Dr. David D. Burns

Birlikte İyi Hissetmek
Sorunlu İlişkileri Yoluna Koymanın Sırrı

Türkçesi
Uğur Sayal • Ada Sayal

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi
psik®net
bilgi özgürlüktür

Birlikte İyi Hissetmek

Bu hitaptaki fikirler ve teknikler, danışmanlık ya da nitelikli bir ruh sağlığı profesyonelinin düzenleyeceği tedavinin alternatifi olarak düşünülmemelidir. Bu kitaptaki kişilerin adları ve kimlikleri gizlenmiştir. Yaşayan ya da ölmüş biriyle olan benzerlikler tamamen tesadüftür.

Dr. David D. Burns

Birlikte İyi Hissetmek
Sorunlu İlişkileri Yoluna Koymanın Sırrı

Türkçesi
Uğur Sayal • Ada Sayal

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi
psik®net
bilgi özgürlüktür
Psikonet Yayınları

Birlikte İyi Hissetmek
Sorunlu ilişkileri Yoluna Koymanın Sırrı Feeling Good Together
The Secret to Making Troubled Relationship Work
Copyright ©2008 by David Burns
Harmony Books an Imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
Copyright ©2018 Psikonet Yayınları
Çevirenler: Uğur Sayal (Psikolog), Ada Sayal
Editörler: Nihan Azizlerli, İdem Güliz Şan
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı
2. Basım: Şubat 2019
ISBN: 978-605-68654-6-6
Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A, Esenyurt - İstanbul Tel.: (0212) 5651166
Sertifika No: 40970
Psikonet Yayınları
Valikonağı Cad., Çam Ap., No: 161/8
Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com
Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler

Teşekkür
Giriş
Bölüm 1 - Niçin İyi Geçinemiyoruz
1. Uzmanlar Ne Diyor
2. İnsan Doğasının Karanlık Yüzü
3. Niçin Nefret Etmeyi Gizlice Seviyoruz
4. Hayatınızı Değiştirebilecek Üç Fikir
Bölüm 2 - İlişkinizi Tanımlamak
5. İlişkiniz Ne Kadar İyi - ilişki Memnuniyet Testi
6. Gerçekten Ne İstiyorsunuz
7. Yakınlığın Bedeli
8. İlişki Günlüğü
9. İyi İletişime Kaşı Kötü iletişim
10. Diğer insanları Nasıl Kontrol Ederiz
11. Sorunlu Üç Çift
Bölüm 3 - Önemsediğiniz İnsanlarla Sevgi Dolu İlişkiler Nasıl Geliştirilir
12. Etkin iletişimin Beş Sırrı
13. Silahsızlanma Tekniği
14. Düşünce ve Duygu Empatisi
15. Sorgulama: "Doğru mu Anladım"
16. "Ben Dili" İfadeleri
17. Gurur Okşama: "Ben-O" ilişkilerine Karşı "Ben-Sen" İlişkileri
18. Hepsini Biraraya Getirmek: Yaygın İlişki Sorunlarına Çözümler
Bölüm 4 - Beş Sırrı Sizin için İşe Yarar Duruma Getirmek
19. Beş Sırda Ustalaşmak
20. Beş Sırrı Gerçek Hayatta Kullanmak: Yakınlık Alıştırması
21. Çiftler İçin Yakınlık Eğitimi: Bir Dakikalık Çalışma
Bölüm 5 - Sık Görülen Tuzaklar ve Kaçınma Yolları
22. "İmdat! Beş Sır İşe Yaramadı"
23. Yardım Etme ve Sorun Çözme
24. Kafayı Kuma Gömmek: Çatışma Fobisi ve Öfke Fobisi
25. Özür Dileme: "Sadece 'Üzgünüm' Diyemez miyim"

26. İtaatkârlık: “Seni Memnun Etmeliyim”
27. Direnç Yine Geldi: “Niye Her Şeyi Ben Yapacakmışım”
Bölüm 6 - İleri Teknikler
28. Odağı Değiştirmek: Odada Bir Fil mi Var
29. Pozitif Çerçeveleme: Yakınlığa Kapıyı Açmak ve Başarı
30. Çoktan Seçmeli Empati: Sizinle Konuşmayı Reddeden Biriyle Konuşmanın Yolları
Ekler
Yazar Hakkında

Teşekkür

Bu kitap için baş editörüm olan kızım Signe Burns'e teşekkür ederim. Signe'ın katkıları çok geniş ve çok parlaktı. Bu projede kızımla çalışmak kesinlikle harikaydı.

Yol boyunca bana muazzam bir şekilde yardım eden Amy Hertz, Marc Haeringer ve Sarah Manges'in de içinde bulunduğu diğer editörler de vardı. Hepsine içten bir şekilde minnettarım. Son olarak, Broadway Books'taki editörüm Rebeca Cole'a teşekkür etmek isterim. Katkıları muhteşemdi!

Giriş

Sorunlu ilişkiler can yakar. Çoğumuz duygularımızı kendi değerimize, en azından bir kısmını diğer insanlarla olan ilişkilerimize dayandırırız. Önemsediğiniz biriyle tartışmak ya da kavga etmek hiç eğlenceli bir şey değildir. Hiç önemsemediğiniz biriyle kavga etmek bile, enerjinizi ve neşenizi tüketebilir.

Eğer biriyle anlaşamıyorsanız, size iyi haberlerim var: Size o insanla çok daha tatminkâr bir ilişki geliştirmenin yollarını gösterebilirim. Savaştığınız insanın eşiniz, kardeşiniz, anne-babanız, komşunuz ya da bir arkadaşınız hatta tamamıyla bir yabancı olması hiç fark etmez. Kim olduğunun bir önemi yok, size kızgınlık ve hayal kırıklığı duygularını sıcaklık ve güvene dönüştürmeyi gösterebilirim, hem de düşündüğünüzden çok kısa bir sürede! Aslında, bazen sadece birkaç dakika içinde!

Yine de üzerinde biraz daha yoğun çalışmanız, hatta kendinizle ilgili görmek istemediğiniz bazı şeylere bakmanız gerekebilir. Yakınlığa giden yol hemen her zaman acı doludur. Eğer cesaretinizi ve alçakgönüllüğünüzü toparlayabilirseniz ve kolları sıvayıp işe koyulmaya istekliyseniz, size hayatınızı değiştirebilecek gerçekten şaşırtıcı bir şey gösterebilirim.

Dr. David D. Burns
Psikiyatri Bölümü ve Davranış Bilimleri,
Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi

Bölüm 1
Niçin İyi Geçinemiyoruz

1
Uzmanlar Ne Diyor

Diğer insanlarla dostane, tatminkâr ilişkiler isteriz ama genellikle tam tersi, düşmanlık, acı güvensizlikle karşılaşırız. Peki, bu niye oluyor? Niçin iyi geçinemiyoruz?

Bu konuda birbirine rakip iki teori vardır. Uzmanların çoğu eksiklik teorisini onaylar. Bu teoriye göre, iyi geçinemiyoruz, çünkü nasıl yapacağımızı bilmiyoruz. Diğer bir deyişle, kavga ediyoruz, çünkü ilişkilerimizdeki sorunları çözme becerimiz yetersiz. Çocukluğumuzdan itibaren okumayı, yazmayı ve matematiği öğrendik, ama iletişim ya da sorun çözme ile ilgili hiç ders almadık.

Diğer uzmanlar gerçekten istekli olmadığımız için insanlarla geçinemediğimize inanırlar. Bu da motivasyonel teori olarak adlandırılır. Diğer bir deyişle, kavga ederiz, çünkü anlaşamadığımız insanlara yakınlaşmak için motivasyonumuz eksiktir. Son noktada düşmanlık ve çatışmanın içinde karmakarışık kalırız, çünkü savaş bizim için ödüllendiricidir.

Eksiklik Teorisi

Hekimler ve araştırmacılar da dahil olmak üzere, ruh sağlığı uzmanlarının çoğu, eksiklik teorisini onaylamaz. Sadece birbirimizi nasıl seveceğimizi bilmediğimiz için kavga etmeyi sürdürdüğümüze inanırlar.

Hepimiz çaresizce sevgi dolu, tatmin edici ilişkiler istiyoruz fakat bunların oluşması için gereken becerilerden yoksunuz.

Tabii ki, en önemli kişilerarası beceri eksiklerinin ne olduklarına dair farklı uzmanların farklı görüşleri var. Örneğin, davranışçı terapistler iyi geçinmek hakkında sorunlarımızın iletişim ve sorun çözme

yeteneklerimizin eksikliğinden kaynaklandığına inanıyor. Yani birisi bizi eleştirdiğinde dinlemek yerine kendimizi korumaya alıyoruz. Duygularımızı açık bir şekilde paylaşmak yerine karşımızdaki insanı bastırıp surat asabiliyoruz ya da onları kendi yolumuza çekmek için dırdır edip baskı yapabiliyoruz. Sistemli müzakere yolları ya da sorun çözme becerileri kullanmıyoruz ve gerilim yükseliyor.

Benzer bir teori, ilişkide fikir ayrılığını, kadın ve erkeğin doğal olarak farklı olması olarak nitelendiriyor. Bu teori Deborah Tannen'ın, çok satan kitabı 'Hiç Anlamıyorsun: Kadın *ve* Erkek Diyalogları' ve John Gray'in çok satan kitabı 'Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten' adlı kitaplarında popülerleşmiştir. Bu yazarlar kadın ve erkeğin iyi geçinememesinin nedenini, dili çok farklı kullanıyor olmaları olarak öne sürüyor. Bu fikir, kadınların dili kendi duygularını ifade etmek, erkeklerin ise sorunları çözmek için kullandığıdır. Yani bir kadın, eşine üzgün olduğunu söylediğinde kocası beyninin çalışma prensibinden kaynaklı otomatik olarak onu rahatsız eden sorunu çözmeye çalışır. Fakat kadın sadece onu dinlemesini ve nasıl hissettiğini anlamasını ister. Kocası ona "yardım" etmeye çalıştığı zaman daha fazla üzülür. Sonunda her iki taraf da kendilerini yorgun ve yanlış anlaşılmış hisseder. Bu davranış örüntüsünü kendinizde ve iyi anlaşamadığınız biri ile gözlemlemiş olabilirsiniz, örneğin eşiniz.

Bilişsel terapistlerin iletişim sorunlarına yol açan eksiklerle ilgili farklı bir fikri var. Onlar tüm duygularımızın, düşüncelerimiz ve tutumlarımız ya da bilişlerimizin bir sonucu olduğuna vurgu yapıyorlar. Başka bir deyişle, bizi aslında diğer insanların yaptıkları şeyler, eleştirel olmak ya da kaba bir şekilde trafikte önümüze geçmek, üzmüyor. Aslında, bu olaylar hakkındaki düşüncelerimiz yüzünden üzülüyoruz.

Bu teori sizin kişisel deneyimlerinizle karşılık bulabilir. Birine sinirliyken, aklınızın negatif düşüncelerle dolduğunu fark edebilirsiniz. Kendinize, "O tam bir pislik! O sadece kendisini düşünüyor. Öyle olmamalı. Zavallının teki!" Üzgün olduğunuzda bu negatif düşünceler aşırı doğruymuş gibi gelir, fakat aslında sayfa 18-20'de listelediğim, çok fazla düşünce hataları ya da bilişsel çarpıtmalar içerir.

Bilişsel kuram ile ilgili en ilginç şeylerden biri, öfke ve kişiler-arası çatışmaların zihinsel bir hilenin sonucu olduğu fikridir. Başka bir deyişle, biriyle tartıştığınız zaman, kendinize aslında tam olarak doğru olmayan şeyler söylersiniz. Ancak, kendinizi kandırdığınızı fark etmezsiniz, çünkü bozulmuş düşünceler kendini doğrulayan kehanetler gibi davranırlar, böylelikle tamamen doğruymuş gibi görünürler. Örneğin, eğer kendinize keyfiniz kaçıran kişinin tamamen bir pislik olduğunu söylüyorsanız, ona bir pislik gibi davranırsınız. Sonuç olarak o da sinirlenerek tam bir pislik gibi davranır. Sonra siz de kendinize onun bir pislik olduğu konusunda tamamen haklı olduğunuzu söylersiniz.

Bilişsel terapi, düşünce şeklimizi değiştirdiğimiz zaman duygu ve davranışlarımızın da değişeceği fikrinin üzerine temellenir. Başka bir deyişle, eğer diğer insanlarla ilgili olarak daha olumlu ve daha gerçekçi bir şekilde düşünmeyi öğrenebilirsek, çatışmaları çözmek ve daha tatminkâr kişisel ve profesyonel ilişkiler kurmak çok daha kolay olacaktır.

Bu kuram, kağıt üzerinde harika görünür, ancak öfke ve çatışmayı tetikleyen düşünce kalıplarını değiştirmek o kadar da kolay değildir. Çünkü bu çarpıtmalara tutunan bir tarafımız vardır. Kızdığımız ya da bizi rahatsız eden birine aşağılayarak bakmak bize kendimizi iyi hissettirebilir. Bize ahlaki bir üstünlük duygusu verebilir. O insana bakışımızla ilgili neyi çarpıttığımızı görmek istemeyiz.

Bazı uzmanlar ilişki sorunlarını ortaya çıkartan en önemli sorunun özsaygı eksikliği olduğunu iddia ediyorlar. Bir başka deyişle, eğer kendinizi sevmez ve saygı duymazsanız, başka birini sevmeniz çok zor olacaktır, çünkü sadece kendinize verebileceğiniz bir şeyi diğer kişiden bekliyor durumunda olacaksınız. Bu kuram, okullarda oldukça popülerdir. Eğer çocuklarda büyürlerken özsaygı geliştirebilmelerini sağlarsak, diğer insanlarla sıcak, güvenli ilişkiler kurabilecekler ve büyüdükleri zaman şiddete, suça ve çete üyeliklerine eğilimli olmayacaklardır.

Diğer uzmanlar ilişki sorunlarının "ilişki tükenmesi" denilen bir başka tür eksiklikten kaynaklandığına inanırlar. Biriyle iyi geçinemediğiniz zamanda, olumsuzluğun zaman içinde arttığını fark etmiş olabilirsiniz.

Eşinizle birbirinizi giderek artan bir şekilde eleştirmeye başlamış, ilk tanıştığınız ve çıkmaya başladığınız zamanlarda yaptığınız keyifli şeyleri yapmayı bırakmış olabilirsiniz. Çok yakında evliliğiniz sürekli stres, rahatsızlık ve yalnızlık kaynağına dönüşür ve bir zamanlar yaşadığınız neşe ve birbirinize gösterdiğiniz özen kaybolur. Tam bu noktada, ayrılık ve boşanma çok iyi seçenekler olarak görünmeye başlar.

Tükenmişlik kuramını destekleyen terapistler, sizi ve eşinizi olumluyu vurgulamanız için cesaretlendirir. Örneğin, beraber daha fazla eğlenceli ve tatminkâr etkinlikler planlayabilir, böylelikle birlikte zaman geçirmekten yeniden hoşlanmaya başlayabilirsiniz. İşyerinden sadece merhaba demek için aramak, onu önemsediğinizi göstermek için sabah bir fincan kahve ikram etmek gibi sevgi dolu, düşünceli şeyler yapabilirsiniz.

Birçok terapist, ilişki sorunlarının güven eksikliği ya da kırılganlık korkusundan kaynaklandığına inanır. Diyelim ki, bir arkadaşınızın ya da ailenizden birinin size söylediği bir şeye sinirlendiniz. Yüzeyde kızgınsınız, fakat kızgınlığınızın altında kendinizi incinmiş ve eleştirilmiş hissediyorsunuz. Karşınızdaki insanın incinmiş olduğunuzu bilmesini istemezsiniz, çünkü zayıf veya aptal görünmekten korkarsınız. Onun yerine, saldırganlaşır ya da savunmaya geçersiniz ve karşınızdaki kişiyi altetmeye çalışırsınız. Gerginliğin tırmanmasına rağmen, öfkeniz sizi kırılgan olmaktan ya da risk almayı reddetmekten korur. Bir başka deyişle, temel eksiklik güven eksikliğidir — yakınlıktan korktuğumuz için kavga ederiz. Bu teoriyi destekleyen terapistler, sizi öfkenizin, düşmanlık duygunuzun ve gerginliğinizin altında yatan kırgınlık ve hassas duygularınızı kabul edip paylaşmaya cesaretlendireceklerdir.

Psikanalitik ve psikodinamik terapistler bütün bu kişilerarası eksiklikler ve sorunların büyürken yaşadığımız acı dolu deneyimler ve aldığımız yaraların sonucu olduklarına inanırlar. Bu fikir, eğer işlevsel olmayan bir ailede büyüdüyseniz, bir yetişkin olarak size acı veren durumları bilinçsizce tekrar tekrar yaratma üzerine kuruludur. Örneğin, babanız sizi sürekli olarak eleştirdi ve tenkit ettiyse, onun sevgisini kazanabilecek kadar iyi olmadığınızı hissetmiş olabilirsiniz. Bir yetişkin olarak, bir ilişkideki rolünüzün güçlü ve yargılayıcı biri tarafından tenkit

edilmek olduğunu hissettiğiniz için size karşı aynı seviyede eleştirel olan birinden etkilenebilirsiniz, babanızdan asla alamadığınız sevgiyi alabilmek için umutsuzca uğraşıp durursunuz.

Çarpışmayı Tetikleyen 10 Çarpıtma		
Çarpıtma	**Açıklama**	**Örnek**
1. Ya Hep Ya Hiç Biçiminde Düşünme	Çatışmaya ya da iyi geçinemediğlnlz insana sadece siyah ya da beyaz olarak bakarsınız. Ara renkler asla yoktur.	Kızdığınız insanın hiçbir kurtarıcı özelliği olmayan tam bir sıfır olduğunu söylersiniz. Ya da ilişkiniz sonlanırsa tamamen bir hata olduğunu düşünürsünüz.
2. Aşırı Genelleme	Mevcut sorunu hiç bitmeyen hayal kırıklığı, çatışma ve yenilgi örüntüsü olarak görürsünüz.	Kendinize, "O hep böyle olacak" dersiniz.
3. Zihinsel Filtreleme	Diğer kişinin hatalarını, yaptığı ya da söylediği tüm olumsuz şeylerin üzerinde durarak listelersiniz, iyi özelliklerini görmezden gelirsiniz.	Eşinize, "Onuncu kez söylüyorum şu çöpü dışarıya çıkar diye", ya da "Kirli çoraplarını yerde bırakma diye kaç kere daha söyleyeceğim" dersiniz.
4. Olumluyu Yok Saymak	Diğer kişinin iyi özellik ya da davranışlarını önemsememekte ısrar edersiniz.	Kavgalı olduğunuz biri olumlu bir şey yaparsa, sizi manipüle etmeye çalıştığını söylersiniz.
5. Sonuçlara Atlamak	*Doğruluğu garanti olmayan sonuçlara* atlarsınız. Üç yaygın örüntüsü vardır:	
	Zihin Okuma. Karşınızdaki kişinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini bildiğinizi varsayarsınız.	Kendinize arkadaşınızın sadece kendini düşündüğünü ve sizi kullanmaya çalıştığını söylersiniz.
	Kendinize, karşınızdaki kişinin sizin ne istediğinizi, nasıl hissettiğinizi siz ona söylemeden bilmesi gerektiğini söylersiniz.	Eşinize, "Nasıl hissettiğimi bilmen gerekirdi!" dersiniz.
	Falcılık. Kendinize, durumun umutsuz olduğunu ve karşınızdaki kişinin size ne olursa olsun aşağılık şekilde davranmaya devam edeceğini söylersiniz.	Kendinize, anlaşamadığınız kişinin asla değişmeyeceğini söylersiniz.
6. Büyütme ya	Diğer kişinin hatalarını büyük,	Bir tartışma sırasında hiç

da Küçültme	olumlu özelliklerinin önemini küçük görürsünüz.	düşünmeden "Ne kadar aptalsın!" deyiverirsiniz.
7. Duygusal Muhakeme	Hissettiğiniz şekilde akıl yürütürsünüz, ya da hissettiklerinizin tamamen gerçeği yansıttığını düşünürsünüz.	Diğer kişinin zavallı olduğunu hissedersiniz ve onun gerçekten bir zavallı olduğu sonucuna varırsınız.
8. -meli -malı İfadeleri	Kendinizi ya da diğer insanları gereklilik, zorunluluk ifadeleri ile eleştirirsiniz, iki yaygın örüntüsü vardır:	
	Diğerlerine Yönelik Gereklilikler. Kendinize diğer insanların o şeklide hissedip davranmamaları gerektiğini, sizin istediğiniz gibi olmaları gerektiğini söylersiniz.	"Böyle hissetmeye hiç hakkın yok!" ya da "Böyle söylememelisin. Bu hiç adil değil!"
	Kendine Yönelik Gereklilikler. Kendinize o hatayı yapmamanız gerektiğini ya da o şekilde hissetmemeniz gerektiğini söylersiniz.	Eşinize, "Nasıl hissettiğimi bilmen gerekirdi!" dersiniz.
9. Etiketleme	Diğer kişiyi "pislik" ya da daha kötü bir şekilde etiketlersiniz ve hiçbir iyi özelliği yokmuş gibi, bütün özelliklerini olumsuz görürsünüz.	"O aptalın teki!" ya da, "Tam bir pislik!"
10. Suçlama	Sorunun gerçek nedenini bulmak yerine, kimin suçu olduğuna bakarsınız. İki örüntüsü vardır:	
	Başkalarını Suçlama. Karşınızdaki kişiyi suçlarsınız ve sorundaki kendi rolünüzü inkâr edersiniz.	Eşinize "Hepsi senin suçun!" dersiniz. Sonra öfkelenirsiniz, bıkkın ve gücenmiş hissedersiniz.
	Kendini Suçlama. Tamamen sizin hatanız olmasa da, sorun için kendinizi suçlarsınız ve kendinizi suçlu ve değersiz hissedersiniz.	

İlişki sorunları olan insanları tedavi etmeye ilk başladığımda bütün bu eksiklik teorilerine inandım ve doğal olarak hastalarımın çatışmalarına yol açan eksikliklerini düzeltmeleri için yardım etmeye çalıştım. Sorunlu çiftlere gayretle daha iyi nasıl iletişim kurabileceklerini, sorunlarını daha

sistemli bir şekilde nasıl çözebileceklerini ve birbirlerine daha sevgi dolu nasıl davranabileceklerini öğrettim. Onlara ayrıca özsaygılarını nasıl artıracaklarını, öfke ve kızgınlıklarını tetikleyen baltalayıcı davranış örüntülerini ve düşünce hatalarını nasıl değiştireceklerini öğrettim. Bazen bu örüntülerin kökenini izleyebilmek için geçmişi analiz ettik.

Bu tekniklerinin hiçbirinin çok iyi çalışmadığını keşfettiğim zaman çok şaşırdım. Etkili olmadıkları için değildi; dinlemeyi öğrenen bireyler duygularını daha açık bir şekilde paylaştılar, diğer insanlara daha sevgi dolu ve saygılı davrandılar ve ilişkilerinde dramatik ve hızlı iyileşmeler sağladılar. Ancak bu bireyler çok sık görünmüyorlardı. Diğer insanlarla olan ilişkilerinden şikâyet eden bireylerin çoğu bu teknikleri kullanmak için gerçekten istekli değillerdi. Aslında, birçoğu anlaşamadıkları insanlarla sevgi dolu ve daha tatminkâr ilişkiler geliştirmek için bir şey yapmak konusuyla hiç ilgilenmiyorlardı. İçtenlikle daha sevgi dolu ve tatminkâr ilişkiler istediklerini iddia ediyorlardı ancak aslında, "Eşimin zavallının *teki olduğunu* onaylamanı istiyorum" diyorlardı.

Bu deneyimler, depresyon ya da anksiyete şikayeti olan kişileri tedavi ederken yaşadığım deneyimlerden çok farklıydı. Onlar aynı zamanda zihinlerinden sürekli geçen, "Ben iyi *değilim. Çok* zavallıyım. Benim neyim var? Asla iyi olamayacağım" gibi olumsuz düşüncelere boğuluyorlardı. Onlara kendileriyle ilgili eleştirel düşünceleri nasıl zorlayacaklarını ve tartışacaklarını gösterdiğimde, depresyon ve anksiyete ile ilgili duygular yok oldu ve eski heyecanlarına kavuştular. Ama diğer insanlara kızgın olan ve onlarla anlaşabilme konusunda sorunlar yaşayan bireylere yardım etmeye çalıştığımda, bu işin tamamen bambaşka bir kargaşa olduğunu gördüm. Anlaşamadıkları kişilerle ilgili düşünce biçimlerini ve iletişim tarzlarını değiştirmek konusunda istekli değillerdi. Daha çok birbirlerinin kafalarına vurmakla ilgileniyorlardı. İlk başta bu bir şok oldu ve kafam karıştı. Çok geçmeden, eksiklik kuramı denilen yaklaşımları sorgulamaya başladım ve bu çatışmaların nedenleriyle ilgili fikrim, hiç beklenmeyen bir yöne doğru değişti.

Niçin Değişmeliyim?

Aşağıdaki, benim düşüncelerimi değiştirmeye başlayan vakaların tipik bir örneği. Mickey, bana bir meslektaşımın depresyon tedavisi için yönlendirdiği 45 yaşında San Francisco'lu bir iş adamı. Mickey bilinen tüm antidepresanları kullanmış ancak hiçbiri duygudurumunu etkilememişti. Mickey'nin ilaçlarını kestim, çünkü hiçbiri işe yaramıyordu. Onun yerine Bilişsel Terapi teknikleri kullandım. Birkaç hafta içinde depresyonu kayboldu. Terapinin yeterli olduğunu düşündüm, çünkü belirtiler tamamen ortadan kalkmıştı. Mickey'nin "gelişme amaçlı" beni görmeye devam etmek istemesi beni şaşırttı. Onunla çalışmaya devam etmekten memnun olacağımı, ama başka ne konuda yardım istediğini bilmeye ihtiyacım olduğunu söyledim.

Mickey evliliğiyle ilgili tatminsizlikleri olduğunu ve eşi Margie ile ilgili uzun bir şikâyet listesi bulunduğunu açıkladı. Eşine olan saygısını kaybetmesine neden olan konuları şöyle sıraladı:

- □ Kendisi kadar entelektüel değildi ve söyleyecek ilginç bir şeyleri yoktu.
- □ Hiç zorlayıcı şeyler okumuyordu. Zamanını moda dergileri ve beş para etmez gazeteler okumaya harcıyordu.
- □ Sevecen değildi, hiç seks havasında değildi.
- □ Kendisinin çok çalışmasını ve ailesi için iyi bir hayat oluşturma çabasını asla takdir etmiyordu.
- □ Sürekli dırdır ediyordu ve onu eleştiriyordu.
- □ Ofisten eve geldiğinde onu görünce hiç mutlu görünmüyordu.
- □ Sevdiği yemekleri çok nadiren yapıyordu.
- □ Üzgün olduğunda pahalı mücevherler ve giysiler alarak kendisinden intikam alıyordu. Sonra büyük bir kredi kartı borcu ile karşılaşıyorlardı.
- □ Sürekli olarak, altıncı sınıfa giden ikiz kızları ile ilgili tartışıp duruyorlardı.

Mickey 15 yıldır Margie'nin hatalarının kaydını tutmaktan çok sıkılmıştı. Her gün, kendisini rahatsız eden yaptığı ve söylediği şeyleri bir günlüğe kaydediyordu. Bu günlüğü terapi seanslarına getirmeye başladı. Böylelikle yüksek sesle uzun alıntılar okuyabilecek ve şu ya da bu

tartışmanın bütün hesaplarını harfi harfine bana verebilecekti. Örneğin 11 yıl önce, beraber Big Sur'a giderlerken, arabanın camlarını açmak ya da klimayı çalıştırmak konusunda bir tartışma yaşamışlardı. Tartışmanın kaydını okurken, sürekli *"Felaket değil mi?"*, *"Daha* iyisini hak *etmiyor* muyum?", "Bu *kadar saçma bir şey söylediğine inanabiliyor* musun?" diye homurdanıp duruyordu.

Seanslarımız sırasında Mickey sadece günlüğü okumaya ve Margie'nin eksikliklerini bana anlatmaya odaklanmıştı, birkaç hafta dinledikten sonra, terapinin niye devam ettiğini düşünmeye başladım. Ne yapmaya çalışıyorduk? Mickey'e üç seçeneği olduğunu gösterdim.

- Eğer evliliği ile ilgili mutsuzsa ve işlerin yola gireceğiyle ilgili umutsuzsa, ayrılmayı ya da boşanmayı düşünebilirdi.
- Eğer Margie'yi hâlâ seviyorsa ve evliliğini daha iyi bir duruma getirmeyi düşünüyorsa, çift terapisini deneyebilirdik.
- Statükoyu koruyabilirdi ve hiçbir şeyin değişmeyeceğinden emin olabilirdi.

Mickey ilk seçenekle kesinlikle ilgilenmedi. Ayrılık sözkonusu değildi. Kızları liseden mezun olana kadar evde yaşaması gerektiğini düşünüyordu. Margie'nin annelik becerilerine güvenmiyordu ve kızlarının güvenli bir şekilde üniversiteye gidene kadar evde babalarına ihtiyaçları olduğunu düşünüyordu.

Mickey ikinci seçeneği de reddetti. Evlilik terapisiyle kesinlikle ilgilenmediğini söyledi çünkü Margie'nin asla değişemeyeceğine ikna olmuştu. Ek olarak, ona yıllarca kötü davrandığı için kendisinin değişmesi için de bir neden göremiyordu.

Mickey üçüncü seçeneğe, yani statükoyu korumaya kararlı görünüyordu. Birinin evliliğiyle ilgili bu kadar acı bir şekilde şikâyet edip hâlâ statükoyu korumayı seçmesi bana çok garip geldi. Bununla birlikte bu seçenek oldukça yaygındır. Aslında, tanımladığım üç seçeneğin içinde —ilişkiyi bitirmek, ilişkiyi düzeltmeye çalışmak, ya da hiçbir şeyi değiştirmemek— üçüncü seçenek açık ara daha popülerdir.

Mickey'e ona bir düşünce deneyi yapmak istediğimi söyledim. Sihirli bir değneği sallayıp bütün sorunlarının göz kırpana kadar yok olduğunu

hayal etmesini söyledim. Bir anda, Margie rüyalarının kadını oluvermişti. Sevgi dolu, düşünceli, seksi ve kendisine hayran bir kadın... Her akşam işten eve geldiğinde kendisini güzel bir gülümseme ve öpücükle karşılıyor, gününün nasıl geçtiğini soruyor ve harika bir yemek onu bekliyor. Ayrıca süper bir anne ve arkadaşlarıyla dışarıya çıktıkları zaman Mickey'nin ne kadar iyi bir baba ve koca olduğuyla övünüp duruyor.

Bir gün bir yerel mafya üyesi Mickey'e yaklaşıyor ve alışılmadık bir iş teklifinde bulunuyor. Mickey'e 50 bin dolar vereceğini söylüyor. Yapması gereken tek şeyin, mükemmel eşini bir ay içinde, sürekli dırdır eden, mızmız, düşmanca davranan birine çevirmek olduğunu söylüyor. Eğer Mickey başarılı olursa parayı verecekler. Ama eğer başaramazsa, 50 bin doları Mickey'nin dizlerini kırıp kafasına bir kurşun sıkacak bir kiralık katile verecekler.

Mickey'e bir sonraki seansa kadar, evliliğini mahvedecek ve hayatını kurtaracak en az beş şeyi listelemesini istedim. Mickey görevle ilgili heyecanlandı ve listeyi bir sonraki seansa getirmek için söz verdi.

Sonraki hafta Mickey hazırladığı listeyi hevesle okudu. Yapacaklarını şöyle açıkladı:

> İlk olarak, İşten eve dönerken her akşam bir bara uğrarım, birkaç içki içerim. Eğer eve sarhoş olarak ve içki kokarak gelirsem, bu Margie'yi üzer. Sarhoş olduğunda şiddete başvuran ve çirkinleşen bir alkolik babası olduğu için alkolden nefret eder. Eğer Margie nefesim alkol koktuğu için kızarsa da, gözünün önünde kendime bir içki daha daha doldurup ona ne kadar tutucu olduğunu söylerim.
>
> İkinci olarak, ülke çapında iş seyahatlerine gittiğimde, kadınlarla ilişkilerim olur. Denver'da bir kız arkadaşım olur, Cleveland'da bir kız arkadaşım olur, Nashville'de başka bir kız arkadaşım olur. Yakamda ruj iziyle eve gelirim ya da gösteri biletlerinin koçanlarını komodinin üzerine bırakırım, böylece Margie onları görür ve başkalarıyla ilişkilerim olduğunu anlar. Bu onu yıkar.

> Üçüncü olarak Margie üniversiteyi bitirmediği için kendini ezik hisseder. Arkadaşlarımızla dışarı çıktığımızda hep güncel olaylarla ilgili yorumlar yapıp entelektüel görünmeye çalışır. Binleriyle konuşmaya çalıştığında bu bilimsel bilgileri magazin gazetesinden aldığı gibi alaycı yorumlar yaparım. Bu onu arkadaşlarımızın önünde küçük düşürür.
>
> Dördüncü olarak, Margie kızları disipline etmeye çalıştığında "Kızlar, annenizi dinlemeyin, istediğinizi her şeyi yapabilirsiniz" diyerek sabote ederim.

Son olarak, geç kalacağımı ona haber vermeden eve geç gelirim. Bu onu kesinlikle kendisini reddedilmiş hissettirecek ve üzecektir.

Mickey'e bu davranışlarının evliliğini yıkıp onun hayatını kurtarmak için yeterli olup olmadığını sordum. "Kesinlikle! Bir tanesi bile yeterli olacaktır. Eminim!" diye cevap verdi.

Sonra Mickey'e bu davranışların kaç tanesini halihazırda yaptığını sordum. Göğsü gururla kabardı ve "Hepsini doktor!" diye haykırdı.

İşte kötü bir evliliğin kurbanı olduğuna ikna olmuş bir adam. Kendisi için üzülüyor, kendine soğuk ve sevgisiz bir eşe takılıp kaldığını söylüyor ve on beş yıldır, sanki bir davaya hazırlanan bir avukat gibi eşinin yaptığı hataları kayıt altına alıyor. Kendi mutsuzluğu ve ilişkideki sorunlar için eşini suçluyor. Ama karısına bilerek aşağılık bir şekilde davranıyor, kasten onun moralini bozacak şeyler yapıyor ve sürekli ondan şikâyet ederek evliliklerini mahvediyor.

Mickey gibi bir adama ne yapabiliriz? Onu, kendisinin nadir görülen bir dikbaşlılık ve cahillik vakası olduğunu söyleyerek uyutmak oldukça kolay olurdu. Ama çok nadir bir örnek olmaktan öte, Mickey ofisimde hemen her gün gördüğüm çok tipik örneklerden biriydi. Pek çok bireyin ya da çiftin diğer insanlarla olan ilişkilerindeki hayal kırıklığı ile ilgili şikâyet ederek gelmesine rağmen, çok azı bu konuda bir şeyler yapmak için hazır, istekli ve yapabileceğini düşünerek geliyordu. Bu direncin cinsiyetle hiçbir ilgisi yoktu. Erkek ve kadınlar eşit bir şekilde karşı çıkıyor ve "Niye ben *değişmeliyim?* Hepsi onun suçu!" diyordu.

Çift Terapisi İşe Yarar mı?

Araştırmalar benim klinikte gördüklerimi doğrulamaya başladı. Kuzey Carolina Üniversitesi'nden Dr. Don Baucom, Birleşik Devletlerdeki en çok kabul gören evlilik terapisi araştırmacılarından biridir. Aslında kendisi yaşayan tüm araştırmacılardan fazla çift terapisi araştırması yapmıştır. Dr. Baucom ayrıca tüm dünyada bilimsel dergilerde yayımlanan çift terapisi çalışmalarını gözden geçirir ve bilimsel dergi ve ders kitaplarında gözden geçirme yazıları yazar. Her yıl aynı şaşırtıcı sonuca ulaşır: Şu anda dünyada gerçekten işe yarayan çift terapisi yöntemi yoktur.

Bu bulgular herhangi bir terapi yaklaşımıyla sınırlı değildir. Terapistiniz iletişim eğitimi, bilişsel terapi, sorun çözme eğitimi, duyguları serbest bırakma, sorunlarınızın çocukluk çağı deneyimlerinizdeki kökleri, özsaygınızı artırma ya da eşinizle sevgi dolu ve ödüllendirici aktivitelerden hangisini yaparsa yapsın, hiçbir fark yok. Bu yaklaşımlardan hiçbiri, tek başına ya da birlikte uygulandığında işe yarar gibi görünmüyor. Başka bir deyişle, ilişki sorunlarını yaratıyor gibi görünen eksiklik denilen şeyleri düzeltmek, güvenilir bir şekilde tatminkâr ve sevgi dolu bir ilişkiye götürmeyecektir.

Bu tedavi yöntemleriyle kimseye yardım edilemez anlamına gelmez. Pek çok çalışmada kabaca çiftlerin yüzde 50'si kısa dönemde gelişme kaydediyorlar, fakat bu etkileyici bir başarı oranı değil. Önemli bir kısmı, kendi çabalarıyla ya da sadece zaman geçmesiyle tedavi olmadan da gelişme gösteriyorlar. Uzun dönem çalışmalar daha cesaret kırıcı. İlk başta gelişme gösteren çiftlerin çoğunun ilişkisi ayrılık ya da boşanma ile bitiyor.

Kesinlikle önemli bir şeyler eksik. Sorunlu ilişkileri olan insanları tedavi etme konusunda hiç tam yol alamıyoruz. Pek çok evlilik terapisti de bu söylediğimi doğrulayacaktır. Birçok sorunlu çift, diğer insanlarla anlaşamayan kızgın bireyler kadar değişim için müthiş dirençlidir ve tedavi etmek neredeyse olanaksızdır.

Olumsuz araştırma sonuçları rahatsız edici olabilirler. Çünkü tedavi yöntemlerimizin umduğumuz kadar etkin olmadıklarını, teorilerimizin

geçerli olmadığını vurgularlar. Olumsuz araştırma sonuçları aynı zamanda heyecan verici de olabilirler. Çünkü, muhtemelen çözümleri yanlış yerlerde aradığımız ya da çok önemli bir şeyleri gözden kaçırdığımız anlamına da gelirler. Araştırma sonuçlarımıza ve klinik deneyimimize kulak verirsek, yeni keşifler tetiklenebilir, daha etkin tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine yol açabilir.

Biriyle kavga ettiğimizde, hiç şüphe yok ki, o kişi hakkında olumsuz, mantıksız, kendine zarar verici şekilde düşünürüz. Savunmacı oluruz, hayal kırıklığına uğrarız ve o insanı daha da uzaklaştıracak dayatmalarda bulunuruz. Ama ya bu çarpıtılmış düşünce kalıpları ve işlevsel olmayan davranışlar çatışmanın sadece belirtileriyse, asıl nedenleri değilse? Sonuçta zatürre olan insanlar deli gibi öksürür, ama öksürük zatürreye neden olmaz. Ayrıca zatürreyi, hastaya öksürmemesini söyleyerek tedavi edemezsiniz. Akciğerleri istila etmiş bakterileri öldürmek zorundasınız.

2
İnsan Doğasının Karanlık Yüzü

Her ne kadar uzmanlar, ilişki sorunlarının nedenleri ile ilgili farklı teorilere sahip de olsa, hepsi bir konuda hemfikir olmuşlardır: İnsanevladı doğasında iyidir. Hepimizin, yakınlık, sevgi için içgüdüsel bir özlem ve diğer insanlarla ödüllendirici ilişkiler için çok güçlü ihtiyaçlarımız var. Öyleyse niçin birbirimizle bu kadar çok kavga ediyoruz? Sevgi dolu ilişkiler geliştirmek için yeteneklerimiz olmadığı için mi? İşte bu tüm uzmanların aşağı yukarı inandığı şeydir — yakın olmak istiyoruz, ama nasıl yapacağımızı bilemiyoruz.

Bu fikir müthiş bir şekilde cazip, çünkü bizim saldırgan ve yıkıcı dürtülerimizi, engellenmiş sevme arzularımız olarak düşünmemizi sağlar. Korkunç şiddetlerin ve düşmanlığın bugün dünyada ne kadar yaygın olduğunun, insanlık tarihi boyunca da ne kadar çok yaşandığının hepimiz acı bir şekilde farkındayız. Bu yüzden insanın doğasında iyi olduğunu bilmek oldukça rahatlatıcıdır. Kavga etmek ve birbirimizi incitmek istediğimizden değil; sadece daha iyi bir yol bilmediğimizden.

Eğer bu teori doğru olsaydı, ilişki sorunları için çok basit bir çözüm olurdu. Eğer daha sağlıklı tutumlar ve daha etkin kişilerarası beceriler geliştirirsek, hepimiz kavgayı bırakıp sevgi ve yakınlıktan keyif almaya bakarız. Ama ya uzmanlar yanılıyorsa? Ya bizler doğamızda iyi değilsek, aynı zamanda olumsuz ve yıkıcı güdülerimiz de varsa? Ya bu olumsuz güdülerimiz olumlu olanlar kadar doğamızın en temeliyse ve bir o kadar güçlüyse?

Eğer bu doğru olsaydı, birbirimizle iyi geçinebilmekle ilgili sorunlarımız "birbirimizi nasıl seveceğimizi bilmiyoruz" gerçeğinden daha az; "istemiyoruz" gerçeğinden daha fazla etkileniyor olurdu. Belki

bazen, daha cazip göründüğü için, anlaşamadığımız insanlarla yakın olmaktansa, çatışma ve düşmanlığı biz seçiyoruz. Gerçekten, gizliden gizliye, çatışma ve düşmanlıktan hoşlanıyor olabilir miyiz?

İnsan Doğasının Karanlık Yüzüne Bir Bakış

Kendimizle ilgili bir araştırma yapalım ve bunu kontrol edelim. Size sorunlu evlilikleri olan bir çiftten, Harry ve Brenda'dan bahsedeceğim. Niye anlaşamadıklarını anlayabilirsek, belki sorunlu ilişkilerin nedenleriyle ilgili genel bir bilgi sahibi olabiliriz.

Brenda bana ilk başta kronik depresyon ve yetersizlik duygularıyla boğuştuğu için tedaviye geldi. Liseden mezun olduktan sonra, San Francisco'da yüksekokulu bitirmiş, zeki bir genç kadındı. Yüksek not ortalamasıyla mezun olmuş ve biyolojiyle ilgileniyordu. Hocalarından biri, lisans eğitimini tamamlaması ve yoğun hayvan sevgisinden dolayı veteriner hekimlik alanında yüksek lisans yapması konusunda onu cesaretlendirdi. Ama, Brenda kendine çok fazla güvenmiyordu ve bunu yapabileceğinden emin değildi. Ayrıca, ailesinden daha fazla maddi destek talep etmek istemiyordu, bu yüzden Chicago'da bir diş hekiminin yanında resepsiyonist olarak çalışmaya başladı.

O sıralarda, Brenda ve Harry çıkmaya başladılar. Harry 5 yıl önce liseyi bitirmiş ve marangoz olarak çalışmaya başlamıştı. Hırslı biriydi ve kendi inşaat şirketini kurdu. Şirketini kurduğu gün, Brenda'ya evlenme teklif etmişti. Brenda Harry'ye âşık olup olmadığından emin değildi, ama kendi kendine zamanla onu sevmeyi öğrenebileceğini söylemişti.

Evlendikten kısa bir süre sonra Brenda hamile kaldı ve Jack adını verdikleri ilk çocuklarını doğurdu. Brenda doğumdan sonra işe döndü, çünkü iki yakalarını bir araya getirmek için iki maaşa da ihtiyaçları vardı. İki yıl sonra Zachary adında bir oğulları daha oldu. Her ne kadar Brenda ve Harry en heyecanlı ve hareketli ilişkiye sahip olmasalar da, evliliğin ilk beş yılında her şey aşağı yukarı yolunda gidiyordu. Sonra işler kötüye gitmeye başladı. Çocuklarını nasıl disipline edecekleri konusunda bir tartışma sırasında Harry bağırmaya başladı ve Brenda'ya "aptal!" diyerek,

eğer sesini kesmezse onu kovmakla tehdit etti. Brenda mahvolmuş ve aşağılanmıştı.

Bir sonraki hafta yine aynısı oldu. Tartışmaya başladılar ve Harry birdenbire hakaret ve küfürlerle birlikte bağırarak ona sesini kesmesini söyledi. Çabucak altı yıl daha geçmişti ve aynı şey hemen hemen her hafta oluyordu.

Brenda kendisini çökkün, utanmış ve derinden incinmiş hissediyordu. Harry'den ayrılmayı da düşünmüş ama kendi başına yapamayacağından korkmuştu. Kendine eğer dişini sıkarsa, işlerin yoluna gireceğini söylüyordu. Ayrıca 8 ve 11 yaşlarındaki çocukları Jack ve Zachary için de endişeleniyordu. İkisi de yanlış insanlarla takılmaya başlamış, ders çalışmıyorlar ve bazı derslerinden sınıfta kalıyorlardı. Brenda ödev yapmalarını ya da odalarını toplamalarını istediğinde, küstah yorumlar yapıyorlar ve annelerinin istediği hiçbir şeyi yapmıyorlardı.

Harry ve Brenda, Jack ve Zachary ile ilgili ne yapacakları konusunda bir türlü anlaşamıyorlardı. Harry Brenda'ya çocukların ona sağlam duramadığı için saygı duymadığını söylüyordu. Ama Brenda'nın çocukları disipline etme konusundaki çabalarına hiç destek olmuyordu. Aslında çocuklar annelerine küstahlık yaparken sadece izliyor ve hiçbir şey söylemiyordu.

Harry Brenda'yı niçin sürekli azarlıyor? Onu ne motive ediyor? Brenda buna niçin katlanıyor? Peki, onu ne motive ediyor? Kavgalarını ne tetikliyor?

Birinci bölümde gözden geçirdiğimiz eksiklik kuramlarıyla ilgili bazı kanıtlar gördüm. Harry ve Brenda iletişim konusunda becerikli değiller ve başlarına bela olan sorunları nasıl çözeceklerini bilmiyorlar. Brenda düşük özsaygı yüzünden acı çekiyordu ve her ikisinin büyüdüğü aileler de çok iyi aileler değillerdi. Harry ve Brenda kesin bir şekilde "tükenmiş evlilik" yaşıyorlar. Birlikte eğlenceli hiçbir şey yapmıyorlar ve birbirlerine çok nadiren sevgi dolu yaklaşıyorlar. Brenda duygularını ifade ettiğinde, Harry onu aşağılıyor, ya da bu şekilde hissetmemesi gerektiğini söylüyor ve sonuçta böylece ikisi de kendilerini sinirli hissediyor. Bu noktada, onlara daha iyi iletişim becerileri öğretmek, birlikte keyif alacakları

etkinlikler planlamalarını sağlamak, çocukluk travmalarını çözmek; kavgayı bırakıp birbirlerini sevmeye başlamaları için iyi yöntemler olarak cazip görünebilir.

Sonuca geçmeden önce, kapalı kapıların arkasına bakmamız gerekebilir. Böylece Harry ve Brenda kavga ettiğinde gerçekten ne olduğunu inceleyebiliriz. İşte tipik bir örnek: Cumartesi sabahı ve Brenda'nın mutfakta işleri var. Zachary'nin doğumgünü için pasta yapıyor. Harry içeri giriyor ve heyecanla en iyi arkadaşı Bret ve eşinin şehrin doğusunda eski bir ev satın aldıklarını söylüyor. Çok iyi bir fiyata çok iyi bir ev almışlardı. Harry aynı mahallede başka satılık evlerin olduğunu, öğleden sonra gidip bakmaları gerektiğini söylüyor. Bir süredir apartmanlarından taşınıp bahçeli bir ev almak konusunda konuştukları için Harry bu konuda heyecanlı görünüyor.

Brenda daha az hevesli. Harry'nin lafını kesiyor ve emlak piyasasına birazcık egemen olan birinin, doğu tarafındaki ev fiyatlarının o bölgede takılan fahişeler ve uyuşturucu satıcıları yüzünden düştüğünü bileceğini söylüyor. O bölgeden ev almanın parayı çöpe atmak anlamına geldiğini, yarım beyinli birinin bile, bunu bileceğini söylüyor.

Harry alevleniyor, bir daha deniyor. En azından öğleden sonra Bret'i ve eşini ziyaret edip mahalleyi görebileceklerini söylüyor. Bret'in polisin suçlulara göz açtırmadığını söylediğini ve bölgenin Brenda'nın düşündüğünden çok daha iyi olduğunu açıklıyor. Aslında Bret mahallenin değerinin artma potansiyeli olabileceğini söylemişti.

Brenda politikacıların yıllardır şehrin doğu bölgesini temizlemeye söz verdiklerini ama herkesin bunun gerçekleşmeyeceğini bildiğini söylüyor. Harry karşı çıkıyor, ama Brenda her seferinde lafını ağzına tıkıyor.

Brenda bunu niye yapıyor? Yıllardır Harry'nin ona davranış biçimi yüzünden kendini, yorgun, kızgın ve aşağılanmış hissediyor. Fiziksel olarak, Harry'ye denk biri değil ama ondan çok daha parlak, aklını bir silah gibi kullanabiliyor. Bu onun kavgada kullandığı yöntem. Bilinçli olarak onu altettiğinin farkında değil, onu kasten kışkırtmıyor. Bu otomatik olarak oluyor.

Ne kadar uzun tartışırlarsa, Harry o kadar fazla sinirleniyor. Boynundaki damarlar şişiyor ve en sonunda patlıyor. Bağırmaya başlıyor ve Brenda'ya sesini kesmesini söylüyor. Birdenbire tartışma kesiliyor, hatta bir sonraki hafta aynı şeyler olana kadar iletişim kesiliyor.

Şimdi, Harry ve Brenda'nın başının belası olan sorunları nasıl anlayacağız? Her ne kadar sorunları yıkıcı da olsa, ilişki sorunları ile ilgili popüler teoriler onların yaşadıkları zorlukları daha olumlu daha iyimser bir şekilde ele almamıza izin verebilir. Örneğin, Harry'nin Brenda'ya bir sefil gibi davranıyor olmasının nedeni yakınlıkla ilgili karşılanmayan ihtiyaçları olarak ele alınabilir. Brenda'nın kendisini dinlemesini ve hayranlık duymasını istiyor, ama bu sonuca ulaşacak uygun araçları yok. Başka bir deyişle, saldırganlığı, boşa çıkmış sevgi ve saygı ihtiyaçlarının bir sonucu olabilir. Ona kötü davranmasının asıl nedeni bu olabilir. Onu aşağılıyor, tehdit ediyor çünkü başka yol bilmiyor. Brenda zekâsını bir silah gibi kullanıyor, Harry de küfür ve tehditlerle karşılık veriyor. Başka bir deyişle, bütün bu saldırganlığın altında, aslında birbirlerine yakın hissetmek istiyorlar. Eğer onlara iletişim eğitimleri verirsek, daha pozitif tutumlar geliştirmelerine yardım edersek, birlikte eğlenceli etkinlikleri yapmaya cesaretlendirsek, bütün bu düşmanlık bitecek ve hep istedikleri sevgi ve saygı dolu ilişkiye kavuşacaklardır.

Bu çözümleme aklınıza yatıyor mu? Zor bir durum için oldukça iyimser bir bakış açısı. Karar vermeden önce başka bir senaryoya bakalım. Bir cumartesi gecesi Harry arkadaşlarını bira içip poker oynamak için davet etti. Brenda onlar içip sarhoş oldukça bira ve çerez taşıyan garson rolünü üstlendi. Sürekli bira talep etmelerine rağmen, Brenda hiçbirinden hiçbir teşekkür duymadı. Harry net bir şekilde başı çekiyordu. Hep beraber gülüyorlar ve harika vakit geçiriyor gibi görünüyorlardı.

Şimdi, Harry ve Brenda'nın yaşadığı sorunlarla ilgili nasıl düşüneceğiz? Harry'nin eşinin gözünü korkutmaktan gerçekten hoşlanıyor olması mümkün mü? Belki kavga etmek onu kışkırtıyor ve kendini kazanan gibi hissediyor. Belki güç ve kontrol ile ilgili ihtiyaçları yakınlık ve şefkat ile ilgili isteklerinden daha güçlü. Belki Brenda'nın gözünü korkutmaktan hoşlanıyor.

Bu olumsuz ödüller Harry için, karşılıklı sevgi ve saygı ödüllerinden daha uygun olabilir. Sorunlu evliliği onun için gerçekten harika bir heyecan ve özsaygı kaynağı olabilir. Aslında, Brenda ile olan ilişkisini "sorun" olarak etiketleyen bizleriz.

Elbette bunu Harry'ye sorsaydınız, olumsuz güdülerinin olduğunu reddedecek, eşinin gururunu kırıyor olmaktan gerçekten hoşlanmadığı konusunda ısrar edecektir. Kendinin kurban olduğunu, ilişkilerindeki tüm sorunların Brenda'nın hatası olduğunu söyleyecektir. Harry endişe duydukça, Brenda da tam olarak hak ettiğini alacaktır. Brenda onu o kadar çok çıldırtmaktadır ki, o yüzden gözü dönüp kontrolünü kaybetmektedir. Brenda şikâyetleriyle onu kışkırtmaktadır ve ne olup bittiğini anlamadan bağırmaya başlamaktadır.

Aslında, Harry'nin söylediği şey tam olarak buydu. Brenda ile birkaç kez görüştükten sonra çift terapisi ile ilgilenip ilgilenmediğini sordum. Kulağa harika geldiğini ancak Harry'nin ilgileneceğinden kuşku duyduğunu söyledi. Eğer kendisi söylerse olacaklardan korktuğu için, benim arayıp davet etmemin mümkün olup olmadığını sordu.

Tahmini doğru çıktı. Harry terapiyle ilgilenmediğini, evliliğinin gayet iyi olduğunu söyledi. Ayrıca psikologlara ya da dokunaklı iletişim eğitimlerine inanmadığını, ama eşinin bazı sorunları olduğunu fark ettiğini, onları çözebilmemi umduğunu söyledi. Evliliğindeki düşmanca tavırlar için kaygılı görünmüyordu, ayrıca daha sevgi dolu bir ilişki geliştirmek için de istekli değildi. Statükoyu sürdürerek son derece mutluydu.

"Ama ben Harry gibi değilim" diye düşünüyor olabilirsiniz. Onu geri kalanımızdan farklı, çiğ bir adam olarak görüyor olabilirsiniz. Duruma oldukça rahatlatıcı bir bakış açısı, çünkü bu durumda içimizde saklı kötü ya da düşmanca güdüler var mı diye düşünmemize gerek kalmıyor. Ama ya Harry ve Brenda çok da farklı değillerse? Ya hepimizin içinde biraz Harry biraz Brenda varsa?

3
Niçin Nefret Etmeyi Gizlice Seviyoruz

Küçük bir düşünce deneyi yapalım. Sevmediğiniz ya da anlaşamadığınız birini düşünün. O kişiyi zihninizde canlandırın ve sizin canınızı sıkmak için yaptıklarını hatırlamaya çalışın. Belki yardıma ihtiyacınız olduğunda size kaba davrandı. Muhtemelen eleştirel, inatçı ya da biraz bencil... Belki arkanızdan dedikodunuzu yaptı.

Aklınıza biri geldi mi? Benim geldi. Önemsemediğim bir iş arkadaşımı düşünüyorum. Şimdi masanızın üstünde sihirli bir düğme olduğunu hayal edin. Eğer düğmeye basarsanız, aklınıza gelen kişiyle bir anda harika, yakın, birbirinize önemsediğiniz bir ilişkiniz olacak. Bu değişiklik için hiç çaba harcamayacaksınız. Sadece düğmeye basacaksınız ve rahatsız olduğunuz kişi bir anda en yakın arkadaşınız olacak. Düğmeye basar mıydınız?

Bu alıştırmayı Yakınlık Çalışma Grupları'nda yaptığımda, katılımcılardan el kaldırmalarını istiyorum. İçinizden kaç kişi o düğmeye basacaksınız? Herkes kıkırdıyor ama neredeyse kalkan bir el bile olmuyor.

Çoğumuz da aynı noktadayız. Bazen anlaşamadığımız insanlarla yakınlaşmayı sadece istemeyiz. Ben de bu kural için bir istisna değilim. Ben de düğmeye basmak istemem. O arkadaşım bana yıllarca tacizkâr bir şekilde davranmıştı. Onu özellikle güvenilir biri olarak görmüyorum. Bu dünyada en son isteyeceğim şey, onunla yakın bir ilişki kurmak. Gerçekten istediğim ne kadar bencil ve sahtekâr olduğunu itiraf etmesi. Söylerken utanıyorum ama bu beni gerçekten çok tatmin edecek.

Ulaşmaya çalıştığım nokta oldukça basit. Bazen anlaşamadığımız insanlara pek çok nedenden ötürü yakın olmak istemeyiz. Bu nedenlerden bazılarını inceleyelim.

Sevgiyle Rekabet Eden 12 Güdü

1— Güç ve Kontrol

Güç ve kontrol, listemin en üstünde. Harry ve Brenda'yı düşünün. Harry güç ve kontrol ile yakınlıktan daha fazla ilgileniyor. Kontrol ona yakın olmaktan çok çok daha önemli. Sevgi onun öncelik listesinde üst sıralarda değil, çünkü saldırganlık ve baskınlığı daha memnun edici buluyor. Harry evliliğinden tam olarak da istediği şeyi elde ediyor.

2— İntikam

Bize kötü davranan birine aynı şekilde davranmak istememiz oldukça doğaldır. İntikam arzusu, bizi inciten kişiyle sıcak ve şefkatli bir ilişki kurma isteğini mahvedebilir. Bize kötü davranan birinden intikam alma arzusu dayanılmaz olabilir. Yine de intikam fantezilerimizi kötü olarak görmeyiz çünkü intikam alma hakkımız olduğuna dair ikna olmuşuzdur.

3— Adalet ve Adillik

Geçenlerde otoyolda sol şeritte arkasında çok yakın seyreden bir araba gördüğünde rahatsız olan Neil adlı adamın bir adamın konuştuğu, trafik öfkesi konulu bir televizyon röportajı izledim. Diğer araba gitsin diye şerit değiştirmek yerine, Neil hızını 50 km'ye düşürmüştü. Arabanın onun etrafında dönmesi için zorlamaya, böylelikle diğer sürücüye o kadar yakın takip etmenin ne kadar yanlış olduğunu göstermeye karar vermişti. Diğer sürücü yanında dolaşmak yerine, Neil'ın arka tamponuna bir adım kalaya kadar yaklaşmış ve sürekli korna çalmaya başlamıştı. Neil sürücüyü ve yanındaki yolcuyu uygunsuz el hareketi yaparken görebiliyordu.

Neil tacize gelebilecek gibi biri değildi, belki bir tartışmayı kışkırtırım diye otoyolda aracını kenara çekti. Diğer sürücü de zorla kenara çekti ve arkasında durdu. Neil aynadan iki tehditkâr genç adamın kızgın bir şekilde bağırarak arabadan inişini seyretti. Neil kolay gözü korkan biri değildi, bu yüzden geri adım atmayacaktı. Arabadan indi, bagajı açtı ve yaylı tüfeğini çıkardı. Gülümsedi, sakince nişan aldı ve tetiği çekti. Genç adamlardan biri, atar damarını parçaladığı için yolun kenarında kan kaybından öldü. Neil tüfeğini tekrar doldurdu ve tetiği tekrar çekti. Diğer genç adam, omuriliği parçaladığı için felç kaldı.

Neil olay yerinden kaçtı ama sonunda tutuklandı ve birinci derece cinayetten suçlu bulundu. Hapishaneden verdiği bir televizyon röportajında, gururla hiç pişman olmadığını beyan etti ve o genç adamların hak ettiklerini bulduğunu söyledi. Kendini bir kahraman ve bir adalet savaşçısı olarak gördü ve şansı olsa yine aynısını yapacağını söyledi.

4— Narsisizm

Bazı insanlar olağanüstü düzeyde bencildirler ve kendi tutkularıyla son derece meşguldürler. Narsisistlerin büyük egoları vardır. Kendilerini diğerlerinden üstün hissederler ve insanları kendi amaçları için manipüle edilecek nesneler gibi görürler. Tipik olarak en ufak bir eleştiri karşısında kızarlar ve insanlara yakın olmaktansa onları kendi çıkarları için kullanmakla ilgilenirler.

Elbette narsisizm her zaman kötü değildir. Aslında küçük bir miktar narsisizm sağlıklı olabilir. Fakat bazen kendi hedeflerimiz peşinde ve kendimizi öne çıkartmakla çok fazla meşgul oluruz, diğer insanlarla olan ilişkilerimiz zarar görür. Narsisizm yoğun bir şekilde bizim yakınlık arzumuzla rekabet eder ve sıklıkla savaşı kazanır.

5— Gurur ve Utanç

Yakınlık, alçakgönüllülük ve ilişkilerde kendi hatalarımızı inceleme istekliliği gerektirir. Bu acı verici olabilir, çünkü özellikle önemsediğimiz biri bizi eleştirirken ve eleştirilerin doğru olduğunu hissediyorsak, utanç duygusu yolumuza çıkabilir. Bu eleştirileri duymak istemeyiz. Eleştirileri dinleyip içindeki doğruları kabul etmek yerine, araya bir duvar koyar ve savunmaya geçeriz. Kendimize, karşımızdaki insanın ne dediğini bilmediğini söyleriz. Tabii ki, bu karşımızdaki insanın canını sıkar ve saldırılarını yoğunlaştırır. Yakınlık için altın bir fırsat olabilecek şey, sonsuz bir ego savaşına dönüşüverir.

6— Günah Keçisi Olmak

Aileler, dini ve etnik gruplar ve hatta uluslar günah keçisi olarak ayartılabilirler. Bir insanı ya da grubu aşağılık ya da kusurlu olarak etiketlemek oldukça tatmin edici olabilir. Kendinizi sorunsuz hissettirir ve başınıza bela olan sorunlarla ilgili çok rahatlatıcı bir açıklama olur.

Örneğin işlevsiz bir ailede, eşlerden biri ya da bir çocuk "kötü" olarak etiketlenebilir. Günah keçisi olan aile bireyi, ailenin tüm sorunları için suçlanmaya başlar. Bu durum, diğer aile bireylerinin kendilerini daha iyi hissetmesini sağlar ve yaşanan gerginlik ve mutsuzluklarla ilgili kendilerine çok uygun bir mazeret oluşturur. Günah keçiliği biraz dedikodu gibidir. Aslında hoşlandığımızı kabul etmeyiz, ama hoşlanırız.

7— Gerçeklik

Çalışma gruplarımda, sıklıkla tüm dünyada yaşanan acıların çoğunun nedenin Gerçeklik olduğunu söylerim. Tabii ki bu biraz abartılı, ama ilişki sorunlarını, hatta uluslararası çatışmaları düşündüğünüzde düşmanlıkları besleyen en önemli şeyin Gerçeklik olduğunu göreceksiniz. Biriyle iyi geçinemediğimizde kendi kendimize, onun haksız, kendimizin haklı olduğunu söyleme konusunda baskın bir eğilim içinde oluruz. Tartışan sorunlu bir çifte baktığınızda ağızlarından çıkan her cümlenin aşağı yukarı "Ben haklıyım, sen haksızsın, bunu kabul etsen iyi olur!" cümlesinin bir benzeri olduğunu görürsünüz. Elbette çiftlerden diğeri de aynı şekilde hissediyor ve "Hayır, ben haklıyım, sen haksızsın! Bunu bir *aptal bile görebilir!"* diyordur. Döne döne, kendi gerçeklikleri adına, birbirleri ile savaşıp duruyorlardır.

Anlaşamadığınız biriyle olan bir tartışmanızı ya da anlaşmazlığınızı hatırlayabilirseniz, size ne demek istediğimi gösterebilirim. Kendinize şu soruyu sorun: "Sana göre, kim haklıydı, kim haksızdı?" büyük bir olasılıkla, kendinizin haklı ve onun haksız olduğuna inanıyorsunuz. Öyle görünüyor ki, kendi "Gerçeklik" bakış açımıza takılıp kalmışız. Hakikaten, şu anda "Ama gerçekten ben haklıydım, Dr. Burns" diye düşünüyor olabilirsiniz. Tabii ki haklıydınız!

Gerçekliğin, acı ve düşmanlığın ana nedeni olduğunu düşünmek biraz garip görünebilir. Çünkü genellikle Gerçeklik iyi bir şeydir diye düşünürüz. Hatta kutsal kitaplarda bile Gerçeklik üzerine önemli vurgular vardır. Oysa ki Gerçeklik, birbirimizi altetmek için kullandığımız bir araç gibidir.

8— Suçlama

Suçlama genellikle Gerçeklik ile el ele yürür. İlişkilerimizdeki sorunlar için karşı tarafı suçlamak son derece çekici gelir. Bu bakış açısı, kendinizi haklı görmenize ve ahlaki olarak daha üstün hissetmenize neden olur. Ek olarak, ilişkide kendi rolünüzü sorgulamak zorunda kalmadığınız için suçlu hissetmekten paçayı kurtarırsınız.

Bazen gerçek sorun, diğer kişinin gerçekten suçlu olması değil, sizin onu suçluyor olmanızdır. Siz onu suçladığınız anda, o da sizi suçlayacaktır. Bu durum köşe kapmaca gibidir. Kimse haklılık köşesini kaptırmak istemez. Suçlama muhtemelen en zehirli ve en çok bağımlılık yapan düşünce biçimidir. Sevme arzumuzla çok şiddetli bir rekabet içindedir.

9— Kendine acıma

Suçlama sıklıkla kendine acımayı tetikler çünkü karşı tarafı kötü adam, kendinizi de masum kurban olarak görmeye başlarsınız. Sonuçta her şey onun suçuysa, sorundaki kendi rolünüzü incelemezsiniz. Kendinizi kurban ya da kahraman gibi hissedip, kendinize hayatın adil olmadığını, cezalandırılmak üzere seçildiğinizi söylersiniz. Sanki mağdur edilmiş, mahrum bırakılmış bir kurban gibi hissettiğiniz, olanaksız zorluklarla savaşıyormuşsunuz gibi bir duygusal fırtına yaşarsınız. Kendine acımak acı verir, ama bağımlılık yapar.

Psikiyatri bölümünde araştırma görevlisiyken, bana mentörlük yapacağını umduğum Roger adındaki daha kıdemli bir iş arkadaşım tarafından aşağılandığımı hissetmiştim. Roger çok çok yetenekli bir araştırmacıydı ve gerçekten onunla çalışmak istiyordum. Dünya çapında ünlüydü. Ne yazık ki, Roger sorumlulukları karşısında kendini kaybetmişti ve kendi başımın çaresine bakmak zorundaydım. Kendimi incinmiş ve hayal kırıklığına uğramış hissediyordum.

Bir gün takdir ettiğim bir iş arkadaşım, günün ilerleyen saatlerinde önemli bir araştırma toplantısı olacağından bahsetti ve katılıp katılmayacağımı sordu. Ben de davet edilmediğimi, bu yüzden orada olmayacağımı söyledim. Niye davet edilmediğimi bilmiyordum, ama gücendim ve kendim için üzülmeye başladım. Odamda yalnız başıma oturdum, bir puro tüttürdüm ve ıstırap gölünde debelenmeye başladım.

Öğleden sonra Roger odama geldi ve aniden bir kızgınlık dalgası bütün bedenimi sardı. Şöyle bir baktı ve neşeyle, "5 *dakika içinde* 701 *numaralı odada araştırma toplantısı yapacağız, gelmeyi* planlıyor *musun?"* diye sordu. Hâlâ çok kızgınlık hissediyordum ve kendi araştırmamla çok meşgul olduğumu, zamanımın olmadığını homurdandım. Başta çok istediğim şeyi yapma şansımı kaybetmek anlamına da gelse, kurban rolünden çok kolay vazgeçmeyecektim.

10— öfke ve Acı

Sevgiyle rekabet eden güçlerin içinde öfkeyi anmazsak, tartışma yarım kalır. Öfke hissetmek yanlış bir şey değildir ve öfke her zaman kötü değildir. Özellikle yapıcı bir şekilde kullanırsanız ve olumlu bir yöne kanalize ederseniz, öfke bazen sağlıklı olabilir. Ama bazen öfke kronik kin ve düşmanlığa döner ve hayata bakışınızı bozmaya başlar. Gurur, kimlik ve kişisel değerlerimizle bağlantılı olduğu için öfkeden kurtulmak son derece zor olabilir. Öfke canlandırıcı olabilir. Sizi güçlü ve hayatta tutar.

Her ne kadar sorunlu ilişkiler inanılmaz güçsüzleştirici ve moral bozucu da olsa, öfke canlandırıcı olabilir. Bize anlam ve amaç duygusu sağlayabilir. Depresyon, ümitsizlik, kaygı, panik, suçluluk, aşağılık duyguları da dahil olmak üzere, tüm negatif duyguların içinde öfke baş etmesi açık ara en zor duygudur, çünkü insana kendisini güçlü ve haklı hissettirir.

11— Rekabet

Biriyle bir zorluk yaşıyorsanız, kendinize birinizin kazanacağını ve diğerinin kaybedeceğini söylüyor olabilirsiniz. Açıkça kaybeden olmak istemezsiniz ve bütün enerjinizi kazanan kişi olmaya harcarsınız. Kazanmak heyecanlıdır. Hepimiz kazananlardan olmak isteriz. Ama kazanma arzusu savaşı canlı tutar çünkü diğer insan da eşit şekilde sizi yenmeye azmetmiştir.

Maureen adında bir kadın, eşi Vic'in ondan istediği şeyleri asla yapmaması nedeniyle ne kadar hayal kırıklığına uğradığını anlattı. Onu "unuttuğu" bir şeyleri yapması konusunda sıkıştırdığında, Vic kendisini sıkıştırmayı ve bu kadar kontrolcü olmayı bırakmasını söylüyordu. Maureen kontrolcü olmadığını, sadece verdiği sözleri tutmasını istediğini

söylüyordu. Maureen'in inkârı, Vic'in eleştirilerinin aslında doğru olduğunu gösteriyordu ve savaş devam ediyordu.

Maureen'e Vic'in yorumlarında azıcık da olsa bir doğruluk payı olduğunu ve bunu kabul etmenin aslında birbirlerinin boğazlarına sarılıp sürekli kimin "haklı" olduğunu tartışmalarını bitirebileceğini düşünüp düşünmediğini sordum. Maureen "Vic'in öyle sinsice sevinip kazandığını düşündüğünü göreceğime ölürüm daha iyi" dedi.

12— Gizli Gündemler

Eşinizi gizli bir gündemden ötürü belirli bir mesafede tutmayı tercih edebilirsiniz. Sevgi ve yakınlıktan daha fazla istediğiniz ama bir sır olarak tuttuğunuz bir şey olabilir. Örneğin, berbat bir evliliğiniz varsa, evlilik dışı ilişkilerinizin hakkınız olduğunu hissedebilirsiniz. Bunun bir örneğini birinci bölümde görmüştük. Eğer Mickey'nin evliliği biraz düzelmiş olsaydı, iş seyahatlerinde peşinden koştuğu romantik maceralardan vazgeçmek zorunda kalabilirdi.

Nick adında bir iş adamı bana evliliğiyle ilgili cesaretinin kırıldığından bahsetti. Her ne kadar eşi Marianne'e gönülden bağlı olsa da, birlikte hemen hemen hiç zaman geçirmiyorlardı. Nick, Marianne'i ne zaman birlikte eğlenceli bir şeyler yapmaya davet etse, onun hep başka planları vardı.

Bir önceki hafta, muhasebecisi Nick'i Marianne'in mail order ve e-bay müzayedelerinde çok yüksek miktarlarda para harcadığı konusunda uyardı. Görünüyordu ki, Marianne bir alışveriş bağımlısıydı ve evleri onun satın aldığı biblo ve süs eşyalarıyla adeta karman çorman olmuştu. Ayrıca altmış çiftten fazla tasarımcı ayakkabısı satın almıştı. Nick'e çift terapisinin işe yarayabileceğini söyledim ve bir sonraki seansa hevesle Marianne'i getirdi.

Marianne birlikte daha fazla zaman geçirmeye ihtiyaçları olduğunu onayladı. İlişkilerinde gerçek bir sorun olmadığını, sadece tenis takımı gibi, golf kulübündeki faaliyetler gibi kendi etkinlikleri ile fazlaca meşgul duruma geldiğini söyledi. Bir terapi ev ödevi olarak ikisinin de hoşlandığı yürüyüş ya da sinemaya gitmek gibi etkinlikler planlamalarını önerdim. Marianne çok mantıklı geldiğini söyledi, ancak bir sonraki hafta geri

geldiklerinde özür dilercesine ev ödevlerini tamamen "unuttuğunu" söyledi. Bir sonraki hafta tekrar denedik, ancak yine aynı sonuçla karşılaştık. Marianne hep son dakika bir şeyler çıktığını ve Nick ile planlarını iptal etmek zorunda kaldığını söyledi. Denemeye devam ettik ama her hafta Marianne'in yeni bir mazereti vardı.

Nick ve Marianne'den seanslarımızdan birini videoya çekmek ve çift terapisi konferanslarından birinde meslekdaşlarıma göstermek için izin istedim. Onların katkılarının terapideki tıkanmayı açma konusunda bana yardımcı olacağını umuyordum. Meslekdaşlarım videoyu izleyince, terapinin niçin iyi gitmediğine ilişkin benim değerlendirmemi onayladılar. Marianne Nick'i gerçekten seviyor gibi görünmüyordu, ama bunu itiraf etmek de istemiyordu. Nick'le zaman geçirme zorunluluğu olmadan ve banka hesaplarına ulaşabildiği sürece evli kalmaktan son derece mutluydu. Nick'in bakış açısıyla yakınlık konusunda yaşadıkları eksiklik bir sorundu, ama Marianne'in bakış açısıyla işler tam da onun istediği gibiydi.

Savaşlar bizi tatmin ettiği için kavga ediyorsak, herhangi bir çatışmayı çözmenin en önemli anahtarı kişisel bir karar ile başlıyor olabilir. İlk adım, şu soruyu yanıtlamak olmalıdır: Daha başka ne istiyorum? Savaşmanın tatmini mi, yoksa yakın, sevgi dolu bir ilişkinin tatmini mi?

4
Hayatınızı Değiştirebilecek Üç Fikir

Bir zamanlar depresyon nedeniyle bana gelen Allison adında 52 yaşında bir kadını tedavi etmiştim. Allison on yıllarca tedavi almış ama hiçbir şeyin yararını görmemişti. Daha ilk seansımızda kendini şimdiden biraz iyi hissettiğini, çünkü popüler bir kadın dergisinde 'Evlilikteki Yalnızlık' başlıklı bir makale okuduğunu söyledi. Makale, kadınlar ve erkeklerin iletişim sorunları yaşamalarının asıl nedenini doğuştan farklı olmaları olarak belirtiyordu. Erkek çocuklar büyürken, kamyonlarla oynuyorlar ve hedeflere ulaşmayı öğreniyorlar. Bunun aksine, kız çocukları büyürken bebeklerle oynuyorlar ve duyguları hakkında konuşmayı ve birbirleriyle duygusal bağlar geliştirmeyi öğreniyorlar. Allison, tüm Birleşik Devletler'de milyonlarca kadının, kocaları duygularla ve yakınlıkla baş edemediği için kendisi gibi yalnız ve hayal kırıklığına uğramış olduklarını fark ettiğinde çok rahatlamış olduğunu söyledi. Allison kocası Burt'ün de tam olarak böyle olduğunu, bir muhasebeci olduğu için rakamlardan anladığını, ama duygularla ilgili tek bir şeyden bile anlamadığını açıkladı. Duygularını açıklamayan, açıklayamayan soğuk bir kişi olduğunu söyledi. Aslında otuz yıldır Burt'ü açmaya çalışmış ama hiçbir şeyin işe yaramamıştı. Bu yıllar boyunca niye çökkün ve yalnız olduğunu en sonunda şimdi anlayabilmişti. Her şey Burt yüzündendi.

Eğer Burt'ün duygularını ifade etme sorunu varsa, bazı çift terapilerinin duyguları daha açık paylaşmayı öğrenme ve daha sevgi dolu ilişkiler geliştirme konusunda yardımcı olabileceğini önerdim. Allison afallamış göründü. Bunun tamamen zaman kaybı olacağını çünkü bildiği her şeyi denediğini ama hiçbir şeyin işe yaramadığını söyledi. Burt'ün

umutsuz bir vaka olduğunu, duygularını nasıl ifade edeceğini asla öğrenemeyeceğini söyledi.

> Allison'a kuşkularına rağmen, bir kez daha denemeye istekli olup olmadığını sordum. Eğer çift terapisine devam etmemeye karar verseler bile, en azından neyle karşı karşıya olduğunu görme şansını elde edeceğimi belirttim. Allison isteksizce kabul etti ve bir sonraki seansta Burt ile birlikte geldiler. Burt'ün ne tür bir adam olduğunu merak ediyordum ve benim aklımdaki katı ve obsesif muhasebeci klişesine uymadığını görünce epey şaşırdım. Bunun yerine sorunları olduğunu bildiğini söyledi ve terapiye katılmak için istekli göründü.

Allison ve Burt'e iyi iletişimin üç şey gerektirdiğini söyledim. Birincisi, duygularınızı açıkça ve doğrudan ifade edebiliyor olmalısınız. İkincisi, eşiniz konuşurken savunmaya geçmeden dinleyebilmeksiniz. Üçüncüsü, kızgın ya da hayal kırıklığına uğramış bile olsanız eşinize saygılı davranmalısınız. Bu öfke duygunuzu saklamak ya da inkâr etmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Basitçe, eşinizi aşağılamadan ya da hakaret etmeden saygılı bir şekilde paylaşmanız anlamına gelir.

Kötü iletişim bunun tam tersidir. Açılmak yerine duygularınızı saklarsınız ve saldırgan bir şekilde dışa vurursunuz. Eşinizi dinlemek yerine savunmacı bir şekilde tartışır ve onun haksız olduğu konusunda ısrar edersiniz. Şefkat ve sevgiyi sürdürmek yerine savaşa girersiniz ve eşinizi alt etmeye çalışırsınız. Allison ve Burt bu fikirlerin çok mantıklı olduğuna katıldılar.

Bir şeyleri konuşmaya çalıştıklarında neyin ters gittiğini anlamak için 'Bir Dakikalık Çalışma' adlı bir alıştırma önerdim. Bir Dakikalık Çalışma'yı yaparken, birinin Konuşan, diğerinin de Dinleyen olacağını açıkladım. Konuşmacı sen olduğunda duygularını ifade etmek için 30 saniyen olacak. İçindeki duyguları söküp atabileceğin istediğin şeyi söyleyebilirsin.

Dinleyici olduğunda sessizce ve saygıyla oturup eşinin ne söylediğine konsantre olacaksın. Doğrudan eşinin gözlerine bakacaksın ve ilgili bir beden dili göstereceksin. Somurtmaktan, kollarını bağlamaktan, yargılayıcı bir şekilde başını sallamaktan kaçınacaksın. Eşin konuşmasını bitirdiğinde mümkün olduğu kadar doğru bir şekilde ne söylediğini özetleyeceksin. Amacımız katılmak ya da katılmamak değil eşinin ne söylediğini başka bir şekilde ifade etmek ve muhtemelen nasıl hissediyor olabileceğini fark etmek.

Allison ilk önce Konuşmacı olmak istedi ve Burt, Dinleyici olmayı kabul etti. Allison, Burt'ün duygularıyla ilgili hiç konuşmaması yüzünden nasıl hayal kırıklığına uğradığını anlattığı sert bir eleştiri yapmaya başladı. Ne yaparsa yapsın, ne kadar uğraşırsa uğraşsın, kendini hiç açmadığını söyledi. Bu kadar soğuk olduğu için uzun yıllardır kendini çok yalnız ve çok zavallı hissettiğini, artık ondan umudunu kestiğini söyledi. Umutsuz bir vaka olduğunu, bir tür duygusal engelli olduğunu kendi depresyonunun ve korkunç evliliklerinin suçlusunun o olduğunu söyledi.

Burt, Allison konuşurken dikkatlice dinledi. Bitirdiğinde aklında iki hedefle Allison'ın ne söylediğini açıklamasını istedim. Birincisi, mümkün olduğu kadar doğru bir şekilde Allison'ın ne düşündüğünü özetlemesini istedim. İkinci olarak, Allison'ın ne hissettiğiyle ilgili ne düşündüğünü anlatmasını istedim. Burt eşine döndü ve şöyle dedi:

> Allison, beni açmak için gösterdiğin tüm çabana rağmen, duygularımı ifade etmekte iyi olmadığım için hayal kırıklığına uğradığını ve kendini yalnız hissettiğini söyledin. Ayrıca soğuk biri olduğum için kızgın ve depresif hissediyorsun. Düşünebildiğin her şeyi denedin ama hiçbir şey işe yaramadı. Sonuç olarak, ben umutsuz bir vakayım ve sen benden umudunu kestin. Aslına bakarsak, benim duygusal olarak sakat olduğumu düşünüyorsun. Ek olarak, evliliğimizdeki bütün sorunların ve senin depresyonunun tek suçlusunun ben olduğumu hissediyorsun. Müthiş bir şekilde kırgınlık,

yılgınlık ve yalnızlık hissediyor olmalısın diye düşünüyorum. Ayrıca muhtemelen kendini umutsuz hissediyorsun.

Allison'a Burt'ün özetinin 0 ile 100 arasında ne kadar doğru olduğunu sordum. İyi dinlemiş miydi? Onun söylediklerini iyi özetleyebilmiş miydi? Nasıl hissettiğini anlayabilmiş miydi?

Allison şaşırmıştı ve Burt'ün mükemmel bir iş yaptığını kabul etti. Doğruluk puanı olarak 100 verdi. Şimdiden birçok şey öğrendiğimizi açıkladım. Birincisi, Allison duygularını net ve açık bir şekilde ifade edebiliyordu. İkincisi, Burt süper bir dinleyiciydi, çünkü Allison'ın yorumlarını çok doğru bir şekilde özetledi ve çok iyi bir puan aldı. Üçüncüsü, Burt Allison'a saygılı davranabiliyordu, çünkü onun yorumlarını özetlerken hiç iğneleme ya da düşmanlık yoktu.

Şimdi rolleri tersine çevirme zamanı olduğunu açıkladım. Böylelikle Burt'ün duygularını ifade edip edemediğini, Allison'un da dinleyip dinleyemediğini görebilecektik. Allison'a dikkatle dinlemesini, saygılı bir beden dili kullanmasını, Burt'ün söylediği hiçbir şeyi onaylamamasını ya da reddetmemesini hatırlattım. Bunun yerine Burt'ün söylediklerine ve kendisini nasıl hissettiğine konsantre olup, onun yaptığı gibi çok doğru bir şekilde özetlemeye odaklanmasını söyledim.

Burt de kendisini yalnız ve hayal kırıklığına uğramış hissettiğini, aslında daha yakın olmak istediğini açıkladı. Eşiyle paylaşmak istediği birçok duygu ve düşüncesinin olduğunu söyledi. Aslında yıllardır, her gün nasıl hissettiğini anlatmak istediğini ama iki zor durum arasında sıkışıp kaldığını söyledi. Allison bir taraftan sürekli kendini açması konusunda ısrarcı oluyor, ama duygularını paylaşmayı her denediğinde kendisini eleştirilmiş ve aşağılanmış hissediyor. Bu durumun çok üzücü ve kafa karıştırıcı olduğunu ve Allison'dan karışık mesajlar aldığı için kendini açmakta çok zorlandığını söyledi. Duygularını aslında tam zamanında paylaşmaya çalıştığını ama kendini alt edeceğinden korktuğunu ifade etti.

Burt konuşurken, Allison kaşlarını çatmaya başladı. Gözleri karardı, başını ileri geri salladı. Aniden ayağa kalktı, öne doğru eğildi ve Burt'ün

burnuna doğru parmağını sallamaya başladı. "*Böyle aptalca şeyler söylemeye hakkın yok! Söylediklerinin hepsi yalan! Kapa çeneni!* Bu *saçmalığa katlanmayacağım!"* diye bağırdı. Kapıyı çarptı ve öfkeyle ofisi terk etti.

Çok şaşkındım, ofisin kapısını açıp neler olup bittiğine baktım. Allison küstah bir şekilde kollarını göğsünde kavuşturmuş, bekleme odasında oturuyordu. Az önce olup bitenleri ve kendisini nasıl hissettiğini konuşmak için içeri gelmek isteyip istemediğini sordum, ama net bir şekilde reddetti. Burt ve ben geri kalan zamanı olabilecek en iyi şekilde kullanmaya çalıştık ama oldukça garip bir histi.

Bir sonraki hafta Allison yanında Burt olmadan geldi. Seansın tahmin ettiği gibi tam bir zaman kaybı olduğunu, seansta ona o kadar yardım etmesine rağmen Burt'ün tüm hafta boyunca duygularını hiç ifade etmediğini söyledi. Bunun aslında bana en başından beri anlatmaya çalıştığı şeyi kanıtladığını, Burt'ün umutsuz bir vaka olduğunu söyledi. Eğer Burt'ü bir daha terapiye dahil etmeyeceğimi kabul edersem, benimle görüşmeye devam etmek istediğini söyledi.

Allison'a Burt'ün kendini açma konusundaki zorluğuyla kendi davranışlarının bir ilgisi olma ihtimali olduğunu düşünüp düşünmediğini sordum. Beni tersledi ve eğer bu konuda ısrar edeceksem, bunun kesinlikle son görüşmemiz olacağını söyledi. Daha önce, evliliğindeki sorunlarla ilgili kendisinin de etkisi olabileceğini aptalca ima eden üç terapisti bıraktığı konusunda da beni uyardı.

Allison kendini rahatsız eden sorunlara kendi yol açtığı gerçeğine karşı kayıtsız görünüyordu. Eğer eşinin onla duygularını paylaşmaması için bir davranış değiştirme programı tasarlamış olsaydı, bundan daha iyisini yapamazdı. Duygularını ifade etmeye her çalıştığında onu cezalandırıyor ve bunu on yıllardır yapıyor. Davranışının etkisini fark etmek pek de zor değildi.

Aynı zamanda, sorunlardaki kendi rolü ile hiç mi hiç ilgilenmiyordu. Bu konuya kesinlikle kapalı olduğunu da açıkça belirtmişti. Muhtemelen kendini incelemenin acısı dayanabileceğinden daha fazlaydı.

Allison'dan rahatsız olmuş olabilirsiniz, ama taşlamak için fazla acele etmeyin. Diğer insanlarla anlaşamadığımızda hepimiz bunun gibi şeyler

yapıyoruz, ama bunu itiraf etmek çok acı verici olabilir. Biriyle anlaşamadığım zaman, çatışmadaki kendi rolüme bakmaktan nefret ederim, çünkü karşımdaki insanın hatalı olduğundan eminimdir. Fakat sonunda sorunu aslında benim kışkırttığımı anladığımda çok utanç verici bir hisle karşılaşırım.

Zaman içerisinde anladım ki; sorunlu ilişkilerdeki insanlara dünyadaki en iyi kişilerarası ilişki becerilerini kazandırabilirsiniz, ama eğer anlaşamadıkları insanlarla yakınlık kurma konusunda güçlü bir motivasyonları yoksa, bu hiçbir işe yaramaz. Pek çok vakada, düşmanlık ve çatışma beceri eksikliğinden değil, motivasyonel etkenlerden kaynaklanır. Beceri eksikliği teorileri kağıt üstünde harika görünebilir, ama gerçek hayatta öyle değildir.

Kişilerarası Bilişsel Terapinin Temel Prensipleri

Kişilerarası Bilişsel Terapi (KBT) diye adlandırdığım tamamen farklı bir yaklaşım geliştirdim. KBT basit ama çok güçlü üç temel fikre dayanıyor.

1. Yakındığımız ilişki sorunlarını biz kışkırtıyoruz ve biz sürdürüyoruz. Ama, bunu yaptığımızı fark etmiyoruz, kendimizi kurban gibi hissediyoruz ve sorunun hep karşı taraftan kaynaklandığını söylüyoruz.
2. Çatışmalardaki kendi rolümüzü inkâr ediyoruz, çünkü kendimizi incelemek şoke edici ve acı vericidir. Ayrıca yakındığımız sorun bize kendimizi gizliden iyi hissettiriyor. Saman altından su yürütüp ön planda masum gibi görünmek istiyoruz.

KBT'nin bu iki prensibi biraz olumsuz gibi görünebilir. Üçüncü prensip oldukça olumludur:

3. Eğer karşı tarafı suçlamaktan vazgeçmeye istekli olup, kendimizi değiştirmeye odaklanırsak, sorunlu ilişkileri dönüştürebilmek için sandığımızdan çok daha fazla gücümüz var. İyileşme sandığınızdan çok çok daha hızlı olabilir. Aslında acı ve güvensizlik dolu yılları anında geri çevirebilirsiniz. Ama böyle bir mucizeyi yaşamak istiyorsanız, çok çalışmaya ve biraz acı çekmeye istekli olmanız gerekir.

KBT'nin nasıl kullanıldığını, aklınıza anlaşamadığınız birini getirmenizi isteyerek göstereceğim. Bu kişi eşiniz ya da sevgiliniz olabilir, ama şart da değil. Herhangi biri olabilir. Bir arkadaşınız, bir komşunuz, bir iş arkadaşınız, bir müşteriniz... Bu kişinin şu anda sizin için kim olduğunu düşünmeniz konuyu öğrenmeniz de yaşamsal önem taşıyor.

Çözüme doğru ilerlerken, KBT'yi çok gerçekçi ve kullanışlı bir şekilde öğreneceksiniz. Bazı alıştırmaları, sadece zihninizden değil, kağıt üzerinde yapmanızı isteyeceğim. Bu alıştırmalar çözümü gösterdiği kadar, sorunun kesin nedenini anlamanıza da yol gösterecektir. Eğer bu alıştırmaları yaparsanız, KBT'yi alıştırmaları yapmadan sadece okuyan kişilere göre çok daha derinden ve daha güçlü bir şekilde anlarsınız. Bu sürecin sizi biraz çalıştıracağı ve bazen acı verici olabileceği konusunda sizi uyarmalıyım. Elbette nihai hedefimiz acı değil, mutluluk ve yakınlık.

Bir sonraki bölümde İlişki Memnuniyet Testi'ni (İMT) göreceksiniz. Bu basit ama son derece tutarlı araç, size herhangi bir ilişkinizle ilgili ne kadar tatmin olduğunuzu ya da olmadığınızı hissettiğinizi gösterecek. Önemsediğiniz ya da anlaşamadığınız biri olabilir. Kitabı okuduğunuz sürece ilerlemenizi görebilmek için İMT'yi tekrar tekrar yapabilirsiniz.

Daha sonra size sorunlu ilişkinizle ilgili bazı sorular soracağım. Var olan durumu devam ettirmek mi istiyorsunuz, ilişkiyi bitirmek mi istiyorsunuz yoksa daha iyi bir duruma mı getirmek istiyorsunuz? Eğer daha iyi bir ilişki istediğinize karar verirseniz, sorunlar için kimi suçlayacağınızı ve kimin daha çok değişmesi gerektiğini soracağım. Bu siz misiniz, yoksa karşı taraf mı? Size ayrıca yakınlığın bedelini ödemeyi isteyip istemediğinizi soracağım. Size anlaşamadığınız biriyle çok daha tatminkâr bir ilişki geliştirebilmeyi göstersem, sizin için ne kadar değerli olurdu?

Sonra o kişiyle üzücü bir etkileşime odaklanıp tam olarak neyin yanlış gittiğini teşhis edeceğiz. Birdenbire, tam olarak neden tartıştığınızı ve kavga ettiğinizi keşfedeceksiniz. Ayrıca ilişkilerinizdeki tüm sorunların nedenini anlayacaksınız. Her ne kadar sorunlu bir ilişkideki basit bir an'a odaklanacak olsak da, hedeflerimiz oldukça yüksek olacak.

Son olarak, İlişki Günlüğü'nü ve Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak, o ilişkiyi sıcak ve güvenli bir ilişkiye nasıl dönüştüreceğinizi göstereceğim. Bu teknikler, önemsediğiniz insanlarla olduğu kadar önemsemediğiniz insanlarla da etkileşiminizde derin değişikliklere yol açacaktır. Eleştirilerle, küslüklerle ve savunmacılıkla nasıl başa çıkacağınızı ve düşmanlığı yakınlık ve güvene nasıl çevireceğinizi öğreneceksiniz.

Bölüm 2
İlişkinizi Tanımlamak

5
İlişkiniz Ne Kadar İyi İlişki Memnuniyet Testi

İlişkide olduğunuz herhangi bir kişiyi düşünün. Bu kişi eşiniz, anneniz, kardeşiniz, patronunuz ya da herhangi biri olabilir. Bir sonraki sayfadaki İlişki Memnuniyet Testi'ni, (İMT) tamamlayın. İMT, size ilişkinizden 7 değişik alanda memnun olup olmadığınızı sormaktadır. İMT'yi bir dakikadan daha kısa bir sürede tamamlayabilirsiniz.

7 soruyu yanıtlayınca, puanınızı toplayın ve toplam sayıyı alttaki toplam kutusuna yazın. Toplam 0 (eğer 7 ilişki alanının her birini "çok memnuniyetsiz" olarak yanıtladıysanız) ile 42 (her alanda "çok memnun" olarak yanıtladıysanız) arasında değişecektir.

Puanlama anahtarı, puanınızı nasıl değerlendirmeniz gerektiğini göstermektedir. Düşük puanlar, değerlendirdiğiniz kişi ile mutsuz olduğunuzu, yüksek puanlar ilişkinizde memnuniyetinizin yüksek olduğunu gösterir. Puanın 39 olması sizin oldukça memnun olduğunuzu, 42 olması ise olağanüstü bir ilişkide olduğunuzu gösterir.

Hastalarımdan birçoğu İMT'den düşük puanlar almışlardır. 20 ve altındaki puanlar oldukça sık görülür, ancak puanın 10 ya da daha düşük olması ilişkinizde oldukça mutsuz ve perişan olduğunuz anlamına gelir. O skoru çıkaran çok sayıda kişi gördüm. İyi haber ise, ilişkilerde gelişme sağlamak için çok sayıda yol olmasıdır.

İLİŞKİ MEMNUNİYET TESTİ (İMT)							
Yönerge: İlişkinizle ilgili ne kadar memnun olduğunuz ya da memnun olmadığınızı işaret kullanarak belirtiniz. Lütfen tüm madeleri yanıtlayınız.	0. Çok memnuniyetsizim	1. Kısmen	2. Biraz memnuniyetsizim	3. Kararsızım	4..Biraz memnunum	5. Kısmen memnunum:	6. Çok memnunum
1. İletişim ve açıklık							
2. Tartışma ve çatışmaları çözme							
3. Sevgi ve şefkat derecesi							
4. Samimiyet ve yakınlık							
5. İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6. Karşıdakinin ilişkideki rolünden memnuniyet							
7. ilişkiden genel memnuniyet							
Tarih:					TOPLAM		

Copyright © 1989 David D. Burns, M.D. Yeniden düzenleme 2005. Klinik çalışmalarında İlişki Memnuniyet Testi'ni uygulamak için lisans almak isteyen terapistler www.feelinggood.com adresini ziyaret edebilir, terapistin el çantası hakkında daha fazla bilgi edinebilir.

İMT İçin Puan Anaktarı			
Toplam Puan	Memnuniyet Seviyesi	Sorunlu ilişkileri olup daha memnun olanların yüzdelik dilimi (%)	Başarılı ilişkileri olup daha memnun olanların yüzdelik dilimi (%)
0-10	Aşırı memnuniyetsiz	75	100
11-20	Çok memnuniyetsiz	35	95
21-25	Kısmen memnuniyetsiz	25	90
26-30	Biraz	15	75

	memnuniyetsiz		
31-35	Biraz memnun	5	50
36-40	Kısmen — Çok memnun	1	10
41-42	Aşırı memnun	<1	<1

Muhtemelen, kendi puanlarınız ile bu testi yapan diğer kişilerin puanları arasındaki farkları merak ediyorsunuzdur. Sözgelimi eşiniz ile ilişkinizi düşündüyseniz, evlilik memnuniyetiniz ortalamanın altında mı, üstünde mi? Diğer insanlara göre ne durumdasınız? Birleşik Devletler'de bu testi 1200'den fazla kişiye uyguladım ve ilişkileriyle ilgili neler hissettiklerini sordum.

- □ Tümüyle başarılı
- □ Sorunlu ancak profesyonel yardım gerekmiyor
- □ Sorunlu ve profesyonel yardım gerekiyor

Puanlama anahtarına baktığınızda, ilişkinizin diğerlerinin başarılı ya da sorunlu ilişkileri ile nasıl kıyaslandığını göreceksiniz.

Örnek olarak, eğer puanınız 5 ise, bu, sizin evliliğinizde oldukça memnuniyetsiz olduğunuz anlamına gelir. Skorlama anahtarı size, başarılı insanların yüzde 100'ünün bu puandan fazlasını aldığını söylemektedir. Ek olarak, sorunlu ilişkileri olanların yüzde 75'i de daha yüksek puana sahiptirler. Bu size aynı zamanda teste katılanların birçoğundan daha az memnun olduğunuzu gösterir. Her ne kadar düşük puanlar kaygılanmayı gerektirse de, bu ilişkinizin ümitsiz olduğunu ve birlikte olduğunuz kişinin yanlış olduğunu göstermez. Bu sadece sizin oldukça mutsuz olduğunuzu ve ilişkinin sizin ihtiyaçlarınızı karşılamadığını gösterir.

Puanınızın 34 olduğunu varsayalım. Bu, bir şekilde ilişkinizden memnun olduğunuzu gösterir. Puanlama anahtarı sorunlu ilişkileri olan insanların yalnızca yüzde 5'inin bu kadar yüksek puana sahip olduğunu gösterir. Bu, sizin bu insanların çoğundan daha iyi olduğunuz anlamına gelir. Ancak, puanlama anahtarı aynı zamanda başarılı ilişkileri olan insanların yüzde 50'sinin 34'ten yüksek puana sahip olduğunu da gösterir. Bu, sizin memnuniyet seviyenizin bu grupla karşılaştırıldığında ortalamada olduğunuzu gösterir. İlişkinin düzelmesine ramak kalmıştır,

muhtemelen büyük bir onarım yerine sadece küçük bir ayarlama gerekmektedir.

İlişki Memnuniyet Testi size ortadaki sorundan kimin sorumlu olduğunu söylemez. Sadece ne kadar memnun ya da memnuniyetsiz hissettiğinizi gösterir. İlişkinizin ne kadar iyi ya da ne kadar kötü olduğunu da göstermez. Zaten doğal olarak "iyi" ya da "kötü" ilişki yoktur. Herhangi bir ilişkinin kalitesi tamamen kişisel ve özneldir. Hepimiz, ilişkilerimizin beklentilerimizi ne kadarını karşıladığını anlamak için kendimizi yargılamalıyız.

İMT'de puan ne kadar yüksek olabilir? Bazı kişiler İMT'nin 32 puanını (biraz memnun) yeterince iyi bulurken, tam tersi bazıları yakınlık ve samimiyet için 41 puanını (tamamen memnun) isterler. Bu doğrudur çünkü bir ilişkiyi çok daha iyi duruma getirmek için yapılacak çok şey vardır. Bu tamamen sizin beklenti ve hedeflerinizle alakalıdır.

İMT sadece basit bir psikoloji testi değildir. Bilimsel dergilerde yayımlanmış birçok çalışmada kullanılmıştır ve birçok saygın araştırma araçları arasında halen geçerlidir.[1] Aslında, hiç tartışmasız, bugüne kadar geliştirilen en doğru ilişki memnuniyet ölçeğidir.

Son araştırmalar, İMT'nin ilişki memnuniyetini yüzde 97 doğrulukla ölçtüğünü göstermiştir. Bu toplam skorunuzun yüzde 3 aralığında sapma ihtimali olduğu anlamına gelir. Yakınlık ya da ilişki memnuniyeti gibi tamamen öznel bir şeyin bu kadar doğru ölçüldüğüne inanmak size zor gelebilir. Muhtemelen bu, hepimizin ne hissettiğimizi bildiğimiz içindir. Diğer insanlar, uzmanlar dahil, ilişkinizin kalitesini ya da herhangi bir anda hissettiğiniz memnuniyet ya da memnuniyetsizlik duygusunu yargılayamazlar. Ancak çoğu kez, nasıl hissettiğinizi en iyi siz bilirsiniz.

Eğer değerlendirdiğiniz kişi çok yakın olduğunuz biriyse, örneğin kocanız, aynı testi onun da uygulamasını isteyebilirsiniz. Böylece onun ilişki hakkında ne hissettiğini anlayabilirsiniz. Bu bilgi tedirgin edici

---

[1] Burns, D. D., Sayers, S. S., & Moras, K. (1994). 'Intimate relationships and depression: Is there a causal connection?' *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 1033-1042.

olabilir. Kısa bir süre önce, Dale adında, İMT'den 42 puan alan depresif bir adam gördüm. Bu puan evliliğinin tamamen harika olduğunu düşündüğü anlamına geliyor. İMT'de mükemmel puanlar oldukça nadirdir, bu nedenle Dale'e eşinin evlilikleri hakkında ne düşündüğünü sordum. Eşinin de kesinlikle aynı şekilde hissettiğini ve muazzam bir ilişkileri olduğunu söyledi. Dale'dan İMT'nin bir kopyasını alıp evde eşine uygulamasını rica ettim. Bundan mutluluk duyacağını söyledi.

Dale, eşinin yanıtladığı İMT'yi ertesi haftaki seansa getirdi. Puan sıfır idi. Bu alabileceğiniz en kötü puandır. Kadın her bir kategoride tamamen memnuniyetsizdi.

Kadının oldukça depresif olduğunu daha sonra keşfettim. Bu, Dale için bir başka büyük sürprizdi. Çünkü o, eşinin tamamen mutlu olduğunu düşünüyordu. Dale eşini, ikisine de yardımcı olması için tedaviye katılmaya davet etmeye karar verdi.

Dale ve eşinin evlilikleri için hissettiklerinin bu kadar farklı olması size anormal gelebilir ama aslında değil. Araştırmalarım bana eşler arasındaki duygusal kopuklukların yaygın olduğunu göstermiştir, özellikle de ilişki sorunlu ise. İlişkide sorunlar arttıkça, tutarsızlıkların artması eğilimi vardır. En sorunlu evliliklerde eşlerin ilişkilerini değerlendirmelerinde anlamlı bir bağlantı yoktur. Duyguları hiç eşleşmez. Bazen erkeğin değerlendirmesi daha yüksek olur, bazen kadının. Bu onların gerçekten farklı dünyalarda yaşadıkları anlamına gelir. Tam tersi; mutlu, başarılı ilişkilerde, eşler ilişkilerini aynı şekilde değerlendirirler, bu da duygusal olarak birbirlerine bağlı oldukları anlamına gelir.

Dale'in eşinin hissettiklerini yanlış algılaması kafa karıştırıcı görünüyor, ama sevdiğimiz insanlar da dahil olmak üzere diğer insanların neler hissettiklerine ilişkin fikirlerimiz çok da geçerli değildir ancak bunun farkına varmayız. Bu sorunun çözümünü, empati konusunu tartıştıktan sonra konuşacağız.

Ne Zaman Tedaviye Başvurmalıyız

Eğer, puanınız düşükse, paniğe kapılmanızı istemem ama uyarmak isterim. İlişkiler iyi düşünceler yoluyla ya da eşinizin değişmesini

bekleyerek düzelmezler. İlişkinizin kaderi size bağlıdır. Eğer sorunlu bir ilişkiyi daha iyi duruma getirmek için güçlü bir arzunuz varsa, size nasıl olduğunu gösterebilirim.

İlişki sorununuz için terapiste gitmeyi ne zaman düşünürsünüz, sizin dışınızdaki işler için ne zaman uğraşmaya başlamalısınız? Bazı ilişkiler oldukça işlevsizdir, bu ilişkiler için terapist yardımı almanız gerekir. Terapistiniz, sorunlu ilişkileri onarmak ya da sonlandırmak için ihtiyacınız olan desteği verecektir. Eğer eşiniz şiddet ya da sözlü taciz uyguluyorsa, suça karışmışsa ya da alkol veya ilaç bağımlısı ise profesyonel tedavi gereklidir. Profesyonel tedavi eğer siz:

- İlaç veya alkol bağımlısı iseniz
- Ciddi depresif, bunalmış ya da intihar eğiliminde iseniz
- Şiddet fantezileriniz ya da dürtüleriniz varsa ya da kontrolünüzü kaybedip insanlara zarar veriyorsanız
- Bu kitapta bahsedilen teknikleri kendinize uygulamış ve başarısız olmuşsanız, gereklidir.

Bazen, diğer insanlarla nasıl karşı karşıya geldiğinizi görmek, ya da diğer insanlarla ilişki kurma yolunu değiştirmeye çalışırken ne kadar iyi olduğunuzu fark etmek zordur. Bu durumda, sevdiğiniz ve güvendiğiniz birinden nesnel geri-bildirim almak paha biçilemez olur.

İMT'yi bu kitabı okudukça gelişmenizi izlemek için istediğiniz sıklıkta uygulayabilirsiniz. Ben haftada bir uygulamanızı öneririm. Sayfa 310'daki Alet Çantası'nda yer alan İMT'yi fotokopi ile çoğaltabilirsiniz. Bu sayfayı kitapta boş bırakın, böylece kendi kişisel kullanımınız için fazladan kopya çıkartabilirsiniz.[2] Eğer testi her seferinde aynı kişi için uygularsanız, puanınızdaki değişiklikler ilişkinizde ne kadar ilerleme kaydettiğinizi gösterecektir.

---

[2] İMT'yi klinik çalışmalarında ya da araştırmalarında kullanmak İsteyen terapistler Terapistin Alet Çantası ile ilgili bilgi almak için www.feelinggood.com web sitesini ziyaret edebilirler. Değerlendirme ve tedavi için kullanılabilecek çeşitli araçlar orada bulunabilir.

6

Gerçekten Ne İstiyorsunuz?

Aranızın iyi olmadığı bir kişi düşünün ve bir tartışma ya da çatışma anında ne olduğunu gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Muhtemelen:

- □ Kocanız ciddi eleştirici ve yaptığınız her şey de hata buluyor.
- □ Karınızın ağzını üzgün olduğunda bıçak açmıyor ve sizinle konuşmayı reddediyor.
- □ Oğlunuz somurtuyor, kapıları çarpıyor ve çıldırmadığı konusunda ısrarcı.
- □ Kızınız onu gerçekten sevdiğiniz halde, sevmediğinizi iddia ediyor.
- □ Arkadaşınız mızıldanıyor ve şikâyetçi fakat tavsiyelerinizi dinlemeyi reddediyor.
- □ En zor müşteriniz en iyisini yaptığınız halde sizinle tartışıyor.

Sorunlu İlişkiyi Düzeltmek için Üç Seçenek

Bu etkileşimler oldukça sinir bozucudur. Birisiyle ters düştüğünüzde üç seçeneğiniz vardır. Mevcut durumu sürdürmek, ilişkiyi sonlandırmak ya da ilişkiyi düzeltmeye çalışmak. Siz çoğunlukla hangi seçeneğe başvurursunuz? Sizinle çalışmaya başlamadan önce, bu soruya hangi yanıtı vereceğinizi bilmem gerekmektedir. Okumaya devam etmeden önce bunu bir dakika düşünün.

1. Mevcut Durumu Sürdürmek

İster inanın ister inanmayın, ilk seçenek —mevcut durumu sürdürmek— en yaygın olandır. Sorunlu ilişkisi olan birçok insan sorunu çözmek için

herhangi bir şey yapmaya motivasyonu olmayan insandır. Ne istediğinizden emin değilseniz, bu seçeneği seçebilirsiniz. Böylece biraz zaman kazanırsınız. Örneğin, sorunlu bir evliliğiniz varsa boşanmak korkutucu, utanç verici veya üzücü olabilir ama ilişkinizi iyileştirmeye çalışmak ümit verici değildir. Eşinizin ümitsiz vaka olduğuna ikna olmuş olabilirsiniz çünkü geçmişte birçok şeyi iyileştirmeye uğraşmanıza rağmen hiçbiri işe yaramamış olabilir, bütün çabayı sizin göstermiş olmanız adaletsiz gibi görünebilir. İlişkiyi sonlandırmanın sonuçlarını, mevcut durumu devam ettirmekten daha fazla olduğunu düşünebilirsiniz ve kendinizi kötü bir ilişki hiç yoktan daha iyidir diye telkin edebilirsiniz. Dolayısıyla bir süre akışına bırakıp ne olduğunu görmeye karar verebilirsiniz.

2. İlişkiyi Sonlandırmak

Herkesle anlaşmak zorundayım diye bir kural olmadığı için, ikinci seçenek, ilişkiyi sonlandırmak da oldukça yaygındır. Gerçekten sevdiğim ya da güvendiğim ve ilişkiyi sürdürmeyi istediğim hiç kimse yok diyen birkaç kişi düşünebilirim. Eğer siz, "David, ilişkini nasıl düzelteceğini sana gösterebilirim" derseniz, ben size bununla ilgilenmeyeceğimi söylerim. Bazı insanlarla yakın ilişkiler geliştirmeye çalışmak, onlarla ilişkide olmayı sevmek büyük bir hatadır. Bu hem dolandırıcıları, hem saldırgan, pervasız, alkolik, ilaç bağımlısı, benmerkezci ya da psikopat bireyleri de kapsamaktadır.

3. İlişkiyi Düzeltmeye Çalışmak

Eğer üçüncü seçeneği tercih ederseniz —ilişkiyi düzeltmeye çalışmak— çok heyecanlanırım, çünkü bu birlikte çalışacağımız anlamına gelir. Ancak şimdi size yeni bir sorum var. İlişkiyi nasıl daha iyi hale getireceksiniz?

- □ Karşınızdakinin değişmesini beklemek.
- □ Geçinemediğiniz kişiyi değiştirmeye çalışmak.
- □ Kendinizi değiştirmeye odaklanmak.

Birçok insan sabırla karşısındaki kişinin değişmesini bekler. Eğer bu seçeneği seçtiyseniz, uzun süre bekleyeceksiniz demektir. Her ne kadar hepimizin öğrenme ve gelişme kapasitemiz varsa da, kişilerin daha sevecen ve açık olmaları yıllar sürebilir, ya da hiç olmayabilir. Aslına

bakarsanız, birisinin değişmesini beklemek, mevcut durumu sürdürmeyi seçmekle aynıdır.

Bu neden, birçok insanın anlaşamadığı insanı değiştirmeye çalışırken zorlandığım ve hayal kırıklığına uğradığını gösterir. Sözgelimi, kocanız duygularını ifade etmekte zorlanıyorsa ona erkeklerin de duyguları olduğunu hatırlatabilirsiniz ve iletişimin bir aşk ilişkisinin önemli bir parçası olduğuna dikkat çekebilirsiniz. Ya da eğer meslekdaşınız sürekli sizi eleştiriyorsa, onu kibarca yanlış davrandığı konusunda uyarabilir ve gerçek düşüncelerinizi açıklayabilirsiniz, böylece sizi ve neler hissettiğinizi anlayacaktır. Ya da depresif bir arkadaşınız sürekli bir şeylerden yakınıyor, her şeyi olumsuz algılıyorsa, onu neşeli olmaya ve olayların olumlu tarafını görmeye yönlendirebilirsiniz. Ya da karınızın sizi dinlemediğinden bıktıysanız, düşüncelerinizin ve duygularınızın onunkiler kadar önemli olduğunu anlatmakta ısrarcı olmalısınız. Eğer sizi kullanan bir arkadaşınız varsa, onun bu benmerkezci davranışına daha fazla tahammül etmeyeceğinizi söylemelisiniz.

Bu stratejiler ne kadar iyi çalışır? Muhtemelen bu sorunun yanıtını biliyorsunuzdur. Siz, anlaşmazlık yaşadığınız birisini değiştirmeye çalıştığınızda, direnecek ve ayak sürüyecektir. Bu, insan doğasının gerçeğidir. Birisini değiştirmeye çalışmak onu tamamen aynı kalmaya zorlayacaktır. Bu nedenle diğer kişiyi değiştirmeye çalışıyorsanız, mevcut durumu korumayı seçmişsiniz demektir.

Daha sevecen ve tatmin edici bir ilişki geliştirmek istiyorsanız, soruna tamamen başka bir açıdan yaklaşmanız gerekir. Tamamen kendinizi değiştirmeye odaklanmalısınız. Bu cesaret gerektirir ve biraz acı verici olabilir ama şaşırtıcı sonuçlar almamızı sağlar. Şimdi yakınlık sağlama konusunda ne kadar istekli olduğunuzu anlayalım.

7
Yakınlığın Bedeli

İlişkinizin iyi gitmediği bir kişi düşünün ve kendinize şu soruyu sorun; sizce, aranızda oluşan sorunlardan hanginiz daha fazla sorumlusunuz? Kim daha fazla sorun çıkartıyor? Siz mi, karşınızdaki mi? Bu soruyu, okumaya devam etmeden önce kalbinizin derinliklerinde yanıt. Gerçekten ne hissettiğinizi bilmek istiyorum.

Eğer siz de çoğunluk gibiyseniz, diğer kişinin suçlu olduğuna inanmışsınız demektir. Bu soruyu Yakınlık Çalışma Grupları'nda sorduğum zaman dinleyicilerin yüzde 90'ı ellerini kaldırarak diğer kişinin suçlu olduğuna inandıklarını söylerler.

Birçoğumuzun böyle hissettiğini görmek çok da şaşırtıcı değildir. İlişkilerinizdeki sorunlardan karşınızdakini suçlamak için birçok kuvvetli neden vardır. Aslında bunları sayfa 73'deki Suçlamanın Kâr-Zarar Analizi (KZA) ile değerlendirebiliriz.

İlişkinizin iyi gitmediği birisini düşünün ve KZA'nın sol tarafındaki sütuna o kişiyi suçlamanın avantajlarını yazın. Örneğin:

- Kendinize, dürüst olduğunuz söyleyebilirsiniz, çünkü muhtemelen diğer kişi pislik gibi davranıyordur. "Gerçeklik" sizin tarafınızda olacaktır.
- Diğer kişiye tepeden bakabilirsiniz.
- Ahlaki olarak kendinizi daha üstün hissedersiniz.
- Kendinizi suçlu hissetmek ya da bu sorundaki rolünüzü incelemek zorunda kalmazsınız.
- Kurban rolü oynayarak kendinizi üzgün hissedersiniz.
- Değişmek zorunda kalmazsınız.

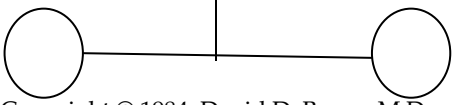
- □ Diğer kişiye karşılık verebilirsiniz. Olanlardan sonra, bunu hak ediyor.
- □ Kızabilirsiniz ve içerleyebilirsiniz, —kızgınlık güçlendiricidir.
- □ Suçlu ya da utanmış hissetmezsiniz.
- □ Bu kişinin ne kadar zavallı olduğu ile ilgili dedikodu yapabilirsiniz ve arkadaşlarınız size hak verebilir.

Eminim bunun gibi başka avantajlar da düşünebilirsiniz. Okumaya devam etmeden önce 73. sayfadaki sol sütuna suçlamanın tüm avantajlarını listeleyin. Bu alıştırmayı sadece zihninizde yapmayın, kağıt üzerinde yapmanızı özellikle tavsiye ediyorum. Kitabı, Suçlamanın Kâr Zarar Analizi'ni yazarak kirleteceğiniz konusunda endişe etmeyin, çünkü önemli form ve tabloların boş kopyalarını sayfa 309'daki Yakınlık Alet Çantası'na ekledim.

Listeyi tamamladığınız zaman, karşınızdakini suçlamanın dezavantajları var mıdır sorusunu kendinize sorun. Bu durumun olumsuz tarafları da var mıdır? Örneğin, karşınızdakini suçlarsanız:

- □ Hayal kırıklığına uğramış ve içerlemiş hissedebilirsiniz çünkü hiçbir şey değişmeyecektir.
- □ Karşınızdaki kişi kendisini yargılanmış hissedecek ve her şeyin sizin hatanız olduğu konusunda ısrar edecektir.
- □ Anlaşmazlık moral bozukluğu ve yorgunluk yaratacaktır.
- □ Karşınızdaki ile yakınlık oluşturamayacaksınız.
- □ Herhangi bir manevi ya da duygusal gelişme yaşayamayacaksınız.
- □ İnsanlar sizin şikâyetlerinizden sıkılacaklar.
- □ Herhangi bir samimiyet ya da keyif alamayacaksınız çünkü anlaşmazlığın içinde ümitsizce dolanacaksınız.

Suçlamanın Kâr-Zarar Analizi	
Karşıdaki Kişiyi Suçlamanın Yararları	Karşıdaki Kişiyi Suçlamanın Zararları



Copyright © 1984, David D. Burns, M.D.

Eminim, bu listeyi uzatabilirsiniz. Lütfen 73. sayfadaki tablonun sağ tarafındaki suçlamanın tüm dezavantajlarını bir dakikanızı ayırarak sıralayın.

Tüm avantaj ve dezavantajların listesini tamamladıktan sonra, 100 üzerinden değerlendirerek birbirleriyle kıyaslayın. Hangi tarafın listesi daha büyük bir sayı ise, hangi tarafı duygu olarak daha zorlayıcı hissettiriyorsa, belirleyin ve sayfanın altındaki iki dairenin içine değerlendirmenizi yazın. Örnek olarak, eğer suçlamanın avantajları dezavantajlardan oldukça fazla görünüyorsa, sol tarafa 70 sağ tarafa 30 yazabilirsiniz. Eğer suçlama avantaj ve dezavantajlarının eşit olduğunu hissediyorsanız iki tarafa da 50 yazabilirsiniz. Eğer dezavantajlar az bir şey fazla görünüyorsa, sola 45 sağa 55 yazabilirsiniz. Seçtiğiniz sayılar tamamen size kalmıştır.

Suçlamanın avantajlarını, dezavantajları ile karşılaştırırken, listelerin toplam olarak neler hissettirdiğini düşünün. Bunun için çok obsesif olmanıza gerek yoktur, sadece listelerinizi gözden geçirin ve kendinize "avantajlar mı dezavantajlar mı daha baskın?" sorusunu sorun. Hangi listenin daha uzun olduğu önemli değildir. Bazen bir avantaj birçok dezavantajdan daha ağır basar, ya da tersi olabilir. Şimdi de iki daire içindeki sayıları, 73. sayfanın altındaki 100 olacak şekilde toplayın.

Suçlamanın avantajları mı dezavantajları mı daha fazla? Eğer avantajlar fazlaysa, korkarım size kötü haberlerim olacak! Muhtemelen bu ilişkide, size yardım edebilmem mümkün değil. Suçlama çok güçlü ve çok baskın ve bu durum benim en büyük düşmanım. Yakınlığın atom bombası gibi adeta. Önüne çıkan her şeyi yakıp yıkıyor. İlişkilerindeki sorunlarda karşısındakini suçlayan kişilere yardım edebilecek güçlü tekniklere sahip değilim. Ancak sizden okumaya devam etmenizi istiyorum. Bu kitabı okumak, sizin için daha önemli kişilerle olan farklı ilişkilerinize odaklanmanız konusunda yardımcı olabilir.

Eğer avantaj ve dezavantajlar eşit ise, aynı şeyleri söylemek zorundayım. Karşınızdaki kişiden suçun yarısını omuzlamasını istemek, kulağa makul gelebilir ve politik olarak doğru bir yaklaşımdır, ancak gerçek dünyada çok işe yaramaz. Eğer daha iyi bir ilişki istiyorsanız,

sorundaki kendi rolünüze odaklanmalısınız ve tamamen kendinizi değiştirmeye çalışmalısınız. Karşınızdaki kişinin kendi payına düşeni yapmasını beklemek sizi sıkışmış hissettirmeye devam edecektir.

Sevgi Dolu Bir İlişkinin Anahtarı

Birkaç yıl önce, mutlu ve mutsuz evliliklere neden olan davranışları belirlemek için çalışma serileri yaptım. Çalışmaya, eğitim, etnik, dini ve sosyo-ekonomik temelde değişik kadın ve erkekten oluşan 1200'den fazla birey dahil edildi. Bazıları terapi alıyordu, bazıları sadece benim derslerime katılıyordu ve bu çalışma için gönüllü oldular. Çalışmaya, gay ve heteroseksüel çiftler, birlikte yaşayan, evli, ayrı yaşayan ya da boşanmış bireyler de katıldılar.

Çalışmaya katılan herkes, 5. Bölüm'de sizin de yaptığınız İlişki Memnuniyet Testi'ni (İMT) tamamladı. Katılımcılardan bazıları bu teste 3 ay sonra tekrar katıldılar, böylece zaman içindeki değişiklikleri izleyebildim. Üç ay sonra hangi çiftlerin daha sevgi dolu ve tatmin olmuş, hangi sorunlu çiftlerin halen birbirlerinin boğazını sıktıklarını tespit edip edemeyeceğim konusunda meraktaydım. Finansal, cinsel ve eğlenceli etkinliklerde, boş zamanlarında, görev ve ev işleri paylaşımında, çocuk yetiştirmede, arkadaş ve akrabalarla olan ilişkilerde hissettiklerini de sorguladım, böylece ilişkilerinin büyük resmini görebildim. Ayrıca katılımcılara, eşlerine ne kadar sevgi hissettiklerini, ilişkilerine ne kadar değer verdiklerini ve ne kadar suçlu, kızgın, endişeli, kapana kısılmış, baskılanmış, hayal kırıklığına uğramış hissettiklerini de sordum.

Sonunda, katılımcılar bir "yakınlık envanteri" doldurdular. Aşağıdaki tablo bireysel ilişkileri ve özsaygı hakkında yaklaşım ve inançları değerlendirir. Tablonun üst yarısındaki kalıplar (itaatkârlık ve talepkârlık) ilişkinizde sizin ve eşinizin rolünü görmenizi sağlar. Tablonun alt yarısındaki kalıplar (bağımlılık ve özerklik) kendinize saygınızı nasıl ölçtüğünü gösterir. Birçok insan kendi özsaygılarını sevgi ve kabullenmeye dayandırır, bazı insanlar ise daha mükemmeliyetçidir ve başarıya odaklanmışlardır.

Çatışmayı Tetikleyen İnançlar	
İtaatkarlık	Talepkârlık
1. Başkalarını memnun etme. Kendimi zavallı duruma düşürsem bile seni her zaman memnun etmeliyim.	5. Haklılık. Bana her zaman benim beklediğim şekilde davranmalısın. Senin görevin beni mutlu etmek.
2. Çatışma Fobisi / Öfke Fobisi. Birbirini seven insanlar kavga etmemelidir. Öfke çok tehlikelidir.	6. Adalet/Hakkaniyet. Benim beklentilerimi karşılamazsan, sana kızmaya ve seni cezalandırmaya hakkım var.
3. Algılanan Narsisizm. Hiçbir eleştiri ya da anlaşmazlığı hayatınız kararmadan tolere edemezsiniz.	7. Gerçek. Ben haklıyım sen hatalısın ve bunu kabul etsen iyi olur.
4. Kendini Suçlama, ilişkimizdeki tüm sorunlar hep benim suçum.	8. Başkalarını Suçlama, ilişkimizdeki tüm sorunlar hep senin suçun.

Bağımlılık	Özerklik
9. Aşk Bağımlılığı. Senin sevgin olmadan mutlu ve tam olamam.	13. Başarı Bağımlılığı. Benlik saygım, başarılarıma, zekâma ya da gelirime bağlıdır.
10. Reddedilme Korkusu. Eğer beni reddettiysen bu benim değersiz olduğum anlamına gelir. Yalnız kalırsam mutlu olamam.	14. Mükemmeliyetçilik. Asla başarısız olmamalıyım ve hata yapmamalıyım. Eğer başarısız olursam, değersiz olduğum anlamına gelir.
11. Onay Bağımlılığı. Mutlu ve değerli hissetmek için senin onayına ihtiyacım var.	15. Algılanan Mükemmeliyetçilik. *Beni* kusurlu ve zayıf bir insan olarak sevmeyeceksin ve kabul etmeyeceksin.
12. Zihin Okuma. Eğer beni gerçekten seviyorsan, açıklamama gerek kalmadan benim ne hissettiğimi ve neye ihtiyacım olduğunu bilmelisin.	16. Açığa Çıkma Fobisi. Sana neler hissettiğimi anlatamam. Gerçek benliğimi saklı tutmak zorundayım.

Copyright © 2008, David D. Burns, M.D.

Her kendini yıkıcı inanç, karşıdakini suçlamada da olduğu gibi "İlişkimizdeki sorunların çoğunun suçlusu eşim" benzeri birkaç cümle ile

anlatılmıştır. Katılımcılar her cümlede yanıtlarını hiç değil (0), az (1), orta (2), çok (3), tamamen (4) olarak derecelendirerek ne kadar hemfikir olduklarını belirttiler. Bu bize çalışmaya katılan her kişinin inançları için benzersiz bir profil geliştirmemize fırsat sağladı.

Çalışmadaki verileri analiz edince, bu tarz sorulara verilen yanıtlarla ilgilendim:

- Başarılı bir evliliğin anahtarları nelerdir? Belirli tutumlar sevgi dolu, başarılı ilişkilere neden olur mu?
- Sorunlu ilişkilerin nedenleri nedir? Bazı tutumlar fikir ayrılığı ve üzüntüye yol açar mı?
- Demografik değişkenler; örneğin cinsiyet, yaş, etnik köken, evlilik durumu, ilişkinin süresi, dini bağlılık, eğitim, çocuk sayısı ve sosyo-ekonomik durum, ne kadar önemli?
- İlişkinizde kimin yaklaşım ve duygularının daha fazla etkisi var, sizin mi, eşinizin mi?
- Eşlerin yaklaşımlarının bazı belirli kombinasyonları özellikle zehirli etki yaratıyor mu? Hangi kombinasyonlar sevecen ve tatmin edici ilişkilere yol açar?

Meslekdaşlarım ve ben verileri analiz etmeden önce çeşitli tahminlerde bulunduk. Sözgelimi, eğer, çok talepkâr bir koca ile çok itaatkâr bir kadın eşleştiyse? Mantıken çok iyi geçinebilirler çünkü rolleri çok açık tanımlanmış ve birbirini tamamlıyor. Ancak, itaatkâr kadın sürekli her istediğini karşıladığı için talepkâr erkek mutlu ve tatmin olmuş olabilir, ancak kadın, ilişkilerindeki alma-verme dengesizliği nedeniyle mutsuz ve hayal kırıklığı yaşıyor olabilir. Bir başka deyişle, kadın vermeye adam almaya devam ediyor. Çok geçmeden kadın, kendini kullanılmış, tükenmiş ve acı dolu hisseder.

Eğer roller değişirse neler olabilir, çok talepkâr kadın, itaatkâr bir erkek ile evlendiyse? Ya da iki çok talepkâr birey eşleştiyse neler olabilir? Bu kombinasyona yoğun kızgınlık duygularının eşlik edeceğini ve düşük ilişki tatmin puanları olacağını tahmin etmiştim. Çünkü her iki eş de diğerinin beklentilerine göre yaşamayacak ya da diğerinin davranışına göre davranmayacaklar. Tam tersi, Çatışma Fobisi / Öfke Fobisi

skalasında yüksek puanı olan iki insanın düşük seviyede öfkeye sahip olacağını tahmin etmiştim —çünkü tartışma ve kavgadan tamamen kaçınırlar— fakat yakınlık seviyelerinin düşük olduğunu belirtebilirler. Çünkü birbirlerine açılmaktan ve ilişkilerindeki sorunlar hakkında konuşmaktan korkarlar.

Potansiyel olarak çok önemli kadın-erkek eşleşmeleri olması nedeniyle, ben ve meslekdaşım, Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde her olası kombinasyonu değerlendirmek için bir bilgisayar programı hazırladık. Bilgisayar bizim verilerimize dayanarak saniyede birkaç bin teoriyi yarattı ve test etti.

Sonuçlar nasıldı? Öncelikle demografik değişkenleri inceledik. Sonunda genç ya da yaşlı, kadın ya da erkek, zengin ya da yoksul olmanız az farklılık gösterdi. Eğitim ve dini eğilim de önemsizdi. Bu değişkenler, katılımcıların ilişkilerinde ne kadar mutlu ya da çökkün oldukları konusunda ya da ne kadar tatminkâr veya çatışmak ilişkiler yaşadıkları konusunda ya etkisiz, ya da çok az etkili idi. Çocuğun varlığı ya da sayısı ve ilişki süresinin uzunluğu da çok önemli gözükmüyordu.

Bazı sonuçlar tamamen beklenmedik çıktı ve ilk anda inanması zordu. Çiftlerin yaklaşımlarının eşleşmesi hakkında hiçbir tahminimiz geçerli görünmüyordu. Bu ilişkilerin hiçbirinde ne yaparsan yap, başarı ya da başarısızlık yaratacak bir kombinasyon olmadığını gösteriyordu. Aksine her eşin duyguları, karşısındakinin değil, tamamen kendi tutumlarına bağlıydı.

Hangi tutumlar en önemlileridir? Karşı tarafı suçlama bugüne kadar en önemli bakış açısıydı. İlişkilerindeki sorunlar için, eşini suçlayan kişiler (genel olarak insanlar) ilişkilerinde kızgın, hayal kırıklığına uğramış, mutsuz ve oldukça tatminsizdir. Ek olarak bu bakış açısı gelecekte ne olacağını öngörebilir. İlişkilerindeki sorunlar nedeniyle eşini suçlayan bireyler 3 ay sonra daha fazla mutsuz olabilirler. Bu grup için her şey açıkça yokuş aşağı gitmektedir. Tam tersi, ilişkilerinde sorunları çözmekte kişisel sorumluluklarını almaya istekli kişiler ve eşlerini mutlu etmek için fazlaca gayret gösterenler ilk testte sadece daha tatminkâr ve sevecen

ilişkiye sahip olmanın yanında zamanla pozitif duygularının daha da arttığı sonucuna varılmıştır.

Başlangıçta bu sonuçlarla hayal kırıklığına uğradım. Bulgular çok basit görünüyordu. Eşler arasındaki etkileşimin bazı modellerinin ilişkilerin başarılı ya da sorunlu olmasını belirlediğine ikna olmuştum. Ancak bu çalışma açıkça bu kavramın geçerli olmadığını ortaya çıkardı. Tek görünen değer şuydu: İlişkinizdeki sorunlar için eşinizi suçluyor musunuz? Eğer öyleyse, zor zamanlar geçiriyor olabilirsiniz. Ancak sorundaki rolünüzü, incelemeye istekli iseniz ve eşinizi mutlu etmenin sizin göreviniz olduğunu düşünüyorsanız, değerli ve başarılı ilişki için sonuç, hem şimdi, hem gelecekte oldukça pozitiftir. Diğer kişinin, eşiniz, aile bireyi, komşu, arkadaş hatta tamamen yabancı olmasının hiçbir farkı yoktur.

Başlangıçta, çalışmanın sonuçları ile ilgili kuşku duyduysam da, kısa zamanda klinik çalışmam bulguların geçerli olduğunu gösterdi. İlişkilerindeki sorunlarda, karşısındakini suçlayan ve sürekli şikâyet eden bireylerin daha iyiye gitmediğini fark ettim. Bu kişiler hangi terapi tekniklerini denediysem de karşılarındakilerle tartışmaya ve kavga etmeye devam ettiler. Tam tersi suçlamak ya da geçinemediği kişiyi değiştirmeye çalışmak yerine kendilerini değiştirmeye odaklanan bireyler ilişkilerinde harikalar yaratırlar. Birçok vakada bu çok uzun zaman almadı.

Cevap Kendini Suçlamak mı?

Dikkat! Diğer insanı suçlamayı bıraktığınız zaman, kendinizi suçlamaya başlamanız gerektiğini sanabilirsiniz. Dikkatli olun. Kendini suçlamak depresyonu tetikleyebilir. Size ilişki sorunlarını çözmede diğer kişiyi suçlamaktan daha fazla yardımcı olmaz.

Bir zamanlar, kocası ile ilişkisi nedeniyle başvuran Hilda adlı bir kadını tedavi etmiştim. Kocası Charles, tutku ve yakınlık göstermekten uzak hatta yoksun görünüyordu. Kadın konuşmalarının çoğunun yüzeysel olduğunu açıkladı. Aslında bazen birbirlerini neredeyse çok az bilen oda arkadaşları gibi hissediyordu.

Duygularını daha açıkça paylaşabilecekleri çift terapisi önerdim. Bu Hilda'ya mantıklı geldi, Charles da bize katılmaya istekliydi. Seanslarda hemen korkutucu bir model fark ettim. Ne zaman Charles biraz negatif ya da eleştirel bir şey söylese, Hilda kontrolsüzce hıçkırarak ağlamaya başlıyordu. Gözyaşlarıyla beraber bir eş olarak başarısız olduğunu her şeyin onun hatası olduğunu söylüyordu.

Hatta intihar etse, her şey bitse Charles'ın daha iyi durumda olacağını söyledi. Tabii ki, Hilda'nın konuşması Charles'ı oldukça rahatsız edince hemen sustu, özür diledi ve beceriksizce ona güven vermeye çalıştı. Hilda, yetersiz ve çaresiz görünüyordu, fakat gerçekte eşini güçlü bir şekilde kontrol ediyordu. Kendini suçlama eylemi Charles'ı deli gömleği içinde tutmanın nazik olmayan bir yoluydu. Aslında, "bana *söylediklerine katlanamıyorum. Bana herhangi bir* eleştiride bulunma, bedelini ödetirim" diyordu. Hilda, çift terapisine devam edemeyecek kadar çok kırılgandı, onunla bireysel olarak çalışabilirdim.

Hilda'nın kendini suçlama eğilimleri yakınlaşmanın önünde oldukça büyük bir engeldi. Sevdiği adama yaklaşmanın verdiği acıya katlanamıyordu çünkü kendisini nasıl kabul edip seveceğini bilmiyordu.

Neyse ki, hikâye mutlu sonla bitti. Hilda'ya kendi acımasız eleştirileri ile nasıl başa çıkacağını öğrettim, depresyondan kısa zamanda çıktı ve daha kuvvetli bir benlik saygısı geliştirdi. Böylece daha pozitif sonuçlarla çift terapisini sürdürebildik.

Kendini suçlamak, eşini suçlamanın panzehiri değildir. Sayfa 82'deki tabloda görebileceğiniz gibi, kendini suçlama, anksiyete, suç, depresyon ve vazgeçmeyi tetikler. Diğer insanlarla aranızdaki sevgiyi geliştirmeye ya da ilişkilerinizdeki sorunları çözmeye yardımcı olmayacaktır. Kişisel sorumluluk, hiçbir suçlama olmadan, yakınlaşmanın yolunu açacak en akılcı çözümdür.

Birçok insan, kendini suçlama, karşısındakini suçlama ve kişisel sorumluluk kavramlarını, her ne kadar farklı sözcükler olsa da, ayırmakta sorun yaşarlar. Christina adlı meslekdaşım, Manuel adında kronik ağrısı nedeniyle ilaç bağımlısı olan ileri depresyonda olan bir adamı tedavi

ettiğini anlattı. Aynı zamanda hastanın Sınır Kişilik Bozukluğu tanısı da vardı. Bu tanısı olan hastalar çok zorlu olabilir ve tedavi etmesi zordur.

Bir gün, bir toplantıda, psikiyatrist bir meslekdaş, "Manuel'i tedavi etmenin bir anlamı yok. Onu tedavi etmeye başladığından beri hiçbir ilerleme göstermedi. Tüm yaptığı, yetersizliğini sürdürebilmek için, personeli manipüle ederek, uyuşturucu ve sakinleştirici reçeteleri birçok sahte semptom gösterip almak," dedi.

Kendini Suçlama — Başkalarını Suçlama — Kişisel Sorumluluk			
	Kendini Suçlama	**Başkalarını Suçlama**	**Kişisel Sorumluluk**
Kendinize ne söylersiniz	Zihniniz kendinizle *ilgili* "Ben hiç iyi değilim. Hepsi benim suçum. Her şey çok umutsuz" gibi çarpıtılmış düşüncelerle doludur.	Zihniniz karşınızdaki kişi ile ilgili "0, pisliğin teki. Hepsi onun suçu. Bu şekilde hissetmeye hiç hakkı yok" gibi çarpıtılmış düşüncelerle doludur.	Düşünceleriniz objektif ve yargısızdır. Yaptığınız spesifik bir hatayı belirlemeye çalışırsınız ve böylece durumdan bir şeyler öğrenip, çatışmayı çözmek için adım atarsınız.
Neler hissedersiniz	Kendinizi suçlu, utanmış, aşağılık, kaygılı ya da umutsuz hissedersiniz.	Kendinizi öfkeli, gücenmiş, rahatsız, hayal kırıklığına uğramış ya da incinmiş hissedersiniz.	Özsaygı duygunuz ve sağlıklı üzüntü, endişe ya da pişmanlıkla karışık merak duygunuz vardır. (Ortaya çıkmışsa)
Nasıl iletişim kurarsınız	Geri çekilirsiniz çünkü benlik saygınız risk altındadır ve eleştirel bir şey duymaya	Savunmacı bir tutumla ve karşı tarafın hatalı olduğu konusunda ısrar ederek tartışırsınız.	Dinlersiniz ve karşı tarafın eleştirisinde bir haklılık payı bulmaya çalışırsınız. Nazik bir şekilde duygularınızı

	katlanamazsınız.		paylaşırsınız ve saygıyı sürdürürsünüz.
Ne yaparsınız	Vazgeçersiniz ve karşınızdaki kişiden kaçınırsınız.	Bir duvar örersiniz ve "kazanmak" ya da intikam almak için savaşırsınız.	Karşınızdaki kişiye aktif bir şekilde bağlanırsınız, böylece karşılıklı olarak daha iyi bir anlayış geliştirirsiniz.
Beden diliniz	Moralsiz, kusurlu cesaretsiz ve yenilmiş görünürsünüz.	İncinmiş, küstah, düşman, alaycı ya da yargılayıcı görünürsünüz.	Açık, alıcı, ilgili, saygılı ve şefkatli görünürsünüz.
Sonuç	Dışlanma, depresyon ve yalnızlık	Sonsuz savaş, suçlama, şiddet ve tartışma	Daha fazla yakınlık, güven ve memnuniyet

Christina yıkılmıştı ama hiçbir şey söylemedi. Uzun ve tuhaf bir sessizlik oldu. Toplantıyı morali bozulmuş ve içerlemiş bir şekilde terk etti. Meslekdaşından uzaklaştı, ama yaptığı yoruma, kendini ve karşısındakini suçlama arasında gidip gelerek takıntı yapmayı bırakmadı. Kendini suçlama modundayken kendisine "Ben yetersizim. Terapist olarak başarısızım. Kovulursam ne olur?" diyordu. Bu düşünceler kendisini; değersiz, suçlu ve endişeli hissetmesine yol açtı. Sonra aniden tam tersi tarafa kaydı ve meslekdaşını suçladı. Kendisine "O bir pislik. Ne konuştuğunu bilmiyor" dedi. Bu düşünceler de onun acı ve üzüntü hissetmesine yol açtı.

Kendini ve karşındakini suçlamak hiç verimli değildir. Kendini suçlamak, sizi hareketsiz bırakır, moralinizi bozar ve yenilgiye uğratır. Karşıdakini suçlamak anlaşmazlık yaşadığınız kişi ile hiç bitmeyecek bir savaşa yol açar. Her iki durumda da, olumsuz negatif düşünceleriniz Birinci Bölüm'de de tartıştığımız bilişsel çarpıtmalarla akıp gidecektir. Tek fark, kendinizi suçladığınız zaman, çarpıtmalar başkası yerine kendinize yönelecektir.

Christina'ya "yetersizim" ve "koyulabilirim" düşüncelerinde herhangi bir çarpıtma yapıp yapmadığını sordum. Sayfa 18-20'deki çarpıtma listesindeki ya hep ya hiç düşünme, aşırı genelleme, zihinsel fıltreleme, olumluyu yok sayma, mercekleme, duygusal mantığa bürüme, —meli — malı tarzı söylemler, etiketleme ve kendini suçlama çarpıtmaları yapıyor olduğuna şaşırdığını söyledi. Kendisine, kovulmasına yol açacağını düşünmenin falcılık çarpıtmasına uygun olacağını söyledi. Meslekdaşı hakkındaki düşüncelerin aynı tür çarpıtmaları içerdiğinin farkına vardı.

Christina'ya olumsuz düşünceleri ile başa çıkıp çıkamayacağını sordum. Örneğin, Manuel'in tedavisi ile ilgili eleştiri dışında terapist olarak yetersiz olduğuna ya da koyulacağına dair herhangi bir bulgu var mı? Hastanede 8 yıldır çalıştığını ve çalışmaları ile ilgili aldığı tek eleştirinin bu olduğunu, hastalarının ve meslekdaşlarının değerlendirmelerinin hep çok iyi olduğunu belirtti.

Ayrıca bazı hastalarla zorluk yaşamanın olağanüstü bir sıradışılık olup olmadığını sordum, o da ekiplerindeki tüm terapistlerin özellikle zor hastalarda çok çabaladıklarını belirtti. Şimdi yetersiz olduğuna ve işsiz kalabileceğine ne kadar inandığını sorduğumda, olumsuz düşüncelerinin mantıklı görünmediğini ve artık inandırıcı gelmediğini söyledi.

Bunu gerçekten kavradığından emin olmak için, onunla bir oyun oynayacağımı söyledim. Zihnindeki olumsuz ses rolünü üstlenip onu endişeli, yetersiz ve üzgün hissettirmeye çalışacaktım, böylece o da daha objektif, pozitif ve kendini seven bir sesle oynayabilecekti. Bu tekniğe sesin dışsallaştırılması diyorum. Olumsuz düşünce kalıplarının değiştirilmesiyle ilgili geliştirdiğim en güçlü teknik bu. Konuşmamız şöyle devam etti:

> **David** *(Christina'nın olumsuz iç sesi)* — Christina, biliyorsun, ben beyninde seni acınacak halde hissetmeni sağlayan sesim ve sana Manuel'in tedavisinin tamamen etkisiz ve değersiz olduğunu hatırlatmak istiyorum. Aslında son 6 ayı boşa harcadın. Bu senin yetersiz bir terapist olduğunu gösterir.
> **Christina** *(Christina'nın olumlu iç sesi)* — Bu çok saçma.

Manuel ile zorlanmış olabilirim ama yardım ettiğim çok sayıda hastalarım var.

David — Evet ama meslekdaşların Manuel'e uyguladığın tedavinin anlamsız olduğu eleştirilerini duydular, senin iyi olmadığın ve kovulacağın herkes tarafından duyulacak.

Christina — Bu da saçma. Ben hastanede harika işler yaptım. Son 8 yıldaki değerlendirmelerim çok İyi. Tüm meslekdaşlarım da bazı hastaları ile zorluklar yaşamışlardır. Fakat eğer kovulursam, ki pek olası değil, bu benim için bir nimet olur-özel sektörde bunun iki katı kazanabilirim.

David — Evet olabilir, seni eleştiren psikiyatriste öfkeli hissetmeye hakkın var. O tamamen bir pislik ve o eleştirileri hiç söylememiş olmalıydı.

Christina — Kendisini biraz daha nazik ifade etmeliydi ama temelde haklı. Manuel'de çuvalladım. O oldukça manipülatif ve durumu daha iyi olmayacak, iyileşmekten çok bu durumda kalmak, uyuşturucu ilaç için ve sakinleştirici reçetesi almak ile ilgileniyor. Belki meslekdaşımın farklı uygulayabileceğim herhangi bir yararlı tavsiyesi olup olmadığına bakmalıyım.

Christina büyük bir rahatlama hissetti. Aslında ikimiz de rollerimizi oynarken kıkır kıkır gülüyorduk, hatta az kalsın ağzındaki suyu bana püskürtüyordu. Suçluluk, endişe, baskı ve kin duygularının neredeyse tamamen kaybolduğunu söyledi. Daha sonra, Christina'nın meslektaşına düşmanca ve güvensizlik yerine saygı ve iş birliği içinde nasıl bir tutum izleyeceğini tartıştık. Rol yaparak tekrar uygulama yaptık.

Ertesi gün, Christina meslekdaşına gitti:

Manuel'e uyguladığım tedavinin değersiz olması yorumunu uzun süre düşündüm. Önce, sen söyleyince üzüntü duydum çünkü eleştirin çok sert görünüyordu. Aslında, dürüst olmak gerekirse incindim ve savunmaya geçtim. Fakat dediklerini düşünmeye devam edince kesinlikle haklı olduğunu fark

> ettim. Aslında çuvalladım. Manuel çok manipülatif bir hasta ve hiçbir ilerleme kaydetmedi. Onun motivasyonunu da sorguladım. Onunla nasıl daha etkili çalışabileceğim konusunda fikirlerini benimle paylaşır mısın? Gerçekten seninle aynı noktada olduğumuzu ve biraz yardıma ihtiyacım olduğunu düşünüyorum.

Christina meslekdaşının bu yorumdan etkilendiğini söyledi. Kendisi de çaresizlik hissettiğini kabul etmiş ve Manuel'i nasıl tedavi edeceği hakkında iyi fikirlere sahip değilmiş. Sesinin bu sert tonu için özür dilemiş ve her zaman Christina'ya hayranlık duyduğunu söylemiş. Christina, konuşmalarının sonunda, yeni bir arkadaş ve iyi işbirliği yapabileceği bir dost bulduğunu hissettiğini söyledi. Birkaç hafta sonra, kliniklerinin en başarılı programlarından biri olarak haftalık terapi grubuna birlikte liderlik etme kararı aldılar.

8
İlişki Günlüğü

Birkaç yıl önce, Baltimore'da halka açık bir Yakınlık Çalışma Grubu yürüttüm. Çalışma halka açık sosyal yardım programının bir parçası olarak yerel bir hastane tarafından finanse edildi. Çalışmanın başlangıcında seyircileri, ilişkilerinin iyi gitmediği bir kişiyi düşünmeleri, böylece sorunun nedenini bulabileceğimizi ve nasıl daha sevecen ve tatminkâr bir ilişki geliştirebileceğimizi konuşabileceğimiz konusunda cesaretlendirdim. Katılımcıların içinden, düşündüğü sorunu bize anlatabilecek biri olup olmadığını sordum. Hannah adında bir kadın isteklice elini kaldırdı. Hayatındaki zor insanın eşi Hal olduğunu ve sürekli kendisini eleştirdiğini söyledi ve "niye erkekler böyle?" diye sordu.

Hannah'ya ilişkideki sorunlarla ilgili birçok teoriler olduğunu ama araştırmacıların gerçekten insanların birbirine (ya da erkeklerin neden böyle olduğunu!) niçin sürekli sorun çıkardıklarını bilmediklerini söyledim. Ancak eğer Hannah belirli bir etkileşimlerini tanımlarsa sorunu anlayabilirdik. Tüm ihtiyacım olan Hal'in Hannah'ya ne söylediği ve tam olarak Hannah'nın ne yanıt verdiğiydi. Hal'in söylediği yaralayıcı ve üzücü bir şeyi düşünmesini istedim.

Hannah çok sayıda örneği olduğunu söyledi. Aslında, o günün erken saatlerinde, Hal "Hiç dinlemiyorsun" demiş. Hannah bunu kendisine son 25 yıldır söylediğini söyledi. Ona kocasının kendisini dinlemediğini söylediğinde ne hissettiğini sordum. Kendisini, yaralanmış, içerlemiş, yalnız, cesareti kırılmış ve bastırılmış hissettiğini söyledi.

Hannah'ya Hal'a daha sonra ne söylediğini sordum. "Sadece aldırmadım" diye yanıtladı. Dinleyen insanlardan büyük bir kahkaha

yükseldi, çünkü onlar Hannah'nın göremediği ama çok açık bir şeyi görmüşlerdi.

Kişilerarası Bilişsel Terapi'nin ilk prensibini hatırlıyor musunuz? Şikâyet ettiğimiz gerçek ilişki sorunlarını biliyoruz, ama gerçekte ne yaptığımızın farkına varmıyoruz. Böylece kendimize her şeyin karşımızdakinin suçu olduğunu söyleyip kendimizi kurban gibi hissediyoruz. Hannah'nın Hal ile olan fikir ayrılığı bunun için mükemmel bir örnek. Hannah ona aldırmıyor, sonra da niçin onu dinlemediği iddiasıyla sürekli eleştirdiğini merak ediyordu.

Hannah'nın çatışması şaşırtıcı bir şeyi de örnekliyor: Biriyle yaşadığınız sorunda tüm çatışma hemen hemen her zaman sadece ikinizin arasındaymış gibi görünür. İkinizin de kafanızda niye sınırlar çizdiğinizi anladığınızda, o kişi ile olan ilişkinizdeki tüm sorunların nedenini anlayacaksınız. Aslında, muhtemelen tüm ilişkilerinizdeki sorunların nedenini anlayacaksınız. İlaveten, o andaki tüm diğer ilişkilerinizde olan sorunların nedenlerini keşfedeceksiniz ve tümü olmasa da, çoğunu, o kişi ile olan ilişkinizdeki sorunları — ya da başkası ile aynı konuda olanları nasıl çözeceğinizi bileceksiniz.

Biraz Spesifik Olalım

Her ne kadar inanması zor olsa da, anlaşmazlık içinde olduğunuz kişi ile olan belirli bir iletişiminizi "ilişki günlüğü" adı verilen formdaki gibi incelediğimiz zaman ne demek istediğini anlayacaksınız. 90. sayfada yer alan İlişki Günlüğü'ne bir göz atın. Gördüğünüz gibi 5 adım var. 1. ve 2. adımları uyguladığınız zaman, diğer kişinin dediğini ve sizin arkasından ne söylediğinizi yazın. İyi gitmeyen bir etkileşimi seçtiğinizden emin olun. Bu sizin işlenmemiş verileriniz olacaktır. 3. ve 4. adımları uyguladığınızda, yanlış giden iletişiminizi inceleyip analiz edeceksiniz. Bu sizin, çatışmanızın nedenini gayet açık bir şekilde anlamanıza yardımcı olacak ve o kişiyle niye iyi anlaşamadığınızı anlamanızı sağlayacak. Elde edeceğiniz bilgi şaşırtıcı ve üzücü olabilir. 5. adımı yaptığınızda, sorunu nasıl aşacağınızı göstereceğim.

İşte, Hannah'ın İlişki Günlüğü'nün ilk iki adımı görülüyor.

Birinci Adım
O dedi ki:
Karşınızdaki kişinin size tam olarak ne dediğini yazın. Kısaca:
Hal "Sen hiç* dinlemiyorsun" *dedi.

İkinci Adım
Ben dedim ki:
Sonrasında tam olarak ne dediğinizi yazın. Kısaca:
Hiçbir *şey* demedim *ve ona* aldırmadım.

İLİŞKİ GÜNLÜĞÜ

Birinci Adım — O, dedi ki:
Karşınızdaki kişinin size tam olarak ne dediğini yazın. Kısaca:

İkinci Adım — Ben, dedim ki:
Sonrasında tam olarak ne dediğinizi yazın. Kısaca:

Üçüncü Adım — İyi İletişime Karşı Kötü İletişim
Yanıtınız iyi iletişim örneği miydi kötü iletişim örneği miydi? Niçin? İkinci adımda yazdıklarınızı değerlendirmek için EGS kontrol listesini (s. 96) ya da sayfa 97'deki Yaygın iletişim Hataları listesini kullanın.

Dördüncü Adım — Sonuçlar
İkinci adımdaki yanıtınız sorunu daha iyi bir duruma mı yoksa daha kötü bir duruma mı getirdi? Niçin?

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
İkinci adımda ne yazdığınızı Etkin iletişimin Beş Sırrı'nı (sayfa 124) kullanarak gözden geçirin: Yazdığınız her cümleden sonra parantez içinde hangi teknikleri kullandığınızı not etmeyi unutmayın. Eğer Düzeltilmiş Yanıtınız hâlâ etkili değilse, tekrar deneyin.

Copyright © 1991, David D. Burns, M.D. Revised 2007..

Şimdi sizden 1. ve 2. adımları uygulamanızı istiyorum. İlişkinizin iyi olmadığı birisi ile aranızda geçen belirli bir etkileşimi düşünün ve çatışmanızda ne olduğunu görselleştirin. Oğlunuz, siz ona sınırlar koymaya çalışırken ani çıkışlar yapıyor ve kuralları bozuyordun Belki sıkıntılı bir arkadaşınız, siz yardım için elinizden gelenin en iyisini yaparken onu hiç anlamadığınızı söylüyordur. Belki bir meslekdaşınız siz ona yanlış olduğunu açıklamaya çalışırken savunmaya geçiyordur, ya da eşiniz siz ona daha yakın olmaya çalışırken sizi uzaklaştırıyordur. Belki kız arkadaşınız siz ona ne kadar âşık olduğunuzu söylemeye çalışırken biraz mesafeye ihtiyacı olduğunu söylüyordur.

Birinci adımda tek yapmanız gereken karşınızdaki kişinin size ne söylediğini yazmanız. Kısa ve öz olun — bir ya da iki cümle yeterli olacaktır. Diğer kişinin davranışlarını tarif etmeye çalışmayın. "Eşim Ron, her zaman beni eleştirir" ya da "arkadaşım Dione sürekli her şeyden şikâyet eder" gibi. Onun yerine basitçe Ron'un eleştiri yaparken ne dediğini, ya da Dione'in söylenirken ne dediğini yazın. Eğer bir çizgi çekiyor ve karşınızdaki kişinin ne dediğini hatırlayamıyorsanız, onun aranızın iyi olmadığı zaman tipik olarak söylediği bir şeyi yazın.

Şimdi sonrasında ne söylediğinizi yazın. Bu, ikinci adım. Eğer patronunuz sizi son teslim tarihini kaçırdığınız için eleştiriyorsa, "neden programın gerisinde olduğunuzu açıklamaya çalıştım" yazmayın. Bu olanların açıklamasıdır. Onun yerine patronunuza gerçekten ne cevap verdiğinizi yazın.

Bu çalışmayı kağıt üzerinde yapmanın hayati önemi vardır. Kafanızda yapmanız bir sonuç vermez. Lütfen okumaya devam etmeden önce 1. ve 2. adımları yapın.

Devam etmeden önce, size bir sorum var. Son birkaç bölümdür, sizden birkaç yazılı alıştırma yapmanızı istedim. Onları gerçekten yaptınız mı? Yoksa okuyup geçiyor musunuz? Yazılı alıştırmaları atlıyor olabilirsiniz, çünkü anlaşmazlık yaşadığınız kişinin değişim için çok inatçı olduğunu düşünebilirsiniz, ya da çünkü benim size önerdiklerimin gerçekten bir değeri olduğu konusunda ikna olmamış olabilirsiniz ya da bir kitabı okurken yazılı alıştırma yapma alışkanlığınız yoktur.

Yazılı alıştırmaları yapmamanızdan ötürü sizleri suçlayamam. Ancak, size güvenle söyleyebilirim: Bunları yapmazsanız, bu teknikleri öğrenme şansınız çok düşük olacaktır. Becerileri gerçek zamanlı kazanmak, üzgün olduğunuzda aktif bir işlem haline gelecektir. Tıpkı yüzmeyi öğrenmek, tenis oynamak ya da bisiklet sürmek gibi... Bu metotları sadece okumak görevi tamamlamış olmayacaktır.

Zaten öyle yapmadıysanız, burada durup İlişki Günlüğü'nün ilk iki adımını şimdi tamamlamanızı istiyorum. Sadece bir dakikanızı alacak ama sonraki bölümleri okuduğunuz zaman dünyanızı değiştirecektir. Sizi rahatsız eden şeyleri öğrenmek üzeresiniz, aynı zamanda daha fazla yakınlık ve anlayışa doğru ilk adımları attınız.

9
İyi İletişime Karşı Kötü İletişim

Tarih boyunca, mistikler ve filozoflar, hayatın en derin sorularına yanıt bulmak için kendimize bakmamız gerektiğini söylerler. Bu kulağa ilgi çekici geliyor, fakat kendimize nasıl bakarız. Sokrates incelenmemiş hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünür. Hayatınızı nasıl incelersiniz? Gözlerinizi kapatır ve meditasyon mu yaparsınız? Bir analistin kanepesine uzanır ve serbest çağrışımlar mı yaparsınız? Bizim önemli ve heyecanlı olan neyi keşfetmemiz gerek? Bu bir tür aydınlanma mı? Araştırdığımız yanıtlar gerçekten hayatlarımızı iyileştirecek mi?

Sorunlu ilişkilere sahip olan insanlarla çalışmaya başladığım zaman, mistiklerin ve filozofların ne demek istediklerini görmeye başladım. Aydınlanıyormuşsun hissi veren şeyleri keşfedebilirsin. Sonraki iki bölümde size tam olarak nasıl bu türlü bir anlayışı adım adım anlaşılır bir şekilde anlamsız çok ayrıntıya girmeden göstereceğim. Eğer tanımladığım adımları izlerseniz, fantastik ve benzersiz bir şekilde kendinizi ve diğer insanları anlamayı başarabilirsiniz. Fakat sizi uyarmalıyım; aydınlanma sancılı olabilir.

Buraya kadar okuduysanız, muhtemelen başkalarını suçlamayı bırakıp yerine sorundaki kendi rolünüze odaklanma sağlayabileceğiniz yeni bir yaklaşımı düşünmeyi istiyorsunuz. Fakat bunu nasıl yapacaksınız? Sayfa 90'daki İlişki Günlüğü'nün 1. ve 2. adımlarını

tamamladığınızı varsayıyorum. Üçüncü ve 4. adımlarda, niye siz ve diğer kişinin geçinemediğini teşhis edeceğiz. Ancak, sadece sizin yaptığınız hatalara odaklanacağız, kuşkusuz birçok hata yapıyor olmasına rağmen diğer kişinin yaptıklarına odaklanmayacağız.

Üçüncü adımı yaptığımız zaman diğer kişiye ne söylediğinizi incelemiş, (2. adımda ne yazdığınız) ve yanıtınızın iyi bir iletişim mi yoksa kötü bir iletişim mi olduğunu kendinize sormuş olursunuz. Bunu yapabilmek için, iyi iletişim ve kötü iletişimi tanımlamamız gerekir. Bu terimler ne anlama gelmektedir?

İyi İletişimin Gerekli Malzemeleri

İyi iletişim, üç bileşen içerir. Becerikli dinleme (empati), etkili kendini ifade etme (girişkenlik) ve şefkat (saygı). EGS kısaltması size bu üç bileşeni hatırlamanızı sağlar. E= Empati, G= Girişkenlik, S= Saygı. Kötü iletişim tam tersidir, dinlemezsin, duygularını açıkça ifade etmeksizin, önemsemez ve saygı duymazsın.

Empati, iyi iletişimin ilk karakteristik bileşeni idi. Empati, karşındakini dinlemek ve dünyayı onun gözlerinden görmeye çalışmak anlamına gelir. Karşınızdaki insanın konuşmasında bazı doğrular bulursunuz, onun sizi eleştirileri haksız olsa bile ya da onun bakış açısı sizinkinden farklı olsa bile. Ayrıca onun nasıl düşündüğünü ve neler hissettiğini size dediklerinden anlayabilirsiniz.

Birçok insan dinleme görevini iyi yapmıyor. Üzgün oldukları zaman diğer insanın ne düşündüğünü ve hissettiğini anlayamazlar ya da karşılarındaki insanın söylediklerinde bir gerçeklik aramaya çalışmazlar. Onun yerine kendilerini savunurlar ve diğer kişinin yanlış olduğunda ısrar ederler.

Girişkenlik, kendine güven iyi iletişimin ikinci karakteristik bileşenidir. Duygularınızı açıkça ve direkt olarak "ben ..... hissediyorum" cümlesi kurarak belirtirsiniz, örneğin "şu anda kendimi biraz rahatsız hissediyorum" ya da "üzgün hissediyorum" gibi... Ayrıca duygularınızı nazikçe paylaşırsınız ki; karşınızdaki kişi aşağılanmış, saldırıya uğramış ya da küçük düşürülmüş hissetmesin.

Tam tersi, kötü iletişimde, olumsuz duygularınızı saklarsınız, ya da açıkça paylaşmak yerine saldırgan davranırsınız. Örnek olarak, seslendiğiniz adı değiştirirsiniz ya da "Sen pisliğin tekisin. Defol git!" diyerek saldırırsınız. Bu cümle her ne kadar kızgınlık belirtse de, kulağa

saldırganca geldiği için "Ben hissediyorum" cümlesi olarak sınıflandırılamaz (adlandırılamaz). "Sen" cümlesi olarak sınıflandırılır çünkü bir duvar örerek karşınızdaki kişiye saldırıyorsunuz. "Sen" cümleleri daha fazla çatışma ve kavgayı tetikler.

Saygı iyi iletişimin üçüncü karakteristik bileşenidir. Siz karşınızdaki insana hayal kırıklığına uğramış ve sinirlenmiş olsanız bile nazikçe, şefkatli ve saygı tavırları ile davranırsınız. Tam tersi, kötü iletişimde karşınızdaki insana, yenmek veya aşağılamak istediğiniz bir düşmanmış gibi düşmanca, hor gören ya da rekabetçi bir tutumla yaklaşırsınız. Hedefiniz karşınızdaki insana yakınlaşmak yerine onu aşağıya çekmektir.

İyi ve kötü iletişimin üç karakteristik komponenti 96. sayfadaki EGS Kontrol Listesi'nde gösterilmiştir. Sayfa 97'de ise yaygın iletişim hatalarını da bulabilirsiniz. Bu listeleri İlişki Günlüğü'nün arkasına kopyaladım. Bu ikinci adımla kaydettiğiniz iletişim hatalarını saptamayı kolaylaştıracaktır. İlişki Günlüğü'nüze geri dönüp bu iki listeye bir göz atabilirsiniz. Ayrıca sayfa 312'de boş bir kopya bulacaksınız.

Şimdi 3. adımı uygulayalım. Geçen bölümde okuduğunuz çift olan Hannah ve Hal ile başlayalım. Hal, Hannah'ya onu hiç dinlemediğini söylediğinde, Hannah onu hiçe saydı ve hiçbir şey söylemedi. EGS listesine bir bakın ve Hannah'nın yanıtının iyi iletişime mi, kötü iletişime mi bir örnek olduğunu kendinize sorun.

EGS Kontrol Listesi				
Yönerge: İlişki Günlüğü'nün ikinci adımına ne yazdığınızı gözden geçirin. İyi bir iletişim örneği mi, yoksa kötü bir iletişim örneği mi olduğunu belirlemek için (*) işaretini kullanın.				
	İyi iletişim	*	Kötü iletişim	*
E=Empati	1. Karşınızdaki kişinin duygularını anlarsınız ve söylediklerinde bir gerçeklik payı bulursunuz.		1. Karşınızdaki kişinin duygularını *anlamazsınız* ya da söylemeye çalıştıklarında bir gerçeklik payı bulmazsınız.	
G=Girişkenlik	2. Duygularınızı "Ben		2. Savunmacı *bir* tutumla	

	Dili" ifadeleri kullanarak açık, doğrudan ve nazik bir şekilde ifade edersiniz.		tartışırsınız ya da karşınızdaki insana saldırırsınız.	
S=Saygı	3. Hayal kırıklığına uğramış ya da rahatsızlık hissediyor bile olsanız, saygı ve şefkati sürdürürsünüz.		3. Karşınızdaki kişiyi küçümsersiniz ya da ona soğuk, hırslı ve hor gören biçimde davranırsınız.	

Copyright © 2008, David D. Burns, M.D.

Yanıt gayet açık. Hannah, Hal'in yerine kendini koydu mu? Her ne kadar Hal'in gerçekte ne hissettiğini bilmiyorsak da, tahmin edebiliriz. Hal "hiç dinlemiyorsun" dediği zaman muhtemelen kendisini ihmal edilmiş, hayal kırıklığına uğramış, kızgın, yalnız ve dışlanmış hissediyordu. Hannah onun hiçbir duygusunu anlamamıştı, ya da dediklerinde hiç gerçeklik payı bulmaya çalışmamıştı.

Hannah girişken miydi? Duygularını açıkça paylaşmış mıydı? Gerçekten değil. Hal onu eleştirdiğin zaman, incinmiş, tenkit edilmiş, yalnız, hayal kırıklığına uğramış, cesareti kırılmış, aşağılanmış hissettiğini söyledi, fakat kocasına hiçbir şey söylememiş, açıkça duygularını saklı tutmuştu.

Yaygın İletişim Hataları	
Yönerge: ilişki Günlüğü'nde ikinci adıma ne yazdığınızı gözden geçirin. Aşağıdaki iletişim hatalarından kaç tanesini fark edebiliyorsunuz?	
1. Gerçeklik. Kendinizin haklı, karşınızdakinin haksız olduğu konusunda ısrar edersiniz.	10. Saptırma. Konuyu değiştirirsiniz ya da geçmişteki şikâyetleri sıralarsınız.
2. Suçlama. Sorunun bütün suçunun karşı tarafta olduğunu ima edersiniz.	11. Kendini Suçlama. Berbat ve rezil biri gibi davranarak, karşıdaki kişinin sizi eleştirmesinden korunursunuz.

3. Savunmacılık. Tartışırsınız ve hiç bir kusur ya da hatayı kabul etmezsiniz.	12. Umutsuzluk. Her şeyi denediğinizi, ama hiçbir şeyin işe yaramadığını iddia edersiniz.
4. Kurbanlaşma. Karşıdaki kişinin zorbalığı karşısında kurban olmuş bir masum olduğunuzu iddia edersiniz.	13. Talepkârlık. Karşınızdaki kişinin, sizin onun olmasını istediğiniz şekilde olmadığından şikâyet edersiniz.
5. Küçümseme. Karşıdaki kişinin aşağılık ya da utanmış hissetmesi için sert ve incitici bir dil kullanırsınız.	14. İnkâr. Sorundaki kendi rolünüzü inkâr edersiniz ya da, gerçekten rolünüz varsa, üzgün hissetmezsiniz.
6. Etiketleme. Karşınızdaki kişiyi "pislik", "zavallı" ya da daha kötü olarak tanımlarsınız.	15. Yardım etme. Dinlemek yerine, tavsiye verirsiniz ya da "yardım edersiniz".
7. iğneleme. Tutumunuz, kelimeleriniz, ses tonunuz tepeden bakan ve horgörücü bir tavırdadır.	16. Sorun çözme. Karşınızdaki kişinin duygularını görmezden gelip, onu rahatsız eden sorunu çözmeye çalışırsınız.
8. Karşı saldırı. Eleştiriye eleştiriyle yanıt verirsiniz.	17. Pasif saldırganlık. Hiçbir şey söylemezsiniz, surat asarsınız ya da kapıları çarparsınız.
9. Günah keçisi olmak. Karşınızdaki kişinin kusurlu ya da yetersiz olduğunu ima edersiniz.	18. Zihin okuma. Karşınızdaki kişinin siz ona anlatmak zorunda olmadan sizin nasıl hissettiğinizi bilmesini beklersiniz.

Copyright © 2008, David D. Burns, M.D.

Hal'i görmezden gelerek ve vücut dili ile konuşarak duygularını dolaylı olarak ifade ettiğini savunabilirsiniz. Muhtemelen kolları göğsünde çapraz bağlamıştı ve yüzünde küskün ve içerlemiş bir ifade vardı. Gözlerini tavana dikmiş bakıyor olabilirdi. Fakat bu duygularınızı açıkça paylaşmak ile aynı şey değildir. Hannah duygularını pasif-agresif bir yolla göstermiştir. Onu yok saymış ve sessiz bir davranış sergilemişti. Bu yaklaşım kesinlikle saygı içermez. Gerçekte Hal yokmuş gibi davranmıştı. Sessiz kalması "sen yanıt vermeye bile değmezsin" mesajı iletmişti. Böylece Hannah 3 EGS listesinden sıfır almıştı.

Hannah, Yakınlaşma Çalışma Grubu'na geldiği zaman, her şeyin Hal'in hatası olduğuna inanmıştı ve onun kendisini niçin bu kadar

eleştirdiğini anlamaya çalışıyordu. Olduğunu bulmaya gelmişti. Şimdi sahne ışıkları Hannah'ya çevrilmişti ve onun ciddi iletişim hataları yaptığını görebiliyorduk.

Özellikle karşınızdaki kişinin suçlu olduğuna inanmışken, aslında uzun süredir kendi hatalı olduğunuzu anlamak acı verici olabilir. Anlaşmazlık yaşadığınız birisine yakınlaşmak istediğinizde, çatışmadaki rolünüzü incelemeye başlamak, sizin için de rahatsız edici olabilir. Eğer kendinizi incelemenin rahatsız edici sürecine katlanmaya istekli olursanız, kişisel aydınlanma ve güçlenme yolunda ilerliyorsunuz demektir. Sonunda karşınızdaki kişilerin düşünce duygu ve davranışları sizin kontrolünüzde olmadığı için onları değiştiremeyeceğinizi fakat kendinizi değiştirebileceğinizi öğrenirsiniz.

Spot Işıklarını Kendine Çevirmek

İlişki Günlüğü'nde 3. adımı yaptığınız ve karşınızdaki kişiye nasıl cevap verdiğinizi incelediğiniz zaman, gözünüzü kendinize çevirmeye ihtiyacınız var. Yanlış adımlarınızı belirlemek zor olabilir, özellikle başlangıçta, fakat 97. sayfadaki 'Yaygın İletişim Hataları' listesi nerede yanlış yaptığınızı belirlemede yardımcı olacaktır.

Bu listeyi kullanma pratiği yapalım. Nan adında bir kadın, Jill adlı kızıyla ilişkisiyle ilgili üzgün olduğunu söyledi. Jill yakın zamanda evlenmiş ve Nan'in söylediğine göre, kızıyla ilişkisi neredeyse bitmek üzereymiş. Her konuşmalarında havada gerilim oluyormuş.

Nan'den belirgin bir sorun örneği vermesini istedim. Jill Nan'e ne söyledi, ardından Nan ne karşılık verdi? Hafta başında Jill "kocamı aşağılıyorsun" demiş. Nan, bunu duyunca yaralı, savunmacı, hayal kırıklığına uğramış ve mahcup hissetmiş ve yanıt vermiş: "Onunla iyi bir ilişkim olması için çok çalıştığımı hissediyorum." Yüzeyde bu yanıt kulağa çok kötü gelmiyordu fakat tam bir fiyaskoydu. Nan bana ortada apaçık bir gerilim olduğunu söyledi.

97. sayfadaki Yaygın İletişim Hataları listesini inceleyin ve Nan'in hatalarından bazılarını belirlemeye çalışın. Bitirdiğiniz zaman, okumaya devam edebilirsiniz.

Aşağıda benim belirlediğim bazı hatalar var:

- **Gerçeklik.** Nan kendisinin haklı, Jill'in haksız olduğunu belirtiyor. Damadına karşı tutum ve davranışının olumsuz, eleştirel veya rahatsız edici. Üstelik ilişkilerinin gerginleşebilecek olduğunun farkında değil.
- **Suçlama.** Nan sorunun damadının hatası olduğunu düşünüyor. "Onunla iyi bir ilişkim olması için çok çalışıyorum" dediği zaman, kulağa damadın geçinmesi oldukça zor bir kişi olduğu geliyor.
- **Savunmacılık.** Nan, sorunda kendi rolünü itiraf etmiyor.

Bir duvar örüyor ve kızını uzağa itiyor. "Benim canımı sıkma, evlendiğin pislik ile geçinmek için elimden geleni yapıyorum" da demiş olabilirdi.

- **Kurbanlaşma.** Nan'in cümlesi sanki tüm olanaksızlıklarla çok iyi savaşan bir kahramanmış gibi söyleniyor.
- **Küçümseme.** Nan damadının sorunlu biri olduğunu ima ediyor.
- **Günah Keçisi Olma.** Nan ayrıca damadının görgüsüz olduğu ima ediyor.
- **Talepkârlık.** Nan muhtemelen damadının böyle olmaması, anlaşması daha kolay biri olması gerektiğini düşünüyor.
- **İnkâr.** Nan, sorunda kendi rolünü açıkça inkâr ediyor.

Eğer EGS listesini kullanmış olsaydık Nan'in empati kurmadığı sonucuna varırdık. Jill yaralı, kızgın, hayal kırıklığına uğramış, korunmacı hissediyordu fakat Nan'in bu duygulardan hiç haberi yoktu ve Jill'in konuşmalarında herhangi bir gerçeklik bulmaya çalışmadı. Nan de duygularını açığa çıkartmamıştı. O da incinmiş, suçlu ve üzgün hissetmişti, ama kızına neler hissettiğini söylememişti ve kesinlikle şefkat ya da saygı göstermemişti. Aslında Jill, Nan "onunla iyi bir ilişkim olsun diye çok çalıştığımı hissediyorum" dediği zaman kendisini kırgın ya da bastırılmış hissetmişti. Bu nedenle Nan EGS listesindeki üç maddeden sıfır almıştı.

"Onunla iyi bir ilişkim olsun diye çok çalıştığımı hissediyorum" dediği zaman "hissediyorum" cümlesini kullandığını iddia edebilirsiniz ama bu

onun duygularının tanımı değildir. Bu sadece Jill'e yanlış olduğunu söylemenin zekice bir yoludur. Gerçekte Nan, canı yanmış, mahcup, bastırılmış ve utanmış hissediyordu. Fakat bu duygularını dikkatlice saklamıştı.

Yüzeysel olarak, Nan ve Jill, Nan ve Jill'in kocası arasındaki anlaşmazlığı konuşuyorlar ama ortada gözardı ettikleri önemli bir anlaşmazlık daha var. Nan ve Jill açıkça birbirlerine bozuklar. İkisi de kendilerini canı yanmış, hayal kırıklığına uğramış ve dışlanmış hissediyorlardı. Bu duygular yoğun ve apaçıktı ama hiçbiri birbiriyle bunu konuşmuyordu. Eğer Nan, Jill'in duygularını görmezden gelmeye devam ederse, sonunda hem damadıyla hem de kızıyla anlaşamayacak, yani iki sorunla karşı karşıya kalacaktı.

Şimdi sizden daha önce tanımladığınız anlaşmazlık üzerinde odaklanmanızı istiyorum. İlişki Günlüğü'nüzün 2. adımında yazdığınız cümlenin, iyi iletişime mi yoksa kötü iletişime mi bir örnek olduğunu kendinize sorun. Karşınızdaki insanın yanıtını analiz ederken EGS listesini ya da Yaygın İletişim Hataları listesini kullanabilirsiniz.

İlişki Günlüğü'ndeki analizinizi özetleyin. Bu analizi kafanızda yapmayın — 90. sayfada kağıt üzerinde yapın. Örneğin, "EGS listesinde 3 üzerinden sıfır oldım, çünkü eşimin duygularını anlamadım, ya da ona duygularımı nasıl söyleceğim hakkında hiçbir bilgim yok. Onunla tartıştım *ve* hatalı *olduğu konusunda ısrar ettim.* Gerçekten hiç *özen ve saygı göstermedim,"* yazabilirsiniz.

Üçüncü adımı uygularken, karşınızdakinin ne söylediğine değil, (1. adım) sizin ne söylediğinize *(2.* adım) odaklanın. Karşınızdaki kişinin çok sayıda hata yaptığı kadar sizin de iyi şeyler yapmadığınızı düşünün. Size tartıştığınız kişinin, kendi iletişim hatalarını sizden duymak istemekle hiç ilgilenmeyeceklerini garanti ederim.

Bazı kişilerin, EGS listesini ilk kullandıklarında kendi iletişim hatalarını göremediklerini fark ettim. Örnek olarak, bazı insanlar, gerçekte öyle olmadığı halde, diğer kişinin duygularını anladıklarını ve kendi duygularını ifade ettiklerine inanırlar. Ruh sağlığı profesyonelleri de başlangıçta aynı zorlukla karşılaşırlar. Bunu söylemek tuhaf görünebilir

ama onların da iletişim becerileri gerçekte ortalama insanlardan daha iyi değildir.

Duygu Sözcükleri

Eğer sorununuz varsa 103. sayfadaki Duygu Sözcükleri listesi 2. adımda ne yazdığınızı analiz etmenizde yardımcı olacaktır. Yanıtınızda bu sözcüklerden herhangi birini bulup bulamayacağınıza bakın. Eğer karşınızdaki kişi size kırgın ve hayal kırıklığına uğramış ise, ona "Bob, şimdi bana kırılmış ve üzgün görünüyorsun, ne hissettiğini bana daha fazla anlatır mısın" gibi şeyler söylediniz mi? Bu empatik yanıta güzel bir örnektir, çünkü Bob'un ne hissediyor olabileceği hakkında fikriniz vardır.

Eğer ikinci adımda yazdığınız cümlede herhangi bir duygu sözcüğü bulamadıysanız, muhtemelen karşınızdaki kişinin duyguları hakkında bilginiz yoktur. Muhtemelen siz de duygularınızı açıkça ve doğrudan paylaşmıyorsunuzdur.

Bu cümle empati ve girişkenlik için güzel bir örnektir: "Simone, üzgün olduğunu görüyorum ve benim de incindiğimi ve hayal kırıklığına uğradığımı bilmeni istiyorum." Bu cümle Simone'nin duygularının farkında olduğunuz gibi kendi duygularınızı da belli eder.

Kendi duygularınızı ifade etmeye çalışırken, kendinize "Ben Dili" ya da "Sen" ifadelerini kullanıp kullanmadığınızı sorun. Bu cümleyi gözönünde bulundurun: Beni şimdi çok sinirlendirdin! Bunu duygularınızın açık ve direkt ifadesi olduğunu söyleyebilir misiniz? Yanıtınız evet olabilir. Çünkü sinirlenme kalıbını, Duygu Sözcükleri listesinde olduğu için kullandınız ancak bu bir "sen" cümlesidir ve kulağa saldırganca gelmektedir. Çünkü karşınızdaki insanı nasıl hissettiğiniz konusunda suçluyorsunuz. Bu, karşıdakini savunma durumuna sokar. "Sen" cümlesinden puan alamazsınız.

Duygu Sözcükleri			
Duygu	**Bu Duyguyu İfade Eden Sözcükler**		
Kızgın	çılgın, içerlemiş, üzgün, sinirli	bıkmış, rahatsız olmuş, sinirlenmiş	azarlanmış, kızgın, öfkeli, sert

Endişeli	endişelenmiş, korkulu, panikte, gergin	korkmuş, gerilmiş, korkulu, kaygılı	korkmuş, gergin, ürkmüş, huzursuz
Canı sıkkın	İlgisiz	motivasyonsuz	
Eleştirilmiş	kusur bulunmuş, yargılanmış	küçümsenmiş, suçlanmış	hakaret edilmiş
Utanmış	aptalca, küçük düşmüş, uygunsuz	İçine kapanık, utanmış	telaşlı, utangaç
Engellenmiş	çıkmazda, bıkkın	püskürtülmüş	yenilmiş
Suçlu	Mahçup	hatalı	kötü
Umutsuz	Bezgin	karamsar	ümitsiz
Değersiz	yetersiz, yararsız, ikinci sınıf	kıymetsiz, kusurlu, istenmeyen	defolu, sindirilmiş, yetersiz
Kıskanç	hasetli		
Yalnız	terk edilmiş, istenmeyen	tek başına, sevilmeyen	reddedilmiş
Paranoyak	güvensiz	şüpheli	
Üzgün	hüzünlü, depresif, incinmiş, hevesi kırılmış	çökkün, hayal kırıklığına uğramış, kaybolmuş, dibe vurmuş	mutsuz, umutsuz, keyifsiz, perişan
Stresli	bunalmış, baskı altında	tükenmiş, zorlanmış	gergin, yıpranmış
Yorgun	bitki, halsiz, uykulu	bitap, harap, yük altında	yorulmuş, halsiz, mahvolmuş
İncinmiş	zayıf	kırılgan	maruz kalmış

Copyright © 1989 by David D. Burns, M.D. Revised 1992, 2006.

"Hatalısın" ya da "Ne konuştuğunu bilmediğini hissediyorum" gibi ifadeler de duygularınızı ifade etmenin bir yolu değildir. Bu ifadeler bastırma ifadeleridir. Duygularınızı saygı çerçevesinde açıkça paylaşmak yerine duygularınızla saldırıyorsunuz.

Bu bizi iyi ve kötü iletişim arasındaki son ayrıma getiriyor. İkinci adımdaki yanıtınızın saygı, özen ya da sıcaklık taşıyıp taşımadığını

kendinize sorun. Ses tonunuz eleştirici, alaycı, savunmacı, rekabetçi ya da tepeden bakar gibi miydi? Sizin söylediklerinizden sonra karşınızdaki kişi neler hissedecek? Kızgın ve rahatsız hissetmek tamamen kabul ama sizin duygularınızı iletme yolunuz daha sonra olacaklarda büyük fark yaratır. Kızgınlığınızı silah olarak kullanabilir ve savaşabilirsiniz. Ya da duygularınızı saygılı bir şekilde paylaşabilirsiniz böylece karşınızdaki kişiyle daha derin ve anlamlı bir ilişki geliştirebilirsiniz.

Yanıtınızın kötü iletişime bir örnek olduğunu keşfetmek çok şaşırtıcı olabilir özellikle, sorunun diğer kişinin hatası olduğuna ikna olmuşsanız. Kendi iletişim hatalarınızı belirlemeye ve kabul etmeye cesaretiniz varsa diğer insanlarla yararlı bir ilişki için sancılı fakat yaşamsal önemi olan bir adım atmış olacaksınız.

10
Diğer İnsanları Nasıl Kontrol Ederiz

Kişilerarası Bilişsel Terapi'nin ilk prensibinin, biz bilinçli olarak farkında olmasak da; diğer insanlarla ilişkilerimiz de gerçekten sorunlara neden olmamız olduğunu hatırlarsınız. İlişki Günlüğü'nün 4. adımını yaptığınız zaman, davranışınızın karşınızdaki kişideki etkisi daha berrak duruma gelecektir.

Hannah'nın Hal'a yanıtı bu fikre belirgin bir örnektir. Hannah'ın yanıtının Hal üzerindeki etkisi nedir? Hal neler hisseder? Nasıl bir sonuç çıkartır? Sonrasında ne yapar ya da ne söyler?

Hal eleştirilerinin doğru olduğu sonucuna varır, çünkü Hannah halen dinlemiyordun Ne hisseder? Gözardı edilmiş ve hayal kırıklığına uğramış. Sonrasında ne yapacaktır? Eleştirmeye devam edecektir. Kapıyı çalmaya devam edecektir. Kapıyı çalmaya devam etmek zorundadır çünkü Hannah onun içeri girmesine karşı çıkmaktadır. Hannah, Hal'ın acımasızca eleştirici olmasından şikâyet etmekte ancak bu davranışı kışkırtmaktadır.

Hannah çalışma grubuna geldiği zaman, kocasının tüm evlilikleri boyunca niçin bu kadar eleştirici olduğunu bilmek istiyordu. "Erkekler niye böyle?" diye sordu. Yanıt Hannah'nın duymayı umut ettiği bir şey olmayabilir. Hal acımasızca eleştirmekte çünkü Hannah onu öyle olmaya zorluyor. Ve muhtemelen son 35 yıldır aynı şeyi yapıyor.

Hannah'nın sorusunun yanıtı hem iyi haber, hem kötü haber. Bir tarafta suçlayan parmak aniden 180 derece dönerek direkt olarak Hannah'yı işaret etti. Bu oldukça kötü hissettirecektir. Diğer tarafta, bu onun elinde düşündüğünden daha fazla güç var demektir çünkü sürekli

kendi kişilerarası ilişki gerçekliğini yaratmaktadır. Eğer isterse, bu gücü özlediği aşk ilişkisini yaratmak için kullanabilir.

Hannah bu analiz ile ilgili neler hissedecektir? Bu, rahatsızlık verici olmalı. Bizim için Hannah'nın sorundaki rolünü incelemek kolay, fakat onun perspektifinden, bu yeni içgörüler utanç dolu ve aşağılayıcı hissettirebilir. Sorunlarınızı kendi kendinizin yarattığını keşfetmek büyük bir şok olabilir.

Peki Suç Kimin?

Hannah'yı savunmak isteyebilirsiniz. Hal'ın da soruna katkısı yok mu? O da Hannah'nın olduğu kadar suçlu değil mi?

Hal, tabii ki sorunda rol alıyor. Aslında, eğer Hal bana evliliği ile ilgili şikâyetlerle gelseydi, davranışlarını incelemek için İlişki Günlüğü kullanacaktık. Bu analiz, kuşkusuz, onun dinlenmediğini, duygularının açıkça bastırıldığını, herhangi bir içtenlik ve saygı göstermediğini gösterecekti. Aslında kendisinin şikâyet ettiği Hannah'nın tepkilerini kendisinin kışkırttığını keşfedecekti. Sonra biz Hafin ilişkilerindeki sorunların yüzde 100'ünden sorumlu olduğu sonucuna varacaktık!

Bu nasıl olabilir? Hem Hannah hem de Hal sorunların yüzde 100'ünden nasıl sorumlu olabilir? Çünkü ikisi de dairesel nedensellik sisteminde ağ gibi sarılmış birbirlerine sarılmışlar. Hal, Hannah'yı yüksek ve saldırgan bir ses tonu ile eleştirdiği zamanı kadın, kendisini endişeli, yaralanmış ve kızgın hissediyor ve sesini kesiyor.

Dolayısıyla Hal'ın Hannah'yı onu dinlememeye zorladığını söyleyebiliriz. Fakat Hannah onu görmezden gelince, Hal'ı eleştirilere devam etmeye zorluyor, çünkü hâlâ onu anlamıyor.

Bu iletişim serisini nerede noktalayacağız? Bu biraz tavuk yumurta hikâyesine benziyor. Hangisi hangisinden çıkar? Hannah her zaman kendininkine değil Hal'ın davranışına bakıyor, dolayısıyla kendisinin kurban kocasının suçlu olduğunu hissediyor. Hal her zaman Hannah'nın davranışlarına bakıyor, o da kesinlikle aynı şekilde karısının suçlu kendinin kurban olduğunu hissediyor. Kim haklı? Her ikisi de haklı.

Ancak, karşıdaki kişinin hatalarına odaklanmak sizi iyi yapmaz. Aslında, diğer kişiyi suçlamaya da değiştirmeye çalıştıkça, karşınızdaki kişinin savaşma ve direnç göstermesini arttırırsınız. Fakat, eğer Hannah, Hal'ı değiştiremeyeceği gerçeğini kabul etse ve bunun yerine kendini değiştirmeye odaklansa, Hal değişecektir. Hal, Hannah'nın değiştiği anda değişecektir. Bu bir paradokstur. Karşımızdaki kişiyi, onlarla iletişime geçtiğimiz her an değiştirebiliriz — fakat bunun henüz farkında değilizdir.

Tekrar Nan'e dönelim, Nan'ın kızı Jill'e "kocamı aşağılama" dediğini ve Nan'in "onunla iyi bir ilişkim olması için çok çalıştığımı hissediyorum" dediğini hatırlarsınız. Zaten Nan'in birçok iletişim hatası yaptığını görmüştük. Şimdi onun yanıtının sonuçlarını inceleyelim. Nan "onunla iyi bir ilişkim olması için çok çalıştığımı hissediyorum" dediği zaman Jill ne hissedecektir? Jill ne sonuca varacaktır? Daha sonra ne olacaktır? Nan'in yanıtı sorunu daha iyi mi yoksa kötü mü yapacaktır? Niçin?

Nan, sorundaki rolünü inkâr ettiği zaman, bir duvar örmüş ve savunmaya geçmiştir. Damadını aşağılamadığını belirtmektedir. Tabii ki, bu doğru olsa, bunun anlamı Jill ve kocasının, Nan'in sevgi dolu davranışını aptalca yanlış anlamalarıdır. Bu bir başka aşağılamadır. İşte alt sınır: Nan kendini savunduğu zaman, Jill'in eleştirilerinin doğru olduğunu kanıtlıyor. Aslında, Nan Jill ve kocasını aşağılıyor.

Nan böyle yanıt verince Jill neler hissediyor? Muhtemelen yaralanmış, hayal kırıklığına uğramış ve annesine kızgın hissetmiştir ve kocasının arkasında durma ihtiyacı hissetmiştir. Bu da daha fazla gerginliğe ve anlaşmazlığa yol açacaktır. Sonunda; Jill vazgeçecek ve çekilecektir. Tabii ki bu Nan'in ilk endişesidir. Niye kendisi ve Jill'in sürekli birbirlerinden uzaklaştıklarını merak ediyordu. Şimdi niye olduğunu göreceğiz. Ne zaman Jill konuyu açsa ve kendisi ve kocasının hissettiği gerginliği konuşsa, Nan savunmaya geçiyordu. Aslında, Jill'i dışarıda bırakıyor ve uzaklaştırıyordu.

Niçin, Nan bu dünyada, böyle kendini savunan şekilde davranıyor? Belki biz, gerginken sevdiklerimizin bize söylediklerinde gerçeklik kırıntıları olabileceğini kabul etmek istemiyoruz. Belki bu sorunlarda

kendi rolümüzü incelemek çok acı veriyor. Kendini incelemek cesaret gerektirir.

Şimdi 90. sayfada tanımladığınız anlaşmazlığı inceleyelim. İkinci adımda yazdıklarınızın sonuçlarını düşünün ve kendinize bu tarz sorular sorun:

- □ Benim cümlemin karşımdaki kişi üzerindeki etkisi nedir?
- □ Benim yanıtım, karşımdakinin nasıl hissetmesini sağlayacaktır?
- □ Ne sonuca varacaktır?
- □ Sonrasında ne söyleyecek ya da ne yapacaktır?

Şimdi İlişki Günlüğü'nüzün 4. adımını tamamlayın. Size bu adımı kolaylaştıracak ve daha ilginç duruma getirecek bir ipucu vereyim. Karşınızdaki insanın sizi üzen ne yaptığını sorun kendinize. Örnek olarak; geçinemediğiniz kişi, katı, inatçı, savunmacı ya da tartışmacı olabilir. Dinlemeyi reddedebilir, mızıldanabilir ve şikâyet edebilir, ya da size yüklenebilir. Sizden sonsuz talepleri olabilir ya da açılmakta ve içinde neler hissettiğini size anlatmakta zorlanabilir.

İkinci adımda yazdıklarınızın sonuçlarını inceleyin ve sizin ifadenizin karşınızdaki kişinin olmasını istemediğiniz duruma dönüşmesine katkısı olup olmadığını görün. Örneğin, diğer kişinin sürekli tartıştığını ve siz ne derseniz deyin sizi dinlemediğini varsayalım. İkinci adımda yazdıklarınızı incelediğiniz zaman karşınızdakinin hatalı olduğunda ısrar etmek yerine sizin de dinlemediğinizi ya da onun söylediklerinin gerçek olabileceğini kabullenmediğinizi de keşfedeceksiniz.

Eğer öyleyse, daha sonra ne olacak? Diğer kişi hayal kırıklığına uğrayacak ve dediğini yapmaya devam etmeye çalışacak. Onun bakış açısından düşündüğünüz zaman, her ne kadar sizi dinlemesi gerektiği ve o kadar da savunmacı olmaması gerektiği hissine kapılsanız da, pratikte onu tartışmacı olmaya kendinizin zorladığınızı fark edeceksiniz.

Bu temanın sonsuz varyasyonları vardır. Eğer en iyi arkadaşınızın duygularını ifade etme zorluğu yaşıyorsa, onun ne zaman size açılmaya çalışsa onu o şekilde hissetmemesi gerektiği yönünde eleştirdiğinizi keşfedeceksiniz. Arkadaşınız kendisini yargılanmış hissedecek ve daha fazla kendisini açmak için motivasyon hissetmeyecek. Ya da siz onu

dinlemek ve açılması için cesaretlendirip duygularını daha fazla anlatması yerine paldır küldür ona yardım önerisi getireceksiniz.

Dördüncü adımı yaparken size yardımcı olacak bir ipucu daha: Örnek olarak; kendinize karşınızdaki kişinin size nasıl davranmasını istediğinizi sorun. Diyelim ki, karınızın sürekli "hı-hı" demeden daha iyi bir dinleyici olmasını ve daha az savunmaya geçmesini istiyorsunuz. İkinci adımda ne yazdığını inceleyin. Düşünmeden yazdığınızı inceleyin şimdi. Düşünmeden "Hatalısın, kabul etmelisin, aptal gördün mü?" dediğinizi fark edeceksiniz. Ne olacak sonrasında? Eşiniz dinlemeye ve sizin bakış açınızdaki doğruyu anlamaya motive olacak mı? "Oo, teşekkürler hayatım, çok haklısın" diyecek mi?

Eğer sorundaki kendi rolünüzü anlamaya başladıysanız çok büyük bir başlangıç yapıyorsunuz. Sizinle gurur duyuyorum. Üçüncü ve 4. adımlar entelektüel bakış açısından oldukça enteresan olmalarına rağmen, duygusal yönden çok zordurlar. Şimdi emeklerinizin karşılığım alıyorsunuz. Eğer bu tarz bir çalışma yapmaya istekliyseniz ve kendinizi incelemenin sancılarına katlanabilirseniz, İlişki Günlüğü'nüzün 5. adımını tamamladığınız zaman size bir ödül olacak.

Yakınlık Çalışma Grupları'nda bazı katılımcılar rahatsız olur ve 3. ve 4. adımları yapmadan 5. adıma atlamak isterler. "Peki, oğluma ne söylemeliyim? (ya da patron, vs.)" derler. İkinci adımda yazdıklarını incelemeden çözümü bilmek isterler. Bu hiçbir işe yaramaz.

Benzer olarak, hastalarımdan çoğu aralarının iyi olmadığı kişiler hakkında genel konularda konuşmak isterler. Bu insan doğasıdır ve anlaşılır gibi değildir. Açığa vurmaya hepimizin ihtiyacı vardır. Eğer bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız, tek bir iletişime odaklanmaya ihtiyacınız vardır. Analizi, İlişki Günlüğü'nü kullanarak kağıt üzerinde yapın. Kafanızda yapmaya çalışırsanız, size sonuç alamayacağınızı garanti ederim. Karşınızdaki kişinin size söylediği herhangi bir şeyi yazın (1. adım) ve sonrasında sizin tam ne dediğinizi yazın (2. adım). Sonra kendinize verdiğiniz yanıtın iyi iletişime mi yoksa kötü iletişime mi örnek olduğunu sorun (3. adım), yanıtınızın sonuçlarını inceleyin (4. adım). Bu

sorunu daha mı iyi, daha mı kötü yaptı? Neden? Bu işlem basit görünebilir, fakat bu bazı derine işlemiş içgörülerinizi tetikleyebilir.

11
Sorunlu Üç Çift

Beşinci adıma ilerlemeden önce, şu ana kadar öğrendiklerimizi pratiğe dökelim. Bu bölümde üç sorunlu çiftin ilişki sorunlarını teşhis edeceğiz. Bu çiftlerin birçok kişiye tanıdık gelecek dırdır etmek, ya da cinsel yakınlık eksikliği gibi sorunları var. Başkalarının yaptığı hatalara odaklanmak, kendi hatalarımıza odaklanmaktan her zaman çok daha kolay ve çok daha az acı vericidir. Bu bölümün, kendi ilişkinizdeki sorunları analiz etmenizi biraz daha kolaylaştıracağını umuyorum.

Jed ve Marjoire

Jed adlı bir müteahhit, eşi Marjoire'nin kendisini sürekli eleştirdiğini ve cinsellikle hiç ilgilenmediğini anlattı. Önceki akşam, Marjoire, "Çok kızgınım. İşten eue gelirken *yine* içmişsin. Alkolü bana tercih ediyorsun. Yine kanepede televizyonu zaplarken sızıp kalacaksın. Üstelik leş gibi kokuyorsun, bu da beni sinir ediyor," demiş. Jed öfkelenmiş ve "Tabii ki sarhoş olurum! Bana karşı buz gibisin, hiçbir şey seni tahrik etmiyor!" demiş.

Şu anda, Marjoire'nin ne dediğini ve ardından Jed'in ne dediğini tam olarak biliyoruz, İlişki Günlüğü'nün üçüncü adımını uygulayabiliriz. Ne dersiniz, Jed'in söyledikleri, iyi iletişim mi, kötü iletişim mi? Eşini dinledi mi? Duygularını açık ve doğrudan bir şekilde paylaştı mı? İlgi ve saygısını sürdürdü mü? Siz analizinizi tamamladıktan sonra, ben de ne düşündüğümü sizinle paylaşacağım.

Üçüncü Adım — İyi İletişime karşı Kötü İletişim

Jed'in Marjoire'ye yanıtı kötü iletişimin klasik bir örneğiydi. EGS listesinde üçte sıfır yapmıştı. Kesinlikle empati yapmadı. Marjoire hayal kırıklığına uğramış, kızgın ve yalnız hissediyordu. Ama Jed onun neler hissettiğini anlamıyor, ya da söylediklerinde bir doğruluk payı olduğunu kabul etmiyordu. Jed duygularını da ifade etmiyordu. Kontrol ediliyormuş gibi, küçük düşürülmüş, incinmiş ve öfkeli hissediyordu. Ayrıca reddedilmiş hissediyordu, çünkü Marjoire cinsellikle ilgileniyormuş gibi görünmüyordu, ama kendi duygularını da paylaşmıyordu. Onun yerine eşini bir buz parçası olarak etiketleyerek öcünü almaya çalışıyordu. Bu yanıtı saygısız ve reddedici görünüyordu.

Jed'in iletişim hataları çok açık. Sevgisiz, dırdırcı, korkunç karısına katlanabilmek için içki içmeyi kontrol edemeyen zavallı masum bir kurban rolünü oynuyor.

Şimdi dördüncü adımı uygulayalım. Bu biraz daha zorlayıcı olacak. Jed'in en büyük şikâyeti, Marjoire'nin sıcak olmaması ve seks isteğine karşılık vermemesi. Fakat Marjoire niye böyle? Jed'in ona söylediklerinin sonuçlarını düşünün. Yorumları Marjoire'ye ne hissettirir sizce? Sonra ne olacak? Lütfen okumaya devam etmeden önce analizinizi ayrı bir kağıda yazın.

Dördüncü Adım — Sonuçlar

Marjoire'nin cinselliğe neden kayıtsız kaldığını görebilmek oldukça kolay. Jed her akşam kapıdan nefesi alkol kokarak geldiğinde Marjoire kendini yalnız, incinmiş ve reddedilmiş hissediyor. Duygularını ifade etmeye çalıştığında, Jed her şeyin onun suçu olduğunu ima edip bastırıyordu. Bu durum Marjoire'yi öfkelendiriyor, hayal kırıklığına uğratıyor ve savunmacı bir tutuma geçiriyordu. Açıkça görülüyor ki, Jed'e karşı sevgi duymayacak ve onunla seks yapmak için istekli olmayacaktı. Çoğumuz incindiğimizde, bastırıldığımızda ve kızgın olduğumuzda cinsel olarak uyarılmayız. Jed aslında, Marjoire'yi kendisini sevmemek için zorluyordu.

Jed evliliği için bir umut olup olmadığını öğrenmek istiyordu. Marjoire'nin değişme şansı var mıydı? İşte bu hatalı bir soru. Doğru soru: Jed değişmek için istekli mi? Bir kez yaptığınız hatalara odaklandığınızda

ve ifadelerinizin ve davranışlarınızın anlaşamadığınız insan üzerindeki etkilerini anladığınızda, o kişiye karşı yaklaşımınızı değiştirmeye karar verebilirsiniz. Siz değiştiğiniz anda, karşınızdaki kişi de değişecektir. Bunu kısaca nasıl yapacağımızı konuşacağız.

Harriet ve Jerry

Bir piyano öğretmeni olan Harriet bana biraz da olsa eleştirdiğinde buna katlanamayan eşi Jerry'den bahsetmişti. Jerry'nin olumsuz duygularla baş edemediğini, bu durumun da yakın ve sevgi dolu bir ilişki yaşamalarına engel olduğunu söyledi. Eşinin bir rahip olduğunu ve insanların birbirlerine karşı hep iyi olmaları gerektiğini düşündüğünü söyledi. Dine karşı olmadığını, ama bazen gerçekten kendisi olamıyor gibi hissettiğini söyledi.

Harriet'a bu sorunun spesifik bir örneğini sordum. Jerry'nin kendisine söylediği bir şeyi, ardından onun Jerry'ye ne söylediğini hatırlamasını istedim. Bu haftanın başında, Jerry "Beni *yargıladığın* zaman kendimi incinmiş *ve* suçlanmış hissediyorum" demişti. Harriet, "Sana bir konuda katılmadığım zaman, ya da olumsuz herhangi bir şey *söylediğimde hep üzülüyorsun. Ağzımdan* çıkan her *sözcük için çok* dikkatli olmam gerekiyor gibi hissediyorum, bazen de sırf huzurumuz bozulmasın diye sessiz kalmam gerekiyor. Ama ben böyle sahte bir huzur istemiyorum" diye yanıt vermişti. Bu iki ifadeyi İlişki Günlüğü'nde birinci ve ikinci adım olarak kaydetti.

Şimdi üçüncü adımdayız. Harriet'ın yanıtı iyi iletişim örneği mi, kötü iletişim örneği mi? Jerry'nin neler hissetiğini kabul etmiş miydi? Kendi duygularını açık ve doğrudan ifade etmiş miydi? Şefkatli ve saygılı davranmayı sürdürmüş müydü? Lütfen okumaya devam etmeden önce, eşine verdiği yanıtı inceleyin.

Üçüncü Adım — İyi İletişime Karşı Kötü İletişim

Harriet'in İlişki Günlüğe'ne Yazdıkları:

> Cevabım bir kötü iletişim örneği, çünkü, Jerry'nin neler hissettiğini kabul etmedim. Bana, kendisini yargılanıyor ve suçlanıyor gibi hissettiğini söyledi ama ben onun söylediklerinde bir gerçeklik payı aramak yerine, yanıldığını söyledim. Ben de duygularımı ifade etmedim. Kendimi, yalnız ve hayal kırıklığına uğramış hissediyordum ama neler hissettiğimi ona ifade etmek yerine onu bastırıp, etkileştiğimiz her anda çok dikkatli olmak zorunda hissettiğim için sorunlarımızın onun suçu olduğunu söyledim. Yorumum çok bencilceydi ve kesinlikle saygılı değildi.

Şimdi ikinci adımda Harriet'ın yanıtının sonuçlarını inceleyelim. Jerry neler hissedecek? Ne sonuç çıkaracak? Okumaya devam etmeden önce, yorumlarınızı ayrı bir kağıda yazın.

Dördüncü Adım— Sonuçlar
Harriet'ın yanıtının etkileri ile ilgili analizi:

> Jerry duygularını ifade etmek istediğinde onu bastırdım. Sıklıkla yargılanmış hissettiğini söylediğinde, hemen sözünü kesip onu yine yargıladım. Onu suçladım ve onun hatalı olduğunu ima ettim. Bu aslında onun haklı olduğunun bir kanıtıydı. Ona daha yakın olmak ve ilişkimizin duygusal olarak daha açık olmasını istiyorum, ama kendini açmaya çalıştığı her zaman, onu ittim ve cezalandırdım.

Gerçekleşen değişimi fark edin. Harriet, Jerry'nin olumsuz duygularla niye baş edemediğini öğrenmek istiyor. Bu sanki, Jerry'nin sıkıntılı olduğunu ve bütün sorunların onun suçu olduğunu gösteriyor gibi. Fakat aralarındaki etkileşimi incelediğiniz zaman, olan biteni bambaşka bir açıdan görebiliyorsunuz. Aslında Jerry duygularını ifade etmeye çalıştığında, Harriet onun cesaretini kırıyor.

Harriet'ın da olumsuz duygulardan kaçındığını fark etmiş olabilirsiniz. Jerry'nin duygularının hiçbirini kabul etmiyor, kendi duygularını da ifade etmiyor. Bu tam olarak da Jerry'yi suçladığı konu. Jerry'nin olumsuz duygularla niçin baş edemediğini anlamak yerine, Harriet aslında kendinin niye olumsuz duygularla baş edemediğini sorması çok daha iyi olur. Ve belki daha da önemlisi, bunun nasıl yapılacağını öğrenmek istiyor mu?

Anna ve Richard

Bir yazılım mühendisi olan Anna bana, sevgilisi Richard'ın çok kontolcü olduğunu ve sürekli kendisinin kusurlarını bulduğunu anlattı. Örneğin, bir önceki Cuma gecesi sinemaya gitmeye karar vermişler. Anna arabayı park ederken, Richard sinirlenmiş ve "Üç kere dönüp duracağın yerde niye oraya park etmedin?" demiş.

Anna neşeli görünmeye çalışarak, "İyi bir park yeri bulmaya çalıştım" demiş. Anna'nın yanıtı zararsız görünüyor. Ne dersiniz, iyi bir iletişim örneği mi, yoksa kötü bir iletişim örneği mi? Anna, İlişki Günlüğü'nde üçüncü adımda yanıtını şöyle analiz etti:

> Cevabım kötü bir iletişim örneğiydi çünkü dinlemedim, duygularımı ifade etmedim ve saygıyı sürdürmedim. Richard rahatsız ve sinirlenmiş görünüyordu fakat onun duygularını görmezden geldim. "Aşağılanmış hissettim, ama duygularımı sakladım ve neşeli davranmaya çalıştım, iyi bir park yeri bulmaya çalışıyorum" dediğim zaman savunmacı bir tutum içinde görünüyordum. Gizliden azarlanmıştım ve aslında onun haksız olduğunu ima ettim. Ses tonum ve beden dilim muhtemelen ne hissettiğimi açığa vuruyordu. Gerçekten sıcak bir tutum göstermedim, sadece öyleymiş gibi yaptım.

Dördüncü Adım — Sonuçlar

Anna'nın ifadesinin sonuçları nedir? Richard neler hissedecek? Sonra ne olacak? Okumaya devam etmeden önce bunu biraz düşünün.

Richard muhtemelen kendisini rahatsız ve sinirli hissedecek çünkü Anna onun eleştirisinin yönünü değiştirmişti. Çok geçmeden, Richard onu başka bir konuda yine eleştirecek. Anna kendini kurban gibi hissediyor, ama Richard'ın duygularını kabul etmeyince ve kendi duygularını paylaşmayınca, onu kendini eleştirmeye teşvik ediyor. Her ikisi de duygularını halının altına süpürüyor, böylelikle duygular dolaylı eleştirme ve savunma döngüsü olarak dolaylı bir şekilde açığa çıkıyor.

Birçok insan konuyu değiştirerek ya da yumuşatarak çatışmadan kaçınmaya çalışır. Bu bakış açısını, Çatışma Fobisi ya da Öfke Fobisi olarak adlandırıyorum. Önemsediğiniz biriyle tartıştığınızda ya da olumsuz bir duygunuzu ifade ettiğinizde, bilinçsiz şekilde bir felaket olacağından korkuyor olabilirsiniz. Ya da, birbirini seven insanların asla tartışmamaları ya da birbirlerine kızmamaları gerektiğine inanıyor olabilirsiniz. Ya da basitçe, kendinizi iyi bir insan olarak görüyorsunuzdur. Bu nedenle duygularınızı halının altına süpürüp, sanki orada değillermiş gibi yapıyor olabilirsiniz.

Elbette hepimiz çatışmadan kaçınmayız. Bazı insanlar mücadele etmeyi sever ve kendilerini ortaya atıp rahatlıkla savunurlar. Kazanmak isterler. Yoksa, olumsuz duygular yükselir.

Anna, Richard'ın kendisini eleştirdiğinden ve sürekli kendisiyle uğraştığından şikâyetçi. Ama, Richard'ın kötü niyetli ses tonunu görmezden gelip her şey iyiymiş gibi davranıp kendini savununca aslında ateşe körükle gidiyor. Richard bu yüzden onunla uğraşmaya devam ediyor, çünkü Anna her ikisinin de rahatsız olduğu gerçeğini kabul etmiyor. Odada bir fil var, ama her ikisi de aslında yokmuş gibi davranıyor. Eğer Anna düşmanlığı doğrudan ama nazik bir şekilde bilinçli bir farkındalığa getirmeye istekli olursa, oynadıkları oyuna bir son verebilir ve açık, dürüst bir iletişimi sağlayabilir.

Şimdi İlişki Günlüğü'nde ilk dört adımın nasıl tamamlanacağını öğrendiniz ve daha önce tanımladığınız kendi çatışmanız da dahil olmak üzere, ilişki çatışmalarının asıl nedenlerini teşhis etmenin, birbiriyle anlaşamayan iki insan arasında değiş tokuşu inceleyerek, ne kadar kolay

olduğunu gördünüz. Şimdi sorunlu ilişkileri sevgi dolu tatminkâr ilişkilere dönüştürmeyi öğreneceğiniz beşinci adım için hazırsınız.

Bölüm 3
Önemsediğiniz insanlarla Sevgi Dolu ilişkiler Nasıl Geliştirilir

12
Etkin İletişimin Beş Sırrı

İlk kitabım *'İyi* Hissetmek'[3] yayımlandıktan kısa bir süre sonra Atlanta'da yaşayan Chris adlı biri telefonla beni aradı. Chris'in bipolar (manik depresif) bozukluğu vardı, lityum kullanıyordu, fakat hâlâ depresyonla boğuşuyordu. Ülkenin en iyi psikiyatristlerine gittiğini ama hiçbirinin ona yardımcı olmadığını söyledi. *'İyi Hissetmek*'i okuduğunda birdenbire aradığı kişinin ben olduğumu fark ettiğini söyledi. Eğer kabul edersem, seanslar için her hafta Philadelphia'ya gelebileceğini söyledi.

Tahmin edebileceğiniz gibi, çok heyecanlandım. Aslında sadece birkaç yıldır hasta görüyordum ve kitabım sayesinde ilk kez biri bana geliyordu. Çok uzak mesafeden geldiği için Chris'e takvimimde iki seans arka arkaya planladım.

Onu görmek için sabırsızlanıyordum, ama birkaç gün sonra odama girdiğinde ve ben kendimi tanıttığımda hayal kırıklığına uğramış göründü. Bir sorun olup olmadığını sordum. Özür diledi ve *'İyi Hissetmek*'i okuduğu zaman benim gri saçlı yaşlı bir adam olduğumu düşündüğünü anlattı. "Onun doktoru olmak için çok genç olduğumu" söyledi.

Balonum çabuk sönmüştü. Seansı iple çekiyordum fakat yarış başlama noktasından çıkamadan bitmiş gibi hissediyordum. Utandun, kendimi kötü hissediyordum, Chris'i tedaviye ikna etmek istiyordum. Genç görünmeme rağmen yıllardır hasta gördüğümü bipolar bozukluğu tedavi

---

[3] *'İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi'*, Dr. David D. Burns, Psikonet Yayınları,41. basım, İstanbul 2018.

etmede yoğun bir deneyimim olduğunu söyledim. Araştırma görevlisiyken VA lityum kliniğini çalıştırdığımı ayrıca '*İyi Hissetmek*'te okuduğu yeni tedavi konusunda uzman olduğumu açıkladım.

Kendinizi eleştiriden savunduğunuz zaman nadiren başarılı olduğunuzu fark ettiniz mi? Chris'in yanıtı şöyle oldu: "*Doktor, ben Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü'nün şefinden tedavi aldım ama işe yaramadı. Sonra UCLA'ya gittim ve psikiyatri bölüm başkanı ile görüştüm ama o da bana yardım edemedi. Chicago'daki en iyi bipolar uzmanına gittim, bana o bile yardım edemedi. Hiç değilse bu doktorların iyi bir yaklaşımı vardı. Fakat sende o da yok!*"

İşler iyi gitmiyordu fakat bana bir şans verirse Chris'e yardım edebileceğimi düşünüyordum. Eğer apandisti olsaydı bulabildiği en becerikli cerrah tarafından tedavi edilmek isteyeceğini ve doktorun iyi bir yaklaşımı olup olmasının bir fark yaratmayacağını dile getirdim. Aynı şeyin psikiyatride de geçerli olduğunu söyledim. Dünyadaki en tatlı terapisti senin olabilir fakat sana yardım edecek araçları yoksa hiçbir işe yaramaz.

Bu yorum kurşun bir balon gibi gitti. Chris daha fazla rahatsız oldu ve onu anlamadığım ve yardım edemeyeceğim konusunda ısrar etti. Ben kendimi her savunduğumda saldırısı arttı. Sonunda Chris aniden ayağa kalktı ve şöyle dedi: "*Doktor, sekreterinize çift seans ücreti ödedim. Sadece on beş dakikadır buradayım ve seans bitti. Şimdi kapıdan çıkacağım ve sen beni bir daha görmeyeceksin. Ama para sende kalabilir. Para benim için bir anlam ifade etmiyor.*" Kapıya yaklaştığında, *'İyi Hissetmek'te* eleştiri ile başetmekle ilgili bir bölüm yazdığımı hatırladım. Açıkladığım tekniklerin hiçbirini kullanmadığımı fark ettim. Chris'e döndüm: "*Gittiğin için üzgünüm. Fark ettim ki, endişelerini gidermekte çok başarılı olamadım. O kapıdan çıkmadan bana küçük bir iyilik yapıp yapamayacağını merak ediyorum. Son bir kere baştan alabilir miyiz?*"

Durdu ve dedi ki, "*Tabii. Onu sana vereceğim. Sadece doktorum olmak için çokgenç olduğunu söylüyorum.*"

Yanıt verdim: "*Tamamen haklısın Chris. Çok gencim. Sadece dört yıldır hasta görüyorum. Bu kadar uzaktan gelip, umut vaat eden yeni yaklaşımlarla ilgili bu kadar heyecanlı olup, umutlarının yeni psikiyatristle tanıştığın anda*

sönmesinin ne kadar hayal kırıklığına yol açabileceğini tahmin ediyorum. Hatta daha da kötü. Çok genç olduğumu bana söylemeye çalıştığında nasıl hissettiğini anlamak yerine savunmaya geçtim. Bu çok amatörceydi ve eğer bana sinir oluyorsan buna hiç şaşırmam. Ben de senin yerinde olsam aynı şeyleri hissederdim. Sana büyük saygı duyuyorum ve seni hayal kırıklığına uğrattığım için kötü hissediyorum."

Chris biraz yumuşamış bir ses tonuyla, "Bu ne demek? Ben ne hatırlamalıyım?" diye sordu.

Dedim ki, "Hatırlamanı istediğim şey, ben hatalıydım, doğru olan sendin." Chris yavaşça sandalyesine yaslandı, doğrudan gözlerime baktı ve "Doktor, hiçbir psikiyatrisi benimle böyle konuşmadı, adamım sensin, çalışmak istediğim kişi sensin'' dedi. Bu tatminkâr ve son derece başarılı bir terapinin başlangıcıydı.

Ne olmuştu? Chris beni eleştirdiğinde, incindim ve kendimi savunmaya çalıştım. Onun hatalı olduğunu kanıtlamak istedim. Fakat gerçekte onun haklı olduğunu kanıtladım. Çünkü tam da genç bir terapistin yapabileceği türden bir hata yapıp, onun endişelerine empati veya şefkatle karşılık vermedim. En sonunda çok genç olduğumu kabul edip, duygularına gerçek ilgi gösterdiğimde onu dinleyip onu anladığım için çok da genç olmadığımı kanıtladım. Duymayı özlediği şey buydu.

Chris'in ne kadar sinirli, hayal kırıklığına uğramış ve kendisini rahatsız hissettiğini kabul ettiğimde, onun ne hissettiğini ve ne demeye çalıştığını gördüm. Gerginlik neredeyse hemen yok oldu, bir anda aynı takımın oyuncuları olduk. Ve "Sana büyük saygı duyuyorum ve seni hayal kırıklığına uğrattığım için kendimi kötü hissediyorum" dediğimde bu onun için bir müzik gibiydi, çünkü kibirli ve savunmacı olmak yerine insanca ve hassastı. Her ne kadar ikimiz de rahatsız ve sinirli hissetsek de ben saygıyı sürdürdüm. Chris'in morali bozulmuş ve onu önemseyen biriyle bağlantıya geçmek istiyordu.

Ben Chris'e yanıt verdiğimde "Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı" kullanıyordum.

Etkin iletişimin Beş Sırrı

Dinleme Becerileri

1. **Silahsızlanma Tekniği (ST)**. Tamamen mantıksız ve adaletsiz bile görünse karşı tarafın söylediklerinin içinde bir doğruluk payı bulursunuz.
2. **Empati**. Kendinizi diğer insanın yerine koyarsınız ve dünyayı onun gözlerinden görmeye çalışırsınız.
   - **Düşünce Empatisi (DüE)**. Karşınızdakinin kelimelerini kendi kelimelerinizle açıklarsınız.
   - **Duygu Empatisi (DuE)**. Karşınızdakinin söylediklerinden onun muhtemelen neler hissettiğini kabullenirsiniz.
3. **Sorgulama (SOR)**. Karşınızdakini ne düşündüğü ve ne hissettiği ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için nazik ve araştırıcı sorular sorarsınız.

Kendini ifade Becerileri

4. **Ben Dili (BD)**. "Beni kızdırıyorsun", "hatalısın" gibi sen cümleleri yerine " kendimi üzgün hissediyorum" gibi ben cümleleri kullanırsınız.
5. **Gurur Okşama (GOKŞ)**. Savaşın en ateşli anında bile karşınızdakine söyleyecek gerçekten olumlu bir şey bulursunuz. Karşınızdakine çok kızgın bile olsanız saygı tutumunu sürdürürsünüz.

Copyright © 1991, David D. Burns, M.D. Revised 1992

Gördüğünüz gibi, iyi iletişim ve kötü iletişimi birbirinden ayırmak için kullandığımız dinleme ve kendini ifade etme becerileri ile aynılar. Bu teknikleri etkin bir şekilde kullanmayı öğrenmek, çoğumuzun anlaşamadığı insanlara verdiği tepkilerden tamamen farklı olduğu için çok çalışmayı ve pratiği gerektiriyor.

Önümüzdeki birkaç bölümde, herhangi bir ilişkide sorunu pratik bir şekilde çözmek için size "Beş Sırrı" nasıl kullanacağınızı göstereceğim. Bu teknikler inanılmaz güçlü olabilir fakat insanları manipüle etmek için kullanacağınız hileler veya sihirli formüller değildir. Eğer kalben konuşmazsanız gerçek şefkat ve saygı göstermezseniz işe yaramazlar. Eğer bu teknikleri beceri ile kullanırsanız ilişkilerinizi dönüştürebilirsiniz.

Önümüzdeki beş bölümde, bu Beş Sırrı nasıl kullanacağınızı tek tek göstereceğim. Bu tekniklere egemen olmanıza yardımcı olacak alıştırmaların yanısıra, nasıl kullanıldığına ilişkin size pek çok örnek vereceğim. Daha çok her hareketi ikinci doğanız olana kadar tek tek öğreneceğiniz bir karate sınıfı olacak. Daha sonra size bu Beş Sırrı nasıl birleştireceğinizi ve hemen hemen tüm ilişki sorunlarında nasıl kullanacağınızı göstereceğim.

13
Silahsızlanma Tekniği

Silahsızlanma Tekniği en güçlü iletişim tekniğidir. Silahsızlanma Tekniği'ni kullandığınızda, karşı tarafın söylediklerinde, ne kadar mantıksız ya da adaletsiz olursa olsun, gerçek bir doğruluk payı bulursunuz. Eğer ustalıkla uygularsanız, yalanı eleştirirsiniz artık doğru olmaktan çıkar. Bu paradoksun bir örneğini son bölümde görebilirsiniz. Chris'le gerçekten hemfikir olduğum an, aniden onun doktoru olmak için çok da genç olmadığım sonucuna vardı.

Zıtlıklar Prensibi

Bu fenomeni, Zıtlıklar Prensibi olarak adlandırıyorum. Kendinizi tamamen mantıksız ya da adaletsiz görünen bir eleştiriye karşı savununca, anında o eleştirinin geçerli olduğunu kanıtlıyorsunuz. Bu bir paradokstur. Tersine, tamamen mantıksız ve adaletsiz bir eleştiriyi kabul ederseniz, anında eleştirinin aslında yanlış olduğunu kanıtlarsınız. Karşınızdaki insan, sizi birdenbire bambaşka bir şekilde görmeye başlayacaktır. Bu da bir paradokstur.

Örneğin, eminim Hannah ve kocası Hal ile ilgili bölümü hatırlayacaksınız. Hal, "Beni hiç dinlemiyorsun!" dediği zaman, Hannah hiçbir şey söylemeyip, gözardı ediyordu. Hal'ın eleştirisinin çok saçma olduğunu, yanıt vermeye bile değmeyeceğini düşünüyordu. Paradokssal olarak, Hal'ı görmezden geldiği için aslında onun haklı olduğunu kanıtlıyordu. Bir kez daha, yine dinlemiyordu.

Hal, "Beni hiç dinlemiyorsun!" dediğinde Hannah nasıl yanıt verebilirdi? Kendinizi onun yerine koyun, Silahsızlanma Tekniği'ni kullanarak daha etkin bir yanıt yazmaya çalışın. Unutmayın, karşınızdaki

insanı yatıştırdığınız zaman, eleştirinin doğru olduğunu onaylarsınız. Söylediklerindeki gerçekliği kabul edersiniz. Çok zarif ya da mükemmel bir şey yapmak için uğraşmayın. Okumaya devam etmeden önce, bir kağıda basit bir şey not alıverin. Bu yeterli olacaktır. Bitirdiğiniz zaman, fikrimi paylaşacağım.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
Eğer Hannah Silahsızlanma Tekniği'ni kullanmak isteseydi, şöyle bir şey söyleyebilirdi:

> Haklısın Hal. Bunu itiraf etmek çok utanç verici, ama fark ediyorum ki ben çok iyi bir dinleyici olamadım. Bana bunu uzun zamandır anlatmaya çalışıyorsun ve ben seni gözardı ediyorum. Bana çok kızgın olmalısın. Bunu konuşabilir miyiz?

Hannah dinlemediğini ve onu terslediğini itiraf ettiği anda, aslında dinlediğini gösteriyor. Ve bu tam da Hal'ın 35 yıldır duymayı özlediği şey. Üzgün olduğumuzda hepimiz onaylanmış hissetmek isteriz. Bu iletişim ve yakınlık ihtimalini yaratır.

İlişki Günlüğü'nün beşinci adımını tamamlarken, yaratıcı olabilirsiniz. Sadece bir doğru yanıt, ya da yol yoktur. Sizin işinize yarayacak kelimeleri ve dili bulmanız gerekecek.

Yolunuza Gurur Çıktığında
Silahsızlanma Tekniği'nin etkileri hayret verici olabilir, fakat aynı zamanda öğrenmesi en zor olan tekniktir. Bunun birkaç nedeni var. Birincisi, yolunuza gurur çıkar. Haksız olduğunu itiraf etmek ya da birinin gözünde küçük düşmek inciticidir. Sizi eleştiren kişi önemsediğiniz biriyse ve haklı olduğunu hissediyorsanız daha da acı verici olabilir. Kimse başarısız hissetmek istemez. İyi bir anne iyi bir baba olmadığımızı, ya da sevdiğimiz birini incittiğimizi duymak istemeyiz, çünkü çok utanç vericidir. Utanç yakınlığın önündeki en büyük engellerden biridir.

Geçen birkaç yılda kızım Signe ile birlikte çalışma fırsatım oldu. Benim şef editörüm, bana bu dahil bazı kitapların editörlüğü konusunda destek oldu. Signe benimle birlikte çalışmayı kabul ettiğinde çok heyecanlandım çünkü yazma becerilerine çok büyük saygı duyuyorum. Onunla daha çok zaman geçirmeyi iple çekiyordum.

Birlikte çalışmaya başladığımız ilk zamanlarda, Signe her hafta birkaç gün San Fransisco'dan geliyordu ve çalışmaya 10:30 civarında başlıyorduk. Öğleden sonra beyinlerimiz o kadar yıpranıyordu ki, bir ara verip biraz oturup sohbet ediyorduk. Eşimle beraber Happy ve Popcorn adını verdiğimiz iki harika yavru kedi evlat edinmiştik. Signe ve ben kedileri verandaya çıkarıp, zıplayıp sinekleri yakalamaya çalışmalarını izlerken, tatlı tatlı esen rüzgarın tadını çıkarıyorduk. Bu sohbetler çok değerliydi. Hayat çok güzel görünüyordu.

Bir öğleden sonra, geçmiş hakkında sohbet ediyorduk. Signe bir anda dut yemiş bülbüle döndü. Onu neyin rahatsız ettiğini sordum. "*Baba, söylemesi çok kolay değil ama, eğer gerçeği bilmek istersen, ben gençken her zaman ihtiyacım olan baba modeli değildin"* dedi. Gerçekten canım yandı, büyük bir utanç ve üzüntü hissettim. Sanki kalbime bir şimşek düşmüştü. Bu sözleri duymak çok acı vericiydi. O büyürken benim çok başarı odaklı olduğumu ve aslında daha fazla destek ve yakınlık beklerken sürekli akademik bir baskı hissettiğini anlattı.

İçimde kendimi savunmak ve ne kadar iyi bir baba olduğumu anlatıp, kimsenin kusursuz olmadığını göstermek için büyük bir istek vardı. Ama bunun büyük bir hata olacağını biliyordum. Onun yerine, başaramadığımı duyduğumda yıkıldığımı söyledim. Onu çok sevdiğimi söyledim ve sarıldım. O da bana sarıldı ve ağlamaya başladı. Bu an bizi birbirimize çok daha fazla yakınlaştırdı. Aslında tüm hayatıma şöyle bir dönüp baktığımda, bunun yaşadığım en tatminkâr, en anlamlı deneyimlerden biri olduğunu söyleyebilirim.

O günden sonra birlikte yaptığımız çalışmalar inanılmaz yararlı oldu. Harika bir ekip olduk ve umuyorum ki, harika işler yaptık. Ayrıca inanılmaz eğlendik ve birlikte çalışırken Signe'in hayatında olup bitenleri

daha iyi anladım. Ama bu ödülün de bir bedeli vardı — gururum incindiğinde kendimi hiç de iyi hissetmiyordum.

Yolunuza Korku Çıktığında

Korku ve güvensizlik de size kızan ya da sizi eleştiren birine karşı silahsızlanmanızı zorlaştırabilir. Karşınızdaki insanın söylediklerinde bir gerçeklik payı bulduğunuzda çok kötü bir şey olacakmış gibi hissedip kendinizi savunabilirsiniz. Saldırının giderek şiddetleneceğinden, size bilinen tüm olumsuz duygulardan oluşan bombalarla saldıracağından korkarsınız ve hatalı olduğu konusunda ısrar edersiniz.

Aslında sıklıkla tam tersi olur. Karşınızdaki insanın söylediklerindeki doğruluk payını kabul etmekten korkarsanız, olumsuz duyguları artar ve size daha yoğun saldırır. Diğer taraftan, eğer eleştirilerinde doğruluk payı bulup onun haklı olduğunu kabul ederseniz, gerginliğini azaltır ve sonuçta aynı takımın oyuncuları olursunuz.

Signe beni eleştirdiğinde kendimi yıkılmış hissettim. O büyürken yeteri kadar destekleyici olmadığımı kabul etmekten korktum çünkü çok utanıyordum. Onu hayal kırıklığına uğrattığımı kabul edersem berbat şeyler olacağını düşünüyordum. Beni sevmekten vaz mı geçecekti? Fakat ona hak verdiğimde ve nasıl hissettiğimi söylediğim anda, öncekinden çok daha yakın hissettik ve bu deneyim çok daha sevgi dolu bir ilişkinin kapısını araladı.

Silahsızlanma Tekniği, iş görüşmelerinde de etkili olur, ama korku sevdikleriniz ve arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde olduğu gibi, yine büyük bir bariyer olabilir. Pedro adlı bir adam ilk kitabım '*İyi Hissetmek*! okuduktan sonra Philedelphia'daki kliniğime bütün ailesini getirmişti. Çok heyecanlı olduğunu, tüm ailesinin *İyi Hissetmek*'te okuduğu bilişsel terapi teknikleriyle tedavi görmesini istiyordu. Eşini ve dört çocuğunu yoğun terapi programlarımıza katılmaları için taa Venezuela'dan getirmişti. Bu sayede, her aile üyesi günde bir ya da iki seans terapi alacak ve aylar hatta yıllar sürecek terapi sürecini birkaç hafta içine sıkıştırmaya çalışacaktık.

Kliniğimde hastalarım, ödemeyi seansı aldıkları zaman yaparlar. Pedro'nun ailesinden altı kişi tedavi aldığı için her günün sonunda ödeme yapmasını istedim. Pedro karşı çıktı, onun yerine haftalık ödeme yapmak istediğini söyledi.

Daha önce benzer şeklide yapmayı denediğimizi, ama sıkıntı olduğunu anlattım. Pedro bir iş adamı olduğunu, bu konularda benden çok daha fazla bilgisi olduğunu anlattı ve haftalık fatura kesmem için ısrar etti. Ben de oldukça sert çıktım ve nasıl ve ne zaman ödeme yapacağı konusunda bir tartışmanın içinde kilitlendik kaldık.

Pedro istediklerini elde etmeye alışmış, iri, göz korkutucu bir adamdı. Bu yüzden fikir ayrılığımızı çözemedik. Seansın sonunda kendimi hayal kırıklığına uğramış ve bitkin hissettim çünkü hâlâ çitin iki ayrı tarafındaydık. Aynı günün devamında Pedro'nun bir seansı daha vardı ve kendimi yılgın hissediyordum.

Seansların arasında ne olup bittiği ile ilgili düşündüm ve tartışmanın ateşiyle Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanmayı tamamen unuttuğumu fark ettim. Pedro birkaç saat sonra bir sonraki seans için geldiğinde hatalarımı tekrarlamamaya kararlıydım.

"*Pedro, sabahki seansımızdan sonra bu kadar değerli zamanımızı seninle para konusunda tartışarak harcadığım için kendimi gerçekten çok kötü hissettim. Seni de rencide etmiş olmalıyım. İş konusunda benden çok daha deneyimli olduğunu söylediğinde aslında kesinlikle çok haklıydın. Ek olarak, birlikte çalışabilmemiz için tüm ailenle beraber Venezuela'dan gelerek büyük bir fedakârlık yaptın. Benden umduğunu bulamadığını ve büyük hayal kırıklığına uğradığını tahmin edebiliyorum. Seni gerçekten üzdüğümü ve sana bir özür borçlu olduğumu hissediyorum*," dedim.

Pedro afallamış görünüyordu. Çek defterini çıkardı, bir çek yazıp bana verdi. Hızlıca baktım ve farkettim ki, yirmi seans için peşin tutar karşılığında bir çekti. Tüm kariyerim boyunca aldığım ilk peşin ödemeydi.

Sözlerim niye bu kadar etkili olmuştu? Pedro sıcak kalpli ve cömert bir insandı, fakat sorumlu olmaya alışmıştı. Güçlü kişiliği onun en güçlü yanıydı çünkü iş hayatında onu hatırı sayılır başarıya ulaştırmıştı. Ama

aynı zamanda onun en önemli zaafıydı çünkü aşırı kontrolcü ve yalnızdı. Kendisini iş arkadaşlarına, eşine ya da çocuklarına yakın hissetmiyordu. Ben kimin haklı olduğu konusunda tartışmanın tuzağına düşünce, rekabet ediyormuşuz duygusuna kapıldı. Yoluna gurur çıkmıştı ve ikimiz de kaybetmemeye kararlıydık.

Ama ben Pedro'nun bakış açısındaki gerçekliği bulduğumda ve neler hissettiğini anladığımda bana istediğimden daha fazlasını vermişti.

Şimdi, "Ya yine de ödemeseydi?" diye düşünebilirsiniz. Bazen ne kadar yetenekli olduğunuzdan bağımsız olarak, istediğinizi alamayacağınız bir müzakerede bile sınırları belirleyip, iddialı olmalısınız. Yine de Silahsızlanma Tekniği'ni kullanıp karşınızdakine saygıyla davranırsanız, hemen her zaman daha fazlasını elde edersiniz.

Yolunuza Gerçeklik Çıktığında

Muhtemelen Silahsızlanma Tekniği benim hayatımı, bu kitaptaki diğer tüm teknik ve kavramlardan daha çok değiştirdi. Hayatımın her gününde kullanıyorum ve yüzümü nadiren kara çıkardı. Ama, kafanızdaki *"Onunla* hemfikir olmamalıyım çünkü *söylediklerinde* hiçbir *gerçeklik* yok! Ben haklıyım o haksız!" sesi yüzünden öğrenmesi çok zordur. O sese kulak verip kendinizi savunma dürtüsüne teslim olursanız, neredeyse her zaman çatışma içinde karmakarışık olursunuz.

Biri beni eleştirdiğinde, kendime hep bana önemli bir şey anlatmaya çalıştığını ve bir seviyede onun haklı olduğunu hatırlatmaya çalışıyorum. Benim işim dikkatlice dinleyip, söylemeye çalıştığı şeylerin içindeki çarpıtılmış ve adil olmayan kısımlara takılmaktansa, geçerli kısmını duymak. Eğer bunu ustaca uygulayabilirseniz diğer insanlarla ilişkilerinizde mucizeler yaratabilirsiniz.

Ancak bu eleştirinin gerçekten doğru olduğunu görmeli ve bu gerçeği samimi bir şekilde tevazu ve özsaygıyla kabul etmelisiniz. Bir eleştiride her zaman büyük bir gerçeklik payı olduğu konusunda ikna oldum. Ama karşınızdaki insanın söylediklerindeki gerçekliği göremezseniz, ya da o gerçeği kabul edemeyecek kadar çok incinmiş ve öfkeliyseniz, Silahsızlanma Tekniği istenilen sonucu sağlamayacaktır.

Jeremy adında bir adam bana, "Karım bana inatçı dediğinde bunu hiçbir şekilde kabul etmem! Bu tamamen saçmalık!" dedi. Jeremy inatçı olmadığını iddia ettiğinde aslında epey inatçı görünüyor. Bu Zıtlıklar Prensibi'nin iyi bir örneği: Karşınızdaki insanın haksız olduğu konusunda ısrar edince aslında her zaman onun haklı olduğunu kanıtlıyorsunuz. Tam tersine, eleştiriyi kabul ettiğinizde, yanlış olduğunu gösterirsiniz ve karşınızdaki sizi tamamen farklı bir şekilde görür. Ama bu zor olabilir. Çünkü kendi bakış açınız zihninizi bulandırabilir ve karşınızdaki insanla hemfikir olmanızın hiçbir yolu olmadığını düşündürebilirsiniz.

Raina adında bir kadın bana eşi Milt ile olan tartışmalarında Silahsızlanma Tekniği'ni kullanmayı denediğinde yaşadığı zorlukları anlattı:

> Sizinle çalışmaya başladığımda Milt'in eleştirilerinin doğru olmadığını, abartı veya hep ya hiç şeklinde çarpıtmalarla olduğunu kanıtlamak çok önemliydi. Onun hatalı olduğunu itiraf etmesi benim için çok tutkulu bir şekilde önemliydi. Yarayı deşmek ve şiddeti artırmak için bekliyordum ama kendimi daha da kötü hissediyordum. Onun hatalı olduğunu kanıtlama ihtiyacı her şeyi yüz kat, bin kat daha kötü duruma getiriyordu. Hâlâ bazen hata yapıyorum.
>
> Örneğin iki gün önce büyük bir kavga ettik. Çocuklarımız büyüdü ve küçük bir eve taşınmaya karar verdik. Milt salon ve mutfağı yenilersek evi daha iyi bir fiyata satacağımıza karar verdi. Ben de bu fikre katıldım ve tadilat konusunda tartışmaya başladık.
>
> Tartışmanın ortasında, Milt sağ gözünde bulanıklık ve parlama hissetti. Genellikle tamamen iyi huylulardır fakat nadiren de olsa, retinada yırtık bulgusu olabilirler. Bu yüzden kontrol ettirmeniz gerekir. Birkaç gün önce de benzer belirtiler yaşamıştı ve doktor her şeyin yolunda olduğunu söylemişti. Bu sabah, uyandığında gözünde daha fazla bulanıklık vardı ve çıldırmış gibiydi. Çok kaygılıydı ve beni dinlemiyordu.

Sinirlendim ve sözünü kesmeye devam ettim. Çılgına döndüm ve kitaptaki David Burns karşıtı her şeyi yaptım.

Tartışmaları şu şekilde devam etti:

Milt — Bana hep bu şekilde sinir davranıyorsun. Arkadaşlarına ve yabancılara karşı ne kadar tatlı ne kadar mükemmel olduğunu görüyorum. Bütün sinirliğini benim için saklıyorsun. Bana niye arkadaşın Sarah'ya davrandığın gibi davranmıyorsun?

Raina — Bu hiç adil değil! Sana her zaman sinirlik yapmıyorum.

Milt — Evet yapıyorsun. Her zaman sinirsin. Evi yaparken de tamamen aynıydı. Hep kavga ettik.

Raina — Hiç de doğru değil! Hep kavga etmedik. Aslında işçiler bizim gibi kolay anlaşılabilen, karar almak için birbirini bu kadar destekleyen bir çift görmediklerini bile söylediler. Evi beş ayda bitirdik. Bu neredeyse bir rekor.

Milt — Yarın işe geri dönüyorum gözümde bu bulanıklıklarla ve gözümün önünde bir örümcek ağıyla. Sinir etmenin, bana berbat davranmanın zamanı değil. Korkunç bir şey yaşıyorum ve tatilimin son günü bugün. Nasıl bir şeye benzediğini ve neler hissettiğimi hiç anlamıyorsun. Beraber eğlenceli bir şeyler yapmanın peşindeyim, ama sen her seferinde mahvetmeyi çok iyi biliyorsun. Sakın bana "bugün benim de tatil günüm" deme. Senin her zaman boş zamanın var. Benim hiç boş zamanım yok. Gözümde bu kocaman örümcek ağıyla durmam gerekiyor, yarın işe dönüyorum ve tek başıma olacağım, ortağım olmayacak, gözümdeki kocaman örümcek ağıyla üstelik yapayalnız ameliyat yapacağım, haftasonu çağrı bekliyor olmam gerekecek ve şu bana yaptığına bak! Benim işimin nasıl bir şey olduğunu, bu kadar baskı altında olmanın ne demek olduğunu bilmiyorsun. Şimdi de görmemi kaybediyorum. Ve senin umurunda bile değil!

Raina — Nasıl bir şey olduğunu biliyorum ve önemsiyorum. Sana hep söylüyorum seninle işe gelip nasıl bir şey yaptığını görmeyi çok isterim diye.

Milt — Ne yapmak istiyorsun? Ameliyathaneye girip insanları nasıl kestiğimi mi görmek istiyorsun? Sonra da kusmak mı istiyorsun? Gerçekte, "Vay be bu çok zor!" ya da "Bunu yapmak çok sinir bozucu ya da korkutucu olmalı" diyeceksin. Bana birazcık destek olamaz mısın?

Raina'nın her seferinde kendini nasıl savunduğunu görüyorsunuz. Milt'i yatıştırmak yerine sürekli onun haksız olduğunu söylüyor. Ama onun haksızlığı konusunda her ısrar ettiğinde, Milt daha fazla kızıyor ve haklı olduğu konusunda ikna oluyor. Çünkü Raina sinir bozucu davranıyor ve Milt de tam olarak bundan şikâyet ediyor. Raina durumu nasıl çevirdiğini şöyle anlattı:

> Sonunda gururumu bir kenara bıraktım ve "Haklısın Milt. Sana sinir bozucu davranıyordum, sinir olmakta çok haklısın. Bunu itiraf etmek çok utanç verici. Gözündeki bulanıklığın seni inanılmaz kaygılandırdığını tahmin edebiliyorum. Senin son tatil günün ve ben sana destek olmuyordum. Kendimi berbat hissediyorum.
>
> Birden "Sen de haklısın! Ben de tam bir pislik gibi davranıyordum ve seni gerçekten seviyorum" dedi. Silahsızlanma Tekniği'nin her şeyi bu kadar çabuk tersine çevirmesiyle şoke oldum. Milt'in haklı olduğunu kabul ettiğim an, kalkanlarını indirdi ve sorundaki kendi rolüne sahip çıktı. Bu, kavganın sonu oldu ve beraber harika bir gün geçirdik.
>
> Muhtemelen kendi söylediklerinin hepsi ona bile tam olarak gerçekçi gelmediği için, haksız olduğunu kanıtlamanın gerçekten o kadar da önemli olmadığını öğrendim. Kendisi sinir olduğu ve incindiği için beni incitmek için kaba ve öfkeli davranıyordu. Bu bana, Milt için önemli olduğumu, beni

sevdiğini ve benimle bir ilişki içinde olmak istediğini hatırlatıyordu.

Hepsi misilleme yapmak ya da haklı çıkmak ihtiyacından kurtulmak ile ilgili. Sana gelmeye başladığımda, çok korkunç kavgalarımız vardı ve Milt uzun süre çılgın gibiydi. Eve girdiğinde "Tam bir pislik! Neden bütün işi ben yapmalıyım? Hiç adil değil!" diye düşünüyordum. Şimdi kendime "Şu anda sinir bozucu ama onu seviyorum ve eğer kullanmak istersem işe yarayacak tekniklerim var!" diyorum.

Bazen adil değilmiş gibi hissediyorum, çünkü tek uğraşan benmişim, Etkin iletişimin Beş Sırrı'nı kullanan sadece benmişim gibi geliyor. Arkadaşlarımla da aynı oluyor. Kendime "Bu teknikleri ne zaman kullanacaklar?" diye soruyorum. Ama onlar bu teknikleri kullanmayı bilmiyor ve aydınlanmak için çaba gösterecek olan kişi her zaman benim.

Her zaman aydınlanıyor muyum? Her zaman David Burns'ün yolundan mı gitmeli miyim? Hayır! Önceki gün geri tepti çünkü onun haksız olduğunu kanıtlama ihtiyacıma kapılmıştım. Şimdi biliyorum ki, seçeneğim var. Kendinize "Bu kişiyi tüm hatalarıyla birlikte seviyor muyum?" diye sorun. Eğer evet derseniz, çaba göstermek için istekli olduğunuza karar verirsiniz.

Her zaman kolay değildir. Aslında, kafamdaki beni kışkırtan küçük sese hayır demek gerektiği için bazen inanılmaz zor olur. Buna değer mi? Kazancım şu: Milt ve ben neredeyse 35 yıldır evliyiz. Bu aralar sıklıkla kavga ediyoruz ve birbirimizi çılgınca seviyoruz. Tartıştığımız zamanlar bu çok uzun sürmüyor. Hayatlarımız inanılmaz şekilde zenginleşiyor.

Silahsızlanma Tekniği'nin pratiğini bir kez daha yapalım. 9. Bölüm'den Nan'i hatırlarsınız. Kızı "Kocamı küçümsüyorsun" dediği zaman Nan, "Onunla iyi ilişki kurmak için çok çalışıyorum gibi hissediyorum" diye

karşılık vermişti. Bu diyalogu bitiren bir şeydi, çünkü Nan, Jill'in eleştirisinin hiçbir haklılığı olmadığını ima ediyordu.

Kendinizi Nan'in yerine koyun ve daha iyi bir yanıt verip veremeyeceğinize bakın. Hata yapmaktan korkuyor olabilirsiniz. Düzeltilmiş yanıtınız eksik görünebilir, sorun yok. Ben de ilk yaptığımda çok iyi değildim. Bazen hâlâ eksik bulduğum oluyor. Ama üzerinde çalışırsanız, gelişirsiniz. Şimdi bir deneyin. Kızınızın "Kocamı küçümsüyorsun" dediğini hayal edin. Ona ne derdiniz? Yanıtınızı kağıda yazın. Silahsızlanma Tekniği'ni kullandığınızdan emin olun. Bunun, kızınızın söylediğinde bir haklılık payı bulmak anlamına geldiğini unutmayın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
Nan şunu söyleyebilirdi:

> Jill, böyle söylediğini duymak çok incitici çünkü haklı olduğunu düşünüyorum. Frank'a karşı eleştirelim. Bunu İtiraf etmek hiç kolay değil ama onu çok da İyi tanıyamadım. Havada bir gerginlik var ve bu beni çok üzüyor çünkü seni çok seviyorum. Senin ve Frank'in neler hissettiğinizi daha fazla anlamak İstiyorum.

Sizin yanıtınız muhtemelen benimkinden farklıydı, sorun yok. Hepimizin farklı tarzları ve kişilikleri var. Eğer yanıtınız doğal ya da samimi gelmezse, daha etkili olması için yeniden gözden geçirebilirsiniz. Hoşuma giden bir şeye ulaşana kadar, İlişki Günlüğü'nde düzeltilmiş yanıtımı sıklıkla birkaç kez değiştirmek zorunda kalıyorum.

Bazen en etkin yanıtlar biraz acı çekmeyi gerektiriyor. Nan için Jill'in söylediklerinde haklılık payı olduğunu itiraf etmek kolay olmayabilir. Sevginin bir bedeli vardır. Bir ebeveyn olarak bunu çok iyi biliyorum. Nan, gururunu bir kenara bırakmaya istekli olursa, kızıyla çok daha yakın bir ilişki geliştirebilir. Bedeli ödemeye istekli olup olmadığına karar vermek zorunda.

"İyi ama, ya Nan dürüstçe 'onu tanımak için çok uğraşmadım' diyemiyorsa? Ya gerçekten çok uğraştıysa?" diye sorabilirsiniz. Bu durumda Nan yanıtını değiştirebilir. "*Bu, çok sürpriz oldu. Aslında Frank'le harika bir ilişkim olduğunu düşünüyordum. Ondan çok hoşlanıyorum ve aramızda hiç yerginlik hissetmedim. Ama sen ya da Frank onu küçümsediğimi düşünüyorsanız, kesinlikle onun duygularını incitecek bir şey yapmış ya da söylemiş olmalıyım. Bu benim için çok üzücü, çünkü ikinizi de incitmek istemem. Her ikinizi de çok seviyorum. Bana ne olduğunu biraz daha anlatabilir misin?*" diye sorabilirsiniz.

Bir kez daha, Nan kızının söylediklerinde bir haklılık payı buluyor ama aynı zamanda dürüst ve samimi oluyor. Numara yapmıyor. Gerçekler ses tonunuz kadar önemli değil. Sahtekâr ve çıkarcı bir şekilde yaklaşırsanız, insanlar bunu açıkça görecektir.

Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı geliştirirken, Silahsızlanma Tekniği benim için öğrenmesi en zor olan teknikti. Sizin için de muhtemelen en zorlayıcı teknik olacak. Benim için bazen hastaların, arkadaşlarımın ya da ailemden birilerinin eleştirilerinin doğru olabileceğini kabul etmek çok zor oldu. Bu konuda daha iyi olabilmek için hayal edebileceğim en saçma eleştirileri bir kağıda yazardım. Sonra onların içinde haklılık payı bulmaya çalışırdım. Bu alıştırma paha biçilmezdi. Bir oyun gibiydi ve bir süre sonra çok daha iyi oynamaya başladım.

Aşağıdaki tabloda sert eleştiriler bulacaksınız. Silahsızlanma Tekniği'ni kullanarak her birine hak verip veremeyeceğinize bakın. Yanıtlarınızı sağ taraftaki sütuna yazın. Bitirdiğiniz zaman 142. sayfada benim yanıtlarıma göz atabilirsiniz.

Eşinizden, ailenizden ya da arkadaşlarınızdan duyabileceğiniz en kötü eleştiriyi de yazabilirsiniz. Eleştirileri istediğiniz kadar aşırı ve mantıksız yapabilirsiniz. Eleştirilerin sizi üzecek türden olması gerektiğini unutmayın. Sonra bu eleştirilerde haklılık payı bulmaya çalışın. Bu alıştırma çok şaşırtıcı olabilir.

Silahsızlanma Tekniği Alıştırması	
Yönerge: Silahsızlanma Tekniği'ni kullanarak her bir eleştiriye etkili bir yanıt bulmaya çalışın. Aşağıdaki boş kutulara insanlardan duyabileceğinizi düşündüğünüz eleştirileri yazın ve sağ taraftaki sütuna yanıtlarınızı yazın.	
Sert Eleştiri	Yatıştırıcı Yanıtlar
Senden nefret ediyorum! Tam bir pisliksin! Eziksin!	
Çok kabasın!	
Çok bencilsin, tek önemsediğin kendinsin!	

Silahsızlanma Tekniği'ni öğrenmenizi kolaylaştıracak birkaç ipucu vereyim size. İlk olarak belirsizliği değiştirmeye, genel eleştirileri spesifik duruma getirmeye çalışın. Örneğin, bir arkadaşınızın ansızın "Sen bir ahmaksın!" dediğini hayal edin. Üzülebilirsiniz ve kendinizi savunma isteği duyabilirsiniz. Bunun yerine bu satırlardakiler gibi bir şeyler söyleyebilirsiniz: "*Yorumum seni üzdüğü için kötü hissediyorum. Böyle olmasını istemezdim. Bana neler hissettiğini biraz daha anlatır mısın*?" Genel ve anlamsız bir eleştiriyi —"*Sen bir ahmaksın!*"— sizin söylediğiniz ve arkadaşınızı üzdüğünüz bir şeyle ilgili anlamlı bir diyaloga çeviriyorsunuz. Bu yanıt işbirliğine davet ediyor ve artık bir ahmak gibi görünmüyorsunuz.

İkinci olarak, Silahsızlanma Tekniği'ni kullanırken eleştiriyi kelimesi kelimesine onaylamak zorunda olmadığınızı hatırlayın. Bunun yerine, diğer kişinin söylediklerinin özüne katılabilirsiniz. Ek olarak, cevabınızın karşınızdaki kişinin duygularını incitmeyeceğinden emin olun. Ben, her zaman nazikçe yanıt vermeye ve savaşın kalbinde bile saygıyı sürdürmeye çalışıyorum.

Örneğin, birisi size "Benden gerçekten hoşlanmıyorsun!" demiş olsun. Terapistler bu eleştiriyi kızgın hastalardan her zaman duyarlar, ama bunu bir çocuktan ya da anlaşamadığınız birinden de duyabilirsiniz. İşte size Silahsızlanma Tekniği için kötü bir örnek:

"*Haklısın. Senden hoşlanmıyorum ve sana daha fazla katlanabileceğimi de sanmıyorum. Aslında, senin kendi annen de muhtemelen seni sevmiyordur.*" Her ne kadar Silahsızlanma Tekniği gibi görünse de kaba olmanın bir başka yolu aslında. İşte daha iyi bir yanıt:

> Vay canına, bunu söylediğini duymak çok incitici, ama sana katılıyorum. Havada bir gerginlik var ve bu çok utandırıcı. Ben de hayal kırıklığına uğradım. Bunun hakkında konuşalım. Senin arkadaşlığın benim için çok şey ifade ediyor. Senin keyfini kaçıran ne yaptım, ya da ne söyledim, bana anlatabilir misin?

Silahsızlanma Tekniği Alıştırması: Yanıtlar	
Sert Eleştiri	Yatıştırıcı Yanıtlar
Senden nefret ediyorum! Tam bir pisliksin! Eziksin!	"Sanki bana biraz öfkelisin gibi, fark ettim ki, durumla çok iyi baş edemedim. Batırdım ve bundan utanıyorum. Bana nasıl hissettiğini biraz daha anlatabilir misin?"
Çok kabasın!	"Sanıyorum ki, yorumlarım duygularını biraz incitti ve ben de kendimi kötü hissediyorum çünkü seni gerçekten önemsiyorum. Bunu konuşabilir miyiz?
Çok bencilsin, tek önemsediğin kendinsin!	Haklısın. Senin duygularını hesaba katmadım ve bana kızmakta son derece haklısın. Bunu duymak benim İçin İncitici. Bencil ya da umursamaz görünen başka bir şey söyledim ya da yaptım mı?

Bu cevap eleştiren kişiyi reddedilmiş ya da bastırılmış hissetmeden yatıştırır. Ayrıca genel bir eleştiriyi —"Benden gerçekten hoşlanmıyorsun"— daha spesifik bir duruma çevirir. İkinizin son dönemde çok iyi anlaşamadığınızı ve aslında olabileceğiniz kadar destekleyici olmadığınızı itiraf ediyor olursunuz. Paradokssal olarak karşınızdaki kişi gerçekten umursadığınızı hissedecek.

Daha önce suçlamanın zehirli etkisinden bahsederken, bu kitaptaki fikir ve tekniklerin araştırmalara dayanmasına rağmen, çoğunun felsefi ve manevi kökleri de olduğuna değinmiştim.

Yakınlık Çalışma Gruplarımdan birine katılan eski bir rahip, Silahsızlanma Tekniği'ni gösterirken, hissettiği bir içgörüsünü paylaştı. Rahipliği bıraktıktan sonra yeniden üniversiteye gidip eski dillerle ilgili doktora derecesi aldığını anlattı. Derslerinden birinde, Hıristiyanlığın bir geleneği olan "günah çıkarmanın (günahı kabullenmek)" aslında Aramı Dili'nden yanlış çevrilen bir sözcükten geldiğini öğrenmiş. Doğru çevirinin aslında "kabullenmek" değil, "katılmak" olduğunu söyledi. Benim çalışma grubuma katılana kadar bunun üzerine çok düşünmemişti ve günah çıkarmanın aslında Silahsızlanma Tekniği ile ne kadar benzer olduğunu fark etti. Çünkü kendinizi savunmak yerine sizi eleştiren kişiye katıldığınız zaman, aslında "günah çıkarmış" oluyorsunuz. Ve bunu yaptığınız anda bağışlanacaksınız. Bu görüş sadece Hıristiyanlığa özgü değil, aslında hemen hemen her dini geleneğin içine gömülmüştür.

Budisder, egonun ya da kendiliğimizin ölümü anlamına gelen "büyük ölüm"den bahsederler. Eğer içtenlikle sizi eleştiren kişiyle hemfikir olursanız, sıklıkla ölüyor gibi hissedersiniz. Aslında, gururunuz ve "kendilik" algınızın ikisi de ölmek zorunda, ama sizi eleştiren kişiyi ustaca ve açık bir kalple yatıştırırsanız öldüğünüz anda aslında yeniden doğuyor olacaksınız. Başka bir deyişle, "ölümünüz" ve "yeniden doğuşunuz" aslında aynı şeydir — aynı deneyimi farklı açıklama yollarıdır. Hatta kavga ettiğiniz birini yatıştırdığınızda, her ikinizin de birlikte ölüp birlikte yeniden doğacağınızı söyleyebilirsiniz. Çünkü başınıza bela olan düşmanlık, güvensizlik ve hayal kırıklığı anında sıcaklık, sevgi ve saygıya dönüşecek.

14
Düşünce ve Duygu Empatisi

Freud'dan bu yana öne çıkan tüm terapistler empatinin önemini vurgulamışlardır. 9. Bölüm'de ben de empatiyi iyi iletişimin üç önemli içeriğinden biri olarak vurguladım. Fakat gerçekten bu kadar önemli mi? Yoksa sadece yüzleşme grupları için dokunaklı bir konsept mi? Empati nedir? Ve gerçekten hayatlarımızda değişiklik yapacak mı?

Çoğumuz makul ölçüde empatik olduğumuza inanırız. Diğer insanların ne düşündüğü ve neler hissettiği ve bizimle ilgili ne hissettiğine dair oldukça iyi bir fikrimiz olduğuna ikna olmuşuzdur. Örneğin, muhtemelen iş arkadaşlarınızın, dostlarınızın ve aile üyelerinizin neler hissettiklerini ve sizin hakkınızda neler hissettiklerini bildiğinizi düşünüyorsunuz. Hatta kendinizi nasıl hissettiğinizi de onların bildiğini düşünebilirsiniz. Eğer diğer insanların neler hissettiklerini zaten biliyorsak, empati konusuyla niye bu kadar uğraşıyoruz?

Diğer insanların neler hissettikleri ve bizimle ilgili neler hissettikleri ile ilgili algımız yanlış olabilir. Aslında neredeyse, her zaman yanlıştırlar. Bu durum insan ilişkilerinde uzman oldukları varsayılan terapistler için de geçerlidir. Diğer insanların neler hissettiklerini bildiğimizi sanırız, ama bilmeyiz.

Yakın zamanda Stanford Üniversitesi Hastanesi'nde terapist tutarlılığı ile ilgili bir çalışma tamamladım. Bu çalışmada 8 araştırmacı terapist yeni psikiyatrik tanı alan hastalarla, sorunları ve savaştıkları duyguları ile ilgili görüşmeler yaptılar. Çalışmaya 70 hasta katıldı. Her görüşmenin sonunda hastalar birkaç değerlendirme ve depresyon, kaygı ve öfke gibi "tam o anda" ne hissetiklerini ifade ettikleri duyguları tam olarak ölçen değerlendirmeleri tamamladılar. Her hasta ayrıca görüşmeyi yürüten

terapistin sıcaklık ve sevecenliğini değerlendirdi. Aynı zamanda, araştırmacılar da aynı ölçekleri tamamladılar ve hastanın yanıtlarını tahmin etmeleri istendi.

Araştırmacılar tutarlılıklarının değerlendirildiğini biliyorlardı ve hastaların görüşmede ne söylediklerine konsantre olup doğru anlamak için çok çaba harcıyorlardı. Araştırmacılar ne kadar tutarlıydı? Tutarlılığı değerlendirmenin bir yolu "İlişki Katsayısı" adı verilen istatistiksel bir ölçümdür. Karışık bir terim ama aslında basit bir kavram. Bir ilişki katsayısı 0 ve 1 arasında olabilir.[4] 1 değeri, hastanın neler hissettiği ile ilgili terapistin algısının tam olarak tutarlı olduğu anlamına gelir. Sıfır değeri, hastanın duyguları ve terapistin algısı arasında hiçbir ilişki olmadığı anlamına gelir. Bu olabilecek en kötü sonuçtur.

Sonuçları tahmin edebilir misiniz? Neredeyse tüm ilişkiler sıfıra yakındı. Bu, terapistlerin hastanın nasıl hissettiğine ilişkin algılarının neredeyse tamamen hastanın gerçekte hissettikleriyle ilgisiz olduğu anlamına gelir. Bu hastaları hiç görmeyen taksi sürücülerine de hastaların neler hissettiklerini konusunda tahminlerini sorsak, hemen hemen terapistlerin tahminleri kadar iyi olacaktı! Düşük ilişki değerleri, araştırmacıların hastalarla ilgili ne hissettikleri konusunda iki-üç saat sohbet etmiş olmaları nedeniyle, çok şaşırtıcıydı. Bildiklerini düşünüyorlardı, ama algıları düşündüklerinden çok daha az tutarlıydı.

Meslekdaşlarımı eleştirmek niyetinde değilim. Çalışmadaki araştırmacılar üst düzeyde yetenekli ve sevecenlerdi, hatta bazıları tanıdığım en iyilerden... Hepimizin bu sorunu var. Karşımızdaki insanların ne hissettiklerini, bizimle ilgili hissettiklerini bildiğimizi düşünüyoruz ama bilmiyoruz. Bu durum sevdiklerimizi, arkadaşlarımızı, komşularımızı, meslekdaşlarımızı ve müşterilerimizi de kapsar.

Bu sorun sadece psikiyatrik ya da tıbbi alanda sınırlı değildir. Bir meslekdaşım geçenlerde, yüzlerce çocuğa kendilerini ne kadar depresif ya

---

[4] Teknik olarak ilişki katsayısı -1 ve +1 arasında değişebilir. Negatif ilişkiler bir değişkendeki yüksek puanların diğer değişkendeki düşük puanlarla ilişkili olduğunu gösterir.

da kızgın hissettiklerinin sorulduğu büyüleyici bir çalışmadan bahsetti. Anne babalarına, öğretmenlerine ve danışmanlara da çocukların neler hissettikleri aynı ölçekler kullanılarak sorulmuş. Yine, çocukların hissettikleri ve anne babaları, öğretmenleri ve danışmanların onların neler hissettiklerini düşündükleri arasında anlamlı bir ilişki yoktu.

Bu çalışmaların yansımaları gerçekten kafa karıştırıcı olsa da, yan evdeki çocuğun anne babasını öldürüp elinde silahla okula girip insanları katlettiği haberini görünce insanların niçin şoke olduğunu açıklayabiliyor. İnsanlar genellikle "Böyle hissettiğiyle ilgili hiç fikrim yoktu! İyi bir çocuğa benziyordu!" derler.

Son tahlilde, insanların neler hissettikleri ve sizin hakkınızda neler hissettikleri ile ilgili düşünceleriniz her zaman tutarlı olmayabilir. Empatinin önemli bir beceri olmasının en önemli nedenlerinden biri bu. Aile üyelerinden biriyle kişisel bir çatışma ya da patronunuzla veya müşterinizle bir anlaşmazlık gibi işle ilgili bir sorun yaşamanız hiç fark etmez. Karşımızdaki insanın ne düşündüğü ya da ne hissettiği ile ilgili tutarlı bilgi paha biçilemez!

Empati becerilerinizi nasıl geliştirebilirsiniz? Öncelikle terimleri tanımlamalıyız. Empati'nin tanımı nedir? Eğer aşağıdakileri yapıyorsam sizinle empati kuruyorum demektir:

1. Eğer ne düşündüğünü tam olarak anlıyorsam ve sen "Doğru anlamışsın. Tam olarak düşündüğüm bu," diyebiliyorsan. Buna Düşünce Empatisi diyorum.
2. Ayrıca içeride ne hissettiğini anlıyorsam ve sen "Evet tam olarak hissettiğim bu," diyebiliyorsan. Buna Duygu Empatisi diyorum.
3. Anlayışımı sıcaklık ve saygıyla sürdürüyorsam ve sen utanmış ya da bastırılmış hissetmiyorsan.

Düşünce Empatisi

Empatinin bu üç yönünü daha ayrıntılı inceleyelim. Düşünce Empatisi, karşınızdaki insanın size söylediğini tekrar etmektir. Böylece karşınızdaki kişi sizin mesajı aldığınızı görür. Sanki, çok dikkatli dinleyen ve her

kelimeyi kaydeden bir mahkeme raportörü gibi karşınızdakinin ne söylediğine konsantre olursunuz ve doğru bir şekilde özetleyebilirsiniz.

Düşünce Empatisi basit görünebilir, ama özellikle bir çatışma sırasında egemen olmak zor olabilir. Saldırı altındayken çoğumuz kendimizi panik içinde ya da üzgün hissedebiliriz. Kendimizi savunmak için bir sonraki söyleyeceğimize odaklanma eğilimimiz vardır. Ama bunu yaptığınızda, diğer insanın ne söylediğini takip edemeyiz ve sonuçta beraberce yanlış şeye yanıt veriyor oluruz. Bu dinlemediğinizi göreceğinden, diğer insana rahatsızlık verir.

Eğer tam tersine, karşınızdaki insanın söylediklerini tam olarak ifade edebilirseniz, dinlediğinizi ve "anladığınızı" görür. Düşünce Empatisi özellikle ses tonunuz da saygılıysa, genellikle gerilimi azaltır. Ek olarak, diğer insanın ne söylediğine konsantre olup yüksek sesle tekrar ederseniz, bir sonra söyleyeceğinizi düşünmek için zaman da kazanırsınız.

Düşünce Empatisi'ni ustaca kullanmak demek, odağınızı kendi düşündükleriniz ve hissettiklerinizden, karşınızdaki kişinin ne söylediğine çevirmek demektir. Düşünce Empatisi birçok insanın bel bağladığı "kendine odaklı" iletişimin tersine "diğerine odaklı" iletişim tekniğidir diyebilirsiniz.

Aşağıdaki ifadeler Düşünce Empatisi'ni kullanırken ne tür şeyler söyleyebileceğiniz konusunda fikir verebilir.

- □ "..... diyor gibisin."
- □ "Doğru anlamış mıyım? "..... dedin."
- □ "Doğru duyduysam, ... diye düşünüyorsun."
- □ "Doğru anlamış mıyım bir bakalım, çünkü üç önemli şey söyledin. İlk olarak ..... dedin. İkincisi, ... ile ilgili endişeni dile getirdin, ve üçüncü olarak da ..... ile ilgili duygularından bahsettin. Doğru anlamış mıyım?"

Bu satırlardakilerin hepsi olur. Karşınızdaki insanın söylediklerini kendi kelimelerinizle ve saygılı, rahat ve ilgili bir ses tonuyla ifade etmeyi unutmayın. Son örneğe dikkat edin, bir soruyla bitirdim: "Doğru anlamış

mıyım?" Bu karşınızdaki insana, onun ne düşündüğü ile ilgili değerlendirmenizin doğru olup olmadığını açıklama şansını verir.

İşte bir örnek daha: Arkadaşınız Caroline'la tartıştığınızı düşünün. Çıktığı çocuğun onun için iyi olmadığını düşünüyorsunuz, ama o sırılsıklam âşık ve bunu duymak istemiyor. Birdenbire, "*Lance'le ilgili tamamen yanılıyorsun. Her şeyden önce beni gerçekten seviyor ve gizlice başka kimseyle çıkmadığını biliyorum. Beni asla aldatmayacak. Dün marazadan bir şey çalma suçundan tutuklanması tamamen bir yanlışlık. Güvenlik onun başka biri olduğunu düşündü. Lance tanıdığım en dürüst insan*" dedi.

Düşünce Empatisi'ni kullanarak şöyle söyleyebilirsiniz:

"*Caroline, galiba ben Lance ile ilgili yanlış bir fikre kapıldım ve şu anda seni üzecek şeyler söylediğim için kendimi kötü hissediyorum. Bana Lance'in seni gerçekten sevdiğini ve seni asla aldatmayacağını söylüyorsun. Ayrıca, onun gerçekten mağazadan bir şey çalmadığını ve aslında dürüst bir insan olduğunu söylüyorsun. Doğru anlamış mıyım?*"

Düşünce Empatisi'ni öğrenmek göreceli olarak kolaydır çünkü yapacağınız tek şey karşınızdaki insanın ne söylediğini saygılı bir ses tonuyla tekrar etmektir. Söylediklerinin doğru olduğuna katılmak zorunda değilsiniz ve kesinlikle yanıldıkları konusunda da ısrarcı olmayı istemezsiniz. Samimiyet ve içtenlik yaşamsal önem taşıyacaktır. Eğer karşınızdaki insanın söylediklerini aynı ifadelerle geri aktarırsanız, papağan gibi olursunuz. İşte bahsettiğim sorunun bir örneği:

Kadın — Beni kızdırıyorsun.

Erkek — (Düşünce Empatisi'ni yeni öğrenmiş) Seni kızdırdığımı söylüyorsun.

Kadın — Ne yaptığını sanıyorsun sen? Papağan gibisin!

Erkek — Papağana benzediğimi söylüyor gibisin ve ne yaptığımdan emin değilsin.

Kadın — Her söylediğimi tekrar etmeyi bırak! Bu beni çıldırtıyor!

Erkek — Her söylediğini tekrar etmeyi bırakmamı istiyorsun, çünkü bu seni çıldırtıyor.

Bu arkadaşın söyledikleri kulağa inanılmaz mekanik geliyor. Bir duvar örmek için Düşünce Empatisi'ni kullanıyor. Gerçekten dinlemiyor sadece eşinin söylediklerini çeviriyor ve son derece rahatsız edici oluyor. İşte daha etkili bir yanıt:

Kadın: Beni kızdırıyorsun.
Erkek: Vay canına, bana gerçekten kızgın olduğunu görüyorum.
Epey kaygılandım çünkü seni üzecek ne söylediğimden ya da ne yaptığımdan emin değilim. Bana neler hissettiğinden biraz daha bahseder misin?

Gördüğünüz gibi, bu adam eşiyle empati yaparken aynı zamanda kendi duygularını da paylaşıyor. "Vay canına" dediği zaman gerçek bir şaşırma ifade ediyor. Ayrıca, kaygılandığını itiraf ediyor ve ne olduğundan emin olmadığını söylüyor. Bu sözler onun bir insan olduğunu ve incinebileceğini gösteriyor. Kalpten yanıt verdiği ve daha fazla bilgi istediği için artık papağana da benzemiyor. Son olarak bir açık soru soruyor. Bu onun ilgili olduğunu ve dinlemek için istekli olduğunu gösterir. Empati yaptığınızda, esnek, ilgili bir zihin ve sevgi dolu, sevecen bir kalp başarı için en önemli anahtarlarınızda.

Duygu Empatisi

Düşünce Empatisi son derece yararlıdır ama genellikle yeterli değildir. Aynı zamanda Duygu Empatisi'ni de kullanarak karşınızdaki insanın duygularını da anladığınızı ifade etmeniz gerekir. Bir çatışma sırasında, karşınızdaki insan muhtemelen üzgün olacaktır. İncinmiş, aşağılanmış, hayal kırıklığına uğramış ya da size kızgın olabilir. Eğer duygularını anladığınızı ifade etmezseniz, artacaklar ve belki de kontrolden çıkacaklardır. Çünkü sizin, onun duygusal olarak ne durumda olduğunu da fark etmenizi ister. Bunu hepimiz isteriz. İnsanlar onların duygularını gözönüne aldığınızı fark ettikleri zaman, çok fazla savunmacı olmazlar ve duygularını davranışlarıyla ortaya koymazlar. Üstelik daha saygılı olurlar ve sizin neler hissettiğinizi dinlemek için istekli olurlar.

Duygu Empatisi karşınızdaki insanın size söylediklerinden, neler hissediyor olabileceğini ifade etmektir. Bunu nasıl yaparsınız? Size söylediklerini kendi kelimelerinizle ifade ederken, kendinize, "Bu durumla ilgili düşündüklerine bakılırsa, neler hissediyor olabilir?" diye sorun. Örneğin, biri size bir alçak olduğunuzu söylüyorsa, siz kızgın olduğunu anlamak için bilim insanı olmaya gerek yok. Eğer en yakın arkadaşınız kardeşinin lösemi tanısı konulduğunu söylüyorsa, şoke olmuş, üzgün, korkmuş ya da yasa boğulmuş olabilir.

Duygu Empatisi'ni kullanırken şöyle söyleyebilirsiniz: "*Yakında, söylediklerine de bakılırsa, X, Y, ya da Z hissediyor olabilirsin. Doğru anlayabiliyor muyum?*"

X, Y, ve Z, sayfa 103'te görebileceğiniz Duygu Sözcükleri yerine kullanılmıştır. Eğer bir soruyla bitirirseniz, karşınızdaki insana yanlış anlaşılan bir nokta varsa, onu düzeltme ve neler hissettiğiyle ilgili daha fazla anlatma şansı verirsiniz.

Bana, "*Dr. Burns, babam onunla her konuşmaya çalıştığımda bana kızıyor. Çok eleştirel. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.*" dediğinizi düşünün. Düşünce ve Duygu Empatisi'ni kullanarak, şu şekilde yanıt verirdim:

"*Bunu duyduğuma üzüldüm. Baban onunla konuşmaya çalıştığında seni eleştirmeye başlıyor anladığım kadarıyla. Bu korkunç olmalı. Sevdiğin birinin seni eleştirmesi ve kendini hiçbir şeyi doğru yapamıyormuş yibi hissetmek çok yıkıcı olabilir. Kendini incinmiş ya da bastırılmış hissediyor olabileceğini tahmin edebiliyorum. Kızgın ya da korkmuş da hissediyor olabilirsin. Sana bunu yaptığı zaman nasıl hissettiğini bana anlatır mısın?*"

Bana söylediklerinizi tekrar ettiğimi (Düşünce Empatisi), neler hissediyor olabileceğini ifade ettiğimi (Duygu Empatisi) ve bir soruyla bitirdiğimi fark ettiniz mi? Soruyla bitirmek önemli çünkü karşınızdaki insanı açılmaya ve sorunla ilgili daha fazla konuşmaya cesaretlendirir. Ayrıca sizin doğru anlayıp anlamadığınızı da söyleyebilir. Genellikle diğer kişinin ne düşündüğü ve ne hissettiği ile ilgili algınızın bir şekilde yanlış olduğunu fark edeceksiniz.

Duygu Empatisi'ni kullanırken kendinizi karşınızdaki insanın yerine koyup onun ne tür duygulara sahip olabileceğini düşünün. Diyelim ki, 22

yaşındaki kızınız Janine, Cumartesi gecesi arkadaşlarıyla bir partide gece 1'e kadar dışarıda kalmak istiyor ve siz de ona o saate kadar kalamayacağını söylüyorsunuz. Bir anda, "Bütün arkadaşlarım gece 1'e kadar dışarıda kalabiliyor. Bu o kadar da büyük bir sorun değil. Beni önemsemiyorsun! Tek yapmak istediğin bana patronluk taslamak!" deyiveriyor.

Janine'nin söylediklerine bakılırsa ne hissettiğini düşünüyorsunuz? Sayfa 103'teki duygu sözcüklerine bakın ve okumaya devam etmeden önce üç dört sözcük seçin.

Janine kesinlikle kızgın, sinirli ve keyifsiz görünüyor. Muhtemelen üzüntü ve hayal kırıklığı da hissediyor. Partiden bütün arkadaşlarından önce ayrılacağı için kendini utanmış ve küçük düşmüş de hissediyor olabilir. Belki de erken bir yatma saati olduğu için arkadaşlarının onun hakkında kötü düşünmesinden korkuyor. "Beni önemsemiyorsun ya da anlamıyorsun" dediğinde ise, incinmiş ve reddedilmiş görünüyor.

Şimdi Janine'nin annesi rolünü oynayın. Nasıl yanıt verirdiniz? Bir kağıda ona ne söyleyeceğinizi yazın. Düşünce ve Duygu Empatisi'ni kullanmaya çalışın — onun söylediklerini kendi sözcüklerinizle tekrarlayın, nasıl hissediyor olabileceğini anladığınızı ifade edin ve doğru anlayıp anlamadığınızı sorun. Okumaya devam etmeden önce bu alıştırmayı bir kağıda yapın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
İşte bir yaklaşım:

> Janine üzgün olduğunu görüyorum ve ben de kendimi kötü hissediyorum, çünkü seni üzmekten nefret ediyorum. Dışarıda daha geç saatlere kadar kalmana izin vermeyi çok isterdim, ama birkaç hafta önce okulunuzdan o korkunç alkollü kazayı yapan çocuklar yüzünden çok endişeliyim ve eğer sana bir şey olursa kendimi asla affedemem. Aynı zamanda, tüm arkadaşların gece 1'e kadar dışarıda kalabiliyorken senin kalamaman sana adil değilmiş gibi geliyor olabilir. Neler

hissettiğini biraz daha anlatabilir misin? Bana sinirlenmişsen buna hiç şaşırmam.

Bu yanıtta, kendinizi Janine'nin yerine koyup neler hissediyor olabileceğini anladığınızı ifade ediyorsunuz. Aynı zamanda söylediklerinde bir gerçeklik payı bulup onu daha fazla anlatması için cesaretlendiriyorsunuz. Ek olarak, kendi duygularınızı da sevgi dolu bir şekilde paylaşıyorsunuz. Bu yanıt muhtemelen Janine'nin açılmasını kolaylaştıracak ve güç mücadelesine girmeden anlamlı bir diyalog kurabileceksiniz. Bu, onun taleplerini kabul etmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Sonuçta karar verme hakkı sizindir, ama onu dışlamadan, ustaca dinleyip sorunla ilgili sevgi dolu bir şekilde konuşursanız, her şey çok daha kolay hallolacaktır.

Bu saf bir bilim değildir, unutmayın. Kendisine sormadığınız sürece, karşınızdaki insanın ne düşünüp ne hissettiğini tam olarak anlamanın hiçbir yolu yoktur. Bu yüzden Düşünce ve Duygu Empatisi'ni sayfa 124'teki dinlemenin üçüncü becerisi olan Sorgulama ile birleştirmeniz gerekir. Sorgulama'yı kullanırken, karşınızdaki insana onu doğru anlayıp anlamadığınızı ya da ne düşündüğü ve neler hissettiği ile ilgili biraz daha anlatıp anlatamayacağını sorarsınız. Aslında Sorgulama'yı bu bölümdeki örneklerin neredeyse tamamında kullandım. Önümüzdeki bölümde Sorgulama'dan daha fazla bahsedeceğiz.

Ayrıca, Duygu Empatisi'ni kullanırken seçtiğiniz kelimelerin duruma uygun olması gerekir. Eğer evlilik yıldönümünü unuttuğunuz için eşiniz üzgünse, incinmiş ve kızgın olabileceğini anladığınızı ifade edebilirsiniz. Ama eğer patronunuz işyerindeki performansınız nedeniyle sizi eleştirmişse, muhtemelen "incinmiş ve kızgın görünüyorsunuz" demezsiniz. Çünkü patronunuz sizin bir kaçık olduğunuzu düşünür. Onun yerine iş ortamına daha uygun kelimeler kullanabilirsiniz.

Bir teklif için çok çabaladığınızı ama doğru yapıp yapmadığınız konusunda emin olmadığınızı varsayın. Patronunuz teklifi gözden geçirdikten sonra tam güncel olmadığını söylüyor. Şöyle diyebilirsiniz:

"*Teklifle ilgili hayal kırıklığına uğradığınız için üzgünüm, ama şaşırmadım. Teklifi yazarken, istediğim gibi olmadığını hissettim. Fark ettiğiniz sorunlarla ilgili biraz bilgi verirseniz, düzeltip daha iyi yapmaktan mutluluk duyarım.*"

Bu yanıt profesyonel görünüyor. Patronunuzun hayal kırılklığına uğramış olabileceğini —ki bu uygun— kabul ediyorsunuz. Düşünce ve Duygu Empatisi'nin yanısıra Silahsızlanma Tekniği'ni de kullanıp, daha fazla bilgi istiyorsunuz. Bir takım oyuncusu gibi görünüp onun uzmanlığına saygı gösterdiğiniz için patronunuz muhtemelen memnun olacaktır.

Eşi Jerry'nin olumsuz duygularla başa çıkamadığı konusunda ikna olmuş olan Harriet ile ilgili bölümü hatırlarsınız. Jerry, "*Beni yargıladığında incinmiş ve suçlanmış hissediyorum*" dediğinde Harriet "*Sana her katılmadığımda ya da olumsuz bir şey söylediğimde üzülüyor gibi görünüyorsun. Her söylediğim konusunda çok çok dikkatli olmam gerektiğini hissediyorum, bazen de huzurumuz sürsün diye sessiz kalmam gerekiyor gibi yeliyor. Ama ben sahte bir huzur istemiyorum*" diye yanıt vermişti.

Harriet'ın yanıtı etkili değildi çünkü katı görünüyordu. Dahası, Jerry duygularını ifade etmeye çalışmıştı ve Harriet onu cezalandırmıştı. Ek olarak, tam da Jerry'yi suçladığı şeyi yapmıştı, kendi duygularını ifade etmemişti. Bir kez daha görüyoruz ki, şikâyet ettiği sorunu aslında kendi yaratıyor ama bunun farkında değil.

Kendinizi Harriet'in yerine koyun ve Jerry'ye Düşünce ve Duygu Empatisi'ni kullanarak daha iyi bir yanıt verip veremeyeceğinize bir bakın. Kendinize "Beni yargıladığında kendimi incinmiş ve suçlanmış hissediyorum" dediğine bakarak Jerry'nin neler hissediyor olabileceğini sorun. Sayfa 103'teki Duygu Sözcükleri'ni gözden geçirin ve kendinize Jerry'nin muhtemelen neler hissettiğini sorun. Okumaya devam etmeden önce cevabınızı bir kağıda yazın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt

İşte bir yaklaşım:

> Jerry incindiğini ve suçlanmış hissettiğini söylüyorsun ve ben kendimi berbat hissediyorum çünkü galiba biraz yargılayıcı davrandım. Bana kızgınsan ve sinir olduysan da buna şaşırmam. Bazen konuşurken çok temkinli davranıyoruz ve ben de kendimi dışlanmış, yalnız ve sinirli hissediyorum. Bu beni çok rahatsız ediyor çünkü seni çok seviyorum. Seni nasıl yargıladığımı ve bunun sana neler hissettirdiğini bana biraz daha anlatır mısın?

Harriet, Jerry'nin duygularını kabul ediyor, kendi duygularını paylaşıyor ve onu açılmaya davet ediyor. Bu onların kim haklı, kim haksız ya da bu sorunun suçlusu kim diye sürekli didişmek yerine, daha derin bir duygusal bağ kurmalarını sağlayacak.

Dinleme — Yardım Etme

Düşünce ve Duygu Empatisi'ni kullanırken amacınızın karşınızdaki insanı rahatsız eden sorunu çözmesine "yardım etmek" değil, onun neler hissettiğini anlamaya gerçekten istekli olduğunuzu göstermek olduğunu unutmayın. Çoğu zaman ihtiyacı olan ve istediği tek şey biraz anlayış. Sorunları çözmenin bir zamanı var ama kesinlikle karşımızdaki insanın üzgün olduğu zaman değil. Ustalıkla dinleme en önce gelmeli. Bu disiplin ve kararlılık gerektirir.

Geçenlerde bir söyleşide, dinlemek yerine "yardım" ederek, aptalca bir hata yaptım. Kitabım '*Panik Atakta*'[5] çıktığı zaman, yerel kitabevlerinde konuşma yapma ve imza günü yapma şansı buldum. Soru-yanıt bölümü sırasında, ön sıradan bir kadın heyecanla elini kaldırdı. Konuşmamın konusu olan kaygı ile ilgili bir soru bekliyordum ama ilgisiz bir konuda soru sordu: "*Dr. Burns, kızım beni asla dinlemiyor. Ne yapması gerektiğini anlatmaya çalışıyorum ama asla dinlemiyor. Niye bu kadar dikkafalı? Söylediğim doğru şeyleri ona nasıl dinletebilirim? Her şeyi denedim ama hiçbir şey işe*

[5] *'Panik Atakta'*, Dr. David D. Burns, Psikonet Yayınları, 7. Basım, İstanbul 2018.

yaramıyor!" dedi. Öfkeli görünüyordu. Kızıyla devasa bir güç mücadelesine girdiği açıkça görünüyordu.

Bazen, insanların bizim yapmalarını istediğimiz şeyleri yaptırma konusunda çok uğraşırsak, geri tepebilir dedim. Çözüm genellikle tam tersidir — empati yapmayı öğrenip, gerçekten dinleyerek o kişinin ne demeye çalıştığını anlamak. Bu, kendinizi ona dinletmek ya da onu kontrol etmek yerine, dünyayı onun gözünden görmeye çalışmaktır.

Kadın küstahça, "*Doktor yanlış yoldasınız. Ben harika bir dinleyiciyim, ama kızımda hiç işe yaramıyor. Ne yapacağım? Ona hiçbir şey fayda etmiyor!*" diye bağırdı. İtiraf etmekten nefret ediyorum ama içimden, "Gerçeği duymak istersen, açıkça görünüyor ki, kızını kontrol etmeye çalışıyorsun ve dinleme becerin berbat! Aslında şu anda beni bile dinlemiyorsun" demek geldi. Neyse ki dilimi ısırdım ve bunları söylemedim.

Kadın iyi bir dinleyici olduğu konusunda ikna olmuştu, ama hiç de öyle görünmüyordu. Ama ben de aynı hatayı yaptım! Kızıyla ilgili yaşadığı derin üzüntü ve hayal kırıklığını kabul etmek yerine ona ne yapması gerektiğini anlatmaya çalıştım. O anda istediği tek şey biraz anlayıştı. Birilerinin ona hak vermesini istiyordu. Tamamen farklı bir yaklaşımı denemek şöyle dursun, kızıyla olan çatışmasında kendi rolünü incelemeye bile hazır değildi. Sadece dışa vurmaya ihtiyacı vardı.

Hastalarımın ve öğrencilerimin tanımladığı sorunlar kadar insanlarla olan kendi etkileşimlerimi de incelediğimde ilişki tuzaklarının ne kadar baştan çıkarıcı ve dayanılmaz olduklarını her zaman şaşırarak görüyorum. Virüs gibi yayılıyorlar ve hepimize bulaşıyorlar. Bu kadın kızı onu dinlemediği için sinirliydi ama o da kızını dinlemiyordu. Ben kadın beni dinlemedi diye sinirlendim ama ben de onu dinlemiyordum.

Her ne kadar bu bölüm pratik iletişim teknikleri ile ilgili de olsa, gerçekten felsefi bir konuyu tartışıyoruz. Empati, şefkat ve kabul ile çok yakından ilgili. Kendi zihinlerimizi ve benliklerimizi dışarı alıp, başka birinin düşüncelerini, duygularını ve acılarını anlamayı içerir.

Empatinin yaşamsal bileşenleri, başka bir insanın bakış açısını görmek ve anlamak için samimi bir isteğin yanısıra; nezaket, alçakgönüllülük, dikkate alma (hatta diyorum ki) sevginin kendisidir.

Tamamen anlayışlı ve şefkatli olmak çok kolay değildir. Kendi gündeminizden vazgeçmeniz, kendinizi unutmanız gerekir ki; tamamen karşınızdaki kişinin düşüncelerine, duygularına ve değerlerine odaklanabilesiniz.

Bazen empati için "sıfır tekniği" diye düşünüyorum. Kendi düşüncelerinizi, ihtiyaçlarınızı ve duygularınızı öne çıkartmak yerine, tamamen karşınızdaki insanın üzerine yoğunlaşıyorsunuz. Tamamen alıcı oluyorsunuz, bir anlamda o kişiye hiçbir şey vermiyorsunuz. Sıfır oluyorsunuz. Ama paradokssal olarak ona paha biçilemez bir şey veriyorsunuz.

15
Sorgulama: "Doğru mu Anladım"

Geçen bölümde empatinin yaşamsal öneminden bahsettik. Karşımızdaki insanın ne düşündüğünü ve ne hissettiğini doğru bir şekilde anlamak, hem kişisel hem de satış dahil iş ortamı için eşit derecede önemlidir. Çoğumuzun yaptığı en büyük hata, karşımızdakini gerçekten dinlemeden kendi gündemimizi zorlayarak kendi fikirlerimizi öne çıkartmaktır. Bu strateji başarısız olmaya, mahkumdur, çünkü karşımızdaki insan kendini kapatacaktır.

Ama doğru anlamayı nasıl geliştirebiliriz? Soru sorun! Geçen bölümde düşünce ve duygu empatisi örneklerinin hemen hemen tamamını soruyla bitirdim. Bu tekniğe Sorgulama deniliyor.

Sorgulama, iletişimin en yararlı tekniklerinden biri olduğu gibi, muhtemelen ustalaşması en kolay tekniktir. Gerçi insanlar Sorgulama'yı kullanmayı öğrenirken neredeyse her zaman yaptıkları bazı hatalar vardır. Sorgulama'yı kullanırken, karşınızdaki insanın ne düşündüğü ve ne hissettiği ile ilgili nazik araştırıcı sorular sorarsınız. Amacınız karşınızdaki insanın kendini kapatıp konuşmayı bitirmesi yerine, kendini bir kitap gibi açmasını sağlamaktır. Geçen bölümde bir kişinin ne düşündüğü, ya da nasıl hissettiğini anlama konusunda asla emin olamayacağınız gerçeğinden bahsetmiştik. Sorgulama karşınızdaki insana, size anlatması için bir şans yaratır. Onun ne düşündüğü ya da ne hissettiği ile gerçekten ilgilendiğinizi gösterir.

Sorgulama, empati ile kardeş gibidir. Biriyle empati yaptığınızda onun ne düşündüğünü ve ne hissettiğini tam olarak kavramaya çalışırsınız. Sorgulama'yı kullandığınızda karşınızdaki insanı, içinde neler olduğunu anlatmaya davet edersiniz. Onun durumu nasıl gördüğünü anlayıp neler

hissettiğini öğrenmek için merak ve istek gösterirsiniz. Ayrıca doğru anlayıp anlamadığınızı, söylemeye çalıştığı şeyi yakalayıp yakalayamadığınızı size söylemesi için bir şans verirsiniz.

Sorgulama'yı çeşitli yollarla kullanabilirsiniz. Öncelikle karşınızdaki insanın ne düşündüğünü ve ne hissettiğini sorabilirsiniz. İşte bazı örnekler:

- □ "Bana biraz daha anlatabilir misin? ..... hakkında söylediklerinle gerçekten ilgileniyorum."
- □ "Bu durumu nasıl görüyorsun?"
- □ "..... olduğu zaman neler hissettiğini merak ediyorum?"
- □ "Ne olduğunu ve ne hissettiğini biraz daha anlatır mısın?"

İkinci olarak, karşınızdaki insanın düşünce ve duygularıyla ilgili algınızın doğru olup olmadığını sorabilirsiniz:

- □ "Kendini yalnız ve üzgün hissediyor gibisin, hatta belki bana biraz kızmış olabilirsin. Seni doğru anlıyor muyum?"
- □ "Cesaretin kırılmış ve ezilmiş görünüyorsun. Hissettiğin bu mu?"

Üçüncü olarak, karşınızdaki insanın size daha fazla şey anlatması için harekete geçirici açık uçlu sorular sorabilirsiniz:

- □ "Bu konuda daha fazla şey duymak istiyorum."
- □ "Söylediğin şey önemli gibi. Bu sorun hakkında ne düşündüğünü biraz daha anlatır mısın?"

Dördüncü olarak, beyin fırtınası yapmak ve sorunu çözmek için açık uçlu sorular sorabilirsiniz:

- □ "Bu konudaki fikirlerin ne?"
- □ "Bu soruna daha farklı nasıl yaklaşabileceğimizi düşündün mü?"
- □ "Neyin işe yarayacağını düşünüyorsun?"

Sorgulama, eğer dostça, çatışmacı olmadan sorular sorabilirseniz çok etkili olur. Bir soru tutumunuza ya da ses tonunuza göre iğneleyici ya da saygılı olarak algılanabilir. Karşınızdaki insan onun duyguları ve bakış açısıyla gerçekten ilgilendiğinizi hissetmeli. Yumuşak bir merak onu rahatlatacaktır. Eğer dayatmacı, incitici, ya da savunmacı görünürseniz, karşınızdaki insan size açılmak için istekli olmayacaktır. Beden diliniz de kullandığınız kelimeler kadar önemlidir. Eğer kollarınız göğsünüzde meydan okurcasına bağlıysa ve kaşlarınız çatıksa, karşınızdaki insan bunu fark edecek ve keyfi kaçacaktır.

11. Bölüm'de, eşi Richard'ın çok kontrolcü olduğu konusunda ikna olmuş Anna'dan bahsetmiştik. Sinemanın otoparkında arabayı park ederken, Richard "Şuraya park etmek varken neden bütün otoparkı üç kez dolaşıyorsun?" demişti. Anna da "İyi bir park yeri bulmaya çalışıyorum" diye yanıt vermişti. Tartışma devam etmişti, çünkü Anna, Richard'ın duygularını kabul etmediği gibi, kendi duygularını da ifade etmemişti. Bunun yerine ne söylenebilirdi?

İşte Anna ve benim bulduğumuz:

"*Haklısın Richard. Oraya park edebilirdim ve bu bize zaman kazandırırdı. Aynı zamanda ben de kendimi biraz bastırılmış hissediyorum çünkü ses tonunda bir keskinlik var. Sanki bana kızmış gibisin. Bunu konuşabilir miyiz?*"

Bu yanıtta Anna eleştirisini kabul ediyor, gizli düşmanlığı yumuşak bir şekilde ortaya çıkartıyor. Richard'a kızgın olup olmadığım soruyor ve saygılı bir şekilde kendi duygularını ifade ediyor. İşte bu Sorgulama'nın ustaca kullanımı için iyi bir örnektir.

Başlangıçta bu şekilde bir doğrudan iletişim rahatsız edici olabilir çünkü ikisi de çatışmadan kaçıyorlardı. Eğer duyguları hakkında açıkça konuşmaya başlarlarsa, yıllardır ilk defa gerçek yakınlığı hissetme şansını yakalayacaklar.

Erken Sorun Çözümü

Sorgulama ile ilgili en sık yapılan hata, keyfi kaçmış olan kişiye sorunu sizin nasıl çözebileceğinizi sormaktır. Sorun çözme iş dünyası için etkili olabilir, ama üzgün bir arkadaşınız ya da bir aile bireyi ile konuşurken işe

yaramayabilir. Çoğu zaman karşınızdaki kişi sadece içindekileri dışa vurmak ister. Eğer sözünü kesip onu rahatsız eden sorunu çözmeyi önerirseniz, muhtemelen daha fazla rahatsız olacaktır. Çünkü erken sorun çözme karşınızdaki kişinin incinmişlik ya da öfke gibi duygularını ifade etmesini engeller. Ayrıca bu bir küçümsemedir, sanki onun bir sorunu var ve bunu onun için çözecek uzman sizmişsiniz gibi onu aşağı bir konuma koyar.

Sorun çözme her zaman bir hata değildir, ama zamanlama çok önemlidir. Eğer karşınızdaki insan hissettiklerini dışa vurup ifade etmeden ya da gerginlik yüksekken sözünü kesip sorunu çözmeye çalışırsanız çabanız boşa çıkar. Çünkü onun aslında duygularını ifade etmeye ihtiyacı vardır. Ancak karşınızdaki insanı dinleyip onun söylediklerini onaylarsanız, onu açılmaya cesaretlendirirseniz sıklıkla "gerçek" sorunu çözmeye gerek kalmaz. Gerçek sorun çoğu zaman basitçe onu dinlemiyor olmanızdır.

Dean adlı marangoz bana bir terapi seansında "Doktor, eşim sizin bana yardımcı olamadığınızı düşünüyor. Gerçekten bir ilerleme kaydedemediğimi düşünüyor" dedi.

"Dean, sana daha fazla yardımcı olacak ne yapabilirim, ne düşünüyorsun?" diye yanıt verdiğimi varsayın. Bu ustaca bir Sorgulama kullanımı gibi görünüyor, ama değil. Bu yanıtta sorun görüyor musunuz?

Bu yanıt birkaç nedenden ötürü etkili olmayacaktır. Birincisi, Dean muhtemelen ona neyin daha iyi geleceği ile ilgili fikir sahibi değil. Sonuçta bana yardım almak için geliyor ve uzman olan benim. İkincisi, onun ve eşinin neler hissettiğini sormadım. Belki kendisi çok iyi ilerleme kaydettiğini düşünüyor ama eşi başka bir konuda hayal kırıklığına uğramış ve ona kızgın olabilir. Ya da belki terapi iyi gitmiyor gibi geliyor ama benim duygularımı incitmekten korktuğu için tedaviden eşinin mutlu olmadığını söylüyor. Ek olarak eşinin endişe ettiği sorunların ne olduğunu sormadım. Dean'in ilerleme kaydetmediğini söylediği zaman ne demek istiyor? Düşük özsaygı mı? Alkol sorunu mu? Bir evlilik çatışması mı? Muhtemelen odaklanacağımız önemli bir sorun var.

Kendinizi benim yerime koyun ve daha etkili bir yanıt verip veremeyeceğinize bir bakın. Okumaya devam etmeden önce, yanıtınızı bir kağıda yazın. Öğrenmeye başladığınız Silahsızlanma Tekniği, Düşünce ve Duygu Empatisi gibi iletişim tekniklerini istediğiniz gibi kullanabilirsiniz, ama Sorgulama'yı kullandığınızdan emin olun.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
İşte işe yarayabilecek bir cevap:

> Dean bunu duyduğuma şaşırdım çünkü harika bir ilerleme kaydettiğimi düşünüyordum, ama durumu yanlış anlıyor olabilirim, eşinin neler hissettiğini söylediğin için gerçekten memnunum. Bana onun ne söylediği ve senin de ne hissettiğin ile ilgili bir şeyler daha söyleyebilir misin? Eğer yoldan sapmışsak, doğru yöne gitmemiz için bu bize yardımcı olabilir.

Bu söylem, saygıyı sürdürüyor ve sorunu, konuları konuşmak ve terapiyi ilerletmek için bir fırsat olarak yeniden çerçeveliyor.

Şu ana kadar öğrendiğiniz üç beceri; Silahsızlanma Tekniği, Düşünce ve Duygu Empatisi ve Sorgulama, sizi harika bir dinleyici yapabilir ama iyi iletişim dinleme becerilerinden daha fazlasını gerektirir. Karşınızdaki insanın düşünce ve duyguları önemlidir, ama sizinkiler de önemlidir. Karşınızdaki insanın sizi dinlemesini ve bakış açınıza saygı göstermesini istiyorsanız, ustaca dinlemeyi (Empati) ve etkili bir şekilde kendinizi ifade etmeyi (Girişkenlik), kabul edici ve umursayıcı (Saygı) bir tarzla, birleştirmelisiniz. Eğer bu üç bileşenden biri eksik olursa, çabanız muhtemelen etkili olmayacaktır. Şimdi size, insanların sizi dinlemesi için nasıl konuşacağınızı göstereceğim.

16
"Ben Dili" İfadeleri

Ustaca dinlemenin doğal ve gerçekçi algılanması için belirli bir miktarda kendini açmayı gerektirdiğini daha önce tartışmıştık. Ama karşınızdaki insanı kendi bakış açınızla boğarsanız, iyi bir şeylerin ortaya çıkmasını bekleyemezsiniz. Girişkenlik eğitimlerinin yaptığı hata budur: Kendi istek, ihtiyaç ve duygularınızı kendinize odaklı bir şekilde karşınızdaki kişiye söylemenin önemine aşırı odaklanmak. Girişkenlik kağıt üzerinde harika görünür ama gerçek hayatta her zaman işe yaramaz. Olasılıkla kendi duygularınızı ya da kendi bakış açınızı ifade etmeye çalıştığınızda karşınızdaki kişinin sıklıkla dinlemediğini fark etmişsinizdir. Örneğin, eşiniz ne konuştuğunuzu anlamadığınız konusunda ısrarcı olup savunmacı bir tutuma girmiş olabilir.

Duygularınızı nasıl ifade edebilirsiniz ki insanlar sizi dinlesin? "Ben" dili oldukça yararlı olabilir. Eğer sayfa 124'deki Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı gözden geçirirseniz, "Ben" dilini kullandığınız zaman, düşünce ve duygularınızı onları açıklayan sözcükler kullanarak açıkça ve doğrudan ifade ettiğinizi göreceksiniz. Örneğin, "Hayal kırıklığına uğradım." Ya da "Kendimi üzgün hissediyorum" diyebilirsiniz. Bu, "Haksızsın" ya da "Beni üzüyorsun" demekten farklıdır. Bunlar, "Sen" dilinin klasik örnekleridir. "Sen" dili suçlayıcıdır ve insanları savunmaya geçirir. Tersine, "Ben" dili kullandığınız zaman insanları basitçe ne düşündüğünüz ve ne hissettiğiniz konusunda bilgilendirirsiniz ve bu duygularınıza sahip çıkarsınız.

Konuları basit formüllere indirgemekten hoşlanmıyorum çünkü formüle edilmiş ifadeler gerçekçi görünmüyorlar. Ama yine de, kelimesi kelimesine ya da mekanik olarak uygulamasanız bile bir formül size

doğru yolu gösterebilir. Ben dilindeki formül kendi duygularınızı ifade etmek hariç, Duygusal Empati'dekine benzer. "Ben X, Y, Z, hissediyorum" diyebilirsiniz (X, Y, Z: sayfa 103'deki Duygu Sözcükleri).

İşte "Ben Dili"nin bazı spesifik örnekleri:

- □ Üzgünüm.
- □ Kendimi incinmiş ve bastırılmış hissediyorum.
- □ Bunu duyduğum için üzüldüm ve kaygılandım.
- □ Gerçekten yalnızım.
- □ Hayal kırıklığına uğradım.
- □ Utanıyorum ama haklı olduğunu itiraf etmeliyim.
- □ Doğruyu söylemek gerekirse, şu anda kendimi azarlanmış hissediyorum.

Gördüğünüz gibi, "Ben Dili" ifadeleri oldukça açıktır ama gerçek hayatta bazen zor olabilir. Bir arkadaşınızın size, "Çok inatçısın! Her zaman haklı olmak zorundasın!" dediğini varsayın.

Aşağıdakilerden hangisi "Ben Dili" ifadesidir?

- □ Tam bir pislik gibi davrandığını hissediyorum.
- □ Haksız olduğunu hissediyorum. Ben inatçı değilim, her zaman haklı olmam gerekmiyor.
- □ Bana beni yargılıyormuşsun gibi geliyor.
- □ Beni delirttiğini hissediyorum.
- □ Şu anda biraz garip hissediyorum.

Okumaya devam etmeden önce biraz düşünün.

İlk dört yanıt "Ben Dili" gibi görünebilir, çünkü hepsi aslında "Ben" ifadesi içeriyor. Ama aslında değiller. Hepsi "Sen Dili". Hepsi kendi duygularınızı ifade etmek yerine, karşınızdaki insanın davranışlarını kötüleyen ifadeler içeriyor. Birinci yanıtta karşınızdaki insanı bir pislik olarak etikediyorsunuz. İkinci yanıt savunmacı bir karşı ataktan oluşuyor. Üçüncü örnekte karşınızdaki insanı sizi yargılamakla suçluyorsunuz.

Dördüncü örnek de bir suçlama gibi görünüyor ve karşınızdaki insanı savunmacı bir tutum sokabilir. Son yanıt "Şu anda kendimi biraz garip hissediyorum" bir "Ben Dili" ifadesidir çünkü karşınızdaki insana saldırmadan açıkça kendi duygularınızı ifade ediyorsunuz.

Elbette biri sizi eleştirdiği zaman, "Ben Dili"nden daha fazlasıyla yanıt vermeniz gerekir, yoksa yanıtınız hiçbir işe yaramaz. Silahsızlanma Tekniği, Duygu ve Düşünce Empatisi ve Sorgulama teknikleri paha biçilemez olabilirler. "Ben Dili" ifadelerini kullandığınızda, duygularınızın karşınızdaki kişiyi endişelendirip üzebileceğini ve savunmacı bir tutuma geçirebileceğini unutmayın. Bu tepki karşınızdakine fazlaca yüklendiğiniz ya da, karşınızdakinin hassas ve kırılgan hissettiği ve dinlemeye hazır olmadığının bir göstergesidir. Acilen vites değiştirmeniz gerekir. Duygularınızı ifade etmeyi bırakıp dinlemenin üç becerisini, Silahsızlanma Tekniği, Düşünce ve Duygu Empatisi ve Sorgulama'yı kullanın. Karşınızdaki insan rahatlayıp size tekrar güvenmeye başladığında, nazik bir üslupla duygularınızı tekrar ifade etmeye çalışabilirsiniz.

Eğer karşımdaki insan biraz üzgün görünüyorsa "Ben Dili" ifadelerini yumuşatmaya çalışıyorum. Önümüzdeki bölümde daha derinlemesine inceleyeceğimiz Gurur Okşama, ilacı yutmaya yardım eden şeker gibidir. Gurur Okşama, anlaşmazlık yaşadığınız kişiye olumlu bir yaklaşım ifade etmek anlamına gelir. Örneğin, "Bunu gerçekten seninle konuşmak istiyorum, çünkü senden hoşlanıyorum ve senin arkadaşlığın benim için çok önemli" diyebilirsiniz. Bu, aynı zamanda ortamda gerginlik varken tevazu göstermeye de yararlı olacaktır.

Jed ve eşi Marjoire'yi hatırlıyor musunuz? Jed işten ve geldiğinde Marjoire, "*Çok kızgınım. İşten eve gelirken yine içmişsin. Alkolü bana tercih ediyorsun. Yine kanepede televizyonu zaplarken sızıp kalacaksın. Üstelik leş gibi kokuyorsun, bu da beni sinir ediyor!*" demişti.

Sonra Jed de "*Tabii ki sarhoş olurum! Bana karşı buz gibisin, hiçbir şey seni tahrik etmiyor!*" demişti.

Jed kendini incinmiş hissediyordu, ama duygularını eşiyle paylaşmak yerine ona saldırmıştı. "Ben Dili" ifadesi içeren daha etkili bir yanıt

düşünebilir misiniz? Sayfa 103'deki Etkin İletişimin Beş Sırrı'ndan hangisini isterseniz kullanabilirsiniz ama en azından bir tane "Ben Dili" ifadesi kullandığınızdan emin olun. Okumaya devam etmeden önce cevabınızı bir kağıda yazın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
Jed şöyle diyebilirdi:

> Haklısın, işten eve gelirken yolda çok içtim, sinir olmaya da her türlü hakkın var. Ben hayal kırıklığına uğramış ve reddedilmiş hissediyordum ve bunu konuşmak yerine kaçınıyordum. Uzaklaşıyormuşuz gibi geliyor ve bu beni incitiyor, çünkü seni kaybetmek istemiyorum. Şu anda kendimi incinmiş ve küçük düşmüş hissediyorum. Sen de sanki incinmiş, öfkeli ve reddedilmiş hissediyor gibisin. Bunun hakkında konuşabilir miyiz? Bu benim için çok zor ama senin ne hissediyor olduğunu daha fazla anlamak istiyorum.

Jed'in düzeltilmiş yanıtı Marjoire'nin daha açık olup duygularını anlatması için bir fırsat yaratacak. Benim önerdiğim düzeltilmiş yanıt çok yumuşak başlı görünüyor olabilir, ya da gerçek insanlar bu şekilde konuşmadığını düşünüyor olabilirsiniz. Eğer öyleyse, daha doğal olması için siz de düzeltebilirsiniz. Duygularınızı paylaşmanın tek bir doğru yolu yoktur. İlişki Günlüğü'ndeki beşinci adımı uyguladığınız zaman, yanıtlarınızı içinize sinene kadar değiştirebilirsiniz.

Ustaca iletişimde bulunmayı öğrenmek bir sanattır. Daha çok bir müzik aleti çalmayı öğrenmek gibidir. Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı bir piyanonun tuşları gibi düşünebilirsiniz. Herkes oturup tuşlara basabilir ama kulağa hoş gelmez. Eğer bolca pratik yapıp çalışırsanız becerileriniz gelişir ve güzel müzik yapmayı öğrenirsiniz.

Neredeyse herkes duygularını açık ve doğrudan ifade etmenin önemli olduğunu onaylasa da, birçok insan diğer insanlarla yaşadıkları

çatışmalarda "Ben Dili" ifadelerini kullanmamak için direnir. Bunun pek çok nedeni vardır. Duygularınızı paylaşmanın uygunsuz olduğunu, ya da aptal gibi göründüğünüzü, ya da aşırı kişisel olduğunuzu düşünebilirsiniz.

Bu gerçekçi bir endişedir ve empati ile ilgili bölümde yaptığım yorumlar burası ile de ilgilidir. Duygularınızı ifade ediş biçiminizi farklı ortamlara göre değişiklik gösterecektir. Bir iş ortamında duygularınızı ifade etmek için ılımlı profesyonel sözcükler kullanabilirsiniz. Örneğin; bir meslekdaşınızla anlaşamıyorsanız, incinmiş, dargın ya da öfkeli olduğunuzu söylemek yerine kendinizi rahatsız ya da garip hissettiğinizi söyleyebilirsiniz. Tam tersine eşinizle, oğlunuzla ya da kızınızla konuşuyorsanız daha açık ve içinizden geldiği gibi konuşabilirsiniz.

Bazı insanlar Zihin Okuma denilen bir zihniyet yüzünden "Ben Dili" ifadelerini kullanmaya dirençli olurlar. Kendinize, sizi gerçekten seven ve önemseyen birinin, siz söylemeden sizin ne istediğinizi ve ne hissettiğinizi bilmesi gerektiğini söyleyebilirsiniz. Bu inanç, oldukça romantik bir çekiciliğe sahiptir ve birçok insan bu konuya tamamıyla inanmış durumdadır. Ayrıca size diğer insanlara ne düşündüğünüzü ve nasıl hissettiğinizi söylememeniz için iyi de bir mazerettir.

Bir zamanlar cinsel sorunları olan Mina adında bir kadını tedavi etmiştim. Mina yirmi yıldan fazladır ilişki sırasında orgazm olamadığını anlatmıştı. Eşi Abe, hatanın kendisinde olduğunu düşünüyordu. 1.65 boyunda, çocukluğunda hiçbir sporda başarılı olamamış biriydi ve eşini heyecanlandıracak kadar erkeksi olmadığını düşünüyordu. Bunu telafi etmek için, vücut geliştirmeye başlayıp müthiş adanmış bir şekilde çalışmıştı. Yıllar içinde, aşırı kaslı ve güçlü bir duruma gelmiş, hatta yerel vücut geliştirme yarışmalarında kendi yaş ve ağırlık kategorisinde ödül almıştı. Mina'ya bunun cinsel yaşamlarına bir yararı olup olmadığını sordum. Bana sorunları daha da kötüleştirdiğini söyledi.

Mina'ya cinsellikten zevk alma konusunda niçin bu kadar sorun yaşadığını sordum. Katı, dindar bir evde büyümüş olup cinsellikle ilgili suçluluk duyuyor olabilir miydi? Eşinin sevişmek için yaklaşması cazip mi değildi? Mina gözlerini düşürdü ve tereddütlü bir şekilde, Abe'in

sevişmeye başladıkları her zaman ilk olarak meme uçlarını kavrayıp sıkıştırdığını itiraf etti. Ne kadar uzun sevişirlerse, o kadar sert bir şekilde sıkıştırdığını ve bunun çok kötü bir şekilde acı verici olduğunu söyledi. Eşinin çok hoyratlaştığını, meme uçlarını sanki mengeneye sıkıştırılmış gibi hissettiğini anlattı.

Cinsellikle ilgili bu kadar sorun yaşamasını tamamen anladığımı ve bu sorun için bir çözümüm bile olduğunu söyledim. Bir anda kendine geldi ve ne olduğunu sordu.

"*Hiç Abe ile konuşmayı düşündün mü? Cinsel olarak neden hoşlanıp hoşlanmadığım ve meme uçlarını bu kadar sıkıştırdığı zaman canının ne kadar yandığını ona söyleyebilirsin. Ayrıca ona nasıl dokunulmak istediğini gösterebilirsin. Bu şekilde, daha iyi nasıl sevişeceğini öğrenecek ve muhtemelen ikiniz de cinsellikten çok daha fazla zevk alacaksınız*," dedim.

Mina bir anda öfkelendi ve "*Bunu yapmak zorunda değilim! 20 yıldan sonra anlayabileceğini mi düşünüyorsunuz?*" dedi.

Mina eşine nasıl hissettiğini anlatmak istemiyordu çünkü eşinin nasıl hissettiğini biliyor olması gerektiğini düşünüyordu ya da muhtemelen mahremiyet ve kırılganlık ile ilgili korkuları vardı. İdeal bir dünyada insanlara ne istediğimizi ve nasıl hissettiğimizi anlatmak zorunda olmamalıyız. Bunu bilecek kadar duyarlı olmalılar. İnsanların, sizi ne kadar sevdiklerinden bağımsız olarak, sizin gerçekten ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi bilemeyeceklerini unutmayın. "Ben Dili" ifadeleri kullanarak yapılan doğrudan iletişim Hollywood filmlerindeki sahnelerden daha az romantik görünebilir ama insanların sizin zihninizi okumalarını beklemekten çok daha fazla etkilidir.

17
Gurur Okşama: "Ben-O" İlişkilerine Karşı "Ben-Sen" İlişkileri

Gurur Okşama, etkili iletişimin beşinci sırrıdır. Gurur Okşama ne kadar üzgün olduğunuzdan bağımsız olarak, karşınızdaki kişiye olumlu bir yaklaşım ifade etmek anlamına gelir. Şu ana kadar bu tekniğin pek çok örneğini gördünüz. Gerçekten samimiyet, umursama ve saygıdan bahsediyoruz. Eğer biriyle daha iyi bir ilişki istiyorsanız, Gurur Okşama bir zorunluluktur. İnsanları eleştirip bunun karşılığında onların sizi sevmelerini bekleyemezsiniz. Bu çok açık bir şekilde görünüyor olabilir ama birçok insana kabul etmesi çok zor gelir. Hepimiz sevgi ve saygı isteriz, ama bazen, özellikle biriyle anlaşamıyorsak ya da kendimizi incinmiş ya da öfkeli hissediyorsak, sevgi ve saygı göstermeyiz.

Gurur Okşama, 20. yüzyıl dinbilimcilerinden Martin Buber'in çalışmasını temel alır. Martin Buber iki tip insan ilişkisi tanımlamıştır: "Ben-O" ilişkileri ve "Ben-Sen" ilişkileri. Bir "Ben-O" ilişkisinde karşınızdaki kişiyi nesne olarak ya da manipüle edilebilecek bir "O" olarak görürsünüz. Ona bir düşman gibi davranırsınız ve amacınız saldırmak, yenmek ve sömürmektir. Örneğin, bazı erkekler çekici kadınları kullanıp atılacak bir seks nesnesi olarak görürler. Tek gecelik ilişkiler, "Ben-O" ilişkilerine iyi bir örnektir. Dolandırıcılar ve yağmacılar da insanları incitecek ve sömürecek nesneler olarak görürler. Bunlar da "Ben-O" ilişkileridir.

Daha önce tanımladığım rekabetçi zihniyet de "Ben-O" ilişkisinin başka bir tipidir ve buna kapılmak çok kolaydır. Sporda rekabet sağlıklı ve canlandırıcı olabilir, ama aynı zihniyet anlaşamadığınız bir arkadaşınız ya da meslekdaşınızla sorunlara yol açabilir. Düşünceniz birinizin kazanacağı ve birinizin kaybedeceği fikriyle baskılanabilir. Sizin

kazanmak için kararlı olduğunuzu söylemeye gerek yoktur, bu yüzden diğer tarafın kaybedeceğinden emin olmak istersiniz.

"Ben-O" zihniyeti son derece karşı konulmazdır, çünkü insana kendini haklı çıkmış hissettirir. İnsanlara yukarıdan bakıp onlara aşağılık gibi davranınca, kendimizce doğru olanı yaptığımızı, insanlara hak ettiklerini verdiklerimizi söyleriz.

"Ben-Sen" ilişkileri tam tersidir. Bir "Ben-Sen" ilişkisinde karşınızdaki insana ağırbaşlı ve saygılı bir şekilde davranmayı seçersiniz. İkiniz birden birbirinize karşı kendinizi kızgın ve hayal kırıklığına uğramış hissediyor da olsanız, daha yakın ve daha iyi bir ilişki kurma isteğinizi sürdürürsünüz.

"Ben-O" ve "Ben-Sen" zihniyetlerinin ikisi de kendini doğrulayan kehanet gibi çalışırlar. Bir insana tepeden bakar ve kötü davranırsanız, onlarda misilleme yapacak ve umduğunuz gibi can sıkıcı ve düşmanca sahneye çıkacaklardır. Eğer tam tersi, insanlara öfkenize rağmen, samimi ve saygıyla davranırsanız, duygularınıza ve bakış açınıza karşı neredeyse her zaman açık ara daha fazla esnek ve duyarlı olacaklardır. Ne yazık ki; "Ben-Sen" ilişkilerinin önemi yüzyıllardır anlaşılamadı ve hâlâ çok da popüler değiller.

İnsanlar "Ben-O" ilişkilerini her türlü tartışmada haklı çıkarıyorlar. İnsanlara saygıyla davranamıyorum diyorlar, ama aslında "istemiyorum" ya da "reddediyorum" demek istiyorlar. Eşinize, kardeşinize, komşunuza ya da o sinir bozucu meslekdaşınıza saygıyla davranmamanız için uzun bir zorunlu nedenler listeniz olabilir.

Bazı insanlar yapmacık görünmekten korktukları için gurur okşamayı kullanmak istemezler. Bu haklı bir kaygı. Birçok insan bunu yapmacık bulabilir. Ancak, gurur okşamayı kullanırken yapmacık ya da aşırı yumuşak başlı davranmak ve gerçek duygularınızı inkâr etmek ya da bastırmak zorunda değilsiniz. Yapmacıklık Etkin İletişimin Beş Sırrı'ndan biri değil!

Eşinize sinir olduğunuzu varsayalım. Çok çok sinirlisiniz çünkü tartışıyordunuz, boşa uğraşıyordunuz ve size "Allahın belası" dedi.

Öfkenizi yapmacık olmadan, açık ama saygılı bir şekilde şöyle ifade edebilirsiniz:

"Gregory, şu anda çok kızgınım ve kendimi incinmiş hissediyorum, her an patlayabilirim. Aslında, boynunu kırmak istiyorum. Aynı zamanda, senin de bana kızgın olduğunu görüyorum. Seni gerçekten seviyorum ve böyle kavga etmek beni gerçekten rahatsız ediyor. Bunu konuşalım. Seni rahatsız edecek ne yaptığımı söyler misin bana?"

Bu cümleler, sizin kızgın olduğunuzu fazlasıyla açıklıyor. İnsaflı davranmadınız, ya da sahte duygular ortaya koymadınız, ama Gregory'nin özsaygısını koruma konusunda dikkatli davrandınız. Onu aşağılamaya ya da gururunu kırmaya çalışmıyorsunuz. Saygıyı sürdürdüğünüz ve onu küçük görmediğiniz ve duvara yaslamadığınız için muhtemelen sizinle savaşma ihtiyacı duymayacaktır.

Gurur Okşamaya Karşı Direnç

İnsanlara gurur okşamayı öğretince, çoğunlukla şuna benzer şeyler söylüyorlar: *"Kardeşime niçin saygıyla davranmak zorundaymışım ki? O düşmanca davranan birinin teki. O bana niye azıcık saygı göstermiyor?"* Bunu duyguyla özdeşleştirebiliyorum. Kızgın olduğunuzda, kızgın olduğunuz kişiye muhtemelen olumlu bir tavır göstermek istemiyor olabilirsiniz. Onu azarlamak çok daha fazla tatminkâr olacak gibi gelir.

Gurur Okşamayı kullanmak istemeyen kişilerden duyduklarımdan bazıları:

- "Ona karşı iyi olmak zorunda değilim. Bunu hak etmiyor."
- "Ona iyi davranamayacak kadar çok kızgınım."
- "Şu anda ona söyleyecek olumlu hiçbir şey düşünemiyorum."
- "O bana böyle davranıyorken ben ona neden daha iyi davranacakmışım?"
- "Ona söyleyecek olumlu hiçbir şey düşünemiyorum.

O gerçekten pisliğin teki!"

Sonuçta, hepimiz "Ben-O" ya da "Ben-Sen" ilişkileri arasında bir seçim yapmalıyız. Gurur Okşamayı kesinlikle kullanmak zorunda değilsiniz. Birçok insan da kullanmıyor. Ancak, Etkin İletişimin Beş Sırrı'ndan hiçbiri, gurur okşama olmadan etkili olmaz. Eğer tam tersine, savaşın en ateşli anında gerçek saygıyı elden bırakmazsanız, çabalarınız çok daha fazla etkili olur.

Gurur Okşama, spesifik bir teknikten daha çok bir felsefedir. Etkileşime ekleyerek, karşınızdaki insana da aktardığınız bir ruh ve tutumdur. Gurur Okşamayı kullanmanın çeşitli yolları vardır:

- Karşınızdaki insana gerçek bir iltifatta bulunursunuz.

Örneğin, onun sahip olduğu olumlu bir kişisel özelliği ile ilgili ya da gerçekten hoşunuza giden bir yönü ile ilgili yorum yapabilirsiniz.

- Karşınızdaki insana ondan hoşlandığınızı, ona saygı duyduğunuzu ya da hayran olduğunuzu, o anda ikiniz de tartıştığınız için kızgın olsanız bile, onun arkadaşlığına değer verdiğinizi söyleyebilirsiniz.
- Duygularınızı saygılı, tahrik edici ve incitici olmayan bir dille ifade edebilirsiniz.
- Sıcaklık ve şefkatinizi beden dilinizle sürdürünüz.

Kaşlarınızı çatmadan, kollarınızı göğsünüzde kavuşturmadan, kafanızı yargılar bir şekilde sallamadan, ilgilendiğinizi, açık olduğunuzu gösterirsiniz.

Diğer insanların gerekçelerini daha olumlu ve pohpohlayan bir şekilde ifade edebilirsiniz. Bir arkadaşınızla siyaset ve dinle ilgili tartıştığınızı ve boşa uğraştığınızı düşünelim. Arkadaşınızın inatçı, dikkafalı olduğunu düşünüyorsunuz. Eğer "mantıksızlaşıyorsun ve hatalısın" derseniz, gücenecek ve daha inatçı davranacaktır. Kimse aşağılanmaktan hoşlanmaz. Dahası, o da sizin mantıksız konuştuğunuz konusunda kendisini inandırmış durumda.

Onun aptal, dogmatik ya da kötü niyetli biri olduğu konusunda ısrarcı olmak yerine, inançlarını savunmasına saygı duyduğunuzu, ondan farklı düşünüyor olsanız da onun bakış açısını daha iyi anlamak istediğinizi söyleyebilirsiniz. Açıklamaya başladığı zaman, Silahsızlanma Tekniği'ni kullanarak söylediklerinin içinde bir gerçeklik payı bulursunuz. Onu konuşturmak için Sorgulamayı da kullanabilirsiniz. Bunun içten bir şekilde yaparsanız, sakinleştirici bir etki oluşacak ve sizin düşüncelerinize karşı çok daha açık olacaktır. Aslında, muhtemelen onaylandığını ve ona saygı duyduğunuzu hissettiği anda tartışmayı bırakacaktır.

Ama kötü insanları pohpohlamak zorunda mıyız? Dürüst olmak, onlara ne kadar zavallı ve aptal olduklarını söylemek daha iyi olmaz mı?

Birkaç yıl önce sevgili köpeğim Salty'ye kolon kanseri tanısı konuldu. Ailece uzun tartışmalar ve dökülen gözyaşlarından sonra, tümörü çıkarmak için ameliyata karar verdik, ama ameliyat tam başarılı olmadı. Kanser yayıldıkça zavallı köpek idrar torbasını ve bağırsaklarını kontrol etmekte çok daha fazla zorlanmaya ve neredeyse her gün halımızı kirletmeye başladı. Salty'yi soğukta dışarıda bırakmaya ya da sadece banyoda tutmaya gönlümüz el vermedi, çünkü onu çok seviyorduk. Böylelikle halılarımız giderek daha fazla kötüleşti.

Bir gün yerel bir mağazada çok etkileyici görünen kiralık halı yıkama makinesi gördüm. Birini kiraladım ve büyük bir hevesle arabaya koydum. Halı temizleyiciyi ön koltuğun arkasındaki küçük yere sıkıştırmak zorunda kaldım. Çok büyüktü ve dikiz aynasındaki görüş alanımı daraltıyordu. Yola çıkınca, arkamı tam olarak göremediğimi fark ettim.

Birkaç blok sonra, aynayı biraz daha iyi ayarlayabilir miyim diye bir yerde durdum. Aniden, yüksek sesle bir bağırış ve küfür duydum. Pencereden sarktım ve kocaman bir kamyonetin tam arkamda durduğunu fark ettim. Kocaman tekerlekleri ve kabinin üzerine monte edilmiş büyük bir projektör vardı. İki güçlü genç adam pencereden sarkmış, bana doğru yumruklarını sallayıp bağırarak küfür ediyorlar ve korna çalıyorlardı.

Sırtımdan aşağı bir ürperti hissettim. Beni geçebilsinler diye hızlıca kavşağı geçip, kenara çektim. Yanımdan bağırıp hareket çekerek, kükrer gibi geçtiler. Bir tanesi arabama boş bira kutusu attı. Besbelli sarhoştular.

Yol tek şeritli olduğu için onları takip etmek zorundaydım. Bir kilometre ileride trafik ışığında yol iki şeride çıktı. Kırmızı ışık yanıyordu, ben de kocaman kamyonun sağında durdum.

Yolcu koltuğundaki genç adam, elinde bir bira kutusuyla camdan sarktı ve bana kötü kötü baktı. Küfür edip beni kavgaya zorlayacak gibi duruyordu. "Ben-O" ve "Ben-Sen" ilişkilerinin farkını düşündüm ve ona bakıp şöyle dedim:

"*Sizi az önce beklettiğim için özür dilemek istedim beyler. Bu halı temizleyiciyi kiraladım çünkü küpeyim Salty kanserden ölmek üzere ve sürekli halıları kirletiyor. Bu da gördüğünüz gibi çok büyük, sizi aynadan göremedim. Sizin de galiba aceleniz var beyler yerçekten çok üzyünüm*."

Özür dilemeye başladılar. Onların da bir köpeği olduğunu ve bira isteyip istemediğimi sordular. Çok utanmış görünüyorlardı. Eğer istesem, neredeyse eve gelip halıları temizlemeye yardım edeceklerdi.

Şimdi soruya bir kez daha bakabiliriz, "Biri bana düşmanca ve aşağılık bir şekilde davranırken ona niçin saygılı olmak zorundayım?" Yanıt: Kimseye saygılı davranmak zorunda değilsiniz. İnsanlara istediğiniz şekilde karşılık verebilirsiniz. Bu sadece ne tür bir ilişki istediğinize bağlı.

İki genç adam beni savaşa davet ediyordu. Bana "olta" attılar, yem de çok cazipti, çünkü mesele gurur meselesiydi. Kendimi savunup onlara ne kadar zavallı olduklarını bildirmek isterdim. Ama onlara saygıyla davranıp tevazu gösterince, etkileşimimiz değişiverdi. Paradokssal olarak, bu kontrolü bana verdi. Eğer güçlü ve sert olmaya çalışsaydım, onların oyununu oynuyor olacaktım ve muhtemelen kaybedecektim. Artık birilerine haddini bildirmeyi çok iyi beceremiyorum!

Etkin İletişimin Beş Sırrı her zaman böyle işe yarar mı? Bu bir çeşit sihir mi? Tabii ki değil. Tüm yaşam sorunlarını çözebilecek sihirli bir formül yoktur.

Bu yöntemler genellikle işe yarar mı? Evet, ama sadece ustaca kullanırsanız. Eğer Beş Sırrı beceriksiz, yapmacık ya da çıkarcı bir şekilde kullanırsanız, aradığınız sonuçları elde edemezsiniz. Ama eğer gerçekçi olup saygıyı elden bırakmazsanız, sıklıkla şaşırtıcı sonuçlara ulaşabilirsiniz.

İşte size bu teknikle ilgili becerinizi geliştirip daha değerli kılacak bir alıştırma: Önümüzdeki hafta boyunca, en az 25 tane iltifat etmeye dikkat edin. Arkadaşlarınıza, ailenize, mağaza çalışanlarına ve hatta yabancılara da iltifat edin. Ben bunu her zaman yaparım. Örneğin, yakın zamanda yetkisi olmayan birinin hesaplarımızdan birine girmeye çalıştığı kuşkusu olduğu için geçici olarak dondurulan bir hesabımızla ilgili bir telefon görüşmesi yaptım. Bunun bir hata olduğu anlaşıldı. Bankadaki kadın sorunu açıkladı ve gayet güzel bir şekilde düzeltti. Çok rahatlamıştım ve ona sorunu çok profesyonel ve dostça bir şekilde ele aldığı için ne kadar minnettar olduğumu söyledim. Heyecanlı ve minnettar görünüyordu. Gün boyunca yaptığı işler için, muhtemelen iltifat ya da teşekkür almadan çok yoğun bir şekilde çalışıyor. İnsanların hatta yabancıların bile, onlara güzel şeyler söylediğinizde nasıl neşelendiklerini görünce şaşıracaksınız.

Takdir, Saygı ve Nezaketin Gücü

Bazen hepimiz olumsuz duygularını ifade edip, insanları üzebilecek şeyler söyleyebiliyoruz. Bu durumda Gurur Okşama da paha biçilemez olur. Hepimiz saygı görmeye ve takdir edilmeye ihtiyaç duyarız. İnsanlara nazik davranırsanız ve yorumlarınızın onları incitip aşağılamadığından emin olursanız, hemen hemen her şeyi söyleyip yine de onlarla iyi anlaşabilirsiniz. Eğer birini eleştirmek zorundaysanız, ama aynı zamanda sempati ve saygıyı elden bırakmazsanız, o kişi savunmaya geçmeye istekli olmayacak, söylediklerinizi gözardı etmeyecek ve sizi pisliğin teki olarak etiketlemeyecektir. Gurur Okşama aslında, insanların daha açık olmaları ve sizi dinlemelerini sağladığı için bir tür güçlendirmedir.

Ama anlaşamadığınız, aslında itici olan birine gerçek sempati ve saygıyı nasıl gösterebilirsiniz? Ya birine katlanamıyorsanız ve onunla ilgili iyi bir şey söyleyemezmişsiniz gibi geliyorsa?

Hank, tanıdığım en nahoş insanlardan biriydi. Hastam olduğu için itiraf etmek utanç verici ama hissettiğim buydu. Hank, bana anne babası tarafından yönlendirilen, 23 yaşında, zor bir çocuktu. İnşaat işçisi olarak çalışıyor ve ailesi ile birlikte yaşıyordu. Ailesi depresyonda olduğundan,

çok içki içtiğinden ve yalnız olmasından ötürü endişeliydi. Hiç gerçek arkadaşı olmayan, yalnızlığı seven biriydi.

Hank ilk seans için geldiğinde afallamıştım. Tamamen darmadağın görünüyor ve leş gibi idrar kokuyordu. İşin daha da kötüsü, odamdan çıktığı zaman oturduğu sandalye de idrar kokuyordu. O gün geri kalan hastalarım odada ağır bir koku olduğunu ima ettiler, ben de benim idrar koktuğumu düşüneceklerinden endişelendim. Kokunun çıkması bir hafta sürdü ve Hank ikinci seans için, yine aynı dağılmış ve kokmuş bir şekilde geldi. Bu birkaç hafta böyle devam etti ve oda tuvalet gibi koktu.

Sanki yetmezmiş gibi, Hank tiksindirici bulduğum konulardan bahsetti. Örneğin, onunla beraber takılıp, sarhoş olup, kadınlardan yararlanmanın ne kadar eğlenceli olacağını anlattı. Seans aralarındaki psikoterapi ödevlerinin hiçbirini yapmadı ve belirtilerinde hiçbir iyileşme yoktu.

Hastalarıma karşı olabildiğince açık olmanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Eğer bir gerginlik var ve ben onu görmezden geliyorsam, işler her zaman daha kötüye gider. Ama Hank'e çiş gibi koktuğunu ve onun çevresinde olmaya katlanamadığımı nasıl söyleyebilirdim? Bu olasılık çok garip görünüyordu, sözün kısası, işlerin kendi kendine yoluna gireceğini umarak erteledim. Ama olmadı. Hank sadakatle her seansa tuvalet gibi kokarak geldi.

Hank'le sorunu konuşabilmek için cesaretimi toplamaya çabaladım. Ama ona duygularım incitip terapiyi bırakmasına neden olmayacak ne söyleyebilirdim? Birkaç haftayı kaygılı geçirdikten sonra, sonunda dişimi sıkıp, Hank'e şunları söylemeye kendimi zorladım:

"*Hank sana söylemek istediğim bir şeyler var. Benim için söylemesi çok zor, çünkü duygularını incitmek istemiyorum ama gerginliği gidermeye ihtiyacım varmış gibi geliyor, bu yüzden bir deneyeceğim. Eğer tam olarak doğru ifade edemezsem peşinen özür dilerim. Ne sıklıkla yıkanıyorsun bilmiyorum, hatta ağır koktuğunun farkında mısın? Sen gittikten sonra mobilyalar bile kokuyor ve hastalarımdan bazıları bundan şikâyetçi. Bu beni de rahatsız ediyor.*

"Ek olarak, dışarı çıkıp kadınlardan yararlanmanın ne kadar eğlenceli olacağını söylediğin zaman, benim bu konuda ne hissedebileceğimi dikkate

aldığını sanmıyorum. Aslında bu konuyu oldukça üzücü buluyorum. Ayrıca psikoterapi ödevlerinin hiçbirini yapmadığını fark ettim ve buraya yelme nedenin olan iyileşme konusunda ilerleyemeyeceğimizden endişeliyim.

"Ama sonra bunu düşündüm ve aklıma gerçekten büyüleyici bir şey yeliverdi. İşte sen yalnızlık duygularıyla boğuşuyorsun ve ben senden hoşlanıyorum, ama seanslarımızı korkuyla bekliyorum. Ne demek istediğimi anlıyor musun? Bunun hakkında böyle düşündüğümde heyecanlandım çünkü önemli görünüyordu. Beni ittiğinin farkında olup olmadığından ya da bunu yapmak isteyip istemediğinden bile emin değilim.

"Sana saygı duyduğumu ve seninle çalışmayı gerçekten istediğimi vurgulamak isterim. Birlikte senin hayatını değiştirebilecek harika işler yapacağımızdan da eminim. Ama aynı zamanda, sana neler hissettiğimi anlatmam gerektiğini düşündüm. Böylece gerginliği giderip tekrar bir takım olarak çalışmaya başlayabiliriz."

Hank bu mesajı zarafetle kabul etti ve tedirgin görünmüyordu. Beni asıl şaşırtan, bir sonraki seansa temizlenmiş ve iyi görünür bir şekilde geldi. İlk kez psikoterapi ödevleri üzerinde çok çalışmıştı ve yardım istediği bazı sorunları vardı. Cinsel olarak kendini engellenmiş hissettiğini ama hiç kimseyle çıkmadığını hatta kadınlarla nasıl konuşacağını bile bilmediğini itiraf etti. Seanslarımızı iple çekmeye başladım ve çalışmalarımız çok daha fazla üretken duruma geldi. Aslında Hank'e bayılmaya ve yaptığımız çalışmalardan keyif almaya başladım.

Bu değişime neden olan neydi? Olumsuz duygularımı doğrudan ve saygılı bir şekilde, düşmanlık göstermeden, Hank önemsenmiş hissetti. Ayrıca Gurur Okşamayı da kullandım ve ona karşı olumlu bir tutumum olduğu da apaçık ortada. Yorumlarım gerçekti ve kalbimden geliyordu — Hank ona sahte iltifatlarda bulunmadığımı görebiliyordu. Birçok insan onu iğrenç, dışlanmış bir zavallı olarak görüyordu, o da herkesin onun oynamasını beklediği rolü oynuyordu. Duygularımı samimi bir şekilde ifade ettiğimde, onu yargılamayacağımın ve reddetmeyeceğimin ama duygularımı saklayıp sahte davranmayacağımın da farkındaydı. Hepimizin kabul görmeye ihtiyacı var. Hank bir istisna değil.

18
Hepsini Biraraya Getirmek: Yaygın İlişki Sorunlarına Çözümler

Şu ana kadar Etkin İletişimin Beş Sırrı ile ilgili bir şeyler öğrendiniz. Bu teknikleri çoğumuzun hemen hemen her gün yaşadığı ilişki sorunlarını çözmek için kullanacağız. Muhtemelen, sürekli şikâyet eden ama sizin yararlı tavsiyelerinize kulak asmayan bir arkadaşınız vardır. Ya da egosu büyük bir arkadaşınız. Ya da inatçı ve tembel, ev işlerine yardım etmeyen bir eş. Ya da sürekli istediği olsun isteyen bir aile üyesi. Ya da sizi acımasızca eleştiren kıskanç bir kızkardeş. Etkin İletişimin Beş Sırrı'nın tüm bu durumlarda olağanüstü işe yaradığını keşfedeceksiniz ama belirli teknikler spesifik bazı sorunlarla uğraşırken daha önemli olacak.

Ancak, bütün ilişki sorunlarınızı çözecek basit bir formül ya da bir numara yoktur, özellikler durumdan duruma göre değişir. Eğer İlişki Günlüğü'nü kullanırsanız, herhangi biriyle yaşadığınız çatışmayı analiz edip pratik bir şekilde çözmek için güçlü, esnek ve sistematik bir yönteminiz olur. Her zaman çözülmemiş spesifik bir etkileşim ile başlayın. Karşınızdaki insanın size söylediği bir şeyi ve ardından sizin tam olarak ne söylediğinizi yazın. Geri kalanı o örnekten akacaktır.

Kitaba, siz okurken daha sonra birlikte tamamlayacağımız, bu bölümdeki sorunların çoğu için yarı doldurulmuş İlişki Günlükleri ekledim. Beşinci adımı yaptığımızda, sizden Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak, daha etkin yanıtlar yazmanızı isteyeceğim. Yazdığınız her cümleden sonra, sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak hangi teknik ya da teknikleri kullandığınızı parantez içinde gösterin. Örneğin; eğer o cümlede Silahsızlanma Tekniği kullandıysanız, cümlenin sonuna (ST), ya da Duygu Empatisi kullandıysanız (DE) koyabilirsiniz. Her cümlede birden fazla teknik kullanmaktan çekinmeyin. Her alıştırmayı

bitirdiğinizde sizinle düşüncemi paylaşacağım ve o durumda benim ne söyleyebileceğimi anlatacağım.

Yazılı alıştırmaları okurken yapmanızı teşvik ediyorum. Uygulama, kendi ilişki sorunlarınız üzerinde çalışırken paha biçilemez olacak.

Bir Şikâyetçiyle Baş Etmek

İnsanların sürekli şikâyet eden birileriyle başa çıkmaya çalışırken her zaman yaptıkları bazı yaygın hatalar var: Tavsiye verirler, yardım etmeye ya da şikâyet eden kişiyi neşelendirmeye çalışırlar. Bu stratejiler başarısız olmaya mahkumdur. Şikâyetçi, şikâyet etmeye devam edecektir. Niye biliyor musunuz? Şikâyet eden insanlar genellikle tavsiye, yardım ya da neşeli bir şekilde onaylanmak istemezler. Sizden, şikâyetçi oldukları sorunu çözmenizi istemezler. Çoğu zaman, sadece dinlemenizi isterler. Söylediklerini ve neler hissettiklerini anlamanızı ve yakınmalarında bir haklılık payı olduğu konusunda onları onaylamanızı isterler. Ayrıca birinin onları önemsediğini de bilmek isterler. Bu yüzden şikâyet eden biriyle başa çıkmaya çalışırken, Silahsızlanma Tekniği, Düşünce ve Duygu Empatisi ve Gurur Okşama çok önemlidir. Bu teknikler sihir gibi çalışırlar. Eğer ustaca kullanırsanız, şikâyetler neredeyse anında bitecektir, çünkü kişi sonunda birinin onu dinlediğini hissedecektir. Ama böyle yanıt vermeyi öğrenmek için disiplin gerekir.

Tracey adında bir kadın, bana yaşlı babasından iyice uzaklaştığını ve bütün kardeşlerinin de aynı durumda olduğunu anlattı.

Herkesi kendinden uzaklaştırmış ve yıllardır yalnızmış. Tracey, babalar gününde babasını sorumluluk duygusuyla aramış. Nasıl olduğunu sorduğunda "yaşlanıyorum," demiş. Tracey kendini suçlu hissedip savunmaya geçmiş ama şakayla karışık "Hepimiz yaşlanmıyor muyuz?" demiş. Babası "Ama bazılarımız ölüyor" diye yanıt vermiş.

Tracey, aslında babasının sağlığının gayet iyi olduğunu bildiği için ona kızmış. Sohbetlerinin hep bu şekilde sürdüğünü ve bu durumun ondan kaçınmasına neden olduğunu söyledi. Tracey kaygılanmaktan, suçlu hissetmekten ve her görüştüklerinde babasının bitmek bilmeyen şikâyetlerinden nefret ediyordu.

Etkileşimlerini inceleyelim. Tracey babasına nasıl olduğunu sorduğunda, "yaşlanıyorum," dedi. "Hepimiz yaşlanmıyor muyuz?" diye yanıt verdi. Ne dersiniz? Tracey'nin yanıtı iyi iletişim örneği mi, kötü iletişim örneği mi?

Tracey'nin yanıtının kötü iletişim örneği olduğunu görmek hiç de zor değil: Babasının kendisini nasıl hissettiğini kabul etmedi, kendi duygularını ifade etmedi ve aralarındaki saygıyı sürdürmedi. Yanıtının sonuçları da apaçık ortada. Yorumları yeni bir şikâyeti doğurdu, çünkü dinlemiyordu. Babasına sinirlenmiş ve sesini yükseltmiş, babası da dozu yükseltip, "Ama bazılarımız ölüyor" dedi.

Sayfa 124 Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak daha etkili bir cevap düşünebilir misiniz? Babası "yaşlanıyorum" dediğinde Tracey ne söyleyebilirdi? Okumaya devam etmeden önce gözden geçirilmiş cevabınızı bir kağıda yazın. Kullandığınız tekniklerin isimlerini cümlenin sonuna sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak parantez içinde yazmayı unutmayın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt

Tracey, İlişki Günlüğü'ndeki beşinci adımı uyguladığında ortaya şöyle bir şey çıktı:

> Baba haklısın (ST). Yaşlanıyorsun ve eminim böyle hissetmek hiç eğlenceli değil (DüE; ST; DuE). İyi hissetmediğini duymak beni üzdü (BD; GOKŞ). Sağlığınla ilgili sorunların mı var? (SOR) Son zamanlarda kötü zaman mı geçiriyorsun? (SOR)

Sonra babası ne söyler? Tracey benzer doğrultuda, Silahsızlanma Tekniği'ni kullanarak yanıt verebilir. Örneğin, "Artiritim yine arttı, ama doktorlar hiç dinlemiyor ki. Eğer yaşlı ve yoksulsan, önemsedikleri tek şey, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde seni odasından çıkartabilmek" dediğini varsayalım. Bunun üstüne Tracey ne diyebilir?

İşte bir yaklaşım:

> Baba, niye mutsuz olduğunu görebiliyorum (DuE; ST). Artirit berbat bir şekilde ağrı yapabilir ve doktorlar eğer yaşlı ve yoksulsan, anlayışsız olabilirler (DüE; ST; DuE). Doktorun sana yeteri kadar zaman ayırmadan, odadan çıkman için acele ettirmesi tam bir hayal kırıklığı (DuE; ST). Üzgün olmak için her türlü hakkın var. (ST; DuE)

Çoğumuz eğer şikâyet eden kişinin söylediklerinde bir haklılık payı bulursak, sanki barajın kapakları açılmış gibi daha çok şikâyet edeceğinden korkarız. Aslında tam tersi olur. Eğer Silahsızlanma Tekniği'ni ustaca kullanırsanız, şikâyet eden kişi genellikle her zaman şikâyet etmeyi bırakır. Çünkü onu dinlediğinizi hisseder.

Genellikle bu olguyu eğitimlerimde bir rol çalışmasıyla gösteririm. Bir gönüllüden şikâyetçi rolünü oynayıp "Kimse beni sevmiyor" ya da "Hayat berbat" gibi çeşitli şikayetler dile getirmesini isterim. Her şikâyetten sonra, şikâyetçinin her söylediğinin içinde bir haklılık payı bulmaya çalışırım. Eğer bu alıştırmayı bir arkadaşınızla yaparsanız, yelkenleri indirdiğini ve şikâyet etme isteğinin kaybolduğunu fark edeceksiniz. Bu teknik sanki bir sihir gibidir.

İşte bir örnek:

Şikâyetçi — Kimse beni sevmiyor!

Siz — Haklısın, hak ettiğin kadar sevilmiyorsun. (ST; GOKŞ)

Şikâyetçi — Kocam benimle zaman geçirdiğinden daha fazla internette zaman geçiriyor. Galiba porno sitelerine giriyor.

Siz — Bunda da haklı olabilirsin (ST). Birçok erkek porno sitelerine bakıyor ve eşlerini ihmal ediyorlar. (ST)

Bu, insana kendini kötü hissettiriyor olmalı. (DuE)

Şikâyetçi — Hemoroidim azdı!

Siz — Çok kötü! (DuE) Çok canını yakıyor olmalı. (ST)

Şikâyetçi — Şu yeni çıkan ilacı denedim ama işe yaramadı.

Siz — Anlatıldığı kadar iyi değil aslında. (ST)

Bu alıştırmayı bir arkadaşınızla deneyin. Gerçekten çok şaşırtıcı. Şikâyetçi rolünü oynadığınız zaman, eğer karşınızdaki kişi Silahsızlanma Tekniği'ni ustaca kullanıp söylediklerinize gerçekten katılırsa, aynı konuda şikâyet etmenin neredeyse olanaksız olduğunu göreceksiniz.

Bu yaklaşım yakınan kişilerle ilgili düşünceleriniz ve onlarla kurduğunuz iletişimin tarzında büyük bir değişikliğe yol açacaktır. Şikâyetçilerin sizden talepleri vardır gibi görünür, siz de alınırsınız, bunalırsınız, kendinizi suçlu hissedersiniz ve paniğe kapılırsınız. Sonra susacaklarını ve yakınmayı bırakacaklarını umarak, onlara yardım etmek istersiniz, onları neşelendirmeye çalışırsınız, tavsiyelerde bulunursunuz. Ama bu hiçbir zaman işe yaramaz. Aslında sizin de onlardan talepleriniz oluyor. Onlardan sizin tavsiyelerinizi dinlemelerini ve bu kadar negatif olmamalarını istiyorsunuz. İşte mücadeleyi sürdüren şey bu. Bir güç savaşının ağına takılmışsınız ve ikiniz de istediğinizi elde edemediğiniz için hayal kırıklığı yaşıyorsunuz.

Şikâyetçilerin aslında genellikle tavsiye aramadığını veya yardım istemediğini anladığınız anda, çözüm çok basit bir duruma geliyor. Çoğu zaman, sadece dinlemenizi, onları önemsemenizi ve şikâyetlerinin içinde bir haklılık payı bulmanızı istiyorlar. Eğer bunu yaparsanız, şikâyetlerin yüzde 99'u sona erecektir. Bu bir sürpriz olarak gelebilir. Kendinizi şikâyetçiye hiçbir şey vermemiş gibi hissedebilirsiniz, ama aslında tam olarak hep istediği şeyi, yani hak verilmeyi ve önemsenmeyi vermiş olursunuz.

Büyük Bir Ego ile Baş Etmek

Büyük egosu olan insanlar, anlaşması aşırı zor insanlardır. Talepkâr, kırılgan, benmerkezci olabilirler ya da düşmanca tavır içine girebilirler. Kendileriyle övünürler diğer insanları küçümserler. Ruh sağlığı profesyonelleri, bu kişilik özellikleri olan insanları bazen narsisist olarak adlandırırlar. Narsisist bireyler bazı tipik özelliklere sahiptir:

- Övülmekten hoşlanırlar.
- Kendilerini diğer insanlardan üstün hissederler.

- Çabuk incinirler, eleştiriyi, vefasızlığı ve saygısızlığı tolere edemezler.
- İnanılmaz talepkârdırlar ve diğer insanları kendi amaçları için kullanırlar.
- Genellikle çekici ve karizmatiktirler, sizi ağlarına çekmeyi çok iyi bilirler.

Eğer narsisistlerle etkileşimin sırrını bilirseniz, aslında anlaşması en kolay insanlar olabilirler. Aslında eğer sırrı bilirseniz, onları anında parmağınızda oynatabilirsiniz. Peki bunu nasıl yaparsınız? Etkin İletişimin Beş Sırrı'nın tamamı yararlıdır ama en kilit olan Gurur Okşamadır. Narsisistlerin buna kesinlikle zaafı vardır çünkü dalkavukluğa bayılırlar ve anında etkiniz altına girerler.

Her zaman gerçek bir iltifat bulabilirsiniz. Kötü özelliklerimizin yanısıra hepimizin iyi özellikleri de vardır. Narsisistler genellikle yetenekli ve başarılıdırlar. Onlarla ilgili söyleyecek iyi şeyler bulmak genellikle daha kolaydır.

Yakın zamanda Dallas'ta ruh sağlığı profesyonelleri için bir yakınlık çalışma grubu gerçekleştirdim. Oldukça narsisist eğilimleri olan, Reggie adında bir psikologla bir sorun yaşadım. İlgi çekmek ve grubun kontrolü ile ilgili benimle rekabet ediyor gibi görünüyordu. Her bölümün ardında, soru-yanıt seans sırasında, Reggie elini o kadar hevesle kaldırıyordu ki, kendimi ona söz vermek zorunda hissediyordum. Söz verince, soru sormak yerine benim bir önceki bölümde yaptığım hatalar hakkında yorum yapıyordu. Örneğin, "*En büyük sorunu tamamen gözden kaçırdınız, utançtan hiç bahsetmediniz. Sorunlu ilişkileri olan insanlarla utançla baş etmeden çalışmanız olası değil. Ama siz utançtan bahsetmediniz bile"* gibi şeyler söylüyordu.

Reggie ile bir savaşa girmenin hiçbir anlamı olmadığını fark ettim ve insanlara öğütlediğim şeyin bir uygulamasını yapmaya karar verdim. Beni her eleştirdiğinde ona bolca Gurur Okşama ve Silahsızlanma Tekniği ile karşılık verdim. Örneğin, *"Reggie kesinlikle çok haklısın. Utanç muhtemelen yakınlığın önündeki en büyük engellerden biri. Hatırlattığın için*

teşekkür ederim, gerçekten önceki bölümde bundan bahsetmem gerekirdi. Utancın zehirli etkisinden bahsetmeyen herhangi bir kişilerarası çatışma teorisi kesinlikle çok önemli bir noktayı kaçırıyor olur" diye karşılık verdim.

Reggie yine aynısını yapacağı bir sonraki soru-yanıt bölümüne kadar isteksizce de olsa sessiz kalıyordu. Herkesin sanki odadaki gerçek uzman oymuş gibi hayranlık duymasını istediği çok açıktı. Bana karşı saldırıya geçtiği her anda Gurur Okşama ve Silahsızlanmaya devam ettim. Düşman değil dost rolünü oynamaya devam ettim ama gardını hiç düşürmedi.

Eğitimin sonunda katılımcılardan ne öğrendikleri, eğitimin onlara hem kişisel hem de mesleki olarak ne anlam ifade ettiği ile ilgili yorum yapmalarını istedim. Hepsi tek tek kalkıp yaşadıkları deneyimleri ve eğitimden neler öğrendiklerini anlattılar. Çoğu gözlerinde yaşlarla duygulandırıcı takdirlerini sundular.

Reggie'nin yine hevesle el kaldırdığını gördüm. "Of, yine pişmiş aşa su katacak" diye düşündüm. Ona söz verirken bütün tadım kaçmıştı.

Reggie ayağa kalktı ve neredeyse bir dakika boyunca hiçbir şey söylemedi. Kendini toparlamaya çalışıyor gibi görünüyordu. Odada ölüm sessizliği vardı. Sonunda sakin bir ses tonuyla konuşmaya başladı:

"Bazılarınız eğitim boyunca tribüne oynadığımı düşünüyor olabilirsiniz. Bunu söylemek benim için çok zor ama tüm hayatım boyunca narsisizm ile boğuşup durdum. Hep haklı olmalıymışım gibi geliyor ve diğer insanlardan hep daha üstünmüşüm gibi davranıyorum. Neredeyse herkesle kavga ediyorum. Kendimi ilişki uzmanı olarak lanse ediyorum ama üç kez boşandım. Gerçeği bilmek isterseniz, ben tamamen yalnız bir adamım. Ama bunu itiraf etmekten hep utandım. Dr. Burns'ün ve hepinizin bilmesini istiyorum ki, bu katıldığım en iyi eğitimdi. Ne kadar teşekkür etsem azdır. Bu deneyim benim hayatımı değiştirdi."

O konuştukça gözlerinden yanaklarına doğru yaşlar süzülüyordu. Eğitimden sonra, Reggie yanıma gelerek konuşmak için birkaç dakika istedi. Acelem yoktu ve neredeyse bir saat lafladık. Sohbet aşırı yararlıydı. Bazen en iyi dostunuz kendini göstermeden önce, en kötü düşmanınız kılığında görünür.

Hadi biraz alıştırma yapalım. Bir komşum arada sırada kendini sinir eden Melinda adında bir kadınla rastlaşıyormuş. Melinda'nın kızı ve kocası 1990'lardaki internet patlaması sırasında devasa miktarda para kazanmışlar. Komşum Melinda'yı aşırı rahatsız edici buluyor ve karşılaşmaktan korkuyor. Çünkü Melinda sürekli olarak kendisiyle ve ailesiyle övünüyor, başka kimseye ilgi göstermiyor. Komşum "Melinda anlaşması olanaksız birisi. Övünmeyi asla bırakmayacak. Hep ben, hep ben, hep ben!.. Eğer benim kocam bir milyon dolar kazansa bana hemen kendi kocasının 20 milyon dolar kazandığını anlatmak zorunda. Bu mide bulandırıcı ve beni delirtiyor. Bu kadınla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum. Ondan kaçmaya çalışıyorum ama aynı gönüllü grubun üyesiyiz ve herkesin doğum gününde bir araya gelmek zorundayız. Yani onunla etkileşim içinde olmak zorundayım."

Melinda'yla karşılaştığınızı ve nasıl olduğunu sormak zorunda hissettiğinizi düşünün. Melinda şöyle yanıt verdi:

"Ah, her şey her zamanki gibi harika! Aman tahtaya vur! Chad Harvard'dan birincilikle mezun oldu, ama bütün çocuklarım sınıflarının birincisi olduğu için bu çok da sürpriz olmadı, anlıyorsun değil mi? Tabii ki, kızım Betsy'den de çok memnunum, kurduğu şirketi 2 milyar dolara sattı. Aman Tanrım! O kadar parayı ne yapacağını bilmiyor. Önümüzdeki hafta Time Dergisi'ne kapak olacak, duymuş muydun? Ve tabii ki en küçüğümüz Wayne, olimpiyatlara katılmaya hak kazandı! Ah bu arada, oğlun ne yapıyor? Hangi okula gidecek demiştin? İki yıllık fakülte miydi? İyi bir izciydi değil mi?"

Melinda'ya nasıl karşılık verirdiniz? Okumaya devam etmeden önce biraz düşünün. Her ne kadar Beş Sırrın tamamı işe yarasa da, Gurur Okşama bir narsisist ile başa çıkmada en etkili tekniktir. Okumaya devam etmeden önce yanıtınızı bir kağıda yazın. Kullandığınız tekniklerin adlarım cümlenin sonuna sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak parantez içinde yazmayı unutmayın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt

İşe yarayacak iki yaklaşım var. Hangisini seçeceğiniz, nasıl bir ilişki istediğinize göre değişir. Eğer Melinda'yla yakın, arkadaşça bir ilişki istemiyorsanız, buna benzer bir yanıt tatminkâr olacaktır:

"*Biliyorsun Melinda, pek şaşırmadım, çocukların inanılmaz yetenekli ve başarılılar* (GOKŞ). *Nihayetinde, harika genlere sahipler, değil mi?* (GOKŞ; SOR) *Onlarlayurur duymakta haklısın.* (GOKŞ)"

Eğer bunu söylerseniz, Melinda çok memnun olacaktır. Sizin ona umutsuzca çok istediği pohpohlanmayı yaptığınız için harika biri olduğunuzu düşünecektir.

Bu yaklaşım size sahte ve yüzeysel gelebilir. Bu konuda haklısınız ve size hemen şimdi radikal bir şekilde farklı bir yaklaşım göstereceğim. Yine de çok ciddi olmamız gerektiğini ve herkese açık olmamız gerektiğini düşünmüyorum ve herkesle yakın olmaya çalışmanın çok da mantıklı olduğuna inanmıyorum. Birinin inanılmaz narsisist olduğunu ve sürekli kendiyle meşgul olduğunu hissettiğim çoğu zaman, Gurur Okşamayı kullanıyorum ve o kişiyle bir ilişki sürdürmeye çalışmıyorum. Bu genellikle çok yararlı oluyor ve beni rahatsızlık ve kızgınlıktan korumuş oluyor.

Eğer öte yandan, Melinda ile gerçekten anlamlı bir ilişki geliştirmek istiyorsanız, daha çok şu şekilde yanıt verebilirsiniz: *"Melinda, senin ve ailendeki herkesin başarılarını duyduğumda her zaman şaşırıyorum.* (GOKŞ) *Sen gerçekten çok dikkate değer bir insansın ve ben kesinlikle senin dengin değilim* (GOKŞ; BD). *Ama, seninle dostane bir şekilde paylaşmak istediğim, beni rahatsız eden bir şey var* (GOKŞ; BD).

Bazen kendimi, sana söyleyebileceğim yaptığım hiç iyi bir şey yokmuş gibi hissediyorum (BD). *Aslında, bazen, seninle kimin kocası daha çok para kazanıyor, ya da kimin çocukları daha zeki gibi şeylerle ilgili bir rekabet içindeymişiz gibi düşünüyorum* (BD). *Bu beni rahatsız ediyor ve çok merak ediyorum, sen de bunu fark ettin mi?* (BD; SOR) *Muhtemelen bunun için ben suçluyum* (ST). *Belki seni etkilemeye çalışıyorum, çünkü sen çok şey başardın* (GOKŞ; BD). *Eğer öyleyse, sana bir özür borçluyum* (GOKŞ). *Ne kadar garip bir his olduğunu fark ettin mi?* (SOR)"

Bu cevapta, duygularınızı paylaşıyorsunuz ve rekabet edip kazanmaya çalışmak yerine, hassas olmanıza izin veriyorsunuz. Ayrıca Gurur Okşamanın cömertçe kullanımının yararını görüyorsunuz. Eğer Melinda'ya kendini özel hissettirirseniz, savunmasını elden bırakıp size açılması çok daha kolay olur. Bu stratejinin işe yarayacağının garantisi yok, ama kesinlikle denemeye değer. Görünen yüzünün arkasında aslında kendisini yalnız ve bomboş hissettiğini, ya da bazen hepimiz gibi güvensiz hissettiğini gördüğünüzde şaşırabilirsiniz.

Eğer Melinda duvar örmeye devam ederse, artık avantaj sizdedir. Siz saygı gösterdiniz ve daha arkadaşça ve daha anlamlı bir ilişki geliştirmek için davette bulundunuz. Daveti kabul edip etmemeye artık o karar vermek zorunda.

Şimdi bir narsisistle başa çıkmanın sırrını biliyorsunuz. Söylenebilecek tek şey bu. Gurur Okşama çok kolay ve dikkate değer bir şekilde etkilidir. Bu yaklaşımın olumsuz bir tarafı da vardır. Narsisist biriyle olan ilişkinizle ilgili beklentilerinizi düşürmeniz gerekebilir. Çünkü sizi sevme yeteneğini ya da size gerçekten ilgi gösterme isteğini asla geliştirmeyebilir. Daha fazlasını beklemeye devam ederseniz, kendinizi sonsuz bir hayal kırıklığı duygusunun içinde bulursunuz.

Eğer bu fikir üzücü görünüyorsa, madalyonun iki yüzü olduğunu unutmayın. Eğer bir narsisist ile ilgili beklentilerini düşürürseniz, yani taştan su çıkarmaya uğraşmaktan vazgeçerseniz, zamanınızı ve enerjinizi size ihtiyacınız olan ve istediğiniz şeyleri verebilecek insanlara harcayabilirsiniz.

Tembel ve İnatçı Kişilerle Başa Çıkma

İşte sıkça duyduğum bir şikâyet: "Eşim bana ev işlerinde hiç yardımcı olmuyor. Niçin bu kadar tembel ve inatçı?" Bu sorun bir klişe gibi çok yaygın, ama birçok çift için aslında çok önemli bir konu. Kadın bana "Bir karbüratörü baştan yapabilir, ama elektrik süpürgesini nasıl çalıştıracağını bilemiyor" diyor. Bu konudaki çeşitlilik neredeyse sonsuzdur.

Birkaç yıl önce, erkek arkadaşı Rasheed'le nişanlanma konusunda kafası karışık olan Jewell adlı bir iş kadınını tedavi ettim. Seçeneklerini

sıraladıktan sonra, Rasheed'ten ayrılmaya karar verdi ve inanılmaz bir rahatlama hissi yaşadı. Altı ay sonra, tekrar çıkmaya başladılar. Jewell onun "doğru kişi" olduğuna karar verdi ve evlendiler.

İki yıl sonra, Jewell bana tekrar geldi. İlk çocuğuna 7 aylık hamileydi ve evliliğiyle ilgili endişeleri vardı. Her ne kadar ciddi bir evlilik sorunu yaşamadıklarını düşünüyorsa da Rasheed ile ilgili giderek daha çok rahatsızlık hissediyordu. Şikâyetlerinden biri, Rasheed'in inatçı olması ve ev işleriyle ilgili destek istediğinde hiç yardımcı olmamasıydı. Sorunu bana şu şekilde açıkladı:

"*Rasheed'i seviyorum ama son zamanlarda çok kızmaya başladım. Gerçek şu ki, çok harika biri ve ben çok şanslıyım, ama ondan ihtiyacım olan her şeyi alamıyorum. O kadar kızıyorum ki, kendimi kapatıyorum ve iletişimi kesiyoruz. Bazı günler, uyanıyorum ve sanki kocamı istismar ediyormuşum gibi hissediyorum. Dün bütün yünü berbat ettim, çünkü sadece Paskalya yemeğini benim istediğim gibi yapmak istememesinden çok rahatsız oldum. Niçin aptal bir rahatsızlık yüzünden ilişkimizi bütün yün boyunca mahvediyorum?*"

Rasheed yemeği yaparken, Jewell nazikçe mutfak robotu kullanmanın iyi bir fikir olacağını söylemiş. On dakika sonra mutfağa geldiğinde Rasheed mutfak robotunu dolaptan çıkartmamış bile. Tekrar söylemiş ama Rasheed duymazdan gelmiş. On dakika sonra tekrar kontrol etmeye geldiğinde mutfak robotu tezgahın üzerinde duruyormuş. "Sonunda mutfak robotunu çıkarabilmişsin!" demiş. Rasheed "Bu kadar ısrarcı olma! Beni rahat bırak!" demiş. Jewell, "Hayatı kolaylaştıracak şeyler önerdiğim zaman seni rahatsız mı ediyorum?" diye sormuş. Rasheed, "Her ne yapıyorsan ona odaklan, yemeği ben yapıyorum" diye yanıt vermiş. Jewell suratını asıp, öfkeyle çıkıp gitmiş.

Jewell'ın ayrıca Rasheed'in kendi istediği kadar sevecen olmamasıyla ilgili endişeleri vardı. Örneğin, ne zaman elini göbeğine koyup bebeğin tekmelerini hissetmesini istese çok isteksiz görünüyormuş.

Bana dedi ki:

"*Çok rahatsızım, çünkü Rasheed ultrason fotoğraflarına öylesine bir ilgiyle bakıyor. Geçen gece, bebek enerjik bir şekilde tekmeliyordu. Kanepede uzanıyordum ve yelip bebeyi hissetmesi için ölüyordum, 'Bunu hissetmen lazım'*

dedim. Elini çok hafifçe göbeğime koydu ve hızlıca çekti, 'Hissettim' dedi ve televizyon izlemeye devam etti.

"*Elinin göbeğimde durduğu iki saniye boyunca bebeğin hareket etmediğini biliyorum. Beni çok rahatsız ediyor, çünkü bana hiç dokunmuyor, kollarını sarıp bebeği hiç hissetmiyor. Yolda beni yören erkekler bile bunu yapıyor, ama benim Rasheed'im bunu yapmıyor. Yakın fiziksel temasa geldiğinde hep biraz mesafeliydi. Annemi dinlemeliydim, insanlar değişmez!*"

Çoğumuz, eşimizin nasıl biri olacağı düşüncesinin heyecanı ve romantikliği ile evleniriz. Eşinizi sizin olmasını beklediğiniz gibi biri olmadığını anladığınızda seçenekleriniz vardır. Onu değiştirmeye çalışabilirsiniz ya da onu olduğu gibi kabul edebilirsiniz. Birini değiştirmeye çalışmanın asla işe yaramadığını gördük, ama onu olduğu gibi kabul etmek en iyi ikinci şey gibidir. Eşiniz değişmediği sürece mutlu olamayacağınızı tatmin olamayacağınızı düşünebilirsiniz, ama siz onu değiştirmeye çalıştıkça, o ayak direyip direnç gösterecektir. Sonunda ikiniz de kendinizi huzursuz ve hayal kırıklığına uğramış hissedeceksiniz.

Jewell'a acaba biraz kontrolcü olma eğilimi olup olmadığını, bunun da yangını körüklüyor olup olmayacağını sordum. "*Haklısın. Tamamen kontrolcüyüm ama jarkettim ki, Rasheed'in dizginlerini bıraktığımda, işler asla yapılmıyor! Bu beni gerçekten bitiriyor, çünkü sonunda her şeyi kendim yapıyorum. Sanki onu her şeyle her zaman ben ilgilenecekmişim gibi düşünmeye itiyormuşum gibi yeliyor*" dedi.

Jewellin korkularının nasıl kendini doğrulayan kehanet gibi çalıştığım fark edin. Rasheed'in inatçı olduğunu ve kendi payına düşenleri yapmayacağını düşünüyor ve sürekli takip edip denetliyor. Bu onu rahatsız ediyor, yardım etme motivasyonunu öldürüyor ve böylelikle hiçbir şey yapmıyor. Rasheed sinirleniyor ama duygularını ifade etmiyor. Bunun yerine gözardı ederek, sürekli söyleyip durduğu yapmasını istediği şeyleri "unutarak" onu cezalandiriyor. Sonuç olarak, Jewell bütün ev işlerini kendi yapıyor. Bu Rasheed'in pasif agresif davranışını ödüllendiriyor. Aslında Jewell, Rasheed'in hiçbir şeye yardım etmemesini ve onun ihtiyaçlarını dikkate almamasını garanti eden güçlü bir davranış pekiştirme programı oluşturmuş. Elbette bu Kişilerarası Bilişsel Terapi'nin

ilk prensibidir — şikâyet ettiğimiz ilişki sorunlarını farkında olmadan kendimiz yaratırız, karşımızdaki insanı suçlar, kendimizi kurban gibi görürüz.

Jewell kendi kendine, Rasheed'in bu kadar inatçı, tembel ve şefkatsiz olmaması gerektiğini söylüyor, umutsuzca onu değiştirmeye çalışıyor ve sürekli duvara toslamaya devam ediyor. Aslında bir seçeneği daha var. Eğer sorundaki kendi rolüne odaklanmaya ve kendini değiştirmeye istekli olursa, istediğini elde etme şansı çok daha fazla olacak.

Jewell ve Rasheed'in anlaşamadığı spesifik bir an'a odaklanarak başlamayı önerdim. Rasheed ne söylemişti ve ardından o ne demişti? Jewell mutfak robotu örneğini kullanmaya karar verdi. Rasheed "Bu kadar ısrarcı olma! Beni rahat bırak!" dediği zaman, Jewell "Hayatı kolaylaştıracak şeyler önerdiğim zaman seni rahatsız mı ediyorum?" diye yanıt vermişti.

Jewell İlişki Günlüğü'nde birinci ve ikinci adım olarak bu cümleleri kaydetti.

Şimdi üçüncü adıma geçelim. Sayfa 96'daki EGS kontrol listesine bakıp, JewelPin yanıtının iyi iletişim mi kötü iletişim mi örneği olduğunu kendinize sorun. Bunu bulmak çok zor olmayacak. Öncelikle, Jewell Rasheed'le empati kurmadı ve onu dinlemedi. Muhtemelen kendini kontrol altında ve rahatsız hissediyordu, ama Jewell onun duygularını kabul etmedi ve söylediklerinde bir haklılık payı bulmaya çalışmadı. Üstelik Jewell kendi duygularını da açıkça ifade etmedi. Kendini hayal kırıklığına uğramış ve incinmiş hissetti ama Rasheed'e neler hissettiğini anlatmak yerine, Rasheed'in yararlı tavsiyelere uymayan bir çeşit aptal olduğunu ima etti. Son olarak, kesinlikle sıcaklık ve saygı göstermedi. Onun yerine iğneleyici bir soru sorarak Rasheed'i aşağıladı. Jewell EGS kontrol listesinde üçte sıfır yaptığını görünce küçük bir şok yaşadı.

Sonra, Jewell'dan söylediklerinin sonuçlarını düşünmesini istedim. Yanıtı, Rasheed'i nasıl etkileyecekti? Durumu iyileştirecek miydi, kötüleştirecek miydi? Okumaya devam etmeden önce bunu biraz düşünün.

Bir kez daha, analiz tamamen açıktı. Jewell, Rasheed onu görmezden geldiği, yardım etmediği ve yakın olmak istediğinde onu uzaklaştırdığı için hayal kırıklığı yaşıyordu. Duygularını daha fazla açmasını, kendisiyle ve bebekleriyle ilgili daha heyecanlı olmasını istiyordu. Ama Rasheed neler hissettiğini söylemeye çalıştığında onu bastırıyor ve inatçı olduğunu ima ediyordu. Sonuç olarak, Rasheed kendini rahatsız hissediyor ve yardım etme, sarılma ve duygularını paylaşma konusunda daha isteksiz oluyordu. Sinir olduğu ve küskünlük içinde sıkışıp kaldığı için, Jewell'in istediği şeyleri de yapmayı istemiyordu.

Jewell eşinin niçin bu kadar tembel, inatçı ve şefkatsiz olduğunu bilmek istiyordu. Şimdi yanıtı biliyor: Kendisini onu öyle olmaya zorladığı için. Aralarındaki etkileşimlerin tamamında aynı örüntüyü açıkça görebiliyorsunuz. Jewell rahat vermiyor, Rasheed de kendini geri çekiyor ya da ev işleriyle ilgili yapması gerekenleri "unutuyor". İncelediğimiz karşılıklı davranışlar, neredeyse her gün birbirleriyle nasıl etkileştiklerinin en tipik hali.

Şikâyet ettiğiniz soruna kendinizin neden olduğunu fark etmek müthiş acı verici olabilir. Anlaşamadığınız birinin üzerinde kendi davranışlarınızın etkisini inceleme cesaretiniz varsa, bu sizi çok güçlendirecektir. Jewell, Rasheed'i kendisinin uzaklaştırdığını ve onun sadece kendi yazdığı senaryodaki rolünü oynadığını fark edince ağlamaya başladı.

Jewell'ın hassasiyeti çok değerli bir özellik. Eğer gözyaşlarını Rasheed'le paylaşıp, çatışmaları hakkında suçlamadan ve yargılamadan, içten ve saygılı bir şekilde konuşursa, Rasheed kendini ona daha yakın hissetmeye başlayacaktır. Rasheed'i öfke duygularını ifade etmeye cesaretlendirmeli ve onu dinlemeye ve desteklemeye istekli olmalı. Eğer sevgi görmek istiyorsa, sevgi göstermeli, buyurganlık ve sertlik değil. Bu, Rasheed'e yanıt verirken bol miktarda Silahsızlanma Tekniği, Düşünce ve Duygu Empatisi, Sorgulama ve Gurur Okşama kullanmak anlamına gelir. Ayrıca incindiği zamanlarda, araya bir duvar örüp, buyurgan ve eleştirel olmadan, kendi duygularını da "Ben Dili" kullanarak, şefkatle ve yargılayıcı olmadan paylaşmalı.

Jewell, Rasheed "Bu kadar ısrarcı olma! Beni rahat bırak!" dediği zaman ne söyleyebilirdi? Etkin İletişimin Beş Sırrı'na bir daha bakın ve okumaya devam etmeden önce yanıtınızı bir kağıda yazın. Kullandığınız tekniklerin adlarını cümlenin sonuna sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak parantez içinde yazmayı unutmayın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
Jewell şöyle bir şey söyleyebilirdi:

> Rasheed, benim ısrarcı olduğumu söylediğini duymak bana ağır geliyor çünkü haklısın, eminim çok rahatsız edicidir (BD; ST; DuE). Seni gerçekten seviyorum ve senin neler hissettiğinle ilgili daha fazla şey duymak istiyorum (GOKŞ; SOR). Bana gerçekten kızgın olmalısın (DuE). Aynı zamanda, seni yalnız bırakmamı istediğinde, o anda benimle konuşmak istemediğini anlamalıydım." (DüE; DuE; GOKŞ)

Paradokssal olarak Jewell ısrarcı olduğunu kabul ettiği anda artık ısrarcı görünmeyecektir. Davranışının Rasheed'i rahatsız ettiğini kabul ettiğinde ve Rasheed'in kendini öyle hissetmesinde haklı çıktığında, muhtemelen o kadar rahatsız olmayacaktır. Ama ses tonu ve tutumu çok kritik olacaktır. Küçük bir savunma ya da düşmanlık belirtisi, tüm eforunu sabote edecektir. Rasheed'in kendisini açmasını istiyorsa, samimiyet ve saygı yaşamsal önem taşıyacaktır. Eğer onu baskılarsa ya da sorunun ondan kaynaklandığını ima ederse, kendisini tekrar kapatacaktır.

Peki, inatçı ve tembel birini nasıl motive edersiniz? Bilinçsizce ateşi körükleyip körüklemediğinizi anlamak için önce kendi davranışlarınızı incelemeniz gerekir. Jewell kendi kendine her şeyin Rasheed'in suçu olduğunu söylüyor ve onu değiştirmeye çalışıyordu. Ona ne yapması gerektiğini söylüyor ve sürekli olarak, yapmadığı şeyleri hatırlatıyordu. Ama hiçbir şey işe yaramıyordu. Aslında ne kadar uğraşırsa sorun da o kadar kötüleşiyordu.

Sorunu "çözmeye" odaklanmak yerine, onun kendisini nasıl hissettiğine odaklanıp kendi duygularını paylaşabilir. Yüzeyin hemen altında ikisinin de görmezden geldiği güçlü duygular var. Bu duygular ikisini de yiyip bitiriyor ama bu duygulardan kaçıyorlar. Duygusal olarak bağlı olmadıkları için sorunu çözemezler. Sadece bir kontrol mücadelesi var, hiç yakınlık yok. Jewell ve Rasheed duygularını açığa çıkarıp birbirlerini tekrar yakın hissetmeye başlarlarsa, "gerçek" sorunların çoğu doğal olarak yok olacak. Onlarla uğraşmak zorunda kalmayacaklar. Ama eğer hâlâ çözmeleri gereken bir sorun varsa, birlikte çalışan sevgi dolu bir takım olarak çok daha kolay çözülecektir.

Bir Kontrolcüyle Başa Çıkma

Hiç kontrolcü birini tanıyor musunuz? Patronunuz, eşiniz ya da kardeşiniz olabilir. Kontrolü elde tutmak isterler ve sizin düşünceleriniz ve duygularınızı hiç hesaba katmazlar. Eğer her şeyi onların istediği gibi yapmazsanız sinirlenirler.

Terry adında bir kadın bana ablası Margot'nun aşırı kontrolcü olduğundan bahsetti. Terry, Margot'nun engelli ve giderek bunayan yaşlı anneleriyle ilgilenme şekliden bunalmış ve rahatsız olmaya başlamıştı. Terry üzgündü çünkü Margot onu karar verme sürecine dahil etmiyordu.

Terry, "*Margot annem için bir evde bakım programı ayarlayarak işin yüklü kısmını yapıyor, ama ben bunun doğru bir karar olduğunu düşünmüyorum. Margot anneme evde baksınlar diye bakıcılara aylık on bin dolardan fazla para ödüyor ama bu böyle devam ederse, annemin mal varlığı sonsuza kadar dayanmaz. Bence annem bir bakımevine yerleştirilmeli*" dedi.

Terry ne yapacağını bilmek istiyordu. Terry'ye çatışmanın spesifik bir örneğini sordum. Margot'nun ona söylediği tek bir şey ve onun Margot'a verdiği yanıtı anlatabilir miydi?

Terry, hafta sonunda Margot ile beraber annelerinin kalp yetmezliği hakkında konuştuklarını söyledi ve Margot "Kararlarımı desteklemediğin için çok hayal kırıklığına uğradım" demiş. Terry "Tüm kararları tek başına veriyorsun ve bana danışmıyorsun" diye yanıt vermiş. Terry'den

bu iki cümleyi İlişki Günlüğü'nde birinci ve ikinci adım olarak kaydetmesini istedim.

Şimdi üçüncü adımı yapalım. Ne dersiniz, Terry'nin yanıtı iyi iletişim örneği mi kötü iletişim örneği mi? Dinledi mi? Duygularını açık bir şekilde ifade etti mi? Şefkat ve saygıyı sürdürdü mü?

Terry, her üçünde de başarısız oldu. Birincisi, Margot'nun duygularını gözardı etti. Margot hayal kırıklığı yaşıyordu ve daha fazla desteğe ihtiyacı olduğunu ima etti. Margot hayal kırıklığı yaşıyor, kendini yalnız ve boğulmuş hissediyor olabilir. Terry ayrıca kendi duygularını da ifade etmedi. O da hayal kırıklığı ve dışlanmışlık yaşıyordu, ama bunları açmak yerine Margot'yu eleştirdi. Ve kesinlikle hiç sevgi ya da saygı göstermedi. Yanıtı yargılayıcı ve eleştirel görünüyordu.

Şimdi İlişki Günlüğü'nde dördüncü adımı uygulayalım. Terry'nin yanıtının sonuçları nelerdir? Yanıtı, sorunu iyileştirir mi, kötüleştirir mi?

Margot, Terry'ye destek görmediğini ve bir takım gibi çalıştıklarını düşünmediğini söylemeye çalıştığında, Terry dinlemedi ve Margot'nun söylediklerinde açıkça görülen gerçeği kabul etmedi. Bunun yerine, Margot'yu işbirliği yapmamakla suçladı. Margot ve Terry aslında aynı şeyi, daha fazla işbirliğini istiyorlardı. Bunu kabul etmek yerine, Terry Margot'yu eleştirdi. Bu daha fazla tartışma ve güvensizliği tetikleyecektir. Margot Terry'le konuşmak istediği her zaman, Terry onu baskılarsa, Margot Terry'den kararlara katılmasını istemeyecektir.

Terry işbirliği eksikliğinin Margot'nun kontrolcülük eğiliminden kaynaklandığından emindi. Margot'yu uzaklaştırdığını ve yakınlık ya da işbirliği olasılığını sabote ettiğini fark ettiğinde Terry çok utandığını söyledi. Sorunun ablasının suçu olduğu konusunda çok ikna olduğu için ortaya çıkıveren durum şoke ediciydi.

Şimdi, beşinci adım için hazırız. Margot, *"Kararlarımı desteklemediğin için çok hayal kırıklığına uğradım"* dediği zaman, Terry nasıl yanıt verebilirdi? Etkin İletişimin Beş Sırrı'nın herhangi biri işe yarayabilir, ustaca kullanılan Duygu Empatisi ve "Ben Dili" ifadelerinin yanı sıra Silahsızlanma Tekniği ve Gurur Okşama özellikle çok önemlidir. Okumaya devam etmeden önce düzeltilmiş yanıtınızı bir kağıda yazın.

Kullandığınız tekniklerin adlarını cümlenin sonuna sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak parantez içinde yazmayı unutmayın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
İşte Terry'nin İlişki Günlüğü'nün beşinci adımını uyguladığında bulduğu Düzeltilmiş Yanıtı:

> "Margot, ikimiz de aynı şeyi hissediyor gibiyiz (BD; ST). Bana senin kararlarını desteklemediğim için benimle ilgili hayal kırıklığı yaşadığını söylüyorsun (DüE; DuE). Bununla ilgili kendimi kötü hissediyorum ve aslında bütün yükü kendi omuzlarında taşıdığını fark ediyorum (BD; ST; DuE). Muhtemelen boğulmuş gibisin ve sana daha fazla yardım etmediğim için hayal kırıklığı yaşıyorsun (DuE). Seni seviyorum ve seninle birlikte çalışmak istiyorum (BD; GOKŞ). Annemle ilgili neler hissediyorsun, ne düşünüyorsun, bana biraz anlatır mısın?" (SOR)

Bu yanıtta Terry Margot'ya ihtiyacı olan desteği vermediğini itiraf ediyor. Önemsediğiniz biriyle ilgili yapamadığınız bir şeyi itiraf etmek zordur, ama hissettiğiniz ve ifade ettiğiniz üzüntü bazen çok daha fazla yakınlık ve güven için bir sıçrama tahtası olabilir.

Bazen birileriyle anlaşamadığınızı düşündüğünüzde çatışma bir ilüzyon olabilir. O kadar üzülürsünüz ki, aynı şeyleri hissettiğiniz ve aynı şeyleri istediğinizi fark edemeyebilirsiniz. Hatta kendinizi o kadar güçlü ifade edersiniz ki, bir diyalog yerine bir mücadele yaratırsınız. Kullandığımız etiketlerin tuzağına düşmek çok kolaydır. Birinin kontrolcü olduğunu düşündüğünüz zaman, o kişiyle hemen bir güç savaşına girersiniz. İkiniz de kontrol için mücadele etmeye başlarsınız ve sonunda kendinizi kazananı olmayan bir savaşın içinde bulursunuz.

Benim önerdiğim çözüm biraz daha farklı. Suçlamak, savaşmak, talepkâr olmak ya da ısrarlı bir şekilde kendini savunmak yerine, ustaca dinleyip, samimi bir şekilde duygularınız paylaşıp, gerçek bir şefkat ve

saygıyı sürdürebilirsiniz. Bu neredeyse her zaman güven, takım çalışması ve işbirliğine götürür.

Kıskanç Biriyle Başa Çıkma

Liz adındaki bir iç mimar, kardeşi Katrina'nın kendisini her zaman kıskandığını anlattı. Çocukluklarında, Katrina'nın bir türlü baş edemediği bir kilo sorunu varmış ve Liz'in daha akıllı, daha zayıf ve daha popüler olduğu gerçeğine içerlemiş. Liz sıklıkla Katrina'yla konuşmaya çalışmış ve daha iyi bir ilişki istemiş ama Katrina onu her zaman geri püskürtmüş.

Liz'den Katrina'nın kendisine söylediği bir şey ve ardından onun Katrina'ya söylediği bir şeye örnek vermesini istedim. Bir gün önce, Liz Katrina'yla ilişkileri hakkında konuşuyorlarmış ve Katrina "Ortak hiçbir yönümüz yok" demiş. Liz "Sana yakın olmayı çok istiyorum" diye yanıt vermiş ve Katrina'ya sarılmaya çalışmış. Ama Katrina onu itmiş. Liz incinmiş ve "Çok kıskançsın! Gerçeği kabullen!" demiş.

Ne dersiniz, Liz'in yanıtı iyi iletişim örneği mi, kötü iletişim örneği mi? Yüzeyde Liz'in yanıtı sevgi dolu görünüyor ama söylediklerini sayfa 96'daki EGS kontrol listesiyle daha yakından incelersek, başka bir sonuca varabiliriz.

Liz, Katrina'yla empati yaptı mı? Katrina Liz'i çocukluğundan beri kıskanıyordu ve ona karşı hep alıngandı ve muhtemelen kendini hâlâ yalnız ve yetersiz hissediyordu. Katrina aynı zamanda incinmiş ve muhtemelen Liz'e karşı kızgınlık da hissediyordu ama Liz Katrina'nın duygularının hiçbirini kabul etmiyordu. İşte bu yüzden Katrina'yı uzaklaştırdı.

Liz kendi duygularını da doğrudan ve saygılı bir şekilde ifade etmedi. Katrina "Ortak hiçbir yönümüz yok" dediğinde, Liz kendini yaralanmış, reddedilmiş, incinmiş ve üzgün hissediyordu ama duygularını saklı tuttu. Bunun yerine, "Sana yakın olmak istiyorum" dedi. Bunu söylediğinde aslında yalan söylüyordu, çünkü aslında o anda hiç "özlem" hissetmiyordu. Öfkeli hissediyordu! Duygularını paylaşmak yerine, Liz öfkesini davranışlarıyla gösterip Katrina'yı küçümsedi ve uzaklaştırdı. Sonra Liz, Katrina'yı kıskanç olmakla suçlayıp "Gerçekçi ol!" dedi. Bu

kesinlikle gerçek bir saygı ve sevgi göstergesi değildi. İlk söylediği yapmacık, ikinci söylediği ise düşmanca görünüyordu.

Liz, EGS listesinde üçte sıfır yapmıştı. Şimdi dördüncü adıma geçelim. Liz'in kardeşine verdiği yanıtın sonuçları ne olabilir? Sözleri Katrina'yı nasıl etkileyecek? Bunun üzerinde çok fazla düşünmeye gerek yok. İşte Liz'in yanıtı: "Katrina beni düşman gibi görecek ve ortak bir yönümüz olmadığı sonucuna varacak."

Kendinizi Liz'in yerine koyun ve Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak daha etkili bir yanıt bulup bulamayacağınıza bakın. Katrina'nın "Ortak hiçbir yönümüz yok" deyişine ne karşılık verirdiniz? Düzeltilmiş cevabınızı bir kağıda yazın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt

İşte Liz ve benim bulduğumuz yanıt:

> Katrina hiç ortak yönümüzün olmadığını söylediğini duymak çok incitici ama sana katılıyorum (BD; DüE, ST). İlişkimiz yıllardır çok iyi değil ve bu beni rahatsız ediyor (ST; BD). Şu anda bana çok kızmışsın gibi görünüyor. (DuE). Birçok sorunun benim suçum olduğunu biliyorum ama çok uzun zaman boyunca bunu fark edemedim ve seni suçlamaya devam ettim (ST). Seni sevdiğimi ve hiç yakın olamadığımız için çok üzüldüğümü bilmeni istiyorum (GOKŞ, BD). İlişkimize bir şans daha vermek ve bana nasıl hissettiğini anlatmak ister misin? "(SOR)

Katrina "Ortak hiçbir yönümüz yok" dediğinde, kardeşine kapıyı sonsuza kadar kapatmaya çalışıyor gibi görünüyordu ama bu yorumla ilgili başka türlü düşünmemiz de mümkün. İnsanlar bazen bir duvar örerler ve kendilerini incinmekten ve hayal kırıklığından korumak için huysuz davranırlar. Liz, Katrina'nın onu terslemesini kardeşine yakınlaşmak için altın değerinde bir fırsat olarak görebilir. Bu, Katrina'nın duygularını haklı çıkarmaya, onu daha açık olması için cesaretlendirmeye

ve onu gerçekten sevdiğini anlamasına yol açacaktır. Liz'in kendi duygularını da açık ve saygılı bir şekilde paylaşması gerekecektir.

Bir etkileşim ile ilgili varsayımlarınız ve inançlarınız, bir sonraki adımda neler olacağının üzerinde anlık bir etkiye sahiptir. Eğer karşınızdaki insanın size düşman olduğunu söylerseniz, aniden bir savaşın içine giriverirsiniz. Ama eğer, çatışmayı anlayış ve sevgi geliştirmek için bir fırsat olarak görürseniz, "düşmanınız" sizi bir anda dost olarak görmeye başlar. Bu, Kişilerarası Bilişsel Terapi'nin en temel prensiplerinden biridir — her günün her anında kişilerarası gerçekliğimizi kendimiz yaratırız, ama bu kadar güçlü olduğumuzun farkında değilizdir.

Katrina'yla uzlaşma, Liz'e ustaca verilen bir yanıttan çok daha fazlasına malolacak. Eğer Katrina açılmaya başlarsa Liz'in savunmacı olmadan karşılık vermesi çok önemli olacaktır. Şüphesiz ki Katrina'nın uzun bir eleştiri, incinmiş duygular ve haksızlıklar listesi var. Eğer Liz Katrina'nın şikâyetlerine saygılı ve sevgi dolu bir şekilde hak vermeye devam ederse, büyük olasılıkla Katrina gardım düşürecek ve kardeşini çok daha olumlu bir gözle görecektir.

Eleştiriyle Baş Etme

Eleştiri, olasılıkla ilişki sorunları içindeki en yaygın olanıdır ve eğer eleştiriyle baş etmeyi öğrenmek için istekliyseniz, Silahsızlanma Tekniği en önemli aracınız olacaktır. Eğer ustaca kullanırsanız, hemen hemen her eleştiriyi anında haksız çıkarırsınız. Yine de biri sizi eleştirdiğinde bu çok incitici olduğu için, bu biraz zor olabilir. Ek olarak, eleştiri genellikle yanlış, adaletsiz ya da kötü niyetli göründüğü için, kızma ve savunmaya geçme eğiliminde oluruz. Elbette bu, işleri daha kötü bir duruma sokar.

Yakınlık Çalışma Gruplarımdan birinde Sylvia adında bir İngilizce profesörü, kardeşi Joan ile uzun süredir devam eden bir çatışmadan bahsetti. Sylvia şöyle diyordu:

"*Ailemizde üniversiteyi bitirip yüksek lisans yapan tek kişi benim ve kardeşim Joan ile ilişkimi her zaman zorlu olmuştur. Daha küçükken bile, beni üstünlük*

taslamak ve ona yukarıdan bakmakla suçlardı. Ama bu adil değil. Benim hakkımda yanıldığını ona nasıl gösterebilirim?"

Birinin sizin hakkınızda "yanıldığını" göstermek, özellikle kızgınsa ve sizinle ilgili uzun zamandır olumsuz duygular besliyorsa, çok zorlu bir mücadele olabilir. Dahası, karşınızdaki insan, siz onun haklı olduğunu kabul edene kadar yanıldığını göremeyecektir. Manipülasyon ya da sözcüklerde bir hileden bahsetmiyorum. Sizinle ilgili eleştirisinin gerçekten haklı olduğunu görmeniz gerekir. Bu, her zaman kolay değildir çünkü davranışlarımızın çevremizdeki insanları nasıl etkilediği konusunda gözlerimiz genellikle kördür.

Sylvia'ya Jaon'ın eleştirilerinde ufacık bir gerçeklik payı olup olmadığını sordum. Kardeşine karşı hiç üstünlük taslamadığını, hiç kibirli bir tutumu olmadığı konusunda ısrar etti. İkisinin konuşmaya çalıştıkları zaman ne olduğu konusunda bir örnek vermesini istedim. Joan ona ne demişti ve ardından Sylvia, Joan'a ne demişti? Önceki hafta, Joan Sylvia'ya, "Bütün aileden daha iyi olduğunu düşünüyorsun!" demiş. Sylvia da, "Deneyimim hakkında hiçbir fikrin yok!" demiş.

Şimdi üçüncü adımı uygulayalım. Ne dersiniz, Sylvia'nın yanıtı iyi iletişim örneği mi, kötü iletişim örneği mi? Sylvia empati kurup kardeşinin duygularını kabul etti mi? "Ben Dili" ifadeleri kullanarak kendi duygularını açık bir şekilde ifade etti mi? Şefkat ve saygı gösterdi mi? Sayfa 96'daki ilişki tablosunu gözden geçirin ve okumaya devam etmeden önce bir süre düşünün.

Üçüncü Adım — İyi İletişime Karşı Kötü İletişim

Sylvia yanıtını şöyle değerlendirdi:

> Cevabım kötü bir iletişim örneğiydi. Çünkü Joan'ın duygularını kabul etmedim ya da eleştirilerinde bir doğruluk payı bulmaya Çalışmadım. Bunun yerine kendimi savundum. Kendi duygularımı da paylaşmadım. İncinmiş, üzgün ve kızgındım ama Joan'a neler hissettiğimi anlatmadım. Bunun yerine onun aptal olduğunu ve neyden bahsettiğimle ilgili

> hiçbir fikri olmadığını ima ettim. Bu kesinlikle şefkatli ya da saygılı bir tutum değildi.

Şimdi dördüncü adıma geçelim. Sylvia'nın yanıtının sonuçlarını düşünün. Sylvia "Deneyimim hakkında hiçbir fikrin yok!" dediği zaman Joan ne düşünecek ve nasıl hissedecektir?

Sylvia, Joan'a hatalı olduğunu söylüyor gibi. Ama bu tam da Joan'ın şikâyet ettiği şey. Sylvia'nın yorumlarını küçümsüyor gibi. Basitçe "Aptal! Ne konuştuğunun farkında değilsin!" diyebilirdi. Joan kardeşinin bütün aileden daha iyi olduğunu düşündüğü konusunda daha fazla ikna olacaktır.

Sylvia, Joan'ın haklı olma ihtimali olmadığından emindi. Joan'ın tam olarak iddia ettiği şeyin de bu olduğunu gösterdim — Sylvia'nın kardeşi kendini gerçekten üstün hissediyordu. Sylvia, kardeşine verdiği yanıtta bu küçümseyici mesajı yine iletti.

Sylvia'nın asıl sorusu, "Kardeşime benim hakkımda yanıldığını nasıl gösterebilirim?"di. Kardeşinin onun hakkında yanılmadığını fark etmek, Sylvia için gerçekten acı vericiydi. Joan'a gerçekten saygısızca davranıyor ve tepeden bakıyordu.

Şimdi kendinizi Sylvia'nın yerine koyun ve daha etkili bir yanıt bulup bulamayacağınıza bir bakın. Joan'ın "Tüm aileden daha iyi olduğunu düşünüyorsun!" dediğini unutmayın. Sayfa 124'deki Etkin İletişimin Beş Sırrı'ndan herhangi birini kullanabilirsiniz ama Silahsızlanma Tekniği çok yararlı olacaktır. Joan, Sylvia hakkında yanıldığını, Sylvia Joan'ın söylediğinin tamamen doğru olduğunu kabul edene kadar görmeyecektir. Bu, cesaret, sevgi ve tevazu gerektirir. Okumaya devam etmeden önce, düzeltilmiş yanıtınızı bir kağıda yazın.

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt

İşte Sylvia ve benim bulduğum Düzeltilmiş yanıt:

> "Haklısın Joan, bazı zamanlar kibirli davrandığım oldu (ST; DüE). Bunu söylüyor olman canımı inanılmaz yakıyor, çünkü

> seni küçümsedim ve seni ne kadar sevdiğimi sana gösterebildiğimi bile sanmıyorum (BD; ST; GOKŞ). Seni büyük bir hayal kırıklığına uğratmış olmalıyım (DuE). Sen de bana karşı kendini incinmiş ve öfkeli hissediyorsan buna pek şaşırmam (DuE). Bununla ilgili konuşalım (SOR). Senin canını sıkacak ne yaptım veya ne söyledim bana biraz anlatır mısın?" (SOR)

Bu yanıt üçüncü bölümde konuştuğumuz Zıtlıklar Prensibi'ni kanıtlıyor. Sylvia, Joan'ın eleştirisinin haklı olduğunu itiraf ettiği anda, eleştiri artık geçerli olmuyor çünkü Sylvia mütevazı, pişman ve sevgi dolu görünüyor. "Üstün" hisseden insanlar bu şekilde iletişim kurmazlar! Eğer Sylvia kalpten konuşursa, kardeşinin kendisiyle ilgili algısı değişecek ve ilişkilerini onarma şansını yakalayacaklar.

Bölüm 4
Beş Sırrı Sizin için İşe Yarar Duruma Getirmek

19
Beş Sırda Ustalaşmak

Günlük hayatınızda, Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı kullanmak isterseniz, dört şey gereklidir:

1. Bu yöntemleri çalışmanız ve onların entelektüel düzeyde mantıklı geleceğini kabul etmeye ihtiyacınız vardır.
2. Alçakgönüllü olmaya ihtiyacınız vardır. Şikâyet edip durduğunuz sorunda payınız olduğunu fark etmeniz kolay değildir ve başkasının eleştirilerinde gerçeklik payı olduğunu kabul etmek çok da keyifli değildir. Eğer egonuzu baştan kontrol ederseniz, işiniz toplamda da kolay olur.
3. Karşınızdaki kişiyle daha sevecen ya da daha doyurucu bir ilişki oluşturmak için güçlü bir isteğe ihtiyacınız vardır. Eğer anlaşamadığınız kişiyle daha iyi bir ilişki kurmak istemiyorsanız, bu tekniklerin hiçbiri işe yaramayacaktır.
4. Sabır, sebat ve pratiğe ihtiyacınız vardır.

Bu teknikleri ilk öğrenmeye başladığımda, hastalarım, meslekdaşlarım ve aile bireyleri ile ilişkimi analiz etmek ve değiştirmek için her akşam İlişki Günlüğü ile çalıştım. İlk dört adım özellikle diğer insanlar üzerindeki davranışlarımın etkilerini incelediğimde çoğu kez sancılıydı. Beşinci basamağı uyguladığım zaman, düzeltilmiş yanıtlarım başlangıçta oldukça eksikti. Fakat çok geçmeden, becerilerim gelişti.

Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı öğrenmek daha çok tenis oynamayı öğrenmek gibidir. Başlangıçta insana kendini tuhaf hissettirir ve

vuruşlarınız gitmesini istediğiniz yere gitmeyebilir. Fakat pratik yaptıkça, zamanla daha iyi olursunuz.

Şimdi bu teknikler ikinci doğam oldular. Onları her gün klinik çalışmalarımda, derslerimde ve kişisel hayatımda kullanıyorum. Yüzde yüz tutarlı olduğumu iddia edemem ve onları kullanmayı tamamen unuttuğum zamanlar da oluyor. Fakat onları çoğu zaman kullanıyorum ve çok iyi çalışıyorlar. Hayatımı gerçekten değiştirdiler. Sizin hayatınızı da değiştirebileceklerine ikna oldum.

Şimdi, sizin için daha önce çalıştığınız İlişki Günlüğü'nün (sayfa 90) 5. adımını tamamlamak için iyi bir zaman. Kendinize, Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak, karşınızdaki kişiye daha etkili ne söylemiş olabileceğinizi sorun. Düzeltilmiş yanıtınızı sayfa 90'a yazın. Yazdığınız her cümleden sonra, sayfa 124'de listelenmiş olan iki harfli kısaltmaları kullanarak, hangi iletişim tekniğini kullandığınızı parantez içinde belirtmeyi unutmayın. Kullandığınız teknikleri saptamak, öğrenme hızınızı önemli ölçüde artıracaktır.

Hangi tekniği ne zaman ya da nasıl kullanacağınızı belirleyen temel bir teknik yoktur. Bazen, önce Silahsızlanma Tekniği'ni kullanır ve karşınızdaki kişinin söylediklerinin tamamen geçerli olduğunu kabul edersiniz. Bazen Düşünce Empatisi kullanır ve karşınızdaki kişinin size söylediklerini özetlersiniz, karşınızdaki sizin gerçekten onu dinlediğinizi görür. Bazen Duygu Empatisi kullanırsınız, onun nasıl hissettiğini anladığınızı gösterirsiniz. Bazen de kısaca "Ben Dili" ifadesi ile yanıt verirsiniz, "Vay be, şu anda çok şaşırdım! (BD)". Yaratıcılık ve bireysellik için çok sayıda yol vardır.

Eğer düzeltilmiş yanıtınız kulağa gerçek ya da doğal gelmiyorsa, etkili olmayacaktır. Bazen düzeltilmiş yanıt başlangıçta katı gelebilir, fakat birkaç saat sonra ne yazdığınıza baktığınız zaman, çok resmî, yavan, yapmacık, düşmanca ya da savunmacı göründüğünü keşfedebilirsiniz. Daha iyi duruma getirmek için revize edebilirsiniz. Güzel yanıtlara ulaşmak çok sayıda pratik yapmayı gerektirir. İlişki Günlüğü ile ilk çalışmaya başladığım zaman, yanıtlarımı sıklıkla gerçekten istediği gibi

olana kadar 5 ya da 10 kez revize ediyordum. İlişki günlüğünüzün 5. adımını şimdi tamamlayın. Bitirdiğiniz zaman devam edebilirsiniz.

Okumak yararlı olabilir, ancak bu teknikleri kullanmayı zamanında öğrenmek istiyorsanız, yazılı alıştırmalar gereklidir. İlişki Günlüğü ile her gün 10 ya da 15 dakika çalışmayı tavsiye ederim (Sayfa 312'deki Yakınlık Alet Çantasındaki boş kopyaları fotokopi ile çoğaltabileceğinizi unutmayın). Ancak, bir oturuşta tüm 5 adımı tamamlamak zorunda değilsiniz. İlk 3 ya da 4 adımı bugün yapabilir, geri kalanını sonraki gün bitirebilirsiniz. Üzerine uyumak yardımcı olacaktır. Başlangıçta göremediğinizi, aniden görebilirsiniz.

5. adımı uyguladığınız zaman gerçekten iyi bir düzeltilmiş yanıta ulaşmak birçok deneme yapmanızı gerektirecektir ama çabalarınız karşılıksız kalmayacaktır. Eğer ısrarcı olursanız, kavramanız büyük ölçüde artacaktır.

20
Beş Sırrı
Gerçek Hayatta Kullanmak: Yakınlık Alıştırması

Beşinci adımı tamamladığınız ve düzeltilmiş yanıtınızı beğendiğiniz zaman, Etkili İletişimin 5 Sırrı'nı gerçek hayatta ustaca kullanıp kullanamayacağınızı merak edersiniz. Eğer siz de diğer herkes gibiyseniz, duygularınıza ve sıradan reflekslerinize öyle bir kapılırsınız ki, ilk başta bu teknikleri kullanmayı unutursunuz. Ve eğer onları kullanmaya çalışırsanız, muhtemelen farkında olmadığınız hatalar yaparsınız, böylece teknikler geri tepebilir. Birçok insan için, en zor kısım, eleştirilere karşı kendini savunma dürtüsünden vazgeçebilmektedir.

Umudunuzu kaybetmeyin. Gerçek zamanda herhangi bir çatışma ya da sorunda nasıl ustaca yanıt vereceğinizi öğrenmenize yardımcı olacak, güçlü ve eğlenceli bir rol oynama tekniği geliştirdim. Bunun adı Yakınlık Alıştırması. Standford'daki seminerlerim ve ülke çapındaki çalışma gruplarında, Yakınlık Alıştırması çok popüler ve yararlı olmuştur.

Bu alıştırmayı yapmak için, bir uygulama partnerine ihtiyacınız olacaktır. Tercihen ilişkinizde sorun yaşadığınız bir kişi değil de, size gelişmiş iletişim becerileri kazanacak bir kişi olsun. Bu kişi arkadaş, aile bireyi ya da meslekdaş olabilir. Bu arada, o da bu alıştırmadan sizin kadar yarar sağlayacaktır.

Nasıl çalıştığına gelince: Uygulama partnerinizden anlaşmazlık yaşadığınız kişinin (düşman) rolünü oynamasını isteyin. Ona anlaşmazlık yaşadığınız kişinin normalde size saldırdığı gibi saldırmasını söyleyin. Partnerinize ilişki günlüklerinizden birini verin ve ondan 1. adımda yazanı yüksek sesle ve şevkle okumasını isteyin. Örneğin "sadece kendini düşünüyorsun" ya da "ben haklıyım, sen yanılıyorsun" diyebilir. Sizin

göreviniz, Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak, olabildiğince etkili yanıt vermektir. İkiniz de elinde rol oynama sırasında başvurabileceğiniz 315. sayfadaki 5 sırrın listesinin bir kopyası olduğundan emin olun.

Yardımcınızın saldırısına yanıt verdikten sonra rol yapmayı bırakın. İleri geri tartışmaya devam etmeyin. Etkileşiminizi uygulama yardımcınızdan gelen bir saldırı ve bir karşılık ile sınırlandırın. Bu yaşamsal olarak önemlidir. Şimdi yardımcınızdan yandaki sayfadaki talimatları kullanarak size nasıl olduğunuz hakkında üç spesifik geri-bildirim vermesini isteyin.

İlk olarak, partneriniz size A ve F arasında puan verecektir, böylece toplamda ne kadar iyi olduğunuzu görebileceksiniz. Bu alıştırmayı ilk yaptığınızda, uygulama partneriniz size neredeyse kesinlikle A'nın altında bir not verecektir. Ruh sağlığı profesyonelleri bile başlangıçta düşük notlar alır. B'ler, C'ler ve D'ler yaygındır. Not çok önemlidir çünkü size nerede durduğunuzu kesin olarak gösterir. Sözgelimi, B alırsanız bu gayet iyi yaptığınız fakat eksikleriniz olduğu anlamına gelir.

Notunuzu aldıktan sonra, partnerinizden neyi doğru neyi yanlış yaptığınızı anlatmasını isteyin. Ne iyiydi, ne iyi değildi? Partnerinizden vücut diliniz ile ne anlattığınız üzerine de yorum yapmasını isteyin. Açık, ilgili ve alıcı görünüyor muydunuz? Ya da ilgisiz, vazgeçmiş, somurtmuş veya kaşlarınızı kaldırmış mıydınız?

Rakip Talimatları

1. Partnerinizle iletişime geçin. Partnerinizin ilişki Günlüğü'ndeki birinci adımlarından birini zevkle okuyun. Partneriniz Etkili iletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak olabildiğince etkili bir şekilde karşılık verecek. Rol oynamayı bırakın ve ikinci adıma geçin. Eleştiri ya da sohbet isteğinize karşı koyun.

2. Partnerinize puan verin. Partnerinizin yanıtına genel olarak puan verin. A mı aldı, B mi aldı, C mi aldı D mi aldi? Başlangıçta partnerinizi muhtemelen B ya da C hatta belki daha düşük alacaktır. Partneriniz tam olarak nasıl olduğunu göreceği için verdiğiniz puan paha biçilemez bir önemdedir.

3. Genel bir geri-bildirim. Partnerinize sizin için neyin işe yaradığını ve neyin işe yaramadığını söyleyin. Size yapmacık mı geldi, yoksa gerçekçi mi? Verdiği karşılık, daha fazla sıcaklık, güven ve açıklık mı sağlayacak yoksa daha fazla düşmanlık mı? İletişim ve güvenin kapılarını mı açtı, yoksa araya bir duvar örüp sizi uzaklaştırdı mı? Kullandığı kelimeler ve beden dili hakkında yorumlar yapın.
4. Spesifik geri-bildirim verin. Partneriniz Etkili iletişimin Beş Sırrı'nı ne kadar etkili kullandı? Her tekniği nasıl kullandığıyla İlgili spesifik geri bildirim verin:

- □ **Silahsızlanma Tekniği.** Sizin söylediklerinizde gerçek bir haklılık payı buldu mu yoksa savunmaya mı geçti?
- □ **Düşünce ve Duygu Empatisi.** Söylediklerinizi doğru bir şekilde özetleyip öfke, hayal kırıklığı ya da üzüntü gibi olumsuz duygularınızı kabul etti mi?
- □ **Sorgulama.** Sizi açılmak için cesaretlendirdi mi?
- □ **"Ben Dili" İfadeleri.** Kendi duygularını "Ben Dili" ifadeleri kullanarak doğrudan ve açık bir şekilde ifade etti mi?
- □ **Gurur Okşama.** Gerçek bir şefkat ve saygı gösterdi mi?

Sonuç olarak, uygulama partnerinizden size, Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı ne kadar ustaca kullandığınızı anlatmasını isteyin. Başlangıçta herkes birçok hata yapar. Etkili İletişimin Beş Sırrı'nın tamamını kullanmayı unutabilirsiniz, ya da yardımcı olabilecek bir tekniği dışarıda bırakabilirsiniz. Örneğin partneriniz onun söylediklerini açıklamadığınıza ya da onun kızgınlığını anlamayı unuttuğunuza işaret edebilir. Muhtemelen onun size anlatmaya çalıştığı yerdeki haklılığı bulamamışsmızdır.

Eğer A'nın altında bir not alırsanız —ki bunun olacağının garantisini veririm— rolü tersine çevirin. Siz düşmanınızın rolünü oynayın, uygulama partneriniz sizin rolünüzü oynasın. Onun size saldırdığı cümlenin aynısı ile ona saldırın, o da daha etkili yanıt oluşturmayı denesin. Sonra daha önce tanımladığımız üç çeşit geri-bildirimi verin.

- □ A ve F arasında bir not verin.

- □ Yanıtının ne kadar etkili olduğunu anlatın. Neyin iyi, neyin iyi olmadığını söyleyin.
- □ Etkili İletişimin Beş Sırrı' m ne kadar ustaca kullandığını (ya da kullanmakta başarısız olduğunu) anlatın.

Düşman rolünde muazzam miktarda bilgi sahibi olacaksınız. Örneğin karşınızdaki insan kendini koruyarak yanıt verince ya da sizin duygularınızı anlamayı unutunca bunun nasıl rahatsız edici olduğunu ilk elden öğreneceksiniz. Ayrıca, cesaretin kırılması, suçluluk ya da değersizlik gibi üzücü duyguları ifade etmenin ve karşınızdaki kişinin empati yapmak ve sizi açılmak için cesaretlendirmek yerine neşelendirmeye çalışmasının ne kadar rahatsız edici olduğunu da göreceksiniz. Diğer kişinin de anlaşmazlık durumlarında etkili bir yanıt vermesinin de aynı derecede zor olduğunu görmek de rahatlatıcı olabilir. Bunlar öğrenmemiz ve geliştirmemiz gerekli becerilerdir.

Alıştırmayı, düşmanınızın size saldırdığı hemen hemen her şeye etkili olarak yanıt verebilecek duruma gelene kadar tekrarlayın. Muhtemelen, ilk denemenizde bu düzeye gelemeyeceksiniz. Ancak kavrayışınız ve becerileriniz, Yakınlık Alıştırması yaptığınız her seferinde muazzam bir şekilde artacaktır. Hastalarım ve meslekdaşlarımın çoğu bu alıştırmanın hayatlarını değiştirdiğini söylediler.

Birçok insanın gözden kaçırdığı önemli bir ipucu vardır; sadece bir eleştiri ve bir yanıt ile çalışmanız gerektiğini unutmayın. Düşmanınız size saldırdı ve siz yanıt verdiniz. Burada durun. Şimdi uygulama partneriniz yanıtınızın kritiğini yapacaktır. Eğer bu bilgiyi gözardı eder ve diyaloga devam edersiniz, her şey birbirine dolanır, moralinizi bozar, sizi duygu karmaşasında bırakır ve kontrolden çıkar. Tüm ihtiyacınız olan bir saldırı ve bir karşılıktır.

Yakınlık Alıştırması'nı yapınca, İlişki Günlüğü'nün beşinci adımını tamamladığınız zaman aslında daha önce yaptığınızı yapmış olacaksınız, ancak bu kez, yazmak yerine konuşuyor olacaksınız. Rol oynama

çalışmasının çok gerçekçi ve oldukça korkutucu olduğunu keşfedeceksiniz. Bu kadar yararlı olmasının nedeni budur.

Kör Noktanızı Belirlemek

Rol oynama çalışması yaparken, bir teknikte sürekli sorun yaşadığınızı fark edebilirsiniz. Bu tekniği acemi bir şekilde kullanabilir ya da kullanmayı tamamen unutabilirsiniz. Örneğin, birçokları başlangıçta Silahsızlanma Tekniği ile ilgili sorun yaşadı. Savunmacı göründüler ve düşmanın eleştirilerinde haklılık payı bulamadılar. Bazıları Düşünce Empatisi ve Duygu Empatisi'nde sorun yaşadılar. Kendilerini, duygularına o kadar kaptırdılar ki, karşılarındaki kişinin ne söylediğini hatırlayamadılar, ya da karşıdaki kişinin nasıl hissettiğini anlamayı unuttular. Birçok insan Sorgulamayı ustaca kullanmaz, onun yerine özür diler veya sorunu çözmenin yolunu arar. Bazılarının "Ben Dili" ifadeleri ile sorunları vardır. Duygularını halının altına süpürürler ve sonunda yapmacık görünürler. Eğer kendinizi incinmiş ya da kızgın hissediyorsanız, Gurur Okşamayı kullanmayı unutabilirsiniz böylece yanıtlarınızda hiçbir sıcaklık ya da nezaket kıvılcımı olmayacaktır.

Sorun yaşadığınız tekniği belirlediğiniz zaman, uygulama yardımcınızdan size "Sen zavallının tekisin" gibi kısa şoklarla sürekli saldırmasını isteyin. Göreviniz en zorlandığınız teknik ile yanıt vermektir. Örnek olarak, eğer "Ben Dili" ifadeleri ile sıkıntınız varsa, tüm yapmanız gereken "X ve Y'yi hissediyorum" benzeri şeyler söylemektir. X ve Y 103. sayfadaki Duygu Sözcükleri'ni temsil etmektedir. Pratik yaparken tabloyu elinizde tutun, böylece ona başvurabilirsiniz. Sözgelimi "kendimi incinmiş ve bastırılmış hissediyorum" diyerek yanıt verebilirsiniz.

Sonra partneriniz tekrar saldırdığında bir başka "Ben Dili" ifadesi ile yanıt verebilirsiniz. Bunu tekrar tekrar yapın. Birkaç dakika sonra, size zor görünen teknikte uzmanlık geliştirdiğinizi keşfedeceksiniz. Ayrıca anlaşmazlık yaşadığınız kişi ile olan gerçek tartışmanın ortasında çok sinirlenmediğinizi ve kafanızın karışmadığını fark edeceksiniz, çünkü yapılan pratikler sizin belli ölçüde bağışıklık kazanmanızı sağlayacak. Savaşın sıcaklığında sakin kalmayı öğreneceksiniz.

Yakınlık Alıştırması'nda sürekli yüksek notlar almaya başladığınızda, gerçek hayatta Etkili İletişimin Beş Sırrı'nı kullanmaya hazırsınız demektir. İlk denemenizde, şans eseri karşınızdaki kişiden müthiş bir karşılık alabilirsiniz. Eğer bu gerçekleşirse, muhteşem olur çünkü bu tekniklerin ne kadar güçlü olduklarını görürsünüz.

Eğer teknikler gerçek yaşam etkileşimlerinde çalışmıyor gibi görünse de, vazgeçmeyin. Çok büyük olasılıkla teknikleri ustaca kullanamamışsınızdır. Bu, oldukça yaygındır. Sadece en başa geri dönün. İlişki Günlüğü'nü doldurun ve tekniklerin çalışmadığı kesin an'a odaklanın. Diğer kişinin ne dediğini (1. adım) ve sizin ne dediğinizi (2. adım) yazın. 3. ve 4. adımları yaptığınız zaman, niçin ifadelerinizin çalışmadığını ve çatışmanın neden arttığı belirgin olarak görülecektir. 5. adımı uyguladığınız zaman, daha etkili bir yanıt oluşturabileceksiniz. Bu teknikleri öğrenmek başlangıçta herkes için zordur. Eğer dinlemek, duygularınızı açıkça paylaşmak ve saygı duymak kolay olsaydı, dünya çok daha değişik bir yer olurdu.

21
Çiftler için Yakınlık Eğitimi: Bir Dakikalık Çalışma

Eğer anlaşmazlık içinde olduğunuz kişi size yakın biriyse, örneğin eşiniz ya da partneriniz ise ve her ikiniz de ilişkinizin kalitesini artırmayı istiyorsanız, Bir Dakikalık Çalışma sizin için belirgin bir ilerleme sağlayacaktır. Bu eğlenceli ve kolay alıştırma iletişim becerilerinizi, tehditkâr olmayan ve destekleyici bir havada, geliştirmenizi sağlayacaktır. Duygularınızı nasıl etkili olarak ifade edebileceğinizi ve nasıl çok daha ustaca dinleyebileceğinizi öğreneceksiniz.

Yakınlık Alıştırması ve Bir Dakikalık Çalışma arasındaki en önemli fark şudur: Yakınlık alıştırmasını yaptığınızda, uygulama partneriniz, size pratik yapmanızda gönüllü olan herhangi bir meslekdaş, arkadaş ya da aile bireyi olabilir, ancak sorun yaşadığınız kişi olamaz. Bir Dakikalık Çalışmayı yaptığınızda partneriniz sorun yaşadığınız kişi olabilir.

Bir dakika çalışmasının nasıl olduğuna gelince, bir kişi konuşmacı olurken diğeri dinleyici olur. Konuşmacı yaklaşık otuz saniye süren istediği herhangi bir şey söyler. Konuşmacı bitirince, dinleyici konuşmacının söylediklerini içinde olabildiğince doğru olan duyguları da katarak, özetler. Konuşmacı, dinleyiciye yüzde 0 ile yüzde 100 arasında özetin ne kadar doğru olduğuna göre puan verir. Eğer puan yüzde 95'in altındaysa, konuşmacı, dinleyicinin ne kaçırdığını ya da yanlış olduğunu belirtir.

Dinleyici yanlış anladığı kısmı özetledikten sonra, konuşmacı dinleyiciye, genellikle daha yüksek olan yeni bir not verir. Bunu dinleyicinin puanı en az yüzde 95 olana kadar yapın. Daha sonra rolleri değiştirin, dinleyici konuşmacı, konuşmacı dinleyici olsun. Konuşmacı aynı konuda devam edebilir ya da tamamen yeni şeyle devam edebilir.

Herhangi iki kişi Bir Dakikalık Çalışma'yı yapabilir. Evli olabilirsiniz, birlikte yaşayabilir ya da birlikte çalışıyor olabilirsiniz. Kızınız ya da oğlunuz ile de çalışma yapabilirsiniz. Bu alıştırma basitçe, ilişkilerini geliştirmeye kararlı ve işbirliği içinde olan iki kişi gerektirir. Eğer kişi düşmanca ya da kindar bir tutumda olursa ya da gizlice ilişkiyi bitirmek istiyorsa, bu alıştırma muhtemelen işe yaramayacaktır.

Bir Dakika Çalışması'na on beş dakika ayırın. Sessiz bir oda seçin, hiçbir kesinti ya da oyalanma olmayacağından emin olun. Bu çalışmayı yaparken sarhoş olmamalı, bir şey yememeli ve başka işlerle uğraşmamalısınız.

Siz ve partneriniz birbirinize bakan sandalyelerde oturabilirsiniz. Kimin önce konuşmacı ve dinleyici olacağına karar verin. Hangi rolü önce oynadığınızın bir önemi yoktur, çünkü birkaç dakika içinde roller değişecektir.

Konuşmacı Talimatları

Konuşmacı olduğunuz zaman, göreviniz düşünce ve duygularınızı ifade etmektir. Konuşmakta zorlandığınız sorunları tartışabilirsiniz. Bu istediğiniz her şeyi söylemek için bir şanstır, ancak kendinizi abuk sabuk konuşmadan, 30 saniye ile sınırlandırın. Duygu yüklü otuz saniyelik bilgi partnerinize yeterli bir meydan okuma olacaktır.

Çünkü partneriniz dikkatlice dinliyor olacak ve kendinizi aşırı güçlü ve haşin bir şekilde ifade etmek zorunda olmayacaksınız. Duygularınızı güçlü, açık, doğrudan bir dille ifade edebilirsiniz, ancak bağırmamalısınız, abartmamalısınız ya da partnerinizi baskılamamalısınız. Örneğin, şöyle söyleyebilirsiniz:

> İşten eve geldiğim zaman, kendimi yorgun hissediyorum ve biraz sessizliğe ihtiyacım var. Fakat, sen söyleniyorsun veya çocuklarla zaman geçirmem gerektiğini söylüyorsun. Bu, benim kendimi engellenmiş ve azarlanmış hissetmeme neden oluyor. Çok çalışıyorum ve günün sonunda tükeniyorum.

> Daha çok dayatma dinlemek yerine gevşemek ve rahatlamak için biraz zamanı hak ettiğimi düşünüyorum.
>
> Beni delirten bir şey daha var. Sürekli beni kontrol etmeye çalışıyor ve ne yapmam gerektiğini söylüyormuşsun gibi hissediyorum ve sana beni nasıl kontrol ettiğini anlatmaya çalıştığımda, masummuşsun gibi davranıyor ve her şeyin benim hatam olduğu konusunda ısrar ediyorsun. Bu, beni çileden çıkarıyor. Bazen, en azından sadece bir kere, bu kadar mükemmel olmadığını kabul etmiş olmanı isterdim. Senin de en az benim kadar hataların var.

Bitirdiğiniz zaman, partneriniz tamamen ne söylediğinizi ve muhtemelen ne hissettiğinizi özetleyecektir. Önceki örnekte dinleyici şunları diyebilir:

> Bana gece eve geldiğin zaman kendini tükenmiş hissettiğini çünkü bütün gün yoğun çalıştığını söyledin. Sana çocuklarla zaman geçirmeni söylediğim zaman, kendini engellenmiş ve azarlanmış hissettiğini çünkü yorgun olduğunu ve rahatlamak için zamana ihtiyacın olduğunu söyledin. Beni çok talepkâr görüyorsun ve muhtemelen seni takdir etmediğim hissine kapılıyorsun.

Partneriniz söylediklerinizi özetlemeyi bitirdiği zaman, ona ne kadar doğru olduğunu yüzde 0 ile yüzde 100 arasında söyleyin. Eğer puanınız yüzde 95 in altında ise, neyi eksik söylediğini anlatın. Bu örnekte, dinleyicinin özeti yeterli ama birkaç şeyi unutmuş. Bu durumda konuşmacı şöyle diyebilir:

> Sana bunun için yüzde 75 veriyorum. Dediklerimin çoğunu anlamışsın fakat sana ne kadar kontrol ettiğin söylediğim zaman savunmacı olduğun kısmı unuttun. Seni eleştirdiğim zaman, her zaman savunmacı oluyor ve sorun için beni

> suçluyorsun. Kendin mükemmelmiş gibi davranıyor ve hatalı olduğunu hiçbir zaman kabul etmiyorsun. Bu, beni çıldırtıyor. Sadece bir kere yanlış olduğunu kabul etmeni istiyorum.

Şimdi, dinleyici olarak bu bölümü özetleyebilirsiniz. Eğer puanlamamız yüzde 95'in üzerine çıkarsa, rol değişimine hazırsınız.

Dinleyici Talimatları

Partneriniz 30 saniyeliğine konuşurken, oturun ve sözünü kesmeden saygıyla dinleyin. Partnerinizin gözüne bakarak anlayışlı bir tutum içinde olduğunuzu ona hissettirin. Yüzünüzü buruşturmaktan ya da olumsuz bir vücut dilinden sakının. Yargılayıcı ve savunmacı görünmemeye çalışın. Sandalyeden sarkmayın ya da kollarınızı meydan okurcasına göğsünüze çapraz bağlamayın, çünkü bu düşmanlık göstergesidir. "Senden de bu beklenir" der gibi gözlerinizi tavanda dolaştırmayın ya da başınızı öne arkaya sallamayın.

Göreviniz partnerinizle aynı ya da ayrı fikirlerde olmak değildir, ne söylediğini doğru olarak anlamaya çalışmakdır. Daha sonra partnerinizin ne hissetmiş olabileceğini kendinize sorun. İsterseniz not alabilirsiniz. Bu çok yardımcı olacaktır çünkü önemli noktaları not alıp partnerinizin ne söylediğini hatırlamaya çalışmakla boğuşmak zorunda kalmazsınız, ama notlarla kafanızı da karıştırmayın. Zaman zaman ona bakın. Partnerinizin konuşmasını bitirdiğinde, olabildiğince doğru olarak dediklerini özetleyin. Tüm anahtar noktaları belirtmeye çalışın, daha sonra nasıl hissetmiş olabileceği üzerine yorum yapın.

Dinleyici olduğunuz zaman, dünyayı partnerinizin gözünden görmeye çalışın. Kim doğru, kim yanlış konusunda yargılama yapmayın. Hissettikleri için ona saldırmayın. Onun yerine ne hissettiğini kavramaya çalışın. Sadece partnerinizin dediklerini özetleyin, böylece onu dinlediğinizi ve mesajı aldığınızı görsün. Söylediği şeylerden, partnerinizin neler hissediyor olabileceğini anlamaya çalışın.

Eğer partneriniz size yüzde 95 ya da daha iyi bir puan verirse, rol değişimi yapma zamanıdır. Eğer notunuz yüzde 95'in altında ise,

partnerinizden neyi kaçırdığınızı ya da yanlış yaptığınızı söylemesini isteyin. Konuştuğu zaman dikkatle dinleyin. Daha sonra partnerinizin kelimelerini tekrar yorumlayın. Bu işleme puanınız 95 ya da daha iyi olana kadar devam edin.

Her ikiniz de en az bir kez konuşmacı ve dinleyici olduğunuz zaman, alıştırmayı tamamlamış olursunuz. İsterseniz bırakır ya da bir tur daha devam edebilirsiniz. Eğer devam etmeye karar verirseniz; aynı konu mu, başka bir sorun mu olacağını konuşursunuz. İkisi de fark etmez.

Partnerinizin söylediklerini özetlemeye çalıştığınızda, ilk seferinde düşük puan alabilirsiniz, bu normaldir. Bununla ilgili kaygılanmayın, çünkü çabucak hızlanacaksınız. Bu alıştırmayı birkaç kez yaptığınızda, neredeyse her zaman yüzde 95 ya da daha fazlasını ilk ya da ikinci denemede alacağınızı göreceksiniz.

Bu tekniğin işe yarayacağı garanti mi? Hayır. Konuşmacı olduğunuz zaman incitici cümleler kurabilir ve partnerinizin başarı şansını sabote edebilirsiniz. Bu durumda amacınızın, duygularınızı saygılı bir şekilde paylaşmaktan çok karşınızdakine saldırmak ya da aşağılamak olduğu çok açıktır.

Dinleyici olduğunuz zaman, bu alıştırmayı, partnerinizin konuşmasını iğneleyici, ağlamaklı ya da küçümseyen "Kahretsin, ne hissettiğin umurumda değil, sorunlarımız tamamen senin suçun" gibi bir mesaj veren şekilde yorumlayarak sabote edebilirsiniz.

Bu teknikler basit araçlardır. Onları başarılı bir şekilde kullanmak için tevazu ve iyi niyet gereklidir. Bir cerrah, bıçağını insanların hayatını kurtarmak için kullanır fakat bir katil aynı bıçağı insanın boğazını kesmekte kullanır. Başarınız bu araçları nasıl kullanacağınıza bağlıdır ve motivasyonunuzun başarınızın üzerinde büyük etkisi vardır. Eğer birisi ile yakınlaşmak istemiyorsanız dünyada daha fazla samimiyete veya güvene yol açabilecek hiçbir teknik ya da araç yoktur.

Eğer siz ve partneriniz Bir Dakikalık Çalışma'yı denemek isterseniz, sayfa 317-18'deki kısa açıklamaların iki kopyasını alabilirsiniz. İlk denemenizde bu açıklamalara başvurabilirsiniz. Bir veya iki deneme sonrasında bu yazılı talimatlara artık ihtiyacınız olmayacaktır.

Bölüm 5
Sık Görülen Tuzaklar ve Kaçınma Yolları

22
"İmdat! Beş Sır İşe Yaramadı"

Eğer Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı ustaca kullanırsanız, işe yaramadığı nadiren olur. Ama ilk kez kullanmaya çalıştığınızda birkaç kez sendeleyip düşebilirsiniz ve etkileştiğiniz insan daha fazla sinirlenebilir. Tekniklerin işe yaramadığı sonucuna varmak cazip görünebilir. Kendi kendinize tekniklerin işe yaramadığını söylemek, tenis oynarken top ağa takıldığında raketi suçlamak gibidir. Asıl sorun hemen hemen her zaman sizin teknikleri ustaca kullanmamanızdır.

Sorunlu ilişkileri olan kadınlarla ve erkeklerle binlerce terapi seansı gerçekleştirdim ve Birleşik Devletler ve Kanada'nın her tarafından binlerce ruh sağlığı uzmanları benim psikoterapi çalışma gruplarıma katıldı. Bu deneyimler bana insanların Beş Sırrı öğrenirken hemen her zaman yaptıkları bazı öngörülebilir hatalar olduğunu gösterdi. Aslında, doğruyu söylemek gerekirse, eğittiğim herkes başlangıçta aynı tip hataları yaptı. Eğer bu tuzakların farkında olursanız, onlara düşmekten kendinizi koruyabilirsiniz.

Sık Görülen Silahsızlanma Hataları

Bazı insanlar, Beş Sırrın gerçekten nasıl çalıştığını tamamen yanlış anlamış oluyorlar. Örneğin, Mildred adlı bir kadın bana eşi Brad'e karşı Silahsızlanma Tekniği'ni kullanmaya çalıştığını ama hiç işe yaramadığını anlattı. İşe yaramayacağını bildiğini, çünkü eşinin geçinilmesi olanaksız biri olduğunu söyledi. Mildred bir saatlik terapi seansından sonra, eve gidip işten döndüğünde sürpriz olsun diye Brad'in en sevdiği yemeği yaptığını anlattı. Mutfakta saatlerce köle gibi çalışmış, hatta yemek

masasına mumlar koymuş. Seksi bir elbise giymiş, ışıkları kısmış, Brad kapıdan girmeden hemen önce mumları yakmış.

Brad bütün bu özenli yemek hazırlığını görünce şaşırmış ve Mildred'a neyi kutladıklarını sormuş. Mildred "Sadece bütün gün yoğun çalışarak güzel bir ödülü hak ettiğini düşündüm" demiş.

Yemeğe başladıktan sonra, Mildred yemeği nasıl bulduğunu sormuş. Brad harika olduğunu söylemiş. Ardından "Tam olarak iyi olmayan bir şey var mı?" diye sormuş. Brad her şeyi çok sevdiğini ama etin biraz daha iyi pişmiş olabileceğini düşündüğünü söylemiş. Mildred incinmiş ve Brad'i terslemiş.

Mildred'a Silahsızlanma Tekniği'nin neden onun umduğu kadar etkili olmadığını görebildiğimi söyledim! Mildred'ın niyeti iyiydi, ama Silahsızlanma Tekniği'ni gerçekten anlamamıştı. Geçinemediğiniz bir insana karşı iyi olmak sanıyordu. Elbette, önemsediğiniz birine karşı düşünceli olmak ve sevgi dolu şeyler yapmakta yanlış bir şey yok, ama Silahsızlanma Tekniği bu değil. Bir eleştiriye karşı silahsızlanmak için, eleştiri haksız ve mantıksız olsa bile, karşınızdakinin söylediklerinde doğru bir şeyler bulmak gerekir.

Silahsızlanma Tekniği'ni nasıl kullanacağınızı öğrenirken dikkat etmeniz gereken başka hatalar da var.

1. **Karşınızdaki kişinin söylediklerinde gerçeklik bulamamak.** Bu hata çok yaygındır. Kendi düşünceleriniz sıklıkla çok farklıdır, ya da durumla ilgili kendi bakış açınız gözünüzü o kadar karartır ki, gerçekten olayları karşınızdaki kişinin gözlerinden göremezsiniz. Bazen eleştiri çok tehditkâr ya da utanç verici olabilir, kendinizi savunmak için büyük bir istek duyarsınız. Eğer bu isteğe teslim olursanız, hemen her zaman karşınızdaki kişinin eleştirisini haklı çıkartırsınız ve tartışma şiddetlenir.
2. **Kibirli bir şekilde kabul etmek.** Bu da çok yaygındır ve aşırı düzeyde rahatsız edicidir. Örneğin, eleştirildiğiniz zaman, "Yani, niye böyle hissettiğini anlıyorum", ya da "Senin bakış açından nasıl göründüğünü

anlayabiliyorum" diyebilirsiniz. Bunlar, "Yanlış düşünüyorsun" demenin kurnazca bir şeklidir.

3. **Karşınızdaki kişinin ne demeye çalıştığını kavramadan, yüzeysel bir şekilde kabul etmek.** Bunu yaptığınız zaman, satış yapmak için müşteriyi manipüle eden bir satışçı gibi karşınızdaki kişiyi başınızdan savmış olursunuz.
4. **"Evet ... ama"cılık.** "Ne söylediğini anlıyorum ama..." iyi bir örnektir. "Ama" kelimesi her zaman kendinizi savunduğunuzu gösterir. Genel bir kural olarak "Ama"lardan uzak durun.

Sık Görülen Düşünce ve Duygu Empatisi Hataları

Düşünce Empatisi'nin karşınızdaki insanın söylediklerini başka sözcüklerle tekrar etmek olduğunu, Duygu Empatisi'nin de, söylediklerinden, muhtemelen neler hissediyor olabileceğini kabul etmeyi içerdiğini hatırlayacaksınız. Her ne kadar basit gibi görünse de, karşılaşacağınız bazı engeller vardır:

1. **Düşünce ve Duygu Empatisi'ni basmakalıp ya da küçümseyen bir şekilde kullanmak.** Örneğin, "..... söylüyor gibisin" tarzında aynı sloganları tekrar tekrar kullanabilirsiniz. Örneğin; eğer birisi "Gıcık oldum" derse, "Gıcık olduğunu söylüyor gibisin" şeklinde yanıt verebilirsiniz. O da "Zaten öyle dedim, aptal pislik" diyebilir. "Söylediğinden anladığım benim bir aptal pislik olduğum" diye yanıt verebilirsiniz. Bu da karşınızdaki kişiyi çılgına çevirir.
2. **Karşınızdaki kişinin söylediklerini kendi duygularınızı paylaşmadan tekrar etmek.** Sonuç olarak bir papağan gibi görünürsünüz. Karşınızdaki kişi, gerçek ve içten olmadığınızı hissedecek ve "Burns'ün saçmalıklarını benim üstümde deneme" diyen bir hastamın kocası gibi size sinir olacaktır.
3. **Asıl meseleyi kaçırmak.** Çoğu insanın dikkati, kendi söyleyeceğini bulmaya çalışırken o kadar dağılıyor ki, karşı tarafın az önce ne söylediğini tekrar ifade edemiyorlar. Karşı taraf size kırgın olduğu ya da sizi eleştirdiği zaman bu sorun ile daha çok karşılaşılıyor. O kadar

gergin ve savunmacı bir hal alıyorsunuz ki karşı tarafın az önce ne dediğini idrak edemiyorsunuz. Sonra, onun yorumlarını kendi kelimelerinizle anlatmaya çalıştığınızda konudan tamamen sapıp, amacınıza aykırı bir konuşmayla kalıveriyorsunuz.

4. **Çatışma Fobisi ve Kusma Fobisi.** En yaygın Duygu Empatisi hatası sayfa 103'deki tablodan karşınızdaki kişinin nasıl hissettiğini anlamak için Duygu Sözcüklerini kullanamamaktır. Öfke, özellikle size karşı hissediliyor ise, en sık gözden kaçan duygudur. Bu düşünce yapısını Çatışma Fobisi olarak adlandırıyorum ve bundan 24. Bölüm'de daha fazla söz edeceğiz. Çoğu insan negatif düşünceleri idrak etmekte zorlanıyor gibiler, bu yüzden de olayları aşırı derecede entelektüel düzeyde tutuyorlar. Bu düşünce yapısını ise kusma fobisi veya negatif düşüncelerden korkma olarak adlandırıyorum. Her zaman mutlu olmamız gerektiği gibi yönlendirildiğimiz için, buna Duygusal Mükemmelliyetçilik de diyebilirsiniz.
5. **Karşınızdakinin nasıl hissettiğini anlamak yerine eleştirmek.** Örneğin, "Çok titizleniyorsun!" veya "Böyle hissetmeye hakkın yok!" ya da "Çok kızgın gibisin" diyerek karşınızdakinin duygularını eleştirel veya düşmanca bir tavırla anlayabilirsiniz. Bu doğal olarak karşı tarafı öfkesini inkâr etmeye zorlar çünkü yorumlarınız kırıcı ve suçlayıcıdırlar.
6. **Karşı tarafa olasılıklar sunmak yerine nasıl hissettiklerini söylemek.** Örneğin, "Kesinlikle X, Y ve Z hissediyorsun" diyebilirsiniz, X, Y ve Z sayfa 103'deki listede bulunan Duygu Sözcüklerini temsil eder. Bu genellikle geri teper çünkü karşı taraf böyle hissetmiyor ya da neler hissettiğinin söylenmesinden hoşlanmıyor olabilir. Bunun yerine, "X, Y ve Z hissettiğini tahmin ediyorum ama emin değilim. Bana neler hissettiğini biraz daha anlatabilir misin?" demek daha dostça bir yaklaşımdır ve yeni olanaklar açar.

Sık Görülen Sorgulama Hataları

Sorgulamanın ardındaki fikir insanların açılmasını sağlamak için nazik, araştırıcı sorular kullanmaktır. İlgili olduğunuzu gösterip insanları, neler

hissedip düşündükleriyle ilgili size daha çok anlatmaya davet edersiniz. Bir kez daha, bu basit görünür ama sık yapılan çeşitli sorgulama hataları vardır:

1. **Yardım etme ve sorun çözme.** Eleştirildiğiniz zaman sorunu nasıl düzelteceğinizi ve nasıl daha iyi yapabileceğinizi sormayı isteyebilirsiniz. Örneğin, "Neyi farklı yapmamı istersin?" ya da "Bu sorunu nasıl çözebiliriz?" diye sorabilirsiniz. Bu mantıklı gelir, fakat büyük bir hata olabilir. İnsanlar sinirli olduklarında genellikle sizin atlayıp sorunu çözmeye çalışmanızı istemezler. Çoğu zaman, dinlemenizi ve neler hissettiklerini anlamanızı isterler. Bu tuzak hakkında 23. Bölüm'de daha fazla konuşacağız.
2. **Aynı ifadelerle basmakalıp sorular sormak.** Bu, bir terapistin sürekli "Hı-hı, anlıyorum..." demesi gibidir.
3. **İğneleyici ya da düşmanca bir tutumla sorular sormak.** Örneğin, "Ne yapmamı umuyordun?" diyebilirsiniz. Bu gerçek bir soru değil, gizli bir kendini savunma cümlesidir.
4. **Özür Dilemek.** "Üzgünüm" demek genellikle karşı tarafın ne kadar incindiğini ya da kızdığını duymamak için onu susturmanın kurnazca bir yoludur. Bununla ilgili 25. Bölüm'de konuşacağız.

"Ben Dili" İfadelerinin Kullanımında Sık Yapılan Hatalar

Hemen herkes girişken olmanın ve duygularınızı açıkça ve doğrudan paylaşmanın önemi konusunda hemfikirdir, ama bazı hatalar ve yanlı yorumlamalar çabanızı baltalayabilir.

1. **Duygularınızı paylaşmak yerine eleştirmek.** Birçok insan duygularını "Ben Dili" kullanarak paylaşma konusunda isteksizdir. Bunun yerine, karşıdaki insanı eleştirirler. Örneğin, "Benimle tartıştığını hissediyorum," ya da "Niçin yanıldığını kabul etmiyorsun?" ya da "Beni dinlemediğini hissediyorum" diyebilirsiniz. Bunlar "Ben Dili" ifadeleri değil, karşınızdaki kişinin davranışlarının tanımlanmasıdır.

Aynı zamanda birer eleştiridir. "Ben Dili" ile ilgili başka hatalar da vardır.

2. **Karşınızdaki insanı etkilemeye çalıştığınız için sürekli kendinizden bahsetmek.** Utangaç bireyler neredeyse her zaman bu hatayı yaparlar. Bu, ayrıca iş mülakatlarında ve üniversiteye kabul görüşmelerinde sık yapılan bir hatadır. Birçok insan sizin onları dinlemenizi ve onlara ilgili göstermenizi ister.
3. **Aktif ve pasif saldırganlık.** Bazı insanlar duygularını paylaşmak yerine bağırırlar, saldırırlar, lakap takarlar ya da karşısındaki insanı bastırırlar. Kendinizi kızgın ya da engellenmiş hissettiğinizde bu inanılmaz cazip gelir. Bunu yaptığınızda kendinizi güçlü ve üstün hissedebilirsiniz ama bastırdığınız insan sizin düşüncenize değer vermeyeceği ve sizi kaçık ve zavallı biri olarak göreceği için çok da etkili değildir.

   Bazı insanların tam tersi bir sorunu vardır. Karşıdaki kişiye buz tedavisi yaparlar, kızgın olduklarında konuşmayı reddederler ve karşıdaki kişiyi sessizlikle cezalandırırlar. Her ne kadar düşmanca duygularını saklamak için çok çalışsalar da, konuşmamak da bir çeşit saldırganlıktır. Aktif ve pasif saldırganlık ile ilgili 24. Bölüm'de daha fazla konuşacağız.
4. **Açığa Çıkartma Fobisi.** Bu muhtemelen, insanlara "Ben Dili" İfadelerini öğretirken en sık karşılaştığım sorun. Bazı insanlar o şekilde hissetmemeleri gerektiğini düşündükleri için ya da incinmemek için duygularını paylaşmaktan korkarlar.

   Bir kadın bana, annesinin, "duygularını asla açık etme, insanlar sana karşı kullanırlar" diye öğüt verdiğini söylemişti. Çekici bir kadındı, şen şakrak bir kişiliği vardı ve birileriyle flört etme konusunda bir sorunu yoktu. Ayrıca büyük bir inşaat şirketini yöneten çok başarılı bir iş kadınıydı. Ancak aşırı derecede yalnızdı çünkü beraber olduğu erkeklerle yakın olamıyordu.

   Bu tutumu Açığa Çıkartma Fobisi olarak adlandırıyorum. Bu düşünce yapısındaki insanlar, diğer insanların onların gerçekten nasıl hissettiklerini anlaması halinde felaket şeyler olacağından emindirler.

Bu yüzden duygularını saklı tutarlar. Kendilerini açmayı ve kırılgan olmayı reddederler çünkü aptal görüneceklerini ve diğer insanların kendilerine yukarıdan bakacaklarını düşünürler. Kendilerine ayrıca hissettikleri şeklide hissetmemeleri gerektiğini de söylerler. Asıl sorun güven eksikliğidir — kendi duygularına güvenmezler ve diğer insanların kendilerini sevip oldukları gibi kabul edeceklerine inanmazlar.

Birçok terapistin de bu soruna sahip olduğunu öğrendiğinizde şaşırabilirsiniz. Hemen hemen her zaman kendi duygularını saklarlar ve terapi seansında gerginlik varken sıklıkla basmakalıp ifadelere başvururlar. Örneğin; "Biraz daha açar mısın?" ya da "Paylaştığın için teşekkür ederim" gibi kulağa çok yapay gelen ifadeler kullanabilirler. Ya da hiçbir şey söylemeyip, sadece bir ayna gibi hastanın söylediklerini basitçe geri yansıtabilirler. Psikiyatri uzmanlığı eğitimim boyunca ben de bu şekilde yanıt vermem konusunda eğitildim ve hastalarım bunu aşırı seviyede rahatsız edici buluyordu. Onlara yardımcı olacak hiçbir şey söylemediğim için acı bir şekilde şikâyet ediyorlardı. Ama psikanalist olan süpervizörlerim harika iş çıkardığımı söylediler. Bana göre durum sanki biraz Alice Harikalar Diyarında gibiydi. Ben bu kadar yapmacık davranırken, onların gelişmesini, daha gerçekçi ve daha açık olmasını nasıl umabilirdim ki?

Dr. Weiss adında bir nörolog bana oğlu Ralph ile ilişkisi konusunda endişeleri olduğunu söyledi. Ralph'in biyoloji mezunu olduğunu, doktorasını yaptığını ama paradan tasarruf etmek için evde yaşadığını anlattı. Dr. Weiss, Ralph'i seviyordu ama hiç gerçekten yakın olamamışlardı. Beraber olduklarında spor gibi önemsiz şeylerden bahsediyorlardı. Dr. Weiss, Ralph'in kendisine hiç açılmadığını, duygularından, çıktığı kadınlarla olan ilişkilerinden ya da gelecek planlarından hiç bahsetmediğini söyledi.

Dr. Weiss kendini yalnız hissettiğini ve oğluyla daha anlamlı bir ilişki kurmak istediğini söyledi. Okuldan bir arkadaşının felç geçirdiğini ve en iyi arkadaşının bir kalp krizi geçirip öldüğünü anlattı.

Artık 58 yaşına geldiğini ve oğlunu tanıyamadan ölmekten endişelendiğini söyledi.

Ona yakın ilişkilerin duygusal olarak açık olmaya dayandığını açıkladım. Açık olmak, insanlara neler hissettiğinizi anlatmak ve onların neler hissettiklerini sormak anlamına gelmektedir. Dr. Weiss, bunu mantıklı bulduğunu söyledi ve Ralph'e ne söylemesi gerektiğini sordu. Gerçekten çok basit olduğunu söyledim. Ralph'le bir sonraki konuştuğunda biraz daha açık olmayı deneyebilirdi. Örneğin Ralph'e onu sevdiğini ama bazen ikisinden biri için gerçekten önemli olan konuları sık sık konuşmadıkları için yalnız hissettiğini söyleyebilirdi. Ayrıca Ralph'i daha iyi tanımak istediğini söyleyip, hayatıyla ilgili neler hissettiğini anlamaya çalışabilirdi.

Dr. Weiss çok şaşırmıştı. Ralph'e kendisini yalnız hissediyor olduğunu söyleyemeyeceğini anlattı! Bunun tuhaf ve erkekliğe sığmayan bir şey gibi görüneceğini ve Ralph'in kendisi hakkında deli diye düşüneceğini söyledi. Elbette endişelerinde haklılık payı vardı. Duyguların ustaca açığa çıkarılmasının bile uygunsuz olduğuna inanıyordu.

Bazen en korktuğunuz yol, aydınlanmanıza giden yoldur ama o korkuyla yüzleşene kadar aydınlanmayı yaşayamazsınız. Dr. Weiss için açılmak ve duygularını paylaşmak çok zor olabilir çünkü tüm yaşamı boyunca aynı tanıdık alışkanlığa takılıp kalmış. Ek olarak, yeni bir iletişim tekniği denediğinizde ilk başta beceremeyebilirsiniz. Örneğin, duygularınızı aşırı ağırbaşlı bir şekilde ifade ederseniz, karşınızdaki insan sizin için üzülebilir. Ya da siz aşırıya kaçıp duygularınızı bir tartışmayı tetikleyecek şekilde aşırı saldırgan bir seviyede ifade edebilirsiniz.

20 ve 21. Bölümlerdeki rol çalışmaları bu eğilimlerden kurtulmak için size yardımcı olacaktır. Uygulama partneriniz nasıl bir izlenim bıraktığınız ve duygularınızı nasıl daha etkili bir şekilde paylaşabileceğiniz ile ilgili anlık geri-bildirimler verebilir. Bu kırılganlığınızla baş etme konusunda size yardımcı olacaktır. Bir süre sonra, duygularınızı açıkça paylaşmak o kadar utanç verici ve

kaygınızı kışkırtıcı olmayacaktır. Ayrıca uygulama partnerinizin de mükemmel olmadığını görecek ve büyük bir rahatlama yaşayacaksınız. Ve tabii ki, gerçek hayatta duygularınızı ustaca paylaşmayı öğreneceksiniz.

Dr. Weiss ofiste benimle alıştırma yaptı. Ayrıca oğluna yaklaşma cesaretini toplamadan önce evde eşiyle de alıştırma yaptı. Aslında, rol çalışmalarında beceriksizdi çünkü duygularını paylaşmaya alışkın değildi. Ama beceriksizliği değerli bir şeydi çünkü içten görünüyordu ve nazik ve şefkatli bir izlenim bırakıyordu.

Dr. Weiss, Ralph'le konuştuğunda Ralph'in de kendisini yalnız hissettiğini ve kariyeriyle ilgili endişeleri olduğuna şaşırdı. Okulda başarılı olmasına rağmen, araştırma alanında kariyer yapabilecek yetenekte olup olmadığıyla ilgili kuşkularıyla boğuşuyordu. Ayrıca öğretme becerileriyle ilgili kuşkuları vardı, çünkü toplum önünde konuşma kaygısı vardı ve çalışmalarını sınıfta sunması gerektiğinde donup kalıyordu. Ralph, bu duygularını babasıyla hiç paylaşmadığını itiraf etmişti, çünkü kaygılı ve güvensiz hissetmesi beklenmiyordu ve babasının hayal kırıklığına uğrayacağından ve kendisi hakkında kaçık diye düşüneceğinden korkuyordu! Dr. Weiss korkusuyla yüzleşme cesaretini toplayıp oğluna açıldığında ilişkilerinin ne kadar hızlı bir şekilde derinleştiğine şaşırmıştı.

Sık Yapılan Gurur Okşama Hataları

Birisiyle geçinemediğiniz zaman, birazcık Gurur Okşama etkileşimi zehrinden arındırma konusunda çok işe yarar, çünkü bütün insanlar hoşlanılmaya ve hayranlık duyulmaya derin bir ihtiyaç duyarlar. Bununla birlikte, insanların Gurur Okşamayı nasıl kullanacaklarını öğrenirken sıklıkla yaptığı bazı hatalar vardır:

1. **Karşınızdaki kişiye çok fazla iltifat etmek.** Çok fazla üstüne giderseniz, muhtaç, çaresiz ya da ezik izlenimi yaratabilirsiniz. Eğer iltifatlarınız abartılı görünürse karşınızdaki kişi yorumlarınızı dikkate almayabilir ve sizin kendisini manipüle etmeye çalıştığınızı ve yapmacık davrandığınızı düşünebilir.

2. **Duygularınızı saklamak.** Karşınızdaki kişiye iltifat ederken içten ve açık değilseniz, Gurur Okşama girişimleriniz boşa gider. Örneğin, eğer rahatsız ya da üzgünseniz ama bunu kabul etmiyorsanız, iltifatlarınız psikoloji jargonu gibi samimiyetsiz görünür.
3. **Karşınızdaki kişiyi samimiyetsiz ve yüzeysel bir şekilde övme.** Bazı insanlar Gurur Okşamayı çatışma ve öfkeye maruz kalmamak için kullanırlar. Bu sorunu yakın zamanda Seattle'da bir çalışma grubunda rol çalışması ile açıkladım. Bir terapistten kızgın zor bir hasta rolünü oynamasını, bir başka terapistten de Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak karşılık vermesini istedim. Hasta, terapisti yapmacık olmakla suçladı. Terapist, "*Bunu söylediğin için çok memnun oldum, bu kadar açık ve dürüst olmak senin cesaretin. Bunu söylemek senin için zor olmuş olmalı*," diye yanıt verdi. Bu yanıt "hasta" rolünü oynayan kişiyi rahatsız etti, çünkü çok küçümseyici görünüyordu. Ayrıca içten de değildi. Terapist elbette eleştirildiği zaman "memnun" olmadı ve "hasta" için eleştirmek hiç de zor değildi. Aksine bundan hoşlanmıştı!

23
Yardım Etme ve Sorun Çözme

Yardım Etme Bağımlılığı ve Sorun Çözme Bağımlılığı denilen iki yaygın zihniyet, dinleme becerisine sıklıkla engel olur. Yardım etme ve sorun çözmenin genellikle iyi şeyler olduğunu düşündüğümüz için bu biraz değişik gelebilir. Önemsediğimiz insanlara yardım etmek ve ilişkilerimizdeki sorunları çözmek isteriz. Ama bazen yardım etmek, yapabileceğiniz en yardımcı olmayan şey olabilir.

Yardım Etmek İncittiği Zaman

Ben Philedelphia'dayken Jake adında, hastalarıyla empati kurmakta zorlanan bir klinik psikoloji öğrencisine danışmanlık yapmıştım. Jake, Sunny adında, depresyonu olan ve kendini yalnız hisseden genç bir kadını tedavi ediyordu. Sunny, her terapi seansının sonunda Jake'e empati becerisini düşük puanlıyordu. Bu, Jake'i üzüyordu çünkü aslında çok çabalıyor ve iyi iş yaptığını düşünüyordu. Bir terapi seansının videosunu izleme şansım oldu, böylece sorunu tanımlayabilecektim.

Videoda Sunny üzgün ve kendine kızgındı. Kendisini yalnız hissettiğini çünkü eğer insanlara içten ve dürüst davranırsa onu reddedeceklerinden korktuğu için ilişkilerinde hep yapmacık davrandığını söyledi. Kendiyle ilgili sıklıkla yalan söylediğini, başarılarını abarttığını ve kendini gerçekte olduğundan daha farklı göstermeye çalıştığını söyledi. Bazı insanların beyaz yalanlarını yakaladıklarını ve umutsuzca kaçındığı sonuç olan reddedilmeyle karşı karşıya kaldığını anlattı.

Videoda bir örüntü fark ettim. Sunny neler hissettiğini anlatmaya her başladığında, Jake onu teselli etmeye çalışıyordu. Örneğin, "Bazen

hepimiz sosyal ortamlarda olduğumuzdan farklı davranırız" ya da "Öyle hissetmemelisin, çünkü sen iyi bir insansın ve insanlara verecek çok iyi şeylerin var" gibi şeyler söylüyordu.

Her ne kadar Jake yardım etmeye çalışıyor olsa da, onun "cesaretlendirici" yorumları Sunny'nin kapanmasına neden oluyor ve onu duygularını ifade etmekten alıkoyuyordu. Jake de dürüst değildi, çünkü Sunny'le terapide yol alamamaları ile ilgili hayal kırıklığı yaşıyordu ama duygularını saklıyor, canlı ve neşeli davranıyordu. Kuşkusuz, insanlara karşı açık ve içten olamama tam da Sunny'ye yardım etmeye çalıştığı sorundu.

Üzgün birine yardım etmeye çalışmak genellikle işe yaramaz çünkü tepeden bakan, küçümseyen ve rahatsız edici görünebilir. Sunny kendisini dinleyen, onu açılmak için cesaretlendiren ve duygularını onu neşelendirmeye çalışmadan onaylayan birine ihtiyacı vardı. Sıkıntılı birine zorlantılı bir şekilde "yardım etme" örüntüsünü değiştirmek bazen sadece eğitim ve pratikten daha fazlasını gerektirir. Karşınızdaki insana yardım etmek için önce kendi bağımlı ihtiyacınızdan kurtulmanız gerekir.

Sunny'nin sizin arkadaşınız olduğunu ve size güvenmeye çalıştığını hayal edin. "Biliyorsun, insanlarla etkileşimimde neredeyse her zaman olduğumdan farklı davranıyorum. Bazen kendimle ilgili küçük beyaz yalanlar söylüyorum çünkü insanlar benim gerçekte neler hissettiğimi anlarlarsa beni reddederlermiş gibi geliyor. Ama bir şekilde hep beni reddediyorlar" diyor. Bunun üzerine ne söylerdiniz?

Okumaya devam etmeden önce düşüncelerinizi bir kağıda yazın. Sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak kullandığınız teknikleri her cümlenin sonuna parantez içinde yazmayı unutmayın.

Yanıt

Şu şekilde bir yanıt etkili olabilir:

> Sunny, bana söylediklerin çok acı verici görünüyor (DuE). Sıklıkla olduğundan farklı davrandığını ve insanları etkilemek için küçük beyaz yalanlar söylediğini, ama sonunda bir şekilde yine reddedildiğini söylüyorsun (DüE). Kulağa

> İnanılmaz sinir bozucu ve sıkıntı verici geliyor (DuE). Bu olduğunda ne kadar küçük düşürücü ve utandırıcı olabileceğini hayal edebiliyorum (DuE). İnsanlarla ilişkilerinde ne kadar zorlandığını duymak benim için gerçekten üzücü, çünkü aslında sunabileceğin çok daha fazla şey olduğunu düşünüyorum (DuE; GOKŞ). Bunun senin için nasıl bir şey olduğunu biraz daha anlatır mısın?" (SOR)

Sunny'ye yardım etmeye çalışmaktansa, duygularınızı paylaştığınızı ve onu açık olmakla ilgili cesaretlendirdiğinizi fark edin. Paradokssal olarak bu işe yarayacaktır. Sunny, inanılmaz yalnız. Yardım etmeden dinlemek genellikle yapabileceğiniz en işe yarayan şeydir.

Sorun Çözme Tuzağı

Sorun çözme de yakınlığın önüne çıkan engellerden biridir. Biriyle anlaşamadığınızda, dinleyeceğiniz ve duygularınızı paylaşacağınız yerde sorunu çözmeye çalışabilirsiniz. Bu büyük bir hata olabilir. Yakın zamanda neredeyse eski bir hastam aradı. Sanki Janet'la konuşmayalı ancak bir iki hafta olmuştu. Birlikte yaptığımız işten o kadar esinlenmiştim ki, ilk kitabım, '*İyi Hissetmek*'te onunla ilgili bir bölüm yazmıştım. O zamandan bu yana Janet'ın yaşamı fazlasıyla iyi gitmişti. Ailesini büyütmüş, dünyaca tanınan ünlü bir yazar ve konuşmacı haline gelmişti.

Janet'ı Philedalphia'daki muayenehanemi açtıktan kısa bir süre sonra tanımıştım. Kocası onu sekreteriyle ilişki yaşamak için terk ettikten sonra depresyonunu tedavi etmiştim. Janet kızgın ve yıkılmıştı, ama depresyondan hızlıca kurtulmuş ve kısa zamanda Peter adlı 42 yaşında yakışıklı dul bir bakanla tanışmıştı. Janet'ı onunla çıkma konusunda cesaretlendirdim ve birbirlerine çılgınca âşık oldular. Janet boşanma davası açtı ve yedi ay sonra Peter ile evlendi.

Nişanlandıkları zaman, Janet Peter'a "Ben hiç çocuk istemedim, ben kariyerimin peşindeyim ve harika bir üvey anne olabilirim" demiş. Bu

Peter için mükemmeldi çünkü kendi beş çocuğunu büyütmüştü ve başka çocuk istemiyordu. Peter da babalık günlerinin bittiğini söylemiş.

7 yıl sonra Janet bir sabah uyandı ve "Bir bebeğim olmalı ve hemen şimdi olmalı!" demiş. Janet, "Peter bana deliymişim gibi baktı. Müzakere etmeye çalıştık ve bir şirket yöneticisi olarak öğrendiğim tüm teknikleri kullandım ama sorunu çözemedik. Bu benim için de Peter için de büyük bir şeydi. Şu anda 50 yaşında ve yeniden baba olmaya hiç mi hiç ilgi duymuyor. Ama ben bebek takıntımı durduramıyorum!" dedi.

Janet ve Peter'ı çift terapisi için davet ettim ve ben onları izlerken sorun hakkında konuşmalarını istedim ki, bu çıkmaz durumun nedenini tanımlamaya çalışayım. Umutsuz bir şekilde sorunu çözmeye çalışıyorlardı ama çıkmaza girmeye devam ediyorlardı. Herhangi bir çözüm ya anlaşmanın herhangi bir yolu yoktu çünkü her ikisinin de ifade ve kabul etmedikleri yoğun olumsuz duyguları vardı.

Sorunu o gün çözmek zorunda olmadıklarını belirttim ve inanılmaz güçlü ve sevgi dolu bir ilişkileri olduğunu hatırlattım. Sorunu şimdilik bir rafa kaldırıp çözmeye çalışmamaları konusunda onları cesaretlendirdim. Bunun yerine, Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak birbirlerini dinlemeye, desteklemeye, sorunu birbirlerinin gözünden görmek için çalışmaya odaklanabilirlerdi. Sorunu raftan her ikisi de hazır olmadan indirmemelerini söyledim.

Janet, sorunu rafa kaldırmanın yaptığı en zor şey olduğunu söyledi. Ama Peter için bu bir rahatlamaydı, çünkü çok yoğun baskı altındaydı. Birkaç hafta 21. Bölüm'de anlattığım Bir Dakikalık Çalışma'nın pratiğini yaptılar.

Sonra birdenbire bir mucize oldu. İki hafta sonra, Peter bir sabah uyanmış ve "Sorunu şimdi raftan indirelim" demiş. Janet'a, işinin Philedelphia'da olması ve gidip gelmenin çok zor olmasına rağmen, bir çiftlik alıp orada yaşama hayali konusunda gösterdiği tavizi hatırladığını söylemiş. "Janet, benim hayalim için çok destek oldun, ben sana hayalini gerçekleştirmek için nasıl destek olmam?" demiş.

Kızları Dawn, 10 ay sonra doğdu. Peter, Dawn'in hayatındaki en büyük armağan olduğunu söyledi. Onu doğum kanalında gördüğü andan itibaren çok heyecanlanmış ve hep en iyi arkadaşlar olmuşlardı.

Janet şu şekilde açıkladı:

"Daum, çiftliği kesinlikle çok seviyor. Büyürken babasıyla birlikte bir sürü iş yaptılar. Hayatım boyunca yaptığım en anlamlı şey onu doğurmaktı. Başka hiçbir şey yanına bile yaklaşamaz. Ama eğer sorunu çözmeye çalışmaktan vazgeçmeseydik, asla olmayacaktı.

"O zamandan bu yana 'Rafa Kaldırma' tekniğini defalarca kullandık — hem ilişkimizde, hem de işle ilgili konularda paha biçilemez bir şey oldu. Ayrıca özel hayatımda arkadaşlarımla olan ilişkilerimde de kullandım. 'Rafa Kaldırma'nın fikri kelimeler ağzınızdan çıktığı anda yankılandı."

Bu tekniği kolayca kullanamazsınız. Dinleme, karşınızdaki kişinin duygularını kabul etme, dayatmadan ve çözüm bulmaya çalışmadan kendi duygularınızı paylaşma üzerinde çok çalışmanız gerekir. Sorunu çözmeye çalışmaktan vazgeçersiniz ama dinlemekten, duygularınızı paylaşmaktan ve partnerinizi desteklemekten vazgeçmezsiniz. Bazen sorunu çözmeye çalışmak kendi başına bir sorundur, çünkü kimse dinlemiyor ve duyguları kabul etmiyordur.

Janet anlatmaya devam etti:

"İnanılmazdı. Tam olarak istediğim şeye kavuştum. Tüm ailemiz bu tekniği sürekli kullanıyor. İnsanlar gibi bağlıyız artık. Peter kapıdan girdi ve ben gözyaşlarına boğuldum. Sahip olduklarımız için çok minnettarım. İlişkimiz çok derin. Benim iyi olduğumdan emin olmak için daima bana ulaştığını hissediyorum. Bunca yıldan sonra hâlâ ayrı kalmaya dayanamıyoruz. Her zaman hep bir arada olmak istiyoruz.

"İlişkimizin başlarında yaptığımız şey, ikimiz de boşanmamıza ve çok farklı alt yapılardan yelmemize rağmen, büyük /ark yarattı. Bir bakanla evlenen küçük bir Yahudi prensestim. Sizin tekniklerinizi bize kelimelerle anlatılamayacak şeyler kattı. Her gün yürüyüşümüzü yaparken ya da şöminenin önünde şaraplarımızı yudumlarken bugün dünya dursa en şanslı insanlar olduğumuzu düşünüyorum."

24
Kafayı Kuma Gömmek: Çatışma Fobisi ve Öfke Fobisi

Şiddetli ve saldırgan bir toplum içinde yaşıyoruz. Birçok insanın Öfke Fobisi ya da Çatışma Fobisi diye adlandırdığım zihniyette olması biraz şaşırtıcı olabilir. Bu terimler basitçe öfkeden ya da çatışmadan korktuğunuz anlamına gelir ve geçinemediğiniz biri olduğunda sanki olumsuz duygular uzaklaşacakmış gibi kafanızı kuma gömersiniz.

Düşünce ve Duygu Empatisi'ni kullandığınızda, karşınızdaki insanın söylediklerini kendi kelimelerinizle tekrar ettiğinizi ve onun söylediklerinden neler hissediyor olabileceğini kabul ettiğinizi hatırlayacaksınız. Bunu ustaca yaparsanız ortamdaki gerginliği azaltırsınız. Yine de, insanların kolayca kabul edemediği bir duygu vardır, bu duygu öfkedir. Öyle görünüyor ki; çoğumuz tartışma sırasında hemencecik kendimizi savunuyoruz ama hemen hemen hiçbir zaman karşımızdaki insanın incinmiş ya da öfkelenmiş olabileceğini kabul etmiyoruz.

Tam olarak neden olduğundan emin değilim. Muhtemelen karşımızdaki insanın öfkesini kabul edersek, çatışmanın büyüyerek kontrolden çıkacağından korkuyoruz. Tabii ki genellikle tersi olur. Birinin öfkesini görmezden gelirseniz, öfke artar. Karşınızdaki kişi sonuna kadar gider, çünkü onun ne hissettiğini anlamanızı ister.

Ruh sağlığı profesyonelleri bile, kariyerlerini çatışma yaşayan insanlara yardım etmeye adamış olmalarına rağmen, öfkeyi kabul etmekte fazlaca zorlanırlar. Birkaç yıl önce, Pennsylvania Tıp Fakültesi Bilişsel Terapi Merkezi'nde bir grup terapiste bir konuşma yaptım. Zorlayan, güvensiz hastalarla etkileşimde terapistlerin sık yaptığı hatalardan bazılarını tanımladım. Hemen hemen her terapistin sık görülen ama az bilinen bir

sorun olan, çatışma fobisi olduğunu, hastanın sinirlenmiş olduğu açıkça ortadayken bile terapistlerin öfkeyi kolayca kabul etmediklerini açıkladım. Bu çok büyük bir hata, çünkü hasta kendisini dikkate alınmamış hisseder ve öfkesi artar.

Bu sorunu göstermek için, güzel bir rol çalışması için iki gönüllü çağırdım. Birinden aşırı öfkeli bir hasta rolünü oynamasını, diğerinden de terapist olmasını istedim. Terapistin görevi, hastayı dinlemek ve öfkesini kabul etmek olacaktı.

William adındaki bir psikolog terapist rolünü oynamaya istekliydi. Bir iş arkadaşı olan Pam de kızgın hasta rolünü oynamak istedi. Pam'e William'a olabildiği kadar aşağılayıcı ve acımasız tarzda saldırmasını söyledim. Willim'a da oturup Pam'in eleştirilerini dinlemesini söyledim. Pam bitirdiğinde William'in görevi en iyi terapötik becerilerini kullanarak mümkün olduğu kadar etkili bir şekilde karşılık vermek olacaktı.

Pam'in aşırı öfkeli olacağını ve bu yüzden William'in öfkeyi kabul etmesinin özellikle çok önemli olacağını vurguladım. Örneğin, şöyle bir şey söyleyebilirdi: "Pam, çok üzgün görünüyorsun ve belki şu anda bana biraz öfkelisin. Söylediklerin önemli ve ben senin ne hissettiğinle ilgili daha fazla şey duymak istiyorum." William'i ne kadar uğraşırsa uğraşsın muhtemelen Pam'in öfkesini kabul edemeyeceği konusunda uyardım. Çünkü neredeyse tüm terapistler öfkeden korkar. Ama yine de ona yapabildiğinin en iyisini yapmasını ve bana yanıldığımı kanıtlamasını söyledim. Gerçekten yapması gereken tek şeyin Pam'e karşılık verirken öfke kelimesini kullanmak olduğunu hatırlattım.

Benzer çalışmaları New York'tan Los Angeles'a kadar yüzlerce çalışma grubunda yaptığımı ve hiçbir ruh sağlığı profesyonelinin bir kere bile hastanın öfkesini kabul edemediğini açıkladım. William'a döndüm ve "Şimdi elinde altın bir fırsat var. Birleşik Devletler'de öfke kelimesini ilk defa kullanan psikolog olabilirsin. Bugün bir tarih yazabilirsin! Bununla birlikte yapamayacağından da eminim" dedim. William meydan okumamı iyi niyetle kabul etti ve Pam'in öfkesini kabul etmeye kararlı olduğunu söyledi.

Başladılar ve Pam "zor hasta" rolünü muhteşem bir şekilde oynadı. William'ın canına okudu ve ona şaka gibi bir terapist olduğunu söyledi. Sözüm ona terapinin tam bir zaman ve para kaybı olduğunu ve bırakmayı düşündüğünü söyledi. Onun açıkça bir erkek şovenist olduğunu ve evliliğinin William'in aptal önerileri yüzünden bitmek üzere olduğunu söyledi. Onun evli bile olmadığını, kendisine yardım edemeyeceğini bugün terapiye başladığı günden çok daha kötü olduğunu söyledi. Aslında William'i görmeye her geldiğinde daha da kötü hissettiğini söyledi.

Pam konuşurken William kıpkırmızı oldu ve far görmüş tavşan gibi kalakaldı. O anda onun yerinde olmadığım için şükrediyordum. Pam bitirdiğinde salonda çıt çıkmıyordu. Herkes William'a büyük beklentilerle bakıyor, ne söyleyeceğini merak ediyordu. Acaba Pam'in öfkesini kabul etmeyi hatırlayacak mıydı?

Birkaç gergin saniye geçti ve hiçbir şey söylemedi. Sonunda öne doğru eğildi ve küçümseyen bir ses tonuyla "Paylaştığın için teşekkür ederim. Sen çok yalnız bir kadın olmalısın!" dedi. Garip bir sessizlikten sonra, herkes gülmeye başladı.

"Bu mudur? Bitti mi?" diye sordum. Hâlâ çok utanmış görünüyordu ama onaylayan bir şekilde başını salladı.

Sonra "Birleşik Devletler'de hiçbir terapistin kabul edemediği tek bir duygu var mı?" diye sordum. William eliyle kafasına vurdu, çünkü tam da benim öngördüğüm hatayı yaptığını fark etti.

Pam'in öfkesini kabul etmeyi beceremedi. Bunun yerine psikoloji jargonuyla "Paylaştığın için teşekkür ederim" diye yanıt verdi ve onu "yalnız kadın" olarak etiketleyerek adeta yere serdi.

Bu niye oldu? Her ne kadar sadece bir rol çalışması alıştırması da olsa, Pam'in görüşleri çok tehditkârdı, William'ın dikkati dağıldı ve kendinden bekleneni tamamıyla unuttu. Bu hepimizin başına gelebilir. Neyse ki, William'in iyi bir espri anlayışı vardı ve bu alıştırmadan çok şey öğrendiğini söyledi. Klinik çalışmalarda olduğu kadar, kişisel hayatında da çatışmadan ne kadar korktuğunu fark etmeyi sağladığını söyledi. Kararlılıkla, düşünmeden yapılan savunmanlıktan kurtulmayı

öğrenebilirsiniz, ama biraz pratik yapmak gerekir çünkü öyle görünüyor ki; savunmanlık ve çatışmadan kaçınma beyinlerimizin donanımında var.

Tabii ki karşınızdaki kişinin öfkesini beceriksiz bir şekilde kabul ederseniz durum daha kötüye gider. Sonra öfkeyi kabul etmenin aptalca bir şey olduğunu düşünürsünüz. Örneğin, arkadaşınız Melody'nin üzgün olduğunu ve "Kahretsin! Beni dinlemiyorsun! Sinir oldum sana!" dediğini varsayın. Küçümseyen ve yargılayıcı bir ses tonuyla "Çok kızgın görünüyorsun" diyebilirsiniz. Melody'nin öfkesini kabul ediyor olmanıza rağmen, yanıtınız daha çok bir eleştiri gibi olacağı için çok etkili olmayacaktır. Melody kendini savunacak ve öfkeli bir şekilde öfkeli olmadığı konusunda ısrar edecektir. Ya da "Lanet olsun, evet öfkeliyim!" diyecektir. Siz de öfke hakkında konuşmanın iyi bir şey olmadığı sonucuna varacaksınız.

Melody'nin öfkesini daha yumuşak bir şekilde kabul etmenin yolu şöyle söylemek olabilir:

> Seni çok iyi dinlemediğimi duymak üzücü, ama sanırım haklısın, bana sinir olmana ve sinirlenmene şaşırmadım (BD; ST; DuE). Neyi kaçırdığımı biraz anlatmak ister misin? (SOR) Nasıl hissettiğini gerçekten anlamak istiyorum." (SOR)

Bu yanıt Melody'nin öfkesini kabul eder ve saygıyı sürdürür. Eğer onun öfkesini haklı bulursanız, kendisini yargılanmış hissetmeyecek ve duygularını reddetme ihtiyacı duymayacaktır. Bu onun açılmasını daha kolay hale getirecektir. Onu dinlediğiniz için paradoksal olarak muhtemelen daha az öfkeli hissedecektir.

Biraz pratik yapalım. Bu alıştırma için, okurken yazılı alıştırmaları yapmadığınızı varsayalım. Hepsini atlıyorsunuz. Biliyorum, bu siz değilsiniz. Siz aslında okurken yazılı alıştırmaları çok iyi yapıyorsunuz, ama sanki öyleymiş gibi düşünelim. Ben David adında can sılacı bir yazar rolünü oynayacağım ve size aşırı eleştirel bir ses tonuyla şöyle söylüyorum:

"Sizi defalarca yazılı alıştırmaları yapmak için cesaretlendirdim ama hepsini atlayıp sadece okuyorsunuz. Ayrıca şu lanet alıştırmaları yapmadığınız sürece gerçek hayatta bu teknikleri öğrenemezsiniz de dedim. Dinlemiyor muydunuz? Ya da söylediklerimin önemli olmadığını mı düşündünüz?"

Nasıl yanıt verirdiniz? Yanıtınızı ayrı bir kağıda yazın. Etkin İletişimin Beş Sırrı'ndan istediğinizi kullanabilirsiniz ama Duygu Empatisi'ni kullandığınızdan emin olun. Sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak her cümlenin sonuna kullandığınız tekniklerin adını yazmayı unutmayın.

Yanıt

İşte işe yarayabilecek bir yaklaşım:

> David, kendimi biraz başım belada gibi hissediyorum (BD). Kitabını seviyorum, ama utanarak itiraf etmeliyim ki, yazılı alıştırmaları atlıyordum (GOKŞ; BD; ST). Sanki sen de bana sinirlenmiş hatta biraz öfkelenmiş gibisin (DuE). Çok deneyimli olduğunu biliyorum ve o alıştırmaların çok önemli olduğundan hiç kuşkum yok (GOKŞ; ST). Okurlarının çoğu bu alıştırmaları yapıyor mu? (SOR) Direnen çok kimse var mı? (SOR) Çok can sıkıcı olmalı." (DuE)

Bu örnekte duygularınızı kabul ediyorsunuz ve David'e biraz hayranlık ifade ediyorsunuz. Narsisistik bir yaralanması var gibi görünüyor. Bu yüzden Gurur Okşama ve Silahsızlanma Tekniği'nin ustaca kullanımı tansiyonu düşürecektir. David'in sinirliliğini ve öfkesini kabul ettiğinizdeyse, sizi küçümsemeye devam etmesi çok daha zorlaşacaktır. Bu, olumsuz duyguları nazik bir şekilde açığa çıkarabildiğiniz içindir.

Şimdi yazdığınıza bir bakalım. David'in öfkesini kabul ettiniz mi? Kendi duygularınızı doğrudan ama nazikçe paylaştınız mı? David'in eleştirisinde bir haklılık payı buldunuz mu? Tartışmanın ateşinde hayranlık, ya da saygıyı sürdürebildiniz mi?

Eğer yanıtınız etkili değilse, biraz daha yazılı alıştırma yapmanız gerekebilir. Dostlarınızdan, aile bireylerinizden ya da iş arkadaşlarınızdan

duyabileceğiniz birkaç tane eleştiri ya da küçümseme örneği yazın ve sonra Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanarak nasıl yanıt verebileceğinizi yazın. Karşınızdaki insanın öfkesini kabul ettiğinizden emin olun. Yanıtlarınızı kağıda yazma konusunda iyi olduğunuzda bir arkadaşınızla rol çalışması yapın. Arkadaşınızdan yazdıklarınızı size tek tek okumasını isteyin ve onun öfkesini dostça ve nazikçe kabul edeceğinizi söyleyin. Birçok insan birkaç dakikalık pratik sonrasında gelişmiş empati becerileri geliştirebiliyor.

Öfke Fobisi

Başka birinin öfkesini kabul etmenin zor olabileceğini gördük. Öfkeyi ifade etmek de oldukça zor olabilir. Bunun bir nedeni öfke ve sevgiyi aynı anda gösterememe eğiliminde olmamızdır. Bir hastam bana, büyürken anne babasının ona eğer birini seviyorsan onunla asla tartışmaması ya da kavga etmemesi gerektiğini ve eğer birisiyle tartışıyor ya da kavga ediyorsa onu aslında sevmediğini öğrettiklerini söylemişti. Bu cazip bir evlilik modeli olabilir ama gerçek hayatta çok da işe yaramaz.

Analitik psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung, olumlu ve sevgi dolu tarafımız olduğu gibi, karanlıkta kalan ya da gölge bir yanımız olduğuna ve ruh sağlığının iki dürtünün birleşimini içerdiğine inanırdı. Bununla birlikte, bencil ve düşmanca güdülerimiz olduğu gerçeğini kabul etmek zor olduğundan karanlık tarafımızı bilinçli farkındalıktan gizli tutarız. Bu sayede kendimizi masum hissederiz ve birine öfkelendiğimizde suçlu hissetmeyiz.

Ama karanlık yüzümüz doğrudan ya da dolaylı olarak her zaman açığa çıkmanın bir yolunu bulur. Aslında, öfkenizi ne kadar bastırırsanız o kadar güçlenir.

Bu konuda çok açık olmak istiyorum: Olumsuz duygular tamamen normaldir ve ne kadar uğraşırsanız uğraşın onları uzaklaştıramazsınız. Zaman zaman hepimiz rahatsız oluruz ve hayal kırıklığı yaşarız ve bu duyguları saklamak ya da bastırmak size pek de iyi gelmez. Er ya da geç, öfke kabararak ortaya çıkar. Seçme hakkınız olan tek şey, duygularınızı nasıl ifade edeceğinizdir ve bunun için üç seçeneğiniz vardır:

- **Aktif saldırganlık.** Karşınızdaki kişiye tehditlerle, fiziksel şiddetle, lakap takmayla, küfürlerle, aşağılamalarla ya da "gerçek" hakkındaki tartışmalarla saldırabilirsiniz. Saldırmak iyi hissettirdiği için, bu öfkeyi ifade etmenin en popüler yoludur. Saldırmak isteriz. Eğer bu arzuya teslim olursanız, çatışma kaçınılmaz olur.
- **Pasif saldırganlık.** Bir masumiyet maskesi takıp, öfkenizi dolaylı olarak alay ederek ya da iğneleyici sözlerle ifade edebilirsiniz. Ya da karşınızdaki insana dostça davranıyor gibi görünüp arkasından dedikodu yaparak, onu insanlara kötüleyerek ya da sessizce onu aşağılayarak öcünüzü alırsınız. Öfkeyi ifade etmenin en popüler ikinci yolu da budur.
- **Öfkeyi paylaşmak.** Olumsuz duygularınızı açıkça ve saygılı bir şekilde, karşınızdaki insanın özsaygısını ve itibarını zedelemeden paylaşabilirsiniz. Bu, en az kullanılan ama açık ara en etkili yöntemdir.

Öfkenizi paylaşırken zamanlama çok önemlidir. Öncelikle üç dinleme becerisini kullanmanız gerekir. İnsanlar seni dinlemeye istekli olmadan önce, kendini savunmaya ihtiyaç duyar. Bu onların söylediklerinde doğruluk payı bulmak (Silahsızlanma Tekniği), düşündükleri ve hissettiklerini kabul etmek (Düşünce ve Duygu Empatisi) ve size daha fazla anlatmalarını sağlamak (Sorgulama) anlamına gelir.

İncindiğinizde, öfkelendiğinizde ya da hayal kırıklığına uğradığınızda olumlu saygı göstermek inanılmaz işe yarar. Eleştirel görünen ya da karşınızdaki insanın itibarını zedeleyecek hiçbir şey söylememeye çalışın. Onu savunmacı bir tutuma sokmayın, küçük düşürücü bir şey söylemeyin.

Tony adında iyi bir arkadaşınız olduğunu hayal edin. Hiç beklemediğiniz bir anda incitici yorumlar yaparak duygularınızı incittiği için ona kızgın olduğunuzu düşünün. Öfkenizi nazik ve saygılı bir şekilde nasıl ifade ederdiniz?

İşte bir yaklaşım:

> Tony, sen benim her zaman en iyi arkadaşlarımdan biri oldun, ama şu anda üzgünüm ve sinirliyim (GOKŞ; BD). Yorumların biraz keskin ve ben eleştirilmş hissediyorum (DuE, BD). Sen bir şeye mi kızdın? (SOR)

Tony'yi bastırmaya çalışmadan ya da tehdit etmeden, duygularınızı açıkça ve doğrudan paylaştığınızı fark edin.

Her ne kadar biraz disiplin gerekiyor olsa da, duygularınızı her zaman kışkırtıcı ve tehditkâr bir dil kullanmadan, nazik bir şekilde ifade edebilirsiniz. Ama bu zor olabilir. Hepimiz kızgın olduğumuzda direnme ve saldırma arzusu duyarız ve bu anlaşılabilir bir şey. Bu arzu muhtemelen genetik temelli. İnsanlık tarihinin tüm seyri boyunca, en saldırgan bireyler, en güçlü ve en çok hayatta kalanlar oldukları için, üreme konusunda en şanslı olanlardı. Güç ve saldırganlık ayrıca cinsel olarak da çekici olabilir. Saldırganlık bizim genlerimizde programlanmış durumda. Bize saldıran birine direnmek istememiz konusunda suçlanmak, ancak bir aslanın avını yakalayıp öldürmesi için suçlanması gibidir.

Bununla birlikte, acı vermek arzusuna teslim olmayı ya da olmamayı seçebiliriz. Eğer düşmanlık gösterirseniz, kendinizi çatışmanın içinde bulursunuz. Tersine, eğer bu arzuya direnip öfkenizi saygılı bir şekilde paylaşırsanız ve geçinemediğiniz insana daha iyi bir ilişki kurma isteğinizi anlatırsanız, o da daha fazla dinleyecek ve size saygıyla yaklaşacaktır.

Duygularınızı ustaca ifade etmiş olsanız bile, karşınızdaki kişi savunmacı davranıp size saldırabilir. İnsanlar kırılgan ve kolay inciniyor olabilirler. Eğer karşınızdaki kişi siz duygularınızı ifade ettiğinizde sinirleniyorsa, derhal geri çekilin ve Silahsızlanma Tekniği, Düşünce ve Duygu Empatisi ve Sorgulama tekniklerini kullanarak dinleme moduna geçin. Biraz daha rahatlamış ve kabullenmiş hissettiğini gördüğünüzde duygularınızı yeniden nazik bir şekilde ifade etmeyi deneyebilirsiniz.

25
Özür Dileme: "Sadece 'Üzgünüm' Diyemez miyim"

Yakınlık Çalışma Gruplarında en sık duyduğum sorulardan bir tanesi, "Sadece "üzgünüm" diyemez miyim?" Özür dilemek doğasında iyi ya da kötü değildir ama çoğu zaman beceriyle dinlemenin önüne çıkan bir tuzaktır. Niçin mi? Birisi üzgünse ve size sinirliyse, onun sadece bir özür beklediğini düşünebilirsiniz. Bütün şikâyetlerini dinleyip, sorunun çözüleceğini umarak "üzgünüm" diyebilirsiniz. Aslında olan, sizin özrünüz onun ne kadar incindiğini ve öfkelendiğini duymak istemediğiniz için bir susturma yoludur. Özür her ne kadar anlamlı olsa da, aynı zamanda aşağıdaki vakada gösterildiği gibi yakınlıktan kaçmanın çok da ince olmayan bir yolu da olabilir. Donald ve Victoria bana çalkantılı evlilikleri için yardım istemeye geldiler. İkinci çocukları dünyaya geldikten birkaç ay sonra, Donald işi nedeniyle Seattle'a taşınmak zorunda kalmış. Victoria, Tuscon'da evlerinde kalmış, çünkü büyük çocuklarının astımı olduğu için Arizona'nın kuru iklimi ona iyi geliyormuş. Donald gittikten kısa bir süre sonra, Victoria hamile olduğunu fark etmiş. Ama başka bir çocuk istemediği için Donald'a haber vermeden kürtaj olmaya karar vermiş. Her şeyi, olup bittikten sonra duyan Donald adeta yıkılmış. Hep daha çok çocuk istiyormuş ve kürtajın doğru olmadığına inanıyormuş. Victoria onu olup bitenden haberdar etmediği için, gücenmiş ve ihanete uğramış hissetmiş ama dıygularıyla ilgili hiç konuşmamışlar. Her şeyi halının altına süpürüp, sanki hiçbir şey olmamış gibi devam etmişler.

Donald'ın Arizona'ya döndükten kısa bir süre sonra, evlerinden birkaç blok ötede oturan bir kadınla bir ilişkisi olmuş. O kadının evine taşınmış ve üç ay birlikte yaşamışlar. Victoria kendini aşağılanmış hissetmiş ve

çocuklarına babalarının yemeğe gelmemesini, çalışmak zorunda olduğu mazeretiyle açıklamış. Donald'ın ilişkisi sonunda bozulmuş ve tekrar Victoria'nın yanına taşınmış. Duyguları hakkında hiç konuşmamışlar ve ortamda hep bir gerginlik olmuş. Birkaç yıl sonra hasarı giderebilmek ve daha sevgi dolu ve güvenli bir ilişki geliştirebilmek için terapiye başvurmuşlar.

Üzgün olduklarında konularla ilgili konuşmak yerine duygularını dolaylı olarak yansıtıp birbirlerini incitmişler. Donald, Victoria'nın gizlice kürtaj olmasından ötürü incinmiş ve öfkelenmiş ama neler hissettiğini eşine anlatmak yerine başka biriyle ilişki yaşamış. Tabii ki Victoria yıkılmış. Aynı nedenden ötürü, Victoria'nın gizli kürtajı da Donald'ın yaptığı incitici bir şeyin intikamı olabilir. Donald kürtajı öğrendiğinde, kendisini sanki midesine tekme yemiş gibi hissettiğini söylemiş. Tanıştıkları ilk andan beri, çatışmadan kaçınan, düşmanca misillemeler yaptıkları yüzeysel bir kibarlık döngüsü içindeymişler.

Bir Dakikalık Çalışma'nın işe yarayabileceğini düşündüm ve Victoria'yı Donald'ın ilişkisini öğrendiğinde neler hissettiğini anlatması konusunda cesaretlendirdim. Donald'dan sessizce oturup dinleyerek, Victoria bitirdiğinde ne söylediğini özetlemesini istedim. Sonra rolleri değiştirip Victoria dinlerken o da duygularını ifade edebilecekti. Bu sayede, her ikisi de birbirlerini dinlerken, duygularını daha açık ve doğrudan paylaşma şansına sahip olacaklardı.

İkisi de bu alıştırmanın çok anlamlı olduğunu onayladı. Victoria Donald'a diğer kadınla olan ilişkisi sırasında ne kadar utandığını, incindiğini ve öfkelendiğini anlattı.

Bunun gerçekten çok yıkıcı olduğunu, şimdi ise, aynı şeyi tekrar yapıp yapmayacağını bilemediği için tekrar güven duymanın çok zor olduğunu söyledi. O üç ayın hayatının en kötü dönemi olduğunu ve bu ilişkinin hâlâ içini kemirdiğini anlattı. Bunu aklından çıkaramadığını ve hâlâ gücenmiş olduğunu açıkladı. Bu durumun Donald'a sevgi ve saygı duymasını zorlaştırdığını ve kullanılmış, aşağılanmış hissettiği için artık cinselliğe de ilgisini kaybettiğini söyledi.

Victoria konuşurken, Donald oturdu ve dinledi. Bitirdiği zaman, Donald'ı Victoria'nın söylediklerini özetlemesi ve neler hissettiğini kabul etmesini istedim. Bunu yapmak yerine Donald, yaşadığı ilişki nedeniyle üzgün olduğunu ama artık geçmişe takılmaktan vazgeçmenin zamanı geldiğini, böylelikle yaşamlarına devam edebileceklerini söyledi. Defalarca özür dilemekten artık yorulduğunu ve Victoria'nın şikâyetlerinin ve eleştirilerinin artık canına tak ettiğini söyledi.

Bu, Victoria'nın duymak istediği en son şeydi. Donald eşini incittiğini kabul etmeli, onun öfkesini ve ihanete uğramış hissetmesini anlayıp biraz merhamet ve pişmanlık göstermeliydi. Özür dileyip, Victoria'ya yaşama devam edelim dediği zaman, aslında şu mesajı veriyordu: "*Kapa çeneni ve artık şikayet etme! Seni dinlemekten yoruldum. Nasıl hissettiğini duymak istemiyorum. Hatta, senin duyguların benim umurumda bile değil.*"

Donald'ın yüzeysel özürü Victoria'yı daha da kızdırdı ve gücenmişliğini yoğunlaştırdı. Bazen özür dilemek bir çeşit sansürdür.

Karşınızdaki kişinin öfkesini ve incinmiş duygularını duymamak için susturmanın bir yolu olarak özür dilersiniz. Elbette "Üzgünüm" demek bazen işe yarar. Sadece karşınızdaki kişiyi dinleyip duygularını anlamanız gerektiği zaman özür dilerseniz işe yaramaz.

Victoria, "O üç ay hayatımın en kötü dönemiydi. O ilişki hâlâ içimi kemiriyor. Bunu düşünmekten kendimi alamıyorum." dediği zaman Donald şu şekilde yanıt verebilirdi:

> Victoria, seni ne kadar incittiğimi fark etmek berbat hissettiriyor (ST; DuE). Yaptığım şey rezil ve bencilceydi, bana öfkelenmekte son derece haklısın (ST; DuE). Kendini ne kadar aşağılanmış, yalnız ve zavallı hissediyor olabileceğini tahmin bile edemiyorum (DuE). Seni incittiğim için çok içten özür diliyorum ve beni affedebilir misin inan bilmiyorum (GOKŞ; ST). Benim de canımın yandığını bilmeni istiyorum, ben tek başıma çok zor yaşayabilirim, çünkü seni çok seviyorum (BD; DuE). Bu durum senin için o zaman nasıldı, şimdi ne hissediyorsun, biraz anlatır mısın? (SOR)

Bu özür etkili olabilirdi. Çünkü Donald, Victoria'yı susturmaya çalışmıyor. Uysallık, sevgi ve pişmanlık mesajları veriyor ve eşinin açılması için ona bir şans tanıyor. Elbette kalpten konuşması ve söylediklerini gerçekten inanarak söylemesi gerek. Sadece etkilemek için kelimeleri ağzından öylesine çıkarırsa etkili olmayacaktır.

Şimdi bölümün başında sorduğum soruya geri dönelim: "Sadece "Üzgünüm" diyemez miyim?" Yanıt, yerine göre. Eğer özrünüz karşınızdaki kişinin öfke ve incinmiş duygularından kaçınmanın bir yoluysa, bu yakınlıktan kaçınmanın ya da yan çizmenin bir başka yoludur. Ama eğer karşınızdaki insanı incinmiş duygularını paylaşması konusunda cesaretlendirirseniz ve kendi duygularınızı paylaşırsanız, özrünüz sevginizin ifadesi olabilir.

26
İtaatkarlık: "Seni Memnun Etmeliyim"

Bazen, kendini engelleyici tutumlar ve inançlar, Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı etkili bir şekilde kullanmayı zorlaştırır. Hakikat, Adalet, Çatışma Fobisi, İtaatkarlık, Sevgi ve Onay Bağımlılığı, Etiketleme, Sorun Çözme ve Yardım Etme Bağımlılığı bunlardan bazılarıdır. Örneğin, hakikat savaşçısıysanız tartıştığınız kişiyi dinlemek, eleştirilerini geçerli kılmak ve saygı göstermek yerine, yanıldığını kanıtlamak için aşırı bir ihtiyaç duyarsınız. Eğer Yardım Etme Bağımlılığınız varsa, üzgün arkadaşlarınızı ya da aile bireylerinizi basitçe dinleyip nasıl hissettiklerini anlamak ve onları rahatsız eden şeyin ne olduğunu anlatmaları konusunda cesaretlendirmek yerine takıntılı bir şekilde yardım etme ihtiyacı duyarsınız.

Kendini engelleyici inançlarla ilgili en ilginç olan şeylerden biri, gerçek dışı olmalarına rağmen, kendi kendini doğrulayan kehanet gibi çalışırlar ve gerçek olmadıkları halde gerçekmiş gibi görünürler. Örneğin, güvensiz paranoid bir zihniyetiniz olduğunu varsayalım. Önemsediğiniz insanların size ihanet edecekleri ve sizi kendi çıkarları için kullanacaklarından kuşkulanıyor ve korkuyorsunuz. Bu zihniyet, benlik saygınızda derin bir eksiklik oluşturur, çünkü insanların sizi olduğunuz gibi sevip saygı göstereceklerine inanmazsınız, sadece sizi inciteceklerine, ihanet edeceklerine ve kendi çıkarları için sizi kullanacaklarına inanırsınız. Sonuç olarak, karşınızdaki insanların söylediği ya da yaptığı her şeyi kötü niyetliymiş gibi algılarsınız.

Bu zihniyet, insanları çeşitli nedenlerle kızdırır ve rahatsız eder. Öncelikle, sürekli olarak sizi inciteceklerini düşündüğünüz için, kendilerini incinmiş ve öfkeli hissederler. İkinci olarak, büyük bir

güvensizlik duvarının arkasına saklandığınız için size yaklaşamazlar. Bunun sonucunda, sizinle ilgili olumsuz duygulara sahip olurlar ve arkanızdan konuşup, diğer insanlara sizin ne kadar zor bir insan olduğunuzu anlatırlar. Bir bakıma, hep korktuğunuz şey olan insanların sizi horgörmesini aslında siz zorlamış olursunuz.

Ama bunu yaptığınızın farkında değilsinizdir. İnsan doğasıyla ilgili büyük bir keşif yaptığınızı düşünüyorsunuz. Bir anlamda, etkileşimde olduğumuz insanların yüzlerine ve davranışlarına yansıyan kendi tutum beklentilerimizle karşılaşıyoruz. Sürekli olarak kendi kişilerarası gerçekliğimizi yaratıyoruz. Ama bunu yaptığımızın farkına varmıyoruz. Eğer bunun olageldiğini bilmiyorsanız ve tutum ve beklentilerinizin diğer insanlar üzerinde etkisinin farkında değilseniz, aynı döngüler kendini defalarca tekrar ediyorlar.

Kendinizi Engelleyici İnançlar Nasıl Tanınır

Aşağı Ok Tekniği insanlarla ilişkinizi sabote eden inanç ve beklentilerinizi tanımlamanıza yardımcı olabilecek bir tekniktir. Nasıl kullanıldığına gelince... Anlaşamadığınız biriyle çatıştığınız spesifik bir an'ı düşünün ve kendinize tam o anda ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi sorun. Kendinize ne söylüyordunuz? Olumsuz düşünceleriniz bir kağıda yazın.

İlginizi çeken bir düşünceyi seçin ve altına aşağıya doğru bir ok çizin. Aşağı ok, aslında kendinize şu tip sorular sormanızı hatırlamanız için bir kısaltmadır:

Eğer bu düşünce doğruysa, bunun benim için anlamı nedir? Bu beni niçin üzüyor?

Sonra aklınızda yeni bir olumsuz düşünce beliriverir. Onu da okun altına yazın ve o düşüncenin altına yeni bir aşağı yönlü ok çizin. Kendinize yine aynı türden sorular sorun. Bunu bir miktar olumsuz düşünce zinciri oluşturana kadar tekrar edin. Olumsuz düşüncelerinizin listesini gözden geçirin ve kendinize, karşınızdaki insanla olan ilişkiniz ile ilgili şu üç soruyu sorun:

1. Bu düşünceler bana, benim nasıl bir insan olduğumu gösterir? Bu ilişkide benim rolüm ne?

2. Bu düşünceler bana, karşımdaki kişinin nasıl bir insan olduğunu gösterir? Bu ilişkide onun rolü ne?
3. Bu düşünceler bana, bu ilişkinin nasıl bir ilişki olduğunu gösterir? Bu iki rolü birbirine bağlayan senaryo ne? Hangi kurallarla oynuyoruz?

Bu soruların yanıtları çok aydınlatıcı olabilir.

Dan adında 28 yaşındaki bir psikoloji yüksek lisans öğrencisi benden "bağımlılık" sorunuyla ilgili yardım istedi. "Bağımlılık" diye bir şey yoktur; kullanıla kullanıla gerçek anlamının dışına çıkan bir sözcüktür. Herkes için farklı bir anlam ifade edebilir. Dan'e söylemek istediği ile ilgili bir örnek sordum. Aklına "bağımlılık" ile boğuştuğu belirli bir an getirebilir miydi? Ne zamandı? Ne oluyordu? Kiminle etkileşiyordu? Ne düşünüyor ve neler hissediyordu?

Dan, kış aylarında genellikle depresif olduğunu ve tipik olarak o zamanlarda romantik ilgi duyduğu kişiler olduğunu ve bahar gelene kadar aşırı melankolik olarak yaşadığını söyledi. Hava değiştiğinde duygusal olarak kendini daha iyi hissediyor, ama ilişkisinde sıkışıp kalmış gibi hissetmeye başlıyordu. Sonra ayrılmak istiyordu. Eşi Lisa ile birlikte yaşadığı Harriburg'tan ayrılıp antropoloji doktorasını tamamlamak için Pennsylvania'ya dönmek zorunda olduğunu açıkladı. Sonuç olarak, haftada neredeyse 60 saati çalışarak ve derslere gidip gelerek geçiriyor ve hafta sonunda çok yorgun oluyordu.

Hafta başında Lisa, Dan'i aramış. Lisa heyecanlı bir şekilde, hafta sonu için çok özenli bir plan yaptığını söylemiş. Cumartesi sabahı birlikte Lisa'nın ailesini ziyaret etmek için Pittsburg'a gidip gece de bir partiye katılacaklarmış. Pazar sabahı, oradan Lancester'a geçip, arkadaşlarıyla birlikte bir folklor festivaline katılacaklar ve Pazar akşamı Harrisburg'a geri döneceklermiş. Dan tüm bu araba kullanma ve partiler düşüncesiyle kendini bitkin ve tükenmiş hissetmiş; hafta sonunda sadece rahatlamak ve yayılmak istiyormuş. Ama endişeli, suçlu, sinirli, kırgın ve sıkışmış hissettiği için hayır diyememiş.

Dan'e o anda ne ne düşündüğünü sordum. Aklından ne tür olumsuz düşünceler geçiyordu? Kendine şunları söylüyordu:

1. Lisa beni anlamıyor.
2. Benden destek beklemeye hakkı var.
3. Ne yârdan ne serden vazgeçemiyorum. Bu durumun kazananı yok.
4. Bencillik yapıyorum.

Şimdi Dan'in "bağımlılık" olarak tanımladığı üzgün olduğu anlardan birine odaklandık. Lisa'nın bu kadar talepkâr olmasından rahatsızdı ama Lisa'nın istedikleri yaparak ona destek olması gerektiğini düşündüğü için suçlu hissediyordu.

Dan, dört olumsuz düşünce yazdıktan sonra, hangisinin kendisini en çok üzdüğünü sordum. Dördüncü düşünce "Bencillik yapıyorum" düşüncesi olduğunu söyledi. Bu düşüncenin altına aşağı yönlü bir ok çizmesini söyledim ve "Eğer bu doğruysa, bu senin hakkında ne söyler? Seni niye rahatsız ediyor?" diye sordum.

Dan, "Diğer insanlara hiçbir şey vermiyorum anlamına gelir" dedi. Bu düşünceyi de altına yazmasını istedim ve aynı soruyu tekrar ettim. Oluşturduğumuz düşünce zinciri şöyleydi:

4. Bencillik yapıyorum.
   "Eğer bu doğruysa, bu senin hakkında ne söyler? Seni niye rahatsız ediyor?"
   ⇩
5. Bu benim diğer insanlara hiçbir şey vermediğim anlamına gelir.
   "Eğer bu doğruysa, bu senin için ne anlama gelir? Seni niye rahatsız ediyor?"
   ⇩
6. Bu, verebileceğim hiçbir şey olmadığı anlamına gelir.
   "Gerçekten verecek bir şeyin olmadığını kabul edelim.
   Bunun senin için ne anlamı var?"
   ⇩
7. O zaman kimse beni sevmez.

"Ve sonra? Diyelim ki verebilecek hiçbir şeyin olmadığı için kimse seni sevmez. Bu neden rahatsız edici? Sonra ne olur?"

⇩

8. Yapayalnız kalırım.

"Sonra? Eğer yapayalnız kalırsan ne olur?"

⇩

9. Bu benim kötü, rezil bir insan olduğum anlamına gelir.

Şimdi oluşturduğumuz olumsuz düşünceleri gözden geçirin ve kendinize Dan'in ilişkisiyle ilgili ne düşündüğünü sorun.

Dan, Lisa ile olan ilişkisinde oynadığı rolle ilgili ne düşünüyor?

Dan'in Lisa'nın rolüyle ilgili görüşü ne?

Sevgi dolu bir ilişkinin doğasından ne anlıyor? Ya da başka bir deyişle Dan ve Lisa'nın rollerini bağlayan senaryo ya da kural ne?

İlk soruya odaklanalım: Dan'in ilişkideki rolü ne? Okumaya devam etmeden önce bunu biraz düşünün.

Dan'in Oynadığı Rol

Dan kendine, mutlu ve değerli hissedebilmek için eşinin sevgisine ihtiyacı olduğunu söylüyor gibi görünüyor. Ayrıca eşinin sevgisini sürekli olarak vererek kazanabileceğine inanıyor gibi görünüyor. Bu zihniyete itaatkârlık adını veriyorum. İtaatkâr bireyler, kendi ihtiyaç ve duyguları pahasına, hatta süreç içinde acınacak duruma düşseler bile, eşlerini mutlu etmeleri gerektiğini düşünürler.

Dan bu içgörüye çok şaşırdı. Her ne kadar entelektüel biri olmasına ve psikolojiyle ilgilenmesine rağmen, benlik saygısının, eşinin sevgisini kazanmak için sürekli verici olması gerektiği fikrine bu kadar bağlı olduğunu hiç fark etmediğini söyledi. Benlik saygısını zekâsına ve başarılarına dayandırdığının farkında olduğunu, ama diğer insanlara karşı sürekli verici olarak benlik saygısı kazanmaya çalıştığını hiç fark etmediğini söyledi. Dan'e bunun kendisiyle ilgili ne anlama geldiğini sordum. Duraksadı ve "Sanıyorum, gerçekten değersiz olduğumu düşünüyor olmalıyım" dedi.

Şimdi Lisa'nın ilişkideki rolünü düşünelim. Eğer Dan eşinin sevgisini kazanmak için sürekli verici olmak zorunda olan değersiz kişi rolünü oynuyorsa, Lisa'nın rolünü nasıl görüyordur? Okumaya devam etmeden önce bunu biraz düşünün.

Lisa'nın Oynadığı Rol

Dan bununla ilgili şöyle dedi: "*Lisa'nın çok talepkâr olduğunu düşünüyor olmalıyım. Ayrıca onun her isteğini yerine getirmezsem beni reddedeceğini düşünüyor olmalıyım. Bu da Lisa'nın çok benmerkezci olduğunu, onu her zaman memnun etmezsem reddedileceğimi düşündüğümü gösteriyor.*"

Şimdi kendinize şu soruyu sorun: Eğer Dan'in rolü sürekli verici olmak, Lisa'nın rolü sürekli alıcı olmaksa, Dan'in sevgi dolu bir ilişki içinde olmaktan anladığı nedir? Hangi oyunu oynuyorlar? Bu iki rolü birbirine bağlayan kural ne? Okumaya devam etmeden önce bunun üzerinde biraz düşünün.

Dan'in Romantik İlişkisi ile İlgili Görüşü

Dan bu soruya şöyle yanıt verdi: "Aşkı bir çeşit kölelik olarak görüyor olmalıyım."

Şimdi Dan'in yakın ilişkilerde niçin sıkışıp kaldığını ve eninde sonunda niye ayrılmak istediğini anlıyoruz. Dan, kendini eşinin sevgisini kazanmak için onun her isteğine yanıt vermek zorunda olan aşağılık ve değersiz bir insan olarak gördüğü için, aşkı bir destek ve neşe kaynağı olarak görmüyor. Dan bu içgörülerin kendisi için büyük bir keşif niteliğinde olduğunu söyledi.

Dan bu içgörüler sayesinde son derece rahatlamış olduğunu başka seansa ihtiyacı olmadığını düşündüğünü söyledi ve sadece bir kez görüşmüş olduk. Onunla bir yıl sonra, teşekkür edip bilgi vermek için aradığında konuşma şansım oldu. Aşağı Ok Tekniği ile yaptığım işin onun üzerinde inanılmaz etkisi olduğunu söyledi. Seanstan sonra, Lisa'dan ayrılmaya karar vermiş; sonrasında yeni bir eşle çok daha dengeli ve tatminkâr bir ilişki kurmuş, daha fazla sıkışmışlık ve ayrılma isteği hissetmemiş. Her ne kadar sadece anlamış olmak çok nadiren yeterli

olsa da, Dan kazandığı içgörü sayesinde kendinde daha fazla ilerleme cesareti bulduğunu söyledi.

Bir Memnun Edici misiniz?

Onaylanma isteğinde, çok iyi işler yapmak ya da insanlarla sıcak, sevgi dolu ilişkiler kurmaya çok değer vermekle ilgili herhangi bir yanlışlık yok. Ayrıca önemsediğimiz insanları memnun etmeyi istemekle ilgili de hiçbir yanlış yok. Aslında, büyük olasılıkla bu değerler bizim genlerimize programlanmış. Bu zihniyetler, sadece onlara çok katı bir şekilde tutunduğumuzda ve benlik saygımızı onlara dayandırdığımızda işlevsiz olur.

Örneğin, onaylanmamaktan çok korktuğumu ve eleştiri karşısında cesaretimi kaybettiğimi varsayalım. Eğer bana bu kitapta doğru olmayan bir şey gösterirseniz, savunmaya geçip, sizinle tartışmaya başlarım, çünkü benlik saygım tehlikededir. Dinlemediğim için rahatsız olursunuz ve tatsız ve düşmanca bir etkileşimde bulunduğumuzla kalırız. Sonra ben onaylanmamanın berbat ve korkunç bir şey olduğu sonucuna varırım. Her ne kadar benim eleştiri korkum kendine zarar verici ve gerçekçi olmayan bir düşünce de olsa, korkularımın gerçekçi ve geçerli olduğu konusunda ikna olurum. Bu köklü kalıpları değiştirmenin zor olmasının nedenlerinden biri budur.

Başka bir neden: Kendini Engelleyici Düşünceler kısa vadede çalışırlar ve biz onlara bağımlı duruma geliriz. Örneğin, Dan gibi, itaatkârlık ve bağımlılık inançlarınız olduğunu varsayalım. Sürekli olarak herkesin her ihtiyacına ve her duygusuna yanıt vermeye çalışıyorsunuz. Bir süre için, bu çok işe yarar çünkü karşınızdaki kişiler, sizin sürekli onlar için bir şeyler yapmanızdan ve onları mutlu etmeye çalışmanızdan hoşlanırlar. İlişkilerinizde düzeni bozmazsınız çünkü reddedilmekten korkarsınız. Ama uzun vadede, herkesin sizi kullandığını ve kimsenin sizin gereksinimlerinizi karşılamaya ya da sizi mutlu etmeye çalışmadığını fark edersiniz. Sonunda kullanılmış hissedip, tükenmişliğinizle ya da Dan gibi sıkışmışlığınızla kalırsınız.

Bir gün, neler olup bittiğinin farkına varırsınız ve bir değişim zamanı geldiğine karar verirsiniz. Kendinize, daha fazla girişken olmanız ve kendinizi desteklemeniz gerektiğini söylersiniz ve tam tersi kalıba geçersiniz. Kendinizi çok daha fazla talepkâr ve saldırgan bir tarzda ifade etmeye başlarsınız. İlişkide yaşanan sorunlar için kendinizi suçlamaktan vazgeçip eşinizi suçlamaya başlarsınız. Ama bu da çok fazla işe yaramaz, çünkü bu tarz, insanları uzaklaştırır ve tartışma yaratır. Böylece vazgeçip, duygularınızı bastırdığınız ve herkesi mutlu etmeye çalıştığınız eski kalıbınıza geri dönersiniz.

Girişkenlik Eğitimi İşe Yarar mı?

Klinik çalışmalarıma başlarken bir hastam bana kendisinin yarar gördüğü popüler bir girişkenlik eğitimi kitabından bahsetti, ben de bir tadına baktım. Kitap Manuel Smith'in '*Hayır Dediğimde Suçlu Hissediyorum*' adlı kitabıydı. Bir kitapçıdan satın aldım, çünkü biraz fazla "iyi" olma eğilimim olduğunu biliyordum. Biraz girişkenliğin yararlı olacağını düşündüm. Trende işe gidip gelirken birkaç gün boyunca göz gezdirdim.

Yazarın önerdiği tekniklerden biri Kırık Plak Tekniği'ydi. Bu tekniğin arkasındaki fikir oldukça basitti: Eğer tartıştığınız biri sizin bakış açınızı görmeye yanaşmazsa, yapmanız gereken tek şey, söylediklerini genel bir şekilde kabul edip kendi söylediklerinizi kırık plak gibi tekrar etmektir. Örneğin, "Söylediğini anlıyorum ama, ..." ya da "Doğru bir nokta ama, ..." diyebilirsiniz. Karşınızdaki kişi isteklerinize teslim olana kadar bunu ardı ardına yapabilirsiniz. "Çok havalı. Eğer işe yararsa ağırlığınca altın değerinde eder" diye düşündüm.

Kırık Plak Tekniği'ni denemek için harika bir fırsatım oldu. Bir benzinlikten eski Fiat'ımıza yeni bir cam sileceği seti aldım ama ertesi gün takmaya çalışırken, bana yanlış tip verdiklerini fark ettim. Geri döndüm ve bir benzin istasyonu görevlisi buldum. Silecekleri bir gün önce aldığımı ama eve gidince yanlış tip verdiklerini fark ettiğimi ve değiştirmek istediğimi anlattım.

Görevli, değişimlerin sadece müdür tarafından yapılabileceğini, ertesi sabah tekrar gelmem gerektiğini söyledi. Kırık Plak Tekniği'ni kullanarak,

"Müdürünüzün yarın sabaha kadar burada olmayacağını söylediğinizi anlıyorum, ama silecekleri şimdi değiştirmem lazım, çünkü bana yanlış tip verdiniz. Öğleden sonra yağmur yağabilir ve benim de arabaya ihtiyacım var" dedim.

Biraz afallamış halde, söylediklerini biraz daha vurgulu bir şekilde tekrar etti. Diyalogumuz şu şekilde devam etti:

Benzin istasyonu görevlisi — Size müdür burada olmadığı için silecekleri değiştiremeyeceğimi söyledim. Şimdi müşterilerle ilgileniyorum, yarın müdür buradayken tekrar gelmeniz lazım.

David — Müşterilerle ilgilendiğiniz ve müdürün yarın sabaha kadar gelmeyeceğini söylüyorsunuz, ama silecekleri şimdi değiştirmek istiyorum çünkü öğleden sonra yağmur yağabilir.

Benzin istasyonu görevlisi — Buna yetkim olmadığını daha önce de söyledim. Sabah tekrar gelmeniz gerekecek.

David — Haklısınız, değişim yetkiniz olmadığını ve sabah tekrar gelmem gerektiğini bana zaten söylediniz ama silecekleri şimdi değiştirmem lazım. Bu sizin hatanızdı ve şimdi değiştirmenizi istiyorum.

Benzin istasyonu görevlisi — Meşgul olduğumu ve silecekleri sadece müdürün değiştirebileceğini söyledim! Sabah tekrar gelmeniz lazım. Size yardımcı olamam!

David — Meşgul olduğunuzu ve sabah tekrar gelmemi istediğinizi anlıyorum, ama silecekleri şimdi değiştirmeniz konusunda ısrar etmek zorundayım. Yeni silecekler için para ödedim ve onları almaya hakkım var.

Tam bu noktada, ellerini bıkkınlıkla havaya kaldırıp pompaya yanaşan yeni müşteriye doğru yürümeye başladı. Arkasından takip ettim ve "*Beni görmezden geldiğinizin farkındayım ve yeni müşteriyle ilgileneceğini görüyorum ama bana silecekleri verene kadar buradan ayrılmayacağım*" dedim.

Durdu, döndü ve bana tehditkâr bir bakış attı. Birden benden çok daha iri olduğunu fark etti. "*Eğer bunu yapmaya devam edersen, şimdi levyeyi alıp diz kapaklarını kıracağım! Defol git buradan!*" diye kükredi.

Levyeyle tehdit edildiğiniz zaman hangi tekniği kullanmanız gerektiğini hatırlayamadım ve "*Hımmm. Bana levyeyle vuracağınızı söylüyorsunuz. Sanırım yarın müdürünüz buradayken gelsem daha iyi olacak. Bu harika bir fikir*" dedim. Böylece girişkenlik eğitimiyle olan kısa aşk maceram sona erdi.

Kırık Plak Tekniğinin niye işe yaramadığını görmek hiç de zor değil. Eğer EGS Kontrol Listesi'ni kullanırsanız, hemen anlayacaksınız. Benzin istasyonu görevlisini dinlemedim ve söylediklerindeki doğruluk payını kabul etmedim. Ayrıca kendi duygularımı da ustalıkla ifade etmedim. Ve elbette hiç saygı göstermedim. Bunun yerine talepkâr, benmerkezci ve şapşal gibi davrandım.

Esasında, kendini engelleyici bir örüntüden, itaatkârlıktan, tam tersine, talepkârlığa atladım. Bu yaygın bir hatadır. İnsanlar değişmeye çalışırken, sıklıkla iki tane aynı şiddette kendini engelleyici örüntü arasında gider gelirler. Örneğin, sürekli kendinizi küçümsemekle eşinizi küçümsemek arasında ya da sürekli kendinizi suçlamakla partnerinizi suçlamak arasında gider gelirsiniz. Sonunda pes eder, hiçbir şeyin işe yaramayacağı sonucuna varabilirsiniz. Genel bir kural olarak, ilişki sorunlarını olduğunuzun tam tersine dönerek çözemezsiniz.

KBT tamamıyla bambaşka bir boyut sunar. İyi iletişimin üç bileşenini hatırlayın: Empati, Girişkenlik ve Saygı. Bu yaklaşımın arkasındaki felsefe şudur:

- Senin ihtiyaçların ve duyguların önemli.
- Benim ihtiyaçlarım ve duygularım önemli.
- Her ikimiz de değerli ve saygılı bir şekilde davranılmayı hak ediyoruz.

27
Direnç Yine Geldi: "Niye Her Şeyi Ben Yapacakmışım"

Bazı insanlar ya gerçekten anlamadıkları için ya da Kendine Zarar Veren İnançla onlara engel olduğundan Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanmakta zorlanırlar. Bununla birlikte insanların bu teknikleri öğrenmekte zorlanmalarının daha karmaşık bir başka nedeni vardır. Onları kullanmak istemezler. Bana, dinlemek, duygularını açıkça paylaşmak ve karşıdaki kişiye şefkat ve saygı göstermek zorunda olmadıklarını söylüyorlar.

Sıklıkla bu tür şeyler duyuyorum:

- □ "Niçin her şeyi ben yapacakmışım? Bu hiç adil değil! Karım kendi üstüne düşeni ne zaman yapacak?"
- □ "Bütün suçu üstüme niye ben alayım? Hepsi kocamın suçu!"
- □ "Niçin söylediklerinde bir doğruluk payı bulmaya çalışayım ki? Tamamen yanılıyor, bu bir gerçek!"
- □ "Duygularımı paylaşmayacağım. Zavallı görünürüm! Bu dokunaklı şeyleri yapmayacağım."
- □ "Eğer onunla hemfikir olursam, zayıf görünürüm. Paspas olup beni ezmesine izin vermeyeceğim. Kendimi savunacağım!"
- □ "Hiç değişmeyecek! Her şeyi çoktan denedim ve hiçbir şey işe yaramıyor!"
- □ "O pisliğin teki! Onun hakkında söylenecek hiç iyi bir şey yok. Neden ona saygı göstereyim?"
- □ "Bu şekilde hissetmeye hiç hakkı yok!"

Bu duygular yoğun olabilirler. Bazen sadece, kızgın olduğunuz kişinin zavallının teki olduğunu bilmesini istersiniz. Eğer öfkeli bir şekilde, kazanmaya kararlı olduğunuz bir çatışmaya girmişseniz, benim size düşüncelerinizin ne kadar çarpık ya da mantıksız olduğunu, ya da iletişim becerinizin ne kadar işlevsiz ve kendine zarar verici türde olduğunu göstermem işe yaramayacaktır. Bunu duymak istemeyeceksinizdir. Eğer gözünüz suçu karşı tarafa atmaktan ve onu alt etmekten başka bir şey görmüyorsa, aklınızda başka bir amaç olduğu için ben muhtemelen sizi yakınlığın ne kadar keyif verdiğine inandıramayacağım. Daha sevgi dolu bir ilişki istiyor olsanız bile, kafanızda "Bütün bunlar onun hatasıyken, niye her şeyi ben yapacakmışım ki?" diyen bir ses olabilir.

Bu duyguları çok iyi anlıyorum. Bazen ben de Beş Sırra gösterdiğim dirençle mücadele etmek zorunda kalıyorum. Elbette, bu tekniklerin hiçbirini kullanmak ya da ilişkinizi daha iyi bir düzeye getirmek için bütün sorumluluğu almak zorunda değilsiniz. Sonuçta kendinize kitabın başında vurguladığım soruyu sorabilirsiniz: "Ne istiyorum? Çatışmanın verdiği hazzı mı, yoksa anlaşamadığımız kişiyle sevgi dolu ve dostça bir ilişkinin verdiği hazzı mı?"

Raina'yı hatırlıyor musunuz? 13. Bölüm'de bahsettiğimiz, eşinin acımasız eleştirilerinin içinde doğruluk payı bulmakta zorlanan kadın. Yıllar sonra ona, işlerin nasıl gittiğini sorma şansım oldu. Bana şöyle dedi:

> Sizinle çalışmaya başladığımız ilk zamanlarda, zihnimde hep evliliğimi daha İyi bir duruma getirmek için her şeyi benim yapmak zorunda olmadığımı söyleyen küçük bir ses vardı. Beni çok fazla etkileyen, hiç unutamayacağım bir an var. Milt'le aramız iyiydi, ama eski davranışlarımıza döndük ve tekrar tartışmalara başladık. Milt, "Bende bir sorun yok, hepsi senin sorunun, senin davranışların, senin sorunun. Tekrar David Burns'e gitmen lazım!" dedi.
>
> Ağlaya ağlaya randevu almak için sizi aradım. Sizi gördüğümde, biraz daha iyiydim. Bana bir rol çalışması yapmayı önerdiniz. Ben Milt olacaktım, siz de benim rolümü

oynayacaktınız. Bana daha farklı yanıt vermeyi gösterecektiniz. Ortalarında ben şöyle dedim: "Niçin bunu yapıyorum ki? Bu iki kişilik bir iş. Bu konuda onun da rolü var. Ama uğraşan tek kişi benim. Bu hiç adil değil!"

"Evet, kesinlikle haklısın Raina. Bütün bunları yapmak zorunda değilsin. Şu anda yaptıklarını aynen yapmaya devam edebilirsin. Muhtemelen işler daha da kötüye gidebilir. Kendini daha stresli, daha mutsuz hissedebilirsin, ama kesinlikle haklısın, hiçbir şey yapmak zorunda değilsin."

Ben "Devam edelim!" dedim. Rol çalışmasına devam ettik ve en önemli şeyi öğrendim — 'sadece' kendinizi değiştirebilirsiniz, sadece kendinizi kontrol edebilirsiniz. Başka birinin değişmeyi istemesi ve sizin istediğiniz şeyleri yapması için yapabileceğiniz hiçbir şey yok! Yapabileceğiniz tek şey kendinizi değiştirmek.

Ama siz davranışlarınızı değiştirmeye başladığınız zaman mucizevi bir şey olur. Karşınızdaki kişinin değişmesini hızlandırırsınız ve birdenbire işler daha iyi olur. Bu size çok güçlü bir his verir ve öfke ve incinmişlik duygularınızla daha rahat baş edebilirsiniz. Soruna, karşınızdaki kişinin bakış açısıyla bakmaya başlayabilirsiniz ve onun söylemeye çalıştıklarını duyabilirsiniz. Siz böyle yaptığınızda, o da birdenbire sizin duygularınızla ilgilenmeye ve sizin bakış açınızı görmeye başlar.

Çok işime yarayan bir şey daha var. Kimin duygularının doğru ya da yanlış olduğu hiç fark etmez. Eğer işleri avantajınıza çevirmek ve kendinizi sevdiğiniz adama daha yakın hissetmek istiyorsanız, kendi gerçeklerinizi bir süreliğine görmezden gelip, onun bakış açısından bakmanız gerekir, işte o zaman büyülü bir şey oluyor!

Bölüm 6
İleri Teknikler

28
Odağı Değiştirmek: Odada Bir Fil mi Var

Önümüzdeki üç bölümde, size Odağı Değiştirmek, Pozitif Çerçeveleme ve Çoktan Seçmeli Empati adlı üst düzey iletişim tekniklerini öğreteceğim. Odağı Değiştirmek, ortamda gerginlik ve düşmanlık olduğunda ve karşı tarafla zıtlaşma içerisinde olduğunuz zaman çok işe yarar. Pozitif Çerçeveleme, sekteye uğramış ve düşmanlık içeren her türlü ilişkiyi içtenlik, samimiyet ve güven içeren bir ilişkiye çevirebilir. Sizinle konuşmayı reddeden bir aile bireyi veya arkadaş olduğunda ya da duygularını tam ifade etmeyi bilmeyen birisi ile karşılaştığınızda Çoktan Seçmeli Empati kullanabilirsiniz.

Birisiyle anlaşamadığınız zaman ortamda hemen hemen her zaman gerginlik vardır, ama siz ve karşınızdaki, gerginliği gözardı edip, yokmuş gibi davranabilirsiniz. Sanki ortamda görmezden gelinen aşikâr bir gerçek vardır ama herkes lafı dolandırır. Odağı Değiştirdiğinizde bu gerçeği gösterir ve "Benim gördüğümü siz de görüyor musunuz?" dersiniz. Kim haklı, kim haksız yerine sorunu kibarca bilinçli farkındalığa getirirsiniz ve bu sayede hakkında konuşabilirsiniz. Eğer bu tekniği ustaca kullanırsanız, hemen hemen her türlü rol yapılan veya utandırıcı, rahatsız edici etkileşime dur diyebilirsiniz.

Mel adlı bir adam yerel tenis takımı için çiftler kategorisinde oynuyordu. Kendisine Fred adında yeni bir ortak verilmişti. Mel huzursuzdu çünkü Fred daha iyi bir sıralamaya sahipti ve ilk sette sessiz ve asık suratlıydı. Mel onu suçlamadı, çünkü başka bir yerde oynarken de aynı şekilde sessiz ve asık suratlı olduğunu görmüştü. Buna rağmen, Fred'in tatsız tavrı Mel'i zorlamıştı, ilk seti 6-4 kaybettiler. Mel gerginliğin

maçı aşırı derecede rahatsızlaştırdığını ve çok fazla basit hata yaptığını söylemişti.

Mel, Odağı Değiştirme denemeye karar verdi, ve set aralarında "*Fred sanırım bu maç için bana mecbur kaldın, keşke ben de senin kadar iyi oynayabilseydim,"* dedi. Fred anında yanıt verdi, "*Yok, sorun sen değilsin, özür dilerim. Bazen sessizleşip ve huysuzlaşabiliyorum*." Bu aradaki buzları eritti ve ikisi de rahatlamaya başladı. İkinci seti 6-2 kazandılar ve turnuvayı kazanmak için oynamaya devam ettiler. Mel, gerginliği nazikçe, yeni ortağını savunmacı bir tutuma sokmadan, bilinçli farkındalığa getirdi. Gerginliği gözardı etmek yerine, onu anladığınızda, uçup gider.

Odağı değiştirmek özellikle siz ve karşı taraf duygularınız hakkında konuşmuyor ve birbirinizi dinlemiyorsanız çok yardımcı olur. Ayrıca aşağıdaki durumlarda da işe yarar:

- □ Tartışıyor ve bir yere yaramıyorsanız
- □ Birbirinizden sıkılmışsanız
- □ Bir takım olarak çalışmak yerine rekabetçi oluyorsanız
- □ Kendinizi zarar görmüş ve kullanılmış hissediyorsanız.

Odağı Değiştirme Pratiği Yapalım

Marla adında kimya mezunu öğrenci, bana arkadaşıyla yaşadığı bir çatışmadan bahsetti. Bir akşam birlikte dışarıda çene çalıyorlarmış. Elaine yeni aldığı özel bir şişe şarabı açıp iki kadeh doldurmuş. Marla tadına baktıktan sonra Elaine "Şarabı beğendin mi?" demiş. Marla tedirginleşmiş çünkü tadını biraz acı bulmuş. Fakat, Elaine'in şarap bilgisinin onunkinden çok daha fazla olduğunu bildiği ve duygularını incitmek istemediği için "idare eder," demiş.

Elaine sinir olmuş ve sorusunu daha talepkâr bir ses tonunda tekrarlamış: "Beğendin mi, evet ya da hayır?

Marla bu durumda kendisini aşırı derecede tedirgin hissetmiş, ne diyeceğini bilememiş ve tekrarlamış, "İdare eder." Bu noktada her şey kötüye gitmiş. Elaine sinirlenip bütün bir şişe şarabı lavaboya dökmüş ve

böylece akşamları mahvolmuş. Marla bana, ne söyleseydi daha iyi olabileceğini sordu.

Hadi bu etkileşimi inceleyelim. Elaine sinir olmuş ve daha talepkâr bir soru sormuştu: "Beğendin mi, evet ya da hayır?" Marla karşılık olarak "idare eder," demişti. Sizce Marla'nın yanıtı iyi iletişime mi kötü etkileşime mi örnektir?

Marla'nın yanıtı üç nedenden ötürü açıkça kötü iletişime örnektir. İlk olarak, empati kurmadı. Elaine üzgündü ve Marla'nın şarap hakkında ne düşündüğünü bilmek istiyordu. Belki de bu özel şişe için çok fazla para ödemişti ve Marla'nın standartlarına ulaşamadığı için mutsuzdu. Belki de onun kolaya kaçtığını düşünmüştü ve bu onun sınırlarını zorlamıştı. Ne olursa olsun, Marla, Elaine'in neler hissettiğini anlamaya çalışmadı.

Marla kendi duyguları hakkında da konuşmadı. Şaşırmış, afallamıştı ve Elaine ona sürekli şarabı beğenip beğenmediğini sorunca kendini zorlanmış hissetti. Aynı zamanda tedirgin ve köşeye sıkıştırılmış hissetti ve tekrarladı, "İdare eder." Bu Elaine'e saygısızca geldi çünkü Marla kolaya kaçmıştı.

Şimdi Marla'nın yanıtının sonuçlarını inceleyelim. Marla ikinci kez "idare eder," dediğinde Elaine niçin çok sinirlendi? Marla, cümlesinin etkisini İlişki Günlüğü'nde şu şekilde ifade etmiştir:

4. Adım — Sonuçlar

> Elaine benim yalancı veya tatmin edilmesi olanaksız biri olduğumu düşünebilir çünkü ona apaçık bir yanıt vermedim ve o da benden yanıt alabilmek için şiddetini arttırdı. Ortamdaki gerginlik hakkında bir şey söylemediğim için bana kızmakta kendini özgür hissetti. Benim belirsizliğim ve pasifliğim onun düşmanlığını tetikledi. Muhtemelen bu özel şişe şarabı almak için çok zahmete girmişti ve ben onun benim için gösterdiği çabalarına tamamen umursamaz kaldım.

Marla çatışmadan kaçınmaya çalışıyordu çünkü kendisini tedirgin ve korkmuş hissediyordu. Paradokssal olarak, onun kaçmaya çalışması

Elaine'nin, Marla'dan bir yanıt alabilmek isteğinin artmasına neden olmuştu. Elaine muhtemelen kendisini incinmiş ve hayal kırıklığına uğramış hissetmişti fakat ikisi de duyguları hakkında konuşmuyordu. Bunun yerine, duygularını davranışlarıyla göstermeye çalışıyorlardı. Bu Odağı Değiştirmek için mükemmel bir fırsattı.

Kendinizi Marla'nın yerine koyun, daha etkili bir yanıt bulabiliyor musunuz bir bakın. Etkin İletişimin Beş Sırrı'nı kullanabilirsiniz ama Odağı Değiştirmeyi unutmadığınızdan emin olun. Bu tekniği kullandığınızda, tartışmanın içeriğinden çok, ortamdaki gerginliğe odaklanır ve birbirinizle nasıl ilişki kurduğunuz hakkında konuşursunuz. Başka bir deyişle satır aralarını okursunuz. Bir anlamda, dans etmeye ara verip ikinizin yaptığı dans ile ilgili konuşursunuz. Kendinize, karşı tarafın ne hissettiğini ve kendinizin ne hissettiğini sorun. Düşüncelerinizi karşı tarafla kibarca paylaşın ve ona etkileşimi nasıl deneyimlediğini sorun. Okumaya devam etmeden önce yanıtınızı ayrı bir kağıda yazın:

Yanıt

Marla'nın bulduğu yanıt:

> Elaine, şu anda kendimi zor durumda kalmış hissediyorum ve senin de özellikle düşünceli olup bize bu özel şişe şarabı aldığın için benden ötürü hayal kırıklığına uğramış olabileceğini düşünüyorum. Şarabın biraz keskin olduğunu düşünüyorum ama şarap konusunda senin kadar bilgiye sahip değilim. Senin ne düşündüğünü duymayı sabırsızlıkla bekliyorum.

İlk cümlede, Marla anlaşmazlığı agresif olmayan ve nazik bir tavırda bilinçli farkındalığa getiriyor. Şarabın bozulmuş olup olmadığı yerine anlaşmazlığa ve ikisinin de nasıl hissettiğine odaklanıyor. Bu "Ben Dili" İfadeleri ve Duygu Empatisi'nin bir bileşimidir. Ek olarak, Marla Gurur Okşama kullanıyor. Elaine'e onun düşünceliliğini takdir ettiğini ve şarap

bilgisine hayranlık duyduğunu belirtiyor. Sonunda da Sorgulama ile bitiriyor ve Elaine'in de açıklamak için bir fırsatı oluyor.

Odağı Değiştirmek güçlüdür ve basit görünür, ama ustalaşması zordur. Çoğumuz, biriyle anlaşamadığımız zaman gitmesini umarak düşmanlığı gözardı ederiz. Fakat negatif duygular kolayla yok olmazlar ve bu yüzden bütün aktörler görev duygusuyla eski rollerini oynamaya devam eder ve anlaşmazlık sürer. Marla, uysal ve suçsuz bir rolü oynarken Elaine, baskın ve azarlayıcı bir rol oynar. Bu rollerden kastımız insanların "kişilik"leridir. Fakat kişiliğinize kalıcı olarak iz bırakmış belirli öz-nitelik setleri yoktur ve sonsuza kadar aynı rolü oynamaya mahkum değilsinizdir.

Odağı değiştirdiğiniz zaman, ikinizin de utanç duymuş ve bıkmış olduğunuza ve ortamda gerginlik olduğuna dikkat çekmiş oluyorsunuz. Tartışmak veya yarışmak yerine yüzeyin altından akan duygu deresini gösteriyorsunuz. Eğer bunu dostça, saygılı bir şekilde yaparsanız karşınızdaki kişi kendisini yargılanmış veya aşağılanmış hissetmez. Böylece düşmanlık yerine birlik olmak çok daha kolay olur. Oynanan oyuna yorum yaptığınız an oyun kaybolmaya başlayacaktır.

Odağı Değiştirmek kişisel yaşantımda ve klinik işlerimde bana çok yardımcı oldu. Bir keresinde sınav anksiyetesi ile ilgi zorluklar yaşayan Ruthanne adlı bir psikologu tedavi etmiştim. Lisans sınavına hazırlanmaya çalışıyordu fakat o kadar gergindi ki, konsantre olamıyordu. Ne zaman çalışmaya ve tekrar etmeye çalışsa kendini "Sınavdan kalacağımı biliyorum" ve "Bilmediğim her şeyi sorup bildiğim hiçbir şeyi sormayacaklar!" ve "Hiç adil değil!" gibi akıldışı negatif mesajlarla bombalıyordu. Bu düşünceler hiç gerçekçi değildi çünkü Ruthanne seçkin bir öğrenciydi ve hayatında hiçbir sınavdan kalmamıştı. Ek olarak, bu düşünceler Ruthanne'i rahatsız eden yoğun anksiyeteyi de tetikliyordu.

Fakat, Ruthanne'i ne zaman bu düşünceleri pozitif ve gerçekçileriyle değiştirmesi için teşvik etsem benimle kıran kırana mücadele ediyordu. Bana sürekli "evet ... ama" deyip anlamadığıma dair ısrar ediyordu ve kendimizi negatif düşüncelerinin gerçekçi olup olmadığı hakkında

tartışırken buluyorduk. Sonunda Odağı Değiştirmeye karar verdim. Dedim ki, "*Ruthanne, kendimi rahatsız hissediyorum çünkü seanslar esnasında birbirimizle tartıştyormuşuz gibi geliyor. Bunu sen de fark ettin mi? Çok zekisin. Aslında tartışmaktan en çok zevk aldığım insanlardansın çünkü çok zekisin. Fakat, endişeliyim çünkü seninle aynı tarafta bir takım olarak çalışmayı tercih ederim. Bu sayede sınav hakkındaki anksiyetenden kurtulmana yardımcı olabilirim. Bu sana mantıklı geliyor mu?*"

Fark ettiyseniz şikâyet edip bu kördüğüm için Ruthhanne'i suçlamıyordum. Sadece diyordum ki, "Hey, durum böyle gibi görünüyor. Bunu sen nasıl görüyorsun?" Ruthanne tartışmalarımızın onun için de rahatsız edici olduğunu anlaşmıştı. Ne zaman aynı tuzağa kapıldığımızı fark edersek birbirimize bir sinyal vermeyi teklif ettim. İkimizden biri elini havaya kaldıracaktı. Bunun anlamı, "Hey, yine tartışıyor gibiyiz. Geri dönelim ve birlikte çalışalım." Bu tekniği birçok kez kullandık ve işe yaradı.

Aynı zamanda, Ruthanne'nin ona yardım etme çabalarımı niçin reddettiğini keşfettik. Yoğun bir şekilde kaygılı olmasına rağmen ilgisinin azalacağını ve hiç çalışmayacağını düşündüğü için anksiyetesinden kurtulmaktan korkuyordu. Bu neden ötürü sınavdan kalabilirdi. Bununla birlikte, korkudan ötürü donup kaldığını ve son beş hafta içerisinde bir dakika bile çalışmadığını kabul etti.

Bunu fark ettiğinde, Ruthanne bir değişime uğradı ve onu gergin yapan mantıksız düşüncelerden kurtulmak için birlikte çalıştık. Kendine daha çok güvenmeye başlayıp ders konularını tekrar etmekten zevk aldığını söyledi. Altı hafta sonra lisans sınavından çok yüksek bir notla geçti. Sorunumuzun çözümü, kimin haklı veya haksız olduğunu çözmek değil, anlaşmazlığı dostça ve ikimize de aşağılayıcı veya utanç verici olmayan bir şekilde bilinçli farkındalığa getirmekti.

29
Pozitif Çerçeveleme: Yakınlığa Kapıyı Açmak ve Başarı

Birine sinir olduğunuzda, büyük olasılıkla o kişiyi kötü bir şekilde görecek ve ona karşı negatif güdüler taşıyacaksınız. Kendinize o kişinin bencil, tembel veya kaba olduğunu söyleyebilirsiniz. Bu etiketler, etkileşimi kutuplaştıracak ve kendini gerçekleştiren kehanetler olarak işlevini yerine getirecektir. Örneğin, kocanıza inatçı olduğunu söylerseniz, önerilerinize direnip inat edecektir. Bu tam olarak onu suçladığınız şey aslında. Pozitif Çerçeveleme kullandığınızda, karşınızdaki insanın davranışlarına daha iyimser bir şekilde bakarsınız. Durumu olumlu bir hale getirirsiniz.

Örneğin, kendinize eşinizin "mantıksız" olduğunu söylemek yerine kendinize güçlü duyguları olduğunu ve anlamanızı istediğini ya da sizi sevdiğini fakat kendinizi saldırılmış ve mutsuz hissettiğini söyleyebilirsiniz. Bakış açısındaki bu değişiklik daha pohpohlayıcı ve saygılı iletişim kurmanızı sağlar ve o da savunmalarından vazgeçer.

Yakın zamanda, Kanada'da ilk defa depresyon ve benlik saygısı ile ilgili bir seminer verdim. Biraz gergindim ve beğenileceğini umuyordum. İlk günde katılımcılardan bir psikolog şeytanın avukatlığını oynuyordu. Önemli bir noktaya değindiğimde elini kaldırıp ve beni zorlamaya çalışıyordu. "Peki ya bu?" veya "Ama o ne olacak?" gibi şeyler söylüyordu. Sorularının keskin bir kenarı vardı. Katılımcılardan biriyle tartışmanın yanlış olacağını öğrenmiştim ve ona her yanıt verdiğimde Silahsızlanma ve Gurur Okşama tekniklerini kullandım. Söylediklerinde bir doğruluk payı bulmaya çalışıp sorularının aşırı derecede önemli olduğunu belirttim. Bu işe yarar gibi görünüyordu ve gün içinde tavrı yumuşamaya başlamıştı.

Günün sonunda, herkes ayrılırken yanıma geldi ve seminer sırasında çok agresif olduğu için özür diledi. Dedim ki: "*Özür dilemene gerek yok. Müthiş katkılarda bulundun ve çok fazla iyi soru sordun. Katılımcıların çoğunun da aynı şeyleri merak ettiğinden ama ellerini kaldırıp konuşmaktan çekindiğinden eminim. Hepimizde olan endişeleri seslendiriyordun. Eğer bu sorunlarla yüzleşmekten korkuyorsak direkt bilimden vazgeçip bir tarikat kurabiliriz. Burada olduğun için minnettarım ve yarın da aynı şekilde devam etmeyi umuyorum. Soruların ben de dahil olmak üzere herkes için semineri daha dinamik ve ilginç yaptı.*"

En hafif deyimiyle, şaşırmış ve mutlu olmuş görünüyordu ve ışık saçarak konferans salonundan çıktı. Sonraki gün bir tane bile eleştirel yorum yapmadı. Buna ek olarak, konferanstan günler sonra ondan bir e-posta aldım. Şöyle yazmıştı:

"*Dr. Burns, çok iyi bir öğretmensiniz! Sunduğunuz teknikler şimdiden çalışmalarımı değiştirdi.*"

Niye benim tarafıma geçmişti? Pozitif Çerçeveleme kullanmıştım. Onu benimle yarışan narsisist bir şikâyetçi olarak düşünebilirdim. Bunun yerine, sorularının son derece önemli olduğu üzerinde durdum ve zaman zaman benim de buna benzer endişelerim olduğunu söyledim. Bu bizi aynı takıma koydu ve potansiyel düşmanca bir ilişkiyi, ortak çalışmaya dayanan ve ödüllendirici bir ilişkiye dönüştürdü.

Pozitif Çerçevelemeyi, Silahsızlanma ve Gurur Okşamanın bir bileşimi olarak düşünebilirsiniz ama bunun fazlasıdır. Anlaşmazlığın aslında iyi bir şey olduğunu ve kimsenin utanç duymasına veya yaşananlardan korkmasına gerek olmadığını ve anlaşmazlık sayesinde kendinizi daha yakın hissedeceğinizi iletirsiniz. İyi bir şeyler olduğunu ve yanlış anlaşılmadan olumlu şeylerin doğacağının üstünde durursunuz.

Pozitif Çerçeveleme, anlaşmazlığı düşünme tekniği değildir. Herhangi bir argümanı ya da anlaşmazlığı savaşa gitmek veya anlaşmazlık içinde olduğunuz kişiyle daha derin ve anlamlı bir ilişki oluşturmak için bir şans olarak görebilirsiniz. Pozitif Çerçeveleme; yaratıcılığı, önemsemeyi, düşünmeyi ve alıştırma yapmayı gerektirir.

Pozitif Çerçeveleme kullandığınızda, karşınızdaki insanın istek ve davranışlarını olumlu düşünmeye çalışın. Örneğin, oğlunuz düşmanca bir şey söyleyip duygularınızı incitirse, onun görüşünü aslında yüzeyin altında kaynayan incinmişliğin, yalnızlığın ve kızgınlığın bir belirtisi olarak görebilirsiniz. Sonuç olarak, eğer sizi gerçekten sevmeseydi, kendisini mutsuz hissetmezdi.

Aynı şekilde, eşinizin eleştirel yorumunu çerçeveleyerek; bunu kıyamet olarak veya sizi incitmeye çalıştığını görmek yerine, onun nasıl düşündüğü ve neler hissettiğini anlamak için bir şans olarak değerlendirebilirsiniz. Ve eğer bir iş arkadaşınız dogmatik biri gibi görünüyorsa, kendinize, onun umutsuzca kendi bakış açısını anlamanızı istediğini hatırlatabilirsiniz.

Pozitif Çerçeveleme gerçek olmalı yoksa etkili olmaz. Eğer kulağa yapmacık veya kalıplaşmış gelirse işe yaramaz. Yorumlarınız da gerçekçi olmak zorunda. Seminerimin ilk gününde beni sürekli zorlayan psikologu düşünün. Sürekli soru sorması gerçekten işe yarıyor muydu? Yoksa sadece saçmasapan mı konuşuyordum?

Psikoloji ve psikiyatride hep daha fazla soru sormaya gerek olduğunu düşünüyorum. Birbirleriyle yarışan yüzlerce terapi okulu var, ve hepsi de çok işe yaradıklarını iddia ediyorlar. Fakat hepsi de haklı olamaz! Psikologa, sunumumu kuşkucu bir şekilde sorgulayışının önemli olduğunu söylediğimde aslında gerçekten ciddiydim. Ona sorularının ve kuşkularının geçerli olduklarını söylediğimde, ciddiydim. Yanıtımın etkili olmasının nedeni buydu.

Eğer egonuzu bir kenara koyabiliyorsanız, karşı tarafın çirkin ve düşmanca tavrını, pozitif bir şekilde görmek kolaylaşacaktır. Ama bu sizi zorlayabilir çünkü yaşananlardan kolayca zarar görmek veya tehdit altında hissetmek mümkündür. Bu yüzden hepimiz savunmaya geçeriz. Pozitif Çerçeveleme kullandığınızda savaşma isteğine direnir ve anlaşmazlığa daha pozitif bir bakış açısından bakarsınız. Eğer bu vizyonu anlaşmazlık içinde olduğunuz taraf ile paylaşır ve saygı gösterirseniz, pozitif etkisi çok büyük olabilir.

İş Ortamında Pozitif Çerçeveleme

Tabii ki, pozitif çerçeveleme sadece terapistler için değil. Bu teknik eşinizle, oğlunuzla, komşunuzla, arkadaşınızla hatta herhangi bir yabancıyla bile anlaşmazlık içindeyken yararlı olabilir.

Aynı zamanda özel hayatınızda ve iş ortamında da eşit miktarda etkili olabilir.

Bir keresinde Los Angeles'ta bir laboratuvarda ilaç araştırması yapan Babette adında bir organik kimyacıyı tedavi etmiştim. Patronunun rahatsız edici ve tahmin edilemeyen ani duygu değişimleri yüzünden çok rahatsızdı. Patronunun bir ay gibi bir süre için, şeker gibi tatlı olduğunu anlattı. Laboratuvardaki herkesi överdi ve araştırmalarına yardımcı olması için yaratıcı önerilerde bulunurdu. Ancak sonra kara bulutlar çöker ve herkese karşı eleştirel ve kötü olurdu. Kötü duyguları bir ay kadar sürerdi ve sonra yine aniden samimi ve arkadaş canlısı olmaya dönerdi. Duygusal zamanlarında, Babette onun düşmanca yorumları yüzünden eve ağlayarak dönerdi. Elindeki tüm çözümler tükenmişti ve ne yapacağını bilmiyordu.

Babette'e evcil hayvanı olup olmadığını sordum. Hayvanları çok sevdiğini ve bir Alman kurdu olduğunu söyledi. Ona parkta yürürken öfkeli bir köpeğe denk gelirse ne yapacağını bilip bilmediğini sordum.

Çok basit olduğunu söyledi. Tek yapmanız gereken sakin kalmak, sabit durmak ve yavaşça geri adım atmak. Bazen nazik ve sevgi dolu bir ses tonuyla konuşarak tatlı, yatıştırıcı şeyler söyleyerek köpekle konuşmanın da işe yaradığını ekledi. Haftalar önce koşuya çıkmışken bunu denediğini ve ona öfkelenen köpeğin hemen sakinleştiğini söyledi. Kuyruğunu sallamaya ve uzun süredir görmediği bir arkadaşıymış gibi elini yalamaya başladığını söyledi.

"İşte öfkeli bir patronla baş etmenin yolu tam olarak bu!" dedim. "Ona havlayan bir köpeğe davrandığın gibi davranmak zorundasın."

Gurur Okşama ve Silahsızlanma Tekniklerinin, patronu ona öfkelendiğinde kullanabileceği en iyi teknikler olduğunu anlattım ve bu teknikler üzerinde çalıştık. Birimiz patron rolünü oynarken birimiz Babette rolünü oynuyordu. Babette'in rolündeyken Silahsızlanma ve

Gurur Okşama tekniklerini kullandım. Rol değişimi çok fazla yaptık ve olayı hızlıca kavradı. Seansın sonuna doğru bu teknikleri ustaca kullanıyordu ve patronuyla etkileşime geçtiğinde bu yeni yaklaşımı kullanmak için sabırsızlanıyordu.

Sonraki gün, Babette patronuyla birlikte hazırladığı bir raporun taslağı hakkında geri-bildirim almak için buluşmuştu. Ona raporu okuma şansı olup olmadığını ve ne düşündüğünü sordu. Patronu, hayatında gördüğü en kötü rapor olduğunu ve onu çöpe atacağını söyledi. Elbette, bunu duymak çok üzücüydü çünkü bu rapor Babette için aylarca süren çok yorucu ve çok titiz çalışmaları temsil ediyordu.

Babette, patronuna öfkeli bir köpekmiş gibi davranması gerektiğini hatırladı ve yanıt verdi:

> Gordon, raporu işe yaramaz bulmana birazcık bile şaşırmadım. Dürüst olmak gerekirse, ben de yazarken aynı hislere sahiptim. Sürekli aynı şeyleri tekrarlıyor gibi hissettim. Senin yazdıklarını her okuduğumda hayret ediyorum çünkü çok açık ve kolay anlaşılır oluyorlar. Seninle bu kadar çok çalışmak istemiş olmamın ve geçen sonbahar bana bu pozisyonu teklif ettiğinde çok heyecanlanmamın nedeni aslında bu. Araştırmalarımızın sonucu aşırı derecede önemli olabilir ve eğer bu rapor iyi yazılmış olsaydı çok büyük bir etkisi olabilirdi.
>
> Bu rapor toparlanamayacak halde olabilir ama daha iyi bir hale getirmem için önerilerin olup olmadığını merak ediyorum. Senden öğrenebileceğim kadar çok şey öğrenmek istiyorum.

Yüzü bir anda, güneşin, bulutların arkasından çıkışı gibi aydınlandı. Çöpten raporu geri aldı ve göz gezdirdi, mırıldanarak aslında çok zekice bir iş olduğunu söyledi. Tek gerekenin sadece biraz düzeltme olduğunu söyledi ve bir yandan överken bir yandan da birçok öneride bulundu.

Babette, raporunu oldukça saygı gören bir gazeteye gönderdi ve koşulsuz bir şekilde ilk seferde kabul edildi. Sonradan raporunu New York Bilimler Akademisi'ne sundu ve araştırması için saygın bir ödül aldı.

Bu Pozitif Çerçevelemenin mükemmel bir örneğiydi. Babette, olası zor veya düşmanca bir duruma daha pozitif bir açıdan baktı ve patronuyla o bakış açısından konuştu. Düşmanca bir güç tarafından saldırı altında olan yardıma muhtaç bir kurban olduğunu düşünmek yerine anlaşmazlığı onunla daha iyi bir ilişki kurabilmek için bir şans olarak gördü. Dost canlısı ve enerjik tutumu bulaşıcıydı ve patronunun üzerinde anında olumlu bir etkisi oldu.

Şimdi siz karşı çıkıp "Babette'in yorumları yapmacıktı. Dürüst değildi. Aslında boğazına sarılmak istiyordu," diyebilirsiniz. Aslında, muhtemelen Gordon'un boğazına sarılmak istedi. Çoğumuz böyle hissederdik. Fakat söyledikleri tamamen yalan değildi, çünkü patronunun beğendiği nitelikleri, bilimsel başarıları ve yazma becerileri hakkında konuşmanın bir yolunu buldu. Dahası, raporun ilk taslağı gerçekten çok da iyi değildi.

"Ona yalakalık yapmasına gerek yoktu" da diyebilirsiniz. Yine haklı olursunuz. Ama Gordon'a hayranlık ve saygı gösterdiğinde, Gordon hemen değişti. Büyük olasılıkla kendini hayal kırıklığına uğramış ve takdir edilmemiş hissediyordu. Zaman zaman çoğumuz böyle hissediyoruz. Babette'in onun düşmanca yorumuna bu tarz bir yanıt vermesi etkileşimlerini değiştirdi ve ilişkinin kontrolü Babette'e geçti.

Babette kendini savunmaya çalışsaydı ne olurdu? Ortada çok ağır bir güç mücadelesi olur ve Gordon daha da agresifleşirdi. Kesinlikle raporunda ona yardım etmez ve Babette işini kaybedebilirdi. İlişkiyi değiştirmek için tek gereken birazcık Gurur Okşamaydı.

Hadi bir alıştırma yapalım. Genç oğlunuz size kızgın ve "*Her zaman hayatıma karışmaya çalışıyorsun! Sen kontrolcüsün. Bana sürekli ne yapacağımı söyleyip durma!*" diyor. Pozitif Çerçeveleme kullanarak nasıl yanıt verirdiniz? Okumaya devam etmeden önce yanıtınızı bir kağıda yazın. Etkin İletişimin Beş Sırrı'ndan istediğinizi kullanabilirsiniz. Cümlelerin

sonuna parantez içinde kullandığınız tekniğin adını sayfa 124'deki kısaltmaları kullanarak yazmayı unutmayın.

Yanıt

Açık bir şekilde, tek bir doğru cevap yok ve benim yanıtım olasılıkla sizin yazdığınızdan çok farklı olacak. Pozitif Çerçeveleme olan cümlelerin sonunda (PÇ) göreceksiniz.

> Haklısın (ST). Çok kontrolcü davranıyorum galiba (ST). Büyüyorsun ve daha fazla bağımsızlığa ihtiyacın var (ST). Bu iyi bir şey, böyle hissettiğin için gurur duyuyorum (ST; GOKŞ; PÇ). Senin hayatına fazla karıştığımı duymak utanç verici ama bana kendini bu şekilde hissettiğini söyleyebildiğin için çok mutluyum (BD; DüE; PÇ). Biraz sinirlenmiş ve bana sinir olmuş gibisin (DuE). Bana neler hissettiğini biraz daha anlatır mısın? (SOR) Bu gerçekten önemli. (GOKŞ; PÇ)

Oğlunuz sizi eleştirdi. Bir tartışma yaşayacağınızı umuyor ama siz, her şeyi konuşmak ve daha iyi bir anlayış geliştirmek adına etkileşimi yeniden çerçeveliyorsunuz. Çoğu ebeveyn, savunmacı bir tutuma girer ve kontrolcü olmadıkları konusunda ısrar ederler. Bu şekilde yanıt verirseniz, durumu sizin bakış açınızdan görmeye zorladığınız için oğlunuz sizin fazla kontrolcü olduğunuz konusunda ikna olur. Sonra işler kontrolden çıkar. O sizi çatışmaya davet etti, siz de tuzağa düştünüz.

Pozitif Çerçevelemeyi kullandığınızda, ters yöne gidersiniz. Anlaşmazlığı oğlunuzla daha iyi bir ilişki geliştirmek için altın bir fırsat olarak görürsünüz. Bunu nasıl yaparsınız? Oğlunuza onun duygularının sizin için önemli olduğunu ve onu sevdiğinizi söylersiniz. Araya duvar örüp onun hatalı olduğu konusunda ısrar etmek yerine duygularını kabul edersiniz, onun bakış açısında doğruluk payı bulursunuz ve ona saygılı davranırsınız. Onu açılmaya ve sizinle daha olgun, daha işbirliği içinde ve daha sevgi dolu bir ilişki içinde olmaya davet edersiniz. Elbette bu bir

"kontrolcünün" vereceği bir tepki değil, bu yüzden birdenbire sizinle bambaşka bir ilişki deneyimi yaşayacaktır.

30
Çoktan Seçmeli Empati: Sizinle Konuşmayı Reddeden Biriyle Konuşmanın Yolları

Çoktan seçmeli empati, iletişim kurmaya çalıştığınız kişi özellikle duygularını ifade etmekte zorlanıyorsa çok yararlı olabilir. Çoktan Seçmeli Empati'yi kullandığınızda birden fazla olasılık sunarsınız ve herhangi birinin mantıklı gelip gelmediğini sorarsınız. Örneğin, "*İncinmiş, öfkeli ya da cesaretin kırılmış gibi görünüyorsun. Bu olasılıklardan biri doğru gibi geliyor mu?"* diyebilirsiniz.

Çoktan Seçmeli Empati özellikle karşınızdaki kişi sizinle konuşmayı reddediyorsa çok değerli olabilir. Kızgın olan ergenler, dik dik bakıp, kollarını küstahça göğsünde kavuşturup, öfkeli bir şekilde hiçbir sıkıntı olmadığı konusunda ısrar edebilirler. Bazen yetişkinler de aynı şeyi yaparlar. Somurtan, sizi görmezden gelen ve kendisini neyin rahatsız ettiğini size söylemeyen bir arkadaşınız ya da bir aile bireyi olabilir. Ne yapmanız gerekir? Eğer onu konuşmak için cesaretlendirmeye çalışırsanız daha yoğun bir şekilde direnç gösterir. Genellikle hiçbir şey işe yaramaz.

Hayal kırıklığına uğramak ve sert bir tartışmaya girmek yerine kendinizi onun yerine koyup, kendinize sizinle neden konuşmak istemiyor olabileceğini sorun. Birçok muhtemel neden olabilir.

Örneğin; karşınızdaki kişi:

- □ Olan bir şeyle ilgili utanç hissediyor olabilir.
- □ Öfkeli olabilir ve sizi sessizlikle cezalandırıyor olabilir.
- □ Sizin duygularınızı incitmekten endişe ediyor olabilir.
- □ Çatışma ya da anlaşmazlıktan korkuyor, eğer görmezden gelirse sorunun düzeleceğini düşünüyor olabilir.

Karşınızdaki kişi eğer kendini açarsa, sizin:

- □ Kızmanızdan
- □ Savunmaya geçip, "Bu şekilde hissetmeye hiç hakkın yok", ya da "Bu şekilde hissetmemelisin" demenizden
- □ Tartışmaya girip onun hatalı olduğu konusunda ısrar edeceğinizden
- □ Sadece sizin onu dinlemenizi ve duygularını anlamanızı isterken, sizin "yardım" etmeye ya da sorunu çözmeye çalışacağınızdan korkuyor olabilir.

Her şeyden daha önemli bir neden daha var ve gerçekten acı bir reçete olabilir. Karşınızdaki kişi sıklıkla konuşmanın yararlı olmayacağına inandığı için de sizinle konuşmuyor olabilir. Geçmişte sizinle konuşmaya çalıştığında cezalandırıldığını, yargılandığını ya da incindiğini hissediyor olabilir.

Çoğumuz kendini açmadığı zaman karşımızdaki insanı suçlamaya eğilimliyizdir. Örneğin, kendinize eşinizin sizinle konuşmakta zorlandığını çünkü erkeklerin duygularını ifade etmekte çok iyi olmadıklarını ya da onun yeterince olgun olmadığını söylüyor olabilirsiniz. Her ne kadar bu yorum kısmen doğru olsa da, bu şekilde düşündüğünüzde sorun çözülmeyecektir.

Bunun yerine Çoktan Seçmeli Empati kullanıp, eşinizin açılmasına engel olan sizin yaptığınız ne olabilir diye düşünebilirsiniz. Kendinize şöyle sorular sorun: "*Bana neler hissettiğini anlatmaya çalıştığında yargılayıcı mı oldum? Acaba çok fazla mı kontrolcü olma eğilimindeyim? Acaba açılmaya çalıştığı zaman bazen savunmacı ya da kibirli yürünmüş olabilir miyim?*" Bu olasılıkları ona nazik ve kabullenici bir ses tonuyla sorarsanız, onu sorun ile ilgili daha fazla suçlamadığınız için açılma olasılığı çok daha fazladır.

Bu Zıtlıklar Prensibine başka bir örnektir. Tamamen adaletsiz ve gerçek dışı bir eleştiriyi içtenlikle kabul ederseniz, eleştiren kişi birdenbire eleştirisinin geçerli olmadığını fark edeceği gerçeğinden daha önce

bahsetmiştik. Aynı şekilde, birisi sizinle konuşmayı reddettiğinde aslında sizi eleştiriyordur ama bunu sözcüklere dökmüyordur. Sizi sessizlikle cezalandırıyordur. Eğer onun size güvenmesini kendinizin zorlaştırdığını kabul ederseniz birdenbire size güvenmeye başlayacaktır. Karşınızdaki kişinin sizinle konuşmamak için iyi bir nedeni olduğunu kabul ettiğiniz anda, neredeyse her zaman kendini açacaktır.

Çoktan Seçmeli Empati Alıştırması

Christine adında bir kadın bana 14 yaşındaki kızı Audrey'nin kızgın olduğunu, kendisinin onu rahatsız eden şeyin ne olduğunu sorduğunda kollarını küstahça bağlayıp "Söyleyecek hiçbir şey yok!" diye terslediğini anlattı. Audrey'nin konuşmaya niçin isteksiz olabileceğine dair birkaç neden düşünür müsünüz? Kendinize "Kızgın bir ergen niye annesiyle konuşmak istemiyor olabilir?" diye sorun.

Elbette Audrey anlatana kadar bilemeyiz ama pek çok olasılık vardır. Belki Audrey annesine kızgın ama duygularını ifade ederse başının derde gireceğini düşünüyor. Audrey olan bir şeyle ilgili utanıyor da olabilir. Örneğin, İngilizce dersinden kaldığı için korkuyor olabilir. Annesine söylerse küplere bineceğini de bildiği için konuşmuyor olabilir. Audrey, annesiyle daha önce konuşmaya çalıştığı zamanlarda çok iyi olmayan deneyimler yaşadığı için de konuşmaya isteksiz olabilir. Annesinin onu yargılayacağından, eleştireceğinden ya da suçlu hissettireceğinden emin olduğu için de olabilir.

Bu olasılıkları aklımızda tutarak, Audrey "Söyleyecek hiçbir şey yok!" dediğinde Christine nasıl yanıt vermeli? Yanıtınızı bir kağıda yazın, okumaya sonra devam edin.

Yanıt

Tek bir doğru yanıt yok ama aşağıdaki yaklaşım etkili olabilir:

> Audrey, bana anlatacak bir şeyin olmadığını söylüyorsun. Ama aynı zamanda kollarının bağlı olduğunu ve bana dik dik baktığını görebiliyorum. Belki de senin için konuşması zor

> olan bir şeyler oldu. Senin duygularını incitecek bir şey söylemiş ya da yapmış olmaktan endişe ediyorum, ama ne yaptığımdan emin değilim.
>
> Ayrıca benimle niçin konuşmak istemediğini anlamaya çalışıyorum. Geçmişte benimle konuşmak istediğin zamanlarda bana güvenebilmen konusunda çok da iyi olamadığım için üzgünüm. Belki seni dinlemeyeceğimden ya da sana kızacağımdan korkuyorsun. Bu olasılıklardan biri doğru mu?

Bu yanıtta, Christine ortaya çıkan kördüğüm ile ilgili yorumlar yapıyor. Gerginliği kabul ediyor ve Audrey'in niye onunla konuşmak istemediğini anlamaya çalışıyor. İfadesi oldukça iyi niyetli ve zıtlaşan bir tavrı yok.

Christine Audrey'i ustaca yatıştırıyor ve Audrey'nin konuşmaya isteksiz oluşunun suçunu kendi üstüne alıyor. Ama niçin kızının çocukça davranışının suçunu üstlensin ki? Nihayetinde Audrey surat asıyor ve toy bir genç gibi davranıyor.

Bizimle konuşmayı reddeden biriyle sert bir tartışmaya girmek için doğal bir eğilimimiz vardır. Çoğumuz sinirleniriz ve karşımızdaki insanın ne olduğunu söylemesi konusunda baskı yaparız. Reddettiğindeyse, kurnazca karşımızdakini suçlar, daha açık olması gerektiğini ima ederiz. Bu onun artık tek bir kelime bile etmemesine neden olur.

Çoktan Seçmeli Empati kullandığınızda, ters açıdan yaklaşırsınız. Sizinle konuşmamakta çok haklı bir nedeni olduğunu kabul edersiniz ve karşınızdaki kişiyi yatıştırırsınız. Paradokssal olarak, bu mesajı aldığı anda konuşmaya başlar. Elbette tutumunuz ve ses tonunuz en az kullandığınız sözcükler kadar önemlidir. İlgi ve saygı gösterirseniz, karşınızdaki insanın sizinle konuşması çok daha kolay olacaktır.

Eğer karşınızdaki kişi size ne hissettiğini anlatmak konusunda hâlâ isteksizse, baskı yapma, eleştirme ya da talepte bulunma konusunda duyduğunuz isteğe direnin. Onun yerine şefkat, saygı, sabır ve ilgi gösterin. Herkesin zaman zaman yalnız kalmaya hakkı olduğunu, ama

onu önemsediğinizi ve sular durulduğunda daha iyi bir zamanlamayla onunla konuşmak için bir umudunuz olduğunu bilsin. Ayrıca bir iki gün içinde konuşmak için istekli olup olmadığını kontrol edeceğinizi de bilsin. Bu, gerginliği azaltır ve daha sonrasında sizinle duygularını paylaşma olasılığını artırır.

Ekler

İzleyen sayfalarda, bu kitaptaki testlerin, formların ve tabloların kopyalarını bulacaksınız. Kitabı okurken ve alıştırmaları yaparken kullanmak için fotokopilerini çektirebilirsiniz.[6]

Özellikle formlardan bazıları çift taraflı fotokopi çekildiğinde daha yararlı olacaktır. Örneğin, sayfa 310'daki İlişki Memnuniyet Testi'ni çift taraflı fotokopi çekerseniz, her kağıtta testi iki kez yapabilirsiniz. Sayfa 310'daki EGS Kontrol Listesi ve Yaygın İletişim Hatalarını sayfa 311'deki İlişki Günlüğü'nün arkasına kopyalarsanız, İlişki Günlüğü'nün 3. adımını (İyi İletişim'e karşı Kötü İletişim) yapmak çok daha kolay olacaktır. Son olarak sayfa 316'daki Duygu Sözcüklerini sayfa 315'deki Etkin İletişimin Beş Sırrının arkasına kopyalarsanız, İlişki Günlüğünün 5. adımını (Düzeltilmiş Yanıt) yapmak çok daha kolay olacaktır. Ayrıca sayfa 223'deki Yakınlık Alıştırması'nı yaparken Beş Sır ve Duygu Sözcüklerini de kullanabileceksiniz.

---

[6] Yazarın notu: Klinik çalışmalarında bunları ve daha birçok değerlendirme ve tedavi aracını kullanma izni almak isteyen terapistler, Terapist Alet Çantası'nı almak için bana david@feelinqgood.com adresinden ulaşabilirler, ya da www.feelinggood.com adresinden web sitemi ziyaret edebilirler.

Bir Dakikalık Çalışma: Kısa Talimatlar
İlk önce kimin konuşmacı kimin dinleyici olacağına karar verin. Bitirdiğiniz zaman rolleri değişeceksiniz: Konuşmacı dinleyici olacak, dinleyici konuşmacı...

Konuşmacı Talimatları
Herhangi bir konudaki duygularınızı yaklaşık 30 saniye boyunca ifade edebilirsiniz. Bitirdiğinizde partneriniz söylediklerinizi ve içinizde neler hissettiğinizi özetleyecek. Özetinin ne kadar doğru olduğunu 0 (hiç doğru değil) ile 100 (mükemmel) arasında puanlayın. Eğer partnerinizin puanı 95 ve üstündeyse, rollerinizi değişebilirsiniz. Siz dinleyici, partneriniz konuşmacı olacak. Eğer partnerinizin puanı 95'in altındaysa, partnerinize kaçırdığı ya da yanlış anladığı kısmı anlatın. Şimdi partneriniz size o kısmı özetleyecek ve siz de yeni bir puan vereceksiniz. Toplam puan 95 ve üstü olana kadar buna devam edin.

Dinleyici Talimatları
Partneriniz konuşurken hiçbir şey söylemeyin, ama mümkün olduğu kadar dikkatli bir şekilde dinleyin. Partnerinizin söylediklerine konsantre olun. İsterseniz esas noktalarla ilgili notlar alın, iyi bir beden dili kullanarak sessizce ve saygılı bir şekilde oturun. Somurtmaktan, kaşlarınızı çatmaktan, eleştirel bir şekilde başınızı sallamaktan ya da meydan okurcasına kollarınızı göğsünüzde kavuşturmaktan kaçının.

Partneriniz bitirdiği zaman, söylediklerini olabildiğince doğru bir şekilde özetleyin. Notlarınıza bakabilirsiniz. Göreviniz, partnerinizin söylediği herhangi bir şeyi onaylamak ya da onaylamamak değil. Amacınız sanki mahkemede yazıcıymışsınız gibi, doğru anlamaya çalışmak. Partnerinizin söylediklerini ve söylediklerinden anladığınız kadarıyla kendi içinde ne hissediyor olabileceğini kendi sözcüklerinizle ifade edin. Örneğin, partneriniz kendisini öfkeli, hayal kırıklığına uğramış, yalnız ya da takdir edilmemiş hissediyor olabilir. Eğer partneriniz size 95'ten düşük bir puan verirse, yanlış anladığınız kısmı

açıklamasını isteyin. Yeni bilgiyi tekrar özetleyip yeni bir puanlama isteyin. Toplam puanınız 95 ve üstü olana kadar bu işleme devam edin.

Özetinizin tonu da, içerik kadar önemli olacaktır. Partneriniz size öfkeli olsa da, sizi eleştirse de, saygılı olmaya çalışın. Özetiniz iğneleyici ya da küçümseyici görünürse, partneriniz daha fazla bozulacaktır.

Yazar Hakkında

Doktor David D. Burns, Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü'nde yarı zamanlı klinik profesör olarak ve Harvard Tıp Fakültesi'nde konuk öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Dr. Burns, depresyon ve anksiyete bozukluklarının ilaçsız tedavisi olarak bilinen, tarihte en yaygın kullanılan ve üzerinde en kapsamlı araştırmalar yapılan bir psikoterapi türü olan Bilişsel Davranışçı Terapinin gelişmesinde öncü olmuştur.

Dr. Burns sayısız araştırma, eğitim ve medya ödülüne sahiptir. Ama en çok, sadece Birleşik Devletler'de 5 milyondan fazla satan *'İyi Hissetmek'*[7] ve *'İyi Hissetmek El Kitabı'*nın da dahil olduğu başarılı kendine yardım kitapları İle tanınır. Birleşik Devletler ruh sağlığı profesyonelleri ile yapılan ulusal bir ankette Dr. Burns'ün *'İyi Hissetmek'* adlı kitabı, depresyon hastalarına yardımcı olması için yazılmış 1000 kitaplık bir listede en iyisi olarak onaylanmıştır. Ayrıca, Birleşik Devletler ve Kanada ruh sağlığı profesyonelleri, hastalarına *'İyi Hissetmek'* kitabını, tüm diğer kendine yardım kitaplarından daha fazla reçete etmektedirler.

Yakın geçmişte, Birleşik Devletler ve Kanada genelinde 50 binden fazla ruh sağlığı profesyoneli Dr. Burns'ün eğitim programlarına katılmıştır. Yaptığı işler hakkında *Reader's Digest* ve *Psychology Today* gibi dergilerde 100'den fazla makale yayımlanmıştır. Ophray Winfrey, Mike Wallace, Charlie Rose, Maury Povich ve Phil Donahue'nin de dahil olduğu, sayısız radyo ve televizyon programcısıyla röportaj yapmıştır.

---

[7] *'İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi'*, Dr. David D. Burns, Psikonet Yayınları, 41. basım, İstanbul 2018.

İLİŞKİ MEMNUNİYET TESTİ (İMT)							
Yönerge: İlişkinizle ilgili ne kadar memnun olduğunuz ya da memnun olmadığınızı işaret kullanarak belirtiniz. Lütfen tüm madeleri yanıtlayınız.	0. Çok memnuniyetsizim	1. Kısmen	2. Biraz memnuniyetsizim	3. Kararsızım	4..Biraz memnunum	5. Kısmen memnunum:	6. Çok memnunum
1. İletişim ve açıklık							
2. Tartışma ve çatışmaları çözme							
3. Sevgi ve şefkat derecesi							
4. Samimiyet ve yakınlık							
5. İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6. Karşıdakinin ilişkideki rolünden memnuniyet							
7. ilişkiden genel memnuniyet							
Tarih:.....					TOPLAM		

Copyright © 1989 David D. Burns, M.D. Yeniden düzenleme 2005. Klinik çalışmalarında İlişki Memnuniyet Testi'ni uygulamak için lisans almak isteyen terapistler www.feelinggood.com adresini ziyaret edebilir, terapistin el çantası hakkında daha fazla bilgi edinebilir.

Suçlamanın Kâr-Zarar Analizi	
Karşıdaki Kişiyi Suçlamanın Yararları	Karşıdaki Kişiyi Suçlamanın Zararları



İLİŞKİ GÜNLÜĞÜ

Birinci Adım — O, dedi ki:
Karşınızdaki kişinin size tam olarak ne dediğini yazın. Kısaca:

İkinci Adım — Ben, dedim ki:
Sonrasında tam olarak ne dediğinizi yazın. Kısaca:

Üçüncü Adım — İyi İletişime Karşı Kötü İletişim
Yanıtınız iyi iletişim örneği miydi kötü iletişim örneği miydi? Niçin? İkinci adımda yazdıklarınızı değerlendirmek için EGS kontrol listesini (s. 96) ya da sayfa 97'deki Yaygın iletişim Hataları listesini kullanın.

Dördüncü Adım — Sonuçlar
İkinci adımdaki yanıtınız sorunu daha iyi bir duruma mı yoksa daha kötü bir duruma mı getirdi? Niçin?

Beşinci Adım — Düzeltilmiş Yanıt
İkinci adımda ne yazdığınızı Etkin iletişimin Beş Sırrı'nı (sayfa 124) kullanarak gözden geçirin: Yazdığınız her cümleden sonra parantez içinde hangi teknikleri kullandığınızı not etmeyi unutmayın. Eğer Düzeltilmiş Yanıtınız hâlâ etkili değilse, tekrar deneyin.

Copyright © 1991, David D. Burns, M.D. Revised 2007.

EGS Kontrol Listesi				
Yönerge: İlişki Günlüğü'nün ikinci adımına ne yazdığınızı gözden geçirin. İyi bir iletişim örneği mi, yoksa kötü bir iletişim örneği mi olduğunu belirlemek için (*) işaretini kullanın.				
	İyi iletişim	*	Kötü iletişim	*
E=Empati	1. Karşınızdaki kişinin duygularını anlarsınız ve söylediklerinde bir gerçeklik payı bulursunuz.		1. Karşınızdaki kişinin duygularını *anlamazsınız* ya da söylemeye çalıştıklarında bir gerçeklik payı bulmazsınız.	
G=Girişkenlik	2. Duygularınızı "Ben Dili" ifadeleri kullanarak açık, doğrudan ve nazik bir şekilde ifade edersiniz.		2. Savunmacı *bir* tutumla tartışırsınız ya da karşınızdaki insana saldırırsınız.	
S=Saygı	3. Hayal kırıklığına uğramış ya da rahatsızlık hissediyor bile olsanız, saygı ve şefkati sürdürürsünüz.		3. Karşınızdaki kişiyi küçümsersiniz ya da ona soğuk, hırslı ve hor gören biçimde davranırsınız.	

Yaygın İletişim Hataları	
Yönerge: ilişki Günlüğü'nde ikinci adıma ne yazdığınızı gözden geçirin. Aşağıdaki iletişim hatalarından kaç tanesini fark edebiliyorsunuz?	
1. Gerçeklik. Kendinizin haklı, karşınızdakinin haksız olduğu konusunda ısrar edersiniz.	10. Saptırma. Konuyu değiştirirsiniz ya da geçmişteki şikâyetleri sıralarsınız.
2. Suçlama. Sorunun bütün suçunun karşı tarafta olduğunu ima edersiniz.	11. Kendini Suçlama. Berbat ve rezil biri gibi davranarak, karşıdaki kişinin sizi eleştirmesinden korunursunuz.
3. Savunmacılık. Tartışırsınız ve hiç bir kusur ya da hatayı kabul etmezsiniz.	12. Umutsuzluk. Her şeyi denediğinizi, ama hiçbir şeyin işe yaramadığını iddia edersiniz.
4. Kurbanlaşma. Karşıdaki kişinin zorbalığı karşısında kurban olmuş bir masum olduğunuzu iddia edersiniz.	13. Talepkârlık. Karşınızdaki kişinin, sizin onun olmasını istediğiniz şekilde olmadığından şikâyet edersiniz.
5. Küçümseme. Karşıdaki kişinin aşağılık ya da utanmış hissetmesi için sert ve incitici bir dil kullanırsınız.	14. İnkâr. Sorundaki kendi rolünüzü inkâr edersiniz ya da, gerçekten rolünüz varsa, üzgün hissetmezsiniz.
6. Etiketleme. Karşınızdaki kişiyi "pislik", "zavallı" ya da daha kötü olarak tanımlarsınız.	15. Yardım etme. Dinlemek yerine, tavsiye verirsiniz ya da "yardım edersiniz".
7. iğneleme. Tutumunuz, kelimeleriniz, ses tonunuz tepeden bakan ve horgörücü bir tavırdadır.	16. Sorun çözme. Karşınızdaki kişinin duygularını görmezden gelip, onu rahatsız eden sorunu çözmeye çalışırsınız.
8. Karşı saldırı. Eleştiriye eleştiriyle yanıt verirsiniz.	17. Pasif saldırganlık. Hiçbir şey söylemezsiniz, surat asarsınız ya da kapıları çarparsınız.
9. Günah keçisi olmak. Karşınızdaki kişinin kusurlu ya da yetersiz olduğunu ima edersiniz.	18. Zihin okuma. Karşınızdaki kişinin siz ona anlatmak zorunda olmadan sizin nasıl hissettiğinizi bilmesini beklersiniz.

Etkin iletişimin Beş Sırrı

Dinleme Becerileri

1. **Silahsızlanma Tekniği (ST)**. Tamamen mantıksız ve adaletsiz bile görünse karşı tarafın söylediklerinin içinde bir doğruluk payı bulursunuz.
2. **Empati**. Kendinizi diğer insanın yerine koyarsınız ve dünyayı onun gözlerinden görmeye çalışırsınız.
   - **Düşünce Empatisi (DüE)**. Karşınızdakinin kelimelerini kendi kelimelerinizle açıklarsınız.
   - **Duygu Empatisi (DuE)**. Karşınızdakinin söylediklerinden onun muhtemelen neler hissettiğini kabullenirsiniz.
3. **Sorgulama (SOR)**. Karşınızdakini ne düşündüğü ve ne hissettiği ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için nazik ve araştırıcı sorular sorarsınız.

Kendini ifade Becerileri

4. **Ben Dili (BD)**. "Beni kızdırıyorsun", "hatalısın" gibi sen cümleleri yerine " kendimi üzgün hissediyorum" gibi ben cümleleri kullanırsınız.
5. **Gurur Okşama (GOKŞ)**. Savaşın en ateşli anında bile karşınızdakine söyleyecek gerçekten olumlu bir şey bulursunuz. Karşınızdakine çok kızgın bile olsanız saygı tutumunu sürdürürsünüz.

Copyright © 1991, David D. Burns, M.D. Revised 1992

Duygu Sözcükleri			
Duygu	**Bu Duyguyu İfade Eden Sözcükler**		
Kızgın	çılgın, içerlemiş, üzgün, sinirli	bıkmış, rahatsız olmuş, sinirlenmiş	azarlanmış, kızgın, öfkeli, sert
Endişeli	endişelenmiş, korkulu, panikte, gergin	korkmuş, gerilmiş, korkulu, kaygılı	korkmuş, gergin, ürkmüş, huzursuz
Canı sıkkın	İlgisiz	motivasyonsuz	
Eleştirilmiş	kusur bulunmuş, yargılanmış	küçümsenmiş, suçlanmış	hakaret edilmiş
Utanmış	aptalca, küçük düşmüş, uygunsuz	İçine kapanık, utanmış	telaşlı, utangaç
Engellenmiş	çıkmazda, bıkkın	püskürtülmüş	yenilmiş
Suçlu	Mahçup	hatalı	kötü
Umutsuz	Bezgin	karamsar	ümitsiz
Değersiz	yetersiz, yararsız, ikinci sınıf	kıymetsiz, kusurlu, istenmeyen	defolu, sindirilmiş, yetersiz
Kıskanç	hasetli		
Yalnız	terk edilmiş, istenmeyen	tek başına, sevilmeyen	reddedilmiş
Paranoyak	güvensiz	şüpheli	
Üzgün	hüzünlü, depresif, incinmiş, hevesi kırılmış	çökkün, hayal kırıklığına uğramış, kaybolmuş, dibe vurmuş	mutsuz, umutsuz, keyifsiz, perişan
Stresli	bunalmış, baskı altında	tükenmiş, zorlanmış	gergin, yıpranmış
Yorgun	bitki, halsiz, uykulu	bitap, harap, yük altında	yorulmuş, halsiz, mahvolmuş
İncinmiş	zayıf	kırılgan	maruz kalmış

Bir Dakikalık Çalışma: Kısa Talimatlar
İlk önce kimin konuşmacı kimin dinleyici olacağına karar verin. Bitirdiğiniz zaman rolleri değişeceksiniz: Konuşmacı dinleyici olacak, dinleyici konuşmacı...

Konuşmacı Talimatları
Herhangi bir konudaki duygularınızı yaklaşık 30 saniye boyunca ifade edebilirsiniz. Bitirdiğinizde partneriniz söylediklerinizi ve içinizde neler hissettiğinizi özetleyecek. Özetinin ne kadar doğru olduğunu 0 (hiç doğru değil) ile 100 (mükemmel) arasında puanlayın. Eğer partnerinizin puanı 95 ve üstündeyse, rollerinizi değişebilirsiniz. Siz dinleyici, partneriniz konuşmacı olacak. Eğer partnerinizin puanı 95'in altındaysa, partnerinize kaçırdığı ya da yanlış anladığı kısmı anlatın. Şimdi partneriniz size o kısmı özetleyecek ve siz de yeni bir puan vereceksiniz. Toplam puan 95 ve üstü olana kadar buna devam edin.

Dinleyici Talimatları
Partneriniz konuşurken hiçbir şey söylemeyin, ama mümkün olduğu kadar dikkatli bir şekilde dinleyin. Partnerinizin söylediklerine konsantre olun. İsterseniz esas noktalarla ilgili notlar alın, iyi bir beden dili kullanarak sessizce ve saygılı bir şekilde oturun. Somurtmaktan, kaşlarınızı çatmaktan, eleştirel bir şekilde başınızı sallamaktan ya da meydan okurcasına kollarınızı göğsünüzde kavuşturmaktan kaçının.

Partneriniz bitirdiği zaman, söylediklerini olabildiğince doğru bir şekilde özetleyin. Notlarınıza bakabilirsiniz. Göreviniz, partnerinizin söylediği herhangi bir şeyi onaylamak ya da onaylamamak değil. Amacınız sanki mahkemede yazıcıymışsınız gibi, doğru anlamaya çalışmak. Partnerinizin söylediklerini ve söylediklerinden anladığınız kadarıyla kendi içinde ne hissediyor olabileceğini kendi sözcüklerinizle ifade edin. Örneğin, partneriniz kendisini öfkeli, hayal kırıklığına uğramış, yalnız ya da takdir edilmemiş hissediyor olabilir. Eğer partneriniz size 95'ten düşük bir puan verirse, yanlış anladığınız kısmı

açıklamasını isteyin. Yeni bilgiyi tekrar özetleyip yeni bir puanlama isteyin. Toplam puanınız 95 ve üstü olana kadar bu işleme devam edin.

Özetinizin tonu da, içerik kadar önemli olacaktır. Partneriniz size öfkeli olsa da, sizi eleştirse de, saygılı olmaya çalışın. Özetiniz iğneleyici ya da küçümseyici görünürse, partneriniz daha fazla bozulacaktır.

Yazar Hakkında

Doktor David D. Burns, Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü'nde yarı zamanlı klinik profesör olarak ve Harvard Tıp Fakültesi'nde konuk öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Dr. Burns, depresyon ve anksiyete bozukluklarının ilaçsız tedavisi olarak bilinen, tarihte en yaygın kullanılan ve üzerinde en kapsamlı araştırmalar yapılan bir psikoterapi türü olan Bilişsel Davranışçı Terapinin gelişmesinde öncü olmuştur.

Dr. Burns sayısız araştırma, eğitim ve medya ödülüne sahiptir. Ama en çok, sadece Birleşik Devletler'de 5 milyondan fazla satan *'İyi Hissetmek'*[8] ve *'İyi Hissetmek El Kitabı'*nın da dahil olduğu başarılı kendine yardım kitapları İle tanınır. Birleşik Devletler ruh sağlığı profesyonelleri ile yapılan ulusal bir ankette Dr. Burns'ün *'İyi Hissetmek'* adlı kitabı, depresyon hastalarına yardımcı olması için yazılmış 1000 kitaplık bir listede en iyisi olarak onaylanmıştır. Ayrıca, Birleşik Devletler ve Kanada ruh sağlığı profesyonelleri, hastalarına *'İyi Hissetmek'* kitabını, tüm diğer kendine yardım kitaplarından daha fazla reçete etmektedirler.

Yakın geçmişte, Birleşik Devletler ve Kanada genelinde 50 binden fazla ruh sağlığı profesyoneli Dr. Burns'ün eğitim programlarına katılmıştır. Yaptığı işler hakkında *Reader's Digest* ve *Psychology Today* gibi dergilerde 100'den fazla makale yayımlanmıştır. Ophray Winfrey, Mike Wallace, Charlie Rose, Maury Povich ve Phil Donahue'nin de dahil olduğu, sayısız radyo ve televizyon programcısıyla röportaj yapmıştır.

---

[8] *'İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi'*, Dr. David D. Burns, Psikonet Yayınları, 41. basım, İstanbul 2018.

Arka Kapak

Birlikte İyi Hissetmek
Sorunlu İlişkileri Yoluna Koymanın Sırrı

Sorunlu ilişkiler can yakar. Çoğumuz duygularımızı kendi değerimize, en azından bir kısmını diğer insanlarla olan ilişkilerimize dayandırırız. Önemsediğiniz biriyle tartışmak ya da kavga etmek hiç de eğlenceli bir şey değildir. Hiç önemsemediğiniz biriyle kavga etmek bile, enerjinizi ve neşenizi tüketebilir.

Diğer insanlarla dostane, tatminkâr ilişkiler isteriz ama genellikle tam tersi, düşmanlık, acı ve güvensizlikle karşılaşırız. Peki, bu niye oluyor? Niye iyi geçinemiyoruz?..

'*İyi Hissetmek*'
kitabının yazarından!

*25 yıllık klinik deneyim ve 1000'den fazla kişiyle yapılmış araştırmalara dayanan '**Birlikte İyi Hissetmek**', niçin birbirimizle iyi geçinemediğimiz üzerine yepyeni bir teori sunuyor ve ilişkilerin yürümesi için basit, güçlü teknikler sağlıyor.*

Psikonet Yayınları