Bana Sıkıca Sarıl

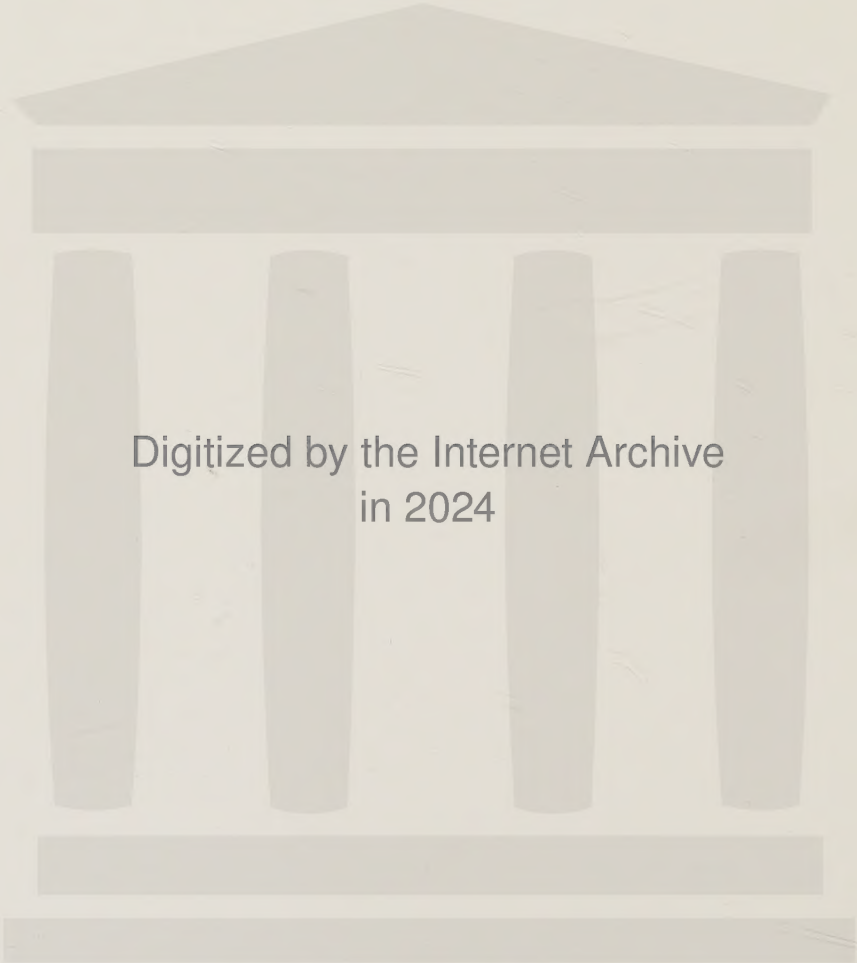
SUE JOHNSON

Hayat Boyu
Sürecek
Bir Aşk İçin
7 Görüşme



Çeviri: Merve Cingi Yirün ve Onur Yirün

3.BASKI


Digitized by the Internet Archive
in 2024

https://archive.org/details/banasikicasaril0000cebr



Ck Yayınları: 12
Evlilik ve Çift Terapisi Dizisi

Özgün Adı
hold me Tight –seven conversation for a life time of love
Little Brown and Company Press – Sue Johnson

© 2020 Ck Yayınevi
Türkçe çevirinin tüm yayın hakları Ck Yayınevi'ne aittir.
Yayınevinden izin alınmadan, kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz.
Hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

1. Baskı, Ck Yayınevi, Eylül 2015

2. Baskı, Ck Yayınevi, Mayıs 2018

3. Baskı, Ck Yayınevi, Nisan 2020

Dizi Editörü
Cebrail Kısa

Sayfa Düzeni
Ck

Kapak Düzeni
İlknur Kavlak

Baskı ve Cilt
Bizim Büro Matbaa (Sertifika No: 42488)
Sedef Sokak No: 6/1 İskitler – Ankara
Tel: (0 312) 229 99 28

ISBN 978-605-4379-10-1

Ck Yayınevi
Ataç I Sokak 33/15 Kızılay / Ankara
Sertifika No: 16708
Tel: (0 312) 432 21 04

İnternet: www.ckyayinevi.com

E-Posta: bilgi@ckyayinevi.com

SUE JOHNSON

BANA SIKICA SARIL

Hayat Boyu Sürecek Bir Aşk İçin 7 Görüşme

editör

Prof. Dr. Cebrail Kısa

çeviri editörü

Psk. Asiye Hekimoğlu Gül

çeviri

Dr. Merve Cingi Yirün ve Dr. Onur Yirün

Yazar hakkında... Dr. Sue JOHNSON, Kanada'da bulunan Ottowa Çift ve Aile Enstitüsü'nün ve Uluslararası Duygu Odaklı Terapide Mükemmelleşme Merkezi'nin direktörüdür. Bunun yanı sıra Kaliforniya, San Diego Alliant Üniversitesi'nde Seçkin Araştırma Profesörü, Ottowa Üniversitesi'nde klinik psikoloji profesörüdür. Amerikan Psikoloji Birliği bilim kurulu üyesidir. Çalışmalarıyla, Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği 'Çift ve Aile Terapisi Alanına Üstün Katkı Ödülü', Amerikan Aile Terapisi Akademisi 'Aile Terapisi Araştırma Ödülü' dahil olmak üzere sayısız ödüle layık görülmüştür. Dünya çapında EFT danışmanları yetiştirmektedir. Amerika ve Kanada ordularına, New York City İtfaiye Departmanı'na danışmanlık yapmaktadır. Ottowa'da eşi, iki çocuğu ve köpeği ile birlikte yaşamaktadır. Gilbert ve Sullivan'a, Monty Python'a, Arjantin tangosuna ve Kanada'nın kuzeyindeki göllerde kanoya binmeye bayılır...

Aşkı anlamamı sağlayan
danışanlarıma ve meslektaşlarıma.

Bana aşkın nasıl hissedileceğini ve hissettirileceğini öğreten
eşim John

ile çocuklarım
Tim, Emma ve Sarah'a...

Tüm güzelliğinle, yakıcı bir keman eşliğinde
Dans et benimle
Duyduğum telaş yatışana kadar
Dans et benimle
Bir zeytin dalı gibi tutup havaya kaldır beni
Evimin yolunu tutan güvercinim ol
Aşkımız sona erene dek
Dans et benimle

Leonard Cohen

İÇİNDEKİLER

Türkçe Baskı İçin Editör Notu 9

Giriş 11

Birinci Bölüm
AŞKA YENİ BİR BAKIŞ 17

Aşk – Devrimci Bir Görüş 19

Aşkımız Nereye Gitti? – Yakınlığı Yitirmek 31

Duygusal Yanıt Vericilik – Hayat Boyu Sürecek Bir Aşkın Anahtarı 41

İkinci Bölüm
DEĞİŞİM KAYNAĞI YEDİ GÖRÜŞME 59

Görüşme 1: Şeytani Diyalogları Tanımak 61

Görüşme 2: Hassas Noktaları Bulmak 87

Görüşme 3: Zorlu Bir Anı Yeniden Ziyaret Etmek 107

Görüşme 4: Bana Sıkıca Sarıl – İlgili Olmak ve Bağ Kurmak 125

Görüşme 5: Yaraları Affetmek 145

Görüşme 6: Cinsellik ve Dokunma Yoluyla Bağ kurmaK..... 161

Görüşme 7: Aşkı Canlı Tutmak..... 177

Üçüncü Bölüm

BANA SIKICA SARIL'IN GÜCÜ 199

Travmatik Yaraları İyileştirmek – Aşkın Gücü..... 201

Nihai Nağ –Son Sınır Aşk..... 217

Teşekkürler 229

Kaynakça 231

TÜRKÇE BASKI İÇİN EDİTÖR NOTU

Gruplarla çalışırken, bireylerin hayat hikâyelerini dinlerken ya da kendi hayat hikâyemi gözden geçirirken yakın ilişkilerde önemli kırılmaların yaşandığı kriz anlarında ortaya çıkan duygu yoğunluğunun yatıştırılabilmesi ve düzenlenebilmesi için, empatik yaklaşımın ve duygu paylaşımının olduğu yakın ilişkinin, yani eş ilişkisinin ne kadar yara sarıcı olduğunu deneyimleme şansım oldu.

Dr. Sue Johnson, yakın ilişkileri şöyle anlatır: "Eğer aşk ilişkileri pazarlık değilse, kazanç ve kayıp üzerine yapılan konuşma ve anlaşmalar nedir öyleyse?" sorusuna cevap ararken birden "Aşk ilişkileri duygusal bağlardır... Aşk için sebep bulamazsınız ya da pazarlık yapamazsınız. Aşk, duygusal bir yanıttır" derken buldum kendimi. "*Bana Sıkıca Sarıl*" bize nasıl daha iyi tartışacağımızı, erken çocukluğumuzu nasıl analiz edeceğimizi, romantik jestler yapmayı veya yeni cinsel pozisyonlar öğretmeyi amaçlamıyor. Bunun yerine, tıpkı bir çocuğun beslenmek, bakılmak ve korunmak için ebeveynine bağımlı olması gibi duygusal açıdan da eşimize bağımlı olduğumuzun farkına vararak ilişkimizin duygusal temellerine ulaşmamızı sağlıyor.

Dr. Johnson, bir ilişkiyi iyileştirmenin veya kurtarmanın yolunun açıklık, uyum ve karşılıklı yanıt vericilik olduğunu söylemektedir. Bunu akılda tutarak, Şeytani Diyalogları Tanımak'tan, Yaraları Affetmek'e kadar ilişkinin önemli anlarına odaklanmakta ve bunları yedi iyileştirici görüşmenin müdahale noktaları olarak kullanmaktadır. Bu görüşmeler, bize ilişkimizin belirleyici anlarını gösterecek, bu anları yeniden şekillendirerek güvenli ve daimî bir bağ yaratmamıza yardım edecektir. Dr. Johnson'ın uygulama önerileriyle, öyküleriyle, ilişkiye yol gösterici tavsiyeleriyle ve pratik egzersizlerle yaşam boyu sürecek bir aşkı nasıl geliştireceğimizi ve koruyacağımızı öğreneceğiz.

Yakın ilişkiler özelliklidir ve özen gerektirir. Bundan dolayı, Aile, Evlilik, Çift Terapisi ile Cinsel Terapi alanında çalışan profesyonellere ve yakın ilişkilerde so-

run yaşayan kişilere yararlanabilecekleri kaynaklar sunmak önemlidir. Günümüzde Cinsel İşlev Bozuklukları ve Tedavileri konularında olduğu gibi Aile, Evlilik ve Çift Terapisi alanında da ülkemizde önemli gelişmeler yaşandığı, konuyla ilgili bilimsel literatür, görsel ve yazılı medya takip edildiğinde görülebilir. Her iki alanda da bilimsel bilgi ve terapi deneyimini harmanlayan görsel ve yazılı materyalin, kaynakların ve kitapların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu alana katkı sunmak amacıyla oluşturduğumuz CK Yayınevi'nde "Cinsel Terapi, Aile, Evlilik ve Çift Terapisi" ile "Psikiyatri" dizilerinde önemli kitaplar yayınladık. Bu projede ilk etapta benim, yani Cebrail Kısa'nın "*Kadın Bedeninin Cinselliği Reddedişi: Vajinismus*", "*Psikiyatri Pratiğinde EKT*" ve "*Erken Boşalma ve Tedavisi*" adlı kitaplarım ve tüm dünyada cinsel terapinin temel eserleri olarak kabul edilen Helen Singer Kaplan'ın "*Resimli Cinsel Terapi El Kitabı*", "*Yeni Cinsel Terapi*" ile "*Erken Boşalmanın Üstesinde Gelmek*" adlı kitapları yayınlandı. Ayrıca editörlüğünü Joseph ve Leslie LoPiccolo'nun yaptıkları "*Seks Terapi Elkitabı*", Psikiyatrist Murat Beyazyüz ve Prof. Dr. Erol Göka'nın "*Hasta Bedenin Ruhu*", Sandra Lieblum'un editörlüğünü yaptığı "*Cinsel Terapinin Temel İlkeleri ve Uygulamaları*", Leslie S. Greenberg ve Susan M. Johnson'ın "*Duygu Odaklı Çift Terapisi*", Susan M. Johnson'ın "*Duygu Odaklı Çift Terapisi Uygulamaları*", "*Duygu Odaklı Çift Terapisti Olmak*", "*Aşkın Aklı –Devrim Yaratan Yeni Aşk İlişkileri Bilimi*", JoEllen Patterson ve arkadaşlarının "*Aile Terapisinde Temel Beceriler*" ve Robert E. Emery'nin "*Aile İlişkilerini Tekrardan Gözden Geçirmek*" adlı eserleri yayınlandı.

Şimdi ise Dr. Susan M. Johnson'ın kısa sürede üçüncü baskısını yaptığımız "*Bana Sıkıca Sarıl*" adlı elinizdeki bu kitap ile sizlere tekrar merhaba diyoruz.

Kitabın Türkçeye çevrilmesini üstlenen psikiyatr arkadaşlarım Uzm. Dr. Merve Cingi Yirün ve Uzm. Dr. Onur Yirün'e teşekkür ederim.

Sevgililerin, evli çiftlerin başucu kitabı olmaya aday olan ve aşk konusundaki klişelere meydan okuyan bu kitabı, yeni baskı öncesinde titizlikle gözden geçiren ve yayına hazırlayan Psk. Asiye Hekimoğlu Gül'e teşekkür ederim.

Ve ayrıca, bu kitapların sizlere ulaşmasını sağlayan, Ütopya Yayınevi ve Ck Yayınevi'nin editörü güzel insan Mustafa Çoban'a emeği ve dostluğu için tekrar tekrar teşekkür ederim.

Prof. Dr. Cebrail Kısa
Psikiyatr & Psikoterapist
İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi
Ck Yayınevi Editörü, Ankara, 2020

GİRİŞ

İlişkiler beni her zaman büyülemiştir. Babam Britanya'da bar işletiyordu. Ben o barda büyüdüm. Orada insanların buluştuklarını, konuştuklarını, birlikte içtiklerini, ağız dalaşı yaptıklarını, dans ve flört ettiklerini görerek çok zaman geçirdim. Ancak gençliğimin odak noktası, anne babamın evliliğiydi. Evliliklerini ve kendilerini mahvetmelerini çaresizce izledim. Yine de birbirlerini çok sevdiklerini biliyordum. Babam, son günlerinde, yirmi yıldan uzun süredir ayrı olmalarına rağmen annem için çok gözyaşı döktü.

Anne ve babamın acısına verdiğim yanıt, asla evlenmeyeceğim diye yemin etmek olmuştu. Romantik aşkın bir yanılsama, bir tuzak olduğuna karar vermiştim. Kendi başıma, özgür ve dizginlenmemiş olarak daha iyiydim. Ancak sonra, tabii ki âşık oldum ve evlendim. Aşk, ben onu ittikçe beni kendine çekti.

Ebeveynlerimi yenen, hayatımı güçleştiren, birçoğumuz için sevincin ve acının temel kaynağı olan bu gizemli ve güçlü duygu neydi? Labirentte ebedi aşka giden bir yol var mıydı?

Aşka ve ilişkilere duyduğum büyük merakın peşinden gidip danışmanlığa ve psikolojiye yöneldim. Eğitimim gereği, bilim insanları ve şairlerin tarifleri ışığında bu dram üzerinde çalıştım. Sevgiden yoksun, örselenmiş çocukları eğittim. Aşkın kaybıyla mücadele eden erişkinlere danışmanlık yaptım. Aile bireylerinin birbirini sevdiği ancak bir araya gelemediği gibi ayrı da yaşayamadığı ailelerle çalıştım. Aşk hep bir gizem olarak kaldı.

Ardından Vancouver'da, British Columbia Üniversitesi'nde yaptığım danışmanlık psikolojisi doktorasının son döneminde çiftlerle çalışmaya başladım. Çiftlerin kavgalarının şiddetinden ve ilişkileri hakkında konuşurken genellikle çok keskin sözler kullanmalarından oldukça etkilendim.

Bireylerin ve ailelerin tedavisinden elde edilen başarının tadını çıkardım ama savaşan çiftlere danışmanlık yaparken bozguna uğradım. Üstelik kütüphanedeki kitapların ya da bana öğretilen tekniklerin faydası varmış gibi görünmüyordu. Çiftlerim, çocukluk ilişkileri hakkındaki içgörüleri umursamıyorlardı. Mantıklı olmayı ve müzakere etmeyi öğrenmek istemiyorlardı. Etkili kavga etmenin kurallarının kendilerine öğretilmesini kesinlikle istemiyorlardı.

Görülen o ki aşk müzakere dışı bir şeydi. Şefkat için, bağlanma için pazarlık yapamazsınız. Aşk, şefkat veya bağlanma, mantıkla kavranabilecek tepkiler değildir, bunlar *duygusal* yanıtlardır. Bu nedenle, basitçe çiftlerin deneyimlerine eşlik etmeye başladım ve onların bana romantik aşk dansının duygusal ritimleriyle kalıplarını öğretmelerine izin verdim. Çift seanslarımı kaydetmeye başladım ve onları tekrar tekrar izledim.

Çiftlerin bağırmalarını, ağlamalarını, atışmalarını ve sakinleşmelerini izledikçe, bir ilişkiyi tanımlayan olumlu ve olumsuz, anahtar niteliğinde duygusal anlar olduğunu anlamaya başladım. Tez danışmanım Les Greenberg'in yardımıyla, bu anlar üzerine kurulu yeni bir çift terapisi yaklaşımı geliştirmeye başladım. Bu yaklaşıma Duygu Odaklı Terapi, kısaca EFT adını verdik.

Bazı çiftlere EFT'nin gelişmekte olan bir versiyonunu, bazı çiftlere iletişim ve müzakere becerilerini öğretmeye dayalı davranışçı bir terapi uyguladığımız, bazılarına ise herhangi bir terapi uygulamadığımız bir çalışma yürüttük. EFT'nin sonuçları şaşırtıcı derecede olumluydu. Sonuçlar, tedavi almayan gruptan ve davranışçı terapi alan gruptan daha iyiydi. EFT alan çiftler daha az tartışıyor, kendilerini eşlerine daha yakın hissediyor ve ilişkilerinden aldıkları doyum artıyordu. Bu çalışmanın başarısı, beni Ottawa Üniversitesi'nde akademik bir pozisyona yükseltti. Orada yıllar içinde danışman ofislerinde, eğitim merkezlerinde ve hastane kliniklerinde birçok farklı çiftle çok sayıda çalışma yaptım. Sonuçlar hayret verici ölçüde iyi olmaya devam etti.

Bu başarıya rağmen, çiftlerimin zihinlerini karıştıran duygusal dramı hâlâ anlamadığımı fark ettim. Aşkın karmaşık yollarında ilerliyordum ama

kalbine hâlâ ulaşamamıştım. Bin tane sorum vardı. Neden seanslarımdaki sıkıntılı partnerler böylesine kuvvetli duygularla köpürüyorlardı? Neden insanlar sevdiklerinden yanıt alabilmek için böylesine tartışıyorlardı? EFT neden işe yarıyordu ve onu nasıl daha iyi bir noktaya getirebilirdik?

Sonra bir barda, insan ilişkilerini ilk öğrenmeye başladığım yerde, bir meslektaşımla olan bir tartışmanın orta yerinde, onca şey okuduğumuz konu hakkında, aniden gelen o esinlenme ve kavrama anlarından birini yaşadım. Ben ve meslektaşım, birçok terapistin sağlıklı aşk ilişkilerinin sadece mantıklı pazarlıklar olduğuna nasıl inandıklarını tartışıyorduk. Anlatılanlara göre, hepimiz mümkün olan en az bedeli ödeyerek en fazla fayda sağlamanın peşindeydik.

Benim çift seanslarımda, bundan çok daha fazlasının olduğunu bildiğimi söyledim. "Tamam" diye karşılık verdi meslektaşım, meydan okuyan bir sesle. "Eğer aşk ilişkileri pazarlık değilse nedir öyleyse?" Birden olağan bir ses tonuyla "Aşk ilişkileri duygusal bağlardır. Güvenli duygusal bağ için duyulan içsel bir gereksinimle ilgilidir. Tıpkı John Bowlby'nin (Britanyalı Psikiyatrist) anneler ve çocuklar hakkındaki bağlanma teorisinde söz ettiği gibi. Aynı şey erişkinler için de geçerli" derken buldum kendimi.

Aniden çiftlerimin tutkulu şikâyetlerinin ve çaresiz biçimde içine düştükleri savunmaların arkasındaki ince mantığı gördüm ve tartışmayı yarıda kestim. Artık neye ihtiyaçları olduğunu biliyordum ve EFT'nin ilişkileri nasıl dönüştürdüğünü anlamıştım. Romantik aşk, tamamıyla bağlanma ve duygusal bağ kurmayla ilgiliydi. Doğamızda var olan bir ihtiyaçla, yani bağlanabileceğimiz birine, bize güven telkin eden bir duygusal ilişki ve duygusal rahatlama sunabilecek bir sevgiliye, sahip olma ihtiyacıyla ilgiliydi.

Aşkın ne demek olduğunu, onu nasıl onaracağımızı ve uzun süreli hale getireceğimizi keşfettiğime ya da yeniden keşfettiğime inanıyordum. Bağlanma ve bağ kurmayı referans noktam olarak kullanmaya başladığım andan itibaren, sorun yaşayan çiftlerin yaşadıkları dramı çok daha net gördüm. Kendi evliliğimi de çok daha net gördüm. Bu dramlarda, milyonlarca yıllık evrimin ortaya koyduğu hayatta kalma programının bir parçası olan duyguları taşımakta olduğumuzu anladım. Bu duygu ve ihtiyaçları bir tarafa koyarsak, insan doğasına aykırı hareket etmiş olurduk. Anladım ki çift terapisi ve eğitiminde eksik olan nokta, net ve bilimsel bir aşk yaklaşımının olmamasıydı.

Görüşlerimi yayınlamaya yeltendiğimde, meslektaşlarımın çoğu fikirlerime katılmadı. Öncelikle, duygunun yetişkinlerin kontrol etmesi gereken bir şey olduğunu söylediler. Onlara göre, aslında birçok evlilikte temel sorun gereğinden fazla duygu olmasıydı. Duyguların üstesinden gelinmeli, onlara kulak verilmemeli, insan onların esiri olmamalıydı. Ancak en önemlisi, sağlıklı yetişkinlerin kendi kendilerine yetebileceğini öne sürmeleriydi. Sadece yetersiz işlev gösteren insanlar başkalarına ihtiyaç duyar ve bağımlı olurlardı. Bu insanlar için adlandırmalarımız vardı: *İç içe geçmiş*, *bağımlı*, *kaynaşık*, *yapışık*. Bir başka deyişle, bunlar birbirlerine dolanmış kişilerdi. Gereğinden çok bağlı çiftler batık evlilikler demekti!

Meslektaşlarıma göre, terapistler insanları kendi ayakları üzerinde durmak için cesaretlendirmeliydi. Bu, tıpkı Dr. Spock'ın ebeveynlere çocuklarını nasıl idare etmeleri gerektiği hakkındaki tavsiyesi gibiydi –doktorun uyarısına göre, ağlayan bir çocuğu kucağına almak güçsüz birini yaratıyordu. Mesele şu ki konu çocuklar olduğunda Dr. Spock kökten yanılıyordu. Tıpkı erişkinler söz konusu olduğunda meslektaşlarımın yanıldığı gibi.

EFT'nin mesajı basittir: daha iyi tartışmayı, çocukluğunuzun ilk yıllarını analiz etmeyi, tantanalı romantik jestler yapmayı ya da yeni cinsel pozisyonlar denemeyi öğrenmeyi unutun gitsin. Bunun yerine, bir çocuğun beslenme, bakım, yatıştırılma ve korunma konusunda ebeveynine bağımlı olması gibi sizin de eşinize duygusal yönden bağlı ve muhtaç olduğunuzu anlayın ve kabul edin. Erişkin bağlanmaları daha karşılıklı ve fiziksel temasa daha az odaklı olabilir. Ama duygusal bağın doğası aynıdır. EFT, erişkin sevgi ilişkisini besleyen kilit anları –açık, esnek ve yanıt verici olmak– tanımlayıp geliştirerek eşler arasındaki bu duygusal bağı yaratmaya ve güçlendirmeye odaklanır.

Günümüzde, EFT, çift terapisini kökten değiştirmiştir. Son on beş yıldaki titiz çalışmalar, EFT deneyimini yaşayan çiftlerin yüzde 70-75'inin sıkıntılarından kurtulduklarını ve ilişkilerinde mutlu olduklarını göstermektedir. Sonuçlar, yüksek boşanma riskine sahip çiftlerde dahi başarılı görünmektedir. EFT, Amerikan Psikoloji Topluluğu (APA) tarafından deneysel olarak kanıtlanmış bir çift terapisi biçimi olarak onaylanmıştır.

Kuzey Amerika'da binlerce EFT eğitimi almış terapist bulunmaktadır. Avrupa, İngiltere, Avustralya ve Yeni Zelanda'da da yüzlercesi vardır. EFT

Çin, Tayvan ve Kore'de de öğretilmektedir. Daha yakın zamanda, Birleşik Devletler ve Kanada silahlı kuvvetlerini, New York Şehir İtfaiye Teşkilatı'nı kapsayan önemli kuruluşlar, sıkıntı yaşayan üyelerini ve eşlerini EFT'ye yönlendirmek için yardımımı istemişlerdir.

EFT'nin geniş kabul görmesi ve EFT başvurularındaki artış, toplumda bu yaklaşıma karşı artan bir farkındalık getirdi. Bunun paralelinde EFT'nin sıradan kişilerin okuyup kendi kendilerine uygulayabilecekleri basit, popüler bir versiyonunu yayınlamam için çok sayıda talep gelmeye başladı. İşte bu kitap, bunun ürünüdür...

Bana Sıkıca Sarıl genç, yaşlı, evli, nişanlı, birlikte yaşayan, mutlu, sıkıntılı, heteroseksüel, eşcinsel, özetle ömürlük bir aşk arayan bütün eşlerin kullanması için tasarlandı. Bu kitap, kadın ve erkekler içindir. Toplumun her kesiminden ve bütün kültürlerden insanlar içindir; bu gezegendeki herkes aynı temel bağlanma ihtiyacına sahiptir. Ama Bana Sıkıca Sarıl, istismar ve şiddet barındıran ilişkilere uygun değildir. Ciddi bağımlılıkları olan ve uzun süreli evlilik dışı ilişki yaşayan çiftler için değildir. Söz konusu durumlar, kişinin partneriyle olumlu bağ kurma yetisini yok etme potansiyeline sahiptir. Bu tür örneklerde, en iyi çözüm bir terapistten yardım almaktır.

Kitabı üç bölüme ayırdım. Birinci bölüm, asırlık "Aşk nedir?" sorusunu cevaplamaktadır. Aşırı iyi niyete ve derin içgörüye rağmen ilişkilerimizin nasıl koptuğunu ve aşkımızı nasıl kaybettiğimizi açıklamaktadır. Aynı zamanda, yakın ilişkiler hakkında yapılan çok sayıda yeni araştırmayı sıralayıp sentezlemektedir. Denver Üniversitesi Evlilik ve Aile Çalışmaları bölümünden Howard Markman'ın söylediği gibi "Bu, çift terapisi ve eğitiminde aya roket fırlatıldığı bir dönemdir".

Nihayet, yakın ilişkilerle ilgili bilimsel bir görüş inşa ettik. Konuşma ve hareketlerimizin en derin ihtiyaç ve korkularımızı nasıl yansıttığının, başkalarıyla kurduğumuz en değerli bağları nasıl inşa ettiğinin veya yıktığının haritasını çizdik. Bu kitap, sevgililere yeni bir dünya sunuyor. Nasıl sevileceğine ve iyi bir sevgili olunacağına dair yeni bir anlayış sunuyor.

İkinci bölüm, EFT'nin sadeleştirilerek daha elverişli hale getirilmiş bir şeklini sunmaktadır. Aşk ilişkisinin belirleyici anlarını yansıtan yedi görüşmeyi içermekte, siz okurları güvenli ve uzun süreli bir ilişki kurmak için bu

anları nasıl şekillendireceğiniz konusunda bilgilendirmektedir. Her görüşmedeki vaka öyküleri, oyna ve pratik yap bölümleri, EFT öğretilerini kendi ilişkinize taşımanıza olanak sağlamaktadır.

Üçüncü bölüm, aşkın gücünü ele almaktadır. Aşkın, hayatın zaman zaman bizde açtığı tahrip edici yaraların iyileşmesine yardım konusunda muazzam bir becerisi vardır. Aşk, dış dünyaya bağlanma duygumuzu da arttırır. Sevgi dolu bir yanıt vericilik, gerçek anlamda merhametli ve uygar bir toplumun temelidir.

Kitabın sonuna, size kitap boyunca yardımcı olacak, önemli terimleri içeren mini bir sözlük de ekledim.

EFT'nin gelişimini yıllar içinde gördüğüm bütün çiftlere borçluyum ve kitap boyunca bu çiftlerin öykülerinden bolca yararlandım. Ancak özel hayatın gizliliğini korumak için isimleri ve detayları değiştirdim. Bütün öyküler, birçok vakanın karışımıdır ve binlerce çiftten öğrendiğim genel doğruları yansıtmak adına basitleştirilmiştir. Bana pek çok şey öğrettikleri gibi size de öğretecekler. Bu kitap, size edindiğim o bilgileri aktarma girişimidir.

Çiftleri görmeye 1980'lerin başlarında başladım. Yirmi beş yıl sonra, odada bir çiftle çalışmak için oturduğumda hâlâ çok heyecanlanıyor olmam beni şaşırtıyor. Çiftlerden biri diğerinin kalpten gelen mesajını birden anladığında ve partneriyle iletişime geçme riskini göze aldığında hâlâ coşku duyuyorum. Onların mücadele ve azimleri başkalarıyla aramdaki o değerli bağı canlı tutmam için bana bilgi ve esin kaynağı oluyor.

Hepimiz bağlanma ve kopma dramını yaşıyoruz. Şimdi ise bunu anlayarak yapabiliriz. Umarım bu kitap, ilişkinizi olağanüstü bir maceraya dönüştürmeniz için size yardımcı olur. Bu sayfalarda özetlediğim yolculuk, benim için öyle bir macera oldu.

"Aşk, sanılandan daha fazlasıdır..." diye yazmıştır Erica Jong. "O, gerçekten uğruna savaşmaya, cesaret göstermeye, her şeyi riske atmaya değer. Sorun şu ki, hiçbir şeyi riske atmazsanız aldığınız risk daha büyük olur". Kesinlikle aynı fikirdeyim.

BİRİNCİ BÖLÜM

AŞKA YENİ BİR BAKIŞ

AŞK

DEVRİMCİ BİR GÖRÜŞ

"Birbirimizin sığınağında yaşarız."
Bir İskoç Özdeyişi

Aşk, muhtemelen İngilizcede en çok kullanılan ve en tesirli kelimedir. Aşk hakkında ciltlerce kitap yazar, şiirler kaleme alırız. Aşkla ilgili şarkılar söyler, onun için dua ederiz. Aşk için savaşırız (Truvalı Helen örneği) ve onun adına anıtlar inşa ederiz (Tac Mahal örneği). Aşkımızı ilan ederken havaya uçar (Seni Seviyorum!), aşkımız sona erince yere çakılırız (Artık seni sevmiyorum!). Durmadan onu düşünür, onu konuşuruz.

Peki, aşk nedir gerçekten?

Bilim insanları ve bu konu üzerinde çalışanlar, yüzyıllar boyunca tanım ve yaklaşımlarıyla birbirleriyle yarışmışlardır. Bazı soğukkanlı gözlemcilere göre aşk, güzellikleri değiş tokuş etme üzerine kurulmuş, karşılıklı yarar sağlayan bir ortaklıktır, bir al-ver pazarlığıdır. Tarihsel eğilimli bazı gözlemciler ise aşka, on üçüncü yüzyıl Fransız halk şairleri tarafından yaratılmış duygusal bir toplum geleneği olarak bakarlar. Biyolog ve antropologlar ise onu, genlerin geçişini ve sonraki nesillerin oluşmasını sağlayan bir strateji olarak görürler.

Ancak çoğu insan için geçmişte ve şimdi aşk, her zaman tarife açık ama kesin tanımlara başkaldıran, anlaşılması zor mistik bir duygu olmuştur. 1700'lere dönersek, birçok alanda parlak bir öğrenci olan Benjamin Frank-

lin, aşkı ancak şöyle tarif edebilmiştir: "Değişken, geçici ve tesadüfi". Daha yakın zamanda, Marilyn Yalom, ailenin tarihi hakkındaki bilgece kitabında yenilgiyi kabul etmiş ve aşkı "kimsenin tanımlayamayacağı, cinsellik ve duygu içeren sarhoş edici bir karışım" olarak nitelemiştir. İngiliz bir barmen olan annemin aşk için söylediği "eğlenceli bir beş dakika" sözü ise, biraz alaycı görünse de zekice bir tariftir.

Günümüzde aşkı, anlayışımız ötesindeki gizemli bir güç olarak tanımlamakla yetinemeyiz. Aşk, artık çok daha fazla önem arz etmektedir. Öyle ya da böyle yirmi birinci yüzyılda aşk ilişkileri, çoğu insanın hayatındaki *en temel* duygusal ilişkidir.

Bunun sebeplerinden biri, yaşantımızın gitgide daha çok sosyal olarak izole hale gelmesidir. Kimi yazarlar, mesela Robert Putnam "*Bowling Alone*" adlı kitabında tehlikeli bir "sosyal sermaye" kaybıyla karşı karşıya olduğumuza dikkat çekmektedir (Bu terim, 1916'da komşuların birbirlerine sundukları sürekli yardıma, sempatiye ve duygu paylaşımına dikkat çeken Virginialı bir eğitmen tarafından tanımlandı). Çoğumuz, artık doğduğumuz aileler ve çocukluk arkadaşlarımızdan oluşan destekleyici topluluklarda yaşamıyoruz. Uzun ve daha uzun saatler boyunca çalışıyor, uzak ve daha uzak mesafelerdeki işlerimize gidiyor ve sonuç olarak, daha yakın ilişkiler kurmak için giderek daha az fırsata sahip oluyoruz.

İş hayatımda karşılaştığım çiftler, çoğu kez iki kişilik bir toplulukta yaşıyorlar. Ulusal Bilim Vakfı'nın 2006 tarihli anketinde, insanların çoğu sırdaş halkalarındaki kişi sayısının azaldığını belirtmiş, çok sayıda kişi de hayatlarında sırlarını açacakları birinin olmadığını ifade etmişlerdir. İrlandalı şair John O'Donohue'nin söylediği gibi: "Büyük ve kasvetli bir yalnızlık var, insanların birçoğunun üzerine donuk bir kış gibi çöken..."

Artık kaçınılmaz olarak, büyük annemin bütün bir köyden alabileceği duygusal yakınlık ve ait olma hissini biz sadece sevgililerimizden talep edebiliyoruz. Romantik aşkın popüler kültürümüz tarafından teşvik edilmesi, bu durumu daha da pekiştiriyor. Gazeteler, dergiler ve televizyon haberleri, büyük bir iştahla aktörler ve ünlüler arasındaki bitmek bilmeyen aşk ve romantizm arayışını aktarırken filmler, pembe diziler ve piyesler kafamızı her şeye muktedir romantik aşk imgeleriyle dolduruyor. Bu yüzden, Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da yapılan yakın tarihli bir ankette katı-

lımcıların tatmin edici bir duygusal ilişkiyi, finansal başarı veya tatmin edici bir kariyerin önüne alıp birincil amaç olarak görmeleri şaşırtıcı olmamalı.

O halde, aşkın ne olduğunu, nasıl inşa edildiğini ve sürdürüldüğünü anlamamız zorunlu hale gelmiştir. Ne mutlu ki, son yirmi yıldır, aşk konusunda heyecan verici ve devrimci, yeni bir yaklaşım gelişmiştir.

Aşkın gerçekten de evrimin zirvesi ve insan ırkının en etkili hayatta kalma mekanizması olduğunu artık biliyoruz. Sadece çiftleşmemizi ve üremeyi sağladığı için değil. Aşk olmadan da çiftleşebiliriz! Aşk, bizi bir başkasıyla duygusal bağ kurmaya yönlendirdiği, o kişi bize hayatın fırtınalarına karşı korunaklı, güvenli bir liman sağladığı için en etkili hayatta kalma mekanizmasıdır. Aşk, varoluşumuzun iniş çıkışlarıyla başa çıkmamızı sağlayan, duygusal korunma sağlamak için tasarlanmış siperimizdir.

Duygusal bağlanmaya yönelik bu güdü –dönüp "Bana Sıkıca Sarıl" diyebileceğimiz birini bulma güdüsü– genlerimize ve bedenlerimize kodlanmıştır. Duygusal bağlanma, yeme, barınma ve seks yapma güdüleri gibi yaşam, sağlık ve mutluluğun temelidir. Fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmak –hayatta kalmak– için bize vazgeçilmez gelen birkaç kişiyle duygusal bağ kurmaya ihtiyacımız vardır.

Yeni Bağlanma Teorisi

Sevginin gerçek amacına yönelik ipuçları, uzun süredir tedavüldedir. 1760'da İspanyol bir rahip Roma'daki üstlerine bakımevlerindeki çocukların sığınma altında olmalarına ve beslenmelerine rağmen sık sık "mutsuzluktan öldüklerini" fark ettiğini yazmıştır. 1930 ve 40'larda, Amerika'daki hastanelerin yurtlarında, temas ve duygusal yakınlıktan yoksun bir sürü kimsesiz çocuğun sonu ölüm olmuştur. Ayrıca psikiyatristler, fiziksel olarak sağlıklı oldukları halde kayıtsız, duygusal açıdan künt olan ve başkalarıyla ilişki kuramayan çocuklar tespit etmeye de başlamışlardır. David Levy, *American Journal of Psychiatry* dergisindeki 1937 tarihli makalesinde gözlemlerini açıklarken, bu çocukların davranışlarını "duygusal açlığa" bağlamıştır. 1940'larda Amerikalı araştırmacı René Spitz, ailelerinden ayrı düşen ve zedeleyici bir kedere maruz kalan bu çocuklar için "gelişme geriliği" terimini kullanmıştır.

Ancak, ne olup bittiğini anlamak Britanyalı psikiyatrist John Bowlby'e düşmüştür. Dürüst olayım. Psikolog ve insan olarak, bir kişinin ortaya koy-

duğu en iyi fikir dizisi için tek bir ödül verecek olsaydım, bunu Freud'a ya da insanları anlama işindeki başka birine değil John Bowlby'e verirdim. Bowlby, gözlemlenen ve rapor edilen veri parçacıklarını kavrayıp onlardan tutarlı ve ustalıklı bir teori dokumuştur.

Bowlby, 1907 yılında, bir baronetin oğlu olarak doğmuş ve üst tabakada moda olduğu üzere bebek bakıcıları ve mürebbiyeler tarafından büyütülmüştür. Ebeveynleri, ancak on iki yaşına geldiğinde akşam yemeğinde onlara katılmasına izin vermişlerdir. Üstelik bu izin, sadece tatlı içindir. Yatılı okula gönderilmiş, daha sonra da Cambridge Trinity Koleji'ne gitmiştir. Bowlby'nin hayatı A.S. Neill gibi idealistlerin kurdukları yenilikçi yatılı okullarda çalışmak için gönüllü olmasıyla geleneksel çizgisinden sapmıştır. Bu okullar, olağan katı disiplin yerine duygusal destek sunmaya odaklanmışlardı.

Okullardaki deneyimlerinin etkisiyle Bowlby, tıp fakültesine gitti ve sonrasında psikiyatri eğitimi gördü. Eğitimi kapsamında, yedi yıl psikanalizden geçti. Analisti belli ki onu, zor bir hasta olarak görmüştü. Freud'un diğer insanlara olan ihtiyaca yeteri kadar önem vermediğini öne süren Ronald Fairbairn gibi, ustalardan etkilenerek, hastaların temel problemlerinin iç dünyalarındaki çatışmalar ve bilinçdışı fantezilerde yattığı profesyonel hükmüne karşı çıktı. Bowlby, sorunların çoğunlukla dışsal olduğunu, gerçek dünyanın gerçek ilişkilerinden kaynaklandığını savundu.

Londra'daki çocuk koruma kliniklerinde sorunlu gençlerle çalışırken, ebeveynleriyle bozuk ilişkinin gençleri, temel duygu ve ihtiyaçlarıyla baş etme konusunda bir iki olumsuz yolla baş başa bıraktığına inanmaya başladı. Sonra, 1938'de, ünlü analist Melanie Klein'ın süpervizyonu altında klinisyenliğe başladığında, ileri derecede kaygılı bir anneye sahip, küçük bir hiperaktif oğlanla çalışmak üzere görevlendirildi. Bowlby'nin, anneyle konuşmasına izin verilmiyordu. Çünkü sadece çocuğun yansıtmaları ve fantezileri ilgiye değer bulunuyordu. Bu, Bowlby'i çileden çıkarmıştı. Deneyimleri, onu kendi görüşünü formüle etmeye teşvik etti. Şöyle ki, sevilen kişilerle kurulan ilişkinin niteliği ve hayatın erken dönemlerinde yaşanan duygusal yoksunluk, kişilik gelişiminin ve bireyin başkalarıyla ilişki kurma şeklinin anahtarıydı.

1944'te Bowlby, aile terapisiyle ilgili ilk makalesi olan Kırk Dört Çocuk Hırsız'ı yayınladı. Makalesinde, "Duygusuzluk maskesinin ardında dipsiz bir acı, vurdumduymazlık maskesinin ardında umutsuzluk var" diyordu.

Bowlby'nin ergen çocukları "Bir daha asla incinmeyeceğim" tutumunun kalıpları içine hapsolmuş, ümitsizlik ve öfkeyle felç olmuşlardı.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, Dünya Sağlık Örgütü Bowlby'den, çatışmalar nedeniyle evsiz ve kimsesiz kalan Avrupalı çocuklarla çalışma yapmasını talep etti. Bulguları, duygusal açlık gerçekliğine olan inancını ve sevgi bağının fiziksel beslenme kadar önemli olduğu kanısını doğruladı. Bowlby, araştırmaları ve gözlemleri boyunca, Charles Darwin'in doğal seçilimin hayatta kalmaya yardım eden tepkileri desteklediği fikrinden etkilendi. Değerli ötekileri yakınımızda tutmanın, evrimin kodladığı değerli bir hayatta kalma tekniği olduğu sonucuna ulaştı.

Bowlby'nin teorisi radikaldi ve şiddetle reddedildi. Hatta az kalsın onun Britanya Psikanaliz Cemiyeti'nden atılmasına neden oluyordu. Geleneksel düşünce, anne ve diğer aile bireyleri tarafından şımartılmanın, ilgi meraklısı ve aşırı bağımlı çocuklar yaratacağı yönündeydi. Bunlar da ilerde yetersiz yetişkinlere dönüşüyordu. Çocuk yetiştirmenin en uygun yöntemi antiseptiği, rasyonel bir mesafede tutmaktı. Bu nesnel duruş, çocuklar sıkıntı yaşadıkları, hatta hasta oldukları zaman bile korunmalıydı. Bowlby'nin döneminde, ebeveynlere hastanede, hasta oğulları ya da kızlarının yanında kalma izni verilmezdi, anne babaların çocuklarını kapının önünde bırakmaları gerekirdi.

1951 yılında Bowlby ve genç bir sosyal çalışmacı olan James Robertson, *İki Yaşında Bir Çocuk Hastaneye Gidiyor* adlı bir film yaptı. Film, apaçık küçük bir kızın hastanede tek başına bırakıldığı için yaşadığı öfke, dehşet ve çaresizliği gösteriyordu. Robertson, doktorların, çocuğun sevdiklerinden ayrılmasının sıkıntısını ve yakınlık, avutulma ihtiyacını anlayacaklarını umut ederek filmi Londra'daki Kraliyet Tıp Cemiyeti'ne gösterdi. Film, bir aldatmaca olarak nitelendi ve dikkate alınmadı. Neredeyse yasaklanıyordu. Britanya ve Birleşik Devletler'de 1960'larda hâlâ ebeveynlerin hastanedeki çocuklarını haftada sadece bir saat ziyaret etmelerine izin veriliyordu.

Bowlby'nin kalben bildiklerini, dünyaya kanıtlamak için yeni bir yöntem bulması gerekiyordu. Asistanı olan Kanadalı bir araştırmacı, Mary Ainsworth, ona bunu nasıl yapacağını gösterdi. Her ikisinin de bağlanmanın temeli olduğuna inandığı dört davranışı gözlemlemek için çok basit bir deney tasarladı: Sevdiğimiz kişiyle fiziksel ve duygusal yakınlık kurma arayışına giriyor, bu yakınlığı koruyorduk; güvensiz, üzgün veya keyifsiz ol-

duğumuzda bu kişi ile temas kuruyorduk; ayrı olduğumuzda bu kişiyi özlüyorduk; dünyaya açıldığımızda ve keşfe çıktığımızda bu kişinin bizim için orda olmasını bekliyorduk. Deney, *Yabancı Ortam Deneyi* olarak adlandırıldı ve kelimenin tam manasıyla binlerce bilimsel çalışma doğurdu. Gelişim psikolojisinde devrim yarattı. Deneyde bir araştırmacı, bir anne ve çocuğu tanıdık olmayan bir odaya davet ediyordu. Birkaç dakika sonra anne, çocuğu araştırmacı ile yalnız bırakıyordu. Gerekirse araştırmacı çocuğu avutmaya çalışıyor, üç dakika sonra, anne geri geliyordu. Ayrılma ve yeniden bir araya gelme bir kez daha tekrarlanıyordu.

Çocukların büyük bir çoğunluğu anneleri dışarı çıktığında üzüldü, sarsıldı, ağladı ve oyuncakları yere fırlattı. Ancak bazıları duygusal açıdan daha esnek davrandı. Kendilerini hızlı ve etkin bir şekilde yatıştırdı. Anneleri döndüğünde kolayca yeniden temas kurdu ve onun hâlâ orada olduğundan emin olmak için etrafı kontrol edip hızlıca oyununa geri döndü. İhtiyaçları olduğunda annelerinin orada olacağından emin görünüyorlardı. Daha az esnek çocuklar ise, anneleri döndüğünde ya kaygılı ve saldırgan ya da ilgisiz ve mesafeli bir tutum sergiledi. Kendilerini sakinleştirebilen çocukların anneleri, genellikle daha sıcakkanlı ve ilgiliyken, kızgın çocukların annelerinin davranışları daha öngörülemezdi. İlgisiz çocukların anneleri ise daha soğuk ve dışlayıcıydı. Temasın kopması ve yeniden kurulmasını konu olan bu basit çalışmalarda Bowlby, sevginin iş başında olduğunu gördü ve örüntülerini kodlamaya başladı.

Birkaç yıl sonra insan bağlanması, ayrılık ve kayıp üzerine ünlü üçlemesini yarattığında Bowlby'nin teorisi daha fazla güncellik kazandı. Wisconsin Üniversitesi'nde bir psikolog olan meslek arkadaşı Harry Harlow da doğum sırasında annelerinden ayrılan maymunlarla yaptığı etkileyici çalışmayı sunarak "temas tesellisi" olarak adlandırdığı şeyin gücüne dikkat çekti. Harlow'un bulgularına göre, tek başına kalmış bebek maymunlar temasa o kadar açlardı ki yiyecek veren tel "anneyle" yiyecek vermeyen bez anne arasında seçim yapma şansı verildiğinde hemen her zaman pofuduk anneyi seçiyorlardı. Genel olarak, Harlow'un gözlemleri, erken tecridin zehrini gösterdi: Yaşamlarının ilk yılında annelerinden ayrılan bebek primatlar, sosyal açıdan sorunlu yetişkinlere dönüşüyorlardı. Bu maymunlar, problem çözme yeteneği geliştiremiyor ya da başkalarından gelen sosyal ipuçlarını anlayamıyorlardı. Depresif, kendi kendilerine zarar veren bireyler oluyor ve eş bulamıyorlardı.

İlk başta alay edilen ve hor görülen bağlanma teorisi sonunda Kuzey Amerika'da çocuk yetiştirme yöntemlerini kökünden değiştirmişti (Şimdi apandisit operasyonu geçiren ve iyileşme sürecinde olan çocuğumun yatağının yanı başında uyumaya giderken John Bowlby'e teşekkür ediyorum). Bugün çocukların güvenli ve devamlı bir fiziksel-duygusal yakınlığa mutlak ihtiyaçları olduğu fikri yaygın olarak kabul görüyor ve biz bunu sadece büyük bir bedel ödeyerek inkâr edebiliriz.

Aşk ve Erişkinler

Bowlby, 1990 yılında öldü. Çalışmalarının ateşlediği ikinci devrimi –bağlanma teorisinin erişkin aşkına uygulanışını– görecek kadar yaşamadı. Bowlby, erişkinlerin de aynı bağlanma ihtiyacına sahip olduklarını savunmuştu. İkinci Dünya Savaşı'nda eşini kaybeden kadınlarla çalışmış, onların da evsiz çocuklarınkine benzer davranış kalıpları sergilediklerini keşfetmişti. Ona göre, bu ihtiyaç erişkin ilişkilerini şekillendiren güçtü. Ancak fikirleri yine reddedilmişti. Üst sınıftan, içine kapanık, muhafazakâr bir İngiliz beyefendisi aşk bilmecesini nasıl çözecekti ki! Hem, aşk hakkında bilmemiz gereken her şeyi zaten bildiğimizi düşünüyorduk. Aşk basitçe, kısa ömürlü, maskelenmiş bir cinsel tutkunluktu. Freud'un temel içgüdüsünün süslenmiş haliydi. Veya başkalarına yaslanmaya dönük olgunlaşmamış bir ihtiyaçtı. Veya aşk, ahlaki bir duruştu –ihtiyaç duymak veya almak yerine vermeyi ön plana alan, diğerkâm bir tavırdı.

En önemlisi, bağlanma odaklı aşk yaklaşımı, geçmişte ve belki hâlâ kültürümüzün yetişkinler hakkındaki yerleşik sosyal ve psikolojik fikirlerinden kökünden farklıdır. Kültürümüzde olgunluk, bağımsız ve kendi kendine yetebilir olmak demektir. Hayat ve tehlike ile tek başına yüzleşen, incinmez savaşçı nosyonu, kültürümüze çok önceleri yerleşmiştir. James Bond'u düşünün, tesir edilemez bu erkek ikonu, kırk yıldan sonra bile hâlâ güçlüdür. Psikologlar, kendi kendine yetemeyen veya kendilerini başkalarıyla tanımlayan insanları tarif ederken *farklılaşmamış*, *bağımlı*, *simbiotik*, hatta *kaynaşık* gibi kelimeler kullanırlar. Buna zıt olarak, Bowlby, "etkili bağımlılık"tan ve "beşikten mezara kadar" başkalarından duygusal destek istemenin güç göstergesi ve kaynağı olduğundan söz eder.

Erişkin bağlanmasını belgelendiren çalışmalar Bowlby'nin ölümünden hemen önce başladı. O zaman Denver Üniversite'nde görev yapan sosyal

psikolog Phil Shaver ve Cindy Hazan, anne ve çocuklarla aynı tepki ve örüntüleri gösterip göstermediklerini anlamak için erkeklerle kadınlara aşk ilişkileri hakkında sorular sormaya karar verdiler. Yerel *Rocky Mountain News* gazetesinde yayınlanmak üzere bir aşk testi hazırladılar. Cevaplarında, erişkinler, sevgililerinin duygusal yakınlığına ihtiyaçları olduğundan, üzüldükleri zaman sevgililerinin kendilerine destek olacağını bilmek istediklerinden, sevgililerinden uzak kaldıklarında ve kendilerini ondan ayrı hissettiklerinde endişelendiklerinden ve sevgililerinin arkalarında olduğunu bildiklerinde dünyayı keşfederken kendilerini daha emin hissettiklerinden söz ettiler. Aynı zamanda, partnerleriyle farklı yollardan iletişim kurduklarını da gösterdiler. Kendilerini sevgililerinin yanından güvende hissettikleri zaman, onunla kolayca temas kurabiliyor, kendilerini güvende hissetmediklerinde ise ya kaygılı, öfkeli ve kontrolcü oluyor ya da temas kurmaktan tamamen kaçınıp ondan uzak duruyorlardı. Tıpkı Bowlby ve Ainsworth'un çocuklar ve annelerinde buldukları gibi.

Hazan ile Shaver, testin bulgularını ve Bowlby'nin teorilerini destekleyen ciddi ve formel araştırmalarla yollarına devam ettiler. Çalışmaları, araştırmaların çığ gibi büyümesini sağladı. Şu anda Bowlby'nin erişkin bağlanması hakkındaki öngörülerini destekleyen yüzlerce çalışma vardır. Kitap boyunca bu çalışmalardan yapılan alıntılarla karşılaşacaksınız. Genel bir sonuç çıkaracak olursak, romantik partnerler arasındaki güvenli bağlanma hissi, olumlu aşk ilişkileri için anahtardır ve bu ilişkileri yaşayan kişiler için önemli bir güç kaynağıdır. Diğer önemli bulgular ise şöyle sıralanabilir:

• Kendimizi genel olarak güvende hissettiğimizde, yani yakınlık bizi rahatlattığı ve sevdiklerimize bağımlı olmak tedirgin etmediğinde, destek arama ve verme konusunda daha iyiyizdir. Minnesota Üniversitesi'nden Psikolog Jeff Simpson'ın yaptığı bir araştırmada, flört eden 83çiftten her biri ilişkileri hakkında bir anket doldurdu ve sonrasında bir odada oturdu. Kadın partner, az sonra çoğu insanı kaygılandıracak bir aktiviteye katılacağı konusunda uyarıldı (aktivitenin ne olduğundan bahsedilmedi). Ankette, aşk ilişkilerinde kendilerini güvende hissettiklerini belirten kadınlar, yaklaşan göreve yönelik mutsuzluklarını partnerleriyle açıkça paylaştılar ve onlardan destek istediler. Bağlanma ihtiyaçlarını genelde yadsıyan ve yakınlıktan kaçınan kadınlar ise, bu anlarda daha çok içe kapandılar. Erkekler ise partnerlerine iki şekilde yanıt verdiler: İlişkilerinde kendilerini güvenli olarak tarif

edenler, dokunarak, gülümseyerek ve avutucu sözler söyleyerek partnerlerine karşı normalde olduklarından daha destekleyici hale geldiler. Kendilerini bağlanma ihtiyaçları yönünden rahatsız tarif edenler ise partnerleri ihtiyaçlarından söz ettiğinde, belirgin ölçüde soğuk bir tavır sergilediler, partnerlerinin sıkıntısını hafife aldılar, daha az sıcaklık gösterdiler ve sevgililerine daha az dokundular.

● Ebeveynlerimize güvenli bağlandığımızda, onların neden oldukları kaçınılmaz incinmelerin üstesinden daha kolay gelebiliriz ve onlara sinirlendiğimiz zaman daha az saldırgan ve daha az düşmanca bir tutum sergileriz. İsrail'deki Bar-Ilan Üniversitesi'nden Mario Mikulincer, katılımcılara, ilişkilerinde ne şekilde bağlandıklarıyla ve çatışmalar ortaya çıktığında öfkeyle nasıl başa çıktıklarıyla ilgili sorular yönelttiği bir dizi çalışma gerçekleştirdi. Katılımcıların çatışan çiftlerle ilgili senaryolara yanıt verirken kalp atışları kaydedildi. Ebeveynlerine yakınlık hisseden ve güvenebilen katılımcılar, partnerlerine karşı daha az öfke ifade ettiler ve onlarda daha az art niyet aradılar. Kendilerini öfkeyi daha kontrollü bir yolla ortaya koyan biri olarak tanımladılar. Problemleri çözme ve partnerleriyle yeniden yakınlaşma gibi pozitif amaçlardan daha çok söz ettiler.

● Sevilen kişiyle güvenli bağ kurmak güçlendiricidir. Bir grup çalışmada, Mikulincer, başkalarına güvenli bir şekilde bağlandığımızda, kendimizi daha iyi anladığımızı ve daha çok sevdiğimizi göstermiştir. Daha güvenli kişiler, onlara kendilerini tarif etmek için sıfatlardan oluşan bir liste verildiğinde, olumlu kişilik özelliklerini seçmişlerdir. Zayıf noktaları sorulduğunda, büyük bir rahatlıkla ideallerine göre eksiklikleri olduğunu ama yine de kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Mikulincer, Bowlby'nin öngördüğü gibi güvenli bağ kurmuş erişkinlerin daha meraklı ve yeni bilgilere daha açık olduklarını da bulmuştur. Belirsizlik karşısında daha rahatlardı ve farklı şekillerde cevaplanabilecek soruları sevdiklerini söylüyorlardı. Bir ödevde, bir insanın davranışları onlara betimlendi ve onlardan bu kişinin olumlu ve olumsuz özelliklerini değerlendirmeleri istendi. Olumlu bağları olan katılımcılar, o kişi hakkındaki yeni bilgileri kolaylıkla özümsediler ve değerlendirmelerini gözden geçirip düzeltebildiler. Kendimizi güvende hissettiğimizde ve başkalarına bağlandığımızda, yeni deneyimlere açık olmak ve inançlarımızda esneklik göstermek daha kolay gibi

görünmektedir. Merak, güvende olma hissinden ortaya çıkar; katılık ise tehditlere karşı her an tetikte olma hissinden doğar.

● Partnerlerimizden daha çok destek aldığımızda, daha bireysel ve bağımsız oluruz. Bu önerme, her ne kadar toplumun kendi kendine yetebilme amentüsüyle çelişse de Pittsburgh'taki Carnegie Mellon Üniversitesi'nden Brooke Feeney, 280 çift üzerinde yaptığı gözlemlerde tam olarak bunu bulmuştur. İhtiyaçlarının partnerleri tarafından kabul edildiğini hissedenler, kendi kendilerine problem çözme konusunda daha güvenli, kendi amaçlarına ulaşma konusunda daha başarılıdır.

Bol Miktarda Kanıt

Tüm branşlarıyla bilim bize, sadece sosyal hayvan olmadığımızı, başkalarıyla özel türde bir yakınlık kurmaya ihtiyacı olan hayvanlar olduğumuzu açıkça anlatıyor ve biz genellikle kendimizi riske atma pahasına bunu inkâr ediyoruz. Gerçekten de tarihçiler, uzun zaman önce, İkinci Dünya Savaşı'nın ölüm kamplarında hayatta kalanların tek kişilik birimler değil çift kişilik birimler olduğunu gözlemlemişlerdir. Şu da uzun zamandır bilinmektedir: evli erkek ve kadınlar, bekâr akranlarına göre daha uzun yaşamaktadırlar.

Başkalarıyla yakın bağlarımızın olması, zihinsel, duygusal ve fiziksel, sağlığımızın bütün yönleri için hayati derecede önemlidir. Şikago Üniversitesi Bilişsel ve Sosyal Nörobilim Merkezi'nden Louise Hawkley, yalnızlığın kan basıncını ve kalp kriziyle inme riskini çifte katlayacak şekilde yükselttiğini ölçmüştür. Michigan Üniversitesi'nden sosyolog James House ise, duygusal tecridin sigara ve yüksek tansiyona kıyasla sağlık için daha tehlikeli olduğunu beyan etmiştir ve biz şu sıralar nedense herkesi sadece bu ikisi hakkında uyarıyoruz! Belki de bu bulgular, nesillerdir geçerliliğini yitirmeyen "Yalnızlık Allah'a mahsustur" atasözünü yansıtıyor.

Ancak mesele, sadece hayatlarımızda yakın ilişkilerimizin olup olmaması değildir –bu ilişkilerin kalitesi de önemlidir. Olumsuz ilişkiler sağlığımızı zayıflatır. Cleveland'daki Case Western Reserve Üniversitesi'nden araştırmacılar, iskemik göğüs ağrısı ve yüksek tansiyon öyküleri bulunan erkeklere, "Eşiniz sevgisini gösteriyor mu?" diye sordular. "Hayır" diye cevaplayanlar sonraki beş yılda "evet" diyenlerin iki katı angina nöbeti geçirdiler. Kadınların kalpleri de etkilendi. Evliliklerini gergin bulan ve partnerleriyle devamlı

düşmanca etkileşimler yaşayan kadınların kan basınçlarının ve stres hormonlarının düzeyi mutlu evlilikleri olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek bulundu. Bir başka çalışma, kalp krizi geçiren kadınların evliliklerinde bir anlaşmazlık varsa, başka bir kriz geçirme olasılığının üç kat arttığını gösterdi.

Pennsylvania Üniversitesi'nden psikolog Jim Coyne, konjestif kalp yetmezliği bulunan erkek ve kadınlarda, hastanın evliliğinin durumunun, hastanın dört yıldan uzun yaşama ihtimalini öngörme konusunda iyi bir tahmin unsuru olduğu sonucuna varmıştır. Hem de semptomların ciddiyeti ve hasarın derecesi kadar iyi bir tahmin unsuru. Eminim, kalbi aşkın sembolü yapan şairler, bilimcilerin insanların kalplerinin gücünün ilişkilerinin gücünden bağımsız olmadığı sonucuna varmalarına gülüyorlardır.

İlişkilerdeki sıkıntıların, bağışıklık ve hormonal sistemimiz, hatta iyileşme yeteneğimiz üzerinde olumsuz etkileri vardır. Ohio State Üniversitesi'nden psikolog Janice Kiecolt-Glaser, etkileyici deneyinde yeni evliler kavga ettikten birkaç saat sonra eşlerin kan örneklerini aldı. Daha kavgacı ve aşağılayıcı partnerlerin stres hormonlarının daha yüksek seviyede seyrettiğini, bağışıklık sistemlerinin ise daha zayıf olduğunu buldu. Etkiler yirmi dört saate kadar sürmekteydi. Daha da şaşırtıcı bir çalışmada, Kiecolt-Glaser, kadın gönüllülerin ellerinde küçük kabarcıklar oluşturmak için vakum pompası kullandı, daha sonra bu kadınlar eşleri ile kavga ettiler. Kavga ne kadar kötüyse kadınların ciltlerinin iyileşmesi o kadar uzun sürdü.

Aşk ilişkilerimizin niteliği, zihinsel ve duygusal sağlığımız üzerinde de büyük etkiye sahiptir. Refah düzeyi yüksek toplumların çoğunda anksiyete ve depresyon salgını vardır. Sevdiklerimizle çatışmak ve sevdiklerimizin bizi düşmanca eleştirmesi, depresyonun klasik tetikleyicileri olan bireysel çatışmalarımızı artırır ve bizde çaresizlik duygusu yaratır. Sevdiklerimizin onayına ihtiyaç duyarız. Araştırmacılar, evlilik içi sıkıntının depresyon riskini on kat artırdığını söylemektedir! Bunlar kötü haberler. Ama iyi haberler de var.

Bugün yüzlerce çalışma, başkaları ile olumlu sevgi bağı kurmanın bizi hayatın stresinden koruduğunu, hayatın zorlukları ve travmaları ile daha iyi başa çıkmamızı sağladığını göstermektedir. İsrailli araştırmacılar, güvenli duygusal bağları olan çiftlerin, partnerlerine daha az bağlı olanlara kıyasla Scud füze saldırılarıyla daha iyi baş edebildiğini belirtiyorlar. Söz konusu çiftler, saldırılar sonrasında daha az kaygılı oluyor ve daha az fiziksel sorun yaşıyorlar.

Sadece sevdiğimiz kişinin elini tutmak bile, bizi derinden etkileyebilmekte, beynimizdeki gergin nöronları yatıştırabilmektedir. Virginia Üniversitesi'nden psikolog Jim Coan, beyin MR'ları çekilen kadın hastalara, makine üzerinde ufak bir kırmızı ışık yandığı zaman, ayaklarından küçük bir elektrik şoku alabileceklerini –almama ihtimali de vardı– söyledi. Bu bilgi, hastaların beyinlerindeki stres merkezlerini uyardı. Ancak eşleri ellerini tuttuğunda hastalar daha az stres gösterdiler. Elleri tutulanlar, şoka maruz kaldıklarında daha az ağrı hissettiler. Bu etki, en mutlu ilişkilerde çok daha güçlüydü. Memnuniyet ölçümlerinde yüksek puan alan partnerler, araştırmacılar tarafından Süper Çift olarak adlandırılmıştı. Seven bir partnerle temas, şok, stres ve acı karşısında kelimenin tam manasıyla tampon vazifesi görüyordu.

Coan, sevdiğimiz insanların vücut işleyişimizin ve duygusal hayatımızın *gizli regülatörleri* olduğunu iddia etmektedir. Aşk yürümediğinde, yaralanırız. Kaliforniya Üniversitesi'nden Naomi Eisenberger'e göre, "yaralanma hissi" kesinlikle doğru tabirdir. Eisenberger'in beyin görüntüleme çalışmaları, reddedilme ve dışlanmanın fiziksel ağrıda olduğu gibi anterior cingulate'i, yani beynin aynı bölümlerindeki aynı devreleri tetiklediğini göstermiştir. Doğrusu beynin bu parçası, yakın olduğumuz kişilerden ne zaman duygusal olarak ayrı kalsak çalışmaya başlar. Bu araştırmayı okuduğumda, fiziksel acıya benzeyen bir kederin beni sarstığı bir anı hatırladım. Annemin öldüğünü duyduktan sonra, kendimi kamyon çarpmış gibi ezilmiş hissetmiştim. Partnerlerimizle yakın olduğumuzda, kucaklaştığımızda veya seviştiğimizde "sarılma hormonları" olan oksitosin ve vasopressin akınına uğrarız. Öyle görünüyor ki, bu hormonlar beyindeki ödül merkezlerini etkinleştirmekte; bizi dopamin gibi dinginlik ve mutluluk kimyasallarına boğmakta ve kortizol gibi stres hormonlarını etkisizleştirmektedir.

Aşkı ve onun önemini anlama konusunda uzun bir yol kat ettik. 1939'da kadınlar eşlerini seçerken aşkı beşinci sıraya koyuyorlardı. Ama 1990'larda, aşk kadınlar *ve* erkeklerde listenin başına yerleşti. Bugün üniversite öğrencileri evlilikten temel beklentilerinin "duygusal güvenlik" olduğunu söylüyorlar.

Aşk, yaşam pastasının üzerindeki krema değildir. O, oksijen ve su gibi temel bir ihtiyaçtır. Bu gerçeği anladığımızda ve kabul ettiğimizde, ilişki sorunlarının kalbine çok daha rahatlıkla ulaşabiliriz.

AŞKIMIZ NEREYE GİTTİ?

YAKINLIĞI YİTİRMEK

"Asla âşık olduğumuz anki kadar savunmasız değilizdir."
Sigmund Freud

"Temel mesele şu ki Sally, para hakkında hiçbir şey bilmiyor" dedi Jay. "Aşırı duygusal. Bana güvenme ve parayı benim yönetmeme izin verme konusunda sıkıntı yaşıyor". Sally, patladı: "Evet, doğru. Her zamanki gibi sorun benim. Paradan gerçekten de anlıyorsun! Evden çıktık ve istediğin o saçma arabayı alıp geldik. İhtiyacımız olmayan ve maddi gücümüzün yetmeyeceği arabayı. Sadece ne istersen onu yapıyorsun. Benim fikirlerimi asla hesaba katmıyorsun. Aslında senin için bir anlam ifade etmiyorum".

Chris "zalim, katı ve ilgisiz bir ebeveyn" diye yakındı Jane. "Bilirsiniz, çocukların özene ihtiyacı vardır. İlgi isterler, sadece kurallarınızı değil!" Chris, başını diğer tarafa çevirdi. Disiplinin gerekliliği konusunda sakince konuştu ve Jane'i sınır koymayı bilmemekle itham etti. Sonra çift, yeniden tartışmaya başladı. Sonunda, Jane, yüzünü ellerinin arasına aldı ve yakınmaya başladı, "Artık senin kim olduğunu bilmiyorum. Bir yabancı gibisin". Chris, tekrar başka tarafa döndü.

Nat ve Carrie, inatçı bir sessizlikle oturuyordu. Carrie, dayanamayıp gözyaşları içinde Nat'in ilişkisinden ötürü kendisini nasıl şaşkın ve ihanete uğramış hissettiğini anlatana kadar bu böyle sürdü gitti. Nat, bıkkın bir edayla ilişkiye girme sebeplerini sıraladı. "Sana bunun neden olduğunu yüz

kez anlattım. Sana karşı dürüst oldum. Allah aşkına bu iki yıl önceydi! Geçmişteydi! Bunu atlatma ve beni affetme zamanı gelmedi mi sence. *Dürüstlüğün* anlamını bilmiyorsun sen" diye haykırdı Carrie. Sonra sesi fısıltıya dönüştü. "Beni umursamıyorsun. Bende açtığın yaraları umursamıyorsun; sen sadece her şey eskisi gibi olsun istiyorsun". Ağlamaya başladı. Nat, gözlerini yere dikti.

Her çifte, ilişkilerindeki temel sorunun ne olduğunu düşündüklerini ve çözümün ne olabileceğini sorarım. Biraz düşünürler ve fikirlerini ortaya koyarlar. Sally, Jay'in çok kontrolcü olduğunu; gücü daha adil şekilde paylaşmayı öğrenmesi gerektiğini söyledi. Chris'e göre, Jane'le kişilikleri o kadar farklıydı ki bir ebeveynlik tarzı üzerinde anlaşmaları imkânsızdı. Belki bir uzmandan ebeveynlik dersleri alarak konuyu halledebilirlerdi. Nat, Carrie'nin bir cinsel sorunu olduğuna ikna olmuştu. Belki de bir cinsel terapiste gitmeliydiler, böylece yatak odasında mutluluğa yeniden dönüş yapabilirlerdi.

Bu çiftler, sıkıntılarını anlamak için çok çaba sarf ediyorlardı ancak formülasyonları hedefi tutturamıyordu. Açıklamaları, birçok terapistin kabul edeceği gibi buzdağının sadece görünen kısmıydı, büyük bir sorun kümesinin yüzeysel, somut kısmı. Peki ya altta yatan "gerçek sorun" neydi?

Terapistlere soracak olsam, birçoğu bu çiftlerin yıkıcı güç çatışmalarının veya yıpratıcı tartışma örüntülerinin esiri olduklarını ve yapmaları gerekenin nasıl müzakere edileceğini öğrenmek ve iletişim becerilerini geliştirmek olduğunu söyleyeceklerdir. Ama danışmanlar da sorunun özünü kaçırıyorlar ve buzdağından inip su hattı üzerinde çalışıyorlar.

Oysa temel sorunu keşfetmek için derine dalmamız gerekir: Bu çiftler, duygusal olarak kopmuş, kendilerini birbirlerinin yanında güvende hissetmez hale gelmişlerdir. Çiftlerin, hatta terapistlerin çoğu zaman gözden kaçırdıkları şudur: Çatışmaların çoğu, gerçekte duygusal kopuşa yönelik *protestolardır. Tüm sıkıntının* altında, partnerlerin karşı tarafa sorduğu şu sorular vardır: "*Sana güven duyabilir miyim, senden yardım bekleyebilir miyim? Benim için orada olacak mısın? İhtiyacım olduğunda, seni çağırdığımda bana cevap verecek misin? Senin için önemli miyim? Bana değer veriyor musun, beni kabul ediyor musun? Bana ihtiyacın var mı, bana yaslanabilir misin?*" Öfke, eleştiri ve talepler, gerçekte sevgiliye atılan çığlıklar-

dır, sevgilinin kalbini kıpırdatmak için yapılan çağrılardır. Partneri duygusal yönden yanıt verici yapmaya, güvenli bağ hissini yeniden oluşturmaya dönük çığlık ve çağrılardır.

Birincil Panik

Bağlanma teorisi, bize sevdiğimiz kişinin hayattaki sığınağımız olduğunu öğretmiştir. O kişi, duygusal yönden ulaşılabilir ya da yanıt verici olmadığında ayazla, yalnızlıkla ve çaresizlikle karşı karşıya kalırız. Öfke, üzüntü, acı ve hepsinden öte korku gibi duyguların hücumuna uğrarız. Korkunun yerleşik uyarı sistemimiz olduğunu hatırladığımızda bu durum hiç de şaşırtıcı gelmez; korku, yaşamımız tehdit edildiğinde ortaya çıkar. Sevdiğimiz kişiyle yakınlığı yitirmek, güvende olma duygumuzu tehlikeye atar. New York Üniversitesi Nörobilim Merkezi'nden nörobilimci Joseph LeDoux'nun ifade ettiği gibi, beyindeki amigdala, yani beynin korku merkezi, uyarılır. Orta beyindeki bu badem şekilli alan, kendiliğinden bir tepkiyi tetikler. Düşünmeyiz; hisseder ve harekete geçeriz.

Partnerlerimizle anlaşmazlıklarımız veya tartışmalarımız olduğunda hepimiz bir miktar korku yaşarız. Ancak güvenli ilişkileri olanlarımız için, bu anlık ve geçicidir. Gerçek bir tehdit olmadığını veya istersek eşimizin bizi rahatlatacağını fark edince, korkumuz hızla ve kolayca yatışır. Ancak zayıf ve yıpranmış ilişkileri olanlarımız için, korku çok yoğun ve baskın olabilir. Washington State Üniversitesi'nden nörobilimci Jaak Panksepp'in "Birincil Panik" olarak adlandırdığı durumun esiri oluruz. Sonrasında genellikle iki şeyden birini yaparız: Ya partnerimizin bizi avutup rahatlatmasını sağlamak gayretiyle talepkâr ve yapışkan hale geliriz ya da kendimizi sakinleştirip korumak amacıyla geri çekilip bağlantıyı keseriz. Tam olarak ne söylediğimiz fark etmez, bu tepkilerin ardındaki gerçek anlam şudur: "Beni fark et. Benimle ol. Sana ihtiyacım var" veya "Beni incitmene izin vermeyeceğim. Sakinleşeceğim. Kontrolümü kaybetmemeye çalışacağım".

Yakınlığı kaybetme korkusuyla baş etmek için devreye giren bu stratejiler, bilinçdışıdırlar ve en azından başlangıçta işe yararlar. Ancak sorun yaşayan çiftler, bu stratejilere giderek daha çok başvurduklarında, onları sadece birbirlerinden daha da uzaklaştıran, güvensizlik döngüleri oluştururlar. Bu döngüler, partnerlerin her ikisinin de kendini güvende hissetmedi-

ği, her ikisinin de savunmacı hale geldiği etkileşimlerle beslenir durur. Ve partnerler, birbirleri ve ilişkileri hakkında en kötüsünü umar hale gelirler.

Eğer partnerimize âşıksak, neden sadece birbirimizin ilgi ve yakınlık çağrılarını duyup o çağrılara şefkatle yanıt vermiyoruz? Çünkü çoğu zaman partnerlerimizin farkında değiliz. Kendi gündemimizle meşgulüz. Bağlanma dilinin nasıl konuşulacağını bilmiyoruz. Neye ihtiyacımız olduğu veya ne kadar endişeli olduğumuz hakkında açık mesajlar vermiyoruz. Genellikle tereddüt ederek konuşuyoruz; çünkü kendi isteklerimiz konusunda çelişik duygular taşıyoruz. Veya yakınlık çağrılarımızı öfke ve üzüntünün rengine boyuyoruz; çünkü ilişkilerimizde kendimizi emin ve güvende hissetmiyoruz. Rica etmek yerine talep ediyoruz, bu da çoğu kez uzlaşmaktan çok savaşmamıza neden oluyor. Bazılarımız, doğamızda var olan duygusal yakınlık özlemini en aza indirmeye çalışıyor, bunun yerine ihtiyaçlarımızı en kısıtlı haliyle aktaran davranışlara yöneliyoruz. Bunun en yaygın biçimi, sadece cinselliğe odaklanmaktır. Kılık değiştirmiş ve biçimi bozulmuş mesajlar, asıl özlemimizin tüm çıplaklığıyla ortaya çıkmasına engel olurlar. Ancak sevdiklerimizin karşılık vermesini de zorlaştırırlar.

Şeytani Diyaloglar

Çiftler arasındaki kopukluk uzadıkça, etkileşimler daha olumsuz hale gelir. Araştırmacılar, bu tür yıkıcı örüntülerden birkaçını tanımlamış ve bunlara çeşitli isimler vermişlerdir. Ben de üç örüntünün, en temel "Şeytani Diyalog" çeşidi olduklarını düşünüyorum: "Kötü Adamı Bul", "Polka Protestosu", "Don ve Kaç" adlı diyaloglar hakkındaki ayrıntıları Görüşme 1'de bulabilirsiniz.

Bu üçleme içerisinde açık ara baskın olanı "Polka Protestosu" dur. Bu diyalogda, eşlerden biri eleştirel ve saldırgan, diğeri ise savunmacı ve mesafelidir. Seattle, Washington Üniversitesi'nden psikolog John Gottman, evliliklerinin ilk birkaç yılında bu örüntüye saplanan çiftlerin dört-beş yıl içinde boşanma olasılığının %80'in üzerinde olduğunu bulmuştur.

Gelin birlikte bir çifte göz atalım. Carol ve Jim, Jim'in buluşmalara geç kalması konusunda uzun süredir ihtilaf halindeydiler. Ofisimdeki bir seansta, Carol Jim'i son hatası yüzünden eleştirmeye başladı: Jim, daha evvelden planladıkları sinema gecesine zamanında gelmemişti. Carol ona sorgulayan

bir sesle "Her zaman geç kalmayı nasıl başarıyorsun?" demişti. "Bir randevumuz olmasının, seni beklememin, beni üzüyor olmanın senin için bir önemi yok mu?" Jim, soğuk bir şekilde "İşim uzadı. Ama yine söylenmeye başlayacaksan, belki de eve gidip randevumuzu unutmalıyız" demişti. Carol, Jim'in geç kaldığı tüm diğer zamanları sıralayarak karşılık vermişti. Jim, onun "listesine" itiraz etmiş sonra aniden konuşmayı kesip taş gibi sessizliğine geri dönmüştü.

Bitmek bilmeyen bu tartışmada, Jim ve Carol tartışmalarının içeriğine takılmışlardır. Jim, en son ne zaman geç kalmıştı? En son geçen hafta mıydı, yoksa aylar önce miydi? "Gerçekte ne oldu tartışmasının" –kimin hikâyesi daha "doğru", kiminki daha "yanlış"– iki kör ucu arasında yalpalayıp duruyorlardı. Onlara göre sorun, ya adamın sorumsuzluğuydu veya kadının dırdırıydı.

Oysa gerçekte, Jim ve Carol'ın ne hakkında kavga ettiklerinin bir önemi yoktur. Ofisimdeki bir başka seansta, Jim ve Carol, Jim'in ilişkilerini konuşma konusundaki isteksizliği üzerine atışmaya başladılar. "Aslında bu saçmalıklar hakkında konuşmak, bizi kavgaya sürüklüyor" dedi Jim. "Bunun mantığı nedir? Aynı şeyleri tekrarlayıp duruyoruz. İnsanın asabı bozuluyor. Her şekilde, sonuçta hep benim "kusurlarım" söz konusu oluyor. Seviştiğimizde kendimi sana daha yakın hissediyorum". Carol, başını hayır anlamında salladı: "Daha konuşamıyorken, seks falan istemiyorum!"

Burada ne oldu? Carol ve Jim'in "geç kalma" sorununu ele alırken geliştirdikleri saldırma-geri çekilme tavrı, iki sorunu daha beraberinde getirdi: "Sevişmiyoruz" ve "seks yapmıyoruz". Çift, berbat bir döngü içine girdi. Eşlerin tepkileri, karşı tarafta daha çok olumsuz tepki ve duygu ortaya çıkarmaya başladı. Carol, Jim'i daha çok suçladıkça, o daha çok geri çekiliyordu. O daha çok geri çekildikçe, Carol'un saldırıları daha öfkeli ve kırıcı hale geliyordu.

Sonuç olarak, kavganın *ne hakkında* olduğunun hiçbir önemi yoktur. Çiftler, bu noktaya geldiklerinde, ilişkide içerleme, ihtiyat ve mesafe belirgin hale gelir. Partnerler, her farklılığa ve anlaşmazlığa olumsuz bir pencereden bakarlar. Öylesine söylenmiş kelimelerden tehdit anlamı çıkarır, anlamlandıramadıkları davranışların ardında kötü bir şey ararlar. Katastrofik korku ve şüphelerle tükenirler, sürekli savunmada ve tetikte olurlar. Yakın-

laşmak isteseler bile yapamazlar. Jim'in deneyimi, Notorious Cherry Bombs albümündeki bir şarkının adında mükemmel tanımlanmaktadır: "Bütün Gün Fırça Atan Dudakları Gece Öpmek Zor".

Partnerler, bazen tutsağı oldukları 'Şeytani Diyalogların' belirtilerini sezinleyebilirler –Jim, bana Carol daha ağzını açmadan onu ne kadar hayal kırıklığına uğrattığını bildiğini söylemişti. Dolayısıyla, "yangından kaçmak" için bir "duvar" örmesi gerekiyordu. Bu örüntü, o kadar otomatik ve zorlayıcıydı ki onu durduramıyorlardı. Ancak çiftlerin çoğu, ilişkilerini ele geçiren örüntünün farkında değildir.

Öfkeli ve hüsrana uğramış partnerler, durumu açıklamak için çabalayıp dururlar. Sevgililerinin duygusuz veya zalim olduğuna karar verirler. Bazen kendi kendilerini suçlarlar. "Belki de bende gerçekten yanlış bir şey var" dedi Carol bana. "Tıpkı annemin söylediği gibi, ben sevmek için çok zorum". Sonunda partnerler, kimsenin güvenilir olmadığı ve aşkın yalan olduğu sonucuna varırlar.

Talep etme-mesafe koyma sarmallarının bağlanma korkusuyla alakalı olduğu fikri, birçok psikolog ve danışman için hâlâ çok yenidir. Eğitim için bana gelen birçok meslektaşıma, çatışmaların ve partnerler arasındaki güç mücadelelerinin ilişkilerdeki temel sorunlar olduğu öğretilmiştir. Bunun sonucu olarak, çatışmayı frenlemek için çiftlere müzakere etmeyi ve iletişim becerilerini öğretmeye odaklanırlar. Oysa bu yöntem, semptomları ele alır, hastalığı değil. Bitmek bilmeyen bir hüsran ve soğukluk dansının esiri olmuş çiftlere yapmaları gereken müziği değiştirmekken adımlarını değiştirmeleri gerektiğini söyler. "Bana ne yapacağımı söylemeyi bırak" der Jim. Carol, bir an düşündükten sonra öfkeyle karşılık verir: "Ben bunu yapmayı bıraktığımda, sen hiçbir şey yapmazsın ve biz hiçbir yere varamayız".

Çiftlerin sorunlarının farklı yönlerini ele almak için birçok teknik bulabiliriz; ama aşk ilişkilerini oluşturan temel prensipleri anlamadıkça, aşk sorunlarını gerçekten kavrayamayız ve çiftlere kalıcı bir yardım sunamayız. Talep etme-geri çekilme örüntüsü sadece kötü bir alışkanlık değildir, altta yatan daha derin bir gerçekliği yansıtır: böyle çiftlerin duygusal açlık çektiğini. Bu durumdaki çiftler, duygusal gıdalarının kaynağını kaybetmişlerdir. Kendilerini yoksun hissederler. Ve o gıdayı yeniden kazanma konusunda umutsuzdurlar.

Temel yakınlık ihtiyacını ve yakınlığı kaybetme korkusunu ele almadığımız sürece, sorun çözme veya iletişim becerilerini öğrenme, çocukluk acılarını inceleme, mola verme gibi standart teknikler yanıltıcı ve etkisiz olur. Gottman, mutlu çiftlerin birbirleriyle mutsuz çiftlerden daha "becerikli" veya "içgörülü" şekilde konuşmadıklarını göstermiştir. Mutlu çiftler, birbirlerini her zaman empati ile dinlemezler ya da geçmişlerinin sorunlu beklentilere yol açabileceğini düşünmezler. Ofisimde, hitabet yeteneği son derece gelişmiş, kendi davranışlarını ustalıkla analiz edebilen birçok sıkıntılı çift gördüm. Ancak duygusal tsunami vurduğunda partnerleriyle aynı ustalıkla konuşamıyorlar. Danışanım Sally şöyle demişti: Anlarsınız ya, konuşma konusunda oldukça iyiyimdir. Bir sürü arkadaşım var. Kendime çok güvenirim ve iyi bir dinleyiciyim. Ama bu korkunç sessizliklere kapıldığımız zaman evlilik eğitimi kurslarındaki bilgileri hatırlamak, serbest atlayış yaparken 'paraşütünüzü nasıl açarsınız' el kitabını okumaya benziyor.

Standart tedaviler, güvenli duygusal bağlanmaya yönelik özlem veya tehditleri ele almazlar. Çiftlere nasıl yeniden yakınlık kurulacağını veya yakın kalınacağını anlatmazlar. Çiftlere öğretilen teknikler, kavgayı kesebilir, ama korkunç bir bedel pahasına. Eşlerin aralarındaki bağı yeniden doğrulamaya ihtiyaç duyduğu zamanlarda reddedilme ve terk edilme korkularını pekiştirerek çoğu zaman partnerler arasındaki mesafeyi daha da artırırlar.

Kilit Bağlanma ve Kopma Anları

Bağlanma odaklı aşk anlayışı, ilişkilerdeki yıkıcı örüntüleri anlamamız için bize bir yol sunar. Bir ilişkiyi düzelten ve bozan anlar konusunda bize rehberlik eder. Danışanlarım bana zaman zaman şöyle derler: "İşler çok iyi gidiyordu. Mükemmel bir dört gün geçirdik. Arkadaşmışız gibi hissettirdi. Ama sonra bir olay oldu ve aramızdaki her şey cehenneme döndü. Anlamıyorum".

Âşıklar arasındaki alışverişler öyle hızlı gelişir, öyle karmaşık ve hararetli olur ki aslında ne olduğunu anlayamaz, nasıl tepki vereceğimizi bilemeyiz. Ancak olayları yavaşlatırsak, dönüm noktalarını ve seçeneklerimizi fark edebiliriz. Bağlanmayla ilgili ihtiyaçlar ve onlara eşlik eden güçlü duygular, genellikle çok hızlı ortaya çıkarlar. Konuşmayı, günlük olaylardan anında uzaklaştırır, güvende olma ve varlığını sürdürme meselesine dönüştürürler:

"Johnny çok fazla televizyon izliyor" diyen bir eş birdenbire şöyle sözler sarf ediverir: "Ben, artık oğlumuzun öfke nöbetleriyle baş edemiyorum. Ben, berbat bir anneyim. Ama sen şu an beni dinlemiyorsun bile. Biliyorum, biliyorum çalışman gerekiyor, burada önemli olan bu değil mi? Duygularım değil. Ben, burada tek başınayım".

Kendimizi temel olarak güvende ve partnerimize yakın hissettiğimizde, bu kilit anlar, güneşli bir günde kısacık süren serin bir esintiye benzer. Yakınlığımızdan çok emin değilsek, bu durum ilişkiyi soğutan olumsuz bir güvensizlik döngüsü yaratır. Bowlby, bize, bağlanma alarmımızın ne zaman çaldığı hakkında genel bir kılavuz sunmuştur. Ona göre, bu alarm ansızın kendimizi dünyada tedirgin ve savunmasız hissettiğimizde, sevdiğimiz kişiye duyduğumuz yakınlık hissinde olumsuz bir değişim algıladığımızda ve ilişkiye yönelik bir tehlike veya tehdit sezinlediğimizde çalar. Algıladığımız tehditler, dış dünyadan veya iç evrenimizden gelebilir. Gerçek veya hayali olabilir. Önemli olan kendi algımızdır, gerçeklik değil.

Altı yıldır Linda ile evli olan Peter, son zamanlarda eşi tarafından daha az önemsendiğini hissetmektedir. Kadının yeni bir işi vardır ve daha az sevişmektedirler. Bir partide arkadaşlarından biri, Linda ışık saçarken Peter'in saçlarını kaybetmeye başladığı ile ilgili bir yorum yapar. Peter Linda'nın kendi gözü önünde olağanüstü yakışıklı bir adamla –gür saçlı bir adamla– pür dikkat sohbet ettiğini görür, bunu görünce midesi alt üst olur. Peter, eşi için kıymetli olduğu ve eğer isterse eşinin yanında olacağı bilgisiyle kendini sakinleştirebilir mi? Belki bunun olduğu bir anı hatırlar ve huzursuzluğunu dindirmek için bu imgeyi kullanır.

Peki, Peter içini rahatlatamazsa ne olur? Öfkelenip karısının üzerine yürür ve keskin bir dille onu flörtöz tavrı konusunda mı uyarır? Yoksa endişesini bir tarafa atar, kendine aldırma der ve bir başka içki almaya mı gider? Peter, korkusuyla baş etmek için bu yolların –saldırmak veya geri çekilmek– hangisini kullanırsa kullansın Linda'yı yabancılaştıracaktır. Kadın, kendini eşine daha uzak hissedecek ve onun kendisinden eskisi kadar hoşlanmadığını düşünecektir. Bu da dolayısıyla, Peter'in birincil paniğini arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

İkinci bir kilit an, hâlihazırdaki tehlike geçtikten sonra ortaya çıkar. Partide partnerler, yeniden yakınlaşma fırsatını elde eder. Olumsuz baş etme

stratejileri devreye girmedikçe tabii. Partinin ilerleyen saatlerinde Linda, Peter'i arayıp bulur. Peter, onunla iletişime geçip başka bir adamla samimi bir şekilde konuştuğuna tanık olduğu zaman hissettiği acı ve korkuyu görmesine izin mi verir? Duygularını, Linda'yı kendisini rahatlatmaya davet edecek bir şekilde mi dile getirir? Yoksa Linda'ya "ortalık yerde kırıştırdığı" gerekçesiyle saldırıp hemen eve gitmeyi ve sevişmeyi mi talep eder? Ya da sessiz kalıp kabuğuna mı çekilir?

Üçüncü bir kilit an, bağlanmayla ilgili duygularımızı kavramayı başarıp yakınlık ve teselli istediğimiz ve sevdiğimiz kişinin buna cevap verdiği andır. Diyelim ki, Peter Linda'yı bir kenara çekmeyi başarıyor, derin bir nefes alıyor ve onu yakışıklı bir yabancıyla konuşurken izlemenin kendisini gerdiğini söylüyor. Veya belki sadece gidip Linda'nın yanında durmayı ve üzüntüsünü rahatsız bir bakışla ortaya koymayı başarıyor. Linda'nın olumlu yanıt verdiğini varsayalım. Peter, duygularını tam olarak ifade edemese de Linda, bir şeylerin ters gittiğini hissediyor ve Peter'in elini tutuyor. Yumuşak bir tavırla ona iyi olup olmadığını soruyor. Linda, ulaşılabilir ve duyarlı. Ama Peter bunu fark eder mi? Linda'nın tavrını güvenilir bulur mu? Bu tavrı olduğu gibi benimseyip rahatlama hissedebilir mi? Linda'ya sokulup içini dökebilir mi? Yoksa bunun yerine savunmada kalıp kendini zayıf hissetmekten kaçınmak için Linda'yı uzaklaştırır mı? Hatta kendisini "gerçekten umursayıp umursamadığını" sınamak için ona saldırır mı?

Son olarak, Peter ve Linda her gün ki iletişim biçimlerine döndüklerinde, Peter sıkıntılı ve endişeli zamanlarda eşinin sığınabileceği bir liman olacağına inanır mı? Yoksa kendini hâlâ güvensiz mi hisseder? Linda'yı kontrol etmeye çalışıp onu aşkını kanıtlayacak daha fazla davranış sergilemeye mi zorlar? Yoksa Linda'ya olan ihtiyacını en aza indirip dikkat dağıtıcı işlere ve eğlencelere mi odaklanır?

Bu dram, Peter'e odaklandı. Ancak Linda merkezli bir senaryo, onun da aynı bağlanma ihtiyaç ve korkularına sahip olduğunu gösterecektir. Aslında erkekler ve kadınlar benzerdir. *Hepimiz* bu hassasiyetleri paylaşırız. Ancak bunları biraz farklı bir şekilde ifade edebiliriz. Bir ilişki düşüşe geçtiğinde, erkekler tipik olarak reddedilmişlik, yetersizlik ve başarısızlık hissinden, kadınlar ise terk edilmişlik ve uzaklık hissinden bahsederler. Ama kadınlar, sıkıntılı olduklarında ilaveten bir tepki daha gösteriyor gibi görünmektedir.

Araştırmacılar, buna "Yönel ve Arkadaş Ol" adını vermişlerdir. Muhtemelen, kadınlar kanlarında daha fazla oksitosin ve kucaklaşma hormonu bulunduğu için yakınlık hissinden mahrum olduklarında diğer insanlarla daha fazla iletişime geçmektedirler.

Evlilikler başarısız olduğunda, sebep çatışmaların çoğalması değildir. Texas Üniversitesi'nden Ted Huston'ın önemli bir çalışmasına göre, sebep yakınlığın ve duygusal yanıt vericiliğin azalmasıdır. Aslında bir evliliğin beş yıl zarfında ne kadar sağlam olacağını en iyi tahmin eden unsur, çatışma düzeyinden ziyade duygusal duyarsızlıktır. Evliliklerin ölümü, duyarlı ve yakın etkileşimlerin yokluğunun artmasıyla başlar. Çatışma daha sonra gelir.

Biz âşıklar, cambaz ipinde hassas bir dengede dururuz. Şüphe ve korku rüzgârları estiğinde panikleyip birbirimize yapışırsak veya aniden vazgeçip geri dönersek ip giderek daha fazla sallanır ve dengemiz daha da sallantılı bir hal alır. İpin üzerinde kalmak için hareketlerimizde bir ahenk yakalamamız ve birbirimizin duygularına cevap vermemiz gerekir. Partnerimizle bağ kurarsak birbirimizi dengeleriz. Duygusal bir denge içinde oluruz.

DUYGUSAL YANIT VERİCİLİK

HAYAT BOYU SÜRECEK BİR AŞKIN ANAHTARI

"Kalbimiz bir başkasının kalbine
cevap vermezse solar gider."
Pearl S. Buck

Tim ve Sarah ofisimde oturuyorlardı. Tim neden burada olduğundan emin değildi. Söylediğine göre, tek bildiği, Sarah'la şiddetli bir kavga etmiş olduklarıydı. Sarah, onu bir partide kendisini yok saymakla suçlamış ve çocukları alıp kız kardeşinin evine yerleşmekle tehdit etmişti. Tim anlayamıyordu. İyi bir evlilikleri vardı. Sarah, "çok toyca" hareket ediyordu ve "çok fazla şey bekliyordu". Onun işte nasıl bir baskı altında olduğunu ve "evliliğin kalpler ve çiçekler kısmını" her zaman hatırlayamayacağını anlamıyordu. Tim, sandalyesini döndürdü ve pencereden dışarı baktı. Yüzünde, "Böyle bir kadınla ne yapılabilir ki?" diyen bir ifade vardı.

Tim'in yakınmaları Sarah'ı umutsuz bir trans halinden uyandırdı. Keskin bir tonlamayla, Tim'in sandığı kadar zeki olmadığını ifade etti. Aslına bakılırsa, Tim'e "sıfır becerisi" olan bir "iletişim özürlüsü" olduğunu söyledi. Ama birden üzüntü onu ele geçirdi ve zorlukla duyabileceğim bir sesle, Tim'in o "ölürken" arkasını dönüp giden bir "taş" olduğunu fısıldadı. Onunla asla evlenmemeliydim derken ağlıyordu.

Çift, bu noktaya nasıl geldi? Minyon, siyah saçlı bir kadın olan Sarah ile şık, bakımlı bir adam olan Tim üç yıldır evliydiler. Başarılı iki meslektaştılar. Mutlu bir cinsel hayatları vardı. Yetenekleri ve enerjileri bakımından

gayet uyumluydular. Yeni bir evleri ve on sekiz aylık bir kızları vardı. Sarah ona bakmak için işten izin almıştı. Ve şimdi sürekli tartışıyorlardı.

"Sürekli bana eve geç geldiğimi ve çok çalıştığımı söylüyorsun," dedi Tim hiddetle. "Ama bizim için çalışıyorum, biliyorsun". Sarah, "biz" diye bir şey yok diye mırıldandı. "Beni artık tanımadığını söylüyorsun" diye lafına devam etti Tim. "Yetişkin aşkı bu demek işte. Uzlaşmak ve arkadaş olmak".

Sarah dudağını ısırdı ve şöyle cevap verdi: "Düşük yaptığımda yanımda olmak için izin bile almadın. Anlaşma ve uzlaşma böyle mi oluyor..." Kafasını salladı. "Sana ulaşamadığım zaman kendimi çok çaresiz hissediyorum. Kendimi hiç bu kadar yalnız hissetmemiştim, tek başıma yaşıyorken bile".

Sarah'nın mesajı önemliydi. Fakat Tim mesajı almadı. Onu "aşırı duygusal" buluyordu. Ancak ana mesele budur zaten. En duygusal olduğumuz anlar, aşk ilişkimizin tehdit altında olduğu anlardır. Sarah, Tim ile yeniden yakınlaşmaya ölesiye ihtiyaç duymaktadır. Tim, aralarındaki yakınlığın kaybolmasından ölesiye korkmaktadır –yakınlık, onun için de çok önemlidir. Ama Tim'in yakınlık ihtiyacı, uzlaşma ve yetişkin olma gibi sözler tarafından maskelenmiştir. Her şeyi "sakin ve yolunda" tutmak için Sarah'nın kaygılarını göz ardı etmeye çalışmaktadır. Tim ve Sarah, yeniden birbirlerinin duygularını "işitmeye" başlayabilir mi? Yeniden birbirlerine kanalize olabilir mi? Onlara nasıl yardım edebilirim?

EFT'nin Başlangıcı

Sarah ve Tim gibi çiftlere nasıl yardım edileceğini anlamam zaman aldı. Temel duyguları dinlemenin ve detaylandırmanın, danışmanlığını yaptığım kişileri değiştirmek için elzem olduğunu biliyordum. Dolayısıyla, 1980'le-rin başında Kanada, Vancouver'da yaz ayının sıcak öğleden sonralarında sorun yaşayan çiftlerle çalışmaya başladığım zaman, aynı duyguların devrede olduklarını fark etmem kolay oldu. Bu duyguların, partnerler arasındaki dansın müziğini nasıl yarattıklarını fark ettim. Ancak seanslarım duygusal kaos ve sessizlik arasında gidip geliyor gibiydi. Çok geçmeden, bütün sabahlarımı, üniversite kütüphanesinde, ofisimde oynanan dramlara yol gösterecek bir harita arayarak geçirmeye başladım. Bulduğum materyaller, genellikle aşkın mantıkdışı olduğunu veya anlaşılamayacağını, güçlü duyguların tehlikeli olduklarını ve onları kendi haline bırakmak gerektiğini söylüyordu.

Bu kitaplardan bazılarının önerdiği gibi, çiftlere ebeveynsel ilişkilerimizi sevgililerimizle nasıl tekrarladığımızı göstermek pek bir değişiklik yaratmıyordu. Çiftlere iletişim tekniklerini uygulatma girişimlerim, zihnimde bu egzersizlerin sorunun özüne gerçek anlamda etki etmediklerine dair düşüncelerin fitilini ateşliyordu. Esas noktayı gözden kaçırıyorlardı.

Sonunda bu düşüncelerin doğru olduğuna karar verdim –Ben de esas noktayı bir şekilde gözden kaçırıyordum; ama öyle büyülenmiş, öyle büyülenmiştim ki oturup saatlerce seanslarımın video kayıtlarını izledim. Bu aşk dramlarında neyin yanlış gittiğini gerçekten anlayana kadar videoları izlemeye karar verdim. Belki aşkı anlayana kadar! Sonunda resim şekillenmeye başladı.

Hiçbir şey, insanları ortak bir düşman kadar bir araya getiremez diye düşündüm. Çiftlere, birbirlerini değil, etkileşimlerindeki olumsuz örüntüleri – Şeytani Diyaloglarını– düşman olarak görmelerini sağlayarak yardım edebileceğimi fark ettim. Çiftlerin seanslarımdaki diyaloglarını toparlamaya başladım. Böylelikle partnerlerin içinde bulundukları döngüyü görmelerine yardım ettim. Karşı tarafın son tepkisine odaklanmak ve o tepkiye yanıt vermek yerine içinde bulundukları döngüyü görmelerine. Tenisle kıyaslarsak, servis atışını ya da filenin üzerinden geçen son topa yapılan vuruşu değil, oyunun bütününü görmeyi öğreniyorlardı. Danışanlar, diyaloğun bütününü, karakteristik özelliklerini ve her ikisini de nasıl incittiğini görmeye başladılar. Ama bu örüntüler neden bu kadar güçlüydü? Neden bu kadar zorlayıcı ve acı vericiydi? Her iki partner örüntülerin zehirleyici doğasını anlasa bile, bu diyaloglar tekrarlamaya devam ediyordu. Partnerler, örüntülerini ve bunların onları nasıl tuzağa düşürdüğünü anladıklarında bile kendilerini duygularına kaptırıyor görünüyorlardı. Bu duygular, neden bu kadar tesirliydi?

Jamie ve Hugh gibi çiftleri oturup izledim. Jamie, kızgınlığı arttıkça Hugh'u daha çok eleştiriyor, Hugh da eleştirildikçe daha çok sessizleşiyordu. Birçok yumuşak ve nazik sorudan sonra bana, sessizliğinin altında "yenilmişlik" ve "üzüntü" hissi olduğunu söyledi. Üzüntü, bize yavaşlamamızı ve yas tutmamızı söyler. Dolayısıyla, Hugh da evliliğinin yasını tutmaya başlamıştı. Ve tabii ki o kapıyı daha çok kapattıkça, Jamie de içeri girmek için daha talepkâr olmaya başlamıştı. Jamie'nin öfkeli yakınmaları Hugh'un sessiz yenilgisini, Hugh'un sessizliği de Jamie'nin öfkeli taleplerini tetiklemişti. Kendini tekrarlayan bir döngü. Ve bu döngüde sıkışıp kalmışlardı.

Bu dairesel dansların "dönüşünü" yavaşlattığımızda her zaman üzüntü, korku, mahcubiyet ve utanç gibi daha yumuşak duygular ortaya çıkıyordu. Bu duygular hakkında belki ilk kez konuşmak ve örüntülerinin her ikisini de nasıl tuzağa düşürdüğünü görmek, Jamie ve Hugh'un birbirlerinin yanında kendilerini daha güvende hissetmesine yardım etti. Jamie, Hugh'a kendini nasıl yalnız hissettiğini anlatabildiğinde, o kadar da tehlikeli görünmüyordu. Burada kimsenin kötü adam olmasına gerek yoktu. Partnerler, yeni sohbet şekilleri edinmeye başladılar. Suçlama ve sessiz kalmadan oluşan kısıtlı alışverişleri yavaşladı. Daha yumuşak duygularını paylaştıkça, birbirlerini daha farklı görmeye başladılar. Jamie, şöyle bir itirafta bulundu: "Resmin tamamını hiç görmemiştim. Sadece bana yakın olmadığını biliyordum. Beni önemsemediğini düşünüyordum. Şimdi, kurşunlarımdan nasıl sakındığını ve beni sakinleştirmeye çalıştığını görüyorum. Kendimi çaresiz hissettiğimde ateş açıyorum ve başka türlü bir tepki gösteremiyorum".

Şimdi, uygulamamda bir yere varıyordum. Çiftler, birbirlerine karşı daha nazikti. Acı verici duygu dramı, o kadar yoğun ve baskılı görünmüyordu. Bu olumsuz örüntüler, her zaman partnerlerden biri diğerine ulaşmaya çalışıp da güvenli bir duygusal temas kuramadığında meydana geliyordu. Şeytani Diyaloğun başladığı an bu andı. Bir kez partnerler, her ikisinin de bu diyaloğun kurbanları olduğunu anladıklarında, kendilerini daha çok dışa vurabildiklerinde ve daha derin duyguları paylaşma riskini göze aldıklarında, çatışmalar yatışır ve kendilerini biraz daha yakın hissederler. Evet, her şey yolunda. Ya da yolunda mı?

Çiftlerim bana hayır dediler. Jamie, "Birbirimize karşı daha naziğiz ve daha az kavga ediyoruz. Ama her nedense gerçekte hiçbir şey değişmedi. Buraya gelmeyi bırakırsak her şey yeniden başlayacak. Biliyorum" dedi. Diğerleri de bana aynı şeyi söylediler. Sorun neydi? Kayıtlarımı tekrar dinlediğimde, üzüntü ve bir danışanın ifadesiyle katıksız "korku" gibi daha derin duyguların gerçek anlamıyla ele alınmadığını fark ettim. Danışanlarım hâlâ arkalarını kolluyorlardı.

Duygu kelimesi Latince, hareket etmek anlamına gelen, *emovere*'den gelir. Duygularımızın bizi "harekete geçirdiğinden" söz ederiz ve sevdiklerimiz derin duygularını bize gösterdiğinde "harekete geçeriz". Eğer partnerler, yeniden yakınlaşacaklarsa, duygularını yeni yanıt verme şekillerini harekete geçirecek şekilde göstermeliydiler. Danışanlarım risk almayı, Şeytani

Diyaloglar'da saklamayı öğrendikleri daha yumuşak taraflarını göstermeyi öğrenmeliydiler. Gördüm ki daha içe dönük partnerler, kaybetme ve yalnızlık korkularını itiraf edebildikleri zaman, ilgi ve yakınlık özlemlerini de konuşabiliyorlar. Bu açıklık, suçlayıcı partnerlerini daha şefkatli yanıt vermeye, kendi ihtiyaç ve korkularını paylaşmaya "itiyordu". Sanki iki insan çıplak ama güçlü bir şekilde, aniden yüz yüze durup birbirine el uzatıyordu.

Bunun gibi anlar, şaşırtıcı ve etkileyiciydi. Her şeyi değiştiriyorlardı. Yeni ve olumlu bir sevgi-yakınlık döngüsü başlatıyorlardı. Çiftler, bana böyle anların hayat değiştirici olduğunu söylüyorlardı. Sadece Şeytani Diyaloglardan çıkmakla kalmıyorlardı. İçinde güven ve yakınlığın olduğu, yeni türde bir sevgi duyarlılığına geçebiliyorlardı. Sonrasında, sakin bir işbirliği atmosferinde, ilişkilerini ve yakınlıklarını koruyabilecekleri yeni bir öykü ve plan yaratabiliyorlardı. Ama yine de bu anların neden bu kadar güçlü olduklarını tam olarak anlamamıştım!

Bu keşiflerden öyle etkilenmiştim ki yaklaşımımı test etmek için ilk çalışmayı yapmamız gerektiği konusunda tez danışmanım Les Greenberg'i ikna ettim. Bu yaklaşımın adına, duygu odaklı terapi ya da kısaca EFT diyebilirdik. Belirli duygusal işaretlerin, sevgililer arasındaki yakınlığı nasıl değiştirdiğini vurgulamak istiyorduk. İlk çalışma, bütün beklentilerimi doğruladı. İlişkiler üzerinde bu yöntemle çalışmak, sadece insanların olumsuz örüntülerin dışına çıkmalarına yardımcı olmuyor, aynı zamanda sevgi dolu bir bağlanma hissi oluşturmalarına da yardım ediyordu.

Sonraki on yıl boyunca meslektaşlarımla birlikte EFT üzerine çok sayıda çalışma yaptık. EFT'nin, bize başvuran çiftlerin yüzde 85'inden fazlasının ilişkilerinde anlamlı değişiklikler yapmasına yardımcı olduğunu gördük. Üstelik bu değişiklikler, kalıcı görünüyordu. Baş edilmesi zor stres kaynaklarıyla- mesela ciddi ve kronik bir rahatsızlığı olan bir çocuk- karşı karşıya olan çiftlerde bile durum buydu. EFT'nin, kamyon şoförlerinde, avukatlarda, eşcinsellerde, heteroseksüellerde, birçok değişik kültürden çiftte, kadınların erkeklerine "ketum", erkeklerin eşlerine "öfkeli" ve "katlanılmaz" dediği çiftlerde işe yaradığını bulduk. Çift terapisindeki diğer yaklaşımların tersine, çiftin terapi başlangıcındaki sıkıntı düzeyi, terapi sonundaki mutluluk düzeyi üzerinde pek bir fark yaratmıyor gibi görünüyordu. Neden? O nedeni bulmak istiyordum, ancak önce başka bulmacaların çözülmesi gerekiyordu.

Bu duygusal dram ne hakkındaydı? Şeytani Diyaloglar, neden bu kadar yaygın ve etkiliydi? Neden, bahsettiğimiz yakınlık anları ilişkileri dönüştürüyordu? Sanki yabancı bir yerde bir yol bulmayı başarabilmiştim ama hâlâ bir haritam yoktu ya da nerede olduğumu gerçekten anlamamıştım. Çiftlerin, boşanma tehdidi savurma modundan yeniden âşık olma moduna geçişlerini izlemiştim. Hatta onları nasıl cesaretlendireceğimi ve yönlendireceğimi bulmuştum. Ancak bu soruların cevaplarını hâlâ anlayamamıştım.

Küçük anlar hayatlarımızı belirler. Aşk ilişkisi yaşayan çiftler için de öyle. Çabalayıp duran terapistler ve benim gibi araştırmacılar için de öyle. Bir gün bir meslektaşım şöyle bir soru sordu: "Aşk ilişkileri pazarlık değilse, kazanç ve kayıp üzerine yapılan konuşma ve anlaşmalar nedir öyleyse?". "Aşk ilişkileri duygusal bağlardır... Aşk için sebep bulamazsınız ya da pazarlık yapamazsınız. Aşk, duygusal bir yanıttır" derken buldum kendimi. Aniden zihnim yeni bir diyara sürüklendi.

Gerisin geri gidip, insanların korku ve ihtiyaçlardan söz ettikleri anlara özel dikkat göstererek bant kayıtlarımı inceledim. İlişkileri dönüştüren o dramatik anlara baktım. Meğer baktığım duygusal bağlanmaymış! Artık anlamıştım. Gördüğüm şey şuydu: John Bowlby'nin dediği gibi sevmenin ve sevilmenim kaynağı duygusal yanıt vericilikti. Bunu nasıl kaçırabilmiştim? Kaçırmıştım, çünkü bana bu tarz bağların çocuklukta sonlandığı öğretilmişti. Oysa bu erişkin aşkının dansıydı. Kavradıklarımı not edip çiftlerle olan çalışmama taşımak için aceleyle eve döndüm.

Bağlanma teorisi, bana eziyet eden üç soruyu cevaplıyordu: Gayet basitçe, bana şunları söylüyordu:

1) Çift seanslarımda ortaya çıkan güçlü duygular, hiç de mantıksız değillerdi. Bir anlamları vardı. Partnerler, terapide hayatları için savaşıyormuş gibi davranıyorlardı, çünkü aynen bunu yapıyorlardı. Sevgi bağını kaybetme ve yalnızlık olasılığı, insan beynine birincil panik tepkisi yaratan bir durum olarak kodlanmıştı. Sevdiğimiz birkaç kişiyle güvenli duygusal bağ kurma ihtiyacı, milyonlarca yıllık evrim tarafından şekillendirilmişti. Sıkıntılı eşler, farklı kelimeler kullanabilirlerdi ama özünde hep aynı temel soruları dile getiriyorlardı: "Benim için burada mısın? Senin için bir önemim var mı? Sana ihtiyacım olduğunda, seni çağırdığımda gelecek misin?" Aşk, en iyi hayatta kalma mekanizmasıdır ve aniden bir partnerden duygusal olarak

ayrı ve kopuk hissetmek korkutucudur. O yüzden, yeniden yakınlaşmamız gerekir. İhtiyaçlarımızı, eşimizi yanıt vermeye itecek şekilde konuşmamız gerekir. En yakınımızdakilere duygusal yönden yakın olma arzusu, yiyecek veya cinsellik güdülerini bile gölgede bırakan duygusal bir önceliktir. Aşk draması denen şey, işte bu güvenli duygusal bağlanma açlığıdır. Beşikten mezara kadar bizi bırakmayan ve hayatta kalmamız için zorunlu olan bir deneyimdir. Sevgi bağı, doğanın bize sunduğu tek güvenliktir.

2) Bu duygular ve bağlanma ihtiyaçları, Şeytani Diyaloglar gibi olumsuz etkileşimlerin arkasındaki temalardı. Bu tip örüntülerin, neden bu kadar zorlayıcı olduklarını artık anlıyordum. Güvenli bağ kaybolduğunda, eşler savaş ya da kaç moduna girerler. Birbirlerini suçlar, bir yanıt, herhangi bir yanıt alabilmek için saldırganlaşır veya kendilerini kapatıp durumu umursamamaya çalışırlar. Her ikisini yapan da korkmuştur; sadece durumla farklı şekilde başa çıkıyorlardır. Sorun şu ki bu suçlama-uzaklaşma döngüsüne bir kez başladılar mı, bu döngü bütün korkularını doğrular ve yalnızlık duygusunu daha da artırır. Tarih kadar eski olan duygusal fermanlar, bu dansı dikte eder. Mantıksal beceriler, bunu değiştirmez. Şeytani diyaloglardaki suçlamaların çoğu, umutsuz bağlanma haykırışlarıdır, *kopmaya yönelik protestolardır.* Sadece sarılıp güven vermeye gelen bir sevgili bu korkuyu yatıştırabilir. Başka hiçbir şey işe yaramaz. Eğer yeniden yakınlaşma gerçekleşmezse mücadele sürer gider. Eşlerden biri, telaş içinde diğerinden duygusal bir yanıt almaya çalışır. Aşkta başarısız olduğunu duyan karşı taraf ise donup kalır. Tehlikeyle yüz yüzeyken hareketsiz kalmak, çaresizlik duygusu ile başa çıkmada kullanılan ezeli bir tepkidir.

3) EFT'de değişimin kilit anları, güvenli bağlanma anlarıydı. Güvenli bir uyumun ve yakınlığın ön plana çıktığı bu anlarda, partnerlerin her ikisi de diğerinin bağlanma çığlığını duyup bu çığlığa yatıştırıcı bir ilgiyle yanıt verebilir. Böyle anlar, farklılıklara, yaralara ve zamana dayanabilen bir bağı pekiştirebilir. Güvenli bir yakınlığı şekillendirir ve bu da her şeyi değiştirir. "Benim için burada mısın" sorusuna güven tazeleyen bir yanıt oluşturur. Partnerler, ihtiyaçlarını nasıl konuşacaklarını ve yakınlaşacaklarını bir kez öğrendiler mi, birlikte karşılaştıkları her dert, aşklarını daha da güçlendirir. EFT'de bu anların çiftler arasında güven dolu, yeni bir yakınlık dansı yaratması şaşırtıcı değildir. Onları birey olarak güçlendirmesi şaşırtıcı değildir. Sevdiğiniz kişinin yakında olduğunu ve çağırdığınız zaman geleceğini bildi-

ğinizde, kendi kıymetinizden ve değerinizden daha emin olursunuz. Güveneceğiniz biri olduğunda ve yalnız olmadığınızı bildiğinizde dünya daha az göz korkutucu hale gelir.

EFT'nin ilk çalışmasıyla birlikte, çiftleri umutsuz sıkıntılardan daha mutlu ilişkilere götüren bir yol bulduğumu biliyordum. Bütün sorunların ve dramların, bağlanmanın etrafında döndüğünü anlar anlamaz, aşk için kapsamlı bir harita bulduğumu ve özel bir sevgi bağına giden yolculuğun basamaklarını sistematik bir şekilde açıklayabileceğimi de fark ettim.

Çiftlerimle yaptığım seanslar hemen değişti. Partnerlerin, talepte bulunma ve geri çekilme döngülerini izlerken Bowlby'nin ayrılma stresi kavramının eylem halinde olduğunu görüyordum. Bazı partnerler, diğerini kendine döndürmek için giderek daha çok sesini yükseltiyor, bazıları ise "huzuru" bozmamak için, giderek daha çok sesini alçaltıyordu. Şeytani Diyaloglar'ın esiri olmuş çiftlerin bağlanmanın dilini konuştuklarını duydum. Suçlamayla biten umutsuz bir duygusal yanıt ihtiyacı ve geri çekilmeyle biten umutsuz bir reddedilme ve kaybetme korkusu –bitmek bilmeyen bu çatışmaların altındaki iskele buydu. Şimdi partnerlerin duygularını anlamak daha kolaydı. Duyguların niye bu kadar ısrarcı olduklarını anlıyordum. Yeni anlayışımı çiftlerime yansıttığımda –bunu onların duygularını, ihtiyaçlarını, sonsuz çatışmalarını bağlanma çerçevesine yerleştirerek ve onları yakınlık anlarına yönlendirerek yaptım– bana yaklaşımımın kendilerine uyduğunu söylediler. Dile getirilmeyen arzularını ve mantıksız görünen korkularını artık anladıklarını, sevdikleriyle yepyeni bir bağ kurabildiklerini anlattılar. Bu arzu ve korkularda yanlış veya "olgunlaşmamış" bir şey olmadığını bilmenin nasıl da rahatlatıcı olduğunu anlattılar. Bunları saklamak ya da inkâr etmek zorunda değillerdi. Artık EFT'nin çiftlerle çalışma yöntemini net bir şekilde ortaya koyabiliyorduk –doğru mahallede gezinmenin ötesine geçmiştik. Bizi eve doğrudan götürecek bir haritamız vardı. Meselenin kalbine ilerleyebiliyorduk.

Yıllar içinde, erişkin bağlanması üzerine yapılan bilimsel çalışmalara yenileri eklendikçe ve bu çalışmalar binlerce çift terapisi seansını yönetip izlerken öğrendiklerimi doğruladıkça, duygusal bağı ve güvenli bir ilişkiyi teşvik eden görüşmeler giderek daha netleşti. Çalışmalarımızda, bunlar olduğunda çiftlerin sıkıntılarından kurtulduklarını ve daha güçlü bir bağ geliştirdiklerini gösterdik. Bu kitabın amacı, bu görüşmeleri kendi ilişkinizde

kullanabileceğiniz bir şekilde sizlerle paylaşmaktır. Şu ana kadar, bu EFT eğitimi almış profesyonellerin nezaret ettiği bir süreçti. Ancak bu o kadar değerli ve o kadar ihtiyaç duyulan bir şey ki söz konusu süreci, siz okuyucular, ilişkinizi değiştirin ve geliştirin diye basitleştirdim.

E.Y.D.B.

EFT'nin temeli, özel türde bir duygusal yanıt vericiliği cesaretlendirmeyi hedefleyen yedi diyaloğa dayanır. Bu duygusal yanıt vericilik, çiftlerin aşklarını sürdürmelerinin anahtarıdır ve üç ana bileşeni vardır:

- Erişilebilirlik: Sana ulaşabilir miyim?

Bu, şüpheleriniz olduğunda ve kendinizi güvensiz hissettiğinizde bile partnerinize açık olmak demektir. Bu çoğu zaman, duygularınızı anlamak için mücadele etmeye istekli olmak anlamına gelir. Böylece söz konusu duygular çok yoğun ve ezici olmaktan çıkar. Sonrasında kopukluk noktasından geri adım atar ve sevgilinizin bağlanma işaretlerine kanalize olabilirsiniz.

- Yanıt vericilik: Bana duygusal olarak yanıt vereceğin konusunda sana güvenebilir miyim?

Bu partnerinize kanalize olmak ve onun duygularının, özellikle bağlanma ihtiyaç ve korkularının sizi etkilediğini göstermek anlamına gelir. Partnerinizden gelen duygusal işaretleri kabul etmek, o işaretlere öncelik tanımak ve partneriniz ihtiyaç duyduğunda rahatlatıcı ve umursayıcı açık mesajlar yollamak anlamına gelir. Duyarlı yanıt vericilik, bizi her zaman duygusal olarak etkiler ve fiziksel olarak rahatlatır.

- Duygusal Bağlılık: Bana değer verdiğinden ve yakınımda duracağından emin olabilir miyim?

Sözlükler, *bağlılık* terimini tüm dikkatini bir noktaya vermek, çekiciliğine kapılmak, bir şeye doğru çekilmek, rüzgârına kapılmak, güvence vermek ve müdahil olmak olarak tanımlar. Burada duygusal katılım, sadece sevdiğimiz kişilere sunduğumuz çok özel bir ilgi türünü tarif eder. Onlara daha uzun bakar, daha fazla dokunuruz. Partnerler bunu, genellikle duygusal olarak hazır bulunmak şeklinde tanımlarlar.

EFT'nin Yedi Görüşmesi

Sarah ve Tim'in hikâyesine geri dönelim ve EFT'nin nasıl çalıştığını görelim. Sarah ve Tim'in ilişkilerini dönüştüren ilk dört diyaloğa bakabiliriz. Bu, Sarah ve Tim'in yaptığı değişiklikleri anlamanıza ve kitabın ikinci kısmını, kendi ilişkilerinizde değişiklik yaratmak için kullanmanıza yardım edecek. Sarah ve Tim gibi, pek çok ilişkinin başına musallat olan duygusal yoksunluk ve kopuşu engellemeyi öğrenebilirsiniz. Dahası, aşkın zarif mantığını ve onu inşa eden konuşmaları öğrenebilirsiniz.

Şeytani Diyalogları Tanımak adını verdiğim birinci görüşmede, çifti içine sıkıştıkları zarar verici dansı, bu dansın ne zaman ortaya çıktığını ve her birinin hamlelerinin o dansı nasıl tırmandırdığını belirleme konusunda cesaretlendiririm. Partnerler, olumsuz adımlarının bir kez farkına vardılar mı, yıkıcı sözlerinin altını kazımalarını ve aslında ne söylediklerini ortaya çıkarmalarını isterim. Sarah'ın saldırı ve talepleri, Tim ile ilişkisinde oluşan hasara karşı umutsuz bir protesto iken; Tim'in savunmacılığı ve soğuk akılcılığı, Sarah'ı hayal kırıklığına uğratma ve kaybetme korkusunun dışavurumudur. Tim onun kaygılarını yok saydıkça Sarah, kendini daha fazla yalnız hissetmekte ve daha çok sinirlenmektedir. Bir süre sonra çiftin elinde sadece suçlama ve savunmalar kalmaktadır. Şimdi Tim ve Sarah, yeni bir olumlu görüşme yapabilir. Şeytani Diyaloglardan biri olan Polka Protestosu'na karşı güç kazanacakları bir görüşme. Sarah şöyle söyleyebilir: "Sanırım sana fazla yüklendim. Saldırganlaştım. Hayal kırıklığına uğradığımı hissettim. Bunu görmen için üzerine geldim. Ne olduğunu görmen ve bana geri dönmen için. Ama bu sadece seni uzaklaştırıyor ve savunmaya itiyor. Sanırım o zamanlar epey tehlikeli görünüyorum. Sen de daha çok geri çekiliyorsun. Sonra ben daha fazla üzülüyorum ve sıkışıp kalıyoruz. Bunu daha önce hiç fark etmemiştim". Tim, uzaklaşmasının Sarah'ı nasıl daha talepkâr hale getirdiğini görebilir. Partnerler, ilişkilerindeki örüntüyü görmeye başlar ve karşı tarafı adımlarından dolayı suçlamayı bırakır. Artık ikinci bir görüşme için hazırdırlar.

İkinci görüşme Hassas Noktaları Bulma aşamasında, Tim ve Sarah kendilerinin ve partnerlerinin tepkilerini anlamaya başlarlar. Yaşanan dramın, aralarındaki duygusal bağın güvenliğiyle ilgili olduğunu anlamaya başlarlar. Her partner hâlihazırdaki tepkilerin –Sarah'ın öfkesi, Tim'in uzaklaşması gibi– ötesine bakmaya başlar. Güncel ve yüzeysel duyguların derinine ulaşmaya

başlarız, bağlanma ihtiyaçları ve korkuları ile ilişkili duyguların. Tim, daha sakin ve nazik görünen Sarah'ya döner ve "Haklısın. Dün gece, o anda, senin incindiğini anlamadım. Böyle anlarda tek gördüğüm senin öfken. Tek anladığım, her şeyi yine berbat ettiğim. Yine başarısız oldum. Asla bir şeyi tam istenilen şekilde yapamıyorum" der. Elleriyle yüzünü kapatır. İç çeker ve konuşmasına devam eder: "Sanırım bu gidişata bir son vermeye çalışıyordum. Kavgayı durdurmak ve her şeyi yine berbat etmemek için. Seni kaybettiğimi bilmediğimi mi sanıyorsun?" Başını eğer. Sarah, öne doğru eğilir ve elini nazikçe Tim'in koluna koyar. Konu, Tim'in onu umursamaması veya ona ihtiyacı olmaması değildir. Onu kaybetme korkusu ile başa çıkamamasıdır.

Sarah ve Tim, birbirinin hassas noktalarına dokunmadan kimsenin partneriyle dans edemeyeceğini fark etmeye başlar. Bu hassas noktaların neler olduğunu bilmeli ve partnerimizi kendimize yaklaştıracak bir şekilde, bunlar hakkında konuşabilmeliyiz. Sarah ve Tim, artık tehlike işaretlerini ve bağlanma korkularını ateşleyen olaylara karşı hassasiyetlerini biliyor. "Geciktiğinde kuduruyorum", der Sarah Tim'e. "Bu bana babamı hatırlatıyor. Bizi terk ettikten sonra her zaman telefonla arar ve beni sevdiğini söylerdi. Beni almak için geleceğini söylerdi ama hiç gelmezdi. Umutlanırdım- sonra onun için önemli olduğumu düşünmekle aptallık ettiğimi anlardım. Gecikmen, bana aynısını hissettiriyor". Tim'le duyduğu öfke hakkında değil de hayal kırıklığı ve özlemi hakkında konuşması, Tim'in Sarah'ı başka bir gözle görmesini ve onun meseleye nasıl baktığını anlamasını sağlar. Tim, Sarah'yı daha çok dinler ve partnerlerin iletişimlerinin duygusal derinliği artmaya başlar.

Üçüncü konuşma, "Zorlu Bir Anı Yeniden Ziyaret Etme" aşamasında bu çift, talep etme-uzaklaşma döngüsüne saplandıkları bir anı tekrarlar. Bunu her birinin attığı adımları ve hissettiği duyguları kabul ederek yapar. Artık danslarının yarattığı sürükleyici güç, kontrolleri altındadır. Bu görüşme, nasıl olur?

SARAH: "Şu Polka denen şeye takıldık. Ne oluyor dememe kalmadan, terk etme tehdidi savururken buldum kendimi. Ancak bu kez kafamın içinde bir ses "Ne yapıyorum? Ne yapıyoruz?" diyordu. Yine o şeye saplandık. Şimdi anlıyorum ki karşı taraftan yanıt alma ihtiyacı, birini sevmenin bir parçası. Kendimi bu konuda kötü hissetmeme gerek yok. Ama bunun hakkında konuşurken geriliyorum yine de. Korkuyordum. Hafta sonu birlikte

uzaklara gitme sözünden cayacak gibiydin ve ben kendimi kaybettim. Sonra fark ettim. "Bekle bir dakika. Yine aynı durumdayız. Yavaşlayalım biraz" dedim kendime. O zamana kadar Tim odayı terk etti. [Tim'e döner] Sonra gelip seni buldum ve sana "Hey, yine o Polka şeyine takıldık. Hayal kırıklığı hissettim. Sözünü tutmayacaksın gibi geldi" dedim". [Yüzü parlar]

TİM: "Haklısın. Kendimi kapatmıştım. Pes etmiştim. Ama konuştuklarımız aklımın bir köşesinde duruyordu. Bu yüzden, gelip beni bulduğunda rahatladım. Sonra hafta sonu seninle dışarı çıkmak istediğimi söyleyebildim. O dansın dışına çıkabilmiş gibiydik. Birbirimizin elini kavrayıp birbirimizi sakinleştirebildik. Bu seni düş kırıklığına uğratacağımdan ve yolculuğu iptal edeceğimden korktuğunu söylediğini hatırlamamı sağladı. Öfkeyle bana ne kadar büyük bir hayal kırıklığı olduğumu söylediğin zamanki gibi hissetmiyordum artık".

SARAH: "Öfkemin seni bu kadar etkilediğini katiyen anlamamıştım. İşin gerçeği, hiç etkilenmediğini sanıyordum. O yüzden, evet, umutsuzluğa kapılıyordum. Çılgına dönüyordum. Senden tepki alamıyordum. Sen ve ailen, bana büyümem ve işleri kendi başıma halletmem gerektiği mesajını verdiğinizde bu işe yaramadı. Sonrasında kendimi daha da yalnız hissettim.

TİM: [Eşine uzanır]"Biliyorum. Ben de anlamadım. Bu şeyin içine kısılmıştık- sen acı çekiyor ve yalnızlık hissediyordun. Bana gelince, kendimi bir çeşit geri zekâlı gibi hissediyordum. Bizde neyin yanlış olduğunu bulamıyordum. Üstelik ben daha çok uzaklaşıp kayıtsız bir tavır takındıkça işler daha kötüye gitti. Sue bunların çok sık yaşandığını söylüyor. Sanırım biz, hiçbir zaman duygusal ihtiyaçlarımız ve birbirimizden ne beklediğimiz hakkında konuşmadık.

SARAH: "Saplanıp kaldığımız bu dans, sorunun ta kendisi... Bazen cins biri olsan da yakınımda olduğun sürece sorun değil [Gülümser. Tim onu onaylarcasına başını sallar. O da gülümser).

Tim ve Sarah, artık güvenli bağlanmış çiftlerin yaptıkları şeyleri yapabiliyorlar. Birbirlerinin bağlanmayla ilgili protestolarını tanıyıp kabul edebiliyorlar. Aralarındaki duygusal bağı derinleştirecek yeni bir konuşmaya başlamak için üzerinde duracakları güvenli bir yerleri var.

Bu ilk üç görüşme, ilişkideki gerilimi azaltır ve çifti sonraki diyaloglara hazırlar. Bir bağ kuracak ve o bağı güçlendirecek diyaloglara hazır eder.

Dördüncü görüşme, Bana Sıkıca Sarıl, ilişkileri dönüştüren aşamadır. Bu partnerleri daha erişilebilir, duygusal yönden daha yanıt verici ve karşı tarafa daha kanalize olmaya iten bir söyleşidir. Son üç görüşme ise Yaraları Affetme, Cinsellik ve Dokunma Yoluyla Bağ Kurma ve Aşkı Ayakta Tutma'dır. Bunların hepsi, Bana Sıkıca Sarıl diyaloğunda yaratılan yakınlık temeline dayanır. Çiftler, dördüncü görüşmeyi nasıl yapacaklarını bir kez anladılar mı aşkın inişlerine ve çıkışlarına karşı bir çareleri ve uzaklaşma tuzaklarından bir kaçış yolları olur.

Bana Sıkıca Sarıl, zor ama mest edici bir görüşmedir. Burada yaratılan duygusal bağ, birçok çiftin bedenlerin tutku hormonlarıyla dolup taştığı aşkın ilk zamanlarında bile hiç deneyimlemediği bir şeydir. Bu deneyim, daha karmaşık, iki taraflı ve cinsel olmasının dışında ebeveyn ve çocuk arasındaki coşkulu bağa benzer. Konuşma ilerledikçe partnerler, kendilerini ve sevgililerini faklı görürler; yeni duygular hissettiklerini, yeni tepkiler verdiklerini fark ederler. Daha fazla risk alabilme ve daha yakın davranabilme noktasına gelirler.

Bu görüşmenin, her şeyi yerli yerine oturtmaya başlayan çiftlerde, örneğin Tim ve Sarah'ta nasıl geliştiğine bakalım.

Tim, artık eşine, onu mutlu edemediğinde kendisini "delicesine tutuk" hissettiğini söyleyebiliyor. Yine kendi içine çekilmiştir ama artık bunu yapmak istememektedir. Şimdi şunu ekler: "Ama nasıl 'yakın' olacağımı bilmiyorum. Bunun neye benzediğinden bile emin değilim. Sarah'nın seks yapmak istediğini görmediğim sürece bunu yapamıyorum".

Oysa bağlanma tepkileri doğamızda vardır. Tim'e, küçük kızına onu ne kadar çok sevdiğini nasıl gösterdiğini sorduğumda yüzü ışıldıyor. "Oh, onun kulağına bir şeyler fısıldıyorum, ona sarılıyorum, özellikle gece yatmadan önce" diyor. "Eve geldiğimde bana gülümsüyor, onu gördüğüm için mutlu olduğumu ifade eden şirin sözler söylüyorum. Yanaklarını öperek ona sonsuza kadar benim tatlım olacağını söylediğimde seviniyor. Onunla oynuyorum, o özel anlarda tüm dikkatimi ona veriyorum". Sonra Tim'in gözleri büyüdü; ne söyleyeceğimi anlamıştı. "Demek ki kendini güvende hissettiğinde sevgi gösterme ve yakınlık kurma konusunda gayet iyisin. Aslında sevdiklerine nasıl yoğunlaşacağını biliyorsun. Nasıl şefkatli tepki verileceğini ve nasıl yakınlık kurulacağını biliyorsun" dedim. Tim gülümsedi,

gülümsemesinde şüphe olmakla birlikte umut da vardır. Daha sonra çiftle, Tim'i eşine karşı yanıt verici ve nazik olmaktan neyin alıkoyduğunu konuştuk. Tim Sarah'ya döndü ve ona genellikle çok "gergin" olduğunu, onunla ilgilenemeyecek ve ona konsantre olamayacak kadar korktuğunu söyledi.

Bu, Tim ve Sarah'nın ilişkilerinde belirleyici bir andı. Tim, kısa bir süre durdu, sonra devam etti. "Biliyorum, seni ihmal ettim" diye itiraf etti. "Biliyorum, seni hayal kırıklığına uğrattım. İş yerinde ve ilişkimizde kendimi ispat etmeye fazlasıyla takıldım kaldım. Bütün çabalarıma rağmen senin kızgın olduğunu görmek beni öldürüyordu. Buna dayanamıyordum. Bu yüzden kendimi kapatıyordum. Ama beraber olmamızı istiyorum. Sana ihtiyacım var. Bana bir şans vermeni istiyorum. Hatalarımı düzeltmek ve benim için çok önemli olduğunu anlaman için. Beraber olmak istiyorum. Bunu her zaman nasıl yapacağımı bilmiyorum". Sarah'nın ağlamaklı gözlerinden yaşlar süzüldü.

Tim, erişilebilir hale gelmişti. Artık eşine bağlanma ihtiyaçlarından ve hassas yanlarından söz edebilirdi. Duygusal katılım sağlamış durumdaydı. Fark yaratan da buydu, Tim'in tam olarak ne söylediği değildi. Ancak Sarah, ilk başta bu yabancıya nasıl muamele edeceğini bilemedi. Ona güvenebilir miydi? Çok kısa bir sürede, Tim ilişkinin müziğini polkadan tangoya değiştirmiş, yakınlığın yoğun olduğu bir dansa geçmişti... Bu yüzden Sarah, sınayıcı saldırgan bir yorumla geri döndü: "Senin tabirinle, nasıl yakın olunacağını bilmeyince hızla uzman olduğun işine koşturuyorsun, öyle mi?"

Tim, adım adım ihtiyaçlarını ifade etmeye devam etti. Sarah, "âşık olduğu adamda, hep istediği adamı" gördü. Sonrasında Sarah, sergilediği öfkeli duruşu yumuşatabileceği bir dansa adım atmaya başladı. Tim'e, "terk edilme" korkusunu ve rahatlatılma arzusunu anlattı. Sarah'yı, kendini güvende hissetmek için, özellikle neye ihtiyacı olduğunu söylemesi konusunda cesaretlendirdim. "Bu çok büyük bir risk, adeta yüksek bir yerden beni tutacağın umuduyla atlamak gibi..." dedi tereddütle. "İçim güvensizlikle dolu". "Sor bana" diye fısıldadı Tim. "Ben buradayım". Sarah şu cevabı verdi: "Güven tazelemeye ihtiyacım var. İlgine ihtiyacım var. Birkaç dakikalığına bile olsa, ilk sırada olduğumu bilmem lazım. İncindiğimde, korktuğumda, bunu görmene ve yanımda olmana ihtiyacım var. Bana sarılır mısın?" Tim ayağa kalktı, sarılmak için onu kendine doğru çekti.

Takip ettiğim binlerce çiftten, bu tür anların ilişkileri zayıf bir zeminden sağlam zemine taşıyan ve çiftlerin hayat boyu sürecek bir aşkı bulmalarına yardım eden kilit anlar olduğunu biliyorum. Tim ve Sarah o güveni, hepimizin özlediği o güvenli bağı böyle bir anda yarattılar.

Oyna ve Pratik Yap

Aşağıdaki sorular ve egzersizler ilişkinizi bağlanma objektifinden görmenize yardım edecektir.

E.Y.D.B. Soruları

Bu anket, bu kitabın içindeki bilgileri kendi ilişkinize uygulamaya başlamak için iyi bir yoldur. Sadece, her ifadeyi okuyun ve *doğru cevabı* için D'yi, *yanlış cevabı* için Y'yi işaretleyin. Anketi puanlarken her "doğru" cevaba bir puan verin. Anketi tamamladıktan sonra ilişkinizi düşünün. Siz ve partneriniz anketi tamamladıktan sonra, cevaplarınızı birlikte tartışabilirsiniz. Bunu nasıl yapacağınız sorulardan sonra tarif edilmiştir.

Size göre eşiniz erişilebilir mi?

1) Eşimin ilgisini kolayca çekebilirim. **D Y**

2) Eşim duygusal olarak kolayca temas kurulabilecek biridir. **D Y**

3) Eşim, öncelik sıralamasında onun için ilk sırada olduğumu bana gösterir. **D Y.**

4) Kendimi bu ilişkide yalnız veya dışlanmış hissetmiyorum. **D Y**

5) Eşimle en derin duygularımı paylaşabiliyorum. O beni dinler. **D Y**

Size göre, eşiniz yanıt verici mi?

1) Yakınlığa veya teselliye ihtiyacım olduğunda, benim için orada olacaktır. **D Y**

2) Eşim, onun yakınlığına ihtiyacım olduğunu gösteren işaretlere yanıt verir. **D Y**

3) Kaygılı ya da kararsız olduğumda eşime güvenebilirim. **D Y**

4) Kavga ettiğimizde veya anlaşamadığımızda bile eşim için önemli olduğumu bilirim ve tekrar bir araya gelmek için bir yol buluruz. **D Y**

5) Eşim için ne kadar önemli olduğum hakkında güvenceye ihtiyacım olursa bunu elde edebilirim. **D Y**

Aranızda olumlu bir duygusal bağ var mı?

1) Eşime yakın ve güveniyor olmaktan dolayı kendimi çok rahat hissediyorum. **D Y**

2) Eşime neredeyse her konuda güvenebilirim. **D Y**

3) Ayrı kaldığımızda bile, birbirimize yakın olduğumuzdan eminim. **D Y**

4) Eşimin sevinçlerimi, üzüntülerimi ve korkularımı umursadığını biliyorum. **D Y**

5) Kendimi, partnerim karşısında duygusal risk alacak kadar güvende hissediyorum. **D Y**

Eğer 7 ve üzerinde puan aldıysanız, güvenli bir bağlanma adına doğru yoldasınız. Bu kitabı, var olan bağınızı geliştirmek için kullanabilirsiniz. Eğer 7'nin altında puan aldıysanız, bu kitaptaki görüşmeleri kullanarak sevgilinizle olan bağınızı güçlendirmenin tam zamanı.

Sizinle partneriniz arasındaki bağı anlamak ve onu nasıl gördüğünüzü paylaşmak, her ikinizin de istediği ve ihtiyacı olan bağlanmayı yaratmanın ilk adımıdır. Ne kadar erişilebilir, yanıt verici ve bağ kurulabilir olduğunuz konusunda partnerinizin düşünceleri, kendinize bakışınızla uyuşuyor mu? Sizce ilişkiniz ne kadar güvenilir? Partnerinizin, kusursuz veya kusurlu bir eş olup olmamanızdan değil, ilişkinizde kendisini ne kadar güvende hissettiğinden bahsettiğini hatırlamaya çalışın. Sizin için en önemli görünen soru ve cevapları sırayla konuşabilirsiniz. En iyisi, her birinize beş dakika süre ayırmaktır.

Şimdi, kendinizi rahat hissediyorsanız, sizin için en zorlu duyguları ortaya çıkaran soru ve cevabı bulmaya çalışın. Bunu, eşinizin hislerinizi anlamasına yardım edecek bir tavırla yapmaya çalışın. Negatif bir tavır takınırsanız, sizi anlayamayacaktır. Bu yüzden eleştirmekten ve suçlamaktan kaçınmaya çalışın. Aynı şekilde, en iyisi, her birinize beş dakika süre ayırmaktır.

Duygusal Bağınızı Keşfetmek

Anketi cevaplamak yerine, genel noktalar üzerinde düşünmek size daha kolay gelebilir. Eğer öyleyse, aşağıdaki sorular üzerine düşünebilir ya da cevaplarınızı bir deftere yazarak onlar üzerinde derinlemesine bir keşif ya-

pabilirsiniz. Ayrıca, bazı noktalarda cevaplarınızı partnerinizle paylaşmak ve tartışmak isteyebilirsiniz.

• Tim ve Sarah'nın hikâyesi sizin için anlamlı mıydı? Size tanıdık geldi mi? Hikâyenin hangi kısmı size gerçekten önemli göründü ve bu konudaki yorumunuz nedir?

• Ebeveynlerinizden aşk ve evlilikle ilgili nasıl mesajlar aldınız? Ya içinde bulunduğunuz toplumdan? Başkalarına erişebilmek ve güvenebilmek, kişiyi güçlendiren bir kaynak olarak görülebilir mi?

• Şu andaki ilişkinizden önce güvendiğiniz, kendinizi yakın hissettiğiniz, ihtiyacınız olduğunda erişebildiğiniz biriyle güvenli ve sevgi dolu bir ilişki deneyimlediniz mi? Kafanızda bunun neye benzediği ile ilgili bir görüntü var mı? Şimdiki ilişkinizi oluşturmanıza yardımcı olacak bir model? Bu ilişkiyi andıran hoş bir anınızı veya normal bir deneyiminizi düşünün ve bunu partnerinizle paylaşın.

• Eski ilişkileriniz, size sevilenlerin güvenilmez olduğunu, görülmek ve yanıt almak için tetikte olmanız, kavga etmeniz gerektiğini mi öğretti? Yoksa başkalarına yaslanmanın tehlikeli olduğunu ve kendini uzak tutmanın, başkalarına ihtiyaç duymamanın, yakınlıktan kaçınmanın en iyisi olduğunu mu öğrendiniz? Sevgilimizin uzak veya kopuk olduğunu hissettiğimizde, genellikle temel stratejiler devreye girer. Eski ilişkilerinizde, işler yanlış gitmeye başladığında, hangi stratejiyi kullanıyordunuz, ebeveynlerinizi de düşünerek cevaplayın.

• Sevdiğiniz birinin gerçekten yanınızda olduğunu bilmeye gerçekten ihtiyacınız olduğu bir zamanı hatırlıyor musunuz? Eğer olmadıysa, bu nasıl bir şeydi ve bundan ne öğrendiniz? Durumla nasıl baş ettiniz? Bunun şu anda ilişkiniz üzerinde etkisi var mı?

• Eğer başkalarına başvurmak ve güvenmek, gerçekten ihtiyaç duyduğunuzda bir başkasının yaklaşmasına izin vermek sizin için zorsa hayat baş edilemeyecek kadar zor geldiğinde veya yalnızlık hissettiğinizde ne yapıyorsunuz?

• Güvenilir, erişilebilir, yanıt verici ve katılımcı bir sevgilinin sıradan bir günde sizin için yapabileceği iki somut ve spesifik şey söyleyin. Bu şeyler, o anda size kendinizi nasıl hissettirir?

• Şu anki ilişkinizde, yakınlığa ve rahatlamaya ihtiyacınız olduğunda partnerinizin bunu görmesine izin verip ondan ihtiyacınızı gidermesini isteyebilir misiniz? Bu sizin için kolay mı yoksa zor mu? Belki bu, size, bir güçsüzlük işareti gibi geliyordur ya da size fazla riskli görünüyordur. Bunu yaparken hissedeceğiniz zorlanmayı 1'den 10'a kadar puanlayın. Yüksek bir skor, bunun sizin için çok zor olduğu anlamına gelir. Bunu partnerinizle paylaşın.

• Şu anki ilişkinizde kendinizi kopmuş veya yalnız hissettiğinizde çok duygu yüklü, hatta kaygılı olur ve partnerinizi yanıt vermesi için zorlar mısınız? Yoksa, kendinizi kapatma ve bağlanma ihtiyacınızı hissetmemeye çalışma eğilimi mi gösterirsiniz? Böyle bir anınızı düşünebiliyor musunuz?

• İlişkinizde "Benim yanımda mısın?" sorusunun cevaplanmadan havada asılı kaldığı ve sıradan bir sorun için kavga ettiğiniz bir anı düşünün. Bunu partnerinizle paylaşın.

• İlişkinizde birinizin diğerine uzandığı, diğerinin aranızda duygusal yakınlık ve güven oluşmasını sağlayacak şekilde tepki verdiği bağ kuran anları düşünebiliyor musunuz? Bunu partnerinizle paylaşın.

Artık, aşkın ne olduğu ve olumlu bağımlılık yaratmanın ne anlama geldiği hakkında fikriniz var. İlerleyen bölümlerdeki dönüştürücü görüşmeler, partnerinizle bu türden bir bağı nasıl oluşturacağınızı gösterecek. İlk dört görüşme, her ikinizi de birbirinizden koparan olumsuz döngüleri nasıl sınırlayacağınızı ve kalıcı duygusal yanıt vericiliği inşa edecek bir şekilde birbirinize nasıl kanalize olacağınızı gösterecek. Sonraki iki görüşme, yaraları bağışlama ve cinsel yakınlaşma aracılığıyla aranızdaki duygusal bağı nasıl destekleyebileceğinizi ortaya koyacak. Son görüşme, ilişkinizi günlük bazda nasıl koruyacağınızı gösterecek.

İKİNCİ BÖLÜM

DEĞİŞİM KAYNAĞI YEDİ GÖRÜŞME

GÖRÜŞME 1

ŞEYTANİ DİYALOGLARI TANIMAK

"Çatışmak, yalnızlıktan daha iyidir."
İrlanda Atasözü

Dünyada en çok sevdiklerimiz, bizi mutluluktan havalara uçurabilecek, aynı zamanda yerin dibine batırabilecek kişilerdir. Sadece başın hafifçe çevrilmesi ya da gelişigüzel yapılan bir hareket bile bunun için yeterlidir. Bu hassasiyet olmadan yakınlık olmaz. Eğer eşimizle olan bağımız güvenli ve sağlamsa, söz konusu hassasiyet anları ile başa çıkabiliriz. Hatta bu anları, partnerimizle daha da yakınlaşmak için kullanabiliriz. Ancak güven ve yakınlık hissetmediğimizde, bu anlar çıra ormanındaki kıvılcım gibidir. Bütün ilişkiyi ateşe verirler.

Uzun süredir evli olan, ilişkileri darboğaza giren ama birbirlerinin çekici özelliklerini de dile getiren Jim ve Pam çiftinin fırtınalı seansının ilk üç dakikasında olan buydu. Jim, önceki seanslarda, bana birkaç kez Pam'in altın saçlarının, mavi gözlerinin kendisini hayran bıraktığını söylemişti. Pam ise onun genellikle iyi bir koca ve baba, hatta az biraz yakışıklı olduğunu ifade etmişti.

Seans, gayet masumane başladı. Pam, Jim'le hoş bir hafta geçirdiklerini ve Jim'in iş yüzünden stresli olduğunu gördüğünde onu rahatlatma kararı aldığını söyledi. Pam, aynı zamanda onun duygusal desteğe ihtiyacı olduğu zaman kendisiyle konuşabilmesinin çok hoşuna gittiğini söyledi. Jim, ho-

murdandı, gözlerini devirdi ve sandalyesini eşinin aksi yönüne çevirdi. Yemin edebilirim ki o anda, ofisimde esen soğuk rüzgârı ta iliklerimde hissettim.

Pam patladı: "O saçma yüz ifadesiyle ne demek istiyorsun sen? Bu ilişkide senden çok daha fazla destekleyici olmaya çalıştım ben, seni kendini beğenmiş o... çocuğu. Burada sana destek olmaya çalışıyorum, ancak sen her zamanki gibi üstünlük taslıyorsun". "Bak yine atıp tutuyorsun" diyerek karşı saldırıya geçti Jim. "Hiçbir zaman destek için sana gelmem. Bunun sebebi ortada. Anca fırça çekersin. Bunu yıllar boyunca yaptın. Bu yüzden bu durumdayız zaten".

Onları sakinleştirmeye çalıştım, ancak o kadar yüksek sesle bağırıyorlardı ki beni duymadılar. Pam'in olumlu ve destekleyici bir tavır sergilediği bir anda böyle bir etkileşimin başlamasının biraz üzücü olduğunu söylememle nihayet durdular. Sonrasında Pam, gözyaşlarına boğuldu ve Jim, gözlerini kapatarak içini çekti: "Bize hep olan şey bu" dedi ve o haklıydı. Onlara hep olan şeyi değiştirecekleri an gelmişti. Değişim, örüntüyü görmekle başlardı, topa değil oyuna odaklanmayla.

Partnerimizle güvenli bir bağ kuramadığımızda Şeytani Diyaloglar adını verdiğim üç temel örüntüye saplanırız: *Kötü Adamı Bul*, bir çiftin arasına kilometrelerce mesafe sokan, yeniden yakınlaşmayı ve güvenli bir sığınağın oluşmasını engelleyen sonu gelmez karşılıklı suçlama örüntüsüdür. Çift, araya mesafe koyarak dans eder. Sorunlu ilişkileri yüzünden birbirini suçlayan Pam ve Jim'in yaptıkları budur. Birçok çift kısa sürelerle bu örüntüye başvurur, ancak bunu her zaman sürdürmek zordur. Çoğu zaman, Kötü Adamı Bul, en yaygın karşılaşılan ve çifti tuzağa düşüren sıkıntı dansının giriş müziğidir. Evlilik araştırmacıları, bir sonraki dansı Talep Etme-Geri Çekilme ya da Eleştirme-Savunma dansı olarak adlandırırlar. Ben ona *Polka Protestosu* diyorum; çünkü onu bir tepki olarak, daha doğrusu, hepimizin ilişkilerde ihtiyaç duyduğu güvenli bağlanma duygusunun kaybına karşı bir tepki olarak görüyorum. Üçüncü dans ise *Don ve Kaç*'tır. Biz ona EFT'de zaman zaman, Geri Çekilme-Geri Çekilme dansı diyoruz. Bu durum, genellikle bir ilişkide Polka Protestosu bir süre devam ettikten sonra meydana gelir. Dansçılar, kendilerini öyle umutsuz hissederler ki vazgeçmeye, duygularını ve ihtiyaçlarını derin dondurucuya koymaya başlarlar. Geriye sadece hissizlik ve mesafe kalır. Her iki kişi de incinmeden ve ke-

derden kaçınmak için geri adım atar. Dans terimleriyle ifade edecek olursak, aniden pistte kimse kalmaz; her iki partner de dansa dahil olmaktan kaçınır. Bu bütün danslar içinde en tehlikeli olanıdır.

Hepimiz, aşk ilişkimizin belli bir noktasında, bu olumsuz etkileşimlerden herhangi birine veya hepsine başvururuz. Kimilerinde bu tür etkileşimler, riskli olmalarına rağmen kısa sürelidir ve bunun dışındaki temaslar güvenlidir. Bazılarında ise, aradaki bağ daha az güvenlidir ve söz konusu etkileşimler alışkanlık haline gelir. Bir süre sonra, Şeytani Diyaloğun başlaması için tek gereken sevgiliden gelen olumsuz bir ima olur. Zamanla, bu zehirli örüntüler o kadar kökleşir, o kadar kalıcı hale gelir ki ilişkinin altını oyarak tüm telafi ve yakınlaşma girişimlerini engeller.

Kendimizi güvende hissetmediğimizde ve partnerimizden yanıt alamadığımızda kendimizi korumak ve partnerimizle kurduğumuz ilişkiye tutunmak için sadece iki yolumuz vardır. Birinci yol, bağ kurmaktan kaçınmaktır. Bu yol, ancak duygularımızı susturarak, bağlanma ihtiyaçlarımızı kapatıp inkâr ederek olur. Diğer yol ise kaygımızı dinlemek, farkına varılmak ve yanıt almak için savaşmaktır.

Kopukluk duygusu yaşadığımızda benimsediğimiz strateji –talepkâr/eleştirel olma veya geri çekilme/içe kapanma– kısmen doğal mizacımızı yansıtır. Ama daha çok, şimdiki ve geçmişteki temel bağlanma ilişkilerimizden öğrendiğimiz dersler tarafından belirlenir. Dahası, her yeni ilişkiyle yeni bir şeyler öğrendiğimiz için stratejimiz sabit değildir. Bir ilişkide eleştirel, diğerinde geri çekilen olabiliriz.

Seans sırasında Jim ve Pam'a müdahale etmeseydim, muhtemelen Şeytani Diyalogların her üçünü de hızlıca uygulamaya koyacaklardı; güçten düşeceklerdi, tükeneceklerdi, yabancılaşacaklardı, umutlarını yitireceklerdi; sonra en iyi bildikleri Diyaloğa geri döneceklerdi. Kaçınılmaz olarak, ilişkileri aleyhinde yargılarda bulunacaklardı. Gelecek etkileşimlerini gölgeleyecek, birbirlerine olan güvenlerini yiyip bitirecek yargılar. Bunu her yaptıklarında ve güvenli bağlanmaya giden yolu bulamadıklarında ilişkileri giderek daha kırılgan hale gelecekti. Bu durumda, seansta bütün yaptığımız işleri biraz yavaşlatmaktı. Jim ve Pam sorunu çözmemi talep etti. Elbette, bu her biri için, *diğer eşi* düzeltmem anlamına geliyordu. Onlar, Kötü Adamı Bul'a yeniden başlamadan önce paydos sadece otuz saniye sürdü.

Şeytani Diyalog 1 – Kötü Adamı Bul

Kötü Adamı Bul dansının amacı, kendini korumaktır. Ancak temel hareket karşılıklı saldırı, itham ve suçlamadır. Bu tepki örüntüsünün çıkış noktası, partnerimiz tarafından incitilmemiz, kendimizi onun karşısında savunmasız hissetmemiz ve aniden kontrolden çıkmamızdır. Bu diyalogda, duygusal güven hissi kaybedilmiştir. Alarma geçtiğimizde, bize kontrol duygusunu yeniden kazandıracak herhangi bir şeye sarılırız. Bunu, partnerimizi olumsuz şekilde tanımlayarak, ona kötümser bir pencereden bakarak yaparız. Ona karşı saldırı ya da savunma amaçlı bir öfke sergileyebiliriz.

Kötü Adamı Bul, basitçe "Ben Değilim, Sensin" şeklinde adlandırılabilir. Korku her yanımızı kapladığında ve kendimizi köşeye sıkışmış hissettiğimizde ortada olan durum neyse onu dikkate alma eğilimi gösteririz. Sadece karşımızdaki kişinin bize yaptığını görebilir ve hissedebiliriz. Kendi tepkilerimizin onun üzerindeki etkilerini görmek daha zordur. Bütün dans yerine, her adıma ve karşımızdaki kişinin nasıl "ayağımıza bastığına" odaklanırız. Bir süre sonra, atılan adımlar ve örüntümüz otomatik hale gelir.

Bir kez olumsuz bir örüntüye yakalandığımızda, o örüntüyü bekler ve kollar hale geliriz. Geldiğini gördüğümüzde de düşündüğümüzden hızlı bir şekilde tepki veririz. Tabii ki bu eğilimimiz, sadece örüntüyü besler. Pam'in söylediği gibi: "Artık neyin önce geldiğini bile bilmiyorum. Onun küçümser tavrını bekliyorum. Silahımı hazır tutuyorum. Belki bana bir şey yapmasa bile tetiği çekiyorum!" İncinmeye karşı uyanık ve hazır olarak, bu kör dansın bütün çıkış yollarını kapamış oluruz. Partnerimizin yanında rahat edemeyiz, onunla yakınlık kuramayız, ona güvenemeyiz. Tepki aralığımız kısıtlı hale gelir ve bu kısıtlılık ilişkiyi yavaşça öldürür.

Jim bu durumu şöyle ifade eder: "Artık bu ilişkide ne hissettiğimi bilmiyorum. Ya hissizim ya da çok öfkeli. Her tür duyguyla bağımı koparmış gibiyim. Duygu dünyam köreldi. Kendimi korumakla öyle meşgulüm ki". Bu tepki, özellikle erkekler için tipiktir. Çoğu erkek partner, beni görmeye geldiğinde "Eşinizin şu an ağladığını görürken ne hissediyorsunuz" sorusunu basitçe "Bilmiyorum" şeklinde cevaplar. Saldırırken ya da karşı atağa geçerken duygularımızı bir kenara koymaya çalışırız. Bir süre sonra da, onları hepten kaybederiz. Yakın ilişkilerin ülkesinde, duygularımız bize pusula görevi görmezken fiilen kaybolmuş sayılırız.

İlişkiyi, gitgide daha fazla tatmin edicilikten uzak ve partnerimizi ilgisiz, hatta kusurlu bulmaya başlarız. Böylece Jim, "Annemin, Pam'in benim için yeterince olgun olmadığını söylediğini hatırlıyorum ve sanırım bu dalaşmalardan sonra annemin haklı olduğunu düşünüyorum. Bu kadar saldırgan biriyle nasıl ilişki yaşayabilirsiniz? Durum, umutsuz. Çocuklar için zor olsa da bu işten vazgeçmek ikimiz içinde daha iyi olabilir" der.

Partnerler, Kötü Adamı Bul dansını sadece zaman zaman yaptıklarında ve sevgi dolu etkileşim biçimleri hâlâ baskın olduğunda, sakinleştikten sonra birbirleriyle temas kurabilirler. Bazen birbirlerini nasıl incittiklerini görebilir ve özür dileyebilirler. Hatta söyledikleri "aptalca şeylere" gülebilirler. Bir keresinde eşim John'a "Seni koca Kanada erkeği seni!" diye bağırdığımı hatırlıyorum. Sonra kahkahayı koyuvermiştim çünkü tam olarak öyleydi! Ancak, söylediğimiz örüntüler kökleştiğinde ve tekrarlayıcı hale geldiğinde güçlü, kendini yineleyen bir geri besleme döngüsü kurulmuş olur. Daha çok saldırdığınızda bana daha tehlikeli görünürsünüz, daha çok saldırmanızı bekledikçe daha sıkı misilleme yaparım. Ve bunun etrafında dönüp dururuz. Bir çiftin gerçek güveni inşa edebilmesi için bu olumsuz örüntüyü sonlandırması gerekir. Dansı sonlandırmanın arkasındaki sır; kimsenin kötü adam olmasına gerek olmadığının anlaşılmasıdır. Burada kötü adam, suçlama/suçlama örüntüsünün kendisidir; partnerler ise kurbanlardır.

Kötü Adamı Bul diyaloğuna giren Jim ve Pam'e yeniden bakalım ve bazı önerileri ve yeni tepkileri kullanarak bu yıkıcı örüntüden nasıl çıkabileceklerini görelim.

PAM: Ben artık burada daha fazla oturmayacağım ve senin bana nasıl çekilmez biri olduğumu söylediğini dinlemeyeceğim. Sana göre, aramızda yanlış giden her şey benim hatam!

JİM: Ben asla böyle bir şey demedim. Her şeyi abartıyorsun. Çok olumsuzsun. Geçen gün yaptığın gibi. Arkadaşım geldi ve her şey gayet güzel gidiyordu ama sonra sen döndün ve dedin ki...

Jim harekete geçmişti ve benim İçerik Tüneli dediğim şeyden aşağıya doğru kayıyordu. Bu, partnerlerin kendi argümanlarını kabul ettirmek için birbirlerinin hataları hakkında, ayrıntılı örnek üstüne örnek verdikleri andır. Çiftler, verilen detayların "doğruluğu" ya da kimin kötü davranışlarının "olayı başlattığı" üzerinde tartışıp durur.

Şeytani Diyaloglarının farkına varmalarına yardım etmek için çiftlere şu önerilerde bulunurum:

- Şimdiki zamanda kalın ve aranızda şu an ne olduğuna odaklanın.
- Sizi etrafında döndüren eleştiri döngüsüne bakın. Bir dairede gerçek bir "başlangıç" yoktur.
- Döngüyü, dansınızı, düşmanınız olarak değerlendirin ve döngüyü kıramamanızın sonuçlarını gözden geçirin.

Gelelim uygulama kısmına:

JİM: Şey, sanırım bu doğru. Her ikimiz de bunun içine sıkışıp kaldık. Ama bunu daha önce hiç fark etmemiştim. Biliyorum öylesine sinirleniyorum ki ona zarar verecek bir şeyler söylemek geliyor içimden.

SUE: Evet. Kavgayı kazanma ve diğerinin kötü olduğunu kanıtlama arzusu öyle güçlü ki... Oysa gerçekte, ortada kazanan yok. Herkes kaybediyor.

PAM: Böyle kavga etmek istemiyorum. Bu beni öldürüyor. Sen haklısın, kavga etmek ilişkimizi mahvediyor. Birbirimize karşı giderek daha fazla savunmaya geçiyoruz. Sonunda kimin "haklı" olduğu neyi değiştirir? Her ikimiz de mutsuz olduktan sonra. Sanırım, ona beni yenemeyeceğini göstermeye çalışarak patinaj yapıyorum. Onu küçük düşürmeye çabalıyorum.

SUE: Evet. Ya sen ne yaptığını biliyor musun, Jim? [Jim beni onaylarcasına başını salladı]. Birkaç dakika önce Pam'e "Sana gelmiyorum, sana güvenmiyorum, çünkü bazen benim için tehlikeli oluyorsun" dedin. Sonra sanırım onu problemin kendisi olmakla suçladın, doğru mu?

JİM: Evet, aslında ona "beni alt edemezsin" demek istedim. Sonra da onu bastırdım.

SUE: Buna karşın birbirinize sözlü saldırılarınızdan sonra, her biriniz daha yenik ve yalnız hale geldiniz, doğru mu?

JİM: Doğru. Böylece çember, daire, döngü, dans ya da adı her neyse bizi esir aldı. Bunu görüyorum. Ama asıl mesele, bunu nasıl durduracağımız. Şu an tartıştığımız hadisede, ben ona hiçbir şey söylemedim, bu döngüyü o başlattı!..

SUE: [Kaşlarımı kaldırdım. Jim, durdu]. Öncelikle döngüsel tepki örüntüsünü görebilmeniz ve karşı tarafın hatalı olduğunu kanıtlamanın sizi

yalnızca daha da uzaklaştırdığını gerçekten anlamanız gerekiyor. "Kazanan" olmanın ve diğerinin hatalı olduğunu kabul ettirmenin cazibesi, sadece tuzağın bir parçası. Bunu fark edince, her zaman olduğu gibi kavgayı daha da tırmandırmak, sayısız olay veya duruma kanıt aramak yerine, bu dansı tespit etmeye başlarsınız. Eğer isterseniz, ilişkinizi ele geçiren bu düşmanı durdurmak için bir araya gelebilirsiniz.

JİM: [Eşine bakarak] Artık şu saldırı olayına girmek istemiyorum. Bu döngü kapanına kısıldık kaldık. Belki buna "Kim kötü?" döngüsü diyebiliriz. (Gülüyorlar). Bu döngü, bizi mahvediyor. O halde buna hemen son vermeye çalışalım. Beni desteklemek istediğini söylemeye çalışıyorsun. Neden ağız kalabalığı yapmaya devam ediyorum ki? Beni daha fazla desteklemeni istiyorum!

PAM: Evet, düşünüyorum da eğer durup "Hey, yeniden o döngünün içindeyiz. Tansiyonu yükseltip birbirimizi incitmeyi bırakalım" diyebilirsek daha iyi arkadaş olabiliriz, hatta belki bundan biraz daha fazlası! Belki eskiden olduğumuz gibi. (Ağlıyor)

Pam bu konuda haklıdır. Kötü Adamı Bul dansını durdurabilmek, arkadaş olmak için bir yoldur. Ancak çiftler aralarında arkadaşlıktan daha fazlası olsun isterler. Saldır-saldır dansını kontrol altına almak, sadece ilk adımdır. Aşk ilişkilerinde sıkışıp kaldığımız başka yerlere de bakmak zorundayız. Ancak önce aşağıdaki egzersizleri deneyebilirsiniz.

Oyna ve Pratik Yap

Aşağıdaki soru ve düşünceler, her ikiniz de kazanmak –için– kavga et moduna girdiğinizde, dansı nasıl sürdürdüğünüzü anlama konusunda size yardım edebilir. Bu soru ve düşünceler üzerinde düşünebilir, onları bir kâğıda yazabilir, sesli okuyabilir ve tabii partnerinizle paylaşabilirsiniz.

Birçoğumuz suçlama konusunda iyiyizdir. Cennetin Bahçesine kadar gidersek, Âdem'in Havva'yı Havva'nın da Adem'i suçladığını görürüz. Her ikisi de Tanrı'ya "Bu benim hatam değil. Kötü olan diğeri" demiştir. Daha yakın zamanlara dönersek, Frank McCourt *Öğreten Adam* adlı kitabında, çocukların ev ödevlerini neden yapmadıkları konusunda mazeret yazmaları istendiğinde kolaylıkla gerekçe ürettiklerine, kendi hataları için başkalarını

suçlama konusunda oldukça yaratıcı olduklarına dikkat çeker. Bu minvalde, hatalı bir şekilde davranıp ufak bir sorun yarattığınız bir anı düşünün.

Örneğin, akşam yemeği için bir arkadaşımın evine gittim ve yardım etmeye çalışırken başlangıç yemeğini mutfak zeminine düşürdüm. Şimdi kendi yaptığınız bir eylemi düşünün ve başka birini kötü adam ilan etmenin (*Ama yemek ağırdı ve arkadaşım beni uyarmadı!*) dört yolunu düşünün. Bu konuda ne kadar iyi olduğunuzu bulun. Ev sahibinizin, sizin yorumlarınıza olumsuz yanıt verebileceği üç durumu hayal edin. Sonrasında neler olurdu? Bir döngü içine girer miydiniz?

Şimdi, eşinizle benzer bir olay yaşayıp yaşamadığınızı hatırlayın. Kavgayı kazanmak ve masumiyetinizi kanıtlamak için ne yapardınız? Partnerinizi neyle suçlardınız? Köşeye sıkıştığınızı hissettiğinizde olağan tepkiniz ne olurdu?

Her ikinizi de tuzağa düşüren düşmanca eleştiri ve etiketleme döngüsünü kısaca anlatabilir misiniz? Her biriniz diğerini nasıl tanımlamaya başladı? Her biriniz diğerini nasıl kızdırmaya ve yaralamaya başladı? Bir "kazanan" var mıydı? (Muhtemelen yoktur!)

Kötü Adamı Bul kavganızdan sonra ne oldu? Kendiniz, partneriniz ve aranızdaki bağ hakkında ne hissettiniz? Geriye dönüp, kavga hakkında konuşabildiniz mi, birbirinizi avutabildiniz mi? Eğer öyle yapmadıysanız, aranızdaki güvenin kaybıyla nasıl baş ettiniz? "Karşı tarafın kötü olduğunu kanıtlamak için, birbirimizi etiketlemeye başlıyoruz. Bu dansa kendimizi kaptırırsak daha fazla incineceğiz. Saldır-saldır dansına kapılmayalım. Belki hiç kimseyi suçlamadan ne olduğunu konuşabiliriz" demiş olsaydınız neler olacağını düşündünüz mü?

Şeytani Diyalog 2 – Polka Protestosu

Bu diyalog, ilişkilerde en yaygın görülen ve çifti tutsak eden bir danstır. Washington Üniversitesi'nden psikolog John Gottman tarafından yapılan çalışmalar, evliliklerinin erken dönemlerinde bu örüntüye hapsolan çiftlerin çoğunun beşinci yıldönümlerini göremeden ayrıldıklarını göstermektedir. Diğer çiftlerin tutsaklığı ise daimidir. Bu "daimilik" niteliği anlaşılırdır çünkü Polka Protestosu'nun ana hamleleri kalıcı bir döngü yaratır, her bir ham-

le bir sonrakini ortaya çıkarır ve pekiştirir. Bir partner diğeriyle olumsuz da olsa iletişime geçer, diğeri geri adım atar ve örüntü tekrarlanır. Bu dansın daimî olmasının bir nedeni de dansın altında yatan duygu ve ihtiyaçların bu evrendeki en güçlü duygu ve ihtiyaçlar olmasıdır. Bağlanma odaklı ilişkiler, bu dünyada herhangi bir tepkinin hiç tepki gösterilmemesinden daha iyi olduğu tek ilişkidir. Sevdiğimiz kişiden yanıt alamadığımızda onu protesto etmek doğamızdadır. Polka Protestosu, bir tepki, yakınlaştıran ve güvence veren bir tepki alma çabasından başka bir şey değildir.

Fakat çiftler, bu örüntüyü tanımakta zorluk çekerler. Kötü Adamı Bul'daki gözle görülür saldırı-saldırı örüntüsünün aksine, Polka Protestosu daha güç algılanır. Bir partner talepkâr davranıp kopukluğu aktif şekilde protesto ederken, diğeri geri çekilir ve eleştirelliği sessizce protesto eder. Birbirlerinin sinyallerini kaçıran tatmin olmamış partnerler, sıklıkla belirsiz bir "iletişim sorunundan" ya da "sabit bir gerilim"den bahsederler.

Şimdi çiftlerin Polka Protestosu'nu nasıl gerçekleştirdiklerine bir bakalım:

Ofisimdeki genç çift Mia ve Ken'e "Sizce sorun nedir? Bana birbirinizi sevdiğinizi ve birlikte olmak istediğinizi söylediniz. Altı yıldır berabersiniz. İlişkinizde değiştirmek istediğiniz şey nedir?" diye soruyorum.

Ufak tefek, esmer ve heyecanlı bir kadın olan Mia kocası Ken'e dik dik bakıyor. Uzun boylu, yakışıklı bir adam olan Ken, hareketsiz ve sessiz. Ayaklarının altındaki halıya hipnotize olmuşçasına bakıyor. Mia dudaklarını büküyor ve iç çekiyor. Ardından bana bakıyor, eşini işaret ederek "İşte sorun tam da bu. Hiç konuşmuyor ve gına geldi artık! Sessizliği beni deli ediyor. Bu ilişkinin yükünü taşıyan benim. Her şeyi ben 'yapıyorum', yaptıkça yapıyorum. Eğer yapmasaydım..." diyor. Ellerini kaldırıyor ve benden bu kadar der gibi bir işaret yapıyor. Ken, derin bir nefes veriyor ve duvara bakıyor. Tablonun çok net olduğu ve Polka'yı anlamanın kolay olduğu zamanları seviyorum.

İlişkilerinin bu anlık fotoğrafı bana huzursuzluk dansında her iki partnerin temel pozisyonunu söylüyor. Mia, kapıyı yumruklayıp dışarda bırakılmışlığını protesto ederken Ken, kapıyı sıkıca kapalı tutuyor. Mia, bana, Ken'i iki kez terk ettiğini, fakat Ken kendisini arayıp dönmesi için yalvardığında yumuşadığını söylüyor. Ken ise ne olup bittiğini anlamadığını, fakat durumlarının oldukça umutsuz olduğunu hissettiğini ifade ediyor. Ak-

lında iki ihtimalin olduğunu söylüyor. Ya bu durum onun hatasıydı –belki hiç evlenmemeliydi– ya da Mia ve o birbirlerine uygun değillerdi. İki şekilde de bana gelmelerinin bir anlamı olabileceğinden pek emin değildi. Daha evvel de danışmanlık almışlardı.

Kavga edip etmediklerini sorduğumda, Ken nadiren gerçek bir kavga yaşadıklarını söylüyor. Kötü Adamı Bul dansına yakalanmamışlardı. Fakat Mia'nın gidiyorum dediği Ken'in de 'peki' diye yanıt verdiği zamanlar oluyordu. Bu anlar kötü hissettiriyordu. Ken bana, Mia'nın kendisine "koçluk yapmaya" çalıştığını söylüyor. Bunu söylerken acıyla yüzünü buruşturuyor ve gülümsüyor.

Ardından bana bir hikâye anlatıyorlar. Sorduğunuz zaman pek çok çift, aralarındaki bağın temel doğasını yansıtan küçük bir andan, belirleyici bir olaydan bahsederler. Eğer bu anlar güzel ise, onları yıldönümlerinde ya da kritik anlarda gündeme getirirler. Eğer kötü ise, olanları çözmeye çalışır, o anın ilişkileri hakkında ne söylediğini anlamaya çalışırlar.

KEN: Onu memnun etmek için çok kafa yoruyorum. Onun benimle mutlu olmasını istiyorum fakat olmuyor işte. Dansa gitmeyi çok istiyordu, ben de peki dedim. Ama oraya gittiğimizde her şey berbat oldu.

MİA: Berbat oldu çünkü sen dans etmedin! Önce piste çıkmak istemedin, çıktığında da orada öylece durdun.

SUE: Peki sen ne yaptın Mia?

MİA: Onu piste çıkardım ve etrafında döndüm. Ona nasıl dans edileceğini göstermeye çalıştım!

KEN: [Başını sallayarak] Aslına bakılırsa öne eğildin ve bacaklarımı hareket ettirmeye çalıştın. Bu yüzden çok sinirlendim ve pisti terk ettim.

MİA: Eğer bunu yapmasaydım, hiçbir şey olmayacaktı. Bu bütün ilişki için geçerli. Eğer ben bir şey yapmıyorsam, hiçbir şey olmuyor. [Bana döndü] Üstüne düşeni yapmıyor.

SUE: Yani ikinizin arasında yanlış giden bu, sorun sadece dans pistinde olanlar değil. Bu örüntüde, sen Ken'in yanıt vermesini istiyorsun, Ken ise hareket etmiyor. Öyle sessiz konuşuyor ki onu duyamıyorsun. Bu da moralini bozuyor ve birbirinizin yanında kendinizi güvensiz hissetmenize neden oluyor, doğru mu?

MİA: Doğru. Onu asla duyamıyorum. Sürekli mırıldanıyor. Bu yüzden geçen gün onu daha net konuşturmaya çalıştım. Sonra benimle hiç konuşmamaya başladı!

KEN: Evet zaman zaman mırıldanıyorum. Sen bana araba otoyolda giderken bağırıp duruyordun. Ben araba kullanırken, bana yüksek sesle konuş deyip duruyorsun!

SUE: Mia, sanki dans hocası haline gelmişsin. Ken'e nasıl hareket edeceğini ve konuşacağını söylüyorsun. Bunu, Ken'in uzak kalacağı ve aranızda hiç dans olmayacağı korkusuyla yapıyorsun. [Mia empatiyle başını sallıyor]. Ken'in gelip seninle iletişim kurmasını bekliyorsun ve bu olmadığı zaman kendini yalnız hissediyorsun. Bu yüzden durumu onarmaya ve Ken'e nasıl yanıt verileceğini öğretmeye çalışıyorsun. Fakat tavrın zorlayıcı, hatta eleştirel bir hal alıyor. Sonra Ken işleri mahvettiğini, nasıl konuşursa konuşsun, nasıl dans ederse etsin yanlış yaptığını söylediğini düşünüyor ve daha da azını yapmaya başlıyor?

KEN: Aynen öyle. Donup kalıyorum. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum. Yemek yiyişimi bile beğenmiyor.

SUE: Ve sen donup kalınca Ken, sanırım Mia sana daha çok yol göstermeye çalışıyor.

MİA: Çok öfkeleniyorum. Onu dürtüyorum, teşvik ediyorum. Sürekli bunu yapıyorum. Onu yanıt vermeye zorluyorum; herhangi bir yanıt.

SUE: Evet, haydi bu tavrının izini sürelim. Sen onu teşvik ediyor ve dürtüyorsun. Ken donup kalıyor ve gittikçe daha az yanıt veriyor. Sen de içine kapanıyorsun, değil mi Ken? (Başını sallıyor). Sen içine kapandıkça Mia kendini daha da dışlanmış hissediyor ve seni daha fazla dürtüyor. Bu dönüp duran bir çember gibi ve ilişkinize giderek daha çok egemen oluyor. Ken, sen "donakaldığında" içinde neler olup bitiyor?

KEN: Bir şey yapmaktan korkar hale geliyorum, sanki felç oluyorum. Ne yaparsam yapayım yanlış olacakmış gibi geliyor. Böylece daha az şey yapıyorum. Kabuğuma çekiliyorum.

MİA: Sonra ben de kendimi çok yalnız hissediyorum. Tepki versin diye üstüne üstüne gidiyorum.

SUE: Evet. Bu döngü kontrolü eline almış durumda. Biri donup kalıyor, felç oluyor, kabuğuna çekiliyorken diğeri kendini dışlanmış hissediyor ve yanıt alabilmek için ötekini gittikçe daha fazla dürtmeye başlıyor.

MİA: Bu ikimiz için de üzücü. Bu döngüyü nasıl durdurabiliriz peki?

SUE: Durumu aşağı yukarı kavradık. Şu anda bu adımlar sizin için nefes almak gibi. Farkında bile olmadan attığınız adımlar. Bu döngünün, ilişkinizde nasıl bir mayın tarlası yarattığını anlamanız gerekiyor. Kendinizi güvende hissetmenizi imkânsız hale getiriyor. Böyle olunca, eğer ben Ken olsaydım, söylediğim şeyler yanlış olabilir diye mırıldanırdım. Eğer Mia olsaydım, içimden "Beni dansa götür. Gel ve yanımda ol" dediğim için karşımdakini zorlar ve dürterdim.

MİA: Gerçekten öyle hissediyorum. Yapmaya çalıştığım şey ona ulaşmak. Fakat biliyorum ki çağrılarımda keskin olan bir taraf var. Öfkeleniyorum.

KEN: Yani bu döngüye yakalandığımız için, bizde bir sorun yok öyle mi? Bu birbirimiz için uygun olmadığımız anlamına gelmiyor yani?

SUE: Evet doğru. Birçoğumuz kendimizi güvende hissetmediğimizde ve birbirimizle iletişim kuramadığımızda böyle takılıp kalırız. Gördüğüm kadarıyla sen, Mia için o kadar önemlisin ki senin yanıt vermeni bekleyemiyor. Sen ise onun "yanlış" bulacağı bir şey yapmaktan, onu üzmekten ve ilişkiyi yeniden sarsmaktan o kadar korkuyorsun ki donup kalıyorsun. Eski bir deyiş olan "Şüphen varsa ne bir şey yap ne de söyle" ilişkiler için berbat bir tavsiyedir. Burada soru şu: Bu "spirali" durdurmak için birbirinize yardım edebilecek misiniz? Spiralinize ne zaman girdiğinizi anlayıp ilişkinizi yeniden yapılandırmak için birlikte hareket edebilecek misiniz?

KEN: Belki de yapabiliriz!

Sonraki seanslarda, Ken ve Mia polkalarını tekrar tekrar gözden geçirdiler. Kendi tabirleriyle "spirallerinin", özellikle bağlanmayla ilgili işaretler ortaya çıktığında kendini gösterdiğini keşfettiler. Bütün evliliklerde protesto anları olur, fakat ana bağ güvenli olduğunda, bu olaylar atlatılır, hatta ilişkiyi kuvvetlendirmek için sıçrama tahtası olarak kullanılır.

Örneğin mutlu bir evlilikte, Mia yine kendini Ken'den duygusal olarak uzak hissettiği anları protesto edecektir, fakat daha sakin bir tonda. Aralarındaki ilişki konusunda daha az endişeli olacağından, kendini daha yumu-

şak ve net bir şekilde ifade edecektir. Ken de onun protestosuna daha anlayışlı ve yanıt verici şekilde davranacaktır. Eşinin huzursuzluğunu ya da hayal kırıklığını bir sevgili olarak kendisinin ya da ilişkilerinin ölüm fermanı olarak değerlendirmeyecek, eşinin kendisine yakın olma talebinin bir işareti olarak algılayacaktır.

Ancak güvensiz bir ilişkide, Polka Protestosu hızlanır ve yoğunlaşır. Nihayetinde öyle bir hasar yaratır ki partnerler, problemlerini çözemezler ve herhangi bir şey hakkında açık bir iletişim kuramazlar. Böylece iletişimsizlik ve huzursuzluk ilişkiye daha çok dâhil olur. Bu noktada şunu vurgulamak gerekir ki, hiçbir ilişki tümden bu bahsedilen yıkıcı örüntüyle dolu değildir. Muhakkak ki yakınlık anları vardır. Fakat Polka Protestosu'nun yarattığı hasarı yok edecek kadar sık ya da kuvvetli değildir. Yahut yakınlık partnerlerden birinin arzuladığı şekilde değildir. Örneğin, yüzleşmelerden kaçınmaya meyilli bir adam, yatak odasında yakınlığı başlatır; fakat pek çok kadın için cinsel ilişki, bağlanma ihtiyaçlarının karşılanması için yeterli değildir.

Yıllardır terapistler, bu örüntüyü yanlış şekilde güç savaşı olarak değerlendirdiler ve problem-çözme becerilerini öğreterek bu sorunu çözmeye giriştiler. Bu bir nevi, viral zatürrenin tedavisi için kâğıt peçete önermeye benzer. Bu bakış açısı, örüntünün altında yatan "sıcak" bağlanma meselelerini görmezden gelir. Bağlanma çerçevesinden bakıldığında, sorun kontrol ya da çıkar çatışması değil, duygusal mesafedir. Ken'in "duvar örmesi" ve bu durumun eşinde öfke uyandırması tesadüf değildir. Primatların da, bağımlı olduğu ve sevdiği varlık kendini yok saydığında agresif bir yanıt verdiği bilinmektedir. Yeni doğmuş bir insan ya da maymun yavrusu duvarlaşmış bir anneye çaresizce saldıracak ve tanınmayı arzulayacaktır. Eğer yanıt gelmezse, "ölümcül" bir yalnızlık, kayıp ve çaresizlik hissi baş gösterecektir.

Yukarıda gördüğümüz, Polka Protestosu'nun sadece bir örneğidir. Her mesafe koyan, savunmacı partner Ken gibi *donup kalmaktan* bahsetmez. Fakat kovalayıcı ve mesafe koyucu partnerlerin her biri, yaşantılarını tariflerken karakteristik söylemler kullanma eğilimindedirler. Gelin bu söylemlere kulak verelim; belki kendi örüntü ve hamlelerinizden bazılarını tanıyabileceksiniz.

Mia'nın adımlarını takip eden partnerler, genellikle şu ifadeleri kullanırlar:

- "Kalbim kırık. Sonsuza kadar ağlayabilirim. Zaman zaman bu ilişkide ölüyormuşum gibi hissediyorum".

- "Bugünlerde hep meşgul, başka yerde. Evde olduğunda bile ya bilgisayar başında ya da televizyon izliyor. Farklı evrenlerde yaşıyor gibiyiz. Kendimi dışlanmış hissediyorum".

- "Zaman zaman bu ilişkide, tek başıma yaşadığım dönemdekinden daha yalnız olduğumu düşünüyorum. Tek başıma yaşamak bundan daha kolay görünüyor, birlikte ama ayrı olmaktan daha kolay".

- "O dönemde ona o kadar ihtiyacım vardı ve o öyle uzaktı ki. Sanki umurunda bile değildi. Benim duygularımın onun için önemi yok. Duygularımı yok sayıyordu".

- "Biz ev arkadaşıyız. Artık hiç yakınlaşmıyoruz".

- "Sinirleniyorum, elbette sinirleniyorum. Öyle umursamaz görünüyor ki, elbette ona öfkeleniyorum. Sadece ondan bir yanıt almaya çalışıyorum, herhangi bir yanıt".

- "Onun için bir şey ifade ettiğime emin değilim. Sanki beni görmüyor. Ona nasıl ulaşacağımı bilmiyorum".

- "Eğer ben zorlamazsam asla yakın olamayız. Hem de asla".

Bu ifadeler yakından incelendiğinde pek çok bağlanma teması açığa çıkar: Partner için önemsiz ya da değersiz olduğunu hissetme; ölüm kalım düzeyinde kopukluk yaşama; dışlanmışlık ve tek başınalık hissi; ihtiyaç duyulan bir anda terk edildiğini hissetme ya da partnere yaslanamama; duygusal yakınlık için özlem duyma, partnerin yanıtsızlığına öfkelenme; sevgiliyi bir arkadaş ya da oda arkadaşı gibi hissetme.

Bu partnerler, sevgililerinin hataları ve kusurları yerine olumsuz dansa odaklanmaları ve kendi hareketlerini tanımlamaları için cesaretlendirildiklerinde, sıklıkla şu fiilleri kullanırlar: *zorlamak, çekmek, azarlamak, saldırmak, eleştirmek, şikâyet etmek, baskı yapmak, patlamak, bağırmak, kışkırtmak, yakınlaşmaya çalışmak, idare etmek.* Bazen yaptığınız dansta ayağınızı nasıl hareket ettirdiğinizi fark etmek zordur. Böyle zamanlarda, kovalama ve protesto etme örüntüsüne sıkışıp kalındığında, pek çoğumuz sadece hayal kırıklığımızdan, öfkemizden veya üzüntümüzden söz ederiz ve partnerimizin gördüğü şey budur. Fakat bu, Polka'da olup bitenin ilk ve en yüzeysel katmanıdır.

Ken'in adımlarını takip eden partnerler, genellikle şu ifadeleri kullanırlar:

- "Onun için asla doğru şeyi yapamıyorum, o yüzden pes ettim. Bu iş, umutsuz görünüyor".
- "Kendimi uyuşmuş gibi hissediyorum. Ne hissettiğimi bilmiyorum. Bu yüzden donup kalıyorum".
- "Anlıyorum ki bir şekilde kusurluyum. Koca olarak başarısızlık abidesiyim. Bu, bir şekilde beni felç ediyor".
- "Kendimi kapatıyorum ve onun sakinleşmesini bekliyorum. İşleri sakin tutmaya, mevcut durumu korumaya çalışıyorum. İlişkiyle baş etme şeklim bu benim. Mevcut durumu korumak".
- "Kabuğuma çekiliyorum ve kendimi orada güvende hissediyorum. Duvarımın arkasına saklanıyorum. Onun öfkeli yorumlarına kapımı sımsıkı kapatıyorum. Sanki ben bir mahkûmum o ise yargıç".
- "Bu ilişkide bir hiç olduğumu hissediyorum. Yetersiz olduğumu. Bu yüzden bilgisayarıma, işime ya da hobilerime koşuyorum. İşimde en azından 'biri'yim. Onun için özel biri olduğumu düşünmüyorum".
- "Onun için bir anlam ifade etmiyorum. Onun listesinin sonlarındayım. Çocuklardan, evden ve ailesinden sonra geliyorum. Lanet olsun, köpek bile benden önce geliyor! Ben yalnızca eve para getiriyorum. Bu yüzden kendimi boşlukta hissediyorum. Sevginin var olup olmadığını bilmek asla mümkün değil..."
- "Onun ihtiyaç duyduğu gibi birine ihtiyaç duyduğumu sanmıyorum. İlgi bekleyen türde biri değilim ben. Bana hep birine muhtaç olmanın zayıflık ve çocukluk olduğu öğretildi. Bu yüzden işleri tek başıma halletmeye çalışıyorum. Uzaklaşıyorum".
- "Neden bahsettiğini bilmiyorum. Bence iyiyiz. Evlilik bundan ibarettir. Zamanla arkadaş olursun. *Yakın* derken ne demek istediğini anladığımdan emin değilim".
- "Sorunu somut şekilde çözmeye çalışıyorum. Tamir etmeye çalışıyorum. Aklımda çözüm üretiyorum. Fakat işlemiyor. O, bu çözümleri istemiyor. Ne istediğini bilmiyorum".

Burada da bağlanmayla ilgili temalar vardır: Umutsuzluk hissetmek ve eyleme geçme konusunda güvensiz olmak; olumsuz hislerle kendini kapa-

tarak ve duygusuzlaştırarak baş etmek; kendini partner olarak yetersiz hissetmek; partneri tarafından yargılandığını ve kabul edilmediğini hissetmek; durumla ilişkideki sorunları ve bağlanma ihtiyaçlarını inkar ederek baş etmeye çalışmak; partnerin öfkesinden ve onaylamamasından kaçınmak için hiçbir şey yapmamak; duygusal etkileşimlerden kaçınmak için rasyonel problem çözme yollarını kullanmak.

Ken gibi partnerler kendi hareketlerini tarif ederken şu sözleri kullanırlar: *Uzaklaşmak, kendini kapatmak, felç olmak, duyguları uzaklaştırmak, gizlenmek, ara vermek, her şeyi kafasında tutmaya çalışmak, işleri tamir etmek.* Konuşmalarında genellikle depresyon, uyuşma, hissizlik, çaresizlik ve başarısızlık temaları vardır. Partnerlerinin gördüğü şey ise genellikle duygusal yanıtın yokluğudur.

Roller, çiftlere ve kültürlere göre değişmekle birlikte, cinsiyet de bu konuda önem taşır. Toplumumuzda, kadınlar ilişkilerin bekçisi konumundadır. Genellikle uzaklaşmayı sevgililerinden önce fark ederler ve kendi bağlanma ihtiyaçları ile daha fazla temas halindedirler. Dolayısıyla, danstaki rolleri, genellikle takipçi ve suçlayıcı eş olmaktır. Diğer taraftan erkeklere duygusal tepkilerini ve ihtiyaçlarını bastırmaları, problem çözücü olmaları öğretilmiştir. Bu da onları geri çekilen rolüne hazırlamaktadır.

Duygusal yakınlık için sana başvurduğumda direkt bana yönelmek yerine soruna entelektüel bir tepki verirsen ben bunu bağlanma penceresinden 'yanıt yok' diye anlarım. Sosyal destekle ilgili araştırmaların, ağız birliği etmişçesine, insanların partnerlerinden tavsiyeden ziyade "dolaysız destek", yani duygusal onay ve ilgi istediklerini vurgulamasının nedenlerinden biri budur. Sıklıkla erkekler duygusal düzeyde nasıl tepki verileceğini bilmediklerini ifade ederler. Oysa bilirler! Kendilerini güvende hissettiklerinde, çoğu kez çocukları ile olan ilişkilerinde bunu yaparlar. Buradaki trajedi, bir erkeğin tavsiye ve çözüm sunarak eşinin ihtiyaçlarına yanıt vermek için elinden geleni yaptığı halde karısının asıl aradığının duygusal yakınlık olduğunu anlamamasıdır. Onun yakınlığı, karısının aradığı çözümün ta kendisidir.

Hem erkekler hem de kadınlar, polka kapanına kısılmalarına yardım eden sosyal inançlarla yetişirler. Bu inançların en yıkıcısı, sağlıklı, olgun bir yetişkinin duygusal yakınlığa ihtiyaç duymadığı ve bu nedenle bu tür bir ilgiye hakkı olmadığıdır. Danışanlar bana şöyle derler: "Ona kendimi zayıf

hissettiğimi ve kollarını bana dolamasına ihtiyaç duyduğumu söyleyemem. Ben, çocuk değilim". Ya da "Zaman zaman bile olsa ilk sırada gelmeyi isteyemem. Bunu hiç istemedim. Bunu yapmaya hakkım varmış gibi hissetmiyorum. Böyle bir şeye ihtiyacım olmamalı". Eğer bağlanmayla ilgili ihtiyaçlarımızı adlandıramaz ve kabul edemezsek, bu ihtiyaçlar "şiddetli" olduğunda karşımızdakine net mesajlar yollamamız imkânsız olur. Belirsiz mesajlar, Polka'nın devam edip durmasına neden olur. "Neden daha konuşkan değilsin? Bana söyleyecek bir şeyin yok mu?" demek, kendini açmaktan ve yakınlık ihtiyacımızın karşılanmasını istemekten çok daha kolay gelmektedir.

Polka Protestosu, sadece partnerler arasında değil, ebeveynlerle çocuklar, erkek kardeşlerle kız kardeşler arasında, yani aralarında yakın bir duygusal bağ bulunan kişiler arasında gerçekleşen bir danstır. Bazen bu dansı, kardeşlerimiz ya da çocuklarımızla yaptığımızı görmek, eşimizle yaptığımızı görmekten daha kolaydır. Acaba bu tür ilişkilerde savunmasızlık daha az bariz olduğu için mi böyledir? Kendime, ergen oğlum aramızdaki sevgi dolu bağa rağmen neden geç gelmesiyle ilgili yorumlarıma of çekerek ve reddederek tepki veriyor ve beni eleştirel suçlama sınırının üstüne sürüklüyor diye soruyorum. Yanıt açık. Çünkü aniden bağlanma tellerimi titreten bir mesaj alıyorum. Bana gözlerini deviriyor. Ses tonu küçümseyici bir hal alıyor. Endişe ve yorumlarımın onun için önemli olmadığını anlıyorum. Ben alakasız biriyim. Bu yüzden müziği açıyor ve onu eleştirmeye başlıyorum. Geri hamle yapıyor ve beni yok sayıyor. Polka müziği çalmaya devam ediyor. Fakat aniden müziği tanıyorum. Kenara çekiliyor ve onu dansa bakmaya davet ediyorum. "Bekle bir dakika. Burada ne oluyor? Saçma bir kavgaya kapılıyoruz ve birbirimizi incitiyoruz". Bu, Polka'yı durdurmanın ilk adımı: Müziği tanımak.

Yirmi yıldır ilişkilerini bu dansın ellerinden geri alan partnerleri izlerken neler öğrendim? Çiftlerim bana öyle çok şey öğretti ki.

İlk olarak, bana görmek gerektiğini öğrettiniz. Bütünü görmek gerektiğini. Sadece tartışmanın içeriğini değil, siz ve partneriniz arasındaki dansın *nasıl* sergilendiğini ve ilişki hakkında ne söylediğini görmelisiniz. Aynı zamanda dansın *tamamını* görmelisiniz. Eğer sadece belirli adımlara, özellikle de diğer kişinin adımlarına odaklanırsanız, kaybolursunuz. Bir adım geri atmalı ve resmin tamamını görmelisiniz.

İkincisi, her iki partner de birinin hareketinin diğerini dansa nasıl çektiğini anlamalıdır. İki kişi de dansın esiridir, farkında olmadan diğerinin de dan-

sın tutsağı olmasına yardım eder. Eğer ben size saldırırsam, sizi savunmaya ve haklılığını göstermeye sürüklerim. İstemeden de olsa bana açılmayı ve yanıt vermeyi sizin için zorlaştırırım. Eğer soğuk ve uzak kalırsam, sizi yalnız bırakırım böylece kovalamaya ve iletişim için zorlamaya iterim.

Üçüncüsü, polka tamamen bağlanma sorunuyla alakalıdır. Mantıksal sorun çözme ya da biçimsel iletişim becerileri teknikleri ile engellenemez. Eğer dansın anahtar bileşenlerini değiştireceksek ve güvenli iletişime döneceksek, dansın doğası hakkında bilgi sahibi olmamız gerekir. Yakınlık çağrılarını tanımayı ve çaresizliğin nasıl "Yanıt vermesini sağlamak için onu zorluyor, dürtüyorum", "Ne kadar kusurlu olduğumu ve onu nasıl kaybettiğimi daha fazla duymamak için donup kalıyorum" gibi cevaplara dönüştüğünü öğrenmeliyiz. Bu örüntüler evrenseldir; çünkü ihtiyaçlarımız, korkularımız, kaybetme ya da yalnızlık algısına karşı yanıtlarımız evrenseldir.

Dördüncüsü, sevginin doğasını anlayabilir, Polka'nın anahtar parçaları olan kopukluk, protesto ve huzursuzluk anlarını tanıyabiliriz. Böylece partnerimizi değil Polka'yı düşmanımız olarak görmeyi öğrenebiliriz.

Beşincisi, partnerler birlikte durmaya ve düşmandan adıyla bahsetmeye başlayabilir, böylece müziği yavaşlatabilir ve bir adım geri atıp bağlanma duyguları ve ihtiyaçlarıyla ilgili konuşmak için güvenli bir ortam yaratabilirler.

Ken ve Mia, bunu yapabildiklerinde ilişkileri adına daha da umutlanmaya başladılar. Ken bunu şöyle ifade etti: "O şeye, burada konuştuğumuz o spirale girdiğimizde, bu sefer çok derinlere çekilmedik. Mia'ya dün 'Yine bir çıkmaza giriyoruz. Giderek uzaklaşıyorum ve dona kalıyorum. Sen de öfkeleniyorsun. Bu, senin kendini dışlanmış hissettiğin anlardan biri, öyle değil mi? Bunu yapmak zorunda değiliz. Hadi duralım. Gel ve sarılalım' dedim. Sarıldık ve bu gerçekten çok iyi geldi". Ken'e Polka'yı yenmelerine en çok yardımcı olan şeyin ne olduğunu sordum. Mia'nın "düşman" olmadığını, polka başladığında onu içeriye çekmek yerine "ilişkileri için savaştığını" anlamanın yardım ettiğini söyledi.

Ayrı düşmeyle ilgili protestoları tanıyabilmek, kabul edebilmek ve Polka Protestosu'ndan çıkabilmek sağlıklı bir ilişki için çok önemlidir. Eğer güvenli ve sevgi dolu bir bağ güçlü kalıp büyüyecek ise çiftler, kopma anlarını tamir etmeyi bilmeli, güveni yok eden ve kopukluğu artıran çıkmaz sokaklardan kaçabilmelidirler.

Oyna ve Pratik Yap

Ken ve Mia'nın hikâyesi size tanıdık geliyor mu? Bu dansın parçalarını kendi ilişkinizde de fark ediyor musunuz? Polka'nın ilişkinizi en son ne zaman teslim aldığını hatırlıyor musunuz? Bağlanma gözlüklerinizi takıp geçmiş bir tartışmanızla ilgili gerçekleri ya da sorunları değerlendirebiliyor musunuz? Örneğin tartışma, gerçekten partnerlerden birinin gidip boyamak istediği kulübe ile mi ilgiliydi, yoksa bağlanma güvenliği ile mi? Belki partnerlerden biri sadece kendini geride bırakılmış hissetti. Belki de biriniz, sadece güvenli bağın ve yakınlığın yokluğundan bahsediyor ya da diğerinden güvence almaya çalışıyordu, fakat konuşma pragmatik meselelere takılı kaldı.

Şu anki ilişkinizde, kendinizi ilişkiden kopmuş ya da güvensiz hissettiğiniz zaman ne yapmaya eğilimlisiniz? Bu bölümde anlatılan çift hikayelerindeki hangi karakterle kendinizi özdeşleştirdiğinizi belirlemeye çalışın. İlişkinizdeki son tartışmanızı ya da incitici olayı da düşünebilirsiniz. Kendinizi duvardaki bir sinek olarak düşünün. *Sinek Gazetesi*'ne haber hazırlayan bir sinek. Oradan baktığınızda izlediğiniz dans size nasıl görünüyor, ana hareketleriniz neler? Protesto mu ediyorsunuz, geri mi çekiliyorsunuz? Kendinizi eleştirel ve partnerinizi değiştirmeye çalışan biri olarak mı görüyorsunuz? Yoksa içinize kapanıp kendinize herhangi bir avutulma özleminin riskli olduğunu, bu tür özlemlere kulak verilmemesi gerektiğini mi söylüyorsunuz? Hepimiz böyle şeyleri zaman zaman yaparız.

Buradaki anahtar nokta, esnek olmak ve kendi hareketlerini, bu hareketlerin başkaları üzerindeki etkilerini görebilmektir. Cesur olun, dikkatinizi kendinize yöneltin ve olağan tepkinizi belirlemeye çalışın. Siz daha nefes alıp verene kadar ortaya çıkan şey olağan tepkinizdir. Bu tepki, sizin en çok sevdiğiniz kişiyle yıkıcı bir iletişimsizlik döngüsüne girmenize yol açmaktadır. Verilen yanıtlar, farklı ilişkilerde farklı olabilir. Fakat şimdilik, en önemli ilişkinizi ve bağlanma meseleleri ortaya çıktığında nasıl yanıt verdiğinizi düşünün.

Mesafeli duruş, eğer mesafeyi koyan kişi bizsek, bazen idrak etmesi en zor tepki çeşididir. Belki de sizin tarzınız içinize kapanmak ve dünyayı dışarıda bırakarak kendinizi sakinleştirmeye çalışmaktır? Bu çok faydalı bir tavır olabilir; fakat otomatik bir hal almadıkça, açık ve yanıt verici olmayı giderek daha zor bulmadıkça tabii. Öyle olursa bu geri çekilme sizi Polka

Protestosu'na hapseder. Çok geçmeden partneriniz size ihtiyaç duyduğunda kendini dışarıda bırakılmış, terk edilmiş ve dışlanmış hisseder.

İlişkinizde geri çekilmenin ve yanıt vermemenin işinize yaradığı bir olay hatırlıyor musunuz? Siz geri çekildikten sonra ne oldu? Bu stratejiyi çoğunlukla ilişkiyi tehdit edecek bir kavgayı önleme yolu olarak görürüz. Şimdi, uzaklaşmanın ve kendinizi kapatmanın işe yaramadığı anları hatırlayabiliyor musunuz? Bu geri çekilmeden sonra size ve partnerinizle dansınıza ne oldu?

Eğer kendinizi rahat hissediyorsanız, şu soruların yanıtlarını partnerinizle paylaşıp paylaşamayacağınıza bir bakın. İkinizin Polka'ya sıkışıp kaldığı zamanlar var mı? Her birinizin hareketlerini saptayabiliyor musunuz? Geribildirim döngüsünü tümüyle görebiliyor musunuz? Aşağıdaki cümledeki boşlukları bir kelime ile tamamlayarak bu döngüyü basitçe tanımlayın.

> Ben ———— yaptıkça, sen ———— yapıyorsun ve sonra ben daha çok ———— yapıyorum ve bir daire çiziyoruz.

Bu dansa kendiniz bir isim bulun ve onun ilişkinizdeki güvenli iletişimi nasıl zedelediğini birbirinizle paylaşmaya çalışın. Dansınız, aranızdaki duygusal müziği nasıl değiştiriyor?

Örneğin Todd, yakınlık kurmak için kullandığı ana yolun seks olduğundan bahsediyor. Yataktayken, karısıyla duygularını paylaşırken olduğundan çok daha kendinden emin. Polka'daki ana hareketini belirliyor: "Seks için peşine düşüyorum. Fakat bu sadece orgazm için değil. Yakın olmak için bildiğim tek yol bu. Beni geri çevirdiğinde, seni daha çok kovalıyorum ve açıklama yapman için üsteliyorum. Ben bunu yaptıkça sen gitgide uzaklaşıyorsun ve kişisel alanını korumaya geçiyorsun".

Eşi Bella şöyle yanıt veriyor: "Evet, eleştirel ve talepkâr davranışların arttıkça bunaltım artıyor. Böylece senden daha da uzaklaşıyorum. Sen de daha zorlayıcı ve umutsuz hale geliyorsun, bu böyle sürüp duruyor. Öyle değil mi?" Todd, eşinin söylediklerinin Polka'larının bir özeti olduğunu kabul ediyor. Buna 'Girdap' demeye karar veriyorlar. Onlar için bu isim, Todd'un eşinin cinsel olarak ulaşılabilir olmasına nasıl takılıp kaldığını ve Bella'nın mesafesini korumak için nasıl uğraştığını ifade ediyor. Daha sonra Todd, kendisini ne kadar reddedilmiş ve telaşlı hissettiğini paylaşabiliyor. Bella da kendini evliliklerinde ne kadar donakalmış ve yalnız hissetti-

ğini ifade ediyor. Partnerinizle Polka Protestosu'ndaki kendi hareketleriniz hakkında konuşmak nasıl bir şey?

Polka Protestosu'na sıkışıp kalmış olsanız bile, bu danstan çıkıp, başka bir şekilde davrandığınız zamanlar var mı? Geri çekilmek yerine partnerinizden açıkça yakınlık ve teselli talep etme riskini göze alabildiğiniz ya da ihtiyaçlarınızı ve hislerinizi ona açabildiğiniz anlar oluyor mu? Böyle anların gerçekleşmesini mümkün kılan nedir? Polka'yı uzakta tutmak için ne yapıyorsunuz? Bunu birlikte çözmeye çalışın. Kopukluk duygusu anında bu dansa yol açmadan karşılıklı olarak kendinizi daha güvende hissetmenize yardım etmenizin bir yolu var mı? Çoğu kez bu Polka'nın ardına saklanan bağlanma sinyallerini tanımakla gerçekleşir. Örneğin Juan, eşi Anna'ya, sadece "Anladığım kadarıyla şu anda çok öfkelisin ve bir şeyler yapmama ihtiyaç duyuyorsun. Fakat ben ne yapacağımı bilmiyorum" demenin bile yeterli olduğunu fark etti.

Şeytani Diyalog 3 – Don ve Kaç

Kimi zaman bir çift bana geldiğinde, Kötü Adamı Bul'daki düşmanlığı ya da Polka Protestosu'ndaki çılgın ritmi duymam. Ölümcül bir sessizlik duyarım. İlişkiyi bir dans olarak hayal edersek, iki partner de yerinde oturuyordur! Sanki hiçbir şey tehlikede değildir; dansa yatırım yapan kimse yoktur. Havadaki belirgin gerilim, partnerlerin yüzlerindeki bariz acı dışında. Duygu teorisyenleri, bize, duygularımızı bastırmaya çalışabileceğimizi ama bunun işe yaramadığını söylerler. Freud'un da belirttiği gibi, duygular tüm gözeneklerimizden sızar. Gördüğüm şey, her iki partnerin de kendini katı bir savunmaya ve inkara hapsettiğidir. İkisi de kendini koruma modundadır, bir şey hissetmiyormuş ya da bir şeye ihtiyaç duymuyormuş gibi davranırlar.

Bu, sıklıkla Polka Protestosu'ndan evrilen Don ve Kaç dansıdır. Bu durum, kovalayıcı ve eleştirel partner, eşinin dikkatini çekmeye çalışmayı bıraktığında ve sessizleştiğinde ortaya çıkar. Belirtilen döngü seyrini sürdürürse, agresif partner ilişki için yas tutar, kendini koparır ve ilişkiyi terk eder. Bu noktada partnerler genellikle birbirine çok kibar davranırlar. Hatta pragmatik konularda işbirliği içindedirler. Ancak eğer bir şey yapılmazsa sevgi ilişkisi biter. Bazen genellikle geri çekilen partner, işler yolundaymış gibi görünse de artık olumlu ya da olumsuz herhangi bir duygusal yakınlı-

ğın kalmadığı gerçeğini fark eder. Sıklıkla bu partner, bir danışman arama ya da buna benzer kitaplar okuma arayışına girer.

Don ve Kaç'taki aşırı mesafe hali, yakınlık kaybına ve onu yeniden inşa etme konusundaki umutsuzluk hissine bir tepkidir. Partnerlerden biri sıklıkla eşini kovaladığını, yakınlık kaybını protesto ettiğini ve tek başına kederlendiğini işaret eden bir hikâye anlatır. Bu partner, kendini şimdi hissedemeyen, donmuş biri olarak tanımlar. Diğer partnerse sıklıkla bir seçenek olarak gördüğü geri çekilme halinin içinde hapsolmuştur ve ortaya çıkan kopuşu inkâr etmeye çalışır. Bu durumda kimse kimseye ulaşamaz. Kimse herhangi bir risk almaz; yani ortada bir dans yoktur. Eğer çift yardım almaz ve bu durum devam ederse, güveni yenilemenin ve ölmekte olan ilişkiyi canlandırmanın mümkün olmadığı bir noktaya gelinir. Böylece bu Don ve Kaç döngüsü ilişkiyi sonlandırır.

Terry ve Carol, bana itiraf ettikleri gibi, bugüne kadar hiç "yakın bir çift" olmamışlardı. Ancak sakin ve entelektüel bir kadın olan Carol, eşinin "depresyonu" ile ilgili onunla pek çok kez konuşmaya çalıştığı konusunda ısrarcıydı. Aralarındaki duygusal yabancılaşmayı Carol bu şekilde algılıyordu. Sessiz ve resmi bir adam olan Terry ise, eşinin yıllardır kendisinde, özellikle ebeveynlik konularında kusur bulduğunu söyledi. Beni görmeye gelme sebepleri kavga etmiş olmalarıydı. Onlar için bu çok nadir bir durumdu. Kavga, Carol'ın, Terry'nin hoşlanmadığı bir pantolonu bir partide giymek istemesi ile başlamıştı. Terry, eğer Carol o pantolonu giyerse bunun kendisini sevmediği anlamına geldiğini ve boşanmaları gerektiğini ilan etmişti! Ardından partiye giderlerken Terry, bir iş arkadaşıyla ilişki yaşamanın eşiğinde olduğunu, ancak artık hiç seks yapmadıklarına göre bunun Carol'ın umurunda olmadığını düşündüğünü söylemişti. Buna cevaben Carol da eski bir arkadaşının aklını çeldiğini açıklamış ve Terry'nin kendine şefkat veya seks için hiç dokunmadığını ifade etmişti.

Seansımızda, çift hayatlarının mesleki yükümlülükler ve ebeveyn sorumlulukları ile dolu olduğundan söz etti. Öyle ki yakınlık ve sevişmek için zaman bulmak giderek daha zor hale gelmişti. Carol, bir zamanlar "yabancı" haline geldiklerini fark ettiğini, kendisiyle daha çok şey konuşması için "Terry'i sarsmaya" çalıştığını iddia etti. Bu işe yaramadığında çok öfkelenmişti. Terry, Carol'ın yıllarca, özellikle ebeveynliği konusunda çok "yargılayıcı" davrandığını, ama sonra son bir yıldır birdenbire mesafeli hale gel-

diğini söyledi. Carol, sonunda öfkesini "yutmaya" ve evliliğin böyle bir şey olduğunu kabul etmeye karar verdiğini açıkladı. Eşinin ilgisini çekecek kadar çekici ya da ilginç olmadığı sonucuna varmıştı. Buna cevaben, Terry kederli bir biçimde eşinin iki çocuklarıyla olan derin bağından bahsetti ve bana eşini kaybetmiş gibi hissettiğini söyledi. O bir anneydi ama bir eş değildi. Bunun nedeni sadece çok ciddi olması mı yoksa "kafasında" bir kadınla birlikte olması mı merak ediyordu.

Don ve Kaç döngüsündeki ana problem umutsuzluktur. İki partner de problemin kendilerinde, içsel kusurlarında olduğuna karar vermişlerdi. Buna verilen doğal yanıt, kişinin sevilemez benliğini saklaması, gizlemesidir. Bowlby'nin bağlanma görüşünün temel parçasını hatırlayın. Sevdiğimiz kişilerin gözlerini kendimize yönelik algımızı oluşturmak için kullandığımızı söyleyen parçasını. Kim olduğumuzu her gün şekillendirirken başka hangi bilgi bu kadar uygun olabilir ki? Sevdiklerimiz, aynamızdır.

Terry ve Carol, kendilerini giderek artan bir şekilde kopuk ve çaresiz hissettikçe, birbirlerinden daha çok saklanmışlardı. Uzamış göz kontağı ve fiziksel temas gibi bebeklerde, anne babalarda ve sevgililerde gördüğümüz temel bağlanma işaretleri önce azalmış sonra da kaybolmuştu. Terry ve Carol, seans boyunca hiç göz teması kurmadılar ve kendiliğinden dokunuşların hayatlarından uzun zaman önce çıktığını belirttiler. Entelektüel olmak, cinsel ilişkilerinin yokluğunu mantığa bürümelerine ve eşi tarafından arzulanmamanın verdiği acıyı en azından çoğu kez inkâr etmelerine neden olmuştu. İkisi de depresyon belirtileri hakkında konuştular ki aslında depresyon, sevgiliyle bağı kaybetmenin doğal bir parçasıydı. Zamanla aralarındaki boşluk büyümüş ve birbirlerine uzanmak gitgide daha riskli hale gelmişti. Carol ve Terry, Polka Protestosu'ndaki geri çekilenlerin sergilediği duyguları, hareketleri ve temaları tanımlıyorlardı, ancak sevilebilirliklerine dair şüpheleri daha derindi. Bu şüphe ikisini de felç etmişti ve genellikle bu tip yıkıcı bir mesafeye dikkat çeken protesto davranışını "dondurmuştu".

Geçmişlerini irdelediğimizde, iki partner de duygusal mesafenin korunduğu soğuk ve rasyonel ailelerde büyüdüklerinden bahsetti. İkisi de aradaki kopukluğu hissettiklerinde otomatik olarak geri çekiliyor ve duygusal yakınlığa olan ihtiyaçlarını inkâr ediyordu. Sevdiklerimizle geçmişteki ilişkilerimiz, şu anki ilişkilerimizi şekillendirir. Sevdiğimizle güvenli bağ kuramadığımız kopma anlarında doğal olarak çocukken benimsediğimiz, en azından mini-

mum düzeyde anne babamıza tutunmamızı sağlayan baş etme yollarına döneriz. İlişkimizde sorun olduğunu işaret eden "sıcak" duygular hissettiğimizde otomatik olarak onları susturmaya çalışır, mantığa ve dikkat dağıtıcı aktivitelere sığınırız. Bu mesafeli dansta, bu tür duygulardan kaçınmak amaç haline gelir. Terry'nin de dediği gibi, "Eğer sakinliğimi korursam duygularımız hakkında asla konuşmayız. Pandora'nın kutusunu açmak istemiyorum".

Duygu ve ihtiyaçlarımızla bu tür baş etme yöntemlerimiz olağan seçeneklerimiz haline gelir; bunlar öyle hızlı "gerçekleşirler" ki onları seçtiğimizi hissetmeyiz bile. Ancak bahsedilen yöntemlerin bizi sevgilimizle ne kadar yıkıcı bir dansa sürüklediğini fark ettiğimiz zaman onları değiştirebiliriz. Onlar kişiliğimizin değişmez parçaları değildir. Onları yeniden şekillendirmek için yıllarca terapi görmeye ve içgörü kazanmaya ihtiyaç yoktur. Terry, yaşlı ve düşmanca davranan bir babaya ve ünlü bir politikacı olan bir anneye sahip olduğundan söz etti. Kendini annesine yakın hissettiği zamanları sorduğumda, bana boş boş baktı. Tek hatırladığı şey onu televizyon ekranında izlediğiydi. Bu mesafeyi tolere etmekten ve yakınlık ihtiyacını bastırmaktan başka şansı yoktu. Dersini iyi çalışmıştı; ancak çocukluktaki hayatta kalma stratejisi, evliliği için felaket olmuştu. Carol ise, dokunma ve yakınlık ihtiyacı için "kapılar yüzüne kapandığında" nasıl "içine çekilmeye" başladığını fark etmişti.

Diğer danslarda olduğu gibi, Terry ve Carol, attıkları adımların onları birbirlerinden uzaklaştırdığını anladıklarında, daha umutlu hissetmeye ve hislerini birbirlerine açmaya başladılar. Carol, "vazgeçtiğini" ve reddedilme hissini köreltmek için kendisi ve eşi arasına "bir duvar ördüğünü" itiraf edebildi. Temas ve yakınlık ihtiyacını karşılamak için çocuklarına yöneldiğini kabul etti. Terry, bunu duyduğuna ne denli şaşırdığını ve eşini hâlâ ne kadar çok istediğini anlattı. İkisi de birbirleri üzerinde yarattıkları etkiyi anlamaya başladı ve birbirleri için halen önemli olduklarını fark etti. Birkaç yeni riskten ve kavgadan sonra Carol bana "İkimiz de kendimizi daha güvende hissediyoruz. Kavga etmek zor, ancak o soğuk boşluktan ya da dikkatli sessizlikten çok daha iyi" diyebildi. Terry, "İçinde olduğumuz bu kısır döngüyü alt edebileceğimizi düşünüyorum. İkimiz de incindik, korktuk ve kendimizi kapattık. Ama bunu sürdürmek zorunda değiliz" dedi. Yeni başlangıçlara, içinde bulunduğumuz tuzağa nasıl düştüğümüzü, kendimizi ihtiyaç duyduğumuz sevgiden nasıl yoksun bıraktığımızı anlayarak ulaşılır. Güçlü bağlar, iletişimsizlik döngülerinin kırılması ve huzursuzluk dansının çözümlenmesi ile oluşur.

Oyna ve Pratik Yap

Don ve Kaç örüntüsü size tanıdık geliyor mu? Eğer öyleyse, duygusal yakınlık ihtiyacınızı göz ardı etmeyi ve önemsememeyi nereden öğrendiniz? Bunu yapmayı size kim öğretti? Kendinizi en çok ne zaman yalnız hissediyorsunuz? Bu soruların cevaplarını partnerinizle paylaşmaya cesaret edebilir misiniz? Risk almayı ve böyle bir paylaşımı başlatmayı öğrenmek, kendini hissizleştirmenin veya bağlanma ihtiyaçlarından kaçmanın panzehri gibidir. Partnerinizin size bu konuda yardım edebileceği bir nokta var mı?

Mesafe koyma dansını tetikleyen bir işareti partnerinizle paylaşabilir misiniz? Bu belirli bir anda başını öte yana çevirmek gibi basit bir şey bile olabilir. Aynı zamanda partnerinizi kendinizden uzaklaştırdığınız ya da size yaklaşmasını tehlikeli hale getirdiğiniz bir anı belirleyebilir misiniz?

Duygusal olarak geri çekildiğinizde, kopmayı haklı çıkarmak, kendinizi partnerinize el uzatmaktan vazgeçirmek için kendinize ne söylersiniz? Kimi zaman bunlar, bize ailemiz, hatta kültürümüz tarafından öğretilmiş olan, sevginin ne olduğuna ve ilişkilerde nasıl davranmamız gerektiğine ilişkin görüşlerdir. Bunları partnerinizle paylaşabilir misiniz?

Bu dansın sizden alıp götürdüklerinin bir listesini yapabilir misiniz? Bir kişi aklımızı çeldiğinde, genellikle duygusal yakınlığın kimi belirtilerini hissederiz ve onun yanında olmak için her türlü riski göze almaya gönüllü oluruz. Umutlarımızı ve arzularımızı hatırlarken o anlar aklımıza gelir. Bu olumsuz dans, onları nasıl yok eder?

Bu bölümün son alıştırması olarak, şu anki aşk ilişkinizi en fazla tehdit eden örüntünün, bu üç örüntüden –Kötü Adamı Bul, Polka Protestosu, Don ve Kaç– hangisi olduğunu belirleyebilir misiniz? Asıl meselenin, kavganın konusu (çocukların programı, seks yaşantınız, kariyerleriniz) olmadığını unutmayınız. Asıl mesele her zaman, partnerinizle bağınızın gücü ve güvenilirliğidir. Sorun her zaman erişilebilirlik, yanıt verebilirlik ve duygusal olarak bağlantıda olmakla ilişkilidir. Aşağıdaki ifadelerdeki boşlukları doldurarak ilişkinize hâkim olan örüntüyü özetlemeye çalışın. Ardından bu ifadeleri size ve ilişkinize en iyi uyacak şekilde bir paragraf haline getirin. Paragrafınızı partnerinizle paylaşın.

———— *olduğu zaman, seninle güvenli bir yakınlık kuramıyorum.* Kopma müziğini başlatan işareti boşluğa yazın. *Seks için çok yorgun olduğunu söylediğin ve birkaç hafta boyunca sevişmediğimiz zaman, ebeveynliğim hakkında kavga ettiğimiz zaman, günler boyu konuşmadığımız zaman* gibi. Burada büyük, soyut, genel ifadelere ya da maskelenmiş suçlamalara izin yoktur. Dolayısıyla *her zamanki gibi zor davrandığın zaman* gibi ifadeler kullanamazsınız. Bu hile olur. Somut ve spesifik olun.

———— *eğilimi gösteriyorum. Zor duygularla baş etmeye çalışmak ve dansımızı değiştirecek bir yol bulmak için bu şekilde hareket ediyorum.* Bir fiil seçin; *şikâyet etmek, söylenmek, kendini soyutlamak, kaçmak, görmezden gelmek, uzaklaşmak* gibi.

Bunu ———— *umuduyla* yapıyorum. Sizi dansa çeken umudu ifade edin. *Daha çok çatışmadan kaçınma umuduyla ya da bana daha çok yanıt vermeni sağlama umuduyla* gibi.

Bu örüntü devam ettikçe ———— *hissediyorum.* Bir duygu belirtin. Bu noktada, genellikle kişilerin tanımladığı duygular *düş kırıklığı, öfke, uyuşukluk, boşluk* ya da *kafa karışıklığıdır.*

Sonra kendime ilişkimizle ilgili ———— *diyorum.* Hayal edebileceğiniz en yıkıcı sonucu yazın. *Bizi umursamıyor, onun için önemli değilim, onu asla memnun edemem* gibi.

Güvenli bağ kurmamızı gitgide zorlaştıran bu döngüsel danstan anladığım şu ki, ben yukarıda belirttiğim gibi davrandığım zaman sen ————. Bir eylem seçin. *Kendini kapatıyorsun, beni yanıt vermeye zorluyorsun* gibi.

Ben daha çok———— *tıkça, sen daha çok* ———— sun. *Sonra her ikimiz de acı ve yalnızlık içinde kısılıp kalıyoruz.* Boşluklara sizin ve partnerinizin danstaki hareketlerini tanımlayan fiiller yerleştirin.

Belki bu dans başladığında birbirimizi uyarabiliriz. Bu dansa —— *diyebiliriz. Bu dansı görmek, kopukluk döngüsünden çıkmak için ilk adımımız.*

Bir kez bu negatif döngüleri belirlediğinizde ve sizi tuzağa düşürdüğünü fark ettiğinizde, onlardan nasıl kurtulacağınızı öğrenmeye hazırsınız demektir. Bir sonraki görüşmede, bu olumsuz dansların sürmesini sağlayan güçlü duygular, özellikle de bağlanma korkuları daha derinden keşfedilecektir.

GÖRÜŞME 2

HASSAS NOKTALARI BULMAK

"Bağlanmanın sekteye uğraması tehlikelidir... ilişkideki çatlaklar, çizilmiş bir kornea misali acı vericidir."

Thomas Lewis, Fari Amini ve Richard Lannon,
Genel Sevgi Teorisi

Sevgi konusunda hepimiz hassasızdır; o, ayrılmaz bir parçamızdır. Sevdiklerimiz karşısında duygusal olarak daha çıplağızdır ve bu yüzden kimi zaman kaçınılmaz şekilde birbirimizi dikkatsiz söz ya da eylemlerle incitiriz. Bu olaylar bizi incitse de, hissedilen acı sıklıkla yüzeysel ve geçicidir. Ancak hemen hepimizin dokunulduğunda sızlayan, kolayca kaşınan ve derinden acı veren aşırı duyarlı en az bir noktası –duygusal derimizde açık bir yaramız– vardır. Bu hassas noktalar kazındığında, ilişkimizin üzerine kanama yapabilir. O zaman duygusal dengemizi kaybeder ve Şeytani Diyalogların içine dalıveririz.

Hassas nokta tam olarak nedir? Ben, bunu bir kişinin geçmiş ya da şu anki ilişkisinde, bağlanma ihtiyacı tekrar tekrar ihmal edildiğinde, görmezden gelindiğinde ya da reddedildiğinde oluşan aşırı duyarlılık hali olarak tanımlıyorum. Kişinin kendini *duygusal açıdan yoksun* veya *terk edilmiş* hissetmesiyle sonuçlanan bir durum. Bu yoksunluk ve terk edilmişlik hissi, tüm sevgililer için geçerli olan muhtemel hassas noktalardır.

Bu hassasiyetler, sıklıkla geçmişimizdeki önemli insanlarla, özellikle ebeveynlerimizle kurulan yaralayıcı ilişkilerden kaynaklanır. Bize sevgi ilişkileri konusundaki temel şablonları veren kişilerle kurduğumuz ilişkilerden. Kardeşlerle, ailemizin diğer üyeleriyle ve hiç şüphesiz eski ve yeni sevgililerimizle kurduğumuz ilişkilerden. Örneğin, geçenlerde eşim John'la konuşurken göz kapaklarının kapanmaya başladığını fark ettiğimde tepemin tası attı. Yorgun ve uykuluydu, ancak bu durum beni eski bir sevgilimle her ciddi konuşma yapma girişimimde onun uyuyakaldığı günlere götürdü. Uyuyakalmak, kendini geri çekme ve ilişkiden koparmanın pek de ince olmayan bir şekliydi. Bu deneyim, beni teyakkuza geçirdi –birden uyuklamak benim için duygusal terk edilme sinyali haline geldi.

Danışanlarımdan biri olan Francois, eşi Nicole'ün kendisini arzulamama ya da başka bir erkeğe ilgi gösterme olasılığını işaret eden herhangi bir ipucuna karşı aşırı hassastı. Acı verici ilk evliliğinde, eşi ona açıkça pek çok kez sadakatsizlik etmişti. Şimdi Francois, Nicole bir partide herhangi bir erkek arkadaşına gülümsediğinde ya da beklediği saatte eve gelmediğinde hemen paniğe kapılıyordu.

Linda, eşi Jonathan'ın "kendisine güzel göründüğünü ya da bir şeyi iyi yaptığını söylememesinden" şikâyetçiydi ve bunun kendisini çok incittiğini anlatıyordu. "Sanki birdenbire acıya boğuluyorum, ardından kırgınlık hissediyor ve seni eleştirmeye başlıyorum" diyordu. Linda, hassasiyetini annesiyle olan ilişki geçmişine dayandırıyordu. "Bana hiç tatlı sözler söylemezdi ya da herhangi bir şey için beni takdir etmezdi. Her zaman bana çekici görünmediğimi söylerdi. Bir keresinde bana insanları takdir edersen çaba göstermeyi bırakırlar demişti. Onun tarafından fark edilmeye hep açtım ve bunu benden esirgediği için ona içerliyordum. Sanırım şimdi de bunu senden bekliyorum. Yani giyinip kuşanıp sana nasıl göründüğümü sorduğumda ve sen beni görmezden geldiğinde inciniyorum. Bu övgüye ihtiyacım olduğunu biliyorsun ama beni reddediyorsun. En azından ben böyle hissediyorum. Doğru düzgün düşünemiyorum bile, çünkü canım çok acıyor".

Kişilerin pek çok hassas noktası olabilir, ancak çiftin negatif döngüsünü belirlemesi açısından bunlardan bir tanesi genellikle en önemlisidir. Eşi Mary, daha sık seks yapmak istediğini söylediğinde Steve kendini çifte yumruk yemiş gibi hissediyordu. Bu durum, oldukça olumlu bir istek ola-

rak da algılanabilirdi. Ancak Steve için, eşinin sözleri, cinsel güvenini tahrip eden bir güdümlü füzeydi; amigdalası "geliyor" diye çığlık atıyor o da kendini yere atıyordu. Steve, Mary'e kendini kapatarak ve onu dışarıda bırakarak tepki veriyordu. "Sanki aniden ilk evliliğime geri dönüyorum. Büyük bir hayal kırıklığı olduğumu işitiyorum ve genel performansım, özellikle de yataktaki performansım konusunda gerçekten kaygılanıyorum". Çocukluğundan gelen bir ses de, bu hassas noktanın sızlamasına katkıda bulunuyordu. Steve, sınıfındaki en küçük çocuktu ve babası ona diğer kardeşlerinin önünde "Steve ile mi yoksa Stephanie ile mi konuşuyorum" diye sorardı. Bu deneyim, Steve'i, 'hiçbir kadın için yeterli bir erkek olamayacağı' hissiyle baş başa bırakmıştı.

Ancak hassas noktalar her zaman eski yaraların hatırlatıcısı değildir. Şu anki bir ilişkide, hatta genel olarak mutlu bir ilişkide de ortaya çıkabilir. Özellikle kendimizi duygusal açıdan yoksun ya da terk edilmiş hissediyorsak. Hassas noktalar, büyük geçiş dönemlerinde ya da krizlerde –çocuk sahibi olmak, hastalanmak, işini kaybetmek gibi– partnerimizden gelecek desteğe yoğun ihtiyaç varken fakat bu destek verilmediğinde oluşabilir. Ayrıca çiftlerden biri sürekli ilgisiz göründüğünde, ezici bir incinme hissi yarattığında gelişebilir. Sonra bu ezici his, en ufak olaylara bile nüfuz eder. Sevdiğimiz kişinin bize yanıt vermekte yetersiz kalması, duygusal derimizde yara açar.

Jeff ve Milly'nin ilişkisi, Jeff'in uğruna çok çalıştığı pozisyona en yakın arkadaşı terfi edene ve Jeff depresyona girene kadar gayet yolunda idi. Kaygılı Milly, eşini teselli etmek ve rahatlatmak yerine ona kendini bir an önce toparlamasını söylemişti. Bu krizi atlatmanın ve yeniden yakınlaşmanın bir yolunu bulsalar da bu tecrübe, Jeff'i yaşadığı herhangi bir soruna eşinin vereceği tepkiler konusunda hassaslaştırmıştı. Milly'nin kendine destek vermediğini hissettiği zamanlarda ani ve mantıksız görünen öfke patlamaları yaşamaya başladı, bu durum da çok geçmeden Milly'nin savunmacı bir sessizliğe bürünmesine ve kendini eş olarak başarısız hissetmesine neden oldu. Sonra ne olduğunu tahmin edebilirsiniz. Çift, Şeytani Diyaloglar'a girdi.

Helen, bir terapist onu ergen oğlunun alkol problemi yüzünden suçladığında kendini yıkılmış hissetti. Bir değerlendirme seansında, Helen'in genelde sevecen davranan eşi Sam, terapistin bakış açısına benzer bir yo-

rumda bulundu. Daha sonra, Helen incindiğini ifade ettiğinde Sam fikrini savunmaya girişti ve bir dizi acı verici olay cereyan etti. Ardından Helen "aptalca" kırgınlığını bir yana koyarak evliliğindeki olumlu şeylere odaklanmaya karar verdi ve bunu başardığına inandı.

Ancak önemli hisleri bastırmak yapılması zor bir iştir ve sıklıkla ilişkilerin zarar görmesiyle sonuçlanır. Helen'in incinmiş duyguları gün yüzüne çıkmaya başladı. Sam'in kendi davranışlarıyla ilgili görüşlerine sürekli muhalefet etti ve ne diyeceğini bilemeyen Sam gitgide daha az konuşmaya başladı. Birdenbire her şey hakkında kavga eder hale geldiler. Sam, Helen'i giderek "paranoyak" annesine benzemekle suçladı. Helen, kendini giderek daha yalnız ve kaybolmuş hissetti.

Jeff ve Helen'in hassas noktaları yavaşça kanıyordu fakat onlar bunu fark etmiyorlardı. Şaşırtıcı şekilde, çoğumuz bunu fark etmeyiz. Aslında, hassas noktalarımız *olduğunu* bilmeyiz bile. Sadece rahatsızlık hissine verdiğimiz ikincil tepkilerin farkında oluruz- savunmaya geçerek kendini hissizleştirmek ve kapatmak ya da tepkisel davranarak öfkemizi dışarı yansıtmak gibi. Geri çekilme ve öfke, Şeytani Diyalogların ayırıcı özellikleridir. Kırılganlığın merkezine oturan duyguları –üzüntüyü, utancı ve her şeyden önemlisi korkuyu– maskelerler.

Eğer sevgilinizle şeytani bir diyaloğun esiri haline geldiyseniz, bu durumu birinizin veya büyük ihtimalle her ikinizin kanayan yaralarıyla baş etme girişimlerinin tetiklediğine bahse girebilirsiniz. Ne yazık ki açık yaralarınız kaçınılmaz şekilde karşılıklı olarak kanayacaktır. Sizin tepkiniz onu, onun tepkisi sizi acıtacaktır.

Jessie ve Mike, Jessie'nin 12 yaşındaki kızı yanlarına taşınalı beri kavga etmekten başka bir şey yapamaz hale gelmişlerdi. Jessie "Ansızın o sıcak ve mülayim adam bir gecede bir zorbaya dönüştü. Emirler yağdırıyor, çocuğuma kurallar koyuyordu. Evde olduğu zaman çoğunlukla bağırır haldeydi. Tıpkı ailemdeki ağzı bozuk adamlara benziyordu. Birinin bağırmasına ve emirler vermesine dayanamıyorum. Beni kimse korumadı ancak ben çocuğumu koruyacağım" dedi.

Mike, Jessie kendisiyle günlerce konuşmaya yanaşmasa bile, karısını ne kadar sevdiğini söyleyen üzgün protestolarla karısının çekilmez ve söz din-

lemeyen çocuğuna babalık yapmayı ne denli istemediğine dair öfkeli bağırış çağırışlar arasında gidip geliyordu. Hararetle yıllarca Jessie'yi nasıl şımarttığından ve "o çocuk ortadayken kendini yokmuş gibi hissettiğinden" bahsediyordu. Zona hastalığına yakalandığı zaman, eşinin "onu rahatlatamayacak" kadar kızının sorunlarıyla meşgul olduğunu hatırlıyordu. Birbirlerinin hassas noktalarına çarpıp durmak onları Polka Protestosu'na tutsak etmişti.

Tom ve Brenda'nın hassas noktaları, onları farklı bir Şeytani Diyaloğa, Don ve Kaç'a sürüklemişti. Brenda, yeni doğmuş bebeklerine odaklanmıştı. Tom'un dikkat çekme çabaları, Brenda'yı huzursuz ediyordu ve bir gece patladı. Eşinin taleplerinden yorulmuştu. Ona "seks düşkünü" ve "zavallı" olduğunu söyledi. Tom sarsıldı. Çekici görünümlü bir adam olmasına rağmen, özellikle kadınlar konusunda oldukça utangaç ve güvensizdi. Daima Brenda tarafından arzulandığını hissetmeye ihtiyaç duyuyordu.

Tom, misilleme yaptı: "Güzel, güzel. Belli ki artık bana âşık değilsin ve son yıllarda yaşadıklarımız hep sahteydi. Bana sarılmana ihtiyacım yok. Seninle olmaya ihtiyacım yok. Ben, dans etmeye gidiyorum, sen sadece bebekle ilgilenebilirsin". Evin orasına burasına dans salonundan bir kadınla flört ettiğini gösteren işaretler bıraktı. Brenda, hep kendini gösterişsiz bir kız olarak hissederek büyümüştü. Başarılı ve çekici Tom'un neden kendini seçtiğini hep merak etmişti. Korkuya kapılan Brenda, bebeğine daha da yöneldi. Tom ve Brenda nadiren konuşur oldu. Hassas noktalarını sürekli korumaya çalışmak, her ikisinin de özlediği sevgi dolu yanıt vericiliği tamamen sabote etti.

Bu yıkıcı dinamiklerin önüne geçmek, yalnızca Şeytani Diyalogları (Görüşme 1) belirlemeye ve dizginlemeye değil, aynı zamanda hassas noktalarımızı bulup yatıştırmaya ve sevgilimizin de aynısını yapmasına yardım etmeye bağlıdır. Güvenli ve sevgi dolu ilişkilerle büyümüş kişiler, bu yaraları daha kolay iyileştirirler. Onların hassas noktaları, daha az ve yüzeyseldir. Ayrıca sevdikleri kişiyle olumsuz etkileşimlerinin altında yatan nedeni anladıklarında, bu etkileşimlerden daha hızlı şekilde kurtulabilir ve acılarını daha kolay yatıştırabilirler.

Fakat sevdikleri ve bağımlı oldukları kişiler tarafından travmatize edilen ya ihmal edilen kişiler için bu süreç daha uzun ve meşakkatlidir. Hassas noktaları, öyle büyük ve derindir ki, korkularına ulaşmak ve bir partnerin desteğine güvenmek büyük çaba gerektirir. Bir istismar mağduru ve savaş gazisi

olan Kal, bu durumu "Ben kocaman bir hassas noktayım. Yatıştırılmaya hasretim, fakat kadınım bana gerçekten dokunduğunda çoğu zaman bu bir okşama mı yoksa başka bir kesik mi ayırt edemiyorum" şeklinde açıklamıştı.

Yine de bizler geçmişin esirleri değiliz. Daha iyiye doğru değişebiliriz. Stony Brook, New York Eyalet Üniversitesi'nden Psikolog Joanne Davila'nın yakın tarihli araştırması, diğerleri gibi, benim seanslarımda gördüklerimi teyit etmektedir: Seven bir eşin yardımıyla en derin savunmasızlıklarımızı bile iyileştirebiliriz. Acı dolu hislerimizle baş etmemize yardım eden, yanıt verebilir bir partnerin desteğiyle temel bir güven hissini "kazanabiliriz".

Hassas Bir Noktaya Dokunulduğunu Anlamak

Sizin ya da partnerinizin hassas noktalarınızın darbe aldığını gösteren iki işaret vardır. Birincisi, konuşmanın duygusal tonunda ani ve radikal bir değişim olur. Az önce şakalaşıyorsunuzdur ama şimdi biriniz üzgün ya da öfkelidir yahut tam tersine uzak ya da soğuktur. Dengeniz kaybolmuştur. Sanki oyun değişmiş ve kimse size haber vermemiştir. İncinen partner, yeni sinyaller vermekte ve diğer partner de değişimi anlamlandırmaya çalışmaktadır. Tıpkı Ted'in bana dediği gibi: "Arabada her zamanki gibi sohbet ediyorduk ve birden sanki arabanın içi buz kesti. Bakışlarını benden çevirip pencereden dışarı bakmaya başladı. Dudakları gerilmişti ve sanki benim orada olmamamı diliyordu. Bu nereden çıktı şimdi?"

İkincisi, saldırı algısına verilen tepki çoğu kez orantısız görünür. Marla şöyle diyordu: "Genellikle cuma akşamları seks yaparız. Bu yüzden Pierre'i bekliyordum fakat sonra canı sıkkın olan kız kardeşimden gelen bir telefona takıldım. Tahminen görüşme on beş dakika sürdü. Pierre, alt kata geldi ve esip gürledi. Normal bir tartışma yaşıyorduk. Fakat böyle yaptığında gerçekten çok anlaşılmaz oluyor". Evet, Marla henüz aşkın mantığını anlamamıştı. Pierre de bu hassasiyetini ne eşine ne de kendine açıklayabiliyordu. Marla'ya şöyle diyordu: "Kafamın içinde 'Niye bu kadar öfkeleniyorsun? Sakinleşsene' cümleleri dolanıp duruyor ama ben çoktan deliye dönmüş oluyorum".

Aslında bu işaretler, aniden ortaya çıkan birincil bağlanma ihtiyaç ve korkularıyla ilgilidir. Birdenbire yönetimi ele geçiren en derin ve kuvvetli

duygularımızla ilgilidir. Hassas noktalarımızı gerçekten anlamak için, bu hassasiyetin anahtarı olan, derin duygularımıza daha yakından bakmamız ve onları baş etmemize yardımcı olacak şekilde açığa çıkarmamız gerekir. Eğer bunu yapmazsak, partnerimize tamamen yanlış mesaj verecek savunmacı bir tepkiye hızlıca geçiş yaparız. Bu tepki, genelde öfke ya da soğukluktur. Güvensiz ilişkilerde hassasiyetlerimizi saklarız, böylece partnerimiz asla bizi gerçekten görmez.

Hassas bir noktaya dokunulduğunda neler olduğunu analiz edelim:

1) Bağlanmayla ilgili bir işaret dikkat alanımıza girer ve bağlanma sistemimizi, özlemlerimizi ve korkularımızı harekete geçirir. Bağlanma işareti, bizi duygusal prize sokan bir tetikleyicidir. Bu bir bakış, bir söz, partnerinizle etkileşiminizin duygusal tonundaki bir değişiklik olabilir. Bağlanma işaretleri, pozitif ya da negatif olabilir, iyi ya da kötü duyguları ortaya çıkarabilir. Hassas bir noktayı rahatsız eden bağlanma işareti "eyvah" alarmı başlatır. Beynimiz "Yabancı, kötü ve acı verici bir şey yaklaşıyor" der. Alarmınız, sevgilinizin sesinde eleştirel bir ton duyduğunuzda ya da sarılmak istediğinizde partneriniz size sırtını döndüğünde çalmaya başlayabilir. Marie, eşi Eric'e şöyle der: "İlgili olmaya çalıştığını biliyorum. Haklısın da. Benimle sorunlarım hakkında konuşuyorsun. Bu gerçekten güzel. Ta ki bana hiçbir şey bilmeyen aptal bir çocukmuşum gibi 'Bak' diyene kadar. O an sanki derime bir iğne batıyor. Canını sıkıyormuşum ve aptal olduğumu düşünüyormuşsun gibi geliyor. Ve bu canımı acıtıyor". Bu açıklama, Eric için oldukça yenidir çünkü o hep Marie fikirlerini beğenmediği için tartıştıklarını düşünmüştür.

2) Vücudumuz yanıt verir. İnsanlar "Midem allak bullak oldu, sesim kulaklarımda çınladı" ya da "Üşüme geldi ve donakaldım" derler. Bazen nasıl hissettiğimizi anlamanın tek yolu vücudumuzu dinlemektir. Kuvvetli duygular, bedenimizi harekete geçirir. Onu yıldırım hızıyla hayatta kalma moduna alır. Her duygunun, belirli bir fizyolojik imzası vardır. Korktuğumuz zaman bacaklarımıza, öfkelendiğimiz zaman ellerimize doğru kan akışı artar.

3) Alnımızın arkasında, beynin prefrontal korteksinde gerçekleşen zihinsel faaliyetler, beynin duygusal bölgesi amigdalaya göre yavaş olduğundan ona sonradan yetişir ve olan bitenin ne anlama geldiğini araştırır. Bu, ilk algılarımızı kontrol etmemiz ve bağlanma işaretinin bağlanma güvenli-

ğine dair ne söylediğine karar vermemizle gerçekleşir. Tıpkı Carrie'nin bir işarete bakarak yıkıcı sonuçlara varması gibi: "Sevişmeye hazırlanıyoruz gibi görünürken sen yorgun olduğunu söylüyorsun, bu beni çok üzüyor. Beni hiç arzulamıyormuşsun gibi geliyor. Sanki arkadaşlarından biriyim. Senin için özel değilim". Eşi Derek "Sadece yorgun olamaz mıyım?" dedikten sonra Carrie, "Benimle bütün gece flört edip beklentilerimi harekete geçirdikten sonra olmaz. Yani eğer bu beklentiler boşa çıkacaksa bununla baş etmek için yardıma ihtiyacım var. Böyle öfkeli bir halde kalakalmak istemiyorum" diye yanıt verir.

4) Belirli bir şekilde, sevdiğimiz kişiye doğru, ondan uzağa doğru ya da ona karşı harekete geçmeye hazırlanırız. Bu eylem hazırlığı, her duygunun doğasında vardır. Öfke, bize yaklaşmamızı ve kavga etmemizi söyler. Utanç, geri çekilip saklanmamızı söyler. Korku, kaçmamızı ya da donmamızı yahut aşırı durumlarda geri dönüp saldırmamızı söyler. Üzüntü, bizi matem tutmaya ve kendini koyuvermeye sevk eder. Hannah, kocasıyla kavgaları konusunda şöyle der: "Sadece kaçmak istiyorum. Uzaklaşmaya ihtiyaç duyuyorum. Onun öfkeli yüzünü görünce gidiyorum. Onu önemsemediğimi söylüyor, oysa öfkesini hissediyorum ve bacaklarım kendiliğinden harekete geçiyor. Orada kalıp dinleyemiyorum".

Tüm bunlar, nanosaniyeler içinde gerçekleşir. Duyguların gücünden ve hayatta kalma mücadelesinde oynadıkları rolden çok etkilenen Charles Darwin, duyguları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduğunu görmek istiyordu. Londra Hayvanat Bahçesi'nde, büyük bir engerek yılanının barındığı cam bölmenin dışında durur, tekrar tekrar yılan kendisine hamle yaptıkça geri adım atmamaya çalışırdı. Bunu asla başaramadı. Bilinçli zihni ona gayet güvende olduğunu söylese de vücudu her seferinde korkuyla tepki verdi.

Bu durumun ilişkide can bulmuş hali, açık ve sevecen bir anın ortasında birden partnerimizin eleştirel bir yorumunu işitmemiz olabilir. Bedenimizin donup kaldığını hissederiz. Acının kaydedilmesi ve ani geri çekilme, muhtemelen bir saniyenin iki yüzde biri kadar sürer (bilim insanlarına göre bu süre, kişinin bir başkasının yüzündeki duyguyu kaydetme süresidir). Sevecen an yok olmuştur. Duygular bize, neyin önemli olup olmadığını söyler. İçsel bir pusula gibi bizi yönlendirir ve bize yol gösterir.

Oyna ve Pratik Yap

Hassas Noktalarınızı Belirlemek

Şu anki ilişkinizde aniden dengenizi kaybettiğiniz, küçük bir yanıt ya da yanıtsızlığın güvende olma duygunuzu birden değiştirdiği bir anı belirleyebilir misiniz? Ya da elinizde olmadan sizi tehlikeli bir diyaloğa götürecek şekilde tepki verdiğiniz bir anı? Belki kendinizi çok kızgın tepki verirken veya uyuşmuş gibi davranırken bulduğunuz bir anın farkındasınızdır? Şimdi yüzeysel tepkinizin altında yatan derin duygulara inelim ve bu olayı ayrıntılandıralım.

• İlişkide ne oluyordu? Size göre, olumsuz bağlanma işareti, duygusal kopma hissini yaratan tetikleyici neydi? Siz reaksiyon göstermeden, çılgına dönmeden veya donakalmadan hemen önceki genel duygunuz neydi? Partneriniz sizde bu tepkiyi harekete geçirmek için özellikle ne yaptı ya da ne söyledi?

Örneğin, birkaç aydır avukat Patrick ile yaşayan genç tıp öğrencisi Anne'e kulak verelim: "Geçen Perşembe akşamıydı. Gerçekten bir çıkmaza girdik. Kötü hisler günlerce devam etti. Olay, Patrick'e ev ödevlerimden bahsederken başladı. Ona nasıl zorlandığımı anlatıyordum. Bir baktım ki çıldırmış bir haldeyim. Döngümüzün bana ait parçası olan o tepkisel öfke haline giriverdim. Bir düşüneyim. Sesinin ders verir gibi bir havaya büründüğünü hatırlıyorum. Ardından eğer bu konuda takıntılı ve saçma davranacaksam bana yardım edemeyeceğini söyledi. O ses tonu, benim için tehlikeliydi. Bir anlaşmazlığı, bir krize dönüştürdü"

• Hassas noktanıza dokunulduğunu düşündüğünüz zaman, vücudunuza ne oluyor? Kafanız karışabilir. Kendinizi dışlanmış hissedebilirsiniz. Terleyebilirsiniz. Nefesiniz kesilebilir. Göğsünüz sıkışabilir. Kendinizi küçülmüş, bomboş, güçsüz hissedebilirsiniz. Gözleriniz yaşarabilir. Üşüyebilirsiniz. Vücudunuzu ateş basabilir. Vücudunuza yönelik farkındalığınız, deneyiminize bir isim vermenize yardım eder mi?

Anne: "Tam anlamıyla ajite oldum. Kontrolden çıkan bir kedi gibi tepki verdim. Patrick, delirdiğimi söyledi. Onun gördüğü şey bu. Fakat yüreğimin derinliklerinde ajitasyondan çok korkuya benzer bir güçsüzlük hissettim".

• Tüm bunların anlamı hakkında beyniniz ne tür bir karar verdi? Hassas noktanıza dokunulduğunda kendinize ne söylediniz?

Anne: "Kafamda kendime 'Beni yargılıyor' dedim. Bunun üzerine, ona illet oldum. Ama konu sadece bu değil sanırım. 'O yanımda değil. Bunların hepsini tek başıma halletmek zorundayım' diye düşünüyor olabilirim. Destek ihtiyacımın önemi yok sanki. Bu, korkutucu".

• Sonra ne yaptınız? Nasıl hareket ettiniz?

Ann: "Bağırıp çağırdım. Bana yardım etmediği için bir pislik olduğunu ve cehennemin dibine gidebileceğini söyledim. Onun yardımına ihtiyacım yoktu. Ardından birkaç gün sessizce kendi kendimi yedim. Kendimi zehir içiyormuşum gibi hissediyordum. Sanki daha derin hislerimi pas geçmeye çalışıyordum. Ve kimseye güvenemeyeceğime karar verdim. İnsanlar, yanınızda olmazlar".

• Aşağıdaki boşlukları doldurarak tüm bileşenleri birbirine bağlayıp bağlayamayacağınıza bakın:

Bu olayda, hassas noktamı tetikleyen şey ———— dı. Görünürde belki ———— gösterdim. Fakat yüreğimin derinliklerinde ———— (*üzüntü, öfke, utanç, korku gibi temel olumsuz duygulardan birini seçin*) hissediyordum. Özlemini çektiğim şey ———— idi. Aramızdaki bağ, kendim veya sevgim hakkında aldığım ana mesaj ———— dı.

"Hassas noktamı tetikleyen şey, Patrick'in ses tonuydu" dedi Anne. "Duyduğum şey, bir yargıydı. Dışlamaydı. Belki ona sadece öfke gösterdim ama yüreğimin derinliklerinde korku ve yalnızlık hissediyordum. Özlemini çektiğim şey, bana güven vermesiydi. Okulla ilgili kaygılanmamın, güvensizlik hissetmemin ve ondan destek istememin normal olduğunu söylemesini istiyordum. İlişkimize dair aldığım ana mesaj, ona gidip ilgi bekleyemeyeceğimdi.

• Bu durumda hassas noktanıza dair değerlendirmeniz nedir?

Anne: "Ona ihtiyacım olduğunu söylediğim zaman beni reddetmesine dayanamam. Bana bir şeye ihtiyaç duymamam gerektiğini bile söyleyebilir. İçten içe korkuyorum".

Bu hassas noktaya dokunulduğunu hissettiğiniz başka anlar belirleyebilir misiniz?

• Tarif ettiğiniz hassas nokta, ilişkinizdeki tek hassas nokta mı yoksa başkaları da var mı? Kişiler birden fazla hassas noktaya sahip olabilir, fakat genellikle farklı durumlarda ortaya çıkan ana bir bağlanma işareti vardır.

Hassas Noktalarınızın Kaynağını Bulmak

• Geçmişinizi düşünün. Hassas noktanız, ebeveynlerinizle, kardeşlerinizle, eski bir sevgilinizle ya da beraber büyüdüğünüz arkadaşlarınızla ilişkilerinizden mi kaynaklanıyor? Yoksa şu anki ilişkinizde ortaya çıkmış bir hassasiyet mi? Bunu düşünmenin bir diğer yolu da, hassas noktanız yüzünden acı çekerken sevgilinizin arkasında duran hayaletler olup olmadığını kendinize sormaktır. Şöyle ya da böyle, geçmişinizdeki bir kişinin incitici bir tepkisini belirleyebiliyor ve bunu hassasiyetinizin başlangıcı olarak görebiliyor musunuz?

Anne: "Annem, bana her zaman bir işe yaramadığımı ve sadece kız kardeşimin bir yerlere gelebileceğini söylerdi. O evde tek başımaydım. Hayallerimin önemi yoktu. Patrick'le tanıştığımda bana inanıyor gibi görünüyordu. Kendimi ilk kez güvende hissetmiştim. Fakat şimdi desteğe ihtiyacım varken onun eleştirel ve dışlayıcı olduğunu gördüğüm zaman, eski umursanmama duygusu geri dönüyor. Bütün acılar içimde yeniden canlanıyor".

• Sizce partneriniz sizdeki bu hassasiyeti fark ediyor mu? Yoksa sadece yüzeydeki tepkisel duygunuzu ya da eylemsel yanıtınızı mı görüyor?

Anne: "Oh, hayır! Onun incinmiş yanımı görmesine izin vermem. Bu aklıma bile gelmez. Beni sadece deliye dönmüş ve tepesi atmış bir şekilde görebilir".

• Partnerinizin hassas noktalarından birini tahmin edebilir misiniz? Onu huzursuz edecek ne yaptığınızı tam olarak biliyor musunuz?

Partnerinizle Paylaşmak

Bizler, doğalında zayıf noktalarımızla yüzleşme konusunda gönülsüzüzdür. Yaşadığımız toplum bize güçlü ve incin*mez* olmamız gerektiğini daya-

tır. Bu yüzden, kırılganlığımızı görmezden gelme ya da inkâr etme eğilimi gösteririz. Üzüntü ve arzularıyla yüzleşmek yerine öfkesine tutunmayı tercih eden Carey, "Aksi takdirde sanırım şu zayıf, ağlayıp sızlanan ve muhtaç insancıklardan biri olurum" der. Aynı zamanda acılarımıza saplanıp kalmaktan da korkarız. Partnerler bana "Eğer kendime ağlamak için müsaade edersem bir daha hiç susamayabilirim. Herhalde kontrolümü kaybeder ve sonsuza kadar ağlarım" ya da "Böyle şeyler hissetmeme izin verirsem daha da çok incinirim. Acım bütün hâkimiyeti ele alır ve dayanılmaz bir hale gelir" gibi sözler sarf ederler.

Belki zayıflığımızı bir sevgiliye itiraf etme konusunda daha da isteksizdir. Bunun bizi daha az çekici yapacağını düşünürüz. Ayrıca bir zayıflığı itiraf etmenin bizi en çok incitebilecek kişinin eline etkili bir silah vermeye benzediğine inanırız. Belki partnerimiz karşımızda bir avantaj elde edecektir. İçgüdülerimiz, bizi kendimizi korumaya yönlendirir.

Sevgili olduğumuzda, zaman zaman partnerimizdeki sıkıntı belirtilerini, aşikâr olsalar bile, kabul etmek istemeyiz. Ne yapacağımızdan veya ne hissedeceğimizden emin olamayız. Özellikle nasıl etkili yanıt verileceğine dair elimizde bir şablon yoksa. Bazılarımız güvenli bağlanmayı pratikte hiç görmemiştir. Ya da kendimizin yahut partnerimizin kırılgan yanlarını tanımak istemeyiz. Bir çocuk ağladığında bu işarete öncelik vermemiz beni hep büyülemiştir. Çocuğun ağlamasına yanıt veririz. Çocuklarımız bizi tehdit etmezler. Onların savunmasız olduklarını ve bize ihtiyaç duyduklarını kabul ederiz. Onları bağlanma çerçevesinden görürüz. Fakat bize yetişkinleri bu şekilde değerlendirmememiz öğretilmiştir.

Gerçek şu ki sevgililerimizin bizi tam manasıyla tanımasına izin vermedikçe ya da onlar bizi tanımaya istekli olmadıkça asla gerçekten sağlam ve güvenli bir bağ yaratamayız. Üst düzey bir yönetici olan danışanım David, bunu anlamış ve şöyle demişti: "Kafamı bu büyük duygulardan, üzüntülerimden ve korkularımdan, yani duygusal teferruatlardan hep uzak tuttuğumu görebiliyorum. Birinden gelecek her üzücü işaretten kaçınarak ve olumsuz uyaranlara kulak vermeyerek kendime bir siper oluşturursam son derece sınırlı bir ilişkimiz olur".

Sevdiklerimizin acımıza yanıt vermesini isteriz. Acımıza yanıt vermesine ihtiyaç duyarız; fakat eğer incindiğimizi göstermezsek bunu yapamazlar.

Gerçek anlamda sevmek, cesaret ve güven gerektirir. Sevgilinizin iyi niyetine dair ciddi şüpheler besliyorsanız, örneğin partnerinizden fiziksel anlamda korkuyorsanız elbette en iyisi ona açılmamak olacaktır –Muhtemelen ya bir terapist bulmanız ya da o ilişkide kalıp kalmamayı yeniden değerlendirmeniz gerekir.

Kırılgan tarafınızı açmaya hazır olduğunuz zaman, yavaş bir başlangıç yapın. Ruhunuzu çırılçıplak bırakmanıza gerek yoktur. Çoğu kez başlamanın yolu, paylaşma eyleminden bahsetmekten geçer. "Bunu paylaşmak, benim için çok zor..." oldukça iyi bir başlangıç cümlesidir. Hassas olduğunuz konu hakkında biraz açılmak daha kolaydır. Kendinizi rahat hissettiniz mi, kırgınlığınızın kaynağı hakkında daha açık konuşabilirsiniz.

Bu durum, partnerinizin de size karşılık vermesine, kendi hassas noktalarını ve bunların kaynaklarını açığa vurmasına kapı aralar. Bu tür açıklamalar, genellikle şaşkınlıkla karşılanır. Sorun yaşayan çiftlerle yaptığım seanslarda, bir partner kırılgan tarafını ilk kez sahiplenip dillendirdiğinde, diğer partner genellikle şoke olur. Çünkü o, sadece eşinin derinde yer alan kırılganlıklarını saklayan ve örtbas eden yüzeysel duygusal yanıtlarını görmüştür. Elbette kırılgan yanlarımızı tanımak ve açığa vurmak onları yok etmez. Onlar, sevdiğimiz belli başlı kişilerle kurduğumuz duygusal bağın tehlikede olduğunu söyleyen yerleşik sinyallerdir ve kolayca susmazlar. Bu durum, bağlanmanın bizim için ne kadar önemli olduğunu gösterir. Hayatta kalmak için oluşturulmuş temel kodu ilgilendiren veriler, zorluk çekmeden ortadan kaldırılamazlar.

Buradaki ana duygu korkudur, aradaki bağı kaybetme korkusudur. New York Üniversitesi Sinirbilim Merkezi'nden Joseph LeDoux'nun da belirttiği gibi, sinir sistemimiz beynimizin duygusal bilgilerini kaydeden parçası amigdala ve korku alarmları arasındaki besleyici bağlantıları destekler. Bütün sistem, bilginin kolay silinmesi üzerine değil, bilgi eklenmesi üzerine tasarlanmıştır. Tehlikeden kaçınacaksak, yalancı negatiflik yerine yalancı pozitiflik* yönünde davranmak daha iyidir. Fakat ilerleyen bölümlerde göreceğiniz gibi bu bağlar zayıflatılabilir.

---

* Bu örnekte, yalancı pozitiflik, tehlike yokken varmış gibi algılama; yalancı negatiflik tehlike varken yokmuş gibi algılama durumu olarak özetlenebilir –ç.n.

Kişinin, derin korku ve arzuları hakkında partneriyle sadece konuşması bile üstünden büyük bir yük kaldırır. David'e "Zorlu duygularınla temasa geçtiğinde ve bu şeyler hakkında konuştuğunda kendini daha incinmiş veya korkmuş hissediyor musun?" diye soruyorum. Gülüyor. Şaşırmış görünüyor. "Hayır" diyor. "İşin ilginç yanı öyle hissetmedim. Bende bir sorun olmadığını, bu duyguların doğamızda olduğunu anladıktan sonra bu zor olmadı. Aslında, o korkutucu yerden içeriye girmek ve o duygularla bağlantı kurmak yararlı bile oldu. Onlar anlam kazanınca alt edilebilir". Ona baktığımda, korkularıyla ve eşinden gelen "korkutucu" mesajlarla baş etmeye çalıştığı zamana kıyasla daha dengeli ve kendinden mutlu olduğunu gördüm. Bu durum bana, tango öğretmenim Francis'in, "Ancak kendi ayakların üzerinde dengede durduğun, kendine yoğunlaştığın zaman beni dinleyebilirsin ve benimle hareket edebilirsin. Ancak ondan sonra birlikte hareket edebiliriz" sözlerini hatırlattı.

Eşcinsel bir çift olan Vincent ve James de bunu keşfetti. James ile işler yolunda gitmediğinde Vincent uzaklaşıyor ve sessizliğe gömülüyordu. Vincent bana "Ne yapabilirim ki?" dedi. "Ne hissettiğimi bilmiyorum. İlişkimizin yeterince mutluluk vermediği hakkında konuşmaya başladığında ne olduğunu anlamıyorum. James, bu durumu konuşmak istiyor. Anlamadığım bir şey hakkında nasıl konuşabilirim? Bu yüzden öylece kalakalıyor, sessizliğimi koruyor ve konuşmayı ona bırakıyorum. Fakat o daha da sinirleniyor". Biliyoruz ki, sevgilimizle kurduğumuz güvenli sığınağımız tehdit edildiğinde, derin bir üzüntü, yetersizlik veya başarısızlık duygularından kaynaklı utanç, yoğun reddedilme, kaybetme ve terk edilme korkuları içinde boğulur kalırız. Buradaki temel müzik, paniktir.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, bağlanma merkezli alarm sistemimiz yoksunluk duygusu ile harekete geçer: sevdiğimiz kişiye duygusal olarak ulaşamadığımızda, ihtiyaç duyduğumuz ilgiden, özenden ve yatıştırmadan – Harry Harlow'un "temas tesellisi" dediği şeyden– yoksun kalırız. İkinci tetikleyici, ise yalnızlık hissidir. Bu his, kendini duygusal açıdan terk edilmiş (Seslendiğimde cevap yok, yanıtsız kalıyorum. İhtiyaç içinde ve yalnızım) ya da reddedilmiş (İstenmediğimi, eleştirildiğimi hissediyorum. Değersizim. Hiçbir zaman öncelikli değilim) hissetmekten kaynaklanabilir. Beynimiz, yoksunluk ve kimsesizlik hislerine çaresizlik sinyalleriyle yanıt verir.

Vincent bu duyguları kavrayıp dile getiremiyor, onları yatıştırmak için James'ten yardım isteyemiyordu. O yüzden, bu duygular, faaliyete açık "sıcak" noktalar haline gelmişlerdi. Şimdiki tehlikeyi işaret eden ve Vincent'ta kendini korumaya dönük bir mesafe yaratan noktalar.

Peki ya Vincent hassas duygularının bileşenlerini gözden geçirip, o duyguları açarsa ne olur? Böylece Vincent, James'i yıldıran o alışıldık "iptal olma" tepkisinden hemen önce ne olduğuna odaklanmaya başladı. "İptal olma" tepkisini harekete geçiren özgül işaret neydi? Biraz yavaşlayıp düşündükten sonra Vincent "Sanırım James'in yüzü" diyebildi. "Kaşlarının çatıldığını görüyorum. Hayal kırıklığı yaşadığını görüyorum ve anlıyorum ki artık ben ölü bir adamım. Bu konuyu konuşurken *vücudumda* neler olup bitiyor diye baktığımda, çok gergin olduğumu fark ediyorum. Sanki midemde kelebekler uçuşuyor. Okulda girdiğim bir sınavda başarısız olmuş gibiyim. Bunun *ne anlama* geldiğini düşündüğümde, sonumuzun geldiğini hissediyorum. Sanki hiç umut yok. James'in istediği şey her ne ise, onun bende olmadığı aşikâr".

James, "Peki tüm bunlar sende nasıl bir his yaratıyor" diye sordu. Vincent, sakince ona "Sanırım kaygı uygun bir kelime" diye yanıt verdi. Bense o anda yüzündeki rahatlamayı fark ettim. Bazen anlatılan güzel olmasa bile, iç dünyamızı açabilmek iyi hissettirir. Sonrasında Vincent konuşmasına şöyle devam etti: "Eğer sıradaki soru bu duygunun beni nasıl *harekete geçirdiği*, *bana ne yaptırdığıysa* yanıt basit. Hiçbir şey yapmıyorum. İşleri daha iyiye götürecek bir yol yok diye düşünüyorum. O nedenle hareket etmiyor ve James'in öfkesinin geçmesini bekliyorum".

Şimdi Vincent, hassas noktasını ve o noktanın kendisini nasıl partnerine yanıt veremeyecek hale getirdiğini tanımlayabiliyordu. Üzüntü, endişe ve çaresizlik hissediyor ve sorunun geçeceğine dair zayıf bir umutla olduğu yerde duruyordu. Bana duygularının kendisi için "bilinmeyen bir bölge" olduğunu söyledi. Bu yüzden, onlara yaklaşmak onun için yeni bir deneyimdi. Onu cesareti ve açıklığı nedeniyle tebrik ettim ve ona kendini kapatma stratejisinin pek çok durumda işe yaradığından söz ettim. Fakat aşk ilişkilerinde sadece partnerini alarma geçiriyor ve hikâyenin bir sonraki parçasının olumsuz bir gözle yazılmasına neden oluyordu. Vincent'la bu hassas noktanın nereden kaynaklandığını konuştuk. İlişkilerinin başında

James'e çok güvendiğini ve zaman zaman duygularını ifade edebildiğini hatırlıyordu. Fakat yıllar içinde yavaşça kopmuşlardı. James'in kendine dokunulmasına bile dayanamayacak kadar yoğun bel ağrısından muzdarip olduğu dönemde bu mesafe daha da artmıştı. Ardından Vincent kendini giderek daha az güvenli hissetmeye başlamış ve James'ten gelen olumsuz işaretlere karşı daha hassas hale gelmişti.

James, Vincent'a şöyle yanıt verdi: "Şimdiye kadar kaygını hiç fark etmedim. Bir dakikalığına bile. Sadece beni yok sayan birini görüyordum. Sonra o tehlikeli şeyin içine giriyorduk. Biliyorsun bir duvarla konuşmak sinir bozucu". Fakat kendisi birden köpürdüğünde partnerinin duygusal dünyasını toparlamasının ne kadar zor olduğunu anlamaya başladığını da söyledi. Ardından kendi hassas noktasından bahsedebildi. Vincent'ın oyunculuk kariyerinin heyecanıyla kendisini nasıl "yüzüstü bırakılmış" hissettirdiğini anlattı. Vincent, "Sette önemli biri olabilirim ama yine de öfke dolu mesajların beni çok endişelendiriyor" dediğinde, zayıf noktası ile bambaşka bir şekilde baş etmeye başlamıştı. Artık daha burada, daha ulaşılabilirdi.

Genellikle aşk ilişkilerinde, en olumsuz duyguları paylaşmak bile, kontrolden çıkmamak koşuluyla, duygusal yokluktan daha yararlıdır. Yanıtsızlık, sadece diğer partnerin birincil paniğini tetikler. James Vincent'a şöyle der: "Sana öyle kızıyorum ki beni cevapsız bırakamayacağını kanıtlamak için sana vurmak istiyorum". Partnerler, artık birbirlerinin duygusal dünyalarına inip çıkan bir asansördeler. Konuşmanın düzeyini değiştirmek, duygusal yanıtlarımızı berraklaştırır ve bağlanma ihtiyaçlarımız hakkında daha net mesajlar göndermemizi sağlar. Böylece partnerimize, bize sevgiyle yanıt vermek için şans vermiş oluruz.

Şimdi de kendi hassas noktalarının farkına varan James'le ilgili enstantelere ve Vincent'ın ona bu süreçte nasıl yardım ettiğine bakalım. Vincent, James'in hayal kırıklığını tetikleyen işareti sordu. James, bir süre düşündükten sonra şöyle dedi: "Şu anda olmasını beklediğim şeyi beklemek. Senin birlikte zaman geçirmek için yaptığımız planları unutuşunu izlemek". Sonra James, Vincent'ın bu "alışkanlığının" nasıl başladığına dair detayları anlatmaya başladı. Bunun üzerine Vincent, James'e bu sonuca nasıl vardığına daha çok odaklanmasını önerdi. James'e bir şeylerin yolunda gitmediğini söyleyen ilk işaret neydi?

James, gözlerini bir anlığına kapattığında duygu asansörünün sesini duyar gibi oldum. "Sanki Vincent'ın aklı başka yerde. Asla bana odaklanmıyor" dedi gözleri yaşararak. Eğer duygularımıza sessizce eşlik edersek, çoğu kez bulanık gelen bir görüntü giderek netleşmeye başlar. Sözlerine şöyle devam etti: "Boğazımda bir düğüm var. Sanırım üzüntü hissediyorum. Beynim 'İşte yine gidiyor. Kitabıyla baş başa kalmak için çekip gidiyor. Ben burada tek başınayım' diyor. Bu güzel hayata, bir sürü şeye sahibiz. Ama bunların arasında yapayalnızım".

Önceki seanslarda James'e ne kadar çok şey verdiğinden ve onun daha bağımsız olması gerektiğinden bahseden Vincent, şimdi dikkatle dinliyordu. James'in yalnızlığını ve Vincent ile sevgi dolu bir temas yaşama özlemini onayladım. James, duygularını dinlemeye devam ediyor, onların taşıdığı mesaja ulaşıyordu. Şimdi sesi daha kısıktı ve "Sanırım artık Vincent'ın bana ihtiyacı olmadığına karar verdim. Her zaman orada, fakat hep ulaşılmaz" diye mırıldandı.

James, Vincent'a döndü ve daha da yumuşak bir sesle, "Eğer öfkeden çıldırmazsam, kendimi biraz zayıf hissediyorum; şimdiki gibi zayıf ve üzgün. Sana bakmak istemiyorum. Bütün bunlar seni rahatsız ediyor olmalı. İşin, senin gerçek aşkın. Bunu kabul etmeye çalışıyorum, fakat tüm bu korku ve üzüntü sonunda öfkeye dönüşüyor" dedi. Yüzünü elleriyle kapattı ve birden az önce üzüntü ve kırılganlık gördüğüm yüzde meydan okuyan bir öfke belirdi. "Burada olmak istemiyorum. Belki ayrılırsak daha mutlu oluruz" dedi.

Eyvah! Öfkeye dönüş. Derin duygularımızla kalmak zordu; fakat Vincent keskin zekâlıydı. James'in bocaladığını gördü ve ona yardım etti: "Yani öfkenin altında zayıflık hissi ve üzüntü olduğunu mu söylüyorsun. Benim için her şeyin işten ibaret olmadığını bilmek istiyorsun. Peki. İhtiyaçlarla ilgili konuşma konusunda iyi değilim. Bunu yeni yeni öğreniyorum; fakat 'ayrıyken daha mutlu olma' meselesinden vazgeçmene ihtiyacım olduğuna eminim. Seninle mutsuz olmaya bile razıyım, tamam mı?" James gülmeye başladı.

Şimdi onlar kendi yollarına gittiler. Onları yakınlaştıracak bir şekilde hassas noktalarıyla baş etmeyi öğreniyorlar.

Oyna ve Pratik Yap

Sevgilinizle zayıf bir tarafınızı veya bir acınızı paylaştığınız bir anı düşünün. Sevgilinizin kendinizi ona yakın hissetmenize yardım edecek şekilde tepki verdiği bir anı. Partnerinizin fark yaratan tavrı neydi?

Şimdi de karşılıklı olarak uzaklaştığınız ve bir süre Şeytani bir Diyaloğa girdiğiniz yakın tarihli bir etkileşiminiz olup olmadığını değerlendirin. Bu durumdayken, duygusal ısıyı kim artırdı ya da kim azaltarak kuvvetli duygulardan kaçmaya çalıştı? Zorlu etkileşimlerde ortaya çıkan hassas duygularla genellikle nasıl baş ettiğinizi tanımlayan bir ifade bulun ve bunu partnerinizle paylaşın. Bazı örnekler: Taşa dönüyorum, buz kesiliyorum, savaş moduna geçiyorum, kaçıp saklanıyorum.

Eğer partnerinizle alışkanlıkla bu şekilde ilişki kuruyorsanız, bunun nedeni muhtemelen geçmiş aşk ilişkilerinizde bunun tek uygulanabilir yöntem olarak görünmesidir. Duyguları bu şekilde ele almanın, hayatınızdaki en önemli ilişkiyi sağlam tutma konusunda ne gibi bir etkisi oldu? Örneğin, yaklaşımınız sevgilinizin dikkatini çekmenize yardım etti mi veya onu daha açık, daha yanıt verici biri yaptı mı?

Partnerinizle son etkileşiminizde, yüzeydeki tepkisel duygularınızda mı kaldınız yoksa daha derin duygularınızı keşfedip paylaşabildiniz mi? Hassas duygularınız hakkında konuşmanın sizin için ne kadar zor olduğunu bir ile on arasında derecelendirerek partnerinizle paylaşın. Şimdi onlar hakkında konuşmak ne hissettiriyor? Bu duyguları daha fazla paylaşmanız için partnerinizin yapabileceği bir şey var mı? Unutmayın: hepimiz aynı duygu çorbasını içiyor, duygusal yaşantılarımıza ortaya çıktıkça anlam vermeye çalışıyor, elimizden gelenin en iyisini ortaya koyuyor ve hatalar yapıyoruz.

Çift olarak saplanıp kaldığınız o etkileşimi düşündüğünüzde, duygusal dengenizi kaybetmenize ve mutlak güvensizlik yaşamanıza yol açan işaretleri belirleyebiliyor musunuz? Bunu partnerinize somut bir şekilde anlatmaya çalışın. Burada suçlamaya izin yoktur. Anne, "O işaret, ben ağlarken senin sessiz kalmandı" dediğinde Patrick ona "Yüzüne baktım. Yüzündeki acıyı gördüm. İçten içe kendimi çok kötü hissettim. Öyle anlarda ne yapacağımı bilmiyorum" diye yanıt verir.

Hassas noktaları oluşturan acı işaretleri sınırlıdır. Son etkileşiminizde ortaya çıkan yumuşak duyguları partnerinize anlatmak için aşağıdaki kelime ve ifadeleri kullanıp kullanamayacağınıza bakın. Duygularınızdan bahsetmek çok zor geliyorsa, onları bu sayfa üzerinde daire içine alabilir ve partnerinize gösterebilirsiniz.

Bu olayda, hassas duygularıma kulak verdiğimde kendimi şöyle hissettiğimi söyleyebilirim: yalnız, dışlanmış ve önemsiz, düş kırıklığına uğramış ve çaresiz, tetikte ve rahatsız, korkmuş, incinmiş, umutsuz, âciz, sinmiş, tehdit altında, paniklemiş, reddedilmiş, görmezden gelinmiş, yetersiz, içine kapanmış ve yalnız, kafası karışık ve kaybolmuş, çekingen, utanmış, bomboş, şok olmuş, üzgün, sahipsiz, kırgın, soyutlanmış, yüzüstü bırakılmış, uyuşmuş, aşağılanmış, bunalmış, küçücük ve değersiz, istenmeyen, savunmasız, endişeli.

Bu hislerinizi partnerinizle paylaşabilir misiniz? Bunu yapmak şu anda çok zor geliyorsa, böyle bir paylaşımın en kötü nasıl bir sonucu olabileceğini hayal edip düşüncenizi paylaşmayı deneyebilir misiniz? Partnerinize şunları söyleyebilir misiniz:

Duygularımı seninle paylaşmayı düşününce bunu yapmak zor geliyor. Kötü şeyler hayal ediyorum ve ———— olacağını düşünüyorum.

Böyle bir paylaşım yaptığınızda partnerinizin ne hissettiğini sorabilir misiniz? Kendinizi paylaşımda bulunacak kadar güvende hissetmeniz için size nasıl yardım eder? Sizce böyle bir paylaşım ilişkinizi nasıl etkiler?

Birlikte bu egzersizle başladığınız zorlu etkileşimin yeni bir versiyonunu yaratabilir misiniz? Her biriniz sırayla bu dansta yaptığınız temel hareketleri (kendimi kapattım ve kaçındım gibi) tanımlayabilir misiniz? İkiniz için de aşikâr olan yüzeysel duyguları (kendimi rahatsız ve diken üstünde hissettim, sanki kaçmak istiyordum, çok kızdım gibi) adlandırabilir misiniz?

Dansta ———— şeklinde hareket ettim ve ———— hissettim.

Şimdi biraz daha derine inebiliriz. Yukarıdaki listede daire içine aldığınız güçlü duyguları ateşleyen bağlanma işaretini bulmaya çalışın. Belki partnerinizin sesinde duyduğunuz bir şeydi. Ardından bu tarife, yukarıdaki listeden seçtiğiniz duyguları ekleyin.

———— duyduğum/gördüğüm zaman ———— hissettim.

Basit ve somut bir dil kullanmaya çalışın. Büyük, anlaşılması güç kelime ya da etiketler bu tip konuşmaları karmaşıklaştırabilir. Çıkmaza girerseniz, bunu birbirinizle paylaşın ve net olan son noktaya dönüp yeniden başlayın.

Şimdi bütün bu bileşenleri bir araya getirebiliriz.

Döngümüze saplandığımız ve ben ———— (*burada bir eylem kullanın, örneğin itmek*) zaman ———— hissettim (*yüzeysel duygu*). Kopukluk hissimi duygusal olarak tetikleyen şey ———— görmem/duymam (*bağlanma işareti*) oldu. Daha derinde ———— hissediyordum.

Her biriniz, karşı tarafın hassas noktaları hakkında ne öğrendiniz? Sadece birbirinizi sevdiğiniz için bu hassas noktalara dokunursunuz.

Her etkileşimde, ikiniz de dikkat etseniz bile, sürekli tetikte olamazsınız. Sinyaller kaçırılır ve bağlanmayla ilgili hassasiyetlerin gündemi belirlediği anlar olur. İşin sırrı, bu hassas noktaları fark etmek ve onları olumsuz örüntülere sapmadan ele almaktır. Bir sonraki bölümde içine düştüğümüz yıkıcı örüntüleri azaltmak için bu bağlanma duygularını nasıl ele alacağımız hakkında daha çok bilgi edineceğiz.

GÖRÜŞME 3

ZORLU BİR ANI YENİDEN ZİYARET ETMEK

"Önemli olan hataları düzeltmektir –
hatta sadece yeniden denemeye istekli olmaktır".
Deborah Blum, Love at Goon Park

Oksijenlenmiş saçları ve çenesindeki kıllarıyla iri bir kadın olan Doris teyze, büyük Noel pudinginin üzerine rom döküyordu. Bir yandan da neredeyse sarhoş olan Sid Amca ile tartışıyordu. Ona döndü ve şöyle dedi: "Şimdi arbede çıkacak. Sonu olmayan, kötü kavgalarımızdan birini yapacağız. Çakırkeyifsin ve adım gibi eminim o parlak noel perisini görmüyorsun. Tartışacak mıyız şimdi? Ben her zamanki gibi esip savuracağım, sen de şayet yapabilirsen sıvışacaksın. Sonra ikimiz de kendimizi kötü hissedeceğiz. Bunu yapmamıza gerek var mı? Yoksa sil baştan mı başlayalım?" Sid Amca ciddiyetle başını salladı ve yavaşça mırıldandı: "Arbede yok, sıvışmak yok". Sonra "Puding güzel olmuş, Doris" dedi. Diğer odaya doğru sendelemeden önce teyzemin sırtını sıvazladı.

Bu küçük olayı dün gibi hatırlıyorum. Çünkü Sid Amca'nın o gece Noel Baba olacağını biliyordum ve herhangi bir "arbede" o geceki hediye şansımı kaybedeceğim anlamına gelebilirdi. Noelim, bir iltifat ve sırt sıvazlama sayesinde kurtulmuştu. Ama şimdi, bunca yıl sonra, onların etkileşimlerine daha az benmerkezci şekilde bakabiliyorum. Sid Amca ve Doris Teyze, bir çatışma ve kopukluk anında olumsuz bir örüntüyü fark edebilmiş, ateşkes ilan edebilmiş ve yeniden daha sıcak bir iletişim kurabilmişlerdi.

Doris ve Sid için tartışmalarını kısa kesip yön değiştirmek muhtemelen oldukça kolaydı. Çünkü çoğu gün ilişkileri sevgi dolu bir yanıt vericiliğin önünü açan güvenli bir sığınaktı. Eşlerinin yanında kendilerini güvende hisseden insanların bunu daha kolay yaptıklarını biliyoruz. Bir adım geride durup aralarındaki süreci değerlendirebiliyor, süreçteki rollerini sahiplenebiliyorlar. Sorun yaşayan sevgililer için bunu yapmak çok daha zordur. Birbirlerini tehdit ve düşman gibi görerek ilişkilerinin yüzeyindeki duygusal kaosa takılıp kalırlar.

Sevgililerin yeniden yakınlaşmak için çatışmayı hafifletmeleri ve faal olarak temel bir duygusal güven ortamı yaratabilmeleri gerekir. Olumsuz diyaloglarını azaltmak ve temel güvensizliklerini gidermek için *birlikte* hareket edebilmeleri gerekir. Partnerler, arzuladıkları kadar yakın olamayabilirler ama birbirlerinin nasırına bastıkları zaman geri dönüp hasar kontrolü yapabilirler. Farklılıklarına sahip çıkabilir ve çaresizce "Şeytani Diyaloglara" yönelmeyebilirler. Birbirlerinin hassas noktalarına dokunabilir ve kaygılı taleplere veya soğuk geri çekilmelere sürüklenmeyebilirler. Korkunun çözümü olan sevgili birden korkunun kaynağı haline geldiğinde ortaya çıkan kafa karıştırıcı belirsizlikle daha iyi başa çıkabilirler. Kısacası, duygusal dengelerine çok daha sık ve çok daha kolay tutunabilirler. Bu durum, partnerlere sevgi dolu bir bağ yaratmak ve ilişkilerindeki sorunları onarmak için bir zemin yaratır.

Bu görüşmede, duygusal kopukluk ya da bağlanma kuramcılarının tabiriyle uyumsuzluk anlarının sorumluluğunun nasıl üstlenileceğini göreceksiniz. Böyle anlarda tehlikeli bir tırmanıştan uzaklaşıp nasıl emniyet ve güven durumuna yöneleceğinizi göreceksiniz. Bunun nasıl yapılacağını öğrenmek için, çiftlerin ilişkilerindeki zorlu anları yeniden ziyaret etmelerini sağlarım. Yapılan ziyarette, birinci ve ikinci görüşmelerde iletişim biçimleri, bağlanma korkuları ve ortamın nasıl yumuşatılacağı hakkında öğrendiklerini uygulamalarını sağlarım. Uygulamamda, gürültülü patırtılı büyük tartışmaların yanı sıra daha sessiz, devamlılık gösteren kopuklukları da yeniden canlandırırız. Uygulama esnasında eylemi yavaşlatırım. Partnerlere sorular (Burada ne oldu?) sorarım. Onları güvensizliklerin ortaya çıktığı kilit anlara yönlendiririm. Onlara tartışmalarını nasıl kısa kesebileceklerini, nasıl farklı ve daha olumlu bir şekilde hareket edebileceklerini gösteririm.

Claire ve Peter, kavga ettiklerinde itinalı davranmıyorlardı. Evlilik atışmalarının Oscar'ına hak kazanıyorlardı. Bu sefer kavga, Claire'in hepatitle mücadelesinde Peter'ın ona yeterince yardım etmediğini söylemesiyle başlamıştı. Peter'a "Olağandışı bir şey olmamış gibi devam ettin" dedi. "Senden ufak tefek işler yapmanı istediğimde çirkin davrandın ve huysuzluk ettin. Buna neden katlanmak zorundayım bilmiyorum".

"Katlanmak mı!" diye haykırdı Peter. "Görebildiğim kadarıyla sen hiçbir şeye katlanmazsın. Şuna emin olabilirsin, ben en ufak hatanın cezasını bile çekiyorum. Elbette büyük bir proje üzerinde deli gibi çalışmam bir şeyi değiştirmez. Senin için koca bir hayal kırıklığıyım! Bunu yeterince açık ediyorsun. Dönüp bana banyonun düzgün kullanımı hakkında ders verirken o kadar hasta değildin". Sandalyesini sanki kalkacakmış gibi hareket ettirdi.

Claire, başını geriye doğru attı ve umutsuzlukla haykırdı: "Küçük hatalar öyle mi! Bana buz gibi davranıp iki gün boyunca hiç konuşmaman gibi mi. Söylemek istediğin bu mu? Sen bir alçaksın". Peter, yüzü duvara dönük bir şekilde duygusuzca cevap verdi: "Hı hı, bu alçağın bir angaryacıyla konuşmak içinden gelmiyor olabilir". Aşk ilişkilerinin usta yıkıcısı şimdi işbaşındaydı.

Kopukluğu Azaltmak

Şimdi bu dramı yeniden canlandıralım ve çiftin yeni bir dansı nasıl yaratabileceğini görelim. İşte onlara, daha büyük bir uyuma giden yolu açacak adımlar:

1) *Oyunu Durdurmak.* Tartışmalarında Claire ve Peter, tamamen saldırı ve savunma tuzağına düşmüşlerdir: kim haklı, kim hatalı, kim kurban, kim zalim sorularının tuzağına. Onlar, rakiptir. Ağızlarından "ben" ve "sen" zamirlerini düşürmezler. "İlgiyi hak ediyorum" diye agresifçe çıkışır Claire: "Hızlı davranıp bunu yapmazsan ben de sensiz yaparım". Yine de bu zaferin içi biraz boştur. Zira Claire'in istediği bu değildir. Peter, sakince cevap verir: "Bunu durdurabilir miyiz? İkimiz de bu döngünün mağlubu değil miyiz?" Peter, zamiri "biz"e çevirmiştir. Claire, iç çeker. Bakış açısını ve ses tonunu değiştirir. Düşünceli bir şekilde "Evet" der. "Daima bu noktaya geliyoruz. Burada tuzağa düşüyoruz. İkimiz de kendi fikrimizi kanıtlamaya çalışıyoruz. Tamamen tükenene dek bunu sürdürüyoruz".

2) *Kendi Hareketlerine Sahip Çıkmak.* Claire, işler kızıştığında Peter'ın onu duymazdan gelmesinden, fikirlerini öğrenmeye çalışmamasından yakınır. Sonra çift, kavga esnasındaki hareketlerini birlikte belirler. Claire, "Kavga, şikâyet etmem ve sana çok sinirlenmemle başladı, peki sen ne yaptın?" der. "Kendimi savunmaya başladım ve sonra karşı saldırıya geçtim" diye yanıt verir Peter. Claire devam eder, "Kendimi kaybettim ve seni daha çok suçladım. Aslında benden uzaklaşmana itiraz ediyordum". Peter, şimdi daha sakindir. Şaka yapmayı göze alarak "Biraz özledin. Sonra gözdağı verdin, hatırlıyor musun? Bensiz yapman mümkün mü? "

Claire gülümser. Birlikte hareketlerinin kısa bir özetini çıkarırlar: Peter, ulaşılamazı oynadığında Claire kontrolünü kaybetmektedir. Sesini daha da yükseltmekte ve eşini tehdit etmektedir. Peter onu katlanılmaz biri olarak görmekte ve ondan kaçmaya çalışmaktadır. Peter güler. "Nüfuz edilemeyen bir kaya ve patronluk taslayan kadın. Ne konuşma ama. Bir kayayla konuşmanın sinir bozucu olmasını anlayabiliyorum" der. Claire, eşinin izinden gider. Kızgın ve eleştirel tavrının Peter'in savunmacılığını tetiklediğini ve bu tarz tartışmalardan sonra eşinin uzaklaşmasına katkıda bulunduğunu kabul eder. İkisi de dürüst olmanın zor olduğunu kabul ederler.

3) *Kendi Duygularına Sahip Çıkmak.* Claire, şimdi kendi deyimiyle "Peter'e odaklanmak ve duygularını kocaman suçlamaların ardına gizlemek" yerine onlar hakkında konuşabiliyor: "Öfke şuracıkta duruyor. Bir parçam sana 'tamam, madem benimle yaşamak çok zor, sana gösteririm, bana ulaşamayacaksın' demek istiyor. Ama içten içe sarsıldığımı hissediyorum. Ne demek istediğimi anlıyor musun?" Peter mırıldanır: "Oh, evet, bu hissi biliyorum". Öfke ve kafa karışıklığı gibi yüzeysel duyguların ötesine geçen açık itiraflar, sevgiliniz için erişilebilir olmanın başlangıcıdır. Bazen "bir parçam" dilini kullanmak bu itirafları yapmayı kolaylaştırır. Bu dili kullanmak, çok da gurur duymadığımız yönlerimizi kabul etmemize ve belirsiz duygularımızı ifade etmemize yardım ediyor gibi görünmektedir. Peter, "Evet, bir parçam tamamıyla hissiz. Bu şekilde sıkıştığımızda bu benim otomatik tepkim. Ama sanırım benim de bir parçam sarsılıyor" diyebilir.

4) *Partnerinizin Duygularını Şekillendirdiğinizi Kabul Etmek.* Duygularımızla başa çıkarken kullandığımız alışılagelmiş yöntemlerin, eşimizin dengesini nasıl bozduğunun ve derinlerdeki bağlanma korkularını nasıl or-

taya çıkardığının farkında olmamız gerekir. Aramızda bir bağ varsa, benim duygularım doğal olarak seninkileri etkileyecektir. Ancak kendi duygularımıza kapıldığımız anlarda, özellikle korku görüş alanımızı daraltıyorsa sevdiklerimiz üzerindeki etkimizi görmek çok zor olabilir. Kavga ederken her şey öyle hızlı gelişmekte ve Claire öyle sinirlenmektedir ki eleştirel tavrının ve kullandığı "katlanmak" ifadesinin Peter'ın hassas noktasına dokunduğunu ve savunmacılığını tetiklediğini görmemektedir. Aslına bakılırsa, Peter'ın davranışlarının tamamen kendi kişisel kusurlarıyla ilgili olduğunu ifade etmektedir. O bir alçaktır!

Peter, "angaryacı biriyle" konuşmak istemediğini söylediğinde, Claire'in onsuz kalma konusundaki korkularını artırdığını görmez. Şeytani Diyalogları gerçekten kontrol altına almak ve hassas noktaları yatıştırmak için, her eş diğerini nasıl olumsuz döngülerin içine çektiğini ve kendisinin de yaşanan sıkıntıya katkısı olduğunu kabullenmelidir. Artık Peter bunu yapabilmektedir: "Bu kavgalarda, ben savunmaya geçiyorum ve sonra konuşmayı bırakıyorum. Böyle anlarda kendime kapanmam tepeni attırıyor, öyle değil mi? Seninle birlikte olmadığımı hissetmeye başlıyorsun. Çünkü içime çekiliyorum. Başka ne yapmam gerektiğini bilmiyorum. Senin bana ne kadar kızgın olduğunu duymak istemiyorum o kadar".

5) *Eşinizin Daha Derin Duygularını Sormak.* Kavga esnasında ve genellikle kavgayı izleyen soğukluk süreci boyunca Peter ile Claire, birbirlerinin derin duygularına kanalize olamayacak ve hassas noktalarına dokunduklarını fark edemeyecek kadar meşguldürler. Ama büyük resme bakabildikleri ve biraz yavaşlayabildikleri zaman sadece kendi korkularını, kırgınlıklarını dinlemek ve sevgililerine en kötüsünü yakıştırmak yerine karşı tarafın altta yatan, hassas duygularını merak etmeye başlayabilirler.

Şimdi Peter eşine döner ve şöyle der: "Beni bastırmak için fırsat kolladığını düşünüyordum. Ama böyle anlarda sadece kızgın olmuyorsun, değil mi? Bütün o gürültü patırtının ve öfkenin altında acı da var, değil mi? Bunu şimdi anlıyorum. Hassas noktanın, terk edilmek ve yüzüstü bırakılmak olduğunu biliyorum. İncinmeni istemiyorum. Sanırım eskiden seni bir eş olarak nasıl işe yaramaz olduğumu kanıtlamaya çalışan doğrucu müdür olarak görürdüm". Sonra Claire, eşine onu bu kavgaya iten hassas duygularını sorduğunda Peter kendi içine dönebilir ve "katlanmak" ifadesinin başarısızlık korkularını nasıl ateşlediğini belirleyebilir.

Ardından Claire, hassas nokta görüşmelerini hatırlayarak "Sanki sen ne yaparsan yap, ben hayal kırıklığına uğrayacaktım. Bu çok kötü hissettiriyor olmalı. Böyle olunca sen de bırakıp kaçmak istiyorsun" der. Peter kabul eder. Kuşkusuz partnerlerin önceki görüşmelerde hassas noktaları hakkında açık olmaları da sürece yardım eden bir unsurdur. Ama partneriniz üzerinde büyük bir etkiniz olduğunu kabul etmek ve onun kırılganlıklarına ilgi duymak da yardımcı bir unsurdur.

6) *Kendi Derin, Yumuşak Duygularınızı Paylaşmak.* En derin duygularınızı –bazen bu üzüntüdür, bazen utançtır ama çoğu zaman bağlanmayla ilgili korkulardır– dile getirmek sizin için en zor adım olabilir. Ancak bu adım, aynı zamanda çok tatmin edicidir. Tartıştığınız sırada derdinizin aslında ne olduğunu partnerinizin görmesini sağlar. Çoğunlukla, günlük meselelerle ilgili tekrarlayan çatışmaların altında yatan bağlanma ihtiyaç ve korkularını gözden kaçırırız. Kopukluk anlarını bu şekilde açmak, Claire'in kendi duygularını keşfetmesine ve onları Peter'la paylaşma riskini almasına yardım eder. Claire, derin bir nefes alır ve Peter'a şöyle der: "İnciniyorum ama bunu sana anlatmak zor geliyor. Korkuya benzer bir his duyuyorum. Boğazıma bir yumru oturuyor sanki. Üzerine gelmeyi ve dikkatini çekmeye çalışmayı bırakırsam, birbirimizden daha da uzaklaşmamıza seyirci kalabilirsin. İlişkimizin eriyip gitmesini, ekranda kaybolmasını izlemekle yetinebilirsin. Bu korkutucu". Peter dinler ve başını sallar. Claire'e, "Bana bunu anlatarak yardımcı oldun. Böyle şeyler söyleyince farklı bir sen görüyormuşum gibi hissediyorum. Sanki birbirimize daha benzer oluyoruz. Kendimi sana yakın hissetmem daha kolay oluyor. Bu tavrın, sana yeniden güven vermeyi istememi sağlıyor. Zaman zaman dalabilirim ama benden uzaklaşmana izin vermem" der.

7) *Birlikte Durmak.* Yukarıdaki adımları atmak, sevgililer arasında yenilenmiş ve gerçek bir birliktelik yaratır. Artık çiftin ortak bir zemini ve ortak nedenleri vardır. Partnerler, birbirlerini artık düşman olarak değil müttefik olarak görürler. Güvensizliklerini besleyen olumsuz konuşmaların tırmanmasının önüne geçebilir ve güvensizlikleriyle birlikte yüzleşebilirler. Peter eşine şöyle der: "Duraklayıp tartışmanın sesini kısabilmemiz hoşuma gidiyor. Tartışmanın çok zor olduğu, kontrolden çıktığı ve ikimizi de korkuttuğu konusunda hemfikir olmamız hoşuma gidiyor. Genelde gittiğimiz yo-

la saplanmama konusunda anlaşmak çok güçlü hissettiriyor. Daha sonra nereye gideceğimizden tamamen emin olmasak da çok daha iyi durumdayız. Sürekli o çıkmaza girmek zorunda değiliz".

Bütün bunlar, Peter ve Claire'in tam bir uyum yakaladığı ve güvenli bir bağ kurduğu anlamına gelmez. Bir yarığın, genişleyip köprü kurulamaz bir uçuruma dönüşmeden önce nasıl kapatılacağını anladıkları anlamına gelir. Çift, kopukluğu azaltmanın iki önemli bileşeninin farkındadır: Birincisi, temel bir çatışma ve kopma anında bir partnerin tepki verme şekli diğeri için çok acı verici ve tehdit edici olabilir. İkincisi, bir partnerin olumsuz tepkileri, bağlanma korkuları ile baş etmeye yönelik çaresiz teşebbüsler olabilir.

Çiftler, bu bilgiyi ve kopukluğu azaltma adımlarını, her uzaklaştıklarında uygulayamayabilirler. Üzüntü veren eski bir deneyimi, tekrar tekrar gözden geçirip onu anlaşılır kılmak ve olayın ilk halinden farklı olarak diğer partnerden destekleyici bir tepki alabilmek pratik yapmayı gerektirir. Çiftler bunu bir kez başardıklarında bu basamakları ilişkilerinin günlük ritmine dahil etmeye başlayabilirler. Tartıştıklarında veya uzaklaştıklarını hissettiklerinde, bir adım geri atabilir ve "Burada ne oluyor" diye sorabilirler.

Pratik yapılsa bile, çiftler her zaman bu adımları takip edemeyebilirler. Tansiyon belirli zamanlarda çok artmış olabilir. Normalde, kocam yakınlaşma sinyalimi gözden kaçırdığında, bir adım geri atıp etkileşimimiz üzerine düşünürüm. Dengem hâlâ yerindedir ve nasıl yanıt vereceğimi seçebilirim. Ama bazen, öyle hassas ve kırılgan hale gelirim ki, evren anında bana ölüm kalım mücadelesi gibi gelen şeye indirgenir. Kontrol hissi yaratmak ve çaresizliğimi sınırlandırmak için, sert bir tepki veririm. Kocamın tek gördüğü düşmanlığım olur. Daha sakin olduğumda, kocamın yanına giderim. Ona, "Hımm, geri dönüp baştan alabilir miyiz?" diye sorarım. Sonra zihinsel geri sarma düğmesine basar olayı yeniden canlandırırız".

Böyle denemeler yapa yapa çiftler, sorunlu alana adım attıkları anlara dair içgörü geliştirirler. Zeminin çok geçmeden sarsılacağını hissedip, bu durumdan daha hızlı bir şekilde kaçabilirler. Kopma anlarının sorumluluğunu üstlenme ve en değerli ilişkilerini şekillendirme konusunda güven geliştirebilirler. Yine de pek çok çiftin, Doris Teyze ve Sid Amca'nın sadeleşmiş, hatta neredeyse otomatikleşmiş yakınlaştırıcı dilini geliştirmesi zaman alır.

Partnerinizin Üzerindeki Etkinizin Farkına Varmak

Kerrie ve Sal, kopukluğun azaltılması sürecinin girdisine çıktısına ayrıntılı bir örnek oluşturur. Yüksek sosyal sınıftan olan, havalı görünümlü çift, yirmi yıldır evliydi. Anlaştıkları tek nokta, son dört yıllarının "cehennem" gibi olduğuydu. Kerrie, yıllarca ev hanımı anne rolünü üstlendikten sonra yeni bir iş bulmuş ve yatağa Sal'den çok daha geç girmeye başlamıştı. Bu olduğundan beri çift, negatif bir döngünün esiri haline gelmişti. Konu hakkında konuşmaya çalışmışlardı ancak işler zıvanadan çıkmış ve kötüye gitmişti.

Ofisimde partnerler, yaklaşık on dakikadır birbirlerini eleştiriyorlardı. Eleştirinin olağan ilişki yöntemleri olup olmadığını sordum. Uzun boylu, zarif bir kadın olan ve elindeki İtalyan deri çanta dahil baştan aşağı kırmızı giyinen Kerrie bana kesin bir tavırla, "Hayır. Ben genellikle sükûnetimi korurum. Kibarlığı tercih ederim. O, saldırgan bir tavır takındığında uzaklaşırım. Ama az önce kendimi köşeye sıkışmış hissettim, bu yüzden bir süreliğine geri çekilmesi için kendimi savundum" dedi. Gördüğüm karşılıklı saldırı döngüsünün, Kerrie'nin duygusal olarak geri çekildiği, Sal'in kontrolü ele almaya çalışıp karısına daha fazla yüklendiği örüntüden küçük bir sapma olabileceğini ifade ettim. Bana katıldılar.

Şakaklarına kır düşen, kendini güzel ifade eden ve bir şirkette avukat olarak çalışan Sal, evliliğinde ne kadar yoksun bırakıldığıyla ilgili sert bir eleştiriye girişti. Ona sevgi, ilgi ya da seks verilmiyordu. Dinlenilmiyordu. Kızıyordu ve kızmakta haklıydı. Kerrie, gözlerini yukarı dikti, bacak bacak üstüne attı ve kırmızı, yüksek topuklu ayakkabılarını yukarı aşağı sallamaya başladı. Burada nasıl bir örüntü gerçekleştiğine dikkat çektim. Sal kızıyor ve ilgi talep ediyordu. Kerrie ise "Beni elde edemezsin" sinyalleri veriyordu.

Kerrie, kendi stratejisini fark edince açıkça gülerek gerilimi azalttı. Sonra Sal, Kerrie'nin yetişme tarzının empati yeteneğine nasıl zarar verdiğiyle ilgili fikirlerini paylaştı. Bu durumu nasıl halledebileceğiyle ilgili tavsiyelerde bulundu. Elbette Kerrie'nin duyduğu sadece sorunun kendisi olduğu ve eksiklerini düzeltmek için uğraşması gerektiğiydi. Böylece gerilim, tekrar başladı.

Biraz bağlanma ve sevgi hakkında konuştuk. Ana programımızın bize belirli davranışları dikte ettiğini, Sal'in uzaklık hissedince saldırgan bir şekilde Kerrie'ye yaklaşmak istemesinin, Kerrie'nin de sadece Sal'in öfkesini görüp kendini ve ilişkiyi sakinleştirmek adına savunmaya çekilmesinin bu-

nun parçası olduğunu söyledim. "Sorun, eksikliklerimiz değil nasıl programlandığımız" mesajının çok yardımı oldu.

Bu çiftin, "Beni dinleyeceksin/bana bunu yapamazsın" örüntüsü evliliklerinin başından beri vardı. Ancak Kerrie, başarılı bir emlakçılık kariyerine başladığından beri daha güçlü ve zararlı hale gelmişti. Her ikisi de kendi kavgalarını, anlaşmazlıklarını ve günlük kırgınlıklarını örüntüye dahil etmişlerdi. Entelektüel düzeyde, bu örüntünün ilişkilerini tükettiğini ve ikisinin de Sal'in tabiriyle "duygusal bir sıkma makinesinin kurbanları" olduklarını anlıyorlardı.

Ancak Kerrie'nin Sal'i dar bir güvensizlik prizmasından gördüğü açıktı. Mesafeli tavrının, Sal'in üzerindeki etkisini ve onu nasıl döngülerine çektiğini anlamıyordu. Farkında olmadan, Sal'in kendisine yönelik tepkilerini nasıl şekillendirdiğini görmüyordu.

Bir noktada, Kerrie Sal'e döndü ve keskin bir tavırla şu soruyu yöneltti: "Peki o zaman neden bu kadar ısrarcı davranıyorsun? Tamam, hepimizin içinde bağ kurma ihtiyacı var diyelim. Yine de ben soğuk mizaçlı biri olabilirim. Bu benim tarzım. Ama sana iyi bir eş oldum. Sen de öyle düşünmüyor musun?" Sal, yere bakarak ciddiyetle başını salladı. "Fakat sen bu sabah olduğu gibi, ne kadar meşgul olduğum, nasıl dün gece geç saatlere kadar yatağa gelmediğimle ilgili mevzulara dalıveriyorsun. Bu bizim için gerçek bir sorun. Hep başımıza geliyor. Seninle yatağa gelmezsem ya da senin istediğinden geç yatarsam, çılgına dönüyorsun. Burada anlamadığım bir şey var. Gün içerisinde beraber zaman geçirmiş olsak bile, o an istediğin dışında hiçbir şeyin bir anlamı olmuyor".

Sal, o kadar da talepkâr olmadığıyla ilgili teferruatlı açıklamalara koyuldu. O daha ilk mantıklı cümlesini bitirmeden Kerrie başka bir dünyaya daldı.

Bu noktada diyaloğun düzeyini değiştirmeliydik ve biraz daha duygusal katılım sağlamalıydık. Sal'e, Kerrie'nin yatağa gelmesini beklerken ne hissettiğini hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Bir an durakladı ve sonra sert bir şekilde cevap verdi: "Oh, her zaman karınızı beklemek muhteşem. Yanınıza gelmeye lütfedip etmeyeceğini, şayet ederse ne zaman edeceğini merak etmek harika!" Sal ilk bakışta, yönetmeye ve onu memnun etmek için oraya buraya koşturan insanlara alışmış biri gibi görünüyordu. Ancak tep-

kisel öfkesinin altında, eşinin "yanına gelip gelmeyeceği" ile ilgili şüpheleri olduğunu hissedebiliyordum.

Ona "Bu konu hakkında konuşurken şu an içinde ne olup bitiyor? Öfkeli görünüyorsun, ancak iğneleyici sözlerinin altında bir acı var. Onu beklemek, senin ne kadar beklediğini umursamadığını veya hiç gelmeyebileceğini hissetmek nasıl bir şey" diye sordum. Aşağıya inmek için asansör düğmesine bastım. Uzun bir sessizlikten sonra cevapladı.

"Evet acı var" diye onayladı, Sal. "Kelime tam da bu. O yüzden onu doğruca öfkeye çeviriyorum. Ama beklemek nasıl hissettirir ki?" Aniden yüzü buruştu. "Bu insanı kahrediyor, evet tam olarak öyle," dedi. Gözlerini elleriyle kapattı ve "böyle hissetmeye dayanamıyorum" dedi.

Kerrie, şaşırmış bir şekilde başını havaya kaldırdı. Şüpheyle kaşlarını çattı. Yumuşak bir sesle Sal'den *kahredici* kelimesini anlamama yardım etmesini istedim. Konuşmaya başladığında, Sal'i tanımlayan tüm izler, mahkeme salonunun dehşeti ortadan kayboldu. "Bana öyle geliyor ki ben hep Kerrie'nin hayatının kenarındayım" dedi. "Onun için önemli olduğumu hissetmiyorum. Beni yoğun programının içindeki boşluklara yerleştiriyor. Eskiden yatmadan önce hep yakın olurduk. Ancak şimdi, o saatlerce yatağa gelmediğinde kendimi bir kenara itilmiş hissediyorum. Bu konu hakkında konuşmaya çalıştığımda sadece reddediliyorum. Tek başıma yatmak bana kendimi çok önemsiz hissettiriyor. Ne olduğunu anlamıyorum, bu hep böyle değildi. Sanki tamamen kendi başımayım".

Kendi başına ve *bir kenara itilmek* ifadelerini kullandığını, kaybetme korkusu yaşadığını fark ettim. İlk seansta, diplomat anne babası dünyayı dolaşırken genelde pahalı yatılı okullarda geçirilen yalnız çocukluğundan bahsettiğini hatırladım. Bana Kerrie'nin kendini yakın hissettiği veya güvendiği tek insan olduğunu ve onu bulmanın kendisine yeni bir dünyanın kapılarını açtığını anlattığını hatırladım. Bu düşünceleri ve kendi kelimelerini ona yansıtarak acısını meşru hale getirdim. Sonra bir kenara itilme hissi gibi zorlu duygulardan bahsetmenin ona ne hissettirdiğini sordum. "Üzüntü ve çaresizlik hissettiriyor" dedi.

"Bir parçan onun kalbindeki yerini yitirdiğini mi söylüyor? Artık Kerrie için ne kadar önemli olduğundan emin değilsin galiba?" diye sordum. "Evet" dedi. Sesi çok sakindi. "Ne yapacağımı bilmiyorum, bu yüzden çıl-

dırıyorum ve bağırıp çağırıyorum. Dün gece yaptığım da buydu". Söylediklerini yorumladım: "Kerrie'nin dikkatini çekmeye çalışıyorsun. Ama kendini umutsuz hissediyorsun. Çoğumuz için ilişkimizden emin olmamak ve sevdiğimiz kişiden istediğimiz yanıtı alamamak korkutucudur". "Bu şekilde hissetmek istemiyorum" dedi Sal. "Ama haklısınız. Bu korkutucu. Ve üzücü. Dün gece olduğu gibi. Karanlıkta uzanıyordum ve kafamın içindeki bir ses 'O meşgul. Zamanını istediği gibi harcayabilir.' dedi. Şimdi buradayım ve kendimi zavallı bir aptal gibi hissediyorum". Bunları söylerken gözleri yaşlarla doldu.

Kerrie'ye baktığımda gözlerinin ardına kadar açıldığını gördüm. Kocasına doğru eğilmişti. Ona, Sal'in paylaştığı şeyler karşısında ne hissettiğini sordum. "Gerçekten kafam karıştı" dedi ve Sal'e dönerek "Ciddi misin sen? Benim için önemli olmadığını hissettiğin için mi bana kızıyorsun! Kendini yalnız hissediyorsun ha? Seni hiç böyle görmemiştim. Asla aklıma gelmezdi..." Sesi birkaç saniyede canlılığını yitirdi. "Sadece o saldırgan adamın beni ele geçirmeye çalıştığını görüyorum ben".

Sal'in, eşinin kolay ulaşılabilir olmamasından etkilendiğini, onu özlediğini ve onun kalbindeki yerini kaybetmekten korktuğunu duymanın Kerrie'ye garip gelmesi hakkında konuştuk. "Beni o şekilde görmeni gerçekten anlıyorum" diye devam etti, Sal. "Bu duygulardan uzak durmaya çalışıyorum. Sinirlenmek ve iğneleyici olmak daha kolay geliyor, o yüzden gördüğün bu".

Kerrie, kendisiyle mücadele ediyor gibi görünüyordu. Kocası, olduğunu düşündüğü adam değildi. Sal'in öfkesinin Kerrie'yi uzaklaştırdığını, Kerrie mesafeli davrandıkça her ikisinin de güvensizlik ve yalnızlık döngüsüne adım attığını anlatmadan edemedim.

"O şekilde hissettiğini gerçekten bilmiyordum" dedi Kerrie. "Ayrı durmamın, öfkeli konuşmalardan kaçınmaya çalışmamın..... bilmiyordum. Beni beklediğini, incindiğini, bunun senin için ne kadar acı verici olduğunu bilmiyordum. Yatağa gelmemin senin için bu kadar önemli olduğunu bilmiyordum. Kavga ettiğimizde, bütün bunlar daha fazla seks istemenle ilgiliymiş gibi geliyordu". Şimdi yüzü ve sesi yumuşamıştı. Sonra şaşkın bir edayla "Senin için bu kadar önemli olduğumu bilmiyordum. Sadece beni kontrol etmek istediğini düşünüyordum" diye fısıldadı.

Kerrie'ye, Sal'in öfkesinden kaçınmak için koyduğu mesafenin onun bağlanma korkularını harekete geçirdiğini, hassas noktasına dokunarak öfkesini tetiklediğini ve onu sıkıntı döngüsüne soktuğunu görüp görmediğini sordum.

"Evet, bunu anlıyorum" diye onayladı, Kerrie. "Bu konuyu konuştuğumuz ve tavrı hiç hoşuma gitmediğini halde, sanırım bu yüzden öfkesini bir türlü bırakamıyor. Uzak ve meşgul görünmemin onda bu tür duygular uyandırmasını anlıyorum galiba. Bu yüzden bana olan öfkesi iyice artıyor ve ben daha da kaçıyorum. Ve sonrasında sıkışıp kalıyoruz". Sal'e döndü. "Ama ben... Karanlıkta beni beklediğini hiç bilmiyordum. Üzerinde böyle bir etkim olduğunu hiç anlamamıştım. Bunu fark etmedim. Karanlıkta kendini yalnız hissediyor olabileceğini anlamadım".

Kerrie ve Sal, duygusal bağlanma düzeyinde birbirlerini nasıl etkilediklerini gerçekten görmeye başladılar. Her birinin ötekinin korkularını nasıl tetiklediğini ve Polka Protestosu'nun devamını sağladığını kavramaya başladılar. Sal, Kerrie'nin mesafesini protesto ediyordu. Kerrie iseçö, Sal'in onunla yakınlaşmaya çalışırken kullandığı saldırgan yöntemlere karşı çıkıyordu. Sal ve Kerrie, nasıl birbirlerini olumsuz örüntülerine çektiklerini somut bir şekilde görmeye başlamışlardı.

Korkunun Partnerinizi Nasıl Yönlendirdiğinin Farkına Varmak

Başka bir seansta, Kerrie ve Sal başka bir zorlu anı yeniden ziyaret ettiler. Bu defa Kerrie, Sal'e kendini yabancı gibi hissettiği bir aile düğününe giderken giymeyi planladığı kıyafet hakkında fikrini sormuştu. Kerrie, Sal'den destek almak istemiş, ancak o ipucunu kaçırmıştı. Destek vermek yerine, bu elbiseden hoşlanmadığını zaten bildiğini, neyi çekici bulduğunun önemi olmadığını ima ederek eleştirel davranmıştı. Bu konuşma, süratle seks hayatlarının kalitesiyle ilgili bir tartışmaya dönüşmüştü. Kerrie'nin kendini kapatarak Sal'i daha çok sinirlendirdiği eski danslarına dalmışlardı. Ancak bu sefer döngülerini bildiklerinden tartışmayı yeniden oynadılar ve bağlanma korkularının onları nasıl çaresiz ve uzak tuttuğu hakkındaki içgörülerini devreye soktular.

"Sen bana elbisen hakkında fikrimi sordun" dedi Sal. "Uygun olup olmadığını sordun. Ben de fikrimi söyledim, hepsi bu". Kerrie, yüzünü pen-

cereden yana çevirdi. Ağlamamak için çaba sarf ediyordu. Ona ne olduğunu sorduğumda döndü ve Sal'e yüklendi. "Evet, sordum. Biliyorsun, o toplulukta nasıl göründüğüm benim için önemli bir mesele. Orada, kendimi güvende hissetmiyorum. Destekleyici bir şeyler söyleyebilirdin. Ama hayır. Seni mutlu etmekle ilgilenmediğim konusunda rahatsız edici yorumlar yaptın. Sana bir soru sordum, değil mi? Senden destek istedim, eleştiri yumağı değil. Benden ne halt istiyorsun? Şu an hiçbir şey yapamıyorum. Burada olmak istemediğim anlardan biri bu sadece. 'Işınla beni Scotty!' demek istediğim anlardan biri. Dönüp dolaşıyor daha çok seks istediğin konusuna geliyoruz". Sal'e arkasını döndü ve öylece karşı duvara bakmaya başladı.

"Haklısın", dedi Sal etkileyici bir ses tonuyla. "Sordun. Fakat ne zamandan beri benim düşüncem bir fark yaratıyor? Ne istiyorsan onu giyecektin. Benim ne istediğimin bir önemi yok. Evet, yatakta bana karşı bu kadar soğuk olman konuyla alakalı değil; fakat bu, her şeyin parçası. Bu yalnızca daha çok seks istediğim anlamına gelmiyor".

Sal ve Kerrie'yi mola vermeye ve geri sarma tuşuna basmaya davet ettim. Bir film kamerası olsaydı geçen birkaç dakika içerisinde ne görmüş olurdu? Bunu yapabileceklerini biliyordum. Sadece bir hafta önce döngülerinden bu şekilde kurtulduklarını görmüştüm. Sal, gülümsedi ve arkasına yaslandı. Sonra nasıl çıkmaza girdiklerinin tasvirini yaptı. "Tamam. Zorlama-geri çekilme olayı devrede yine. Sanırım, bu aslında kıyafetle ilgili değil, değil mi? Hatta seksle de ilgili değil".

Onun böyle söylemesi çok hoşuma gitti. Çünkü önemli noktayı- bağlanma duygularının ve ihtiyaçlarının bu dramı sürdürdüğünü – gözden kaçırdıklarını anlamıştı. Olumsuz döngüyü olduğu gibi görüyordu. Şimdi yapması gereken eleştirel duruşundan geri adım atmaktı. Kerrie'ye döndü. "Sanırım burada biraz zorlayıcı davrandım. Galiba hâlâ dün akşamla ilgili sıkıntı yaşıyorum. Hatırlarsan çalışma odasında sana biraz sarılmak istedim ama sen yorgundun". Durdu, aşağıya baktı. "Bu çok sık oluyor" dedi.

Sal, konuşmanın gidişatını etkili bir şekilde değiştirmişti. Dikkatini kendi gerçekliğine yöneltmiş ve eşini oraya davet etmişti. Şimdi, Kerrie'nin nasıl yanıt vereceğini bekliyordum. Uzak ve ulaşılmaz mı kalacaktı yoksa bu fırsatı eşine "Öyle mi, demek sıkıntı yaşıyorsun o zaman dinle bakalım..." şeklinde bir yorum yapmak için mi kullanacaktı? Yoksa eşinin giri-

şimine her zamanki kaygılı kovalama ve yaralı geri çekilme döngülerinden çıkarak mı cevap verecekti.

Kerrie, derin bir nefes aldı ve içindekileri ortaya döktü. Yumuşak bir tonla konuştu. "Tamam. Bu senin bana yaklaşman ve benim yorgun olmamla başladı. Sonra incindin, acı hissettin ve benim fikirlerine önem vermediğim, sana sarılmak istemediğim sonucuna vardın".

Kerrie, çatışmalarının özünü oluşturan duygusal sorunu tespit ederek bağlanma hikâyesini derlemiş, o anki dramın temasını belirlemişti. Sözlerine devam etti: "Elbise hakkında tavsiyeni istedim ve sen öfkenin esiri oldun, öyle olmadı mı? Daha önce binlerce kez bu noktaya geldik. Bunu gözden geçirmiştik. Neden bunu basitçe bitiremiyoruz?"

O anda aynı şeyi yaptıklarını göstermeden edemedim. Karşı tarafın olumsuz hareketlerine tepki verip açıyı daraltmak yerine büyük örüntüyü görüyorlardı. Sonra Kerrie, daha güvenli bir temas yaratmak için bir adım daha attı. Sal'e doğru eğildi. "Sanırım hâlâ hassas noktaların hakkında bir şeyler öğreniyorum. Dün akşam, benim soğuk olduğumu düşünmeni anlayabiliyorum. Sadece çok yorgundum. Sana bunu açıklamaktan çekindim. Yakın olmak istediğini biliyordum. Belki yine o çıkmaza gireceğimiz için korkuyordum. Bu yüzden ortadan kayboldum".

"Bu, daha önce konuştuğumuz anlardan biri miydi? diye sordu Sal. İki saatlik ateşli sevişme dışında hiçbir şeyin beni memnun etmeyeceğini düşündüğün anlardan biri? Kendini baskı altında hissettiğin ve taleplerimi karşılayamadığın anlardan biri?"

Bu cevap beni şaşırttı. Partnerler, şeytani diyaloglarını yavaşlatınca meraka ve karşı tarafın gerçekliğine yer açılmıştı. Sal, sadece kendi duygularını çözmeye çalışmıyor, adeta Kerrie'nin ayakkabılarını giyiyor ve onun duygularını kucaklıyordu.

Kerrie, açıkça bundan etkilenmişti. Yere eğilip "sivri dilli ayakkabı" dediği kırmızı yüksek topuklularını çıkardığını fark ettim. O ayakkabılar dünyaya, onun güçlü ve hafife alınmaması gereken biri olduğunu söylüyordu. Sandalyesini yaklaştırdı. "Evet, baskı hissettim. Ve sanırım ortadan kayboldum. Ama şimdi biliyoruz ki bu tür anlar sana ağır geliyor, öyle değil mi? Sonra üzerime geliyorsun ve ben daha çok geri çekiliyorum. İşler genellikle böyle yürüyor".

Odada yeni bir müzik vardı. Her eş, tepeden danslarına bakıyor ve adımlarını adlandırıyordu. Ama bundan fazlası, birbirlerini nasıl dansın içine çektiklerini tamamen görüyorlardı. Ancak bu döngünün etkisini ve onları nasıl yalnızlık ve korkuya hapsettiğini gerçekten anlayabiliyorlar mıydı? Onlara "Bu ikiniz için de çok zor. İkinizin de yalnız kalmasıyla sonuçlanıyor" dedim.

"Evet" dedi Sal. "Sanırım sonrasında tekrar o üzücü ve korkutucu yere varıyorum. Öfkeli yorumlarımda söylemeye çalıştığım şey bu. "Ne söylediğimin bir önemi yoksa neden benim fikrimi soruyor?' Bu duygu bir kere geldiğinde..." Durgunlaştı ve sessizleşti.

"Kerrie için ne kadar önemli olduğunuzdan emin olamadığınızda korkuyorsunuz" dedim. "Hepimiz için böyledir. Korku, sevginin bir parçasıdır. Öylece durup korkuyu fark etmek zordur. Öfkeden deliye dönmek daha kolaydır". Kerrie, şimdi tamamen eşine odaklanmıştı. Sakin ve gerçekçi bir sesle şöyle dedi: "Demek seni o karanlık yere götüren bu korku..." "Evet" diye cevap verdi Sal. "Onunla başa çıkmaya, onu onarmaya çalışırken kafayı yiyorum. Deliriyorum".

"Sonra Sal, öfken Kerrie'nin korkularını tetikliyor" dedim. "Doğru" diyerek bana hak verdi, Kerrie. "Böyle zamanlarda bu adamı hiçbir zaman mutlu edemeyeceğim korkusuna kapılıyorum. Kendimi yetersiz hissediyorum. Aptalca olan şu: Kanepede sarılmayı severim aslında. Sevişmeyi severim. Bu şapşalca dans ikimizi de zorluyor ve harekete geçiriyor".

Az önce diyalogdaki şeytanı yakalayıp yere serdiklerine dikkat çektim. Korkularını rafa kaldırmak yerine onlarla kaygılarını yatıştıran, farklı bir yöntemle baş etmişlerdi. Ancak Sal'in söyleyeceği çok önemli bir şey daha vardı. Sal, ansızın kendisini daha sağlam bir zeminde bulmuş gibi, sandalyesinde daha dikleşmişti. "Bu soruna hâkim olmaya başladık. Nerede tıkandığımızı görebilirsek, bu hassas noktalar ve onların nasıl tetiklendiği hakkında bir şey yapabilirsek neden..." –doğru kelimeyi arar gibi durakladı– birlikte daha iyi olamayalım". Sözlerini tamamlarken gülümsüyordu. Kerrie de gülümsedi ve onun eline uzandı.

Sal ve Kerrie'nin bu son iki görüşmede neler yaptığını gördük?

- Olumsuz danslarındaki adımları atmanın ötesine geçmeye, bu adımların yarattığı örüntüyü görmeye, ilişkilerinin yönetimini ele geçirmeye başladılar.
- Bu dansta kendi attıkları adımları kabul ettiler.
- Bu adımların nasıl birbirlerinin temel bağlanma ihtiyaç ve korkularını tetiklediğini görmeye başladılar. Birbirleri üzerinde inanılmaz bir etkiye sahip olduklarını kavramaya başladılar.
- Dansı yönlendiren reddedilme acısını ve terk edilme korkusunu anladılar, dile getirdiler ve paylaştılar.

Bütün bunlar, çatışmaların tansiyonunu düşürme becerisini edindikleri anlamına geliyordu. Ama dahası, bunu her yaptıklarında aşkın bir parçası olan derin duyguları yönetmek için üzerinde durabilecekleri güvenli bir zemin yaratmışlardı.

Tansiyonun düşürülmesinin nasıl olduğunu gördünüz. Sıra bunu kendi ilişkinizde uygulamanızda.

Oyna ve Pratik Yap

1) Partnerinizle, ilişkinizin son iki üç haftasında yaşanmış, rahatsız edici (ama aşırı zorlayıcı olmayan) kısa bir olayı seçin. Neler olduğunu duvardan izleyen bir sinek gibi olayın basit bir tarifini yapın ve bir kâğıda yazın. Umarım bu tarif üzerinde anlaşabilirsiniz. Şimdi olayda yaptığınız hamleleri kâğıda basitçe sıralayın. Hamlelerinizin partnerinizin hareketleri ile nasıl bir bağlantısı var? Hamleleriniz, partnerinizin hareketlerinden nasıl etkileniyor? Notlarınızı karşılaştırın ve üzerinde anlaşabileceğiniz ortak bir hikâye oluşturun. Hikayeniz, mümkün olduğunca basit ve açıklayıcı olsun.

2) Hikayenize ikinizin de duygularını ekleyin ve her birinizin partnerinizde bu duygusal yanıtın oluşmasına nasıl yardım ettiğini ortaya koyun. Yanıtlarınızı paylaşın ve ortak bir anlatı üzerinde anlaşın. Şimdi de o esnada partnerinizde var olabilecek daha derin ve hassas duyguları sorgulayın. Meraklı olun. Meraklı olmak size çok değerli bilgiler sağlar. Şayet partneriniz, hassas duygularına ulaşmakta zorlanırsa, onun hassas noktaları hakkındaki sezgilerinize dayanarak duygularını tahmin edip edemeyeceğinize

bakın. Partnerinize, derin duyguları hakkındaki tahmininizi doğrulatın, doğrulamıyorsa duygularını birlikte yeniden değerlendirin.

3) Yukarıdaki bilgileri kullanarak, birlikte hareket edip ikinizin de kendini güvende hissedeceği bir sona ulaşmış olsaydınız o olayın sonunda birbirinize ne söyleyebileceğinizi ifade etmeye veya yazmaya çalışın. Sizin için ne değişirdi? Birbiriniz ve ilişkiniz hakkında ne hissederdiniz?

4) Bu üç uygulama sorusunu zor ve çözülmemiş bir olayda deneyin. Çıkmaza girerseniz, egzersizin belirli bir parçasının size zor geldiğini kabul edin. Eğer partneriniz egzersizi zor bulursa o anda ona yardım edebileceğiniz bir şey olup olmadığını sorun. Bazen herkes, bu göreve devam edebilmek için ufak bir yardıma ihtiyaç duyar.

5) Eğer çatışma ve kopma anlarınızı bu yolla ele alabileceğinizi, onları etkisiz hale getirebileceğinizi veya yeniden gözden geçirebileceğinizi bilseydiniz, bu ilişkiniz üzerinde genel olarak nasıl bir etki yapardı? Cevabınızı, eşinizle paylaşın.

İlk üç görüşmede öğrendikleriniz ile artık çatışmaların şiddetini azaltma becerisine sahipsiniz. Bu çok önemli bir beceridir. Ancak gerçekten güçlü, sevgi dolu ve sağlıklı bir ilişkiye sahip olmak için sadece bağlanma güvensizliklerine neden olan olumsuz örüntüleri azaltmak, birbirinizin bağlanmayla ilgili protestolarını görüp kabul etmek yeterli değildir. Karşılıklı erişilebilirliği, yanıt vericiliği ve ilgiyi teşvik eden etkili, olumlu konuşmalar da yapabilmelisiniz. Takip eden görüşmelerde tam olarak bunu yapacaksınız.

GÖRÜŞME 4

BANA SIKICA SARIL İLGİLİ OLMAK VE BAĞ KURMAK

"Biri sizi sevdiği zaman isminizi farklı söyler.
İsminizin ağzında güvende olduğunu bilirsiniz."
Dört yaşındaki Billy'nin sevgi tanımı, internetten alıntı

Hollywood'un haklı olduğu bir aşk imgesi vardır. Orada, iki insan birbirinin gözlerine derin derin bakar, yavaşça birbirinin kollarına atılır ve kusursuz bir uyumla dans etmeye başlar. Bu iki insanın birbirini ne kadar önemsediğini ve birbirine ne kadar bağlı olduğunu anında anlarız.

Ekrandaki bu anlar, hemen her zaman bir çiftin aşkın sarhoş edici ilk günlerindeki halini işaret eder. Söz konusu anlar, aşkın daha olgun evresini anlatmak için nadiren kullanılır. Hollywood'un yanıldığı yer de burasıdır. Yoğun yanıt vericilik ve ilgi, ilişki boyunca hayati değerdedir. Aslında, çiftin güvende ve mutlu olduğunu gösteren temel belirtilerdir.

Hemen hemen hepimiz âşık olduğumuzda, doğal olarak ve kendiliğinden partnerimize yoğunlaşırız. Birbirimize dikkat kesiliriz. Partnerimizin her hareketine, her kelimesine ve her duygu ifadesine aşırı duyarlılık gösteririz. Ancak zamanla, çoğumuz sevdiğimiz kişiye karşı daha az özenli, daha ilgisiz, hatta bezgin bir tavır takınırız. Duygusal antenlerimizin ayarı bozulur ya da belki de partnerimizin sinyalleri zayıflar.

Güvenli bir bağ kurup sürdürmek için, sevdiğimize daha önce olduğu gibi güçlü bir şekilde dikkat kesilmemiz gerekir. Peki, bunu nasıl yapabili-

riz? Bilinçli olarak ilgili ve yakınlaştırıcı anlar yaratarak. Bu görüşmede, bunu yapmaya giden yolun ilk adımını atacaksınız. İlerleyen görüşmeler size, yakınlık hissini nasıl aktif şekilde ilerleteceğinizi gösterecek. Böylece kendi "Hollywood anınızı" yaratabileceksiniz.

Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi, birinci, ikinci ve üçüncü görüşmeler sayesinde oluşturmaya başladığınız güven hissine dayanır. Bu görüşmeler, size partnerinizle geliştirdiğiniz *olumsuz* etkileşim örüntülerini nasıl durduracağınızı veya zaptedeceğinizi öğretmiştir. Olumsuz örüntülere ve kopukluk anlarına ön ayak olan derin bağlanma duygularının en az birini belirlemeyi ve adlandırmayı öğretmiştir. Temel bir güven zemini olmadan, etkili biçimde yakınlık oluşturmak ve destekleyici şekilde yanıt vermek zordur. Bu görüşmede, sevdiğinize erişmek ve yanıt vermek için nasıl *olumlu* örüntüler geliştireceğinizi öğreneceksiniz. Aslına bakılırsa, bağlanmanın dilini nasıl konuşacağınızı öğreneceksiniz.

Şu şekilde düşünün: Birinci, ikinci ve üçüncü görüşme, beraber parkta yürüyüşe çıkmak ise, dördüncü görüşme tango yapmak gibidir. Dördüncü görüşme, duygusal bağın yeni bir seviyesidir. Daha önceki görüşmelerin tamamı buna hazırlık niteliğindedir ve sıradaki diyaloglar, çiftin bunu yaratma kabiliyetine dayanmaktadır. Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi iki tek başınalığı birbirine bağlayan son köprü niteliğindedir.

Alışıldık kendini koruma yöntemlerimizi bir yana bırakıp en derin ihtiyaçlarımızı kabul etmek zor, hatta acı verici gelebilir. Ancak bu riski alma nedeni basittir. Partnerimizin bağlanmayla ilgili ihtiyaçlarımızı açık ve sahici bir şekilde görmesine izin vermezsek bu ihtiyaçlarımızı karşılama şansımız çok azalır. Partnerimizin mesajımızı alması için ihtiyaçlarımızın ifadesi olan sinyalleri yüksek sesle ve açıkça iletmeliyiz.

Eğer başkalarını genelde güvenli sığınaklar olarak görebiliyorsak ve sevgilimizle güvenli bir bağ kurmuşsak, kendimizi savunmasız hissettiğimizde duygusal dengemizi korumamız ve her zaman bir parçamız olan bağlanma özlemlerimizi dile getirmemiz daha kolay olur. Bu durumda, bazılarımız ihtiyaçlarını talep etmek yerine, ne pahasına olursa olsun, duygularını kontrol etmeye ve saklamaya çalışır. Bazıları duyguların ve ihtiyaçların varlığını bile inkâr eder. Ama onlar oradadırlar. *Tutku Esirleri* filminin sezgileri kuvvetli ancak tehlikeli kötü adamının, başkaları ile yakın olmaktan ka-

çınan kadın kahraman Meg Ryan'a fısıldadığı gibi, "Bunu öyle çok istiyorsun ki canını yakıyor".

Dördüncü görüşmenin, iki parçası vardır. İlk parçası "Ben En Çok Neden Korkuyorum?" kısmında, önceki görüşmelerde bağlantı kurduğunuz derin duyguları daha çok keşfedecek ve detaylandıracaksınız. Bu diyaloglarda asansörü duygularınıza indireceksiniz. Bağlanma önceliklerinizi keşfetmek için zemin kata giden yolu bütünüyle kat etmelisiniz.

İkinci parça "Seninle İlgili En Çok Neye İhtiyacım Var?" kısmı, çok önemlidir ve EFT'nin dönüm noktasıdır. Bu aşama, ihtiyaçlarınızı partnerinizi yeni bir diyaloğa davet edecek şekilde açıkça aktarabilmeyi içerir. O diyalog, erişilebilirlik, yanıt vericilik ve duygusal katılımla kendini gösterir.

Başı Dertte Bir Çift

Charlie ve Kyoko, erkeğin evin reisi olduğu ve duyguların ifade edilmesinin hoş karşılanmadığı Asya kültüründen gelen genç bir göçmen çiftti. Lisansüstü bir programa kabul edilmediğini öğrenmesinin ardından Kyoko'ya sergilediği "histerik" davranışlar nedeniyle antidepresan tedavisi başlanmıştı. Charlie, tavsiyeler vererek ona yardım etmeye çalışmıştı. Fakat bu tavsiyeler, genellikle eşinin kariyer seçimlerinin ona ne derece uymadığı ile ilgiliydi. Tabii ki bunun bir yardımı olmamıştı. Bu noktada çift bana başvurdu.

Charlie ve Kyoko, Şeytani Diyaloglarını kolayca belirledi: Charlie, duygusal olarak uzak kalıyor ve "meli-malı"larla dolu mantıklı konuşmalar yapıyorken, Kyoko, öfkeli tiradlar atıyor ve kendini gözyaşlarının eşlik ettiği bir umutsuzluğa kaptırıyordu. Birbirlerinin duyarlı alanlarını keşfetmek te zorlansalar da birkaç seans sonra, hassas noktalarına temas edebildiler. Minyon, egzotik bir kadın olan ve sevimli İngilizcesiyle hızlı hızlı konuşan Kyoko, çocukluğunun katı kurallarla dolu olduğunu ve bu kurallara uymadığı müddetçe ailesi tarafından dışlandığını anlattı.

Kyoko'nun kendisine nasıl davranması "gerektiğinin" söylenmesine aşırı duyarlı olduğunu ve Charlie mesafeli davrandığı zaman cezalandırıldığını hissettiğini ifade ettim. Kyoko, Charlie'ye açıklamaya çalıştı: "Sanki kendimi ufacık hissediyorum. Sonra gelip talimatlar vermeye başlıyorsun. Bana 'Evet kendini ufak hissetmelisin, şimdi şunu yap bunu yap' diyorsun. Bu yüzden seninle kavga ediyorum. Tavsiyelerinle beni sadece küçümsüyorsun.

İnciniyorum ve öfkeleniyorum. Sonra bana öfkeli olmamakla ilgili başka kurallar koymaya başlıyorsun. Yalnızım. Kendimi hiç rahat hissetmiyorum". Kyoko, eşinin birçok yönden "inanılmaz" bir adam olduğunu da belirtti. Sorumlu ve vicdanlıydı. Kocasına çok saygı duyuyordu. Fakat kavgaları, eşinin fiziksel ve duygusal mesafesi onu deli ediyordu. "Kafayı yediğimi düşünebilirsiniz. Gitgide daha depresif oluyorum" dedi.

Bir fizik dâhisi olan Charlie, ilk anda bunu anlamakta çok zorlandı. Onun aşk ile ilgili fikri, karısını kendi "mutsuzluğundan" korumak ve ona bu yeni Kuzey Amerika dünyasında "yol göstermekti". Kendi duygularına bakarak, bir noktada Kyoko'nun öfkeli "patlamalarının" kalbini "kırdığını" kabul etti. Ama çoğunlukla kırgınlığını mümkün mertebe azaltıyor, karısının "sorunlarına" odaklanıyordu.

Charlie, yavaşça Kyoko'nun tepkilerini eleştirme aşamasından (Kyoko'nun psikolojik bir sorunu var. O, hava durumu gibi) kendi tepkilerini ele alma (Ben kendimi koruyorum. Onun gereksiz patlamalarıyla uğraşamam. Biz evde asla böyle konuşmayız. Bu tarz konuşmalar bana çok yabancı) aşamasına geçti. Sonra kendi duygularını ve motivasyonlarını (Bu noktada bunalıyorum. Böyle olunca ona kızgınlığını durdurma konusunda tavsiyeler veriyorum, formüller öneriyorum) keşfetti.

Kyoko, hislerini aktarırken karşı tarafı nasıl "zorladığını" ve Charlie'nin kendisinden uzaklaşmasını nasıl durduracağını anlamaya başladı. Onun sert eleştirilerinin acı verdiğini kabul etti. Charlie'nin sevişmekten veya herhangi bir fiziksel temastan uzak durmaya başlamasıyla kendini "ıskartaya çıkarılmış" hissettiğini itiraf etti. *Bunalmak* ve *ıskartaya çıkarılmak* kelimeleri adeta ofisimde yankılanıyordu. Seansın sonuna doğru Charlie şu sonuca vardı: "Sanırım tavsiyelerim ve mantıklı açıklamalarım Kyoko'yu incitiyor ve ona kendisini ufak hissettiriyor. Onun duygularını bir kenara koymaya çalışmak her şeyi daha da kötüye götürüyor". Konuşma sırası ona gelince Kyoko, Charlie'nin uzaklaşması ve akılcılığının, kendi "öfkesiyle" ilgili rahatsızlığının üzerini örten bir örtü olduğunu anladığını söyledi.

Sonra çift, Zorlu Bir Anı Yeniden Ziyaret Etme görüşmesine geçti. O an, Charlie bir arkadaşını ziyaret etmeye gittiğinde ve kendini yalnız hisseden Kyoko ona telefon ettiğinde yaşanmıştı. Kyoko'nun sesindeki duygusallığı hissettiği halde Charlie, meşgul olduğunu ve telefonu kapatmak zo-

runda olduğunu söyleyerek konuşmayı kısa kesmişti. Ancak partnerler, o anı yeniden canlandırdıklarında ne olduğu hakkında konuşabildiler. Kyoko, o an ilişkilerindeki sorunları düşündüğünü ve biraz rahatlamak için acilen onu aramak istediğini açıkladı. Charlie, Kyoko'nun sesindeki duygusal yoğunluğu hissettiğinde nasıl "kaygılandığını" ve muhtemel öfke patlamasından kaçtığını ifade etti. Ardından Kyoko, Charlie mesafeli davrandığında gerçekten "delice öfkelendiğini" kabul etti. Öfkesinin Charlie'nin kafasını karıştırabileceğini, onu bunaltabileceğini anladığını söyledi. Her ikisi de zaman zaman evlilikte yollarını kaybettiklerini ve birbirlerinden şikâyet etme tavrının esiri olduklarını paylaştıkları için kendilerini iyi hissetmişlerdi.

Şimdi Charlie ve Kyoko için görüşme 4'e geçmek ve daha derindeki ihtiyaçlarını kabul etmek için risk alma zamanıydı.

Ben En Çok Neden Korkarım?

Görüşmenin bu kısmı, daha fazla duygusal açıklık kazanmayı amaçlar. Charlie'ye daha önce ilişkilerinde deneyimledikleri güvenli sevgi duygusunu yeniden elde etmesinde Kyoko'nun ona nasıl yardım edebileceğini sordum. "Öfke patlamasını bırakırsa, kaygılanmam ve ona öğütler vermem" diye yanıt verdi. Sonra Charlie'yi kendisi ve duyguları hakkında konuşmaya davet ettim. Nereden başlayacağına emin olmadığını söyledi. Duygular kelimesi ona "yabancıydı". Ancak duyguları dinlemenin ve paylaşmanın bir "mantığı" olduğunu artık görüyordu. Bana gülümsedi. Kyoko'ya döndü ve onu daha öngörülebilir ve "güvenilir" biri olarak gördüğünü söyledi. Kendisini bir kenara itilmiş ve verdiği tavsiyeler yüzünden cezalandırılmış hissettiğini anlıyordu. Ama daha derin duygularına nasıl ulaşabileceğine emin değildi.

Ona önceki görüşmelerde duygularını nasıl tanımladığını sordum. Nereden başlamıştı? Çok zeki bir adamdı. Biz terapistlerin öğrenmemizin çoğu kez yıllar aldığı şeyi söyledi. "Önce beni neyin engellediğine, neyin duygulara odaklanmamı zorlaştırdığına bakarım. Duygularımdan uzaklaştığım ve kafamın içinde çözümler arayıp durduğum ana bakarım" dedi. Hemfikirdik. Kyoko, içtenlikle onu onaylayarak "Bu benim İngilizce öğrenmem gibi olmalı. Duygular senin için yabancı bir dilse kendini rahat hissetmek zordur. Yabancı olandan uzak durmaya çalışırız. Yabancı olan korkutucudur" dedi. Charlie, güldü ve eşine şöyle yanıt verdi: "Evet, duygulara mesafeli duruyo-

rum çünkü onlar yabancı. Onları kontrol edemediğimi hissediyorum. Senin için sorun düzeltici bir program oluşturmak daha kolay geliyor".

Bana doğru döndü ve ikinci bir noktaya parmak bastı. "Verimli geçen görüşmelerimizde, sizin 'tokmaklar' dediğiniz şeyi ele almak ve bunlar üzerinde düşünmek yararlı oldu" dedi. Tokmaklar, en içerideki duygularınıza, hassas yanlarınıza ve duygusal gerçekliğinize kapı açan tanımlayıcı imge, kelime ve ifadelerdir. Kyoko ve ben, Charlie'ye Kyoko'ya olan tepkilerini tarif etmek için kullandığı bazı tokmakları hatırlattık: kırık bir kalp, bunalmak, kaygı duymak, garip ve kaçınmak gibi. Charlie, başıyla onayladı ancak kuşkulu görünüyordu. "Hızımı kesmek ve bu tokmakları anlamak benim için zor" diye fısıldadı. "Kendimi bu keşfe açsam bile zor. Duygularımı ve düşüncelerimi harekete geçiren ipuçlarına kulak vermek zor. Bunun nereye varacağını bilmiyorum. Ben daha çok düşünmeye güveniyorum. Ama burada düşünmek yeterli olmayabilir". Başımı salladım ve dikkatinin şu anda hangi tokmakta olduğunu sordum. Usulca "Oh, bu çok açık. Rahatsızlığa ve kötü hislere dayanamadığım zaman kafam duruyor" dedi.

Kyoko da ben de arkamıza yaslandık. "Rahatsızlık gibi soyut bir kavramla ne anlatmak istiyorsun?" diye sordum. Sonra Kyoko araya girdi. Önceki görüşmelerimizden bunun gibi soyut kavramları açmak gerektiğini öğrenmişti. Çünkü konuşmayı baltalıyorlardı. Öne eğildi ve "Charlie, benim duygularımdan ve kendi duygularından uzak durmanın sebebi çok kaygılanman mı?" dedi. Charlie yere baktı ve yavaşça başını salladı.

İçini çekti. "Sadece her şeyi kontrol altında tutmak istiyorum. Sanırım bu yüzden çok fazla kaygım oluyor. Kyoko bana kızdığı zaman çok bunalıyorum ve kendimi kaybolmuş hissediyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum". O noktada korkuların kaynağına gitmek istedim. Tam "Peki, burada meydana gelebilecek en büyük felaket nedir, Charlie? En çok neden korkuyorsun?" diye soracaktım ki sormama gerek kalmadı. Charlie, kendi kendine o konuya geçti. "*Kırılmak* kelimesi aklıma gelip duruyor" dedi. "Öylece durup Kyoko'nun kızgınlığını dinlersem, kalbim kırılır. Kontrolümü kaybederim. Öfke patlaması, ikimizi de bitirir". Charlie çok şey söylemişti. Bu anı biraz derinleştirmemiz gerekiyordu. O yüzden söylediklerini parça parça ele almaya ve Charlie'nin onu detaylandırmasına yardım etmeye çalıştım. Duyguyu tanımlayarak başlamak her zaman en iyisiydi.

"Peki Charlie, anladığım kadarıyla burada en temel duygu korku, doğru mu?" diye sordum. Ağırbaşlı bir şekilde başını salladı. "Onu tam olarak buramda hissediyorum" dedi göğsüne hafifçe vurarak. Devam ettim: "Ancak bu korku sana ne anlatıyor? Sana korkunç gelen 'eğer'ler neler? Belki soğukkanlı olmazsan Kyoko daha da kontrolden çıkacak diye düşünüyorsun? Belki senden ona nasıl vereceğini bilmediğin bir şey istediğini hissediyorsun? Eğer açık olursan ve eşinin acısına kulak verirsen olman gereken mükemmel kocayı olamayacağını düşünüyorsun? O zaman, onu tamamen kaybedebilirsin gibi geliyor?" Charlie, hızla başını salladı. "Evet, hepsi. Hepsi. Ben çok uğraştım. Ancak bildiklerim işe yaramıyor. Onu daha makul biri yapmaya çalıştıkça her şey daha kötü oluyor. Bu yüzden kendimi çaresiz hissediyorum. Gerçekten çaresiz. Ben yaptığım her şeyde iyiyimdir. Kurallara uyarım. Ama şimdi..." Yenildiğini gösterir şekilde ellerini yana açtı.

Nasıl seveceğimiz veya sevileceğimizle ilgili bir iki mutlak kural olmasını hangimiz istemeyiz? Ancak aşk, doğaçlamadır. Ve Charlie, en iyi rehberini, kendisinin ve eşinin duygularını bir kenara itmektedir.

Charlie'ye şu soruyu yönelttim: "Korkuna ve çaresizliğine kulak verdiğinde, en önemli tehdit olarak neyi görüyorsun, seni en çok korkutan nedir? Kyoko'ya anlatabilir misin?" Sırtını dikleştirdi ve yüksek sesle şöyle dedi: "Bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum. Bir yol bulamıyorum". Kyoko'ya döndü ve sözlerine devam etti: "Benimle mutlu olmadığın zaman bununla nasıl baş edeceğimi bilmiyorum. Her an öfke patlaması yaşayabilirsin. Seninleyken kendimden hiç emin olamıyorum. Buna ihtiyacım var. Kendimi çok üzgün hissediyorum. Biz tesadüfen karşılaştık. Eğer sana sahip olmasaydım..." Ağlamaya başladı. Kyoko da onunla beraber ağladı.

Burada ne oldu? Charlie, karısıyla güvenli bir duygusal bağ kurma ihtiyacını anlatan duygularını ortaya koydu. Yaşadığı duygusal çalkantıdan tutarlı bir bağlanma mesajı çıkardı. Ona baktığımda bana gülümsediğini fark ettim. Çaresiz veya bunalmış görünmüyordu. Ona, "Bütün bunları anlattıktan sonra kendini nasıl hissediyorsun, Charlie" diye sordum. "Çok garip" diye cevapladı. "Bütün bunları söylemiş olmak iyi hissettirdi. Mahvolmadım. Kyoko hâlâ burada ve kendimi her nasılsa daha güçlü hissediyorum". Deneyimlerimizi sorgulayıp anlamlandırdığımızda veya benim ifademle "düzenleyip damıttığımızda", süreç ne kadar acı verici olursa olsun ona rahatlama ve güçlenme eşlik edecektir.

Artık yeni ve daha erişilebilir bir Charlie vardı. Kyoko'nun buna nasıl yanıt vereceği çok önemliydi. Genellikle mutsuz ilişkilerde kişi risk alıp kendini açtığında diğer partner bunu görmez ya da söylenenlere güvenmeye korkar. Partnerlerin, sevgililerinin onlara attığı yeni adımları "Bu çok saçma"dan tutun "pekâlâ, hadi kanıtla bakalım"a kadar çeşitli tepkilerle reddettiklerini gördüm. Şeytani diyaloglarına geri döndüklerini gördüm.

Gerçek şu ki, karşımızdaki kişi bizim için gerçekten önemli değilse hiçbirimiz Charlie'nin yaptığı gibi kendimizi açarak reddedilme riskini göze almayız. Bazen kendini açan partnerler, sevdikleri kendilerini yeni bir şekilde görmeye başlayana kadar mesajlarını tekrarlama konusunda ısrarcı olmalıdır. Şeytani Bir Diyaloğa saplanan çiftlerin, Görüşme 1, 2 ve 3'e geri dönerek hareket etmeleri gerekebilir.

Charlie ve Kyoko'ya ne mutlu ki Kyoko, Charlie'nin uvertürüne destekleyici şekilde yanıt verdi. "O soğuk ve akılcı yere nasıl vardığını, bana talimat verme noktasına nasıl geldiğini şimdi çok daha iyi anlıyorum" dedi Kyoko. "Seni bu denli incitebilecek kadar senin için önem taşıdığımı hiç bilmiyordum. Bunu paylaştığın için sana saygı duyuyorum. Bu kendimi sana daha yakın hissetmemi sağladı". Charlie ona gülümsedi ve sandalyesini ona doğru döndürdü.

Partnerimizin derin duygularıyla ilgili açıklamalarına iştirak etme becerisi, karşılıklı yanıt vericiliğin ve etkileşimin başlangıcıdır. *İştirak* kelimesi Latincede bir şeye uzanmak anlamına gelen *ad tendere* kelimesinden türemiştir. Kyoko Charlie'ye uzanmıştı.

Şimdi duygularını açma sırası Kyoko'daydı ve Charlie'nin ona iştirak edip etmeyeceğini görecekti. Kyoko, zorlu ana geri döndü ve Charlie'ye şöyle dedi: "Eve geldiğinde sana keyifsiz olduğumu söyledim ve sen 'Şimdi üzerime gelme' dedin. Patlamalarım durmazsa gidebileceğini söyledin. Bu benim için dip nokta oldu. Her zaman sakin ve mantıklı olamam". Charlie, huzursuz görünüyordu ve "Özür dilerim" diye fısıldadı. Bu tür zamanlarda Kyoko'nun acısını gerçekten anlamadığını kabul etti.

Kyoko, duygu asansörünün düğmesine bastı ve birkaç kat daha aşağı indi. "Kendimi çok üzgün hissediyorum, artık bir araya gelemeyecekmişiz gibi hissediyorum" dedi. Charlie, başıyla onayladı ve şöyle cevap verdi: "Ama üzgün olmamalısın, çünkü ilişkimiz üzerine çalışıyoruz". Yine rasyonel dav-

randığını fark edip kafasını salladı ve sözlerine devam etti: "Sanırım, hissettiğin acı hakkında daha çok şey öğrenmeye çalışacağım. Senin için en kötü an, en kötü duygu neydi?" Bu çok iyi bir soruydu ve bunu sorarak Charlie, Kyoko'ya sorunun can alıcı noktasını anlamasında yardım ediyordu.

Ancak Kyoko, soruyu cevaplamadı. Sessizce oturdu ve gözlerinden kocaman yaşlar süzüldü. Charlie yavaşça onun dizine dokundu. "Sana kendini kaybettiğini söylüyordum çünkü ilişkimizde ortaya çıkan kötü duygulardan korkuyordum" diye fısıldadı. "En kötü anlar telefonu kapattığın ve gideceğini söylediğin anlardı. Benim çok 'mantıksız' olduğumu söyledin" dedi Kyoko.

Charlie, endişelenmişti, bana dönerek: "Nasıl daha iyisini yapacağımı bilmiyorum. Ne yapabilirim?" diye sordu. "Daha iyisini yapmak için Kyoko'nun burada onunla birlikte olduğunu hissetmeye ihtiyacı var" diye cevap verdim. "Onun acısını umursadığını bilmeye ihtiyacı var". Şüpheyle gözleri faltaşı gibi açıldı. Kyoko devam etti: "Üzgün, korkmuş ya da gergin olduğumda sadece geri çekiliyorsun. Beni rahatlatmıyorsun. Ne benimle sevişiyorsun ne de bana sarılıyorsun. Sana ihtiyacım olduğunda beni onaylamayan bir tavır içine giriyorsun. Sırtını dönüp benden uzaklaşıyorsun. Ben, senin istediğin eş değilim".

Kyoko'nun reddedilme ve terk edilmeyle ilgili içli sözlerini dinlemek zordu. Zaman zaman dengesini kaybetmesi, öfkeli protestoların veya depresyonun esiri olması boşuna değildi. Ama şu anda gayet net ve açıktı. "Beni es geçip kendi kurallarına yönelmen beni öldürüyor. Kendimi hiç bu kadar yalnız hissetmemiştim" dedi. Şimdi direkt ona bakıyordu. "Charlie, benim yanımda değildin. Bu yüzden panik oldum. Beni duyuyor musun?"

Charlie, Kyoko'nun ellerine uzandı ve onları avuçlarının içine aldı. Tekrar tekrar kafasını salladı. "Evet, evet, evet" dedi sessizce. "Bunları duymak çok üzüntü verici. Üzgünüm". Öyleydi de. Duygusal katılımı, oturduğu sandalye kadar somuttu. Kyoko, derin duyguları hakkındaki net farkındalığını sevgilisine yönelik açık bir bağlanma sinyaline dönüştürmüştü. En derin acısını damıtmıştı. Sevdiğimiz biri yanımızda olmadığında dile gelen kayıp ve paniğin kodunu çözmüştü. Ve Charlie onu duymuştu.

Her iki eş de duygusal gerçeklikleriyle temas kurmuş ve birbirine açılmıştı.

Oyna ve Pratik Yap

Charlie, derin duygularıyla temas kurma ve onları paylaşma konusunda gerçekten fark yaratan birtakım şeyler yaptı. Şimdi geçmişi düşünün ve aşağıdakilere benzer örnekler bulup bulamayacağınıza bakın:

- Charlie, şu anı ve duygularıyla temas kurmanın onun için ne kadar zor olduğunu incelemeye başladı. Onu ne hissettiğini söylemekten alıkoyan neydi?
- Charlie, önceki konuşmalardan bazı *tokmaklar* belirledi ve belirlediği imgeleri, ifadeleri ve duyguları ışığa tuttu. Yakından baktığında onların aslında korku, utanç, üzüntü ve kaybetme hissinin ifadeleri olduğunu gördü.
- Charlie, ürkütücü "eğer"leri, partnerinin duygularını kabul ederse meydana gelebilecek kötü şeyleri belirledi. Yıkıcı sonuçları bu şekilde listelemek onun en büyük temel korkularının üzerindeki örtüyü kaldırdı: Çaresiz ve yalnız kalacaktı. Bu, görüşme 4'ün püf noktasıdır.
- Charlie, korkularını eşine açıkladı ve derin duygularını paylaşmanın nasıl bir şey olduğu üzerinde düşündü.

Şimdi Kyoko'nun keşiflerine bakın ve şu soruları cevaplamaya çalışın:

- Kyoko için en kötü an neydi?
- Ulaştığı yıkıcı sonuç neydi?
- Kyoko, üzülüp korktuğunda Charlie'nin yaptığı ve Kyoko'nun bağlanma korkularını arttıran dört şeyi sıralayın. Kyoko bunları fiil formatındaki basit sözcüklerle tanımladı.
- Kyoko'nun iki temel duygusu neydi?

Mevcut ilişkinizde yaşadığınız zorlu bir ana geri gidin, kendi *tokmaklarınızı* bulun ve yazın. Partnerinizden de aynısını yapmasını isteyin. Sonra partnerinizle oturup konuşun. Olay esnasında hanginiz daha çok geri çekilmişti? Şimdi o partner konuşmaya başlasın. Çünkü daha aktif şekilde tepki veren, yani kendi acı ve korkularının genelde daha farkında olan partnerlerin daha mesafeli tavır sergileyen sevgililerinden katılım işareti görmeden karşı tarafa el uzatmaları daha zordur. Eğer siz daha mesafeli tavır sergileyen tarafsanız Charlie'nin adımlarını takip edin ve kendi temel korkularınızla temas kurun. Onları partnerinizle paylaşın ve korkularınızı ifade etmenin nasıl bir his olduğunu anlatın.

Eğer dinleyen partnerseniz, bu açıklamaları duymanın nasıl bir şey olduğundan söz edin. Partnerinizin mesajını anlamak zor mu yoksa kolay mı oldu? Eğer zor ise hangi kısmını dinlemek zor geldi? Sonrasında hangi duygu ortaya çıktı? Duygularınızı birlikte inceleyin.

Şimdi dinleyen partner, kendini açma sürecini tekrar etsin.

Bu konuşma, özellikle sıkıntı yaşayan çiftler için faydalı olmakla birlikte güvenli ilişkiler için de kıymetlidir. O an için bir aciliyeti olmasa da hepimizin bağlanma korkuları vardır.

Her şeyden önemlisi, bunun hassas bir konuşma olduğunu aklınızda tutun; her ikiniz de en derin savunmasızlıklarınızı açığa vuruyorsunuz. Her iki taraf da diğer partnerin aldığı riske saygı duymalıdır. Şunu unutmayın ki ikinizin bu adımı atmasının sebebi, birbiriniz için özel olmanız ve aranızda özel bir bağ yaratmaya çalışmanızdır.

Seninle İlgili En Çok Neye İhtiyacım Var?

Temel bağlanma korkularımızı ifade edebilmek, doğal olarak birincil bağlanma ihtiyaçlarımızı tanımamıza da yol açar. Korku ve özlem madalyonun iki yüzü gibidir.

Görüşme 4'ün ikinci kısmı, *an itibarıyla* sadece partnerinizin karşılayabileceği bağlanma ihtiyaçlarını doğrudan ifade etmeye dayanır.

Bu görüşme, kolay ve sorunsuz olabileceği gibi şüpheyle dolu da olabilir. Kendi duygusal gerçekliğinizi tanımak ve kabul etmek önemli bir aşamadır. Ama bir diğeri de gerçekliğinizi partnerinize açmaktır. İkincisi, diğer insanlarla güvenli deneyimleri oldukça az olan kişiler için büyük bir sıçramadır. Peki neden öyledir? Çünkü hepimiz yakın ilişkilerin özlemini çekeriz. Sürekli savunma pozisyonunda kalmak ve yalıtılmış olmak, oldukça üzücü ve boş bir yaşama şeklidir. Yazar Anais Nin, bu fikri oldukça güzel açıklar: "Gonca olarak kalma riskinin çiçek açma riskinden daha acı verici olduğu gün geldi".

Bir danışanım olan Rosemary, bunu başka bir şekilde ifade etti. Kanada'da hokey oynarız. Hatta kimi zaman hayatı bir hokey oyunu gibi düşünürüz! Bir gün hırslı bir oyuncu olan Rosemary, partneri Andre'ye döndü ve şöyle dedi: "Yüzüme bu maskeyi takıyorum. Neye ihtiyacım olduğunu

ve senden ne istediğimi anlamanı istersem bu maskeyi çıkarmam gerekir. Bir yanım bana kendimi bu şekilde açmanın, geçen ayki hokey maçında olduğu gibi suratımı dağıtmanı istemek olduğunu söylüyor. Maskeyi yüzümde tutmamın sebebi, seni sevmememem ya da senin kötü bir partner olman değil. Her daim savunmada oynamam. Dönüp bir şey istemek. Bu tamamen yeni bir pozisyon ve çok korkutucu. Ama dürüst olmak gerekirse, maskenin arkasındayken bomboşum. Maçı o şekilde kazanamam".

Şimdi Charlie ve Kyoko'ya geri dönelim ve çiftin Görüşme 4'ün bu kritik kısmını nasıl atlattığını görelim. "Senin tabirinle kendini şu an daha 'güvenli ve emin' hissetmek için Kyoko'nun ne yapmasına ihtiyacın var? Neyin özlemi içindesin, Charlie? Kyoko'ya onunla ilgili neye ihtiyacın olduğunu söyleyebilir misin?" diyerek Charlie'yi konuşmaya teşvik ettim. Bir süre düşündü, sonra eşine döndü ve şöyle dedi: "Mükemmel koca olamadığımda, kafam karıştığında ve ne yapacağımı bilemediğimde hâlâ benimle olmak istediğini bilmeye ihtiyacım var. Belki kızgın olduğunda bile beni istediğini bilmeye ihtiyacım var. Bunalsam, hatalar yapsam ve duygularını incitsem bile. Beni bırakmayacağını bilmeye ihtiyacım var. Moralin bozuk veya kızgın olduğunda, zaten gitmiş gibi görünüyorsun. Evet, bu doğru. Söylediklerim doğru". Sonra aldığı riski ansızın fark etmiş gibi, diğer tarafa döndü ve gergin bir şekilde dizlerini ovuşturdu. Usulca "Bunu istemek benim için çok zor Daha önce hiç kimseden böyle bir şey istemedim" dedi.

Charlie'nin yüzündeki bariz duygu Kyoko'yu etkiledi. Yumuşak ancak kararlı bir şekilde "Charlie, ben burada seninleyim. Tek istediğim seninle olmak. Mükemmel bir kocaya ihtiyacım yok. Eğer böyle konuşursak tekrar yakın olabiliriz. Bu hep istediğim şeydi" dedi. Charlie rahatlamış ve biraz da şaşkın görünüyordu. Güldü ve "Bu iyi ve aslında oldukça da mantıklı" dedi. Kyoko'da onunla beraber güldü.

Sıra Kyoko'nun ihtiyaçlarını ifade etmesine geldiğinde, Kyoko rahatlatılma ve avutulma ihtiyacının ne kadar "normal, hatta doğal" olduğunu artık anladığını söyleyerek söze başladı. Bu, onun Charlie'den ne istediğini düşünmesine yardım etmişti. Fakat ardından elbette yön değiştirdi. Tavana baktı, sanki üçüncü bir kişiyle konuşuyordu. "Sanırım ondan istediğim..." dedi. Onu durdurdum. Ondan en derin duygularını dinlemesini, sandalyesini Charlie'ye doğru çevirmesini ve doğrudan ona bakarak konuşmasını istedim.

Kyoko, Charlie'ye döndü ve derin bir nefes aldı. "Senden, benim daha duygusal olduğumu ve bunun doğal olduğunu kabul etmeni istiyorum. Bu bir kusur değil. Gerekçelerin ve *meli-mali*'ların beni rahatlatmaması kabahat değil. Kendimi güçlü hissetmediğim zaman benimle kalmanı, bana yaklaşmanı ve beni umursadığını göstermeni istiyorum. Bana dokunmanı, bana sarılmanı, senin için önemli olduğumu söylemeni istiyorum. Sadece benimle olmanı istiyorum. İhtiyacım olan tek şey bu" dedi.

Charlie, afallamış görünüyordu. "Yani sadece sana yakın olmamı istiyorsun, öyle mi?" dedi. Kyoko ona, "Benim bunları söylediğimi duymak nasıl bir şey" diye sordu. Charlie başını salladı. "Bizi doğru rotada tutmaya öyle çok odaklanmışım ki bu basit çıkış noktasını görememişim gibi geliyor". Sonra hafifçe gülümsedi. "Bu iyi hissettiren bir şey. İnsan kendini daha iyi hissediyor. Bunu yapabilirim. Bunu seninle yapabilirim" dedi. Artık Charlie de Kyoko da temel ihtiyaçlarının farkındalardı ve bu ihtiyaçlarla ilgili partnerlerine kolay anlaşılır sinyaller verebiliyorlardı. Güvenli bağlanan partnerlerin başardıkları şeyi yapabiliyorlardı. Kendi duygularına güvenerek, onları tanıyarak ve geçmişteki korkularına ulaşarak gerek birey olarak gerek birlikte daha güçlü hale gelmişlerdi. Çiftler bunu yapabildiğinde, çatışmaları, anlaşmazlıkları daha kolay çözebilir ve daha sevgi dolu, daha doyurucu bir ilişki şekillendirebilirler.

Charlie ve Kyoko, sadece ulaşılabilir, yanıt verici ve duygusal açıdan bağlı bir birliktelik yaratmamışlardı. Aynı zamanda, birey olarak kim olduklarına dair algılarını da zenginleştirmişlerdi. Kyoko, şimdi kendine daha çok güveniyordu. Charlie ise daha esnek hale gelmişti. Artık birbirlerini bir E.Y.D.B. görüşmesine nasıl davet edeceklerini biliyor, birbirlerinin kişisel düzeyde gelişmesine yardım edebiliyorlardı.

Şimdi başka iki çiftin Bana Sıkıca Sarıl görüşmelerinde ortaya çıkan önemli anlara bakalım. Bu çiftlerin, Charlie ve Kyoko'ya göre daha sorunlu kişisel hikâyeleri ve daha kırılgan bir duygusal güven algıları vardı. Buna rağmen onlar da kalplerini bu görüşmede açabildiler.

Diane ve David, otuz beş yıldır ilişkileri için mücadele ediyordu. Bu mücadele, en savunmasız oldukları dönemde yaşadıkları istismar ve şiddet geçmişlerinden kalan korku, yoksunluk ve depresyon bulutunun gölgesinde yapılıyordu. Seanslarımızın başında Diane David'e şunları söyledi: "Gitmem

gerek. Her korktuğunda başımın etini yiyemezsin. Günlerce odama çekiliyorum ve bu artık işe yaramıyor. Bu duvarın arkasında yasayamam". Sonra Bana Sıkıca Sarıl görüşmesinde David'e, "Seni seviyorum. Sana yakın olmak istiyorum. Ancak yakınlığa zorlanamam. Seninleyken kendimi güvende hissetmek istiyorum. Bana hareket alanı bırakmanı, bunaldığımı söylediğimde beni duymanı istiyorum. Yapışık ikiz gibi olalım istiyorsun. Bunca yıldan sonra, içimizden birinin gitmesine izin vermeyeceğime inanmanı istiyorum. Beraber dans ettiğimizde, güzel oluyor. Seninleyken kendimi güvende hissetmeme yardım etmeni, sonra benden yakınlık talep etmeni istiyorum. O zaman sana dönebilirim ve birlikte dans edebiliriz".

İhtiyaçları hakkında konuşma sırası David'e geldiğinde, bağlanma kaygısını Diane'yla ilgili düşmanca yorumlara dönüştürmek yerine, kaybetme korkusundan ve bu korkunun diğer yüzü olan yakınlık özleminden bahsetti. Eşini dikkate alan, kendi en derin duygularını ve ihtiyaçlarını açıkça yansıtan tutarlı bir mesajı vardı. Bu "güvenli bir konuşmaydı". Tepkisel öfke ve akılcılaştırarak kaçınma davranışları arasında gidip gelmiyordu. Artık eşine erişebiliyordu. "Bunu nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum" diye başladı David. "Sanki ordudayım ve uçaktan atlıyorum. Tek istisna, burada paraşüt yok! Ben korkak biriyim Diane. Sürekli tehlikeyi beklemeyi öğrendim. Sanırım, hemen hükmetme moduna geçmek benim için daha kolay. Ancak hükmetmemin seni zorladığını ve uzaklaştırdığını artık anlıyorum". Bir süre sessiz kaldı, sonra devam etti: "Bir parçam her zaman beni gerçekten sevemeyeceğinden korkuyor. Sürekli senin için bir şeyler ifade ettiğimi kendime kanıtlamaya çalışıyorum. Devamlı güven tazelemek istiyorum. Mizacımla, tüm sorunlarımla bile sevildiğimi bilmek istiyorum. Ama bunu istemek benim için çok zor. Serbest düşüşteyim! Bu kesinliğe ihtiyacım var. Ve bunu talep etmek benim için çok zor. Beni bütün sorunlarıma rağmen sevebilir misin?"

Diane'nın yüz ifadesi, onun acısını ve korkusunu anladığını gösteriyordu. Eşine doğru eğildi, yavaş ve incelikli bir şekilde "Seni seviyorum, David. Seni on altı yaşımdan beri seviyorum. Ne yapacağımı bilemedim. Böyle konuştuğunda, sana sonsuza kadar sarılmak istiyorum" dedi.

Her ikisinin de yüzünde büyük bir gülümseme belirdi.

Phillipe ve Tabitha, David ve Diane'dan çok farklıydı. Her ikisi de ilk evliliklerinde mutsuz olmuş, büyük başarı gösterdikleri, yüksek profilli ka-

riyerlerine çok yatırım yapmışlardı. Beş yıllık ilişkilerindeki kriz, ne zaman aynı eve taşınacak olsalar Phillipe'in fikir değiştirmesiydi. Her ikisi de tansiyon her arttığında geri çekilme eğiliminde olan entelektüel ve başarılı insanlardı. Tabitha, kendisine daha fazla şık elbise ve sanat eseri alıyor veya kendisini delicesine işe veriyordu. Phillipe ise, pahalı fötr şapkasını gözlerinin önüne indirip dine veya başka kadınlarla platonik arkadaşlıklara yöneliyordu. İkisi de birbirlerinden ayrılamamalarına biraz şaşırıyorlardı. En sonunda Tabitha, Phillipe'e ültimatom vermişti. Ya aynı eve taşınacaklardı ya da ilişkileri bitecekti.

Phillipe, başlangıçta pozisyonunu şu sözlerle belli etti: "İnsanlara ihtiyaç duymaya inanmıyorum. Uzun süre önce bunun sadece aptallık olduğuna karar verdim. Çok sayıda arkadaşım var ve kendi başıma çok iyiyim. Sevgi-mevgi saçmalığını nasıl yapacağımı hiçbir zaman bilemedim". Şimdiyse Tabitha'ya şöyle diyordu: "Gerçekten çok yakınlaştığımız anlarda ve taahhütte bulunma zamanı geldiğinde, bir yanımın panikleyip kapıyı çarptığını biliyorum. Sanırım, bütün yumurtalarımı bir daha asla aynı sepete koymamaya çok uzun zaman önce karar verdim. Asla kimseye beni incitme, bana zulmetme gücünü vermeyecektim. Senin ilgini istediğimi kabul etmek, kendimi ellerine bırakmak benim için çok zor. Şu anda bile, söylediğim gibi beni bir gözyaşı okyanusu bekliyor. Arkanı dönmeyeceğini ve beni dışarıda bırakmayacağını bilmeye ihtiyacım var. Kendimi annesi hastalandığında gitmesi söylenen küçük bir çocuk gibi hissediyorum. Bir bakıma, sana ihtiyaç hissettiğimde kaçmamı söyleyen de bu küçük çocuk. Yaklaşmana izin vermek istiyorum. Bana güvenmeyi öğretebilir misin? Ne olursa olsun arkanı dönüp gitmeyeceğini söyleyebilir misin?"

Tabitha bunu yapabildi ve çiftimiz daha derin bir bağ kurma yolunda ilerlerken yapmaya devam etti. E.Y.D.B. görüşmesinde sıra ona geldiğinde, "Korkun yüzünden bir şekilde geri çekildiğini biliyorum. Ancak bu korkuyla savaşacak kadar senin için önemli olduğumu bilmeliyim. Bütün bu belirsizlikle baş edemem. Bu çok acı veriyor. Bize, ilişkimize yatırım yapmanı istiyorum. Seni seviyorum ve bana güvenebileceğini düşünüyorum. Ama kararlılığa ihtiyacım var. Ancak o zaman sana güvenebilirim. Bunu söylemek benim için zor. Senden hak talebinde bulunacak kadar iyi ve mükemmel olamamak beni korkutuyor. Hâlâ korkuyor olmanın benim hatam olabileceği fikri kafamı meşgul ediyor. Belki çok şey istiyorum. Sa-

nırım geçmişte sınır koymamı engelleyen bu tür düşünceler oldu. Gerçekten güvenini hak ediyor muyum? Senden talepte bulunmaya hakkım var mı? Neyse, var ya da yok senin için önemli olduğum konusunda taahhüt istiyorum! Bana güvenli bir alan açmazsan daha fazlasını riske edemem. Çünkü bu çok korkutucu, çok acı verici. Senden risk almanı ve bana açılmanı istiyorum. Seni hayal kırıklığına uğratmayacağım" dedi.

Tabitha'nın sözlerinin Phillipe'i etkilediği açıktı. Yumuşak bir sesle Tabitha'ya şöyle cevap verdi: "Evet. Benimle olmak istediğinin farkındayım. Bu riski almaya değersin. Kendi korkuma hapsoldum, sana açılamayacak kadar korkuyorum. Ama seni kaybedemem. O yüzden ilişkimize yatırım yapıyorum; bu korkutucu ama o yüzden buradayım".

Phillipe, Tabitha'ya istediği teminatı verebildi. Bunu duygusal açıdan katılımcı ve sevgi dolu bir tavırla yaptı. Çiftin ilişkisi de her ikisinin de güvenli bir zemin üzerinde durduğu bir biçime büründü.

Ahengin Nörobilimi

Araştırmalarım, ne zaman bir çift Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi yapsa derin bir duygusal yakınlık anı ortaya çıktığını gösteriyor. Fizikçilerin "rezonans" adını verdikleri bir kavram vardır. Rezonans, iki element arasında gerçekleşen ve onların aniden sinyallerini senkronize ederek yeni bir ahenk içinde hareket etmesine olanak tanıyan ortak titreşimdir. Bir Bach sonatının yüz farklı müzik tonunun bir araya geldiği doruk noktasında duyduğum da aynı titreşimdir. Vücudumun her hücresi buna yanıt vererek beni ve müziği tek vücut haline getirir. Anne çocuk arasında, âşıklar arasında, derin bir bağ arayıp onu bulan insanlar arasında buna benzer anlar yaşandığını gözlemlediğimde, tepkim her zaman aynıdır: ani bir sevinç hissederim.

Bu yakınlaşma, yalnızca hislerimizde değil bütün hücrelerimizde ifadesini bulur. Yakın tarihli araştırmalardan, beynin prefrontal korteksinde bulunan ve ayna nöronu denilen belirli sinir hücrelerinin partnerler birbirlerine empatik şekilde yanıt verdiklerinde harekete geçtiklerini biliyorum. Bu nöronlar, başkalarının ne deneyimlediklerini hissetmemizi sağlayan en temel mekanizmalardan biri gibi görünmektedir. Bu hissediş, başka birisinin deneyimini akıl yoluyla idrak etmekten farklı bir anlama düzeyidir. Bir insanın bir eylemde bulunduğunu izlediğimizde, beyin hücrelerimiz o eylemi ken-

dimiz yapıyormuşçasına ateşlenir. Ayna nöronları, "bağ kurmaya programlanmış" genetik mirasımızın bir parçasıdır. Bizi, aşka ve sevgiye yöneltir.

Nörobilimciler, ayna nöronlarını 1992 yılında rastlantı sonucu keşfetmiştir. Bir maymunun beyin haritasını çıkaran, bir yandan da dondurmasının külahını yiyen bir araştırmacı maymunun beyninin, sanki *kendisi* külahı yiyormuş gibi ışıldadığını fark etmiştir. Ayna nöronları, niyetleri ve duyguları okumamıza, kendimizi başka birinin yerine koymamıza imkân vermektedir. Nörobilimciler, şimdilerde, fizikten esinlenerek empatik rezonansın yansıtıcı durumlarından bahsetmekteler. Bu açıklama, kulağa çok soyut geliyor. Empatik rezonansın, sevgililer açısından anlamı, partnerler birbirine gerçekten baktığında somut bir gücün ortaya çıkmasıdır. Söz konusu güç, duygusal olarak hazır olmamızı ve partnerimizin sözsüz ipuçlarını fark etmemizi sağlar. Duygusal hazır oluş ve sözsüz ipuçlarına farkındalık, daha dolaylı bir konuşmada kaybolan empati ve duygusal birlikteliğin ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Ayna nöronları, başka birinin ifade ettiği duyguyu görmemizi ve o duyguyu kendi bedenimizde hissetmemizi sağlar. Ayna nöronları, bağlanma kavramının, hakiki temasın "hissedildiğini hissetmek" demek olduğunun bilimsel doğrulamasıdır.

Terapinin başında, Charlie ile Kyoko'nun arasında rezonans yoktu. Birbirlerine zorlukla bakıyorlardı. Farklı bir dil konuşuyormuş gibi görünüyorlardı. Fakat Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi sırasında, Charlie'nin dudaklarının köşeleri aşağıya kıvrılıp göz kapakları düştüğünde Kyoko'nun da göz kapakları düşmeye başladı. Charlie güldüğünde, Kyoko da gülümsüyordu. Charlie'nin duygusal şarkısı bir düete dönüşmüştü. Bu tür bir yanıt vericilik, empati duygusunun özünü oluşturmaktadır. O noktada, birbirimizin gerçek anlamda acısını hisseder, birbirimizle duygularımızı paylaşır ve bunun doğal sonucu olarak daha sevgi dolu bir tavır sergileriz. Charlie ve Kyoko'nun yaşadığı türde anlar, kesinlikle mutlu sevgililerin sevişirken, bir anneyle bebeğinin bakışırken, birbirine dokunurken, öpüşüp koklaşırken zihinlerinde, bedenlerinde ve duygu dünyalarında hissettikleriyle aynı türden bir etkileşimdir. Hepsinde, bilinçli bir düşünce, kelimeler olmadan gerçekleşen duygusal bir senkronizasyon vardır. Dinginlik ve mutluluk vardır.

Ayna nöronları, bağlanmanın tamamını açıklamaz. Yakın zamanda yapılan, önemli sayıda araştırma, bağlanmanın nörokimyasal temelini anlamamı-

za katkıda bulunmuştur. Bu araştırmalar, yanıt verici, duygusal birliktelik anlarında beyinlerimizin oksitosin akınına uğradığını göstermektedir. Sadece memelilerde üretilen ve "sarılma hormonu" olarak da adlandırılan oksitosin, büyük mutluluk anlarıyla ilişkilidir. Oksitosin, haz, rahatlama ve dinginlik çağlayanı yaratıyor gibi görünmektedir.

Araştırmacılar, oksitosin hormonunun gücünü, çayır farelerinin iki farklı türünün çiftleşme alışkanlıklarını karşılaştırdıkları sırada keşfetmişlerdir. Çayır farelerinin bir türünde, erkek ve dişiler tek eşliydi, yavrularına birlikte bakıyordu, yaşam boyu süren bağlar kuruyordu. Diğer türde ise erkek ve dişiler, tek-gecelik ilişkiyi benimsiyor, yavrularını bir başına bırakıyordu. Sadık farelerin, rasgele cinsel ilişkide bulunan akrabalarının aksine oksitosin ürettiği ortaya çıktı. Ancak tek eşli farelere oksitosinin etkisini tersine çeviren bir kimyasal verildiğinde bu minik hayvancıklar seks yapıyor fakat partnerlerine bağlanmıyordu. Araştırmacılar, aynı farelere ekstra oksitosin verdiklerinde, çiftleşseler de çiftleşmeseler de farelerin birbirlerine sıkıca bağlandıklarını gözlemlediler.

İnsanlarda oksitosin, bir bağlanma figürüyle yakınlaştıkları ya da onunla fiziksel temasta bulundukları zaman salgılanır. Özellikle orgazm ve emzirme gibi duygu seviyesinin yükseldiği anlarda. İsveçli nöroendokrinolog Kerstin Unvas-Moberg, sadece sevilen kişilerin düşünülmesinin bile oksitosin salınımını tetiklediğini keşfetmiştir. Oksitosin, aynı zamanda kortizol gibi stres hormonlarının salınımını da azaltmaktadır.

Çalışmalar, insanlara oksitosin vermenin başkalarına güvenme ve onlarla etkileşime girme eğilimini artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, sorun yaşayan çiftlerin birbirlerine sıkıca tutunmayı bir kez öğrendiklerinde birbirleriyle temas kurmaya devam ettiklerine ve bu tatmin edici, dönüştürücü anları tekrar tekrar yaşamaya uğraştıklarına dair gözlemlerimi açıklamaya yardımcıdır. İnanıyorum ki E.Y.D.B. etkileşimleri, milyonlarca yıllık evrim sürecinin yarattığı bu nörokimyasal aşk iksirini harekete geçirmektedir. Oksitosin, doğanın bağlanmayı teşvik etme yolu gibi görünmektedir.

Oyna ve Pratik Yap

Charlie ve Kyoko'nun güvenli bağ oluşturma girişimleriyle ilgili açıklamaları yeniden okuyun.

Kendi kendinize, bir sevgiliyle, bir ebeveyninizle ya da yakın bir arkadaşınızla oluşturduğunuz güvenli bir ilişkiye odaklanın. O kişinin şu an karşınızda olduğunu hayal edin. Ona, en derin bağlanma ihtiyacınızla ilgili ne söylerdiniz? Sizce o nasıl yanıt verirdi?

Şimdi geçmişte güvenli bir bağ kuramadığınız bir ilişkiyi düşünün. O kişide gerçekten ihtiyaç duyduğunuz şey neydi? Bunu iki basit cümleyle açıklamaya çalışın. O, size nasıl yanıt verirdi?

Şimdi şu anki partnerinizle ilişkinize odaklanın. Kendinizi güvende hissetmek, sevildiğinizi hissetmek için en çok neye ihtiyaç duyduğunuzu düşünün. Bunu yazın. Sonra, partnerinizle yazdıklarınızı konuşun.

Partnerlerin, bu konuşmalarda kullandıkları ifadelerin bir listesi aşağıdadır. İşinize yarayan bir ifade varsa, size en uygun olan cümleyi işaretleyin ve partnerinize gösterin.

Hissetmeye, duymaya ihtiyaç duyduğum şey şuydu:

- Senin için özel olduğumu ve ilişkimize gerçekten değer verdiğini hissetmeye ihtiyacım var. Senin için ilk sırada geldiğim ve hiçbir şeyin ikimizden daha önemli olmadığı hakkında ikna edilmeye ihtiyacım var.
- Senin tarafından bir partner ve sevgili olarak istendiğimi ve beni mutlu etmenin senin için önemli olduğunu hissetmeye ihtiyacım var.
- Hatalarımla ve eksik yönlerimle sevildiğimi ve kabul edildiğimi hissetmeye ihtiyacım var. Mükemmel olamam.
- Bana ihtiyaç duyduğunu, beni yakınında istediğini hissetmeye ihtiyacım var.
- Duygularımı, kırgınlıklarımı ve ihtiyaçlarımı önemsemene, dolayısıyla güvende olduğumu hissetmeye ihtiyacım var.
- Sana en çok ihtiyaç duyduğum zamanda beni terk etmeyeceğini ve yanımda olacağın için sana güvenebileceğimi hissetmeye ihtiyacım var.
- Sesime kulak verdiğini ve bana saygı duyduğunu hissetmeye ihtiyacım var. Lütfen beni uzaklaştırma ya da benim için kötü şeyler düşünme. Bana seninle nasıl birlikte olacağımı öğrenmem için bir şans ver.
- Beni duyduğuna ve her şeyi bir yana bırakabileceğine güvenmeye ihtiyacım var.

• Bana sarılmanı isteyebileceğimi ve bunu istemenin benim için ne kadar zor olduğunu anlamana ihtiyacım var.

En çok neye ihtiyacınız olduğunu ifade etmek çok zor geliyorsa daha küçük bir adım atın. İhtiyaçlarınızı açıkça belirlemenin ve anlatmanın ne kadar zor olduğu hakkında konuşun. Partnerinizin size bu konuda yardım edebileceği bir nokta varsa bunu onunla paylaşın. Bu diyalog, yaşamımızın ana duygusal dramını içerdiği için, kimi zaman yavaş ilerlemeye ihtiyacımız vardır.

Eğer siz dinleyen partnerseniz ve nasıl yanıt vereceğinizden emin değilseniz ya da yanıt veremeyecek kadar kaygılıysanız bunu partnerinizle paylaşın. İşin sırrı, belirli bir şekilde yanıt vermekten ziyade, yanıt vermek için orada hazır bulunmaktır. Partnerinizin mesajına kulak verdiğinizi, onun bunu sizinle paylaşmasını takdir ettiğinizi ve sizin de yanıt vermek istediğinizi teyit etmek, ilk olumlu adımdır. Daha sonra eşinizin ihtiyaçlarını nasıl karşılamaya başlayabileceğinizi keşfedebilirsiniz.

Partnerinizle, diğer çiftlerin –David ve Diane ya da Phillip ve Tabitha– hikâyelerinden en çok hangisinin size benzediğini tartışın.

İkiniz de kendi "Bana Sıkıca Sarıl" konuşmanızı yaptıktan sonra, her birinizin ortaya koyduğu anahtar ifadeleri not edin. Heteroseksüel bir çiftte, kadın partner muhtemelen bu ödevi daha kolay bulacaktır. Pek çok çalışma, kadınların duygusal olayların hatıralarını erkeklere göre daha canlı ve güçlü şekilde muhafaza ettiklerini göstermiştir. Bu durum, ilişkiye kendini verme düzeyinin bir işareti olmaktan ziyade, beyindeki fizyolojik farklılıkların bir yansıması gibi görünmektedir. Gerekli olduğunda kadınlar, erkeklere bu konuda biraz yardımcı olabilirler. Bu anahtar niteliğindeki ifadeler, her ikinizin de içsel ve dışsal dramlarınızı daha da netleştirmenize yardım edecek ve size gelecekteki Bana Sıkıca Sarıl görüşmelerinde yol gösterecektir.

Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi, olumlu bağ kurmanın önünü açan bir olaydır. Kopukluk ve olumsuz döngü anlarında, panzehir vazifesi görür. Dünyayla bir takım gibi, birlikte yüzleşmenizi sağlar. Ama ondan daha önemlisi, bu duygusal rezonans anlarını her yarattığınızda aranızdaki bağ daha da kuvvetlenir. Bu konuşmaların, ilişkinizi yakınlaştırma ve dönüştürme gücü açıktır. İlerideki görüşmelerde göreceğiniz gibi, bu alışverişler ilişkinin tüm diğer yönleri üzerinde de bir etkiye sahiptir.

GÖRÜŞME 5

YARALARI AFFETMEK

"Affedecek bir şeyleri olana dek, herkes
affetmenin güzel bir fikir olduğunu söyler."
C.S. Lewis

Conrad ve eşi Helen, Bana Sıkıca Sarıl görüşmesine dalmıştı ve havada duygusal rezonansın kokusu vardı. "Sana sarılmama izin ver" diye rica etti Conrad. "Bana neye ihtiyacın olduğunu söyle". Helen, ona doğru döndü ve eşinin ricasını cevaplamaya hazırmış gibi gülümsedi. Ancak aniden yüzü ifadesizleşti. Gözlerini yere dikti. Sonra mesafeli bir ses tonuyla şöyle dedi: "Orada merdivenlerde oturuyordum ve sana doktorun muhtemelen meme kanseri olduğumu düşündüğünü söyledim. Bütün hayatım boyunca bunu beklediğimi. O günün geleceğini bildiğimi. Annemin meme kanserinden öldüğünü. Anneannemin de öyle. Ve şimdi sıranın bana geldiğini".

Değişen sesinde şaşkınlık tınısı vardı. "Ve ben orada otururken sen şöyle bir dokunarak yanımdan geçtin". Hâlâ o dokunuşu hissediyormuşçasına omuzuna dokundu. "Bana topla kendini. Emin olmadığın bir şeyden bu kadar korkmanın ve üzülmenin bir manası yok. Şimdi sakinleş ve daha sonra ne yapacağımızı konuşalım" dedin. "Üst kattaki ofisine gittin ve kapıyı kapattın. Uzun süre aşağı inmedin. Beni orda yalnız başıma otururken bıraktın. Beni merdivenlerde ölüme bıraktın".

Sonra sesi yine değişti. Hafif neşeli ve biraz ciddi bir tonda kendisi ve Conrad'ın terapide ilerleme kaydettiğini ve artık onları buraya getiren büyük

kavgaları yaşamadıklarını söyledi. Aslında işler o kadar iyiydi ki muhtemelen tartışacak başka bir şey kalmamıştı. Conrad'ın az önce olan şey hakkında kafası karışmıştı. Merdiven konuşması, üç yıldan daha uzun bir süre önce yapılmıştı ve doktor şüphelerinde yanılmıştı. Helen'de meme kanseri *yoktu.* Sorunu tırmandırmak istemediğinden, eşinin terapinin iyi gittiği ve tartışacak başka bir şey olmadığı değerlendirmesini çabucak kabul etti.

Küçük Olaylar, Büyük Tortular

Bu tarz ani kopmaların yaşandığını daha önce de gördüm. Çiftler, terapi boyunca düzenli bir gelişim gösterirler, seanslarda şefkatli duygular akını olur ve sonra ...bum! Eşlerden biri eski bir olayı hatırlatır, bazen bu görünüşte küçük bir olaydır ve sonrasında adeta odadaki tüm oksijen emiliverir. Ansızın, sıcacık ümit yerini soğuk çaresizliğe bırakır.

Bu kadar ufak bir olay, nasıl olur da böylesine ezici bir güce sahip olur? Aslında şüphesiz bu ufak bir olay değildir. En azından bir partner için *acı veren* bir olaydır.

Onlarca yıllık araştırma ve terapi yaşantım boyunca, belirli olayların hassas noktalarımıza dokunmaktan veya "duygularımızı incitmekten" daha fazlasını yaptıklarını keşfettim. Söz konusu olaylar, bizi o kadar derinden yaralarlar ki dünyamızı ters yüz ederler. Bu tür olaylar, ilişki travmalarıdır. Travma, sözlükte, bizi korku ve çaresizliğe sürükleyen, öngörme ve kontrol yetimizi zorlayan yaralar olarak tanımlanır.

Harvard Tıp Fakültesi'nde psikiyatri profesörü olan Judith Herman'ın ifade ettiği gibi travmatik yaralar, "insan ilişkisini ihlal eden" bir boyut içerdiklerinde ciddi bir hal alır. Koruma ve destek beklediğimiz insanlar tarafından yaralanmaktan daha büyük bir travma yoktur.

Helen ve Conrad, bir ilişki travması ile yüz yüze gelmişti. Merdiven konuşmasının geçmişi üç yıl önceye dayansa da anıları çok canlıydı ve Helen'in eşine el uzatmasına engel oluyordu. Aslında, bu olaydan beri Helen, Conrad'a karşı hırçın ve temkinliydi. Bazen olayı en ince ayrıntısına kadar anımsıyor, bazen kayıtsızlaşıyor ve yakınlıktan kaçınıyordu. Aşırı tetikte olma hali, geçmişe dönüşler ve kaçınganlık travma sonrası stresin sabit belirtileridir. Helen, duyguları hakkında konuşmak isterken, Conrad olayı önemsememiş ve böylece onu daha çok üzmüştü. Bu yüzden, şimdi Con-

rad Helen'den risk alıp kendini onun ellerine bırakmasını istediğinde Helen, hemen incindiği o anı hatırlıyordu. Alarm çalıyordu ve tekrar oraya gitmeyi reddediyordu. Ben buna 'Bir Daha Asla' anı diyorum. Bana Sıkıca Sarıl görüşmesinin çıkmaz sokağa girmesine hiç şaşmamak gerekir.

Minnesota Üniversitesi'nden Jeff Simpson ve Texas A&M Üniversitesi'nden Steven Rholes, bağlanma hakkında yaptıkları araştırmalara dayanarak, bir tehdit anında sevilen kişinin duygusal desteğinin olmayışının bütün ilişkinin rengini değiştirebildiğini ileri sürmektedir. Tehdit anında duygusal destek alamamak, yüzlerce küçük olumlu olayı gölgede bırakabilir ve tek bir darbede sevgi ilişkisinin güvenliğini tahrip edebilir. Bu tür olayların gücü, ebedi ve ezeli "En çok ihtiyacım olduğu anda yanımda mısın? Çektiğim acıyı umursuyor musun?" sorularına olumsuz yanıt alınmasında yatmaktadır.

Böylesine acil bir şekilde sevdiğimizin desteğine ihtiyaç duyduğumuzda, tavize veya belirsizliğe fazla yer yoktur. Sınavdan geçersiniz ya da kalırsınız. Bu anlar, sevginin kendisi ile ilgili bütün olumlu varsayımlarımızı ve sevdiğimiz kişinin güvenilirliğini tuzla buz edebilir. İlişkide huzursuzluk başlatabilir ya da zaten kırılgan olan bir bağı daha da yıpratabilir. Bu olaylar, yüzleşip çözümlenmeden gerçek ulaşılabilirlik ve duygusal bağ söz konusu olamaz.

Çalışma arkadaşlarım ve ben, Bana Sıkıca Sarıl görüşmelerinin kayıtlarını ilk izlemeye başladığımızda bir ilişkiyi öldüren yaraları her zaman ihanetlerin açtığını düşünmüştük. Ancak acılarına sondaj yapan yaralı partnerleri dinlediğimizde *ihanetin* sandığımız kadar önemli olmadığını gördük. "İlişkimizde bir sürü acı ve zor zamanlar oldu" dedi Francine, bir iş arkadaşıyla ilişki yaşamış olan Josep'e. "İkizler doğduktan sonra kendini ihmal edilmiş hissetmeni ve bu kadınla tanıştığında cinsel yoksunluk içinde olmanı kabul edebilirim. İlişkinizin gözler önüne serilmesini ve seni ele geçirmesini bile anlayabilirim. Benim için asıl sorun, ilişkinin kendisi değil. Benim kabul edemediğim, bunu bana anlatış şeklin. Hep bunu düşünüyorum. Nasıl mahvolduğumu görüyordun. Resmen sürünüyordum. Ve ben en dipteyken sen ne yaptın? İlişkin için beni suçladın. Benim bütün kötü özelliklerimi sıraladın. Bununla yetinmeyip hayatının bensiz nasıl bir şekil alabileceğinden bahsettin. Sanki ben orada yoktum. Beni hiç hesaba katmadın. Sürekli geçmişe gitmemin nedeni bu. Beni birazcık sevsen bunu yapabilir miydin?"

Ayan beyan ortada olan bir şey vardı: Francine'in sorunu, sadece Joseph'in aldatması ve sadakatsizliği değildi. Yaralanmış eşlerin, sık sık ihanete uğradıklarını hissetmekle beraber, daha çok kendilerini eşleri tarafından *terk edilmiş* hissettiklerini görmeye başladım. Çığlıkları, genellikle "Beni o ölümkalım anında nasıl bırakabildin?" sorusunun farklı türevleri gibiydi. Çiftler, tipik olarak doğum, düşük, bir ebeveynin ölümü, ani iş kaybı, ciddi bir hastalığın teşhisi ve tedavisi gibi bağlanma ihtiyaçlarının doğal olarak yüksek olduğu, yoğun duygusal stres zamanlarında ilişki travmasına maruz kalırlar.

Bu yaraları açan eşler, kötü niyetli değildirler veya bile bile duyarsız davranmazlar. Gerçekte, genellikle niyetleri iyidir. Sadece, sevdiklerinin bağlanma ihtiyaçlarını nasıl anlayacaklarını, sevgililerine duygusal varoluşlarının rahatlatıcılığını nasıl sunacaklarını bilmezler. Bazıları, tüm dikkatini kendi kaygılarını frenleme çabasına verir. Tıpkı Sam'in üzgün bir tavırla eşine dediği gibi: "O kan gölünü görünce çıldırdım. Bebeği kaybetmek aklıma bile gelmedi. Öleceğini düşündüm. Seni kaybedecektim. Sorun çözme moduna girdim. Seni taksinin arkasında yalnız bıraktım ve öne oturarak sürücüye hastaneye gitmesi için komutlar vermeye başladım. Neye ihtiyacın olduğunu anlamadım".

Partnerler, genellikle ilişki yaralarıyla ya onları görmezden gelerek ya da onların üstünü örterek başa çıkmaya çalışırlar. Bu, büyük bir hatadır. Günlük kırgınlıklar, kolaylıkla unutulabilirler. Hassas noktalar, (eğer biz onları Şeytani Diyaloglar'da kaşımaktan vazgeçersek) solabilirler. Ancak çözümlenmemiş travmalar, iyileşmezler. Yol açtıkları çaresizlik ve korku neredeyse kalıcıdırlar ve hayatta kalma içgüdülerimizi tetiklerler. Hayatta kalma açısından bakıldığında, tedbirli olup gerçek bir tehlikenin olmadığını keşfetmek, önce güvenip sonra tehlikenin gerçek olduğunu fark etmekten daha akıllıcadır. Bu tedbir, yaralı partnerin daha derin bir duygusal bağ kurma yetisini sınırlar. Üstelik travmalar irin toplar. Helen, Conrad'dan kendisini merdivende bıraktığı için daha fazla özür bekledikçe, Conrad daha fazla yüzeysel gerekçe sunar. Bu da sadece Helen'in yalnızlık hissini doğrular ve öfkesini besler.

Bazen partnerler, travmalarını ayrı bir yerde muhafaza etmeyi başarırlar ancak bu soğuk ve uzak ilişkilere yol açar. Ayrıca bu barikat, sadece bir süre işe yarar. Bağlanma ihtiyaçları gündeme geldiği anda yaralı hisler ortaya

çıkar. Başarılı bir yönetici olan Larry, eşi Susan'ı yıllarca ihmal etmişti. Ama emekli olduğundan beri Susan'ın "gözüne girmeye" çalışıyordu. İlişkilerini iyileştirmişlerdi ancak "Bana Sıkıca Sarıl" görüşmesinde Larry eşinden yakınlık beklediğinde Susan patladı. "Morris Sokağı'ndaki evlerinin mutfağındaki" davranışından sonra Larry ile kendisini incitecek kadar yakınlaşmamaya karar verdiğini anlattı.

Larry'nin, Susan'ın neden bahsettiği hakkında bir fikri yoktu. Ancak Morris Sokağı'nda on yedi yıldan beri oturmadıklarını biliyordu! Susan, sıcak bir öğle sonrasında ne olduğunu unutmamıştı. Depresyondaydı, bir araba kazası yüzünden fiziksel rahatsızlığı vardı ve üç küçük çocuğuna baktığı için de bunalmış durumdaydı. Larry, eve geldiğinde onu mutfakta yerde ağlarken bulmuştu. Susan normalde çok çekingen biri olduğu halde, kendine sarılması için Larry'ye yalvarmıştı. Larry, ona kendini toparlamasını söylemiş ve telefon görüşmelerini yapmaya gitmişti. "O öğleden sonra, orada yatarken, artık ağlamanın son noktasına gelmiştim. İçim buz kesti. Kendime bir daha asla senden bu tarz bir ilgi bekleme hatasına düşmeyeceğimi söyledim. Artık kız kardeşlerime güvenecektim. Onca yıl boyunca, bunu hiç fark etmedin! Ve şimdi birden bana ihtiyaç duyuyorsun ve sana açılmamı istiyorsun, öyle mi?" dedi Susan Larry'ye.

Bağlanma yaralarından kurtulmanın tek yolu, onlarla beraberce yüzleşmek, onları beraberce iyileştirmektir. Tercihen hemen. Kocam John ile yazın bir göl partisine ev sahipliği yaptığımız sırada, o zaman sekiz yaşında olan oğlumun akut apandisit nedeniyle hastalanması bana bunu kanıtladı. John'dan partiyi sonlandırmasını ve yanımıza gelmesini isteyerek en yakındaki hastaneye koştum. Küçük yerel hastane operasyonu yapamadı. Şehre doğru, uzun ve kaygılı bir yolculuğa çıkmak zorunda kaldık. Oraya varana kadar durum kötüleşti. Bir cerrah, derhal oğlumu muayene etti ve onu "hemen" ameliyata alması gerektiğini belirtti. Tekrar kocamı aradım ve o hâlâ evdeydi! İki saat sonra oğlumun yoğun bakım ünitesine taşınmasını izlerken kocamın rüzgâr gibi koridorda bana doğru geldiğini gördüm. Öfkeden köpürdüm. Çok korktuğumu ve kendimi yalnız hissettiğimi tahmin ederek dehşete kapılmıştı. Kızgınlığımı ve endişemi anlayışla karşıladı ve bana neden geç kaldığını açıkladı. Beni yatıştırdı. Yine de kırgınlığımı anladığından emin olmam gerekiyordu. Bu yara tamamen iyileşene kadar ilerleyen haftalarda bu olayın üzerinden birkaç kez geçtik.

Conrad ve Helen için iyileşme süreci, ofisimde Conrad'ın eşini merdivenlerde bıraktıktan sonra bir saat boyunca ağladığını açıklamasıyla başladı. Kendi korkusunu ve acizliğini göstermenin karısının moralini daha da bozacağını düşünmüştü. Şimdiye kadar utancını saklamıştı. Ve boş yere karısını, başına kötü bir şey gelmeyeceğine ikna etmeye çalışmıştı.

Partnerler için ilk hedef, *affetmektir.* Aşk gibi affetmek de sosyal bilimciler için çok yeni bir araştırma konusudur. Bilim insanlarının çoğu, affetmenin ahlaki bir karar olduğunu söyler. İçerlemeden vazgeçmek ve bir kişinin kötü davranışını bağışlamak, doğru ve iyi bir şeydir. Ancak tek başına bu karar, yaralanan kişinin inancını ve ilişkiyi onarmaz. Partnerlerin ihtiyacı olan şey, iyileştirici bir konuşmadır. Sadece affetmeyi değil, yeniden güvenme isteğini de teşvik eden bir konuşma. Güvenin yenilenmesi, nihai amaçtır.

Beş yıl önce, affetme ve uzlaşma dansındaki adımların haritasını çıkarmaya başladım. Öğrencilerim ve çalışma arkadaşlarımla, danışmanlık seanslarının kayıtlarını izledim. Bazı çiftlerin, nasıl 'Bir Daha Asla' noktasına geldiklerini, o noktaya nasıl saplanıp kaldıklarını, bazılarının yaralarıyla nasıl başa çıktıklarını gördük. Çiftlerin, Yaraları Affetmek görüşmesine geçebilmeleri için Görüşme 1, 2, 3'ü başarmaları ve ilişkilerinde temel bir güven yaratmaları gerektiğini öğrendik.

Yakın zamanda yapılan bir araştırma projesi, ilişki travmalarıyla ilgili anlayışımızı daha da netleştirdi. İlişki travmalarının, her zaman bariz olmadıklarını, önemli olanın olayların kendisi değil, yarattıkları kırgınlıklar olduğunu öğrendik. Bazı partnerler için, sevdiği kişinin belli bir zamanda birine kur yapması, aldatılmaktan daha yaralayıcı olabiliyordu. Çiftlerin birden fazla travmaları olabileceğini, travma sayısı arttıkça güven tazelemenin zorlaştığını da keşfettik. Almanız gereken en önemli ders ise, partnerinizin acısını ciddiye almanız gerektiğidir. Olayı önemsiz, çekilen acıyı abartılı bulsanız bile, olayın anlamı açığa çıkana kadar soru sormayı bırakmamalısınız.

Mary ve Ralph, kendi şeytani diyaloglarını belirlemişlerdi, hassas noktaları hakkında konuşabiliyorlardı ve zorlu anlarını yeniden canlandırmışlardı. Ancak Mary, Bana Sıkıca Sarıl görüşmesine başlama konusunda ayak diriyordu. Ralph'in ve sekreterlerin bir ofis partisinde çektirdikleri iç çamaşırlı, müstehcen fotoğrafları dilinden düşürmüyordu. Kocası, fotoğrafları sürekli düzenlediğini bildiği evdeki masasının çekmecesinde bırakmıştı.

Ralph, özür diliyor, partinin biraz raydan çıktığını ve fotoğrafların da uygunsuz olduğunu kabul ediyordu. Ancak ısrarla kaçamak yapmadığını söylüyordu. Onun neden bu kadar kırıldığını gerçekten anlamıyordu. Mary'nin hikâyesine konsantre olmaya çalışıyordu. Sonunda Mary'nin sürekli "tam o anda, o andan sonra" gibi ifadeleri tekrarladığını fark etti. "Bütün bunların zamanlaması neden bu kadar önemli?" diye sordu.

Mary, gözyaşlarına boğuldu. "Bunu nasıl sorabilirsin? Hatırlamıyor musun? O olaydan sonra korkunç bir şekilde tartıştık. Bana aşırı çekingen olduğumu söyledin. Benden dışarı çıkmamı, ipek iç çamaşırları almamı ve o seks kitaplarından okumamı istedin. Katı bir ailede büyüdüm ben. Sana bunları yapamayacak kadar utangaç olduğumu söyledim. Ama sen direttin. Bunları yapmadığım sürece çift olamayacağımızı söyledin. O yüzden dışarı çıktım ve dediklerini yaptım, bizim için. Hepsini yaptım. Ama çok utandım. Çok incindim. Üstelik sen farkına bile varmamış gibiydin. Memnun olduğunu bile söylemedin! Bir kez bile. Ancak o fotoğraflarda poz verirken çok memnun görünüyordun. O kızlar da çok eğleniyormuş gibiydiler. Benim gibi utangaç değildiler. Fotoğraflardaki kızlara benzemeye çalıştım ama hiçbir etkisi olmadı. Son bir şey de şu: masanı temizlediğimi biliyordun ve o fotoğrafları bulursam ne hissedeceğimi hiç düşünmedin bile! Senin için görünmez biriydim sanki!" Ralph, eşinin acısını anlamaya başlamıştı. Elini tutup rahatlatmak için eşine doğru uzandı.

Hem Mary hem Ralph, yaşadıkları olayın anlamı açığa çıkana kadar onu tetkik etme cesaret ve kararlılığını gösterdi. Bazen belirli bir olayın bizim için neden bu kadar acı verici olduğunu onu eşimizle keşfedene kadar anlamayız. Bazen, ortaya çıkıp kırgınlığımızın özünü bizi kıran kişiye göstermek zordur. Fakat acı, her zaman o acıyı bağlanma ihtiyaç ve korkularımızla ilişkilendirdiğimizde anlaşılır hale gelir.

Affetmeye Giden Altı Adım

Yaraları Affetme görüşmesinin basamakları nelerdir?

1) İncinmiş partner, acısını mümkün olduğunca açık ve basit şekilde anlatmalıdır. Bunu yapmak, her zaman kolay değildir. Bu, partnerinizin aleyhinde deliller göstermeye direnmek demektir. Acınızı ve onun ortaya çıktığı özel durumu, acınızın eşinize karşı güveninizi nasıl etkilediğini tarif etmeye

odaklanmak demektir. Bir yaranın özünü kavramak zor olduğunda, insanlara şu soruları sordurarak ortaya çıkan duygulara odaklanmalarına yardım ederiz:

Acil bir ihtiyaç anında, kendimi teselliden mahrum mu hissettim? Kendimi terk edilmiş ve yalnız mı hissettim? Benim ve duygularımın önemli olduğu konusunda tasdik edilmeye ölesiye ihtiyacım varken, partnerimin bana değer vermediğini mi hissettim? Partnerim ihtiyacım olduğunda sığınacağım güvenli bir limandan ziyade bir tehlike kaynağı olarak mı göründü bana? Bu sorular, doğrudan bağlanma yaralarının travmatik doğasına yöneliktir.

Duygu çorbasının içindekileri ayıklayıp kırgınlığınızın özünü keşfetmek zor olabilir. Sebat edip karşı tarafın ızdırabını dinlemeye çalışmak "suçlu" partner için de bir o kadar zordur. Şeytani Diyaloglarınızı ve kendi hassas noktalarınızı keşfetmiş olmak, söylenenler kaygınızı tetiklese dahi karşı tarafın paylaşımlarına odaklanmanıza yardım edecektir. Her ikiniz de altta yatan bağlanma yaralarını, ihtiyaçlarını ve korkularını bir anladınız mı kendinizi yavaşlatıp bunların üzerinde çalışma konusunda birbirinize yardımcı olabilirsiniz.

Aylar süren karşılıklı suçlamaların ardından Vera sonunda Ted'e şöyle diyebildi: "Kemoterapiye giderken bana eşlik etmenin sana zor geldiği zamanları boş ver. Kanser denen şeyin, seni on iki yaşına götürdüğünü biliyorum. Seninle gerçek anlamda ilgilenen tek kişi olan annenin kanserden ölümünü izlediğin günlere. Ama eve gelip sürekli ağladığım o günün görüntüsü gözümün önüne gelince soluğum kesiliyor. Sana artık devam edemeyeceğimi söyledim. Hiçbir şey demedin. Hiçbir şey yapmadın. Ama sonra kız kardeşim geldi, hatırladın mı? Çok üzgündü ve gözyaşlarına boğulmuştu. Onu teselli etmek için sandalyenden kalktın. Ona sarıldın, kulağına bir şeyler fısıldadın". Hıçkırarak ağlayan Vera sözlerine devam etti: "Bunu yaptın ama bana değil. Beni teselli etmedin. Bana dokunmadın. O gece kendime, senden tekrar bu tür bir ilgi bekleyeceğime yalnız başıma ölmeyi tercih edeceğimi söyledim. Ama o acı hâlâ buramda ve ben hâlâ onunla yapayalnızım". Ted, gözlerini Vera'ya dikti. Birden onun kederini ve öfkesini anladı. Bu korkunç bir mesajdı, ama en azından anlaşılırdı. Vera, yarasının yerini tam olarak saptamıştı. Ted bunu görmüştü. Artık iyileşme başlayabilirdi.

2) İnciten partner, duygusal olarak hazır bulunur ve yaralı eşinin acısını, o acıdaki sorumluluğunu kabul eder. Yaralanan partner, acısının gerçekten fark edildiğini görmedikçe, o acıyı içinden söküp atamaz. Tekrar tekrar

partnerine haykırır. Protesto ederek ve talepte bulunarak. Eğer bağlanmanın doğasını bilirsek, söz konusu tepkilerin çok anlaşılır olduğunu görürüz. Beni nasıl incittiğini görmezsen, sana nasıl güvenebilirim? Kendimi yanında nasıl güvende hissedebilirim?

Travma ile ilgili önceki tartışmalarda inciten partner, utanma ve kendini suçlama döngüsü içine girmiş olabilir. Aşkta hataların kaçınılmaz olduğunu hatırlamak oldukça yararlıdır. Hepimiz zaman zaman sevdiklerimizin yakınlaşma çağrılarını kaçırırız. Hepimizin zaman zaman dikkati dağılır. Hepimiz kendi korkumuza veya öfkemize saplanıp sevdiklerimiz düşerken onları tutmakta başarısız oluruz. Mükemmel bir ruh eşi yoktur, kusursuz bir aşık da yoktur. Hepimiz aşkı öğrenirken tökezler, birbirimizin ayağına basarız.

Belki bir partner, daha önce hiç bağlanma mesajlarının farkına varmamış ve sebep olduğu acıyı anlamaya ancak şimdi başlamıştır. Şunu akılda tutmak önemlidir: Olay geçmişte yaşanmış olsa da inciten partner, olayın geleceğe etkisini değiştirebilir. Yaralanmış sevgilinin, inciten partnerin tepkisini anlamasına yardım etmek, geleceği yeniden inşa etmeye katkıda bulunabilir. Duygusal olarak hazır olmak, yaralanan partnerin acıyla farklı şekilde baş etmesini sağlayabilir.

Ted "Şimdi anlıyorum. Bu konudan bahsettiğimiz son birkaç seferde, sana kanserin nasıl beni dondurduğunu anlatabildim. Araba farlarının önündeki bir geyik gibi donakalmıştım. Sanki annemin hastalandığı günler geri gelmişti. Ama haklısın. O gün, özlediğin desteği sana değil kız kardeşine verirken izledin beni..." dedi. Vera, başını salladı ve ağladı. Ted bunu gördü ve sesi yumuşadı: "Bu senin için katlanılmazdı". Vera, tekrar başını salladı. "Yaptığım, donup kalmamdan bile kötüydü. İncindiğini görmeme rağmen, seni rahatlatamadım. Hâlâ da gerçek anlamda rahatlatamıyorum. Nasıl olur da bunu yapmam? Sanırım sana bakış tarzımda sorun var. Sen çok güçlüsün, kesinlikle benden daha güçlüsün. Biliyorum çok aptalca, fakat galiba o an kız kardeşini teselli etmek çok daha kolaydı. Çünkü sana her baktığımda tek gördüğüm kendi yenilgim ve çaresizliğimdi. Sen benim için çok önemlisin". Vera, bir an durumu değerlendirdi ve belli belirsiz gülümsedi.

3) Partnerler, "Bir Daha Asla" hükmünü tersine çevirmeye başlarlar. Ben bu durumu, çiftlerin senaryolarını gözden geçirerek düzeltmeleri olarak görüyorum. Vera koruyucu duvarının ardından çıktı; derin yalnızlığını,

kederini ve çaresizliğini Ted'le paylaştı. Ona, "O olayın olduğu günden sonra, bütün bunların senin için çok zor olduğuna karar verdim. Kanserin üstesinden gelip gelmememi gerçekten umursadığından emin değildim. Böylece kanserle savaşma fikri, birden anlamsızlaştı. Savaşmaktan vazgeçmeyi düşündüm" dedi. Konuşurken Ted'in yüzüne bakıyordu. Ted de çok üzgün görünüyordu. Vera'ya şöyle dedi: "Böyle hissetmeni istemezdim. Her şeyden vazgeçmeyi düşünmüş olmana katlanamam. Seni teselli edemediğim için vazgeçecektin. Bu korkunç".

4) İnciten eşler, sevdiklerinde açtıkları yaranın sorumluluğunu alır, pişmanlık ve üzüntülerini ifade ederler. Bu, kişisel olmayan veya savunmacı bir özür değildir. Soğuk bir tonda "Bak özür dilerim, tamam mı?" demek pişmanlığı yansıtmaz, sadece karşı tarafın acısını ciddiye almamak anlamına gelir. Bize inanılmasını istiyorsak, üçüncü maddede anlatıldığı gibi sevgilimizin acısını dinlemeli ve onun acısı ile bütünleşmeliyiz. Sevgilimizin acısının üzerimizde bir etki bıraktığını göstermeliyiz. Ted, Vera ile konuştuğunda sesindeki üzüntü ve vicdan azabını duyabiliyor, bunları yüzünde görebiliyordunuz. Vera'ya şöyle diyordu: "Seni hayal kırıklığına uğrattım, öyle değil mi? Yanında olmadım; çok üzgünüm. Aklım başımdan gitmişti. Düşmanınla seni baş başa bıraktım. Bunu kabul etmek benim için çok zor. Kendimi, insanı yüzüstü bırakan türde biri veya bir koca gibi görmek istemiyorum; ama bunu yaptım. Kızmaya hakkın var. Desteğimin bu kadar önemli olduğunu hiç fark etmemiştim; ama şimdi seni fena halde incittiğimi biliyorum. Ne yapacağımdan emin değildim. O yüzden telaşa kapıldım ve hiçbir şey yapmadım. Her şeyi düzeltmek için uğraşmak istiyorum; tabii bana izin verirsen".

Vera açıkça Ted'in özründen etkilenmişti. Ted bu kadar etkili olacak ne yapmıştı? Öncelikle üslubu, Vera'nın acısını anladığını ve umursadığını gösteriyordu. İkinci olarak, açık bir şekilde eşine kırılmakta ve kızmakta haklı olduğunu söylemişti. Üçüncü olarak, bu kadar acı veren şeyi kendisinin yaptığını kabul etmişti. Dördüncü olarak, utancını ifade etmişti. Eşine, kendi davranışının kendisini de üzdüğünü ve hayal kırıklığına uğrattığını söylemişti. Beşinci olarak, eşinin iyileşmesine yardımcı olmak için yanında olacağını belirtmişti.

İşte dört dörtlük bir özür! Kızımın duygularını fena halde incittikten sonra Ted'in özrünün içerdiklerinin yarısına sahip bir özre ulaşmak için üç

kez denemede bulunmam gerekti. *Ted'in özrü, yalnızca bir pişmanlık ifadesi değildi. Aynı zamanda yeniden bağ kurmak için bir davetti.*

5) Şimdi, bağlanma yarasının etrafında dönen bir Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi gerçekleşebilir. İncinmiş partner, travmayı sonlandırmak için neye ihtiyacı olduğunu saptar. Sonra doğrudan ihtiyacının karşılanmasını ister. Yani sevgilisinden ilk olay anındaki tepkisinden farklı şekilde davranmasını talep eder. İhtiyacını açıkça ifade etmek, yeni bir duygusal bağı şekillendirir. Olayın zemin hazırladığı korkutucu yalnızlık ve ayrılığa panzehir olacak bir duygusal bağı. "Teselline ve desteğine ihtiyacım vardı. Bana dokunmana ihtiyacım vardı. Bunlara hemen ihtiyacım var!" diyerek Vera Ted'e ihtiyacını bildirir. "Korku ve çaresizlik hisleri halen benimle. Kanserin yeniden geleceğini düşündüğümde veya aramızdaki mesafeyi hissettiğimde, güvenimi tazelemene ihtiyacım var" der. "Bana güvenebileceğini ve yanında olacağımı hissetmeni istiyorum. Yapmam gereken her neyse onu yapacağım. İnsanların duygularını anlamakta her zaman iyi değilimdir, ancak öğreniyorum. Kendini yalnız hissetmeni ve korkmanı istemiyorum" diye cevap verdi Ted. Bu artık iyileştirici bir E.Y.D.B. görüşmesiydi.

6) Çift, şimdi yeni bir hikâye yaratır. İncitici olayın nasıl meydana geldiğini, ilişkideki güveni ve yakınlığı nasıl erozyona uğrattığını, Şeytani Diyalogları nasıl şekillendirdiğini yansıtan bir hikâye. En önemlisi hikâyenin, travmayla nasıl birlikte yüzleştiklerini ve onu iyileştirmeye başladıklarını anlatmasıdır. Bu, adeta bütün iplikleri beraberce dokuyup yeni bir duvar halısı yaratmak gibidir. Şimdi partnerler bir takım gibi, bu yaradan çıkarılacak dersler konusunda, söz konusu yarayı iyileştirmeye nasıl devam edecekleri konusunda ve başka yaraları nasıl önleyecekleri konusunda birbirlerine nasıl yardım edeceklerini tartışabilirler. İyileşmeye devam etmek, yaralı partneri rahatlatacak kurallar belirlemeyi gerektirebilir. Örneğin, bir gönül macerası sonrasında çift, eski sevgiliyle herhangi bir irtibatın derhal yaralanmış eşe açıklanmasına veya inciten partnerin gün içerisinde nerede olduğunu eşine bildirmesine karar verebilir. Bu görüşmenin bir yerinde Ted eşine şöyle dedi: "Kulağa belki çılgınca gelecek, ama kız kardeşini rahatlatmanın bana daha kolay gelmesinin sebebi, onun benim için senin kadar önemli olmamasıydı! İşleri berbat etmekten veya ona hata yapmaktan tedirgin olmuyordum. Bu olaydan sonra başka zamanlarda, mesela kanserin

geri geleceğinden korktuğunda, neden bana gelmediğini anlıyorum. Duygusal olarak nasıl uzaklaştığımızı görüyorum. Bütün bunlardan tekrar bahsetmenin ne kadar cesaret gerektirdiğini biliyorum. Üstelik bunu daha önce denediğinde sana yardım etmemiştim, öyle değil mi? Sen üzüldüğünü gösteren bir işaret fişeği göndermeye çalışıyordun. Bense bütün evi yaktığını zannettim. Bunları paylaşmak ve yaşanan acıya saplanıp kalmamak iyi hissettiriyor" dedi. Vera, sırası geldiğinde eşine şöyle dedi: "İşaret fişeği göndererek sana yardım ettiğimi söylemen hoşuma gitti Ted. Şimdi Bana Sıkıca Sarıl zamanı. Nasıl odaklanacağına ve bu olayın nasıl tekrarlanmayacağına gerçekten kafa yoruyor gibisin".

Ted ve Vera, rahatça bu basamaklardan geçtiler. Ama başka çiftler, daha fazla sorun yaşayabilirler. Şeytani Diyaloglar, kronik hale geldiyse ve güven duygusu çok düşük seviyelere indiyse, Yaraları Affetme görüşmesinin birkaç kez tekrarlanması gerekebilir. Aynı durum, birden fazla travmatik olayın olduğu çiftler için de geçerlidir. Ancak böyle vakalarda bile, genellikle bir yara öne çıkar. O yara iyileştirildiğinde diğerleri iskambil kulesi gibi devrilir.

Diğer taraftan, gönül maceraları başta olmak üzere belli olaylar affetme sürecini karmaşıklaştırabilir. Yaşanan sıkıntının birçok cephesi vardır. Ama burada da genellikle yaraya hâkim olan bir an vardır. Francine ve Joseph'i hatırlıyor musunuz? Francine'i altüst eden, Joseph'in ona sadakatsizliğini anlatış biçimiydi. O ilişki kısaydı. Uzun süren ilişkiler çok daha zorludur. Kasıtlı olarak sürdürülen uzun süreli aldatmalarda, partnerimizi tanıdık ve bilindik biri olarak görmekte zorlanırız. Bunun sonucunda, kendi gerçekliğimizi tanımlayamayız ve neyin doğru olduğundan emin olamayız. Çocuklarımıza dediğimiz gibi: "En iyisi yabancılara güvenmemektir. Ne yapacaklarını asla bilemezsiniz".

Yaralar, affedilebilirler. Ancak hiçbir zaman yok olmazlar. En iyi ihtimalle, çiftlerin bağlanma hikâyeleriyle bütünleşen yenilenme ve yakınlaşma göstergelerine dönüşürler.

Oyna ve Pratik Yap

1) Bir bağlanma yarasını iyileştirmenin ilk adımı, onu tanımak ve dile getirmektir. Geçmişte, partneriniz tarafından değil de sizin için önemli olan başka bir kişi tarafından incitildiğiniz bir anı veya olayı düşünün. Bu, yuka-

rıda anlatılana benzer bir travma ya da daha az önemli bir kırgınlık olabilir. O kırgınlığı başlatan temel işaret neydi? Bir yorum muydu? Belirli bir davranış mıydı? Yoksa karşı tarafın bir davranışta bulunmaması mıydı? Vera'nın söylediğinde göre, yukarıdaki olayda en kötü an, böylesine stresli bir anda Ted'in kendisini değil de bir başkasını teselli edebileceğini fark etmesiydi. Siz, yaşadığınız olayda hayatınızda önemli bir yeri olan o kişi hakkında hangi olumsuz sonuca ulaştınız? Örneğin sizi umursamadığına, onun için önemli olmadığınıza ve terk edilebileceğinize mi karar verdiniz? Yaralandığınız zaman neye özlem duyuyordunuz? Özlem duyduğunuz şeyin ne olduğunu söze dökmek zor geliyorsa, o an size verilecek ideal tepkinin ne olabileceğini bulmaya çalışın. Olay anında kendinizi korumak için ne tür hamleler yaptınız? Örneğin, konuyu değiştirip odadan mı çıktınız? Yoksa sinirlenip bir açıklama mı talep ettiniz?

Kendinize sorun: Destekten yoksun bırakıldığımı mı hissettim? Hissettiğim acı veya korku ciddiye alınmadı mı? Kendimi terk edilmiş mi hissettim? Kendimi değersiz mi hissettim? O kişiyi, birden benden faydalanmaya çalışan, bana ihanet eden bir tehlike kaynağı olarak mı görmeye başladım?

Geçmişteki bu kırgınlığınız hakkında içgörü kazandıktan sonra deneyiminizi partneriniz ile paylaşıp paylaşamayacağınızı değerlendirin. Marcy, partneri Amy'e annesinin eşcinsel olduğunu anladığı için nişanı bozduğunu öğrendiğinde kendisine nasıl tepki verdiğini anlattı: "Her şeyi hatırlıyorum" dedi. "Annemle mutfaktaydık. Neredeyse fısıldayarak konuşuyordum. Gay olduğumu söylemekten çok korkuyordum. Bana doğru döndüğünde yüzü taş kesilmişti. 'Bunu hiç söylememişsin gibi yapacağım. Bilmek istemiyorum. O aptal ve dengesiz hayatını nasıl yaşadığın seni bağlar' dedi. Göğsüme yumruk yemiş gibi hissettim. Sanırım bahsettiğimiz her şeyi ben de hissettim. Ama en çok kendimi değersiz hissettim. Oradan ayrıldım. Olan buydu. Annemle ilişkimiz hakkında bir karar verdim. Onunla bir daha asla kişisel bir şey paylaşmadım. Beni tanımak istemiyordu. Duvarımı hep korudum. Sanırım beni kabul etmesine ve rahatlatmasına özlem duyuyordum. O zamanlar çok üzgündüm. Ama sonra üzülmekten vazgeçtim. Uzun süre hiç kimsenin beni incitecek kadar yaklaşmasına izin vermedim".

2) Büyük ya da küçük olaylarda sizin için özür dilemenin ne kadar zor veya kolay olduğunu düşünün. Özür dileme yetiniz konusunda kendinizi

birden ona kadar puanlayın. On puan, kör noktalarınız olduğunu ve hata yaptığınızı kolayca kabul etmek demektir. Pişmanlığınızı aşağıdaki ifadelerden birisiyle dile getirdiğiniz bir anı hatırlıyor musunuz?

- Dört saniyelik "çıkış nerede" özrü: "Evet, pekâlâ, bunun için üzgünüm. Akşam ne yiyoruz?"
- Sorumluluğu azaltma özrü: "Pekâlâ, bunu yapmış olabilirim ama..."
- Zoraki özür: "Sanırım, şunu söylemem gerekiyor..."
- Araçsal özür (Instrumental apology): "Ben bunu söyleyene kadar hiçbir şey hallolmayacak, bu yüzden..."

Bunlar, bazen çok ufak kırgınlıklarda işe yarayabilecek sembolik özürlerdir. Bu tarz özürler, bahsettiğimiz türden yaralarda sadece yaralanmış kişinin acısını artırırlar.

3) Sevdiğiniz bir kişiyi incittiğiniz bir anı hatırlıyor musunuz? Onun desteğinizden veya tesellinizden mahrum kaldığını, hatta sizin tarafınızdan terk edildiğini hissedebileceği bir anı. Ona bir tehdit olarak göründüğünüz, onu reddettiğinizi hissettirdiğiniz bir anı.

Bunu ona yaptığınızı açık yüreklilikle kabul ettiğinizi hayal edebiliyor musunuz? Ona ne derdiniz? Açtığınız yarayı kabul ederken ne konuda zorluk çekersiniz? Partnerler, sevdiklerinde açtıkları yaralardan bahsederken genellikle şu ifadeleri kullanırlar:

- "Uzaklaştım. Seni yüz üstü bıraktım".
- "Çektiğin acıyı ve bana nasıl ihtiyacın olduğunu anlamadım. Şaşkına dönmüştüm. Çok korkmuştum. Çok kızgındım. Çok endişeliydim. Kendimi kapattım".
- "Ne yapacağımı bilmiyordum. Aptal olduğum hissine kapıldım ve hata yapmaktan korkuyordum".

Ted'in Vera'dan dilediği özrün beş bileşenini düşünün. Vera'nın acısını önemsediğini söyledi; ona kırılmakta haklı olduğunu söyledi; kırıcı davranışının sorumluluğunu kabul etti; davranışından ötürü hissettiği utancı ifade etti; Vera'nın iyileşmesine yardım edeceğine dair güvence verdi. Ted'in davranışlarının hangisinin en zor üstesinden gelirsiniz?

Sizce partnerinizi yaraladığınızı kabul etmek, incinen tarafa ne hissettirebilir? İtirafınız ona nasıl yardım edebilir?

4) Şimdi mevcut ilişkinizde aldığınız bir yarayı ele alın. Bunu tek başınıza veya partneriniz sizi dinleyip anlamaya çalışırken yapabilirsiniz. Yaranızı paylaşmak zor geliyorsa, nispeten daha ufak yakın tarihli bir kırgınlıkla işe başlayın. Sonrasında isterseniz, egzersizi daha önemli bir kırgınlıkla tekrarlayabilirsiniz. Ele aldığınız kırgınlık, mümkün olduğunca spesifik bir durum olsun. Büyük ve belirsiz kırgınlıkları irdelemek zordur. Belki birçok acı hissin yaşandığı zorlu bir dönemden geçtiniz? Saptadığınız olayda, kırgınlığınızın keskinleştiği bir an var mıydı? Kırgınlığınızın tetikleyicisi neydi? Hissettiğiniz birincil duygu neydi? İlişkiniz hakkında ne karar verdiniz ve kendinizi korumak için hangi hamleleri yaptınız?

"Bütün o yeni kurslar var ya, onlara başladığım ve kendimden emin olmadığım zamanlardı" dedi Marry Jim'e. "Bir gün akşam yemeğinden sonra, cesaretimi topladım ve sana verdiğim mücadele ve o zamana dek yaptıklarım hakkında ne düşündüğünü sordum. Ne kadar yol aldığımı fark ettiğini ve bana inandığını söyleyeceğini umut etmiştim. Ama beni duymuyor gibiydin. Önemsenmediğimi hissettim. Sana ne kadar üzgün olduğumu göstermedim. Cesaret vermene ne kadar ihtiyacım olduğunu göstermedim. Bu yüzden, hayallerimi kendi kendime gerçekleştirmeye karar verdim. Artık hayatımın tamamını ayrı tutuyorum, bizden ayrı".

5) Şimdi partnerinize, o kırıcı olayda ne beklediğinizi ve beklediğiniz cevabı alamamanın ne hissettirdiğini söylemeye çalışın. Risk alıp, özlem duyduğunuz şeyi şu anda ifade etmenin size ne hissettirdiğini de paylaşabilirsiniz. Bunu yaparken, çektiğiniz acıdan ötürü partnerinizi suçlamaktan kaçının. Suçlamak, sadece konuşmayı sabote edecektir. Dinleyen partnerseniz, sevgilinizin kırgınlığına kulak vermeye çalışın ve duyduklarınızın sizde ne tür hisler uyandırdığını paylaşın. Genellikle, sevdiğimiz biri bize bir ihtiyacını ifade ettiğinde, onu gerçekten dinliyorsak ilgili davranırız.

6) Sevgilinizi inciten sizseniz, partnerinizin onu incittiğiniz anda neden o şekilde davrandığınızı anlamasına yardım edip edemeyeceğinize bakın. Bu tepkinin nasıl ortaya çıktığını bulmak için derinlere inip kendinizi "keşfetmeniz" gerekebilir. Bu egzersizi, davranışlarınızı partneriniz için daha öngörülebilir hale getirmenin bir adımı olarak düşünün. Partnerinizin

kendini hassas duygularını size açabilecek kadar güvende hissetmesini sağlamaya çalışın. Böylece olayın bağlanma ihtiyaçları açısından ne ifade ettiğini geniş bir pencereden görebilirsiniz.

7) İnciten partner olarak, şimdi sevgilinizin ne yaşadığını anlayabiliyor musunuz? Verdiğiniz acıyı sahiplenebiliyor musunuz? Yürekten bir özür dileyebiliyor musunuz? Bunları yapmak zordur. Davranışımızın hayal kırıklığı yarattığını kabul etmek cesaret gerektirir. Vurdumduymaz veya umursamaz olduğumuzu itiraf etmek utandırıcıdır. Belki de sadece, sevdiklerimizin acı ve korkularının bizi etkilemesine izin verirsek özür dileyebiliriz. Bunu samimiyetle yaptığımızda, sevdiklerimize muhteşem bir ödül vermiş oluruz.

8) İncinmiş partner olarak, özrü kabul edebilir misiniz? Eğer yapabilirseniz bu iki taraf için de yeni bir dayanak olacaktır. Güvenin yeniden gelişmeye başlaması için bir zemin oluşacaktır. Bu incinmenin yansımaları gelecekte ortaya çıktığında, partnerinizin size duyarlılıkla yanıt vermeye çalışacağını bilerek rahatça güveninizin tazelenmesini talep edebilirsiniz. Özür dileyen partneriniz, olay ilk gerçekleştiğinde yanlış yola sapan sevgisini artık size sunabilir.

9) Son olarak, partnerinizle konuşmanızı özetleyip yaşadığınız incitici olayın, o olayın ilişkiniz üzerindeki etkisinin, birlikte nasıl iyileştiğinizin kısa bir hikayesini çıkarabilirsiniz. Bunun tekrar yaşanmamasını garantiye alma kararlılığınızı birbirinize gösterebilirsiniz.

Eğer kendinizi bu Oyna ve Pratik yap uygulamasını yaparken hayal edemiyorsanız, sadece partnerinizle affetme konuşmasının size nasıl garip veya zor geldiğini paylaşabilirsiniz. Başlangıç yapmanın bir başka yolu da bir yaranın iyileşmesi gerektiğini kabul etmek ve yukarıda sıralanan adımları takip eden bir affetme konuşmasının neye benzeyeceği hakkında birkaç cümle yazmaktır. Sonra yazdıklarınızı birbirinizle paylaşın.

Bağlanma yaralarını anlamak ve ihtiyacınız olduğunda af dileyebileceğinizi veya affedileceğinizi bilmek, size dirençli ve kalıcı bir bağ yaratmak için inanılmaz bir güç verir. Yaraların işlemediği bir ilişki yoktur. Ancak birbirinizin ayağına bastığınızda iyileşebileceğinizi bilirseniz daha coşkuyla ve gayretle dans edebilirsiniz.

GÖRÜŞME 6

CİNSELLİK VE DOKUNMA YOLUYLA BAĞ KURMAK

"Kusursuz sevgiyi yaratmak yerine,
kusursuz sevgiliyi arayarak vakit kaybederiz."
Tom Robbins

Bir ilişkinin ilk zamanlarında tutku kolaylıkla gelir. Neredeyse her sözcük, bakış ve dokunuş insanı arzuyla titretir. Bu doğanın bizi bir araya getirme yöntemidir. Ancak ilk büyüleyici arzu akınından sonra, seksin bir ilişkideki yeri nedir? Seks, bizi birbirimize çekmenin yanı sıra bizi bir arada tutmaya, uzun soluklu bir ilişki inşa etmeye yardım edebilir mi? Kesinlikle evet. Aslında, iyi seks bağ kurma potansiyeli barındıran bir deneyimdir. Tutulmak, sadece ordövr tabağıdır. Uzun soluklu ilişkideki cinsellik ise ana yemektir.

Ama bizler genellikle sekse böyle bakmayız. Kültürümüz ve sayısız ilişki gurusu bizi tutkuya uzun ömürlü bir güçten çok geçici bir his olarak bakmaya koşullandırır. Bize aşkın başında ışıl ışıl yanan seks ateşinin kaçınılmaz şekilde söndüğü söylenir. Bir zamanlar heyecanla dolu olan ilişkilerimizin önlenemez şekilde monoton bir arkadaşlığa dönüşeceği söylenir.

Dahası bize seksin kendi içinde bir amacı olduğu öğretilir. Arzunun, tercihen büyük bir orgazmla dindirilmesi amaçtır. Seksin mekanizmasına, pozisyonlara, cinsel tekniklere ve fiziksel mutluluğumuzu arttıracak oyuncaklara vurgu yaparız. Seksin anlık fiziksel tatminden ibaret olduğuna inanırız.

Gerçekte, güvenli bağlanma ve tatmin edici bir seks el eledir. İkisi birbirini takip eder ve geliştirir. Duygusal bağlanma, daha iyi bir cinsellik sağlar;

daha iyi cinsellik de duygusal bağlanmayı derinleştirir. Partnerler, duygusal olarak erişilebilir, yanıt verici ve katılımcı olduklarında seks samimi bir oyun, güvenli bir maceraya dönüşür. Güvenli partnerler, kendilerini birbirlerinin kollarına bırakma, cinsel ihtiyaçlarını keşfedip tatmin etme ve en derin hazlarını, arzularını, hassasiyetlerini paylaşma konusunda rahat ve atak olurlar. Böylece sevişmek, gerçekten sevişmek olur.

Peki, tatmin edici bir seks, bir ilişkinin sürmesinde ne kadar önemlidir? Görünen o ki iyi seks, mutlu ilişkilerin en önemli unsuru değilse de tamamlayıcısıdır. Washington D.C.'deki Amerikan Üniversitesi'nden seks eğitimcileri Barry ve Emily McCarthy, bu alandaki araştırmaları taramışlardır. Vardıkları sonuca göre, halinden memnun çiftlerin yalnızca yüzde 15 ila 20'si mutluluklarını keyif verici bir seks yaşantısına bağlarken mutsuz çiftler sıkıntılarının yüzde 50 ila 70'ini cinsel sorunlarına yüklemektedir. Mutlu partnerler, seksi haz ve yakınlığın birçok kaynağından birisi olarak görürken umutsuz partnerler sekse odaklanmakta ve genellikle onu sorunlarının esas kaynağı olarak onu görmektedir.

Seks, ilişkilerinden hoşnut olmayan partnerler için neden bu kadar büyük bir meseledir? Çünkü cinsellik, genellikle ilişki bocaladığında ilk etkilenen şeydir. Oysa gerçek sorun o değildir. Cinsel sıkıntıyı ilişkinin "felaket habercisi" olarak düşünebilirsiniz. Gerçekte olan ise şudur: partnerler arasındaki yakınlık kaybolmuştur; partnerler birbirlerinin yanında kendilerini güvende hissetmemektedir. Bu durum, arzunun hız kesmesine, sekste tatminin azalmasına yol açmaktadır. Arzunun hız kesmesi ve sekste tatminin azalması, daha az seks ve daha fazla kırgınlıkla sonuçlanmaktadır. Daha az seks ve daha fazla kırgınlık ise duygusal yakınlığın gevşemesini beraberinde getirmekte ve bu böyle sürüp gitmektedir. Kısaca özetlersek, güvenli bağ yoksa seks yoktur; seks yoksa güvenli bağ yoktur.

Söylediğim şeyi anlamak kolaydır. Harry Harlow'un *Sevmeyi Öğrenmek* kitabında belirttiği gibi, primatlar sevgi ifadelerinin yer aldığı yüz yüze bir seks deneyimlemeleri ve o seks esnasında "bedenin en hassas yüzeylerinin uzlaşmacı pozisyonlara maruz kalması" bakımından diğer hayvanlardan ayrılırlar. Bizler, sadece aynı anda kontrollü olacak, korkacak ve tahrik olacak şekilde programlanmadık.

Duygusal bağımızın güvenliği, dışarıdaki ilişkimizi olduğu kadar yataktaki ilişkimizi de belirler. Yakınlaşma anında kendimizi ne kadar rahat hissettiğimize ve başka birine ihtiyaç duyma anında kendimizi ne kadar güvende hissettiğimize bağlı olarak yatakta faklı hedeflerimiz vardır. Bu anlamda üç tip seks olduğunu düşünüyorum: Kapalı Seks, Avutucu Seks, Eşzamanlı Seks.

Kapalı Seks

Kapalı Seks'te amaç, cinsel gerilimi azaltmak, orgazma ulaşmak ve cinsel maharetimiz konusunda kendimizi iyi hissetmektir. Güvenmeyi hiçbir zaman öğrenmemiş, açılmak istemeyen ve partnerleriyle kendilerini güvende hissetmeyenler bunu yaşarlar. Kapalı sekste odak noktası, duyum ve performanstır. Diğer kişiyle olan bağ ikinci plandadır. Bu tür kişisel olmayan seks, aşk ilişkisini zehirler. Partner kendini değerli biri gibi hissetmek yerine kullanılmış ve nesneleştirilmiş hisseder.

Sevgilisi Kyle dinlerken Marie bana, "Ben onun için bir şişme bebeğim. Sevişmemiz çok boş. Beni yalnızlığın dibine götürüyor" dedi. "Böyle olabilir" diye kabul etti Kyle. "Ama eskiden yatakta daha yakındık. Bu kavgalar başladığından beri, bizimle uğraşmayı bıraktım. Hissetmeyi bıraktım ve seks mekanik hale geldi. Sonra seni sadece bir 'kadın' olarak görmeye başladım. Böylesi daha güvenli. En azından nasıl sevişileceğini biliyorum. Yakınlık daha zor. Eğer seni 'Marie' olarak görürsem ve bütün o sorunlarımızı düşünürsem üzülürüm. Bu yüzden seks denen şeye odaklanıyorum. En azından bir anlığına ya da bir süreliğine kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor".

Kyle, duygusal olarak kendini kapatıyordu çünkü nasıl "yakınlık" kuracağını bilmiyordu. Ancak bazıları, özellikle de önceki sevgilileri tarafından ihanete uğrayanlar, alışkanlıktan ya da tercihen duygusal olarak soğuk durabilirler. Uyarılma ve orgazmın kendilerinde bittiği seksi tercih ederler. Büyük ihtimalle, kısa süren, genellikle bir gecelik cinsel ilişkilere girerler. Minnesota Üniversitesi'nden Psikolog Jeff Simpson ve ekibinin yaptığı araştırmaya göre, karşılıklı dokunma, öpüşme gibi duygusal katılıma davetiye çıkaran eylemlerden kaçınırlar. Sıra dışı bir cinsel aktör olarak kabul edilebilecek porno yıldızı Ron Jeremy, cinsel monotonluğu azaltmak için eş değiştirmeyi savunmaktadır. Ancak kuralı şudur: "Kesinlikle sarılma yok". Duygusal yakınlık, yani gerçek erotizme açılan kapı kapalı tutulmuştur. Bunun

yanında, hiç şüphesiz performans odaklı seksin poster çocuğu James Bond'dur. Kırk yılda, neredeyse her zaman potansiyel düşman olan ve güvenilemeyecek bir sürü kadınla birlikte olmuştur. Sadece bir kez âşık olmuş, duygusal ve cinsel katılımın bir arada bulunduğu bir ilişkiyi bir kez yaşamıştır (Bond bu kadınla evlenmiş ancak kadın düğün günü öldürülmüştür).

Kapalı seksi, genellikle erkekler yapıyor görünmektedir. Bu durum, cinsel dürtüyü ateşleyen testosteron hormonu veya salt kültürel şartlanmadan kaynaklanabilir. Erkeklere, erkenden duyguları çok fazla göstermenin zayıflık olduğu öğretilir. Çoğu erkek bu konuda nasıl bir sınır belirleyeceğini bilmediğinden genellikle bütün duygulardan kaçınır. Kapalı seks, erkeklerin cinsel yapılanmasına da bağlı olabilir. "Erkekler mikrodalga gibidir, kadınlarsa yavaş pişiren fırınlardır" sözünü kim söylemişti? Bir erkek minimum iletişimle saniyeler içinde uyarılmadan orgazma ilerleyebilir. Bir kadının uyarılması daha uzun zaman alır ve onun için basit bir duyuma odaklanıp kalmak daha zordur. Kadın, partnerinin hareket ve tepkilerini kendisiyle koordine etmesine ihtiyaç duyar. İyi bir seks için, iletişime ve yakınlığa gereksinim duyar.

Hem erkek hem kadın için duygusal kopuş, cinselliğin daha zengin boyutlarına geçiş yolunu kapar. Kansas Üniversitesi'nden Psikolog Omri Gillath, duygusal açıdan uzak kalan gençlerin, daha fazla cinsel partnerleri olduğunu, ancak başkalarıyla yakınlık kurmada kendini rahat hissedenler kadar seksten zevk almadıklarını bulmuştur. Duygusal mesafenin korunduğu sekste, heyecan vardır ancak tutku kısa sürelidir. Yaşanan deneyim tek boyutludur ve cinsel arzunun devam edebilmesi için yeni teknikler veya yeni partnerler gibi yenilikler gerekir. Oyunun adı daha çok ve daha çok heyecandır.

Avutucu Seks

Avutucu seks, değerli olduğumuz ve arzulandığımız konusunda güvence aradığımızda ortaya çıkar. Burada seks eylemi, kovalamacadan ibarettir; amaç, bağlanma korkularımızı yatıştırmaktır. Kapalı seksten daha fazla duygusal katılım vardır ancak cinsel dansı yöneten ana duygu kaygıdır. Gillath'ın araştırmasına göre başkalarına bağlı olma konusunda hissettiğimiz kaygı arttıkça, cinsel ilişki yerine sarılma ve şefkati tercih etme olasılığı da artar. Mandy'nin bana söylediği gibi: "Frank ile seks yapmak güzel. Ama doğrusunu söylemek gerekirse, benim gerçekte istediğim sarılmak ve gü-

ven bulmak. Seks bir sınav sanki ve ancak o beni arzuladığında kendimi güvende hissedebiliyorum. Bana şehvet duymadığı zaman bunu kişisel algılıyorum ve korkuyorum". Seks, kaygı giderici bir hapa dönüştüğünde, gerçek anlamda erotik olamaz.

Avutucu seks, bir ilişkinin bir süreliğine istikrarını korumasına yardım edebilir. Ancak hassas noktaları ve olumsuz döngüleri de besleyebilir. İlişkinin karşılıklı arzu kısmında herhangi bir şey yanlış gittiğinde, anında acı ve olumsuzluk ortaya çıkar. Bu tarz bir seks, ilişkinin standardı haline gelirse partnerler takıntılı bir şekilde karşıdakini memnun etmeye çalışabilir veya çok fazla talepkâr davranabilir. Bu da cinsel arzuyu söndürür. Fiziksel yakınlık, sadece bağlanma korkularını bastırmaya hizmet ederse sevgilileri birbirinden uzaklaştırabilir.

Cory, eşi Amanda'ya şöyle dedi: "Fazla sevişmenin neresi yanlış? Bahse girerim birçok insan her sabah ve her akşam sevişiyordur. Kadınların büyük bölümü, her seferinde iki ya da üç kez orgazm yaşıyordur". Amanda bana baktı, yüzlerimizde anında bitkinlik ve şaşkınlık ifadesi belirdi. Cory bunu gördü ve diğer tarafa döndü. Üzgün ve yenilmiş görünüyordu. "Evet, peki. Sonuçta konu aslında sadece seks değil, öyle değil mi?" dedi. "Beni sevdiğinden gerçekten emin olduğum, yanında kendimi güvende hissettiğim tek an, seni kollarıma aldığım veya seviştiğimiz an. Seni gerçekten heyecanlandırdığım, senin de bana bütün bedeninle cevap verdiğin an. Böylece senin beni sevdiğini ve istediğini anlıyorum. Söylediklerimi düşününce bütün bu taleplerin seks için çok fazla olduğunu biliyorum. Seni zorladıkça seks daha az hoşuna gidiyor. Gerçek şu ki seni kaybetmekle kafayı bozmuş durumdayım. Geçen seneki ayrılığımızdan beri, her zaman korku içindeyim. O yüzden, sevişmek güvenli sığınağım olmuş sanki". Amanda, sandalyesini yaklaştırdı ve kollarını eşine doladı. Cory, onun kollarında bir süre kaldıktan sonra şaşkın bir sesle "Hey, bana sarılıyorsun! Bu beni umursadığın anlamına geliyor, öyle değil mi?" dedi. Amanda, onu yanağından öptü. Cory, yakın bir temas talep ettiğinde eşinin onu rahatlatabileceğini fark ettiğinde çiftin ilişkisi ve elbette cinsel hayatı iyiye doğru gitti.

Avutucu seks, genelde partnerler Şeytani Diyaloglar ile boğuştuklarında ve ilişkide düzenli bir şekilde güvenli, rahatlatıcı dokunuşlar –en temel bağ kurucu temaslar– olmadığında meydana gelir. "Seks bizim için gerçekten

bir araya gelebildiğimiz tek yer" diye yakındı Nan ile on yıllık ilişkisi bitmekte olan Alec. "Ama o şimdi hiç sevişmek istemiyor. Kendimi hep reddedilmiş hissediyorum. Bazen öfkeleniyorum. Benimle sevişmeyi umursamıyormuş gibi görünmesini her düşündüğümde acı hissediyorum. Çok ısrarcı olduğumu söylüyor ve ayrı odada yatıyor. Aslında, seksi boş verin, artık birbirimize dokunmuyoruz bile".

Partnerler bana birbirlerini umursadıklarını gösteren günlük faaliyetlerde bulunmayı akıl edemediklerini ve bu konuya dikkat edemediklerini söylediklerinde endişelenirim. Sevişemediklerini söylediklerinde kaygı duyarım. Ancak, bana birbirlerine dokunamadıklarını söylediklerinde, gerçekten başlarının belada olduğunu bilirim.

Yaklaşık bir buçuk metre kare alanıyla tenimiz, biz yetişkinlerin sahip olduğu en büyük duyu organıdır. Sevecen okşayışlar, tenimizin okşanması ve bunların uyandırdığı duygular, birçoğumuz için aşk ilişkisinin kraliyet yoludur. Dokunmak, iki temel güdüyü bir araya getirir: Seksi ve özel bulduğumuz birinin bizi fark etmesine, bize sarılmasına duyduğumuz ihtiyacı. Merhum antropolog Ashley Montagu'nun kitabı *Dokunmak*'ta belirttiği gibi, ten tene temas, seksin *ve* bağlanmanın dilidir. Dokunmak, insanı hem uyarır hem de yatıştırıp rahatlatır.

Massachusetts Üniversitesi'nden gelişim psikoloğu Tiffany Field'a göre, hayattaki ilk anlarımızdan son anlarımıza dek dokunmaya hayati derecede ihtiyacımız vardır. Field, Kuzey Amerikalıların dünyanın en az dokunan toplumu olduğunu ve 'dokunma açlığı' çektiklerini ileri sürmektedir. Çocuklarda dokunmadan, sarılmadan ve okşanmadan mahrumiyet, beynin ve duygusal zekânın gelişimini, yani duyguları organize etme yetisini yavaşlatıyor gibi görünmektedir.

Erkekler, dokunma açlığından daha muzdarip olabilir. Field, erkeklerin doğumdan itibaren kızlara kıyasla daha az kucağa alındıklarını ve daha az okşandıklarını ifade etmektedir. Yetişkin erkekler kadınlara oranla, sevecen dokunuşlara daha az yanıt verici görünmektedir. Ama gördüğüm kadarıyla erkekler, en az kadınlar kadar dokunma açlığı çekmektedir. Erkekler, ya kültürel şartlanma (gerçek erkek kucaklaşmaz) ya da beceri eksikliği (nasıl isteyeceğini bilememek) nedeniyle kucaklanmayı istemezler. Ne zaman kadın danışanlarım erkeklerin sekse kafayı taktıklarını söyleseler bunu düşü-

nürüm. Eğer seks futbol sahası dışında dokunulduğum veya kucaklandığım tek yer olsaydı ben de öyle olurdum derim onlara.

"Sadece, Marjorie'nin bana sokulmasını ve dokunmasını istiyorum" dedi Terry. "Benimle yakınlaşmak istediğini bilmek istiyorum. Arzulanmak, istenmek istiyorum. Sadece cinsel şekilde değil. Bundan daha fazlasını istiyorum". "Hayır, bütün istediğin düzüşmek ve orgazm olmak" diyerek aynı fikirde olmadığını belirtti Marjorie. "Belki de istemeyi bildiğim tek şey bu" diye karşılık verdi Terry. Bütün fiziksel ve duygusal bağlanma ihtiyaçlarımızı yatak odasına aktaramayız. Bunu denediğimizde, cinsel hayatımız bu ihtiyaçların ağırlığı altında ezilir kalır.

İyi bir seks için en iyi reçete, güvenli bir ilişkidir. Yani çiftin E.Y.D.B. konuşmaları ve sevecen dokunuşlar aracılığıyla bağ kurabildiği bir ilişkidir. Seks terapistleri bile, sağlıklı bir cinsel ilişkinin temel yapı taşının "talepsiz haz verme" olduğu konusunda hemfikirdir. Bu yüzden, çiftlere sık sık birkaç hafta boyunca sevişmekten kaçınmalarını öneririm. Cinsel birleşme yasaklandığında, partnerlerin her ikisi de kaygı veya hayal kırıklığı yaşamaz. Böylece dokunmanın bütün hazlarını keşfetmeye odaklanabilirler. Sevecen dokunuşlar istemeye alışmak, çiftin arasındaki bağı derinleştirir. Birbirinin bedenini yakından tanımak, hangi hareketlerin birbirine haz verdiğini bilmek, "sadece senin için, sadece seninle" tarzı bir bağın değerli bir parçası haline gelir.

Eşzamanlı Seks

Eşzamanlı seks; duygusal açıklık, yanıt vericilik, sevecen dokunuşlar ve erotik keşif bir araya geldiğinde ortaya çıkar. Seksin olması gereken şekli budur. Doyurucu, tatmin edici ve yakınlaştırıcı seks budur. Çiftler güvenli bir duygusal bağa sahip olduklarında, fiziksel yakınlık başlangıçtaki hararetini, yaratıcılığını, hatta daha fazlasını muhafaza edebilir. Sevgililer, bir an sevecen ve eğlenceliyken başka bir an ateşli ve erotik olabilirler. Bir an orgazma odaklanırken bir diğerinde usul usul şair Leonard Cohen'in "bin öpücük derinliğinde" dediği yere yolculuk edebilirler.

Eşzamanlı kelimesini ilk olarak Görüşme 4'te, partnerlerin duygusal ahengini tarif etmek için kullandım. Şimdi bu kavramı fiziksel ahengi de kapsayacak şekilde genişletiyorum. Cornell Tıp Fakültesi'nden psikiyatrist Dan Stern, bu kelimeyi şu bağlamda kullanmaktadır. Stern'in gözlemlerine göre

güvenli sevgililer, tıpkı empatik bir annenin bebeğine uyum sağlaması gibi birbirlerine uyum sağlarlar. Birbirlerinin iç âlemlerini ve niyetlerini hissederler. Birbirlerinin uyarılma durumlarındaki değişikliklere yanıt verirler. Bebek gözlerini açar ve keyifle mırıldanır; anne ona aynı şekilde mırıldanır; sesini bebeğinin heyecanlı cıvıldayışına uydurur. Sevgili başını çevirir ve iç geçirir; diğer sevgili gülümser ve partnerinin iç geçirmesinin ritmini takip ederek onun yan tarafını sıvazlar. "Sözsüz bir derin anlaşma hissi" veren bu eşzamanlılık, duygusal, fiziksel ve cinsel yakınlığın özüdür. Duygusal güvenlik, fiziksel eşzamanlılığı, fiziksel eşzamanlılık da duygusal güvenliği şekillendirir.

Yatak odası dışındaki yanıt vericilik, orada da sürer. Yakın partnerler, cinsel hassasiyetlerini ve arzularını reddedilme korkusu olmadan açığa vurabilirler. Bazen yatakta "yeterli" olamamaktan hepimiz korkarız. "Bana bak" der Carrie. "Ben sadece bir çil yumağıyım. Sen her tarafı çillerle kaplı bir model gördün mü hiç? Onlardan nefret ediyorum. Çillerimi düşününce ışıkları kapatmak istiyorum sadece". Kocası Andy, gülümser. "İşte bu çok gereksiz" der yumuşak bir sesle. "Çillerini seviyorum. Onlar senin parçan. Seninle birlikte olmak istiyorum. Bir modelle birlikte olmak istemiyorum. Benekleri severim, beni heyecanlandırıyorlar. Benim gibi kel adamların çok seksi olduğunu düşünmen gibi. Böyle düşünüyorsun, değil mi?" Carrie gülümser ve kocasını onaylar.

Güvenli, sevgi dolu partnerler sevişme esnasında gevşeyebilir ve kendilerini rahat bırakıp sevişmeye kaptırabilirler. Utanmadan veya gücenmeden, onları neyin heyecanlandırdığı veya heyecanlandırmadığı hakkında açıkça konuşabilirler. Nevada Üniversitesi'nden psikolog Deborah Davis ve Cornell Üniversitesi'nden psikolog Cindy Hazan, araştırmalarında güvenli bağlanan partnerlerin ihtiyaçlarını, tercihlerini daha açık ifade edebildiklerini ve sevgilileriyle cinsel denemeler yapmaya daha istekli olduklarını bulmuşlardır. Filmlerde, sevgililer hiçbir zaman yatakta ne yapacaklarını konuşmak zorunda kalmazlar. Kendiliğinden sevişirler. Oysa kendini gerçekten konuşacak kadar güvende hissetmeden sevişmeye çalışmak, bir 747'yi el kitabının veya kontrol kulesinin yardımı olmadan yere indirmeye benzer.

Elizabeth, mutlu bir halde bana bir gece yirmi beş yıllık kocası Jeff'in onunla en sevdiği cinsel fantezisini paylaştığını anlattı. Jeff, yüksek sınıftan bir kadın tarafından "eğitildiğini" hayal ediyordu. Birden Elizabeth sesini

kalınlaştırmış ve Fransız aksanını taklit etmişti. O gece bir saat boyunca tecrübeli kadın rolü yapmış, kocası büyülenmişti. "O gece tam bir maçoydun" dedi Jeff'e. "Böyle olabileceğini hiç bilmiyordum". Jeff, kahkahalara boğuldu. "Ben de hiç bilmiyordum. Ama sen de çok farklıydın. Benim, minik, utangaç kadınım nereye gitmişti?" Elizabeth güldü ve şöyle dedi: "Ama benim için seksin en iyi tarafı, ne yaparsak yapalım sonrasında senin için çok değerli olduğumu hissettirecek şekilde bana sarılman".

Güvenli partnerler, birbirlerini yatıştırıp rahatlatabilirler; herkesin günlük cinsel yaşamının bir parçası olup da filmlerde asla gösterilmeyen kaçınılmaz sorunların üstesinden gelmek için elbirliğiyle çalışabilirler. Sertleşme sorunları yaşayan ve bu durumu utangaç bir şekilde "Charlie şekerleme yapmaya karar verdi" sözleriyle tarif eden Frank, karısıyla arasında geçen yakın zamandaki bir sevişme denemesini anlattı. Sevişmeleri, bir felaketin bütün işaretlerini taşıyordu. "Sylvie, başta kilomla ilgili bir şeyler söyledi ve ben surat asmaya başladım" dedi Frank. "Ama sonra, ne olduğunu fark etti ve kendimi iyi hissetmem için bana sarıldı. Ardından önemli bir anda on sekiz yaşındaki çocuğumuz eve erken geldi ve Charlie, şekerleme yapmaya gitti. Sylvie, bana okuduğumuz kitabı hatırlattı. Orada kırk dakikalık bir sevişme seansında birçok erkeğin bir ya da iki kez ereksiyonunu yitireceği ancak panik yapmadıkları sürece bunun geri geleceği söyleniyordu. Charlie ile dalga geçtik ve yakın kaldık. Sonra kullandığımız krem bitti ve bu yüzden Sylvie gidip krem arayıp bulmak zorunda kaldı". Sylvie, kıkırdamasını kontrol edemiyordu. "Nihayet her şey yoluna girdiğinde öyle keyiflendim ki mumu yere devirdim. Sonra perde alev almaya başladı!" Eşine ağız dolusu gülümsedi ve "Ateşli bir gündü, değil mi tatlım" dedi. Sylvie, nasıl sevişmeyi bırakıp bunun yerine sıcak çikolata yapmaya karar verdiklerini anlatarak hikâyeyi toparladı. "Ama sonra" dedi yeniden kıkırdayarak "Frank seksi bir şeyler söyledi ve onca olandan sonra seviştik". Kollarını yukarı kaldırıp başını bir tarafa eğerek Marilyn Monroe pozu verdi.

Bu tarz hikâyeler, beni heyecanlandırırlar. Bir ilişkide onlarca yıl sonra bile eşlerimizle ilgili heyecan verici keşifler yapabileceğimizi ve kendiliğinden, tutkulu, eğlenceli cinsel deneyimler yaşayabileceğimizi kanıtlarlar. Birbirimize tekrar tekrar bağlanabileceğimizi, yeniden âşık olabileceğimizi ve erotizmin esasında "kendini" bırakma, duygulara teslim olma yeteneği

ve oyunu olduğunu gösterirler. Bunların her ikisi için de duygusal güvenliğe ihtiyacımız vardır.

Güvenli bir ilişkide, heyecan başlangıçtaki delicesine tutku anlarını yeniden diriltmeye çalışmakla sağlanmaz. İçinde fiziksel ve duygusal yakınlığı barındıran burada-şimdi deneyimlerine anbean açık olma riskini göze almakla sağlanır. Bu açıklıkla partnerinizle her seviştiğinizde yeni bir macera yaşıyormuş gibi hissedersiniz. Çiftlere, erotik ve tatmin edici seks için en iyi kılavuzun, "can sıkıntısıyla" savaşacak daimî yenilikler aramak değil, "uygulama ve duygusal mevcudiyet" olduğunu söylerim. Şikago Üniversitesi'nden Edward Laumann'ın seks üzerine yaptığı yakın tarihli bir araştırmanın, birlikte uzun yıllar geçiren ve duygusal güven ortamını yaratan evli çiftlerin, evli olmayanlara göre daha sık ve tatmin edici bir cinsellik yaşadıklarını göstermesi boşuna değildir.

Uzmanlar, sadece delicesine tutku ve fethetme bayraklarını dalgalandıran taze ilişkilerin heyecan verici seks vadedebileceğini söylediklerinde, aklıma hep uzun yıllardır evli olan ve nasıl Arjantin tangosu yaptıklarını bildiğim yaşlı çift gelir. Karı koca kendini tamamen o ana bırakır ve iç içe geçer. Hareketleri insanın yüreğine dokunacak kadar incelikli, oyunbaz ve şaşırtıcı şekilde erotiktir. Birbirleriyle o kadar uyumlu ve birbirlerine karşı o kadar yanıt vericidirler ki, dans çok değişken ve doğaçlama olduğunda bile, tek bir adımı ya da dönüşü kaçırmazlar. Zarafet ve sezgiyle tek bir kişi gibi hareket ederler.

Cinsel Sorunları Çözmek

Kuzey Amerika'da en yaygın görülen cinsel sorun, kadınlarda cinsel istek azlığı, erkeklerde erken boşalma veya sertleşme sorunlarıdır. Bu beni hiç şaşırtmıyor. Birçok sıkıntılı çift, Şeytani Diyaloglara saplanıp kalmıştır. Kadınlar, genellikle kendilerini yalnız ve yakın bir bağdan yoksun hissetmektedir. Bunun sonucunda ya Avutucu Seks'e itibar etmekte ya da seks yapmayı bırakmaktadır. Erkekler, güvensiz hale gelmekte, Kapalı Seks'e yönelmekte veya cinsel sorunlar yaşamaktadır. Bir çift, güvenli bir bağ yaratabildiğinde, çoğu kez çiftin cinsel hayatı da kendiliğinden ya da ortak bir çabayla iyileşir. Ortak hazza ve yakınlığa dayalı yeni seks biçimi ve orgazmla gelen oksitosin akını karşı etki yaratarak ilişkiyi geliştirir.

Ellen, kendini daha güvende hissedince sonunda Henry'ye onunla orgazm olamadığı sırrını açabildi. Yıllardır rol yapıyordu. Henry, buna darılmadı ya da bunu bir tehdit olarak algılamadı. Rahatlatıcı ve destekleyici davrandı. Kütüphanede araştırma da yapmıştı. Kadınların neredeyse yüzde 70'inin yalnızca cinsel birleşmeyle orgazm olamadıkları bilgisini paylaşarak Ellen'ı rahatlattı. Birlikte, "Ellen için Orgazm" projesine dair üç erotik strateji belirlediler.

Şimdi, yakınlığın ve bağ kurmanın bir ilişkide nasıl yan yana gittiğine yakından bakalım. Tutku, sabit değildir. Arzu; olaylara, mevsimlere, sağlığa ve binlerce sebebe bağlı olarak doğal olarak artar veya azalır. Yine de bu dalgalanmalar, çoğumuzun canını sıkar. Bu iniş çıkışlar hakkında açık bir şekilde konuşamazsak, kolaylıkla ilişki sorunları tetiklenebilir veya büyüyebilir. Çoğu partner, seyrek cinsel ilişkiyi tolere edebilir. Ancak partnerinin onu arzulamadığı hissine katlanamaz. Bu tür duygularla başa çıkmak, güvenli bağlanmış olanlar da dâhil birçok partnerin yüzleşmek zorunda kaldığı zorluklardır. Laura ve Bill için de böyle olmuştur.

Çift, beni görmeye Laura'nın işini kaybetmesi yüzünden girdiği depresyonun iyileşmesinin akabinde geldi. Sağlıklı bir ilişkinin, depresyonun yinelenmesine karşı en önemli koruyucu olduğunu bilen doktoru, kocasıyla ilgili bazı sorunlarının olduğunu fark etmiş ve evlilik "checkup"ı yapmam için onları bana yollamıştı. Laura, kaygılarını ortaya koydu: "Birbirimizi çok seviyoruz" dedi. "Ancak, nasıl söylesem, Bill her zaman seks yapmaya bayılırdı. Her zaman bana dokunurdu. Bu hoşuma giderdi. Sevişmek istemediğim zaman 'hayır' derdim ve o bunu kabul ederdi. Yine de birbirimize sarılır ve eğlenirdik. Yakın olduğumuzu hissederdik. Ama şimdi, yani son birkaç yıldır bana hiç kur yapmıyor. Seviştiğimiz zaman her şey güzel, ancak ben başlatmazsam sevişmiyoruz. Bu, canımı çok yakıyor. Neredeyse yirmi yıldır birlikteyiz. Artık daha yaşlı olduğum ve onun için yeterince seksi olmadığım için mi böyle? Ondan daha geç yatağa giriyorum, o uyurken yatıyorum. Bütün bunlardan kaçınmak için. Ama aramızdaki mesafe gittikçe artıyor". Bill yanıt verdi: "Sadece eski isteğim yok. Bugünlerde iş de beni çok yoruyor, bunu biliyorsun. Ama ben sevişmeyi seviyorum ve sen seksi bir kadınsın. Sorun ne anlamıyorum; senin kendini kötü hissetmen hariç tabii ki".

Bu, bir E.Y.D.B. konuşması yapabilmenin gerçekten önemli olduğu anlardan biriydi. Soru şuydu: Laura, acısına odaklanıp Bill'le temas kurabilecek miydi? Bill, karısının protestosuna kulak verip o protestoya yanıt verecek miydi? "Sizin dediğiniz gibi" diye anlatmaya başladı Laura: "Tartıştığımız zaman benim zorlayıcı olduğum, Bill'in içine kapandığı bir döngüye saplanıyoruz. Oysa konuşup bunu düzeltebiliriz. İyi bir evliliğimiz olduğunu düşünüyorum. Ama seks hakkında konuşmak bizim için zor. Konuşmayı denedik, bir süre için biraz daha iyi oldu, ama sonra önceki haline döndü". Partnerler, daha önce ilişkilerindeki olumsuz döngülere bakabildikleri ve birbirine karşı daha yanıt verici olabildikleri için, onlara seks hayatlarını da aynı şekilde konuşmayı önerdim.

Çifte cinsel beklentilerinin ne olduğunu sordum. Bill, iki haftada bir sevişmeyi isteyeceğini söyledi. Laura ise on günü tercih edeceğini söyledi. Hep beraber güldük. Sorun bir anda küçülmüş gibi duruyordu. Ama soruna biraz daha odaklandık. Bill, kendi açısından tek sorunun Laura'nın bir miktar huzursuz ve uzak görünmesi olduğunu söyledi. "Geceleri ondan yanıma gelmesini ve sarılıp yatmamızı istediğimde çoğu kez gelmiyor ve ben bunu özlüyorum" dedi. "Aslında, düşünüyorum da çok fazla özlüyorum". Laura ağlamaya başladı. "Ben sadece sarılıp yatmak istemiyorum. Sen sevişmek istersin ben de seni hayal kırıklığına uğratırım diye düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum. O yüzden yatağa gelmek istemiyorum. Sanırım bu konu hakkında konuşmaktan bile çok korkuyorum. Sen bana cinsel gerginliğimin olup olmadığını soruyorsun ve ben 'tam olarak öyle değil' dediğimde konuşmamız bitiyor". Laura'nın beklentisel kaygısını ve kendisini bundan korumak için yaptığı kaçınma davranışını görebiliyordum. Cinsel hayatlarındaki değişimi konuşamamanın onların arasına girdiği ve onlara acı verdiği konusunda üçümüz de hemfikir olduk.

Onlardan hissettikleri acıyı biraz açmalarını istedim. Laura, bir süre uğraştı, ama sonra onun için neyin çok acı verici olduğunu ayrıştırabildi. "Çektiğim acının bir kısmını, senin artık beni bir kadın olarak görmediğin korkusu oluşturuyor. Senin sadece karın olduğum korkusu. Öncesine göre daha kırışık ve daha tombulum. Artık seksi olmayabileceğim ya da arzulanmayacağım düşüncesi çok korkutucu. Bana arkadaşınmışım gibi sarılıyorsun. Bana o eski yoğun ilgiyi göstermiyor gibisin. Bu bana kendimi çok iyi hissettirirdi. Hem de çok yakın".

Bill, can kulağıyla dinliyordu. "Sorunun özü bu mu? Kendini reddedilmiş hissetmen ve seni artık seksi bulmadığımı düşünmen mi?" sorusunu sorarak eşine yardım etti. Laura, içini çekti, ağladı ve başını salladı: "Seviştiğimizde, bir şekilde gerginleşiyorum. Arzulandığımı hissediyorum; ama bir anlığına. Çok çalıştığını ve yorgun olduğunu biliyorum. Seks yapmak isteyebilirsin ya da istemeyebilirsin bunu anlıyorum. Önemli değil. Bazen düşünüyorum da senin üzerine gelmezsem hayatımızın o parçası solup gidecek. Ve sen onun gitmesine izin vereceksin. Bunu düşünmek beni delirtiyor. O yüzden kendime 'Güzel, ben başlatmayacağım. Ne hali varsa görsün' diyorum. Ama sonra acı çekiyorum". Kendi kalbine dokundu. Bill, uzandı ve onun elini tuttu.

Ona sordum: "Hepsi bu mu, Laura? Acı genellikle üzüntü, kızgınlık ve korkuyla ilişkilidir. Seninle seks yapmanın Bill için o kadar önemli olmadığını hissediyorsun. Öyle mi? Başka bir şey var mı?" Beni onayladı ve devam etti. "Eğer gelip sevişmeyi önermezsem, bu duygularla kapana kısılırım. Eğer böyle yaparsam..." Sesi canlılığını yitirdi, dudakları titredi. "Bunu söylemek çok zor; bu kadar zor olmamalı. İyi bir evliliğimiz var ve ben güçlü bir insanım. Ama senin üzerine gelmek benim için korkutucu. Bir uçurumdan atlamak gibi. Daha önce hiç bunu yapmam gerekmemişti. Sen tatlı tatlı gülümseyip yorgun olduğunu söylediğin ve arkanı dönüp uyuduğun zaman içten içe ölüyorum. Bu önemli bir mesele değilmiş gibi davranıyorum, ama sana sevişmek istediğimi söylemek gerçekte bana çok şeye mal oluyor". "Bunu hiç bilmiyordum" diye mırıldandı Bill.

"Bütün bu duygular, Bill'in ne yapmasına ihtiyacın olduğu konusunda sana ne anlatıyor?" diye sordum Laura'ya. Laura kocasına şöyle dedi: "Benimle sevişmeye gerçekten değer verdiğin konusunda güvenimi tazelemene ihtiyacım var sanırım. Hâlâ bu konuya yatırım yaptığın, hâlâ beni arzuladığın konusunda güvene ihtiyacım var. Sana güvenebilmem için ikimize zaman ayırmana ihtiyacım var. Bazen benimle olmanın öncelikli olmasına ihtiyacım var. Eskiden yaptığın gibi hâlâ benim erkeğim olduğunu göstermene ihtiyacım var". Bill hemen cevap verdi. Telaşlı bir şekilde Laura'ya, aşırı yorgun olduğunu, çoğu zaman "ayakta uyuduğunu" söyledi. Onu seviyor ve gün boyu arzuyla düşünüyordu. "Ama sevişmeyi teklif etmenin senin için bu kadar zor olduğunu hiç anlamamıştım. Çok üzgünüm" dedi. "Sana kur yaptığımda çok yorgun olduğum için ereksiyonum yetmez diye endişeleniyordum. O yüzden emin olmadığım sürece geri duruyordum". İkisi de

gülmeye başladılar ve bunun birkaç kez yaşandığını hatırladılar. Sonrasında küçük erotik dokunuşlarla birbirine sarılmışlar ve çok yakın olduklarını hissetmişlerdi.

Bu görüşme, Bill ve Laura'nın seks hayatlarını güvenli bir oyun ve yakınlaşma bölgesine çevirme ihtiyaçlarıyla ilgiliydi. Ama görüşmemiz, aynı zamanda bir uyarı alarmı vazifesi gördü. Onlara, cinsel birleşmenin hesapta olmadığı bir tensel senaryo bulmalarını önerdim. Bill, Laura'nın bunu yapmasına yardım etti ve sonrasında daha sık sevişmeyi önermeye başladı. Aynı zamanda, Laura sevişmeyi önerdiği zaman onun aldığı riskin değerini bildiğini göstermeye dikkat etti. Bill de açıkça kendi ihtiyaçlarını ifade etti: Karısının onu istediğini, onunla seks yapmaktan veya yakınlaşmaktan kaçınmadığını bilmeye ihtiyacı vardı. Karısını sevdiğini ve arzuladığını tekrar etti.

Bill ve Laura, sevişmelerine daha fazla dikkat etmeye başladılar. Her odanın zaman zaman bir miktar temizliğe ve yeniden dekore edilmeye ihtiyacı vardır. Yatak odası da buna dâhildir. Partnerler, birlikte birkaç erotik kitap okudular ve yıllardır ilk kez birbirlerini nasıl uyaracaklarını ve nasıl daha tatmin edici bir seks yaşayacaklarını konuştular. Cinsel hayatlarının geliştiğini bildirdiler, ilişkileri de gelişmişti.

Son seanslarında Bill ve Laura'ya söylediğim gibi, cinsel teknikler yalnızca işin süsüdür, gerçek seksin ta kendisi değildir. Artık çiftin elinde en iyi seks rehberi vardı: Yakınlık yaratma, birbirine kanalize olma ve duygusal bir ahenkle hareket etme becerisi.

Oyna ve Pratik Yap

Kendi Kendinize

Bu bölümde sizi kendi cinsel hayatınızı düşünmeye sevk eden bir yorum ya da ifade var mıydı? Varsa bu ifade ya da yorum, sizde hangi duyguyu uyandırdı? Hissettiğiniz duyguyu yazın. İster bedensel bir duyum ister öfke gibi net bir his şeklinde olsun, bu duygu cinsel hayatınız konusunda size ne söylüyor?

Partnerinizle yataktayken kendinizi, genellikle duygusal olarak güvende ve ona yakın hisseder misiniz? Böyle hissetmenize ne yardım eder? Bunu hissetmiyorsanız sevgiliniz size nasıl yardım edebilir?

Olağan cinsel tarzınız nedir? –Kapalı seks mi? Avutucu seks mi? Yoksa eş zamanlı seks mi? Herhangi bir ilişkide üçü de muhtemelen zaman zaman ortaya çıkacaktır. Ancak alışkanlıkla kapalı veya avutucu sekse yöneliyorsanız bu size ilişkinizdeki güvenlik algınızla ilgili bir şeyler söyler.

Yataktaki en önemli dört beklentiniz nelerdir? Cevaplarınızı dikkatle düşünün. Bazen ilk aklımıza gelen, doğru cevap değildir. Partnerler bana, seksten sonraki en büyük beklentilerinin kendilerine şefkatle sarılanması ve nazikçe okşanmak olduğunu söylerler ama bu arzularını hiçbir zaman sevgililerine ifade etmezler.

İlişkinizde yeteri kadar dokunduğunuzu ve sarıldığınızı hissediyor musunuz? Tek bir okşama; yakınlık, avutma ve arzu ifadesi olabilir. Kendinize ne zaman daha çok dokunulmasını ve sarılanmasını istersiniz?

Eğer ———— 'nın Sevgilisi için Kısa Bir Rehber yazsaydınız ve boşluğa adınızı yerleştirseydiniz içine neler koyardınız? Ana yönergeler şu soruların cevaplarını içermelidir: Sizi duygusal ve fiziksel olarak sekse hazırlayan nedir? Sevişmeden önce ve sevişme sırasında sizi en çok ne heyecanlandırır? Sizce heyecanlandırma veya ön sevişme ve cinsel birleşme ne kadar sürmelidir? Tercih ettiğiniz pozisyon hangisidir? Hızlı mı yoksa yavaş mı sevişmekten hoşlanırsınız? Sevişirken sizi en derinden uyarmak için sevgilinizin yapabileceği en heyecan verici hareket nedir? Bunu ondan isteyebilir misiniz?

Seksi sizin için en zevkli hale ne getirir? (Bu orgazm hatta cinsel birleşme olmayabilir). Seks sırasında kendinizi ne zaman güvensiz ya da rahatsız hissedersiniz? Kendinizi ne zaman partnerinize en yakın hissedersiniz?

Yukarıdakileri sevgiliniz ile paylaşabiliyorsanız mükemmel. Paylaşamıyorsanız, belki bu tür bilgileri paylaşmanın ne kadar zor olduğuyla ilgili bir konuşma başlatabilirsiniz.

Partnerinizle Birlikte

Seksin mükemmel olmasıyla ilgili beklentiniz yüzde kaçtır? Bu yüzde konusunda partnerinizle anlaşabiliyor musunuz? Anketlerde, çiftlerin cinsel ilişkilerinin yüzde 15 ila 20'sinin en azından bir partner tarafından başarısız geçtiğini ifade ettiklerini unutmayın.

Seks, sizin için fiziksel açıdan verimli geçmediğinde çift olarak ne yapabilmek istersiniz? Seks, sizin için duygusal açıdan verimli geçmediğinde ne yaparsınız? Partneriniz size bu konuda nasıl yardımcı olabilir? Birlikte, yapacaklarınızın beyaz perdede nasıl görüneceğiyle ilgili bir film senaryosu oluşturun.

Şimdi Mükemmel Olsam Oyunu'nu Oynayın. Şununla başlayın;

Eğer yatakta mükemmel olsaydım ———————— yapmak (yapabilmek) isterdim ve o zaman sen kendini daha ———————— hissederdin.

En az dört cevap bulup onları partnerinizle paylaşmaya çalışın. Daha sonra birbirinize, diğerinizin yatakta veya yatak dışında cinsel anlamda mükemmel olduğu bir halini anlatın.

Her ikiniz de ilişkinizde cinselliğin gerçekten tatmin edici olduğu bir anı hatırlayabiliyor musunuz? Bu olayın hikâyesini sevgilinizle mümkün olduğunca detaylı bir şekilde paylaşın. Bu hikâyeleri dinleyerek ne öğrendiğinizi birbirinize anlatın.

İlişkinizde seksin genel olarak nasıl bir görünüm kazandığını düşünün. Seks sizin için sadece eğlence mi? Yakınlaşmanın bir yolu mu? Salt fiziksel gevşeme mi? Stres ya da üzüntüyle baş etmek için rahatlatıcı bir yol mu? Gerçek dünyadan kaçarak romantizme dalmanın bir yolu mu? Erotik bir macera mı? Şefkatli bir yakınlık alanı mı? Bir tutku patlaması mı? Sevgilinizle bütün bunları güvenli bir şekilde yaşayabiliyor musunuz? Yatakta almak isteyeceğiniz bir risk ne olabilir? Birbirinize alacağınız riskin ne olduğunu anlatıp işler kötü veya iyi giderse diğerinin nasıl cevap vereceğini açıklayabilir misiniz?

Önceden heyecan verici, erotik seks ile güvenli bir ilişkinin tezat olduğunu düşünürdük. Şimdi güvenli bir ilişkinin, tahrik edici maceralarla dolu bir birliktelik için esnek bir sıçrama tahtası olduğunu biliyoruz. Fiziksel ilişkinizi açık, yanıt verici ve katılımcı tutmak, duygusal bağınızı da güçlü tutmaya yardım eder. Bir sonraki ve en son görüşmede, aşkınızı nasıl canlı tutacağınızı keşfedeceksiniz.

GÖRÜŞME 7

AŞKI CANLI TUTMAK

"Evlilikten sıkılan insan, özen göstermiyordur."
Bir meslektaşın kocası

Çok olumlu geçen bir seansın sonunda, en hoş çiftlerimden birine "İlişkinizde yarattığınız olağanüstü değişiklikleri görüyor musunuz arkadaşlar?" diye sordum. Kızıl saçları olan, yüksek sesle konuşan ve her zaman tutkulu olan Inez şöyle yanıt verdi: "Evet, ama bu duyguyu koruyabilir miyiz? Kız kardeşim biraz katıdır. Bana 'Fernando ile tekrar aşkı bulduğunu düşünüyorsun. Ama evlilik bir alışkanlıktır. Süt gibi son kullanma tarihi vardır. Altı ay içinde eski saçmalıklara geri dönersiniz. Aşkı devam ettiremezsin. Bu böyledir' dedi. O bunları söyleyince korkuya kapıldım. Acaba yine tüm o eski kavgalara ve yalnızlığa geri döner miyiz?"

Seans, burada sona erdi. Ama notlarımı alırken kafamda iki tane ses vardı. Biri Yunan filozoflarından Herakleitos'un sözüydü: "Her şey akar, hiçbir şey kalıcı değildir". Bu, aşk için de geçerli olmalı diye düşündüm. Çift terapisindeki yüksek nüksetme oranlarını göz önüne alın. Belki de Inez'in kız kardeşi sadece gerçekçiydi. Ama sonra on birinci yüzyılda yaşamış Çinli şair Su Tung-po'nun sözünü aktaran diğer ses sazı ele aldı: "Senelerdir o mehtaplı geceyi hatırlıyorum, bodur çam ağacı tepeleri arasında yalnız geçirdiğimiz o mehtaplı geceyi". Belki de bu derin bağlanma anları, âşıkları yıllar boyu bir arada tutabilecek kadar güçlüydü. O an aklıma, çiftlerin ha-

yatları stres dolu olsa bile EFT seanslarında yarattıkları mutluluğa ve tatmine tutunmaya devam ettiklerini gösteren araştırmamız geldi.

Artık Inez'in sorusunun yanıtını biliyordum. Bir sonraki seansta, ona şöyle dedim: "Her şey hareket eder ve değişir, fakat aşk ilişkilerinde 'mutlaka böyle olacak' diye bir şey yoktur. Aşkın nasıl 'yaratıldığını' ve nasıl 'korunduğunu' nihayet öğrendik. Şimdi ilişkinizin nasıl olacağına karar vermek sana ve Fernando'ya kalmış. Eğer ilişkinize aktif olarak özen göstermezseniz muhtemelen kazanmak için çabaladığınız şeyler söner gider. Ama aşk lisan gibidir. Sürekli konuşursanız giderek daha da akıcılaşır. Eğer yapmazsanız aşkı kaybetmeye başlarsınız".

E.Y.D.B. görüşmeleri aşkın dilidir. İlişkinizin güvenli bölgesine payanda olurlar; esnek olma, keşfetme, aşkınızı canlı tutup büyütme becerinizi geliştirirler. Görüşme 7, aşkınızı geleceğe taşımak için bir yol haritasıdır. Bu görüşme, şu adımları içerir:

• Güvensizliğe sürüklendiğiniz ve Şeytani Diyaloglara saplandığınız ilişkinizdeki tehlikeli noktaları tekrar özetleyip değerlendirmek. Bunu yapmak, güvenli bağa giden tali ve kestirme yolları görmenize olanak sağlar.

• Küçük veya büyük tüm olumlu anları kutlamak. Bu adım iki aşamalıdır. İlk olarak, günlük hayatınızda açıklığı ve yanıt vericiliği teşvik eden anlar irdelenir. Birbiriniz üzerinde olumlu bir etki yarattığınız anlara dair anlayışınız pekiştirilir. İkinci olarak, yeni ilişki hikâyenizde aşkınızı şiddetlendiren dönüm noktaları dile getirilir.

• Günlük hayattaki ayrılma ve yeniden bir araya gelme anlarıyla ilgili ritüeller planlamak. Bağlılığınızı, desteğinizi ve yanıt vericiliğinizi gösteren ritüeller. Bu ritüeller, dikkat dağıtıcı ve kaotik bir dünyada ilişkinizi güvende tutmaya yararlar.

• Yinelenen geçimsizlikler ve tartışmalarla kendini gösteren bağlanma sorunlarını belirleme konusunda birbirinize yardım etmek. Bilinçli bir şekilde duygusal güvenlik yaratmak için bu sorunların önden nasıl halledileceğine birlikte karar vermek. Bunu yapmak, sorunları sıcak bağlanma meseleleri ayağınıza dolanmadan çözmenize olanak sağlar. Ben buna Önce Emniyet stratejisi adını veriyorum. Duygusal güvenlik bir kere sağlandıktan sonra, bir partner bir sorunu daha yumuşak ve daha sakin şekilde gün-

deme getirebilir; diğer partner de ileri sürülen görüşe katılmasa bile tartışmaya duygusal olarak dahil olabilir.

• Esnek bir ilişki hikâyesi yaratmak. Bu hikâye, ikinizin nasıl bir sevgi bağı kurduğunuzu ve kurmaya devam ettiğinizi resmeder. Çatışma ve uzaklaşma döngüsüne nasıl saplandığınızı ve aranızdaki uçurumları kapatmayı, yeniden yakınlaşmayı ve yaraları affetmeyi nasıl öğrendiğinizi anlatır. Bu tekrar tekrar âşık olma hikâyesidir.

• Gelecekteki aşk hikâyesini yaratmak. Bu hikâye beş veya on yıl sonra ilişkinizin neye benzemesini istediğinizi ve bu hayali gerçekleştirmek için partnerinizin yardımını ne kadar istediğinizi özetler.

Görüşme 7, aşkın, duygusal yakınlığı kaybedip aramaya ve yeniden bulmak için karşı tarafa el uzatmaya dayanan daimî bir süreç olduğu anlayışı üzerine inşa edilmiştir. Aşk bağı, canlı bir organizmadır. Ona gereken ilgiyi göstermezsek doğal olarak solmaya başlar. Hızla değişen ve giderek daha fazla görevle boğuşmayı gerektiren bir dünyada, şu anda kalıp hem kendimizin hem de partnerimizin yakınlık ihtiyacına cevap vermek zor bir iştir. Bu son görüşme, sizden aşkınız konusunda dikkatli ve düşünceli olmanızı istemektedir.

Şimdi bu görüşmenin işleyişine bakalım.

Tehlikeli Noktalardan Sapmak

Inez ve Fernando için ufak tehlike anlarını belirlemek kolaydı. Yıllardır Polka Protestosu yapıyorlardı. Fernando'nun aşırı içki içmesi, Inez'in ateşli tehditleri ve intikamcı flörtleriyle daha da sertleşen bir Polka Protestosu. Şimdi bu görüşmede Inez, Fernando'ya şöyle diyebiliyordu: "Sustuğun ve dönüp gittiğin zaman yine tepem atıyor. O zaman sana 'Hey Fernando, burada benimle kalır mısın?' diyebilmek istiyorum. Sence sesimi duyabilir misin? Bunun bana cidden yardımı olurdu. Başka türlü endişelerimin giderilebileceğini sanmıyorum". Buna karşılık, Fernando eşine anında ültimatom savurmak yerine Inez'den ne istediğini söyleyebildi. Sadece kendisine çok kızgın olduğunu söylemesini ve onu neyin sinirlendirdiğini açıkça ifade etmesini istiyordu. Her ikisi de bu sapakların, duygusal dengelerini korumalarına ve olumsuz döngülerden uzak kalmalarına yardımcı olacağı konusunda hemfikirdiler.

Bir başka çift, Darren ve Christine, Darren'in ihaneti üzerine boşanma noktasına gelmişti. Christine, eşine "Sanırım ilişki konusunu atlatıyoruz" dedi. "Ama şunu bilmeni istiyorum. Yeterince seks yapmadığımız konusunda en ufak bir ima bile kaçıp saklanmak istememe neden oluyor. Birdenbire benim verebileceğimden fazlasını isteyeceğin korkusu beliriveriyor. Bu korku, artık beni esir almıyor ama ortaya çıktığı an hâlâ midem bulanıyor". Darren, şöyle yanıt verdi: "Anlıyorum. Geçen gece öyle laflar etmem seni arzuladığımı söylemenin beceriksizce bir yoluydu. Sana şimdi nasıl yardım edebilirim?" Christine, belli ki rahatlamıştı. "Belki bana hemen sevişmelerimizin iyi olduğunu ve benimle mutlu olduğunu söyleyebilirsin" diye mırıldandı. Darren gülümsedi ve "Bunu yapabilirim" dedi.

Yakınlık Anlarını Kutlamak

Genellikle partnerlerimize, öylesine bir sözcük veya jestle bizi etkiledikleri ve bizde ait olma hissi yarattıkları ufak tefek davranışlardan söz etmeyiz. Fernando, biraz utanarak Inez'in tüm bu yaşananlardan sonra kendisini bir iş arkadaşına "Bu da benim canım kocam Fernando" diye tanıtmasının içini erittiğini itiraf etti. Bu sözcükler, Inez için "değerli" olduğunu hissetmesini sağlamıştı. Söylediği söz, her gün aklına geliyordu.

Hiç kimse, sevginin aniden görünürlük kazandığı dönüm noktalarını unutmaz. Yaşanan E.Y.D.B. anları bizimle kalır ve bu anları paylaşmak önemlidir. Kay, Don'a şöyle dedi: "Benim için aramızdaki anlaşmazlığı iyileştiren temel anlardan biri o gece bana, 45 yıldır evli olmamıza rağmen elini tutmamın senin için çok şey ifade ettiğini söylemen oldu. Bana hep elini uzatırdın. Sanırım elini bazen tuttum bazen de tutmadım. Elini tutmamın senin için ne kadar önemli olduğunu, bunun beraber olduğumuz ve ne istersek yapabileceğimiz anlamına geldiğini söylediğinde çok etkilendim. Birden seni kural koymaktan hoşlanan, hükmedici bir adam olarak değil de bana ihtiyaç duyan biri olarak gördüm".

Başka bir çiftle yapılan bir seansta, Lawrence'ın depresyonunun hayatını nasıl mahvettiğini tartışıyorduk. Lawrence, eşi Nancy'ye "Sen olmasan bununla başa çıkamazdım" dedi. "İçime çok kapandığım halde yanımda kaldın. İş görüşmesine gittiğim gün işi başka birine verdiler ve kendimi dünyanın en başarısız adamı hissederek eve döndüm. Bana ne dediğini anımsı-

yor musun?" Nancy başını salladı. "Beni öptün ve 'Sen benim erkeğimsin. Ne olursa olsun fark etmez. Bunun üstesinden geleceğiz. Seni seviyorum bayım' dedin" Bunu daima hatırlıyorum. Ne zaman işler ters gitse ve kendimden şüphe duysam söylediklerin hâlâ bana yardımcı oluyor".

Partnerler, Şeytani Diyaloglara yakalansalar bile içlerinden biri nefesimi kesen bir empati girişiminde bulunabiliyor. Böyle olduğunda, onları ilişkilerini yenileme mücadelelerinde karanlıkta bir ışık gibi parlayan bu anlara tutunmaları için yüreklendiririm. 'Suskunlukları' yüzünden genellikle Rick'e öfkelenen Maxine birden çok sakin bir şekilde ona şöyle dedi: "Sanırım seni anlıyorum. Çok sakin görünüyorsun. Ama korkuyorsun. Şöminenin üstüne koyduğumuz resimde gördüğüm o küçük yalnız çocuksun. Yeryüzündeki en yalnız çocuk. Asla bir yere ait olmadın. Şimdi de benimlesin, dünyanın en konuşkan kadınıyla ve seni bunaltıyorum. Sen de içine kapanıp sakinleşmeye çalışıyorsun. Bu çok üzücü. Hâlâ oralarda bir yerlerde çok yalnız olmalısın". Rick bu anı, birden fark edildiğini ve anlaşıldığını hissettiği an olarak hatırlıyor. Karısının kızgın olsa bile onu sevdiğini hissettiği an.

Aşkınızı canlı tutmanın önemli bir parçası, bu önemli yakınlaşma anlarını fark etmek ve güzel anları gösteren aile fotoğraflarına yaptığımız gibi onları her ikinizin de göreceği şekilde göz önünde tutmaktır. Böyle anlar, bize yakın ilişkinin neler hissettirdiğini ve ilişkimizin ne kadar değerli olduğunu hatırlatırlar. Ayrıca, ilgimizin gücüyle partnerimizin dünyasını nasıl dönüştürebileceğimizi hatırlatırlar.

Ayrılma ve Bir Araya Gelme Anlarıyla İlgili Ritüeller Belirlemek

Ritüeller, aidiyetin önemli bir parçasıdır. Yinelenen, isteyerek yapılan, özel bir zamanı veya ilişkiyi ayırt eden seremonilerdir. Ritüeller, bizi fiziksel ve ruhsal olarak birbirimize bağlarlar. Bu şekilde perçinlenen bağlar, şimdiki zamanda da olumlu yönde ilerler.

Dinler, ritüelleri daima kullanmıştır. Psikolog Alfred Tomatis'in klinik depresyonu olan bir grup keşiş üzerinde yaptığı ünlü araştırmasını hatırlıyorum. Araştırmacılar, bir sürü incelemeden sonra grubun depresyonunun günde iki kere toplu halde yapılan Gregorian ilahisi söyleme ritüelini bırakmalarından kaynaklandığı sonucuna vardılar. Uyum içinde ilahi söyle-

menin verdiği huzuru ve topluluk olma hissini kaybetmişlerdi. Birlikte güzel bir müzik yaratmak, aralarındaki bağın ve paylaştıkları keyifli anın biçimsel bir ifadesiydi.

Bütün primatlarda, bir araya gelme ve ayrılma anları önemli bağlanma anlarıdır. Bunu çocuklarımızın küçüklüklerinden biliriz. Onlara giderken alışkanlıkla güle güle öpücüğü verir, bize geri döndükleri zaman onları karşılayıp kucaklarız. Peki, sevgilimizle olan ilişkimizde aynı biçimsel ifadeleri kullanmaya neden zaman ayırmayalım? Düzenli olarak yapılan ufak jestler, "benim için önemlisin" mesajını iletir; ilişkiyi sağlam ve güvende tutmak için katkıda bulunur.

Zaman zaman partnerler ayrılma ve bir araya gelme ritüellerini tanıma konusunda zorluk yaşarlar. Emma ile olan evliliğindeki bu tür seremonileri anlatmasını istediğimde Joel boş boş baktı. Bana şöyle dedi: "Valla eve geldiğimde köpeğin her zaman üstüme atlayıp beni selamladığını benim de oturup biraz onun sırtını sıvazladığımı biliyorum. Ama sanırım Emma'ya ne yaptığımın pek farkında değilim. İlişkimizi canlı tutmak için her gün bilerek ve düzenli şekilde yaptığım ne var acaba? Pek emin değilim". Joel, kafasını kaşırken Emma kıkırdayarak yardımına koştu: "Seni şapşal, sadece köpek değil! Birbirimizden bir süreliğine uzaklaştığımız zamanlar dışında, daima mutfağa dalar ve tatlı tatlı 'nasılmış benim gün ışığım' dersin. Sonra da genellikle sırtımı sıvazlarsın; bu çok hoşuma gider. Yapmazsan tuhafıma gider". Rahatlamış görünen Joel Emma'ya "Aaa, tamam. İyi belki bundan sonra sırtını iki kere sıvazlayıp bir de öpücük vermeliyim. Sana, köpeğe değil!".

Farkına varamadığınız şeyler elinizden kayar gider. Sorun yaşayan partnerler bazen bu ufak ritüelleri kaybettikleri için acı acı yakınırlar. Cathy, Nick'e şöyle dedi: "Sabahları evden çıkmadan önce gelip bana sarılmıyorsun. Aslında artık hoşçakal bile demiyorsun. Oda arkadaşı gibiyiz. Tamamen ayrı dünyalarda yaşıyoruz ve sen bunu sorun etmiyorsun". Birkaç E.Y.D.B. görüşmesinden sonra Cathy ve Nick, bu ritüeli yeniden başlatmaya ve ritüellerini o gün ne yapacakları tarzında birkaç soruyla renklendirmeye karar verdiler. Bazen bu ritüellerin kapsamını genişletip aile hayatına uyarlarız. Pazar günkü akşam yemeklerini iki kişiye özel bir yemekten çocuklarımızın bir araya geldiği bir aile olayı haline getirdiğimizi hatırlıyorum. Uzun yıllar sonra oğlumun "Çok meşgulüm. Pazar günkü akşam yemeklerini niye bir-

likte yemek zorundayız ki?" diye şikâyet ettiğini de hatırlıyorum. Küçük kızım "Çünkü bugün Pazar. Biz bir aileyiz ve bu özel bir şey şapşal" cevabını yapıştırmıştı.

Çiftlerin, kendi bağ kurma ritüellerini tasarlamalarına yardımcı olurum. Özellikle ayrılma ve bir araya gelme anlarını veya aidiyet hissettikleri belli başlı zamanları fark etmelerine yardım ederim. Bu tür ritüeller, süregiden ilişkiyi geliştirmek için bilinçli olarak yapılandırılmış düzenlemelerdir. Bunlardan sık sık karşılaştığımız bazıları şunlardır:

- Uyumaya giderken, uyanınca, evden ayrılırken ve eve dönüşte düzenli ve istemli olarak sarılmak, kucaklaşmak ve öpüşmek.
- Birbirine mektup yazmak ve ufak notlar bırakmak. Özellikle partnerlerden biri uzağa gittiği veya çift bir atışma veya uzaklaşma dönemi sonrasında bir araya geldiği zaman.
- Birlikte ruhani veya başka türlü ritüellere katılmak. Örneğin, özel aile yemeklerine gitmek, evin bahçesine ilk ilkbahar çiçeklerini dikmek, beraber dua etmek veya dini faaliyetlere katılmak.
- Gün içinde partnerin sesini duymak ve nasıl olduğunu öğrenmek için arama alışkanlığı edinmek.
- Kişisel paylaşım ritüeli yaratmak. Yani sorun çözmek veya pragmatik meseleleri tartışmak yerine, kişisel şeylerin paylaşımı ve iletişim sağlanması için zaman ayırmak. Pete ve Mara'nın günlük bir iletişim ritüeli vardı. Ritüelleri içlerinden birinin "Şu an nasılsın?" veya "Birlikte nasılız?" demesiyle başlıyordu. Soruların amacı, konuşmayı diğer meselelerden uzaklaştırmaktı. Sarah ve Ned, haftalık bir zaman dilimi belirlemişlerdi. Cuma akşamları yemekten sonra, en az 30 dakika, kahve eşliğinde sohbet ediyorlardı. Buna "paylaşım" zamanı adını vermişlerdi.
- Beraber olmak için özel bir zaman belirlemek. Örneğin, pazar sabahları çocuklar olmadan yatakta kahvaltı etmek veya her gün beraber kahvaltı edebilmek için düzenleme yapmak.
- Ayda bir kez dahi olsa gece programı yapmak.
- Yılda bir kez, yeni bir şeyler öğrenmek için birlikte kursa katılmak, hatta beraber bir proje yapmak.

• Özel günleri, yıldönümlerini ve doğum günlerini kişisel yollarla kutlamak. Sevdiğim kişilerle ilgili özel günleri önemsememe eğilimine girdiğimde, daima kendime şunu hatırlatırım: Böyle anlar, o kişilerin zihnimde var olduklarının ve güvenli bağlanmanın ne demek olduğunun somut sembolleridir.

• İstemli bir şekilde partnerinizin günlük mücadele ve zaferleriyle ilgilenmeye karar vermek ve kararınızı düzenli olarak hayata geçirmek. Daha önce ifade ettiğimiz gibi, "Bunu yapmak senin için zordu ama başardın" , "O proje için çok çalıştın, kimse daha fazlasını yapamazdı", "İyi bir ebeveyn olmak için ne kadar çabaladığını görüyorum" gibi ufak yorumlar hemen her zaman somut tavsiyelerden daha etkilidir. Bu tür destekleri sık sık çocuklarımıza veririz ama nedense partnerimize vermeyi unuturuz.

• Partnerinizi ve ilişkinizi herkesin önünde takdir etme fırsatı yaratmak. Bu çeşitli şekillerde olabilir. Örneğin, evlilik yemininizi yenileyebilirsiniz; harika bir akşam yemeği hazırladığı veya kişisel bir hedefinize ulaşmanıza yardım ettiği için arkadaşlarınızın önünde partnerinize teşekkür edebilirsiniz.

Bazı partnerler, her türlü yakınlığı neredeyse imkânsız kılan alışılagelmiş hayat tarzlarını sarsmak için yapılandırılmış düzenlemelere ihtiyaç duyarlar. Aralarındaki karşılıklı soğukluğu gidermeye ve çok daha yakın bir ilişki kurmaya uğraşan Sean ve Amy, kariyer taleplerinin, işyerine gitmek için harcanan uzun saatlerin, çocukların faaliyetlerinin tükettiği bir hayat yarattıklarını fark ettiler. Hafta sonlarında bile aynı odada on dakikadan fazla birlikte olamıyorlardı.

Kronik aşırı çalışma ve tükenmişlik, kültürümüzün bir parçası haline geldi. Artık bunun normal olduğunu düşünüyoruz. Boston Üniversitesi'nde sosyoloji profesörü olan Juliet Schor, *Aşırı Çalışan Amerikalı* adlı kitabında Amerika'nın (Kanada da benzerdir) "işe ayrılan gün sayısı ve günlük çalışma saatleri açısından dünyanın en işkolik milleti olduğundan ve diğer ülkelere öncülük yaptığından" bahseder.

Çinliler, üç hafta zorunlu tatil yapıyor. Çoğu Avrupalı altı hafta tatil yapıyor. Ama Sean tipik bir Amerikalıydı. Her hafta sonu çalışıyordu. Şirketindeki herhangi bir mali krize karşı hazırda bekliyordu. Bilgisayarı ile Blackberry'sini her yıl iki hafta süren aile tatiline götürüyordu. Gönüllü Sadelik Hareketi'nin lideri Cecile Andrews, anketinde Kuzey Amerikalı çiftlerin

günde ortalama on iki dakika konuştuklarını bildirdi. Sean ve Amy, kendileri için bu rakamın beş-altı dakika olduğunu tahmin etti. Konuşmaları çoğu kez planlama ve evin günlük işleri hakkındaydı Sevişmek ise üzerinde durmaya değmeyecek kadar önemsiz bir konuydu. Her zaman çok yorgunlardı.

Çift, önce ilişkilerine öncelik tanımaya karar verdi. Sean'ın muhasebe terimleriyle ifade edersek, "ana yatırımlarını" muhafaza edeceklerdi. Bu, çocukların aktivitelerini azaltmak, ayda bir kez dışarda program yapmak, pazar sabahları sevişmek için zaman yaratmak ve haftada üç gün beraber kahvaltı etmek anlamına geliyordu. Amy evde çalıştığı için Sean, gün içinde merhaba demek için onu arıyor, bazen de ona seksi isimlerle hitap ediyordu. Telefonda kiminle konuştuğunu soran biri olursa Amy "İlişki Tamircisi Adamla" konuşuyorum diyordu. Bu çift, zamanı geri sardı ve bilinçli bir şekilde ilişkilerini besleyecek yollar buldu. İlişkilerini derinleşip geliştirebilecek yollar.

Önce Güvenlik

Bağlanma sorunlarını pratik sorunlardan ayırt edip çözümlemek, aşkınızı güçlü tutmanın kilit noktasıdır. Çünkü ilki halledildiğinde ikincisinin kolayca üstesinden gelinebilir. 1980'lerdeki ilk EFT araştırmalarımızda, birbiriyle temas kurmayı öğrenen ve daha güvenli bir bağ yaratan çiftlerin, ilişkilerine musallat olan gündelik problemleri çözmede hızla ustalaştıklarını bulduk. Aniden dayanışmacı, açık ve esnek hale geliyorlardı. Anladık ki bu değişimin nedeni şimdi sadece dünyevi sorunlarla ilgileniyor olmalarıydı. Artık partnerlerin bağlanma korkularının ve karşılanmamış ihtiyaçlarının sahnelendiği bir ekranda değillerdi.

Jim ve Mary, Jim'in açık deniz dalış gezilerini artık Şeytani Diyaloglara takılmadan tartışabiliyordu. Oysa kısa süre önce, bu gezilerden bahsedilmesi bile Mary'de öfke ve endişe dalgası yaratıyor, Jim'i "maço soğukluğuyla" ve "risk alma çılgınlığıyla" suçluyordu. Şimdi uzun bir dalış gezisine gidecek olan Jim'i çevreleyen lojistik zorluklar konuşulurken Jim önce Mary'ye, bu konuşmada kendini güvende hissedebilmek için yardıma ihtiyacı olup olmadığını sordu. Mary'nin paylaşma ihtiyacı hissettiği duyguları var mıydı?

Mary, ona bu sorunun sorulmasını takdir etti ve biraz korktuğunu söyledi. Artık Jim geziye gittiği zaman kendini terkedilmiş hissetmiyordu.

Ama hâlâ onlar için endişeleniyordu. Jim'in dalış arkadaşlarından birinin pervasızlığıyla nam saldığından bahsetti. Jim, ona anlaştıkları tüm güvenlik kurallarına kesinlikle uyacağına dair güvence verdi ve dalış ekibi Mary'yi gerçekten endişelendiriyorsa geziden vazgeçebileceğini söyledi. Mary, kocasının ona kulak verdiğini, şüphe ve endişelerinin giderildiğini hissetti. Böylece bu gezinin kocası için ne kadar özel olduğunu anlamaya açık hale geldi. Ardından ikisi birlikte, Jim'in gezisinin getireceği önemli pratik konuları yaklaşık on dakikada çözdüler.

Çiftleri, süregelen bir problemin arka planını anlama konusunda yüreklendiririm. Örneğin, eşinin daha katılımcı bir ebeveyn olmasını isteyen bir kadın, önce konu hakkında bir E.Y.D.B. konuşması yapar ve bu konunun ortaya çıkardığı bağlanma ihtiyaç ve korkularını eşiyle paylaşır. Sonrasında pragmatik sorunu tanımlayıp takım halinde çözümleri düşünürler. Janet, eşi Morris'in oğullarına sınır koyma konusunda kendisine hiç yardım etmemesinden şikâyetçiydi. Morris ise, eşinin endişelerini yok sayıyor ve kendini geri çekiyordu. Janet, incinen yanını ifade ederek söze başladı: "Kendimi iyi bir anne gibi hissetmiyorum. Çocuğumuza sınırlar koymak benim için gerçekten zor. Kendimi cadalozlukla pısırıklık arasında mekik dokuyormuşum gibi hissediyorum. Bütün bunlardan çok bunaldım. İşim hiç bitmiyor. Kural koy, onun bahaneleriyle uğraş, okulla konuş, onu randevulara götür getir. Öfkeleniyorum. Çünkü senin yardımına gerçekten ihtiyacım var. Hepsini tek başıma yapamam. Gerildiğin için uzaklaştığını biliyorum ama sen böyle yaptığın zaman yalnız kalıp bunalıyorum. Bunu birlikte yapmanın bir yolunu bulabilir miyiz?"

Karısının kendisine değer verdiği ve güvendiği konusunda rahatlayan Morris, karısını duydu ve onun sıkıntısına yanıt verdi. Her ikisi de ebeveynliğin gereklerinden bunaldıklarını ve birbirine ihtiyaç duyduklarını kabullendi. Sorunu, oğullarının hızlı yaşayan arkadaşlarıyla aşırı iç içe olması olarak tanımladılar ve birlikte bazı sınırlar koymaya karar verdiler. Oğulları bu sınırlara uymadığı zaman yapılacak konuşmalarda birbirlerini nasıl destekleyeceklerini konuştular.

Çocuklara nasıl ebeveynlik yapılacağıyla ilgili bir konuşmanın üstesinden gelinebilir. Ama yalnız bırakılmış olmanın verdiği aşırı öfkeye veya ümitsiz baştan savmalara kayan bir diyalog, asla işe yarar bir çözümle sonuçlanmaz. İyi problem çözmenin özü, esneklik ve konuya odaklanmaktır.

Duygusal güvenlik, ekip yaklaşımını ve yaratıcı problem çözmeyi teşvik eder. Sayısız çalışma, duygusal güvenlik ve güvenli bağlanma ile ihtiyaçlarımızı belirtme, başkalarıyla empati kurma, belirsizliğe tahammül etme, net ve tutarlı düşünme yeteneğimiz arasında bağlantı olduğunu göstermektedir. İşe yarar çözümler bulmaya çalışmadan önce, pragmatik problemlerin arkasında yatan sıcak bağlanma sorunlarını halletmek mantıklıdır. Bazen bir mesele ortaya çıktığında, sadece arka planda çalan duygusal müziği açıklığa kavuşturmak bile problemin kendisini değiştirir.

Halley, Don'ı kısırlık prosedürlerini uygulaması için zorladığında Don ayak diremişti. Çift, sorunu çocuk sahibi olma arzusunda farklılık, güç savaşı, Don'ın bencilliği, Halley'in muhtaçlığı ve çift olarak uyumsuz olmaları gibi çok çeşitli çerçevelere oturtmuşlardı. İkili sorunun altında ezilip kalmıştı! Ama bir E.Y.D.B. görüşmesiyle sorun vites değiştirdi ve küçüldü. Don, Halley'in çocuk takıntısının kendisini lüzumsuz hissettirdiğinden bahsedebildi. "Bazen senin için sadece bir sperm bankası olduğumdan korkuyorum" dedi. "Sadece ben olarak senin için önemli olduğumu bilmeye ihtiyacım var". Halley ve Don'ın bu konuyu konuşmasıyla birlikte, Halley çocuk arzusunun kocasına duyduğu sevginin bir parçası olduğu konusunda Don'ı rahatlatabildi. Böylece sorun ufalıp zamanlama sorununa indirgendi. Don, ilişkilerini pekiştirmek için bir yıl daha beraber yaşarlarsa gebelik için gereken tıbbi prosedürleri uygulama konusunda daha istekli olacağını fark etti. Halley razı oldu.

Esnek Bir İlişki Öyküsü Yaratmak

Çiftler, Şeytani Diyaloglara girdikleri zaman, genelde ortada tutarlı bir hikâye yoktur. Yalnızca "Bize ne oluyor?" şaşkınlığı vardır. Partnerlerin hikâyeleri, tek taraflı ve çarpıtılmış olabilir. Partnerler bana, ilişkide her şeyin normal gittiğini söyler, sonra birbirlerinin katı suçlamalarına öfkelenirler. Önemsenmek istediklerini söyler ama birbirlerinin önemseme girişimlerini nasıl reddettiklerine dair bir hikâye naklederler. Duygusal gelgeçlik, çiftlerin geçmişlerine dair algılarını ve tutarlı bir ana hikâye yaratma yeteneklerini sekteye uğratır. Ama partnerler, birbirlerine kanalize olup "hissedildiklerini hissettikleri" zaman, bu onların fiziksel ve ruhsal bir denge durumuna ulaşmalarını sağlar. Böylece zihinlerindeki bilgileri düzenleyebilir, duygularının ve ilişkilerinin tutarlı bir hikâyesini yaratabilirler.

Yaşamımıza anlam vermek için hikâyelerden yararlanırız. Hikâyeleri gelecekte bize rehberlik edecek modeller olarak kullanırız. Hikâyeleri şekillendiririz, sonra hikâyeler bizi şekillendirir. Partnerler, birbirlerinin yanında kendilerini güvende hissettikleri zaman ilişkilerinin net bir hikâyesini oluşturabilirler. Yaşadıkları kopuklukları nasıl onarabileceklerini, aralarındaki bağı nasıl güçlendirebileceklerini anlayabilirler. Bu hikâye, geçmişlerini anlamlı bir şekilde özetlemekle kalmaz, onlara geleceğin planını da verir.

Esnek İlişki Hikâyeniz, her ikinizin de güvensizliğe nasıl saplandığınızın, sonra o bataklıktan çıkmak için birlikte bulduğunuz yolların özetini de içermelidir.

Nicole ve Bert, beni görmeye geldikleri zaman ilişkilerini öyle farklı resmediyorlardı ki ikisinin de karşı tarafın hikayesinin geçerli olup olmadığı hakkında bir fikri yoktu. Her ikisi de farklı evlilikler yaşıyordu ve yaptıkları açıklamaların hiçbiri kulağa çok anlamlı gelmiyordu.

Ama birkaç ay sonra, partnerlerin arasındaki bağ daha güvenli hale geldiğinde, çift sorunlarının nasıl geliştiği ve evliliklerini nasıl düzelttikleri hakkında net ve mantıklı bir hikâye yaratabildi. Hikayelerine "N&B Şeytanları ve Uzaklığı Nasıl Yendi ve Büyük Kucaklaşmayı Nasıl Yarattı" adını verdiler.

Bert, "Bir görüşte âşık olduk" diye söze başladı. "İkimiz de ailelerimiz dahil herhangi biriyle iyi bir ilişki yaşamamamıza ve el yordamıyla hareket etmemize rağmen gayet iyi gidiyorduk. Birbirimizi seviyorduk. Ama üç kızımız aramıza katıldıktan sonra işler bozuldu ve aramız soğudu. Nicole'ün bölgesi evdi, benimki de iş ve spor. Sonra onun tıbbi sorunları çıkınca sevişmeyi bıraktık, birbirimize dokunmaz olduk. Sanırım bu bir şekilde benim hatamdı –onu yeterince desteklemedim, işime ve arkadaşlarıma sığındım".

"Gerçi hepsi senin hatan değildi" dedi Nicole. "Kendimde değildim ve her şey için seni suçlamaya başlamıştım. Ardından o 'Nicole Saldırır, Bert uzaklaşır' Polkasına yakalandık. Tek görebildiğimiz, karşı tarafın ne kadar kötü olduğuydu. Ama en sonunda birbirimizi kaybettiğimizi fark ettik. İhtiyaçlarımızı ve kırgınlıklarımızı paylaşma riskini almak için çok çabaladık. Her ikimizin de kendini korkunç yalnız hissettiğini anladık".

Bert, hikâyelerini toparladı: "Sanırım en büyük yardımcımız, aslında pek de farklı olmadığımızı anlamamızdı. Sadece üzüntümüzü farklı şekilde

ifade ediyorduk. Uzaklığımın, Nicole'ü nasıl kırdığını ve korkuttuğunu öğrenmem gerekti. Duygularını bana anlatma riskini aldığında, ona karşı yepyeni hisler duymaya başladım".

Nicole, kocasına gülümseyerek şunları ilave etti: "Benim için dönüm noktası, sende bulduğum hataları duymaktan bitkin düştüğünü, çok üzüldüğünü, sevgimden vazgeçtiğini söylediğin an oldu. Böyle hissetmeni istemedim. O yüzden, hassas noktalarımız hakkında konuşmanın, birbirimizle iletişim kurmanın ve birbirimize şans vermenin bir yolunu bulduk. Geriye gidip son bebeğimizin doğduğu geceyi konuştuğumuzda, tüm o eski kırgınlıkları ve içerlemeleri olduğu gibi ifade etmeme yardım ettin. O doktora benim adıma karşı çıkmadığını kabul ettin. Bunu kabul etmen benim için çok önemliydi. Bu sayede, tekrar sana güvenmeye başlayabildim".

Bert, bana dönerek güldü: "Sanırım kendimizden epey memnun görünüyoruz. Gerçekten çok şey başardık. Karımı geri almışım gibi hissediyorum. Yeniden yakınlaşmanın yolunu bulduk. Birbirimizle konuşabilmek ve yeniden yakınlaşmayı nasıl başardığımızı anlatabilmek hoşuma gidiyor. Bu bana güven veriyor".

Bert ve Nicole, hikâyelerini oluşturmak için fazla yardıma ihtiyaç duymadı. Bazen çiftleri hikâyelerinin ana unsurlarını dile getirme konusunda biraz teşvik ederim. Sizin de yardıma gereksiniminiz varsa, aşağıda belirtilen hususlardan yararlanarak birbirinize yardım etmenizi öneririm.

- İlişkinizin olumsuz bir döngüye ve güvensizliğe sürüklendiği zamanlardaki halini tanımlayan üç sıfat veya imge bulun. Örneğin *çıkmaz sokak, bitik, mayın tarlası.*

- Her birinizin bu olumsuz dansta nasıl hareket ettiğini ve ikinizin bu örüntüyü nasıl değiştirebildiğinizi anlatan iki ayrı cümle kurun. *Ben zorladım, sen geri çekildin. Ama ikimizin korkuları hakkında konuşmayı ve birbirimizle temas kurmayı öğrendik.*

- Birbirinizi farklı gördüğünüz, yepyeni duygular hissettiğiniz ve birbirinize ulaşabildiğiniz kilit bir an var mı? *Bir cumartesi öğleden sonra evden çekip gittiğimi hatırlıyorum. Odaya geri döndüğümde ağlıyordun. Yüzündeki ifade bana çok dokundu. Ne kadar üzüldüğümüzü hissettim. Gelip sana tekrar yakın olmak istediğimi ve yardımına ihtiyacım olduğunu söyledim. O noktaya gelmek için birbirimize yardım etmeliydik.*

• Üç sıfat, imge veya duyguyla ilişkinizin şimdiki halini ifade edin. Örneğin *Eğlenceli, tatmin edici, keyifli, mutlu. Ele ele iki insanın görüntüsü.*

• Aranızdaki bağı açık tutmak ve geliştirmek için yapmakta olduğunuz bir şey söyleyin. Örneğin *Uyumadan önce birbirimize sarılıyoruz, uyanınca öpüşüyoruz.*

İlişkilerini bitmez tükenmez kavgalardan başarıyla kurtaran ve güvenli bir bağ kuran Marion ve Steve, yaşadıklarını şöyle öyküleldiler: "Başlangıçta ilişkimiz soğuk, gergin ve bunaltıcıydı" dedi Marion. "Steve, üstüme gelir kapıyı yumruklardı. Ben de kaçıp saklanırdım. İkimiz de birbirimizi sorun olarak görürdük. Ama bir gün kendimizi boşanma hakkında konuşurken bulduk ve ikimizin de birbirimizi kaybetmekten ölesiye korktuğunu fark ettik. Böylece birbirimize yardım etmeye ve eşimize güvenmeyi öğrenmek için ufak riskler almaya başladık".

Steve bu noktada söze karıştı: "En enteresanı, işlerin değişmeye başladığı zaman hakkında konuşmaktı. Benim için kilit an şuydu: Marion ağlayarak bana benim için yeterince hoş, zeki veya seksi olmadığına inandığını ve kendimi yalnız hissettiğim için üzgün olduğunu söyledi. Kendini ortaya koyup benimle olmak istediğini ama korktuğunu söyledi. Sanırım hiç o anki kadar kendimi ona yakın hissetmedim. Kendi içinde ne hissettiğini hiç anlamamıştım. Mesafeli davranmasının sebebi beni incitmek değildi. Öfkeli yorumlarımın onu nasıl etkilediğini, kendini nasıl küçük düşmüş hissettiğini hiç fark etmemiştim".

"Peki ya sen, Marion. Sende yeni duygular uyandıran, Steve ile başka bir yere çıkmanızı sağlayan bir olay hatırlıyor musun?" diye sordum. "Ah, evet" dedi. "Bir gece beni infilak etme noktasına gelene kadar zorlaması hakkında konuşuyorduk. Birden çok üzgün baktı. Bana 'Beni hiç önemsememendense bana deli gibi kızmanı tercih ederim. En azından bana kızarsan senin için önemli olduğumu bilirim' dedi. Ne demek istediğini anlamıştım. Şimdi her şeyden şüphelenmeye başladığım zamanlarda, kafamda o ana geri dönüyorum. Bu beni sakinleştiriyor. Benim kocaman, güçlü kocamın bana ihtiyacı var. Şaşırtıcı değil mi?" Başını bir yana eğip, süper bir sırrı keşfetmiş gibi gülümsedi. Dünyasını değiştiren sırrı.

Steve ve Marion, şimdiki ilişkilerine dair olumlu bir imge yaratma konusunda sıkıntı yaşamadı. Ortak aldıkları karara göre, ilişkilerinin şu an na-

sıl olduğunu gösteren imge akşam birbirini karşılayıp kucaklaşan çift görüntüsüydü. Marion, ilişkilerini yeni bir rotaya soktuklarından beri kendini birey olarak daha "güvenli" hissettiğini söyledi. Artık kendini Steve'e "yakın" hissediyor, bu yakınlık ona "sakin bir mutluluğun" kapısını açıyordu. Steve, sözcükleri özenle seçti: "Marion risk alıp bana yaklaştığı zaman içim eriyor" dedi. "Kendimi muhteşem hissediyorum. Yeni bir güven seviyesine sahibiz şimdi. *İnsanın içinin erimesi, kendini muhteşem hissetmek* ve *güvenmek*. Yetmez mi?" Ona çok iyi işler çıkaracaklarını düşündüğümü söyledim. Marion'a bu konudaki fikrini sormasını istedim. Marion, kocaman gülümsedi.

Sonra karşı taraftan gelen sinyalleri kaçıracakları, birbirine yanıt vermeyi zor bulacakları ve olumsuz döngülerine kapılacakları zamanlar olacağını konuştuk. Çift, Şeytani Diyaloglarının yarattığı olumsuz duygu "çarkını" nasıl durdurduklarını özetledi. Öyle zamanlarda, Steve Marion'a "Yine birbirimizi kaybediyoruz ve ikimiz de acı çekiyoruz" diyordu. Marion bana dönüp şöyle dedi: "Yapabildiğim tek şey, derin bir nefes alıp kendime gelmek. Steve'e 'Bu korkutucu. Yavaşlamamız lazım' diyorum". Ayrıca, incitici duygular ortaya çıkınca birbirini dinlemek ve rahatlatmak için zaman ayırıyorlardı.

Onlardan, karşılıklı iletişim sağlamanın ve yakınlaşmanın yarattığı olumlu döngüyü sürdürmek için yaptıkları bir şeyi söylemelerini istedim. Bana birkaç günde bir, birbirlerine sevgi notları yazdıklarını, bunları yastığa, çantaya veya yazı tahtasına iliştirdiklerini söylediler. Süper! Bazen çocuklarıma böyle notlar yazarım. Kocama yazmak niye hiç aklıma gelmedi? Ayrıca seviştikten sonra daima karşı tarafın yaptığı ve hoşlarına giden bir şeyi söylüyorlardı. Tüm o kavgalardan sonra, cinsel yeteneklerine ve çekiciliklerine olan güvenlerini kaybetmişlerdi. Onlar için bu davranış, birbirini destekleyip yeniden güven kazanmanın bir yoluydu.

Gelecekteki Aşk Hikayesini Yaratmak

Partnerlerden gelecekteki aşk hikâyelerini oluşturmalarını isterim. Onlarla önlerindeki beş-on yıla dair kişisel hayallerini konuşuruz. Sevdiğimizle daha güvenli bir limana sahip olmak, kendimizden daha emin, daha iddialı ve daha maceracı olmak demektir. Sevdiğimiz yanımızdayken, kendimize daha inançlı olmaya ve daha engin hayaller kurmaya meyilli oluruz. Bu hikâyede,

partnerler ilişkilerinin geleceğiyle ilgili görüşlerini naklederler. Sonra birbirlerini destekleyip hayallerini nasıl gerçeğe dönüştürebileceklerini tartışırlar.

Steve "Kişisel hayalim, kendi şirketimi kurmak" dedi Marion'a. "Küçük bile olsa. Ama bunu senin desteğin olmadan yapamam. Hayalimi gerçekleştirirken kendini işin içinde hissetmeni, dışlandığını düşünmemeni isterim. Fikirlerin benim için gerçekten önemli". Marion, sıra kendine gelince Steve'e okulunu bitirebileceğini söyledi. Onun akşam dersleri sırasında çocuklara bakma teklifini minnettarlıkla karşıladı. Sonra beş yıl içinde bir çocuk sahibi daha olabileceklerinden bahsetti. Yeni bir bebek fikri üzerine Steve, gözlerini devirip sandalyeden düşecekmiş gibi yaptı. Çocuk konusunda bazı korkuları olsa da bu konu hakkında konuşabileceklerini söyledi. Marion, onu ilgiyle dinledi ve Steve'in tereddütlerini dinlemeyi kabul etti.

Daha sonra gelecekteki ilişkilerini nasıl hayal ettiklerini konuştuk. Her ikisi de yeni buldukları yakınlığı sürdürmek, birlikte daha çok vakit geçirmek için buldukları yolları devam ettirmek istiyordu. Marion, Steve'e, seks hayatlarını geliştirmek için beraber kitap okumak istediğini söyledi. O da kabul etti. Steve, çocuklarla daha fazla, Marion'un geniş ailesiyle daha az zaman geçirmek istiyordu. Bu Marion için zordu, ama eşinin nedenlerini dinleyebildi ve bu fikre daha açık hale geldi. Eşine sınırlarını anlattı. Ailesi ile geçirdiği dini tatillerden "vazgeçemeyeceğini" söyledi ve Steve, buna saygı duydu. Marion, bana bakarak "Fena değil, ha? Birkaç ay önce bırakın bu tür değişikliklerin üstesinden gelmeyi veya geleceği planlamayı, ne zaman markete gideceğimiz konusunda bile anlaşamıyorduk" dedi. Bütün bu farkı yaratan, güvenli bir duygusal bağdı.

Son olarak, onlara yaşlandıkları zaman torunlarına ilişkileri hakkında ne söylemek istediklerini sordum. Steve, "Onlara iyi bir koca olduğumu ve karımı mutlu etmek için gerçekten çabaladığımı söylemek isterim. Geçmişte ve şimdi onun benim hayatımın ışığı olduğunu söylemek isterim" dedi. Marion, o anda konuşamadı. Gözünde yaşlarla "aynen" diye mırıldandı.

Olumlu Değişimlere Tutunmak: Yeni Modeller Yaratmak

Steve ve Marion, ofisimden ayrıldıktan sonra EFT'nin ilk günlerini hatırladım. O zaman çiftlere olumlu değişikliklere tutunma konusunda ne tür

planlar yaptıklarını pek sormazdık. Eğer sevgiyi anladıysanız, bağlanma ihtiyaçlarınızı kabul ettiyseniz ve E.Y.D.B. konuşması yapmayı öğrendiyseniz geldiğiniz nokta öyle başınızı döndürür ki doğal olarak bunları yapmaya devam edersiniz diye düşünürdük. Sevginizi canlı tutmak için aktif bir plan yapmanız gerekmezdi. Ama danışanlarım bana durumun daha farklı olduğunu öğrettiler. Partnerinizle yeni bir iletişim tarzı geliştirdiğiniz zaman, yeni duygularınızı, algılarınızı ve tepkilerinizi ele alıp kaydettiğiniz bütün değişimleri yansıtan bir hikâyeye dönüştürmek yararlıdır. Esnek Bir İlişki Öyküsü yaratmak, size ilişki dramınızı anlama konusunda tutarlı bir çerçeve sunar. Odak noktanız ne kadar net olursa olsun, size ilişkinizin her zaman gelişen bir dram olduğunu anlatır. Çiftler bana, böylesi bir hikâyenin yaptıkları olumlu değişikliklere tutunmayı kolaylaştırdığını söylerler. Söz konusu hikâyenin, ilişkilerini birlikte inşa ettikleri ve tekrar tekrar inşa edebilecekleri güvenli bir liman olarak resmeden bir model olduğunu söylerler.

Partnerler, bu olumlu modellere anlık etkileşimlerin üstesinden gelmek için de başvurabilirler; özellikle hassas noktalarına dokunulduğu zaman. Olumlu modeller, incindiğimiz, şüphelerimizle boğuştuğumuz durumlarda ortaya çıkan ilişki atıklarını kontrol altına almamıza ve yakın kalmamıza yardım eder. Fırtınalı havada uçtuğum ve paniğe kapıldığım zaman, bu durumla daha önce nasıl baş ettiğimi ve yere emniyetle indiğimi hatırlamak beni sakinleştirir.

Esnek İlişki Öyküsü biraz buna benzer. Marion, görüşmenin bir yerinde bana şöyle dedi: "Bazen tüm vücudum bana kaç diye bağırıyor. Evliliğimin, babamla ve ilk kocamla yaşadığım ilişkiye benzer olduğunu söylüyor. O zaman, Steve ile risk aldığım ve işlerin iyi gittiği zamanları aklıma getiriyorum. O anları hatırlamak, Steve'i dışarıda bırakmaktansa dönüp yeniden risk almamı sağlıyor. Bazen aklımdan yanıt verip vermemek ona kalmış, bunu ben istememeliyim diye geçiyor. Ama sonra, ona yardım etmesem ve güven vermesem ne yapacağını bilmediğini söylediği anı hatırlıyorum. Sanki beynimin bir tarafı 'Köpekbalığı istilasına uğramış sularda olduğumu' söylüyor. Ama bu olumlu görüntüleri aklıma getirince aslında küçük bir havuzda olduğumu hatırlıyorum. Steve ile güvende olduğumu".

Yeni olumlu iletişim modelleri, sadece partnerimize yönelik alışılagelmiş fikir ve tepkilerimize meydan okumaz. Eski sevgililerimiz ve ebeveynleri-

mizle kurduğumuz binlerce etkileşim sonucu geliştirdiğimiz ilişki şablonlarına da meydan okur. Yeni iletişim modelleri, yakın ilişkilerle ve bu tür ilişkilerin mümkün kıldıklarıyla ilgili görüşlerimizi değiştirir. Bizi insan olarak değiştirir. Geçmişimizin harekete geçirdiği kuşkucu, güvenilir olmayan düşünceleri değiştirir. Korktuğumuz ve sevgilimizle güvenli bağ kuramadığımız zaman aniden ortaya çıkana kadar farkında bile olmadığımız düşünceleri.

Steve, bana şöyle dedi: "Bazen, ona ulaşamadığım zaman eskiden bulunduğum olumsuz noktaya geri dönüyorum. Kafamda bir ses bana bütün ilişkilerin deli saçması olduğunu söylüyor. Birine inanıp güvenemeyeceğini, bunu denemenin bile aptallık olduğunu. Arkanı kollayıp kontrollü olmanın yaşamanın tek yolu olduğunu. O zaman gerçekten saldırgan olabiliyorum ve Marion'u düşman olarak görüyorum. Ama böyle günlerde artık Marion'la iletişim kurabiliyorum. Bu tür fikirler aklıma geldiğinde Esnek İlişki Öyküsünü aklında tutan yanım sakinliğini koruyor. Belki kafamdaki hikâyeden ziyade bir filmdir. Yarattığımız öyküdeki görüntüleri düşünüyorum ve o bildik öfke uzaklaşıyor. Sanırım bu benim karıma ve diğer insanlara karşı daha açık olmamı sağlıyor".

John Bowlby, sevdiklerimizle kurduğumuz binlerce etkileşimi genelleyip zihnimizde sevgi ve sevme modelleri oluşturduğumuza inanırdı. Bu modeller, şimdiki beklenti ve tepkilerimize rehberlik eder. Eğer geçmişte oluşturduğumuz modeller olumsuz, kafa karıştırıcı ve kaotik değil de tutarlı, net ve olumlu ise sorun yoktur. Daima bildiğimiz şeylerin lehine bir yanlılığımız vardır. Bu yanlılık olumsuzsa, bizi geçmiş alışkanlıklarımızın tuzağına düşürür ve sevdiklerimizle yaşayabileceğimiz olumlu deneyimlere açık olmamızı zorlaştırır. Olumsuz modeller, bize yakınlığın tehlikeli, birine güvenmenin aptalca olduğunu söyler. Değersiz olduğumuzu ve sevilmeye layık olmadığımızı söyler. Olumlu modeller ise, diğer insanların temelde güvenilir olduğunu, bizim de sevilebilir ve ilgiye layık olduğumuzu söyler. Partnerlerimizle güvenli ve sevgi dolu ilişkiler geliştirmeyi öğrendiğimizde, yeni deneyimlerimizi başkalarıyla kurduğumuz bağları onaylayan modellere dönüştürdükçe yeni bir dünyaya adım atarız. O zaman geçmiş ilişkilerden kaynaklı eski acılar ve olumsuz algılar, ortadan kaldırılabilir. O acı ve algıların, sevgililerimize yanıt verme şeklimizi yönetmesi engellenebilir.

Kaliforniya Üniversitesi'nden psikolog Mary Main'in ve başka araştırmacıların çalışmalarına baktığımızda, içsel bir güven ve emniyet algısı olan yetişkinlerin temel niteliğinin geçmişte ebeveynleri veya bakıcıları ile her zaman mutlu ilişkiler kurmaları olmadığını görüyoruz. Böyle kişilerin temel özelliği, duygusal olarak açık olabilmeleri, eski ilişkilerini net bir şekilde tanımlayabilmeleri, iyi ve kötü tecrübelerini yorumlayıp anlaşılır hale getirebilmeleridir. Partnerleri yeni danslarını, sevme ve sevilmenin ne anlama geldiğini ifade eden bir görüş açısına dönüştürme konusunda çalışmaya teşvik ederken şunu yaparım: Onları başkalarıyla kurdukları yakın ilişkilerin bilinçdışı şablonlarını olumlu yönde yeniden şekillendirmeleri için yüreklendiririm. Yeni şablon, kişilerin geçmiş ilişkilerin yankılarıyla kavga etmek yerine partnerleriyle gerçekten beraber olmalarını sağlar.

Bazen danışma seanslarında şöyle derim: "Biliyorum ki amigdalanız, yani beyninizin duygusal yanı, yeni mesajları dinleyip farklı şekilde tepki veriyor. Şimdi de lütfen bu yeni bilgiyi alın, düzenleyin, tasnif edin ve ileride referans almak üzere beyninizin muhakeme bölümü olan prefrontal korteksinizde saklayın". Sinir bilimindeki yeni araştırmalar, burada sadece metafor kullanmadığımı söylüyor. Beyinle ilgili yeni bulguların ilişkiler konusunda bildiklerimizle harmanlanmasında başı çeken kişiler arasında yer alan Dan Siegel, *İçten Dışa Ebeveynlik* isimli kitabında şöyle der: zihinsel modeller, beynimizde nöral ateşleme şeklinde kökleşmiştir. Nöronlar birbirine mesaj yollar. Kanadalı psikolog Donald Hebb'in ifade ettiği gibi, mesajlar tekrar tekrar yinelendiğinde, nöronlar birlikte ateşlenir ve bir ağ kurulur. Yeni deneyimler, üzerinde derinlemesine düşünülür ve özümsenirse beyinlerimizi yeniden şekillendirebilir.

Bu yüzden, Marion ve Steve yeni etkileşimlerini beyinlerinde yeni rotalara dönüştürme çabasına girdiler. Birbirini değerlendirme ve birbiriyle ilişki kurma konusunda edindikleri olumlu tavırları pekiştiren rotalara. Sanırım bu görüşmede anlatılan sevgiyi canlı tutma yolları, nöronların birlikte ateşlenmelerine ve nöral bir umut ve inanç ağı yaratılmasına yardım etmektedir. O nöral ağ, çiftlerin gelecekte aralarındaki bağa tutunmalarına yardım eden bir ağdır.

Sonuçta bütün bu gözden geçirmeler, ritüeller ve öyküleştirmeler, çiftleri ilişkileriyle sürekli ilgilenmeye teşvik etmenin yollarıdır. Bu ilgi, bir

ilişkiyi güzel ve canlı tutan oksijendir. Psikolog Robert Karen, *Bağlanmak* adlı kitabında, bize şunu hatırlatır: Âşıkların duygusal ve zihinsel olarak gelişmelerine yardım eden güçlü ve kalıcı bir sevgiye sahip olmak için zengin, zeki ya da komik olmak gerekmez. Sadece kelimenin tam anlamıyla "orada" olmalıyız. Eğer bunu yapabilirsek, sevgi sadece kalıcı olmakla kalmaz, aynı zamanda tekrar tekrar çiçek açar.

Oyna ve Pratik Yap

• Mevcut ilişkinizde yüzeye çıkan tehlike noktaları, açık yara yankıları veya endişe kıvılcımları var mı? Bunların en son ne zaman farkına vardınız? Eğer varsa onları düşündüğünüz zaman bedeniniz "Şu an kendimi iyi hissetmiyorum" mesajını verecektir. Ani bir duygu seline kapılacaksınız. Hissettiğiniz duyguyu isimlendirebilir misiniz? Sevgiliniz bu konuda size nasıl yardım edebilir? Ortaya çıkan olumsuz döngüyü durdurmak, güven tazelemek ve sakinleşmek için neye ihtiyaç duyarsınız? Bunu sevgilinizle paylaşabilir misiniz?

• İlişkinizdeki küçük olumlu anları tanımlayabilir misiniz? Bunlar ufak tefek şeyler olabilir. Aklınıza gelenler, kalbinizi çarptırıp dudaklarınıza bir gülümseme kondurduğu müddetçe işe yararlar. Partneriniz bu anlar hakkında bir şey biliyor mu? Ona bu anlardan bahsedin.

• İlişkinizdeki kilit anları ayırt edebiliyor musunuz? İlişkinizin başka bir seviyeye taşındığı, sizin veya partnerinizin daha açık, daha yanıt verici olmak için risk aldığı anları. Bu nasıl oldu? Siz ya da partneriniz bunun olması için ne yaptınız? Bazen büyük bir kavganın ardından gelen ilk öpücüğü hatırlarız, bazen sevgilimizin bize yaklaşıp ihtiyacımız olan şeyi verdiği bir anı.

• Şu anki ilişkinizde ait olmayı, ayrılmayı veya yeniden bir araya gelmeyi simgeleyen ritüelleriniz var mı? Bilinçli bir tavırla sevgilinize merhaba ya da hoşçakal diyor musunuz? Partnerinizle hayata geçirdiğiniz ritüelleri listelemeye çalışın. İlişkinizde daha açık, yanıt verici ve katılımcı olmanıza yardım edecek yeni bir günlük ritüel yaratabilir misiniz?

• Sizde ve partnerinizde her zaman gerginlik yaratan bir sorun çözme tartışmanızı düşünün. Bu tartışma sırasında yüzeyin altında faaliyet göste-

ren bağlanma ihtiyaçlarınızı ve korkularınızı yazmaya çalışın. Bu ihtiyaç ve korkuları partnerinize nasıl ifade edebilirdiniz? O size bu konuda yardım etmek için ne yapabilirdi? Bu yardımı aldıysanız, aldığınız yardımın tartışmanızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz

- Partnerinizle beraber Esnek İlişki Öykünüzün çatısını belirleyin. Öykünüz bir zamanlar Şeytani Diyaloglara nasıl saplandığınızı, o diyaloglardan çıkmayı nasıl başardığınızı, E.Y.D.B. konuşması yapmayı nasıl becerdiğinizi ve bağlılık hissini nasıl yenilediğinizi kapsasın. Her ikiniz de bu deneyimden ne öğrendiniz? Öyküyü yaratmakta zorluk çekiyorsanız, çektiğiniz zorluğu partnerinizle paylaşın ve daha önce bahsettiğimiz unsurlardan –aranızdaki bağı tarif etmek için üç sıfat bulmak gibi– yararlanın. Esnek İlişki Yaratma görüşmesindeki örnekleri tartışmak yararlı olabilir.

- Partnerinizle birlikte önümüzdeki beş on yıl içinde sahip olmak istediğiniz Gelecekteki Aşk Hikâyenizi yaratın. Kişisel olarak, bu hayali yakınlaştırmak için şu an yapabileceğiniz bir şey belirleyin ve belirlediğiniz şeyi partnerinizle paylaşın. Partneriniz kişisel hayallerinizi gerçekleştirmeye yardımcı olacak ne yapabilir?

- Sevgilinizin sizin "orada" olduğunuzu hissetmesi için her gün yapabileceğiniz ufak şey ne olabilir? Partnerinize bunun ilişkinizi nasıl etkileyeceğini sorun.

Yeni aşk bilimine bir yolculuk yaptınız. Bu bilim, bize sevginin en romantik aşk şarkılarının anlattığından daha önemli olduğunu söyler. Ama aşk, şarkıların dile getirdiği gibi, ayaklarımızı yerden kesen gizemli, mistik bir güç değildir. Aşk, bizim hayatta kalma şifremizdir ve artık anlayabildiğimiz zarif bir mantık içermektedir. Esnek ve doyurucu bir aşk ilişkisi hayal değildir. Hepimizin ulaşabileceği bir hedeftir. Böylesi bir aşk, her şeyi değiştirir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BANA SIKICA SARIL'IN GÜCÜ

TRAVMATİK YARALARI İYİLEŞTİRMEK

AŞKIN GÜCÜ

"Eşimle konuşmak burada olup bitenlerden bir kurtuluş... Uzun süre su altında kaldıktan sonra yüzeye çıkıp ilk nefesi almak gibi..."

Joel Buchannan, Irak'taki bir Amerikan askeri,
Washington Post Magazine, 12 Şubat 2006

Ne zaman birkaç kişi bir araya gelip birbirine hikâye anlatsa ve birbirinin dünyasını anlamaya çalışsa o hikâyede hep canavarlar, ejderhalar ve hayaletler olur. Kuzeyin Vahşi Cadısı, Dört Başlı Ejderha, Ölüm Meleği gibi birçok isimle anılır bunlar. Canavarlar, hayatın ne kadar tehlikeli ve öngörülemez olduğuyla ilgili algımızı yansıtır. Bu yaratıklar ortaya çıktığı zaman kurtarıcı tek merci, başkalarının desteği ve yardımıdır. Her şey umutsuz göründüğünde bile, başkalarıyla kurduğumuz bağlarda teselli ve güç buluruz. "İyi Geceler Saigon" isimli şarkısında Billy Joel, Vietnamlı bir askerin duygularını dile getirir. Şarkının bir yerinde koro şöyle der: "Biz hep beraber yenileceğiz". Şarkı, bir ağıttan çok bir beyan gibidir. Dostluğun ve sevginin birleştirdiği askerler, yalnızken kaçıp gidecekleri kötülükle yüzleşirler.

Bardayken Pagan, okuldayken Katolik olarak geçen çocukluğum oldukça güvenliydi. Yine de arafta kalmışım hissi veren rüyalar görürdüm. Başöğretmenimiz Rahibe Theresa'ya benzeyen kötü bakışlı bir şeytan, işlediğim suçlar, mesela Tiffany Amos'un cetvelini çalıp kimse bakmazken keyifle ona vurmam hakkında açıklama yapmamı isterdi. Rüyamda, bütün azizlere ve kendi kurtarıcı ekibime dua ederdim. Ekibimdekilerin hepsi mavili

beyazlı elbiseler giyerdi ve her biri tıpatıp bir İngiliz olan kısa boylu anneanneme benzerdi. Anneanne ordum, hiçbir zaman beni yüzüstü bırakmadı!

Hayat, tehlikeli ve öngörülemez hale geldiği zaman, kaderin getirdikleri ile mücadele ederken başkalarının yardımına ne kadar ihtiyacımız olduğunu biliriz. Bir kavgadan yaralı veya incinmiş çıktığımızda, tutunduğumuz öz yeterliliğimizin herhangi bir cephesi çöktüğünde bizi önemseyen kişilere duyduğumuz ihtiyaç hayati bir hal alır. Önde gelen ilişkilerimizin niteliği, travmayla nasıl yüzleştiğimizi, travma sonrasında nasıl iyileştiğimizi etkiler. Her şey döngüsel olduğundan, travmaların da sevdiğimiz insanlarla ilişkilerimiz üzerinde etkisi vardır.

Travma kelimesi, Latince kökenlidir ve yaralanmak anlamına gelir. Eskiden psikolojide hâkim görüş, sadece bazılarımızın hayatlarında gerçek travmayla karşılaştığı yönündeydi. Ama şimdi, travmatik stresin depresyon kadar yaygın olduğunun farkındayız. Son zamanlarda yapılan geniş katılımlı bir anketin sonuçlarına göre, Amerikan kadınlarının yüzde 12'sinden fazlası, hayatlarının bir döneminde travma sonrası stres yaşamıştır.

Travma, bildiğimiz dünyayı anında değiştiren, bizi çaresiz bırakan ve duygusal anlamda çökerten herhangi bir korkutucu olaydır. 5. Görüşme Yaraları Affetmek'te, sevgililerin farkında olmadan da olsa neden oldukları ilişki travmalarından bahsettik. Şimdi aşk ilişkilerimizin dışındaki insanların ve kişilerin yol açtığı travmaları ele alacağız. Yıllar içinde meslektaşlarım ve ben, çocukken istismar edilen mağdurlarla, tecavüz veya saldırı kurbanlarıyla, evlatlarını kaybetmiş anne babalarla, ciddi bir hastalıkla veya ağır bir kazayla yüzleşmek zorunda kalan kadın ve erkeklerle görüştük. Ayrıca, arkadaşlarının ölümüne şahit olan üzgün polis memurlarıyla, tehlike altındaki kişileri kurtaramadığı için yıkılan itfaiyecilerle ve savaş anılarının musallat olduğu askerlerle görüştük.

Eğer yanıt verici bir sevgi partneriniz varsa, kaos esnasında üzerinde duracağınız güvenli bir zemin vardır. Duygusal olarak yalnızsanız, serbest düşüştesinizdir. İlgi ve destek için güvenebileceğiniz birine sahip olmak, travmadan sonra iyileşmeyi kolaylaştırır. Illinois Üniversitesi'nden Chris Fraley ve arkadaşları 11 Eylül olaylarında, Dünya Ticaret Merkezi'nin içinde ya da yakınında olan ve patlamadan sağ kurtulan kişilerle yaptıkları çalışmada bu durumu destekleyen kanıtlar elde ettiler. On sekiz ay sonra, başkalarına gü-

venmekten kaçınan kişilerin sevdikleri kişilere güvenle bağlananlara göre daha fazla geçmişe dair görüntü hatırladıkları, daha sinirli ve depresif oldukları kanıtlanmıştır. Hatta güvenli bağı olan mağdurların akraba ve arkadaşları, yakınlarının saldırı öncesine kıyasla daha uyumlu hale geldiklerini belirtmişlerdir. Sanki bu durumun üstesinden gelip olgunlaşmışlardır.

Eğer başkalarıyla başarılı biçimde iletişim kuramazsak, travmayla baş etme çabalarımız daha az etkili olur. Ana kaynağımız olan sevgi ilişkimiz sıklıkla travmanın ağırlığı altında ezilir. Öte yandan yanımızda sevdiğimiz bir kişi varken canavarla yüzleşmek, güç ve dayanıklılık kazanma konusunda bize büyük kolaylık sağlar. Birlikte durmak, partnerimizle aramızdaki bağı kuvvetlendirir.

Duyguları Hapsetmek

Travma yaralarını iyileştirmek için sevgiye ihtiyacımız olduğunu içgüdüsel olarak bilsek bile kendini açmak ve ilgi aramak her zaman kolay değildir.

Çoğu kez, bir tehlike anından hayatta kalmak için duygularımızı dondurmamız ve sadece harekete geçmemiz gerekir. Bu durum, özellikle tehlikeli işlerde çalışanlar için geçerlidir. New York'ta çalışan bir itfaiyeci bana şöyle demişti: "Yangına giderken, özellikle bu büyük bir yangınsa tüm vücudum uyarılır. Yolumuzun üzerindeki insanları kurtarmak için avaz avaz bağırırız. Neyi nasıl yapacağımızı biliriz. Yangında sadece harekete geçersiniz. Korkuya veya şüpheye yer yoktur. Bunları hissetseniz bile aldırmazsınız".

Ama esas sorun sonra başlar. Bazen yara aldığımızı kabul etmek zordur. Bunun bizi küçülttüğü veya değersiz kıldığını düşünürüz. Birçoğumuz korku ve şüpheyi içine hapseder. Duygularımızı serbest bırakmanın zayıflık işareti olduğuna, canavar geri döndüğünde gücümüzü azaltacağına inanırız. Bazılarımız aile hayatımızı korumanın tek yolunun, canavarı bir kutuya kapatıp orada yalnız bırakmak olduğunu düşünür. Mesela askerler, sadece kendilerini değil sevdiklerini korumak adına suskunluğu prensip haline getirdiklerinden ve savaşta yaşadıklarını nasıl derine gömmeleri gerektiğinden bahsederler. Böyle yapmaları için teşvik edilirler. Ordudaki bir din görevlisi bana şöyle demişti: "Askerlere, 'eşlerinize buradaki kötü deneyimlerinizden söz etmeyin, bu, onları sadece korkutur ve incitir' deriz. Asker eşlerine ise 'savaş hakkında soru sormayın. Bu sadece o acılı anları kocanıza yeniden hatırlatır' deriz".

Ancak canavarlar kutularda kalmazlar. Dışarı çıkarlar. Böyle olaylar, dünyaya ve kendimize bakışımızı kökünden değiştirir. Travmalar, dünyanın adil, hayatın öngörülebilir olduğuyla ilgili varsayımlarımızı tuzla buz eder. Bu tür deneyimlerden sonra sevdiğimiz kişiyle birlikte olma şeklimiz ve ona yolladığımız duygusal sinyaller değişir. Ejderhanın nefesinin sıcaklığı bizi değiştirir. Afrika'dayken kadın ve çocukların katledildiğine tanık olan Kanadalı bir arabulucu, eve döndüğünde karısına ve çocuklarına sarılamadığını fark etmişti. Çocuklarının yüzlerinde orada ölen çocukların yüzlerini görüyordu. Kafası çok karışmıştı ve karısına bunu söylemeye utanıyordu. İçine kapanmıştı ve durgunlaşmıştı. Karısı, kocası "gerçek anlamda eve dönmediği" için hayal kırıklığı yaşıyordu. Onun duygusal açıdan uzak olmasından yakınıyordu. Onu "bulamıyordu".

Irak'tan yeni dönen ve ciddi bir cerrahi operasyondan sonra nekahet dönemini evde geçiren bir asker, eşi alışveriş için her dışarı çıktığında anlaşılmaz bir öfkeye kapılıyordu. Karısına ona bir daha asla güvenmeyeceğini, ilişkilerinin bittiğini söylüyordu. Eşinin kafası karmakarışıktı ve umutsuzluğa kapılmıştı. Karısının kafa karışıklığı en sonunda ona çatışma alanında aldığı yarayı anlattığında geçmeye başladı; ailesine önemsiz gibi lanse ettiği yarayı. Kanlar içerisinde sedyede yatarken –ki kanın büyük bölümü ona ait değildi– son duasının okunması önerilmiş ve yalnız bırakılmıştı. Karısı birden, ani yokluğunda eşinin nasıl "yaralandığını" anladı. Kocasının ona ağrısının görevdeyken yaptığı "hataların" cezası olduğuna inandığını açıklamasıyla birlikte, neden ağrı kesici almak istemediğini de anladı.

Duygularımızı açabilmeli ve onları sevdiklerimizle paylaşabilmeliyiz. Bu bir anlığına da olsa sevdiklerimizin de ejderhanın yüzünü görmeleri gerektiği anlamına gelir. Bu onların acımızı ve ihtiyaçlarımız gerçekten anlamaları, bize sıkıca sarılmaları ve iyileşmemize yardım etmeleri için tek yoldur. Kanadalı arabulucu ve Irak'ta yaralanmış olan asker, sizin bu kitapta yapmayı öğrendiğiniz şeyi yaptılar. Partnerlerinden aldıkları destekle kendi duygusal dünyalarına dokundular ve onu paylaştılar. Çetin sınavlarının bütün detaylarını paylaşmadılar, ancak acılarının ve boğuşmalarının özünü sevdiklerine ifade etmeyi öğrendiler.

Bahsettiğimiz kadınlar, kocalarının yaşadığı deneyimin onu nasıl değiştirdiğini, iyileşmek için neye ihtiyacı olduğunu, kocalar da eşlerinden ilgi ve teselli isteyebileceklerini anladılar. Kadınlar, eşlerinin savaşta geçirdiği za-

manın onlar için ne kadar zor olduğunu, partnerleri uzaklaşmış ve kızgın bir şekilde geri döndüğünde kendilerini nasıl çaresiz hissettiklerini paylaşabildiler. Askerler ve eşleriyle çalıştığımızda, her ikisini de savaşçı olarak görürüz; biri yabancı diyarlarda savaşırken diğeri ev cephesinde savaşmaktadır.

Bize ne olduğunu açıkça paylaşsak da paylaşmasak da travma, hep bir çift meselesidir. Partnerler, sevdiklerinin yaralarıyla başa çıkmasını izlerken acı ve stres hissederler. Aynı zamanda değişen ilişkilerinin yasını tutarlar. Eşi bir itfaiyeci olan Marcie benimle şunları paylaştı: "Dört arkadaşının öldüğü o büyük yangından sonra kâbuslar görmeye başladım. Kâbuslarım hep telefonun çalmasıyla ya da bir polisin kapıya gelmesiyle başlıyordu ve ben Hal'ın öldüğünü biliyordum. Terlemiş bir şekilde uyanıp onun sırtına sarılıyordum. Onu uyandırmamak için sessizce ağlıyordum. Olanlardan sonra zor zamanlar geçirdiğini biliyordum. Bunu açık bir şekilde konuşmaya başlamamızın çok yararı oldu. Bana acı çektiğini ama yine de itfaiyeci olmayı çok sevdiğini söyledi. Ben de ona bir itfaiyecinin karısı olmanın zaman zaman ne kadar zor olduğunu söyledim".

İki yıl önce ciddi bir trafik kazası geçiren Carol, hâlâ kronik ağrı çekiyordu ve artık engelli biriydi. Partneri Laura sessizce ağlayıp duygularından bahsetmediği zaman tahammülsüzleşiyordu. Laura'yı soğuk olmakla suçluyordu. Sonunda Laura alçak bir ses tonuyla şunları itiraf edebildi: "Tamam, kendimi kaybolmuş gibi hissediyorum. Bütün bu hastane randevularıyla, avukatlarla, farklı tanılarla, çocuklarla tek başıma ilgilenmekle baş edemiyorum. O kadar stres altındayım ki yaralandığın için sana içerliyorum. Sen acılar içindeyken benim de acı çektiğimi sana nasıl söyleyebilirim? Sen sinirli olduğunda, tek yapabildiğim patlamamak ve seni daha fazla incitmemek için orayı terk etmek. Belki de kazanın sadece senin başına gelmediğini kabul etmene ihtiyacım var. Bu bizim başımıza geldi. Bu kaza, hayatımı sonsuza dek değiştirdi. Benim de fark edilmeye ihtiyacım var".

Sevdiğiniz Kişiye Başvurmak

Güvenli bağlanma hissi, travma ile baş etmemizi nasıl sağlar?

Dan ve Mavis, sık sık yaptıkları kavgaların Dan'in üç sene önce geçirdiği inme sonrasındaki iyileşme sürecini olumsuz etkilemesinden korkan doktorlar tarafından bana gönderilmişti. Dan'in hastalığının sonuçları ol-

dukça ciddiydi. Kırk altı yaşındaki Dan, kariyerini kaybetmiş ve çift evlerini kaybetme noktasına gelmişti. İnmeden sonra bir yıl boyunca konuşamayan Dan, artık konuşabiliyordu. Ancak çok yavaş konuşuyor ve zorlukla yürüyordu. Seansın yarısı bittiğinde, bu çiftin benim yardımıma ihtiyacı olmadığını fark ettim. Çünkü birbirine sahiptiler! Oldukça sevecen ve yanıt vericiydiler. Mavis, Dan'in güzel mobilyalar yaptığı yeni işini anlatırken gururu yüzüne yansıyordu. Onlara inmeyle nasıl başa çıktıklarını sordum. "Birbirimize sarıldık ve iki ay boyunca ağladık" dedi Mavis. "Herkes somut planlar yapmamızı bekledi ama bizim sadece birlikte yas tutmaya ihtiyacımız vardı. Kaybımız çok büyüktü".

Mavis ve Dan, yas tutabilecekleri güvenli bir alan yaratarak birbirine yardım etmişti. Başlangıçta ikisi de çok sarsılmıştı ancak zamanla kayıplarıyla birlikte başa çıkmaya başlamışlardı. Dan, Mavis'in hep yanında olacağı konusunda kendisine güven verdiğini, gücüne ve yeni bir formül bulma becerisine inandığını söyledi. "Sen Dan için bir sığınaksın. Rahatlama, güven ve umut kaynağısın. Bu, onun adım adım ilerlemesine yardım etmiş" dedim Mavis'e.

Mavis, kederli bir şekilde, her zaman bu kadar nazik ve düşünceli olmadığını ifade etti. Bazen o da Dan gibi yılgın ve asabi oluyordu. "Bir gün dayanamadım ve ona artık yürümek için daha çok çalışması gerektiğini çünkü her şeyle ilgilenemediğimi söyledim. O da gün boyunca ne yüzüme baktı ne de benimle konuştu". Dan güldü ve ekledi: "Akşam da ona sakat ve işe yaramaz olduğumu, onun çok güzel olduğunu, her zaman başka bir adam bulabileceğini söyledim. Ama bana sakat olsam da benden vazgeçmeyeceğini söyledi".

Dan'in daha fazla çabalayacak enerjisi kalmadığında Mavis ona güç veriyordu. "Hadi şarkımızın bir dizesini söyle. Benim için yap" diyordu. Dan yeniden konuşmayı böyle öğrenmişti. Mavis, yaralı kocasının iyi taraflarını görüyor, bütün yaralarına rağmen kendisi için hâlâ değerli olduğu konusunda eşine güven veriyordu. Bıkıp usanmadan kocasının gelişme kaydedebileceğine ve kendisine yeni bir hayat yaratabileceğine inandığını gösteren mesajlar veriyordu. Dan'in umutsuzluğa ve depresyona sürüklenmesini engelliyordu. Denemekten vazgeçmemesi için ona bir neden veriyordu.

Dan'in yavaş konuşmasına ve bazı kelimeleri ağzında yuvarlamasına rağmen bana anlatılan hikâyenin ikisinin ortak eseri olduğunu fark ettim.

Biliyoruz ki travmayı atlatmanın bir parçası da sarsıcı olayı kavrayıp ondan tutarlı bir hikâye çıkarabilmektir. Kaosu anlamlandıran ve kontrolün yeniden kazanıldığı düşüncesini yaratan bir hikâye. Partnerlerden biri olaylara bakarken olumsuz bir döngüye girdiği zaman diğeri onu rahatlatmalı ve büyük resmi göstermelidir.

Görüşme sırasında Mavis içini dökerek şunları söyledi: "Birkaç ay sonra tıbbi destek azaldığında, üzerimde çok büyük baskı hissettim. Bu rahatsızlığın tekrar yaşanabileceği fikrini takıntı haline getirdim. Tek düşünebildiğim Dan'in ilaçları ve inmeye sebep olabilecek risk faktörlerinden kaçınmaktı. Bu yüzden oturduk ve doktorların tüm söylediklerini gözden geçirdik. İnmenin daha çok Dan'in yüksek tansiyonundan ve aile geçmişinden kaynaklandığına karar verdik. Ailesinde görülen bir durumdu. Seksen yedi yıl yaşayan amcası Austin'i göz önüne aldık ve hayatını nasıl yaşadığına baktık. Dört değişiklik yaptık ve hastalığın tekrarlamasını önlemek için ana prensipleri belirlediğimize karar verdik. Durumla baş etmek için o ana kadar yaptığımız şeylerin ve bunların nasıl sonuç verdiğinin listesini yaptık. Bütün bunlardan sonra kaygım azaldı". Çiftin yaptığı en önemli şey, canavarla birlikte yüzleşmekti.

Güvenli bir bağ, travmayla baş etmemize ve travma sonrasında iyileşmemize şu şekilde yardım eder:

- Acımızı yatıştırır ve bizi rahatlatır. Fiziksel ve duygusal yakınlık, sinir sistemimizi sakinleştirir. Fizyolojik ve duygusal dengemizi yeniden bulmamıza yardım eder. Yaralı bir partner için sevgili desteği herhangi bir ilaç kadar gerekli ve etkilidir. Korktuğumuz için veya duygusal yanıtımızın partnerimizi bir şekilde daha da güçsüzleştireceğini düşündüğümüz için bazen şefkat göstermeyiz. Vereceğimiz sevginin gücünü anlamayız.

- Umuda tutunmamıza yardım eder. İlişkilerimiz mücadeleye devam etmek için bize bir neden sağlar. Dan, bana usulca "Eğer Mavis benden ayrılsaydı, pes edip ümitsizliğe düşerdim" demişti. İnmeden bir yıl sonra, Dan'e ağaç işleri alet takımı veren de bizzat Mavis'di! Bu sayede Dan yeni bir kariyere başlamış ve Mavis onunla gurur duymuştu

- Bize dönüştüğümüz yeni kişinin hâlâ değerli olduğu ve sevildiği konusunda güven verir. Zorlu olaylara yenik düşmenin başarısızlık işareti olmadığını duymaya ihtiyacımız vardır.

• Başımıza gelen şeye anlam vermemize yardım eder. Hikâyelerimizi paylaşarak yeni anlamlar keşfetmeye başlayabiliriz; kaosa düzen kazandırabiliriz, kontrol duygusuna yeniden sahip olabiliriz.

Duygusal bağlılık, iyileşmek için elzemdir. Travma uzmanlarının tamamen hemfikir olduğu husus şudur: Travmanın etkisinin en iyi göstergesi, olayın şiddeti değil, travma sonrasında başkalarından destek görüp göremediğimizdir.

Ancak hepimiz ejderhayla Dan ve Mavis kadar ustalıkla baş edemeyebiliriz. Önceki bölümlerde de gördüğümüz gibi, genellikle birbirimizin bağlanmayla ilgili ipuçlarını kaçırırız. Duygusal destek veya yakınlık özlemimizi görmeyiz. Doğrudan eylem moduna geçeriz. Lojistik ve pratik sorunları çözerken sevgilimizi yalnız ve yaralı bırakırız. Ya da ihtiyacımız olan teselli için net bir mesaj göndermeyiz. Trajik olayların duygularımızda yarattığı kaos, bağlanma ihtiyacını ve açlığını, güvenli bir sığınağımız olmadığında hissettiğimiz yalnızlık duygusunu ve duygusal denge kaybını şiddetlendirir. Sevgiyi ve yakınlık bulamadığımız zaman, duygusal karmaşa derinleşir.

Travmanın Yankıları

Travmanın yankıları çok yüksek olduğu için bazen duygularımız ve karşı tarafa yolladığımız mesajlar karışık olur. Dışarı yansıttıklarımız, partnerimizi korkutabilir ve ambale edebilir. Geçmişe dönüşler, ileri derecede hassasiyet, ani tepkisellik, sinirlilik, öfke, umutsuzluk ve aşırı içe kapanma travmanın başlıca belirtileridir. Travmanın yankılarıyla uğraşan kişiler, genellikle partnerlerine ne olup bittiğini anlatmaya çekinirler. Onunla kendi kendilerine baş etmeleri gerektiğini hisseder veya eşlerinin onları anlamayacağını düşünürler. Böyle olunca partner de semptomları kişisel olarak algılar, sıkıntıya girer ve savunmaya geçer.

Zena ve Will, bir önceki gece sevişmelerini engelleyen şey hakkında tartışıyorlardı. Will, Zena'nın sevişmeyi "reddetmesine" darılmıştı. Zena, sessiz ve ağlamaklıydı. Sonunda Zena, Will'e yatakta yatarken merdivenlerden onun ayak seslerinin geldiğini duyunca aniden tecavüze uğradığı park yerini hatırladığını söyledi. Arkasından ona yaklaşan ağır ayak seslerini yeniden duymuş ve korkuya kapılmıştı. O an yapmak istediği son şey sevişmekti.

Bunu Will'e anlattığında, Will'in yüzündeki katı içerleme ifadesi yerini şefkate ve ilgiye bıraktı. Zena'nın itirafı çok önemliydi. Bunu yapmasaydı, Will reddedilmesini kişisel bir hakaret olarak algılayıp kızacak onun bu tavrı da Zena'nın her zaman tetikte olması gerektiği yönündeki algısını destekleyecekti. Zena Will'e, evde güvende olduğunu bildiği halde, vücudunun halen tehdit altındaymış gibi tepki verdiğini anlattı. Zena, kaybettiği güvenlik ve kontrol duygusu için ağlarken Will onu rahatlattı.

Ejderhayla karşılaştıktan bir süre sonra sinir sistemimizin artçı dalgalarla sarsılması doğaldır. Tehlike işaretlerini kollayan ve en ufak belirsizlikte vites yükselten beynimiz alarm halindedir. Bu tür süreçlerde sadece geçmişe dönüşler yaşamayız, aynı zamanda "teyakkuzda oluruz". Uyuyamayız, ummadığımız bir anda kolayca tedirginleşiriz. Ne yazık ki tedirginliğimiz genellikle partnerimize yönelir. Bu yüzden partnerimiz de gergin ve kaygılı bir hale gelir. Travmatik stres, bütün ilişkiye nüfuz eder.

Irak'ta üç dönem kalan Ted, bir sürücü yolunu kestiği için arabanın kontrolünü kaybetmiş ve şarampole kaymıştı. Irak'ta yol kenarları tehlikeli alanlardı. Ted, kilometreler boyunca aşırı hızla saldırganı takip etmişti. Bir noktada adamın arabasının arka tamponuna bile çarpmıştı. Karısı Doreen, ona yavaşlamasını ve sakin olmasını söylediğinde eşine küfretmiş ve kötü sözler söylemişti. Çok sonra ne olduğunu anlayabilmiş ve özür dilemişti. Birlikte bu tür durumlarla baş etmek için yapılabilecek farklı şeyler hakkında konuşmuşlardı. Kaygı ve öfke patlaması arasındaki sınır çok incedir ve çoğu zaman kolaylıkla aşılabilir. Travmadan sonra bu çizgi daha da incelir. Ted öfkesinin Doreen'i korkuttuğuyla ilgili sözlerini kabul etmekte zorlanmıştı. Ama bu konuyu etraflıca konuştular ve Doreen'in Ted'i uyarmak için kullanabileceği birkaç ifade buldular. Ted'i "davran ve savaş" moduna geçtiği konusunda uyaran ve sakinleşmesine yardım eden birkaç ifade. Böylelikle aralarındaki yakınlık arttı.

Kendini Yalıtmak

Travmadan sonra kendini izole etmek –duygusal çalkantıyı kontrol altına almak için kendini bütün duygulara kapatmak– hem mağdura hem de ilişkisine zarar verir. Bu durum, mağdurun partnerini panik ve güvensizlik döngüsüne sürükler ve çiftin bağını zayıflatır. Aynı zamanda mağdurla iyi-

leştirici olumlu duyguların arasına duvar örer. Örneğin, onu sevilen kişiye yakın hissetme mutluluğundan mahrum eder. Duygulara set çekmek zordur. Travma mağdurları, sıklıkla yaşadıkları karmaşayla başa çıkmak için alkole veya madde kullanımına yönelirler. Bu da duygusal bağ kurma şansını iyice ortadan kaldırır.

Çalışma arkadaşını vahşi bir çatışmada yitiren tecrübeli polis memuru Joe, üç aydır hastalığı nedeniyle izindeydi. Kızının altıncı yaş günü kutlanırken bir arkadaşı onu ziyarete geldiğinde kendini nasıl izole ettiğini fark etti. Arkadaşı ona, çok sevildiği aşikâr olan bir ailesi olduğu için çok şanslı olduğunu, bu durumun arkadaşının ölümünü atlatmasına yardım edeceğini söylemişti. Joe, şanslı olduğu konusunda ona katılmıştı. Ancak kesinlikle hiçbir şey hissetmiyordu. O gecenin ilerleyen saatlerinde, eşi Megan'a açılabildi. Arkadaşının ölümünün kendi hatası olduğunu düşündüğünü söyledi. Çok utanıyordu ve herhangi bir şey hissetmeye korkuyordu. Eşinin sevgisi ve desteği, Joe'nun utanç ve korkuları için en etkili panzehir oldu.

Joe ve Megan, oldukça hızlı bir şekilde eski hallerine dönebildiler. Peki, travma mağdurları kendilerini duygusal olarak izole ettiklerinde ne olur? Travmanın yankıları giderilemez. Devam eden yansımalar, mağdurların sevdikleriyle kurdukları yakınlığı ve güveni yavaş yavaş zedeler. Partnerlerin, duygulardan kaçınmanın onları Şeytani Diyaloglara sürükleyeceğinin farkına varmaları gerekir. "Joe" diye uyardım, "Burada bir tuzak var. Stresin arttıkça ve kontrol hissin azaldıkça kendini daha çok kapatıyorsun. Bu şekilde iyileşmek zordur. Hayat, hislerini uyuşturmanın ve ejderhadan kaçınmanın yollarını aramakla geçer. Bir şey hissedemezsen eşin de kendini kapatır. Seni destekleyemez. Aslında, o da yalnız. İlişkiniz yalpalıyor, sen de bunu görünce daha çok sıkıntıya giriyorsun. Böylece bir döngü oluşuyor".

Travma mağdurlarının hissettikleri ümitsizlik, genellikle en çok ihtiyaç duydukları zamanda partnerlerini uzaklaştıracak eylemlerde bulunmalarına neden olur. Hem Jane hem de Ed, ofisimin penceresinden dışarı bakıyordu. Bu benimle dördüncü seanslarıydı. Baştaki telefon görüşmesinde Jane bana, evliliğinde kendini yalnız hissettiğini söylemişti. Şu an burada olmalarının sebebi, genellikle zorlayıcı ve talepkâr bir eş olan Jane'in en son kavgalarında olumsuz danslarına yeni bir hareket eklemesiydi: Bütün bu acılardan kurtulmanın tek yolunun intihar olabileceğini düşündüğünü söylemişti. Ne

yazık ki bu son, umutsuz protesto eşiyle arasında daha da fazla mesafe yaratmıştı. Ed, genellikle daha içe dönük taraftı. Ancak şu anda kendini tehdit altında hissediyordu, kafası karışmıştı ve daha da geri çekilmişti.

Jane, sürekli Ed'e "kusur bulduğunu" itiraf ediyordu. Bu tavrının, Ed'in devamlı ondan uzak durmasına bir tepki olduğu konusunda benimle aynı fikirdeydi. Ed ise karısının sinirliliğine yanıt olarak işten eve sürekli geç geldiğini söylüyordu. Bu genç çift, iki yıl öncesine kadar mutluydu. Ta ki Jane, evin kapısını aslında gaddar bir hırsız olan genç bir adama açana dek. Hırsız onu acımasızca bıçaklamıştı ve Jane neredeyse kan kaybından ölüyordu. Birkaç ayını hastanede geçirdikten sonra eve kronik bir ağrıyla dönmüştü. Ed, Jane'in artık bunları atlatmış olması gerektiğini düşünüyordu. Ancak onun saldırıyla ilgili kâbusları gittikçe kötüleşiyor ve intihar etmekten bahsediyordu.

Çiftle olumsuz döngülerini tartıştık. Onlara, Jane'in intihar tehditlerinin aslında onu esir alan korkunç duygulardan kurtulma konusunda yardım etmesi için kocasına sesleniş olduğunu söyledim. Yaptıkları kavgalarda, Jane'in travmasının yankılarını duyabiliyordum. Ama Ed buna katılmadı. Bana şöyle dedi: "O saldırı gerçekleştikten sonra aramızdaki her şey kesinlikle değişti. Ama bunun nasıl devamlı kavga etmemize sebep olduğunu anlamıyorum. Kısa süre önce yaptığımız kavga mesela. Golf oynarken iki saat cep telefonumu açmayı unuttuğum için çılgına döndü. Şimdi de kendine zarar verme tehditleri. Bununla baş edemiyorum". Ed derin bir iç çekerken Jane ağlamaya başladı.

Jane, kendisine yapılan saldırının detaylarını ve sık sık geri dönüşler yaşamakta olduğunu Ed'e anlatma konusunda oldukça gönülsüzdü. Kapıyı saldırgana açma aptallığı yapmakla suçlandığını hissediyordu. Birden o korkunç günle ilgili hikâyesinde bir telefondan bahsettiği aklıma geldi. "Bir dakika" dedim. "Bana saldırı sırasında yerde yatarken bilincini yitirmeye başladığında kahve masasının yanında, halının üzerinde bir telefon gördüğünü anlatmamış mıydın, Jane? Ama vücudunu kımıldatamadığın için telefona ulaşamamıştın". Jane başıyla onayladı, ben de devam ettim: "Kendinden geçmene ve ölmekte olduğunu düşünmene rağmen telefona ulaşıp Ed'i aramak için mücadele ettiğini söylediğini hatırlıyorum. Kendine şöyle demiştin: 'Eğer Ed'i arayabilirsem, gelip beni kurtarabilir' bu doğru değil

mi?" Jane ağladı ve "Ama ona ulaşamadım" diye mırıldandı. "Evet, ama telefon tek umudundu. Hayatın ona bağlıydı. Bu yüzden şimdi Ed'i arayıp da telefonun kapalı olduğunu fark ettiğinde paniğe kapılıyorsun sanırım. Ona yine ulaşamıyorsun, değil mi?" Jane ağlıyordu. Ed'in yüzünde, aniden durumu anladığını gösteren bir ifade belirdi. Ellerini saçlarına götürdü.

Jane ve Ed'in konuşmasına yeni bir boyut eklenmişti. Şimdi Jane'in saldırıyı hatırlatan bir şey olduğunda eşiyle iletişime geçmeye nasıl derinden ihtiyaç duyduğunu konuşuyorlardı. Ona ulaşamadığında, bedeni yerde yatarken can veriyormuş gibi tepki veriyordu. Ed'e, "Yalnızken, telefonunun kapalı olduğunu fark ettiğimde deliriyorum. Kalbim yerinden çıkacakmış gibi atıyor ve nefes alamıyorum" dedi. İntihar bile edebileceğini söyleyerek Ed'in umutsuzluğunu, kendisini ölecekmiş gibi hissettiğini anlamasını sağlamaya çalışmıştı. Ancak bu tehdit, Ed'in kendisini baskı altında hissetmesine yol açmış ve yanıt vermesini daha da zorlaştırmıştı.

Ed ve Jane, E.Y.D.B. konuşmalarına başlayarak, kendilerine Jane'in travmasıyla baş ederken üzerinde durabilecekleri güvenli bir zemin yarattılar. Ed, travmayı önemsiz gibi lanse etmenin Jane'in acısını ve korkusunu azaltmaya yaramadığını fark etti. Bunaldığı zaman bunu söylemesi, sadece uzaklaşmasından daha iyiydi. Çiftin ilişkisi aşama kaydettikçe, Ed daha az depresif hale geldi. Jane'in kâbusları ve geçmişe dönüşleri önemli ölçüde azaldı. Dahası Ed Jane'e başkasının veremeyeceği bir şeyi verebileceğini öğrendi. Acısının görüldüğünü ve anlaşıldığını göstererek karısını rahatlatabileceğini, korku hissettiğinde yalnız olmadığı konusunda ona güven verebileceğini ve hayatına devam etmesi için ona destek olabileceğini öğrendi.

Travma mağdurları, sevdiklerinin desteğine ölesiye ihtiyaç duyarken çoğu kez o yardımı iter şekilde davranırlar. Bu tutum, mağdurların aşk ilişkilerini on yıllarca hatta hayat boyu çarpıtabilir. Ama çiftler birbirleriyle iletişime geçip travmayla birlikte yüzleşebilirlerse, ejderhayı alt edebilirler.

Vietnam'dan bu yana çok zaman geçti. En azından bizim gibi oraya gitmek veya oradan birinin dönmesini beklemek zorunda kalmayanlar için. Doug için ise, dün gibiydi. O, hâlâ kendinden çok emin yirmi üç yaşındaki teğmendi. Askerlerine tehlikeli görevlerde öncülük eden ve hepsini eve sağ salim getirmeyi başaran teğmen. Doug, maluliyet maaşıyla geçinen ve al-

kolizmden yeni kurtulan biriydi. Dördüncü evliliğini yapmıştı ve bu da iyi gitmiyordu. Karısı Pauline'in kendisini terk edeceğinden emin olduğunu söylüyordu. Ve belki de haklıydı. Beraber oldukları zamanın çoğunda, şeytani diyaloglardan Polka Protestosu'nun esiri oluyorlardı. Pauline şikâyet ediyor, o geri çekiliyordu. Doug'dan biraz daha genç olan ve daha evvel hiç evlenmemiş olan Pauline, öfkeli bir şekilde birbirinden uzaklaştıklarını söylüyordu. Doug'a şöyle dedi: "Seni seviyorum ama çabuk sinirlenmen beni aşırı strese sokuyor. Ya çok öfkelisin ya da çok uzak. Duygusal olarak yoksun. Ne zaman sana çok ihtiyacım olduğunu söylemeye çalışsam, tepen atıyor. Seçeneklerim tükendi". Doug, alaycı bir gülümsemeyle etrafa baktı ve "Görüyorsunuz, beni terk edeceğini biliyordum. Buna hazırım. Olabileceklerin en kötüsüne hazırlıklı olmalısınız" dedi. Bir asker için iyi bir motto olabilirdi, ama bir âşık için değil.

Pauline ve Doug, Polka Protestolarını daha detaylı bir şekilde tartıştılar. Onların dansında atılan adımlar, gördüğüm çiftlere göre daha hızlı ve aşırıydı. Travmayla başa çıkmak, olumsuz döngülere ekstra bir döngü daha ekliyordu. Doug Vietnam'da öğrendiklerinden bahsettiği zaman çiftin polka protestosunun niye ortaya çıktığını anlamaya başladım. "Aslında çok basit" dedi Doug. "Korkuyu hiçbir zaman gösterme ve asla yanlış yapma. Yanlış yaparsan, birileri ölür. Ve bu senin hatan olur. Bu iki kural, hayatımı kurtardı. Ruhumun derinliklerine işledi". Bu "kuralların" nasıl Doug'un kapanmasına ve Pauline'in onun mükemmel olmadığıyla ilgili en ufak iması karşısında teyakkuza geçmesine dönüştüğünü anlamak zor değildi.

Bu çiftin hassas noktalar görüşmesinde, ikili birbirine zayıf taraflarını paylaşırken önemli bir dönüm noktası yaşandı. Doug, "güvenli ve karanlık bir tünelde saklandığını" kabul etmekle kalmadı; karısına en büyük korkusunun onun gerçekte kim olduğunu görmesi olduğunu söyledi. Pauline, ona cevaben şöyle dedi: "Bağırmamın ve talepkâr davranmamın sebebi, seni bulamamam. Bu korkutucu. Seni seviyorum. Vietnam'ın yaralarını falan da seviyorum" dedi. "Orda neler yaptığımı bilsen sevmezdin" diye karşılık verdi Doug. "Çocukları eve geri getirdim, ama kimse bizim orda yaptıklarımızı yapmak zorunda kalmamalı". Oradaki korkunç çatışmaları, onu etkisi altına alan ve utanca boğan emirlerini daha evvel kimseyle paylaşmadığını açıkladı. "Eğer bilseydin çekip giderdin. Kimse böyle şeyler yapan birini sevemez" dedi.

Birkaç seans sonra, Bana Sıkıca Sarıl görüşmesi yaparken Doug, sonunda "gizli utancıyla" ilgili temel gerçekleri açıklayabildi. Pauline'e bütün detayları anlatmadı. En büyük korkusuyla –kimsenin onu sevemeyeceğiyle– yüzleşmesine yetecek kadarını açıkladı. Pauline, sevgi ve şefkatle karşılık verdi: "Sen iyi ve sevgi dolu bir adamsın. Elinden ne geliyorsa ve ne yapman gerekiyorsa onu yaptın. O zamandan beri her gün bunun bedelini ödedin. Şimdi seni daha çok seviyorum, çünkü böylesine bir risk alıp bana açıldın".

Doug, asla zayıflık göstermemekle ilgili "yenilmezlik" kuralını bozmak zorunda kalmıştı. Ona göre, savaşta korku felce uğratırdı; sadece mükemmel performans güvenliği garantilerdi. Eşine, "Mükemmelsen asla hata yapmazsın. Ancak o zaman ölümü durdurabilirsin. Ancak o zaman eve dönersin" dedi. Pauline, ağladı ve ona "Ama sen, hiçbir zaman yeteri kadar mükemmel olmadın. Bu yüzden hiç eve dönemedin. Ben burada kollarımı açmış hasretle seni beklerken bile" dedi. Şimdi ağlama sırası Doug'daydı.

Doug ve Pauline'in ilişkisi, Pauline kocasına yumuşak bir sesle "Kapıyı açıp beni içeri almana ihtiyacım var, yaklaşmama izin vermene. Seni seviyorum ve sana çok ihtiyacım var" dediğinde gerçekten dönüşmeye başladı. Ama Doug, önce daveti duymadı; bunu bir yakınma olarak algıladı. Ayakkabılarına baktı ve "Çok talepkârsın" dedi. Pauline'in yüzüne umutsuzluk çöktü, ama o anda Doug durdu ve karısının yüzüne baktı. "Ne diyorsun?" diye sordu. "Söylediklerinden işimi yapmadığımı ve ilişkimizi berbat ettiğimi anlıyorum. Mutlu olsaydın bunları söylemek zorunda kalmazdın. Ama sen bana neler diyorsun". İlerleyen birkaç dakika içerisinde Doug ilk defa, "O seni istemez. İşleri berbat edeceksin ve o da gidecek" diyenin aslında kendi korkusunun sesi olduğunu anladı. Bu ses, Pauline'in sevgi sözlerini bastırıyor ve onları eleştiriye dönüştürüyordu. Pauline ona kollarını doladı. Doug karısına, "Benim de sana ihtiyacım var. Senin güven vermene ihtiyacım var. Ben de senin yanında olmak istiyorum" dedi. Kırk yıldan sonra, Doug sonunda eve dönebilmişti.

En Büyük Engel

Bütün travmalarda, kronik korku ve öfke sorun yaratan art etkilerdir. Ama bana göre, ilişki sorunlarındaki en büyük açmaz mağdurlara acı veren utanç hissidir. Travmadan sonra kendimizi yaralı, kirli veya düpedüz kötü

hissederiz. Başımıza gelen korkunç şeylerde sorumluluğumuz olduğunu hissederiz. İlgiye ve özene değer olmadığımızı düşünürüz. Hak etmediğimiz bir şeyi nasıl isteyebiliriz? Seanslarımızın başında danışanım Jane bana şunları söyledi: "Dürüst olmak gerekirse, ilişkimiz hakkında bütün bu konuştuklarımız tam bir zaman kaybı. Benimle kim artık birlikte olmak ister ki? Saldırıdan sonra, mide bulandırıcı bir pisliğe dönüştüm". Böyle anlarda, sevdiklerimizin o zehirli duyguları hafifletmelerine ve bize yeniden güven vermelerine ihtiyacımız vardır. Ed eşine: "Sen benim en değerli varlığımsın. Seni az kalsın kaybediyordum. Bunları söylediğini duymak beni incitiyor. Sen yaralandın. Bunda utanılacak bir şey yok. Ve şimdi ben, sana nasıl sarılacağımı biliyorum. Bu yüzden korkmana gerek yok" diyerek bunu yaptı.

Partnerimizin güvenli bir sığınak, acımızın hakiki şahidi olmasına ihtiyacımız vardır. Olanların suçlusu olmadığımız, çaresizlik ve çökkünlük hissetmenin zayıflık olmadığı konusunda bize güven vermesine ihtiyacımız vardır. Güvenli bir aşk ilişkisi, ejderha ve canavarlarla karşılaştığımızda koruyucu bir kalkan işlevi görür ve ejderha gittikten sonra iyileşmemize yardım eder.

Terapinin sonunda Doug, onu "ödün vermez bir zorba" olarak hatırlayacaklarından endişelense de Vietnam'daki takım arkadaşlarıyla iletişime geçmeye karar verdi. "Sonuçta, gerçek sorun şu ki bizler karanlık tarafı gördük. Hepimizin korktuğu şeyi. Dünyamız herkesinkinden farklı. Biz dışarıdayız. Kendi kendimizeyiz" dedi. Pauline'e dönüp şunları söyledi: "Ama sevgilim, sen içeri girdin. Sen beni bütün canavarlarımla istedin. Seninle, kendimi yine dünyaya ait hissediyorum".

Aşkın gücünü kullanmayı öğrenebilirsek, acı kuvvete ve daha derin bir bağa dönüşebilir. "Rüzgârlara, dalgalara, akıntılara ve yerçekimine hükmettikten sonra bir gün aşkın enerjisini kullanacağız ve o zaman dünya tarihinde ikinci kez insanlık ateşi keşfetmiş olacak" diye yazmıştı, mistik Fransız yazar Pierre Teilhard de Chardin. Bu "ateş", yakan ve korkutan değil, ışık ve ısı veren bir ateş olacak. Aşk, sadece ilişkilerimizi değil, dünyayı da değiştirebilir.

NİHAİ BAĞ

SON SINIR AŞK

"Elde ettin mi
bu hayattan istediklerini yine de?
Ettim.
Peki, ne istemiştin?
Sevilen biri oldum diyebilmek
Sevildiğimi hissedebilmek yeryüzünde."

Raymond Carver

Aşk bağının nasıl besleneceğini öğrenmek acil bir görevdir. Sevgi bağı, bize güvenilir bir yakınlık ağı sağlar. Hayatla baş etmemizi ve hayatı daha güzel yaşamamızı sağlayan bir ağ. Hayatımıza anlamını veren, o güvenli ağdır. Ölüm döşeğindeyken çoğumuz için en önemli şey, en çok değer verdiklerimizle kurduğumuz bağların niteliğidir.

Bağlanmanın gereklerini kavrayan kişilerin daha iyi hayat yaşadıklarını içgüdüsel olarak biliriz. Yine de yaşadığımız kültürler, bizi bağlanmaktan çok rekabete teşvik eder. Milyonlarca yıllık evrim tarafından, devamlı aidiyet ve yakın ilişki aramaya programlanmış olmamıza rağmen, sağlıklı insanları başkalarına ihtiyaç duymayan kişiler olarak tarif etmekte ısrar ediyoruz. Bu tutum, toplumsallık bilincimizin kısa sürede daha fazlasını yapma ve hayatımızı daha çok mal mülkle doldurma kaygısı tarafından günden güne zedelendiği bir dönemde özellikle tehlikelidir.

Biyolojimize aykırı bir yalnızlık kültürü inşa ediyoruz. Thomas Lewis ve çalışma arkadaşlarının yazdığı *Aşkın Genel Teorisi* adlı kitapta gayet güzel ifade edildiği gibi "Eğer bir bebeği besleyip giydirir ama duygusal temastan yoksun bırakırsak ölür". Ancak bizlere yetişkinlerin farklı hayvanlar oldukları öğretildi. Peki, bu noktaya nasıl geldik?

Psikiyatrist Jonathan Shay, savaş travması konulu kitabı *Odysseus Amerika'da* bizlere iki köklü evrensel insan gerçeği olduğunu hatırlatır: Hepimiz çaresiz ve bağımlı doğarız, hepimiz ölümlüyüz ve bunu biliriz. Bu zafiyetle, başa çıkmanın tek yolu, birbirimizle temas kurmak ve birbirimize sarılmaktır. Böylece, sakin ve güçlü bir şekilde dünyaya açılabiliriz.

Bağlanma görüşüne göre, başkalarıyla duygusal bağ kurma ihtiyacımız mutlaktır. Gelişim psikolojisi alanında anne-çocuk ilişkisi üzerine yapılan binlerce araştırma, erişkinlerde bağlanma üzerine yapılan çalışmalar ve modern nörobilimdeki keşifler, yakın ilişkideyken birbirimize bağımlı olduğumuzu doğrulamaktadır. Bizler, birbirinin etrafında dönüp duran ayrı, küçük gezegenler gibi değiliz.

Bu *sağlıklı* bağımlılık, romantik aşkın özünü oluşturur. Sevgililerin bedenleri "nöral bir düet" halindedir. Bir kişi, diğerinin hormon seviyelerini, kalp ve damar işlevlerini, vücut ritmini, hatta bağışıklık sistemini değiştirecek mesajlar yollar. Sevgi bağı, âşıkların vücuduna sarılma hormonu oksitosinin akın etmesini sağlar. Dingin bir neşe verir ve dünyadaki her şeyin olumlu olduğu hissi yaratır. Vücutlarımız bu tarz bir bağ için düzenlenmiştir.

Kimliğimiz bile, bize en yakın olanlarla düet içerisindedir. Sevgi ilişkisi, kimlik algımızı ve kendimize güvenimizi geliştirir. Eşimin bu kitabı yazabileceğime olan inancına sarılmasaydım elinizdeki kitabı okuyor olmazdınız. Onun güven veren sözlerine tutunma becerim, vazgeçmeyip yazmaya devam etmemi sağladı. Sevdiklerimiz, kalbimize ve zihnimize girerler ve bunu yaptıklarında bizi değiştirirler.

Aldığımız sevginin niteliği, bizi belirli bir rotaya sokar. Minnesota Üniversitesi'nden Jeff Simpson'a göre, bir yaşındaki çocukların Yabancı Ortam Deneyi'nde annelerine ne kadar güvenli bağlandıklarını ölçtüğünüzde, bu çocukların ilkokulda sosyal olarak ne kadar uyumlu olacaklarını, ergenliklerinde ne kadar yakın arkadaşlıklar geliştireceklerini öngörebilirsiniz. An-

neyle kurulan güvenli bağ ve erken dönem arkadaşlıklarının yakınlık derecesi, bu bireylerin yirmi beş yaşındaki aşk ilişkilerinin niteliğini de tahmin eder. Bizi biz yapan ilişki tarihimizdir.

Aşk Nasıl İşler?

Uzun soluklu bir sevgi bağına ulaşmak için, en derin ihtiyaç ve arzularımızı anlayabilmeli ve onları sevgililerimizin bize yanıt vermesine yardım edecek şekilde net sinyallere dönüştürebilmeliyiz. Aşkı kabul edebilmeli ve aşka karşılık verebilmeliyiz. Her şeyden önemlisi, bağlanmanın temel şifresini fark edebilmeli ve kabul edebilmeliyiz. O şifreyi görmezden gelmemeli ve es geçmemeliyiz. Birçok aşk ilişkisinde bağlanma ihtiyaç ve korkuları, gizli gündemdir. Eylemleri yönetirler ama fark edilmezler. Son derece ihtiyaç duyduğumuz aşka aktif olarak şekil verebilmek için bu gizli gündemi tanımamız gerekir.

Aşka şekil vermek için, fiziksel olduğu kadar duygusal olarak da açık ve yanıt verici olmamız gerekir. Aşkın neyi kapsadığını, Kaliforniya Üniversitesi'nden Bill Mason ve Sally Mendoza'nın küçük pofuduk titi maymunlarıyla yaptıkları çalışmalardan görebiliriz. Bu maymun türünde, anneler bebeklerini emzirir ancak diğer annesel yanıtları vermezler. Bebeklerine dokunmaz ya da onları okşamazlar. Gerçek bakıcı, erkek maymundur. Bakımın yüzde seksenini üstlenen, bebeğe sarılan, bebeği taşıyan, onunla duygusal bağ kuran ve ona güvenli sığınak olan erkeklerdir. Bebek titiler, anneleri bir süreliğine yuvadan ayrıldığında bunu dert etmezler. Ancak baba yuvadan alındığında, bebekte stres hormonu olan kortizol seviyesi hızla yükselir.

Duygusal olarak daha uzak olan çiftler ofisimde bazen bana şöyle derler: "İlgili olduğumu göstermek için her türlü şeyi yaptım. Çimleri biçtim, eve iyi para getirdim, çıkan sorunları çözdüm, sorumsuz davranmadım. Sonuçta tüm bunlar hiçe sayılırken, neden karımla duygusal şeyler ve sarılmak hakkında konuşmamam sorun oluyor". Onlara şöyle yanıt veririm: "Çünkü bizler böyle yaratılmışız. Birinin bize gerçekten ilgi göstermesine, bize sıkıca sarılmasına, bazen bizimle yakından ilgilenip bizi etkileyecek duygusal bir yanıt vermesine, bizimle temas kurmasına ihtiyacımız var. Hiçbir şey bununla kıyaslanamaz. Sizin de buna ihtiyacınız var. Unuttunuz mu?" Alan veya veren taraf da olsak yakın olmak güzeldir. Birine sarılmak, son derece

huzur verici ve tatmin edicidir. Çoğumuz bir bebeğe sarılmayı severiz. Bu çok iyi hissettirir, tıpkı sevgilimize sarıldığımızda hissettiğimiz gibi.

Peki, bağlanmak ve bağ kurmak her şey mi demektir? Erişkin aşkı, seksi ve göz kulak olmayı da içerir. Bağlanmak, bu bileşenlerin üzerine inşa olduğu yapı iskelesidir. Söz ettiğimiz bileşenlerin hepsi birbiriyle bağlantılıdır. En iyi cinsellik, güvenli bir bağ varken yaşanır. Erotizm için gereken, daimî, yüzeysel yenilikler değil, partnerinize o an açık olma becerisidir.

Birine günlük işlerde destek olmak ve göz kulak olmak, kendimizi o kişiye yakın ve bağlı hissettiğimizde doğalında gelişir. "Âşık olduğunuzda, onun için bir şeyler yapmak istersiniz" der Ernest Hemingway. "Onun için fedakârlık yapmak istersiniz, ona yardımcı olmak istersiniz". Araştırmalardan güvenli partnerlerin birbirlerinin özen ihtiyacına daha duyarlı olduklarını biliyoruz.

Eğitimli bir çift olan Rose ve Bill, her şey hakkında tartışıyordu. Özellikle duygusal yakınlık ve gündelik işlerde destek olma konusunda. Gözle görülebilir bir ilerleme kaydettikleri terapinin sonunda bile, Rose ondan saklamasını istediği halde, Bill pediatristin telefon numarasını saklamadığı için tartışmışlardı. Bebek hastalandığında Rose, doktoru kocasının telefonundan arayamamıştı. Ama sonunda bu tartışmayı bitirmek için bir yol buldular. "O numarayı bulamadığımda korktum" dedi Rose, Bill'e. "Böyle bir şey istediğimde, beni dinlemene ihtiyacım var". Bill şimdi destek vermeye hazırdı: "Ne demek istediğini anlıyorum" dedi. "Bana arkamı kolla diyorsun. Bana güvenmeye ihtiyacın var. Sen çocuklarımız için mükemmel bir annesin. Numarayı kendi telefonuma kaydettim. Sana da bir cep telefonu sipariş ettim. Bu tekrar yaşanmayacak. Seni desteklemek için yapabileceğim başka bir şey var mı?" Daha sonraki bir seansta Rose, Bill'e onun çalışması gereken akşamlarda çocuklara bakmaya artık içerlemediğini anlattı. Artık kendini kocasına daha yakın hissediyordu, ona kahve getirmeyi ve derslerinin nasıl gittiğini dinlemeyi seviyordu. Daha güvenli bir bağ yaratabilmek, ilgimizi serbest kılar. Böylece sevdiğimiz kişiye kanalize olup ona fiilen destek olabiliriz.

Romantik bir ilişkide, güvenli bağlanma, cinsellik ve destekleyicilik bir aradadır. Böylesi bir ilişkide partnerler, olumlu bir yakınlık, yanıt vericilik, ilgi ve arzu döngüsü yaratırlar. İlk danışmanlık seansında Charlie, büyük

bir ciddiyetle bir boşanma avukatı tuttuğunu ifade etti. Birkaç ay sonra ise bana şöyle dedi: "Şimdi çok daha yakınız. Bu kadar yakın olabileceğimizi sanmıyordum. Her nasılsa artık o kadar gergin ve kıskanç değilim. Ona güveniyorum. Kafamı rahatlatmaya ihtiyacım olduğunda ona söyleyebiliyorum, o da bana karşılık verebiliyor. Yatakta daha yakınız. Seks yapmak çok daha kolaylaştı. İkimizin de arzulandığını hissettiğini ve ne istiyorsa onu söyleyebildiğini düşünüyorum. Bu kadar yakın olduğumuzda onunla ilgilenmeyi seviyorum. Sırtı ağrıdığında ona yardım etmeyi seviyorum. Gidip ona küçük bir ısıtıcı ped getiriyorum. O da benim sigarayı bırakmama yardım ediyor. Bu bütünüyle yeni bir ilişki gibi". Eşi de söylenenleri mutlu bir şekilde onayladı.

Fakat aşkı inşa etmek, aynı zamanda şunu da kabul etmektir: İşler iyi gitse bile her şey daima gelişme halindedir. Hiç hata yapmasanız bile içinizden biri değişebilir! Romancı Ursula K. Le Guin bize şunu hatırlatır: "Aşk, bir kaya gibi yerinde oturmaz. Aşk, ekmek gibi yapılmalıdır. Her zaman yeniden yoğrulmalı, yenilenmelidir". Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin gayesi, çiftlere bunu yapmanın yolunu göstermektir.

Yirmi yıldır yapılan araştırmalar bize, yeni evli, uzun süredir evli, eşcinsel, heteroseksüel, temelde mutlu, çok sıkıntılı, geleneksel, geleneksel olmayan, iyi eğitimli, mavi yakalı, suskun, coşkulu pek çok farklı çiftin aşklarını "inşa etmelerine" yardım ettiğimizi göstermektedir. Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin yalnızca ilişkilerin iyileşmesine yardım etmediğini, aynı zamanda iyileştiren ilişkiler yarattığını keşfettik. Depresif ve kaygılı partnerler, daha sevgi dolu ilişkilerin sunduğu destekleyici bağlanma deneyiminden büyük fayda görmektedirler.

Bütün bu çiftlerden öğrendiklerimi özetlemem gerekirse şunları söyleyebilirim:

- Başkalarıyla yakınlaşma ihtiyacımız mutlaktır. Seslendiğimizde- güvenli bir sığınak talep ettiğimizde- sesimizin duyulması önemlidir.

- Duygusal açlık bir gerçekliktir. Duygusal açıdan yoksun, reddedilmiş veya terk edilmiş hissetmek, fiziksel ve duygusal acıyla korkuya yol açar.

- Temel bağlanma ihtiyaçlarımız karşılanmadığında, acımızla baş etmek için çok az seçeneğimiz kalır.

• Duygusal denge, dinginlik, coşkun bir mutluluk aşkın hediyeleridir. Duygulu bir sevda, sürpriz bir ödüldür.

• Aşkta veya sekste mükemmel performans yoktur. Performansı takıntı haline getirmek, çıkmaz bir sokaktır. Önemli olan, duygusal varlığını ortaya koymaktır.

• İlişkilerde basit bir sebep ve sonuç yoktur. Düz çizgiler de yoktur. Sadece partnerlerin beraber yarattıkları döngüler vardır. Birbirimizi yakınlaşma, kopma döngülerine ve sarmallarına biz çekeriz.

• Duygular, eğer onları dinleyip rehber olarak kullanabilirsek bize tam olarak neye ihtiyacımız olduğunu söylerler.

• Zaman zaman hepimiz panik düğmesine basarız. Dengemizi yitirir, kaygılı bir kontrol moduna, hissizleşme moduna veya kaçınma moduna geçeriz. İşin sırrı, bu durumda kalmamaktır. Sevgilinizin sizinle orada buluşması çok zordur.

• Temel bağ kurma anları –bir kişinin diğerine elini uzatması, diğerinin ona yanıt vermesi– cesaret ister ama gerçekleştiğinde büyüleyici ve dönüştürücüdür.

• Yaraları affetmek çok önemlidir. Ancak bu sadece partnerler, kırgınlıklarının anlamını kavrayıp sevgililerinin onların kırgınlığını anladığını ve hissettiğini bildiklerinde olur.

• Aşkta, kalıcı tutku tamamen mümkündür. Tutkulu aşkın değişken sıcaklığı, sadece giriş müziğidir, sevgi dolu bağ ise senfonidir.

• İhmal, aşkı öldürür. Aşkın ilgiye ihtiyacı vardır. Bağlanma ihtiyaçlarınızı bilmek ve partnerinizinkilere yanıt vermek, "ölüm bizi ayırana kadar" bağını yaratır.

• Aşk hakkındaki bütün klişeler- insan sevildiğini hissettiğinde daha özgür, daha canlı ve daha güçlüdür –sandığımızdan daha doğrudur.

Bütün bunları bilmeme rağmen, halen sevdiğim biriyle yakınlığımı kaybettiğimde bu dersleri yeniden öğrenmem gerekiyor. Hâlâ şu nanosaniyelik seçimi yapmam gerekiyor: suçlamak, kontrolü ele alamaya çalışmak, ciddiye almamak, intikam almak, kendini kapatmak, karşı tarafı dışarıda bırakmak ya da derin bir nefes alıp kendimin ve sevdiğim kişinin duygularına odaklanmak, risk almak, el uzatmak, içimi dökmek ve sarılmak.

Daha Geniş Bir Halka

Sevgililer güçlü ve güvenli bir bağla birleştiklerinde bu bağ, aralarındaki yakınlığı artırmaktan daha fazlasını yapar. Sevgi içeren bir yanıt vericiliğin oluşturduğu halka, havuza atılan bir taşın yarattığı dalgacıklar gibi genişler. Sevgi dolu bir ilişki yaşıyor olmak, ailemizdeki ve toplumumuzdaki kişilere duyduğumuz ilgi ve şefkati artırır.

Bağlanmayla ilgili ilk araştırmalarda Mary Ainsworth, üç yaş gibi erken bir dönemde bile anneleriyle güvenli bağ kurmuş çocukların başkalarına karşı daha empatik olduklarını bulmuştur. Sevdiğimiz kişilerle ilişkilerimizin güvenliğinden endişe etmemiz gerekmediğinde, doğal olarak başkalarına verecek daha fazla enerjimiz olur. Başkalarına daha olumlu bakarız ve onlarla duygusal bağ kurmaya daha istekli oluruz. Sevildiğimizi ve güvende olduğumuzu hissetmek, bizi daha nazik ve hoşgörülü biri yapar.

Psikolog Phil Shaver ve Mario Mikulincer, yaptıkları araştırmada mola verip birinin bizimle ilgilendiği bir anı hatırlamanın bile anında bizden farklı olan insanlara karşı öfkemizi, hiç olmazsa kısa bir süreliğine azalttığını bulmuşlardır. Bu bulgu, başka biri tarafından sevildiğini düşünme yoluyla şefkati artırmayı hedefleyen Budist meditasyon yöntemini desteklemektedir. Bilim gazetecisi Sharon Begley, nörobilim ve Budizm'le ilgili kitabında Dalai Lama'nın, tehlike anında Tibetlilere rahatlamak için "Anne" diye bağırmalarını söylediğini ifade eder. Bunu yapmak, en az biz Kuzey Amerikalıların kullandığı bazı saldırgan ifadeler kadar yararlı görünüyor!

Âşıklar Arasındaki Sevgi, Ailedeki Sevgi

Mutlu ailelerin, partnerler arasındaki mutlu ilişkilerle başladığını yıllardır biliyoruz. Aşırı stresli olduğumuz ve sürekli partnerimizle tartıştığımız zaman bu durum, çocuklarımızla olan ilişkilerimize de yansır. Ebeveynler arasındaki çatışmaların çocukları kötü etkilediğine şüphe yoktur. Gergin ve kaygılı olduğumuzda, çocuklarımızı disipline etme şeklimiz zarar görür. Böyle durumlarda, genellikle daha sert ve tutarsız davranırız. Ama konu disiplin meselesinden daha fazlasıdır. Mutsuz bir ilişkiyle uğraşıyorsak çoğu kez duygusal dengemiz bozulur. Çocuklarımıza açık davranmayı ve on-

lara yoğunlaşmayı daha zor buluruz. Duygusal olarak yanlarında olamadığımız için çocuklarımız bakımımızdan ve rehberliğimizden mahrum kalır. Alice'in bana söylediği gibi: "Asabi ve sert birine dönüştüm. Frank ile yaşadıklarımız beni öyle tüketiyor ki çocuklara enerjim kalmıyor. En küçük çocuğum okula gitmekten korktuğu için ağladığında ona bağırdım. Bundan ötürü kendimi berbat hissediyorum. Bir cadaloza dönüştüm, Frank ise herkese çok uzak. Herkesin iyiliği için bunu çözmeliyiz".

Evlilikteki şiddetli çatışmalar, genellikle çocuklarda depresyon dahil davranışsal ve duygusal sorunlara neden olur. Ancak çocukları etkileyen tek şey çatışmalar değildir. Partnerlerin birbirinden duygusal olarak uzaklaşması, genellikle çocuklarından da uzaklaşmalarına yol açar. Rochester Üniversitesi'nden Psikolog Melissa Sturge-Apple, bu durumun özellikle babalar ve çocuklar için doğru olduğunu belirtmektedir. Sturge-Apple yaptığı araştırmalarda, erkeklerin eşlerinden uzaklaştıklarında, genellikle çocuklarından da uzaklaştıklarını bulmuştur.

Olumlu terimlerle düşünürsek, eşimize güvenli bir şekilde bağlandığımızda iyi ebeveyn olmayı, çocuklarımıza güvenli bir sığınak ve ortam sunmayı daha kolay buluruz. Böylece çocuklarımız, duygularıyla başa çıkmak ve başkalarıyla ilişki kurmak için olumlu yollar öğrenirler. Güvenli bağlanan çocukların daha mutlu, sosyal olarak daha becerili ve stres karşısında daha dayanıklı olduklarıyla ilgili dağ gibi bilimsel kanıt vardır. Çocuğunuz için yapabileceğiniz en iyi şeyin, partnerinizle sevgi dolu bir ilişki yaratmak olduğu fikri, duygusal değil bilimsel bir gerçektir.

Öte taraftan terapistler yıllardır bize, iyi bir ebeveyn olmak istiyorsak güvenli ve sevgi dolu bir çocukluğumuz olması gerektiğini ya da sevgisiz çocukluğumuzla baş etmek için danışmanlık almamız gerektiğini söylüyorlar. Deneyimlerime göre, bizi bir sürü duygusal zorlukla baş başa bırakan bir çocukluğumuz olsa da, hiç terapiste gitmesek de iyi bir evlilik yaratmak bizi daha iyi ebeveynlere dönüştürebilir. Virginia Üniversitesi'nden Deborah Cohn, bu fikrime katılıyor. Cohn, kaygılı ve yakınlık konusunda tedirgin annelerin, kendilerine güvenli bir yakınlık ortamı sağlayan yanıt verici erkeklerle evlendiklerinde, çocuklarına olumlu ve sevgi dolu davranabildiklerini bulmuştur. Birbirimizi güzel sevebildiğimizde, birbirimizin iyi ebeveynlik yapmasına da yardım ederiz.

İlişkinizde güvenli bir bağ yarattığınızda, bu niteliği sadece çocuğunuza değil çocuğunuzun gelecekteki partnerleriyle ilişkisine de yansıtırsınız. Iowa Eyalet Üniversitesi'nden Psikolog Rand Conger ve çalışma arkadaşları, ergen bir çocuğu olan 193 aileyi dört yıl boyunca gözlemlemişler ve ebeveynler arasındaki sıcaklık, destekleyicilik derecesiyle ebeveynliğin niteliğinin beş yıl sonra çocukların romantik partnerleriyle nasıl ilişki kurduklarını öngördüğünü bulmuşlardır. Daha sıcak ve destekleyici anne babaların çocuklarının partnerlerine daha sıcak ve destekleyici davrandıkları, ilişkilerinde daha mutlu oldukları görülmüştür. Partnerimizi güzel sevdiğimizde, çocuklarımıza sevgililerileriyle kuracakları aşk ilişkisi için bir model sunarız.

Partnerler arasındaki ilişkilerin daha iyi olması, sadece kişisel bir tercih değildir. Aynı zamanda sosyal bir kazançtır. Daha iyi aşk ilişkileri, daha iyi aileler demektir. Daha iyi, daha sevgi dolu aileler, daha iyi, daha yanıt verici toplumlar demektir.

Toplum

Sevgiye dayalı aileler, toplumun temelidir. Şair Roberto Sosa'nın yazdığı gibi, "Mutlu sevgililer, denizlerin ağırlığını çeken kum taneleri gibidir". Başkalarıyla sıkı bağ kurmanın ve onlara karşı yanıt verici olmanın yarattığı geniş halka, sadece şu an sevdiğimiz kişileri veya onların gelecekte kuracakları aileleri kapsamaz. Genişlemeye devam eder. Daha duyarlı toplumlar, daha iyi bir dünya yaratılmasına yardım eder.

Sevgi özlemimizi ve aşkın nasıl faaliyet gösterdiğini anlamak, o özlemlerimizi karşılayacak ve doğamızı en iyi şekilde yansıtacak bir dünya yaratmamız açısından elzemdir. Bir başkasıyla yakın olma özlemi, insanoğlunun doğasında vardır. Doğamız gereği, önce değer verdiğimiz birkaç kişiyle yakın bağ kurarız. Sonra aidiyetle ilgili dersleri öğrenir, dostlarımızla, çalışma arkadaşlarımızla ve içinde yaşadığımız toplumla bağ kurarız. Formumuzda olduğumuzda, başkalarına destek ve ilgi sunarız. Çünkü onların da bize benzediklerinin, insani ve zayıf taraflarının olduğunun farkına varırız. Aslında, bizi küçük dünyamızdan dışarı çıkaran ve bir bütünün parçası yapan duygu paylaşımlarından keyif alırız.

Ben küçük bir İngiliz kasabasında büyüdüm. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra pek de varlıklı olmayan bir kasabada. Orada hayatta kalmak için he-

pimizin ihtiyacı olan dayanışma gözle görünürdü. Herkes bara gelirdi: Rahip, gemi kaptanı, gazete satıcısı, yargıç, doktor, evrak memuru, ev kadını ve hayat kadını. Kasabanın yaşlıları, bütün bir akşamı bir köşede kâğıt oynayarak ve politika tartışarak geçirirlerdi. Kasabadan kasabaya dolaşan derbederlere tekrar yollara düşmeden önce barınacak bir yer, bira ve koca bir tabakla annemin pastırmalı yumurtasından verilirdi. Savaşın anıları yüzünden ruhen yıkılmış ve bunalmış askerler, arkadaki bir odaya alınır, ağırlanır ve teselli edilirdi. Yas tutanlara sarılınır, bir bardak viski verilir ve bazen anneannem sayesinde akordu bozuk piyanoda neşeli bir şarkı çalınırdı. Elbette kavgalar, çekişmeler, önyargılı tavırlar ve kabalıklar da olurdu. Ama nihayetinde hepimizin birlikte ayakta durduğu hissi vardı. Birbirimize ihtiyacımız olduğunu bilirdik. Ve çoğu zaman, en azından bir ya da iki kişi müşfik olmayı başarabilirdi.

Kendini birine bağlı hissetmek ve biriyle duygularını paylaşmak, o kişinin acısını hissetmekle el eledir. Başkalarına anlayış ve şefkat göstermeyi, İncil'den, Kuran'dan veya Buda öğretilerinden öğrenebiliriz. Ama bana göre, bunları ilk öğrenmemiz ve hissetmemiz gereken yer, bir ebeveynin veya sevgilinin müşfik kollarıdır. Sonrasında onlardan aldığımız şeyi, aktif ve bilinçli bir şekilde daha geniş halkalara ve dünyaya aktarabiliriz.

Aslında yüzyıllar boyunca şairler ve peygamberler, birbirimizi daha çok seversek daha iyi durumda olacağımızı ve birbirimizi daha çok sevmemiz *gerektiğini* ifade etmişlerdir. Çoğu kez, bu mesaj bir dizi ahlak kuralıyla ve soyut fikirle verilir. Sorun şu ki duygusal olarak etkilenmediğimiz, başka birine kişisel bir yakınlık hissetmediğimiz sürece bütün bunların etkisi varmış gibi görünmemektedir. Ancak bunlar olduğu takdirde, başkalarının acılarına ve üzüntülerine kendimizinmiş gibi odaklanabiliriz.

Birçoğumuz gibi, ben de deprem ve diğer doğal afet kurbanları için biraz para bağışında bulunmuşumdur. Fakat devasa sorunlara veya kimliği belirsiz kalabalıklara yanıt vermek zordur. Benim için, Kanada Uluslararası Yardım Kuruluşu'nun koruyucu aile programına kayıtlı Hindistan'daki iki küçük kızın ailelerine her ay para yollamak çok daha tatmin edici ve kolay. Bende ailenin fotoğrafları var. Onların ve köylerinin isimlerini biliyorum. Ailelerden birinin şimdi bir keçi aldığını, diğerinin ilk kez temiz suya kavuştuğunu biliyorum. Onları ziyaret etmenin hayalini kuruyorum. Birkaç

ayda bir e-posta yoluyla gelen fotoğraflarda çocuklarının yanında duran bu metanetli annelerle aramda duygusal bir bağ hissediyorum. Modern teknoloji, bu tarz bağlantıları olanaklı kılıyor ve benim gibi kişilerin dünyanın öbür ucundaki kişilerle temas kurmasına ve ilgilenmesine imkân tanıyor.

Üç yıl önce, Ottowa dışındaki tepelerden geçen güzel bir nehir kıyısında, eski ahşap evlerde yaşayan küçük, renkli bir toplulukta Wakefield Grannies adı verilen bir organizasyon ortaya çıktı. Organizasyona, nehir kenarındaki kilisede pazar sabahları konuşma yapan Güney Afrikalı bir hemşire Rose Letwaba önayak oldu. Letwaba, Johannesburg'un fakir semtlerinde AIDS'in yetim bıraktığı torunlarını yoksulluk içinde büyütmeye çalışan büyükanneleri anlatıyordu. Yoksullukları öyle bellerini büküyordu ki çocukların diş fırçalarını değerli oldukları için her zaman kilit altında tutuyorlardı. Bir sürü Wakefield büyükannesi bir araya geldi ve her biri Güney Afrikalı bir büyükanneyle bağlantı kurup o aileye parasal katkıda bulundu. Kanada ve ABD'de şu anda 150 büyükanne grubu bulunmaktadır.

Amerikalı dağcı ve hemşire Greg Mortenson'ın *Üç Fincan Çay* adlı kitabı, bir yardım hareketine dönüşen kişisel bir ilişkinin hikayesidir. 1993'te Mortenson K2 dağına tırmanmaya çalışırken Pakistan dağlarında kaybolur. Sonunda zorlukla Korphe adında küçük bir köye ulaşır. Köylüler Mortenson'ın hayatını kurtarır ve onunla duygusal bir bağ kurar. Köyün lideri Hacı Ali ona, "Korphe'de biriyle ilk defa çayınızı paylaştığınızda o kişi bir yabancıdır. İkinci defasında bir konuktur. Üçüncüsünde ailenizden biridir" der.

Mortenson, aileden biri olmuştu. Uzun süre epilepsiyle mücadele ettikten sonra ölen küçük kız kardeşi Christa'nın hatırası nedeniyle yoğun duygular içindeydi. Korphe'nin çocuklarında onun yüzünü görüyordu. Onların hayatları da Christa'nınki gibi mücadeleyle geçiyordu. Köy okulunu görmek istediğinde, seksen iki çocuğun yere diz çökerek çubuklarla toprak içindeki çarpım tablolarını çiziktirdikleri bir yere götürüldü. Korphe'de okul binası yoktu. Köy, ücretini ödeyemediği için çoğu zaman öğretmen de yoktu.

Mortenson'ın ifadesiyle "kalbi parçalanmıştı". Okulu gördükten sonra Hacı Ali'ye dönmüş ve ona "Bir okul inşa edeceğim, söz veriyorum" demişti. Sonraki yirmi yıl boyunca Mortenson ve onun kurduğu Orta Asya Enstitüsü, çoğu kızlar için olmak üzere Pakistan ve Afganistan dağlarında elli beşten fazla okul inşa etti. Mortenson, bir füzenin maliyetiyle, eşit eği-

tim sağlayacak yüzlerce okul yapılabileceğine dikkat çekti. Bu, aşırılığın fitilini ateşleyen ebedi "biz ve onlar" ayrımına karşı farklı türde bir savaştı. Sevginin ve bağ kurmanın gücüne vurgu yapan bir tavırdı.

Bu hikayeler bana şu konuda umut veriyor: Sevgiyi, başkalarına göz kulak olmayı partnerlerimizle ve ailemizle öğrenebiliriz. Onların bize öğrettiği empatiyle ve verdiği cesaretle edindiğimiz yetileri dünyaya yansıtıp fark yaratabiliriz. Yazar Judith Campbell'ın ifade ettiği gibi "Kalbimiz konuştuğunda iyi işler yaparız". Bu hikayeleri, başkalarının yaşadığı zorluklara kalplerini açan, kalpten yanıt veren insanlar başlattı. Söz konusu kişiler, duygusal yanıt vericiliğin ve kişisel iletişimin dünyayı daha iyi bir yer yapma konusundaki gücüne dikkat çektiler.

Bu kitapta sunulan aşk ve sevgi bakış açısı, Trappist rahiplerinden yazar Thomas Merton'un fikirleriyle örtüşmektedir. Merton, şefkatin "tüm canlıların karşılıklı bağımlı olduğuyla, birbirinin parçası olduğuyla ve birbiriyle alakalı olduğuyla ilgili keskin bir farkındalığa" dayandığına inanıyordu. Bana öyle geliyor ki, eğer bu kırılgan mavi, yeşil evren üzerinde hayatta kalmak istiyorsak, birbirimize bağımlı olduğumuz gerçeğini kavramalı, ayrılık illüzyonunun dışına çıkmayı öğrenmeliyiz. Bu gerçeği, en yakın ilişkilerimizden öğreniriz.

Aşk ve sevgi ile ilgili bir kitabı bitirmek zor. Bu sayfalarda, yeni aşk biliminden, bunun sevgililerin güvenli ve uzun soluklu bir bağ kurmalarına nasıl yardım ettiğinden ayrıntılı bir şekilde bahsedildi. Fakat aşkı asla her yönüyle anlayamayacağız. Daha fazla şey keşfettikçe, ne kadar çok şey bilmediğimizi fark edeceğiz. Şair E.E. Cummings'in dediği gibi, "En güzel yanıtlar, her zaman en güzel soruları beraberinde getirir".

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle, son yirmi beş yıl içinde birlikte çalışma onuruna eriştiğim bütün çiftlere teşekkür ediyorum. Beni büyülediniz, etkilediniz ve eğittiniz. Ayrılık ve beraberliğin sahnelendiği çift terapisi seanslarında aşkın, kalp kırıklığının, derin, geliştirici ilişkiye giden yolu bulmanın gerçekte ne demek olduğunu keşfettim

İkinci olarak, Dr. Alison Lee ve Gail Palmer başta olmak üzere Ottowa Çift ve Aile Enstitüsü'ndeki ve Uluslararası EFT'de Mükemmelleşme Merkezi'ndeki değerli meslektaşlarıma teşekkür etmek istiyorum. Onlarsız Enstitü ve Merkez var olamazdı. Onlar benim profesyonel ailem.

Ottowa Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ndeki harika yüksek lisans öğrencilerimin hepsine, çift terapisindeki sonuç ve değişim süreci çalışmalarına benimkiyle boy ölçüşen bir tutku ve özveriyle katıldıkları için teşekkür etmek istiyorum. Benimle birlikte binlerce terapi seansı kaydını izlediler.

Dr. Valerie Whiffen başta olmak üzere, Ottowa Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ndeki meslektaşlarıma, benimle işbirliği yaptıkları ve beni desteklediklerı için teşekkür ediyorum. Aynı zamanda dünyanın dört bir tarafında benimle birlikte EFT eğitimi yapan ve çiftlere yardımcı olan meslektaşlarıma –San Diego, Alliant Üniversitesi'nden Dr. Scott Woolley'e, Dr. Jim Furrow'a, Dr. Brent Bradley'e, Dr. Martin North'a, Doug Tilley'e, Dr. Veronica Kallos'a, Yolanda von Hockauf'a, Dr. Leanne Campbell'a, Dr. Judy Makinen'a ve EFT'nin temel kitabını Çinceye çeviren Ting Liu'ya–

teşekkür ediyorum. British Columbia Üniversitesi'nde EFT'nin ilk versiyonunu benimle birlikte formüle eden Dr. Les Greenberg'e özellikle teşekkür ediyorum.

Dr. Phil Shaver ve Dr. Mario Mikulincer başta olmak üzere sosyal psikoloji alanındaki meslektaşlarıma ve diğerlerine bağlanma kuramının yetişkin ilişkilerine uygulanmasına öncülük ettikleri ve çatlak bir klinisyeni tolere ettikleri için teşekkür ediyorum. Son on beş yıl içinde, bu alanda bir araştırma patlaması ve zengin bir içgörü yarattılar. Araştırmalarından edindiğim bilgileri, çift seanslarıma aktardım ve insanların hayatlarında fark yaratmak için kullandım. Ayrıca yıllar boyu beni cesaretlendiren, destekleyen, benimle müzakere eden ve tartışan değerli meslektaşım John Gottman'a teşekkür ediyorum.

Little, Brown'daki editörüm Tracy Behar'a sonsuz gayreti, bana ve bu projeye olan büyük güveni için, temsilcim Miriam Altshuler'e sınırsız profesyonelliği ve ustalıklı rehberliği için, serbest editörüm Anastasia Toufexis'e kitabın müsveddesindeki hataları düzelttiği ve okuru bu hatalardan kurtardığı için teşekkür etmek istiyorum.

Çocuklarım Tim, Emma ve Sarah'ya bu kitapla ilgili takıntılarımı tolere ettikleri, Ottawa'daki arkadaşlarıma bana inandıkları için teşekkür ediyorum. Bir araştırmacı, öğretmen, yazar ve terapist olarak hayallerimi gerçekleştirebildiğim için çok şanslıyım. Ancak aşk ve ilişkiler hakkında en temel şeyleri kendi ailemde öğrendim. En önemlisi, güvenli sığınağım, esin kaynağım, harika eşim John Palmer Douglas'a teşekkür ediyorum.

KAYNAKÇA

Genel

Blum, Deborah. *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection.* Berkley Books, 2002.

Coontz, Stephanie. *Marriage, a History: From obedience to intimacy or how love conquered marriage.* Viking Press, 2005.

Ekman, Paul. *Emotions revealed.* Henry Holt, 2003.

Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The new science of human relationships.* Bantam Press, 2006.

Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* Crown Publisher, 1999.

Johnson, Susan. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating connection.* Brunner/Routledge, 2004 (Türkçesi için bakınız: *Duygu Odaklı Çift Terapisi Uygulamaları –Birliktelik Yaratmak*, Ck Yayınevi, Ankara, 2015).

Karen, Robert. *Becoming Attached.* Oxford University Press, 1998.

Lewis, Thomas, Fari Amini, and Richard Lannon. *A General Theory of Love.* Vintage Books, 2000.

Mikulincer, Mario, and Phil Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and change.* Guilford Press, 2007.

Siegel, Daniel, and Mary Hartzell. *Parenting from the Inside Out.* Putnam, 2003.

Birinci Bölüm: Aşka Yeni Bir Bakış

Aşk – Devrimci Bir Bakış

Barich, Rachel and Denie Bielby. Rethinking Marriage: Change and stability in expectations 1974-1994. *Journal of Family Issues*, 1996, Vol. 17, pp. 139-169.

Bowlby, John. *Attachment and Loss, Volume 1: Attachment.* Basic Books, 1969.

Bowlby, John. *Attachment and Loss, Volume 2: Separation.* Basic Books, 1973.

Bowlby, John. *Attachment and Loss, Volume 3: Loss.* Basic Books, 1981.

Buss, David, Todd Shackelford, Lee Kirkpatrick, and Randy Larsen. A half century of mate preferences: The cultural evolution of values. *Journal of Marriage and the Family*, 2001, vol. 63, pp. 491-503.

Campbell, A., P.E. Converse, and W.L. Rodgers. *The Quality of American Life.* Russell, Sage Publications, 1976.

Coan, James, Hillary Schaefer, and Richard Davidson. Lending a Hand. *Psychological Science*, 2006, vol. 17, pp. 1-8.

Coyne, James, Michael J. Rohrbaugh, Varda Shoham, John Sonnega, John M. Nicklas, and James Cranford. Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. *The American Journal of Cardiology*, 2001, vol. 88, pp. 526-529.

Dimsdale, Joel E. *Survivors, Victims and Perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust.* Hemisphere, 1980.

Eisenberger, Naomi I., Matthew D. Lieberman, and Kipling Williams. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science*, 2004, vol. 8, pp. 294-300.

Feeney, Brooke C. The dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, vol. 92. pp. 268-285.

Finegold, Brie. Confiding in no one. *Scientific American Mind*, 2006, vol. 17, p. 11.

Hawkley, Louise, Christopher M. Masi, Jarett Berry, and John Cacioppo. Loneliness in a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Journal of Psychology and Aging*, 2006, vol. 21, pp. 152-164.

House, James, Karl R. Landis, and Debra Umberson. Social relationships and healt. *Science*, 1988, vol. 241, pp. 540-545.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Timothy J Loving, J.K. Stowell, William B. Malarkey, Stanley Lemeshow, Stephanie Dickinson, and Roland Glaser. Hostile marital interactions, pro-inflammatory cytokine productions and wound healing. *Archives of General Psychiatry*, 2005, vol. 62, pp. 1377-1384.

Kiecolt-Glaser, Janice K., William B. Malarkey, Marie-Anne Chee, Tamara Newton, John T. Cacioppo, Hsiao-Yin Mao, and Ronald Glaser. Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation. *Psychosomatic Medicine*, 1993, vol. 55, pp. 395-409.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Tamara Newton, John T. Cacioppo, Robert C. MacCallum, and Ronald Glaser. Marital Conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, vol. 64, pp. 324-332.

Levy, David. Primary affect hunger. *American Journal of Psychiatry*, 1973, vol. 94, pp. 643-652.

Medalie, Jack H., and Uri Goldbourt. Angina pectoris among 10,000 men. *American Journal of Medicine*, 1976, vol. 60, pp. 910-921.

Mikulincer, Mario. Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, pp. 1203-1215.

Mikulincer, Mario. Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, vol. 72, pp. 1217-1230.

Mikulincer, Mario. Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 74, pp. 513-524.

Mikulincer, Mario, Victor Florian, and Aron Weller. Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, vol. 64, pp. 817-826.

Morell, Marie A., and Robin F. Apple. Affect expression, marital satisfaction and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion. *Psychology of Women Quarterly*, 1990, vol. 14, pp. 387-402.

O'Leary, K.D., J.L. Christian, and N.R. Mendell. A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1994, vol. 13, pp. 33-41.

Ortho-Gomer, Kristina, Sarah Wamala, Myriam Horsten, Karen Schenck-Gustafsson, Neil Schneiderman, and Murray Mittleman. Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease. *Journal of the American Medical Association*, 2000, vol. 284, pp. 3008-3014.

Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster, 2000.

Roberts, Brent W., and Richard W. Robins. Broad dispositions: The intersection of personality and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, vol. 26, pp. 1284-1296.

Simpson, Jeffry, William Rholes, and Julia Nelligan. Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attach-

ment styles. *Journal of Personality and social psychology*, 1992, vol. 62, pp. 434-446.

Twenge, Jean. The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 79, pp. 1007-1021.

Uchino, Bert, John Cacioppo, and Janice Kiecolt-Glaser. The relationship between social support and psychological processes. *Psychological Bulletin*, 1996, vol. 119, pp. 488-531.

Yalom, Marilyn. *A History of the Wife*. HarperCollins, 2001.

Aşkımız Nereye Gitti? Yakınlığı Yitirmek

Gottman, John. *What Predicts Divorce*? Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Huston, Ted, John Caughlin, Renate Houts, Shanna Smith, and Laura George. The Connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, pp. 237-252.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The Mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster, 1996.

Panksepp, Jaak. *Affective Neuroscience: The foundation of human and animal emotions*. Oxford University Press, 1998.

İkinci Bölüm: Değişim Kaynağı Yedi Görüşme

Görüşme 2: Hassas Noktaları Bulmak

Davila, Joanne, Dorli Burge, and Constance Hammen. Does attachment style change? *Journal of personality and Social Psychology*, 1997, vol. 73, pp. 826-838.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster, 1996.

Görüşme 4: Bana Sıkıca Sarıl – İlgili Olmak ve Bağ Kurmak

Carter, Sue. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 1998, vol. 23, pp. 779-818.

di Pelligrino, Guiseppe, Luciano Faduga, L. Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese, and Giaccomo Rizzolatti. Understanding motor events: A neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 1992, vol. 91, pp. 176-180.

Gallese, Vittorio. The Shared Manifold hypothesis: From mirror neurons to emphaty. *Journal of Consciousness studies*. 2001, vol. 8, pp. 33-50.

Insel, Thomas. A neurological basis of social attachment. *American Journal of Psychiatry*, 1997, vol. 154, pp. 725-735.

Johnson, Sue, and Leslie Greenberg. Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1988, vol. 14, pp. 175-183.

Kosfeld, Michael, Marcus Heinrichs, Paul Zak, Urs Fischbacher, and Ernst Fehr. Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 2005 vol. 435, pp. 673-676.

Stern, Daniel. *The Present Moment in Psyhotherapy and Everyday Life*. Norton, 2004.

Uvnas-Moberg, Kerstin. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 1998, vol. 23, pp. 819-835.

Varela, Francisco, Jean-Phillippe Lachaux, Eugenio Rodriguez, and Jacques Martinerie. The Brainweb: Phase Synchronization and large-scale integration. *Nature Rewievs Neuroscience*. 2001, vol. 2, pp. 229-239.

Görüşme 5: Yaraları Affetmek

Herman, Judith. *Trauma and Recovery*. Basic Books, 1992.

Simpson, Jeffry, and William Rholes. Stress and secure base relationships in adulthood. In *Attachment Processes in Adulthood*, Kim Bartholomew and Dan Perlman (eds.), Jessica Kingley Publisher, 1994, pp. 181-204.

Görüşme 6: Cinsellik ve Dokunma Yoluyla Bağ Kurmak

Davis, Deborah, Philip Shaver, and Michael Vernon. Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, vol. 30, pp. 1076-1090.

Field, Tiffany. *Touch*. MIT Press, 2003.

Gillath, Omri And Dory Schachner. How do sexuality and attachment interrelate? In *Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving and sex*, Mario Mikulincer and Gail Goodman (eds.), Guilford Press, 2006, pp. 337-355.

Harlow, Harry. *Learning to Love*. Jason Aronson, 1978.

Hazan, Cindy, D. Zeifman, and K. Middleton. Adult romantic attachment, affection and sex. Paper Presented at the International Conference on personal relationships, Groningen, Netherlands, 1994.

McCarthy, Barry, and Emily McCarthy. *Rekindling Desire*. Brunnuer/Routledge, 2003.

Michael, Robert, John Gagnon, Edward Laumann, and Gina Kolara. *Sex in America: A definitive survey*. Little, Brown and Company, 1995.

Montagu, Ashley. *Touching.* Harper and Row, 1978.

Simpson, Jeffry, and S. Gangestad. Individual differences in socisexuality: Evidence for convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, vol. 60, pp. 870-883.

Stern, Daniel. Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life.* Norton, 2004.

Görüşme 7: Aşkı Canlı Tutmak

Johnson, Susan, and Leslie Greenberg. The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1985, vol. 53, pp. 175-184.

Main, Mary. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment. In *Attachment Across the Life Cycle*, Colin Murray Parkes, Joan Stevenson-Hinde, and Peter Marris (eds.), Routledge, 1991, pp. 127-159.

Schor, Juliet. *The Overworked American.* Basic Books, 1992.

Üçüncü Bölüm: Bana Sıkıca Sarıl'ın Gücü

Travmatik Yaraları İyileştirmek –Aşkın Gücü

Fraley, Chris, David Fazzari, George Bonanno, and Sharon Dekel. Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the World Trade Center. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006, vol. 32, pp. 538-551.

Johnson, Susan. *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening attachment bonds.* Guilford Press, 2002.

Matsakis, Aphrodite. *Trust After Trauma: A guide to relationships for survivors and those who love them.* New Harbinger Press, 1997.

Matsakis, Aphrodite. *In Harm's Way: Help for the wives of military men, police, EMTs and Firefighters.* New Harbinger Press, 2005.

Resnick, Heidi, Dean Kilpatrick, Bonnie Dansky, Benjamin Saunders, and Connie Best. Prevalence of civilian trauma and post-traumatic stress disorder in a representative national sample of women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993, vol. 61, pp. 984-991.

Shay, Jonathan. *Odysseus in America: Combat Trauma and the trials of homecoming.* Scribner, 2002.

Nihai Bağ – Son Sınır Aşk

Cohn, Deborah, Daniel Silver, Carolyn Cowan, Philip Cowan, and Jane Pearson. Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 1992, vol. 13, pp. 432-449.

Conger, Rand, Ming Cui, Chalandra Bryant, and Glen Elder. Competence in early adult relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 79, pp. 224-237.

Mason, Bill, and Sally Mendoza. Generic aspects of primate attachments: Parents, offspring and mates. pring and mates. *Psychoneuroendocrinology*, 1998, vol. 23, pp. 765-778.

Mikulincer, Mario, Philip Shaver, Omri Gillath, and Rachel Nitzberg. Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, vol. 89, pp. 817-839.

Mortenson, Greg, and David Oliver Relin. *Three Cups of Tea*. Penguin, 2006.

Simpson, Jeffry, Andrew Collins, SiSi Tran, and Katherine Haydon. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, vol. 92, pp. 355-367.

Sturge-Apple, Melissa, Patrick Davis, and Mark Cummings. Impact of hostility and withdrawal in interparental conflict on parental emotional unavailability and children's adjustment difficulties. *Child Development*, 2006, vol. 77, pp. 1623-1641.

Ck'dan...

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

LESLIE S. GREENBERG – SUSAN M. JOHNSON

223 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ UYGULAMALARI

Birliktelik Yaratmak

SUSAN M. JOHNSON

304 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSTİ OLMAK

Çalışma Kitabı

SUSAN M. JOHNSON

496 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

AİLE TERAPİSİNDE TEMEL BECERİLER

İlk Görüşmeden Son Görüşmeye

JoEllen Patterson -Lee Williams vd.

296 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

AİLE İLİŞKİLERİNİ TEKRAR GÖZDEN GEÇİRMEK

Boşanma, Velayet ve Arabuluculuk

LESLIE S. GREENBERG – SUSAN M. JOHNSON

223 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

HASTA BEDENİN RUHU

MURAT BEYAZYÜZ– EROL GÖKA

208 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

SEKS TERAPİ ELKİTABI

JOSEPH LOPICCOLO – LESLIE LOPICCOLO

584 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

CİNSEL TERAPİ İLKE VE UYGULAMALARI

Editör: SANDRA R. LEIBLUM

576 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

RESİMLİ CİNSEL TERAPİ ELKİTABI

HELEN SINGER KAPLAN

David Passalacquan'ın çizimleriyle

510 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

YENİ CİNSEL TERAPİ

HELEN SINGER KAPLAN

510 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

ERKEN BOŞALMANIN ÜSTESİNDEN GELMEK

HELEN SINGER KAPLAN

128 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

ERKEN BOŞALMA VE TEDAVİSİ

DOÇ. DR. CEBRAİL KISA

164 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

KADIN BEDENİNİN CİNSELLİĞİ REDDEDİŞİ: VAJİNİSMUS

Cinsel Terapi Uygulama Elkitabı

DOÇ. DR. CEBRAİL KISA

167 sayfa

* * * * * * * * * * * * *

PSİKİYATRİ PRATİĞİNDE ELEKTROKONVULSİF TEDAVİ

Ruh Sağlığı Profesyonelleri ve Hastaları için Yardımcı Elkitabı

DOÇ. DR. CEBRAİL KISA

205 sayfa

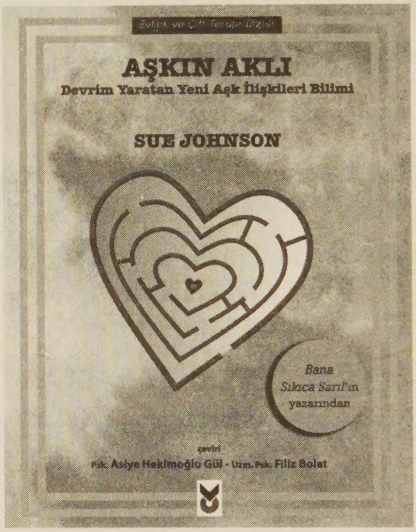
* * * * * * * * * * * * *

SUE JOHNSON

AŞKIN AKLI

Devrim Yaratan Yeni Aşk İlişkileri Bilimi

çeviri: Psk. Asiye Hekimoğlu Gül – Uzm. Psk. Filiz Bolat



"Dr. Sue Johnson'ın Ck Yayınevinde çıkan ve her ikisi de Amerika'da bestseller olan "Bana Sıkıca Sarıl" adlı eserinden sonra elinizdeki bu kitap yani "Aşkın Aklı" hem yakın ilişkilerin/aşk ilişkisinin bilimsel zeminini ortaya koymakta, hem de sorun yaşayan çiftler ve çift terapisi alanında yetkinleşmek isteyen profesyoneller için iyi bir ilişkinin yaratılması sürecinde neler yapılmasını gösteren bir rehber görevi görmektedir."

Prof. Dr. Cebrail Kısa

Aşkın hasretini çeker, yanıp tutuşur ve harekete geçeriz. Bununla birlikte, aşkı gerçekten anlamış değiliz. Ona bir isim verdik, onun gücünü kabul ettik, görkemli ve acı yanlarını sıraladık. Ama hâlâ pek çok bilinmezle karşı karşıyayız: Âşık olmanın, bir aşk ilişkisine sahip olmanın anlamı nedir? Neden aşkın peşinden koşarız? Aşkı ne bitirir? Ne sürdürür?

- İnsanın ilk ve en önemli içgüdüsü ne seks ne de saldırganlıktır. Temas ve rahatlatıcı ilişki arayışıdır.
- Yetişkin aşk ilişkisi, tıpkı anne çocuk arasında ilişki gibi bir bağlanma ilişkisidir.
- Tutkulu seks, güvenli aşka yol açmaz; aksine güvenli bağlanma tutkulu sekse –ayrıca devamlılığı olan bir sevgiye– yol açar.
- Duygusal bağımlılık, çocuksu veya patolojik bir durum değildir; en büyük gücümüzdür.
- "Olabileceğinizin en iyisi" olmak sadece birine derinden bağlı olduğunuzda mümkündür. Görkemli yalnızlık, yalnızca gezegenler içindir, insanlar için değil.
- Bizler, bencil yaratılmadık; empatik varlıklar olarak tasarlandık. Başkalarının duygularını hissetmek ve paylaşmak doğal eğilimimizdir.

Dr. Sue Johnson

Bana Sıkıca Sarıl

"Dr. Sue Johnson, bu kitabında, olgu örnekleriyle herkesin ilişkilerinde kolaylıkla uygulayacağı bir açıklıkta, çiftlerin duygularını nasıl düzenlediklerini ele alıyor. Bu eseri elimize alıp okumaya başladığımızda yakın ilişkilerde partnerimizi daha iyi hissedip daha kolay anlamaya başlayacağız, partnerimiz de bizi."

Doç. Dr. Cebrail Kısa

"Çiftler ve psikoterapistler için son derece önemli bir kitap, herkese öneriyorum."

Harville Hendrix, PhD,

"Bana Sıkıca Sarıl araştırma bulgularıyla ilgili ve şefkatli bir klinisyenin pratik önerilerini çok iyi bir şekilde harmanlamaktadır. Bu masalsı kitap, daha iyi bir iletişim üzerinden birbirleriyle olmanın daha derin ve tatmin edici yolunu arayan çiftler için muhteşem bir kazanç olacaktır. Tebrikler!"

Daniel J. Siegel, MD,

"Yirmi birinci yüzyılda çiftler için yazılmış, gerçekten yenilikçi ve çığır açan bir kitap."

Barry McCarthy, PhD,

"Dr. Sue Johnson son otuz yıl içinde çift terapisine en çok katkıda bulunan kişidir. Bana Sıkıca Sarıl klasikler arasında yerini alacak, yüreğinize dokunacak, zihninizi harekete geçirecek ve evliliğinizi iyileştirmek için sizlere önemli ve günlük yaşamda uygulanabilir bilgiler verecektir."

William J. Doherty, PhD,



Dr. Sue Johnson, Ottawa Çift ve Aile Enstitüsü (Kanada) ve Uluslararası Duygu Odaklı Terapi Merkezi'nin direktörü olmasının yanı sıra, Kaliforniya San Diego Alliant Üniversitesi'nde araştırma profesörü ve Ottowa Üniversitesi'nde klinik psikoloji profesörü olarak çalışmaktadır. Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği tarafından verilen 'Çift ve Aile Terapisi Alanına Üstün Katkı Ödülü'de dahil olmak üzere pek çok kez onurlandırılmıştır.

ISBN 978-605-4379-10-1

9 786054 379101