığınız emeğe değecektir.

Birçok şekilde olumlama yapabilirsiniz. Öncelikle, benim 'anlık itiraz olumlamaları' diye isimlendirdiğim yöntemle, olumsuz iç konuşmalarınızı kesmelisiniz. Bunu, kendinize dair kötü sözler söylediğinizde, kendinizi yerdiğinizde ya da başkasının sizinle ilgili olumsuz eleştirilerine kandığınızda kullanacaksınız. Bu olumsuz düşüncelere karşı galip gelebilmek için düşüncelerinizi yarıda kesip, olumlu bir ifade yaratmalısınız. Bir şeyi unutup, kendinize

"Bunu nasıl unutabilirim? Çok aptalım!" dediğiniz zamanları örnek alalım. Anlık gelişen itirazınızla durumu olumlayıp, "Hayır, ben zekiyim!" demelisiniz. Bu düşüncelerinizi olumlu ifadelerle sonlandırdığınızda, olumsuz iç konuşmalarınızın önüne geçip, yeni bir bakış kazanmış olacaksınız.

İkinci bir yöntem de proaktif olumlamadır ve bunun da üç çeşidi bulunur: Kişinin kendini rahatlattığı teskinler, görselliğinizi geliştiren olumlamalar ve eylemsel olumlamalar.

1. Kişisel teskinler sayesinde sahip olduğunuz özelliklerinizi pekiştirir, kendinizde gördüğünüz olumlu yönleri güçlendirir ve gergin ya da üzgün olduğunuz zamanlarda güveninizi yerine getirebilirsiniz. Her gün "Güzel gözlerim var." ya da "İyi bir çalışanım." gibi kendinize inandığınız konularda birkaç güzel söz söylemek işinize yarayacaktır. Kötü bir gün geçirdiğinizde "İyiyim." "Her şey yolunda." ya da "Bu zor günü atlatıyorum." gibi kendinize cesaret verecek olumlamalar kullanmaya başlamanızın da faydası olacaktır. Gelişiminizi ve kendinize olan güveninizi benimsemeniz de bir çeşit kişisel teskindir. "İyileşiyorum." ya da "Sıkı çalışıyorum ve getirilerini de hak ediyorum." diyebilir veya içinde bulunduğunuz sürece güvendiğinizi kendinize hatırlatabilirsiniz. Kişisel teskinler, iç konuşmalarınızı besleyerek size kendinizle ilgilenme alışkanlığı kazandıracağı için özellikle önemlidirler.

2. Görselliğinize hitap eden olumlamalar sizi hayatınıza etki etmesini istediğiniz değişimlere yönlendirecektir. Bunlar, önünüzdeki zamanlarda kendinizde fark etmek isteyeceğiniz değişiklikler olmalıdır. Genel görüntünüzle ilgili ("Kendimden eminim") veya daha da geliştirmek istediğiniz özel bir bölgenizle ilgili ("Haftada bir kez manikür yaptırıyorum") olumlamalar olabilir.

3. Eylemsel olumlamalar, üzerinde çalışmaya başlamanız gereken alanları göstererek, hedeflerinize doğru ilerlemenizi sağlayacaktır. Bu olumlamalar genellikle gerçekleştirmek iste-

diğiniz hedefleriniz (para biriktirmek, okula devam etmek), bırakmak istediğiniz alışkanlıklarınız (sigara bağımlılığı, aşırı yemek yemek) ya da edinmek istediğiniz alışkanlıklar (vaktinde uyanabilmek, spor yapmaya başlamak) üzerine olacaktır.

Olumlama yapmaya başladığınız zaman, hangi zamanlarda nasıl kullanmanız gerektiğini anlamaya da başlayacaksınız. Kendinizi gergin hissettiğinizde rahatlamanızı, özgüveninizi sağlamlaştırmanızı ve hayatınızdaki değişiklikleri gerçekleştirmenize yarayacaklardır.

OLUMLAMA YAPMAYA NASIL BAŞLAYACAKSINIZ?

Gözlem: Olumsuz İç Konuşmalarınızı Takip Edin

Tüm olumlamalar gözlem ile başlar. Olumsuz iç konuşmalarınızı fark ettiğiniz anda kesmeniz gerekse bile, kendiniz ile ilgili söylediklerinizi gün be gün günlüğünüze not etmelisiniz. Kendinizle ilgili yorumlarınızı pür dikkat dinleyin ve yazın. Ardından, üzerinde çalışmak için biraz vakit ayırın. Başlangıç olarak, kendinizle ilgili yaptığınız her olumsuz eleştiri için günlüğünüze olumlu bir karşılık yazın. Kitabın ilerleyen kısımlarında göreceğiniz ifade yöntemlerine gelene kadar, olumsuz yorumlarınızın yalnızca zıt anlamlarını kullanın. Örneğin, "Elime yüzüme bulaştırdım." dediğinizi fark ettiğiniz anlar için "İşleri hallediyorum." yazın. Kendinize söylediğiniz tüm olumsuz mesajların üzerini çizerek, zıt karşılığını yazın. Ne çeşit olumlamalar kullanmanız gerektiğini fark ettiğinizde de üzerinde çalışmanız gereken konulara dair kendi olumlamalarınızı geliştirebileceksiniz.

Hazırlık: Etkili Olumlamalar Nasıl Yazılmalıdır?

Olumlamalarınızı yazarken ve söylerken, bilinçaltımızın nasıl çalıştığını göz önünde tutun. Bilinçaltımız yalındır, sadece içinde bulunduğu anı tanır, o an olmayan şeyleri kavrayamaz ve soyut, üstü kapalı kavramları tanımaz. Bilinçaltınızın, her şeyi tane tane

ve kesin bir şekilde anlatmanız gereken küçük bir çocuk olduğunu düşünebilirsiniz. Küçük çocuklar yalnızca gördükleri ve duydukları şeyleri bilirler. Zaman, uzaklık ve mekân (örneğin, "Burada değil") benzeri kavramlar onlar için kafa karıştırıcıdır. Çocukların dikkatlerini kısa bir süre için toplayabileceklerini de unutmayarak, anlattıklarınızı kısa kesmeniz gerekmektedir. Uzun lafın kısası, olumlamalarınız yapıcı, anlık, kişisel, olumlu ve kısa olmalıdır.

Olumluluk

Bilinçaltınız, o an orada olmayan kavramları tanımayacağı için, etkili olumlamaların yapısı da olumlu olmalıdır. Yani, olumlamalarınızdan olumsuzluk eklerini çıkarmanız gerekmektedir. Örneğin; sigara alışkanlığınızdan kurtulmak isterken buna uygun olumlama yazmaya başladığınızda, aklınıza ilk gelen cümle "Sigara içmiyorum." olabilir. Fakat bilinçaltınız 'içmenin olmayan halini' kavrayamayacağı için, olumlamanızı "Sigara içiyorum." olarak değiştirecek, yani yapmaya çalıştığınızın tam tersini algılayacaktır. Bunun yerine, daha etkili bir olumlama olarak "Sigarayı bıraktım" yazabilirsiniz. Daha fazla desteğe ihtiyacınız olursa, bir eylemsel olumlama daha kullanarak sigarayı bırakmanızın sebebini ekleyebilirsiniz: "Sağlıklı biri olduğum için sigarayı bıraktım."

Şimdiki Zaman

Bilinçaltınız, yalnızca içinde bulunduğunuz anı tanır. Bu yüzden gelecek zamana ait fiil çekimlerini de kullanmamalısınız. Sizi, içinde bulunduğunuz anın dışına taşıyan tüm cümlelerden kaçınmalısınız. Kendinize, bir gün olacağınız durumu değil, içinde bulunduğunuz durumu tekrar etmeniz gerekmektedir. "Yapabilirdim" ya da "yapabilirim" gibi tanımlamalardan da kaçınmalısınız. Bu anlatımlar, istediğiniz bir durumda olabileceğinizi ama bu durumu istemeyebileceğinizi vurgulamaktadırlar. Bir şey olabileceğiniz, o şey olduğunuz anlamına gelmez. Amacımız, bilin-

çaltını olabileceğiniz değil, olduğunuz (ya da olmak istediğiniz) durumlar üzerine eğitmektir.

Kişisel ve Yapıcı

Olumlamalarınızın her biri, kendinizle ilgili olumlu gördüğünüz özelliklerinizi destekleyen birkaç rahatlatıcı olumlama içermelidir. Fakat genel olarak sizi daha iyiye, yani olmak istediğiniz yere götürmelidir.

Olumlamalarınız, kendinize ait, kişisel olarak gerçekleştirmek istediğiniz gelişmeler üzerine olmalıdır. Basmakalıp olumlamaların genelde işe yaramayışının sebebi de sizin için bir şey ifade etmeyişleri ve *sizin hayatınıza dair* değişikliklere yönelik olmayışıdır. Bu yüzden olumlamalarınızı kendiniz yaratmalısınız. Olumlamalarınızı yazdıktan sonra, her birinin olumlu bir benlik saygısı kazandırdığı kadar sizin için bir anlamı olduğundan ve sizi doğru tarafa yönlendirdiğinden emin olmalısınız.

Seminerlerimde kullandığım örneklerden biri de okula devam etme kararı alıp, zorluk çeken bir danışanımdı. Zeki ve yetenekli olduğuna inanıp, bunu destekleyen kişisel teskinler kullanıyordu fakat kötü bir öğrenci olduğunu düşünmekten geri duramıyordu. Zeki ve yetenekli olduğunu kendine hatırlatması pek işe yaramıyordu çünkü küçüklüğünde çalışma alışkanlıkları ve ödev hazırlama yöntemleri ailesi tarafından sürekli eleştirildiği için kötü bir öğrenci olduğuna inandırılmıştı. Sonuç olarak çalışmaktan vazgeçmiş ve okulu bırakmıştı. İyi bir öğrenci olmadığı bilinçaltına işlenmiş ve bu da yetişkinlik döneminde karşısına çıkmıştı.

Yıllar sonra okula dönmek ona zor gelmiş ve ilk dönemde epey zorluk yaşamıştı. Kullandığı olumlamalar üzerine çalıştığımızda yazdığı ilk cümle "İyi bir öğrenciyim." olmuştu. Bu da elbette iyi bir başlangıç sayılırdı ama cümlesini daha kişisel, daha kendine ait bir hale getirmesini istemiştim. "İyi bir öğrenci" dendiğinde gözünde ne canlanıyordu? Onu daha iyi bir öğrenci yapacak ne gibi adımlar atabilirdi?

Küçüklüğünde çalışmaya yeterince vakit ayırmadığını söyledikten sonra "Daha çok çalışıyorum." yazmıştı. 'Daha çok' etkili olamayacak kadar belirsiz bir tabir olduğundan, ne üzerine, ne kadar çalışması gerektiğini düşünmesini istedim. Tarih dersiyle ilgili sıkıntı yaşadığı ve okumalarını sürekli ertelediği için, "Her akşam bir saat tarih çalıştığım için iyi bir öğrenciyim." yazmıştı.

Olumlaması, sonunda somut bir hal almıştı. Abartıp abartmadığı üzerine konuştuk. Hedeflerini çok yüksek tutarsa, kendine tuzak kurmuş olabileceğinden bahsettik. Hafta sonları ne olacağını, gerçekten haftada yedi gün çalışıp çalışamayacağını ve buna gerçekten ihtiyacı olup olmadığını sorduğumda üzerine düşünüp, olumlamasını "Her Pazartesi, Çarşamba ve Perşembe günleri bir saat tarih çalışan iyi bir öğrenciyim." olarak değiştirdi. Bu, onun işine yaramıştı. Olumlamalarını zihnine işleyip, kendine olan bakışını değiştirerek bu kararını uygulayabildi.

Kendini iyi bir öğrenci olarak görmek adına atması gereken adımları gerçekçi bir şekilde ele alması, bu öğrencinin olumlamalarını etkili bir hale getirebilmişti. Bunu fark ettikten sonra da çalışma alışkanlıklarını değiştirebilmek için çok etkili olumlamalar üretebildi. Hem o dersi, hem de kalan derslerini başarıyla verdi.

Kısa ve Öz

Bilinçaltınız, her şeyin kısa ve öz anlatılmasını ister. "Eskisinden daha iyiyim." anlamsız bir olumlamadır. Daha önce bahsi geçen zaman karmaşası bir yana, hangi konuda 'daha iyi' olduğunuzu belirtmediği için anlamsız hale gelmektedir. Olumlamanızda ne üzerine geliştiğinizi belirtmediğiniz için, bilinçaltınız bunu fark edemeyecektir. Küçük bir çocuğa daha iyi davranmasını söylerseniz, size anlamsız gözlerle bakacaktır. Siz, o an davrandığından daha iyi davranmasını istediğinizi bilseniz bile, yedi yaşın altındaki çoğu çocuk neden bahsettiğinizi anlayamayacaktır. Bilinçaltınız da o çocuklar gibidir, neyi 'daha iyi' yapması gerektiğini belirtmeniz gerekir. Her gün daha iyi hissetmek istiyorsa-

nız, "Bugün güçlüyüm." diyebilirsiniz ama 'güçlü' derken neden bahsettiğinizi belirtmeniz daha yararlı olacaktır. Bunun üzerine düşünmeye vakit ayırıp, mümkün olduğunca belirli bir tabir kulla malısınız. "Kendimden eminim." "Kendime güveniyorum." "Zarif biriyim." "Saygın biriyim." "Zorluklara göğüs geriyorum." "Sıkıntılarımı aşıyorum."

Aşağıda, bahsettiğimiz teknikleri kullanarak, daha iyi hale getirilmiş iyi olumlama örneklerini sıralayabiliriz:

İşleme: Uygulamanızın Devamını Sağlayın

Kendinizle ilgili olumsuz fikirlerinizi anında kesip, olumlama yapmanız son derece önemli olsa bile, benlik saygınızı işlerken daha planlı hareket etmelisiniz. Eski fikirlerinizin üzerine yenilerinin yazılabilmesi için bilinçaltınızı proaktif olumlamalarla sürekli olarak uyarmalısınız. Fakat, çok fazla olumlama kullanırsanız, gün boyu hepsini tekrar edemeyeceğinizden, etkisini zayıflatmış olursunuz. Bu yüzden de birçok proaktif olumlama yazıp, gelebilecekleri en yararlı hale gelmeleri için üzerlerinde çalışmalısınız. Ardından, yedi ila on iki kadarını seçip, gün içerisinde birçok kez tekrar etmelisiniz.

Olumlamalarınızı her gün, günde birkaç kez bilinçaltınıza işlemelisiniz. Bunun için sabah biraz daha erken uyanmanız ya da geceleri biraz vakit ayırıp, yazdıklarınızı okumanız ve kendinize kulak vermeniz gerekebilir. Gün içerisinde de onları okumak ya da tekrar etmek için vak t ayırmalısınız. Bu devamlılık sayesinde hepsini bilinçaltınıza işlemiş olacaksınız. Kimi insanlar olumlamalarını küçük kartlara yazıp, aynalarına ya da çalışma masalarına yerleştirirken, kimileri de ses kaydı haline getirip gün boyunca dinliyor. Siz de işinizi gören bir yöntem bulun ve uygulayın!

Olumlamalarınızın bilinçaltınızda yer etmesi yaklaşık bir ay sürer. Seçtiğiniz yedi ila on iki olumlamayı en az bir ay boyunca kullanmalı ve bu bir ay sonunda yeniden incelemeye almalısınız. Hepsini değiştirmeniz gerekmese bile kimilerini düzenlemek,

İYİ	DAHA İYİ
Sorumluluk sahibiyim.	Faturalarımı zamanında ödüyorum.
Çekiciyim.	Güzel gözlerim var.
İyi insanları kendime çekiyorum.	Hayatımda, beni seven insanlar var. Hayatımda, pozitif kişiler var. Hayatımda, kibar insanlar var. İnsanlar bana saygı ve ilgiyle yaklaşıyor.
Sevgi doluyum.	İnsanlara saygı ve ilgiyle yaklaşıyorum.
Kendimi seviyorum.	Kendime saygı ve ilgi gösteriyorum.
İyi bir hafızam var.	Bazı şeyleri hatırlamak için not alıyorum.
Dakik biriyim.	Randevularımı kayıt altında tutuyorum. İşime zamanında gidiyorum. Sosyal etkinliklere zamanında gidiyorum.
Kendime bakıyorum.	Her gün günlük tutuyorum. Her gün vitamin içiyorum. Her gün olumlamalarımı tekrar ediyorum.
Spor yapıyorum.	İşe yürüyerek gidip geliyorum. Pazartesi, Çarşamba ve Perşembe günleri spora gidiyorum.
Yeterince uyuyorum.	Her gece 11'de yatağa giriyorum.
Arkadaş canlısıyım.	Komşularıma selam veriyorum.

çıkarmak ya da yenilerini eklemek isteyebilirsiniz. Otuz gün daha olumlamalarınızı gerçekleştirdikten sonra yeniden ele alabilirsiniz.

Önünüzdeki günler, hatta haftalar boyunca başarılı, kendine güvenen ve güçlü biri olduğunuzu kendinize hatırlatın. Olumlamaları, yapıcı iç konuşmaları ve kişisel teskinleri hayatınızın bir

parçası haline getirin. Kendinizin en sadık hayranı yine kendiniz olun.

Görselleştirme

Olumlamalarınızı tekrar etmek, içinde bulunduğunuz sürecin vazgeçilmez bir parçası olsa bile bilinçaltınıza işlemenin en kesin yolu onları görsel hale getirmenizdir. Bilinçaltınızın görsel uyarıcılara da tepki verdiğini, dolayısıyla bu alıştırmaların yeni ve daha iyi olan benlik saygınıza önemli bir katman ekleyeceğini unutmayın. Görselleştirme ve rahatlama, değişim sürecini hızlandıracaktır.

Az sonra belirteceklerimi gerçekleştirmek için her hafta kendinize vakit ayırmayı ihmal etmeyin. Önce, kendinizi rahat hissettiğiniz bir yere gidin. Rahat bir koltuğa oturun, yatağınıza uzanın ya da köpük banyosu hazırlayın. Meditasyon müziği eşliğinde gözlerinizi kapatın. Kendinizi gevşetin. Olumlamalarınızı düşünün. Ses kaydı aldıysanız, onları dinleyin ya da birkaç tanesini seçin ve kendinizi o olumlamayla geleceğiniz noktada hayal edin. Dinlenmenize vakit ayırın ve o olumlamanın gerçekleştiğini zihninizde canlandırın.

Uykuya dalmadan önce bu düşünceleri gerçekleştirmeyi alışkanlık haline getirmek de işinize yarayacaktır. Vücudunuzun rahatlayıp, günün stresinden sıyrılmaya başladığı gece saatlerinde olumlamalarınızı görselleştirmeniz daha iyi olacaktır. İş arkadaşları çeşitli sempozyumlarda konuşmacı olarak görev alan bir öğrencim vardı. Kariyerine yararı olacağını düşündüğü için o da aynısını yapmak istiyordu fakat topluluk önünde konuşmaktan korkuyordu. Kendini özgüven sahibi, dik duruşlu ve sakin olarak betimlediği birçok olumlama yazmıştı. Haftalar boyunca, başarılı bir konuşmacının neye benzediğini düşünerek, ona uygun olumlamalar geliştirmişti. Her gece yatmadan önce, kendini çok kalabalık bir topluluk önünde konuşma yaparken hayal etmeye başlamıştı. Haftada en az bir kez, kendini yaklaşık bir saat istirahate

çekerek, topluluğa hitap ettiği halini kafasında canlandırıyordu. Altı ay sonra çok önemli bir sempozyumda ilk konuşmasını gerçekleştirdi ve patronunun da kendisine belirttiği gibi 'mükemmel bir başarı' elde etmişti. Görselleştirme, olumlamalarınızı daha etkili kılacak ve yeni imajınızın bilinçaltınıza işlenmesini kolaylaştıracaktır.

Görselleştirme, çok güçlü bir araçtır. Bilinçaltınızda yeni hayatınıza ve yeni kişiliğinize doğru ilerleyecek ve sonuçların inanılmaz olduğunu kendiniz de göreceksiniz.

Minnet Listeleri

Kişisel bakımınızın bir sonraki maddesi kısa, basit ama bir o kadar da kuvvetli bir uygulama olacak: Minnet listesi yazacaksınız.

Kendinizi kötü hissettiğiniz zamanlarda, sahip olduğunuz güzellikleri görmekte zorlanabilirsiniz. Yas tuttuğunuz dönem boyunca kötü hissetseniz bile, sahip olduğunuz iyi şeylerin farkına varmak için de kendinize zaman ayırmalısınız. Bu sayede hayata karşı pozitif bir duruş elde edebilir ve olumsuz hisler uyandırabilecek bu zor süreçte ihtiyaç duyacağınız dengeyi koruyabilirsiniz. Bu bakış açısının kalıcılığını sağlamak için, minnet duyduğunuz şeylerin listesini günlüğünüze kaydetmelisiniz.

Kendi terapistim bu öneriyi sunduğunda karanlık bir dönemdeydim. Yakın zamanda evliliğimi sonlandırmıştım, çocuklarımı da yanıma alarak evimi ve evcil hayvanlarımı terk etmiştim, işsizdim ve ağır bir depresyon yaşıyordum. Geleceğe dair her şeyin kasvetli görünmesi bir yana, acılı geçmişime ait kokuşmuş sayfaları da tekrar açmıştım.

Olumlu şeylerin listesini yapmamı istediğinde aklıma hiçbir şey gelememişti. Terapistim, kıyafetlerim olduğunu yazmamı istedi. Kıyafetlerime baktım. Güzel olmadıkları gibi üstüme de olmuyorlardı. Niye yazacağımı anlamamıştım. Yine de yazmamı istedi, ben de bir çift pantolonum ve onları koyabileceğim bir gardıro-

bum olduğu için minnettar olduğumu yazdım. Çok saçma geliyordu ama bana kalsa hiçbir şey yazamayacağım için yazmıştım.

Biri sabah, diğeri akşam olmak üzere o listeye bir şey eklemem gerekiyordu. Başlangıçta minnet listem çok basit şeyler içeriyordu. Neredeyse her gece çocuklarım olduğu için minnettar olduğumu yazıyordum. Havanın güzel olduğunu da yazmıştım. Sıcak bir yemek yiyebildiğimde ya da sıcak bir duş alabildiğimde minnet listeme bunları da ekliyordum. Bunlar, normalde eksikliğini çektiğim şeyler değildi ama fark ettim ki birçok insan bu refahtan yoksundu. Kısa süre sonra, arabam çalıştığı için ya da markette kısa kuyruğa denk geldiğim için minnet duymaya başlamıştım. Zaman ilerledikçe, listeme ekleyebileceğim maddeler bulmak adına günlerimi gözden geçirmeye ve aslında hayatımda birçok şeyin iyi gittiğini fark etmeye başlamıştım.

Minnet listesi oluşturmaya başladıktan haftalar sonra daha olumlu düşünmeye başlamıştım. Geçmişimi didikleyip, çok ağır bir yas döneminden geçiyor olmama rağmen, hayat güzelleşmeye başlamıştı. Kabaran minnet listem sayesinde, ne kadar başarılı olduğumu görebiliyordum. En karanlık günlerimde bile minnet duyabileceğim bir iki şey oluyordu ve aslında bütün farkı yaratan şeyler de bunlardı.

Minnet duyduğunuz şeylerin listesini yapmanız, ayrılığınız sonrasındaki üzüntünüzü hafifletmese bile dengelemenizi sağlıyor. Eski eşim için günlüğüme yazdığım acı dolu mektupları bitirdikten ya da çocukluğuma dair kötü anılarımı aklıma getirdikten hemen sonra kısa bir ara verip, kendime iyi gelecek bir şey yapıyor ve ardından minnet listeme bir madde daha ekliyordum. Bu sayede birçok kötü günü atlatabildim.

Minnet listesi, hüzün ve üzüntüyle dolu olduğunuz anlarda hayatınızda iyi giden her şeyi hatırlamanıza yardımcı oluyor. Küçük başlıklar ekleseniz bile, kendinize bakmaya devam ettikçe listenin nasıl uzadığını siz de göreceksiniz.

Takıntılı Düşüncelerinizle Başa Çıkmanın Yolları

Eski sevgilinize dair takıntılı düşüncelerinizi ortadan kaldırmak için yerine başka bir şey koymanız gerekecek. Seminerlerime katılan bir öğrencim, düzen ve planlamadan haz duyan analtutucu kişiliğe sahip biri olduğunu belirtmişti. Eski sevgilisine dair soruları takıntı haline getirmeye başladığında, yapması ya da satın alması gereken şeylerin bir listesini hazırlıyordu. Liste yapmak herkesin işini görmese bile, öğrencimin yaptığı gibi düşüncelerinizi başka bir yere odaklamak herkesin işine yarar. İnsanlar anksiyete ya da takıntı şikayetleriyle geldiğinde ya yeni bir şey öğrenmelerini ya da bir hobi edinmelerini tavsiye ediyorum. Bunlar, istediğiniz kadar ağır ya da hafif uğraşlar olabilir, önemli olan sizin için uygun olmalarıdır.

El İşi ve Hobiler

Bugüne kadar yapmak istediğiniz bir şey ya da uğraşmak istediğiniz bir hobiniz varsa, en yakın mağazaya giderek sizi eğlendireceğini düşündüğünüz veya dikkatinizi yönlendirebileceğiniz şeyleri satın alın. Bazen insanlar kendilerini kötü hissettiklerinde fazla zahmete girmek istemezler. Kulağa saçma gelebilir ama boyama kitapları sakinleştirici etkiye sahiptir. Çocukken yaptığınız gibi bir boyama kitabı boyayabilir ya da farklı şekillerin içini doldurabilirsiniz. Kırtasiyelerde ve kitapçılarda, Doğu ve Amerika Yerlileri'ne ait 'mandala' adında karmaşık desenlerin yer aldığı boyama kitapları satılmaktadır. Birçok meditasyon hocası, bu desenler üzerine çalışmanın yaratıcılığı körüklediğine ve sizi iyileştiren bir bilince ulaşmanızı sağladığına inanıyor. Uzun yıllar önce, anksiyeteden kıvrandığım bir dönemde boyamış olduğum bir modeli hâlâ saklarım. Renkli kalemlerle küçük alanların içini doldurmak hem el becerimi kuvvetlendirmemi hem de sakinleşmemi sağlamıştı. Uzun yıllar boyunca, bir şeyi takıntı haline getirdiğimde yeniden odaklanabileceğimi hatırlatması adına onu sakladım.

El işi beceriniz kuvvetli olmasa bile kuru çiçek aranjmanı ya da mozaik tabak desenleri gibi sizi eğlendirebilecek işlere girişebilirsiniz. Tığ işi, ahşap oyma ya da vitray gibi daha çetrefilli uğraşlara da merak salabilirsiniz. Mağazaya girdiğinizde daha farklı fikirler edinebilirsiniz. Bir proje üzerine çalışmaya başladığınızda zihninizi bir yere odaklayıp, ellerinizi kullanmaya başlarsınız ki bu da hem takıntılarınızı hem de anksiyetenizi dindirir. Daha fazla rahatlamak isterseniz, hafif bir müzik eşliğinde çalışabilir ve birkaç mum yakabilirsiniz.

El işi size göre değilse, başka bir iş bulun. Kitap yazın, fotoğrafçılık ya da astronomi gibi size eğlenceli veya ilgi çekici gelebilecek işler hakkında bilgi edinmeye başlayın. Katılabileceğiniz bir toplum hizmeti varsa katılın; dil öğrenme programları alın ve yeni bir dil öğrenmeye başlayın. Bilgisayar programcılığını da deneyebilirsiniz, web sitesi ya da animasyon tasarımı yapabilirsiniz. Bu işler hem konsantre olmanızı gerektirecek hem de çok fazla vaktinizi alacaktır. Koçluk danışanlarımdan biri dikiş ve moda tasarımcılığı dersleri almaya başlamıştı ve kendini meşgul etmek bir yana, şimdiye kadar gizli kalmış bir yeteneğini de ortaya çıkarmıştı. Şu anda da moda tasarımı okumaya çalışıyor. Başka bir danışanım bahçe tasarımıyla ilgilenmeye, diğer bir danışanım da ünlü binalar ve mimarları üzerine çalışmaya başladı. Belki de koleksiyon yapmak istiyorsunuzdur. Piyasaya bir göz atın ve bunu gerçekleştirebileceğiniz fırsatları değerlendirin.

Çok daha kişisel ve eşsiz bir şey de ortaya koyabilirsiniz. Seminerlerime katılan, sinema meraklısı bir öğrencim, düşüncelerine son verebilmek için kurguladığı planın en beğendiği 50 filmi baştan izlemek olduğunu söylemişti. Öncelikle hangileri olduğuna karar vermiş, sonra onları sıraya koymuş ve baştan izlemişti. Takıntısı son bulduğunda daha filmleri yarılamamıştı bile ama bunu yaparken çok zevk almıştı.

Bunlar, beyninizi güçlendirebilecek ve kontrolün sizde olduğunu ona bildirecek egzersizlerdir. Kimse sizden el işi ustası ol-

manızı, yeni diller öğrenmenizi ya da astronomi okumanızı beklemiyor. Zihninizi meşgul edecek bir şey bulun, öylece oturup onun sizi kurban etmesine izin vermeyin. Tabiatın boşlukları sevmediğini unutmayın. Hayatınızdan bir şey ÇIKARIYORSANIZ, yerine yeni bir şey KOYMALISINIZ. Herhangi bir şeyi öylesine bitiremezsiniz, yeni bir şeye başlamak zorundasınız. Hayatınızın iplerini elinize alın ve nereye gideceğine siz karar verin.

Lastik Tekniği

Tecrübe ile sabit davranış tedavisi yöntemlerinden biri de bileğinize bir paket lastiği geçirip, eski sevgilinizi ve şu an neler yaptığını düşündüğünüz anlarda o lastiği çekip bırakmaktır. Çektiğiniz acı bir süre sonra sinirlerinizi altüst edecek ve düşüncelerinizi kesilecektir.

Yazın

Düşüncelerinizi durdurmak için tüm bu teknikleri deneyip, yine de aynı soruları kafanızda çevirip duruyorsanız, belki de göndermemek üzere bir mektup yazmalısınız. Kafanızda dönüp duran tek bir soru olabilir, eğer öyleyse bunu günlüğünüze yazın. *Beni özlüyor musun? Beni hiç sevdin mi?* Bazen sadece yazarak bile dürtülerinizden kurtulabilirsiniz. Sorularınızın bir cevabı olmadığını, cevabı olsa bile sizi asla tatmin etmeyeceğini görmüş olursunuz. Uzun süredir yazmak istediğiniz o mektubu yazın, aklınıza takılan soruların hepsini sorun ama mektubu sakın göndermeyin.

Teknikleri Birleştirin

Dalıp giden aklınızı eğitmek için bu tekniklerin bir kısmını ya da tamamını birden kullanabilirsiniz. Burada yine önemli olan, kişisel bir hâle getirmeniz ve sizin işinize yarayacak olanları hayatınıza alabilmenizdir. İnternet sayfamın takipçilerinden biri,

lastik tekniği ile eski sevgilisinin ismini yararlı bir hâle getirme tekniğini birleştirmiş. Şöyle bir mesaj atmıştı:

Düşünce kesme teknikleri çok işime yarıyor, bunun için size teşekkür ederim. Lastik bandımı çektikten hemen sonra eski sevgilimin adını daha farklı, daha sağlıklı bir yönden ele alıyorum. GARY'nin G'sini 'Güzel şeylere sahip olduğum için minnet,' A'sını 'Aslında öyleymiş gibi davranmak,' R'sini 'Reddedeni reddetmek' ve Y'sini de 'Yeni deneyimleri, yeni hayatımı yaşamak' olarak değiştirdim.

Bir zamanlar sıkıntıya sebep olan sevgilisinin adını, hayatındaki olumlu şeyleri temsil edecek hâle getirmişti. Koçluk danışanlarımdan biri de şöyle dedi:

Düşüncelerin önünü kesmek için kullandığım en etkili yöntem, tekrar odaklanıp, düşünceleri kendime çekmek oldu. Aklım ne zaman ona kaysa, konuyu kendime çevirerek, soruları günlüğüme yazıyor ve "Hiçbir önemi yok." diyerek yanıtlıyordum. Lastik tekniğini de denedim. Hepsi işe yarıyor. Yaptıklarının, benim izin vereceğimden daha önemli olmadığının da farkındayım: Bu süreç tamamıyla benimle ve benim hayatıma devam edebilmemle alakalı bir durum.

Tam da söylenmesi gerekeni söylemiş: Bu, sizin hayatınıza devam etmenizle ilgili bir süreç. Bir noktadan sonra size yapılanları düşünmekten vazgeçip, hayatınızda neleri, nasıl değiştireceğinize karar vermelisiniz.

Hedef Belirleme

Zihninizi yeni aktivitelerle meşgul etmek size yalnızca bir süre için iyi gelecektir. Bu ve benzeri meşgalelerle dikkatinizi başka bir yöne toplamanız, iyileşme sürecinizin vazgeçilmez bir parçası olsa da zihninizi yeniden toplamalı ve geleceğinizi düşünmeye başlamalısınız.

Kendi hayatınızı, kendiniz gibi yaşayabilmeniz için hedeflerinizi belirlemeli ve onlara nasıl ulaşabileceğinizi düşünmelisiniz.

Derinlerde bir yerde aslında kim olduğunuzu, ne istediğinizi ve nelerin sizi mutlu edeceğini zaten biliyorsunuz. Hayallerinizi dizginleyip, bazı şeyleri yapmaktan kaçınmış olsanız bile bir kısmınız o hayali yaşamayı ve gerçekleştirmeyi istemeye devam etmiştir. Okula geri dönmek gibi büyük, piyano çalmayı öğrenmek gibi eğlenceli ya da para biriktirmeye başlamak gibi işlevsel hayaller olsa bile sizi neyin gerçekten mutlu edeceğini biliyorsunuzdur. İçinizde bir yerde, bu hedeflerinize ulaşmanız için yanıp tutuşan kısmınız illâ ki yaşıyordur.

Hayatınıza dair uzun ve kısa vadeli hedefler belirleyerek hedef belirleme sürecinizi başarılı kılabilirsiniz. Elbette her alanda kendinize hedef belirleyemezsiniz ama ilginizi sabit tutmak için birkaç tanesini seçebilirsiniz. Şu gibi alanlarda hedefleriniz olabilir:

Aile ilişkileri ve eviniz;
İnsani yardımlar, gönüllülük işleri, hayır kurumları;
Sosyal, kültürel, seyahat;
Finansal, kariyer odaklı, eğitimsel;
Fiziksel, diyetler, spor alanları ve
Eğlence.

Nasıl Hedef Belirleyebilirsiniz?

Yukarıdaki listeyi göz önünde bulundurarak, farklı alanlarda ulaşmak istediğiniz başarıları listeleyin. Aralarından beş ile yedi tane hedef seçip, hangisine öncelik vermek istediğinizi belirleyin. Hedeflerinizi gerçekçi tutup, altından kalkabileceğiniz parçalara bölerseniz, tüm hedeflerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Uzun vadeli hedeflerinizin hepsine, birçok kısa vadeli hedefinizi gerçekleştirerek ulaşabilirsiniz. Örneğin, on ay içinde 1000 dolar biriktirmek istiyorsanız, ayda 100 dolar ya da haftada 25 dolar ayırmanız gerekecektir. Bu yüzden, her hafta 25 dolar ayırabileceğiniz bir birikim planı oluşturmalısınız.

Para biriktirme hedefinize ulaşabilmek için, "Parayla aram iyi." ya da "Parayla aram iyi olduğu için her hafta 25 dolar ayı-

rabiliyorum." benzeri bir olumlama kullanabilirsiniz. Bir sonraki adımda, her hafta bankaya 25 dolar yatırdığınızı ve on ay sonra 1000 dolar sahibi olmanın yaşatacağı tatmini gözlerinizin önüne getirin. Hedefiniz ne olursa olsun, altından kalkabileceğiniz parçalara bölüp, uzun vadeli hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Uzun süreli hedeflerinizi düşünün ve gerçekçi olup olmadıklarını kontrol edin; ne çok küçük ne de çok büyük hedefler belirlemelisiniz. Yılda 100.000 dolar kazanıyorsanız, beş yılda 200 dolar biriktirmek hiç zor olmayacağı gibi, devede kulak sayılır. Altı ayda 50 kilo vermek isteyişiniz de ne mümkün, ne de sağlıklı olacaktır; bu gibi hedefler sizi yıldırır. İmkansız hedefler belirlerseniz, yapmaya çalıştığınız şeyi başaramayacağınız algısını kendinize yaşatmış olursunuz.

Kısa süreli hedeflerinize dair oluşturduğunuz hedef taslağınızda yöntemlerinizi açık bir biçimde tanımlayın. Karşınıza çıkabilecek engelleri de not edin ve tamamlama tarihlerini belirleyin. Oluşturduğunuz taslakta, uzun vadeli hedeflerinize ulaşmak için atmanız gereken adımları detaylı bir şekilde yazın. Her bir hedefiniz için günlüğünüzde yer ayırın, hepsi üzerine teker teker düşünün, araştırmanızı yapın ve yaşamınıza en uygun olanına karar verin. Gözlem, hazırlık ve hayata uygulama adımlarını aklınızdan çıkarmayın. Sistemli çalışın. Kısa sürede sizi yıpratıp, hiçbirini gerçekleştiremeyeceğiniz kadar çok hedef belirlemeyin. İmkansız hedefler belirlemeyin ki moraliniz bozulmasın. Ayda ya da haftada bir kez gidişatınızı kontrol edin. Hedefinize odaklanıp, başaracağınız konusunda kendinize güvenin ve hatta kendinizi ödüllendirin.

Olumsuz iç konuşmalarınızı ve takıntılı düşüncelerinizi atlattıktan sonra, planlama ve hedef belirleme, hayatınızda daha çok yer tutmalı. Zaman ilerledikçe, gününüzün bir kısmını geleceğinizi planlamaya ayırın.

Sık Sık Mola Verin

İçinde bulunduğunuz sürecin diğer bir önemli kısmı da hayatınızın iplerini elinize almanızdır. Hayat, başınıza gelen olaylarla değil, sizin gerçekleştirdiklerinizle oluşur. İpleri elinize alabilmeniz için kısa molalar vermeli ve planlarınıza da sadık kalmalısınız. Yas tutmaya başladığınız dönemlerde zaman yönetimi hakkında düşünmeye mecaliniz olmayabilir fakat birkaç hafta sonrasında hayatınıza devam etmek için zamanı siz yönetmelisiniz. Duygusal bir gün geçirdiyseniz ağlayabilirsiniz ve birkaç saat boyunca kendinizi berbat hissedebilirsiniz ama sonrasında mola vermeli ve kendiniz için iyi bir şeyler yapmalısınız. Kitapta bahsi geçen zorlu işlerin bir kısmını gerçekleştirirken her şeyden elinizi ayağınızı çekmek cazip görünebilir ama kendinizi batmaya mahkum etmiş olursunuz.

Gerçekten iyileşmeniz için gerekli olan dengeyi bu molalar sayesinde kazanacak ve hayatınıza yeni bir yol çizebileceksiniz. Duygularınızın kontrolünü elinize alın ve onların sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Bir süre ağlayarak zaman geçirmişseniz, kendinizi dışarı çıkmaya ikna edin. Çok fazla dışarı çıkıp, günlüğünüzü ihmal ettiyseniz, bir gecenizi ayırın ve bulunduğunuz noktayı günlüğünüze kaydedin. Duygularınızın sizi yönlendirmesine izin vermeyin ve bir sonraki adımınıza siz karar verin. Kendi hayatınızın patronu olun ve kendi kararlarınızı alın.

Kişisel Bakım: Kendinize İyi Bakmanın Yolları.

"Ayrılık sonrasında günlerinizin boş boş geçmesine izin vererek kendinizi kötü hissetmeniz işten bile değildir. Kendim için iyi şeyler yapıp, kendimle zaman geçirmeye başladığımda, işler daha kolay ilerlemeye başladı."

"Ayrıldıktan sonra kendimi defolu görmeye başlamıştım. Kendime bakmayı bıraktım ve dış görünüşüme hiç önem vermedim. Ne zaman ki 'Ayrılığı Atlatmak' seminerlerine katıldım, hayatım büyük ölçüde değişti ve iyileşmeye başladım. Her şey kendinize iyi davranmanızla başlıyor."

"Kendinizle ilgilenmenizin bencillik ve kibir olarak görüldüğü bir ailede yetiştim. Kendime öncelik tanımak, yaptığım en zor ama en iyi şey oldu."

İyileşmek için harcadığınız çabayı kişisel bakımınızla dengelemezseniz, hayatınıza devam etmek ilgi çekici olmaktan çıkar. Bu zorlu sürecin temelinde kendinize zihnen, bedenen ve ruhen iyi bakmak yatar. Bu sizin yapmak zorunda olduğunuz günlük görevinizdir. Zihnimizi zaten konuştuk, şimdi sırada bedenimiz ve ruhumuz var.

Bedeninizin Bakımı

Zihniniz ağırlaşmıştır, beyniniz birçok yeni kavramla karşı karşıyadır ve siz de haliyle dinlenmek istersiniz. Dinlenmeniz de gerekir ama fiziksel bakımınızın önüne geçmesine izin vermemelisiniz. Bu süreçte güçsüz kalmamalısınız. Uyku ya da iştah bozukluklarından muzdaripseniz, doktorunuza danışın. Fiziksel bakımınızı gerçekleştirmek için şu adımları uygulayabilirsiniz:

1. Düzenli beslenin. Yemek yeme fikri midenizi bulandırıyorsa protein tozları ya da barlarını tercih edebilirsiniz. Vitamin ve gıda takviyesi kullanın.

İçinizi rahatlatmak için yemek yiyorsanız buna bir son verin. Şeker, yağ ve enerji içecekleri tüketmeyin. Ayrılığınız çok yakın zamanda gerçekleştiği için kendinizi hassas hissedip, aburcuburdan vazgeçemiyorsanız, olabilecek en sağlıklı hallerini tüketin –örneğin şekersiz dondurma, az yağlı sütle hazırlanmış tatlandırıcılı yulaf ezmesi ya da az yağlı peynirle hazırlanmış etler ve fırında patates tercih edebilirsiniz.

2. Kararında uyuyun. Ayrılık sonrasında birçok insan ya çok az ya da çok fazla uyur. Uyuyamıyorsanız, doktorunuza danışın. Gereğinden fazla uyuyorsanız, uykunuzu kısıtlamaya çalışın.

3. Spor yapın. Ayrılık sonrasında insanlar genellikle spor yapacak mecale sahip olmadıklarını düşünür. Bir köşeye kıvrılıp,

yerin yarılmasını beklemek çok daha kolay gelir. Devamlı hareketlilik, size kendinizi iyi hissettirecek olan endorfin hormonunu salgılamanızı sağlar. Spor yapmak sadece iyi görünmenizi değil, iyi hissetmenizi de sağlar.

4. Alkolden ve uyuşturucudan uzak durun. Bunlar sadece acınızı bastırıp, iyileşmenizi geciktirecektir. Bu gibi geçici rahatlamalar uzun vadede zarar verir.

5. Tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin ve size verilen ilaçları kullanın. Küçük sayılabilecek de olsa hiçbir fiziksel rahatsızlığınızı gözardı etmeyin.

6. Diş hekimine görünün. Muhtemelen şu an oturmak istediğiniz son koltuk dişçinin muayene koltuğudur ama iyi görünen, sağlıklı dişler kendinizi iyi hissetmeniz için çok önemlidirler.

Dış görünüşünüzü değiştirmek hislerinizde de büyük farklılıklar yaratabilir. Yeni kıyafetler alın, saç kesiminizi değiştirin – hem içinizin, hem de dışınızın değiştiğini tüm dünyaya gösterin. Süreç başarılı devam ettiği için kendinizi ödüllendirirken dış görünüşünüzü de etkileyecek (pahalı bir şampuan ya da özel bir parfüm gibi) ödüllere de yer verin. Aynanın karşısına geçin ve ne kadar harika olduğunuzu, aklı başı yerinde olan herkesin sizi isteyeceğini kendinize söyleyin. Güçlü, sağlıklı ve mutlu görünürseniz, kısa sürede güçlü, sağlıklı ve mutlu hissedersiniz.

'Buluşma Gecesi'

Kişisel bakımınızın vazgeçilmez bir parçası da kendinizle geçireceğiniz bir gece olmalıdır – ben buna 'buluşma gecesi' ya da 'ben zamanı' adını verdim. Kendi kendinize vakit geçirmek için çaba sarf etmeniz en güçlü tedavilerden biridir. Kendinizi şımartarak yalnız vakit geçirmeniz, kendinizi tanıyıp, değerinizi bilmeniz açısından büyük önem taşır. Buluşma geceniz, kendinize olan bağlılığınızın simgesidir ve onu güçlendirir. Gece olmak zorunda da değildir, hafta sonu sabahları da olabilir ama önceden planladığınız ve bölünmeyecek bir zaman dilimi olmalıdır.

Buluşma gecenizde insanların sizinle iletişim kurmasını sağlayabilecek tüm cihazlarınızı kapatın. Çocuklarınız varsa onlar yattıktan sonra ya da hafta sonları uyanmadan önce bu zamanı kendinize mutlaka ayırın. Başkalarıyla ilgilenmek zorunda oluşunuz, kendinizle ilgilenmemeniz için bir bahane olamaz.

Terapistimin tavsiyesinden önce, uzun yıllar boyunca ne kendime bakmış ne de yalnız vakit geçirmiştim. İlk uyguladığımda kendimi suçlu hissettim. Her şeye rağmen bir gece belirledim ve çocuklar uyuduktan sonra telefonu kapattım. Ayrılığım sonrası arkadaşlarım can simidim olduğu için çok zor gelmişti ama yine de, yalnız kalmayı beceremezsem iyileşemeyeceğimi bildiğim için, bunu yaptım.

Başlangıçta garip ve nahoş hissetmiştim çünkü hayatımın ne kadar düz, sıkıcı ve yalnız olduğunu görür gibi oldum. Fakat terapistim, 'huzurla barışmam', yalnızlıktaki yenileyici gücü görmem ve tek başıma geçirdiğim vakitlerde kendimi ve ne istediğimi anlamam konusunda beni uyarmıştı. Her ne kadar rahatsızlık duysam da küvette uzun süreler geçirip saç bakımı yaparak, sonrasında da güzel bir kitapla yatağa yerleşerek vakit geçirmeye başladım. Zaman geçtikçe, bu buluşmaları dört gözle beklemekle kalmayıp, özel alışveriş yapar oldum. Başlangıçta yalnızca hoş kokulu banyo tuzlarıyla "savurganlık" yaptım. Sonralarda pahalı bir saç kremi ve tasarımcı ürünü pijamalar aldım. Sonunda da pahalı nevresimler, yastıklar ve alezler aldım. Eklentiler çoğaldıkça kendimi şımartılmış hissettim ve buluşma gecelerimi dört gözle bekler oldum, hatta bir şekilde engel olunursa epey huysuzlaşır hale geldim.

Bahar ve yaz boyunca Pazar günleri uzun bisiklet gezilerine çıktım. İtiraf etmeliyim ki kendimi yalnız hissettirdikleri oldu ama huzurla barışmak için çaba harcadım ve her Pazar o bisikleti sürdüm. Yalnız kalmayı, etrafımdaki dünyayı seyretmeyi öğrenmiştim. Çoğu zaman tuttuğum yas ağır bastı ama kafamda bazı şeyler yerine otururken vücudum da şekle giriyordu, bisiklet sürmeyi hiç bırakmadım.

Bir arkadaşım, uzun süredir ilgisini çektiği için ahşap oymacılığı dersleri aldı. Küçük adımlarla başlamıştı ama sonrasında daha iyi ekipmanlar edindi ve evinin bir kısmını bu iş için ayırdı. Bir zaman sonra Pazar günlerini atölyesinde, kendi için güzel şeyler yaparak geçirmeye başladı. Şu anda çocuklu bir kadınla ilişkisi olduğu için Pazar günlerini daha boş tutması gerekiyor ama ilişkisi olsun ya da olmasın, yalnız vakit geçirmenin önemini o da öğrendi. 'Ben zamanını' Perşembe'ye kaydırdı ve kendine olan bağlılığından hiç vazgeçmedi.

Hiç aksatmadan, kendiniz için güzel şeyler yapın ve zorlu süreci atlatıyor olduğunuz için kendinizi ödüllendirin. Dinlenmeniz gerekiyorsa, dinlenin; hareket ederek kendinizi daha iyi hissediyorsanız, hareket edin. Hangi aktiviteyi seçerseniz seçin, haftada en az bir kez 'ben zamanı' yaratın ve ondan vazgeçmeyin.

Okuyucu ve danışanlarımın birkaçından gelen tavsiyeler şunlar:

Alışverişe çıkın.
Yeni bir kitap alın.
Köpük banyosu yapın.
Evde ya da sinemada film izleyin.

- Golf, bilardo, basketbol ya da futbol gibi hareketli oyunlar oynayın.
- Uzun bisiklet gezilerine çıkın.

Saç bakımı yaptırın.
Masaj yaptırın.
Manikür yaptırın.
Kendinize şık bir yerde yemek ısmarlayın.
Parkta kitap okuyun.
Güzel manzaralı bir yerde yürüyüşe çıkın.
Fotoğraf çekin.
Spa'da bir gün geçirin.

Kendiniz için iyi şeyler yaparak zaman geçirmeyi öğrenmenizin kazandırdıklarına siz de şaşıracaksınız. Kendinizi iyi hissetmekle kalmayacak, kendine bakmanın önemini bilen olumlu insanları kendinize çekmeye başlayacaksınız.

Terapi

Hiç kimse zor zamanlarını yalnız atlatmak istemez. Arkadaşlar iyidir ama bir terapistin bu dönemi ne kadar kolaylaştırabileceğini görmezden gelmemelisiniz. İyi bir terapist sizin hem sırdaşınız, hem destek gücünüz, hem rehberiniz hem de en büyük destekçiniz olabilir. Böyle bir terapisti nereden bulacağınızı merak ediyor olabilirsiniz; birkaç terapistle görüştükten sonra sizin için doğru olan kişiyle karşılaşabilirsiniz ama eninde sonunda doğru terapisti bulacağınızdan şüphe etmemelisiniz.

Rehberde karşınıza çıkan ilk terapiste sarılmayın. Öncelikle ne üzerine eğitim aldıklarını bilmelisiniz. Uzmanlıkları ya da belirli bir danışan grubuna yönelmiş olup olmadıklarını öğrenmelisiniz. Örneğin, yoğun bir yas atlatma süreci yaşıyorsanız, fobiler üzerine yoğunlaşmış bir davranış terapisti pek işinize yaramaz çünkü yas, bir fobi değildir ve davranışlarınızı değiştirmenizin çok faydası olmayacaktır. Aile dinamiği hakkında bilgiye ihtiyacınız varsa size bunu verebilecek bir terapist bulmalısınız. Birçok terapist, etkili bir terapi için size neyin iyi gelebileceği konusunda sizinkinden farklı düşüncelere sahip olsa bile sizinle çalışmayı kabul edecektir ama işin aslı farklılık gösterebilir.

İnternetten araştırın ya da birkaç terapisti arayarak ne üzerine çalıştıklarını, belirli bir danışan kitleleri olup olmadığını sorun. Alabileceğiniz teknik cevapları anlamasanız bile bir yere not edin ve sizin işinize yarayıp yaramayacağını araştırın. Birkaç terapistle karşılıklı görüşerek kendinizi rahat hissedip hissetmediğinize bakın. Potansiyel terapistinizle yapacağınız bu görüşmelerde kendiniz için iyi olan terapisti arayacaksınız. Terapistleri üzeceğiniz endişesine kapılmayın, iyi bir terapist bu arayışınızda size destek olacaktır.

Sosyal Gruplar

Uzun süreli bir ilişkiden çıktıysanız ya da hiç ara vermeden eş değiştirdiyseniz, kendinize ait pek de ilgi alanınızın kalmadığını fark etmiş olabilirsiniz. Ayrılığınızın başlangıcında onları yeniden edinmelisiniz. Bu sayede ayrılık sürecinde yumuşak bir geçiş yaşamakla kalmayıp, yeni insanlar tanımaya, kendinizi ifade etmeye ve kişiliğinizin farklı yönlerini keşfetmeye fırsat yaratmış olursunuz.

Hobileriniz, spor dalları ve sosyal gruplar, sizinki ile ortak ilgi alanları olan insanlarla tanışmanız için harika bir ortam sağlayabilir. Bu gruplara katılırsanız, bir meşgaleden fazlasına sahip olursunuz; bu keşif, kendinizi yeniden tanımanızı ve sokakta size benzeyen insanlar olduğunu fark etmenizi sağladığı için yeniden yapılanma sürecinin önemli bir adımıdır.

Size hitap eden grupları arayamayacak kadar hassas ve içine kapanık hissedebileceğiniz için ilk adımı atlatmakta zorlanabilirsiniz. İhtiyacınız olan zamanı kendinize ayırın ama hazır hissettiğiniz an keyif aldığınız şeylere ve etrafınızda görmek istediğiniz insanlara yönelin. Girmek isteyebileceğiniz ortamları kontrol edin ve hoşunuza gidenleri seçin. İnsan içine karışmaya karar verdiğiniz zamanlarda bile her şeyi bir kenara bırakıp eğlenmek ve halinizi düşünmemek zor gelebilir ama olumlamalarınız zamanla size bu rahatlığı sağlayacaktır. Vazgeçmeyin.

Derhal gruplara katılmak isterseniz, bu da kötü bir şey olmayacaktır ama içinde bulunduğunuz süreci unutacak kadar meşgul hale gelmeyin. Asıl amacınızın dengeyi korumak olduğunu unutmayın. Ne yeni sosyal ortamınızın rüzgarına kapılın, ne de kendinizi onların dışında tutun.

Beyninizi yeniden programlarken yeni ilgi alanları keşfetmiş olabilirsiniz ama sosyal ortamınızı genişletmek için farklı alanlara yönelmekten de çekinmeyin. Okuma gruplarına ya da futbol takımlarına katılabilir, spor salonunda grup derslerine yazılabilirsiniz. Belediyelerin sağladığı eğitimlere kaydolabilirsiniz. Her-

hangi bir spor dalında gelişmek isterseniz, çeşitli kulüplere başvurabilirsiniz. Daha öncelerde oyunculuk yapmak istemişseniz halk tiyatrolarına başvurabilirsiniz. Şarkı söylemek istiyorsanız, herhangi bir koroya ya da gruba katılabilirsiniz. İnternet aracılığıyla çeşitli zamanlarda bir araya gelen grupları keşfedebilirsiniz. İnsanlarla yüz yüze sosyalleşmeniz sizin için yararlı olacaktır.

Çeşitli destekler ve farklı gruplar da hayatınızı yeniden yapılandırıyor olmanız kadar önemlidir. Kendinize, ihtiyaçlarınıza ve isteklerinize yönelmeden, kendinize bakmadan hayata devam ederseniz hazır hale gelmeden başka bir ilişkiye başlamanız ya da eski sevgilinizle yeniden görüşüp, aynı oyunu tekrar oynamanız işten bile değildir. Kendinizi önceliğiniz haline getirirseniz, atmanız gereken adımları sağlamlaştırıp, geleceğinizi sağlam bir temel üzerine kurmuş olursunuz. Önceliğiniz kendi hayatınız olursa, sağlıklı hayatlar yaşayan insanlara ilgi duyan sağlıklı kişilere bir mesaj göndermiş olursunuz. Siz hayatınıza değer verirseniz, hayat da size değer verecektir.

5
ÇOCUKLARINIZ İÇİN DURUMU KOLAYLAŞTIRMANIN YEDİ KURALI

"Bütün bu olanları çocuklarıma nasıl açıklayabileceğimi hiç bilmiyorum."

"Eski kocam, uygunsuz kadınlarla uygunsuz ilişkiler yaşıyor. Dört yıldır ayrıyız ve bu kadınlar hakkında söylediğim şeylere aldırış etmiyor."

"Çocuklarım üvey babalarından nefret ediyor. Eski karımla, yeni kocasının koyduğu kurallar hakkında konuşmak istedim ama adamın yaptığı her şeyi savunuyor."

"Çocuklarım, yeni insanlarla görüşmemi istemiyor ve ben de yeni bir kadınla buluştuğumda onlara hiç çaktırmıyorum. Kısacası arkalarından iş çeviriyorum."

"Evliliğim sonlandığında kendimi kayıp ve kimsesiz hissediyordum. Çocuklarımın ihtiyaçlarını karşılamak zaten her zaman yaptığım bir şeydi ama gözlerindeki acıya dayanamıyorum. Zaman geçtikçe sözümü dinletememeye başladım ve hepsi başını belaya sokmaya başladı. Engel olamadığım durumlar yüzünden velayetleri sonunda eski eşime kaldı."

Zaten baş etmesi zor bir deneyim olan ayrılık, işin içine çocuklar dahil olunca daha da zor ve karmaşık bir durum haline gelir. Çocuklar da ayrılıktan paylarını alır ve normalde yapmayacakları işler yaparak duygularını ifade etmeye çalışabilirler.

Ebeveynlerinin ayrılmasını istemedikleri için olan bitenler onları yaralayıp, akıllarını karıştırabilir. Normalde uslu olan çocuklarda davranış bozuklukları ortaya çıkabilir ya da eskisinden daha kötü bir hal alabilirler. Kimi çocuklar ayrılık sonrasında utangaç ve garip davranabileceği gibi, kimileri de gürültücü davranışlar sergileyebilir. Dışarıya ne şekilde yansıtıyor olurlarsa olsunlar, her çocuğun ayrılıkla ilgili duygu ve düşünceleri olacaktır. Kendi ayrılığının yarattığı acıyla başa çıkmaya çalışan kişiler için çocuklarının duyguları ve bekâr bir ebeveyn olmanın getireceği yeni sorumluluklar işleri iyice zorlaştıracaktır. Yine de, başlangıçta ne kadar zor ve ağır bir işmiş gibi görünse de, ayrılık sonrasında mutlu ve sağlıklı bir aile olmak mümkündür.

Ebeveynleri boşanmış olan tüm çocukların içinde "Şimdi bana ne olacak?" korkusu yatmaktadır. Çocuklar, kendi dünyalarını kişiselleştirir ve ayrılığın onlarla alakası olmadığını anlayamazlar. Her iki ebeveyn de karşılıksız sevgi ve ilgi gösteriyor olsa bile aile birliği bozulduğu için korkuya kapılabilirler.

Çocuklarınızın ihtiyaçlarıyla ilgilenirken disiplinli ve yol gösterici bir ebeveyn olarak kalmanız çok önemlidir. Ebeveynlerinin boşanmasıyla karşı karşıya kaldıkları korkutucu dünyada yollarını bulabilmeleri için sizin gücünüze ve mantığınıza ihtiyaçları olacaktır. Çocuklarınıza kendilerini güvende hissettirebilmeniz için uygulamanız gereken yedi ana kural şunlardır:

1. Ayrılığınız konusunda net olun.

Çocuklarınızla konuşun. Onları karşınıza alın ve olan bitenin onlarla alakası olmadığını, anne ve babalarının onları hâlâ çok sevdiğini onlara nazikçe anlatın. Sorunun ne olduğunu sorarlarsa, detaya girmeyin ama "Anne ile baba birlikte mutlu olamıyorlar ve herkesin bu dünyada mutlu olmaya hakkı vardır." gibi genel cümlelerle cevap verin. Çocuklarınız biraz büyümüşse, hayata dair doğru tercihler yapmanın önemi üzerine konuşma yapmak için doğru zamanı yakalamış olabilirsiniz. Genel anlatımların dı-

şına çıkmayarak, sağlıklı olmayan durumların değişmesi gerektiği fikrini onlara aşılayabilirsiniz. Böylece, gelecekteki ilişkilerine dair ders vermiş de olursunuz.

Söylediklerinizi sindirebilmeleri için biraz düşünmeye ihtiyaçları olabilir, bu yüzden hemen bir karşılık beklememelisiniz. Konuşmaya ihtiyaçları olduğunda yanlarında olacağınızı, hatta başka biriyle konuşmak isterlerse bir danışman ayarlayabileceğinizi söylemelisiniz. Derhal bir karşılık verebileceklerini de unutmayın ve bu duruma hazırlıklı olun. "Birbirinizle geçinmenin nesi bu kadar zor ki?" gibi aslında cevabı olmayan birçok soru sorabilirler. Elinizden geleni yapmanıza rağmen bu gibi durumların her zaman olabileceğini ama bunun kimsenin suçu olmadığını çocuğunuza anlatın. Konuşmak istediğiniz konuya ağır bir tepki verirse, duygularını yansıtmasına izin verin ama üzerinize alınmayın. Kendine ya da başka birine fiziksel şiddet uygulamasına izin vermeyin. Kontrol edemeyeceğiniz davranışlar geliştiriyorsa bir profesyonelden yardım alın.

Çocuğunuzun sizi tebrik etmesini ya da ayrılmakla ne kadar doğru bir karar verdiğinizi söyleyerek sizi rahatlatmasını beklemeyin. Bu konuşmayı suçluluk duygunuzu bastırmak için yapmıyorsunuz; bu konuşmayı çocuklarınıza düşüncelerinin ve duygularının olumsuz bile olsa normal olduğunu, durumu onlarla paylaşmaktan ve konuşmaktan memnuniyet duyduğunuzu belirtmek için yapıyorsunuz.

"Biz ayrılıyoruz" konuşmasını gerçekleştirirken onları ne kadar çok sevdiğinizin ve zaman zaman dalgın ya da düşünceli görünüyor olsanız bile her zaman yanlarında olacağınızın üzerinde durmalısınız.

2. Hareketlerinize dikkat edin ve iyi bir rol model olun.

Çocuklarınızın yanında söylediğiniz ve yaptığınız şeylere dikkat edin. Çocuklar, gösterdiklerinden fazlasını bilir ve düşündüğünüzden fazlasını anlar. Yetişkinlerin anlaşamadığı zamanlarda

çocuklar, etraflarında gelişen değişimlere karşı duyarlıdır. Dinlemediklerini düşündüğünüz anlarda, hatta aynı odada bulunmasanız bile, söylediklerinize dikkat edin. Kafalarının basmayacağını sandığınız üstü örtülü anlatımlardan kaçının. Belli etmeseler bile anlayabilirler; sizi izleyip dinlediklerinden de şüpheniz olmasın. Nasıl davranmalarını istiyorsanız kendiniz o şekilde davranarak onlara örnek olmalısınız. Özsaygının, iç disiplinin, sağlıklı iletişimin, sınırların ve değer algısının ne olduğunu onlara siz göstereceksiniz.

İçinizden biri evden ayrıldığında, arda kalan aile 'yeni' bir ailedir. Yeni bir aile olduğunuzda ev içinde sağlıklı değişimler yapma fırsatı elde etmiş olursunuz. Yeni kurallar ve uygulamalar geliştirirken çocuklarınızın da fikrini alarak aile bağlarınızı güçlendirebilirsiniz. Evinizi derli toplu tutarsanız, hayatlarının güvende olduğu mesajını vermiş olursunuz. Kendinden bezmiş birçok bekâr ebeveyn, bağıra çağıra emirler yağdırma ya da her şeyi boş verme tuzağına düşebiliyor. Bunun yerine yeni aileniz hakkında konuşun ve herkesin elini taşın altına koyup, birbirine yardım etmesi gerektiğini anlatın. Sosyal hayatınızı, yemek ve ev işlerini nasıl planlayabileceğinizi tartışın. Alışverişinize yardımcı olarak ya da menüyü belirleyerek tüm çocuklarınızın katkıda bulunmasını sağlayın. Ev hayatınızı düzenli tutabildiğiniz için kendinize ödül olarak birlikte yapabileceğiniz eğlenceli fikirler üretin.

Sadece ceza uygulamak yerine çocuklarınızın olumlu davranışlarını desteklemeyi de ihmal etmeyin. Size yardım ettiklerinde ya da uslu durduklarında onlara teşekkür edin. Küçük gelişmeler olsa bile, davranışlarında bir gelişme gösterdiğinde bunu destekleyin. Ortanca oğlum, sürekli itiraz etmeme rağmen elleriyle yemek yerdi. Çatal kullandığını gördüğüm her durumda teşekkür ederdim. Kendi acınızla başa çıkmaya çalışırken küçük değişimleri fark etmek emek ister. Fakat çocuğunuzun kattettiği küçük gelişmeleri dikkate almak ve 'zaten yapması gerektiği' düşünülen görevleri yaptığı için teşekkür etmek çok önemlidir. Siz istemeden yaptığı şeyleri gözlemleyerek "Yapabileceğini biliyordum."

"Aferin." ya da "Yardımcı olduğun için teşekkür ederim." gibi cesaret verici cümleler kullanın. Davranışlarına samimi tepkiler vererek cesaretlendirdiğiniz sürece onlardan güç alacaklardır. Yeni ailenizdeki rolleri ve üstlendikleri sorumluluklar için onlara sık sık teşekkür edin.

3. Eski eşinizin hâlâ çocuklarınızın annesi/babası olduğunu unutmayın.

Ayrılık gerçekleştiğinde birçok ebeveyn bilerek ya da istemeyerek çocuklarını arada bırakır. Bir ailenin tek çocuğu olarak yetiştirilen bir kadın "Boşanma sonrasında annem ve babam birbirlerine çok kızgınlardı. Annem, sürekli babam hakkında çok kötü şeyler söylüyor ve babam da aynısını yapıyordu. Beş yaşımdan itibaren yıllar boyunca bu şekilde devam etti." demişti. Bu kadın, o zamandan beri hem ailesiyle hem de partnerleriyle yaşadığı tüm zorlukları ebeveynlerinin ayrılık sırasındaki sertliklerine bağlıyordu.

Eski eşinizle ayrılık sonrası ilişkinizi iş ilişkisine çevirebilirsiniz. Eski partnerinizi bir iş arkadaşınızmış gibi düşünün ve kişisel bilgilerinizi paylaşmayın. Çocuklarınızın önünde eski eşinizle düzeyli bir ilişki sergileyin, kötü sözcükler sarf etmeyin ya da içinizi çocuklarınıza dökmeyin. Eski eşiniz dayanılmaz biriyse, ziyaret zamanlarınızı ayarlamak için ortaklaşa bir plan çıkarın. Mahkeme kararına ihtiyaç duyuyorsanız, ziyaret saatlerini ve nafakanızı kendiniz belirlemek yerine mahkemeye başvurun.

Eski eşinizle oyun oynamaya kalkışmayın. Tamam, muhtemelen fazlasıyla kızgınsınız hatta en çok istediğiniz şey adını anmak istemediğiniz o kişiden öç almak olabilir ama çocuklarınızı incitebileceğinizi göz önünde bulundurarak bundan kaçınmalısınız. Mantıksız davranışları bir kenara bırakın. Kapatamadığınız bir hesabınız varsa bunu terapistinizle görüşün. Bu konuları eski eşinizle, özellikle çocuklarınızın önünde konuşmayın. Eski eşinizin kulağına gider düşüncesiyle çocuklarınızın önünde kötü sözler

sarf etmeyin. Kendi çıkarlarınız için başkasını kullanmak iyi bir şey değildir.

Hangi cephelerde savaşacağınıza karar vermeniz gerekiyor. Her hafta, her konuda tartışmaya girmeyin, bazı şeyleri görmezlikten gelmeniz de gerekiyor. Eğer eski eşiniz bunun önemini anlamamışsa, konuşmayı sizin sonlandırmanız gerekiyor. Önemsiz konular hakkında tartışmayacağınızı ona kesin bir şekilde ifade etmelisiniz.

Diğer bir yandan, gerçekten ilgilenmeniz bir durum oluşursa, her iki tarafın da bunu konuşması gerekmektedir. Üvey ebeveynlerin, yeni erkek ya da kız arkadaşlarınızın değil, çocukların anne ve babalarının konuşması gerekmektedir. Ne kendinizin ne de eşinizin yeni partnerinin bu konuşmalara dahil olmasına izin vermelisiniz. Bu çocukların size ait olduğunu ve onlarla ilgili konuları kimsenin etkisi altında kalmadan ikinizin konuşması gerektiğini unutmamalısınız. Uygun olmadığınız bir anda böyle bir durum ortaya çıkarsa, başka bir gün belirleyin. Ne tartışmanız gerektiğini seçerken akıllı davranın ama önemli konuların üzerinde durmaktan vazgeçmeyin.

Eski eşinizin istediği gibi eve girip çıkmasına izin vererek çocuklarınızın aklını karıştırmayın. Çocuklarınızı birlikte yetiştirebildiğiniz düzeyli bir ilişki elbette harika olacaktır ama başkalarını mutlu etmek adına kendi özel hayatınızdan ya da ayrılığınızdan taviz vermemelisiniz. Belirgin sınırlar ve ayrı hayatlar kurarak hayata devam etmenin mutlu, sağlıklı ve güçlü olmak olduğunu çocuklarınıza göstermelisiniz.

4. Yeni partnerlerinizle tanıştırmak için bekleyin.

Anne veya babalarının yanında yeni insanlar görmek çocuklar için çok zordur. Ebeveynlerinin artık bir arada olmadığı bir dünyaya alışmaları zaman alır, bu yüzden de birine hemen ısınmaları için onları zorlamak pek iyi bir fikir değildir.

İnsanlar, ciddiye giden ilişkilerini çocuklarına anlatmak için doğru zamanın ne olduğunu sürekli soruyorlar. Tam olarak kestirmek zor olsa da, küçük çocuklar için ayrılıktan en az bir yıl, daha büyük çocuklar için ise altı ay ya da bir yıl sonra olduğunu söylüyorum. Size uzun bir zamanmış gibi gelebilir ama çocuklarınız öyle görmeyeceklerdir. Çocuklarınızın ayrılığınızı sindirmesi zaman alır, sonrasında sizi kendi yanlarında görmek isterler ve başkalarıyla birlikte olmanıza geç alışırlar. Sizin içinde bulunduğunuz durum ve çocuklarınızın kişisel özellikleri doğrultusunda daha çok zamana ihtiyacınız olabilir. Herkes farklı olduğu için, farklı durumlara farklı zamanlarda alışabilirler. Yeni birini kabul etmek konusunda çocuklarınızı zorlayamazsınız ve biraz zaman tanımanız herkesin yararına olacaktır.

Ayrılığınızın hemen sonrasında yalnız vakit geçirmeniz, yasınız üzerine çalışmanız ve yeni hayatınızı planlamanız gerekir, derhal birileriyle görüşmeye başlamanızı tavsiye etmem. Fakat, kimi insanlar yas üzerine gerçekleştirmeyi gereken çalışmayı bitmekte olan ilişki süresince gerçekleştirdiklerini hissedip, ayrılık veya boşanma süreci tamamlanınca başkalarıyla tanışmak için sabırsız olabiliyorlar. Bir kadın "O kadar uzun süredir sevgisiz bir evlilik sürdürüyordum ki yeni insanlarla tanışmak için sabırsızlanıyorum." demişti. Kendi adına haklı olmasına rağmen, sevgisiz bir evliliği olduğu çocukları tarafından bilinmiyordu ve başkalarıyla görüşmeye başladığında çocuklar durumu kabullenememişlerdi. Ağırdan alın ve birileriyle görüşmeye başladığınızda bunu derhal çocuklarınıza anlatmak zorunda olmadığınızı aklınızdan çıkarmayın.

Kendinize zaman ayırmanız, çocukların yeni ilişkinize alışma sürecini hızlandırmasının yanı sıra, ilişkiniz ciddileştiğinde aile kurmanızı da kolaylaştıracaktır. Ayrılığınızı sindirmeden önce çocuklarınızın yeni birini kabullenmesi için diretirseniz başarısız sonuçlar elde edebilirsiniz. Çok kısa sürede hayatlarına dahil olduğu için bir kişiyi sevmedikleri zaman aşamayacağınız bir engel yaratmış olabilirsiniz. Kimi çocuklar ne yaparsanız yapın

yeni partnerinizi sevmeyecek olsa bile, yeni birini zamanla tanıştırmak, o kişiyi eninde sonunda kabul etme ihtimallerini büyük ölçüde arttıracaktır.

Biriyle ilişkiye başladığınız zaman, çocuklarınızın asıl önceliğiniz olduğunu o kişiye açıklayın. Yeni biriyle tanıştığınızda çocuklarınızı size karşı açık olmaları konusunda destekleyin ve fikirlerini önemsediğinizi belirtin. Söz sahibi olduklarını bilmeleri kendilerini iyi hissettirecektir. Yine de kiminle birlikte olacağınız ve ailenizi nasıl yöneteceğiniz konusundaki son karar size aittir. İkisi arasındaki dengeyi kurmak oldukça zor olsa da bunu başarmanız beklenmektedir.

Seminerlerimden birine katılan bir kadın, 10 yaşındaki kızının bir daha asla evlenmesine izin vermeyeceğini söylediğini paylaşmıştı. Bunu komik bulmuş ve gülerek karşılık vermişti. Fakat bu durumda en önemli fikrin kızına ait olduğunu yine de annesinin evlenip evlenemeyeceğine kızının karar veremeyeceğini ona söylemesi gerekirdi.

Uzun bir süredir bekâr olan bir kadın, eve yeni birini getirdiğinde çocuklarının kaba yorumlarda bulunduğu ve getirmediğinde ise biriyle görüşmesini istemediklerini söyledikleri için insanlarla buluşmayı kesmek zorunda kaldığını anlatmıştı. Buluşmalardan vazgeçip, çocuklarının olumsuz davranışlarını beslemek yerine sınırları belirleyip, iyi bir hayatı hak eden ve insanlarla görüşme hakkı olan bir anne gibi davranmalıydı. Unutmayın: Gözlemleyin ve örnek olun. Bunun için de çocuklarınıza kendinizi feda etmemeniz ve aşk hayatınızı idare etmelerine izin vermemeniz gerekiyor. Bir gün yetişkin olduklarında kendi hayatlarını bu şekilde yürütmelerini istemeyeceğiniz için iyi bir örnek teşkil etmemiş oluyorsunuz.

Ayrılığın olumlu yanlarının da olduğunu ve zor kararlar almanın kötü bir ilişkiyi yürütmeye çalışmaktan daha iyi olduğunu çocuklarınıza gösterebilmek için yeni ilişkilerinizde sağlıklı bir rol model olmanız gerekiyor. Size ve onlara saygı duymayan

herhangi birini hayatınıza kabul etmeyeceğinizi onlara gösterin. Ayrılığınızı olumlu ve hayatınızı güzelleştiren bir durum olarak yansıtın ve sağlıklı ilişkiler yürüterek hayatınızın kontrolünü elinize aldığınızı çocuklarınıza hissettirin.

Eski Eşiniz Yeni Bir İlişkiye Başladığında

Neleri yapıp yapmaması gerektiğini avazınız çıktığı kadar bağırsanız bile eski eşinizin sizi dinleyeceğini düşünmemelisiniz.

Eski sevgilinizin yeni partnerleri pek tekin görünmüyorsa, ilişkilerine fazla bulaşmamaya çalışın. Çocuklarınıza yol gösterip, sizinle konuşabileceklerini hissettirin ama çocuklarınız bu yeni insandan nefret ediyor diye eski eşinize ültimatom yağdırmayın. Eski eşinizden uzak dururken, çocuklarınıza mantıkla yön göstermeye çalışın. Bu sayede herkesin hayatı daha düzenli bir yol çizecektir. Unutmayın: Gözlemleyin ve örnek olun.

Eski eşinizin, çocuklarınıza pek de iyi örnek teşkil etmeyen insanları hayatına alması zor bir durum olsa da, çocuklarınızla iyi anlaşabilen, gerçekten harika birini hayatınıza sokması durumu daha da beter kılabilir. Bir kadın şöyle demişti:

"Yeni kız arkadaşının ne kadar iyi yemek yaptığını ve hep birlikte lazanya hazırlarken ne kadar çok eğlendiklerini dinlemek, aklımın ucundan geçmeyen bir durumdu. Her zaman gittiğimiz tatil yerine gitmek gibi evliyken tadını çıkardığımız aile aktivitelerini gerçekleştirdiklerini bilmek çok zor. Ben daha yanıma yakışacak birini bulmakta zorlanırken eski eşimi boşandıktan haftalar sonra uzun süreli bir ilişkiye başlamış buldum. Onu yeniden istediğimden değil ama yeni kız arkadaşının benim kaybettiğim 'aile' hayatına sahip olmasını çok kıskanıyorum."

Başka bir erkek danışanım da, "Eski karımın erkek arkadaşının çocuklarıma futbol öğretmesini ve onları takıma sokmasını beklemiyordum. Hatta takımlardan birinin kaptanlığını bile yapıyor. Gerçekten iyi bir adam ama bu kadar iyi olmasını bazen kaldıramıyorum." demişti. Siz daha bekâr olmayı çözmeye çalışırken

eski eşinizin yeni bir aile kurmaya hazır olmasının zorluğu şüphe götürmez bir gerçek. Fakat bu sizinle ilgili bir durum olmadığı için üzerinize alınmamalısınız. Yeni bir hayat kurmanız ne kadar önemliyse, yasınız üzerine çalışıp iyileşmeniz de o kadar önemlidir. Eski eşiniz çocuklarınıza iyi davranan birini bulduğu için minnet duyabilirsiniz ve siz izin vermediğiniz sürece o kişinin sizin yerinizi dolduramayacağını da bilmelisiniz. Çocuklarınızın velayeti size ait değilse, onlara yakın durmalı ve hayatlarına dahil olmalısınız. Başka birinin bu görevi üstlendiğini asla düşünmemeli ve eski eşinizin yeni partneri ne kadar iyi biri olursa olsun çocuklarınızın size ihtiyaç duyacaklarını bilmelisiniz. Çocuklarınızla vakit geçirerek onları önemsediğinizi hissettirmelisiniz.

En kusursuz çözüme ulaşmış ailelerde bile sorunlar olur. Bu sorunların sebebi eski eşlerden biri ya da onların yeni sevgilileri olabilir. Çocuklarınız size bir sorundan bahsederse, eski eşinize koşmadan önce sorunu çocuklarınızla konuşmalısınız. Eski eşinizle çocuklarınız ve yeni sevgilisi hakkında yapacağınız tartışmaların çoğunu kaybedersiniz. Sorunun üzerinden öncelikle çocuklarınız ile birlikte geçmeli ve birlikte çözüm bulmalısınız.

Çocuklarınızın vasi olmayan ebeveyniyle ya da onların yeni partneriyle sorunları varsa soruna farklı şekilde yaklaşmalarını tavsiye ederek yardımcı olmayı deneyebilirsiniz. Sağlık ya da güvenlikleri tehdit altında değilse zor zamanlara katlanmalarını ve ziyaret sırasında mümkün olduğunca saygılı davranmaları gerektiğini söyleyebilirsiniz. Bariz şekilde hatalı olan birine karşı saygılarını koruyup, sağlıklı iletişim kurmalarını tembihlemek zor olabilir ama ne olursa olsun doğru yoldan çıkmamaları gerektiğini çocuklarınıza öğretmelisiniz. Durum ne olursa olsun işlerine yarayacak bu hayat dersini öğretmek için mükemmel bir fırsat yakalamış olabilirsiniz.

Çocuklarınızı korumak sizin işiniz ve bunu en iyi şekilde yapabilmeniz için çocuklarınıza kendilerini korumayı öğretmeniz gerekebilir. Ortaya çıkan her sorun ergenlik yıllarındaki çocukla-

rınıza rahatlıkla yıkılabileceği için bunu özellikle onların öğrenmesi gerekiyor. Çocuklarınız asık suratlı ve zor anlaşılan insanlar ise suçlanması kolay olacaktır ama durum göründüğü gibi olmayabilir. Çocuklarınıza saygılı olmayı ve sağlıklı iletişim kurmayı öğretirseniz, suçsuz oldukları durumlarda suçlanmayacak ya da günah keçisi ilan edilmeyeceklerdir. Konuşurken "Hissediyorum." ya da "Düşünüyorum." gibi 'ben dilini' kullanmaları ve hissettikleri ya da düşündükleri konularda net olmayı öğrenmeleri işlerine yarayacaktır. Örneğin, çocuğunuz "Sevgiline ve onun çocuklarına bana gösterdiğinden fazla ilgi gösteriyorsun." yerine "Seni ziyarete geldiğimde benimle ilgilenmediğin için kırılıyorum." demeyi deneyebilir. Eğer eski eşiniz "Seninle ilgileniyorum ya!" gibi saldırgan ya da başından salar gibi bir tutum sergiliyorsa çocuğunuz ona "Sevgilinin çocukları seninle yaşayıp, seni sürekli görebildiği için kırılıyorum. Ziyarete geldiğimde baş başa zaman geçirmek istiyorum." diyebilir. Ayrıca, ona isteklerini net bir şekilde dile getirmeyi öğretmelisiniz: "Seninle birlikte sinemaya gitmek istiyorum." gibi.

Bunu yanısıra, ne kadar düzgün iletişim kuruyor olurlarsa olsunlar, olumsuz bir tepki ya da tepkisizlikle karşılaşabileceklerini de çocuklarınıza öğretmelisiniz. Bu gibi önemli ilişkileri sürdürebilmek için ellerinden geleni yapmalarının önemini onlara hatırlatın. İletişim kurmaya çalıştıklarında ebeveynlerinden tepki almanın iyi bir şey olduğunu ama almamalarının da kendi suçları olmadığını onlara söylemelisiniz. Araya girmeniz gerektiğini düşünüyorsanız eski eşinizle bu durumu konuşabilirsiniz fakat bunu çocuğunuz beceremediyse, muhtemelen siz de beceremezsiniz. Unutmayın, hangi cephede savaşacağınızı doğru seçmelisiniz.

5. Nafaka alın ya da ödeyin.

Çocuğunuzun velayeti sizde değilse nafakalarını ödeyin ve fazla ödediğinizi aklınıza bile getirmeyin çünkü fazla ödemiyor-

sunuz. Velayet sahibi olmayan ebeveynlerin fazla nafaka ödediği ender durumlar olsa bile ödeyeceğiniz miktar çocuk yetiştirmek için gereken miktarın yarısından fazla olmayacaktır. Eski eşiniz gelirini gizlemek ya da giderlerini şişirmek gibi oyunlar oynuyorsa, yardım için mahkemeye başvurun; kendi başınıza çözmeye ya da işe çocukları karıştırmaya kalkmayın.

Velayet sahibiyseniz hak ettiğinizi aldığınızdan emin olun. Nafaka istemeyerek eski eşinizin paçayı sıyırmasına müsaade etmeyin. Bu paranın size değil, çocuklarınıza ait olduğunu unutmayın ve onun için savaşın. Aynı zamanda almanız gerekenden fazlasını istemeyip, finansal sorumluluğu paylaşmanız gerekiyor.

Bu konuda dürüst ve adil davranmanızın çocuğunuz için en iyisi olduğunu göz önünde bulundurursanız, nafaka tartışması daha az düşmanca gerçekleşecektir. Taraflardan biri diğerinin istismarına uğradığını düşünürse, bu husumet çocuğunuzla olan ilişkinize yansıyıp, herkesin zarar görmesine sebep olacaktır. Hangi tarafta olursanız olun, nafaka üzerine dümen çevrilmesine izin vermeyin. Karşı taraf bu tutumunu bozmuyorsa, her şeyi belgeleyin ve avukatınızla ya da mahkemenin aile hukuku danışmanıyla görüşün; ne yapmanız gerektiği konusunda size yol göstereceklerdir.

6. Çocuğunuza ebeveynlik yapmayı bırakmayın.

Her hafta, yeni boşanmış ebeveynlerden çocuklarının söz dinlemediğine, ebeveynlerine saygısızlık yaptığına ya da onları istismar ettiğine dair e-postalar alıyorum. Çocuklarınız sizin ebeveynlik yapmanıza ihtiyaç duyarlar ve aslında sizden ebeveyn olmanızı istiyorlar.

Çocuklarınız yaramazlık yapıyorsa, yöntemlerinizi ve teşkil ettiğiniz örneği nasıl değiştirebileceğinizi düşünün. Onlarla nasıl konuştuğunuzu, onlara nasıl davrandığınızı, belirlediğiniz sınırları ve kuralları gözden geçirin. Davranış ve beklentileriniz net olmayabilir, karmaşık mesajlar iletiyor olabilirsiniz ya da diğer

ebeveyni fazla kuralcı bulup çok rahat bırakmış olabilirsiniz. Bu durumlardan herhangi biri mevcutsa ebeveynliğe yaklaşımınızı gözden geçirmelisiniz.

Ayrılığınız sonrasında çocuklarınız kontrolden çıkıp, daha önce davranmadıkları gibi davranabilirler. Kendini suçlu hisseden ebeveynler de disiplini elden bırakabilir. Boşanma sonrasında çocuklarına karşı daha sert davranmak sevgi dolu bir ebeveyne kolay gelmeyebilir ama gereken budur. Kontrolün sizde olduğunu ve bunu uygulayabileceğinizi görmeleri gerekmektedir.

Zaten her zaman yönlendirmelerle ve kurallarla yetiştirilmesi gereken çocukların bu ihtiyacı ayrılık sonrasında artabilir. Çocuklarınız, bunun bilincinde olmadığı için size söyleyemeseler de koyduğunuz kurallar ve sınırlar sayesinde kendilerini daha güvende hissederler. Koyduğunuz sınırlar sayesinde içinde bulundukları dünyanın değerlerini belirler ve kontrolün sizde olduğunu gösterirsiniz. Sizin göreviniz onları korumaktır, size saygısızlık etmelerine izin verirseniz, daha sonra karşılarına çıkacak zorluklara karşı onları koruyamazsınız. Onları dünyanın zorluklarından koruyacağınızı hissettirmelisiniz.

Bu yüzden de güçlü olduğunuzu ve düzen kurabildiğinizi çocuklarınıza göstermelisiniz. Kural belirleyip, sınır çizmeli ve bunları çiğnemelerine izin vermemelisiniz. Bazen, çocuklarınıza verebileceğiniz en sevgi dolu cevap "Hayır." olabilir. Zor zamanlarda ebeveynlerin suçluluk duygusuyla yumuşayarak ya da çocuklarının fazla kırılgan olduğunu düşünerek kesin bir "Hayır." cevabı vermesinin zorluğu anlaşılabilir ama "Hayır." diyorsanız, cevabınız öyle kalmalıdır. "Evet" anlamına gelmez ve gelmesine de izin vermemelisiniz. Unutmayın, bu kötü dünyadan onları koruyacak olan kişi sizsiniz. Pasif davranırsanız bunu onlara gösteremezsiniz. Onların ebeveyni sizsiniz. Ebeveyn gibi davranın.

Belirlediğiniz hedefleri, sınırları ve kuralları uygulatın. Onlara ev işleri ve sorumluluklar atayın. Sorumluluklarını ve kimin neye sahip olduğunu onlara hatırlatın. Sınırları olmayan bir ço-

cuk nasıl tercih yapabileceğini, başkalarının hislerini ya da düşüncelerini göz önünde bulundurmayı ve kişisel alanını bilemez. Çocuğunuzun kalbini kırmaktan ya da sinirlenmesinden endişe duymayarak ona size saygı göstermesini öğretmelisiniz. Böylece, hayatın zorluğunu kötülük yapmak için bahane etmemeyi öğreneceklerdir. Aynı zamanda her şeyi hissedebileceklerini öğretmelisiniz. Olumsuz hisleri olması normaldir ama bunu bahane ederek yanlış davranış sergilemesi kabul edilemez.

Mantıklı ve Doğal Sonuçlar

Çocukların, davranışlarının sonuçları olduğunu bilmeleri gerekir. İki çeşit sonuçla karşı karşıya gelirler: Mantıklı ve doğal sonuçlar. Doğal sonuçlar, yaptıkları sonucunda kendiliğinden gelişen sonuçlardır. Örneğin, çocuğunuz yemek yemezse acıkır, vaktinde uyanmazsa okul servisini kaçırır, bere giymeyi reddederse üşür. Oyuncaklarını yağmur altında bırakırsa paslanmalarına sebep olur. Bunlar, yaptıklarının ya da yapmadıklarının doğal sonuçlarıdır.

Çocuklarınızın bu doğal sonuçları yaşaması gerekir. Araya girmemeli ve bu sonuçları engellemek için üzerlerine titremelisiniz. Mesela, çocuğunuz okul servisini kaçırırsa onu okula siz götürmemelisiniz ya da yemeği beğenmezse ona özel bir şey hazırlamamalısınız. Ayrıca yapması ya da yapmaması gereken şeyler konusunda söylenmemeli, bağırıp çağırmamalısınız; doğal olanın gelişmesine izin vermelisiniz. Kitaplarını evde unutursa, doğal olarak öğretmeninden laf işitecek ya da notları kötüleşecektir. Bunun çözümü anne ya da babasının kitapları okula yetiştirmesi *olmamalıdır*. Doğal sonuçları görmeleri, çocuklarınızın sorumluluk sahibi olmalarını sağlayacaktır. Aldıkları ders, yetişkinlik hayatında da işlerine yarayacaktır. Bu dersi küçük yaşta öğrenirlerse daha sağlıklı ve sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişip, daha sağlıklı ilişkiler kuracaklardır.

Mantıklı sonuçlar ise işledikleri kabahatin sonucunda ortaya çıkan ama kendiliğinden gelişmeyen sonuçlardır. Diğer bir de-

yişle, değiştirmek istediğiniz davranışın sonucunu ebeveyn olarak siz belirlemelisiniz. Çocuğunuz yemeğini yemezse onun tatlı yemesine izin vermeyebilirsiniz. Eşyalarını ortalığa saçıyorsa, eşyaları sizin toplayacağınızı ama bir hafta boyunca onları geri vermeyeceğinizi söyleyebilirsiniz. Ya da ebeveyni olarak "Oyuncaklarını toplayana kadar televizyon izleyemezsin." diyebilirsiniz. Böylece hareketinin sonucuna ne kadar katlanacağını çocuğunuz belirlemiş olur.

Çocuklarınıza seçenek sunup, tercih yapmalarını sağlarsanız dikkatlerini çekmiş olursunuz. Örneğin, evin içinde güreşiyorlarsa "Burada oyuncaklarınızla oynayabilir ya da bahçede güreşebilirsiniz. Hangisi olsun?" diye sorabilirsiniz. Bunun "Kesin artık şunu!" diye bağırmanızdan çok daha etkili olacağına adım gibi eminim.

Mantıklı ve doğal sonuçların çocuklarınızın davranışını değiştirmenizde çok fazla yardımı olacaktır ama mühim olan bu sonuçları sürekli sağlayabilmeniz ve bu sonuçların oluşmasına izin vermenizdir.

Sınırlar ve 'Üç-Kere' Kuralı

Öğrencilerimden biri, dört yaşındaki oğlu Ethan ile ilgili bir sorununu paylaştı. Ethan, yağmurlu bir günde dışarı çıkmak istediğini söylemiş. Annesi de "Yağmur yağıyor, bugün çıkamazsın." demiş. Ethan, "Dışarı çıkmak istiyorum." diye diretmiş. Annesi tekrar reddedince Ethan kendini yere atarak çığlık çığlığa ağlamaya başlamış. Annesi de yağmura uygun kıyafetler giydirerek dışarı çıkarmış.

Ethan, arsızlık yaparak o tartışmayı kazanabildiği için olumsuz davranışı güçlenmiş oldu. Artık, hiddetten tepindiğinde istediğini alabileceğini biliyor. Bariz bir şekilde sınırlara ihtiyacı olan annesi ise "Ama onu öyle görmeye dayanamıyorum ki." diyor. Ebeveyn olmanın birinci kuralı, çocuğunuzu öyle görmeye alışmaktır çünkü henüz dört yaşında olan bir çocuğa olumsuz davranışların ödüllendirilmeyeceğini göstermeniz gerekir.

Yorgunluktan bitkin düşene kadar öfke nöbetini görmezden gelmesi gerektiğini açıkladım. Olduğu yerde bırakabilir ya da hiçbir şey söylemeyip, kızgınlık belirtmeden, sesi kesilene kadar yatağına taşıyabilirsiniz. Öfke nöbeti sırasında yatağından çıkarsa, yeniden kaldırıp yatağına götürmelisiniz. Eğer her seferinde yatağına taşıyamayacağınızı düşünüyorsanız, olduğu yerde bırakmalısınız. Olumsuz davranışından kazanç elde etmediği zaman bu davranışından vazgeçecektir.

Annesi, Ethan oyuncak istediğinde buna benzer bir durumu mağazada yaşamış. Raflardan sırayla oyuncakları indirmiş, annesi de elinden alıp yerine koymuş. Morali bozulduğu için kendini yerlere atıp kıyameti koparmış. Annesi de boyun eğip, oyuncak satın almış. Böylece, dört yaşındaki velet yine kazanmış.

Hiçbir şey söylemeden Ethan'ı yerden almasını, aldıklarını da alışveriş sepetinde bırakıp arabaya gitmelerini tembihledim. Arabaya oturup "Buna son verdiğinde mağazaya dönebiliriz." demesini istedim. Aynı şeyi tekrar ederse, yeniden arabaya gitmelerini ve arabaya üçüncü kez giderlerse eve dönmelerini söyledim. Burada önemli olan, üçüncü seferde gezilerini tamamen iptal edip, eve dönmeleriydi.

Neden bazı çocukların mağazalarda uslu olup, diğerlerinin yaramazlık yaptığını düşünüyorsanız, sorunuzun cevabı budur. Çocuğunuz mağazada yaramazlık yapıyorsa sinirlenmeyin, istediklerini yapmayın ve rüşvetle yatıştırmaya kalkışmayın. Kontrolün kimde olduğunu, sınırları kimin çizdiğini ona öğretin. Ben seni mağazaya götürüyorsam, sen de uslu olmalısın; kuralımız bu kadar basit.

Bu 'eğitim' zamanınızı alacak mı? Tabii ki alacak. Peki işe yarayacak mı? Elbette yarayacak. Sonsuza kadar tekrar etmeniz gerekmeyecek çünkü söylediklerinizin arkasında durduğunuzu fark ettiği an çocuğunuzun olumsuz davranışları son bulacak. Eninde sonunda Ethan'ın annesi "Bir oyuncağa daha dokunursan eve dönüyoruz." diyebilecek. Ethan da annesinin her zaman söylediğini

gerçekleştirdiğini bildiği için söz dinleyecek. Sınırlarınızı net ve sabit tutarsanız, insanlar farkına varacaktır, ki özellikle çocuklar çok hızlı öğrenirler. Fazla vaktinizi alacak olsa da uzun vadede yararını göreceksiniz. Zorlu işleri erken vakitte aradan çıkarırsanız, hayatınız gittikçe kolaylaşacaktır. Çocuğunuz yetişkinliğe doğru ilerledikçe, sözünüzün arkasında duracağınızı anlamış olacaktır. Dört yaşında öğretmeye başlarsanız, gençlik yılları hepiniz için kolay geçecektir.

Sınır belirlerken uygulamanız gereken en önemli kural tutarlılıktır. Bir danışanım, yedi, dokuz ve on bir yaşlarındaki üç çocuğuyla yemeğe çıktığında yaşadıklarını anlatmıştı. Siparişleri üzerine garson içeceklerini getirmiş ama çocuklar yaramazlığı kesmemişti. Anneleri tarafından uyarılmış ama bir dakika sonra kaldıkları yerden devam etmişlerdi. Yemeklerine devam eden diğer insanların rahatsızlıkları belli oluyordu. Anneleri, son bir kez, yaramazlığa devam ederlerse eve döneceklerini söylemişti ama çocuklar yaramazlığa devam etmişlerdi.

Anneleri de garsonu çağırıp, hesabı ödeyerek kalkmaya hazırlanmıştı. Çocuklar gitmek istemeyip, uslu olacaklarına dair söz vermeye başlamışlardı. Anneleri ise fikrini değiştirmemiş ve onlara üç şans vermesine rağmen uslu olmadıklarını hatırlatmıştı. En küçükleri ağlamaya başlamış, hatta yere oturup gitmeyeceğini söylemişti. Anneleri de, tüm restoranın gözleri önünde, daha önce konuştuğumuz gibi hiçbir kızgınlık belirtisi göstermeden çocuğunu bileğinden kavrayarak dışarı çıkarmıştı. Kolunu savurup, kendini tekrar yere atan oğlunu yeniden bileğinden tutarak sessizce arabaya götürmüştü. Evlerine dönerken, topluluk içinde uslu olmazlarsa topluluk içine çıkamayacaklarını hatırlatmıştı. Bir dahaki restorana gidişlerinde çocuklar arsızlık yapmaya başlamış, ama anneleri uyarınca arsızlığı kesmiş ve devam etmemişlerdi. Bu sefer annelerine inanmışlardı.

Zor olmuş mudur? Üç çocukla restoranı terk etmek elbette çok zor olmuştur. Fakat her yemeğe çıktığınızda yaramazlık yapan üç

çocukla uğraşmak daha zordur. Birkaç kez mekanı terk ederseniz, bir daha yapmak zorunda kalmazsınız. Kimi ebeveynlerin bunu birkaç kez tekrarlaması gerekebilir ama eninde sonunda çocuklar da durumu kavrayacak ve restoranlarda uslu duracaklardır. Geleceğinizi kolaylaştırmak için birkaç kez restoran terk etmeniz yeterli olacaktır. Başlangıçta zor olsa da etkilerini yıllarca devam ettirebileceksiniz.

Çocuklarınıza üç-kere kuralını uygulamanız gerekmektedir. İkinci uyarıyı yaptığınızda "Bir kez daha yaparsan eve gidiyoruz." demelisiniz. Sınırlarının nereye kadar ulaştığını merak ettikleri için çocuklar bu kurala yanıt verecektir. Üçüncüsünde de olumsuz davranmaya devam ediyorlarsa harekete geçme vaktiniz gelmiş demektir.

7. Çocuklar kaliteli vakit geçirmeyi her zaman sever.

Çocuklarınızla hem bire bir, hem de -birden fazla çocuğunuz varsa- birlikte vakit geçirin. Onları yeni sevgilinizle tanıştırmaya başladığınız süreçte bunu özellikle yapmalısınız. Çocuk sahibi biriyle ciddi bir ilişki yürütmeye başladıysanız, çocuklarınızı diğer çocukları sevmeye zorlamayın. Birbirleriyle çok iyi anlaşıyor olsalar bile sadece kendi çocuklarınızla vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Her çocuğunuzun en çok sevdiği şeyi bulun ve bir gecenizi ya da gününüzü buna ayırın. Çocuklarınıza kendilerini özel hissettirin ve her birinin diğerinden daha özel olduğunu hissetmesini sağlayın. Çocuklarınızla birlikte geçirdiğiniz her an, aranızda hayat boyu sürecek özel bir bağın ortaya çıkmasını ve çocuklarınızın kendilerine güvenmelerini sağlayacaktır. Aşırıya kaçmanıza gerek olmadan birlikte sinemaya gidebilir, yemeğe çıkabilir ya da film kiralayarak evde vakit geçirebilirsiniz. Önemli olan, çocuğunuza hoşlandığı şeylerle ilgilendiğinizi ve ihtiyacı olduğunda yanında olabileceğinizi göstermektir. Çocuklarınıza cesaret aşılayın. Özgüvenlerini geliştirecek davranışlar sergileyin ve onların en büyük destekçisi siz olun. Ona sıklıkla "Seni sevi-

yorum." deyin ve sarılın. Çocuklarınızın onları sevdiğinizi zaten bildiğini düşünüyor olabilirsiniz ama içinde bulunduğunuz bu çalkantılı dönemde bunu sürekli duymaları gerekecektir.

Çocuk Yetiştirmek Zordur: Yardım İsteyin

İhtiyacınız olduğunda yardım isteyin. Ebeveynlik üzerine kursa gitmeniz gerekiyorsa, bundan utanmayın. Çocuk yetiştirmek üzerine ya da karşılaştığınız sorunlarla başa çıkabilmek için terapiste ihtiyaç duyuyorsanız, terapiste gidin. Çocuk eğitimi üzerine kitaplar okuyun ya da internet üzerindeki forumlara katılın. Ailece hiç tanımadığınız bir bölgeye girdiniz, bir şeyleri bilmiyor oluşunuz ayıp değil. Bunları öğrenmek için vakit ayırmanız, çocuğunuzun da işine yarayacaktır.

Her şey bir yana, çocuğunuzun kendi isteği ile doğmadığını unutmayın. Bu, sizin kararınızdı. Sorumluluğunuzu bilin ve kendi adınıza zorlu geçen bir dönemde bulunuyor olmanıza rağmen çocuklarınızın yaşadıklarına şefkatle yaklaşın. Bu durumu ailece atlatabilirsiniz. Hatta her şey bitince daha güçlü bireyler hâline bile gelebilirsiniz.

6
BÜYÜK RESME ODAKLANIN: İLİŞKİ VE YAŞAM ANALİZLERİ

Kitabın bu bölümünde, sadece son ilişkinizi değil, hayatınızda kendini tekrar eden durumları da anlamaya başlamış olacaksınız. Bu analizler hayatınıza devam etmenize, kapanmamış hesaplarınızı kapatmanıza ve yeni ilişkinize hazırlanmanıza olanak verecek.

İhtiyacınız olan her şey bu sayfalarda yer alsa da, bir sonraki bölüme geçebilmek için bu bölümde anlatılan her şeyi yapmanız gerektiğini düşünmemelisiniz – hatta hepsini yapmamanızı tavsiye ederim. Önünüzdeki sayfalarda yer alan görevleri tamamlamanız aylar sürebilir. Zamandan kısmayarak terapistinizle ya da destek gruplarıyla görüşmeniz, analizlerinizi her gece günlüğünüze dahil etmeniz gerekecek. İhtiyaç duyduğunuz her an geri dönebileceğiniz bu sayfalara takılı kalmamalısınız. Ayrıca bu çok gerekli görevi tamamlarken hayatınızın dengesini kişisel bakımınızla tamamlamalısınız.

'İlişki Analizi'

"İlişki Analizi' oluşturana kadar ilişkimin asıl halini göremeyişim. Bana kalsa çok güzel bir şey yaşıyorduk ve ben de bu yüzden bırakıp gidemiyordum. 'İlişki Analizi' sayesinde kazandığım bakış açısıyla hayatıma devam etmem çok kolay oldu."

"İlişki Analizi' sayesinde ayaklarım yere bastı. Sadece mutlu olduğum anları kara kara düşünebiliyordum ama gerçekte yaşadığım durumu analizden sonra görebildim."

"Aylar önce ayrılmış olmamıza rağmen onu asla unutamayacağımı düşünüyordum. 'İlişki Analizi'ni denemeye karar verdim ama pek de umutlu değildim. Üzerinden geçtikten sonra on olumlu, on da olumsuz başlık karalayıverdim. Hislerimin yoğunluğu sebebiyle birden sersemleyivermiştim. Ayrıldıktan sonraki aylar boyunca ilişkimi dürüstçe ele alamamıştım, seçtiğim birkaç konudan başkasını düşünemiyordum. 'İlişki Analizi' oluşturduktan sonra iyileşmeye başladım."

"İlişki Analizi' oluşturmaya başladım ve yararını da görüyorum. Daha şimdiden kendimi hafiflemiş hissediyorum."

"İlişki Analizi'nin en çok erken uyarı sinyalleri kısmı işimi gördü. Bu kadar çok olduklarını bilmezdim. Yeniden insanlarla görüşmeye başladığımda, çoğu münasebetimi yarıda bırakabildim çünkü tehlike sinyallerini görebilir hale gelmiştim. Hayatımın kontrolü sonunda bana geçti."

"İlişki Analizi', gözlerimi açan bir deneyim oldu. Şimdiye kadar içinde bulunmuş olduğum tüm başarısız ilişkilerin analizini oluşturdum ve fark ettim ki gerçekten de kendini tekrar eden durumların içine çekiliyordum. Ayrıca içimde çözüme ulaştırılmamış çok fazla yas ve öfke biriktirdiğimi de fark ettim. Sürekli her şeyin iyi olduğunu söyleyip, aslında hiçbir şeyi iyi olmayan insanlardan biriymişim."

"Mektup çalışmaları bana inanılmaz bir fayda sağladı. Şimdiye kadar görüşmüş olduğum tüm erkeklere ve bana kötü davranmış aile üyelerimin hepsine birer mektup yazdım, yüksek sesle okudum, yaktım, ağladım ve sonunda kendimi çok daha iyi hissettim."

"Mayınların yerini bilmiyorsanız, onlardan kaçınamazsınız. 'İlişki Analizi' sayesinde hayatımın nerelerine mayın döşendiğini fark ettim ve bu sayede onlardan kaçıp, yoluma devam edebiliyorum."

Genelde insanlar yas tuttukları dönemde eski ilişkilerini pek de gerçeği yansıtmayan bir açıdan ele alırlar. Kimi kısımları hatırlayıp, kimi kısımları unutmaya 'ayırma' adı verilir. İyi kısımlarla kötü kısımları birbirinden ayırıp, sadece hatırlamak isteyeceğimiz kısımları hatırlarız. Ayırma yüzünden duygularımız ve hayallerimizde kaybolur, hatta onlar tarafından yönetilebiliriz. Sınırlı görüşümüz ile bakış açımızı kaybedip, öfkeli ya da üzgün halimizde takılıp kalabiliriz. Hayatımıza devam edebilmek için ilişkilerimizi gerçekte olduğu şekliyle ele almalıyız.

Ayrılık sonrası herkes bakış açısının bir kısmını kaybetse de gerçek haliyle ele alınmayan ilişkilerin yası tutulamaz. 'İlişki Analizi'nin amacı, sizi duygu ve hayal dünyasından çıkarıp, tarafsız ve gerçekçi bir noktaya yerleştirmektir. Bu elbette ki 'İlişki Analizi' yazarken hiçbir duygu barındırmayacağınız anlamına gelmiyor, tabii ki duygulanacaksınız ama analiz yaparken kendinizi kontrol edip, görevinizi tamamlayabileceksiniz. 'İlişki Analizi', duygu ve düşüncelerinizi kontrol etmenizi sağlayacak ve onların sizi kontrol etmesini engelleyecektir.

'İlişki Analizi' sayesinde hem duygusal hem de kavramsal kaygılarınızı atlatmanız kolaylaşacak. Bir adım geri çekilip ilişkinizi değerlendirmeye başladığınızda, ayırma yapmayı bırakıp duygusal olarak iyileşecek ve ilişkinizde gerçekte olup bitenleri belirli bir mantığa oturtabileceksiniz.

İleriki adımları istediğiniz sırayla gerçekleştirebilir ya da her gün her adımın bir kısmını tamamlayabilirsiniz. Yine de, tek bir adım üzerine odaklanmanın daha kolay olduğunu gözlemledim; böylece günlük tutarken, arkadaşınızla ya da terapistinizle konuşurken aklınıza gelen bir şey olursa onu da not edebilirsiniz. Fazla geldiğini düşündüğünüz anlar olursa durun, ara verin ve kendinizle ilgilenin.

Nasıl analiz oluşturacağınız tamamıyla size kalmış ama yine de zamandan kısmamalısınız. Analizinizi olabildiğince detaylı tutun ama tamamlayamayacağınız kadar karmaşık olmamasına

dikkat edin. Bir analizin tamamlanması ne bir haftadan az ne de birkaç haftadan uzun sürmeli. Görevinizi tamamlayın ama kendinize de fazla yüklenmeyin.

'İlişki Analizi'nin Oluşturulması

1. İlişkinize dair olumlu yönleri sıralayın. Eski sevgilinizle ilgili olumlu şeylerin değil (bunların da sırası gelecek), eski ilişkinizle ilgili (örneğin; bir sevgiliniz olması, eski sevgilinizin ailesiyle yemek yemeyi sevmeniz, eski sevgilinizin arkadaşlarını sevmeniz ya da sizi sürekli daha önce gitmediğiniz yerlere götürüyor olması gibi) olumlu şeylerin listesini yapın.

2. Eski sevgilinizin olumlu özelliklerinin listesini yapın. Sizin için önemli olan ve hoşunuza giden özelliklerini sıralayın.

3. Eski sevgilinizin sizin için yaptığı beş özel şeyi ya da ilişkinizin beş özel anını sıralayın.

4. Ailenizin ve arkadaşlarınızın eski sevgilinizde beğendiği özelliklerin listesini yapın. Sizin de eski sevgilinizde beğendiğiniz yönler bunlar mıydı?

5. Eski sevgilinizde sizin hoşunuza giden ama aile ve arkadaşlarınızın hoşuna gitmeyen şeylerin listesini yapın. Aile ve arkadaşlarınızla çakıştığınız konular nelerdi? Sizce eski sevgiliniz yanlış mı anlaşılıyordu yoksa tanıdıklarınızın haklı olabileceğinden mi şüpheleniyordunuz? Eski sevgilinizin sevilmeyen davranışlarını açıklamak ya da onun adına özür dilemek zorunda kaldınız mı?

6. İlişkinize dair olumsuz yönleri sıralayın. Bunun eski sevgilinizle ilgili değil, eski ilişkinizle ilgili olumsuz yönlerin listesi olduğunu aklınızdan çıkarmayın. (Örneğin, istediğiniz zaman arkadaşlarınızla dışarı çıkamayışınız ya da eve döndüğünüzde haber vermek zorunda olmanız gibi.)

7. Eski sevgilinizin olumsuz özelliklerini sıralayın. Gerçekten hoşunuza gitmeyen ve değiştirmek istediğiniz yanlarının listesini yapın.

8. Başlangıçta olumlu görünüp, zaman içerisinde olumsuz hale gelen özelliklerin listesini yapın. Örneğin, eski sevgilinizin titiz ve düzenli oluşu hoşunuza gitmiş olabilir ama sonraları siz düzenli olmadığınız için sizi topa tutmuş olabilir. Ya da bu kişinin finansal özgürlüğü sizi etkilemişken daha sonra aslında aşırı cimri olduğunu fark etmişsinizdir. Belki de kendine güveni olan ve kendinden emin biri gibi görünüp, aşırı kontrolcü ve inatçı biri olduğu ortaya çıkmıştır. Başlarda sizi etkileyip, sonrasında farklı gördüğünüz ya da hoşunuza gitmemeye başlayan özellikleri yazın.

9. İlişkinizin başlangıcını düşünüp, erken uyarı sinyallerini listeleyin. Tartışmalarınız oldu mu ya da bu ilişkinin yürüyemeyebileceği hissine kapılmanızı sağlayan bir olay, sizi derinden yaralayabileceğini düşündürten bir davranışı oldu mu? Bariz uyarılar seziyor muydunuz? Bu konuda ne yaptınız ve yapmadınız? Nasıl bir mantığa oturttunuz? Yoksa tamamen görmezden mi geldiniz? Bu konuyla ilgili ne yapabilirdiniz? Neden yapmadınız? Kendinizle nasıl bir anlaşma yapıp, nelerden taviz verdiniz? Verdiğiniz tavizlerin bedeli ne oldu?

10. İlişki sırasında size en çok zarar veren beş olayı listeleyin. Karşılıklı neler söylediniz, neler yaptınız? Bir daha tekrarlanmayacağına dair özür dileyen ya da söz veren oldu mu? Bir daha tekrarlandı mı? İki tarafın verip de tutamadığı sözler oldu mu?

11. Hatalı olduğunuzu düşündüğünüz durumları yazın. Eski sevgilinizin sizi suçladığı değil, sizin kendinizi hatalı gördüğünüz olayları listeleyin. Hem yaptıklarınızı hem de yapmadıklarınızı yazın. Sevgilinizle konuşmamanız, kontrolcü davranmanız, o an için huysuz oluşunuz, kavga çıkarmanız ya da önemsiz olaylara takılmanız gibi aklınıza gelebilecek her şeyi yazın.

12. Sizin davranışlarınız ya da sizin sorunlarınızdan kaynaklanan büyük olayları yazın. Kavga etmenize neden olacak herhangi bir şey yaptınız mı? Elinizde olsa geri alabileceğiniz her şeyi yazın.

13. İçinizde kalan, söylemek istediğiniz şeyleri yazın. Bir odada beş dakika baş başa kalsanız ve size karşılık veremeyecek olsa,

neler söylerdiniz? İlk 12 maddeye dahil olmayanları dile getirmek için bu listeyi kullanın.

Önünüzdeki bir ya da iki hafta içinde cevapları yazdıktan sonra birkaç günlük mola verin. Bu süre içinde analizinizi incelemeyin ya da üzerinde çalışmayın. Görevinizi tamamladığınız için hak ettiğiniz bu molayı dinlenmeye ve eğlenmeye ayırın. İyi bir iş çıkardığınız için iyi şeyleri hak ettiğinizi kendinize tekrar edin çünkü gerçekten hak ettiniz.

Molanızı sonlandırdıktan sonra analizinizi bir süre inceleyin. Başından sonunda kadar listelerinizi yavaşça okuyarak not alın. Neyin gerçekten önemli, neyin aslında önemsiz olduğuna karar verin. Önemli gördüklerinizin yanına bir yıldız koyup, önemsiz olduğunu düşündüklerinizin üzerini karalayabilirsiniz. Unuttuğunuz önemli bir madde aklınıza gelirse, ekleyin. Listenizdeki en önemli maddeleri belirleyebilmek için birkaç gün üzerinde çalışın. Bu maddeler arasında şunlar olmalı:

Olumlu şeyleri kaybetmek size ne hissettiriyor?

Olumsuz şeyleri kaybetmek size ne hissettiriyor?

Nelere kırıldınız ve öfkelendiniz?

İlişkinizin ve eski sevgilinizin hangi yönlerini özleyeceksiniz?

Neler için teşekkür etmek isterdiniz?

Neler için özür dilemek isterdiniz?

İlişkinize dair söylemek istediğiniz önemli şeyler var mı?

Listenizdeki en önemli maddeleri belirledikten sonra elde ettiğiniz bilgiyi, eski sevgilinize yazacağınız (ama tabii ki göndermeyeceğiniz) bir mektupta kullanacaksınız. Fakat yazmaya başlamadan önce aklınızda bulundurmanız gereken başka bir konu daha var, bu mektubun son cümlelerinde birçok insana zor gelen başka bir içerik eklemeniz gerekiyor:

Eski sevgilinizi affettiğiniz konular.

Bu çalışmayı seminerlerimde gerçekleştirdiğimizde katılımcılar genelde tepkilerini ortaya koyuyor ve 'affetmek' kelimesi

geçtiğinde sızlanmaya başlıyorlar. Bu ağır acılara katlanmak zorunda kalan birçok insan affetmeye pek sıcak bakamıyor. Bir kadın "Uzunca bir süre affetme kısmı kafama takılıp kalmıştı. Sanki onun için bir şey yapıyormuşum hissine kapılıyordum ve bu hiç hoşuma gitmiyordu." demişti. Halbuki affetmek, diğer kişi için değil, hayatınıza devam etmek için kendinize yaptığınız bir iyilik olacak.

"Seni affediyorum." yazdığınız zaman kendinize şunu söyleyin: "Seni affediyorum demek, bana yaptıklarını geride bırakmaya başladığım anlamına geliyor." Affetmek, affettiğiniz kişiyle ilgili bir durum değildir ve size yapılanları da haklı çıkarmaz. Aslına bakarsanız "Bana yaptığın şeyin yanlış olduğunun farkındayım ama artık bunu aşmam gerekiyor yoksa canım daha çok yanacak." demektir.

"Seni affediyorum." yazmak, henüz o hissi yaşamıyor olsanız bile affetmeye kendinizi alıştırmanızı sağlar. Affetmezseniz, kırgın ve hırçın tavrınızı sürdürürseniz, nefretiniz yüzünden yolunuza devam edemeyebilirsiniz. Eski partnerinizin her yaptığını affetmeniz de gerekmiyor, yazmaya elinizin varmadığı şeyler de yapmış olabilir ama bir şeyler yazmazsanız süreci başlatamazsınız.

Listenizi tamamlayıp, yalnızca önemli maddeleri içeren bir hale geldiğinde mektubunuzu yazmaya başlayabilirsiniz. Listenizdeki hangi maddeleri içermesini istediğinizi seçin ve söylemek istediğiniz her şeyi yazın. Bütün cümleler halinde, maddeler ve kısaltmalar kullanmadan yazın. Eski sevgilinizle son bir konuşma gerçekleştiriyor gibi yazın, hatta sesli düşünerek bile yazabilirsiniz.

Mektubunuzu tamamladığınızda kendinize biraz zaman ayırın ve hislerinizi günlüğünüze kaydedin. Bu bölümün sonunda göreceğiniz 'salıverme ritüeli' için önünüzdeki birkaç gün kendinize vakit ayırın.

Diğer İlişkilerinizin Çözümlenmesi

Geçmişinizdeki başka bir önemli ilişkiniz sizi bugün bile etki-

si altında bırakmışsa, tümünü atlatmak için yine 'İlişki Analizi'ni kullanabilirsiniz. Geçmişinizden bugüne halletmeniz gereken neler kaldığını keşfetmek için her biri üzerine çalışın.

'Hayat Analizi'

"Hayat Analizi'ne başlarken biraz isteksizdim ama sonrasında her şey aydınlığa kavuştu. Neden yanlış kişilere ilgi duyduğumu bir anda görebilmiştim."

"Ailemin arabuluculuk görevini ben üstlenmiştim. İşleri yoluna koyup, herkesi sakinleştirmek bana düşmüştü. Sürekli sinirli ve inatçı halleriyle uğraşmak zorunda kalmaktan bitkin düşmüştüm ve o çemberin dışına çıkmak istiyordum. 'Hayat Analizi' sayesinde her şeyi net olarak görmeye başladım ve artık değişebilirim."

"Hayatımızdaki 'neden'lerin gizli kalması gerekmiyor ve bu gizemi de 'Hayat Analizi' ortadan kaldırıyor. Üzerine çalışmadığımız ve derinlere inip öğrendiklerimiz doğrultusunda farklı yolları tercih etmediğimiz sürece geçmişimizi tekrar etmeye meyilli oluruz."

"İlişkim sona erdiğinde 'Hayat Analizi' sayesinde birçok takıntımın farkına vardım. Bunların neden kaynaklandıklarını görmekle kalmayıp, bu konuda neler yapabileceğimi de öğrendim."

"Keşke 'İlişki Analizi' ve 'Hayat Analizi'ni birleştirebilmeyi daha önceden öğrenseydim. Üniversiteden sonra bir 'İlişki Analizi' çıkarmıştım ama 'Hayat Analizi' oluşturmadığım için sadece eski sevgililerimin bir şekilde aynı tip insanlar olabildiğini görebilmiştim. İlişki bağımlılığına dair hiçbir şey bilmiyordum. Bir insanın, hiçbir işe yaramayan birine, bilinçli olmayan sebeplerle neden bağlı kalabileceğini hiç bilmiyordum. Her iki analizi de oluşturduğumda, ailem ve diğer akrabalarımla olan ilişkime dair çok ilginç durumlar keşfettim."

Umarım 'İlişki Analizi' sayesinde eski ilişkilerinizi anlayıp,

görmezden geldiğiniz ya da kaçırdığınız uyarıların farkına varabilmişsinizdir. Fakat örüntülerin, kapanmamış hesapların ve içinizde kalmış yas duygusunun sizi ve tercihlerinizi nasıl etkilediğini anlamadan daha iyi ilişkiler yaşayamazsınız.

Çoğumuzun geçmişteki ilişkiler ve yetiştirilme tarzları yüzünden ortaya çıkan 'hatalı tercih kriterleri' vardır. Bu yüzden, hiç galip gelemediğimiz alanlarda galip gelebileceğimizi bilinçaltı seviyesinde umut ederek kapanmamış hesaplarımızı temsil eden insanları tercih ederiz. Fakat geçmişteki beyhude çabalarımızı ve bir öncekinden pek de farklı olmayan insanları tercih ettiğimiz için asla zafere ulaşamayız. Daha önceki belalarımızı geride bırakmamız gerekir çünkü oyunu kazanmanın tek yolu, oyunu oynamamaktır.

'Hayat Analizi' sayesinde önceki ilişkilerinizle aynı adımları atmanızı sağlayan hesaplarınızı kapatabileceksiniz. 'İlişki Analizi' sayesinde önceki ilişkilerinizden almanız gereken dersleri alırken, 'Hayat Analizi' sayesinde hangi sağlıksız durumların sizi etkilediğini anlayacak ve insanlarla olan ilişkinizi yeniden yapılandırabileceksiniz. 'Hayat Analizi'nizi oluştururken çocukluğunuza inecek ve daha buradaki işiniz bitmeden 'Ebeveyn Analizi'ne yönlendirilebileceksiniz.

Size uymayan, sağlıksız partnerleri neden seçtiğinizi bu analizlerde keşfedeceksiniz. Bu etkenleri kavradığınızda, size olan etkilerini de değiştirebileceksiniz.

'Hayat Analizi'nin Oluşturulması

1. Bu maddede, başlangıç olarak, 'İlişki Analizi'nizde tamamladığınız listenize döneceksiniz. Önünüze temiz bir sayfa açıp, 'olumlu' ve 'olumsuz' olarak iki sütun oluşturun. En son partnerinizin olumlu ve olumsuzluklarını yazdığınız listeyi açın. Yazdığınız her bir özelliği ele alarak aynı ya da benzer özellikleri gördüğünüz tüm eski sevgililerinizi düşünün. Duygusal bağlılık hissettiğiniz ya da romantizm içermeyen çalkantılı ilişkileriniz

olduysa, onları da dahil edin. Bunların arasında partnerleriniz, elde edemediğiniz sevdikleriniz, arkadaşlarınız, kardeşleriniz, kuzenleriniz ya da diğer akranlarınız olabilir. Her iki sütuna da eski sevgilinizin hangi özelliklerinin hayatınızda yer etmiş insanların özellikleri ile benzerlik gösterdiğini yazın.

2. Oluşturduğunuz taslağa bakarak, listelediğiniz insanların çoğunda ya da tamamında ortak olan özellikleri yazın.

3. Annenizin olumlu ve olumsuz özelliklerini yazın. Arkadaşlarınız ya da eski sevgililerinizin kaçı bu özelliklere sahip?

4. Babanızın olumlu ve olumsuz özelliklerini yazın. Arkadaşlarınız ya da eski sevgililerinizin kaçı bu özelliklere sahip?

5. Size bakmış olan kişilerin ya da hayatınızda önemli bir yere sahip akrabalarınızın olumlu ve olumsuz özelliklerini yazın. Eski sevgililerinizin kaçı bu özelliklere sahip?

Görebildiğiniz gibi bu listeler sayesinde hayatınızda var olmuş ya da var olan tüm ilişkileriniz arasında bağ kurabilirsiniz. İlk beş maddeyi bütünüyle tamamlamanız vaktinizi alabilir ama diğer alıştırmamıza bu listeleri tamamlamadan da geçebilirsiniz.

İki sütundan oluşan bir liste daha yapın. Bir tarafa "Beni Çeken İnsanların Olumsuz Özellikleri" başlığını atın ve buraya tüm ilişkilerinizde ya da ilişkilerinizin birçoğunda boy gösteren olumsuzlukları sıralayın. Diğer sütuna da 'Kazanmaya Çalıştığım Mücadeleler' yazın. Örneğin, eski sevgililerinizin çoğu sizi fazlasıyla eleştirmişse ilk sütuna 'Eleştirel' yazabilirsiniz. Eleştirel insanlarla ilişki kurarak hangi mücadeleden galip çıkmayı hedefliyorsunuz? Babanızın özellikleri altında da size eleştirel yaklaştığını fark edip, "Eleştirel babamın onayını almaya çalışıyorum." yazabilirsiniz. Sizi eleştiren kişi babanız değil de sizin çok sevdiğiniz ama sürekli sizinle uğraşan ablanız ya da ağabeyiniz olabilir. İkinci sütuna ne yazacağınıza karar veremiyorsanız, günlüğünüzde buna yer verebilir ve daha sonra geri dönebilirsiniz.

İlişkileriniz, duygusal sağlınızı net bir şekilde yansıtırlar. Hiçbir ilişki, en hastalıklı eşten daha sağlıklı olamaz. Sevgilinizle ne

gibi sorunlarınız olduğunu incelerseniz, geçmişte kiminle sorunlarınız olduğunu anlayabilirsiniz. Sağlıksız ebeveyninizi andıran insanlara ilgi duyuyorsanız, o ebeveyninize dair bir analiz oluşturmanızın vakti gelmiş demektir. Hem annenize hem de babanıza dair bir analiz oluşturmanız gerekebilir ama şu anda yalnızca birini ele almalısınız.

'Ebeveyn Analizi.' Ele aldığınız ebeveyninize dair 'Hayat Analizi'nizde olumlu ve olumsuz neler yazdığına bakarak çocukluğunuzu düşünün ve şunları yapın:

1. Bu ebeveynin farklı davranmasını istediğiniz anların listesini yapın. Hayal kırıklığı yaşattığı oldu mu? Sizi utandırdı mı? Herhangi bir şeye muhtaç bıraktı mı? Sarılmak istediğinizde ya da ihtiyaç duyduğunuzda yanınızda bulunmadığı oldu mu? Başkalarının anne ve babalarının katıldığı özel gün ya da gecelere onun katılmadığı oldu mu? Hangi konularda sizin istediğiniz ya da ihtiyaç duyduğunuz kişi olamadı?

2. Birebir ilişkinizdeki olumsuzlukların listesini yapın. Size olumsuz gelen davranışlarını sıralayın. Size kardeşlerinizden nasıl farklı davrandığını ve kişiliklerinizin uyuşmadığı başlıkları yazın.

3. Onu memnun etmeye çalışıp da başarılı olamadığınız anları yazın

4. Başkaldırdığınız anları ve onun bu durumdaki tepkilerini yazın

5. Birebir ilişkinizdeki olumlu yanların listesini yapın.

6. İlişkinizin çok iyi gittiği zamanlar olmuş muydu? Size özel ya da hoş gelen anlarınız oldu mu?

7. Diğer aile fertlerinin onunla olan iletişimini listeleyin. Diğer ebeveyniniz onunla nasıl iletişim kuruyordu? Kardeşlerinizle olan iletişimi nasıldı? Bu ebeveynin davranışlarına nasıl tepkiler vereceğinize dair diğer ebeveyninizden ipucu alıyor muydunuz? Diğer ebeveyniniz size onu eleştiriyor muydu? Eğer öyleyse, bu size kendinizi nasıl hissettiriyordu?

8. Hangi davranışlarını değiştirmeye çalıştınız? Değiştirmeye çalışmadıysanız, eninde sonunda değişeceğini düşündünüz mü? Değişmelerini umdunuz mu? Size karşı olumsuz tepkiler vermesine şaşırmış mıydınız?

9. İki farklı kişiliği var mıydı? İyi ve kötü olarak iki kişiliğe ayırmış mıydınız? Ebeveyninizi farklı kişiliklere ayırmanızın faydaları ve sonuçları ne oldu?

10. Çocukken kurduğunuz ilişki içinde hatalı olduğunuzu hissettiğiniz şeyleri listeleyin. Söz dinlemediğiniz, saygısızlık yaptığınız anlar oldu mu? Yalan söylediniz mi veya arkasından iş çevirdiniz mi?

11. Sizin için önemli olan, söylemek istediğiniz ne varsa yazın.

12. Onu affettiğiniz her konuyu yazın.

'İlişki Analizi'nde yaptığınız gibi, 'Ebeveyn Analizi'ni de birkaç haftada tamamlayın ve sonrasında mola verip, görevi tamamladığınız için kendinizi ödüllendirin. Rahatlayın ve eğlenin. Mola vermenin, kendinizi ödüllendirmenin çok önemli olduğunu unutmayın. Birkaç gün sonra 'İlişki Analizi'nizde olduğu gibi en önemli maddeleri seçip bir mektup yazacak ve sesli şekilde okuyacaksınız. İşiniz bittiğinde ise bu bölümün sonundaki salıverme ritüelini gerçekleştireceksiniz.

Daha önce belirttiğimiz gibi bu analizi diğer ebeveyniniz, kardeşleriniz ya da size çocukken bakmış olan herkes için uygulamanız gerekebilir ama bunları aceleye getirmeyin. Oluşturacağınız analizler arasında günlüğünüze dönüp, bir sonraki adımınızı düşünmenizin faydası olacaktır. Analizler arasında mola verin ve sağlıklı bir hızda ilerlediğinizden emin olun.

Hayat ve İlişki Analizlerinizi Bir Sonraki Aşamaya Taşımak

İlişkilerinizin sağlığını gözden geçirirken, herkesin kendine göre insanları bulduğunu unutmayın. Kendinizde neyin eksik ol-

duğunu, iç çatışmalarınızın ne olduğunu ya da hangi hesapların kapanmadığını görmeniz için partnerinizden başka bir yöne bakmanıza gerek yok. Dikkatlice gözlemleyip, pür dikkat dinlerseniz, kendinizle ilgili bilmek istediklerinizi eş seçiminizden çıkarabilirsiniz. Gelişip, değiştiğiniz sürece neleri değiştirmeniz gerektiğini eş seçiminizden anlayabilirsiniz.

'İlişki Analizi'ni (ya da birkaç tanesini) tamamlayıp, 'Hayat Analizi'nde ilerleme kaydettikten sonra edindiğiniz bilgileri kullanarak, hangi noktada olduğunuza ve hangi noktada olmak istemeyeceğinize dair bir yol haritası oluşturabilirsiniz. Geçmişte attığınız adımların izlerine basmak yerine yeni adımlarla kendinizin ve hayatınızın sorumluluğunu üstlenme vaktiniz artık gelmiş demektir.

Sekizinci bölümde, yeni ilişkilerinizi duygusal sağlığınızın bir aynası olarak ele alacağız. Birkaç analiz hazırladıktan sonra, ilişkilerinizde doğru kararlar almanız için tam olarak nelere ihtiyaç duyduğunuzu görebileceksiniz. Örneğin, şimdiye kadar fazla eleştirel sevgilileriniz olmuşsa, bunun yeniden bir sorun olup olmayacağını 'İlişki Analizi'nde yer alan erken uyarı işaretlerine bakarak teşhis edebileceksiniz. Yeni partnerlerinize bu pencereden bakacak ve erken uyarı sinyallerini görmezden gelmeyeceksiniz. Bu, yeterince çalışmadığınız ya da halen bir ilişkiye hazır olmadığınız anlamına gelmez çünkü eski alışkanlıklarımızı kırmak çok zaman alabilir. Analizlerinize sadık kalırsanız, belirli tip partnerlere karşı çekiminizi zamanla geçirebilirsiniz.

Salıverme Ritüeli

Bu ritüeli, geçmişte kalan birine Hayat ve 'İlişki Analizi'nde anlatılan mektupları yazdıktan sonra uygulayacağız. Bir arkadaşınızdan ya da terapistinizden, mektuplarınızı yüksek sesle okurken sizi dinlemesini isteyin. Çekingen hissetseniz bile gelişiminizi tamamlamanın en iyi yolu mektupları bir başkasına okumanızdır. Tüm kelimeleri hissedebilmek için mektubunuzu yavaşça okuyun ve okurken, yazdıklarınızı hissedin. Okuduğunuz sırada

durup ağlama ya da sinirinizi yaşama ihtiyacı duyarsanız, öyle yapın. Mektubunuzu aceleye getirmeyin.

Okumanız bittikten sonra bu noktaya kadar hissettikleriniz ve o an hissettikleriniz hakkında konuşun. Üzüntü ya da sinir hissediyor gibiyseniz, hislerinize engel olmayın. Hiçbir şey hissetmiyor da olabilirsiniz ama bu boşluk hissi de eninde sonunda geçecek ve hissetmeniz gerekeni hissedeceksiniz.

Ardından mektubu yakın ve sesli bir şekilde "Hayatımda olduğun süre için teşekkür ederim ama artık seni sevgiyle salıveriyorum." deyin. Hâlâ sinirli olduğunuz için sevgi hissetmiyorsanız bile, salıvermenizi bu şekilde dile getirerek içinde nefret ve öfke barındırmıyor olursunuz. Birilerinin sevgiyle gitmesine izin vermek de, tıpkı affetmek gibi, karşınızdaki kişinin değil, sizin işinize yarayacaktır.

Salıverme ritüeli, hem sembolik hem de duygusal önem taşır. Mektubu okumanız, yakmanız ve yolunuza devam etmeniz bu ritüelin en önemli adımlarıdır. Bazen size kendinizi arınmış hissettirir, bazen de daha fazla yas getirir ama ne olursa olsun, olmasına izin vermeli ve böylece iyileştiğinizin farkında olmalısınız.

Salıverme ritüelini tamamlamanız her şeyin sihirli bir şekilde yok olacağı anlamına gelmez, bu da iyileşme sürecinizin yalnızca tek bir adımıdır. Hatta yas sürecinizin orta dönemine bile dönebilirsiniz ama acılarınız zaman içerisinde hafifleyecektir. Başka bir salıverme ritüeline ihtiyaç duyduğunuzu hissederseniz, yapın ve yaptığınız her seferde iyileşmeye bir adım yaklaştığınızı aklınızdan çıkarmayın.

Diğer Salıverme Ayinleri

Salıverme ayinleri sırasında, fotoğraflar, hediyeler, mektuplar ya da bir yüzük gibi elinizde kalan hatıralardan da kurtulmak isteyebilirsiniz. Bunun için doğru zamana ulaştığınızı düşünüyorsanız, geciktirmeden yapın ama aklınızda soru işaretleri varsa, yapmayın. Bunun yerine her şeyi bir kutuya koyup, dolabınızın

en uzak köşesine atabilirsiniz. Diğer bir seferde ise bu eşyaların tamamından ya da bir kısmından kurtulabilirsiniz.

Kimi insanlar bu eşyaların tamamından bir seferde kurtulmayı uygun bulurken, bazıları da zaman içerisinde veda etmeyi kendine uygun görüyor. Siz de kendinize uygun olanı seçebilirsiniz ama yasınızın anında son bulacağını ya da salıverme ritüelinin son adım olacağını düşünmemelisiniz. Kimileri için son adıma denk gelse bile aslında kendi hayatınıza devam etmek için attığınız diğer bir adımdır. Birden fazla salıverme ritüeli gerçekleştirmeniz gerekirse kendinize karşı nazik davranmayı unutmayın.

Affetmek Üzerine Son Sözler

İlişkileriniz üzerine hazırladığınız analizleri incelerken, duygularınızın ve affedişinizin farklı evrelerde olduğunu gözlemleyebilirsiniz. Birilerini tamamıyla affetmek sizi gerçekten özgür kılsa da bunun bir süreç olduğunu ve bir kereye mahsus olmadığını, ayrıca sadece doğru zamanda, doğru sebeplerle gerçekleşirse sizi özgür kılacağını unutmamalısınız.

Affetmeyi reddederseniz, geride bırakamama riskine girmiş olursunuz. Aceleyle affederseniz, sizi üzen kişinin sebep olduğu acı ve öfkeyle hiç yüzleşemeyebilirsiniz. Erken affederseniz, kendinizi yeniden incitilmeye müsait hale getirebilirsiniz. Affetmeniz fazla uzun sürerse de başkalarını sevemeyebilirsiniz.

Tıpkı yas süreciniz ve analizleriniz gibi affetmeniz de evreler halinde ilerlemelidir. Analizlerinizi oluşturup, yas tutma sürecinizde ilerlerken kendinizi sinirden kudurup, nefretten kızarmış bir halde o kişinin varlığına küfrederken yakalayabilirsiniz. Çok iyi bir his olduğu söylenemez ama bunlara dayanarak hareketlerinizi belirlemek sağlıklı bir karar olmasa da bunların geçici ve doğal hisler olduğunu unutmamalısınız. Bu duyguları tanımalı, üzerine çalışmalı, işlemeli ve sonrasında da hayatınızdan çıkarmalısınız.

Ayrılığınız henüz tazeyken insanlar size sinirlenmemenizin ve onu affetmenizin yararlı olabileceğini söyleyebilirler. İşin aslı şu-

dur ki, öfkeniz ve acınız üzerine çalışmadan kimseyi affedemezsiniz. Bu bölümde anlattığımız analizleri oluşturup, mektupları yazarak affetmeye doğru ilk adımı atmış olursunuz. Salıverme ritüeli sırasında sesli okuduğunuz mektubunuza "Seni affediyorum." yazmıştınız; tamamıyla doğru olmayabilir, tamamıyla affetmemiş olabilirsiniz ama bu da sorun değil.

Bazen, yalnızca bir kısmını affedebilirsiniz ve kalan kısmı da kalmıştır, bununla yaşamayı öğrenmelisiniz. Daha sonra aynı konu üzerine düşündüğünüzde, kalan kısmın azaldığını fark edeceksiniz. Uzun lafın kısası, çok nadir durumlarda birilerini tamamıyla affedebiliriz. Hatta yalnızca uzun bir süreç sonunda affedebiliriz ve affetmeye hazır olduğunuz an da kendiliğinden belirecektir. Bazen de çok zor olmasına rağmen artık vaktinin geldiğini düşünerek kendiniz affetmeye karar verirsiniz. Kimi zamanlar deneseniz bile henüz vaktinin gelmediğini bilirsiniz. Önemli olan, öfkeli ve kırgın zamanlarınız üzerine çalışıp, sizi inciten o kişi hakkında söylemek istediğiniz tüm kötü şeyleri arkadaşınıza, günlüğünüze ya da terapistinize söyledikten sonra affetmektir.

Affetmek, iyileşme sürecinizin bir parçasıdır, görmezden gelmemeli ya da aceleye getirmemelisiniz. Gerçekleşmesi gereken zamanın farkına kendiniz varacaksınız. Affettiğiniz zaman da yararını kendiniz göreceksiniz. Affetmenin kazandırdığı arındırıcı hisle tanışacaksınız ve hayatınız daha da güzelleşecek. En güçlü hislerinizi yaşayıp, hazır olduktan sonra zamanla affedin. Sonrasında da bütün gücünüzle affedip, kendinizle barışın.

Bu bölümdeki analizleri hazırlarken bir adım geri atarak hayatınızı gözlemleyebilecek ve değişmesi gerekenleri değiştireceksiniz. Zaman ilerledikçe bu analizleri yeniden çıkarıp, değişen ihtiyaçlarınıza göre uyarlayabilirsiniz. Geçmiş ilişkilerinizde aslında neler olduğunu ve hayatın hangi noktasında yer aldığınızı fark ettiğinizde geçmişi iyileştirmeye başlayabilirsiniz. Çözüme ulaşmamış yaslarınızı iyileştirebilir, kapanmamış hesaplarınızı kapatabilir ve ilerlemeye başlayabilirsiniz.

7

'SEN' NEREDE BİTER VE 'BEN' NEREDE BAŞLAR? KURAL VE SINIRLARIN BELİRLENMESİ

"Net, değişmez ve 'aklından bile geçirme' diyebileceğim sınırlarımı belirlemek beni çok heyecanlandırıyor. Bugüne kadar birkaç küçük zaferim oldu bile ve artık insanların sınırlarımı zorlayıp, onları aşmaya çalıştığı anları fark edebiliyorum."

"Her seferinde isteklerimden vazgeçtiğim için insanlar beni pek dinlemiyordu. Kendimi acınası bir kurban gibi hissediyordum. Sınırlarımı belirlemeye başlayınca işler değişti."

"Tüm hayatım boyunca kendim için yaptığım en iyi şey sınırlarımı belirlemek oldu. Bu oyunu tamamıyla değiştirdi, artık ben kazanıyorum."

"Sınırlarımı belirlemeye başladığımda insanlar pek hoşnut olmadı ama benim kendimi beğenmemin, onların beni beğenmesinden daha önemli olduğunu fark ettim. Sınırlarımı belirlemeden önce kendimi pek beğenmiyordum."

"Anne ve babama karşı sınırlarımı belirlememin şahane etkisi tüm hayatıma yansıdı. O andan sonra herkese karşı sınırlarımı çizebilmem daha da kolaylaştı. İkinci en büyük etki de çocuklarıma yansıdı. Yıllardır iyi bir anne olamadığımı düşünerek kendimi hırpalamıştım ama bu da sonlandı. Hiçbir üzüntü, suçluluk ve keder duymadan, gerektiği anlarda hem anne babama hem de çocuklarıma 'Hayır,' diyebiliyorum."

"Benim iznim olmadan kimsenin sınırlarımı ihlal edemeyeceğini fark ettim. Bu 'küçük' aydınlanma hayatımı değiştirdi."

İnsanların sizi ezip geçtiğini mi düşünüyorsunuz? "Hayır." demekte zorlanıyor musunuz? Terkedilme ya da tartışma çıkarma korkusuyla ihtiyaçlarınızı partnerinize iletmekten çekiniyor musunuz? Birilerinin isteğini yerine getirmeyince kendinizi kötü biri olarak mı görüyorsunuz? Yaptıkları bir şeyin hoşunuza gitmediğini söylediğinizde insanların sizi sevmemesinden mi korkuyorsunuz?

Önceki bölümlerde eski sevgililerinize ve çocuklarınıza karşı sınır çizmenizin öneminden bahsetmiştik ama aslında herkese karşı sınırlarınızı belli etmelisiniz. Çünkü güçlü sınırlar iyi ilişkiler, sağlam bir özsaygı ve duygusal tutarlılıktan kaynaklanır. Sınırlarını belirleyen insanlar kendilerini savunabilecekleri için risk alabilirler ve bu sebeple daha başarılı bir hayat sürerler. Yine de sınırları oturtmanız büyük emek ister. Bu, bir gecede gerçekleşmez ve uygulaması zor olsa bile uzun vadede hayatınızı çok kolaylaştırır.

Sınırlar Nedir?

Sınırlarınız, basitçe tanımlayacak olursak, limitleriniz ya da standartlarınızdır. İnsan ilişkilerine dair bir örnek verecek olursak, ilişki uzmanı Melody Meattie tarafından "Bir noktada benim başlayıp bittiğim ve bir noktada da senin başlayıp bittiğin durumdur" diye tanımlanmıştır. Bu da benim olanın bana ve senin olanın sana ait olduğu ve bizim bu farkı bildiğimiz anlamına gelir. Kendi düşüncelerimden, duygularımdan ve davranışlarımdan ben sorumluyken, seninkilerden de sen sorumlusundur. Başkalarının bana ne kadar verip, benden ne kadar aldığını ben belirleyebilirim. Sınır sahibi olmak aynı zamanda şu anlamlara gelir:

Hangi sorunların, sorumlulukların, zorunlulukların ve işlerin size ait olduğunu, hangilerinin başkalarına ait olduğunu bilirsiniz ve bu sayede amacı olmayan uzun tartışmalara girmezsiniz.

Ne zaman "Hayır" diyeceğinizi bilirsiniz, "Evet" dediğinizde de kendi isteğinizle, suçluluk duygusu ya da aşırı sorumluluk yüzünden baskı altında kalmadan demiş olursunuz.

Başkalarına ne kadar verebileceğinizi ve kaynağın sonsuz olmadığını bilirsiniz.

Anne ve babanızla, çocuklarınızla, arkadaşlarınızla, sevgililerinizle, iş arkadaşlarınızla, satıcılarla, müşteri temsilcileriyle, banka memurlarıyla, köpek bakıcılarıyla –yani aklınıza gelebilecek herkesle– olan sınırlarınızı kendiniz çizeceğiniz için onların sizden yararlanmalarına izin vermemiş olursunuz.

Kendinizle ilgilenirsiniz ve kendinize ayırdığınız bölgeye kimsenin giremeyeceğini insanlara bildirmiş olursunuz.

Kendinizi kötü hissetmeden söylediklerinizin arkasında durabilirsiniz; ve

İhtiyaçlarınızı söylemekten çekinmediğiniz için o ihtiyaçlarınızı giderebilirsiniz.

Neden Sınırlarınızı Belirlemelisiniz?

Sınır çizmek zor bir iş olduğundan insanlar ne kadar gerekli olduğunu sorgulayabilir ama sınır çizmek gereklidir. İnsanları incelerseniz, kişisel sınır ve aidiyet duygusundan yoksun kontrolcü bazı kişilerin herkesin sınırlarını zorladığını fark edebilirsiniz. Sağlam sınırlar belirlemiş kişiler, izin vermeyecekleri için bu insanlar tarafından rahatsız edilemezler. Fakat sınırlarını belirlememiş ya da zayıf tutan insanların hayatında onları kontrol eden ve kullanan çok insan bulunur. Amacımız, sağlıklı insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmek olduğu için, sınırlar da zaruridir.

Belirgin sınırlar çizdiğinizde, diğer insanlarla iletişime geçmekten korkmaz hale geleceksiniz. Ne olursa olsun kendinizi koruyabileceğinizi bildiğiniz zaman, vakti geldiğinde duvarlarınızı indirebilecek, başkalarını sevecek ve başkaları tarafından sevilebileceksiniz. Sınırlarınızı, kurallarınızı ve standartlarınızı net bir

şekilde belirlemeniz, ironik bir şekilde gerçek yakınlığa ve paylaşıma ulaşmanızı sağlayacak.

Ne Zaman Sınırlarınızı Belirlemelisiniz?

Sağlıklı bir hayat, sınırlarınızı ne zaman belirleyeceğinizi bilmekle (fikirlerinizi ifade edebilmekle ve bir kişiye yaptığı şeylerin sizin için kabul edilemez olduğunu göstermekle) başlar. Farklı durumlarda kendinizi gözlemiş ve günlüğünüze kaydetmişseniz, üzüntü duyduğunuz zamanlara bir göz atın. Diğer insanla aranızda geçenleri not edin ve sizi rahatsız eden davranışın sınırlarınızı belirlemeniz gerektiğine işaret edip etmediğini anlamaya çalışın. İnsanların size davranışlarını dikkatle izleyin ve size davranılmasını istediğiniz şekille karşılaştırın. Bu anları da günlüğünüze işleyerek, neleri farklı yapabileceğinizi ya da dile getirebileceğinizi düşünün. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında insanların koyduğu sınırları görüp, onları örnek alabileceksiniz. Ama atmanız gereken ilk adım, sınır çizmeye *ne zaman* ihtiyacınız olduğunu anlamak olacak.

İncitildiğinizi, hayal kırıklığı yaşadığınızı ya da sömürüldüğünüzü hissettiğiniz anlar, sınır belirlemeniz gerektiğinin ilk işaretleridir. Sizin sorumluluğunuz olmayan bir işi yapmadığınız için azar işitip incinmenize rağmen "Bu benim sorumluluğum değil ki." diyememiş olabilirsiniz. Birileri sizin sınırlarınızı ihmâl edip, umurunuzda olmayan bilgileri kafanıza dolduruyorsa, o an gerilmiş ama "Bunları gerçekten duymak istemiyorum." diyememiş olabilirsiniz. Birine bir şey ödünç verip, bozuk bir şekilde geri almış ya da hiç geri alamamış olduğunuz için sinirlenmiş ama "Sana verdiğim şeyi benden aldığın gibi teslim edersen sevinirim." diyememiş olabilirsiniz. Sürekli birilerinin sizin onu kurtarmanızı istemesinden sıtkınız sıyrılmış olsa bile "Üzgünüm ama bu sefer yardımcı olamayacağım." diyememiş olabilirsiniz.

Üşüdüğünüz için birinden pencereyi kapatmasını istediğinizde "Bu havada üşünür mü?" diye sormasıyla aslında sınırlarınızı

ihlal ettiğini fark etmemiş olabilirsiniz. Sinirlendiğiniz bir durumda birinin "Bunda sinirlenecek ne var?" demesi ile bu kişinin sizin duygularınız üzerine yorum yapma hakkını değil de kendi duygularınızı sorgulamış da olabilirsiniz. "Hissettiğim şeyin doğru ya da yanlış olmasıyla ilgilenmiyorum, hissetmem yetiyor." diyecek güce sahip olmayabilirsiniz. Fakat birileri, fiziksel ya da duygusal hislerinizi yok sayıyorsa, nasıl hissetmeniz gerektiğini söylenmesinden hoşlanmadığınızı bildirmelisiniz.

Birileri sizi incitiyorsa, sınırlarınızı belirlemenin zamanı gelmiş olabilir. Başkalarını kırmak yerine incinmiş halde oturmaya alışmış olabilirsiniz ama sınırlarınızı belirlemek istiyorsanız, hislerinizin geçerli olduğunu ve kimsenin size bir şey dayatmasına izin vermemeniz gerektiğini kabullenmelisiniz. Sınırlarınızı belli etmeniz başlangıçta zor olabilir ama sarf ettiğiniz emeğin karşılığını alacaksınız. Şu ana kadar kullanmaya başladığınız yöntemlerle sınırlarınızı belirlemeyi öğrenebilir ve ilişkilerinizdeki olumsuz durumları ya da ilişki kurduğunuz olumsuz insanları hayatınızdan çıkarabilirsiniz.

Sınırlarınızı Nasıl Belirleyebilirsiniz?

1. Gözlem yapın. Etrafınızdaki insanlara karşı sağlıklı bir sınır belirlemenin ilk adımı, saygı görmediğinizi düşündüğünüz, kendinizi kullanılmış, hayal kırıklığına uğratılmış, sinirli ya da öfkeli hissettiğiniz durumları günlüğünüze kaydetmek olacaktır.

2. Sınır belirleme, hem bir beceri hem de bir ruh hâli olduğu için, bunu yapmak zaman alacaktır. Günün birinde uyanıp "Bugün bütün dünyaya karşı, karşılaşabileceğim her durum için set çekeceğim." diyemezsiniz, deseniz de işe yaramayacaktır. İhtiyacınız olan sınırları zamanla belirleyeceksiniz ama sabırlı olun ve küçük adımlar atın.

3. Başkalarının sınırlarınızı ihlal etme 'şansını' azaltın. Bir kadın danışanım bir keresinde "İnsanlara şans vermeden edemiyorum. Herkes hemen ne dediğinizi anlayamayabilir." demişti.

Doğru; sınırlarınızı belli etmek için duruşunuzu sürekli belli etmeniz gerekebilir ama üç kereden fazla bunu belirtmemelisiniz. Sınırlarınızı ihlâl etmek isteyenler, sizi duymazdan gelerek sizi yormaya ve yıldırmaya çalışacaktır. Aynı şeyi üç kere söylemişseniz, artık sizi duymuşlar demektir ve kendinizi duyurmaya 'çalışmayı' bırakıp, sınırınızı belli etmelisiniz.

4. 'Ben' dilinden şaşmayın. Bu dil ile mesajınızı iletirseniz, karşı taraf savunmaya geçmeyecektir. Sizinle tartışacak olsa bile "Ben sadece bunu hissettiğimi söylüyorum." diyebilirsiniz ve hislerinizin de hiçbir ilişkinizde sorun olmaması gereklidir.

5. Sınırlarınızı ifade ederken kısa ve tatlı bir dil kullanın. İnsanlar, karşı taraf açıklama beklediğinde ne demeleri gerektiğini soruyorlar. Sınırlarını belirlememiş olan insanlar, kendilerini fazlasıyla ifade etme ya da insanlara kendilerini anlatma çabası içine girebiliyorlar. Hayır; istemediğiniz herhangi bir şeyi kimseye açıklamak zorunda değilsiniz. Sınırları ihlal etmeyi alışkanlık haline getirmiş bir kişiyle tatile çıkan danışanlarımdan biri, ona saygı göstermeyen, duygularını hiçe sayan ve ne yapması gerektiğini söyleyen bu insandan sıkıldığını söylemişti. O kadar sıkılmıştı ki, bir sonraki davetini reddetmek istiyordu. Bana "Beyaz bir yalan uydurmalı mıyım?" diye sorduğunda "Hayır, gitmeyeceğini söylemen yeter." dedim. Açıklama beklerse ne diyeceğini sorduğunda da onun duygu ve düşüncelerine saygı göstermeyen biriyle uzun ve manasız bir tartışmaya girmek yerine "Üzgünüm ama katılamayacağım." demesini söyledim.

6. İnsanlar ısrarla bir açıklama talep ettiğinde rahatsız, hatta tedirgin olabileceğinizi aklınızdan çıkarmayın. İnternet sayfamı takip eden okurlardan biri, neredeyse herkes için geçerli bir sınır koyma tecrübesini çok güzel aktarmış:

"Sorun, sınırlarınızı belirlemek değil, bunu karşı tarafa nasıl ileteceğinizi seçmekte. Uzun yıllar herkesin dediğini yaptıktan sonra insanlara sınırlarımı belli ederken çok rahatsızlık duydum. Bazen istediğim özgüvenle konuşamıyorum. Konuşmalarımın

tartışmaya varmasını istemiyorum; işleri elime yüzüme bulaştırdığımı hissettiğim de oluyor. Dik durabilmeyi öğrenirken edindiğim deneyimlerin ileride elbette faydası olacaktır ama kimi zaman kötü biri olduğumu bile hissediyorum."

'Kötü biri' olduğunuzu hissettiğiniz zamanlar olacak, ilk çabalarınızı elinize yüzünüze bulaştırabilir ve bazen açıklama yapmamaktan vazgeçebilirsiniz bile ama önemli olan çabalamaya devam etmeniz. Detaylı açıklamalardan kaçınarak sınır belirleme hakkınızı kullanmalısınız.

7. Hazırlanın: Hangi cephelerde savaşacağınızı dikkatli seçin. En fazla hangi alanda sınır belirlemeniz gerektiğini kestirip, o alana yoğunlaşın. Neden o bölgeleri hedef aldığınızı bilerek, başlangıçta iki ya da üç alan belirleyin. Sınırlarınızla ilgili en çok canınızı sıkan durumları belirleyin.

8. Eğer siz kendiniz uygulayamayacaksanız, sınırlarınızı asla direkt dile getirmeyin, ültimatom vermeyin. Sınır koymanızın amacı insanlara kendinizin ve onların nerede başlayıp, nerede bittiğini bildirmektir. Siz bu konuda emin olmazsanız, onlar da emin olamayacaktır. Koruyamayacağınız sınırlar belirlemenin hayatınıza hiçbir katkısı olmayacaktır.

9. İnsanların incinmesinden endişe etmeyin. Beattie, başkalarının duygularını gözetirken kendi sınırlarınızı çizemeyeceğinizi yazmıştı. Yani ya sınırlarınızı belirleyeceksiniz ya da başkalarının duygularına göre davranacaksınız. Birileri size sinirleniyorsa buna alışın çünkü kendinizle ilgilendiğiniz anlamına geliyor. Başkasının işine gelmeyen bir durumsa, sizin işinize geliyor olması gerekiyor. Hislerinizi günlüğünüze yazın ama sınır koyma hakkınız olduğunu da unutmayın.

Belirli birine karşı sınır çizmeye kalkışmadan önce, tamamen hazır olduğunuzdan emin olun. Örneğin, diyelim ki annenizin sizi her Cuma arayıp, Cumartesi yapılması gereken işleri söylemesi canınızı sıkıyor ve en başından beri rahatsız olmanıza rağmen, uzunca bir süredir bu şekilde davranıyor. Geçmişte de

bahane uydurarak, hatta yalan söyleyerek, bu görevleri atlatmayı denemişsinizdir , ama "Hayır." demekten her zaman için kaçınmışsınızdır.

Annenizle aranızdaki sınırı nasıl belirleyebileceğinizi günlüğünüze yazın. "Üzgünüm ama Cumartesi günü seni evden alamam." diyebilirsiniz. Şimdi de onun verebileceği cevapları düşünün. "Senin için yaptığım onca şeyden sonra Cumartesi gününü bana ayıramıyor musun?" diye sorabilir. "Üzgünüm anne ama bu hafta yapamam." dediğinizi varsayın. Annenizin size kendinizi suçlu hissettirmek ve aklınızı çelmek için söyleyebileceği her şeyi ve sizin bunlara verebileceğiniz cevapları yazın. Pratiğini yapın ve zihninizde canlandırın. Annenize karşı sınırlarınızı belirleyebileceğinize ve annenize "Hayır" diyebileceğinize kendinizi inandırın.

Geçmiş zamanlarda anneniz başka ne işiniz olabileceği konusunda sizi inatla sorguya çekmiş olabilir. Bu sefer bu tuzağa düşmeyin. Açıklama yapmanız gerektiğini düşünmeyin – zaten açıklama yapmayın. Sizi açıklama yapmaya itmeden önce bunu da yazın. "Üzgünüm anne, bu hafta işlerini yapman için seni alamam." dediğinizde, "Soruma cevap vermedin." diyebilir. Siz de "Soruna cevap vermeyeceğim, zaten üzgün olduğumu ve bu hafta seni alamayacağımı söyledim." diyebilirsiniz. Soruya cevap vermeyişinize takabilir, sizinle pazarlık yapmaya çalışabilir, daha erken ya da geç bir saat verebilir veya Pazar gününe erteleyebilir. Sınır belirlemeye yeni başladığınızda, o sınırı aşmak isteyen kişiler de etrafından dolaşmaya veya üstünden atlamaya çalışacaklardır. Bir adım geri atın ve sınırlarınızdan hoşlanmayan bu insanların nasıl çılgınca davranabildiğini, dalaverelerini ve korkutma taktiklerini gözlemleyin; gördüklerinize inanamayacaksınız.

Anonim Alkolikler grubundan bir kadın, "İnsanları memnun etmek için uğraşmadığımızda insanlar bir türlü memnun olmuyor." demişti ve çok haklıydı. Hiçbir zaman memnun olamayacaklar ve sizin azminizi kırmak için de ellerinden geleni yapacaklar. Pes etmeyin. Pazarlığa mahal vermeyin. Gerekirse tartışma-

larınızı yarıda kesin. Şunu unutmayın: Amacımız sorulara cevap vermemek ve vazgeçmemek.

İnsanlara açıklama yapmanız gerekmiyor ama bazı durumları açıklama yapmadan reddedemeyebiliyoruz. Fakat dik durup, başka söze ihtiyaç duymayacağınız çok fırsatınız olacaktır. Açıklama yapmaya başlarsanız kendinizi savunmak zorunda kaldığınız bir tartışmanın içine çekilmiş ve sonunda pes etmiş olarak bulabilirsiniz. Hayır, deyip geçebilirsiniz. Uzun süredir (nafile bir çabayla) derdinizi açıklamaya alışmışsanız biraz alıştırma yapmanız gerekebilir. İnsanlar bir açıklama bekleyecek, hatta bunun için ısrar edeceklerdir ama aldanmayın. Başlangıçta rahatsız hissetseniz bile zamanla kolaylaşacaktır.

Doğal ve Mantıklı Sonuçlar

Kimi zamanlarda da sınırlarımızı belirlemek için bir durumu basitçe reddetmekten fazlasına ihtiyaç duyabiliriz. Saygı duymayan kişilere sonuçlarını göstererek, sınırlarımızı onlara 'dayatabiliriz.' Beşinci bölümde bahsettiğim gibi, çocuklar için belirlediğimiz sınırlarda doğal ve mantıklı olmak üzere iki çeşit sonuç ortaya çıkıyor ve yetişkinler de bu sonuçlardan payını alabilir. Saygı duymadıkları zaman katlanacakları bir sonuç olmazsa, kimse sizin sınırlarınıza saygı duymayabilir.

Doğal Sonuçlar

Öncelikle, sevdiğiniz birinin başı yasal ya da finansal bir derde girdiğinde bunun kimin sorunu olduğunu düşünün. "Kendi önüne çıkardığın sorunlar, benim yolumu tıkamaz" diye bir söz vardır. Yani, başkalarının sorunlarını siz üstlenmemelisiniz. Evet, birilerinin isteğini reddetmek zor olabilir ama defalarca onları siz kurtarırsanız, yaptıkları yüzünden gelişen doğal sonuçlardan ders çıkaramazlar. Sevdiklerimize kendi ayakları üzerinde durma fırsatı vermezsek, sürekli onları kontrol edip, kendimize borçlandırmış oluruz. Artık insanları kurtarmanın ve size ait olmayan

sorumlulukları üstlenmenin önüne geçme vakti geldi. Dizginleri bırakıp, sevdiğiniz birinin başına kötü bir şey geleceği endişesiyle beklemek zor olabilir ama ihtiyacınız olan şey tam da bu. Kendi hayatınızı iyileştirmekle kalmayıp, sevdiğiniz birine de çok önemli bir şey öğretmiş olacaksınız: Sorumluluk.

Sınır belirlemeniz gereken bölgeleri ya da sürekli karşınıza çıkan durumları yeniden gözden geçirin. Sizden sürekli para isteyen biri mi var? Birileri kendi sorumluluklarını sizin üzerinize mi yıkıyor? Hayatınızda en çok neyin değişmesi gerektiğine karar verin.

Olası senaryoları tıpkı bir satranç oyunu gibi günlüğünüze yazın. Karşı tarafın verebileceği tepkiyi ve sizin cevabınızı yazın: *O bana 'A' derse, ben de ona 'B' derim. Söylediğime uygun davranmazsa, doğal sonucun gelişmesini beklerim ya da mantıklı sonucu ortaya çıkarırım.*

Sınırlarınızı belirlediğinizde, o sınırı yıkmak isteyen insanların ne yapacağını kestirmek gerçekten çok zordur; kusursuz bir şekilde hazırlanmış olsanız bile sizi gafil avlayabilirler. Fakat daha çok gözlem yapıp, sınırlarınızın ne zaman ihlal ettiklerini kestirebilirseniz, beklenmedik tepkilere de karşılık verebilirsiniz. Hayır demeyi öğrenin ve tartışmaları yarıda kesmeyi ister kendi kendinize, isterseniz de arkadaşlarınızla ya da terapistinizle canlandırın. Sınırlarınıza saldıran insanlara ve hayatınıza sokmaya çalışacakları oyunlara hazırlıklı olmanız mümkün.

Mantıklı Sonuçlar

Doğal sonuçların işlemesi size zor gelebilir ama mantıklı sonuçları belirleyip uygulamak daha da zor olabilir. Öğrencilerimden bir örnek vereyim: Jenna'nın, birlikte gitmeyi planladıkları her yere geç kalan Marie adında bir arkadaşı vardı. Marie'nin bu davranışı yüzünden filmlerin başını kaçırıyor, rezervasyonlarından oluyor ya da önemli davetlere geç kalıyorlardı. Bu gibi olaylar Jenna'nın sinirine dokunsa da Marie bu durumu pek umursamı-

yordu. Jenna, Marie'ye birçok kez hatırlatma mesajı atmış, onu azarlamış, kendini suçlu hissetmesini sağlamaya çalışmış hatta sinirle bile çıkışmış ama Marie'nin davranışları bir sonuca ulaşmadığı için hiçbir değişiklik göstermemişti. Jenna da bana "Sürekli onu bekliyorum ve gecemin tadı kaçıyor." demişti.

Ona, Marie'nin böyle bir derdi olmadığını söyledim. Hatta, Marie'ye yıllar boyu bu fırsatı verip, sınırlarını belirlemediği için kendi gecesini kendinin mahvettiğini anlattım. Jenna da nasıl bir sınır çizeceğini bilemediğini çünkü geceye onsuz devam etmek dışında her şeyi denediğini söyledi. Aslında yapması gereken tek şey geceye onsuz devam etmekti. Jenna'nın sınırlarını belirlemesi ve Marie'ye de davranışlarının bir sonucu olacağını göstermesi gerekiyordu.

Jenna'nın neler hissettiğini ve artık her yere geç kalmaya katlanamayacağını ('Ben' dilini kullanarak) Marie'ye açıklamasını söyledim. "Vaktinde gelmezse onsuz gideceğini söyle." dedim. O da Marie'ye "Sen geç kalınca, planlarımı iptal edip sadece seni beklemek zorunda kalıyorum ve bu da beni üzüyor. Birlikte gitmeyi çok isterim ama seni beklemek zorunda kalınca çok güceniyorum ve bu yüzden de bir dahaki sefere geç kalırsan, gideceğimiz yere sensiz gideceğim." demiş.

Jenna'nın karşı çıkılmasına hazırlıklı olmasını söylemiştim. Bir okurumun internet siteme bıraktığı yorumda belirttiği gibi; "Sınırlarınızı belirlemeye karar verdiğiniz zaman yıllardır tanıdığınız insanların sizi paylamasına hatta hor görmesine hazırlıklı olun. Aynı zamanda, aslında olmanız gereken kişi olmaya başladığınızı ve sizin değişiminizi takdirle karşılamamalarının onların kaybı olduğunu da aklınızdan çıkarmayın." Yeni sınırlarınızı yıkmaya çalıştıklarında, zor bile olsa, ayakta durabilmelisiniz.

Marie, Jenna'nın yeni kuralına tepki gösterecek olsaydı, onu duymazdan gelebilir ya da konu üzerine tartışma başlatabilirdi. Jenna'nın kendini ifade etmek ve haklı çıkarmak için çabalamamasını, sınırlarını ve onsuz yoluna devam edebileceğini tekrar

göstermesini söyledim. Sakin bir şekilde "Birlikte gidersek çok sevinirim. Lütfen sen de vaktinde gel ya da sensiz gitmek zorunda kalırım." demesini istedim. Jenna, Marie'ye yalnızca iki seçenek sunmuştu: Vaktinde gel ya da sensiz gideyim. Birçok insan gibi arkadaşının da onun bu kuralına meydan okuyacağını tahmin ediyordum ki, tam da beklediğim gibi oldu.

Jenna'nın evinde buluşup, ortak arkadaşlarının düzenlediği bir partiye birlikte gideceklerdi. Marie, belirledikleri saatte hâlâ ortalarda görünmüyordu. Jenna arabasına gidip, tam yola çıkacakken telefonu çalmıştı ve Marie "Hemen geliyorum, bensiz gitme." demişti. Sınırlarının ihlal edildiğini fark eden Jenna, onu bekleyemeyeceğini ve orada buluşabileceklerini söylemişti. Yıllardır Jenna'nın iyi niyetinden faydalanan Marie, Jenna'nın bu kadar 'mantıksız' davranmasını anlayamamıştı.

Jenna, dostane bir tavırla ilişkideki yeni sınırlarını tekrar etti: "Marie, saat 7'de yola çıkacağımıza karar vermiştik ama sen gelmedin. Sorun değil, orada buluşuruz." demiş ve telefonu kapatmıştı. Jenna bu zor ve rahatsız edici duruma katlanmamış olsaydı, Marie sınırdaki 'gediği' bulmuş olacaktı ve bu gedik zaman içerisinde genişletilecekti. Sınırlarına saygı gösterilmemesinin sonuçlarını ortaya koyarak zor bir görevi başaran Jenna, ileride bunun yararlarını kesinlikle görecektir. Eğer rahatsız olduğu için duruşundan vazgeçseydi, gelecekte daha çok hayal kırıklığı yaşayacaktı.

Sınır Belirlemek Sakıncalı Değildir

Herhangi bir insana, her hangi bir alanda sınır koymanız, ilk denemelerinizde zor gelebilir ama zamanla kolaylaşacağını unutmayın. Belirlediğiniz sınırı ve insanların görmezden gelmesi sonucunda ortaya çıkaracağınız sonuçları gözden geçirin. Bu sonuçların vereceği rahatsızlık sizi endişelendirmesin. Kimi zamanlar, sınırlarınızı belirlemeniz gereken çok zor durumlarla karşılaşabilirsiniz ve bu kararınızla kimseyi memnun edememiş

olabilirsiniz ama güçlü olun çünkü bunu başarabilirsiniz. İnsanların size olan saygısı artacak ve sesleri zaman içinde kısılacaktır. Sonunda sınırlarınızı göstermek zorunda bile kalmayacaksınız çünkü "Vaktinde gel lütfen." dediğinizde insanlar vaktinde gelmeleri gerektiğini bilecek.

Arzu, fikir, sınır ve kişisel alan sahibi olmanın kötü bir şey olmadığını unutmayın. İnsanlara her şeyi söylememeniz, her şeyi açıklamamanız, bazen kendinizle meşgul olmanız hatta nereye gittiğinizi haber vermemeniz de sakıncalı bir şey değildir. Akıl hocalarımdan biri bir gün, çalan bir telefonun emir değil, talep olduğunu söylemişti. Birçok insanın cep telefonları ve bilgisayarlar yüzünden yersiz ve zamansız bir şekilde arkadaşları ya da aileleri tarafından bölündüğünü görüyorum. Veya telefonları çaldığında cevap vermezlerse "Neden telefonumu açmadın?" sorusuyla karşılaşıyorlar. Bu soruya cevap vermeyebilirsiniz.

Telefonunuza bakmamanız, kitap, para ya da kıyafetlerinizi ödünç vermemeniz kötü bir şey değildir; bunları yapma zorunluluğunuz yok. Acil bir durumsa size mutlaka ulaşır, kitaba ihtiyacı varsa kütüphaneye gider, paraya sıkışırsa başkasından ister. Her zaman, herkese yardım etmek zorunda değilsiniz ama insanlar size bu yüzden saygı duymak zorundadır. Ne zamandır bütün gelen aramaları yanıtlıyorsunuz? Ve bu aramalardan kaçının acil bir durum olduğunu düşünün. Telefonu açmak zorunda değilsiniz. Aramaları, mesajları, e-postaları ya da sesli mesajları bir kenara bırakabilirsiniz çünkü mahremiyeti hak ediyorsunuz. Siz buna saygı gösterirseniz, diğer insanlar da gösterecektir. Sınır belirlerken amacınızın başkalarını üzmek değil, kendinizi rahat ettirmek olduğunu unutmayın.

Kim, Neye Sahip?

Sınırlarınızı belirlerken, kimin nelere sahip olduğunu bilmenin önemini birkaç kez vurgulamıştık. Örneklendirmemiz gerekirse, Çarşamba günlerinizin boş olduğunu bilen komşunuz, an-

nesini hastane randevusuna götürmenizi istemiş olsun. Nedendir bilinmez, bu hanımın doktor randevuları uzun bir süredir sizin boş gününüze denk geliyormuş. Birkaç kez yardım etmiş olsanız bile, bu sefer istemediğinizi varsayalım. Çarşambaları yapacak başka bir işiniz olabilir, olmasa bile kendinize vakit ayırmak isteyebilirsiniz.

Bu sorunun kime ait olduğunu bir düşünelim. Bahsi geçen anne kimin annesi? Sizin değil. Doktor randevusu kimin? Sizin değil. Bu sorun size mi ait? Değil. Bir sonraki adımınız "Götürebilsem götürürdüm ama bu hafta yapacak başka işlerim var." deyip, konuyu burada kapatmak olmalı. Daha önceleri maalesef isteğinizle ilgili ısrarcı olmayıp fikrinizi değiştirmiş olabilirsiniz ya da komşunuz sizin fikrinizi değiştireceğinizi düşünebilir ve ısrar edebilir. Sınırlarınızı belirlediğinizde size meydan okunacağını aklınızdan çıkarmayın. Söylediklerinizi tekrar edin, üç kez tekrar etmeniz gerekirse üç kez tekrar edin ama orada bırakın. Üçüncü kez söyledikten sonra "Daha fazla konuşmak isterdim ama şimdi gitmeliyim." deyin ve gidin, komşunuzun sizi geri çekmesine izin vermeyin.

Burada kimin neye sahip olduğu meselesi çok net ama bazı durumlarda bu netlik kaybolabilir. Yeni ayrılmış olan John ve Laura'yı ele alalım. Henüz birliktelerken, torunlarını görebilsin diye bir saat uzaklıkta yaşayan büyükannelerini her hafta ziyaret ederlerdi. Ayrıldıklarından beri çocuklar da büyük büyükannelerini göremiyorlar. Laura o sıralar işsiz olsa bile, ayrılığın getirdiği yük yüzünden çok yorgun ve bu yüzden eski kayınvalidesi ile vakit geçirmek istemiyor. John, sinirli bir şekilde Laura'yı arayıp, neden çocukları büyükannesine götürmediğini soruyor. Laura da kendiliğinden özür dilemek ya da çocukları büyükanneye götürmek istiyor. Ama biraz düşünelim.

Kimin büyükannesinden bahsediyoruz?

Evet, John'un büyükannesi ama Laura da yıllardır bu kadınla iç içe yaşıyor. Yine de şikayetini Laura'ya değil, kendi torununa iletiyor. Ve işin özü, o Laura'nın değil, John'un büyükannesi.

Bazı gri alanlar olsa da, birçok ayrıntıyı gözden geçirmeniz gerekse bile, en basit haliyle ele alıp siyah-beyaz bir durum haline getirmelisiniz. Gri bölgede çok vakit geçirirseniz, durumu daha karmaşık hale getirebilirsiniz. Tamam, Laura'nın da John'un büyükannesiyle bir ilişkisi vardı ve evet, hâlâ vefa duyuyor olabilir ama o aslında John'un büyükannesi.

Peki, çocuklar kimin?

Burası da gri bir alan çünkü çocuklar haliyle hem John'un, hem de Laura'nın ama unutmamalısınız ki büyükanneleri, Laura'nın değil, John'un çocukları olduğu için onları görmek istiyor.

Haliyle çocukları büyükanneye götürmek kimin sorumluluğu oluyor?

John'un.

Bu sorunu sahiplenmeyeceğini John'a bildirmesi gerekiyor. "Çocukları alıp, büyükannene götürürsen çok sevinirim, gelmeden önce haber vermen yeterli." diyebilir. John da onu azarlayıp, üzerine gitmeye çalışırsa, Laura'nın ona kulak vermemesi ve tekrar "Çocukları alıp, büyükannene götürürsen çok sevinirim, gelmeden önce haber vermen yeterli." demesi gerekiyor. Üçüncü seferde "Gelmeden önce haber verirsin, şimdi gitmem lazım, hoşça kal." diyerek telefonu kapatması ve bir süre aramalarına yanıt vermemesi en doğru karar olur. Bu, John'un sorunu; sorununu/sorumluluğunu üstlenmesi gerek.

Özetle Sınır Belirlemek

1. Unutmayın, "Hayır." tek kelimelik bir cümledir. Biri için bir şey yapmak istemediğinizde "Hayır." deyin ve yolunuza devam edin. Sizden bir açıklama beklenmesine ya da güzel sözlerle aklınızın çalınmasına mahal vermeyin. "Hayır." dediğinizde cevabınız bu olmalı ve onu "Evet"e çevirmelerine izin vermemelisiniz. "Hayır" dediğinizde "Evet" demiş olursanız, yakın gelecekte hiçbir "Hayır"ın hayrını göremezsiniz.

2. Bir şeyi üç kereden fazla istemeyin ya da sınırlarınızı üç kereden fazla tekrar etmeyin. Cevabınız "Hayır" ve bu değişmemeli. Bunu üç kere söylemenize rağmen anlamayan biri daha da anlamayacağı için konuşmayı orada kesin.

3. İnsanların kendi yarattıkları doğal sonuçlara katlanmasına müsaade edin.

4. Sınırlarınıza saygı gösterilmediğinde bunun mantıklı sonuçlarını ortaya koyun.

5. İnsanların sinirlenmesine aldırmayın. Daha önce ortada olmayan sınırlar belirlediğiniz için size uzlaşılamaz olduğunuzu söyleyebilir, sizi yıldırmaya çalışabilir ya da o anki konuyla alakası olmayan başka tartışmalar ortaya çıkarabilirler.

6. Sizi, o anki durumla alakası olmayan tartışmalara çekmelerine izin vermeyin. Yüksek sesli tartışmalardan kaçının. Diğer konulardan bahsetmeyin. İlişkinizin başından beri yapmış olabileceğiniz diğer hatalara karşı kendinizi savunmaya kalkmayın.

7. Sınırlarınızı keskinleştirmek için olumlama kullanın. "Hayatımda belirli sınırlar var." ya da "İnsanlara karşı belirgin sınırlar koyuyorum." gibi cümleler yazabilirsiniz.

8. Suçluluk ve savunmacılık hissini bertaraf etmek için 'Ben' dilini kullanın. Bu dili günlüğünüzde kullanın, yazdıklarınızı sesli okuyun. Bu cümleler sayesinde insanlara ne hissettiğinizi ve ne yapmamaları gerektiğini bildirebileceksiniz.

"Planlarımızı değiştirmek için son dakikada araman beni üzüyor."

"Gün ortasında bana telefon ettiğinde çalıştığım için seninle konuşamadığımda sen bana kızınca sinirleniyorum."

"Çocuk yetiştirme yöntemlerimi eleştirmen bana kendimi kötü hissettiriyor."

9. İnsanlara her şeyi söylemek zorunda olmadığınızı, her şeyi açıklamanız gerekmediğini ve hayır demenin sorun olmadığını

unutmayın. Sınır koymanız da bir sorun değil, aksine, mutlu ve sağlıklı bir hayat için yapmanız gereken şeydir.

Sınır belirlemek için biraz alıştırma yapmanız gerekebilir ama birkaç sağlam ve sağlıklı sınır koyabildikten sonra hayatınız, ilişkileriniz ve arkadaşlıklarınız daha kolay hale gelecektir. Bu göreve öncelik verirseniz, çok büyük ödüllere kavuşabilirsiniz.

8
YOLA DEVAM EDİN: GERÇEK AŞKA GİDEN YOL

"Son ayrılığımdan sonra, yas üzerine yaptığım çalışma hayatımı değiştirdi. Bir daha hiçbir sevgilimin ilgisi için sürekli rekabet halinde olamam – birinci sırada olmam gerektiğini biliyorum ve daha azıyla da yetinemem. Sevgilim de benden aynı şekilde ilgi görür."

"Son ilişkim bittiğinde, başkaları tarafından küçük görülmemek için bir ilişkide olduğumu fark ettim. Şimdi ise kendi istediğimi yapıp, hayatımı yeniden kuruyorken, kendimi tanımaya belki de yıllar ayırabileceğimi fark ettim. Bununla ilgili de kimin, ne düşündüğünü hiç umursamıyorum."

"Eskiden tüm buluşmalarımı bir ilişkiye giden yol olarak görürdüm. Şimdi ise sadece benim öğrenmemi sağlayabilecek deneyimler olarak görüyorum."

"Sabit fikirlere sahip çok geniş bir ailenin üyesiyim. Görüştüğüm kadını ailemin bakış açısıyla değerlendirmeyi bıraktığımda bir gelişme yaşayabildiğimi fark ettim. Artık tanıştığım insanlarla buluşmaya giderken ailemi evde bırakıyorum ve onları kafamdan atıyorum."

"Bir sonraki ilişkimde (eğer öyle bir ilişkim olursa), yalnızca ama yalnızca birinci sıradaki kişi olursam ilişkime devam edeceğim. Benim de sorunlarım ve kusurlarım var ama onları iyileştirmek için çaba sarf ediyorum. Bir kişi daha 'Aklım biraz karışık,'

derse buna katlanamayacağım ve cevabım da 'Üzüldüm çünkü benim aklım karışık değil, güle güle' olacak. Bu kadar."

Ayrılığınızdan beri gerçekleştirdiğiniz tüm görevler sizi daha iyi, daha sağlıklı ve daha güçlü bir insan haline getiriyor. Kim olduğunuzu belirlemeye, ne istediğinizi, nereye varmak istediğinizi ve oraya nasıl varabileceğinizi keşfetmeye başlıyorsunuz. Yalnız kalmaya alışan insanların bazıları, bunun aslında çok hoş bir durum olabileceğini şaşkınlıkla fark edip, bir süre yalnız kalmaya karar veriyorlar. Fakat bir süre sonra tabii ki başkalarıyla görüşmek ve bir ilişkiye başlamak isteyebilirsiniz. Bu zamanlar geldiğinde insanların aklındaki genel soru "Biriyle görüşmeye hazır olduğumu nasıl anlayabilirim?" "Bir ilişkiye hazır olup olmadığımı nasıl anlayabilirim?" "Yalnız kalmayı mı seviyorum yoksa yeni insanlarla görüşmekten mi korkuyorum, nereden bileceğim?" ya da "Bundan hoşlanmayacak insanlarla nasıl başa çıkacağım?" oluyor.

İster yeni bir ilişkiye başlamayı düşünün, isterseniz yalnız hayatın tadını çıkarıyor ya da bir kenarda saklanıyor olun, şimdiye kadar gerçekleştirdiğiniz çalışmalar size bu soruların cevabını sağlayacaktır. Bu bölümde de daha çok cevaba ulaşabilmeniz için daha önce gerçekleştirmiş olduğunuz görevlerden yararlanacağız.

Yeniden Sevmek ya da Yalnız Yaşamak

Önünüzdeki planı uygulamak için birçok materyale ihtiyaç duyacaksınız: günlüğünüz, analizleriniz, ve hedef çizelgenizin yanı sıra birçok görev listesine ve kılavuza danışacaksınız. Şimdiye kadar bulunduğunuz noktaya, daha önce nerede olduğunuza ve nereye gideceğinize dair bir takım notlarınız oluşmuş olmalı. Yeni bir ilişki için hazır olup olmadığınızı değerlendirirken bu verileri kullanacaksınız.

Bekâr Olmak

Hedefiniz bir gün yine birileriyle birlikte olmak olsa bile, ister yalnız yaşayın ister ailenizle ya da arkadaşlarınızla, bekârlığın

da kabul edilebilir bir hayat olduğunu fark etmeniz gerekiyor. Bir çiftin parçası olmadan önce, sağlıklı birey olmayı öğrenmeniz ve yalnızlığın ters bir durum ya da bir ceza olmadığını fark etmeniz gerekiyor. Sağlıklı olmak demek, yalnız olmanın faydasını ve keyfini sürüp, hayatınızı kendi başınıza sürdürebilmenin gurur duyulacak bir şey olduğunu bilmek demektir.

Aşmanız gereken ilk engel, diğer insanların bekârlığınız hakkında düşündüklerini ya da söylediklerini umursamak olacak. Sizin bir ilişkide olmak istediğinizi varsaydıkları için birini bulmanız konusunda size baskı yapabilirler. Hatta toplumun genelinden böyle bir baskı hissedebilirsiniz. Kendiniz için neyin en iyi olduğuna karar vermek için, en kısa sürede 'oyuna dönmenizi' ya da 'hayatınızın aşkını bulmanızı' söyleyen insanların söylediklerine kulak vermeyi kesmelisiniz. Arkadaşlarınız, aileniz, ana akım medya ya da popüler kültür size ne dayatırsa dayatsın, bir ilişkide olmanız mutlu olacağınız anlamına gelmiyor.

Aslına bakacak olursanız, istatistikler bunun tam tersine işaret ediyor. İlk evliliklerinin yarısının ve ikinci evliliklerin de yarısından fazlasının boşanmayla sonuçlanması gibi üzücü bir gerçekle karşı karşıyayız, evli olmayan birlikteliklerdeki ayrılık oranı ise çok daha yüksek. Birlikte uzun yıllar geçiren insanların çoğu ise ya alışkanlıktan ya da ne kadar mutsuz olduklarını inkâr ettikleri için birlikte kalabiliyorlar. Bu yüzden, çift olmanın çok büyük bir lütuf olmadığını, hatta 'sonsuza kadar mutlu yaşayanların' da sonuna kadar mutlu olmadıklarını rahatlıkla söyleyebiliriz.

Fakat tüm bunlar sizin istatistiği bozamayacağınız anlamına gelmiyor. Biriyle mutlu olabilmek için öncelikle kendinizle mutlu olabilmelisiniz. Kendi hayatınızı kurmak için bunca emek ve zaman harcamış olmanızın asıl amacı, güçlü ve sağlıklı bir insan olarak güçlü ve sağlıklı kişileri (hem sevgili hem arkadaş olarak) hayatınıza çekebilmeniz. Diğer bir yandan, eğer yalnızlığa tahammül edemiyorsanız ya da sosyal olarak kabul edilmeniz için illa bir ilişkide olmanız gerektiğini düşünüyorsanız, her zaman

daha azıyla yetinmek zorunda kalacaksınız. Yalnız kalamazsanız, yalnız kalamayan diğer insanları hayatınıza alacak ve karşılıklı bağımlılıktan kaynaklanan, sağlıksız ilişkiler kuracaksınız. Yalnız kalmayı öğrenince, hayatınıza arkadaşlarınızdan, sevgililerinizden, tanıdıklarınızdan ya da aile fertlerinizden hangilerini sokmak istediğinizi kendiniz seçebileceksiniz.

Geçtiğimiz yıl gerçekleşen bir seminerde, yas tutmayı atlatıp, işleri yoluna soktuktan sonra yalnız vakit geçirmenin yararlarından bahsederken öğrencilerimden biri ara verdiğimizde yanıma gelerek "Ama ben ölümcül sessizliğe, yalnızlığa ve sıkıntıya katlanamıyorum." demişti. Yapıcı tavrınızı ve iç konuşmalarınızı göz önüne alın; yalnızlığı sizi *güçlendirecek bir sükunet* değil de ölümcül sessizlik olarak yorumlarsanız, yalnız kaldığınızda sürekli zorlanırsınız. Huzuru kendi hayatınızın işleme sesi olarak ele alabilirsiniz. Yalnız kalmanın olumlu yönleriyle ilgili birkaç olumlama yazmalısınız.

Yalnız kalmayı öğrenince daha önce karşılaşmadığınız bir özgürlüğe kavuşacaksınız. Kendi başınıza iyi olabildiğiniz için size iyi davranmayan birinin hayatına yamanmak zorunda kalmayacaksınız. Yalnız kalmayı öğrenirseniz, bir ilişkiye başladığınızda ne olursa olsun başınıza bir şey gelmeyeceğini bileceksiniz. Hayatı tek başınıza göğüsleyebileceğinizi anladığınızda özsaygınız artacak ve bu özsaygı ile başkalarının size karşı doğru davranışlarda bulunmasını talep edebileceksiniz.

Uzun lafın kısası, kendi başınıza iyi biri olmazsanız, iyi birini bulamazsınız. Kendinizi kabullenmeye dördüncü bölümden itibaren gerçekleştirdiğiniz görevlerle başladınız: sevdiğiniz şeyleri keşfettiniz, hobi ve ilgi alanlarınızı genişlettiniz, kendinizi şımarttınız ve yeni arkadaşlar edindiniz. Yalnız kalmak, yalnız kaldığınız anlardan korkmamaktır. Sağlıklı insanlar nasıl yalnız vakit geçirebileceklerini bilirler ve yalnızlıktan kaçmaya çalışmazlar. Sağlıklı insanlar sıkılmaktan ve iç huzursuzluktan rahatsız olmaz, bu duygularını da derhal bastırmaya çalışmazlar. Her şeyi akışına bırakın. Sessizlikle aranızı düzeltin. Huzurla barışın.

İster ilişki ve flört dünyasını keşfe çıkmadan önce biraz yalnız kalma kararı vermiş olun, isterseniz yıllar boyu bekâr kalma kararı almış olun, kendi alanınızı kurmayı öğrenin ve orada gelişin. Kendi hayatınızı kurarak hiçbir yerden elde edemeyeceğiniz bir güvenlik hissine kavuşacak ve gelecekteki ilişkilerinizi bir o kadar iyileştireceksiniz. Kendinizin ve size ait olan her şeyin sorumluluğunu üstlenebileceksiniz.

İyi ve sağlıklı insanları da bu tavrınızla kendinize çekebileceksiniz. Öğrencilerimden biri, kendi başına kalıp, hayatını yeniden yapılandırmaya başladığında karşılaştığı inanılmaz bir durumu anlatmıştı; daha fazla ilgi alanı olmuş ve daha fazla insanla ilişki kurmaya başlamıştı.

"Yalnız kalıp, kendi hayatınızı yaşamaya başladığınızda, sizin gibi yaşayabilen birçok insanla karşılaşıyorsunuz ve hayatınız daha renkli bir hale geliyor. Yeni insanlarla tanışıp, yeni yerlere gidiyorsunuz ve hayattan daha çok keyif alıyorsunuz. Ara vermek istediğimle ya kitap okuyorum ya da evimle ilgileniyorum. Huzurla barıştığımdan beri birlikte keyifli vakit geçirebildiğim birçok yeni arkadaş edindim. İki dünyanın da en iyi taraflarını yaşıyorum."

Kendinizle barışarak, dolu hayatlar yaşayan özgür bireyleri arkadaşınız ya da sevgiliniz olarak kendinize çekebileceksiniz. Ayrıca yalnız kalmak yerine, daha önce hayal bile edemediğiniz kadar çok arkadaşınız ve ilgi alanınız olacak. Kendi hayatınızı kurmak için vakit ayırırsanız, o hayatı inanılmaz güzelliklerle doldurabilirsiniz.

Buluşmalar

Hayatınızın yoluna girdiği ve sizin de kendinizi iyi hissettiğiniz andan sonra yeniden insanlarla buluşmayı düşünmeye başlayabilirsiniz. Buluşmalarınıza olumlu ve rahat bir tavırla yaklaşmalısınız çünkü birbirinizi karşılıklı değerlendirdiğinizi ya da her buluşmanızı bir ilişki başlangıcı olarak düşünürseniz, sizin için de zor geçecektir.

Buluşmalarınız sırasında gözlem yeteneklerinizi geliştirme fırsatı yakalayabilirsiniz. Buluşmalarınızı, yeni tanıdığınız insanların yanında ve yeni romantik ilişkileriniz sırasında rahat davranmayı öğrenmek için fırsat olarak değerlendirirseniz üzerinizdeki baskıyı atabilirsiniz. Kendinizi yargılanıyor gibi hissetmez ya da yeni tanıştığınız insanla gelecekte alabileceğiniz evin duvar boyasını düşünmezseniz daha rahat davranabilir ve bu deneyiminizi ikiniz için de daha keyifli bir hale getirebilirsiniz.

Buluşmalarınız sırasında kendinizle ilgili de bilgi edinebilirsiniz. Potansiyel partnerinizle ilişkinizi gözlemleyerek devam etmekte olan gelişiminiz hakkında bilgi edinebilir ve ne kadar ilerlediğinizi görerek, üzerine çalışmanız gereken alanları belirleyebilirsiniz. Buluşmalarınız nasıl geçerse geçsin, gözlem yapmayı öğrendiğinizi aklınızdan çıkarmayın; kendiniz olmayı ve bunu rahatça yaşamayı öğreniyorsunuz.

Sağlıklı Buluşmaların Çok Da Kolay Olmayan 15 Kuralı

1. Keyfinize bakın. Buluşmalarınız, ilişkileriniz arasında 'atlatmanız gereken' bir zorunluluk ya da görev değildir. Bu anları yeni insanlarla tanışıp, yeni yerler görme fırsatı olarak değerlendirin. Görüştüğünüz kişiyle romantik bir ilişki devam ettirmeseniz bile yeni bir arkadaş edinmiş ya da bir iş bağlantısı kurmuş olabilirsiniz.

2. Tedbirli davranın. İlk buluşmanızı kahve içmek ya da öğle yemeği yemek gibi sıradan bir aktiviteyle geçirin. Böylece buluşmanızı kısa ve resmi tutabilirsiniz. Etrafınızda başka insanların da bulunduğu topluma açık yerler seçin. Güvenliğin kibarlıktan daha önemli olduğunu unutmayın. Buluştuğunuz kişiyi gözünüz tutmazsa içgüdülerinize güvenin ve oradan erken ayrılın. İzin isteyin ve ayrılın (ya da istemeyin ve arka kapıdan sıvışın.) Yeni tanıştığınız kişilere ev telefonunuzun numarasını ya da adresinizi vermeyin. Bu tavsiyeleri sizi korkutmak için değil, güvende kalmanız gerektiğini hatırlatmak için veriyorum.

3. Buluşmanızda arkanıza yaslanın ve rahatlayın. Normalde konuşkan biriyseniz, karşı tarafı daha çok dinlemeye çalışın. Normalde utangaç ve çekingen biriyseniz konuşmada daha çok rol almaya çalışın. Hafif ve neşeli konular üzerine konuşun. Derin ve karanlık sırlarınızı açığa çıkarmayın, buluştuğunuz kişi bahsediyorsa bile siz eski sevgililerinizden bahsetmeyin. Yaşadığınız kederleri yarıştırmayın. Buluştuğunuz kişi eski ilişkilerinize dair sorular sorarsa, geçiştirici cevaplar verin. Ayrılma sebebinizi sorma ihtimali olabileceği için önceden bir cevap hazırlamanız işinize yarayabilir, örneğin "Hayattan farklı beklentilerimiz vardı." diyebilirsiniz. Daha fazlasını anlatmanızı isterse, buluşmanızı eski sevgilinizden bahsederek geçirmek istemediğinizi söyleyin ve size verdiği tepkiyi gözlemleyin.

4. İnsanların söylemesini istediğiniz şeyi değil, gerçekten ne dediklerini dinlemeyi öğrenin ve duyduklarınızı en iyi taraflarıyla ele almayın. ("Sen de mi çikolatalı dondurma seviyorsun? Ben de çikolatalı dondurmaya bayılırım!") Ayrıca karşınızdaki insanla olabilecek bütün uyum testlerinden geçiyor musunuz? İkinizden biri her söyleneni uyumlu olduğunuza dair bir kanıt olarak kullanıyor olabilir. Önemli noktalarda ortak özelliklerinizi olması çok iyi bir durum ama aynı meyve suyunu sevmek sayılmaz.

5. İlk buluşmalarınızda kendinizi fazla açığa çıkarmayın. Arkanıza yaslanın ve o kişinin sizi değil, sizin o kişiyi beğenip beğenmediğinizi düşünün. Kendi halinizle kafanızı fazla meşgul etmeyin ve onun neler düşündüğünü merak etmekten de kaçının. İlk buluşmalarda karar vermeniz gereken en önemli nokta, o kişiden hoşlanıp hoşlanmadığınız olmalıdır. Kirli çamaşırlarınızı ve önemli sırlarınızı söylemeniz gerekiyorsa, doğru zamanı bekleyin. Hayatınıza dahil edeceğiniz insanın bilmesini istediğiniz bilgiler varsa, üç ya da dört buluşma sonrasında söylemeniz en doğru karar olacaktır. Bunları ilk buluşmanızda söylemeniz gereksiz olduğu kadar yanlış bir karar olacaktır. Kişisel bilgilerinizin değerli olduğunu unutmayın ve onları zamanında, yavaşça paylaşın. Fakat potansiyel partnerinize söylemeniz gereken bir

şey varsa, söylemediğiniz için aldatıldığını düşündürecek kadar beklemeyin.

6. Buluşma sonrasındaki günlerde uzun sohbetlerden kaçının. Bu kişiyi değerlendirip, üzerine düşünmeniz için gereken zamanı kullanın. Sadece bir ya da iki kez görüştüğünüz biriyle sürekli mesajlaşıp, uzun telefon muhabbetleri sürdürmeye çalışmayın; biraz ağırdan alın.

7. İlk birkaç buluşmada çok yoğun fiziksel birliktelik yaşamayın. Kısa sürede fazlasıyla fiziksel birliktelik yaşamanız, yaşadığınız ilişkiye bakışınızı değiştirebilir. Fiziksel uyum yakalamak, duygusal ve zihinsel uyum yakalamaktan çok daha kolaydır. Aranızda parlayan kıvılcımları gerçek uyum olarak yorumlamamalısınız.

8. Her buluşmanız sonrasında tepkilerinizi ve düşüncelerinizi günlüğünüze yazın. Son ilişkinizden bu yana değişip değişmediğinizi, gerçekleşeceğini düşündüğünüz olayların farklı gelişmesinden neler öğrendiğinizi ve hangi yönlerinizi hâlâ geliştirmeniz gerektiğini not edin. Buluştuğunuz kişide gözünüze çarpan tüm erken uyarı sinyallerini yazın. Bir uyarı aldıysanız, görüşmeyi kesin ve bu uyarıları meşrulaştırmaya ya da görmezden gelmeye kalkmayın – ilişkinizi kesin. Kendi gelişiminize dair ipuçlarını toplayabilmek için buluştuğunuz kişiyi gözlemleyin. Bu kişilerde romantik ilişki potansiyeli görmüyor olsanız bile birlikte zaman geçirmek isteyeceğiniz kişiler olup olmadığını değerlendirin. İnternet sayfamın takipçilerinden biri, yakın zamanda görüştüğü tüm kadınların yeni boşanmış kişiler olduğundan endişelendiğini yazmıştı. Geçmişi Atlatmak seminerlerimden birine katıldığında herkesin nasıl kendine göre insanlar seçtiğini kavramıştı. Görüştüğü kadınların ilişkiye hazır görünmemesinden de endişelenmiş ve bu insanların medeni hallerinin kendisini yansıttığını sorgulamaya başlamıştı. Ben de durumun böyle olduğunu düşündüğümü ama bunun sandığı kadar kötü bir şey olmadığını anlatmıştım. Kendine çekici gelen ve kendine çektiği insanların

ilişkiye hazır olmayan ama dürüst ve güvenilir kişiler olması, keyifli vakit geçirmesini engellememeliydi çünkü insanların arasına karışıp, keyif alması da içinde bulunduğu sürecin bir parçasıydı. Bu tabii ki bir sürü tek gecelik ilişki yaşamanız ya da sürekli etrafınızdaki herkesle flört etmeniz anlamına gelmiyor ama iki taraf da diğerinin ilişkiye hazır olmadığını kabul ederek, saygılı bir arkadaşlığın keyfini sürebilir.

9. Eğer iki taraf da birbirinden etkilenmişse, işleri ağırdan alın. Birlikte bir yere gidip evlerinize döndüğünüz birkaç gerçek buluşma sonrasında ilişkinin gidişatı konusunda bir karara varabilirsiniz. Birlikte uyumayın, aynı eve çıkmayın, birbirinize borç vermeyin ve ilişkiye başladığınızı açıklamayın. İlişkiye atlamadan önce istediğinizin bu olduğundan ve varmasını beklediğiniz noktaya varacağından emin olun.

10. Sizi zorlamalarına izin vermeyin. Karşınızdaki kişi çok ağır ilerlediğinizi düşünüyorsa "Biraz ağırdan almam gerekiyor. Senin için fazla ağır ilerliyorsak görüşmeyi kesebiliriz." diyebilirsiniz. Sizi ısrarlarıyla daraltan biriyle değil, sınırlarınıza saygı gösteren biriyle birlikte olmalısınız. Kendinizi hazır hissetmediğiniz halde sizi zorlayan biri olursa 'Sıradaki!' tabelasını kullanabilirsiniz.

11. Kimseye karşı bir şey hissetmiyorsanız ve kimsenin de size karşı bir şey hissetmediğini düşünüyorsanız, kolaylıkla sonsuza dek bu şekilde yaşayacağınıza inanabilirsiniz. Ama bu, doğru olmamakla birlikte yıkıcı bir yaklaşımdır. Beklentilerinizin sizi üzmesine izin vermeyin ve hiçbir durumu kişisel algılamayın. Belki de buluşmalara hazır olmadığınız için etrafınıza bu sinyali yayıyor olabilirsiniz. Hatta belki de hâlâ yanlış insanlara yöneliyorsunuzdur. Sizin tipiniz olduğunu düşündüğünüz insanları gözden geçirin çünkü yanlış tiplere yöneliyor olabilirsiniz.

12. Geleceğe takılmayın. Kötü bir buluşma geçirdiniz diye hayatınızın sonuna kadar yalnız kalacağınızı düşünmeyin. İyi geçerse de damatlık ve gelinlik hayalleri kurmaya yeltenmeyin. İyi geçen buluşmalarınız yeni hayatınızın başlangıcı olmadığı gibi,

kötü geçen buluşmalarınız da hayatınızın sonu değildir. Her ne olursa olsun, hayatınızın normal bir günü olarak düşünün. Eninde sonunda sadece tek bir buluşmaydı ve fazlasını beklemeniz de gerekmiyor. Her şeyi olduğu gibi kabullenin. Çaresizlik hissini – ki buna çaresizce eş ya da eğlence aramak da dahil – buluşmalarınızın dışında tuttuğunuzda her durumu daha iyi karşılayabilirsiniz. Elinize geçenlere değil, buluştuğunuz kişileri değerlendirmeye ve bu kişiye sizin verdiğiniz tepkinin önemine yoğunlaşmış olursunuz.

13. Reddedilirseniz bunu kişisel algılamayın. İnternetten yazışmaya başladığınız biri fotoğrafınızı görünce sizinle konuşmayı kesiyorsa, buna gücenmeyin. Bu durum sizin çekici olmadığınız anlamına gelmiyor, konuştuğunuz kişinin aradığı insan olmadığınız anlamına geliyor. Başarılı buluşmaların sırrı, onlara beklentiler olmadan gitmeniz ve hiçbir şeyi kişisel almamanızdır.

14. Ne olursa olsun, kötü geçen bir buluşmayı başınıza gelmiş en kötü şey olarak görmeyin. Berbat bir buluşma bile olsa, arkadaşlarınızla aranızda şaka konusu olabilir. Belki hemen ardından gülemeyebilirsiniz ama onu da kahkahayla hatırlayacağınız anlar gelecektir. İnsanların size çekici gelmemesi ya da bir dizi garip buluşma yaşamak gibi durumların hiçbirini çok ciddiye almayın.

15. Ne olursa olsun kendinizi iyi hissettiğinize dair olumlama kullanın. Buluşmanız, eski sevgilinizi hatırlatsa bile, sizde bir sorun olduğunu düşündürse bile kendinizde sorun aramayın. Ne olursa olsun önemi olmadığını ve iyi olduğunuzu unutmayın.

Ne kadar uzun süredir insanlarla buluşuyor olursanız olun, bu 15 kuralı aklınızdan çıkarmayın. Bu sayede adımlarınızı daha sağlam atabilir ve kafanızı başkalarını düşünerek meşgul etmemiş olursunuz. Odağı kendinizden ve o an yaşadığınız hayattan ayırmayın.

Büyük Ayrılığınız Sonrası Yaşayacağınız İlk Buluşmalar ve İlişkiler

Büyük bir ayrılık yaşayıp, bir süre yalnız kaldıktan sonra insanların arasına karışmak biraz zor gelebilir. Ayrılık sonrası gerçekleşen ilk buluşmalarınızda verebileceğiniz alışılmış tepkilerden kimileri şunlardır:

1. *"Onu beğenmiyorum."* Sorun değil. Karşınızdaki kişi hakkında neleri beğenmediğinizi günlüğünüze yazın. Eski sevgilinizden çok farklı biri olduğu için mi beğenmiyorsunuz, yoksa gerçekten beğenmediğiniz yönleri mi var? Hemen sonuca varmayın ve insanlara bir şans verin. Eğer gerçekten size göre biri değilse, sınırlarınızı belirleyin ve nazik bir şekilde görüşmeye son verin.

2. *"Beni beğenmiyor."* Tekrar ediyorum, sizi reddedeni reddedin. Bu durumu kişisel algılamayın. Reddedilmeyi kişisel algılayıp, birinin sizi beğenmemesine alınıyorsanız, biriyle buluşmaya hazır olmayabilirsiniz. Birkaç kişiyle buluştuktan sonra da buluşmaya hazır olmadığınıza karar verebilirsiniz. Bu durumda görevleriniz üzerine biraz daha çalışın ama yeniden insan içine karışabildiğiniz için kendinizi takdir edin.

3. *"Yine kendimi yaslara boğacağım."* Bu, artık hayatınıza devam edip yeni bir sayfa açtığınızda yaşayacağınız, eski yaslarınızın kalıntısı olabilir ya da henüz birileriyle görüşmeye hazır olmadığınız anlamına gelebilir; duruma göre değişir. Hangisi olduğuna karar verebilmeniz için ikinci ya da üçüncü bir buluşma gerçekleştirmeniz gerekebilir. Yine de kendinize karşı nazik olun, geri çekilmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, bunu yapın. Hiçbir zaman asla hazır olmayacağınızı düşünmeyin. Sadece biraz daha zamana ihtiyacınız var.

4. *"Sonsuza dek yalnız kalacağım."* Rahat ve neşeli davranmaya çalışsanız bile buluşmalarınız zorlu ve ürkütücü geçebilir. Bu gibi durumlarda kötümser olmak daha kolay olur. Buluşmalarımız bizi en kötü yönlerimizle yüz yüze bırakabilir ve en güvendiğimiz yönlerimizde aslında ne kadar eksik olduğumuzu suratımıza vu-

rabilir. Bir adım geri atıp, rahat ve neşeli tavrınızı yeniden ortaya koymaya çalışın. Tavrınız olumsuz bir hal alıyorsa, biraz ara verip olumlamalar üzerine çalışmanız gerekebilir.

5. *"Hâlâ neler olup bittiğini anlamış değilim."* Buluşmalarınızı hangi noktalar üzerine çalışmanız gerektiğini gösteren bir araç olarak kullanabilirsiniz. Buluşmalarınızda aniden bambaşka birine mi dönüşüyorsunuz? Özgüveniniz hâlâ kırılgan olabilir mi? Buluşmanızın iyi geçmesi için fazla mı çabalıyorsunuz? Sizi beğenmesi için karşınızdaki kişiye fazla mı flörtöz yaklaşıyorsunuz? Bu soruların cevaplarını günlüğünüze yazın ve üzerine düşünün ama bunu yalnızca kendiniz için yaptığınızı aklınızdan çıkarmayın.

Buluşmalarınız sonrasında, daha önceleri varlığını fark etmediğiniz yas kalıntıları ortaya çıkabilir. Bir keresinde biriyle buluşup, altı ay önce ayrıldığım sevgilimi düşünmeye başladığını fark etmiştim. Paten kaymaya gitmiştik ve ben biraz fazla hızlanıp, yüz üstü düşmüştüm. Bana karşı gerçekten çok nazik bir adamdı ve arabama kadar eşlik edip "Bunu tekrarlamak ister misin?" diye sordu. "Yüz üstü çakılmayı mı?" diye sorduğumda güldü ve "Hayır, buluşmayı." dedi. "Elbette." dedim ve arabama girdikten sonra eski sevgilim için saatlerce gözyaşı döktüm.

Eski sevgilim sağlıklı bir ilişki vaad etmiş olmasa bile bütün gece onun için ağladım. Son görüşmemizin üzerinden aylar geçmiş olmasına rağmen onu aramak istedim. Birkaç gün boyunca onu arama dürtüsüyle savaştım ve patenci adamla bir daha buluşabilmem epey zaman aldı. Yeniden buluştuğumuzda çok rahat davranıyordum. Birkaç kez görüştükten sonra ondan gerçekten hoşlandığımı fark ettim ve eski sevgilime dair düşüncelerim de silinmeye başlamıştı. Dört yıl boyunca birlikte olduk, hem benimle hem de çocuklarımla eski sevgilimin asla ilgilenemeyeceği şekilde ilgilenmişti.

Fakat sonra yaşamış olduğum hiçbir güzellik, ilk buluşmamızdan sonra kendimi çok kötü hissettiğim gerçeğini değiştirmemişti. Yeni biriyle görüşüyor olmam hayatıma devam ettiğim anla-

mına geliyor olabilirdi ama eski yaslarımın kalıntısını da taşıyor olabilirdim. Bu her ne olursa olsun, hiçbir anlamı yoktu çünkü ne eski sevgilimle ne de bu yeni adamla ilgili hislerimi yansıtıyordu. Bu yüzden yeni biriyle buluştuğunuzda yaşadığınız hislerin eski sevgilinizle ilgili olduğunu düşünmeyin ve ne yaparsanız yapın eski sevgilinizi aramayın!

İlk buluşmalarınıza fazla anlam yüklemeyin. Ne siz o insanları tanıyorsunuz, ne de o insanlar sizi tanıyor. Henüz gözlem yaptığınızı ve hâlâ öğrenmeyi öğrendiğinizi unutmayın. Kendinize fazla yüklenmeyin ve en azından denediğiniz için kendinizi takdir edin. Birinin karşısına geçip, içinizden "Ben buyum. Şimdi de seni bir değerlendirelim ve bakalım seni beğenecek miyim." dediğiniz an başkalarıyla buluşmaya hazırsınız demektir. Bu düşünceye varmak biraz zaman ister ve inanmadan kendinize yedirebileceğiniz ya da egonuzun tavan yapmasıyla ortaya çıkan bir durum değildir. Özgüveninizi etrafınıza yansıtın ve her an ona inanın.

İlişkiler

Görevlerinizi tamamladıysanız, yeni bir partnerle ciddi bir ilişki kurmayı düşünebilirsiniz. Geçmişinize ve geçmiş ilişkilerinize dair birçok bilgiye analizleriniz sayesinde ulaşmış ve yanlış giden durumları fark edebilmiştiniz. Umuyorum ki geçmişinize dönüp, ilgilenilmesi gereken konular üzerinde biraz vakit harcayabilmişsinizdir. Kapanmamış hesaplarınızı kapatarak gelecekteki ilişkilerinize bulaşmalarını engellemiş olmalısınız. Artık yeni arkadaşları, hobileri ve özgüveni olan bambaşka bir insansınız. Kendi başınıza zaman geçirdiğiniz gibi, küçük flörtler de yaşadınız. Şimdi de kendiniz ile ilgili öğrendiklerizi kullanma zamanı gelmiş olmalı.

Diğer tüm hedefleriniz gibi, ilişkilere de önceden hazırlanmalı ve bodoslama girmemelisiniz. Üzerine düşünmeli, günlüğünüze yazmalı ve planlı davranmalısınız. Öncelikle analizlerinizi ele alıp, ilişkiden beklentilerinizi belirlemelisiniz. Ne istediğinizi bil-

melisiniz. Sınırlarınız nelerdir? Neleri kabul edebilir ya da edemezsiniz? İlişkiyi bırakmanıza sebep olabilecek durumlar nelerdir? Bir ilişkide nelerden taviz verebilirsiniz? Hangi tavizleri vermek istemezsiniz? Geleceğin size ne kazandırmasını istiyorsanız, onun bir listesini yapmalısınız.

Bir sonraki adımınız da, ne olursa olsun, inançlarınıza, değerlerinize ve standartlarınıza bağlı kalmak olmalı. Size değer veren biriyle birlikte olmalısınız ama değer vermeyen birine denk gelirseniz ilişkiyi de bitirmeniz gerektiğini bilmelisiniz. Sizden çok fazla etkilenmiş ama sizin için doğru olmayan insanlarla tanışabilirsiniz. Sizi değiştirmek isteyen insanlar olabileceği gibi, siz de onların önemli bulduğunuz konularda farklı davranmalarını isteyebilirsiniz. Sizin önemli bulduğunuz değerleri benimsememiş ama gerçekten iyi olan insanlarla da tanışabilirsiniz. Çok iyi insanlar size ilgi gösterse de, bir süre sonra uyumsuzluklarınız olduğunu fark edebilirsiniz. Böyle insanları kendinizden uzaklaştırın. Yuvarlak bir deliğe kare bir kutuyu sokmaya çalışmayın. Arkanızda bırakıp, yolunuza devam edin. Başarılı ilişkilerde karşılıklı ödün vermek çok önemli bir unsur olsa da, ilişki yaşamak adına kişiliğinizden ödün verirseniz hem hayatta hem de aşkta başarısızlık yaşama ihtimalinizi yükseltmiş olursunuz.

Sağlıklı bir birey kim olduğunun ve ne istediğinin farkındadır, bir şeylerden vazgeçmek ve taviz vermek arasındaki farkı da iyi bilir. Bu dengeyi yakalamak başlangıçta zor olsa da zamanla bu farkı keşfedebileceksiniz. Kendinizi tanırsanız, hem kendiniz hem de ilişkiniz adına daha doğru kararlar verebilirsiniz.

Bunu yapmak, size çok iyi hissettirmeyen ama kötü de hissettirmeyen bir ilişki yaşarken zor olabilir. Bu durumu yaşayan birçok insan ilişki kötü bir hal alana kadar o ilişkide kalmayı tercih etme eğilimi gösterse bile bunu yapmak zorunda değilsiniz. Çok iyi bir partner bulmuş olsanız bile istediğiniz ilişki bu değilse, zaman ilerledikçe daha büyük acılara sebep vermemek adına ilişkinizi erkenden bitirmek sizin yararınıza olacaktır. Rüya gibi

bir ilişki sürdürüyor olabilirsiniz ama bu sizin rüyanız değilse, bitirmenizde fayda var.

Erken Evreler

Yeni biriyle görüşmeye başladığınız ilk haftalarda, bu ilişkide kişiliğinizi korumaya yönlenmiş olmalısınız. Bu kişi sizin fazla vaktinizi alıyor olabilir mi? Arkadaşlarınızla gerçekleştirmeyi planladığınız ama bu ilişkinizin başından beri katılamadığınız bir organizasyon var mı? Seminer öğrencilerimden biri, ayrılığını atlatmak için gösterdiği yoğun çabadan sonra çekici bulduğu bir adamla görüşmeye başlamıştı. Fakat birkaç hafta sonra bu adamın fazlasıyla kıskanç ve hayatına karışmaya meyilli biri olduğunu fark etmişti. Canını yakacağını bildiği halde o adamla ilişkisini bitirmiş ve kendine bakabilmenin getirdiği haklı gururu tatmıştı. Başka birini bulamayacağından korkmaya başlamış olduğu halde yalnız kalmanın, özgüveni olmayan, kontrolcü biriyle birlikte olmaktan daha iyi olduğunu biliyordu. Tamamladığı görevlerin yararını görmeye başlamıştı. Siz de onun gibi yapabilirsiniz: Hayatınızda olup bitenlere dikkat edin ve size uymayan biriyle birlikte olmaktansa yalnız kalmanın daha iyi olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Yeni bir ilişkinin başlangıcında arkadaşlarınızla görüşmeye devam etmeli, hobilerinizle uğraşmalı, sporu bırakmamalı ve kendinizle vakit geçirmelisiniz. Evet, yeni aşklar her zaman harika duygular uyandırır ama onu işlemek için vakte ihtiyacınız vardır. Arkadaşlarınızın sizi anlayışla karşılayacağını düşünmeyin; artık spor yapmanız gerekmediğini ya da resim derslerine gitmeseniz de olacağını düşünmeyin. Gönlünüzde yatan ilişkinin bu olduğuna ve ilişki süresince olmak istediğiniz kişi olabileceğinize tamamıyla inanana kadar yeni partnerinizden ayrı vakit geçirin. İstediğiniz bu değilse, yeniden düşünün.

Bu Yeterince İyi mi?

Neye katlanırsanız o kadarını elde edersiniz. Bu yüzden stan-

dartlarınızı ve neyin kabul edilebilir olup olmadığını aklınızdan çıkarmayın. "Son ilişkinizden iyi olması"nın yeterince iyi olduğu anlamına gelmediğini unutmayın. Ayrılığımdan sonra birlikte olduğum ilk erkek arkadaşım benimle haftalarca görüşmedikten sonra bir mektup göndermişti. Hiçbir şey söylemeden ortadan kaybolduğu için neden görüşemediğimizi hiç anlayamamıştım. Sonunda bir şeyler karaladığı için çok mutlu olmuştum. Mektupta da "Vazgeçme. İşleri ağırdan alalım, bir gün birlikte olacağız; birbirimizden uzak kaldıkça kalplerimiz yakınlaşıyor." gibi bir şeyler yazıyordu. Haftalarca başına neler gelmiş olabileceğini düşündükten sonra, öylece ortadan yok olmayı göze alabilen bir adamı hayatımdan silmem gerektiğini söyleyen terapistimin yanına gittim. Zafer edalarıyla odasına girdim ve bana olan aşkının ispatını masasına bıraktım.

Mektubu okuyup, heyecan dolu suratıma baktıktan sonra "Aman, ne orijinal." dedi. Suya düşen hayallerimin sesi eminim birkaç mahalle öteden duyulmuştur. Bir hışımla "Eski eşimin aklına bile gelmeyecek bir davranış bu, neden yeterince iyi sayılmıyor?" diye sormuştum. 'Yeterince iyi' olması bana yetecekse ilişkiyi sürdürmemi söyledi. Fakat beni gerçekten ama gerçekten seven bir adamla birlikte olmak istiyorsam, bununla yetinmemem gerektiğini ve son ilişkimden iyi olmasının aslında yeterince iyi bir durum olmadığını anlattı. 'Devamlı ve karşılıksız sevgi' diye daha önce adını bile duymadığım sevginin yeterince iyi olduğundan bahsetti. O an inanıp inanmadığımı hatırlamıyorum ama hayatımda ilk kez, bir şeyin iyi olmasının yeterince iyi olduğu anlamına gelmeyebileceğini fark etmiştim. Daha azıyla yetinmeyi göze alırsam, daha azıyla yetinmek zorundaydım. Hiçbir şeyi umursamadan sevmek ve sevilmek zamana mal olabilir ama ona ulaşmak için "Evet, bu iyiymiş ama yeterince iyi değil. Daha fazlasını hak ediyorum." diyebilmelisiniz. Ve işte bu yüzden de standartlarınızdan şaşmamalısınız.

Delicesine Aşık Bile Olsanız
Standartlarınızı Yüksek Tutun

Hayatımın bir döneminde bir arkadaşıma aşık olmuştum. Çok yakın bir ilişkimiz vardı ama yoğun iş programlarımız yüzünden birbirimizi nasıl görebileceğimizi çözememiştik. Lisansüstü eğitimi sırasında birlikte olduğumuz için okul sonrasında ve haftasonları görüşebiliyorduk ama mezun olduktan sonra tamamıyla uyumsuz bir iş programımız oluşmuştu. Bir program çıkarıp, okul zamanlarındaki gibi belirli gecelerde buluşma fikrimden nefret etmişti. Mantıklı ve işleyebilecek bir çözüm üretmiş olmama rağmen bunu elinin tersiyle itmiş ve uygun olduğumuz zamanlarda zaten görüşeceğimizi söylemişti.

Birkaç ay boyunca bu zulme katlandıktan sonra ilişkimiz için hiçbir esneklik göstermeyen bu adamdan ayrılma kararı almıştım, zaten kendininkinden başka hiçbir çözüme sıcak bakamayacak biriydi. Her şeyi akışına bırakıp benim dediğim bir şeyi yapmayacak biriydi. Ona sakince ve tane tane, sebepleriyle birlikte ilişkimizin bu şekilde ilerleyemediğini anlatmama rağmen bu konu üzerine konuşmak istemiyordu. Üç çocuğum ve üç farklı işim olduğu için hayatımı plansız yürütmem imkansızdı. Hiçbir kaygıma kulak asmadığı gibi, benim de rüzgar nereden eserse o tarafa gitmemi bekliyordu.

İlişkimizi sırasında yaşadığım hayal kırıklığını ortak arkadaşımızla paylaştığımda "Değirmeni tersine çevirmeye çalışıyor gibisin." diyerek durumun ne kadar zor ve nafile olduğunu çok güzel özetlemişti. Ben de bırakmam gerektiğini anlamıştım.

Bu adamdan ayrılmak hayatımda vermiş olduğum en zor kararlardan biri olsa da, onun akıntısına kapılmak istemeyip sadece planlı davranmamız gerektiğini önerdiğim için ilişkiyi kontrol etmekle suçlanmış ve 'olmadık yerden sorun çıkaran' biri olarak addedilmiştim. Sorunumuzu çözmeye çalışırken buna benzer hakaretler duymaktan bıkmıştım. Eskiden çok iyi anlaşıyor olsak da artık anlaşamıyorduk. Beni yorduğu ve yıprattığı için ilişkimize katlanamıyordum.

Yalnızca hislerimi ve beni suçladığı konuları ölçer hale gelmiştim. Beni suçladığı şekilde onu kontrol etmediğimi, kendi hayatımı biraz kontrol altında tutmaya çalıştığımı düşünüyordum. Kendi başınızın çaresine bakmanız gerektiğinde savunmacı bir yapıya bürünmeniz pek işten sayılmaz ve karşılaştığınız sorunun cevabını herhangi bir kitapta bulamazsınız. Yani, "Sevgiliniz, görüşmek için uygun zamanları plana dökmek istemiyorsa ondan ayrılın." yazan bir kitap karşınıza çıkmayacaktır. Ona karşı hislerim doğrultusunda buna katlanıp katlanmayacağıma kendim karar vermem gerekiyordu.

O zamanlar kafama tam oturmamış olsa da üzerine uzun uzadıya düşünüp, elimden gelen her şeyi yaptığıma kanaat getirince onu terk ettim. Kendinizi tanımanın en güzel yanlarından biri de budur. İlişkimizi gündelik yaşamaya ikna olup, onun haklı benim de haksız olduğuma inansaydım, berbat bir hale gelebilirdim. İlişkiye başlamadan önce sınırlarınızı bilirseniz, ilişki sırasında ihlal edildiklerini daha kolay fark edebilirsiniz.

O ilişkimden sonra birçok 'mini ilişki' deneyimim oldu ve hepsiyle mutsuz oldum. Biri fazla cimri, diğeri kaçık, bir başkası da güvenilmez çıkmıştı. Arkadaşlarım çok seçici olduğumu ve standartlarımı fazla yüksek tuttuğumu söylese de azla yetinmektense yalnız kalmayı tercih ettiğimi söylüyordum. Neyin "yeterince iyi" olduğu konusunda başkalarının sizi yönlendirmesine izin vermeyin. Eğer buna izin verirseniz, başka insanlar neyin size uyup uymadığını, ne açılardan fazla seçici olduğunuzu ve neye karşı çıkamayacağınızı size sürekli söylerler. Standartlarınızı insanların oylamaya sunmayın, neleri sevip sevmediğinizi bilin ve buna bağlı kalın.

Sonunda yalnız kalacağıma ikna olmuştum ama bunu dert etmiyordum. En küçük oğullarımın ortaokul mezuniyetinde çekilmiş olduğumuz bir fotoğrafta hepimiz birbirimize sarılmış, sırıtıyorduk. O fotoğraf çekilirken de yalnızdım ama çok mutluydum. Benim standartlarıma uygun birini bulup bulamayacağımı

bilmiyordum ama bunun zaten bir önemi yoktu. Önemli olan, standartlarımı belirleyip, onlara bağlı kalmış olmamdı.

Kabullenin, Değiştirin ya da Terk Edin

Yas süresince ve yalnız kaldığınız zamanlarda, sevgi ve ilgi hak ettiğinizi, daha azıyla yetinmeyi kabul etmediğinizi kendinize hatırlatın. Kendinize bakabilmek için de tercih yapmayı öğrenmiş olmalısınız. Bir durum karşısında canınız yanıyor, içiniz sıkılıyor ya da başınız ağrıyorsa değerlendirebileceğiniz üç seçenek vardır: Kabul edersiniz, değiştirirsiniz ya da terk terk edersiniz. Üçü üzerine de düşünürseniz, doğru seçenek kendini belli edecektir.

Kabullenin

Durumu gözden geçirdiğinizde yapabileceğiniz bir şey olup olmadığına dikkat edin. Değiştirmeye çalışıp, değiştirememiş olabilirsiniz. İnsanlar size bırakmanızı da söyleyebilir ama kendinizi hazır hissetmiyor olabilirsiniz. Bu yüzden de durumun böyle olduğu ve bu şekilde devam edeceği fikrine kendinizi alıştırın. Bir şeyi kabulleniyorsanız, değişeceğine dair tüm umutlarınızı bir kenara bırakmalısınız.

Değiştirin

Durumu değiştirmeyi deneyebilirsiniz. Bir ilişkiden muzdaripseniz, profesyonel yardım alabilirsiniz. İşinizi sevmiyorsanız, değiştirebilirsiniz. Eviniz sorun yaratıyorsa, taşınabilirsiniz. Bir aile ferdinden rahatsızsanız, aranıza sınır koyabilirsiniz. Birçok insan 'değiştirme' aşamasında çok zaman harcayıp, gerçekten değiştirebileceğine inanarak yılmadan deneyebiliyor ama kendinize karşı dürüst olup, değişimin ne kadar mümkün olduğunu tartmalısınız. Belki de kabul etmek ya da bırakmak istemediğiniz için kendinizi kandırıyorsunuzdur.

Gereğini uygulayamayacağınız ültimatomlardan kaçının. Bazı şeyler değişmezse hayatından çıkacağınızı açıklayın. Belki de altı

boş tehditler savuruyorsunuzdur. Nefesiniz kesilene kadar tartışmayı bırakın. Değiştirmeye çalıştığınız halde değişmiyorsa, ya kabul etmeniz ya da terk etmeniz gerekecek. Başka bir şansınız yok.

Terk edin

Kabul etmeyi denediğiniz veya değiştirmeye çalıştığınız halde istediğiniz sonuca ulaşamadıysanız terk etme zamanı gelmiş demektir. Zor olabilir. Hatta denemenize rağmen imkânsız buluyorsanız, kabul etme ya da değiştirme aşamasına geri dönmeniz gerekebilir. Zor bir durumla uğraşmak, adı üstünde, zordur ama sadece üç seçeneğiniz olduğunu bilirseniz, karar vermeyi kolaylaştırabilirsiniz. Gerçekten mümkün görünmüyorsa değiştirmek için fazla vakit ve enerji sarf etmeyin. Kendinizi gözlemleyin ve ne amaçla hareket ettiğinizden emin olun.

Asıl hedefimiz, kabul etmesi kolay insanlar ve durumlar içerisinde yaşamak olduğu için hedefinize doğru ilerlemekten vazgeçmeyin. Kendinizi en iyisinden daha kötü bir durum içerisinde yakalarsanız, size en uygun seçeneğe yönelin. Bunlar dışında elinizde kalan tek seçenek, hiç bir şey seçmeyip durumu olduğu gibi yaşamanızdır ama bu da günlerinizi (ve gecelerinizi) kararsızlık içinde geçireceğiniz anlamına gelir. Bu durum kalıcı olmadığı için öyleymiş gibi davranmayın. Eğer sürekli "Terk etmem lazım ama yapamıyorum." derseniz, tercih yapmamayı tercih etmiş olursunuz. Bir noktadan sonra bir karar vermeniz gerekiyor ve elinizde yalnızca üç seçenek var; birini seçin.

Aşk eylemdir.
M. SCOTT PECK

Gerçek aşk, kendi kendini büyüten bir deneyimdir.
M. SCOTT PECK

Analizlerinizi hazırladığınıza göre, işlevsiz ilişkilerinizi bir kenara bırakmaya hazır olmanız gerekiyor. Ancak belki de gerçek aşkın neye benzediğinden emin değilsinizdir. Kısaca anlatmak gerekirse aşk, size yaşattığıdır.

Danışanlarıma, öğrencilerime ve internetteki takipçilerime onlara ilettiğim en yararlı bilginin ne olduğunu sorduğumda, birçok listenin ilk üçünde "Aşk eylemdir." yer almıştı. İlk duyduğumda benim de aklımı başımdan almıştı ve duyan insanların da hayatlarında yer ettiğini, hatta sevilip sevilmediklerini bu söze göre belirlediklerini gözlemlemeye başlamıştım. Çünkü önemli olan söylediklerimiz değil, yaptıklarımızdır. Başarılı ilişkileriniz hayatınızı daraltmak yerine, genişletir. İşlevsel olmayan, yıkıcı aşklar uykunuzdan, ailenizden, arkadaşlarınızdan, maddi birikiminizden ve iş yerinizdeki zamanınızdan çaldığı için hayatınızı küçültürler. Ayrıca özsaygınız kadar kendi kendinize düşünüp, karar verme yetinizden de olursunuz. Ama aşk ne budur, ne de bunu yaşatır. İşlevi olmayan ilişkileriniz aşktan değil, geçmişteki mücadelelerinizden kaynaklanıyordur.

Size hem sözleri hem de davranışlarıyla sevgi ve saygısını ileten birini bulduğunuzda ilişkiniz bambaşka bir boyut kazanacaktır. Yalnızken geçirdiğiniz zamanlarda kendinizle ilgili keşfettiğiniz her şey hâlâ saygıyla karşılanacağı gibi yeni bir de sevgiliniz olduğundan, hayatınız daha da büyüyecektir. Aşk, tüm ihtiyaçlarınıza, isteklerinize ve size ayak uyduracaktır. Herhangi bir şey-

den vazgeçmeniz beklenmezken, birbirinizi karşılıklı desteklediğiniz bir ilişkide olacaksınız.

Gerçek aşk hayatınızdaki insanlardan, mekânlardan, sağlığınızdan, uykunuzdan ya da iştahınızdan çalmaz. Gerçek aşk, arkadaşlarınızdan, hobilerinizden ya da ilgi alanlarınızdan vazgeçmenizi ne dolaylı ne de direkt olarak talep eder. Hatta, sizi özgürlüğe teşvik ederken başka mekanlardan ve insanlardan zevk almanızı sağlar. Siz sağlıklı bir birey olursanız, sağlıklı partneriniz de size güvenir ve sizi destekler. Partneriniz, bilerek ya da bilmeyerek sizi bir girdabın içine çekmez.

İçinde bulunduğunuz ilişki yüzünden arkadaşlarınızdan, ailenizden ve çocuklarınızdan uzaklaşıyorsanız, ilişkinizi gözden geçirmelisiniz. Arkadaşlarınızı, ailenizi ve çocuklarınızı suçlamaya başlamamalısınız. Eğer sevgiliniz, kendisi ve hayatınızdaki diğer insanlar arasında bir tercih yapmanızı üstü kapalı olarak bile talep ediyorsa yanlış giden bir şeyler var demektir. Gerçek aşk sizi sevdiklerinizden ayırmaya çalışmadığı gibi, tercih yapmak zorunda da bırakmaz. Gerçek aşk, arkadaşlarınız, aileniz ve çocuklarınızla birlikte vakit geçirmenizi destekler. Başka insanlar tarafından ilgi görüp, sevilmenin yarattığı tatmin duygusu, asıl ilişkiye yansıyacaktır.

Gerçek aşk sizi bekletmez, endişelendirmez ve ne olacağı konusunda meraka düşürmez. Yıkıcı ilişkilerde ise bir sonraki damlanın bardağı taşırıp taşırmayacağını merak edersiniz. Sağlıklı bir birey değilseniz, tüm ilginizi bu rahatsızlığa verirsiniz. Tüm ilginizi bir yere odaklarsanız da terk etmek ya da hayatınızı güzelleştirmek arasında karar vermeye vakit ayıramaz, sadece sağlıksız partnerinizi düşünür durursunuz. Onca tartışma ve kavga arasında ise ilişkiyi terk etmeye enerji ayıramayabilirsiniz.

Gerçek aşk, akıl oyunları oynamaz, karmaşık mesajlar göndermez ve pasif-agresif davranmaz. Bu durumların boy gösterdiği bir ilişkideyseniz, kendinizi ara sıra çıldırmış gibi hissetmiş olabilirsiniz. İlişkinizde bu gibi deneyimler yaşamak sizi o kadar

çıldırtır ki, hayatınızı en iyi haliyle yaşayamaz hale gelirsiniz. Kendi kendini genişletmesi gereken bir tecrübe olması gerekirken, aşk sandığınız durum sizi sıkıştırır ve zarar vermeye başlar. Böyle bir durumla başbaşa kaldığınızı hissederseniz, ilişkinizi değerlendirmeli ve sonlandırmalısınız.

1970'lerde gösterime giren *Love Story* isimli aşırı duygusal filmin posterlerinde "Aşk pişman olmamaktır." yazıyordu. Uzun yıllar boyunca alay konusu olarak kalsa da iftiraya kurban giden bu sözün doğruluk payı vardı. Gerçek aşkı yaşadığınızda çok sık özür dilemeniz gerekmez. Bu tabii ki özür dilememeniz anlamına gelmiyor çünkü hiç özür dilememek, kontrol hastası ya da aşırı sinirli insanların bir özelliğidir. Ama aşıksanız, özür dilemeye *ihtiyacınız olmamalı.* Aşıksanız, hem kendinizle hem de partnerinizle ilgilenmelisiniz. Gerçek aşkta ise bu denge çok iyi korunur ve iki taraf da özür dilenmesini gerektirecek durumlara nadiren girerler.

Gerçek aşkta oyun olmaz. Bir söz söylendiğinde, başka bir anlam ima edilmez. Gerçek aşkınız nabza göre şerbet verip başarınızı engellemez ya da kazanmanıza engel olmaz. Sizi sürekli eleştirip, açığınızı aramaz; size kendinizi kötü hissettirmez. Bunları unutmayın ve standartlarınızı en yüksek seviyede tutun. Gerçek aşkın hayatınızı her an ve daima daha iyi hale getirdiğini unutmayın. Daha azıyla yetinmeyin.

Toparlayacak Olursak...

İster yalnız kalmaya alışıyor olun, isterseniz yeni bir ilişkiye yelken açın, kişiliğinize ve gerçekleştirmiş olduğunuz görevlerinize sahip çıkmayı asla aklınızdan çıkarmayın. İlişkide olun ya da olmayın, bu görevleri yerine getirirseniz, hak ettiğiniz meyveleri de toplarsınız.

9
OKUYUCU MEKTUPLARI VE SIKÇA SORULAN SORULAR

Bu sayfalarda, takipçilerimden ve seminer katılımcılarımdan aldığım mektuplarda sıklıkla karşıma çıkan birkaç konuya değineceğim. Bu mektuplardan kimisi internette yayınlandı, kimisi yayınlanmadı.

Bir Numaralı Mektup: 'Son' Yüzünden Suçlanıp Her Şeyi Geri Almak İstediğiniz Zamanlar

"Karşılaştığım durumun gerçekliğiyle yüzleşmek ve geçmişimi atlatmak neredeyse imkânsız geliyor! Nişanlandığım adamın çok fazla sorunu olduğunu fark etmiştim ama bu sorunlar yüzünden onu sevmekten vazgeçmedim. Kafamda hâlâ soru işaretleri olduğu için düğün tarihini erteledim. Sonrasında ise aramızın düzelmeyeceğini söyleyerek eski sevgilisine döndü!

Kendi kuşkularım ve kararsızlığım yüzünden onu kendimden uzaklaştırdığımı düşünmeye başladım. Kendimi çok suçluyorum ve bu durumu atlatamıyorum. Ama nasıl olur da bir adam beni sevdiğini söyleyip, benden başka kimseyi düşünmediğini iddia ederken bir gün bile beklemeden eski sevgilisine dönebilir ki? Bu konuda verebileceğiniz tavsiyeler varsa çok memnun olurum. Hâlâ kendimi suçluyorum ve bana dönmesini bekliyorum. Hâlâ arkadaş kalabileceğimizi söylüyor. Teşekkür ederim."

Hızlı gittiğinizi düşünüp, bir adım geri atmanız sağlıklı bir karar olmuş. Yıllar boyu yanlış insana takılıp kalmaktansa durup durumu değerlendirmeniz en doğrusu. İlişkinizin bitmesine sebep olan şey sizin doğru ve haklı kararınız değildi. Kararsızlığınızın ve şüphelerinizin olması gayet normal ve sağlıklı bir çift bu konuları açıp, üzerine tartışabilmeli. Belli ki içinizden bir ses size onun aradığınız kişi olmadığını söylemiş. Size feryat figan ulaşmaya çalışan o sese kulak verin, onu kabullenin ve her zaman dinleyin. Suçluluk duygusuyla onu bastırmaya çalışmayın. Sizi herhangi bir hatanız yüzünden değil, internette de sürekli yazdığım gibi, salağın teki olduğu için terk etmiş.

"Sorunlarımızı halledelim." ya da "Evlilik tarihi belirlemeye nasıl hazırlanabileceğimize bakalım." hatta hiç olmazsa "Biraz ara verip, düşünelim." demek yerine ilişkiyi tamamen bitirip, eski sevgilisine dönmüş. Bu çok sağlıksız bir karar üstelik intikam almak için yaptıysa (ki yapmış olabilir) durum daha da kötü demektir.

Akıllıca davranmak için kendinizi yıpratmaktan vazgeçin. Belli ki bu çok bencil ve şımarık bir adam, arkadaş bile kalmayın. Kendi istediğini, aklına estiği zaman yapabilecek kadar benmerkezci biri olduğu için arkadaşlık dahi yapamaz.

"Nasıl olur da bir adam beni sevdiğini söyleyip, benden başka kimseyi düşünmediğini iddia ederken bir gün bile beklemeden eski sevgilisine dönebilir ki?" diye sormuşsunuz, bu sorunuzun cevabı sizin duymak isteyebileceğiniz kadar hoş ve sağlıklı bir cevap değil. Aslında kaybettiğinizi sanırken kazanmışsınız. Neyse ki bu adamla evlenmemişsiniz. Onu unutun ve kendinize bakın, gelecek sefer daha iyisini bulacaksınız.

İki Numaralı Mektup: Sosyal Medya Çılgınlığı

Birkaç haftada bir, sosyal medya yüzünden sıkıntı yaşayan insanlardan mutlaka bir e-posta alıyorum. Her ne kadar eski sev-

gililerinin profillerinden uzak durmalarını söylesem de, arada sırada bunları yokluyorlar ve gördükleri yüzünden kahroluyorlar. Kadını erkeği, yaşlısı genci, herkes bu hataya düşüyor; sosyal medya çılgınlığı yaşa, cinsiyete ya da cinsel yönelime bakmıyor. Her türlü kökenden insan bana e-posta gönderiyor.

Öncelikle bunun sosyal medyaya karşı bir kampanya olmadığını belirtmek isterim, sosyal medya herhangi bir şekilde insanlara zarar vermiyor. İnsanlara zarar vermek için sosyal medya kullanan kişiler insanlara zarar verebilir. Sosyal medya, silah olarak kullanılmadığı zaman çok yararlı bir şeydir. Fakat silah olarak kullanıldığında insanların canı yanabiliyor ve bu kişilerin de kendilerine acı veren şeyden uzak durmaları gerekiyor: Eski sevgilinizin silah olarak kuşandığı sosyal medya profillerinden uzak durun.

Yakın zamanda birilerinin arkadaşlık listesinden mi çıkarıldınız? Bir gruptaki yeriniz mi aşağı çekildi? Fotoğraflarınız mı silindi? Sizin yerinize geçen yeni biri mi var? Baktıkça mideniz mi bulanıyor? Eski sevgilinizin her adımını takip eder mi oldunuz? Yazıp çizdiği her şeyi yorumlayıp, size gizli mesaj göndermiş olabileceğini mi düşünüyorsunuz? Yoksa siz de eski sevgilinizi kıskandırmak, ona kızmak ya da onu üzmek için sayfanıza bir şeyler mi ekliyorsunuz?

O halde durun. Şimdi durun. Durun.

Eski sevgilinizle 'karşılaşabileceğiniz' her türlü siteden profillerinizi silin ya da eski sevgilinizin profillerini engelleyin. Kendinize geldiğiniz zaman profillerinizi yeniden oluşturabilirsiniz ama onun sayfasını gezerseniz kendinize gelemezsiniz.

Buna benzer araçlar ile oyun oynamak sağlıklı bir davranış değildir. Sağlıklı insanlar, okuyacağından emin bile olmadığı insanlara gizli mesajlar göndermezler. Sağlıklı insanlar, internette karşısına çıkan manasız insanlara beğeni göndererek başkasını alt etmeye çalışmazlar. Sağlıklı insanlar, bu gibi saçmalıklardan kurtulduğuna sevinir ve gününü gün eder. Siz de bu davranışlardan kurtulun ve gününüzü gün edin.

Zaten neye bakıyorsunuz ki? Hangi bilgiye ulaşmaya çalışıyor olabilirsiniz? Fotoğrafınızı silmesi, başka biriyle fotoğraf paylaşması ya da başka fotoğraflar koymasının gerçekleri yansıttığını nereden bilebilirsiniz? Bunlar da tıpkı tatil fotoğrafları gibi gerçeği yansıtmayan karelerdir.

Hiç kimsenin dilinizi bilmediği bir memlekette, yağmur yüzünden çaresizce yol kenarına çöktüğünüz anın fotoğrafını çektiniz mi? Hayır.

Güneşli bir günde, teknede gülüp eğlendiğiniz anları fotoğrafladınız. Sosyal medyada verdiğiniz mesaj da "Bakın, ne kadar eğleniyoruz!" oldu. Yansıtılanlar genellikle çarpık ve yanıltıcı görüntülerdir. İnsanlar kavgalarını, anlaşmazlıklarını ve 'suratına su çarpıp çıktığım gün' fotoğraflarını Facebook'ta paylaşmaz. Kuşkularını, üzerlerindeki baskıyı ve ilişkilerindeki sorunları sosyal medyada paylaşıp, son kavgalarının fotoğraflarından albüm oluşturmaz. Durum ne olursa olsun, size sadece bardağın dolu tarafını gösterirler. Kendi içinizden geçenleri, başka insanların dışa taşıdıklarıyla karşılaştırmamalısınız.

Oyunu kazanmanın tek yolu, bu oyunu oynamamaktır. Sosyal medya budalalıklarına alet olursanız, oyuna dahil olmuş olursanız. Sosyal medyada Pavlov'un köpeği gibi tepki veremeyiz; eski sevgiliniz çevrimiçi olunca çıkan zil sesine atlamamalısınız. Bunu yapıyorsanız bir sorun var demektir. Kendinizi bakmaya, merak etmeye, sızlanmaya ve güçlü olmanız gereken zamanlarda güçsüz kalmaya programlamış oluyorsunuz. Sonu gelmeyen merakınız ve dikizleme nöbetleriniz sizi tüketecektir. 'Sıfır İletişim' kurallarını, takıntılardan kurtulmayı, başkasının hayatına kafa yormamakla ilgili kuralı unutmayın. Birilerinin profilinde gezinip duruyorsanız, onun hayatına kafa yoruyorsunuz demektir.

Klavyeden uzaklaşın, yürüyüşe çıkın (Çünkü dışarıda, internette yer almayan koskoca bir dünya var!), günlüğünüze yazın, arkadaşınızı arayın. Yapıcı bir işle uğraşın. Dördüncü bölümdeki tavsiyeleri yeniden gözden geçirin. Eski sevgilinizin hayatını ta-

kıntılı bir şekilde gözlemlemeyi bırakıp, kendi hayatınızı oluşturma vakti geldi. Oradan uzaklaşıp, yeterince katlandığınızı görmeniz gerekiyor. Kendi hayatınıza bakın ve internet sayfalarından da uzak durun. Öyle yapınca canınız yanıyorsa, öyle yapmayın.

Üç Numaralı Mektup:

Günlüğünüz ve Yazarın Bloke Olması

İlk seminerlerimi verdiğim sırada aldığım bu mektup sayesinde cevabını diğer seminerlerime ve günlük yazma çalışmalarımıza eklemem gerektiğini fark etmiştim.

"Seminerinizden gerçekten çok keyif aldım ve ertesi gün günlük tutma kararı aldım fakat çoğu zaman yazmakta zorlanıyorum. Bu konuda ne yapabilirim?"

Bu, hem acemi hem de deneyimli günlük yazarlarının başına gelen bir durumdur. Yazacak çok şeyiniz olduğunu düşünseniz bile bir türlü başlayamazsınız. Böyle bir durum yaşarsanız, bu durumu aşmak için şu yöntemlerden birini kullanabilirsiniz:

1. On dakikalık zaman içinde, "Ne yazdığımı hiç bilmiyorum." dedirtecek kadar saçma bile olsa yazabildiğinizi yazın. On dakika boyunca kaleminizi kağıttan çekmeyin ve sürekli hareket ettirin. Buna bilinç akışı yazımı denir. Başlarda size saçma gelebilir ama on dakika boyunca inatla yazarsanız düşünceleriniz kağıda akmaya başlayacaktır. Günlük tutmaya yeni başlamış ya da her gün aksatmadan yazıyor olsanız bile, arada sırada gerçekleştireceğiniz bilinç akışı yazımı sayesinde farkında olmadığınız duygularınızı ortaya çıkarabilir ve iyileşmenizi hızlandırabilirsiniz.

2. Şimdiye kadar geçirdiğiniz en güzel günü düşünün ve o günün sizin için ne anlam ifade ettiğini yazın.

3. Aynı şekilde, şimdiye kadar geçirdiğiniz en kötü günü düşünün ve o gün başınızdan geçenleri yazın.

4. Yıllar öncesinden rastgele bir gün seçin. O günün en popüler şarkısını ve en önemli haberini araştırdıktan sonra, o gün

neler yapmış olabileceğinizi hayal edin. Nerede olabileceğinizi ve gününüzü neyle geçirmiş olabileceğinizi düşünün. Geçmişe dair fikirlerinin karmaşık olduğunu söyleyen danışanlarımdan biri, hafızasını tazelemek için eski dergiler almaya başladığını söylemişti. "Bazen tek bir sayfada gördüğünüz reklam, kendi başıma hatırlayamayacağım birçok anıyı gözlerinizin önüne getirebiliyor." demişti. Küçükken zevkle izlediğiniz eski reklamlara veya televizyon programlarına göz atabilirsiniz. Yazmaya bu zararsız konulardan başlayıp, sizi götürdükleri yere kadar yazabilirsiniz.

5. Gece ya da sabah yazacağınız günlüğünüze dair başlangıç fikirleri oluşturmak için gün içerisinde notlar alın. İş yerindeyseniz, kendinize e-posta gönderin ya da telefonunuza mesaj bırakın. Küçük bir defter ya da not kağıdı taşıyarak da aklınıza gelenleri not edebilirsiniz. Gün içerisindeki gözlemlerinizi kaydetmeyi alışkanlık haline getirin.

6. Günlüğünüzü ve günlük deneyiminizi kendinize ait tutun. Öğrencilerimden biri, gittiği yerleri, konuştuğu insanları hatta yediği yemekleri de yazdığı çok detaylı bir günlük tutuyor. Günlüğünü farklı bir proje olarak ele almaktan keyif duyuyor. Başka bir erkek danışanım da günlüğünü resim ve çizimlerle donatmayı sevdiğini söyleyerek şunları anlatmıştı:

"Çizim ve taslaklarla kendimi daha iyi ifade edebiliyorum. *Geçtiğimiz günlerde bir kafeye gittim ve günlüğüme yazmaya başladım. O günlük yazımın sonuna da bulunduğum kafenin servis kağıdındaki logosunu kesip, yapıştırdım. Günlüğümü daima yanımda taşıyorum. Böylece günlüğüme o gün bulunduğum yerden edindiğim küçük parçalar ekleyebiliyorum.*"

Bu gibi fikirler sayesinde günlüğünüzü istediğiniz şekilde, işinize yarayacak hale getirebilirsiniz; size ait olması yeterli.

Dört Numaralı Mektup:
Siz 'Sıfır İletişim' Sağlamışken Eski Sevgilinizin Sizinle İletişime Geçmesi

Geçtiğimiz günlerde şu mektup elime geçti:

"Üç ay önce tavsiyenize kulak vererek *'Sıfır İletişim' kuralını uyguladım. Başlangıçta zordu ama eski sevgilimle arada sırada görüşüyor olmamız beni çok kötü etkiliyordu. Ben de onu düşünmeyi bıraktım, iletişim kurmak istediğimde günlüğüme yöneldim ve yeni insanlarla tanışmak adına farklı gruplara katıldım; her şey yolunda gidiyordu. Sonra, bir gece bana mesaj atarak konuşmak ister miyim diye sordu.* Çok etkilendim ama cevap vermedim. *Ertesi gün sinirlerim harap olmuştu ve üç ay önce bulunduğum noktaya geri döndüm. Yine aklımdan çıkmaz hale gelmişti. Ne istediğini merak ediyorum ve neler söyleyeceğimi düşünmeden edemiyorum. Ne günlük tutabiliyorum, ne de dışarı çıkabiliyorum. Evde durup, iletişim kurup kurmamam gerektiğini düşünüyorum.* İletişim kurmak istediğimden de emin değilim ama bu fırsatı tepmek istemiyorum. *Belki sadece canı sıkılmış ve uykusu kaçmıştır, bilmiyorum, ama içimden bir ses de ne yaptığımı gerçekten merak etmiş ve benimle konuşmak istemiş olabileceğini söylüyor. Sanki hiç 'Sıfır İletişim' yaşamamış gibiyim. Yardım edin!"*

Buna benzer mektupları o kadar çok alıyorum ki, eski sevgilisinden aylar sonra haber alınca dengesi bozulan insanların mektuplarından önümde bir yığın oluştu. Kimileri sinirlenirken, kimileri de ayrılık acısını baştan yaşıyor. Kimileri ise bu fırsatı hoşgörüyle karşılayıp, eski sevgilisine her şeyin bittiğini söylüyor ya da sadece diyeceklerini dinliyor. Bazıları ise hâlâ özlendiğini duymak ve arkadaş kalıp kalamayacaklarını sormak hatta yeniden barışmak için konuşmaya başlıyor. Tepkileri ne olursa olsun, mektuplar tek bir başlık altında toplanıyor: Bu kişinin benimle iletişime geçmesi beni etkiledi ve 'Sıfır İletişim'i bozmayı düşünüyorum.

Bunu yapmadan önce yeniden düşünün. Eski sevgilinizin ansızın ses vermesi sizi üzmüş olabilir. Buna göre hareket etmeden

önce, şaşkınlığınızın geçmesini bekleyin ve size hissettirdiği farklı duyguları bir kez daha gözden geçirin. Ardından, şunları da göz önünde bulundurarak bakış açınızı yönlendirin:

1. Eski sevgilinizin 'Sıfır İletişim'i bozmuş olması önemli değil, iletişim kurmama kararı size aitti. Üzülmeniz anlaşılabilir bir durum ama buna göre hareket etmeniz gerekmiyor. Biraz bekleyin, duygularınızı yatıştırın ve geçsin. Ama iletişim kurmayın!

2. Başkasının nazı yüzünden kurban pozisyonunda olmanın bir anlamı yok. Hayatınızın kontrolünü elinize alın ve bir telefon ya da mesaj yüzünden tüm çalışmalarınız suya düşebilecekmiş gibi davranmayın. Hiç kimseye bu kadar güç kazandırmak istemezsiniz; ne şimdi ne de sonra. Kurban olmayın, kendi hayatınızı kontrol etmeyi öğrenin. Kendi kaderinizi kendiniz belirleyin ve başkasının belirlemesine izin vermeyin.

3. Eski sevgilinizle son görüşmenizden bu yana söylemek istediğiniz birçok şey birikmiş olabilir ama ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz. Söyleyecek lafınız varsa günlüğünüze yazın, arkadaşınızla konuşun ya da terapiye veya destek gruplarına gidin.

4. Neden 'Sıfır İletişim' uygulamaya karar verdiğinizin mantıklı ve sağlıklı sebeplerini hatırlayın. Eski sevgilinize olan kızgınlığınızı sessizlikle göstermek için ya da gücünüzü gösterip, bir şeyleri ispatlamak için iletişimi kesmediniz; kendi gelişiminiz ve iyileşmeniz için iletişim kurmamayı tercih ettiniz. 'Sıfır İletişim'in amacı *sizin* onurunuzu, *sizin* alanınızı ve *sizin* hayatınızı korumaktır. Bu sayede iyi bir hayat kurup, sizi gerçekten seven birini hayatınıza dahil edebilirsiniz.

Eski sevgiliniz sizinle iletişim kurduktan sonra, kaldığınız noktaya dönmeniz biraz zaman alabilir ama eninde sonunda o noktaya dönersiniz. Birkaç gün boyunca çok hassas olsanız bile duygularınızla hareket etmemeniz gerekir. Unutmayın, eski sevgiliniz sizinle iletişime geçerse, cevap vermeyin. Tekrar ediyorum, *cevap vermeyin.*

Beş Numaralı Mektup:
Ayrılığın Yıldönümü

Eski bir okuyucum ve seminer öğrencim şöyle yazmış:

"Kendimi iyi hissediyorum ama ayrılığımızın ilk yıldönümü gelmek üzere. Neler yaşayacağımı bilmiyorum. Biraz da yıldönümü yasından bahsedebilir misiniz?"

Herkes farklıdır. Kimileri ayrılık yıldönümünü hiçbir şey olmamış gibi geçirebilir. Bazı insanlar ise kendilerini sebepsiz yere, anlam veremedikleri bir duygu fırtınasının içinde bulur. En şiddetli 'batmalar' genellikle ilk yıldönümünde gerçekleşir ama diğer dönemlerde de bu tepkiyi gösterebilirsiniz.

Yıldönümü yası çok normaldir. Önemli bir ilişkinin bittiğini hatırlatır. Geride bıraktıklarınızın kalıntıları gibidir. İletişimsizliğiniz ve kopmanın verdiği acıyla anılarınız artık şekil değiştirir. Bir zamanlar sizin için önemli olan bir durumu ve kişiyi gözünüzün önüne getirir.

İnsanlar, alışkanlıklarıyla var olan canlılardır. Hepimizin bir takvimi vardır ve hayatımızı tarihler, randevular ile belirleriz. Belirli zamanları diğer insanlarla kutlar ve belirli anlar için bir araya geliriz. Tür olarak hayatta kalabilmemizin sebeplerinden biri de başka insanlarla küçüklü büyüklü topluluklar oluşturup, bir araya gelmemizdir. Tüm dünyanın kutladığı yeni yıl, ülkenizde kutlanan kuruluş bayramları, aile içinde kutlanan doğum günleri ya da çiftlerin kutladığı yıldönümleri hayatımızın gitgellerini belirler. Bazen tüm dünya ile birlikte, bazen de yalnızca bir kişiyle olsa da çeşitli gruplarla kutlamalara katılırız. Tarih belirleriz, o tarihlerde kutlama yapar ve hayatımızın ritmini onlara göre belirleriz. Tarih belirlemek neredeyse bizim doğamızın bir parçasıdır.

Belirli bir kaybın yıldönümü de belirlenmiş başka bir tarihtir. Sadece eskileri andığımız için değil, bu tarihi benimseyip bastırmamız gerektiği için de yas duygusuna kapılabiliriz. Bu yüzden, mantıklı hiçbir yanı olmasa bile, insanlar eski sevgililerini doğum günlerinde kendilerine daha yakın görürler.

Kabullenme ve bütünleşme anına varmadan önce, birini arkada bırakmış olmanın verdiği tüm süreçleri yaşamanız gerekir. Bu deneyiminizin tamamlanması için takviminizde boşalmış olan kutucukları görmeniz, önemli bir varlığın gelip gittiğini anlamanız ve bunun yaşattığı tüm duyguları tatmanız gerekir. Bu kişiye, bu kayba ve bu deneyime zaten fazlasıyla enerji sarf ettiğiniz için geri dönüşüm sürecini durdurmaya çalışmak size çekici gelebilir. Daha iyi hissetmeye başlamış ve hayatınızı yeniden normal bir hayat gibi sürdürmeye devam edebiliyorsunuzdur; ökeyi, üzgünlüğü ve yalnızlığı hissetmek *istemezsiniz*, hiç kimse istemez ama bu duygulara karşı gelmeye çalışırsanız daha kötü bir hal alacaklardır. Bu duygularınızı da yaşayın ama asla geçmeyeceklerini hiç düşünmeyin.

İlk yıldönümünüzün geri dönüşümünü yaşadıktan sonra her şey daha iyiye gidecektir. Atlattığınız süreci küçük görmeyip, yasınıza ait son kalıntıları hayatınıza dahil ederseniz çok kısa sürede uğruna son bir yılınızı verdiğiniz hayatınıza geri dönebilirsiniz. Birkaç hafta sonra, mektubu yazan kadının artık çok daha iyi olduğuna dair başka bir mektup aldım.

Yıldönümü yaslarının ve daha önce bahsettiğimiz geri dönüşüm sürecinin gerekli olduğunu ama yolunuzdaki küçük tümsekler olduğunu aklınızdan çıkarmayın ve ardından daha da güçleneceğinizi unutmayın. Yıldönümü yasınızı atlatırken kendinize iyi davranmayı aksatmayın – hem de hiçbir zaman.

6'dan 12'ye Diğer Mektuplar

Başarı Hikayeleri

İnternet sayfamı kurduğum günden beri, benim bahsettiğim bu araçları kullanıp, görevlerini tamamlayan insanların muhteşem değişimlerine şahit olma ayrıcalığına eriştim. Sayfama yazılan birkaç yorum ile e-postaların küçük bir kısmını sizinle paylaşmak isterim.

Ayrılığım her zaman aklımın bir köşesinde kalacak olsa da, artık canımı yakmıyor. Bütün çabamın karşılığını aldığım an, ses-

sizce ve sakince hayatıma geldi. Altı ay önce yaşadığım ayrılıktan bu yana büyük bir arayışa girdim ve yasım üzerine çalıştım. Eski ilişkilerimin tümü kısa süreli ve çalkantılı olsa da benim her daim üzülmeme sebep oluyorlardı. Analizler sayesinde tüm acılarımın, hatta ilişkilerimin, çözüme ulaştırmadığım yaslarımdan kaynaklandığını (sonunda) fark edebildim. Şimdiye kadar yaşadığım, romantik olmayan sayısız ilişkinin yasını tamamıyla gideremediğim için işe yaramaz adamlarla yaşadığım ayrılıklar, dünyanın sonu gibi gelmişti.

Şimdi nerede durduğuma gelecek olursak, eski ilişkimi tamamıyla atlattığımı söyleyebilirim. Daha da önemlisi, son ilişkimde içime yerleşen birçok gizli sorunu da atlatabildim. Geçtiğimiz aylarda, birçok kişiyle buluştum fakat hiçbirinin devamı gelmedi. Birilerinin beni geri aramayışına fazlasıyla üzüldüğüm anlarda üzüntü sebebimin aranmayışım değil, geçmişimdeki bir sorunun tetiklenmesi olduğunu fark ettim. Günlüğüme yazdım ve yoluma devam ettim.

Daha da iyisi, eskiden kabul edebileceğim birkaç tanesini reddedebildim. Şu an bulunduğum yere bakıyorum ve bir yıl öncesi ile karşılaştırdığım zaman çok daha farklı biri olduğumu görebiliyorum. Artık daha güçlü, daha akıllı ve daha kararlı biriyim. "Bir daha kimseyi bulamayacağım, sonsuza kadar yalnız kalacağım." ve benzeri düşünceler yüzünden paniğe kapıldığımda bunun sadece panik olduğunu ve gerçeğe dayanmadığını biliyorum. Daha iyi biriyle tanışabileceğimi ve o kişiyle tanıştığımda bunu fark edebileceğimi biliyorum. Görevleri tamamlamak zor olabilir ama buna kesinlikle değdiğinden eminim.

Birlikte eğlenmek ve içmekten daha fazlasına ihtiyaç duyduğum için sorunun bende olduğunu düşünmüştüm. Kendimi suratsız bir oyunbozan olarak görüyordum. Geleceğe dair planlarımız üzerine konuşmak istemiştim çünkü siz de hak verirsiniz

ki birlikte iki yıl geçirdikten sonra ilişkinizin nasıl gelişeceğinizi bilmek istersiniz.

Onu atlatabileceğimi hiç düşünmemiştim. Onu düşündüğüm zamanlarda hâlâ küçük bir hayal kırıklığı yaşıyorum ama benim olduğum noktaya erişmeye bile çalışmayan biriyle birlikte olduğumu hatırlıyorum. Seçeneklerim arasında kendim olmak ya da biriyle yetinmek vardı. Her zaman kendinizi birinci sıraya koymalısınız, hem de her zaman. Bunu kabullendiğinizde ilişkinizi 'atlatmış' oluyorsunuz. İstekleriniz, ihtiyaçlarınız ya da 'sorunlarınız' yüzünden özür dilemeyeceğiniz bir noktaya varmalısınız. Sorunlarınızın farkına varıp, onları düzeltmek için çabaladığınız noktaya varmalısınız. Bunu yaptığınız zaman, eski sevgiliniz aklınızdan silinmeye başlayacak. Kendinizi önceliğiniz haline getirirseniz, artık kalbinizde ya da kafanızda yer kaplamayacak. Varlığınızı başkaları üzerinden sağlamanıza gerek yok. Çünkü buradasınız, varsınız. Bunu ispat etmeye çalışmanıza gerek yok. Çünkü siz zaten varsınız.

Uzun süredir sayfanıza bir şey yazmıyordum. Aylar önce mesaj atmışlığım var. Yaklaşık bir yıl önce kötü bir ayrılık yaşadım. Hayatımın her köşesi kötüye doğru giderken kız arkadaşım beni terk etmişti. Şimdiye gelecek olursak; kimseyle görüşmüyorum ve çok fazla kişiyle de buluşmadım. Yüksek lisans programına katıldım ve en yüksek notları alıyorum.

Çok önemli iki şeyi öğrenmiş oldum:

1. İlişkinizi kesin. 'Sıfır İletişimi' ne kadar çabuk uygularsanız, o kadar kısa sürede iyileşirsiniz.

2. Zorla aşk yaşayamazsınız. Ayrılığımdan bu yana birçok arkadaşım hiç ummadığı zamanlarda birileriyle tanıştı. Ben ise eski kız arkadaşımla birini bulmak için inatla çabaladığım dönemde tanışmıştım ki sonunda başarısız bir ilişkim oldu. Bir sonraki sefere kendi kendine gelişmesini bekliyor olacağım.

Kayıplar, insanlar, hayaller, umutlar, hedefler, hayal kırıklıkları ve bazen de hiçbir şey yüzünden çok fazla gözyaşı döktüm. Hiçbir şey için ağladığım zamanlarda gözyaşlarımın beni temizlediğini hissettim. Dünyanın ağırlığını üzerimden atıyor gibiydim. Önce yürüyüşe çıkmaya başladım, sonra koşmaya... Sürekli günlük tutuyordum, takıntılı hale gelmiş gibiydim. Evde volta atıyor, duvarları izliyor, arkadaşlarımla konuşuyor, yorulduğum zaman uyuyor ve dinlendiğimde uyanıyordum. Eski sevgilimi hatırlatan her şeyi hayatımdan çıkardım ve Geçmişi Atlatmak sitesindeki harika insanların önerdiğinden çok daha fazlasını yaptım.

'Sıfır İletişim'e bağlı kalmamı kolaylaştıran ve yoluma devam etmemi sağlayan tek şey de bu sürece inanmam oldu. Bu karanlık tüneli atlatıp, insanların bahsettiği şeyleri kendi gözlerimle görmeyi çok istiyordum.

Sessiz bir dönem oluyor ve eninde sonunda, herkesten fazla kendinizle vakit geçirmek istiyorsunuz. Yasınızı atlatabilmek için önünde durmanız gerekiyor. O noktadan bu noktaya nasıl varabildiğimizi insanlarla paylaşabilmemiz çok büyük bir lütuf.

'Eski sevgilimden kurtuluşumun' ilk yıldönümünü gelecek ay kutlayacağım ve hayatımın ne kadar değiştiğine inanamıyorum. Felaket gibi devam edip, daha da kötü bir şekilde sonlanan ilişkim hayatımı tam anlamıyla değiştirdi ve bana yepyeni bir bakış açısı kazandırdı. Onun yüzünden her ne kadar acı çekmiş olsam da o acı için şu an kesinlikle müteşekkirim.

Yaşam tarzıma uygun birini bulmam epey sürdü. İnternet sayfanızı bulup, seminerlerinize katılmadan önce sadece bana 'katlanabilecek' birini arıyordum. Görevlerimi tamamlayıp, alışkanlıklarımı gözlemledikten sonra aslında bir 'paspas' olduğumu fark ettim. Kadınların beni ezip geçmesine şaşmamam gerekiyormuş.

Analizleri bitirdikten sonra bir süre mutlu bir bekâr olarak yaşamaya devam ettim ve ardından normal bir adamla sevgili olmak isteyen, oyun oynamayacak birini bulmaya çalıştım. Önüme çıkan ilişkiye atlamak yerine kendime zaman verdim ve zekice bir seçim yapmaya çalıştım. Şimdi ise sağlıklı bir kadınla, sağlıklı bir ilişki sürdürüyorum. Her şey harika!

'Hatalı tercih kriterlerim' olduğunu ve bunu düzeltmenin tek yolunun analizler hazırlayıp çekici bulduğum kişileri incelemem gerektiğini söylediğinizde beni kendinize inandırmıştınız. Yaşadığım sürecin hiçbir aşaması kolay olmadı ama değişip gelişmeye başladığımda beni çekici bulan insanların daha önceki kişilerden çok daha sağlıklı olduğunu fark ettim. 'Sağlıklı Buluşma' kurallarınızı uygulayarak görüştüğüm birkaç kişiden sonra sonunda görüşmek isteyeceğim tek kişiyi seçebildim ve iyi bir ilişki sürdürüyoruz. Genelde bir adam için tüm hayatımdan vazgeçerdim ama bu sefer yapmayacağım. Başka aktivitelere katılma isteğimi anladığı gibi, katılmam için beni yönlendiriyor bile! Bir daha asla kendi hayatımı başkası için değiştirmeyeceğim. Tüm yardımlarınız için teşekkür ederim!

En son mektubum da en eski okuyucularımdan olan ve 'Ayrılığı Atlatmak' ilkelerini sünger gibi emen birine ait. Birçok kez e-posta aracılığıyla iletişim kurduk ve seminerlerimin birinde tanışma fırsatımız da oldu. Şu anda kendisini çok seven bir adamla evli olan, çok güzel bir kadındır. Bu mektubu beni derinden etkiledi ve hepiniz için aynı başarıyı dilerim.

Sevgili Susan,

Bildiğin üzere internet sayfana ve destek grubuna yaşadığım bir ayrılık sırasında denk gelmiştim. O zamanlar etrafımdaki çoğu kişiye *başarılı bir ilişki yürüttüğüm izlenimi vermiş ola-*

bilirim ama aslında çok derin acılar çekiyor ve ilişkimden hiçbir tat almıyordum. Çok güçlü bir savunma mekanizmasının *yanı sıra çok zayıf sınırlarım vardı. Kişisel bakımı bencillik ve olumlamaları da şımarıkça sarf edilen boş sözler olarak görüyordum.* Çoğu zaman tedirgin, üzgün ya da öfkeliydim. *Aralarında kendi ailemin sorunlarını anımsatan bir ilişkiye takılıp kalmıştım.* Çok derin yaslarım vardı ve nasıl düzeltebileceğimi bilmiyordum. *Bu mektubu bana ve benim gibi insanlara sağladığın müthiş yardım adına teşekkür etmek için yazmak istedim.*

Geçtiğimiz on yıl içinde hem kişisel hem de grup terapileri sayesinde epey mesafe kattettim ama senin tavsiyelerin, örneklerin ve cesaretlendirmen sayesinde hayatımı değiştirebildim. Bir yılı aşkın süredir internet siteni her gün takip ediyor veya oradaki insanlarla iletişim kuruyorum. Geçmişimin karşısına dikilebilmek, iyi olmayan ve hiç olmamış şeylerin yasını tutmak ve elimdekilere minnet edebilmek için *senin öğretilerinden faydalandım. Sonuç olarak kendimi daha iyi tanıyor, daha çok seviyorum ve tam anlamıyla güçlendiğimi hissediyorum.*

Tüm bu gelişmelerin hayatıma kattıkları sayesinde kız kardeşimle daha güçlü ve özel bir ilişki kurmayı başarabilmişken, harika bir adamla sağlıklı ve tatmin edici bir ilişki yaşayabiliyorum. Öğrenmeye elbette devam edeceğim ama her duruma yaklaşımım şimdiden köklü olarak değiştiği için güzel bir hayat sürebileceğime inanıyorum. *Güçlü olduğumu ve geleceğin getireceği kaçınılmaz zorluklarla başedebileceğimi biliyorum.*

Öğrenmeye hazır olduğunuzda öğretmenin karşınıza çıkacağını söylerler... Susan, sen benim için vazgeçilmezsin. Öğretmenim ve arkadaşım olduğu için teşekkür ederim.

Sevgilerimle,

Kathy E.

SONSÖZ

Güzel Olan Her Şeyi Hayatınızda Tutun

Hayata devam etmenin sırrının dengeyi korumak olduğunu unutmayın – Kötülüğü hayatınızdan çıkarırken, iyiliğe yer vermelisiniz. Yasınızla boğuşurken kendinize iyi bakmanız kolay olmayabilir ama kesinlikle buna değecektir.

Umuyorum ki bu kitap kendinizi yeni ve daha sağlıklı bir hayata yönlendirmenize yardımcı olabilmiştir. Aşağıdaki sekiz kuralı aklınızın bir köşesine yazarsanız, bu mümkün olabilir:

1. Odakta daima kendinizi tutun.
2. Neye tahammül ederseniz, o kadarına sahip olursunuz.
3. Bunu yaptığınızda canınız yanıyor mu? O halde yapmayın.
4. Sizi reddedeni reddedin.
5. Unutmayın: Önemi yok, önemi yok, önemi yok.
6. Kendinize iyi davranın.
7. Aşk eylemdir.
8. Bunu başarabilirsiniz!

Ayrılığı Atlatmak

Biten ilişkimin acısını nasıl dindirebilirim?
Eski sevgilimi/eşimi takıntı haline getirdim, bu duyguyu nasıl aşabilirim?
Aşk hayatında neden hep 'başarısız' oluyorum? Yoksa 'sorun' bende mi?
Ayrılıkla birlikte azalan özgüvenimi ve kendime olan saygımı nasıl tamir edebilirim?
Yaşadığım 'onca şeyden sonra' onu affedebilir miyim?
Bütün bu olanlardan sonra onunla arkadaş kalabilir miyim? Kalmalı mıyım?
Neden hep 'yanlış insanları' seçiyorum?
Nasıl yine mutlu ve huzurlu olabilirim?
Nasıl daha iyi ve sağlıklı bir ilişkiye sahip olabilirim?
Bundan sonraki ilişkimde gerçek aşka nasıl ulaşırım?

Eğer siz de kendinizi böyle umutsuz, çaresiz ve başarısız hissediyor, bir daha asla aşık ve hatta mutlu olamayacağınıza inanıyorsanız, değişim ve dönüşüm için doğru yerdesiniz.

Bu kitap size ayrılığı nasıl atlatacağınızı ve bu acı deneyimi nasıl mutluluğu yakalama yolculuğuna çevireceğinizi anlatıyor.

İyi yolculuklar!



ISBN 9786056574054

19,90 TL

www.tarakitap.com