MUSTAFA TOPKARA

KADIN & ERKEK

İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ



KARMA
Kitaplar
Psikoloji

MUSTAFA TOPKARA

İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ

KADIN & ERKEK

İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ

Mustafa Topkara



İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ
Mustafa Topkara

Genel Yayın Yönetmeni
Kamuran Güneri

Editör
Nuri Özgür Atagün

İç Tasarım
Ahmet Yanar

Kapak Tasarım
Işıl Özcan

Baskı-Cilt
Özener Matbaacılık
Davutpaşa Cd. Kale İş Merkezi
No: 201-204 Zeytinburnu/İst.
Tel: +90 212 481 97 88

ISBN 978-605-4044-97-9

İstanbul 2015

KARMA KİTAPLAR
Sertifika No: 16295
Güneşli Evren Mh. Ceylan Sk. No: 34/C Bağcılar/İst.
Tel: +90 212 445 15 40
www.karmakitaplar.com / karmakitaplar.as@gmail.com

© Bu eserin her hakkı saklıdır. Yayınevinin izni olmadan kopyalanamaz ve çoğaltılamaz.

KADIN & ERKEK

İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ

Mustafa Topkara

Yazar, "ilişkiler" üzerine çalışan bir terapisttir.

Yazar kitabında, duyguları birbirinden ayırmaya, duyguları ifadede bir "dil" oluşturmaya çalışmıştır...

Yazar, anlatım dili olarak psikoterapi seanslarında kullandığı yorum üslubunu kullanmıştır...

Bu nedenle kitabı bir bilgi kitabı olarak okumaktan ziyade, kendi iç dünyanıza yönelmenizi ve yazarla sohbet eder gibi okumanızı tavsiye ediyoruz...

Kitapta herhangi bir kaynaktan "alıntı" yoktur.

Katkı sunması dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM
KADIN-ERKEK İLİŞKİLERİNİN GENEL YAPISI

Giriş 15
İlişki Nedir? 21
Duygu Gerçekliği Reddeder 47
İlişkide Tecrübenin Önemi 55
İlişkiyi Açık Yaşamak 67
Kimlik İletişimi 87
Cinsel Kimlik ve Cinsellik 99
İlişkide Empati 125
İlişkide İletişim:konuşmak, Konuşamamak 139
Kendini Anlamak 151
Değer Verme 199
Tartışma 223
Ayrılık 239

II. BÖLÜM
İLİŞKİYE ZARAR VEREN, BENMERKEZCİ DAVRANIŞLAR

Giriş 249
Benmerkezci Davranış Eleştirisi 255
Bencil/Benmerkezci Davranışlar 261
Beklenti 283

Aldatma 323
Yalan 349
Öfke Sorunu 365
Suçlama ve Yargılama 375
Kıskançlık 389
Surat Asma 403
Rekabet 415

III. BÖLÜM
BENMERKEZCİ DAVRANIŞLARIN PSİKOLOJİK KÖKENLERİ

Güvenlik İhtiyacı 425
Bağlanma Korkusu 449
Bağlanma Korkusunun Temelleri 463
Bağımlılık 487
Değer Arayışı 497
Değersizlik Hissi 521
Değersizlik Hissi ve Kişilik Gelişimimiz 539
Kaybetme Korkusu 547
Acımak, Suçluluk Duygusu ve Suçlanma Korkusu 567
Haklı Olma İhtiyacı, Haksız Olma Korkusu 589
Özgürlük 607
Özgürlük Sorununun Kaynağı 617
İlişki Danışmanlığı 625
Bitirirken 631

BAŞLARKEN

Hepimiz ilişkilerimizi anlamaya çalışıyoruz ama kendimizi anlamaya yönelmiyoruz, buna gerek duymuyoruz. Çünkü kendimizi zaten tanıyoruz(!), biliyoruz(!)... Böyle düşünüyoruz, buna inanıyoruz. Oysa bu, kendimizle ilgili büyük bir yanılgıdır.

Kendini anlayamamak tüm ilişkilerde önemli sorunlara yol açar. Kendini anlayamayan karşısındakini de anlayamaz. Kendi bencil davranışlarımızı göremediğimizde, karşımızdakinin bencil davranışlarına sadece öfkeleniriz, anlamaya çalışmayız.

Benmerkezci davrandığımızı kabullendiğimizde, sandığımızdan daha zayıf, güçsüz olduğumuzu, yığınla endişemizin olduğunu, pek çok korkumuzun olduğunu anlarız. O zaman şu soru gelir akla: "Bencil davrandım. Niçin? Kötü bir insan mıyım ben?" "Hayır!" O zaman fark ederiz ki, iyi ya da kötü insan yok. Sadece insan var. Her haliyle insan... Bizi başkalarının gözünde "kötü" yapansa davranışlarımız...

Benmerkezci davranışlarımızı karşımızdakine zarar vermek için değil de korkularımız, endişelerimiz yüzünden kendimizi korumak için sergilediğimizi fark ettiğimizdeyse kendimiz dahil herkesi affedebiliriz.

Elinizdeki bu kitap böyle bir anlama çabasının ürünü olarak ortaya çıktı. Kitabı okurken bir taraftan da kendi duygularınıza, davranışlarınıza, ilişkilerinize yönelir, onlar üzerinden okuma sürecini ilerletirseniz satırların size çok tanıdık geldiğini göreceksiniz.

Muhterem Demirkan kitabın yeniden hazırlanışında büyük emek harcamıştır, minnet duyduğumu ifade etmek isterim.

Kendinizle, karşınızdakiyle ve ilişkinizle ilgili tanımadığınız yönlerinizi fark etmeniz temennisiyle...

Mustafa TOPKARA

28.04.2011



şkın gizemi, ölümün gizeminden daha büyüktür.

Oscar Wilde

I. BÖLÜM

KADIN-ERKEK İLİŞKİLERİNİN GENEL YAPISI



Ne aradığını bilmeyen, bulduğunu anlayamaz.

Claude Bernard

GİRİŞ

Ne bekliyoruz bir ilişkiden? O insandan ne bekliyoruz? Mutlu olmayı mı? Karşımızdakinin hayatımıza girip her şeyi anlamlı kılmasını mı keyifsiz giden her şeyi heyecanlı hale getirmesini ve, derinliğini hissedemediğimiz hayatı bize hissettirmesini mi?

İçimizdeki o garip yalnızlığın giderilmesini mi, birinin varlığını içimizde hissedip, onun varlığında kendimizi yitirmeyi mi? Birine ait olmayı mı? Ne istiyoruz bir ilişkiden ve niçin bir ilişki yaşıyoruz? Nasıl yaşıyoruz? Kendi hayatımızı mutlu yaşamakta zorlanan bizler, başka birinin hayatını nasıl mutlu kılabiliriz?

Her birimizin hayatında kendimizi kötü hissettiren onlarca sorun var. Kimimiz kendini ve ne hissettiğini bile bilmiyor. Çevremizdekiler görmese de biz biliyoruz, hissediyoruz. İçimizdeki korkuları, kaygıları biz biliyoruz. Pek azımız bunları güvendiği birisiyle paylaşacak kadar kendine güveniyor; büyük kısmımız ise korkularımızı ve kaygılarımızı, endişelerimiz yüzünden içimizde saklıyoruz. Çevremize, hiç kimseye ihtiyaç duymadığımızı hissettiren bir kişilik yansıtıyoruz. Peki, gerçekten de böyle mi?

Değil!

Böyle olmadığının göstergesi, karşı cinsle yaşadığımız ilişkilerdir. İlişkileri sorunlu hale getiren, çok keyifli başlayıp, mutsuz bir sorun yumağına döndüren ilişkiden çok fazla şey beklememizdir. Hayatımızda eksik kalan her şeyi onunla doldurmaya çalışıyoruz, o olduğunda, onunla olunduğunda her şeyin güzel olacağını düşünüyoruz, hayalini kuruyoruz. Ama böyle olmuyor. Mutlu olmayı umarak girdiğimiz ilişkiler büyük sorunlar yaratıyor hayatımızda. Verdiklerinin

(mutluluk) çok üstünde şeyler alıyor(sıkıntı, zorluk, yıpranma) bizden. Güzel başlayan ilişkiler ya birbirimizi hırpaladığımız savaş arenasına dönüşüyor, ya kendimize güvenimizi yitirip bizi eksiltiyor ya da pişmanlık, suçluluk duygularına gömüyor. ***Bizi mutlu etsin diye hayatımıza aldığımız kişiler, mutlu olmak için girdiğimiz ilişkiler bize daha fazla sorun yaratıyor ve mutsuzluk getiriyor.***

İçimizdeki o korkunç yalnızlıkla baş başa kalıyoruz, her şeyimizi karşımızdakiyle paylaşacağımızı düşlerken. İlişkilerden beklentimiz bu olunca ilişkinin üstüne de çok abanmış, ona çok yük yüklemiş oluyoruz, ama bunun farkında bile olamıyoruz. Hayatla dengeli bir ilişki kuramayınca, kendimize yetemeyince, eksikliğimizi kurduğumuz ilişkilerle kapatmaya çalışıyoruz. Bir annenin sıcaklığını, bir babanın koruyuculuğunu, bir dostun anlayışını bekleriz ilişkimizden ve bizi değerli hissettirmesini isteriz. Her şeyimiz olsun isteriz. Hem bize ihtiyaç hissetmeden hayatını sürdürecek bir birey olmasını, hem de hiç gitmeyecekmiş gibi kendimizi güvende hissettirmesini bekleriz. Yaman çelişkidir bu. Bu karşımızdakini bir varlık olarak algılayamadığımızın, onu bir birey olarak kabullenemediğimizin göstergesidir. Kendi hayatımıza, kişiliğimize ait eksiklikleri, kurduğumuz ilişkiyle gidermeye kalktığımızda ilişki, ilişki olmaktan çıkıyor, ilişkiden başka bir şeye dönüşüyor. Beklentilerimiz karşılanmadıkça -ki karşılanması mümkün değildir- kırılıyoruz. Kendimizi değersiz, önemsiz hissediyoruz, karşımızdaki insan bizi böyle görmediği halde. Karşımızdakine güvensizlik beslemeye başlıyoruz, bunu ortaya çıkaran bir davranışta bulunmadığı halde.

Alıngan oluyoruz. İlişkimiz çatırdamaya başlıyor. Ne karşımızdakini anlıyoruz ne de kendimizi. Ne hissettiğimizi bilmiyoruz. Karşımızdakine ne hissettirdiğimizin de farkında olmuyoruz. İlişkide onca sorunun niçin yaşandığını, aynı sorunları tekrar tekrar niçin yaşadığımızı bilmiyoruz. Ne olduğunu, nasıl olduğunu bilmediğimiz bu garip durum bizi de, ilişkimizi de tüketiyor. Sonrası ayrılık... Yarım kalmış öykülere dönüşüyor ilişkilerimiz...

İçimizdeki burukluğu, kırgınlığı, acıyı, üzüntüyü anılarımıza karıştırıyoruz. Hatırlamak, bazen suçluluk bazen pişmanlık bazen

yetersizlik bazen de özlem ve üzüntü hissettirdiği için içimize gömüyoruz yaşadıklarımızı.

Sanıyoruz ki onları hatırlamazsak, unutursak her şey geçmişte kalacak, canımız acımayacak... Şunu unutuyoruz: Geçmiş, geçmişte kalmış değildir. Öykülerimizi niçin yarım bırakmışsak, aynı nedenden yine yarıda kesilecek ilişkilerimiz. "Ama o ilişkide sorun bende değildi!" cümlesi ise kendimizi teselliden başka bir şey değildir.

İlişki iki kişiliktir. Başlangıcından, devamından ve bitişinden iki taraf da sorumludur. Bir şeyler yaparak ya da yapmayarak ilişkimizin o noktaya gelmesine yol açmışızdır. Yaşadığımız her ilişkide farklı duygular tadıyoruz. Hiçbiri birbirine denk olmayan farklı duygular... Çünkü hiçbir ilişkideki biz, önceki biz değiliz. Zaman bizi büyütüyor. Tecrübelerimizi artırıyor.

Bir ilişkiyi yürütebilmek için kendini anlamalı insan. Ve sonra bir ilişkiden ne beklediğini, o ilişkide nasıl davrandığını anlamalı. Kim haklı kim haksız, kim suçlu kim suçsuz, kim hatalı kim hatasız bunu aramayı bir kenara bırakıp, kendimizi ve karşımızdakini anlamaya çalıştığımızda kendimizi, karşımızdakini, ilişkimizi anlayabiliriz. İşte bu kitap, size böyle bir katkı sunma niyetiyle kaleme alındı. Kendinize, karşınızdakine ve ilişkinize dair, hep içinizde olan ama farkında olmadığınız şeyleri fark etmeniz amacıyla yazıldı.



onuç dediğimiz şeyler, sadece birer başlangıçtır.

Ralph Waldo Emerson

İLİŞKİ NEDİR?

İlişki

Sözlük anlamı; iki şey arasında karşılıklı oluşan ilgi, bağ, münasebet, temas, bağlantı...

İlişki kelimesinin, kadın ve erkek ilişkileri merkezinde kullanıldığında cinsel içerik çağrıştırması gariptir. "Kadın-erkek ilişkisi" dendiğinde akla ilk gelen "cinsellik" olur. İnternete girip, "ilişki" kelimesini yazıp tıkladığınızda, önünüze bir yığın cinsel içerikli site geliyor.

Bu durum sadece internet ortamında değil, günlük iletişimimizde de böyle algılanmaktadır. İlişki kelimesinin "cinsel ilişki" olarak algılanması kelime yetersizliğinden mi, ilişki kurmanın kendisinin, konuşma dilinde olumsuz bir yanı olmasından mı bilinmez ama ilişki kavramını bu anlam yüküyle algılamak, ilişkiyi bir "ilişki" olarak algılamaktan, anlamaktan kopartıyor ve bu yönüyle olumsuz bir durum yaratıyor.

Kelimelerle düşünüyoruz. Onlara verdiğimiz anlamlarla kendi algımızı, yaklaşımlarımızı ortaya koyuyoruz. İlişki kelimesini "cinsel ilişki" olarak değerlendirmek, yaşadığımız ilişkinin ilişki anlamını kaybetmesine yol açacaktır. İlişkiyi, "evlenmek", "flört etmek", "çıkmak" gibi kavramlarla tanımladığımızda, ilişkiyi bir ilişki biçimi olarak değil, tanımlanmış bir rol olarak algılıyoruz, beklentilerimiz, sorunlarımız, çözüm önerilerimiz buna göre şekil alıyor.

İlişkiyi bir ilişki olarak değil de tanımlanmış bir rol olarak algılamak, ilişkiyi bu şekilde yürütmek, ilişkinin seyri açısından sorun

yaratıyor. Çünkü ilişki, "evlenmek", "flört etmek", "çıkmak" değildir. Bu kavramlarla ilişkileri algıladığımızda, beklentilerimiz karşılansa bile, bir ilişkiden gerçekten ne beklediğimizi bilmediğimiz için ilişkinin o anlamına uygun davranışlar bizi mutlu etmiyor. Örneğin evli oluyorsunuz; ancak mutlu olmuyorsunuz. Bir sevgiliniz oluyor; ama ilişki sizi tatmin etmiyor...

İlişki, kadın ve erkek söz konusu olduğunda iki cinsin birbirine temas etmesi olarak algılanır. İkisinin arasında bir bağın kurulması olarak algılanır. Bu bağın karşılıklı olarak kurulması, karşılıklı bir akışın olması gündeme gelir.

İlişki ne değildir?

İki kişinin arasında, karşılıklı bir bağlantıdan, bağdan söz ediyorsak, platonik duyguları ilişki olarak değerlendiremeyiz. Platonik aşklarda iki taraf var olsa da, karşılıklı yürütülen, paylaşılan bir ilişkiden bahsetmek mümkün değildir.

İki taraf da birbirine, karşı cins duygularıyla yaklaşmıyorsa, bu ilişki de kadın-erkek ilişkisi değildir. Bu kişiler evli ya da flört ediyor olsalar da, aralarında bir ilişki yoktur. Kadın-erkek ilişkilerinde, kişilerin bulundukları rolden çok, iki kişinin birbirine nasıl baktığı, ne hissettiği önemlidir.

Bağlanma biçimlerine temel bir eleştiri

Kadınların ve erkeklerin mutlu olmak için girdikleri ama çoğunlukla mutsuz ayrıldıkları ya da mutsuz devam ettirdikleri ilişkilerin niçin böyle olduğunu anlamak için, yetişkinlerin bu ilişkiye nasıl baktığını anlamamız gerekir.

Bu konudaki temel eleştiri ve tespit şudur: İlişkiler bizi kendine bağlamıyor, biz ilişkilerimize bağlanıyoruz.

Bu tespitin açılımını yaparsak, ***ilişkide yaşadığımız mutluluk, gördüğümüz sevgi, emek, değer bizi ilişkilerimize bağlamıyor; bir ilişkinin varlığına duyduğumuz ihtiyaç yüzünden biz ilişkiye bağlanıyoruz. Bağlanmak için bir ilişki arıyoruz.*** Bu şekilde bakılan ilişkilerde, ilişki başlar başlamaz hemen adı konur."Çıkmak", "flört" ya da "evlilik"...

Adı konarak başlanan ilişkiler sorumlulukları da beraberinde getiriyor. O ilişkinin o adı taşıyabilmesi için iki tarafın da yapması gereken davranışlar, alması gereken sorumluluklar oluyor. İçimizden gelmese de, yapmak zorunda olduğumuz toplumsal, ahlaki yükümlülüklerle çevriliyor etrafımız. Örneğin, karşımızdaki üzülür diye değil de, bir ilişkimiz olduğu için aldatmıyoruz.

Adı konarak başlayan ilişkiler, kişilerin karşı tarafı tanımaları ve ilişkiden aldıkları haz üzerine değil, kişilerin birbirine duyduğu ihtiyacın üzerine şekillenir. Karşımızdakine hissettiğimiz duygular söz konusu olsa da, birisine duyduğumuz ihtiyaç ilişkimizi seyrine bırakmamıza engel olur. Onu hemen "belirlenmiş" hale getirmeye çalışırız. Bir akit yaparız sanki. İsmi konulan ilişki bir anlamda sözleşmesi gizli olarak yapılmış ilişkidir. İlişkinin adı konduğunda kendimizi güvende hissederiz. Çıkıyorsak, flört ediyorsak ya da evliysek karşı tarafın bizi aldatmasıyla, terk etmesiyle ilgili endişelerimiz azalır. Bir ilişkimiz var olduğu için, karşımızdaki kendini bu ilişkiye karşı sorumlu hissedecektir.

Adı konmuş ilişkilerde, kendimizi güvende hissetmemizin farklı nedenleri vardır:

1- Karşımızdakinin bizi gerçekten önemsediğini, onun da bizim gibi ilişki için sorumluluk aldığını hissederiz.

2- Karşımızdaki bizi önemsemese de, toplumsal, ahlaki yargılamaları önemseyeceği için bizi rahatsız edecek davranışlar sergilemeyeceğini düşünürüz, bu düşünce kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

Karşımızdakinin bizi önemseyip önemsemediğini duygularımız bize söyler. Hissederiz. Kendimize güvenmediğimizde, duygularımıza da güvenmeyiz. Böyle bir durumda ilişkimizi, çevremizdeki ilişkilerle ya

da geçmişte yaşadığımız ilişkilerle kıyaslarız. Bu kıyastan yola çıkarak karşımızdakinin bizi önemseyip önemsemediğini ya da ne hissettiğini anlamaya çalışırız.

Duygularımıza güvenmediğimiz için, sevildiğimiz ve önemsendiğimizle ilgili duyguları karşımızdakinin davranışlarından yola çıkarak anlamaya çalışırız. Bu, kendimizi güvende hissettirir. Bizi seviyor, önemsiyordur. Çünkü, bizimle bir ilişki yaşıyordur. Duygularımıza değil, onun davranışlarına, ilişkideki var oluşuna bakarak kendimizi güvende hissetmişizdir.

İlişkinin adının konmasının kendimizi güvende hissettiren bir başka boyutu ise, karşımızdakinin kendini toplumsal yargılarla bağlayacağını düşünmemizdir. Karşımızdaki bizi kötü hissettirecek davranışlardan, toplumun onu yargılamasından korktuğu için uzak duracağını düşünürüz. Erkeklerin, evlendiklerinde eşlerinin duygularına karşı daha duyarsız davranmalarının önemli sebeplerinden biri de budur. Kadın eşinden ayrılamaz, dul kalır, toplum dul kalan kadınlara karşı kötü gözle bakar. Bu korkular nedeniyle kadın evlilikten ayrılamaz diye düşünen erkek, kadının duygularına karşı kayıtsız kalır, kendi duygularını önceler.

İlişkilerin adının konmasının hayatımızda böylesi derin anlamları olması sebebiyle ***adı konulmamış her ilişki bizi tedirgin eder. Her ne yaşıyorsak adının konmasını, yani tanımlanmasını, sorumluluk alanlarının hemen belirlenmesini isteriz. Bizim sorumluluklarımız belli olduğunda, karşı tarafın da sorumluluk alanları belli olacağından kendimizi daha güvende hissederiz.***

Belirsizlikten şikâyet edenler ve bir an önce ilişkinin tanımlanmasını, adının konmasını isteyenler, ilişkiye daha fazla ihtiyaç duyanlardır. Bu ihtiyaç, kişinin karşı tarafla ilgili duygularının çok yoğun olmasından kaynaklanabildiği gibi, karşı tarafın ilişkiye bağlanmaktan kaçınıyor olmasından da kaynaklanabilir. Bir başka nedeni ise kendimize olan güvensizliğimizdir.

Her üç durumda da ilişkinin belirsizliği bizi derinden sarsar. İlişkiden çıkamayız, beklentilerimiz vardır, belirsizlik halinde ilişkiyi sürdüremeyiz, bu belirsizlik ise bize kendimizi kötü hissettirir.

Belirsizlik güvenlik alanımızı yıkar. Savaşacaksak neyle savaşacağımızı, mücadele edeceksek neyle mücadele edeceğimizi, birisiyle bir ilişki yaşayacaksak nasıl yaşayacağımızı bilmek, biçimlendirmek isteriz. İlişkiyi zamana bırakmak, bilinmezliğe bırakmaktır ve bu bilinmezlik bizi tedirgin eder. Ancak ilişkiler böyle yaşanır, bunu gözden kaçırırız. İlişkiden gerçek anlamda haz alabilmek için, ihtiyaçlarımızla değil, ilişkinin bize verdiği mutlulukla bağlanmamız gerekir.

Bizim birine bağlanmaya çalışmamız yerine, karşımızdakinin verdiği değerle bizi ilişkiye bağlaması gerekir. İlişkiyi kendi haline bırakmayıp belirlemeye çalışmak, karşımızdakinin duygu durumunu bozar. Bu tutumumuzla, kendimizi güvende hissetmeye çalışırken, karşımızdakini hazır olmadığı bir sürecin içine sokarız.

Belirsizliğin bizi rahatsız etmesi anlaşılır duygudur; ancak bu belirsizlikten kurtulmak için karşımızdakine baskı yapmak bencilce bir davranıştır. Rahatsızlığımızı, beklentimizi söyleriz, gerisi karşımızdakine kalmıştır.

Çoğu zaman ilişkilerde bunun tersi yaşanır. Taraflardan biri ilişkiye zorlanır. Suçlanır, yargılanır, eleştirilir, ilişkiden gitmeye kalkarsa yalvarılır... bu davranışlarımızla karşımızdakinin ilişkiye zorla dâhil olmasına, hazır olmadığı halde sorumluluk almasına neden oluruz. Bu durum ilişkinin yapısını kökünden bozar. İlişkinin seyrini, işleyişini dengesizleştirir. Zorlamak, karşımızdakinin güvensizliğini sürekli kılar. İlişkiye zorlanan kişi kendini güvende hissetmez, tedirgin olur. Onun tedirginliği, güvensizliği kendimizi kötü hissettirir, istenmiyormuş, sevilmiyormuş gibi hissederiz. İlişki ilerliyordur, yakınlaşmaların, sorumlulukların giderek artmasına, ilişkinin giderek derinleşmesine rağmen, bizim içimizdeki o duygu bir türlü dinmez. Karşımızdakini zorlayarak yaptırdığımız davranışların hiçbiri belirsizlikle ilgili sorunumuzu halletmez. Yeterince sevilmediğimizle ilgili hissi içimizden atamayız. İlişki için mücadele etmekten yoruluruz ve yorulduğumuz

yerde de genellikle ilişki biter. Karşımızdaki, ilişkiyi toparlamak için çabaladığında ise sevdiği için değil, kaybetmek istemediği için bunları yaptığını düşünürüz ve ilişkiye geri dönmeyiz.

Belirsizliği aşmak için karşımızdakini zorladığımızda, ilişkinin yükü sadece bizim üstümüze yıkılır, yakınlaşma çok daha uzun zaman alır. Karşılıklı olarak mesafenin alındığı ilişkiler, diğerlerine göre çok daha hızlı yol kat eder. Paylaşımlar daha sık, yoğundur. İki taraf da zorlanmaz ve mutlu olur. İki taraf da kendini güvende hisseder.

İlişki, karşılıklı paylaşımın üzerine ve kendiliğinden ilerleyen bir süreçle başladığında, bir ilişkinin getirdiği sorumluluklarla değil de, karşısındakinin duyguları için sorumluluk geliştirdiğinde iki taraf da kendini değerli hisseder. Adı konmuş bir ilişki için değil, karşımızdakinin duyguları için çabalamışızdır. Bu, karşımızdakine kendini değerli hissettirir.

Böyle bir ilişkiyi yaşayabilmek için kişilerin yetişkin kişilik özellıklerine sahip olması gerekir. Kendi hayatındaki mutsuzluğunu, sorunlarını, başka birisini hayatına alarak çözeceğini düşünmeyen, hayallerle değil, hayatında sorumluluk alarak yaşayan ve kendini sürekli geliştirmeye çalışan birisi karşısındakine hayatının anlamı gözüyle bakmaz. Ona bağımlı olmaz. Onu hemen hayatına almaya çalışmaz. Değer görüyorsa, ona dair içinde duygular hissediyorsa, duygularını paylaşabiliyorsa, zamanla içine alır.

Adı konmuş ilişkiler kendimizi güvende hissettirse de, rahatsız edici sorumluluk ve değersizlik duygularından başka bir şey vermez. Bize bir ilişki verse de, mutlu etmez. Biz kendi başımıza mutlu olmayı beceremiyorsak, başka birinin varlığıyla mutlu olamayız. Bu unutulmamalıdır.

İlişki niçin yaşanır?

Bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin biçimi, o ilişkinin niçin kurulduğunu, iki kişinin arasında nasıl bir ilişki olduğunu gösterir. Baba, anne, amir gibi ilişkiler genelde dikey ve yukarıdan aşağıya

kurulmuş ilişkilerdir. Onların "üst", bizim "alt" olduğumuz ilişkilerdir. Amirlerden emir alınır, anne ve baba tarafından sevgi alınır, korunulur. Amir, sadece iş yerinde ve kişi işe ihtiyaç duyduğu sürece önemsenirken; aileye, hayat boyunca ihtiyaç duyulur, ona göre davranılır.

İlişkinin kiminle kurulduğu, ilişkinin biçimini belirleyen en önemli iki etkenden biridir. Diğer etken ise ilişki kuran biz ve ilişki kurduğumuz diğer kişinin kişilik yapısıdır. İlişkinin biçiminde, tarafların "dışa dönük", "içe dönük" ya da başkaca kişilik özelliklerine sahip olması önemlidir.

Kadın erkek ilişkileri her iki cins için de bir ihtiyaçtır. Zorunlu ilişkilerden değildir. Bireylerin çevreyle, aileyle ilişkileri zorunlu ilişkilerdir. Bunları seçemeyiz. Ancak işimizi, eşimizi, arkadaşlarımızı seçeriz. Bunlar bizi mutlu etmeleri için var olan ilişkilerdir ve mutlu olmadığımızda sonlandırırız.

Kadın erkek ilişkilerinin kurulma nedeni, o ilişkiden beklentilerimizdir. Sevilmek, değer görmek, kendimizi değerli hissetmek, bu dünyada birileri tarafından zorunlu olunduğu için değil, sırf kendimiz olduğumuz için sevilmek, talep edilmek (karşı cins olarak), yalnızlığımızı paylaşmak... Hepimiz ilişkilerimizi bu duygularımız için yaşarız. Bunların içinde özellikle yalnızlığın paylaşılması önemlidir. Yalnızlığımızı paylaşmak için kendimizi karşımızdakine açmamız, bağlanmamız, güvenmemiz, hayatımızın tüm zayıflıklarını ortaya koyabilmemiz gerekir.

Kendimiz gibi olduğumuz, korkularımızın, kaygılarımızın anlaşıldığı, bunların zayıflık olarak görülmediği, bu duygularımız nedeniyle yargılanıp suçlanmadığımız ilişkilerdir yalnızlığımızı paylaştığımız ilişkiler. Aynı evde, aynı yatakta çıplak kaldığımızda birbirimize ne kadar yakınlaşıyorsak, ruhlarımızın da soyunup eşimize ve sevgilimize aynı şekilde açılması gerekir.

Ne var ki, kurulan pek çok ilişkide bunlar görülmez, ihtiyaç da hissedilmez. Kaldı ki, pek çoğumuz bir ilişkiyi niçin yaşadığımızı, neye ihtiyaç duyduğumuzu da tam olarak bilmeyiz. Karşı cinsten

etkileniriz, onunla daha yakın olmak isteriz, onun bizi beğenmesini, istemesini, bize bağlanmasını, hayatımızda olmasını ve bizimle ilgilenmesini isteriz. Ama bunu niçin isteriz? Buna niçin ihtiyaç duyarız? Bu sorularla çok ilgilenmez, kendi ihtiyaçlarımızı, kendi duygularımızı anlamayız.

Pek çok ilişkinin başlama nedeni yukarıdaki duygulardır. İlişkinin başlama nedeni, kişilerin ilişkiye girme niyeti; ilişkinin yapısını, biçimini, yürüyüşünü belirlemektedir. İlişki ne için kurulduysa o işe yarar. Yalnızlığın paylaşımındaysa, kişiler birbirine kendini açar, paylaşılan, uzun soluklu bir ilişki olur. Kendini değerli hissetme arzusu üzerine kurulan ilişkide, değer görüldüğünde tatmine ulaşılır, aksi halde aksamaya başlar. Giden sevgilinin ardından eksiklik doldurulуyorsa, eksiklik dolduğunda ilişki sorunlara gebe kalır.

Paylaşımın olmadığı, psikolojik ihtiyaçların giderilmesi için yaşanan ilişkilerde hayatımızda birisi vardır; ancak duygularımız tamamen bizdedir. Kendimiz gibi değilizdir. Bir yanımız hep bizde kalmıştır. Kurduğumuz ilişki de yarım bir ilişki olmuştur. Karşımızdakini hayatımıza almak, paylaşmaktan daha önemliyse tutumumuz ona göre şekillenir. Şöyle ki; hayatımızda olmasını çok istediğimiz birisine, hissettiğimiz olumsuzlukları ya da ondan beklentilerimizi açık açık söyleyemeyiz. Söyleyeceklerimizi önce zihnimizde kurar, "Bunları söylersem ne düşünür, ilişkiyi bitirir mi, gider mi gitmez mi?" hesabını yapar, öyle açarız. Onun gitmesinden korktuğumuz için beklentilerimizi, rahatsızlıklarımızı konuşmayız. İlişki sürer, ancak biz kendi duygularımızla içimizde, kendimizde kalmışızdır. Onunla yarım bir ilişki yaşıyoruzdur.

Paylaşmak için bir ilişki yaşıyorsak, ilişkinin başından itibaren, hissettiğimiz olumsuzlukları da beklentilerimizi de açık açık konuşuruz. Taleplerimize karşı onun aldığı tavrı da görürüz.

Karşımızdakinin bizi anladığını, önemsediğini, değer verdiğini hissettikçe, ona daha çok bağlanır, derinleşiriz. Bizi anlamadığını hissettiğimizde ise ondan soğur, uzaklaşır, geri çekiliriz ve ilişki söner gider.

Yukarıda açıklanmaya çalışıldığı gibi, bizim ilişkiye bakış açımız o ilişkinin nasıl bir ilişki olacağını en başından belirlemektedir.

Bir tutku ilişkisi mi? İhtiyaç ilişkisi mi? Paylaşılan derin bir sevgi ilişkisi mi? Zaman doldurmak için kurduğunuz geçici bir ilişki mi?

Bir ilişki niçin yaşanmalı?

İlişkilerin oluşmasına neden olan gereksinimlerimizi yukarıda açıkladıktan sonra, bir ilişkiye en temelde neden ihtiyaç duyduğumuzu ve neden bir ilişki yaşamamız gerektiğini daha ayrıntılı işleyelim.

Erken yaşlarda çevremizdeki akranlarımızdan geri kalmamak, kendimizi çevremize bir yetişkin olarak kabul ettirmek için birisine ihtiyaç duyarız. Birisinin hayatımızdaki varlığı, bizim bir cins olarak isteniyor olmamız, değer görmemiz bizim bir yetişkin olduğumuzu çevremize kanıtlamamız demektir.

Bazılarımız yetişkin olduğu halde, ilişkiden erken yaşların beklentilerini geliştirir. Hayatımızdan memnun değilizdir ve daha iyi bir hayatı evleneceğimiz kişi üzerinden görürüz. Onunla olduğumuzda, evlendiğimizde her şeyin iyi gideceğiyle ilgili inançlar geliştiririz.

Çevremizdeki insanlara duygularımızı tamamen açmayız. Onlara gösterdiğimiz bir yanımız, bir de kendi iç gerçekliğimizde yaşadığımız duygu dünyamız vardır. Bu yönümüzle orada yalnızızdır. Orada pek çok korku ve kaygımız vardır.

Hayat içindeki güvensizliğimiz ve kendimize olan güvensizliğimiz en büyük sorunlarımızdır. Bu güvensizliğin yarattığı korkular ve kaygılar bizi mutsuz eder, çaresiz bırakır. Kendimizi güvensiz hissetmemek, acı çekmemek, hayal kırıklığı yaşamamak, güvensizlik duygusuyla baş başa kalmamak için kendimizi ilişkilerimizde tamamen açmayız. Bu davranış biçimi, hayatımızı içimizden geldiği gibi yaşamamıza engel olur. Hayatımızı yarım yaşamamıza yol açar.

Örneğin, insanlara güvenmeyen ve sürekli kullanılacağı korkularıyla yaşayan birisi, çevresindeki insanlara hiçbir zaman kendini

"tam" olarak açmaz, duygularını paylaşmaz. Ne kadar ihtiyacı varsa o kadar ilişki kurar. Bunun dışında kendi dünyasında kalır. Bu şekilde ilişki kurmanın hayatımıza getirdiği bedeller vardır: Sürekli bir yalnızlık duygusu, anlaşılamamışlık hissi.

İnsanlara güvenmediğinizde onlar da size güvenmezler. Zor zamanlarınızda yalnız kalırsınız. Kendinize yettiğiniz sürece sorun yoktur. Ancak yetemediğinizde, zayıf düştüğünüzde duvara çarparsınız. Hayat içinde öylece kalıverirsiniz.

Korkularımız ve kaygılarımız, kurduğumuz pek çok farklı ilişkide kendimizi yeterince yaşayamamamıza yol açar. Karşı cinsle ilişkilerimizde aradığımız, kendimiz gibi olma ihtiyacıdır. Sadece karşı cinsle ilişkilerde değil, diğer ilişkilerimizde kendimiz gibi olabilmek ve bunu gerçekleştirmek her zaman mümkün olmaz. Diğer ilişkilerin daha mesafeli olması, zaman darlığı ve daha pek çok neden, kişinin olduğu gibi, hissettiği gibi davranmasına engel olur.

Karşı cinsle ilişkide her şeyimizi paylaşacak kadar yakın olduğumuzda, güven duygusu köklü olarak oluşmuştur. Yalnızlık ve güvensizlik gibi temel duygusal sorunlarımız tamamen olmasa da, büyük oranda azalmıştır. Karşı cinsle ilişkisinde, kendi gibi olmayı öğrenen, bunu yaşayabilen bireyler, diğer ilişki biçimlerinde de bunu gerçekleştirecek kendine güven duygusuna ulaşmıştır.

"Eş" olmak, kelime olmaktan çıkıp hayat içinde anlamını bulmalıdır. Ölüm bizi beklerken, o yolda tek başına yürümemek... Hayatın içindeki tüm zorluklarda yanımızda birisini bulmak, destek almak... Yıkıldığımız yerde ona yaslandığımız, destek aldığımız bir eş ilişkisi...

En içsel arzumuz, duygularımızdan dolayı yargılanmadığımız, anlaşıldığımızı, anlaşılmaya çalışıldığımızı, değer gördüğümüzü, sevildiğimizi, önemsendiğimizi hissettiğimiz bir ilişkiyi yaşamaktır. Bunun dışındaki ilişki modellerinde, sahiplenme, psikolojik eksikliklerin kapatılması gibi durumlar yaşanır. Bu eksiklikler kapatıldığında her şey toparlanmış gibi görünse de, zaman ilerledikçe, ilişkiden asıl talep-

ler ortaya çıkmaya başladığında, tüm sorunlar da ortaya çıkacak ve ilişkiler krize girecektir.

Paylaşma ihtiyacı olan birey, diğer psikolojik sorunlarını halletmiş, yetişkin bir birey olarak hayatına devam eden, kişisel gelişime açık biridir. Eksiklik, kendine güvensizlik hissini asgari seviyeye çekmiş, hayatı tek başına göğüsleyebilen, kendi başına hayatını devam ettirebilecek sosyal-psikolojik gelişimini sağlamış, sorumluluk alabilen kişilerdir ve ilişkilerinde paylaşımı arzular. Paylaşımın dışındaki ilişki tiplerine ihtiyaç duymaz.

İlişkilerin kişisel eksikliklerin giderilmesi için oluştuğunun temel göstergesi, ilişkilerin kişileri mutsuz etmesi ve boşanmaların, ayrılıkların sıkça görülmesidir. Paylaşım olan ilişkilerde ayrılıklara, boşanmalara, mutsuzluklara yer yoktur.

Evlilik ve ilişki

Ercan her zaman yaptığını yine yapıyordu. Yine Esin diye tutturmuştu. Terapiye kendisi için değil sanki Esin için geliyordu. Seans boyunca susuyor, Esin'in kendisine dönüp dönmeyeceğiyle ilgili yorum bekliyordu. Beklediği yorum, Esin'in kendisine geri döneceğiyle ilgili yorumlardı. Bunun dışındaki tüm değerlendirmelere kapalıydı.

"Bu kız seni sevmemiş, sevseydi terk edip gitmezdi." diye başlayan cümleleri dinlemiyor, duymuyordu.

-Ben anlamakta zorluk çekiyorum, ben mi çok şey istiyorum?

-Neyi anlayamıyorsun Ercan?

-Evlilik dediğin şeyin bazı sorumlulukları olmaz mı?

-Ne gibi sorumluluklar mesela?

-Evli kadının yapması gereken, dikkat etmesi gereken şeyler yok mu?

-Örnek verebilir misin bize? Esin'in seni rahatsız eden davranışları nelerdi?

-Akşam istediği saatte eve gelmeler, iş telefonunu sürekli açık bırakmalar, gece işten çağırdıklarında "benim gitmem gerek" deyip evden çıkmalar, itiraz ettiğimde de bağırıp çağırmalar. Ben anlamıyorum. Bizim evimizde misafirden geçilmedi, hep arkadaşları vardı. Evli bir kadın gibi değil, genç kız gibi yaşıyordu. Ben evlendiğimizi hissedemedim. Evde doğru dürüst yemek yapılmazdı, hadi ona da alıştım; ama bu kadar da olmaz ki! Sen evli bir kadınsın, oturduğuna kalktığına dikkat etmelisin."

Grup üyelerinden Seda çıkıştı.

-Evlendikten sonra kadınlar yeni bir misyon mu yükleniyor?

-Evli bir kadının böyle davranması normal mi sence?

-Bence tuhaf bir düşüncen var. İnsanlar evlendikten sonra neden değişsinler, neden olduklarından farklı davransınlar? Sen onun davranışlarından rahatsız oluyorsan bu ayrı, söylersin, eşin bunlara dikkat eder ya da etmez, o da kendi bileceği bir iş. Ama "evlenmiş kadın" tanımı yapıp, bunun üstünden sorumluluk beklemen bence doğru değil. "Evlenmiş kadın" diye bir kadın var da, "evlenmiş erkek" tanımı neden yok? Buna ifrit oluyorum, sinirlerimi bozuyor bu cümleler! Benim canım istiyorsa senin rahatsızlıklarını önemserim, istemiyorsa önemsemem. Kadınlara böyle bir görev neden biçilir onu da anlamam. Kadınlar da böyle havaya bürünüyor evlendikten sonra. Evlenmiş kadın psikolojisi modu, ne saçma salak şey ya!

Seda'nın sinirlendiği her halinden belliydi. Bu kadar öfkeli olması da biraz garip duruyordu. Terapist Seda'ya dönerek:

-Esin'le ilgili meseleyi neden kendi üzerine aldın?

-Bilmiyorum, sinirlendim Ercan'ın bu tavrına!

Kadın kimliğine yapılan baskıdan duyduğu öfkeyi Ercan'a yöneltmişti Seda. Hırsını ondan çıkarıyordu.

Gülcan söze karıştı:

-Ercan, Esin'den böyle sorumluluklar beklemen belki anlaşılabilir; ama bu beklenti insanı ilişkide boğar.

-Nasıl yani?

-O içinden geldiği gibi davranmış, bence buna hakkı var. Bu onun bencilce davranmadığını göstermiyor tabii. Sen rahatsızlıklarını söylediğinde, seni anlamaya yanaşmayarak kendini düşünmüş. Ancak senin, rahatsızlıklarının önemsenmemesiyle ilgili şikâyetini onun "evli kadın" gibi davranmadığını söyleyerek bence onu yargılıyorsun.

-Çevremdeki herkes benim gibi düşünüyor ama.

-Eğer çevrendeki insanlara da böyle aktarmışsan senin gibi düşünmeleri normal!

Ama eminim ki, Esin bundan çok rahatsız olmuştur. "Evli bir kadının yapması gereken şeyleri yapmadığı için o kusurlu!" Bunu hissettirmişsindir ona. Toplum da zaten böyle düşünüyor. Evlendikten sonra kadından kabuk değiştirmesini, başka birisi olmasını bekliyor. Seda'nın dediği gibi kimsenin erkekten böyle bir beklentisi yok. Bu adil değil. O yüzden Esin'i doğru ya da yanlış davranmakla suçlamak yerine, onu, rahatsızlıklarını anlamaması ya da anlamak istememesi, önemsememesi üzerinden kendini ifade etsen daha iyi olur. Bence kendini bir gözden geçir. Bu şekilde hareket ederek başka neler yaptın Esin'e kendini kötü hissettirecek? Çünkü, sana göre sen haklısın, sen hep doğruları yaptın, Esin hep yanlış yaptı, kusurlu olan o. Bu bence rahatsız edici bir bakış açısı. İlişkide duygular vardır. Karşındaki seni önemsemiyorsa ayrılırsın, olur biter. Ama sanki sen, çevrendeki insanların doğru bulduğu davranışları yapıp onu sorumluluk altına almaya çalışmışsın gibi hissediyorum ve çevrendeki insanlara da onu şikâyet etmişsin gibi." Ercan gerildi.

-Yaa ben kendimi suçlu hissediyorum ama siz böyle söylediğinizde..."

Ercan hâlâ duymuyordu konuşulanları. Terapist Ercan'ın davranışlarını yorumlamak için söze girdi.

-Ercan, sana kendini kötü hissettirmek istemiyorum ama bizi dinlediğini hissetmiyorum. Hâlâ kimin haklı, kimin haksız olduğunu anlamaya çalıştığını düşünüyorum. Eğer haklıysan Esin sana dönecek, böyle düşünüyorsun. Haklı olup olmadığını anlamaya çalışıyorsun. Ama bakış açın seni bu düşüncelere sabitliyor, saplanıp kalmana neden oluyor, kendini çıkaramıyorsun, kendini böyle anlaman çok zor. Seda da,

Gülcan da sana çok iyi geri bildirimler verdi; ama sen onları Esin'le ilgili kaygılarınla dinledin. Kendini suçlu hissetmen, senin haksız olduğunu, suçlu olduğunu göstermez ilişkide. İlişkilerde her şey karşılıklıdır. Tek taraflı değildir hiçbir şey. Kusurlu aramayı bırakıp anlamaya çalışmalısın bence. Ne yaşadın sen? Nerede, nasıl davrandın? Nerelerde kaybetme korkun seni ezdi, hissettiğin gibi davranamadın; nerelerde çevrenin seni haklı görmesini istedin ve bunu kullandın? Esin'i zora sokacak hangi davranışları sergiledin?"

Evlenmek ile ilişki arasında önemli farklılıklar vardır. İlişkiler evlenerek başlamaz ve mahkeme salonunda bitmez. İlişki duygularda başlar, duygularda erimeye başlar ve tükenir. Evliliklerin çoğu yeterli ilişkinin kurulamadığı birlikteliklerdir. Aradaki ilişki tam bir ilişki olmadığı için kişiler eksiktir. Mutsuzdur. Eksik duygularını başka yerlerde tamamlamaya çalışırlar. Evlilik, bir flört ilişkisiyle başlasa da, kısa zamanda zorunluluk halini alır. Evlilik, ilişkiye nazaran, yürütülmesi zaruri olan ilişkilerdir. İlişki, kişi mutlu olduğu sürece vardır, yürütmekten haz aldığı sürece yürür, duygular tükendiğinde de biter. Evlilikler belli gerekler, kurallar üzerine inşa olurken, ilişkiler duygular üzerine kurulur, yürütülür. Evlilikler, kişisel ihtiyaçlar, bağımlılık duygusu, suçluluk duygusu, toplumsal baskı gibi etmenlerden dolayı -kişiler mutlu olmasa da -sürdürülmektedir. İlişkilerse duygulara bağlıdır. Duygular var olduğu sürece ilişki vardır, olmadığında da biter ilişki.

Evlilik, bir ilişkiden ziyade iki kişi arasında oluşmuş bir toplumsal sözleşmedir. Bu sözleşmenin kurallarını genellikle içinde yaşadığımız toplum belirler.

Evlilikler karşılıklı yaşanan ilişkileri mümkün kılabilir. Ancak, bu sık görülen bir durum değildir. Evlilik, toplumsal kaygılarla kurulup yürütüldüğünde kişiye mutluluk veren bir ilişki biçimi değildir. Kişiyi asıl mutlu edecek olan karşılıklı paylaşım üzerine yaşanan bir ilişkinin olmasıdır.

Flört ve ilişki

Flört ilişkilerinin tamamında paylaşımın olduğunu söylemek mümkün değil. Kendini sevdirme çabası, sevilme, beğenilme ihtiyacı, kaybetme korkusu flört ilişkilerinin yapısına egemen olur. Bu endişe, korku ve psikolojik ihtiyaçlar, bizlerin gerçek kişiliklerimizle ilişkilerimizde var olmamızı engeller. Karşımızdakini kaybetmek istemediğimiz için yapmak istediklerimizi yapamayız, yapmak istemediklerimizi de yapmak zorunda kalırız.

Kişilerin yaşı, edindikleri tecrübeler, olumsuz yaşantılar ve daha pek çok etken ilişkiden beklentiyi şekillendirmektedir. Örneğin bir önceki ilişkisinde sevgisinin karşılığını alamayanlar, bir sonraki ilişkisinde önce sevilmeyi beklerler.

Karşı tarafın varlığını kabul etmek

Sibel henüz dört aylık evliydi. Eşiyle cinsel ilişkiye giremediği için psikolojik destek almaya karar vermişti. Eşine güvensizliği bu soruna yol açmıştı. Kendini ilişkiye bırakamamış, kendini korumaya çalışmıştı. Cinsellikten kaçışının nedenini fark ettiğinde, sorunu çözmek için çabalamış ve bir ay içinde çözmüştü. Ancak, Sibel'in temel sorununun cinsellik olmadığı seanslar devam ettiğinde görüldü. Eşinin ailesine de güvenmiyordu. Sanki eşini ondan çalacaklardı, aklını çeleceklerdi, eşi onların söylediklerini yapacak ve ondan soğuyacaktı. Korkuyordu.

Eşinin ailesine karşı çok hoşgörülü davranıyordu. Onlar kırılmasın, üzülmesin, Sibel hakkında olumsuz duygular beslemesinler diye onlarla ilgili rahatsızlıklarını, eşinin onlarla birlikte olmasıyla ilgili korkularını, onlarla görüşmeme isteğini eşine söyleyememişti.

Duygularını bastırıyordu. Eşinin ailesinin tepkisini almamak için kendini gizliyor, onlarda "iyi gelin" hissini oluşturacak davranışlar sergiliyordu. Bu davranışlarının nedeni anlaşıldığında, kendisi gibi

olması tavsiye edildi. Çünkü, bu davranışlar onun kendine olan güvenini sarsıyordu. Sürekli korkularıyla yaşıyordu.

-Eşini ailesinden kıskanıyor olman çok anlaşılır durmuyor Sibel. Nedir tam olarak hissettiğin?

Sitemkâr bir dille:

-Yaa istemiyorum işte! Eşimi annesiyle, kardeşiyle birlikteyken gördüğümde kıskanıyorum. Onlara sarılıp öptüğünde kendimi kötü hissediyorum, öpmesin istiyorum!

-Sibel, tamam; ama eşinin annesi ve kız kardeşi onlar. Eşini başka bir kadından, başka bir kadına ilgi göstermesinden, o kadının ona duygu beslemesinden kıskanman anlaşılır, ama onun yakınlarını kıskanıyor olman, üstünde düşünülmesi gereken bir konu bence. Bu duygunun bir nedeni olmalı. Hissettiğinin gerçekten kıskançlık olduğundan emin misin?

-Evet, kıskanıyorum onu. En çok beni sevsin istiyorum, başkalarını sevmesine katlanamıyorum.

-Sibel bence bu duygun, birkaç hafta önce eşinin ailesiyle yaptığın o konuşmayla ilgili bir şey gibi geliyor bana. Onlara gerçek duygularını söyledin. Yüzleştin kendinle. Eşini ailesinden kıskanmanın nedeni de, bence, yine kaybetme korkuların. Eşinin ailesine sevgi duymasını, seni bırakıp onlarla yakınlaşması olarak değerlendirdiğini düşünüyorum. Oysa onlar; anne-oğul, ağabey-kardeş, bu nedenle de birbirlerine yakın olmaları çok doğal. Hatırlarsın, kendine güvenle ilgili sorununun, seni, ilişkilerinde pasif ya da hırçın yaptığı yorumunda bulunmuştum daha önce. Bence hissettiğin bu duygu, bu sorunun uzantısı... Eşini kıskanmaktan ziyade, onu kaybederim korkusuyla, bu ilişkilere tepki gösterdiğini düşünüyorum. Ancak, bu sağlıklı bir tutum değil. Korkularını yenmeyi öğrenmelisin bence... Ne dersin bu yorum için?

-Sanırım haklısınız.

-Eşinin de bir hayatı var. Onun da çevresi, ailesi, arkadaşları, işi, alışkanlıkları var. Onun hayatını kabullenebilmeyi öğrenmen gerek. Duygularını kontrol etmeyi, eşinin de bir birey olarak bu ilişkide

var olduğunu kabul etmelisin. Bu zaman alacaktır. Ailende hep korunduğun ve çok sevildiğin için bu duruma alışmak senin için zor oluyor diye düşünüyorum. Eşinin sıradan ilişkileri bile seni tedirgin edebiliyor. Bana sorarsan eşinin garipsenecek bir tutumu yok ilişkilerinde. Kendine olan güvensizliğini, eşinin üstüne yansıtman, eşini kaybetmekten korkmana, kaygılanmana neden oluyor. İlişkilerimizi asıl böyle kaybederiz. Özgürlük alanımız daraltıldığında kendimizi hapiste gibi hissederiz. Kendimizi özgürken severiz, o ilişkiye mecbur hissederken değil. Eşinin dört bir yanını kuşatırsan, mutsuz olur ve sana olan duygularını yitirir. Yitirmese de onu mutsuz edersin, onun mutsuzluğu seni mutsuz eder. Kaybetmekten korkup sergileyeceğin davranışların, ilişkinizi bozmasına fırsat vermemelisin. Ben böyle düşünüyorum Sibel ..."

İlişkilerde en fazla zorlandığımız husus karşımızdakinin varlığını kabul etmektir. Bu durum, paylaşmak arzusu taşıyan bireylerin yaşadığı ilişkilerde, kendini zamanla ortaya koyar. Diğer tarafın varlığını kabul etmek; bazı taleplerimizden vazgeçmek, karşımızdakini rahatsız eden "benmerkezci" davranışlarımızı değiştirmekle mümkündür. Akşam siz tiyatroya gitmeyi istiyorsunuzdur ancak o evde kalıp sizinle vakit geçirmek isteyebilir. Siz cinsel ilişki arzularsınız, o bunu istemeyebilir. Siz, duygularını kolay açan, dışa dönük birisinizdir, karşınızdaki böyle davranmıyordur, böyle yetişmemiştir, sizin gibi kolay ifade edemiyordur kendini. Sizin kadar yoğun duygulara sahip olamayabilir. Geçmiş yaşantısında onu çok güvensiz yapan ya da çok zayıf düşüren ilişkiler yaşamış olabilir.

Farklı hazlar, beklentiler, ilişki içinde zaman zaman fikir ayrılıklarına, çatışmalara sebep olur. Karşı tarafa kendini doğru ifade etmek, açık olmak, ona zarar vermemeye çalışarak kendimizi ifade etmek ve bunları ilişkide ortaya koymak çoğu zaman zordur. Birisine hem onu sevdiğimizi hissettirip hem de onun bizi inciten davranışlarına, onu incitmeden, kırmadan karşı koymak, onu kırmadan kendimizi korumaya çalışmak zordur.

Karşımızdakini kırmadan, kendimizi korumakta bu kadar zorlanmamızın en önemli nedeni, o ilişkiye kadar yalnız olmamızdır. Tüm alışkanlıklarımızı, hayatımızı, davranışlarımızı kendimize göre belirlemişizdir. Kurduğumuz ilişkileri belirli bir mesafe üzerinden kurmuşuzdur ve birisine bu kadar fazla ihtiyaç hissetmemişiz, kendimize kimseyi bu kadar yakınlaştırmamışızdır. Bu kadar ihtiyaç duyduğumuz ve yakınlaştırdığımız birisine nasıl davranacağımız hususu karmaşıktır, zordur.

Birisini hayatınıza dahil etmek, edindiğiniz tüm alışkanlıkların ilişki tarafından gözden geçirilmesi demektir. İsteseniz de istemeseniz de, siz de karşınızdaki de sizi gözden geçirir.

Birisine kendinizi anlatmak için çaba göstermeniz, onu anlamak için çabalamanız demektir. Tüm bu davranışlar birey için ilişkide zor süreçlerdir, dönemeçlerdir ve çatışma kaçınılmazdır.

Kadın ve erkeğin ilişkiden beklentileri

Kadın ve erkeklerin, ilişkiyle ilgili beklentileri farklıdır. Birçok ilişkide tarafların ilişkiden ne beklediğini bilmediklerine şahit olmuştur psikoterapistler.

Kadınlar ilgi görmek, biricik olmak, değer görmek isterler. Özellikle de "kadın" olan yönünün takdir edilmesiyle ilgili duygularla ilişkiye yaklaşırlar.

Bu duygular tatmin edildiğinde ise zorluklara karşı mücadele etmede erkeğe nazaran daha zayıf, daha kendine güvensiz oldukları için erkek tarafından korunmayı, sadakati beklerler. Erkeğin, ona kendini özel hissettirmesini isterler. Bu beklentilerin nedeni kadının kendini zayıf, güçsüz, değersiz hissetmekten kaçınmasıdır. Bu duygular kendilerine olan güveni sarsar. ***Bu yüzden kendilerinin istediği erkeklerle değil, kendilerini isteyen erkeklerle birlikte olurlar.*** Bu tüm kadınlar için böyle olmasa da, büyük kısmı için böyledir. Kadınlar âşık oldukları, istedikleri erkeklerle ilişki yaşamaktan korkarlar. Mücadele etmekten, o erkeğe yetememekten, kendini eksik, değersiz,

yetersiz, önemsiz hissetmekten korkarlar. Aldatılmaktan, terk edilmekten, ayrılıp acı çekmekten korkarlar. Bu nedenle, bu duyguları onlara hissettirmeyecek erkeklerle; ***yani kendilerine âşık olan erkeklerle birlikte olurlar, evlenirler. Böyle erkeklerle birlikteyken yaşadıkları "kendini güvende hissetme duygusu"nu, erkeğe güvenmek olarak algılarlar***. Erkeğe güvenmeyi böyle algıladıkları için, erkeğin kendisine değil, kendisine sergilediği davranışlara odaklanırlar. Bu da erkeği yeterince tanımalarına engel olur. Yeterince tanımadığınız birine ise gerçek anlamda güvenemezsiniz.

Kendilerini güvende hissettiren erkekler, onlara aşırı ilgi gösterirler. Ancak bu ilgi, ilişkinin yaşanmışlığından, paylaşımdan değil; erkeğin psikolojik ihtiyaçlarından kaynaklanır; kadını ister, onun kendisine bağlanmasını, kendisini sevmesini ister ve bu talep karşılandığında, kadın ilişkiye bağlandığında erkeğin duyguları azalır ve kadın duygularıyla baş başa kalır. Yetişkinliğini sadece bedensel büyümeyle sınırlamamış, kişilik yapısı olgunlaşmış kadınlar, kendilerine yoğun ilgi, sevgi gösterecek erkeklerden ziyade, etkilendikleri ama güvenecekleri bir erkekle birlikte olmak isterler.

Erkekler kadının kendilerine bağlanmasını isterler daha çok. ***Kadının kendisini sevmesine yoğun bir şekilde ihtiyaç duyarlar. Kendilerine olan güven duygusunu, kadının kendisini sevmesi, kendisine bağlanması üzerinden karşılarlar. Anneden kopuşla birlikte başlayan aidiyet ihtiyacını bu şekilde ararlar***; ancak bu duygusal arayışların farkında değillerdir. Kadın ilişkiye bağlandığında, duyguları azalır. Kadına, yalnızlığını paylaşmak için değil de, psikolojik ihtiyaçlarını gidermek için ihtiyaç duyan erkekler; ilişkilerinde kendilerini açmaz, duygularını, kaygılarını, korkularını paylaşmazlar. Duygularını, bağlanmalarını anlamak istemezler. Sevgi zannettiği duyguların, kadının kendisini sevmesini istemesi olduğunu fark ettiğinde, ilişkiler bir daha eskisi gibi olmaz. İlişkilerinin hayal ettiği gibi olmadığını fark etmek, erkekleri mutsuz eder, bu yüzden kendilerini anlamaktan, duygularını fark etmekten kaçınırlar.

Kişilik yapıları oturmuş, psikolojik ihtiyaçlarını gidermeyi başaran erkekler, kadınlara bu ihtiyaçları için yaklaşmazlar. Böyle erkekler, ilişkilerinde diğer erkekler kadar ilgili olmazlar. Aldıkları kadar verir, gördükleri sevgi kadar ilişkide var olurlar. İlişkinin ağırlıklı tarafı onlar olsa da, diğer erkeklerin yaşadığı gibi ilişkiyi tek başlarına alıp sürüklemezler.

Kadın ile erkeğin ilişkiden en temel beklentisi, hayatı paylaşmak ve "eş" arayışı içinde olmaktır. İlgi görmek, sevilmek ya da kendine bağlamak, kendine ait kılmak arzuları, kişinin kendine ait, kendi içinde geliştirdiği duygulardır ve tatmin edildiklerinde duyguları söner. Duygu, ilişkinin gelişimiyle oluşuyorsa değeri farklıdır; kişide kendiliğinden oluşuyorsa farklıdır.

Yaşın rolü ve ilişkiden beklentiler

Yaşımız ilerledikçe edindiğimiz tecrübeler, fiziksel olarak gerileme, ölümün yaklaşmaya başlaması ve diğer etkenler ilişkiye bakışımızı değiştirmektedir. Genç yaşlarda güzellik, popülerlik, cinsel çekicilik gibi etmenler öne çıkarken, yaş ilerledikçe, konuşma, paylaşma ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. "Yanımda bir ses, soluk olsun." diyenlerden tutun da, korkuları, kaygıları paylaşma ihtiyacı hissedenlere kadar detaylandırılabilir bu durum.

İlişki niçin devam ettirilir?

İlişkilerimiz, duygularımız istediği için devam eder, etmesi gerekir. O ilişkide kalmak istiyorsak, kalmaktan mutlu oluyorsak, seviliyorsak, değer görüyorsak, önemseniyorsak ilişkimiz devam eder. Ancak, duyguların karşılıklı olması zorunludur ilişkilerde.

Taraflardan birinin sevmesi o ilişkiyi bir ilişki yapmaz. Siz sevmiyorsanız, karşınızdaki sizi seviyor ve değer gösteriyorsa, o ilişkiyi sürdürmeniz karşınızdakinin duygularını önemsemediğinizi gösterir. Suçluluk ya da acıma duygusuyla ilişkiye devam etmek, kendinize

de karşı tarafa da vereceğiniz en büyük acı olacaktır. Davranışlarınızın hiçbiri içinizden gelmeyeceği için, karşınızdakini hiçbir zaman mutlu edemezsiniz. Büyükler "Taşıma suyla değirmen dönmez." derler. İçinizde duygu yoksa, sorumluluk duygusuyla bir ilişkiyi yürütmeniz mümkün değildir. İlişkinin devamı, bitmesinden daha fazla acı verir.

Siz sevilmiyorsunuz; ancak seviyorsanız da o ilişkinin devam etmemesi gerekir. Sevilmediğiniz halde, o ilişkiyi yürütmeye çalışmanız, sürekli fedakârlık göstermeniz; kucağınızda vazo taşımak gibidir. En nihayetinde yorulursunuz. Kaybetme korkusu, ona duyduğumuz yoğun duygusal ihtiyaç, hiçbir zaman yorulmayacakmışız hissi verir. Ancak, herkesin tükendiği bir yer vardır. Kalbinizin derinliklerinde bunu siz de bilirsiniz. Kaybetme korkusu ve ilişkiye duyduğunuz ihtiyaç, bunları görmenize engel olur.

İlişkilerde, duyguların tükenmiş olmasına rağmen; o ilişkiyi çocuklar için devam ettirmeye çalışmak, ilişkiler açısından bir başka sıkıntılı durumdur. Ailelerin çocuklarını düşünerek bir evliliği yürütmeye çalışmaları, çocuklarına mutluluk değil, ıstırap verecektir. Mutsuz bir evlilikte anne ve baba da mutsuz olacaktır. Mutsuz bir ailede, çocuk, kendini ne kadar mutlu hissedebilir? Yarını ne kadar görebilir? Anne ve baba ona ne kadar vakit ayırıp ilgilenebilir? Anne ve baba mutsuzken, çocuğuyla nasıl verimli zaman geçirebilir? Çocuklar, anne babalarının ayrılığında, kendi güvenlikleriyle ilgili endişeye düşseler de; ayrılığı, birbirlerini zedelemeden gerçekleştiren çiftlerde, çocuk, pek hırpalanmaz. Kısa zamanda yeni sürece alışır. Anne ve baba kendini daha iyi hissedeceğinden, çocuğuyla daha fazla ilgilenecek, daha verimli bir süreç yaşanacaktır. Duyguların tükendiği bir ilişkiyi yürütmek iki tarafa da sıkıntı vereceği için, bunun çocuğa yansıması, anne babası ayrılmış bir çocuğun yaşayacağı sıkıntıdan daha büyük olacaktır.

Toplum baskısı, dul kalma korkusu, aile baskısı, suçlanma korkusu, dışlanma endişesi gibi korkular ve kaygılar da, bireylerin bitmiş bir ilişkiyi sürdürmelerine neden olmaktadır. Bu sorunlar başa

çıkılması zor durumlardır. Toplumla ilgili duyarlılıklarımızın derinliği kişiye göre değişmektedir. Birimiz için önemli olmayan hususlar, başka birisi için çok önemli olabilmektedir. Kaygılar ve korkular anlaşılır duygu durumlarıdır.

Ancak, her şeye rağmen, kaygılarımız ve korkularımız ne kadar büyük olsa da, ilişkiyi bu şekilde sürdürmememiz ve ilişkiden çıkmanın yollarını aramamız gerekir. Hayatımızı korkularımıza, kaygılarımıza teslim etmememiz gerekir.

İlişki niçin bitirilir?

İlişkinin ne zaman bitmesi gerektiğine dair pek çok toplumsal algılarımız olmasına karşın, bu algıların içinde "İlişki, duygu bittiğinde biter." yoktur. Bu ilginçtir. Duyguların tatmini için başlayan bir ilişkinin, duygu dışında başka sebeplerden dolayı bitebileceği ama duygu yitimi halinde bitirmenin gereksiz, hatta olumsuz bir durum olacağı fikri... Bu algıyla ilişkilere bakmak, ilişkileri yaşamaya çalışmak, ilişkileri ilişki olmaktan çıkartır.

Bir adam, bir kadından ancak yüz kızartıcı suç işlediğinde ayrılabilir. Sizi aldatırsa, hırsızlık yaparsa, erkeğe karşı gelirse, cinsel bir kusuru varsa, eşinizden ayrılabilirsiniz. Bunlar yoksa kadından ayrılmayı istemek yanlıştır, kötüdür. Toplum o adamı havailikle, birinin hayatına girip onun canını yakmakla suçlar. Onu, bir kez almışsınızdır ve ayrılmamalısınızdır. Ayrıldıktan sonra eşiniz dul kalacaktır. Evlenerek, tüm sorumluluğunu üstünüze almışsınızdır bir kez. Böyle olmuştur ve çaresiz, ömrünüzün sonuna kadar o kişinin sorumluluklarını üstlenmek zorundasınızdır. "Sevmiyorum, o yüzden ayrılmak istiyorum." derseniz, bu şımarıklıktır, züppeliktir. Evlilik çocuk oyuncağı değildir. Duygularınız yok diye, eşinizi yakamazsınız, daha gerçekçi, daha toplumsal gerekçelerinizin olması gerekir, ayrılık için. Toplum böyle bakar, sizden de böyle bakmanızı ister. "Evleninceye kadar senin duyguların, evlendikten sonra benim beklentilerim." der.

Kadınların ayrılmaları, erkeklerden daha da zordur. Toplumsal gerekçeler gerekir. En kabul edilebilir ayrılma sebebi, erkeğin evine bakmamasıdır. Kazandığı parayı başkalarına yediriyor; parasını, uyuşturucu, alkol, kumar gibi alışkanlıklarına, gece hayatına harcıyorsa, o zaman ayrılabilir kadın. Adam evine bakıyorsa, sıralanan sorunlu davranışlarda bulunuyorsa da o ilişki sürer. En azından böyle bir durumda çok fazla baskı gelmez. Yine de telkinden kaçınılmaz. "Olsun" denir, "Evine bakıyor ya, sabret biraz, değişir." denir. Ancak değişen hiçbir şey olmayacaktır.

Erkeğin o olumsuz davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olan durumlar değişmediği sürece, değişen hiçbir şey olmayacaktır. Kadınların da "Anlaşamıyoruz, sevmiyorum." demesi, aldatılmaları, ayrılık için yeterli sebep değildir. Duyguları tükenmiş olsa dahi evlilikleri devam eder, etmelidir. Kadınlar er geç mutlaka sever, yeter ki adam iyi davransın. Toplum böyle bakar ve kadının da böyle bakmasını ister.

Tüm bu toplumsal algılar kişilerde kaygılara, korkulara sebep olur. İlişkilerinde hissettikleri gibi davranamazlar. Yargılanmaktan, suçlanmaktan, dışlanmaktan korkarlar.

Oysa ilişkiyi yöneten asıl unsur, duygulardır. Duygularımızın rehberliğini kenara bıraktığımızda, geriye kalan bir ilişki değil, zorunlu birlikteliklerdir. Böyle bir ilişki yetişkin kişiliğine sahip birini mutlu etmez.

İlişkiyi bitiren, bitirmesi gereken, duyguların tükenmesidir. Aksine, yukarıdaki gerekçeler bir ilişkinin bitmesi için yeterli sebep değildir. İki taraf birbirini seviyorsa, sebebi ne olursa olsun, sorun sadece bir sorundur; ayrılık için sebep değildir. Ekonomik yetersizlik, tembellik, şiddet, davranış hataları, hırsızlık gibi ahlaki sorunlar, o ilişkinin bitmesi için sebep değildir. Duygularınız varsa ve ayrılmak istemiyorsanız, bu etmenler yüzünden ilişkinizi bitirmezsiniz. Toplumsal değerler oluştuğu için ilişki bitmez, bitirilmez. Bitirilmeye kalkılırsa, iki taraf da büyük acı çeker. Diyelim ki, aldatıldınız... Seviyorsunuz... Aldatılmayı karşınızdakinin kusuru olarak değil, ilişkinizin

bir sorunu olarak görüyorsunuz. Ne var ki, çevrenizdeki pek çok insan ayrılmanız gerektiğini söylüyordur. Severken ilişkinizi bitirmeye kalkarsanız, bunun faturası karşınızdakine ama en çok da size kesilecektir.

Eşit paylaşım mümkün mü?

İlişkiler, genellikle, başından itibaren taraflardan birisinin omzuna yüklenir. Bu neredeyse kaçınılmaz bir ilişki kuralıdır, ilişkilerin kaderidir. İlişkilerin uzun zaman bu şekilde devam etmesi, özellikle ilişkinin yükünü daha çok taşıyan taraf için, zor dönemlerin yaşanmasına sebep olur. İlişki, onun omuzlarında yürüyor gibidir ve çöktüğünde ilişki de çökecek gibidir. İlişkide sorumluluğu daha fazla alan taraf, sevilme arzusunu daha fazla hisseden, kaybetme korkusunu daha yoğun yaşayan taraftır. Sevilme ihtiyacını daha fazla hisseden yetişkin, daha hassas davranır.

İlişkinin dengelenmesi, sorumlulukların karşılıklı alınması gerekir. İlişkiyi dengeleyecek olan, korkuları, kaygıları fazla olan tarafın; kendini anlaması, korkularına, kaygılarına kendini teslim etmemesi, korku ve kaygılarla yaşamamasıdır. Onun bıraktığı boşluk, eşi/sevgilisi tarafından doldurulacaktır. Korkuları olan taraf bu davranışı sergilemediği sürece, karşısındakinin ilişkide sorumluluk alması, ilişkiye dâhil olması, ilişkiyi dengelemesi mümkün olmayacaktır.



erçeğin rengi gridir.

Andre Gide

DUYGU GERÇEKLİĞİ REDDEDER

Duygular ve gerçeklik

Bir ilişkiyle ilgili hissettiğimiz duygular, o kişiyi, o ilişkiyi farklı algılamamıza neden oluyor. Farklı algılama o ilişkideki davranışlarımıza yansıyor. Normalde davrandığımızdan farklı davranıyoruz.

"Gerçekliğin yitirilişi" olarak tanımlanabilecek bu algı durumu, yeni bir gerçeklik yaratmamıza ve buna uygun davranışlar geliştirmemize neden olur. Sorun şudur; inanmak istediğimiz gibi yarattığımız gerçeklik gerçekte var olmadığı için, zihnimizdeki yarattığımız gerçekliğe göre geliştirdiğimiz davranışlar, mevcut gerçeklikte yaşanan ilişkiye, karşımızdakine zarar verir. ***Olan başkadır, bizim yaşadığımız başka.*** Zihnimizdeki karşı cinsle, yaşadığımız karşı cins farklı kişilerdir. Biz zihnimizdekine göre hareket ettikçe, beklentilerimizi, duygularımızı ona göre yaşadıkça bu çatışma doğurur. Zihnimizdeki ilişkiyi yaşıyoruzdur. Ona göre davranışlar geliştiriyoruzdur. Bu durumu algılayamamak ilişkiye bağımlı hale gelmemize, mutsuz olsak da ilişkiden çıkamamamıza neden olur.

Gerçekliğin bozulması bazen anlık duygularla kendini ortaya koyar, bazen de ilişkinin geneline ait algılarla... Öfkelendiğimizde karşımızdakiyle ilgili düşünceler değişir. Karşımızdakiyle ilgili düşüncelerimiz sakinken farklı öfkeliyken farklıdır. Alıngan bir kişilik yapımız varsa, karşımızdakinin davranışlarını kendimize göre algılarız. Bu da gerçeği kendimize göre algılamaktır.

Anne babanın gözünde çocuk

Anne babaların çocuklarıyla ilgili algılarında da gerçekliğin çarpıtılması söz konusudur. Anne babaya göre çocuk mükemmel biri olabilir –anne babanın sürekli çocuğu övmesiyle ortaya çıkan bu durum, gerçekte anne babanın kendi eksikliklerini çocuk üzerinden gidermeye çalışmasıdır. Çocuk mükemmeldir, onlar da böyle bir çocuğa sahip oldukları ve onu bu şekilde yetiştirdikleri için mükemmeldirler. Altta yatan kendine güvensizlik, yetersizlik duyguları, çocuk üzerinden bu tutumlarla giderilir- ve bu yönde tutumlar geliştirebilirler. Bu algı çarpıklığı, çocukla ilişkinin zaman içinde bozulmasına neden olur. Çocuk böyle bir beklentiyi karşılayamaz, ilişkiler zarar görür.

Anne babaların çoğu için, çocukları çocuktur, korunmaları gerekir. ***Yaşları ne olsa olsun, onların yanlış yapacaklarını, kendilerini kötü bir duruma sokabileceklerini, bu nedenle de korunmaları gerektiğini düşünürler.*** Bu düşünce bir algı bozulmasını göstermektedir. Bu tutumun oldukça yaygın olduğunu ve çocukların, anne babalarının bu tutumları nedeniyle sıkıntı yaşadıklarını biliriz. Normal bir durumda herhangi birine karşı bu şekilde davranmayan anne baba, söz konusu çocukları olduğunda birden bu tutumu geliştirirler, çocuklarının yaşı kaç olursa olsun.

Çocuklarının zayıf yönlerini görüp, bu yönüyle ilişki kurmak zorunda kalmaları, yardım etmekle korumak arasındaki ayrımı bilmemeleri, endişe ve korkuya karşı dirençsiz olmaları, çocuklarına endişe ve korkuyla yaklaşmaları çocuklarını bu şekilde algılamalarına neden olur. Ve çocuklar onların gözünde korunması gereken varlıklar olurlar. Çocuk büyüdüğünde ise, anne babanın zihnindeki kişiyle gerçekte var olan kişi karşı karşıya gelir ve çatışma başlar.

Aşk gerçekliği bozar

Aşk da gerçekliğin bozulduğu duygu durumlarından biridir. Aşık olan kişiler karşısındakini mükemmel gördüğünü düşünmeseler de, gerçekte böyle değildir. Onu mükemmel görürler. Bu mükemmellik,

hayatta en mükemmelin o kişi olduğuyla ilgili değil de, kendisinin ulaşabileceği, sahip olabileceği en mükemmel niteliklere sahip kişi olduğunu düşünmelerindendir.

Kişi onu kendinden üstün bulur. Onu yüceltir ve kendine de onun gözünden bakar. Eğer bu kadar üstün niteliklere sahip biri onunlaysa, kendisi de değerli biri demektir. Özeldir, sevilmeye değerdir. Oysa karşımızdaki sadece bir insandır, hepsi bu kadar.

Aşk azaldığında o kişiyle ilgili algılarımızın da değişmeye başladığını görürüz. Aslında düşündüğümüz gibi biri olmadığını, hepimiz gibi sıradan bir hayat yaşadığını, korkularının, endişelerinin, yetersizliklerinin, zayıflıklarının olduğunu, öyle hepimiz gibi biri olduğunu, duygularımız azaldığında fark ederiz. Bu farkındalık bazen öfke yaratır. Kendimize olan bu öfkeyi kaldıramaz ve bazen bunu ona yansıtırız. Onun, bu haline yani bir insan olmasına katlanamayız. Aşkın gerçekliği çarpıtması, kişinin önce karşısındakini sonra da onun üzerinden kendisini algılamasındaki farklılıkla ortaya çıkar. Önce karşısındakini olduğundan daha özel bir yere koyar, sonra da onun tarafından kabul edildiği için kendini özel ve değerli biri konumuna koyar, sıradan biri olmaktan çıkarır.

Gerçekliğin değişmesi kişiye, ilişkiye yüklediğimiz anlamlarla da ilgilidir. Ona yüklediğimiz anlamları geri almakta zorlanırız bu yüzden. ***Var olanı, çıplak haliyle görmeye dayanamadığımız için, zihnimizde bir gerçeklik yaratıp, onunla yaşamaya çalışırız, ancak nihayetinde o gerçeklikten kaçamayız.***

İlişkide mutsuz olduğumuz halde kendimizi mutlu hissetmeye çalışmak, sürekli hissedilen değersizlik, yetersizlik duygularına rağmen, anlık mutlulukları ilişkinin geneli böyleymiş gibi algılamak, gerçekliği çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

Meltem'in, eşini ve evliliğini algılamadaki algı kusurlarını, bir örnek vaka olarak inceleyelim:

Meltem, eşi tarafından aldatıldığı için evinden ayrılmıştı, ailesinin bulunduğu şehre geri dönmüş ve psikolojik yardım alamaya başlamıştı. Beş yıldır mutlu giden evliliğin ardından yaşanan bu olay, onu sarsmıştı. Hiç tahmin etmediği, beklemediği bir olayla karşı karşıya kalmıştı.

Psikoterapi seanslarında, evliliğinin mutlu gittiği ile ilgili algısının, inancının, derininde hiç de öyle olmadığını kendine itiraf etti. Bugünkü sonuç, çok da sürpriz sayılmazdı. Eşi evlendikten sonra Meltem'e ilgisini, sevgisini kaybetmişti. Meltem bu durumu eşine defalarca söylemesine rağmen, eşi görmezden gelmişti. Meltem, sorun çözülmeyince "tüm erkekler evlendikten sonra böyledir." diyerek konuyu kapatmıştı. Sorunlarını kimseye de açmamıştı. Çünkü evliliğinde sorunları olduğunun bilinmesini istemiyordu. Anlatsaydı bu beş yıl farklı ilerleyebilirdi, ancak çevresindeki insanların, kendisi hakkında ne düşündüğünü, ne hissettiğini çok önemseyen Meltem, yargılanmaktan korktuğu için bunu paylaşamadı. Yetersiz, eksik, sorunlu biri gibi görülme kaygısı, onu içine kapattı. Bu da evliliğinde yaşananları yeterince anlamasına engel oldu.

İlişkiyi kaybetmek istemediği için sorunun üstüne gitmedi. Şikayetlerini sürekli dillendirirse eşinin bundan sıkılacağını düşündü. İlişkilerde gerginlikten hoşlanmıyordu. İnsanları kırmaktan, kendisinin kırılmasından, onları kaybetmekten korkuyordu. Bu yüzden sorun çıksın istemiyordu. Her gerginlik anında yoğun bir stres yaşıyordu. Evlenmeden önce, kavgadan sonra barışmak için eşi adım atarken, evlendikten sonra durum değişmişti. Her şey tersine dönmüştü. Tartışma Meltem alttan almadığı sürece ya da barışmak için adım atmadığı sürece sonlanmazdı. Günlerce ev gergin bir hale bürünürdü.

Mutsuzdu. Elinde olan tek şey, devam eden evliliğiydi. Mutsuzluğunu, kendi kendine 'evliliğinin yolunda gittiğini' söylemekle, çevresindeki insanlara da böyle olduğunu göstermeye çalışmakla bastırdı. Kendisini inandırmaya çalıştığı mutlu evlilik inancına önce çevresini ikna ederek ulaştı. Çevresindeki herkes onların mükemmel bir evliliklerinin olduğunu düşünüyordu. Kavga etmezlerdi. Çok uyumlu bir çiftiler. Böyle görünüyorlardı. Oysa pek çok sorun vardı ilişkilerinde ve hepsi erteleniyordu.

Psikoterapi seanslarında evliliğinin başından beri mutlu olmadığını fark etti içinde...

Meltem'in gerçekliği çarpıtmasıyla ilgili ikinci husus, eşini algılamasındaydı. Aldatıldığını öğreninceye kadar, eşinin çok dürüst biri olduğuna

inanıyordu. Eşi asla onu aldatmazdı. Meltem'i incitecek bir davranış sergilese de aldatmazdı. O asla yalan söylemezdi. Ancak sonraki seanslarda kendisi de gördü ki, eşiyle ilgili gerçek algısı, düşüncesi bu değildi. Eşinin evlilikten sonra davranışlarının değişmesi onunla ilgili güvenini sarsmıştı. Kendisinden başka şeyleri de sakladığını hissetmiş, sorduğu sorulara açıkça cevap vermediğini görmüştü, ancak bunların hiçbirinin üstüne gitmemişti. Eşi sevgisini, ilgisini sorguladığı, değişikliğin nedenini anlamaya çalıştığı sorulara yeterince açık cevap vermemişti. Duygularını, düşüncelerini saklamıştı. Meltem onun açık olmadığını, açık davranmadığını görmezden gelmişti. Bu kapalılığa rağmen, yine de onun kendisini aldatmayacağını düşünüyordu. Duyguları, düşünceleri konusunda açık olmayan birinin, yaptıklarıyla ilgili neden açık olacağını kendine hiç sormamıştı. Böyle görmek istemişti. Çünkü böyle görmek istiyordu. İçinde ona dair bir kuşku, inançsızlık hissetse, kendini kötü hissedecekti. İçindeki bu kuşkuyla huzursuz şekilde yaşamaktansa, bu inancı geliştirmeyi, onu böyle görmeyi tercih etmişti. Ama yıllar boyunca bunu yaptığının farkında bile değildi.

Meltem kendine bir gerçeklik alanı yaratmıştı beş yıldır, o dünyanın içinde yaşamıştı. Mutlu olmadığı halde kendisini mutlu gibi görmeye çalışmış, çevresini de buna inandırmıştı. Eşinin dürüst biri olduğunu düşünmüş ancak açık olmamasını görmezden gelmişti. Gerçek beş yıl sonra yüzüne çarptı!

Evlilikte bir şeyler eksikti ve iki taraf da gün geçtikçe daha mutsuz oluyordu. Eşi, bu mutsuzluğu hayatına başka birini alarak ortadan kaldırmış, Meltem'i aldatmıştı. Bu ilişkiyi Meltem'den gizlemişti çünkü onu kaybedeceğinden korkmuştu. Eşi hayatı boyunca tüm ilişkilerini böyle yaşamış biriydi. Birini kaybetmekten korktuğunda kendini açmıyor, saklıyor, gizliyor, kapatıyordu. Hatta birkaç kez babasına yalan söylediğine şahit olmuştu Meltem. Ancak üstünde durmamıştı. Babasına söylediği yalan gerçekten de yalan söylenecek bir durumdu, kendisi de olsa bunu yapardı... Ama aynı davranışın bir gün kendisine de yapılacağı aklının ucundan bile geçmemişti.

Ve şimdi, Meltem beş yıl boyunca kendisinden kaçırdığı, görmezden geldiği gerçeklerle karşı karşıya kalmıştı. Ne yapacağını bilmiyordu. Neyi nasıl çözeceğini bilmiyordu. Eşini seviyordu. Ayrılmak istemiyordu. Ama bir ur gibi başına yapışmış olan bu aldatılmış olduğu düşüncesinden, bu gerçekten nasıl kurtulacağını bilmiyordu...

İlişkide, olanla olmasını istediğimiz şeyler arasındaki fark büyüdükçe, sorunlar derinleşir, çözümleri zorlaşır. O farklar oranında iletişime kapalıyızdır. Kendimize olan güvensizlik, bağımlılık düzeyimiz arttıkça, gerçekliği reddetme, karşımızdakini ve ilişkimizi görmek istediğimiz gibi görme eğilimimiz artar.

Olanla değil de, zihninde olmasını istediği şeyler yaşamaya çalışan biriyle hiçbir sorunu konuşmazsınız, çözemezsiniz. Kişi zihninde inanmak istediği şekilde sizi görmek istemekte, ilişkisine böyle bakmaktadır. Gerçeklik üzerinden değil, kendi zihnindeki inançlardan hareket etmektedir. Sizin yaptığınız hiçbir açıklama, sergilediğiniz davranışlar onun dünyasında yer bulmaz.

Bu eğilimi gösteren kişi, bu sorunu fark etmediği sürece, hayatını hayal kırıklıkları ve öfke içinde yaşar. Hayal kırıklıklarının hiçbiri ona ders olmaz, çünkü her defasında inanmaya duyduğu ihtiyaç onu var olanla değil, olmasına ihtiyaç duyduğuyla ilişki kurmasına neden olacaktır. Neden sürekli hayal kırıklığına uğradığını ise kendine sormayacak, duyduğu ihtiyaç yüzünden soramayacaktır. Hayat onun görmek istediği gibi bir yer değildir, ilişkiler, karşı cinsten kişiler, onun beklentilerine uygun değildir. Gerçekle baş edemeyince inanmak, görmek istediği gibi algılama durumuna sığınacaktır. Gerçekliği reddedecektir. ***Bu kaçış, kişinin kendindeki ve kendi hayatındaki eksikliklerle mücadele edememesinden kaçıştır. Hayatındaki mutsuzluğu bir ilişkiyle, kendisinde eksik bulduğu şeyleri karşısındakiyle kapatmaya çalışır. Sorunlarını bir ilişkiyle, karşısındakiyle çözmeye çalışmaması gerekir, ancak bunu yaptığının farkında değildir...***

Deneyim, insanın başına gelen bir şey anlamına gelmez. Deneyim, insanın başına gelenle nasıl başa çıktığı anlamına gelir.

Aldous Huxley

İLİŞKİDE TECRÜBENİN ÖNEMİ

İlişki ve tecrübe

İlişki, hayatımızdaki önemli tecrübelerden biridir. Yaşanmadan öğrenilemez. Herkes kendi deneyimini yaşadığı için, başka birisinin yaşadıkları, bizim hayatımızda bir karşılık bulamaz. Dışarıdan verilen tavsiyeler, ne kadar tecrübe ürünü olursa olsun, bizi çok iyi anladıklarını hissetmemizi sağlayan düşünceler ne kadar dikkatli ifade edilirse edilsin, yine de bize yön veren duygularımızdır.. Nasihatleri dinlemeyiz. Olaylar ve ilişkiler benzese de yaşananlar, hissedilen duygular farklıdır. Bizim tecrübelerimizi, karşımızdaki ancak kendisi tecrübe ettiğinde önemser. Anlattıklarımız ne kadar makul, mantıklı, gerçekçi olursa olsun, duygular söz konusu olduğunda karşımızdaki tecrübelerimizi değil, kendi duygularını önemser. ***Hayat, yaşanılmadan öğrenilmez; yaşanılmadan yaşanmış olmaz, yaşanılmamış bir hayat, bizim olmaz.***

Ailelerin çocuklarıyla ilgili en önemli yakınma konusu, bu davranışlarla ilgilidir. Çocuklarının burunlarının doğrultusunda hareket ettiklerini, kafalarına ne eserse onu yaptıklarını ve bu yüzden de bir sürü sıkıntı çektiklerini, çekeceklerini düşünürler. Bu sıkıntıyı sadece çocuklar değil, anne babaları da onlara üzüldükleri için çekerler. Çocuklarını söz dinlememekle suçlar, eleştirirler. Çocuklar kendilerine yapılan nasihatleri dinlemeyip sorun yaşadıklarında da, "Ben sana dememiş miydim!" derler. Ancak, ailelerin gözden kaçırdığı noktalar vardır, bu davranışları sergilerken. Onlar, çocuklarına

sundukları tecrübelerin hepsini yaşamışlardır. Muhtemelen onları da anne babaları uyarmış ancak onlar kendileri görmek istemişler, yaşamak istedikleri şekilde yaşamışlardır. Çocuklarına sundukları bilgiler, deneyimler; yaşanan onca sıkıntının, olumsuz tecrübenin ardından gelmektedir. Oysa çocukları hayata dair henüz bir şey yaşamış değildir.

Kişilerin hayat içindeki deneyimleri arttıkça "birey" olurlar. Kişi kendi hayatıyla ilgili, kendini sıkıntıya sokacak daha az hata yapar, kendini mutlu edecek daha çok ilişki geliştirir. Bu nedenle, hayat yaşanarak öğrenilir ve bu öğrenmenin sonu yoktur.

Başka birisinin, kendi hayatıyla ilgili öğrendiklerinin de bizim için çok fazla anlamı yoktur, sadece daha bilinçli olmamızı sağlar, o kadar. İlişkiler de böyledir. Yaşadığımız her yeni ilişkide kendimizle, karşı cinsle, kadın-erkek ilişkileriyle ilgili farklı şeyler öğreniriz, farkındalıklar geliştiririz.

Karşı cinsi arkadaş olarak tanımak farklı, onunla bir ilişki yaşamak çok farklıdır. Beklenti değiştiğinde, ilişki de değişir. Karşı cins hakkında kitap okumak, dostlarımızdan, büyüklerimizden bilgi edinmek, tecrübelerini dinlemek ile, bir ilişkiyi yaşamak farklıdır. Kadın-erkek ilişkisi üzerine ne kadar kitap okursanız okuyun (bu kitap da dâhil), ne kadar tecrübe dinlerseniz dinleyin, ilişkiyle ilgili gerçek anlamda bir bilgiye sahip değilsinizdir. İlişki yaşanarak öğrenilir. Tecrübesizliğimizden kaynaklanan bilgisizliklerimiz, yaşadığımız ilk ilişkide canımızı acıtır bu yüzden.

Bu noktadan bakınca, fazla ilişki yaşamak kendimizi, karşı cinsi ve kadın-erkek ilişkilerini anlamak hususunda önemlidir. Bir ilişki yaşadığımızda, kendimizi tanımadığımızı, kişilik yapımızı gerçekte tam olarak bilmediğimizi, korkularımızı, kaygılarımızı, zayıflıklarımızı daha iyi görürüz. Çoğu zaman ilk kez bu ilişki sürecinde görürüz. Bu nedenle, bir ilişki yaşadığımızda kendimizi tanırız. ***Karşı cinsi de bir ilişkiyi yaşarken tanırız.*** Kişilerin eğitimi, mesleği, derisinin rengi, dili gibi hususların ilişki içinde sadece ilişkiyi başlatmak

için belirleyici olduğunu, ilişkiyi yürütmek için başkaca hususların söz konusu olduğunu görürüz.

İlişkilerde, yolunda gitmeyenin, eğitim ve/veya kültür farkı olduğunu söyler dururuz; ancak sorunu yanlış tanımlamaktayızdır. İki tarafın eğitim düzeyi birbirine yakın olsa, hatta aynı meslekten olsa ilişkide sorun çıkmayacak mıdır? Elbette çıkacaktır, belki de daha fazla. Karşı cinsi tanımak bu nedenle bir ilişkiyi yaşarken mümkün olur. İlişkiye başlamak için karşı cinsten etkilenmek yeterlidir, ancak yürütmek için karşı cinsi ve kendimizi tanımaya ihtiyaç vardır. İlişkileri de yaşarken öğreniriz. Zihnimizde kurduğumuz ilişki hayallerimizin, beklentilerimizin, gerçekte yaşananlara hiç benzemediğini, yaşarken görürüz. Yaşadıkça beklentilerimiz, davranışlarımız değişir.

İlişki sayısının artışının getirdiği böylesi olumlu bir taraf söz konusudur ve önemlidir. Ancak, bu sayı artışı sadece nicelik artışı değil, nitelik artışını da beraberinde getirmelidir. İlişkilerde kendini bırakmamış, kendini, karşısındakini, yaşadığı ilişkiyi anlamaya çalışmayan biri, ne kadar çok ilişki yaşarsa yaşasın, yaşadıkları bir önceki ilişkide yaşananların tekrarıdır sadece. Bu sayısal çokluk sadece sayısal çokluk olarak kalır, bu bir tecrübe değildir. Kişiye katkıda bulunmaz, daha çok ilişkilerle ilgili duygularını aşındırır, hissizleştirir, duygusal küntlük oluşturur. Yorucu, yıpratıcı, güven kırıcıdır.

Her ilişkide farklı duyguları tanırız ve bu tanıyış, hissediş, hayatın başka bir yüzünü görmemizi, anlamamızı, yaşamamızı, hissetmemizi sağlar. Paylaşımın yaşanacağı bir ilişkinin önündeki en büyük engel, kişinin daha önce, kendini tamamen bırakacak kadar yoğun duygularla bağlandığı bir ilişki yaşamamış olmasıdır. Aşk, karşılıklı paylaşılacak derin bir sevgi ilişkisinin önündeki en büyük engeldir. Her birimiz bu duyguyu tatmanın hayalini kurarken, yaşadığımız ilişkiye kendimizi bırakamayız. Çünkü aşk, gerçekte kendimizdeki eksiklerin karşımızdakine aktarılması ve karşımızdakinin yüceltilmesidir. Yücelttiğimiz karşımızdakinin bize verdiği değerle kendimizi daha değerli, daha önemli hissetmemizdir. Beğenme, hoşlanma ve yaşanılanlardan dolayı sevme ve bağlanma durumunda hissettiğimiz

duygusal yoğunlukla, aşık biriyle yaşadığımız ilişkideki duygusal yoğunluk çok farklıdır. Kendimizi değerli hissetme arzusunun oluşturduğu duygusal yoğunluk çok yüksektir. Ancak biz bunu karşımızdakine hissedilmiş bir his olarak algılarız. Bu algı hatası, aşkı gerçek bir duygusal bağlanım olarak görmemize, doğal olarak da sürekli bu arayış içinde olmamıza neden olur. Aslında aradığımız; kendimizi değerli hissetmek, onun varlığıyla hayatımızı anlamlı kılmaktır. Bu nedenle tüm ilişkilerin önündeki en büyük engel kişinin aşık olup bunu sorgulama, anlama sürecinden geçmemiş olmasıdır.

Yaşadığımız ilişki, dışarıdan bakıldığında ne kadar iyi bir ilişki gibi görünse de, taraflardan birinin âşık, diğerinin aşık olunduğu ilişkiler sorunludur. Aşk ilişkisi hayatımızın her döneminde kendini gösterebilir. Bu duygu kişinin tüm savunmalarını kaldıran, bütün duygularını apaçık gösteren bir ilişkiyi oluşturur. Kişinin kendini bütünüyle ilişkiye bırakabilmesi için kişilik yapısının olgunlaşması ve kendine olan güveninin artması gerekir.

İçimizdeki duygu çok yoğun olabilir. Ancak, duygunun yoğunluğunu gösteren temel etmen bize aldırdığı risk ve sorumluluktur. Bir ilişkideki en büyük risk; istenmeme, reddedilme, terk edilme, zayıf görülme, alay edilme, basit görülme gibi duyguları yaşama ihtimalidir. Böyle bir duyguyu yaşamış, kendini ilişkide açmış birisi, o ilişkiden sonraki ilişkilerinde, duygularını saklamanın anlamsız olduğunu görecektir.

Duygularını daha açık yaşayacak, duygularını saklayarak ya da çarpıtarak kendini korumaya çalışmayacak ve içinden geldiği gibi davranacaktır. Çünkü bir önceki ilişkide duygularını açmıştır. Yaşadıkları, ona duygularını açmanın bir zayıflık olmadığını öğretmiştir. İlişkiyi çok istediği, âşık olduğu için korkularını, kaygılarını göze almış ve kendini bırakmıştır, görmüştür ki korkacak, kaygılanacak bir durum yoktur. Bu farkındalık da, onun sonraki ilişkilerinde daha içinden geldiği gibi yaşayan birisi olmasını sağlayacaktır. Daha yetişkin biri...

Karşımızdakini geçmiş ilişkilerinden tanımak

Karşımızdakini tanımanın önemli araçlarından biri de, onun geçmiş ilişkileridir. İlişkileri nasıl yaşadığımız ve kişilik yapımız hakkında bilgi verir geçmiş ilişkilerimiz. İlişkilerinde korkularının ve kaygılarının yoğunluğu nedeniyle benmerkezci davrananlar, geçmişte kalmış ilişkileri paylaşmak istemezler. Karşı tarafı incitmekten, kırmaktan ve bu nedenle kaybetmekten, onun kendisini yanlış anlamasından korkarlar. Önce karşısındakini tanımaya çalışır, kendini güvende hissederse paylaşırlar.

Karşımızdakinin, geçmiş ilişkilerinden; ilişkileri nasıl yaşadığını, nerelerde hassas olduğunu; bizimle ilişkisinde ortaya çıkan sorunların, geçmişte nasıl yaşandığını anlarız. Bu, karşımızdakinin geçmiş ilişkilerini bilmek, onu tanımaya çalışmak hususunda bize güçlü veriler sağlar. Farklı davranışlar sergilese de, bizim ilişkimizde de aynı kişilik ilişki kuracaktır çünkü. Sevgilimizden ayrıldığımızda, onun önceki sevgilisinin ayrılmakta ne kadar haklı olduğunu düşünmemizin nedeni de budur. Ancak, bu gerçek bir tanıma, anlama durumu değildir ve bu kendi odaklı bir bakış açısıdır.

Önceki ilişkilerin nasıl başladığı ve ne tür sorunların yaşandığı, nasıl bittiği; karşımızdakinin ilişki algısı, ilişkiyi yaşayış biçimi ve kişiliği hakkında bize bilgi verecektir. Sevmeyi, değer vermeyi biliyor mu? Yoksa sadece istiyor mu, âşık mı? Bu soruların cevapları önceki ilişkilerde aranabilir. Bu soruların cevaplarının asıl aranacağı yer elbette bizim yaşadığımız ilişkidir. Ancak, birisini tanımak çok uzun bir süreçtir ve geçmiş ilişkiler karşımızdakini tanıma ve güvenme hususunda bu süreyi kısaltır.

İlişkide erkekler

Kadınlar, erkeklerin ilişkiden beklentileri konusunda yanılgılara sahiptirler. Onun yemeklerinin yapılıyor, çocuklarının bakılıyor, elbiselerinin yıkanıp ütüleniyor olması bir erkeğin kendini değerli

hissetmesini sağlamaz. Cinsellik istendiğinde itiraz edilmiyor olması, kadının haz alıyormuş gibi davranması da erkeğe kendisini önemli, değerli hissettirmez.

Erkeklerin üç hassas noktası: Annesiyle olan ilişkisi, cinsel hayatları ve kadının kendisine geliştirdiği tavırlardır. Bu üç nokta erkek için çok önemlidir. Hatta pek çok erkek için konunun giriş kısmındaki ihtiyaçların pek önemi yoktur. O ihtiyaçlar kadınların kendi aralarındaki rekabetinin bir sonucu olarak önemsenen ve erkek için de öne çıkartılan hususlardır. Erkeklerin buna ses çıkarmaması, ilişkiden beklentilerinin bu olduğunu göstermez.

Erkeğin annesiyle kurduğu ilişkinin önemi, erkeğin kendini güvende hissetme duygusu nedeniyledir. Bu konu daha detaylı bir şekilde "Erkek Psikolojisi" isimli kitabımızda işlenmiştir. ***Erkekler için anneyi kaybetmeyi göze almak, kendi güvenlik alanlarının sarsılması demektir. Yetişkinlik sürecini tamamlamamış, kendine güvenini oturtamamış bir erkek için bu ayrışma kolay kaldırılabilir bir durum değildir.*** Erkeklerin büyük kısmı annelerinden kopamamış, kişilik gelişimlerini birey olma durumuna yükseltememiştir.

Kadınlar, eşlerinin anneleriyle ilişkilerine müdahale ederken, yorumda, istekte bulunurken, erkek için ne kadar zor bir süreci başlattıklarını tam olarak görmezler. Kadınlar, erkekleri kendi üzerlerinden algılayıp; kadın, ailesiyle ilişkisini nasıl sınırlamışsa, eşinin de bunu yapmasını bekler. Bu bekleyişin haklılığı ya da haksızlığı ayrı bir husustur, ancak genellikle hüsranla sonuçlanır.

Erkekler için önemli diğer konu ise cinselliktir. Cinsellik erkekler için, ergenlik hatta çocukluktan itibaren, kendilerini bir erkek olarak diğer erkekler kadar değerli hissettiren bir alandır. Bu nedenle en önemli savunma mekanizmasıdır.

Kadın tarafından isteniyor olmak bir erkek için çok önemlidir. Kadının ondan haz aldığını, kadının dünyasında biricik olduğunu, başka hiçbir erkeğin böylesi bir hazzı ona yaşatamayacağı duygusunu yaşamak ister erkek. Ancak, çoğu zaman bu talepler kadının korkularına yansır. Kadın cinsel duygularını göstermekten, geçmişte pek

çok erkekle cinsel ilişki yaşadığının düşünülmesinden, cinsel isteğinde aşırılaşmış bir kadın olarak algılanmaktan korkar. Cinsel isteğinin yargılanmasından korkar. Bu nokta, konuşulmayan en önemli çatışma alanıdır kadın ve erkek arasında.

Bir başka sorun alanı, erkeğin kadın algısıdır.

Erkek, kadının erkeği sevmesinin ölçüsünü, hissettiği duygularda değil de, kendisine verilen öğretilerde arayınca, ortaya yanlış anlamalara yol açan bir dizi algı hatası ve bundan kaynaklanan duygusal, davranışsal sorunlar çıkar.

Erkek, kadının duygusal tepki göstermesini, bir tepki olarak değil, kendisinin önemsenmemesi, değer verilmemesi olarak algılar, çünkü küçük yaştan itibaren annesi onu böyle yetiştirmiş, ona böyle öğretmiştir. Bir kadın kocasını seviyorsa, tıpkı annesi gibi olmalıdır. İtaat etmelidir.

Tepkiyi "sözüne karşılık vermek" olarak görür, suçlamalara ve yargılamalara muhatap olduğunda, hakaretle karşılaştığında, kadın tarafından zayıf, güçsüz bir erkek olarak görüldüğünü düşünür, kendine olan güveni sarsılır.

Kadının olağan tepkilerini, doğal tepkiler olarak algılamaz, algılayamaz ve kadının kendisini aşağıladığını düşünür. Bu duruma tepki gösterir. Kadınla rekabet etmeye başlar, onu alt etmenin yollarını arar. Kadının kendisine vermediği, vermek istemediği üstünlük duygusunu, ondan zorla almaya çalışır. Bunu yapmaya çalışmasının nedeni üstün olmak değil, kendine olan güvenini yeniden kazanmaktır. Özgüvenini sağlamanın tek çözümü vardır onun için: Kadını alt etmek.

İlişkide kadınlar

Kadınların ilişkiden ne beklediği hususunda erkeklerin de çarpıtılmış algıları vardır. Kadınların cinsel açıdan çok güçlü bir erkek beklediklerini düşünmeleri, aslında kendi beklentileridir. Cinsellik erkekler için önemlidir. Sadece bir arzu tatmini, bir yaşantı değil; kendine

güven duygusunun da dayandırıldığı alandır cinsellik. Kadın için de böyle olduğunu düşünürler ancak böyle değildir.

Cinsellik kadınlar için önemlidir elbette ama öncelikli bir konu değildir. Onların özgüven sorunu, kadının cinsel yaşantısına değil, erkeğin ilgisine odaklanmasına neden olur. Kadınlar ilgi beklerler. Onlar için ilgi, kendilerine güven duymalarındaki en büyük ihtiyaçtır. Erkeğin ilgisiyle kendilerini daha "değerli" hissederler. Hemcinsleri kadar güzel, beğenilir, tercih edilir hissederler.

Kadınlar, erkeklerden farklı olarak, ilişkiye evlilik beklentisiyle başlarlar. Bu beklentiyi bazen erkek oluşturur, bazen de kadınlar kendi iç dünyalarında, bir ümit olarak tutarlar.

Erkekler, kadınlara, onları ne kadar çok sevdiklerini göstermeye çalışırlarken, farkında olmadan onların eksik özgüvenlerini beslemektedirler. Erkeğe, onu çok sevdiği için değil; kendisini değerli, özel, biricik hissettirdiği için bağlanır. Burası kadının en zayıf yeridir. Evlendikten sonra da bu beklenti değişmez. Erkekten ilgi, sevgi almayan, alamayan kadınlar bu yüzden duygusal çöküntüye uğrar, özgüvenlerini yitirir, eksiklik, yetersizlik duygusu içinde boğulurlar. İlgi yoksunluğu sorunu, kadın için, aslında bir kişilik sorunu, bir zayıflık yakınmasıdır, kendine güven problemidir.

Kadınların bir başka beklentisi ise sahiplenilme isteğidir. Bu yüzden, duygularının kendileri belirtmeden anlaşılmasını isterler. Bu davranış kapris, kadın dili gibi tanımlamalarla değerlendirilse de, erkeğin duygularını ölçmek anlamında test işlevi görür çoğu zaman.

Git dediğinde, aslında kal diyordur. Erkek onu seviyorsa ne demek istediğini anlayacaktır. Surat asmasına rağmen asıl beklediği, erkeğin yanına gelmesidir. Kadın, gitmeye kalksa da erkeğin onu döndürmesini, geri getirmesini bekler. Ayrıldıktan aylar hatta yıllar sonra erkeğin dönmesini bekleyen, yol gözleyen kadınlar vardır.

Kadınların yine bir başka beklentisi ise cinsellik konusunda kendilerinin anlaşılması ve onlara güven verilmesidir. Burası kadınların zayıf yönüdür, yanlış anlama korkusunu en fazla yaşadıkları yer burasıdır. Erkekten bu konuda sabır, anlayış beklerler. İlişki sonrasında,

erkeğin haz alıp almadığını, kendisini nasıl bulduğunu merak ederler. Bu merakları, erkekler gibi kişilik olarak kendilerini yüceltmek için değil, erkeğin başka bir kadına ilgi duymasıyla ilgili korkularındandır.

Yemek, temizlik, annelik ve daha pek çok konuda erkeğin kendisini nasıl bulduğunu önemser, övgüye ihtiyaç duyarlar; bu ihtiyaç kendilerine olan güvenin erkeğe nazaran çok düşük olmasındandır.

İlişkide kendini koruma

Tüm organizmalar hayatını devam ettirme eğilimine sahiptir. Yaşamaya çalışırlar. İnsanoğlu da kendi organizmasını devam ettirme ihtiyacı duyar. Bu ihtiyacın psikolojik hayata uzantısı, acıdan kaçınma eğilimidir. Acı çekmek, üzüntü yaşamak, insanın içsel bütünlüğünü bozduğu için, insan bundan kaçınır. Acı çekmemek için kendini korumaya, savunma mekanizmaları geliştirmeye çalışır.

Küçük yaşlardayken geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarımızı hayatımızın sonuna kadar sürdürürüz ve bunun farkında bile olmayız. Kullandığımız savunma mekanizmaları ise insanlarla yeterince sağlıklı ilişkiler geliştirmemizi engeller.

Sık kullanılan savunma mekanizmalarından birisi, insanlardan kendini soyutlamak, uzak durmaktır. Bağlanma korkusunun meydana getirdiği bu davranış, bağlanıp ayrılmak zorunda kaldığımızda yaşayacağımız acıyla ilişkilidir. Böylesi bir acı yaşamamak için ilişkilerden uzak kalmaya çalışırız.

Bir başka savunma mekanizması da, ilişki içinde duyguların paylaşılmamasıdır. Karşımızdaki kişi bencil davranır diye, içimizde hissettiğimiz değeri, ona duyduğumuz ihtiyacı; ona göstermemek, söylememek, ayrıldıktan sonra pişman olmak, karşımızdakini kırmak ve yalnız kalma korkusu gibi nedenlerle hissettiğimiz olumsuz duyguları karşımızdakiyle paylaşmamak.... Kaygılarımızı, korkularımızı içimizde yaşayıp, karşımızdakiyle paylaşmayıp davranışlarımıza yansıtmak...

Bu şekilde davranarak kendimizi emniyet altında tutmaya, bizi zora sokacak durumlardan kendimizi uzak tutmaya çalışırız.

İnsanlara düşmanca tavırlar sergilemek, insanlar tarafından sürekli onaylanmaya çalışmak, duygularımızı söylemek yerine eleştirmek, suçlamak, yargılamak, hakaret etmek, şiddet kullanmak diğer savunma mekanizmalarıdır. Bu davranışları geliştirerek ilişkilerde kendimizi korumaya çalışırız. Savunma mekanizmaları ilişkilerde kendimizi zayıf hissetmemize engel olur. Ancak bu yanıltıcı bir durumdur. Bağlanmadığımızı, karşımızdakinin bizim için çok önemli olmadığını hissettirmeye çalışsak da, durum çoğu zaman öyle olmaz. Biz bağlanmış oluruz ve davranışlarımız, karşımızdakine, kendini değersiz hissettirmekten başka bir işe yaramaz.

Savunma mekanizmalarımız küçük yaşlarda acıyı kontrol etmek, içimize bastırmak, kişilik bütünlüğümüzü korumak için işe yarıyor olsa da, hayat ilerleyince bunların terk edilmesi gerekir. Aynı davranışları devam ettirmek, çevremizle olan ilişkilerimizin parçalanmasına, yetersiz ilişkiler geliştirmemize neden olur.

İlişkilerimizde acı çekmekten korkmak, kendimizi korumaya çalışmak çok anlaşılır bir kaygıdır, davranıştır. Ancak, kendimizi, karşımızdakine verdiğimiz değeri, önemi, gizlemeye çalışarak; kırılırız endişesiyle karşımızdakini kırıp inciterek korumaya çalışmak, karşımızdakine, ilişkimize ve nihayetinde bize zarar verir.

Korkularımız ve kaygılarımızla, korktuğumuz durumların yaşanmasına sebep oluruz. Bu nedenle kendimizi koruma davranışlarımızın anlaşılması önemlidir. Karşımızdakine zarar vermeden kendimizi korumanın yolları vardır ilişkide ve bunları öğrenmemiz, davranışlarımızı değiştirmemiz gerekir.

Kendimizi korumak için karşımızdakinin ne hissettiğini dikkate almadan sergilediğimiz davranışlar, benmerkezci davranışlardır. Benmerkezci davranışlarımızı niçin sergilediğimizi anlamadığımız sürece, davranışlarımızı değiştiremeyiz.



Doğru söyleyen ve doğru dinleyen.

Toreau

İLİŞKİYİ AÇIK YAŞAMAK

İlişkimizi çevremizle paylaşmak neden önemli?

İlişki, her ne kadar iki kişinin arasında yaşansa da, çevreyle olan bağımız, ilişkilerimizi olumlu ya da olumsuz etkileyebiliyor. Anne babamızdan, kardeşlerimizden kaynaklanan sorunlar yaşayabiliyoruz. Bazen biriyle konuşup rahatlamak istiyoruz. Bir yerde hata yapıp yapmadığımızı, hissettiğimiz duyguların anlaşılıp anlaşılmadığını, yalnız olmadığımızı hissetmek istiyoruz; bu nedenle ilişkilerimizi, sorunlarımızı paylaşma ihtiyacı hissediyoruz.

İlişkilerimizin çevremizle paylaşılmasının olumlu ve olumsuz neticeleri ortaya çıkıyor. Bir ilişkimiz varsa, çevremiz de bir şekilde o ilişkinin içinde oluyor.

Anne babamız bizi korumaya çalışır, arkadaşlarımız bizi üzgün görmek istemezler. Yorumlarıyla, tavsiyeleriyle hatta müdahaleleriyle bizi korumaya, canımızın yanmaması için yardım etmeye, destek olmaya çalışırlar. Bu durum bazen ilişkimizi sıkıntıya sokacak boyutlara ulaşır. Onların bakış açısıyla hareket edersek ilişkide telafisi zor sorunlar ortaya çıkabilir.

Bu tablonun ortaya çıkmasının nedeni, dışarıdan algılayanların ilişkide yaşananları, hissedilenleri, paylaşılanları tam olarak bilmemesidir. Kaldı ki, tam olarak bilseler de, hepimizin kişilik yapısı farklıdır, olaylardan farklı etkilenir, ilişkilerimizi farklı yaşarız.

Bir ilişkiyi yaşamak ile dışarıdan değerlendirmek farklıdır. İlişki biçimi dışarıdan doğru algılanıyor olsa bile, ilişki duygular istikametinde

seyretmediği sürece kişileri sıkıntıya sokar. Duygularımız tükenmemişken, çevreden gelen tavsiyelerle ilişkiden çıkmaya kalkmak psikolojik açıdan risklidir. Çevremiz, ilişkimizde yeterince değer görmediğimizi, önemsenmediğimizi, yeterince sevilmediğimizi, bu nedenle de ilişkimizi bitirmemiz gerektiğini düşünebilir, bu yönde tavsiyelerde bulunabilir. Karşımızdakine duygu beslerken bu tavsiyeleri uygulamaya kalkmak ve ilişkiyi bitirmeye çalışmak bedeli çok ağır sonuçlar ortaya çıkartır. Ayrılık kararını verdiğimiz için geri dönüşümüz çok zordur. Dönmeye kalksak, bu defa da çevremiz tarafından eleştirilmekten, zayıf ve bağımlı görülmekten korkarız. Bunun için geri adım da atamayız. Karşımızdaki, tek taraflı alınmış ayrılık kararıyla çok incinmiştir, bize güvenini yitirmiştir. Ya ilişkiyi devam ettiremeyecek kadar çok kırılmıştır. Ya da istese de bize duyduğu öfke yüzünden intikam almaya çalışmış, burnumuz sürtsün istemiş, ilişkiyi nasıl bitirdiysek yine ilişkiyi bizim başlatmamız gerektiğini düşünmüştür.

Duygularımız ölmemişken, ilişkiyi bitirdiğimiz ilk günlerde, kendimizi iyi hissederiz. Karşımızdaki kendini kötü hisseder. İçimizdeki öfke, bizi arayacağı, ilişkiyi kurtaracağıyla ilgili beklentiden kaynaklanmaktadır. Bu bekleyiş ve öfke kendimizi güçlü hissettirir. Ancak, zaman geçtikçe, öfkemiz dinip ayrılığın acısını yaşamaya başladığımızda zayıflamaya başlarız. Daha çok özleriz, daha çok düşünürüz, içimizde yoğun sıkıntı nöbetleri yaşamaya başlarız. Onu kaybettiğimizi derinden hissetmeye başlarız, bu duygu kendimize olan güvenimizi yıkar. Her şey boşalır, anlamsızlaşır, değersizleşir. Zaman ilerledikçe karşımızdaki, öylece ortada bırakılmış olmanın öfkesini yaşar. İlk zamanlarda bekler, kaybetme korkusu yaşar, giden geri dönmedikçe öfke, nefrete dönüşür. Uzun bir süre sonra gidenin geri gelmeyeceğini anlayabilir, bu aylar hatta bazen yıllar sürebilir. Genellikle de bu süre içinde, gidenin yaşadığı duygu durumu çok daha kötüdür ve geri döner. Çevreden etkilenip ilişkiden ayrılmaya kalkanlar için, sonraki günler cehennem olur. Bir süre sonra yoğun suçluluk duyguları, kendini suçlamalar başlar.

İlişkiler zaman içinde yerine oturur. Kişiler birbirlerini zaman içinde tanır. Hepimiz biliriz ki, ilişkilerin başlangıç kısmı zordur ve ilişkide gerginlikler olur. Dostlarımız, yakınlarımız bizi gerçekten tanıyorlarsa, bizi korumaya çalışmak yerine açıkça eleştirebiliyorsa, bu süreçte bize büyük katkıları olur. Yeni ilişkimizdeki zorlanmalarda, gerginlik anlarında, ayrılığı düşündüğümüz anlarda bizi durdurur ve sakin olmamızı tembihlerler. Vicdanın rolünü üstlenir, özeleştiri yapmamızı sağlarlar. Bu noktada da, hem kişisel gelişimimize hem de ilişkinin gelişimine katkıları olur. Bu katkıların olumsuzluğu-olumluluğu çevremizle kurduğumuz ilişkilerin biçimine bağlıdır. Çevreyle kurduğumuz diyaloglarda bize en fazla katkıda bulunan, bizi iyi tanıyan, korumak yerine gelişmemiz için eleştiri yapabilen yakın dostlarımızdır.

Paylaşımın getirdiği sorunlar

İlişkimizle ilgili sorunları ailemizle paylaştığımızda, ailemiz genellikle bizi korumak için karşımızdakini eleştiren, temkinli hareket etmemiz için tavsiyeler veren davranışlar sergiler. Bazı ailelerde çocukları koruma; çocuklarının ilişkilerini, evliliğini koruma davranışıyla ortaya çıkar. Evliliğin devam etmesi yönünde çocuklarına eleştirel bir tavır alırlar.

Ailemiz bizi korumak isteyecektir. Yaşımız, eğitimimiz, mesleğimiz, kariyerimiz ne olursa olsun, canımızın yanmasına tahammül edemezler. Bu tahammülsüzlük, onların; karşımızdakini yargılamasına, kötülemesine neden olur. Ailemiz bize tavsiyelerde bulunup ilişkide tavır almamızı öğütleyip, çözülebilecek pek çok sorunun çözülememesine, hatta daha da derinleşmesine sebep olur. İlişkide olduğumuz kişi, ailemizin etkisi altında kaldığımızı düşünürse, kendisini ailemize tercih edilmiş hissedecek, bizim olgunlaşmamış bir kişiliğe sahip olduğumuzu düşünecek ve bize saygısı, sevgisi azalacaktır. Bu durum, var olan sorunu daha da derinleştirecektir. Bu ne-

denle, ilişkilerdeki sorunların ailelerle paylaşılması, genellikle olumlu bir sonuç doğurmaz.

Çocuklarını bir birey olarak kabul eden, onlarla çocuk gibi değil de, yetişkin ilişkisi kuran ailelerde durum farklıdır. Onlar çocuklarının ilişkisine müdahale etmeye kalkmazlar. Çocukları için üzülürler, ancak hayatın, çocuklarının hayatı olduğunun bilinciyle hareket edip, müdahale etmede, mesafeyi ayarlamayı iyi bilirler. Tavsiye istenirse tavsiyede bulunurlar, kendilerinden bir yardım isteniyorsa yardım ederler. Ancak, ailelerin büyük kısmı çocuklarıyla bu şekilde ilişki kurmaz. Onların birey olarak kabul etmedikleri çocukları da hayatlarının sonuna kadar birey olmadan, birey olamadan, bir yetişkin kişiliği sergilemeden bu dünyadan göçüp giderler.

Kendimizi mutsuz hissettiğimiz zamanlarda destek almak, kendimizi güvende hissetmek için ailemizi yanımıza almak, yanımızda hissetmek önemlidir. Kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Ancak, ailemizin koruyucu bir tavrı varsa sorunlarımız derinleşecektir.

Aile çocuğuna karşı sergilediği korumacı tavırda kendini düşünerek hareket eder. Büyük bir sevgi gibi görünen bu davranışın altında, çocuğunu değil de, kendi duygularını önemsemeleri yatmaktadır. Kendi kaygılarını, korkularını çocuklarının duygularına yeğlerler. Çocuklarının ilişkide çektiği sıkıntıyı, zorlanmayı görüp buna üzülürler. Bu sıkıntılı durumun devam etmesi onların canının yanmasına neden olduğu için bir an önce ilişkinin bitirilmesini isterler. İlişki bittiğinde çocuklarının canı artık yanmayacaktır ve aile de üzülmekten kurtulacaktır. Çocuklarının ne hissettiğini, ne yaşadığını bilmez, bilmeye de ihtiyaç duymazlar.

Bazı ailelerse, çocuklarının üzerinden karşı tarafla mücadeleye girişirler. Çocuklarına yapılan her olumsuz davranışı kendilerine yapılmış gibi algılayıp tepki gösterirler. Gururlarından dolayı, altta kalmamak için mücadeleye başlarlar. Çocuklarını, onların istediği şekilde davranmaları için motive eder, hatta zorlarlar. Bu davranışları geliştirmedikleri takdirde suçlama, yargılama hatta evlatlıktan reddetme, dışlama gibi durumlar bile ortaya çıkabilir. Tüm bu davranışlar ailenin

çocukla kurduğu benmerkezci ilişkiyi göstermektedir bize. Bu, aileden henüz kopamamış bireylerin, aileleriyle yaşadıkları ilişki biçiminin, evlilikleri ne kadar hırpaladığının bir göstergesidir.

İlişkimizi, bizi iyi tanıyan, düşündüklerini açıkça söyleyen bir dostumuzla paylaşmak bize en fazla katkıyı sağlayan paylaşımdır.

İlişki yaşarken, karşımızdakinin talepleri bizim rahatsız olduğumuz durumlarla karşı karşıya geldiğinde, karşımızdakini değil kendimizi önceler ve onun beklentilerine karşı duyarsızlık geliştiririz. Ancak, güvendiğimiz birisi yanlış anladığımız yerleri, bencil davranışlarımızı bize gösterirse, bakış açımız farklılaşır. Başkaları eleştirdiğinde gösterdiğimiz tepkiyle, bizi anlayan bir dostun eleştirisinde gösterdiğimiz tepki aynı değildir. Dostumuzu dinleriz, önemseriz, dostumuzun söylediklerini düşünürüz.

Karşımızdakini yanlış anlamamızın en önemli nedeni, duygularımızla bir ilişkide olmamızdır. Bu bizi kırılgan, hassas yapar. Bu yaşananlara benzer durumlarda, başkalarının hayatları söz konusu olduğunda farklı yorumlar yaparken, kendi yaşadıklarımızda aynı objektifliği gösteremeyiz. İlişkide kendimizle ilgili korkularımız ve kaygılarımız; algılarımızı, düşüncelerimizi çarpıtır.

Evliliğin ilk yıllarında sorunlar fazlaca yaşanır. Evlilik öncesi, duygu üzerinden yaşanan sıkıntılar, evlilikten sonra aynı evde iki kişinin yaşamasıyla ilgili soruna dönüşür. Çoğu zaman bu süreç büyük sorunların ortaya çıkmasına sebep olur. Evlilikler bu dönemde dışarıdan desteğe ihtiyaç duyar. Paylaşımlarımız bize bu desteği sağlar. Karşımızdakine hissettiğimiz duygular sebebiyle çarpıtılan algılarımızı gerçekçi hale getirmek, yanlış anlamalardan kaçınmak için desteğe ihtiyaç duyarız.

Arkadaşlık ve dostluk

Dost ile arkadaşı farklı kılan değerler vardır. Dost, yargılamadan duygularımızı, düşüncelerimizi paylaşabildiğimiz; yorumlarını, tavsiyelerini önemsediğimiz kişidir. Bize yakın olamayan kişilerin görüşlerini,

eleştirilerini kabul etmekten kaçınırız. Hiçbirimiz sorunlu, karşısındakinin duygularını önemsemeden hareket eden biri olarak görünmek istemeyiz. Bu nedenle eleştirilere, yorumlara kapalıyızdır.

Dostlarımız, güvendiğimiz kişilerdir. İyiliğimizi istediklerini, bizi gerçekten sevdiklerini biliriz. Sizi gerçekten sevdiğini hissettiğiniz, güvendiğiniz birisinin hakkınızdaki düşüncelerine kayıtsız kalamazsınız.

Anlık tepki gösterseniz de, zaman zaman, itiraz da etseniz söylediklerini dikkate alırsınız. Ve bu dikkate alış, çoğu zaman olumsuz davranışlarımızı görmemizi sağlayacaktır.

Dostlarımızla kurduğumuz ilişkiler, derinliğiyle, bizi anlayacaklarına, yardım edeceklerine, bizi önemseyeceklerine duyduğumuz güvenle diğer arkadaşlık ilişkilerimizden ayrılır. Dostlarımız genelde hemcinslerimizdir. Karşı cinsle dostlukların kurulduğu görülse de, genelde sorunlu ilişkilerdir.

Kimimiz dostluk ilişkilerimizi, sürekli kendimizi anlattığımız bir ilişki olarak görürüz. Sırların paylaşıldığı ilişkiler olarak algılanır, geri dönüşü yoktur, kişi sadece anlatır. Kimimizin dostluk ilişkileri tek taraflıdır, kişilerden sadece biri paylaşır, diğerinin ne hissettiği, sorunları önemli değildir. Bu ilişki biçimlerini sağlıklı kurulmuş dostluk ilişkisi olarak göremeyiz. İlişkinin bu biçimi arkadaşlık ilişkilerinin ihtiyaç ilişkisine dönmüş halidir.

Dostlarımızla arkadaşlarımızdan farklı olarak, yaşamımızı, duygularımızı paylaşırız, içimizi açarız. Hayatımızda bir ya da birkaç kişidir. Dostluk ilişkisinde güven duygusu çok önemlidir. Birine güvenmemiz zaman alır. Her paylaşımımızda karşımızdakini test ederiz. Bizi ne kadar anlıyor, anlamak için ne kadar çabalıyor, yargılıyor mu, anladıktan sonra yardım etmek istiyor mu, bizim için üzülüyor mu, bizi önemsiyor mu, değer veriyor mu? Yanımızda varlığını hissediyor muyuz?

Bu duygular, her paylaşımımızda farkında olmadan test edilir. Güven duyuldukça paylaşım artar. Paylaşım arttıkça korkuların, kaygıların boş olduğu görülür, bağlılık, güven artar. Güven arttıkça ilişkinin derinliği de artar. Paylaşımlar kişileri derinden bağlar. Kişilerin

birbirini tanımasını sağlar. Bu yüzden, arkadaşlarımızı yıllar sonra gördüğümüzde hatırlamayız belki, onların yüzlerini bile unutmuşuzdur, anılarımız yabancı gibi gelebilir; ancak dostlarımız böyle değildir. Yıllar sonra karşılaşsak bile, bir araya geldiğimizde ilişkimizdeki sıcaklık, samimiyet en baştaki haline döner. Tüm duygularımızı hatırlarız.

Başımıza kötü bir olay geldiğinde, kendimizi zayıf, güçsüz hissettiğimizde, kimseyle konuşmaya cesaret edemediğimizde ilk aklımıza gelen odur. Bazen onunla içimizde konuşuruz. Hayatımızda bizi gerçekten anlayan, hisseden, yardım etmeye çalışan birisi varsa şanslıyızdır. Dostlarınız kırılacağınızı, hatta onu kıracağınızı da bilse, sizin iyiliğiniz için bunları göze alır. Çünkü sizi sever. Onu dost yapan en önemli özellik de bu tutumu olmuştur. Bizde eleştirdiği davranışları değiştirmişizdir, hayatımıza katkısı olmuş, üzerimizde belirgin izler bırakmıştır. Güvendiğiniz, kendinizi paylaşabildiğiniz bir dostunuz yoksa karşı cinsle ilişkilerinizde büyük sorunlar yaşarsınız, kendinizi göremez, değiştiremezsiniz.

Dostlarımız özeleştiri yapmamızı sağlar. Hissettiğimiz duygular sebebiyle özeleştiriden kaçınırız; dostlarımız sayesinde kendine daha dönük, özeleştiri yapabilen birisi oluruz. Dostumuzun bize kattığı farkındalıklar yoksa dostluk ilişkimiz daha çok koruma ve kollama ilişkisidir.

Korumayan dostlar edinin

Kişilik yapımız, seçtiğimiz dostlukların yapısını da belirler. Eleştiriden hoşlanmıyorsak bizi koruyan, eleştirmeyen, her noktada bizim yanımızda olan ilişkileri tercih ederiz. Bizi kırmaktan korkan, bu yüzden de eleştiriden uzak duran, dinleyen, yorumdan kaçınan, yorum yaptığındaysa genelde bize hak veren dostlarımız olur.

Bu tür dostluklar, çok yakın gibi görünmesine rağmen derin değildir. Dinlenilmek, haklı bulunmak, destek olunmak, korunmak dost-

luğu bir yere kadar ilerletir. Bu ilişki biçimi hayatımızda derin izler oluşturmaz.

Hatalarımızı en uygun dille anlatıp bizi değiştiren, geliştiren ilişkiler hayatımızda çok daha önemlidir, değerlidir. Dostluğumuzu kaybetme pahasına, bizi kırma pahasına bize yardım etmiştir. Verdiği bu yarar, gerçek bir yarardır. Bu nedenle koruyucu dostluklarda kişiler birbirine çok yakın gibi görünse de, derin değildir.

Dostlukta önemli olan hususlardan birisi de paylaşımın tek taraflı olmamasıdır. Karşılıklı yardımlar, paylaşımlar varsa sağlıklı bir dostluk ilişkisinden söz edilebilir. Böyle değilse, dostluk ilişkimiz sorunludur. İki tarafın da anlaşıldığını, önemsendiğini, değer gördüğünü hissetmesi gerekirken, tek ayağı eksik bir arkadaşlık ilişkisidir yaşanan.

Dostluklarımızın derinleşmesini sağlayan, iki tarafın da birbiri hakkındaki düşüncelerini, duygularını birbirine söyleyebilmeleridir. Bu açıklık, diğer sorunların konuşulabilmesini sağlar; çünkü güven oluşturur. İlişkinin kendisinin konuşulması birbirini anlamayı, kişinin zayıf yerlerinin görülmesini sağlar.

Değer verdiğimiz dostumuzu sadece ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda hatırlamayız. Onun ne durumda olduğunu hissetmek, bize ihtiyacı olduğunu hissettiğimizde istemeden bunu yapmaya çalışmak... Dostluk ilişkilerimizde bazen konuşmaya ihtiyaç olmaz. Bir duruş, bir bakış, ses tonu çok şey söyler. Aranıp sorulmanın, merak edilmenin, önemsenmenin, dinlemenin, anlamaya çalışmanın tek taraflı olduğu bir ilişkide değerden söz etmek mümkün değildir. Değer vermek, bize verilen değerin karşılığını vermekle mümkün olur. Çabayı, emeği gerektirir...

Karşı cinsten dost olur mu?

Modern hayat karşı cinsle de arkadaşlık yapılabileceğini söyler bize. İnsanların karşı cinsten birisiyle arkadaşlık etmesinin kimseyi "sapık" yapmayacağı, kişileri "potansiyel sapık" olarak görmemek

gerektiği yönündeki bu iddialar, karşı cinsle olan ilişkileri rahatlatır. Ancak ilişkideki bu rahatlama, beraberinde başkaca sorunları da getirebilir. Bu ilişki biçiminin sorun üretme potansiyeli oldukça yüksektir. Çünkü karşı cinsle kurulan arkadaşlıklarda iletişim tek boyutlu yürümez, yürüyemez. Cinsel karşıtlık ilişkinin arkadaşlık ilişkisinden çıkma riskini beraberinde getirir. Yani bu ilişki, her an başka bir ilişki biçimine yani karşı cins ilişkisine dönüşebilir. Bu riski/potansiyeli/ihtimali bünyesinde taşır. Bu açıdan sorun yaratma zemini oldukça fazladır.

Bu durumun ortaya çıkmasının nedeni cinsel kimliğimizle ilgili değer görmeye duyduğumuz yoğun ihtiyaçtır. Cinsel kimliğimizle değer görme ihtiyacı, hayat içindeki değer görme taleplerinin en yoğunlarından biridir. Bu ihtiyaç bazen duygu hissetmediğimiz birine karşı tanımlayamadığımız duygular geliştirmemize, onunla ilgili algılarımızın değişmesine neden olur. —Konunun bu kısmı cinsel kimlik ve cinsellik bölümünde ayrıntılı olarak işlenmiştir-

Karşı cinsten birine ihtiyaç hissetmek, karşı cinsle kurulan ilişkileri de bu anlamda sıkıntıya sokar. Kendi içinde ilişkinin başka bir zemine kayma ihtimalini taşır.

İki tarafın da duygularını başka bir karşı cinsle ilişkiye bağlamış olması, birbirlerine duygu hissetmeyecek kadar uzak hislere sahip olmaları, sorunu ortadan kaldırabilir. Ne var ki, hayatımızda yaşanan kritik dönemeçler vardır. Buralarda zayıfızdır. Kadın ya da erkek olarak kendimizi eksik, yetersiz, değersiz, güçsüz hissettiğimiz anlar vardır. Bu anlarda arkadaşlık ilişkisi, karşı cins ilişkisine dönüşebilir.

Taraflardan birisinin sevgilisinden ayrılıp yalnızlığa düşmesi, karşı cinse ihtiyaç hissetmesi; sevgilisiyle, eşiyle kavga eden birisinin öfkesi, bu arkadaşlıkları sıkıntıya sokar. Çünkü ilişki sırasında yaşadığımız gerginliklerde, kendimizi eksilmiş hissederiz, karşı tarafı kaybetme korkusu yaşarız, karşımızdakinin olası yokluğuna karşı ortaya çıkacak zayıflık ânını başka bir karşı cinsle kapatmaya çalışırız;

çünkü karşı cinsle ilişkiler, kendimizi zayıf ve güçsüz hissettiğimiz durumlara karşı en güçlü savunma mekanizmasıdır.

Sevgilimiz, eşimiz bizden ayrılmak istediğinde, ayrıldığında zihnimiz onun yerini dolduracak birisini arar, ona odaklanır. Kendimizi değerli hissedebilmek, kendimize olan güvenimizi ayakta tutmak için böylesi bir aidiyet duygusuna ihtiyaç duyarız. Doğru olmadığını düşündüğümüz için bir ilişkiye girmesek de, bu eğilim her insanda mevcuttur. Bu nedenle karşı cins arkadaşlıklarının böylesi zayıf bir yanı vardır. Kişiler birbirine herhangi bir "duygu" hissetmeseler de; eşle, sevgiliyle yapılan bir kavga sonrasında arkadaşın karşı cins olarak algılanması mümkün hale gelmektedir.

Bu davranışı eşimize, sevgilimize zarar vermek için yapmayız. Karşımızdakini kaybetmiş ya da kaybetmek üzereyizdir, eksik kalmışızdır. Bu eksikliği, boşluğu, değersizliği karşı cinsle kapatmaya çalışırız. Özgüvenimizi artırmak için yürünecek mesafe çok uzundur ve zordur. Bununla uğraşmak yerine, kolay olan yol hemen bir "muadil" arayışıdır. Böyle anlarda yakınımızdaki karşı cins arkadaşlıkları potansiyel ilişkilerdir.

Bu risklere rağmen, karşı cins arkadaşlığının olumlu yanları da vardır. Hemcinsimiz olan dostumuz bize yardım etmeye çalışsa da, davranışlarımızla ilgili uyarılarda bulunsa da, sonuçta o da karşı cinsi eksik tanıyan birisidir. Kendi tecrübelerinden, çevresinde gördüğü ilişkilerden yola çıkarak yorum yapar. Karşı cinsi en iyi karşı cins bilir. Neyi yanlış anladığımızı, neyi anlamadığımızı bize en iyi o cinsten bir dostumuz söyleyebilir. Güvenilir bir dostluk ilişkimiz varsa ilişkimize ayna tutacaktır. Ancak, bu ilişkinin ortaya çıkaracağı sorunları gündemde tutmak, ilişkinin bu riskli boyutunu dostumuzla zaman zaman konuşmak gerekir.

Karşı cinsle kurulan dostlukların önemli iki nedeninden biri hemcinslerle rekabet etmekten kaçınmak, diğeri özgüven arayışıdır.

Hemcinsler arasında rekabet, kendimizi değerli hissetme arayışlarından biridir. Sorunlu bir yönelim olsa da bu rekabetten değer üretmeye çalışırız.

Karşı cinsle kurulan ilişkilerde rekabet davranışları sergilemeyiz. Aynı cinsten olmadığımız için onunla rekabet etmeyiz. Hepimiz karşı cinsle ilişkide kurulan arkadaşlıklarda kendimizi güvende hissederiz. Kıskançlıklar, buna bağlı gelişen tepkisel durumlar, aynı cinslerin birbirine hissettirdiği değersizlik duygusu, kendimizi kıyaslamalar ve daha pek çok olumsuz duyguyu karşı cinsle kurduğumuz arkadaşlıklarda yaşamayız. Bu arkadaşlıklar sosyal ihtiyacımızı karşılarken–değer görme, aidiyet-, bir yandan da risksiz bir ortam yaratır.

Karşı cinsle dostluğun getirdiği bir başka avantaj ise öz güvenimizi artırmasıdır. Karşı cinsten ilgi görmek kendimizi değerli hissettirir. Karşı cins ilişkileri, özellikle ergenlik çağlarından başlayarak kendimize olan güvenimizi edindiğimiz önemli alanlardan biridir. Bu nedenle karşı cins tarafından önemsenmek, beğenilmek önemli bir ihtiyaç haline gelir.

Bazılarımızda, karşı cinsten gördüğümüz değer, zaman içinde bir savunma mekanizmasına dönüşebilir. Hayatla ilgili kaygı duyduğumuzda, kendimize güvenimizi yitirdiğimizde, karşı cinsin ilgisiyle, verdiği değerle kendimizi değerli, özel hissederiz. Bu bir ilişkiden çok, güvenimizi yitirdiğimiz bir duruma karşılık karşı cinsi bir savunma aracı olarak kullanmak, eksilen yanımızı tamamlamaktır. Bu noktadan bakılınca karşı cinsle geliştirilen arkadaşlıkların, bağımlı bir yanı vardır. Çünkü kendimizi güvende, değerli hissetme ihtiyacı için savunma mekanizması olarak kullanılmaktadır. Savunma mekanizması zaman içinde ego tarafından bir bağımlılığa dönüşür. Onun yerine başka bir bağımlılık transfer etmediğimiz sürece, ondan kopamayız.

Karşı cinsle ilişkinin bağımlılık dışında yarattığı başka bir tablo, karşı cinsle ilişkilere yeteri kadar değer vermemizi, ilişkilerin içine girmemizi engellemesidir. Bu, iki taraflı olarak ortaya çıkar. Karşı cinsle kurduğumuz bu çapraşık ilişki –arkadaşlık ilişkisi, potansiyel karşı cins ilişkisini de içerir. Bu anlamda çapraşıktır-, sevgilimizi/eşimizi tedirgin eder. İlişkilerimizde güvensizlik oluşturur. Diğer yandan, karşı cinsi savunma mekanizması olarak kullanmamız yaşadığımız ilişkilere kendimizi bırakmamıza engel olur. Çünkü her zaman

alternatif söz konusudur. Karşı cins arkadaşlıklarımız, kaçınıp saklanacağımız ilişki olarak hayatımızda yer tutar. Bu durum sorun çözmeye karşı ihtiyacımızı azaltır.

Yorumlarda sübjektiflik sorunu

İlişkilerimizle ilgili dışarıdan bir gözün yorumunu almak, ilişkimizle ilgili öz eleştiri yapabilmek, göremediğimiz yerleri fark etmek açısından önemlidir. Ancak dışarıdan bakan göz objektif bakmıyor ve duygularını yorumlarına karıştırıyorsa bizim sorunu doğru görmemize bir faydası olmaz hatta bazen bizim algılarımızdaki hataları destekledikleri için sorunu büyütürler. Bu durum sorunları paylaşma ve karşımızdakilerden geri bildirim alma noktasında sıkıntı doğurur.

Çevremizdekilerin hakkımızda yorum yaparken, objektif mi davranıyorlar yoksa bizi koruma içgüdüleri; acı çekmemize tahammül edememeleri mi o yorumları yapmalarına neden oluyor, bunu çoğu zaman bilemeyiz.

"O seni zaten sevmemişti."

Cümlesinin, ilişki yaşadığımız kişilerle sorun yaşadığımızda ya da ondan ayrıldığımızda, söylendiğine şahit olmuşsunuzdur. Bu sözler gerçek bir tespit midir? Yoksa karşımızdakinin bizim birlikte olduğumuz kişiye öfkesi mi buna neden olmaktadır? Ya da böyle düşünmese de biz böyle düşünürsek bir an önce ondan soğuruz ve artık acı çekmeyiz diye düşündüğü için mi bu sözleri söylemektedir?

Elbette bunları bilmek zor...

Bize dışarıdan yorum yapan kişiler, bizi korumasalar da tamamen objektif olmaları mümkün değildir.

Neden?

İnsan kendisiyle çelişemeyen bir varlıktır. Çelişki yaşadığında, savunma mekanizması geliştirip, bastırır, kendine göre gerekçeler bulur ya da dışarıdaki gerçekliğe uyum sağlamak zorunda kalır. Ne demek bu? Sevdiğimiz için değil de kaybetmekten korktuğumuz için

yaptığımız davranışlarımızı örnek verelim. Bu davranışları korkuyla yaptığımızı kendimize itiraf etmek, kabul etmek davranışlarımızı değiştirmek zorunda bırakır bizi. Davranışlarımızı karşımızdakini kaybetmekten korktuğumuz için yaptığımızı kendimize söylememiz, kendimizi zayıf hissettireceği için o davranışı terk etmek zorunda bırakır bizi. Kendimizi zayıf ve güçsüz birisi gibi görmemize neden olacağı için, bu davranışları değiştirmek zorunda kalırız. Bu nedenle zihnimiz korkuyla yüzleşmemek için savunma geliştirir ve korkuyu bilinçaltına iter. Sevgiden değil de korkudan tutum geliştirdiğimiz gerçeğini bilincimiz reddeder ve bu davranışları bir sevgi davranışı olarak yorumlar. Korkuyla ilişkiye devam etmek kendisiyle çelişmesine neden olacağı için zihin korkuyu ve korkuyla davrandığı düşüncesini bilinçaltına gömer. Bu savunma mekanizmasıyla kişi var olan gerçekliği kaldıramadığı, bu gerçekliği fark ettiğinde kendisiyle çelişemeyeceği için, durumu kendine göre algılar, yorumlar. Olayları görmek istediği şekilde görür, algısını farkında olmadan çarpıtır.

Olayları görmek istediğimiz gibi görme ihtiyacı, davranışı, sadece kendimizi ilgilendiren durumlara karşı değil, çevremizdeki her şeye karşı bu tavrı geliştirmemize neden olur. Yukarıda örneğini verdiğimiz kaybetme korkusuyla yapılan davranışları sevgi olarak gören kişi, başkalarına yorum yaparken de aynı şekilde yorumlayacaktır, aksi takdirde kendisiyle çelişecektir. Örneğin ilişkisinde karşısındaki kaybetme korkusuyla davranmaktadır. Bu tablo onun ilişkide kendini değersiz hissetmesine, karşısındaki eşine de bağımlı biri gibi yansımasına neden olmaktadır. Kendi hayatımızda kaybetme korkusuyla bir ilişki yaşamıyorsak yorum yapacağımız bu kişiye sağlıklı bir yorum geri bildirim verebiliriz. Ancak eğer bizim hayatımızda da kaybetme korkusuyla hareket ettiğimiz bir ilişki varsa ona gerçekçi bir yorum yapamayız. Kendimize ne söylüyorsak ona da aynı yorumları yapar, tavsiyelerde bulunuruz. Yani kendimizden yola çıkarak ona yorum yaparız ki bu yanıltıcı bir yorumdur.

Dostlarımız, ailemiz bize yorum yaparken kendi deneyimlerinin, tecrübelerinin ürünlerini bize aktarmaktadır. Hepimiz karşımızdakiyle

ilgili yorum yaparken, bir taraftan kendi zihnimize döneriz, kendi hayatımıza, tecrübelerimize döneriz. Bu durum bir empati yetersizliğidir. Ancak bu, hepimizin karşımızdakini dinleme, anlama sürecinde sergilediği bir tutumdur. Karşımızdakini anlayabilmek için kendi hayatımızla eşleştirmeye kalkar, aktarılan olayın bir benzerini kendi geçmişimizde ararız ve buradan yorum yapmaya çalışırız. Bu da kendi hayat görüşümüzden yola çıkmamıza neden olur. Bu nedenle aktardığımız yorumlar sübjektiftir. Karşımızdakine kendi karşı cins algımızı, ilişki algımızı, aktarmış oluyoruz. Bu objektif bir tutumu dışlayan bir süreçtir.

Aldatılan bir kadına;

"Olur böyle şeyler, erkekler böyle yapar zaten." diyerek geçiştirmeye çalışan biri, muhtemeldir ki kendi hayatında da benzer davranışlar sergilemektedir. Bunu söyleyen bir erkekse eşini aldatmayı çok önemsemeyen biridir-muhtemelen ya aldatmış ya da halen aldatan biridir-, kadınsa muhtemelen eşi tarafından aldatılıyordur bunu göz ardı ederek ilişkisini sürdürüyordur ya da geçmişte aldatılmıştır, yeterli tepki gösterememiştir ilişkisini kaybetmekten korktuğu için ve ilişkisini devam ettirmiştir. Bu kadın ya da erkek aldatılan bu kadında kendi hayatıyla çelişen bir yorum yapamaz, yapmaya kalkarsa kendi hayatıyla yüzleşmek zorunda kalır. Bundan da rahatsızlık duyar. Zaten rahatsızlık duyduğu için olayı görmek istediği gibi görmemiş midir? Kendimizi rahatız edecek bir tavsiyeyi, kendimizle çelişecek bir öneriyi, yorumu karşımızdakine yapamayız. Çünkü çelişki bilinci gerer.

Kadınların kaprisli olduklarını ve bu nedenle bu davranışlara takmamak gerektiğini öğütleyen bir erkek, muhtemelen kendi hayatında da benzer bir davranışa bu tepkiyi veriyordur.

Bunlar bize şunu göstermektedir:

İlişkilerde doğrular değil, duygular vardır. Herkesin kendine göre doğruları, yargıları vardır. Bir terapist bile olsak, hepimiz kendi sübjektifliğimizden yola çıkarak yorumlar yaparız. Sübjektif davranmamak mümkün müdür? Doğruların ve yanlışların

olmadığı, izafi olduğu bir süreç/durum için objektiflikten bahsedebilir miyiz?

Hal böyle olunca, davranışlarımızla ve ilişkimizle ilgili yapılan yorumları "doğru" olarak kabul etmek ve bunları uygulamaya kalkmak gerçekçi değildir. Zaman içinde sorun çıkartır. Böyle bir tavır, yorum yapan kişiye ya da kişilere bağımlılığa yol açar. Bu nedenle kişinin kendi duygularını anlamaya, tanımaya çalışması gerekir. Bize ilişkimizde nasıl davranacağımızı, ne yapacağımızı ancak duygularımız söyler, çünkü onlar için ve onlarla yaşarız.

Dışarıdan gelen geri bildirimlerin sadece yorum olduğunu unutmamamız gerek. Yorumu yapanın yaşadığımız olayı görmemesi, bizim yaşadığımız olayları anlatırken kendi sübjektifliğimizle aktarmamız, yorum yapacak olan kişinin bizimle ilgili hissettiği duyguların yorumu etkilemesi ve yorum yapacak olan kişinin kendi hayat, ilişki, karşı cins algısını bize aktaracağı gerçeğini dikkate alarak yorumlara sadece yorum olarak yaklaşmamız gerekir. Tavsiyeleri olduğu gibi alıp uygulamamamız gerekir. Dışarıdan yorum alsak da kendi doğru bildiğimiz şekilde davranmamız gerekir. Aksi durum dengemizi bozar. Karşımızdakine tutarsız davranışlar geliştirmemize neden olur. İçimizden gelmeyen davranışlar sergilemek hem bizi rahatsız eder, hem de karşımızdakini şaşkına çevirir.

Bu nedenle, gelen yorumları bir gerçeklik olarak değil, kendimizi, karşımızdakini, ilişkimizi daha iyi anlamak için veri olarak kullanmamız gerekir.

"Karşındaki haksız!"

Ya da,

"Sen haksızsın!" gibi yorumları doğru kabul edip, özür dilemek ya da karşımızdakinin özür dilemesini beklemek, ilişkinin dengesini bozar. Bu yorumları hemen hayata geçirmek yerine, yorumu yapanın neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışmamız ve bu anlama sonucunda o yorum bizim de yorumumuz olmuşsa davranış geliştirmemiz gerekir.

"Haksız olduğumu düşünmenin nedeni ne? Nereyi görmüyorum? Nereyi yanlış anlıyorum?"

Bu sorularla adım atmak, süreci daha doğru ilerletmemizi sağlar. Bize yorum yapan, neden öyle düşündüğünün yorumunu yapar. Farkında olmadığımız bir durum varsa onun cevabıyla bunu fark ederiz, yoksa açıklama içimize oturmaz. Onu doğru anlayıp anlamadığımızı sorularla açmaya çalışırız ve eğer yine içimize oturmuyorsa, kendi bildiğimiz şekilde hareket etmemiz gerekir. Biz yanılıyor olabiliriz. Onun bize göstermek istediği şeyleri görmek istemiyor, kendimizle yüzleşmekten kaçınıyor olabiliriz. Ancak yanılıyor olsak da kendi bildiğimiz, doğru olduğuna inandığımız şekilde hareket etmemiz gerekir. Aksi takdirde biz farklı düşünürken, yorum yapanın tavsiyeleri doğrultusunda davranışlar sergilemek, çelişkili durumlar yaratmamıza neden olur.

Gelen yorumlar bizim gerçekliğimize uyuyorsa bunu anlarız, fark etme böyle ortaya çıkar. İçiniz birden aydınlanır. Olayın, daha önce görmediğiniz bir yanını birden fark edersiniz. Ya öfkenizden, ya beklentinizden, ya korkunuzdan ya da kaygınızdan dolayı görmediğiniz bir boyutu keşfedersiniz. Duygularınızın sizi nasıl yanılttığını fark edersiniz ve birden algınız değişir.

İşte yorumun gücü buradadır, size kendinizi fark ettirerek davranışınızı değiştirtmesidir. Aktif olan sizsinizdir.

Yorum yapanı sadece yorum yapan kişi olarak algılayıp, karar sürecine dahil etmemek bir yetişkin davranışıdır. Ancak bizim gibi ataerkil kültürlerde sorumluluk karşımızdakine bırakılır. Terapistlerden yardım alan kişilerin, ne yapmaları gerektiğini terapistten öğrenmeye çalışmaları aynı düşüncenin, bilinçaltı refleksin ürünüdür. Terapist doğrusunu biliyordur ve onun söylediği yapılırsa amaca ulaşılacaktır. Ancak bu tavır bir ebeveyn-çocuk ilişkisi tavrıdır.

Bir terapist size ancak kendinizi gösterebilir. Ayna olabilir. Size doğru olarak sunduğu önerilerde her zaman yanılma payı vardır, yukarıda sıraladığımız nedenlerden ötürü. Bu nedenle bir yetişkinin bir terapistten yardım alırken bile onun yorumlarını sadece kendini

anlamak için kullanması gerekir. Aynen, olduğu gibi uygulamak, buna ihtiyaç hissetmek yoğun kaygıları olan, kendine güvenmeyen bir kişiliği gösterir.

"Sokma akıl" diye tabir edilen ve eleştirilen davranış kalıbı budur. Başkalarının aklıyla hareket etmemek, ancak onların aklından, düşüncelerinden, tecrübelerinden, bilgilerinden istifade etmektir kendine güvenen kişi davranışı. Kişisel sorumluluk ancak böyle kazanılır: Başkalarına değil, kendi duygularınıza, düşüncelerinize güvenerek hareket etmek...

Bunu yapabilmek için insanın kendini anlayabilmesi gerekir. Kendi duygularına, içine, iç dünyasına dönebilmesi gerekir. Bu zordur. ***İnsan, kendini bilmediği için savrulur, başkalarının fikirlerinden etkilenir ve bunları uygulamaya kalkar. Kendi hislerinizi, düşüncelerinizi bilirseniz, hiçbir şeye ihtiyacınız olmaz.***



İnsanlar kıyafetleriyle karşılanır, fikirleriyle uğurlanır:

Anonim

KİMLİK İLETİŞİMİ

Çevremizle kurduğumuz tüm iletişimlerde, genelde, o kişinin duygularıyla, düşünceleriyle, kendisiyle değil de onun sahip olduğu kimlikleriyle ilişki kuruyoruz. Nadiren, o kişiye bir kimlik atfetmeyip, onu sadece bir insan olarak algılayıp, bu şekilde ilişki kuruyoruz.

Ne demektir kimlik üzerinden iletişim kurmak?

Karşımızdakiyle iletişim kurarken, onun bir sıfatını, bir özelliğini öne çıkarmak, onda gördüğümüz bir özellikten yola çıkarak ona bir rol biçmek ve bu rol üzerinden iletişim geliştirmektir. O kişinin kim olduğu, nasıl birisi olduğu hakkında zihnimizde önceden edinilmiş tanımlar vardır ve bu tanımlar üzerinden hareket ederek, iletişim kurarız.

Karşımızdakinin eğitim seviyesi, kariyeri, statüsü, zenginliği, dışarıya yansıttığı kişilik özellikleri, cinsiyeti, yaşı, rengi, dini, etnik kökeni gibi birçok özellik o kişiyle kurduğumuz ilişkiyi biçimlendirir. Karşımızdakinin sahip olduğu kimlikler, bizim buna uygun beklentiler geliştirmemize neden olur. Bu beklentilerin karşılanmaması durumunda rahatsızlıklar geliştiririz. Karşımızdakini salt bir insan olarak algılamayız, bu şekilde ilişki kuramayız.

Ebeveyn-çocuk iletişimi

Ebeveyn çocuk ilişkisini bu iletişim biçimi için örnek olarak verelim. Birey kişiliği oluşturamamış anne babaların gözünde çocuklar, sadece bedenleri yetişkinlerden küçük olan insanlar değildir. Onların duyguları da düşünceleri de küçüktür, kendilerine zarar verirler,

geleceği göremezler, bu yüzden korunmaları, öğretilmeleri gerekir. Doğrular ve yanlışlar üzerine eğitilmeleri gerekir. Birey kişiliğine sahip olamamış anne baba için evlatları eğitilmesi, öğretilmesi, yetiştirilmesi gereken çocuklarken; birey kişiliği oluşturmuş anne babanın gözünde çocuklar fiziki yapıları küçük olsa da, duyguları, düşünceleri olan, seçimleri olan, kendine ait bir hayatı olan ve desteklenmesi gereken insanlardır, bireylerdir. Çocuklarının bir hayatları vardır ve onların hayatına saygı duymak zorundadırlar. Kendi beklentilerini, kaygılarını, korkularını çocuklarının üzerine yansıtamayacaklarını bilirler. Kendilerine yapıldığında rahatsız olacakları hiçbir şeyi çocukları için yapmazlar.

Anne baba çocuğuyla kimlik üzerinden ilişki kurduğunda, onu bir insan olarak değil, kültürel bir nesne olarak görür, bu algıyla hareket eder, çocuğun korunup kollanması, eğitilmesi, sorumluluk verilmesi, doğru ve yanlışın öğretilmesi gereken varlık olarak görür. Çocuklar doğuştan eksiktir, zayıftır, yanlış yaparlar; bu nedenle eğitilmeleri gerekir. Çocuğunu bir birey olarak görüp, bu şekilde ilişki kuran anne babanın çocuğuyla iletişimiyle, onu kültürel bir nesne olarak algılayıp, ilişki kuran anne babanın çocuğuyla iletişimi birbirinden farklıdır. Birinde çocuk bir varlık olarak ilişkide tanınır, varlığı kabul görürken, duyguları, düşünceleri önem görüp, kendini değerli hisseder. Diğerinde ise zaman zaman bastırılan, zorlanan, engellenen, anne ve babanın kaygılarını, korkularını beklentilerini üzerinde taşıyan, anne ve babayı kaybetmekle kendi olmak arasında sıkışan, kendini bu nedenle değersiz hisseden bir çocuk vardır.

Birinde insan olmak durumu üzerinden ilişki kurulurken, diğerinde kimlik üzerinden ilişki kurulmaktadır. Kimlik üzerinden ilişki kuran ailede çocuklar yaşları büyüyüp, yetişkin olsalar da, çocukmuş gibi algılanmaya devam eder. Anne babanın tutumları değişmez, değişimler de anne babayla çatışma kaçınılmaz olur. Yetişkin olduklarında çatışma olmadan kendi hayatlarını kuramazlar.

Tüm iletişim bu kimlik üzerinden yürüdüğü için, duygular da bu kimlik üzerinden inşa olur. Baba ya da anne olmak çocuğu korumak,

engellemek; davranışlarını, doğruyu, yanlışı onun adına belirlemek olarak görürler. Bunun tersi olan durumlarda kendilerini anne ve baba olarak değersiz hissederler. Çocukların "Benim hayatım bana ait buna karışamazsınız." sözü, son derece insani bir tepki ve dirençtir. Anne baba bunu kendilerinin ebeveyn olarak görülmemesi olarak algılar ve sözden incinirler.

Kimlik iletişimi, kurulan ilişkide kimin nasıl davranacağını, hangi sınırlar içinde hareket edeceğini belirlemekle kalmaz, hangi durumda nasıl bir duygu hissedeceğimizi de belirler. Çocukları tarafından ihtiyaç duyulmayan anne ve babalar bu nedenle yaşlandıklarında yoğun şekilde değersizlik duygusuna kapılırlar ve çocuklarından ilgi beklerler.

Gündelik hayatta ebeveyn ve çocuk ilişkisinden verdiğimiz bu örneğin benzeri pek çok kimlik iletişimlerimiz var. İlişkilerimizin yakınlığı, uzaklığı, fiziksel farklılıklarımız ve sosyal açıdan diğer farklılıklarımız iletişimimizi biçimlendirir. Bu biçimlenme ilişkileri sıkıntıya sokan en önemli etkendir. Çatışma oluşturur. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide ailenin ilişkiyi algılayış biçimi, ebeveyn ve çocuk arasında yaşanacak iletişim sürecini bize gösterecektir. Ya çatışma ilişkisi ya da anlayış, paylaşım ve desteğe dayanan sevgi iletişimi ilişkisi...

Rol iletişimi, gerçek iletişim değildir

Ebeveyn çocuk iletişimindeki bu kimlik iletişimi hayatın farklı noktalarındaki iletişimlerimizde de kendini gösterir. Kariyerinin bizden yukarı olduğunu düşündüğümüz biriyle konuşurken hissettiğimiz duygularla, kariyerinin bizden daha aşağıda olduğunu düşündüğümüz biriyle konuşurken hissettiğimiz duygular aynı değildir. Duygularımızdaki farklılık karşımızdakine olan davranışlarımızda da farklılığa neden olmaktadır. Müdürümüzle konuşurken takındığımız tavırla bizimle eşit seviyedeki iş arkadaşımıza takındığımız tavır aynı değildir. Bu farklılık, karşımızdaki kişiyle iletişimimizi insan olan yönüyle değil, üzerine giydiği kimliğiyle kurduğumuzu gösterir.

Üniversite mezunu biriyle konuşurken takındığımız tavırla, ilkokul mezunu biriyle konuşurken takındığımız tavır aynı olmamaktadır. Bir profesörle konuşurken gösterdiğimiz özenle toplumdaki herhangi biriyle kurduğumuz ilişkideki özen farklıdır. Örneğin doktorlar girdiği her ortamda kişi olarak değil, mesleki kimlikleriyle değer görür, onlarla bu şekilde iletişim kurulur. Belediye Başkanıyla, belediyede çalışan herhangi bir işçinin yanında farklı duygular hisseder, farklı davranışlar sergileriz. Kendine güvenen güçlü birine karşı davranışımızla, çekingen birine karşı davranışımız aynı değildir.

Karşımızdaki tarafından değersiz görülme korkusu, değer görme ihtiyacı, yetersizlik hissi, endişe, korku ve daha pek çok duygu bizim ilişkilerimizde kendimiz gibi olamamamıza neden olur. Bizler insanlarla hiyerarşik ilişkiler kuruyoruz. Engellilere acıyoruz. Görüştüğümüz kişi dindarsa veya laikse ya da etnik kökeni neyse ona göre tavır geliştiriyoruz.

Karşı cins iletişimi

Kişinin sahip olduğu roller, toplumsal kimlikler bizim onunla ilişki kurmamızı biçimlendiren temel unsur, olur. Karşı cins ilişkilerinde de kadın ve erkeklere giydirilmiş kültürel, toplumsal roller ve kimliklere tanım getirmekte, kimliklerden bu tanıma uygun davranışlar geliştirmesini beklemektedir. Erkeklerin ve kadınların birbirinden farklı varlıklar olduğu, bu iki ayrı cinsin; hayata bakışının, ilişkiyi algılayışının, duygularının birbirinden farklı olduğunu, ayrı dünyalarının olduğunu biliriz. Karşı taraf ne yaparsa yapsın bu duyguları tam olarak anlamayacağını, aradaki çatışmaların, yanlış anlamaların, sorunların kadın erkek farklılığının yarattığı yanlış anlamalar olduğunu düşünürüz.

Karşı cinsi tanımak için o cinsel kimlikle ilgili kitaplar okur, filmler izler, karşı taraf sanki saklı bir ülke, gizli bir hazineymiş, bizim bilmediğimiz bir yere ait bir canlı türüymüş gibi algılar ve onu tanımaya çalışırız.

Karşı cinsin bizim gibi bir insan olduğunu düşünmediğimiz için, onun davranışlarını anlamakta zorlanırız. Zihnimizdeki erkek ya da kadın tanımına uygun tutumlar sergilenmediğinde onu algılamakta zorlanmaya başlarız. Ben odaklı baktığımız için, bizden farklı olduğunu düşündüğümüz herkesin bizden farklı duyguları olduğunu düşünürüz. Bu da karşımızdakini anlayamamamıza neden olur. Bu duruma bir de karşı cins olmak gibi önemli bir farklılık eklenince durum daha da karmaşık bir hal alır.

Cinsel kimlik üzerinden iletişim kurmak, toplum tarafından belirlenmiş kültürel kodlarla iletişim kurmaktır. Örneğin, yemek yapmak kadının işidir, erkek bu işten anlamaz. Çocuğa bakmak, evi silmek, süpürmek, ortalığı toplamak gibi davranışlar kadına aittir. Neden? Çünkü erkekler bu işten anlamaz. Geçmişte, bu işler erkeklere yakışmaz olarak bakılırdı.

Bu işlere kadınların yatkın olduğu, erkeklerin bu işleri beceremeyeceğiyle ilgili yargılar, erkek ve kadın kimliğine yüklenmiş kültürel algılamalarla ilgilidir. Değiştirilemez gerçekler değildir. Doğru ya da yanlış da değildir. Bunlar öğrenilen şeylerdir. Şu anda var olan ayrımlar, doğanın kanunlarının kültürel ilişkilerimize yansıtılmasıyla oluşmuştur. Kültürün temel belirleyicisi erkektir. Erkek güçlü taraf olduğu için belirleyici olan taraftır. Tıpkı doğada olduğu gibi... Doğada da güçlü olanın kanunu geçerlidir, onun kuralları tanınır. Mevcut kültürel yapımızda geçmişte bunun izlerini çok yoğun taşırken bu tablo giderek gücün egemen olmadığı, insan olma hakkının, yaşama hakkının, hukukun egemen olduğu bir toplum düzenine doğru kayış göstermektedir. Kadın ve erkeğin sorumluluklarını, yetkilerini birbirinden ayırmak, kadın erkek ilişkilerini güç ekseninde, hiyerarşik bir iletişim biçimiyle ayırmak, şekillendirmek demektir.

İlişkiyi başlatan, ilgi gösteren, iltifat eden erkek olmalıdır. Neden? Çünkü güçlü olan odur. İsteyen, alan o olmalıdır. Kültürümüz böyle söylüyor. Kadın naiftir, zariftir.

Cinsel ilişkiyi başlatan, arzulu olan, erkek olmalıdır. Neden? Çünkü kültürümüz bu şekilde biçimlenmiştir.

Karşı cinsi bir insan olduğu gerçeğiyle algılamak, bunun üzerinden onunla ilişki kurmak yerine, onunla cinsel kimlik üzerinden, yani kültürel beklentiler, rollerle iletişim kurmak iletişimi en çok zedeleyen hususlardır. Kültürel algılar üzerinden, birbirimize rol ve sorumluluk biçmek ilişkileri sıkıntıya sokmaktadır. İçimizden gelmediği halde ya da farklı düşündüğümüz halde, sırf erkek olduğumuz ya da kadın olduğumuz için bir takım davranışları sergilemek zorunda kalmak, sorumluluk yüklenmek hepimizi sıkıntıya sokmaktadır. Bunlar kültürel algılarla beslendiği için, bu konuda talepte bulunulduğunda hayır demekte zorluk çekiyoruz. Beklenen bu sorumlulukları karşılamadığımızda kendimizi suçlu hissediyoruz. Ya da kendimizi yetersiz, eksik hissediyoruz. Bizim zihnimizdeki kadın/erkekle ya da karşımızdakinin zihnindeki kadın/erkekle yarışmak, yarıştırılmak zorunda kalıyoruz. Bunlar bizim ilişkiden soğumamıza, ilişkiyi bir yük gibi algılamamıza neden oluyor.

Cinsel kimlikler üzerinden iletişim kurmanın bir başka sıkıntılı tarafıysa, bu algıyla iletişim kurulduğunda iki tarafın çatışmasıdır. İki tarafın birbirini anlamamasına neden olmasıdır.

Diyelim ki kadın ev işlerini eşiyle birlikte yapmak istesin. Bunu kendisinin sorumluluğu olarak görmesin. Böyle düşünen bir kadınla birlikte yaşayan ve ilişkileri kimlikler üzerinden algılayan bir erkek, ev işlerini kadının yapmasını isteyecektir. Buna kadının zorunlu olduğunu düşünecektir. Onun kadın olduğu için bunu yapması gerektiğini düşünecek ve bu sorumluluğu onun üzerine bırakacaktır. Kadın, erkek bu talepte bulunduğu için değil, sırf kadın olduğu için bunu yapmak zorunda kalacaktır. Erkeğin isteği bu olmuş olsa bu erkek için yapılmış bir fedakarlık olarak ortaya çıkar, ancak kadın olduğu için yapmak bir zorunluluk ve ödevdir. Bu durun doğal olarak kişiyi gerer, üzerine yük yükler. İlişkileri kimlikler üzerinden yaşayan erkek, kadının sorumlulukları yerine getirmediğini düşündüğünde onu eleştirir, suçlar, yargılar. Bu davranışların sergilenmemesini kendisinin bir erkek olarak önemsenmemesi olarak görür. Tüm bu algılar kadın erkek arasındaki çatışmayı derinleştirir.

Kadın da erkek de insandır

Kadın ve erkek arasındaki iletişim, iki insan arasındaki iletişimdir. Kadın ve erkek arasındaki ilişkiyi, kişiler arası, bireyler arası, iki insan ilişkisi biçimine çevirmediğimiz sürece, iletişimde sorun yaşanacaktır.

"Sen kadın olduğun için bunları yapmalısın"

"Sen erkek olduğun için bunları yapmalısın"

"Kadın dediğin..."

"Erkek dediğin..."

gibi cümlelerle başlayan ve içinde kadın ve erkek kelimelerinin geçtiği tüm beklentiler, rahatsızlık içeren cümleler iletişimi engelleyecektir.

Kadın ve erkek ilişkilerinde yaşanan en önemli çatışma, geçmişten gelen kültürel kimliklerle ilgilidir. Bugün özellikle kadınlar bunu değiştirmeye çalışmakta, kadın erkek ilişkilerinin yapısını değiştirmek için zorlamaktadır. Çünkü mevcut kültürel kimlikler, erkek tarafından inşa edilmiştir, belirleyici olan "eril güç" olmuştur. Bu da kadının kendini değersiz hissetmesine ve dolayısıyla mutsuz olmasına neden olur.

Karşımızdakini bir kadın ya da erkek olarak değil de, tıpkı bizim gibi; korkuları olan, kaygılar yaşayan, kendini eksik, değersiz hisseden, zayıf ve güçsüz görünmekten korkan, sevilmeye, takdir edilmeye ihtiyaç duyan, değer arayan, korunmak isteyen biri olduğunu düşünür ve onunla bu şekilde ilişki kurarsak; iletişim mümkün hale gelir. Karşımızdakinin duygularını, ihtiyaçlarını, isteklerini, rahatsızlıklarını; ona bir rol biçip reddetmek ya da bu role uygun davranmasını bekleyip, onu koşullamak, onu anlayamamamıza neden olur. Bu nedenle zihnimizdeki karşı cins algısından, o algıyla ilgili ön yargılarımızdan olabildiğince kendimizi uzaklaştırmamız, karşı cinsle iletişimimizi iki insan arasındaki iletişim üzerine oturtmamız gerekir.

Bir erkekle ya da bir kadınla iletişim kurmak, yeni, tanımadığınız bir insanla iletişim kurmaktır. Her insanın farklı bir geçmişi, farklı

kişilik özellikleri vardır. Kadın ve erkek arasındaki fark, temelde iki insan arasındaki farktır. ***Yeni birini tanımaya çalışmak yerine, zihnimizdeki bir kadın ya da erkek üzerinden, ya da karşımızdakinin herhangi bir kimliği, rolü, görünüşü üzerinden ilişki kurmak, kendimizi karşı tarafa farkında olmadan kapatmaktır. İletişimi olumsuz hale getirmektir.***

Doğanın getirdiği farklar, sadece o farklılıkla ilgilidir, bunun iletişimimizi etkilememesi, belirlememesi gerekir. "Kadın erkekten fizik olarak daha güçsüzdür. Erkekler doğuramaz. Erkekler regl olmaz. Kadınların penisi yoktur. Erkekler androjen, kadınlar östrojen salgılarlar." gibi fiziksel farklılıkları, kadın ve erkeği birbirinden ayıran, onları iki ayrı şey yapan unsurlar olarak algılamak ve onların duygularına, düşüncelerine, ruhlarına anlam yüklemek, yanıltıcıdır. Çünkü bu farklılığa yüklediğimiz anlamlar, sorumluluklar karşımızdakini boğan, ona kendini kötü hissettiren sonuçlar ortaya çıkarmaktadır.

Karşı cinsle kurduğumuz ilişkilerde iletişim, o kişiyle ilgili hissettiğimiz "olumlu ya da olumsuz" duygular üzerinden yürümelidir.

"Erkek eve bakmak; kadın yemek yapmak ve çocuklara bakmak zorundadır."

"Erkekler kadınlarla iletişim kurabilir ancak kadınlar erkeklerle iletişim kurmamalı, bundan çekinmelidirler."

Bu tür ayrımlar üzerinden iletişimden kaçınılmalıdır. İki taraf karşısındakinden ne bekliyorsa, neyden rahatsız oluyorsa, ne hissediyorsa bunun üzerinden kendini ifade etmelidir. Kendini aktarırken,

"Sen erkeksin bunu yapmalısın",

"Sen kadınsın böyle davranman gerekir",

"Erkek dediğin kadınını korur",

"Kadın dediğin susar"

gibi kültürel yargılarla ilişkiyi ve iletişimi boğarız. Bu dili terk etmek gerekir. Bu dil hakaret etme maksadı taşımasa da, rol üzerinden beklentilerin getirilmesi, bunun üzerinden eleştirilmek karşı ta-

rafın kendini yetersiz, değersiz hissetmesine, aşağılanmışlık duygusu taşımasına neden olur.

Kimlik üzerinden iletişim kurmak, karşımızdakiyle iletişimi bozduğu gibi, kendimiz gibi olmaktan bizi uzaklaştırıp, kendimize olan saygımızı azaltmakta, kendimizi değersiz hissetmemize neden olmaktadır. Karşımızdakine "Ben şu davranışından rahatsızım." demek yerine "Sen kadınsın/erkeksin böyle davranmalısın." demek, kendi duygularımızı değil de kültürel değerleri öne çıkartmak, kendimizi duygularımız üzerinden değil de kültürel kimlikler üzerinden ifade etmek, içten içe kendimizi değersiz hissetmemize neden olur. Böyle durumda, talebimiz karşılansa da, biz olduğumuz için değil de kültürel kimliklerden dolayı karşılandığı için, kendimizin gerçekten önemsenip önemsenmediğini göremeyiz. Bu durum hem ilişkinin derinleşmesini, hem de kendilerini ilişkide değerli hissetmelerini engeller.

Bu durum karşımızdaki için de benzer bir anlama sahiptir. Siz talebinizi kendi isteğiniz, kendi duygusal talebiniz olarak dile getirdiğinizde, karşınızdaki sizin için yaptığı şeylerden dolayı kendini değerli hisseder, sizin onunla olan ilişkinizi önemsediğinizi hisseder. Sizin ilişkinin içine girdiğinizi gördüğü için ilişkiyi daha fazla sahiplenir, kendisinin de bu ilişkiden taleplerinin olabileceğini, beklentiler geliştirebileceğini, ilişkiye daha fazla bağlılık geliştirebileceğini görür. Karşısındaki için yaptığı her şey kendini değerli hissettirir. Onun için yaptıklarının karşısındaki tarafından görüldüğünü hisseder. Bir şeyi karşımızdaki için yapmış olmakla, zorunda olduğumuz için yapmak arasında fark vardır. Karşımızdaki için yapmış olmak onun için harcanmış bir çabayı, emeği, ona verilen değeri işaret ederken, diğeri sadece görevdir. Emek ve çaba harcamak bizi ilişkiye bağlarken; sorumluluklar yorar ve ilişkiden uzaklaştırır.

Kimlik üzerinden iletişim kurma davranışını, hayatın tüm yönlerinde anlamaya çalışmalıyız. İletişimlerimizdeki kimlik üzerinden ilişki biçimini kaldırmak; kendimizi özgür hissetmemizi, ilişkilerimizi daha derinlikli, daha paylaşımcı yaşamamızı sağlayacaktır.



insel eylem insanlara ne kötülük etti ki, kimse utanmadan söz edemiyor ondan, ciddi ve edepli konuşmalarda yer verilmiyor ona?:

Motaigne

CİNSEL KİMLİK VE CİNSELLİK

Cinsel kimliğe bağımlılık

Hayat içinde sadece insan olarak varız. Ancak sosyo-kültürel bir varlık olmaya başladığımız andan itibaren pek çok kimlik giyeriz üstümüze. Bu kimliklerin en çok içimize karışmış, biz olmuş olanıysa cinsel kimliğimizdir.

Eril ya da dişi olarak dünyaya geliyoruz. ***Ancak erkek ya da kadın olmak sosyo-kültürel bir kimliktir.*** Bu kimlikleri sonradan kazanırız. Toplumdan öğrendiklerimiz, kendi tecrübelerimiz, algılarımız neticesinde bunu ortaya çıkartırız. Bu nedenle doğuştan getirdiğimiz bir durum değil, sonradan edindiğimiz bir durumdur. Eşcinsellik de bu anlamda bir kimliktir. Onu da eşcinsellik başlığı altında açacağız.

Erkek ya da kadın olmanın bir kimlik olarak var olmasının ötesine geçmesi sorun yaratır. Gerçekte erkek ya da kadın olmanın önemli, işlevsel olduğu yer cinsel eylem anıdır ya da bir kadından, erkekten cinsel uyartı aldığımız zamanlardır. Ancak hayatımızda bu şekilde olmuyor.

Cinsel kimliğimizi hayatımızın her yerine taşıyoruz. Sokakta, işte, toplantılarda, tatilde, aile sohbetlerinde, arkadaş ortamlarında vs. içinde olduğumuz sosyal ortamda bir erkek ya da kadın olarak var oluyoruz. Bir kadın ya da erkek olarak kendimizi hemcinslerimizle kıyaslıyor, onlardan daha güzel, daha yetenekli, daha değerli olduğumuzu hissetmeye çalışıyor, çevremizden bu yönde

beklentiler içine giriyoruz. Bu bize kendimizi değerli, önemli hissettiriyor, kendimize olan güveni tazeliyor. Hemcinslerimizle kendimizi kıyaslarken, karşı cinse kendimizi beğendirmek, sevdirmekle ilgili tutumlara giriyoruz. Kıyafetlerimizden davranışlarımıza kadar tüm davranışlarımız bu süreçten etkileniyor. Bu, sosyal hayat içinde kimliğimizi sırtımızda taşıdığımızı, hayat içindeki diğer durumları rahat bir şekilde sürdüremediğimizi, cinsel kimliğimizle ilgili baskıyı sürekli üstümüzde hissettiğimizi gösterir. Beğenilmek, kendimizi değerli hissetmek için davranışlarımız baskılanırken, diğer yandan da diğerlerinden geride kalmak, beğenilmemenin, eksik kalmanın yarattığı değersizlik duyguları ise ayrıca sorun olur. Kendimizi değersiz, eksik hissetmekten de yoğun şekilde korkarız.

Korkular ve arzular arasında süren yaşantımızda bu nedenle en önemli aktör bizim cinsel kimliğimize olan bağımlılığımız yatar.

Konuyu biraz daha açarsak:

Milletvekili olmak sosyal bir roldür. Seçime girersiniz, seçmen tarafından desteklenirsiniz ve milletvekili olursunuz. Ancak eğer kendini değerli hissetme konusunda sorunu olan biriyseniz milletvekilliği sizi kendine bağımlı kılar. Milletvekilliği kimliğiniz, mecliste ya da seçmen karşısında bir anlamı olan bir roldür. Kişinin sadece bu anlarda bu kimliğini kullanması gerekir ancak böyle olmuyor. Kendimizi değerli hissetmediğimiz ve hayat içinde bir değer arayışı içinde olduğumuz için, milletvekili olmak bizim bize değer katan bir kimliğe dönüşüyor. Zaten milletvekili olma arzusunun en önemli itkisi de budur. Milletvekili olmak bize değer katan bir kimliğe bürününce onu hayatın her yerinde kullanıyoruz. Arkadaş ortamlarında, sokakta, aile içinde hayatın her yerinde... Bu kimlikle birlikte varoluyoruz. Bu kimlikle değer arıyoruz, değer görüyoruz. Bu kimlik kendimizi değerli hissettiğimiz bir yere dönüşünce, kendimizi değersiz hissettiren bir duruma da dönüşüyor. Onu kaybetmeyle ilgili korkuları da ortaya çıkartıyor. Milletvekilliğimizi yapılmış her eleştiri bize kendimizi yetersiz hissettirirken, onu kaybetmeyle ilgili korkularsa canımızı yakıyor. Yeniden seçilmek hayati bir öneme sahip oluyor ve

daha seçildiğimiz ilk günden itibaren bir sonraki seçimle ilgili kaygı yaşamaya başlıyor, buna dair planlar yapıyorsunuz.

Milletvekili örneğinden verdiğimiz bu süreç, hayatımızın her yerinde var. Mesleki kimliklerimiz, aile içindeki rollerimiz, sosyal rollerimiz vs. bunlar bizi tanımlayan sıfatlar değildir. ancak belli durumlarda işlevsel olan, iş gören bu kimlikler, kendimizi değerli hissetme ve değer üzerinden yaşadığımız kendimizi güvende hissetme ihtiyacı yüzünden kimliklerimize, rollerimize bağımlı hale geliyoruz.

Hayatımızın her yerinde bu kimliklerle var oluyor, bu kimliklere bağımlı oluyoruz. Onları kaybetmekten korkuyor, bu korkular hem ilişkilerimizi yıpratıyor hem de hayatı içimizden geldiği gibi yaşamamızı, mutlu olmamızı engelliyor.

Kimlikler, roller insanı tanımlamaz. İnsanın sıfatı değillerdir ve sosyal hayat içinde sadece belli durumlarda işlev görürler. Cinsel işlev sırasındaki bir eylem bir kimliğe dönüştüğünde hem hayat içindeki varoluşumuz bundan zarar görüyor, girdiğimiz her ortamda bir kadın ya da erkek olarak var olmaya çalışıyoruz. Bu hayata odaklanmamızı engelliyor, verimi düşürüyor, kendimizi bir arayış ve gerginlik içinde buluyoruz çoğu zaman.

Cinsel kimliğe bağımlı olmanın bir başka olumsuz etkisini ise cinsel işlev sırasında yaşıyoruz. Cinsel ilişki sırasında kendi hazzımıza odaklanmamız gerekirken, gözümüz sürekli karşımızdakinin ne düşündüğü, ne hissettiği üzerine oluyor. Bir yandan ise erkek ya da kadın rolü olarak giydiğimiz kimliğe uygun davranışlar geliştirip geliştirmediğimiz, bu özelliklere ne kadar sahip olup olmadığımıza odaklanıyoruz. Cinsel ilişki boyunca bununla ilgili psikolojik bir süreç yaşamaktan cinselliği yaşayamıyoruz. Karşımızdakinden değer görmeye çalışmak, yargılanma korkusu, cinsel kimlikle ilgili yetersizlikle ilgili duygular, başarısızlık korkusu vs. tüm ilişki boyunca bize hakim olan bu duygular oluyor. Bu duyguları o kadar yoğun yaşıyoruz ki farkında bile olmuyoruz.

Cinsel hayatımızı içimizden geldiği gibi yaşamamıza engel olan bu süreç aynı zamanda mutsuzluk oluşturan bir duruma da dönüştürüyor. Haz almak değil de değerli olma arzusuyla ya da değersiz olma korkusuyla ya da yargılanma korkularıyla ilişki yaşıyoruz –değer arayışı ve değersizlik duyguları, kitapta ayrı bir konu olarak ele alınmıştır.- Bu korkular bizi kısıtladığı gibi, korktuğumuz bu olumsuz duyguların hepsini yaşamamıza neden oluyor.

Cinsel kimlikle ilgili değer arayışımız, değersizlikle ilgili korkularımız ne kadar azalırsa, cinsel ilişki sırasında kendimizi o kadar özgür hissederiz, karşımızdakine ya da hissetmekten korktuğumuz olumsuz duygulara değil, cinselliğe ve kendi bedenimize odaklanırız, bu da cinsellikten aldığımız hazzı artırır.

Cinsellikle ilgili sorunların en önemli nedeni, kişilerin cinsel işlevlerine kişilikleriyle ilgili sorunlarını yansıtmasıdır. Cinsel kimliğimize olan bağımlılığımız, bu sorunu ortaya çıkartır. Cinsel kimliğimize bağımlılık, kendimizi erkek ya da kadın olarak tanımlamak; bu kimliğe gelen eleştiri, yorum ya da yargılamaları üstümüze alarak kendimizi eksik, değersiz hissetmemize neden olur.

Cinsel kimliğe bağımlılık, değer arayışı ya da değersiz hissetmekten kaçınma davranışlarıyla kendini gösterir. Kişinin cinsel işlev sırasında kendini sevdirme, karşısındakinin gözünde değer bulma çabası değer arayışının sonucudur. Kendisinin cinsellikle ilgili ne hissettiğine bakmaksızın, karşısındakinin ne hissettiğine odaklanır. Onu mutlu etmeye çalışır.

Bu durum erkeklerde performans kaygılarını, kadınlarda ise beğenilmemeyle ilgili korkuları ortaya çıkartır. Cinsel ilişkiye bu şekilde yaklaşan kişiler, kendini yetersiz hissetmekten yoğun şekilde kaçınan, bundan korkan kişilerdir.

Kişiler kendi kişilik yapılarındaki değersizlik, kendine güvensizlik gibi kişisel sorunlarını cinsel işlevle ilgili soruna döndürürler. Asıl sorun kişilik yapısındadır ve kişi kendini değerli hissetmek ya da değersiz hissetmekten kaçınmak için cinsel kimliğini kullanır, bunun farkında bile olmaz. Cinsellikle ilgili sorunların büyük kısmının kaynağı

ise bu sorunlardır. Değer görmeye dair yoğun talep, beraberinde değersizlik, yetersizlikle ilgili korkuları da getirir. Bu korkular performansı bozduğu gibi, kişilerin duygularını serbest bırakmalarına, cinselliklerini içlerinden geldiği gibi yaşamalarına da engel olur.

Cinsel ilişki sırasındaki kendini yetersiz bulma, kendini değerli hissetme arayışının bir kişilik sorunu olduğunu, bu sorunun cinsellikle ilgili bir problem olmadığını görmek gerek. Bu anlamda cinsel sorunları cinsel ilişkiyle ilgili bir sorun olarak değil de-eğer fiziksel bir sorun yoksa- kişilik yapısındaki bir sorun olarak görüp, sorunun bu noktadan çözülmeye çalışılması gerekir.

Değer arayışı erkeklerin penis boyunu sorun etmesine, erken boşalma, sertleşememe gibi durumlara karşı korku geliştirmesine neden olur. Benzer bir durum ise kadınlarda ortaya çıkar: Göğüslerin küçük olması, kalçalarının iri olması, bedenin orantısız olması kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olur. Bunlara karşısındakinin kendisi hakkında ne düşündüğü, başarılı, yeterli, değerli bulup bulmadığıyla ilgili kaygılar, karşısındaki kişi tarafından aşırı arzulu bulunma, buna dair kuşkulu olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasıyla ilgili korkular eklenince, cinsellik artık bir cinsel işlev olmaktan çıkar, kişilik sorununa dönüşür. Bu cinsel işlevde yaşanan cinsellik değildir, kişilik yapımız ne kadar kendine güvensizse, cinsel hayatımız o kadar sorunlu olur.

Rahatlama ihtiyacı olarak, cinsellik

Cinsellikle ilgili konuların bastırılması, insan psikolojisinde savunma mekanizmaları olarak kullanılmasına neden olur. İnsanın gerilimin boşalmasını bir savunma mekanizması olarak kullanması genelde küçük yaşlarda elde ettiği bir davranıştır.

Kişiler aile ilişkilerinde yaşamış olduğu gerginliği başka bir noktaya yansıtırlar bu davranış biçiminde. Kleptomanilerde, promanilerde bu durum açıkça görünür. Takıntılı cinsel bozukluklarda da bu durum ortaya çıkar.

Gerginlik, kişi tarafından nedeni anlaşılmadan, sebep olan durum düzeltilmeden, bastırıldığında, telafi edilebileceği alanlardan biridir cinsellik. Cinselliği bu telafi ve ikame davranışı için en sık ve en kullanılışlı kılan, cinsellik üzerindeki yasaklardır. Yasağın oluşturduğu gerilim, cinselliği, kişinin başkaca psikolojik gerginliklerini boşlatacağı alan olarak kullanmasına neden olur.

Çalma sorunu olan kişilerin, ihtiyacı olmadığı halde bu davranışa yönelmesinin nedeni, çalma eylemi meydana getirilirken yaşanan gerilimdir. Görünme korkusuyla yaşanan gerginlik, çalma eylemi bittikten sonra yerini boşalmaya, rahatlamaya bırakır. Çalma eylemi bittikten sonra oluşan rahatlama duygusu, kişinin bastırdığı duygusal sorunlardan dolayı ortaya çıkan iç gerginliğin telafisini sağlar.

Cinsellik konuşulmak yerine bastırıldığında, hem gerginlik üreten hem de boşalma duygusunu tatmin eden bir forma dönüşür. Yetişkinlerin yaşadığı cinsellikte de yasak duygusunun hâkimiyeti söz konusudur. Yetişkin cinselliğinin, ne kadarı yasak duygusunun çekici etkisinden, ne kadarı gerçek cinsel duygulardan kaynaklanmaktadır, bu yeteri kadar bilinmiyor. Ancak cinsellikte, özellikle boşalma sonrası yaşanan "içsel pişmanlık" duygusu, yaşanan cinselliğin hangi oranda cinsellik yerine gerginlik boşaltım aracı olarak kullanıldığını gösterir bize. "Cinsellik yaşıyoruz" zannedilen pek çok eylemin altında psikolojik sorunların tolerasyonu yatmaktadır. Bu izale durumu yüzünden kadınlar ve erkekler gerçek anlamda cinsel duygularını yaşayamazlar. Cinsel ilişki sonrası yaşanan o garip iç huzursuzluğu, yaşadığımız cinselliğin gerçek bir cinsel eylem olmadığını bize göstermektedir.

Kadın cinselliği

Kadın cinsel duyguları ve yaşantısı, toplum tarafından yargıya boğulmuş bir süreçtir. Erkeğin cinselliği ne kadar yüceltilen, çokluğu değerlilik hissi oluşturan bir durumsa, kadın da neredeyse tam tersi

bir süreçtir. Cinsel duygularını göstermeyen, bu konuda çok fazla arzulu olmayan kadınlar "temiz" kadınlardır.

Bu süreç namus kavramının kadın cinselliği etrafından oluşmasına neden olur. Kadın cinselliği bu anlamda sadece bir cinsel eylem değildir. üstünde yargı vardır. Kadının cinselliğini yaşayabilmesi için öncelikle bu toplumsal yargılarla baş etmesi, onlardan kurtulması gerekir.

Toplumsal yargıların üstünü örttüğü bir davranış, kişilerin iç dünyasında korku yaratır. Korkulan durumların ortaya çıkma ihtimallerine karşı da kaygı gelişir. Toplum tarafından onaylanma, değer görme, kendimizi güvende hissetme, yalnız kalmama gibi psikolojik ihtiyaçlar toplumun yargı geliştirdiği davranışlara karşı bizim de farkında olmadan yargı geliştirmemize neden olur. Kendi içimize yargı geliştirmesek de dışarıdan yargılanmayla ilgili korkular geliştiririz. Toplumun kınadığı bir davranışı meydana getirmek korku yaratır bu nedenle. Kadınların cinsel duygu ve davranışları üzerinde geliştirilmiş bu toplumsal yargılar, onların cinsellikle ilgili korkular geliştirmelerine neden olur. Bu noktada kadın cinselliği toplumsal yargılar tarafından hapsedilmiştir.

Kadın, cinselliğini yaşamasının önünde çevre tarafından ve özellikle de erkek tarafından yargılanmasıyla ilgili korku yaşar. Kötü bir kadın olarak algılanma (hafif, hafif meşrep, fahişe yargısı) korkusu, erkek tarafından anlaşılmayla ilgili yoğun bir talebi ortaya çıkartır.

Kadınlar bu korkuları anlamak, üstüne gitmek ve çözmek yerine, ilişkiye, erkeğe transfer ederek çözmeye çalıştığında, kadının sorunu erkeğin sorunu haline gelir. Bu korku nedeniyle ortaya çıkan çekinme davranışı, beraberinde kendini ifade etmeme, korkularını gizleyerek karşı tarafın kendini anlamasını bekleme tutumuna dönüşünce, kadının korkusu erkeği duygusal açıdan zorlayan bir sürece dönüştürür. Kadın bu duygularını ifade etmez, çünkü nasıl ki yaşandığında yargılanacağından korkuyorsa, konuştuğunda da yargılanacağından korkar. Kendisi konuşmasa da erkeğin onu anlamasını, konuşmuş gibi algılayıp, korkularını

gidermek için davranış geliştirmesini, anlayış göstermesini bekler. Kadının ne hissettiğini anlamayan, beklentisinin farkında olmayan erkekse, bu davranışları kendisinin istenmemesi olarak algılar, kendi kişiliğiyle ilgili bir soruna dönüştürür, kadının korkuları ilişkiyi krize sokan bir soruna dönüşür.

Bu tablo eskiye göre azalmışsa da kadın erkek ilişkilerinde halen belirleyici özelliğe sahiptir. Cinsellik hayatımızda kendimizi değerli hissetmeyle ilgili bir değer arayışı sorunu, yargılanmayla ilgili korkularımızın odak noktasıdır, bu haliyle de çiftlere mutluluk değil, çoğu zaman hayal kırıklıkları yaratan, değersizlik hissi veren, tarafları mutsuz eden bir sürece dönüşür.

Kadınların çoğu, cinsel soğukluklarını ve cinsel yaşamlarını bilmezler. Kendi cinsel yeteneklerinin farkında değildirler -vajinal seks-Cinsel yaşantılarının, erkeklerden önemli farklılıkları vardır.

Kadınların cinsel açıdan uyarılmaları bedenlerindeki üç noktada gerçekleşir. Bunlar: meme uçları, klitoris ve vajina derinliğidir. Bu bölgelerdeki kılcıklara yapılan temas kadını tahrik eder ve tatmin olmasını sağlar.

Kadınların büyük kısmında tatmin sorunu yaşanır. Tatmin olanların büyük kısmı ise sadece klitorisle boşalma sağlayabilmektedir. Bu da kadının tatmin olma kalitesinde ciddi bir kayıp anlamına gelir. Kadınların büyük kısmı ergenlik ve genç kızlık dönemlerinde öğrendikleri mastürbasyon cinselliğinden –klitoris uyarımı ile boşalma- vajinal cinselliğe geçemez.

Erkek çocuk, mastürbasyonu da evlilikteki cinsel birleşmeyi de aynı organla –penisle- yerine getirir. Kadının cinselliği ise klitorisle başlar –evlilik öncesi mastürbasyon- evlilikle birlikte vajinal sekse dönüşür, dönüşmesi gerekir. Ancak kadınların büyük kısmı bu aşamayı tamamlayamaz. Çoğu bu bilgilere de sahip değildir. "Cinsel haz kaynağı transferi" yapılamazsa –klitoristen vajinal sekse transfer,- kadın, cinsel yaşamındaki gerçek hazzı da elde edememiş olur, tatminsizlik yaşar. Böyle bir kadın cinsel açıdan tam bir kadın değildir. Sayıları çoktur.

Bu davranışlar bilgisizlikten kaynaklandığı gibi erkeklerin erken boşalma problemi de bu sorunlara neden olabilmektedir. Ayrıca kadın kimliğini kabullenmeye karşı direniş, erkeği protesto etme, erkeği aşağılama gibi başkaca psikolojik faktörler de kadınların cinselliklerini yeterince yaşamalarına engel olabilmektedir.

Bunlar araştırılıp çözümlenmediği sürece kadının sağlıklı bir cinsel hayata ve tatmine ulaşması mümkün değildir. Kadının iki yolu onun hayat içinde başarılı ya da başarısız olacağını belirler: Kızın annesinden kendini ayırması –kurtarması- ve kendini erkeğe bırakabilmesi, yani klitoris seksinden vajinal sekse geçiş.

Erkek cinselliği

Cinsellik, erkeklerin dünyasında anneleriyle kurdukları ilişkiler kadar derin anlamı olan bir konudur. Erkeğin cinselliğe, cinsel ilişkiye bakışını anlamak, annesiyle kurduğu ilişkiyi anlamak kadar zordur.

Cinsellik erkek için sadece bedensel bir işlev değildir. Hatta cinselliğin bedensel yönünün önemi –boşalma- erkek için çok arka sıralardadır. Cinsellik erkeklerde küçük yaşlardan itibaren pohpohlanır, bu davranışlar nedeniyle kendine güven duygusuyla yakından ilişkili bir özelliktir. Erkek cinsel kimliğinin, sürekli vurgulanması geçmiş medeniyetlerin mirasıdır.

Erkek çocuğa sahip olmanın getirdiği güçlülük duygusu, onun aynı zamanda cinsellikle ilgili yönüne de gönderme yapılmasına neden olur. Kadın cinselliği ne kadar bastırılmışsa, erkek cinselliği bir o kadar açığa çıkartılmış, abartılmıştır. Kadın cinsel organları her anlamda bastırmaya uğrarken, durum erkekte tam tersidir. Kadının tüm bendeni cinsel olarak değer bulup kapatılırken, erkekte her şey açıktadır. "Aç oğlum pipini, göster amcalara." Cümlesi geçmişte kalmışsa da bu anlayışın izleri halen bizimle yaşamaktadır. Sünnet törenlerindeki abartılar böyle olduğunun göstergesidir. Bu davranışlar erkeğe, sahip olduğu cinselliğinin ne kadar önemli olduğunu ve

ondan ne kadar çok şey beklendiğini hissettirir. Önemsediğimiz şeyler, aynı zamanda en zayıf, en kırılgan olduğumuz yerlerdir. Bu nedenle cinsellik erkek için, kendini çok üstün, çok güçlü hissettiği yer olmasına karşın -kadına göre-, aynı zamanda en zayıf yeridir de.

Erkekler diğer erkeklerden üstün olmanın, bir erkek olarak hem erkek hem de kadınlar tarafından kabul edilmenin önemli unsurlarından birinin, cinsellikle ilgili iktidar olduğunu düşünür. Erkek cinselliğine yüklenen aşırı anlam, erkekle ilgilidir. Kadınların, erkeklerde önceledikleri şey değildir cinsellik. Ancak erkekler için, durum böyle değildir.

Erkekler kadının cinselliğinde kendi kişisel eksikliklerini, özgüven sorunlarını halletmeye çalışırlar. İlk gece yaşanan sıkıntıların nedeni de budur.

Doğduğu andan itibaren cinsel kimliğiyle öne çıkar erkek, ilk gecede bir anlamda kendini ispatlama davranışına girer ancak karşısında, cinsellikten korkan, hatta bunu isteyip istemediğinin bile farkında olmayan biriyle karşı karşıya kalır. Erkek bu duruma içerler, alınganlık gösterip kadının davranışının kendisine ait duygularından kaynaklandığını düşünür. Kendini kurmaya başlar. Kadın onu yetersiz bulmaktadır, sevmemektedir, beğenmemektedir.

Erkeğin bu düşünceleri ilişkiye yansır ve ilişki parçalanmaya başlar. Kendisinin sevilmediğini, istenmediğini düşünen erkek, bu duyguyu hissetmeyi eksiklik olarak görür. Bu yüzden konuşmaz, paylaşamaz. Ancak hissettiği bu duygular, içinden geçen bu düşünceler, vehimleri davranışlarına yansır. Bu davranışlar, zaten zor durumda olan kadının daha da içeri kapanmasına, kendini kötü hissetmesine neden olur.

Erkeklerin bu duyguya kapılmaları ve bu kuruntuları geliştirmelerinin nedeni, kadının cinselliğini kendi cinselliği gibi algılama hatalarından kaynaklanır. Kendileri gibi arzularını açıkça yaşayabilmelerini beklerler, ancak korkuları olan kadın cinsel arzularını bastırdığında,

bunu korkular nedeniyle meydana gelmiş bir davranış değil, cinsel açıdan kendilerinin istenmemesi olarak yorumlarlar.

Erkeğin kendini ispat duygusu, kendisinin eksik olmadığı, yeterli olduğu, önemli olduğuyla ilgili duygusal tatmin arayışı, kadının da kendisinden bunu beklediği ile ilgili bir algı geliştirmesine neden olur. Kadın da ondan cinselliğini ispatlamasını beklemektedir ona göre. Kendisi tatmin edilerek, erkeğin ne kadar başarılı bir erkek olduğunu düşünecektir. Erkeği seven kadın böyle düşünür, böyle hisseder. Bu düşünceler, erkeğin kendi cinsellik algısıdır. Kendi cinsellik algısını kadına yansıtır, ondan beklenti içine girer ve bu beklenti karşılanmadığında da kendini kötü hisseder.

Erkekler için, cinselliğin eksik özgüvenin tamamlandığı yer olmasının nedeni üremenin aktör tarafının erkek olmasıdır. Bu algı o kadar aşırıdır ki, neslin devamını sağlayan, çocuğun oluşumunu sağlayan tek başına erkekmiş gibi algılanır toplumda. Kadının bu süreçteki rolü küçümsenir. Tüm işi erkek yapmaktadır. Bu durum muhtemelen, erkek ve kadın arasındaki güç farkının kültüre yansımasıdır.

Erkek duygu dünyasında cinsel açıdan güçlü olmak, penis boyu, kadınlar tarafından talep edilme yoğunluğu gibi hususlar, diğer erkekler arasında saygınlık kazanımının araçlarıdır. Para, zenginlik, statü gibi unsurların yanı sıra cinsellik ve kadın tarafından tercih edilme gibi durumlar erkeklerin kendilerine olan güvenini oluşturmada araçtır.

Cinselliğin bu psikolojik boyutu, onun savunma mekanizması olarak da kullanılmasına neden olmaktadır. Bu durum, mastürbasyon sıklığı, içsel sıkıntı ve gerginlik halinin mastürbasyonla boşaltılmaya çalışılması, cinsel ilişkiye sık ve yoğun ihtiyaç gibi davranış bozuklukları olarak ortaya çıkabilir.

Cinsellik üzerine bu denli aşırı yüklenme, erkeklerin bu yönde çok sorun yaşamasına neden olur. Ereksiyon-sertleşme- sorunu, empotans-kalıcı ereksiyon- problemi, erken boşalma ve cinsel sapmalar örnek sayılabilir.

Erkeklerin cinsel hayatı, karşı tarafı da etkileyen bir durum ortaya çıkarır. Sertleşmesi gereken bir organları vardır. Ancak kadınların böyle bir sorunu yoktur. Sertleşme olmadığı sürece, çiftlerin cinsel ilişkiye girmesi mümkün değildir. Kadın duygusal olarak fiziksel olarak hazır olmasa da o ilişki meydana gelebilir. Kadın haz almasa da ilişki meydana gelebilir. Ancak erkek istemezse, haz almazsa, sertleşemezse ilişki oluşmaz. Bunlar bir erkek algısıdır. Bu şekilde düşündüğü için kadını edilgen, kendini etken görür. Ve kendi cinsel hayatını sadece kendi cinselliğinden değil karşı tarafın cinselliğinden de sorumlu tutar. Bu sorumluluk duygusu erkeğin cinselliğini içinden geldiği gibi yaşamasına engel olur. Sürekli kaygı, sürekli kendini kanıtlama çabası altında kendi cinselliği kaybolur. Ne istediğini, neden haz aldığını fark edemez, kendini unutur. Zihni, bir erkek olarak yapması gerekenleri yapıp yapmadığı, kadının tatmin olup olmadığı, onu yetersiz bulup bulmadığı noktasına takılır kalır. Bu ruh hali erkekleri sertleşme sorununa, erken boşalmaya, haz alma sorununa kadar götürür. Bazen bu korku ve kaygılar o kadar çok derinleşir ve içselleşir ki erkek cinsel duygu açısından tamamen küntleşir. Kadın onun için sadece bir nesne olur. Elle mastürbasyon yapmak yerine kadının vajinasını kullanır. Kadının ne hissettiğini, ne düşündüğünü umursamaz. Bu durum umursamazlıktan değil yoğun korku ve kaygılar nedeniyle erkeğin kendini iletişime kapatmasından kaynaklanır. Çünkü bir kere kadının duygularını, düşüncelerini önemsemeye başlarsa, onun tarafından yaşananların nasıl yaşandığını düşünmeye başlarsa, kendini yetersiz, eksik hissedecektir. Kendine olan güveni sarsılacaktır. Bu duyguları yaşamak yerine bilinci kendini kapatır ve onu kadına karşı duygusuzlaştıran bir davranış içine sokar.

Kadın ve erkek arasındaki birleşme için, erkeğin cinsel organının sertleşmesi gerekir. Ancak yaşanan psikolojik süreçler, yorgunluk, stres, sertleşme zorunluluğunun getirdiği psikolojik baskı, dönem dönem ereksiyon sorunu ortaya çıkarır. Erkeklerde bazen ereksiyon sorunu yaşanır ve bu son derece olağan bir süreçtir. Ancak erkekler, bu olağan durumu cinsel açıdan zayıflık olarak algılar, sonrasında da kişilik problemine dönüştürürler. Ve sorun bu endişelerle

birlikte kalıcı hale dönüşür. Artık sorun bir cinsel sorun değil bir kişilik sorunudur. Bir kaygı sorunudur. Ancak erkek bunu cinsel bir sorun olarak algılar. Çünkü cinsel organı sertleşmiyordur ya da erkek boşalıyordur. Ya da cinsel organı diğer erkeklerinki kadar büyük ve kalın değildir. Ya da diğer erkekler kadar cinsel istek duymuyordur. Cinsellikle ilgili yoğun kaygılarından dolayı sorunun, aslında bir sorun olmadığını algılayamaz.

Ereksiyon sorunu empotans sorununa dönüşebilir. Empotans sorununda sertleşme hiç gerçekleşmez. Bu sorun erkek için kabustur.

Erken boşalma sorunu erkeklerde sık rastlanır. Erkeklerin yetersizlik duygusu yaşamasına neden olur. Yetersizlik korkusu ise erken boşalma sorununu psikolojik bir soruna, kalıcı bir probleme dönüştürür.

Erken boşalma sorununun farklı dereceleri vardır. Henüz sevişme dönemindeyken, ilişki başlar başlamaz oluşan, kadın tatmin olmadan oluşan erken boşalmalara kadar bu hat uzar.

Cinsellikle ilgili her sorun erkekte kendine güven sorunu ortaya çıkarır. Kendi cinsel kaybıyla ilgili değil, eşine, partnerine karşı yeterli olamamayla ilgili kaygılar erkeği yıpratır.

Erkeklerdeki cinsel sapmalar kınanır, aşağılanır. Kadınlardaki cinsel sapmalarsa sorun, problem, hastalık olarak görülür. Erkeklerdeki cinsel sapmalarsa ahlaksızlık olarak yargılanır. Örneğin, bir kadının erkek gibi davranması "tuhaf", "garip" görülürken, bir erkeğin kadın gibi davranması yargılanır, ayıplanır, aşağılanır, toplum böyle bir erkeği dışlar, hatta yakınlarını bile. Ailesi, yakınları, böyle birinin akrabası olmaktan dolayı utanırlar.

Cinselliğin toplum tarafından nasıl algılandığını anlamak hususunda bu tespit önemlidir. Erkeğin cinselliğinin sadece bir cinsellik olarak algılanmayıp, üzerine psikolojik anlamlar yüklendiğini gösterir bu durum. "Eşcinsel" dendiğinde akla, lezbiyenler değil erkek eşcinseller gelir. Erkek eşcinseller içinde de "pasif" olan taraf akla gelir ve bu yönüyle eşcinsellik aşağılanır. Yani eleştiriye tabi tutulan, aşağılanan eşcinsel davranış değil, pasif eşcinselliktir.

Cinsellik, kadında namus kavramıyla örtülürken, erkekte yargılanabilecek bir davranış olarak ortaya çıkar. Tüm bunlar bize, cinselliğin iki cins tarafından da salt cinsellik olarak algılanmadığını, yaşanmadığını göstermektedir.

Anneleri hususunda, eşleri tarafından anlaşılmadığını düşünen erkekler, benzer bir hüsranı onlarla cinsel ilişkilerinde de yaşarlar. Cinsel ilişkiden beklediklerini çoğu zaman bulamazlar. Beklentilerini ise konuşmaktan çekinirler. Anneleri ile olan ilişkilerinde korkularının, kaygılarının anlaşılmasını, kendilerini güvende hissetmek için annelerine duydukları ihtiyacın söylemeden anlaşılmasını bekleyen erkekler, cinsel ilişkide de, bir erkek olarak tanınmak, kabul edilmek, onaylanmak isterler. Eşinin dünyasında, en özel erkek olduğunu, ona yettiğini hissetmek isterler. Bunun, hem söz hem davranışlarla kendisine hissettirilmesini isterler. Ancak bu çoğu zaman mümkün olmaz. Erkek kendi cinsel gücünün, cinsel yeteneğinin kadın tarafından onanmasını, yüceltilmesini beklerken, kadın, cinselliğinin erkek tarafından olumsuz algılanmamasının telaşındadır.

Doğdukları andan itibaren, cinselliği arzulamanın, davranışlara yansıtmanın kadın için kötü bir şey olduğuna inanan ve böyle eğitilen kadınlar, erkekle yaşayacağı cinsel ilişkide önce bu korkularının anlaşılmasını ve buna göre davranış geliştirilmesini isterler. Erkeğin onu anlamasını beklerler. Ancak cinsel ilişkilerdeki travmatik sonuçlar tam da bu noktada ortaya çıkar.

Güvenlik çatışması

İki farklı kaygının birbirine çarptığı yerde, işin içine bir de konuşmama, "konuşmadan anlasın" davranışı girince, durum içinden çıkılmaz bir hal alır. Erkeğin cinsel ilişkide en çok ihtiyaç duyduğu "yerde" kadının korkuları vardır. Kadının kendini güvende hissetmek istediği yerde ise erkeğin kaygıları...

Kadın, erkeğin beklentilerine cevap vermeye kalkarsa kendisinin kötü bir kadın olarak algılanmasından korkarken; erkek,

beklentilerini söylediğinde kadının ona samimi davranmayacağından, içinden geldiği gibi davranmayacağından, o istediği için, onu mutlu etmek istediği için taleplerinin yerine getirileceğinden, gerçekten sevdiği, istediği için değil de kendisinin kırılmak istenmemesinden dolayı, davrandığını düşünecektir.

Beklentilerin çarpıştığı bu durum, iletişimsizlikle çok derin bir soruna dönüşür. Kadın ve erkek arasında sessiz bir dil oluşur ve cinsellik kadın için görev, erkek için fiziksel ihtiyacın karşılandığı "yer" olur.

Kadın, korkularının anlaşılmadığını, cinsel açıdan duygularını serbest bırakabilmek için ihtiyaç duyduğu güveni alabilmesi için erkeğin onunla konuşmadığını, onun kendisini açması için çaba göstermediğini gördükçe içine kapanır, duygularını açmaz. Eşini kaybetme korkusu yaşadığı için, cinselliği, hiçbir şey hissetmese de görev gibi ifa eder. Eşinin bencil olduğuna, sadece kendisini düşündüğüne inanır. Erkekse, cinselliğini serbest bırakmayan, cinsel ilişkideyken ona kendisini özel hissettirmeyen kadının onu sevmediğini düşünür. Ona göre onu sevmiş olsa cinsel olarak da isteyecektir. Erkeğe göre birinden hoşlanmanın, birini karşı cins olarak istemenin ilk ve en önemli koşuludur cinsellik. Kendisi böyledir. Onun bir kadını sevmesi için önce beğenmesi, fiziksel açıdan hoşlanması, çekici bulması, cinsel açıdan arzulaması gerekir. Bu duyguları hissetmediği bir kadını sevmez ve yaklaşmaz.

Erkek kadını kendi duyguları üzerinden algıladığı için hakkında yanılır, "istenmediği ve sevilmediği" yönünde duygular hissetmeye başlar. Bu duygularla yüzleşmek istemediği için konuşmaz, o da içine kapanır.

Kendisinin istenilmediğini, yeterince sevilmediğini, bir erkek olarak beğenilmediğini hissetmek herkes için zordur. Bundan daha zor olansa bu duyguları karşı tarafa söylemek, paylaşmaktır. Erkek gibi, güçlü olmak hususunda zorunluluk duyan ve güç kaybını kişilik sorunu olarak algılayan bir cins için bu daha da zordur. Bunu zayıf-

lık olarak görür. Bu duyguyu hissetmek kendine olan güveni sarsar, kendini değersiz hissettirir.

Bu duyguyu eşine, sevgilisine aktardığında onun da kendisini böyle göreceğinden kaygı duyar. Kendine güvensizliği, eksiklik, yetersizlik, değersizlik duygusu çok daha artacaktır. Bu nedenle konuşmaz.

Bu duyguları hissetmeye tahammül edemez, bu nedenle onları hissetmek bile istemez, görmez, görmezden gelir. Bu duygularla yüzleşmek istemez. Düşünmemeye, hissetmemeye çalışır. Kendini işine, arkadaşlarına, siyasete ya da başkaca sosyal faaliyetlere adar. Bu duyguları fark etmemek için kendini uyuşturur.

Oysa eşiyle içindeki duyguları paylaşmış olsa, kaygılarını beklentilerini anlatmış olsa belki de eşi tarafından anlaşılacak, onun istediği gibi davranamamasının ardındaki korkularını anlatacak, yanlış anlaşılmaktan duyduğu endişeleri paylaşacaktır. Ancak korkular çarpışınca iki taraf kendi derdine düşmüş, incinmek korkusu ile bencil davranmıştır.

Cinsellik, erkeklerin kendilerine olan güveni konusundaki en hassas "ikinci" yeridir. Birinci alan: ailesine bakabilen, sorumluluklarını yürütebilen, ihtiyaçlarını karşılayabilen "adam" olmaktır.

Cinselliğini içinden geldiği gibi yaşayan, duygularını tatmin eden, kadınına yettiğini hisseden, onun tarafından başarılı, yeterli, özel bir erkek olarak hissettirilen, kendini kadını tarafından başarılı bulunmak hususundaki takıntılarından kurtarmış erkekler ve eşleri ilişkilerinde mutludur. İşlerine, arkadaşlarına, sosyal hayatlarına bağımlılıkları azdır. Duyguları tatmin bulduğu için başka davranışlarla yüceltilmeye ihtiyaç hissetmezler.

Kadınların erkeklerle ilgili peşin yargılardan birisi olan erkeklerin cinselliğe düşkünlükleri hususu tam olarak gerçeği yansıtmaz. Cinsel kimlik olarak onanmayan, kendini özel hissetmeyen erkek ya cinsellikten soğur ya da daha fazla talep eder.

Daha sık ilişki talebi, erkeklerde sık görünen bir savunma mekanizmasıdır. İlişkinin onda eksik bıraktığı yerleri tatmin etmeye gidecektir. Bu bir kısır döngüdür. Cinsel ilişkide kadın tarafından eksik

hissettirilen erkek, daha fazla cinsellikle eksikliğini kapatmaya çalışır. Her defasında kadın tarafından bu duygu hissettirilir.

Kadınlar, bu davranışı erkeklerin cinselliğe düşkünlüğü olarak yorumlar. Hatta erkeklerin cinsel açıdan sapık olduğunu düşünecek kadar da ileri gidebilirler. Erkekler, seks hastası sapık varlıklar değildir. Kadının ne hissettiğini önemsemeyen, duygusuz insanlar da değillerdir. Cinsel ilişkiden beklentilerinin karşılanmaması onları bu davranışlara iter.

Kadınlar da hissettiklerini konuşmak yerine, erkeğin cinsel ilişkiden beklediği şeyin sadece cinsel ilişki olduğunu düşünerek, bir görev ifa ederler. Konuşmaları gerekir. Yaşadıkları olumsuz duyguları, isteksizliklerini, haz alamamalarını, ilişkiden beklentilerini, tatmin olamamalarını ya da başkaca sıkıntıları neyse bunları konuşmalıdırlar. Konuşmayarak, yanlış anlaşılacakları kaygısıyla geri çekilerek ya da konuşmadan anlaşılmayı sevginin göstergesi olarak gördüklerinde durum içinden çıkılmaz hale gelmektedir.

Bu davranışları sergileyip erkeklerin kendilerini anlamadıklarını düşünmeleri, içlerine kapanıp, erkekleri bencil davranmakla suçlamaları, sorun çözmez.

Erkek kadını kendi duyguları üzerinden anladığı için onun gerçekten ne hissettiğini algılayamaz. Kadının mutlaka konuşması gerekir.

Erkeklerin ilişkide en çok haz almasını sağlayan, kendilerinin değil kadınının tatmin olmasıdır. Kadının tatmin olması kendisinin "yeterli" bir erkek olduğu hissini yaşatacaktır. Bu yüzden cinsel ilişki sırasında gördüğü her "rol yapıyormuş" davranışı kendisini daha kötü hissettirir ve konuşmaz.

Kadınların yanılgılarından birisi de buradadır. Birçok kadın ilişkide haz almadığı halde haz alıyormuş gibi davranır ve erkeklerin de bunu anlamadıklarını zannederler. Kadın haz almadığını söyler ya da hissettirirse erkeğinin kendini eksik hissetmesinden, kendisine kırılmasından, kadının aklından onunla ilgili olumsuz duygular, düşünceler geçtiğinden şüphe edeceklerinden korkarlar. Ki bu korku

kısmen haklıdır da. Bu tür bir şikâyette erkek meseleyi algılamakta zorluk çeker. Kadını algılarken "kendi" duyguları üzerinden hareket edeceği için yanılır.

Erkek için bir ilişkiden haz alınamıyorsa, tatmin olunamıyorsa, bu, karşıdaki kişinin beğenilmediği, arzulanmadığı anlamına gelir. Kadının da ilişkiden bu yüzden haz alamadığını düşünür.

Böylesi yanlış anlamalar ilişkilerin başlangıcında kaçınılmazdır. Ancak konuşuldukça durumun böyle olmadığını iki taraf da görecektir.

Cinselliğin, erkekler için kişilik noktasında bir anlamı vardır. Onlara küçük yaştan itibaren bu aşılanır. Cinsellikleri sadece bir cinsellik değil, aynı zamanda bir kişilik özelliğidir. Cinsellik konusundaki aşırı hassasiyetin, beklentinin nedeni budur. Onu, cinsellikle ilgili, kadına karşı anlayışsız kılan da bu yönüdür.

Erkeğin cinselliğe yüklediği bu anlam, ilişkinin sorunu haline getirilmemelidir. Kendi kaygılarını, korkularını ilişkiye taşımamalıdır. Varsa da paylaşmalıdır. Böyle yetiştiriliyor olmaları, beklentilerini haklı kılmaz. Cinsellik üzerinden eksik öz güvenlerini tamamlamaya çalışmaları, kadının bu konuda anlayış göstermesini beklemeleri kendilerine de kadına yapılmış bir haksızlık olur.

Kaldı ki... Erkekler, eksik öz güvenleri cinsellik üzerinden tamamlamaya çalışmakla en büyük kötülüğü kendilerine yapmaktadırlar. Böyle düşünen bir erkek için cinsellik haz alınacak, duygularını yaşadığı bir yer olmayacaktır. Sürekli kendinizi kanıtlamaya çalıştığınız bir yerde duygularınızı yaşayamazsınız. Kendinizi rahat bırakamazsınız. Sürekli başarısızlık kaygısı, erken boşalma endişesi, eşinizi mutlu edemeyeceğinizle ilgili korku içinde nasıl ilişkiden haz alabilirsiniz ki? Kendinizi kendinizin aldığı haz üzerine nasıl odaklayabilirsiniz? Erkeklerin büyük kısmı ilişkilerinde ne istediklerini, neyden haz aldıklarını bilmezler tıpkı kadınlar gibi. Çünkü kendi duygularını tanımazlar. Kadınların cinsellikle ilgili olarak, erkeklerin kendilerini tatmin ettikleri, kadınların ne hissettiğini önemsemedikleriyle ilgili algıları bu yüzden tam olarak gerçeği yansıtmaz. Erkek de tıpkı

kadın gibi kendince endişeleri yüzünden hissettiği, istediği gibi yaşayamaz cinselliği. Birçoğu sadece fiziksel olarak boşalır ancak bu nitelikli, kaliteli bir haz değildir.

Bir kimlik olarak; eşcinsellik

Doğumumuz eril ya da dişil özelliklerle dünyaya gelse de, "erkek" ve "kadın" olmak, kültür içinde yaşadığımız tecrübelerle, gelişim seyri içinde oluşturduğumuz bir kimliktir. Erkek ya da kadın olmak sonradan edinilmiştir, bir yanıyla öğrenilmiştir; doğuştan getirilmiş değildir. Erkek ya da kadın olmak kültürel bir algıdır.

Erkek ve kadın olmaya bu şekilde baktığımızda, eşcinselliği de bir kimlik olarak tanımlamamız gerekir. Eş cinselliği sadece bir cinsel eylem olarak değil, onu bir kimlik olarak görmek gerekir. Eğer erkek ya da kadın olmayı bir kimlik değil de, bir kişi özelliği olarak görüyorsak, eş cinsel olmayı da aynı kategoride değerlendirmemiz gerekir. Ancak kültürel algıları, yargıları, rolleri bir kişilik özelliği olarak görmek, tanımı bunlar üzerinden yapmak yanıltıcıdır.

Cinsellik dışında, erkek ya da kadın olmanın bir değeri, anlamı yoktur, olmamalıdır! Cinsellik dışında, kişinin kadın ya da erkek olmayı önemsemesi, öne çıkarması, erkek ya da kadın olarak toplumla ilişki kurması; onun bu kimliği kişiliğinin bir parçası haline getirdiğini, ona bağımlı olduğunu gösterir. Toplumla kurduğumuz ilişkideki bağımlılıklarımızın bir transferidir, bu bağımlılık. Kişi topluma ne denli bağımlıysa, erkek ya da kadın kimliklerine de o oranda bağımlıdır.

Erkek ya da kadın olmaya bağımlılığın içini açarsak; kişinin girdiği her ortamda erkek ya da kadın olmakla ilgili değer görmeye çalışması, bu yönünü öne çıkartması, bu yönüyle kendini diğerleriyle kıyaslaması, karşı cinsten olanlara kendini beğendirmeye çalışması, hemcinsleriyle rekabet davranışlarına girmesidir.

Bu tutum hayatımızda o kadar belirgin ve sık/yoğun bir şekilde yaşanır ki, girdiğimiz her ortamda hatta yalnız kaldığımızda, kendimizle olduğumuz durumlarda bile erkek ya da kadın olarak kendimizi değerli ya da değersiz hisseder, bunun üzerinden kendimizi iyi ya da kötü hissederiz.

Erkek ya da kadın olmanın önemi ve anlamının olduğu tek yer; cinsellikle ilgili eylemlerdir, üremeyle ilgili faaliyetlerdir. Ancak hepimiz sosyal hayatımızda kişi, birey olarak değil, erkek ya da kadın olarak var olmaya çalışırız. Bu algı, tavır, insanın kendini gerçekleştirmesinde, birey olmasının önündeki en büyük engeldir. Erkek ya da kadın olmak en fazla bağımlı olduğumuz kimliğimizdir. Sadece ilişkilerimiz, ortamlarda davranışlarımızı etkileyip, hayatı verimli yaşamamızı engellemekle kalmaz, enerjimizi erkek ya da kadın kimliğine ayırıp, bu yönde kendimizi değerli hissetmeye çalışarak boşa tüketiriz. Zekamızı, birikimimizi, tecrübelerimizi hayata yeterince yansıtamayız. Çünkü enerjimizin büyük kısmı, kadın ya da erkek olarak kendimizi değerli hissetmeye ya da hissettiğimiz değersizlik duygularının giderilmesine harcanır.

Kadın ve erkeklerin olduğu bir toplantıda kadınlar ve erkekler, bir yandan üstünde çalıştıkları konuyu tartışırlarken, diğer yandan iç dünyalarında kimlikleriyle ilgili kaygılar yaşarlar.

Ne kadar beğeniliyoruz?

Hem cinslerimizden daha geri miyiz?

"Değerle" ilgili endişe ve korku içeren bu sorular davranışlarımıza yansır. Ortamda meydana gelen davranışlar zaman zaman kendimize güvenimizi kaybedip, söyleyeceklerimizi söylememize engel olur. Zaman zaman da kendimizi yetersiz hissetmemize, bu nedenle öne çıkmaya, kendimizi göstermeye, dikkat çekmeye çalışmamıza neden olur. Bunlar da toplantıda sorunlu davranışlar geliştirmemize, diğer toplantı üyeleriyle çatışmamıza, iletişim sorunları yaşamamamıza neden olur. Bazen de bu değer arayışı nedeniyle alınganlıklar gösterir, karşımızdakinin niyetinden bağımsız olarak onun davranışlarını, söylediklerini yorumlar ve kendimizi değersiz hissederiz. Bu duygular

da bir şekilde grup ilişkilerine olumsuz olarak yansır. Bu tutumların oradaki ilişkileri zedelemesi, zamanın verimli kullanılmasını engeller. Zihnimizi, toplantının konusuna odaklamada zorlanmamıza, tüm enerjimizi o işin üzerine vermemize de engel olur. Bu da süreyi toplantıyı verimli kullanmamızı engeller. Zihnimiz, bir yandan erkek ya da kadın kimliğiyle değer arayışındayken, değersizlik hissinden kaçınmaya çalışırken, üstünde çalıştığı konuya odaklanamaz. Süreci verimli kullanamaz.

Bu nokta da, cinsel kimliklerin "sadece kültürel bir kimlik" olduklarını görmek gerek. Eş cinsel olmak da bu noktada görülmelidir.

"Erkek eş cinsel" ya da "kadın eş cinsel" ayırımı getirilse de, eş cinsel kimliğin ortaya çıkardığı davranışlar, kurduğu ilişkiler, bilinen erkek ya da kadın davranışlarından farklıdır. Bu nedenle onların da kültürel bir cinsiyet kimliği olarak tanımlanması gerekir.

Ancak ***cinsiyet kimlikleri, kültürde erkek ve kadın üzerinden kodlandığı ve kültürde hakim olan bu iki cinsiyet kimliği olduğu için, eş cinsellik dışlanan bir kimlik olmuştur.*** Bu nedenle yargılamalara, dışlanmalara, bastırılmalara maruz kalmıştır. Eş cinsel kimliğe karşı geliştirilen bu kültürel tutumlar, kültürün başat olarak kabul ettiği erkek ve kadın kimliğini koruma çabası olarak ortaya çıkar. Bu nedenle eşcinsellik hakkında, eşcinsel olmayanların bilgisi, olanlara göre daha çoktur. Ancak bu bilgi ve anlatılanlar gerçeği yansıtmaz.

Eşcinsellik çocukluk çağlarımızdan itibaren, öğrendiğimiz ve giydiğimiz kadın ve erkek algısının, tanımın dışında bir kimliktir. Çevremizdeki her şeyi tecrübelerimize bakarak algılarız. Bu nedenle tecrübelerimizin dışına çıkan bir olguyu anlamakta, algılamakta zorluk çekeriz. Karamsar birini, sık ve yoğun ölüm korkusu yaşayan birini, ilişkilerdeki bağımlı karakterleri, kaybetme korkularını algılamakta zorluk çekeriz. Cinsel kimlikle ilgili olanlar da anlamakta zorlandığımız konuların başında gelmektedir.

Eşcinsellik, cinsellikle ilgili bir davranış olarak algılanır çoğu zaman. Bu nedenle de eşcinsel olmayanlar tarafından cinsel

tercih olarak görülür. Yani eşcinsel olanların erkek ya da kadın olmak gibi bir tercihleri vardır ancak onlar bilinçli bir şekilde eşcinsel olmayı tercih etmişlerdir. Bu bakış açısı eşcinselliğin anlaşılmadığının en açık göstergesidir, ki eşcinsellere karşı empati düzeyi en yüksek bakış açısı da budur. Eşcinsellik bir cinsel davranış biçimi değildir. Onu bilinçli bir tercih durumu olarak algılamak, istese başka bir yaşam da bulunabilir ama o bunu seçmiş demek, onu algılayamamak, anlayamamak demektir.

Eşcinsellik bir cinsel tercih değil bir kimliktir. Duyguları, davranışları ve cinsel hayatıyla bir bütündür. Eşcinselliği sadece bir cinsel eylem olarak algıladığınızda sorunu anlamamış olursunuz. Bu kişi kızarken, kırılırken, bir şeyi isterken, severken, ağlarken bu kimliğe göre bir dil geliştirir, kendini bu kimlikle ifade eder, bu kimlikle hisseder.

Bu kimlik ne bir kadındır ne de bir erkek. Kendine ait bir yapısı, dünyası vardır. Bu nedenle eşcinselliği sadece bir cinsel eylem olarak görmek, çocuklarla cinsel ilişki yaşamaya çalışan bir pedofoliyle veya ölülerle cinsel ilişki yaşayan bir negrofiliyle bir tutmak onları anlamamaktır. Eşcinsellik sadece bir cinsel eylem değil, bir kişilik, bir kimliktir.

Bizim gibi olmayan her şey bizi korkutur. Eşcinseller de heteroseksüel kadın ve erkekleri korkutur. Bu korkunun temelinde ise kendi cinsel kimliklerimize olan bağımlılığımız yatar. Erkek ya da kadın olmak hayatımızdaki en önemli şeyler olduğu için, buradaki küçük bir yetersizlik, sorun hayatımızı allak bullak eder. Misal, bir erkek empotans yani sertleşme sorunu yaşadığında, bir erken boşalma sorunuyla karşı karşıya kaldığında kendini yetersiz, eksik, değersiz hisseder. Bu duygu o kadar yoğunlaşıyor ki hayata olan bağı zayıflar, hayata küser, karamsarlaşır, hayat kalitesi düşer.

Eşcinsellere karşı geliştirilen en büyük tepki kadın eşcinseller üzerinden değil (kadın eşcinselliği daha çok bir cinsel fantezi gibi algılanı) erkek eşcinselliği tarafından gelir. Bu da bizim cinselliğimiz üze-

rindeki erkek baskısını göstermesi açısından önemlidir. Eşcinsellere gelen tepki temelde erkeksi bir tepkidir bu yüzden...

Kişi bunu kendisinde bir sorun olarak görmediği sürece bunu bir sorun olarak görmek, hastalık olarak görüp tedavi edilmesini istemek, tedavi etmeye kalkmak kişiye haksız bir baskı uygulamaktır. Bu anlamda eşcinsellik, cinsellikle ilgili bir sapkınlık olmadığı gibi bir hastalık da değildir.



şk köprü kurmaktır. İnsanlar köprü kuracaklarına duvar ördükleri için yalnız kalırlar.

Isaac Newton

İLİŞKİDE EMPATİ

Empati nedir?

Son yıllarda çevremizde sıkça duyduğumuz ithal kelimelerden biridir empati. Türkçesi "duygudaşlık"tır. Sadece kelime olarak değil, anlamın kullanımı olarak da ithal bir kelimedir. Genel bir tanım yaparsak "Kendini karşıdakinin yerine koymak" diyebiliriz.

"Kendini karşındakinin yerine koyunca ne oluyor?", "Bunu yapmak ne işe yarıyor?" sorularını sonraya bırakalım. Çevremizde kişisel gelişime duyarlı pek çok insan, empatinin modern bir kavram olmasıyla ilgililer. İşe yararlığı hususu ise aynı kişiler tarafından pek tecrübe edilen bir iletişim biçimi değildir. Bu yüzden empatinin kelime anlamı bilinse de, uygulamada yoktur. "Karşıdakinin ayakkabısını giymek" diyenler, bu kelimeyi sık sık kullanmalarına rağmen bu davranışı sergilemezler.

Tüm tanımlarını yan yana getirdiğinizde en genel anlamda empati; karşıdaki kişinin yerine kendimizi koyarak "onun duygularını" anlamaya çalışmaktır.

Empatiye niçin ihtiyaç var?

Empati, karşımızdakini anlamak için gereklidir. Karşımızdakini anlamak, ona yapılmış bir iyilik gibi anlatılır. Bu yüzden empati yapan-

lar yüceltilir, bunu yapabilmek ise bir marifet olarak algılanır. Normal birisinde olmayan ve olan kişiye değer katan bir davranıştır.

Aslında empati, karşımızdaki için yaptığımız bir davranış değildir. Karşımızdakine verdiğimiz bir ödün, ödül, bağış değildir. Yapıldığında da karşı taraftan, çevreden takdir beklenecek, övülecek, yüceltilecek bir davranış değildir. Ancak, pek çok hususta olduğu gibi empatiyi, iyi iletişim kurmak, kendimizi iyi ifade edebilmek ve ilişkilerimizi iyileştirmek için yaptığımız bir davranış değil de, çevremizdeki diğer insanlardan daha üstün olduğumuzu göstermenin bir yolu olarak kullanırız. Bu nedenle kelimeyi biliriz, kelimeyi bilsek de ruhumuza sindirmeyiz.

Kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak anlamaya çalışmak, karşıdakinin lehine bir davranış olarak algılanır. Hepimiz "önce biz" anlaşılalım isteriz. Anlaşılmaktan kasıt ise taleplerimizin anlaşılması ve yerine getirilmesidir. Karşımızdakinin empati davranışını da böyle algılarız. Bizi anlamaya çalışarak dinlemesini, herhangi bir insanda olmayan, yüceltilmesi gereken erdemli bir davranış olarak görürüz. Benmerkezci olan yönümüzün ürettiği bir yorumdur bu. Ama biz empatiyi yapmayız, yapanı yüceltiriz.

Oysa empati, kişinin kendisi için yaptığı ve yapması gereken de bir davranıştır; çünkü karşıdakini anlamamız, karşıya sağladığı faydanın çok daha üstünde bize fayda sağlar.

Empati niçin "bizim" için önemli?

Karşımızdakini anlamak bizim için çok önemlidir. Çünkü, karşımızdakini anlamadığımız sürece kendimizi ona anlatamayız. Onun neyi, nasıl anladığını, zihninin nasıl çalıştığını, olayları nasıl algıladığını, zayıf yerlerini; hassasiyetlerini anlamadığımızda kendimizi nasıl anlatacağımızı da bilemeyiz.

Onu anlamadığımız sürece bizi gerçekten anlayıp anlamadığını, ilişkide krizin nereden ve neden ortaya çıktığını bilemeyiz.

Kendi duygularımızın, davranışlarımızın nedenini bilir, farkında olduğumuzu sanırız, ancak karşı tarafın duygularını, düşüncelerini anlamadığımızda, ilişkide yaşanan sorunların sadece görünen halini algılarız.

İyi bir ilişki için karşı tarafı anlamamız ve kendimizi doğru anlatabilmemiz şarttır. Bu nedenle karşı tarafı doğru anlamak, hissederek anlamaya çalışmak, empati yapmak, karşımızdakine "iyilik" değil, kendi ilişkimizi ve hayatımızı daha sorunsuz, daha yaşanılır kılmak içindir.

Empati yapmak, anlamaya çalışarak dinlemek hayatımızı önemli oranda kolaylaştırır. "O çözmüyorsa ben niçin çözeyim?" ya da "Önce o yapsın, o beni anlasın, o empati yapmıyor ki, ben neden yapayım?" gibi itirazlar, anlamlı gibi görünse de, kendi açımızdan baktığımızda yararı yoktur. Çünkü biz, o ilişkinin içindeyizdir, beğensek de beğenmesek de bizim ilişkimizdir. Yaşanan sorun ilişkiden çıkmayı gerektirmiyorsa, mevcut durumu kendimiz için en uygun hale getirmemiz gerekir.

Karşımızdakini anladığımızda kendimizi ne kadar anlatabildiğimizi, ne kadar anlatamadığımızı, neyi yanlış, neyi doğru anlattığımızı görürüz. Neyi, "kendi odaklı" hareket ettiği için anlamak istemediğini, neyi yanlış aktardığımızı, neyi yanlış anladığını anlama fırsatımız olur. Krizi çözme fırsatını yakalarız ya da karşı tarafın gerçek duygularını, gerçek kişiliğini görmüş oluruz. Kendi odaklı yaşıyorsa, benmerkezci yönünü; hassas biriyse kırılganlığını; sizden farklıysa farklılığını görür ve doğru dili geliştirme imkânını buluruz. Bu imkân, bizim kendimizi hissettiğimiz gibi ifade etmemizi sağlayacak, ilişkimizin önünü açacaktır.

Empati yapmakla ilgili olarak şu hususu da açmak gerekir. Empati, sadece karşı tarafı anlamaya yönelik bir davranış biçimidir. Anlamak, onun beklediği şekilde davranış geliştirmemizi gerektirmez. Onun rahatsızlıklarını, beklentilerini anlarız; ancak içimizden gelmiyorsa beklenen davranışları sergilemeyebiliriz.

İlişkilerde "Beni anlamıyorsun!" cümlesinin kurulduğu nokta bu anlamda yerini bulur. Kendini ifade eden taraf aslında kendini ifade etmiştir çoğu zaman. Ama karşısındakinin yine de kendisini anlamadığını düşünür, daha doğrusu böyle inanmak ister. Çünkü onun, anladığı halde beklediği şekilde davranmamış olmasını kabullenemez. Bu, ilişkiyi sorgulamasını gerektirir. Kendini değersiz, önemsiz hisseder. Bu duygular onun ilişkiyi gözden geçirmesine, belki de ilişkiyi kaybetmesine sebep olacaktır. Bu yüzden kendisinin anlaşılmadığını düşünmeyi yeğler, böyle değerlendirmeyi tercih eder. Bizim böyle görmemize olanak tanıyan da, karşımızdakinin açık olmamasıdır. "Seni anlıyorum ama; şu şu şu gerekçelerden dolayı yapamıyorum..." gibi imkânsızlık ifade eden açıklamalar yapması ya da sessiz kalmasıdır. Rahatsızlıklar ve beklentiler konusundaki hislerini, düşüncelerini açıkça ifade etmemesidir. Ne düşündüğü, ne hissettiği davranışlarından, kullandığı kelimelerden "alt yazı okuyarak" elde edilse de, kendi hislerimize bakarak hareket etmeyiz. İlişkiyi bitirmek istemediğimiz için bu belirsizliği kullanır, istediğimiz gibi düşünmeye çalışırız. "Seni anlıyorum, beklentilerin çok doğal, ben de senin yerinde olsam aynı rahatsızlıkları duyardım ve senin beklediklerini beklerdim ama içimden gelmiyor..." cümlesi bizden beklenen ama gerçek anlamda karşı tarafı rahatlatacak davranışları sergilemediğimizde söylenmesi gereken cümledir. Ancak, bunu söyleyemeyiz. "İçimizden gelmemesi"ni karşımızdakinin onu sevmiyor, önemsemiyor, ona değer vermiyor oluşumuz olarak görmesinden korkarız.

Bu yüzden açık olmak yerine mazeretlere başvururuz. Karşımızdaki eskisi kadar ilgimizi çekmiyor olabilir, eskisi kadar değerli olmayabilir bizim için, eskisi kadar heyecan duymuyor olabiliriz. Ancak, bu duyguları konuşmak yerine mazeret üretiriz. Bizim için değerli gibi hissetmesek de, kaybetmek istemeyiz. Aslında hâlâ bizim için önemlidir. Ama ilişkideki davranışlarıyla, bağımlılığıyla ya da bize vermediği değerle, değeri azalmıştır gözümüzde. Ya da ilişkide boğulmuşuzdur, her gün bir aradayızdır ya da çok üstümüze gelmiş bizi hayatının merkezi yapmıştır. İlişkiden değil, ancak ilişkinin o halinden sıkılmışızdır. Bu da insanî bir duygu durumudur. Ancak, ilişkiyi

kaybetme korkumuz bu duygularımızı açıkça ifade etmemize engel olur. Bizi yanlış anlamasından, bize karşı duygularının azalmasından korkarız. Muhtemelen, azalacaktır da. Ona karşı eskisi kadar heyecan duymadığımızı, sevgimizin azaldığını, hatta ondan sıkıldığımızı söylediğimizde geri çekilecektir. Hem onun bize çok bağlı olmasını, çok ilgi göstermesini isteriz hem de bizi sıkmamasını, boğmamasını. Bu mümkün değildir ve benmerkezci davranmak bu anlamda açık olmamamızdır. Empatiyi kişisel tepkilerin bastırılması olarak algılayanlar da söz konusudur. Bu da doğru bir algı değildir.

İki psikolog arasında geçen şu diyalog konuyu bize daha iyi aktaracaktır:

"Yaa biz bu insanlara, empati yapın, birbirinizi anlayın deyip duruyoruz ama iyi bir şey yapmıyoruz. Empati bir noktadan sonra bize zarar vermiyor mu? Hep anlayan taraf biz olacağız. Anlayayım ve sakin olayım, aman incitmeyeyim, kırmayayım. Hep beraber mutlu olalım, lay lay lom! İçimizdeki öfke ne olacak peki! Empatinin fazlası bence zararlı. Tepkilerimizi bastırıyoruz, bu da bizi hasta ediyor..."

"Senin canın bir şeye mi sıkkın?"

"Sabahtan beri olup bitenler canımı sıkıyor. Kendimi iyi hissetmiyorum, herkesi anlamaya çalışmaktan bıktım, usandım."

"Sana bunu hissettirenlere söyle bunu o zaman."

"Empati yapacağız ya! İyi iletişim kurmak için kırmamaya, anlayışlı olmaya çalışacağız ya!"

"Bunun empatiyle ne ilgisi var! Bence duygularını kişilere söylemelisin. Ayrıca, bence öfkenden dolayı böyle söylüyorsun diye düşünüyorum. Empati, duygularımızı bastırmak değildir; bu yüzden de fazlasının zararı filan olmaz. Sen onu anlarsın, içinden nasıl geliyorsa öyle davranırsın. Kızgınsan kızgınlığını, kırgınsan kırgınlığını, rahatsızsan rahatsızlığını söylersin. Anlamak başka bir şey, beklentileri karşılamak başka... İçinden gelmiyorsa karşılamazsın beklentileri."

"Ama o zaman empati yapmamış oluyoruz."

"Hayır, bence öyle değil. Empati yapmak karşı tarafı yaralamadan kendimizi ifade etmektir, ifade etmemek değil. Kızgın olduğunu söylersin mesela, yüzünden sesinin tonundan, kelimelerinden belli olur; ama hakaret etmezsin, küfretmezsin ya da şiddet uygulamazsın. Empati yapmak duygulardan vazgeçmek ya da bunları karşı tarafa iletmemek değildir. Sadece ona zarar vermeden, içimizde nasıl hissediyorsak öyle ifade etmektir. Onun ne hissedeceğini anlamaya çalışarak kendimizi ifade etmektir."

Yetişkin bireylerin ilişkileri, aile içi ilişkilere benzemez. Aile ilişkileri; anlaşılmak, korunmak, istenilen şeylerin yapılması, rahatsız olunan davranışların yapılmaması olarak karşımıza çıkar. Ailede öğrendiğimiz bu davranış biçimini yaşımız ilerlese de bırakamayız.

Bedenimiz, zekâmız gelişse de duygularımızı ifade etme biçimimiz, iletişim biçimimiz değişmez. Anlamayı, karşı tarafın isteklerinin yerine getirilmesi olarak algılamamızın sebebi de budur.

Karşı tarafı anlamak, karşımızdakinin beklentilerini karşılamak olarak algılanınca bu davranış bizim tarafımızdan "taviz" olarak görülür. Taviz vermek istemediğimiz için anlamaya yanaşmayız, hatta mümkünse hiç konuşmak istemeyiz. Bu durumda karşımızdakini dinlemek yerine söyleyeceklerimizi düşünür, kendimizi savunmanın yollarını ararız.

Anlamak, karşımızdakine hak vermek olarak da algılanabiliyor.

Anlaşılmış olmayı kendisi için bir kazanç sayıp, bizi dinlemeye, anlamaya bize yanaşmaya çalışmayabilir diye bir kaygı da söz konusu olabiliyor ve bu kaygı bizi karşı tarafı anlamaktan uzak tutabiliyor.

Karşımızdaki anlaşılmayı haklı olmak olarak görüyorsa, kendisinin anlamasını da böyle değerlendirecek ve anlamaktan kaçınacaktır.

Empati dereceleri

Empatinin dereceleri vardır. Empatiyi en alt düzeyde gerçekleştirenler karşısındakini dinlerken, sorunu üstlenip çözmeye çalışır. Dinleyen ve karşısındakinin sorunlarının çözümünde bu kadar etkin olan kişiler, karşısındaki kişinin kendisiyle ilgili sorunlarında aynı duyarlılığı göstermez çoğu zaman.

Kendimizin dahil olduğu bir sorunla ilgili karşımızdakine empati yapabilmek ile karşımızdakinin başka bir sorunuyla ilgili empati yapmak aynı derecede değildir. Özgüveni olmayan birisi, kendisinin içinde olduğu bir sorunla ilgili karşısındakine empati geliştiremez.

Kişinin duygularını anlamak, göstermek hususunda kendisini geliştirmiş olması gerekir. Karşısındaki bencil davrandığında ona zarar vermeden kendini koruyabilen, anlamak için çabalayan...

Kendisinin kırılmasına izin vermeyen, kırıldığında kendini ifade etmek yerine, karşısındakine tepki gösterip zarar veren, üzülmekten, acı çekmekten korkup ilişkilerden geri duran birisi karşısındaki kişiyi anlamaz, anlayamaz. Bu çaba onu tedirgin eder. Çabaladığında da, zorlandığı anda vazgeçer. Kendini savunamadığını hissettiğinde, karşısındakini anlamayı bırakır ve anlamaktan kaçınmasıyla ilgili bahaneler üretir.

Bu nedenle karşı tarafla gerçekten empati ilişkisi kurabilmek, özellikle de kendimizle ilgili olan konularda empati davranışını sabırla ve sonuna kadar yürütmek zordur. Bu, karşımızdakinin bencil davranışlarına boyun eğmeden; ama ona da zarar vermeden kendini savunabilmeyi gerekli kılar. Anlamaya çalışmamız, karşımızdaki kişi tarafından kullanılsa bile bundan vazgeçmememiz gerekir.

Bazılarımız kendi ilişkisiyle ilgili sorunlar bir tarafa, karşısındakinin başkalarıyla ilgili sorunlarını bile anlayamayacak kadar empati yoksunudur. Kimi "Bana ne başkasının sorunundan, benimki bana yetiyor." der. Kimi "Bir şey yapamayacaksam neden dinleyeyim!" der. Kimi "Dinlerim sadece ama önemsemem, o zaman üzülüyorum." der. Kimi dinleyip onun adına kararlar almaya kalkar ve kendince onu

korumaya çalışır. Kimi karşısındakiyle birlikte ağlar. Kimi empatiyi karşısındakini haklı görmek, teselli vermek olarak algılar ve "Sen haklısın." der. Kimi akıl vermeye çalışır, eleştirir "Şurada hata etmişsin, bunları yapmamalıydın." der. Kimi toplumun yargılarıyla hareket edip karşısındakini yargılar "Anneler, babalar her zaman haklıdır, ne olursa olsun bunları yapmamalıydın." der.

Tüm bu davranışlar farklı biçimlerde ortaya çıkan empati biçimleridir. Ancak, yeterli bir anlama davranışı değildir. Çoğumuz bu davranışları empati olarak görürüz. Örnek bir çalışmayla durumu açalım:

Bir grup çalışması

Yaşları 35-55 arasında değişen üst düzey yöneticilerin olduğu kadın, erkek karışık bir grup seminerinde empati konusu işlenir. Onlara empatiyle ilgili düşünceleri sorulur ve salondaki 40 kişinin hemen hepsinin empati kavramını bildiği gözlenir. Kendini karşısındakinin yerine koyarak onu dinlemek, anlamaya çalışmak olarak tanımlarlar.

Daha sonra, onlara, empati yeteneklerini göstermek için bir kurgu hazırlanır. Konuşmacı salondaki herkesten, kendisiyle dost olduklarını düşünmelerini istenir.

"Şimdi benim en yakın dostum olduğunuzu, her şeyimi sizinle paylaştığımı, size çok güvendiğimi düşünün lütfen. Babamla aramızda bir kavga yaşadık. Babam parasını kendi ödediğim arabamı arkadaşlarıma vermeme tepki gösterdi. Hatta tehdit etti. 'Aklını başına al, yoksa aklını başına toplarım senin!' dedi. Bende kendimi çok kötü hissettim. 40 yaşında bir adam olarak bunun yapılmış olması beni çok rahatsız etti. Size hissettiğim duygularımı, kırgınlığımı, kızgınlığımı öfkemi anlatıyor. Sorum şu: Ne yaparsınız?"

Grubun bir kısmı bu sorunla ilgili yorum yapmayacağını, bir kısmı babayla gidip konuşacağını, bir kısmı babayı uyarıp ikaz edeceğini, eleştireceğini, bir kısmı "geçer üzülme." deyip teselli vereceğini, bir kısmı "Baban ne yaparsa yapsın, haklı. Sen ona cevap veremezsin.".

Bazıları ise "Bu duyguları bile hissetmen doğru değil, baban o senin, ne yaparsa yapsın haklıdır, babaya küskünlük olmaz." derken, diğer bir kısmı ise "Seninle birlikte dertleşir, ben de kendi başımdan geçenleri anlatırım, birlikte ağlarız." der.

Bu kişiler, sergiledikleri tüm bu davranışların empati olduğunu düşünmüş ancak herkes kendi davranışını irdeledikten sonra bunun empati davranışı olmadığını görmüştür.

Katılımcılara "Bir dostun böyle bir sorunda yapabileceği hiçbir şey yok, onun yerine kendimizi koyar ve onun üzüntüsünü anlamaya çalışırız." yorumu yapılınca:

"Peki." derler,

"Tamam da ne yapacağız?" Anlamak ile korumak, sorunu çözmek bağlantısı hemen kendini gösteriyor.

Bu olayla ilgili yapılacak bir şey yoktur. Kaldı ki, karşı taraf zaten yardım istememektedir. Sadece paylaşmıştır. Yardım etmeye çalışmak karşımızdakinin beklediği bir davranış olmadığı için anlaşılmadığını düşünür, yardım etmeye kalkılırsa muhtemelen rahatsız olur.

Akıl verilmesinden, "geçer üzülme" deyip geçiştirilmekten rahatsız oluruz. Dinlenilmemekten de rahatsız oluruz. Yargılanmaktan, hak verilmemekten de.

Beklediğimiz o anda anlaşılmaktır. Duygularımızı, hissettiğimiz sıkıntıyı anlayabilen, onu hissedebilen birisiyle kendimizi paylaşmaktır o andaki arzumuz. Ancak, anlaşılmaktan beklentimiz sadece anlaşılmak olmadığı için, karşımızdakini anlama hususunda da anlamak yerine başka davranışlar geliştiririz.

Verilen tüm tepki biçimlerinde gruptaki hemen herkesin konuşmacıyı anlamadığı, kendi dünyalarındaki örneklerden, olaylardan yola çıkarak tepki verdiği görülmektedir.

Yargılayanlar, muhtemelen kendi hayatlarında da babalarına karşı aynı şekilde davrananlardır. Yardım etmeye çalışanlar, babalarına karşı ilişkilerinde sorunu olan, ailelerinde adaletsizlikle ilgili yakınmaları olan, haklarının yendiği, yeneceği korkusunu yaşayan, kendi

babalarının da kendilerine haksızlık ettiğini düşünenlerdir. Akıl verenler, kendi hayatlarıyla ilgili tecrübelerinden yola çıkarak yol göstermeye çalışmakta, kendi doğrularını başkalarına göstermeye çalışmaktadırlar.

Seminerdeki tüm katılımcılar, konuşmacıyı kendi hayatıyla özdeşim kurarak dinlemiş ve yorumda bulunmuştur. Ancak, hiçbiri gerçek anlamda karşısındakinin ne hissettiğini anlamamıştır.

Bu yorumlar üzerine katılımcılardan birisinin sorduğu soru ilginçtir.

"Peki, anlasaydık ne olurdu?"

"Yakın bir dostunuz zor bir günündeyse ve sizinle bunu paylaşmışsa üzülürsünüz, yapabileceğiniz bir yardım yoksa, sizden bir yardım istenmiyorsa sadece üzülürsünüz."

"Üzüldüğümüzü nasıl belli edeceğiz!"

Son soru, birisini dinlemek, anlamak hususunda ne kadar derin sorunlarımızın olduğunu gösterir. Bu soru duygularımızı hiç tanımadığımızın, hiç bilmediğimizin göstergesidir. Kendi duygularını bilmeyen, anlayamayan başka birisinin duygularını nasıl anlayabilir?

Duyguyu anlamak

Hemcinsimizi, dostumuzu anlamakta bu kadar çok zorlanırken, karşı cinsle olan ilişkilerde çok zorlanacağımız açıkça ortadadır. Empati yapmaya çalışırken, paylaşılanlarda kendi yaşadıklarımıza benzer bir taraf bularak dinlemeye çalışırız. Bu dinlemenin kolay tarafıdır. Böyle bir dinlemede, karşımızdakinin duygusunu tam olarak anlamadan, kendi duygularımıza benzeyen bir yanını anlayıp iletişim kurmaya ve hissetmemeye çalışırsak, bu kendimizi onun yerine koyarak anlamaya çalışmak değil, anlatılanların bizim hayatımızdaki benzerleri üzerinden dostumuzu anlamaya çalışırız.

Hisler üzerinde anlama empatinin en üst sınırıdır. Kendi hayatımızdaki benzeri olaylardan yola çıktığımız sürece, karşımızdakinin

duygularını tam olarak anlayamayız. Çünkü hepimiz farklıyız. Geçmişimiz, kişilik yapılarımız, anlama tarzımız, iletişim şeklimiz, hayata bakışımız, ilişkililerden beklentimiz, ilişkiyi yaşayış biçimimiz...

Bu farklılıklar, olaylar karşısındaki duygularımıza yansır. A olayı X kişide pek az bir etki oluştururken, aynı olay Z kişisinde çok büyük etki yapabilmektedir.

Bu nedenle karşımızdakini, onun kişiliğini, yaşantısını, geçmişini, yaşadıklarını, duygusal tavrını göze almadan anlamaya çalışmak, hissederek anlamaya engeldir. Birisini sadece kelimeler üzerinden anlamak ile onun yaşadığı olaylar karşısındaki duygularını anlamak farklıdır.

Karşımızdakini hissetmek bile onunla tam bir örtüşme sağlamaz fakat oluşabilecek en üst düzey anlama biçimi de budur. Bu davranış, ilişkileri ve kendini anlamak konusunda hayatında ciddi tecrübeler elde etmiş, kendini geliştirmiş, kendine dönük olan kişilerin yapabileceği bir anlama, dinleme biçimidir.

Karşı cinsi kendi duygularımız üzerinden algılamak

Kadın ve erkek ilişkilerinde, empatide yaşanan zorluk en üst seviyeye çıkar. Karşımızdakinin yerine kendimizi koymak yerine, kendimizden yola çıkarak anlamak, değerlendirmek kriz oluşturur.

Kadın ve erkek farklı cinslerdir. Bedenleri, ilişki yaşama biçimleri farklıdır. Olayları algılama şekilleri farklıdır. Bazı noktalarda benzerlik gösterseler de, pek çok konuda önemli farklılıklar söz konusudur.

Kadınlar ilişkiye genelde ilgi görmek için girerken, erkekler kadının bağlanması için girer. Erkekler kadınların ilişkiye kendileri gibi bakmasını beklemeleri nedeniyle sorun çıkartırlar. Diyelim cinsellik; kadında, güvenmediği sürece bastıracağı bir davranışken, erkekte özgüvenini tamamlama aracıdır. Bu algı farklılığı cinsellik açısından ciddi sorunların yaşanmasına neden olur.

Cinsler birbirini dinlerken ve anlamaya çalışırken, kendileri üzerinden anlamaya çalışmamalı, karşıdakinin yerine kendini koymalıdır. Bu, iki cins için de çok zordur.

Bir erkeğin kendini kadının, bir kadının kendini erkeğin yerine koyması ve onun duygularını anlamaya çalışması zordur. Bu ciddi bir emek ister.

İki tarafın, öncelikle, karşı tarafı algılama, değerlendirme ve anlama konusunda kendilerinden kaynaklanan bir kapanıklıklarının olduğunu en başta kabullenmeleri gerekir. Bu kabulleniş, onların karşısındakini anlamak için daha özel bir çaba harcamasını sağlar. Özeleştiri yapabilmelerini kolaylaştırır.

Karşı cinsi tanımamız bir ömür ister. Zaman geçtikçe karşımızdakinin farklı yönlerini görürüz. Yetişme tarzımız, bedenlerimiz, kişiliğimizin oluşma şartları, duygularımız, her şeyimiz çok farklıdır. Bu nedenle karşı cinsi ne kadar tanıdığımızı söylesek de, yaşımız ilerledikçe, ilişkinin üstünden zaman geçtikçe onun yeni yönlerini görürüz. Bu nedenlerle karşı cinsi anlamada, onu dinlemenin, anlamaya çalışmanın ötesinde; kitaplara, başkalarının deneyimlerine, diğer karşı cins yakınlarımıza, arkadaşlarımıza başvurmak önemlidir.

Karşı cinsi kendi üzerimizden algılamaya çalışmak ve anlayamamak ilişkilerin büyük çoğunluğunu tüketir.



evizin kabuğunu kırıp özüne inmeyen, cevizin hepsini kabuk zanneder.

Gazzali

İLİŞKİDE İLETİŞİM: KONUŞMAK, KONUŞAMAMAK

Konuşulamayan bir ilişki paylaşımın yaşandığı bir ilişki biçimi değildir. Konuşmak, ilişkinin başlaması, devam etmesi, duyguların yaşanması ve paylaşılması için "olmazsa olmaz"dır.

İletişim sırasında mesajlarımızın %30'unu dille, %70'ini beden diliyle karşı tarafa iletiriz. Bu tablo iletişimde asıl önemli olanın beden dili olduğunu gösterse de, yanıltıcıdır.

İletişimde önemli olan beden dilidir deyip, konuşmayı bir kenara bırakmak, iletişimin önünü tamamen keser. İletişimin temelini konuşma (sözlü iletişim) oluşturur. Beden dili özellikle duygularımızla ilgili mesajı daha güçlü, daha net verir. Duygu sözde değil, bedende yaşanır.

Kişilerle olan ilişkilerimizde, iletişimimizde sadece karşı tarafın ne söylediğine bakmayız. Onun nasıl biri olduğu, güvenilir olup olmadığı, bizimle konuşurken neler hissettiği, bize nasıl baktığı, nasıl algıladığı, bizim hakkımızda ne düşündüğü, ne hissettiği, gerçekleri anlatıp anlatmadığı gibi aramızdaki ilişkiye dair tüm hususlar beden diline bakılarak değerlendirilir. Bu nedenle, iletişim esnasında karşı tarafın sözlerinden daha çok kendi hislerimize, sezgilerimize odaklanırız. Karşımızdakinin söylediklerini, bize hissettirdiği duygular üzerinden değerlendiririz. Beden diliyle algıladıklarımız, sözlü iletişimden gelen mesajların doğruluğunu yanlışlığını test edip, kapalı kalan duyguları, düşünceleri anlaşılır hale getirir. Karşımızdakinin gerçekçi davranıp davranmadığını beden diliyle hissederiz, anlarız. Söylediklerimiz ile gerçek birbiriyle örtüşmüyorsa bedenimiz buna tepki

gösterir. Beden, gerçeklikle uyumlu olarak hareket eder. Gerçekliğe aykırı her davranış bedenin tepkisine neden olur. Yalan söylemek, abartmak, gizlemek gerçeklikle çatışır ve beden buna tepki gösterir. Bedene yansıyan bu davranışlarıysa karşımızdaki sezgisel olarak alır. Nasıl algıladığını bilemez ama sezer, hisseder.

Beden dili, konuşmayla gelen mesajları daha iyi anlamak için değerlendirilir; yoksa kendisi bir iletişim aracı olarak kullanılmaz. Kullanılsa da, bu insanlar arası bir iletişim şekli değildir. Beden dilini, konuşmadan daha fazla önemsemek, iletişimin felç olmasından başka bir şey değildir. Konuşma olmazsa karşımızdakiyle ilgili hiçbir şeyi bilemez ve anlayamayız. Sadece yorum yaparız. Bir sürü teori geliştiririz. Bu bizim kendi kendimize kurduğumuz bir iletişimdir sadece. Oysa iletişim karşılıklı bir olgudur. Konuşma olmazsa bir iletişim de ortaya çıkmamış olur.

Konuşmak; ilişkide, iletişimle ilgili temeldir; küçümsenmemelidir. Konuşmak yerine duygularımızı, davranışlarımızla göstermeye kalktığımızda sorunlar yaşanmaya başlar.

Karşımızdakini, davranışlarından anlamaya çalıştığımızda, onun hakkındaki yorumlardan başka bir şey kalmaz elimizde. Bizimle ilgili duygularını hissetsek de, karşımızdakinin gerçekte ne hissettiğini, ne düşündüğünü anlayamayız. Meydana çıkan davranış pek çok farklı duygudan kaynaklanıyor olabilir. Bizi önemsemediğini hissettiğimiz bir davranışın sebebi bazen gerçekten önemsememesi, bazen bizim ne hissettiğimizin farkında olmaması, bazen de kendisiyle ilgili kaygılar ve korkular olabilir. Yorum yaparken, kendimizi korumak için genellikle en olumsuz olanını tercih ederiz. Bu durum, davranışların yoğun kullanıldığı bir ilişkide pek çok yanlış anlama, iletişim kazasına neden olur. İletişim kazaları sıklaştığındaysa ilişki felce uğrar.

Duygular söylendiğinde, sorumlulukları da beraber gelir. Sevdiğimizi söylediğimizde, o duygu üzerine itirazlarda, taleplerde bulunulur, tartışmalar yapılır. Ancak, duyguların konuşulmadığı bir ilişkide duygular üzerine hiçbir beklenti, tartışma yapılamaz.

Duyguları konuşmanın basitlik olduğunun düşünülmesi eleştirilmelidir. Duyguların konuşulmasıyla öneminin azalacağı konusundaki psikolojik algı, iletişimi sorunlu hale getirmekten başka bir şeye yaramaz. İfade etmek duyguları azaltmaz, karşımızdakinin bizi görmesini, güvenmesini, bağlanmasını sağlar.

Niçin konuşmuyoruz?

Konuşmamanın birkaç nedeni vardır. Bunlardan biri, ilişkinin yapısından kaynaklanan etmenlerdir. İlişkide "daha çok istenilen taraf" olanlar kendilerini açma ihtiyacını daha az hissederler.

Duygularımızı konuştuğumuzda, kendimizle ilgili karşımızdakine bilgi veririz. Zayıf görünmek, ilişkiyi kaybetmek kaygısıyla duygularımızı konuşmaktan kaçınırız. Suçlanma korkusu, eleştirilme kaygısı yine bizi konuşmaktan, duygularımızı, düşüncelerimizi açmaktan uzak tutar.

Kendini açmama, geçmişte yaşadıklarımızdan da kaynaklanabilir. Geçmişteki olumsuz deneyimlerimiz, daha sonraki ilişkilerimize korku, endişe, güvensizlik olarak yansır çoğu zaman. Kendimizle ilgili bilgi vermekten, karşımızdakine sormaktan, kendimizi anlatmaktan, bağlanmaktan kaçınırız.

Önceki ilişkimizde kendimizi anlatmak için çabalamış ama anlatamamışsak, paylaştığımız her duygu, düşünce bize karşı kullanılmışsa, karşımızdaki kendini açmadığı için kendimizi değersiz hissetmişsek, bir sonraki ilişkide kendimizi kapatırız. Çaresizlik, yalnızlık, bıkkınlık, bitkinlik, değersizlik duygularını yaşamaktansa konuşmamayı tercih ederiz. Bunu yaparken de karşımızdakini unuturuz. Geçmişte bize yapılanın bir benzerini ona karşı sergilediğimizin farkında bile olmayız.

Kendimizi açmama davranışı bir kişilik özelliği de olabilir. Çocukluğumuzdan itibaren böyle yetişmiş de olabiliriz. Konuşmak kişinin kendini ifadesiyle ilgilidir. Kendimizi ifade etmek, düşüncelerimizi, duygularımızı karşımızdakine aktarmaktır.

Duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakine aktarmanın, ilişkilerimize yansıyan sonuçları vardır. Düşüncelerimizden dolayı eleştirilebilir, yargılanabilir, dışlanabiliriz. Ekonomik, sosyal maliyetleri olan sorunlar yaşayabiliriz. Toplumun genelinden farklı düşünen siyasetçilere, yazarlara toplumun nasıl baktığını, nasıl tepki gösterdiğini toplum olarak iyi biliyoruz.

Kişisel duygu ve düşüncelerimizi ifade etme, basit ve paylaşımı kolay olan bir davranış değildir. Küçük yaşlardayken anne babasını kaybetme korkusu yüzünden duygularını ifade etmekten korkan çocuklar, yaşları büyüdüğünde de düşüncelerini açıklamaktan korkarlar. Düşüncelerimizden dolayı yargılanma, suçlanma bire bir ilişkilerden ziyade çevremizle ilişkide sorun yaratabilir. Yakınlarımız, onlardan farklı düşünsek de bizi sevdikleri için bunu içlerine sindirirler; ancak dış çevre bu konuda aynı toleransı göstermez. Ancak, duygularımızı ifade etmenin yarattığı çatışma yakın ilişkilerimizde çok daha fazladır. Duygularımızı ifade etmekte geliştirdiğimiz davranış kalıplarını küçük yaşlardayken elde ederiz. Duygularını ifade etmekten kaçınan bireylerin, bu davranışa yönelmelerinin iki temel nedeni vardır. Ya karşı konulmasından, eleştirilmekten, dışlanmaktan korkuyorlardır ya da karşı tarafla ilgili beklentileri vardır.

Çocukluk döneminde anne babamız tarafından dışlanmak, sevilmemek, cezalandırılmak korkusuyla; sevilmek, değerli bulunmak arzusuyla duygularımızı bastırırız, erteleriz. Büyüdüğümüzde de çevre tarafından sevilmek, takdir edilmek, dışlanmamak, yalnız kalmamak için duygularımızı paylaşmayız, bastırırız. Küçük yaşlarda geliştirdiğimiz korku ve kaygılardan oluşan savunma mekanizmalarını çevre ilişkilerimize transfer ederiz.

Bazen de ailenin çocuklarına aşırı düşkünlüğü çocuğun duygularını paylaşmamasına neden olur. Ailemizin bizi kaybetmek istememesi, üzülmemize dayanamaması; bizim kendimizi ifade etmeden, taleplerimizin anlaşılmasına, yerine getirilmesine neden olur. Bizim her halimizin ne anlama geldiğini, konuşmasak da davranışlarımızla ne söylediğimizi bilirler ve bizi mutlu edecek çözümler geliştirirler. Bu

aşırı hassasiyet, "konuşmadan beni anlasınlar" tutumunun gelişmesine sebep olur. Ve belki de daha kötü olanı, kişinin bunu çevre ilişkilerine de yansıtması, aynı davranışları çevre ilişkilerinden de beklemesidir. Bu beklenti ilişkileri krize sokar. Karşımızdaki insana ciddi duygusal sorunlar yaşatır.

İletişimde tıkanma

-Hale, seninle konuşamadığımı hissediyorum.

-Nasıl yani?

-Beni anlamaya çalıştığını hissetmiyorum. Bu sekizinci görüşmemiz. Her görüşmede pek çok yorum yapıyorum ama yorumlarımla ilgili hiçbir şey söylemiyorsun. Yorumlarımı doğru bulduğunu ya da bunlara katılmadığını belirtmiyorsun. Ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilmiyorum. Seans bitiyor, gidiyorsun. Bir sonraki görüşmede konuştuklarımızla ilgili hiçbir farkındalığının olmadığını görüyorum. Aynı yorumları bir sonraki seansta tekrar ediyorum. İletişimimizin tıkandığını hissediyorum. Bu durum seansları yeterince verimli kullanamadığımızı gösteriyor. Şu anda bu söylediklerimi algılayıp algılamadığından emin değilim. Sanki burada değilmişsin gibi geliyor bana. Ne hissettiğini, ne düşündüğünü anlayamıyorum davranışlarından. Yorumlarıma "hayır" demiyorsun, kabul ettiğini de hissetmiyorum.

Hale şaşkın gözlerle bakıyordu.

-Dışarıdaki yaşantında da çevrendekilere böyle bir his oluşturuyor olabilirsin. Bu sorun yaşamana neden oluyor olabilir. Nasıl söyleyeyim bilmiyorum. Yani, sen neye inanmak istiyorsan ona inanıyorsun gibi geliyor bana.

-Nasıl yani?

-Karşındakinin ne hissettiği ya da ne düşündüğünün senin için bir önemi yokmuş gibi hissediyorum. İnanmak istediklerine uygun şeyler söylersem yorumlarımı kabul edecek, aksi takdirde beni iç dünyana hiç almayacakmışsın gibi hissediyorum.

-Bilmiyorum, farkında değilim.

-"Hayır bu düşüncenize katılmıyorum" da demiyorsun, ben ne düşündüğünü bilmiyorum. En azından neyi, ne kadar anlattığımı, nerede farklı düşündüğümüzü görme imkânım olurdu, ama bu olmuyor.

-Bana çok tuhaf geliyor söylediklerıniz, hep böyle mi hissettiniz?

-Görüştüğümüz ilk günden beri hissettiklerim bunlar. Hatırlıyor musun, ilk geldiğinde eşinin başka bir kadına duygu beslediğini, birkaç kez onunla buluştuğunu söylemiştin. Bana ilk geldiğinde, benden yardım istiyordun; ama bir taraftan da, eşinin, bu davranışı kendisine büyü yapıldığı için yaptığına inandığını söylüyordun. "Bundan emin misin" dediğimde, "eminim" diyordun. Ben "o zaman benim sana yardım etme imkânım" olmaz. "Sorununuz sizin dışınızdaki bir etkenden; yani büyüden kaynaklanıyorsa benim nasıl yardımım olabilir?" demiştim. Bu sorun aramızda haftalarca sürmüştü. Bir taraftan eşine büyü yapıldığını ve bu yüzden eşinin bu ilişkiye yöneldiğini söylüyordun, bir taraftan da benden yardım almaya çalışıyordun. Sen eşinin davranışlarının büyüyle ilgisi olmadığını, sen öyle inanmak istediğin için inandığını fark edene kadar kaç hafta geçirdik. Şimdi de, eşini kaybetmekten korktuğun ve bu korkunun ilişkide sorunlu davranışlar geliştirmene yol açtığını, ilişkide seni bağımlı kıldığını, duygularını yaşayamadığını, sürekli korkularınla hareket ettiğin yorumlarını yapıyorum. Ama beni algıladığını, anladığını hissetmiyorum. Beni duyuyorsun, dinliyorsun. Ancak yorumlarım, dışındaki duvarda kalıyor sanki. Aldatma girişiminde bulunan eşin ama evliliğini kurtarmaya çalışan sensin. Kırılan, incinen sensin; ama sen çabalıyorsun, ilişkiyi toparlamak için. Bunu neden yapıyorsun, kırgınlığını neden içine atıyorsun?

-Bilmiyorum. Eşimi kaybetmekten korkuyorum, ondan ayrılmak istemiyorum; çünkü onu·seviyorum ama bazen de "bırak, ne hali varsa görsün, boşan gitsin" diyorum içimden

-Neden sen çabalıyorsun, neden duygularını yaşamıyorsun?

-Boşanmalı mıyım sizce?

-Kastettiğim boşanman değil, ama sözlerimin önünü tıkadığını hissediyorum geliştirdiğin bu tepkilerle. Sanki senin için duygularını fark etmek ayrılıkla eş anlamlı. Ayrılmaktan korktuğun için duygularını da fark etmek istemediğini düşünüyorum. Duygularını fark etmeden yol alamayız Hale. Şu anda da beni korkularınla dinlediğini düşünüyorum. Endişelenmene, korkmana neden olacak her sözüm, dışındaki duvara çarpıp bana geri dönüyor sanki. Dışarıda da böyle iletişim kuruyorsan yani korkuların ve kaygıların yüzünden karşındakini anlamakta zorluk çekiyorsan, karşındaki iletişim kurmakta zorlanıyor olabilir. Bu iletişimlerini bozar. Karşındaki bencil davrandığını düşünür, seni ilişkide çok zayıf bulur, ilişkide bir bireyin varlığını hissedemez. Kendini özgür hissedemez. Sana saygı duyamaz. Saygı duyamadığımız birini sevemeyiz. Evet, ne düşünüyorsun bu yorumlarımla ilgili?"

Konuşamadığımız zamanlar olur. Kendimizi anlatamadığımız, karşımızdakinin bizi anlamadığını veya anlamak istemediğini hissettiğimiz zamanlar olur. Kendimizi ifade etmek için konuşuruz. Anlamak için, kendimizi anlatmak için konuşuruz. Karşımızdaki bizi anlamadığında kendimizi kötü hissederiz. Onun bizim hakkımızdaki düşünceleri, duyguları önemlidir. Ona ihtiyaç hissederiz. Anlamasına, desteğine ihtiyaç hissettiğimiz birisinin bizi anlamıyor olması kendimizi kötü hissetmemize sebep olur.

İletişimde tıkanma; taraflardan birisinin suçlama, diğerinin savunma davranışına yöneldiğinde ortaya çıkar genellikle. İletişim kilitlenir, yürümez. Çoğu zaman karşımızdakini suçladığımızın, eleştirdiğimizin farkında değilizdir. Duygularımızı ifade ettiğimizi sanırız. Karşımızdakini yargılamamız, suçlamamız, onu savunmaya iter ve iletişim tıkanır. Endişelerimiz karşımızdakini anlamamıza engel olur. İlişkilerde, iletişimin tıkanmasına yol açan bu davranışlar, yukarıdaki öyküde de aktardığımız gibi kişilerin ilişkiyle ilgili korku ve kaygılardan kaynaklanır.

İletişimde duygular değil de, olaylar konuşulmaya başlandığında da tıkanıklık, kendini yeterince ifade edememe, anlamama, anlatmama,

anlaşılmama sorunları ortaya çıkar. Olaylarla ilgili duygularımızı anlatmak yerine olayı konuşursak; karşımızdakine hissettiklerimizi, içimizde yaşadıklarımızı aktaramayız.

İlişkide haklı, haksız yoktur. Bunun kriteri de yoktur. Kim, kime, neye göre haklıdır? İlişkilerde duygular asıldır. Karşımızdaki, bize yönelik davranışlarını, haklı haksız olduğumuz için değil, duygularımızı önemsediği için şekillendirmelidir. Rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi önemsemelidir. Haklı olduğumuz için değil, biz öyle hissettiğimiz için önemsemelidir. İlişkide haklı taraf yoktur.

Konuşmak niçin gerekli?

Konuşmayı önemli yapan, bizi karşımızdakine anlatmasıdır. İlişkinin en önemli yanı duygulardır. Gelecek, çocuklar, iş, ihtiyaçlar gibi ortak sorumluluk alanlarıyla ilgili düşüncelerin açıklanması elbette ki önemlidir. Ancak, ilişkide asıl önemli olan karşımızdakiyle ilgili duyguların konuşulmasıdır.

Konuşmazsak karşımızdakinin bizimle ilgili duygularını öğrenemeyiz. Onun dünyasında nerede olduğumuzu bilemeyiz, kendimizi nereye konumlandıracağımızı bilemeyiz, bu kendimizi güvensiz bir ortamda hissetmemize neden olur.

Davranışlardan hisleri anlamaya çalışmak, kendi kendimize bir iletişim oluşturmaktır, bizi yorar. Yorum yaparken kendi duygularımız, düşüncelerimiz, geçmiş deneyimlerimiz üzerinden hareket ettiğimiz için çoğu zaman yanılırız. Karşımızdakini, hissettiği, düşündüğü gibi anladığımız an, onun kendini anlattığı, konuştuğu andır.

Aynı cinslerde bile, kültür ve kişilik farklılıkları, iletişimi sorunlu hale getirirken; ayrı cinslerde daha da derin sorunlar ortaya çıkarır. Bu durum iletişimi daha da önemli hale getirir. Yanlış anlamaları gidermek, karşımızdakine hissettiklerimizi, düşüncelerimizi anlatmak için daha çok konuşmamız gerekecektir. Kadının davranış dili çoğu zaman erkeğin davranış diliyle aynı değildir. Örtüşen yerler olsa da, önemli farklılıklar söz konusudur.

Karşımızdakinin bizimle ilgili duygularını anlatması, bizim onunla ilgili duygularımızı paylaşmamız iletişim için yeterli bir alan değildir. İyi bir iletişimde duyguların paylaşımının yanı sıra birbirini tanımak da önemlidir. Bu da iletişimle mümkündür.

Duygunun varlığı ilişkinin başlaması için ne kadar önemliyse, ilişkinin yürümesi için de kişilerin birbirini tanıması gerekir. İlişkinin yürümesinde temel belirleyici unsur güven duygusudur. Güven duygusunu oluşturan ana faktörlerden biri de kişilerin birbirini tanımasıdır.

Karşımızdakini tanımadan nasıl davranacağımızı bilemeyiz. Karşımızdakinin hassasiyetlerini, beklentilerini konuşarak anlayabiliriz. Nerelerde kırıldığını, nelere alındığını, nelere kızdığını, neyin ne kadar önemli olduğunu ancak konuşarak anlarız.

Asıl öğrenme yaşananlardır kuşkusuz. Ne var ki, davranışların ne anlama geldiği ancak iletişimle anlam kazanır.



lim ilim bilmektir; ilim kendin bilmektir, sen kendini bilmezsen; ya nice okumaktır.

Yunus Emre

KENDİNİ ANLAMAK

Kendini anlamanın ilk ve tek yolu, kişinin içine dönebilmesi, sergilediği davranışların hangi duygulardan kaynaklandığını anlamaya çalışmasıdır. Günlük yaşantımızda karşımızdakini, ilişkilerimizi sorgulayabilirken, bunu kendi davranışlarımız için yapmakta zorluk çekeriz. Kendi davranışlarını sorgulayabilenlerimizse, daha çok kendisini suçlu-suçsuz, haklı-haksız noktasında değerlendirir. Davranışlarımıza sebep olan temel duygulara odaklanamayız. Bu tür içe dönmelerde, "Neden böyle oluyor?" sorusuna değil de, "Ne yapmalıyım?" sorusuna cevap ararız. Bu düşünme/içe dönme biçimi sorunlarımızı çözme tarzımızı da belirler. Hemen önümüzde duran sorunu çözebiliriz, ancak o sorunun neden ortaya çıktığını bilmediğimiz için, aynı ya da benzeri bir sorun birkaç adım sonra tekrar önümüze çıkar.

Kişinin "Ne yapmalıyım?" sorusu yerine, "Neden böyle oldu?" sorusuna cevap bulabilmesi için, sorunlarına anlık çözümler yerine köklü yaklaşımlar geliştirebilmesi için, iç görüsünün olması, varsa bu yeteneğini geliştirmesi gerekir.

1. İÇ GÖRÜ

İçe dönmek, kişinin kendi duygularını anlamaya çalışmasıdır. Hepimiz duygularımızın farkında olduğumuzu ve buna göre davrandığımızı sanırız, ancak gün içinde davranışlarımıza neden olan duygularımızın çok azının farkında oluruz. Gün içinde bilinçli hareket ederiz, ancak davranışlarımızın önemli bir kısmının nedenini bilmeyiz, bu davranışlar bilinç dışı –bilinçaltı- bir psikolojik süreçle ortaya çıkar.

İlişkilerde sergilediğimiz benmerkezci davranışların büyük bir kısmını bilmeyiz. Örneğin, farkında olmadan bu davranışları sergileriz, bencil davrandığımızı kabullenmek istemeyiz. Öfke sorunu olan, öfke anında çevresindeki insanlara zarar veren, ancak bunu bir sorun olarak görmek yerine kendisinin kişiliği olarak görüp bu şekilde kabul edilmesi gerektiğini düşünen birine, öfke sorunu olduğunu kabul ettirmek, öfke sorununu reddederek benmerkezci davrandığı fark ettirmek, kabul ettirmek zordur. Sorunu olduğunu kabul etmeyi bir eksiklik olarak algılayan birinin, öz eleştiri yapması zordur. Onu kendinde zayıflık olarak gördüğü yerlerle karşılaştırmak, kendini sorgulamasını sağlamak zordur, bu kabulü sağlamak yıllar süren terapi seanslarını gerektirir bazen. Terapi süreci, kişiye, öfke sorununu bir sorun olarak algılamaktan kaçınmasının, bir savunma mekanizması olduğunu gösterir. Çözüm sonrasında gelir. Kabul etmediğiniz bir sorunu çözemezsiniz.

İlişkilerde duygular birbirine çok sık karışır. Korku ve kaygılar ilişkide kendini gizler ve kendini sevgi, düşkünlük gibi gösterir çoğu zaman. Bu yanılsama karşımızdakini de yanıltır. Bu yanılsamanın iki tarafa da bedeli olur, zaman içinde bunlar ortaya çıkar. İlişkilerde sıklıkla yaşanan duygu karmaşalardan ikisine örnek vererek konuyu açalım:

"Kadının yanılgısı" ve "Erkek psikolojisi" adlı kitaplarımızda, her iki cinsin de sevgi ve güven kelimelerinden ne anladığı üzerine detaylı açıklamalarda bulunduk. Erkeklerin, evlilik öncesi ya da kadının ilişkiye bağlanmadığı dönemde çok romantikken, evlendikten ya da kadın ilişkiye kendini bıraktıktan sonra neden duygusuzlaştığı, kadınlar tarafından anlaşılamayan bir davranıştır. kadınlara bu durum tuhaf gelir. Bunu erkeğin hevesinin geçmesi olarak yorumlar genellikle. Bu yorum nedeniyle erkeklerin sevgisine karşı güvensizlik beslerler ve sevgilerinden emin olacakları bir erkek isterler. Ancak bir şey değişmez, çok seviyor gibi görünen erkeklerde de aynı durum kendini gösterir.

Erkeklerin flört dönemindeki yoğun romantizmi kadını sevmesinden kaynaklanmamaktadır. İlk ve en önemli sorun burada başlamaktadır. Erkek kadının kendini sevmesini istemektedir. Kadının arzusunu arzulamaktadır. Kadının isteğini istemektedir. Kendini özel bulmasını, takdir etmesini, iktidarını kabul etmesini, değer vermesini, hayatında biricik tutmasını, kendine bağlanmasını istemektedir. Bu duyguyu, kadını sevmek olarak tanımlar, algılar. Yoğun romantizm davranışları, kendini kadına sevdirmeye, kadını kendine bağlamaya çalışmasındandır. Erkek tüm bu romantik davranışlarla "Beni sev!" demeye çalışmaktadır. Hissettiği bu yoğun arzuyu sevgi olarak görmesi ve kadına da bu şekilde aktarması, kendisi için de kadın için de bir yanılgıdır ve bu yanılgı kadın kendini ilişkiye bıraktığında yani erkeğin talebi karşılandığında ortaya çıkar. Kadın kendinden öncekilerin pek çok kez tecrübe ettiği bu gerçeği bildiği için erkeğin sevgisine güvenmez. Israrla kendisinin ne kadar sevildiğini anlamaya çalışır, güvensizlik yüzünden kendini ilişkiden geri çeker. Bu davranış erkeğin arzusunu yani aşkını daha fazla tahrik etmekten ve dolayısıyla kadını yanıltacak durumun daha da derinleşmesinden başka bir işe yaramaz. İki taraf da, "Kadın erkeği sevmeden erkek neden onu seviyor?" sorusunu sormaz, bundan kaçınır. Erkeğin buna verecek bir cevabı yoktur, çünkü duygularını bilmemektedir. Kadın da bunu kendine sormaz, çünkü kendisi de işin içine girmek zorunda kalacak, sorumluluk almak zorunda kalacak bu da onu zora sokacaktır.

Kadın güveneceği erkek ararken, kendisini çok seven erkeğin peşine düşer, farkında olmadan... Çok seven erkek güvenilir erkek değil, kadının sevgisine, bağlanmasına ihtiyaç duyan erkektir ve bu sorunlu bir bağlanmadır. Kendilerini anlamadıkları, sorgulamadıkları için, bu bağlanma biçiminde iki taraf da büyük yanılgı yaşar. Erkek kendine:

"Kadın bana kendimi değerli hissettirmediği halde neden ben onu bu kadar çok seviyorum?" diye sormaz. Bedelini, mutsuz olduğu ve kolay kolay da çıkamayacağı bir evliliğin içine girmekle öder. Benzer bir durumsa kadın için de geçerlidir.

"Bu adam neden beni bu kadar çok seviyor, ona kendini değerli hissettirmediğim halde?" diye sormaz. O da bedelini öder, içinden çıkamadığı mutsuz bir evlilikle.

Çoğu zaman gün içindeki davranışlarımızda da duygularımızın farkında değilizdir. Sergilediğimiz davranışların karşımızdakine ne hissettirdiğini göremeyiz. Sürekli tekrar eden ve karşımızdakine kendini kötü hissettiren davranışlarımızın yinelenmesinin nedeni budur. ***Öfke sorunu, yalanlar, aldatmalar, karşı cinse aşırı yakınlık, takıntı düzeyinde cinsellik, ilişkiyi yıpratan ebeveyn ilişkileri, kıskançlık, kapris, surat asmalar ve daha pek çok olumsuz davranışın nereden kaynaklandığını, duygularımızı ifade ederken neden zorlandığımızı, neden yaşantılarımızı gizlediğimizi, karşımızdaki bizim için onca değerliyken, onu seviyorken, bunu ona neden gösteremediğimizi, hissettiremediğimizi bilemeyiz.*** Endişe ve korkularımızın davranışlarımıza nasıl yansıdığını göremeyiz. Ancak bunlar yaşanır ve karşımızdakini olumsuz etkiler, ilişkimizi yıpratır. Bizim farkında olmamamız bu sorunun ortaya çıkışını, davranışlarımızı belirlemesini engellemez.

Bu davranışları anlamadan değiştirmeye kalkmaksa beyhude bir çabadır. Çünkü bu sorunlu davranışlar biz farkında olmadan meydana gelmektedir. Bizi o davranışa iten psikolojik süreci yani bilinçaltımızda yatan duygularımızı anlamadan onları ortadan kaldıramayız. Ancak her zaman yaptığımız gibi sorunlu davranışlarımızla ilgili problemi çözerken de, sorunun nasıl oluştuğunu anlamak yerine, hemen çözmeye çalışız. Bu düşüncenin ürünü; sergilediğimiz sorunlu davranışın nasıl ortaya çıktığını anlamadan değiştirmeye çalışmaktır. En basit alışkanlıklarımızı değiştirmekte bile çok zorlanan bizler, her olumsuz davranışımızı değiştirebileceğimiz yanılgısına kapılırız. Ancak bunun hiç de düşündüğümüz gibi olmadığını davranışımızı kesmek için çabaladığımızda görürüz. Çünkü alışkanlık haline gelmiş davranış, ardında bir psikolojik/ bilinçaltı duygusal süreçle ortaya çıkar. Hiçbir davranış nedensiz ortaya çıkmaz. Davranışın ortadan kaldırılabilmesi için önce duygunun anlaşılması gerekir. O duygu anlaşılıp,

kontrol altına alınmadığı sürece davranış devam edecektir. Davranışı değiştirmeye odaklanmak, pratik bir çözüm gibi görünse de akılcı/kalıcı değildir. Çözülüyor gibi görünen sorunlar, sadece ötelenmiştir. Bir süre sonra daha fazla büyüyerek önümüze gelecektir.

İlişkilerde "sorun çözmek", kişilerin, sergiledikleri davranışları ve bu davranışların psikolojik nedenlerini anlamaya çalışmaktır. Davranışları ortadan kaldırmanın yolu arkasındaki duyguları anlamamızdır. Duygularımızı bilmediğimiz için de yapılması gereken kendimize, içimize, davranışları sergilediğimiz anlara odaklanmak, ne hissettiğimizi sorgulamaktır.

Burada da önümüze başka bir sorun çıkmaktadır:

İnsan içine nasıl bakar?

İnsanın içine dönmesinden pek çok kişinin anladığı, düşüncelerini gözden geçirmek ve düşüncelerine bakmaktır. İçimize dönüp, kendimizi anlamaya çalıştığımızda bunu yapıyoruz; düşüncelerimize bakıyoruz.

Düşünmekle içe dönmek arasında fark vardır. İçe dönmek, kendini anlamaya çalışmak düşüncelere yönelmek değildir. İçe dönmek, kişinin, meydana getirdiği davranışların arkasındaki duygularını görmeye çalışmasıdır.

Bir davranışımızla ilgili gösterdiğimiz "nedenle" karşımızdakinin davranışımızdan hissettiği duygu aynı değilse, duygularımızı göremiyoruz demektir. Biz karşımızdakine onu sevdiğimizi söylediğimiz halde karşımızdaki

"Bunu hissetmiyorum."

diyorsa orada bir sorun vardır. Bu sorun karşımızdakinin sevgi dili, anlayışıyla ilgili bir sorun olabileceği gibi, bizim sevgimizi gösterememekle ilgili ya da gerçekten sevmediğimiz ancak bunun farkında olmadığımızla ilgili bir sorun olabilir.

Böyle durumlarda çoğu zaman karşımızdakinin hissi gerçeklik arz eder. Ya biz sevgimizi tam olarak hissettirememişiz ya da sevmiyoruzdur ama bir sebeple sevdiğimizi düşünüyor, söylüyoruzdur, ancak bu davranışlarımıza neden olan duygularımızı görmüyoruzdur. (Bu duygular genelde endişe ve korkuyla bağlantılıdır. Endişe ve korkunun en güçlü savunma mekanizması yani kişinin bunlardan kaçınmasının yolu, "endişe ve korkunun" inkar edilmesi yani bilinçaltına itilmesidir. Böylece görmediğiniz, bilmediğiniz bir şeyle uğraşmak, ondan yana sorun yaşamak zorunda kalmazsınız. Duygularımıza dönmeye başladığımızda, neyden korktuğumuzu, neyin bizi tedirgin ettiğini anlamaya çalışırsak, endişe ve korkularımızın izini sürersek kendimizi daha kısa sürede tanırız.).

Seviyor ancak hissettiremiyorsak; kendimizi basit biri gibi hissetmekten, sevgimizin kullanılmasından, karşımızdakinin kendini bir şey zannetmesinden ve bu tutumundan dolayı kendimizi değersiz hissetmekten korkuyor olabiliriz. Sevgimizi göstermeyi "birine bağlanmak" olarak algılıyorsak ve bağlandığımızda acı çekeceğimizden korkup bağlanmaktan kaçınıyorsak, sevdiğimizi göstermekten kaçınıyor olabiliriz...

Sevmiyorsak, onu kaybetmekten korktuğumuz için (bu korku çoğu zaman bunu söylersem bana kırılır düşüncesiyle içimizde var olur. Karşımızdakini kırma kaygısının altında yatan onu kaybetme korkumuzdur genellikle) sevdiğimizi düşünüyor, söylüyor olabiliriz. Onu "sevmeye çalışmayı", seviyorumla karıştırıyor olabiliriz. Ayrıca suçlanmaya, eleştirilmeye karşı tahammülümüz yoksa ve suçlanmak kendimizi kötü biri gibi hissettiriyorsa ve bu nedenle dışarıdan gelen yargılamalardan, suçlamalardan korkuyorsak, sevmediğimizle ilgili suçlamalara maruz kalmamak için, sevdiğimizi söylüyor olabiliriz. Ya da yüzleşmek istemediğimiz, kabullenmediğimiz, farkında olmadığımız bir çıkarımız vardır bu ilişkiden bu nedenle sevdiğimizi söylüyor olabiliriz. Fakat gerçek duygumuz farklı olduğu için karşı taraf söylediklerimize değil, ona hissettirdiklerimize baktığı için bu sözler çelişik duruyordur...

Bu duygular bizi rahatsız ettiği için bilinçaltına hapsedilir, görmek istemeyiz. Bu duyguları fark ettiğimizde bilinç korkularıyla yüzleşmek zorunda kalır, görmemiş gibi yapamaz, onunla da yaşayamaz. Çünkü kendisiyle çelişmesi çatışma doğurur. Bu çatışmayı kaldıramaz, gerginlik yaşar, bu nedenle kendisiyle çelişmekten uzak durur ya da çelişkiye karşı savunma geliştirir. Duyguların bastırılması, bilinçaltına itilmesi çelişkiye karşı geliştirilmiş savunma mekanizmasıdır. Kaybetmekten korktuğumuz için sevmediğimiz halde sevdiğinizi söylediğinizi fark ettiğinizde "Seni seviyorum." diyemezsiniz. Bilerek yalan söylemek kişinin kendini olumsuz algılamasına neden olur. Buna savunma geliştirmediğimiz sürece her insan kendini olumlu algılamak ister, çevresinin de kendini olumlu algılamasını arzular. Bu nedenle bilerek yalan söylemek, birini kandırmak, onu kullanmak kendimizi kötü hissettirir. Bu davranışımızın farkında olduktan sonra aynı davranışları devam ettiremeyiz. Bu farkındalık bizi, ilişkimizi kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya bırakır. Bu nedenle onu kaybetmekten korktuğumuzu, bu korku nedeniyle onu sevdiğimize "kendimizi inandırmaya" çalıştığımızı görmek istemeyiz. Korkuyu inkar eder, bilinçaltına iteriz. Korkuyu görmediğimiz için sevdiğimizi söylemek bizde rahatsızlık uyandırmaz. Gerçek olmayan, bizim oluşturduğumuz bir inancı yaratırız ve böylece ilişkimizi de kaybetmemiş oluruz.

Duygularımızı fark etmemek sorunu ortadan kaldırmaz. Sevmediğimiz birini korkularımız nedeniyle hayatımızda tutmak, sürekli sorun yaratan bir ilişki yaşamak demektir. İçimizden gelmeyen birçok davranış sergilemek zorunda kalırız, bu da kendimizi kötü hissettirir. Yaptıklarımızı içimizden gelerek yapmadığımız için karşımızdaki bunu fark eder ve kendini kötü hisseder. Hissettiği bu olumsuz duygular yüzünden tepki gösterir, ilişkide sorun çıkar, çatışma yaşanır. Çatışma sürekli bir gerginlik durumu yaratır. Söylenilenlerle hissedilenlerin farklı olduğu bu ilişki, çelişki ve çatışmalar iki tarafı da sürekli huzursuz eder.

Davranışlarımızın nedeni olan duyguları fark etmek, ilişkide yaşadığımız sorunların nereden kaynaklandığını ve neden çözemediğimizi

gösterir bize. Kendimizi anlamanın bir bedelinin olması, bizi korkularımızla baş başa bırakması yüzünden, kendimizi anlamaktan kaçınırız.

İlk bakışta, insanın kendini anlamak yerine, sorunlu bir ilişkiyi sürdürmesi tuhaf ve anlaşılmaz gelse de, benliğimiz acı çekmekten kaçındığı için bu savunma mekanizmalarını geliştirir. Benlik yoğun korkudan kaçınır, daha yatay, zamana yayılmış, ama aslında daha çok acı veren bir acıya yönelir. Korkuyla karşılaşmak yerine, sorunlu bir ilişkide gerginlik yaşamak daha katlanılır bir acıdır. Ancak bu acının uzun vadeye yayıldığını düşündüğümüzde, yanıldığımızı görürüz. Daha kısa sürecek yoğun bir acıdan, daha uzun sürecek düşük şiddetli bir acı çekmeyi tercih ederiz.

İnsanın kendini anlaması, ilişkilerinde sürekli tekrar eden sorunlardan kurtulmasını sağlar. Aynı örnek üzerinden devam edelim:

Kaybetme korkusu nedeniyle ilişkiyi sürdürdüğümüzü fark edersek, ilişkimizi bitiririz. Yani sorunlu bir süreci sona erdiririz. Ve muhtemelen, sonraki zamanlarda benzer bir durumla karşılaştığımızda, zaman geçmeden, kendimizi hızla anlar ve sorunu çözeriz. Zaman kaybetmeyiz. Ancak bu korkumuzu anlamazsak, kaybetme korkusu nedeniyle mutsuz olduğumuz bu ilişkiyi uzun zaman sürdürür (İlişkilerin büyük çoğunluğu böyle sürmektedir. Mutsuzuzdur ama sonrasında, pişman olmaktan, kendimizi kötü hissetmekten, tekrar birini sevememekten ya da sevilmemekten korktuğumuz için ilişkilerimizi devam ettiririz), sonrasında yaşayacağımız her ilişkide aynı davranışları tekrar eder ve yine mutsuz oluruz. Bir süre için ilişkiyi elimizde tutarız, ama mutsuz oluruz. Biz kendimizi anlamadığımız sürece, sonu olmayan bir akış gibi bu durum her ilişkide kendini yineler. Bir ilişkide kendimizi anlamak, hayatımızın sonraki kısmında yaşanacak ilişkileri de anlamakla ilgili bir fırsatı önümüze çıkarır ve sorunlu ilişkiler yaşamamıza engel olur. Sorunlardan kurtardığımız hayat, kendi hayatımızdır.

Korku ve kaygılar nedeniyle kendimizi anlamaktan kaçınma, çocukluk döneminde geliştirdiğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Bir

kez farkına varırsak, korktuğumuz kadar kötü olmadığını, bir şekilde baş edebildiğimizi, o kadar da çaresiz olmadığımızı, çok da zor olmadığını anlarsak ve bir kez üstesinden gelirsek, sonraki zorluklarda daha güçlü oluruz. Kendimize güvenimiz çok daha fazla olur. Farkında olmanın ve sorunu aşmanın kazandırdığı özgüven, sonraki zorluklarda içimize dönmemizi kolaylaştırır, zaman ilerledikçe içe dönmek, kendini anlamak pratik bir sürece döner, kendini anlama süreci hızlanır. Bu kendimizi geliştirmemizi, özgürleştirmemizi sağlar.

Özgürleştirici bir terapistin faydası burada ortaya çıkar; özgürleştirici bir terapist sorunlarınızı çözmez. Endişelerinizi ve korkularınızı size tanıtarak, onlardan kurtulmanızı sağlar ve sizi özgürleştirir. Özgür kalacak kadar kendinize güvendiğinizde, hissettiğiniz gibi davranabilir ve sınırlarını, kurallarını, biçimini sizi belirlediğiniz, istediğiniz bir yaşamı yaşayabilirsiniz. Mutluluk, insanın "kendisi" olmasıdır. Bazen acı çeksek de kendimiz gibiysek bu mutlu olmamızı sağlar. Gündelik yaşamda ise mutluluğu ya heyecan üretecek yaşantılarda arıyoruz, ya çevremizin sevgisinde arıyoruz ya da başarıda arıyoruz. Bunlar bizi mutlu eden şeyler değil, kendine bağımlı hale getiren ve mutsuzluk kaynağı olan durumlardır.

Kendinizi anlayamıyorsanız, içinize dönemiyorsanız, içinize baktığınızda sisleniyorsa, içiniz kör karanlık bir kuyuya dönüyorsa, içinize dönerken zihniniz dağılıyorsa, zihniniz anlamak istediğiniz konudan başka konulara kayıyorsa, düşüncelerinizin, duygularınızın sizden kaçtığını hissediyorsanız, kendinizi anlamaktan çok korkuyorsunuzdur. Bu noktada soracağınız sorular korkularınızla ilgili olmalıdır.

"Neden içime dönemiyorum? Neyden korkuyorum?"

Sorularını sorun kendinize. İçinizden aldığınız cevaplar rehberiniz olacaktır.

Ömer'le yapılan ilk görüşme, içimize dönmekte ne kadar zorlandığımızı, bundan ne kadar korktuğumuzu göstermesi açısından iyi bir örnektir...

Ömer, 34 yaşında, bekar bir erkektir. 34 yaşına gelmesine rağmen, evlenememiş olmasından rahatsızdır. Görüştüğü hiçbir kadınla, evliliğe yanaşmamış olması onu kaygılandırıyordu. Görücü usulü tanıştırıldığı bir kadından hoşlanmasına rağmen, ilişki ciddiye bindiğinde Ömer'in bundan kaçınıyor olması, evlenememeyle ilgili kaygılarını daha da artırdı. Ömer son olaydan sonra evlenmekten korktuğunu fark etmişti ve yardım alması gerektiğini düşünmüş, gittiği psikolog ve psikiyatrlardan aldığı tavsiyeleri uygulamaya çalışmışsa da, sonuç alamamıştı.

İlk görüşmede, durmaksızın, 45 dakika boyunca kendini anlattı Ömer. Ancak bu süre zarfında kendisiyle ilgili hiçbir duygu, düşünce aktarmamıştı. Söylediklerinin hiçbirinde netlik yoktu. Yaşadığı olaylarla ilgili ne düşünüyor, ne hissediyor anlaşılmıyordu. Kurduğu tüm cümleler ikircikliydi.

"Belki böyle düşünmüşümdür."

"Belki öyle düşünmemişimdir."

"Bazen böyle hissediyorum, bazen şöyle hissediyorum."

gibi, iki değerli duygu ve düşüncelerle kendini aktarması, yaşadığı ilişkiler ve olaylarla ilgili sorulara "bilmiyorum", "olabilir", "belki" gibi ikilemli ve muğlak cevaplar vermesi, onun ilişkileriyle ve kendiyle ilgili sorunun temelini teşkil ediyordu.

Ömer, kendisiyle ilgili hiçbir duygunun, düşüncenin sorumluluğunu üstüne almak istemiyor, bundan kaçınıyordu. Kullandığı dil de ona bu hareket alanını sağlıyordu. Sadece ifade ederken değil, kendi kendine düşünürken de bu şekilde hareket ediyor, düşüncelerin ve duygularının içinde geziniyor, ama netleştirmiyordu. Bu şekilde düşünmek, hissetmek, ifade etmek kendini güvende hissettiriyordu. Çünkü bir şeyler yapmasına, sorumluluk almasına gerek kalmıyordu.

Kendini bu şekilde ifade eden biriyle konuştuğunuzda, konuşmanın ardından sizde geriye kalan, sadece belirsizliktir. Çok şey konuşulmuş olmasına, onca zaman harcanmasına rağmen, gerçekte konuşulan hiçbir şey yoktur. Elinizde tutacağınız, o kişiye ait bir veri yoktur. Ne kadar çok dinlerseniz dinleyin, hiçbir şey anlamazsınız.

Seansın sonuna doğru Ömer'e bu yönde bir yorum yapıldı.

"45 dakika geçti ve ben konuştuklarından tam olarak bir şey anlamadım. Bunları seni eleştirmek için söylüyor değilim. Bu konuşmanın bende yarattığı duyguları ve düşünceleri paylaşıyorum seninle. Kendini anlattığın cümlelerin içinde sürekli belki, olabilir, galiba, öyledir, sanırım kelimeleri kullandın. Ya da 'bilmiyorum' diyerek konuyu kapattın. Kendinle ilgili olarak 'şu olayla ilgili şunu düşünüyorum, şu kişiyle ilgili şunu hissediyorum' demedin. Ben netleştirmek için soru sorsam da, cevaplamaktan kaçındın. Kendini, duygularını ve düşüncelerini saklayarak konuştuğunu hissettim sürekli. Bu durum seni anlamama engel oldu. Seans bitmek üzere ve ben kendime soruyorum; 'Ömer'le ilgili ne hissediyorsun, ne düşünüyorsun, Ömer nasıl birisi ve Ömer'in sorunu ne?'. Ve elimde belirsizlikten başka bir şey yok. Çünkü kendini net ifade etmedin, ikircikli kelimelerle anlattın. Niyetin, düşüncen bu olmayabilir, benim hissettiğim, sen de gözlediğim bu. Ne düşünüyorsun bu konu hakkında?"

Ömer şaşkın bir şekilde bakarak

"Anlamadım söylediklerinizi." dedi.

Bir kez daha yorum yinelendi ve şunlar eklendi:

"Bu belirsiz ifade biçimini kendini korumak için geliştirdiğini, bunun bir savunma mekanizması olduğunu düşünüyorum. Duygularının, düşüncelerinin sorumluluğunu almaktan kaçındığını, bu nedenle kendini bu şekilde ifade ettiğini düşünüyorum. Duygularını ve düşüncelerini netleştirirsen sorumluluk alman gerekecek çünkü. Seninle ilgili böyle yoruma vardım içimde. Ne dersin?"

Bu yorumdan sonra, Ömer tekrar

"Söylediklerinizden bir şey anlamıyorum." dedi.

Ömer'in kendini anlamaktan kaçınması, kendisine yapılan yorumları algılamaktan da kaçınması olarak ortaya çıkmıştı. Ömer yapılan yorumları anlamaktan kaçınıyordu! Çünkü anlarsa kendine dönmek, duygularını ve düşüncelerini anlamak zorunda kalacaktı. İçine dönmemek için savunma hattını gelen yorumların reddine kurmuş, kendini iletişime kapatmıştı. Anlamak korkularıyla yaşadığını ona

gösterecek ve onu çatışmanın içine sokacaktı. Ya bunu göre göre yaşayacak mutsuz olacak ya da bu korkuların üstüne gitmek zorunda kalacaktı. Hangi yolu seçerse seçsin zordu. En kolay olanı bunları görmemek, bilmemek, hiçbirinin farkında olmamaktı.

"Aynı durumun yani kendini korumaya çalışmanın, kendini anlamaktan kaçınmanın şu anda da olduğunu düşünüyorum. Şu anda ben bir yorum yapıyorum ve açıkça kendimi ifade etmeye çalışıyorum. Ancak yorumlarımı dışarıda tutmaya çalıştığını hissediyorum. Böyle yaparak kendine dönmemeye ve duygularınla düşüncelerinle karşılaşmamaya çalıştığını, kendinden kaçtığını düşünüyorum."

"Ben gerçekten ne söylediğinizi anlamıyorum." dedi Ömer.

"Beni algılayabiliyor musun? Söylediklerimi duyabiliyor musun? Anlayabiliyor musun beni?" diye sorulduğunda

"Ben ne düşündüğümü bilmiyorum, söylediklerinizi zihnimin dışında kalıyor, duyuyor gibiyim ama duyamıyorum, her şey dağılıp gidiyor, anlamıyorum söylediklerinizi. Bu çok saçma gelebilir size ama böyle. Anlamıyorum, dinlerken kapanıyor kulaklarım, zihnim..."

Kendimizi anlamak sorumluluk gerektirdiği için bundan kaçınırız ve bunun için birçok farklı savunma mekanizması geliştiririz. Tüm savunma mekanizmaları kendimizi korumak içindir. Acıya, korkuya, kaygıya karşı kendimizi korumak içindir. Savunma ihtiyacı çok arttığında, kişi kendisiyle ilgili tüm duygu ve düşünceleri reddeder, bulanıklaştırır, duygularını bu şekilde yaşar. Düşünceler ve duygular arasında gezer, durur. Çok mutlu olmaz, kendi istediği bir hayatı yaşamaz, nedenini bilmediği bir sorunu sürekli yaşar ancak onu çok tedirgin edecek korkulardan uzak durmuş olur ve acı verecek durumlardan da kaçınmış olur.

İçimize dönmek yerine düşüncelerimizin arasında gezindiğimizde, olayları sorgular, kimin nasıl davrandığını gözden geçirir, kimin haklı kimin haksız olduğuna bakarız. Düşüncelerimiz, yaşadığımız olayın ayrıntılarını yorumlayarak geçer. Kim doğru davranmıştır, kim yanlış? Başımıza olumsuz bir olay geldiğinde genelde sergilediğimiz tutum

bu olur. Bu da bizim kendimizi ve sorunlarımızı anlamamıza engel olur.

Haklı olmanın bir anlamı yoktur gerçekte. Siz kendinizi kötü hissettikten, canınız yandıktan sonra, herkes sizi haklı görse ne olur? Ne işinize yarar bu? Haklı bulunmak yaşadığınız gerçeği değiştirir mi? Hayır.

İçimize dönme, duygulara değil de düşüncelere olduğunda, zihnimiz bizi bu arayışa götürüyor; kimin haklı haksız, doğru yanlış davrandığını sorgulamaya başlıyoruz. Böyle yaparak ilişkiyi bir yere oturtmaya, kendimize bir zemin oluşturmaya çalışıyoruz. Ne yapacağımızı, ne yapmayacağımızı buna bakarak belirlemeye çalışıyoruz. Zihnimize dönmek, o davranışın gerçek nedenini anlamakla ilgili bir eylem değil, kendimizi korumaya dönük içgüdüsel bir tavırdır.

Suçluysak, pişman olmalıyız. Haklıysak, rahatsızlıklarımızı belirtme hakkımız vardır. Çoğu zaman kendimizi haklı bulmadan rahatsızlıklarımızı dile getirme ya da rahatsızlıklarımızın arkasında durma cesaretini göstermeyiz. Çünkü ilişkimizi kaybetmekten korkarız. Rahatsızlıklarımız haklı olacağımız bir toplumsal kritere dayanıyorsa haklı olduğumuzu düşünürüz. O zaman duygularımızın arkasında daha dik dururuz. Bu, kendimize güvensizliğimizden kaynaklanan bir davranıştır.

Zihnimize değil de, daha içeriye, daha derine indiğimizde yani duygularımıza döndüğümüzde, kim haklı kim haksız diye sormayız. "Neden" ve "nasıl" sorularını sorarız. Bu olay buraya nasıl geldi? Ben neyi görmedim? Neyin farkında değildim? Benim bunu görmeme engel olan neydi? Bu sorular haklı-haksız aramayan, suçlunun kim olduğu sorgulamasına gitmeyen, sadece anlamaya çalışan bir bakış açısını getirir.

Bu şekilde içe bakmak zordur, çünkü bu bakış ilişkiyi kaybetmeyi göze almayı gerekli kılar. Kendine güvenmeyi gerektirir. Ancak o zaman "neden" ve "nasıl" sorusunu sorarsınız. İlişkide haklı, haksız, suçlu, suçsuz; doğru, yanlış arama güdüsüyle ilişkiyi sürdürmeye çalışıp, buna ihtiyaç hissettiğimizde ortaya çıkar. Kim haklı kim haksız

ortaya çıkmalı, gereken yapılmalı ve ilişki devam etmelidir. Bu arayış baştan koşulludur. İlişkinin bitmemesi, devam etmesi üzerine kurgulanmıştır. Sorun çözülmelidir ancak ilişki bitmemelidir. Bu bizim ilişkiyi sonlandıracak çözümlere kapalı olduğumuzu gösterir. Böyle bir çözümün olamayacağı ortadadır. İlişkide sorun varsa ayrılık dahil her şeyin masada olması gerekir. Daha baştan masaya koşullu oturmak, sorunu çözmeye engel olan bir durumdur. Çünkü bu koşullamayla o sorunla ilgili her şeyi konuşamazsınız. Bundan vazgeçer ve ayrılığı kabullenirseniz, o zaman "neden" ve "nasıl" sorularını sorarsınız. Ancak o zaman ilişkide ne olduğunu, bu sorunun nereye doğru gittiğini, tekrar edip etmeyeceğini anlarsınız. Çünkü bakışınız özgürdür. Koşullu bakmıyorsunuzdur, duygularınız da düşünceleriniz de olayları özgür değerlendiriyordur.

Kendimize güven duygusu soruna bakışımızın biçimini de belirler. Kendimize ne kadar az güveniyorsak, o kadar çok haklı-haksız, suçlu-suçsuz, doğru-yanlış arayışında oluruz. Güvendiğimiz duygularımız değil, toplumsal kriterlerdir, bunlara bakarak yaşıyoruz demektir. Bu da bizi birey olmaktan çıkartır ve toplumsal beklentilerle yaşayan, "kendine ait bir kimliği olmayan, herhangi biri" yapar.

İçe dönmek, duygulara yönelmek bir süreci gerektirir. Odaklanmaya başladığınızda ilk zamanlar içiniz kararır, sislenir, uzun zaman kendinizi anlayamazsınız. Ancak bir olayda korkunuzdan, endişenizden dolayı nasıl davrandığınızı bir kez anlarsanız, bunu bir kere yakalarsanız, kendinizle ilgili pencereyi açmış olursunuz.

İçe dönmeyi sadece siz yapabilirsiniz. Sizin adınıza kimse yapamaz. Bunu size kimse öğretemez. İnsanın altı duyusu da dışarı açıktır. (altıncı duyu; "sezgi"dir) Ancak içine bakan bir gözü yoktur. İstersek onu biz oluşturabiliriz. Altıncı duyuya yedincisini ekleriz bu şekilde. Bu büyük bir kazançtır kendi adımıza.

Bir kez anlamak, sonraki süreci kolaylaştırır. Bildiğiniz bir yolda yürümeye dönüşür içsel seyahat. Zaman ilerledikçe, kendimizi anladıkça, başımıza bir olay geldiğinde içimizde nereye bakacağımızı, kendimizi nerede arayacağımızı biliriz. İlk zamanlar, sıradan olaylardaki

davranışlarımızı anlamak haftalarımızı alırken, zamanla bu süre çok kısalır. Ne hissettiğimizi bildiğimiz için ne yapacağımızı da biliriz. ***Kendini tanımak budur.***

Duygularınızı anlamadan ilişki yaşamanın hayatımızı nasıl karmaşık hale getirebileceğini göstermesi açısından Ekrem'in yaşadıkları ilginçtir.

Ekrem eşiyle evliliği devam ederken, başka bir ilişkiye başlamıştı. Dört yıllık evliliğinde, sorunlar yaşıyordu. Anlaşılmadığından, eşinin üstüne çok düştüğünden, sürekli baskı altında tutulduğundan, kontrol edildiğinden, davranışları yüzünden sürekli suçlandığından şikayetçiydi. Eşinin sürekli sorun aradığını, kendisini yargıladığını söylüyordu. Anlatmaya çalışsa da anlaşılmadığını düşünüyordu. Evlilik öncesi yedi yıl süren bir birliktelikleri vardı. Ekrem'e göre pek çok ortak noktaları olsa da, ilişkinin en keyifli yanı cinsel hayatlarıydı. Ancak, dört yıllık evliliğin henüz birinci yılı dolmadan cinsel hayatları neredeyse sona erdi. Eşi artık onunla birlikte olmak istemiyor, cinsellikten kaçıyordu. Gerekçesi ise ona güvenmemesiydi. Ekrem'in geçmişte ona yeterince değer vermediğini, girdiği her ortamda kendini kanıtlama ihtiyacı duyduğunu, bunu da en çok karşı cinse yaptığını, bunun kendisinde güvensizlik oluşturduğunu, cinsellik yaşadığı anlarda bu düşüncelerin zihnini doldurduğunu, bundan rahatsız olduğu için de cinsellikten kaçındığını ifade etti.

Ekrem bu dönemde tanıştı Selin'le ve birlikte olmaya başladı. Selin'le ilişkisinin üzerinden iki yıl geçmişti. Bir yanda evliliği sürüyor, diğer yanda Selin'le birlikte yaşıyordu. Ekrem bu ilişkide kendini çok değerli hissediyordu. Anlaşıldığını, önemsendiğini hissediyordu. Ekrem'e göre evliliğinde eksik olan her şey bu ilişkide vardı ona göre. Selin ona aşıktı, Ekrem'e çok düşkündü, bu düşkünlük Ekrem'e kendini değerli hissettiriyordu. Eşinde rahatsız olduğu davranışların hiçbirisi Selin'de yoktu. Mutlu hissediyordu kendini. Geçen iki yıl içinde evliliğiyle ilgili sorunları ertelediği, yaşadığı bu ilişkiyi eşine açıklaması gerektiği, eşini kaybetmekten korktuğu için bu ilişkiyi sakladığı, bu evlilikle ilgili hala içinde tükenmeyen duyguların

olduğu yorumları yapılsa da bunları göremedi. Korkuları gelen yorumları anlamasına engel oldu. İki yıl boyunca hep anı kurtararak yaşadı. Bir yanda ne hissettiğini bilmediği hatta çoğu zaman hiçbir şey hissetmediği eşiyle evliliği sürüyor, diğer yanda da kendini çok değerli hissettiği Selin'le ilişkisi sürüyordu. Zamanla Selin'le olan ilişkisi derinleşti. Selin'le daha çok şey paylaşmaya, ona daha çok ihtiyaç hissetmeye başladı.

Selin Ekrem'in kendisine bağlandığını hissettikçe onu kaybetmekten korktuğu için açıklamadığı rahatsızlıklarını, taleplerini daha açıkça konuşmaya başladı. Ekrem'in evli olmasından rahatsızdı. Bunu daha önce söylemese de, böyleydi. Ekrem'le evlenmek istiyordu. Bu ilişkiyi kapalı köşelerde, herkesten saklayarak yaşamak istemiyordu. Ekrem'e aşık olsa da ilişkiyi bu şekilde yaşamak kendini değersiz hissettiriyordu. Selin kendini açıkça ifade etti ve Ekrem'in evliliği devam ederken bu ilişkiyi sürdüremeyeceğini söyledi. Boşan diyemedi, ancak istediği buydu. Boşanmalıydı ve artık Selin'le açık bir ilişki yaşamalı, sonrasında da onunla evlenmeliydi. Ekrem Selin'i kaybedeceğini anlayınca eşinden ayrılmaya karar verdi. Eşiyle konuştu. Mutlu olmadığını, bir süre ayrı yaşamak, duygularını dinlemek istediğini söyledi. Eşi ne olduğunu anlayamamıştı. Kendisinin anlaşılmasını beklerken eşi evden gitmişti. Eşini kaybetmekten korkuyor, ancak içinde hissettiği onca değersizlik ve güvensizlik duygusu yüzünden ona "dur gitme" diyemiyordu. Şaşkındı.

Evden ayrılmak Selin'in talebini karşılamıştı. Ekrem de Selin'i kaybetme endişesinden kurtulmuştu. Ekrem, bu davranışıyla Selin'e onu ne kadar önemsediğini, sevdiğini gösterdiğini düşünüyordu. Ancak süreç burada bitmedi. Üç ay geçtikten sonra, Selin ilişkinin açığa çıkmasını istediğini söyledi. Neden ilişkileri hep gizliydi? Ailesinden, arkadaşlarından, herkesten bu ilişkiyi gizliyordu. Neden gizlemek zorundaydı? Bu durum kendisini değersiz hissettiriyordu. Bir ilişkileri varsa ve Ekrem onu seviyorsa bunu açıklamalıydı. O da herkesin önüne çıkıp ilişkisini göstermeliydi. Yaşadığı ilişkiyi saklamak zorunda kalmamalıydı. Ekrem ne yapacağını, bunu nasıl çözeceğini düşünürken ailesi ilişkisini öğrendi. Annesinden, babasından

korkuyordu. Ekrem, ailesine ilişkisini anlattı. Selin'i sevdiğini söyledi. Aile oğullarının evliliğini sürdürmesi gerektiğini düşünüyordu. Selin'i az da olsa tanıyorlardı, onunla ilgili olumsuz düşünceleri vardı. Ancak oğullarının mutluluğu için sustular, duygularını içlerine bastırdılar.

Ekrem ilişkisini dışarıda pek çok kişinin öğrendiğini anladı, ailesine anlattıktan sonra eşine de bu durumu anlatmak zorunda olduğunu kavradı. Yoksa bunu dışarıdan duyacak ve onun tarafından aldatılmakla suçlanacaktı. Hayatı boyunca en çok rahtsız olduğu, kendini kötü hissettiği şeyle bir kez daha yüz yüze kalacaktı; suçlanmak. Tüm hayatı "suçlanmaktan" kaçmakla geçmiş ama trajik olan kaçındığı şey hep önüne dikilmişti. Eşine Selin'le ilişkisini anlattı, göstermemeye çalışsa da kendini suçlu hissederek...

Eşi, aldatıldığını öğrenince beyninden vurulmuşa döndü. İlişkinin iki yıldır devam ettiğini öğrenince daha da yıkıldı.

"Sen beni iki yıl boyunca aldattın. Ben bu ilişkiyi bilmeyerek yaşadım seninle iki yıl boyunca! Bana bunu nasıl yaparsın!" dedi ve suratına bir tokat atıp çıkıp, gitti...

Bu görüşmeden sonra Ekrem kendini çok kötü hissetti. İçindeki tüm suçluluk duygusu adeta patladı. Hep bastırmaya çalıştığı korku da suçluluk duygusuyla birlikte kendini gösterdi. Eşini kaybetmekten çok korkmuştu. Onu gerçekten kaybedeceğini hiç düşünmediğini fark etti içinde. O hep oradaydı. Ekrem'e aşıktı ve asla ondan başkasını istemez, düşlemezdi. Ancak şimdi ortaya çıkan bu gerçek, ne kadar aşık olursa olsun onu kendisinden koparabilirdi, onu kaybedebilirdi. Ona öfkesi tüm duygularının üstünü örtmüştü. Ancak şimdi ona gerçeği söyleyince, eşinin bu konuşmadan ne kadar çok etkilendiğini, kendini kötü hissettiğini, öfkelendiğini görünce, ona olan tüm duyguları yeniden ortaya çıkmıştı. Ekrem, eşini kaybetmekten korkuyordu. Ondan hala beklentisi vardı. Onu hala seviyordu ve duygularını içine bastırmış, ama duygularında değişen hiçbir şey olmamıştı. Eşine ilişkisini anlatmaya gitmeden önce Selin'le konuşmuş, bu konuşmadan sonra, Selin'e artık hep birlikte yaşayacaklarını,

mutluluklarını evlilikle süsleyeceklerini söylemişti. Gergin olsa da konuşma sonrasında mutlu olacağını düşünmüştü. Ancak hiç de düşündüğü gibi olmamıştı. Eşini kaybettiğini düşünmek, bastırdığı tüm duyguların ortaya çıkmasına neden olmuştu.

Sonraki günlerde Ekrem Selin'den uzaklaşmaya başladı. Selin görüşmek istese de, onunla görüşmekten kaçıyordu. Selin ne olup bittiğini anlayamıyordu. Eşiyle konuşmaya gitmeden önce evlilik hayalleri kurarken, konuşmanın ardından Ekrem'in birden geri çekilişini anlamlandıramıyordu.

Ekrem "Kendimi suçlu hissediyorum, onu çok kırdım." diyordu ancak Selin bunu anlayamıyordu. Eşini sevmiyorsa neden kendini suçlu hissetsin diye düşünüyordu. Ya da suçlu hissediyor olabilir ama neden benden uzaklaşıyor, görüşmekten kaçınıyor diye düşünüyordu. Selin bir açmazın içine yuvarlandığı hissediyordu. Ne yapacağını bilmiyordu. Çaresizlik, düş kırıklığı içinde kalmıştı. İki yıl boyunca bu günü beklemişti. Kendini Ekrem'le evliliğe hazırlamıştı. Tek istediği onunla birlikte olmaktı. Artık herkes ilişkiyi biliyordu. Evlilik için tek engel Ekrem'in eşinin bu ilişkiyi öğrenmesiydi. Şimdi o da öğrenmişti. Hiçbir engelleri kalmamıştı. Anlayamıyordu Selin. Ekrem'in bu geri çekilişi ne anlama geliyordu? Beni sevmiyorsa neden buraya kadar getirdi ilişkiyi? Neden sahiplendi? Seviyorsa şimdi bu geri çekiliş neden? Ekrem mesajlarına cevap vermiyor, konuşmaktan kaçıyordu. Ne yapmaya çalışıyordu? Anlamıyordu bu olup biteni. Şaşkındı.

Aradan bir hafta geçti...

Ekrem Selin'e onunla konuşmak istediğini söyledi.

"Ben eşimi seviyorum, sana aşık değilim, sen beni sevdiğin için seni sevdim, bizim ilişkimizde bir şeyler eksik." dedi.

Selin olduğu yere yığıldı. "Üç yıl boyunca neredeydin bunları söylemek için!" diye bağırdı öfkeyle.

"Sana lanet olsun!" dedi.

"Biz bir hafta önce seninle evlilik konuşuyorduk, hazırlık yapıyorduk. Şimdi bana 'ben eşimi seviyorum' diyorsun. Manyak mısın

sen! Ne saçmalıyorsun! Ne demek bu? Ne bekliyorsun şimdi benden!" diye sordu ve küfretti, masadan kalktı, çıkıp gitti.

Ekrem öylece ortada kaldı. Eşiyle ilişkisini tekrar toparlamak için yapmıştı bunu. Bu ilişkiyi bitirirse ona söyleyecek bir sözü olacaktı. Beklediği bu değildi. Kendini çok suçlu hissediyordu. Söyledikleri gerçek miydi, değil miydi? Onca sözü neden söylemişti? Gerçekten sevmiyor muydu Selin'i? Gerçekten aşık mıydı eşine? Zihni allak bullak olmuştu. Selin'i kaybettiğini düşündü bir an için. Kendini çok değerli hissettiği bir ilişkiyi böyle kenara atmak doğru muydu?

Eşine hissettiği tutku yok olmasa da birden azaldı içinde. Ne yapmalıydı? Hangisinden ayrılmalı, hangisiyle ilişkisine devam etmeliydi. Eşine mi dönmeliydi, yoksa Selin'e mi? Ne yapacağını bilmez bir halde iki ilişkinin ortasında kalakalmıştı...

Ekrem, tek sorunun, hangi ilişkiyle yoluna devam edeceğine karar vermesi olduğunu düşünüyordu. Hangisi isterse bunu ona söyler ve isteği kabul edilir diye düşünüyordu. Çünkü hiçbir kadın onu terk edemez, ondan ayrılamazdı. Peki, böyle miydi gerçekten? Şimdi eşine gitse ve " Ben seni çok seviyorum, çok kırdım seni, üzgünüm, yeniden birlikte olalım." dese kabul eder miydi eşi? İki yıllık bir aldatmayı içine sindirir miydi? Selin'e gitse ve "Bir an için eşimi kaybetmekten korktuğum için bunları söyledim, aslında böyle hissetmiyorum, ben seni seviyorum, seninle olmak istiyorum. Seninle ilgili hislerim hakkında söylediklerim doğru değildi." dese, Selin ona geri döner miydi?

Hangi karar onu mutlu ederdi? Ne istiyordu? Hangisini istiyordu? Ne yapacaktı şimdi?

İçe dönebilmek için bir tavsiye

İçe dönmenin nasıl yapılacağı hususunda pratik bir öneride bulunmaya çalışalım. Bu, uygulamanızı kolaylaştıracak bir öneridir. Düşüncelerinizde mi geziyorsunuz, yoksa duygularınıza mı odakla-

nıyorsunuz? Bu sorunun en iyi cevabı, içinize dönmeye çalışırken, ne yaptığınızdadır.

Duygularımızla davranışlarımız arasında paralellik vardır. Bedenimiz iç duygularımızın tersi davranışlar sergileyemez. Bunu davranış bilimi konusunda profesyonel biri belli durumlarda yapabilir, ancak olağan tüm durumlarda içimiz dışımızla paraleldir. İnsanın, gerçeklik dışında hareket etmesinin ya da kendiyle çelişememesinin doğal sonucu olan durum, içe dönmeyle ilgili hususta, kişinin "bakışlarında" kendini gösterir.

Kişi zihninde geziyorsa, göz hizasında ya da yukarıya doğru bakar. Bu eylemi hem içine dönerken hem de bu dönme sonucunda kendini ifade ederken yapar. Gözlerin bakış hizasında ya da yukarı doğru bakmasından, onun içine dönmediğini, düşüncelerine odaklandığını anlarsınız.

İçine dönen biri ise "yere", "aşağı" bakar. Tasavvufta kalbe doğru eğilmenin, meditasyondaki yere bakışın, uzak doğu dinlerindeki rabıtaların yere bakarak yapılmasının psikolojik kökeni bu olsa gerek. Kişi yere bakarak konuşuyorsa, konuştuğu konuyla ilgili hislerini, duygularını paylaşıyor demektir.

İçinize dönmeye çalışıyor ancak dönemiyorsanız, durun, yere doğru bakarak düşünmeye çalışın. Düşünme biçiminizi değiştiremiyorsanız, davranışlarınızı değiştirerek bunu yapabilirsiniz.

İçine dönmekte zorlanan biriyseniz, "yere bakarak düşünmekte" çok zorlandığınızı görürsünüz, bakışlarınız hemen yukarı kalkar. Yere, aşağı bakarak düşünmekte, içinize dönmekte ısrar ederseniz, zaman içinde bunu yapar ve alışırsınız. Yere, aşağı bakarak içinize dönerken, duygusal bir havaya girdiğinizi fark edersiniz. Bu duyguları hissetmek ilk zamanlar üzücü, rahatsız edici olabilir, ancak zaman içinde buna alışacaksınız.

Düşüncelerinde çok fazla gezinen kişiler, mantıklarıyla hareket eden ve duygularına dönük olmayan kişilerdir. Çocukluk çağından beri duygularını hep bastırdıkları için düşünce dünyasında yaşarlar. İlişkilerini toplumsal değerler üzerinden yaşarlar. Doğru-yanlış, haklı-

haksız, iyi-kötü, güzel-çirkin kriterleri davranışlarında belirleyicidir. Haklı olmaya, doğru davranmaya, suçsuz olmaya azami özen gösterirler. Ve bu kriterlerin hepsi toplumun genel eğilimlerine göre oluşturulur. Yere, aşağı bakarak kendine dönmek, duygularını hissetmelerine neden olur. Bu, onların bilmediği bir deneyimdir.

Yere, aşağı bakarak kendimizi anlamaya çalışmak, zaman içinde kendimizi anlamamızı sağlayacaktır. Duygularımızı anladığımızda, kendimizi kötü hissettiren durumların neden başımıza geldiğini, neden bunları engelleyemediğimizi, bunlardan nasıl kurtulacağımızı, ne yaparak ya da yapamayarak bu olayları başımıza getirdiğimizi anlarız. O zaman hiç kimsenin bize ne yapmamız ya da yapmamamız gerektiğini söylemesine ihtiyaç hissetmeyiz, ne yapmamız gerektiğini biz biliriz. Haklı olmak için çabalamayız, bunun bir öneminin olmadığını anlarız. Bu şekilde davrandıkça kendimize güvenimiz artacaktır. Zaman ilerledikçe duygularımızla ilgili derinleştiğimizi, içimize dönene kadar geçen zaman dilimi içinde kendimize yabancı yaşadığımızı anlayacağız. Kendimizle ilgili bu farkındalıklar, kendimizi yeniden keşfetmemizi, sevmemizi sağlayacaktır.

Karşımızdakinin davranışlarına bakarak değil, içimize bakarak hareket etmek

Davranışlarımızın nereden kaynaklandığını anlayamazsak, nerede, nasıl davranacağımızı da bilemeyiz. Kendi duygularımıza güvenmemiz, duygularımızla hareket etmemiz gerekir.

Korkudan mı yoksa sevgiden mi kaynaklanıyor davranışlarımız? Kaygıdan mı yoksa anlayıştan mı iyimseriz, ilişkide? Bunların farkında olmak önemlidir, gereklidir. Bunun için kişinin kendi duygularını tanıması gerekir. İlişkiyi korkuyla yaşamazsanız rahata erersiniz. Ancak korkuyla yaşadığınız sürece, o gergin durumu sürekli yaşarsınız, hatta hayatınız boyunca. Mutluluk eksenli bir ilişki yaşayabilmek için, mutlu olduğunuz sürece ilişkiye devam etmeli, mutsuz olduğunuzda gidebilmeniz gereklidir. Kendimizi değersiz, kötü

hissettiren durumları hayatımızdan çıkardıkça mutlu olacağımız unutulmamalıdır.

Duygularımızı anlayamadığımızda çoğu zaman karşımızdakinin davranışlarına göre şekil alırız...

Karşımızdakinin davranışlarına bakarak, onun hakkında yorum yaparak ilişkiyi sürdürmek en sık yaptığımız savunma mekanizmalarından biridir. Bu tutum, sık sık karşımızdakiyle ve ilişkiyle ilgili yanılgılar yaşamamıza neden olur. Çünkü görünen davranış üstünden yoruma gitmek, onun niyeti, duyguları hakkında yorum yapmak, kişi hakkında yanılgıya neden olur. Karşımızdaki ilişkimizin iyi olduğu zamanlarda bize sevgi dolu davranışlar sergilerken, ilişkimizin kötü olduğu zamanlarda öfkeli davranışlar sergiler. Buradan yola çıkıp, bazen sevdiği bazen de sevmediği ile ilgili yoruma gitmek, karşımızdaki hakkında yanılmamıza neden olur. Yanlış algı, yanlış bir tepki geliştirmemize, sorun yaşamamıza neden olur. Ayrıca çelişkili tutumlar sergilememize neden olur.

Elzem'in Erhan'la yaşadığı ilişki, bu duruma iyi bir örnektir:

Elzem Erhan'ın çelişkili tavırları karşısında ne yapacağını bilememektedir.

"Ne yapacağımı şaşırmış durumdayım. Adam üç hafta önce evlenmekten bahsediyor, iş bulmam lazım, sonra evlenelim diyor. Sonra kalkıp, ben başka birini seviyorum diyor. Anlamadım gitti. Sürekli beni arayıp, soruyor. Benimle zaman geçiriyor, ilgilenmesem bozuluyor, yanımda başka bir erkek arkadaşımla olduğumda sorgulayıp duruyor, trip atıyor. Bir yandan da 'Ben seni üzerim, biz sevgili olmayalım, dostluğumuzun bozulmasını istemiyorum' diyor. Uykudan öperek kaldırıyor beni, onda kaldığım zaman. Ama 'Ben başka birine aşık olabilirim' diyor. Bu ne demek Allah aşkına! Bir hafta önce bana 'ben başka birini seviyorum' diyor, dün de 'başka birine aşık olabilirim' diyor, bu ne demek ya! Bıktım! Ne yapacağımı şaşırmış durumdayım! Beni sevmiyor. Karşıma alıp, bir karar vermesini isteyeceğim ondan. Benimle olacaksa olsun, olmayacaksa bitsin bu iş, bu ne ya!"

Elzem öfkeden deliye dönmüş durumdaydı. Karşısındakinin çelişkili görünen davranışlarından dolayı ilişkiyi de doğru algılayamıyordu.

"İyi düşündün mü bunu? Pişman olmaz mısın sonra?"

"Hayır! Neden pişman olayım, adamın davranışlarını görmüyor musun? Sence ne yapmalıyım ki?"

"Kaç seanstır sana 'grup terapi' görmeni istediğimi söylüyorum. Nedeni bu işte... Kendini anlaman. İlişkide nasıl hareket etmen gerektiğini ben söyleyemem, söylememeliyim de. Bu yanıltıcı bir durum doğurabilir. Karar senin vermen gerek ve bunu da kendi duygularına güvenerek yapman gerek. Ben bir yorumda bulanacağım ama olması gereken bu, yani senin kendi duygularını anlaman ve ona göre hareket etmen gerek. Kendini anlıyor olsaydın, şu anda onun davranışlarına bakıp, kafan karışmayacaktı. Bence ilk önce karşındakini doğru algılayıp, algılamadığını konuşmamız gerek. Ve bunun için, Erhan'ın davranışları üzerinden değil, senin duygularından hareket etmemiz gerek. Sen Erhan'ın sana karşı ne hissettiğini hissediyorsun?"

"Beni önemsiyor, bana değer veriyor. Benden hoşlandığını da hissediyorum. Benimle olmaktan keyif alıyor. Benimle zaman geçirmek istiyor. Benimle yakınlaşmaya çalışıyor. Aramızdaki ilişkinin adı konmadığı için ben yaklaşmasına izin vermiyorum, ama bana yakınlaşmak istediğini, beni arzuladığını hissediyorum. Annesine beni anlatıyor, evlenmeyi düşündüğünü söylüyormuş filan."

"Şimdi, onunla ilgili elimizde olan bu... Bu adamın seninle ilgili hissettiği duygular bunlar. Ve senin yönünü tayin edecek olan da bu hissettiklerin. Çelişik olan davranışlarını ise onun açısından bakıp anlamaya çalış. Ve buna göre hareket et. Erhan sana kendini anlatamıyor, çünkü duygularını bilmiyor. Bilmediği için de, endişelerini, korkularını seni dışlayarak, sana kendini kötü hissettirerek yansıtıyor. Erhan sana aşık değil. Anladığım bu benim. Senden önceki kadına aşık, ona karşı duyguları azalsa da, devam ediyor. İlişkisi altı ay önce bitmiş ama bu ilişkiden, örselenerek, kendini değersiz

hissederek çıkmış. Geçmişle hesabını kapatamamış. O ilişkiden bir şey olur mu? Sanmıyorum. Kadın evli, ayrıca hayatında başka biri daha var. Aşk varken, böyle bir ilişki var olabilir, sürdürülebilir, kişi normalde içine sindirmeyeceği pek çok şeyi sindirir. Ancak ilişki yakınlaştığında, aşk azaldığında böyle bir ilişkinin yaratacağı tüm güvensizlikler ortaya çıkar. Buradan bir ilişki çıkmaz bana göre. Sana aşık değil, başka birine aşık olmayla ilgili korkular yaşıyor içinde. Ona hissettiği duyguyu arıyor ki bu duygu, içinde kendi eksikliklerimizi tamamladığımız bir aktarım duygusudur. Gerçekçi değildir. Elde ettiğimizde söner, asıl olan etkilendiğin biriyle yaşadığın paylaşımdır. Bu adam senden etkileniyor, ama sana aşık değil, dese ki: 'Ben sana aşık değilim. Seninle olmaktan büyük keyif alıyorum, seninle mutluyum. Değer gördüğümü hissediyorum. Seninle evlilikle ilgili düşünceler bile geçiyor aklımdan. Ama korkuyorum. Geçmişte bıraktığım kadının yeniden bana dönmesinden, ona hayır diyememekten, seninle birlikteyken başka birine aşık olmaktan ve seni öylece ortada bırakmaktan, seni üzmekten korkuyorum. Seni sevmiyor değilim ama aşık değilim ve aşkı bir daha tadarsam seni incitmekten korkuyorum. Seni istemiyor değilim, seninle yaşamak, seninle sevişmek, her şey bana çok keyif veriyor. Bilsem ki seni incitmeyeceğim, korktuğum şeyler başıma geldiğinde hayatına kaldığın yerden devam edebileceksin, üzülmeyeceksin, mutsuz olmayacaksın, seninle olmak isterim. Ama yaşadıklarımdan dolayı kendimi suçlu hissetmek istemiyorum. Seviyorum seni ama korkuyorum...'"

"O zaman kendimi kötü hissetmem. Evet, tam da benim hissettiğim bu. Bunları yaşıyor o. Peki ne yapacağım ben?

"Onun asıl korkusu senin bağlanman değil, kendinin bağlanmaktan korkması. Ama bunun farkında değil. Acı çekmekten korkuyor."

"Peki ne yapmam gerek?"

"Dedim ya, asıl olması gereken senin kendini anlaman. İlişki kendi seyrinde gidiyor, bırak gitsin. Birine bağlanmak, güvenmek kolay değildir. Hepimiz bundan korkarız. Geçmişle ilgili yaralarımız var. Ondan bir karar almasını istersen, şu ana kadar yaptığı şeyi

yapar, korkularıyla hareket eder ve 'hayır' der. İçindeki sıkıntıyı anlatacaksan anlat, yoksa bir karar vermesini isteme. Bırak aksın ilişki. Bence sen onunla değil, kendinle uğraşmalısın. Bu ilişki biterse sen bitirmiş olacaksın, o değil. Belki de ilişki olacak, bilmiyorsun ki. Onu zorlama, kendini anlamaya çalış. Daha iki ay olmuş, hemen tanımlamaya, sorumluluk alanlarını belirlemeye çalışıyorsun ilişkinin. Bunu neden yapıyorsun, neden akışına bırakamıyorsun ilişkiyi? Kendinde bunu sorgula bence?"

"Çünkü korkuyorum. Alışıyorum gittikçe ve bağlandığım zaman çok acı çekiyorum. Önceki ilişkimde çok acı yaşadım. Aynı şeyleri tekrar yaşamak istemiyorum, biliyorum ben kendimi, kötü olacağım yoksa!"

"Şu anda sen de Erhan'ın yaptığını yapıyorsun, farkında mısın? Korkularını davranışlarına yansıtıyorsun. Bir ilişki yaşarsan, evet, canın yanabilir. Ama bu korkuyla hareket ettiğinde bir ilişkin asla olmaz ya da olsa da sorunlu ilişkiler yaşarsın. Erhan da 'ben korkuyorum' demiyor, seni itiyor ilişkiden, sana kendini değersiz hissettiriyor. Korkunu öyle anlatıyorsun ki sanki duyguların baraj kapaklarının arkasında, bir bıraksan, coşup akacaksın. Bağlı değilsin, ama kendini bir bıraksan, bağlanıp gideceksin ve savunmasız kalacaksın. Böyle hissediyormuş gibi anlatıyorsun kendini. Bu sağlıklı bir durum değil Elzem. Bağlanma zaman içinde olur. O böyle davranırken, senin bağlanman mümkün değil ki. Yavaş yavaş bağlanacaksın, ne kadar yaşarsan, o kadar bağlanacaksın. Sanki sen bağlanacaksın ve o bağlanmayacak gibi konuşuyorsun. Eğer şimdi kontrol etmezsen, her şey kontrolden çıkacakmış gibi davranıyorsun. Bence burada bir sorun var. Bunun üstünde düşünmen gerek. Bence sadece korkuyorsun, o kadar. Korkunla hareket etme, kendini bırakmaya çalış. Bu korkularını Erhan'la paylaş bence."

"Peki tamam. Ben ne yapmalıyım şimdi?"

"Kendini anlamaya çalış Elzem. Ona karşı ne hissediyorsun? Nelerden korkuyorsun? O sana karşı ne hissediyor? Davranışlarından ne hissediyorsun? Bu soruların cevapları, sana ne yapman gerektiğini

söyleyecektir. Ben yorum yaparım ama bu tam olarak gerçeği yansıtmaz. Nihayetinde sen yaşıyorsun, ben bana anlattığın kadarını biliyorum. Onun bu çelişkili davranışlarına bakarak ne yapman gerektiğine karar verme. Sen içine bak, kendi duygularına. O yönlendirsin seni. Kalbin sana söyleyecektir ne yapman gerektiğini."

2. DUYGULAR ve KENDİNİ KORUMA İÇGÜDÜSÜ

"Duygularınla hareket etme!"

Hayatımızı duygularımızla yaşadığımız gibi, İlişkilerimizi de duygularımızla kurar ve böyle yaşarız. Ancak, nedense hislerimizle hareket etmek eleştirilir. "Duygularınla hareket ediyorsun." ya da "Duygularınla hareket etme!" cümleleri eleştirilere birkaç örnektir. Bu cümleler, daha çok ilişkide zayıf durumda kalan ve kullanıldığı düşünülen kişiler için kullanılır. Ya da kontrolsüz öfke patlamaları sonucu karşı tarafa zarar verme durumlarında kullanılır. Ancak bu cümleler, söylenmek istenilen durumu karşılamadığı gibi yanlış bir algıyı ortaya çıkarmaktadır. İlişkide zayıf kaldığını düşündüğümüz kişiye söylenecek olan, ilişkide bağımlı durduğudur. Ya da kontrolsüz öfke patlamaları yaşayan kişiye öfkesinin fazla olduğunun söylenmesi gerekir ve bu noktadan eleştiri getirilmesi gerekir. Eleştirilerin bu noktadan gelmesi gerekirken –duyguların yoğunluğu, karşımızdakine yansıması üzerinden-, duyguları olumsuzlayan, duygularla hareket etmenin önünü tıkayan eleştiri kişiye fayda değil, zarar verir.

"Duygularınla hareket ediyorsun!" eleştirimizi dikkate alan birisi, duygularını sürekli kontrol altına almaya çalışacak, kendini ilişkiye bırakmayacak, hem kendisini sınırlayıp daraltacak hem de karşısındakine kendini değersiz hissettirecektir. "Duygusal davranıyorsun!" eleştirisi, duygularımıza nasıl baktığımızı açıkça ortaya koyuyor. Duygu zayıflıktır...

"Duygu zayıflıktır"

Duygulara zayıflık olarak bakan birisi için, duygu; bizi zayıf düşüren, ilişkide güçsüzleştiren bir zayıflık unsuru ya da bizi haksız duruma düşürecek bir hata çukurudur. Bu şekilde algıladığımızda hislerimizi sürekli kontrol etmeye çalışırız. Böyle yaşadığımız ilişki, hesap üzerine kurulmuş, zihinde sürekli yorumların yapıldığı, neden, niçin sorularının sürekli sorgulandığı bir strateji ilişkisine dönüşür. İlişki bir duygu ilişkisi değil, iki kişinin birbiri hakkında yorumlar yaptığı, ilişkiyi ve karşısındakini böyle anlamaya çalıştığı, tarafların iç dünyalarında yaşadığı bir rekabet ilişkisi olmuştur. Böyle bir ilişkide mutlu olunmaz.

İçtenliğin, rahatlığın yaşanmadığı, kendimizi sürekli koruma ihtiyacı hissettiğimiz, karşımızdakine güvenmediğimiz bir ilişkide mutlu olmamız mümkün değildir. Kaybetmekten korktuğumuz sevgilimizi yanımızda tutabilmenin rahatlığını yaşamayı ya da sevgi hissetmediğimiz birisinden gördüğümüz önemi mutluluk olarak değerlendirmek gerçekçi değildir.

İlişkilerimizi içimizden geldiği gibi yaşayamamamızın nedeni kaybetme korkularımızdır. Kaybetme korkumuz yüzünden açık olmamak, alttan almak, hissettiğimizden farklı davranmak, sevdiğimizin yanımızdan gitmemesi için içimizdeki duyguları söylememek ve bastırmak, bizim ilişkiye bağımlı olduğumuzu gösterir.

Duygularımızı kendimizi korumak için saklarız.

Duygularımızı kendimizi korumak için saklarız. Ancak, sergilediğimiz korku ve kaygı içeren davranışlar bizi korumaz. Duygularımızı açıkça yaşamadığımız için karşımızdakinin bize karşı gerçekte ne hissettiğini, değer verip vermediğini göremeyiz. Duygularımızı açmayışımız ilişkimizi bulanıklaştırır. Duygularımızı, korku ve kaygılarımızdan dolayı sakladığımız için karşımızdakinin bencil davranışlarına tepki gösteremeyiz, hislerimiz karışır.

İlişkide bizi asıl koruyacak olan, duygularımızı açıkça yaşamaktır. Duygularımızı açtığımızda, karşımızdakine en hassas, en zayıf yerlerimizi gösterdiğimizde, onun bize karşı geliştirdiği davranışlardan ne hissettiğini, ilişki içinde nerede durduğunu görürüz. Bizi kırmasına izin veririz ve gerçekten kıracak mı, kırmayacak mı onu görürüz. Bu durum bize, onun için ne kadar değerli, önemli olduğumuzu gösterir. Bize değer vermiyorsa, duygularımızı önemsemiyorsa; bizi kırar, ilişkiden soğuruz, çekiliriz farkında olmadan. Ancak açık olmadığımızda, kendimizin kırılmasına izin vermediğimizde karşımızdakinin bize gerçekten değer verip vermediğinden asla emin olamayız. İçimizde sürekli soru işaretleri olacaktır. Emin olamadığımız için, değer görmesek de ilişkiden çıkamayız; çünkü emin değilizdir. Değer görmediğimiz bir ilişkiden en az acı çekerek, en kolay çıkmanın yolu ***kendimizin kırılmasına izin vermektir***.

Ayrılık sonrasında, gerçekten kırılmış bir kalbin yaşayacağı acıyla, öfkeyle ilişkiden çıkmış birisinin yaşayacağı acı aynı değildir. ***Zaman kırgınlığı derinleştirir, acıyı azaltır. (Bu ifade de bir terslik olduğu düşünülse de, gerçekte ikisi farklı duygulardır. Acı kendimizle ilgilidir ve kötü hissettirir, kırgınlık karşımızdakiyle ilgilidir, bize acı vermez, ilişkinin yapısını değiştirir.)*** Öfkeyi siler, sevgiyi açığa çıkartır, sevgi açığa çıktıkça öfke yerini acıya bırakır.

Duygularımızı değil, yaşadıklarımızı anlatıyoruz.

İlişkilerimizi hissettiğimiz duygular üzerinden değil, yaşadığımız olaylar üzerinden değerlendiriyoruz. "Ben ne hissediyorum?" sorusunu sorup, hissettiğimiz duyguya göre davranışlar sergilemiyoruz. Dostlarımıza, yakınlarımıza, psikoterapistimize kendimizi anlatırken hissettiğimiz duyguları değil, yaşadığımız olayları anlatıyoruz.

Duygularımızın farkında olamamanın olumsuz sonuçlarından en önemlisi, kendimizi karşımızdakine anlatamamaktır. Farkında olmadığımız bir duyguyu karşımızdakine de anlatamayız. Ya yaşadığımız olayları anlatırız ya da karşımızdakini eleştirir, suçlar, yargılar,

davranışlarını yorumlarız. Ancak, bunların hiçbirisi hissettiklerimizi anlatmaz, doğal olarak karşımızdaki de bizi anlamaz.

"Belki, herhalde, galiba, olabilir"li duygular

Duygularımızı tanımadığımızda, tanımaktan kaçındığımızda duygularımızı değil de, yaşadıklarımızı anlatmamızın yanı sıra geliştirdiğimiz başka savunma kalıpları da vardır. Kişinin duygularını anlatırken içinde "belki", "galiba", "herhalde", "olabilir", "sanırım", "demek ki", "öyledir" kelimelerinin bulunduğu cümleler kurması bunlardan biridir.

Kişi, duygularını anlatırken bu cümleleri kurarak kendi duygularından, duygularının sorumluluğundan kaçar. "Ben şunu hissediyorum." demediği için, bu ifadenin getireceği tepkilerden kaçınır.

İkircikli ifadelerin yanı sıra sonu olasılık ifade eden "dır", "dir"le biten cümlelerin kurulması da aynı durumu ortaya çıkartır. Kişi bu ifade kalıplarını kullanarak kendi duygularını anlatmak yerine, kendisi hakkında yorum yapmış olur. Duygularını ifadelerinden dışlaştırmış olur. Duygularını ifade etmenin riskinden de kurtulmuş olur. Bu savunma mekanizması kişiyi o an için oluşacak risklerden uzak tutar. Ancak, sorunu çözmez. Duygularımızı karşımızdakine aktaramayız. İçinde duyguların olmadığı kelimeler kullanmak, duygularımız hakkında yorumda bulunmak sadece cümle kurmaktır.

Kişi, duygularını kelimelerle ifade etse de, bu duyguları karşı tarafa aktaramaması; sesinin tonuyla, davranışlarıyla, jest ve mimikleriyle gösterememesi; kendini yeterince, hissettiği şekilde ifade edememesine sebep olur.

Duygularını değil de, yaşadıklarını anlatarak kendini anlatmaya çalışan, duygularını anlatsa da davranışlarıyla hissettiremeyen, "belki, "herhalde" gibi yorum içeren cümlelerle, sonu "dir-dır-dur" gibi kendini dışlayan cümlelerle ifade eden kişileri dinlediğinizde, onları yeterince anlamadığınızı hissedersiniz. Onların konuşuyor olması kendilerini ifade ettiği anlamına gelmez.

Kendimizi yeterince ifade edip edemediğimizi anlamak için, duygularımızı söylerken nasıl davrandığımızı, hangi cümle kalıplarını kullandığımızı izlemek önemli faydalar sağlayacaktır. Hem kendimiz hem de dışarıdan aldığımız geri bildirimler, kendimizi hissettiğimiz şekilde aktarıp aktaramadığımızı bize gösterecektir.

Psikoterapistler danışanlarıyla seanslarında, onların sorunları kadar sorunlarını nasıl anlattıklarına da odaklanırlar. Danışanın kendisini ifade biçiminden sosyal hayatını, ilişkilerini nasıl yaşadığı hakkında fikirler üretir. Çünkü, danışan iletişim biçimini seansa dışarıdan taşıyacaktır. Kendini dışarıda nasıl ifade ediyorsa, seansta da aynı ifade biçimini kullanacaktır. Savunma mekanizmalarımız kişilik özelliği olarak davranışlarda yer bulduğu için her yerde kendisini gösterecektir. Terapistler danışanlarında bu ifade biçimlerini gördüklerinde hemen bunları sorgular ve kişiden değiştirmesini isterler. Yaşadıklarını değil, duygularını anlatmalarını; "belki", "herhalde" gibi yorum içeren ifadeler kullandıklarında duygularını netleştirmelerini isterler. Duygular kelimelerle anlatılsa da, davranışlarda görünmüyorsa bunun nedenini sorgularlar.

Bir insanın kendi duygularını bilememesi, anlayamaması, fark edememesi tuhaf karşılanabilir. "Benim bilmediğim duygumu bir başkası nasıl görebilir?" sorusu akla gelecektir kuşkusuz. Ancak, insan kendi duygularına sağırdır. Küçük yaştan itibaren geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıyla kendimizi, yaşadıklarımızı olduğu gibi değil, görmek istediğimiz gibi algılarız, yorumlarız. Bu da duygularımıza karşı kör olmamıza sebep olur. İnsanın kendine kapalılığı hiç de sanıldığı kadar dar bir çerçeve değildir. İnsan büyük oranda kendine kördür, duyguları bilinçdışındadır.

Sevgi

Sevgi, ilişkideki en önemli, en güçlü, varlığına en fazla ihtiyaç hissedilen duygudur. Yaşanılan karşı cins ilişkisini bir "ihtiyaç ilişkisinden" ayırt eden en önemli duygudur. Çoğu zaman karşımızdakinin

bize bağlanmasını, bizi sevmesini istemekle karıştırılır. Kişinin hissettiği duygunun sevgi olduğunun önemli göstergelerinden biri, karşısındakinin de onu seviyor olmasıdır.

Sevgi, bireylerde değişen yoğunluklarda bulunur. "Yetişkin" bireyin, birisini sevmesi zaman alır. Çocukların sevgisi ise daha kısa zamanlıdır. İhtiyaçları kolay karşılanabilir. İhtiyaçlarını öne aldıkları için, karşılandığında hemen karşısındaki kişiyi severler.

Yetişkinlerdeyse durum farklılaşır. Bir kadını, bir erkeği sevmek, ona güvenmek ve bağlanmakla eş değerdir. Cinsel açıdan beğenmek, arzulamak, ondan hoşlanmak yeterli değildir. sevmek için konuşabiliyor olması, değer görmesi, önemsendiğini hissetmesi, karşısındakini önemsiyor, değer veriyor olması, onunla birlikte olmaktan mutlu olması, hayatını, duygularını paylaşması gibi kendini bir bütün olarak paylaşıma açması gerekir sevmek için. Bu paylaşımların olmadığı ilişkiler yüzeysel ilişkilerdir ve daha çok kişisel psikolojik eksikliklerin kapatıldığı yönelimlerdir.

İlişkinin başladığının henüz birinci haftasında karşımızdakini sevdiğimizi söylememiz, hissettiğimiz duyguyu tartışmaya açar. Hissettiğimiz duygu ya sevgi değildir ve yalan söylüyoruzdur ya da kişilik olarak yetişkin biri değilizdir, psikolojik eksikliklerimizle yöneldiğimiz duyguları sevgi zannedebiliriz. Buradan yola çıkarak tanıştıklarından kısa süre sonra cinsel paylaşım yaşayan yetişkinlerin de gerçekten kendilerini paylaşmadıkları da söylenebilir. Sevgi; birinin varlığına alışmak, onu hayatına dahil etmektir. Duygularımıza dahil edemediğimiz birisini tenimize nasıl dahil edebiliriz birkaç gün içinde? Bunu yaşasak da tatmin edici bir duygu yaşayamayız. Duygusal olarak alışmadığımız, kabullenmediğimiz, benimsemediğimiz, sevmediğimiz birinin teni yabancıdır. Onunla sadece seks yapabiliriz; gerçekten sevişemeyiz, cinselliği tam olarak hissedemeyiz. Bu ilişki psikolojik boyutu olmayan bedensel bir ilişkidir sadece ve bitişinde genelde pişmanlık duyguları oluşturur ya da pişmanlığı hissetmemek için bir sonraki ilişkinin arayışına girilir.

Psikolojik aktarımların yoğun yaşandığı ilişkilerde, paylaşım olmadan yoğun duygular hissedilir. Bunlar yetişkin bireyin duyguları değildir. Ancak, kişiler bu duyguları hisseder ve yaşarlar. Yaşadıkları duyguyu sevgi olarak değerlendirirler, birbirlerine söylerken de hissederek söylerler. Bu, ilişki açısından sorunlu bir durumdur. Sorun, kişilerin karşısındakine ihtiyaç duyması değil, ihtiyaçları nedeniyle ilişkide açık olmaması, kendi duygularını çarpıtarak algılamasıdır. İlişkiye duyduğumuz yoğun ihtiyacın, duygularımızı olduğundan farklı algılamamıza sebep olmasıdır.

İhtiyaç, bazen bir önceki ilişkinin acısı, bazen kendine güvensizlik, değersizlik duygusu; bazen de yoğun, bunaltıcı yalnızlık duygusu olur. Böyle durumlarda ilişkiye bakış açısı, ona duyulan ihtiyaç, olması gerekenden çok farklılaşır. Bu ihtiyaçlar bazen, duygu hissetmediğimiz birisine yalnız kalmaktan korktuğumuz için rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi söylememe mize, bazen de karşımızdakinin bizi sevmesi -daha fazla sevmesi- için ona hissetmediğimiz halde sevgi davranışları göstermemize neden olur. Buna kendimizi de inandırmaya çalışırız.

"Seni seviyorum."

"Seni seviyorum." dedikten sonra ilişki farklı bir boyuta taşınır. Karşımızdakinin bize hissettirdiği duygular üzerinden değil de, onun sözleri üzerinden bağlanmaya çalışırız. Bu tavır ilişkiyi içinden çıkılmaz hale getirir.

Bataklık ilişkisi

Birçoğumuz ilişkimizi bataklık ilişkisi şeklinde yaşıyoruz. Karşımızdakinin bize hissettirdiği duygularla söylediği sözler örtüşmediğinde, karşımızdakine olan duygularımız "görmek istenileni" görmemize neden olur. Bizi yeterince sevmediğini hissettiğimizde, bunu söylediğimizde gelen "Hayır, böyle bir şey yok, tabii ki seni çok seviyorum..."

cevabını duymayı, ona inanmayı tercih ederiz. Tıpkı bu örnekte olduğu gibi, ilişkimizin başında, birbirimizi yeni tanımaya başladığımız, paylaşımlarımızın çok fazla olmadığı dönemlerde hissettiğimiz yoğun duyguya ne olduğunu anlamak istemeyiz. Hissederiz, söyleriz, yaşarız. Oysa o duygu yaşanan bir ilişkinin duygusu değil; olmasını istediğimiz, ihtiyaç duyduğumuz bir ilişkiye dair kendi kendimize geliştirdiğimiz bir duygudur. Böyle geliştirilmiş duyguların kişisel yönü, içgörü sağlandığında görülür. İçinize dönüp baktığınızda, ona olan duygularınızın, ona olan ihtiyacınızdan kaynaklandığını; çok sevmekten ziyade, onu çok istediğinizi ya da onu kaybetmek istemediğiniz için o duyguları hissettiğimizi fark ederiz.

Karşımızdakinin davranışları, ilişkide paylaşılanlar ve birlikte geçirilen zaman bizde o ilişkiyle ilgili, karşımızdakiyle ilgili bir duygu oluşturur. Gerçekten hissettiğimiz duygu budur. Bunun dışındaki duygular psikolojik ihtiyaçlarımızdan kaynaklanan duygulardır. İlişkiye duyulan ihtiyaç karşımızdakiyle, ilişkimizle ilgili gerçek duygularımızı çarpıtır. Geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıyla görmek istediklerimizi görürüz, duymak istediklerimizi duyarız, inanmak istediklerimize inanırız. İşte böyle noktalarda karşımızdakinin sözleri bizim için önemlidir. Bize hissettirdiği duygulara değil, söylediği sözlere bakarız.

Karşımızdakinin bize açık olmadığı durumlarda, bize hissettirdiği duygularla sözler çelişir. "Seni seviyorum..." der; ancak davranışlarıyla bunu hissettirmez. Böyle durumlarda o ilişkiye ihtiyacımız varsa, onun bize hissettirdiği duyguları bastırır, söylediği sözleri önemseriz.

Karşımızdakinin hissettirdiği duygularla değil de, söylediği sözlerle ilişkimizi yaşamaya çalıştığımızda, zaman içinde derin sorunlarla karşılaşırız. Bize hissettirilen duyguyu ne kadar bastırsak da, zaman geçtikçe bu duygu bastırılamaz olur. Zaman ilerlemiştir. İlişkiye bağlanmışızdır. Çıkmak istesek de çıkamayız. Ancak, içimizdeki rahatsız edici duygudan da kurtulamayız. ***Duygularımızı fark ederek, onları anlamaya çalışarak, duygularımıza güvenerek değil de, ilişkiye duyduğumuz ihtiyaç yüzünden karşımızdakinin***

sözlerine güvenerek hareket ettiğimiz için içinden çıkamadığımız bir bataklık ilişkisi yaşarız.

Birbirini seven iki insandan bahsederken, aynı zamanda birbirini tanıyan iki insandan da söz ediyoruz. Ancak, yukarıda anlattığımız ilişkilerde kişiler birbirlerini tanımazlar. "Kısa zaman içinde çok sık beraber olduk." demek, ilişki psikolojisi açısından hiçbir şey ifade etmez.

Kendimizi anlatmak, kısa zamanda çok vakit geçirmek karşımızdakini tanımak için yeterli değildir. Tanıma, süreç içinde olur. Birini tanımak, hakkında bilgi edinmekten ziyade onunla yaşamak, davranış olarak birlikte olmaktır. Birinin hakkında bilgi edinmek ile onu tanımak arasında çok fark vardır. İlişki orada yaşanır. Tanıdığımızı, tanındığımızı orada hissederiz. Anlatılanlardan değil, yaşadıklarımızdan tanırız.

Kısa zamanda sevmek gibi tek taraflı sevmelerde de eksik duyguların telafisi söz konusudur. Yetişkin sevgisinde "güven ve bağlanma" en önemli unsurlar olduğu için, karşılıklılık söz konusudur. "Seni seviyorum..." diyen yetişkin bireyin, sevildiğini, hissettiği duyguları karşısındakinin de kendisine hissettiğini hissetmesi gerekir. "Sevilmesem de severim..." düşüncesi gerçekte karşımızdakiyle ilgili bir duyguyu işaret etmez. Yeterince sevilmediğini, ilişkide değer görmediğini hisseden birisinin karşısındakini sevdiğini söylemesi, bu ilişkiyi bu haliyle sürdürmeye çalışması, ilişkiye devam etmesi kendisinin sevgisiyle ilgili de kuşku doğurur. Çünkü, yetişkin bireyin birisini sevmesi ona güvendiği, bağlandığı anlamına gelir. Bu duyguların oluşması için karşısındakinin açık olması, duygularını paylaşması, ilişkiye verdiği önemi, değeri göstermesi gerekir. Bu davranışlar oluştuğunda ancak güven duygusu, bağlanma ve sevgi oluşur.

Ancak, bunun aksi de mümkündür. "Yeterince sevilmediğini" hisseden ama sevdiğini söyleyen kişinin duyguları gerçeği yansıtmazken, karşısındaki için farklı bir durum söz konusu olabilir. Sevgiyi, değeri, çabayı, emeği gören taraf, fark etmese de iç dünyasında bir bağlılık geliştirir. İlişkinin içindeyken karşısındakinin yoğun duyguları

nedeniyle hiç kaybetme endişesi yaşamayan bireyin, kendine olan güveninin artmasına neden olur. O olmasa da yokluğunu hissetmezmiş, sonrasında da hayatını eksiksiz yaşarmış gibi hisseder. Ve karşısındakinin sevgisini, varlığını önemsememiştir, önemsese de yeterince değer vermez, ama ilişkiye farkında olmadan bağlanır. İlişkinin içindeyken kendimize güvenimiz yüksek olduğu için fark edemediğimiz bağlılık, kendini ayrılıktan sonra gösterir. Onun varlığı hayatımıza güç katmıştır. Bize güç katmıştır. Kendimizi daha değerli, daha önemli hissetmemizi sağlamıştır. Hayatın pek çok yerinde kendimizi eksik ve yetersiz hissederken; onun varlığıyla daha güçlü hissetmişizdir. Onun sevgisine gerekli karşılığı veremesek de, onun kadar hissedemesek de hayatımızda önemli bir yeri vardır.

İlişki bittikten sonra eksikliği hissedecek olan, ilişkide "alan" taraftır. Sevgiyi, değeri, çabayı gören taraf odur. Veren tarafın kaybetme korkusu zamanla azalırken, alan taraf zaman ilerledikçe yokluğu daha derinden hissedecektir. Ancak, bu sevgi durumunu da gerçek bir sevgi olarak algılamak zordur.

Burada da yetişkin, karşısındakine değil, onun kendisine olan aşkına, sevgisine, tutkusuna, verdiği emeğe, değere bağlanmıştır. Karşısındakine hissettiği duygular nedeniyle değil, kendisine gösterdiği davranışlar sebebiyle bağlanmıştır. Ayrılıktan sonra hissettiği eksiklik, karşısındakinin eksikliği değil; kendini eksik, yetersiz hissetmesiyle ilgili, değersizlik duygusuyla ilgili bir duygudur.

Bu sevgi biçimi, yaşı büyüse de henüz kişiliği olgunlaşmamış, birey kişilik özelliklerini henüz geliştirmemiş kişilerin sevgisidir. Duygu dili, duyguları yaşama biçimi çocukluk dönemine takılı kalmıştır. Bu kişilikteki yetişkinler sevmeyi bilemezler. Ya âşık olurlar ya da karşısındakinin verdiği değere, ilgiye ihtiyaç duyarlar. İlişkilerinde açık değillerdir. Kaybetmekten korktukları için açık davranmazlar. Duyguları azaldığında da söylemezler, karşısındakini kaybetmekten yoğun derecede korktuklarında da...

Kimi seviyorsun? Onu mu, kendini mi?

Karşımızdakine yoğun duygular beslemeye başladığımızda, bunu sevgi olarak tanımlıyoruz. Aklımızda sürekli o ve onunla ilgili olan şeyler dolaşıyor. Gelecek planlarımızda ona yer açıyoruz, gelecek hayallerimizde ona yer veriyoruz. Bu yoğunluğun adını da sevgi olarak koyuyoruz. Tüm bu duyguları niçin yaşadığımızı, nasıl yaşadığımızı bilemediğimizde ilişkimizdeki sorunları da görmekte zorluk çekiyoruz. Yetişkin sevgisi ile kişilik yapısı henüz oturmamış olan bir çocuğun sevgisi arasında önemli farklılıklar vardır. Birçoğumuzun kişilik yaşı da oldukça küçüktür.

İlişkilerde çocukluk dönemine ait duyguları yaşıyoruz. Hissettiğimiz duygular, bunların gösterilmesi ve karşımızdakine gösterdiğimiz duygusal tepkilerde de kişilik yaşımız, ne yazık ki, oldukça düşük. Ne var bunda, denilse de ilişki içinde pek çok sorun buradan su yüzüne çıkar. Bunları anlayamasak da sorunlarımızı çözmemiz mümkün olmaz.

Bir yetişkin karşısındakini sever. Onunla yaşadıklarını, paylaştıklarını sever. Ondan karşı cins olarak etkilenir. O hayatındayken başka birisine ihtiyaç hissetmez. Onun davranışlarını, bedenini, yaptıklarını, kişiliğini, kendisine olan tutumlarını, kendisine verdiği değeri, emeği, çabayı, güveni sever. Bu duygular karşılıklı kurulmuş bir ilişkide yetişkinin hissedeceği duygulardır. Duygularını böyle hisseden, yaşayan birisi karşısındakine kendini değerli hissettirir.

Bu duygulara davranışsal açıdan benzeyen ve bizim sevgi zannettiğimiz duygularımız da vardır. Bu duygular ilişkide ciddi sorunlara yol açar. Onları tanımadığımız için davranışlarımıza nasıl yansır, karşımızdakine ne hissettirir bilemeyiz.

Karşımızdakini sevmeyle karıştırdığımız duygular:

Karşımızdakini kaybetme korkusu...

Karşımızdakinin bizi sevmesini isteme arzusu...

Karşımızdakinin bize olan ilgisini, sevgisi, değerini sevme...

Bu üç duygu da, bizde duygusal bir yoğunluk oluşturur. Ve biz, bu yoğunluğu sevgi olarak değerlendiririz. Bu değerlendirme ilişkide birçok sakıncanın oluşmasını sağlar.

Kaybetme korkusuyla ilişkimizi sürdürürken, karşımızdakine sevdiğimizi inandırmaya çalışırız. Ayrılmak istediğinde hemen kaygılarımız başlar. Ona karşı içimizde duygu olmasa bile ayrılmak istemeyiz. Neden diye kendimize sorduğumuzda ise "seviyorum" deriz. Ancak, gerçeğin bu olmadığını derinimizde biliriz ama bu gerçeği kendimizden bile saklarız. Çünkü, bunu kabul etmek bizi harekete geçmeye zorlar, istemediğimiz, bizi zorlayacak davranışlar geliştirmek zorunda kalabiliriz. Kaybetme korkusuyla ilişkisini devam ettiren ama hissettiği duyguyu sevgi olarak gören birisi, karşısındakine kendini değersiz hissettirir. Onunla ilgili duyguları olmadığı ve sadece kaybetmek istemediği için ilişkiyi sürdürdüğünden, onun duygularını sadece mecbur olduğunda ciddiye alır, önemser.

Karşısındaki bağırıp çağırdığında, tepki gösterdiğinde ya da onun ilişkiden kopmaya başladığını hissettiğinde onun duygularını önemser. İlişkiyi kaybetme kaygısı hissetmediği sürece de, onun duygularına karşı kapalıdır, kendi dünyasındadır. Karşısındakine, beklentilerine, rahatsızlıklarına karşı savunmalar geliştirir, kendini öne sürer. Karşısındaki sevildiğini hissetmediğini söyler. O, "Hayır seni seviyorum, bunu da nereden çıkarıyorsun" der. Bir duygu hissediyordur, ancak ne hissettiğini kendisi de bilmiyordur ve bu duyguyu sevgi olarak tanımlayarak kendini de, karşısındakini de sıkıntıya sokuyordur. Kaybetme korkusunu sevgi olarak tanımlayan birisi karşısındakini anlayamaz, duyamaz. Bu ilişkide ortaya çıkan sorunların, tartışmaların da çözülmesi olanaksızlaşır.

Karşımızdakinin bizi sevmesini istemek, onu kendine bağlamaya çalışmak yoğunlaştığında aşkı yaratır. Böyle birisi ilişkide çok ilgili, sevgi dolu olur. Hediyeler alır, şiirler yazar ve buna benzer daha pek çok romantik eylemde bulunur. Tüm bu yoğunluğun nedenini karşısındakine duyduğu sevgi olarak yorumlar. Bunun sevgi olmadığını,

verdiği tüm ilgiye, sevgiye, emeğe karşılık alamadığında kendini gösterir. İstediği olmadığında hırçınlaşır, yoğun derecede alınganlık gösterir. İlişkiyi kendi istediği hızda gitmesi için zorlar, gitmediğinde ise karşısındakine zarar verir. Öfke, hakaret, yargılama, suçlama ve daha pek çok rahatsız edici davranış ortaya çıkar. Kendisi çok emek harcamaktadır ama karşısındaki böyle değildir. Karşısındakinin tutumlarını kendince yorumlar, kendisinin sevilmediğini, istenmediğini, değer görmediğini düşünür ve tepkisel davranmaya başlar. Tüm bunların oluşmasına sebep olan ise kendi duygusunu yanlış tanımasıdır: Karşısındakinin kendisini çok sevmesini istemektedir ve bunu sevgi olarak görmektedir. Bu algı, kendini de, karşısındakini de yanlış anlamasına ve sorunu görememesine, çözememesine yol açar.

Kendimize güvenimizin az olduğu, geçmişte acı yaşadığımız ilişkilerden çıktığımızda; karşımızdakinin sevgisine, ilgisine çok fazla ihtiyaç duyar ve ilişkinin bu yönüne bağlanırız. Kendimizce kaygılarımız, korkularımız vardır ve konuşmadan, sorumluluk almamıza gerek olmadan bunların anlaşılmasını bekleriz. Zihnimiz karşımızdakinin ilgisine, sevgisine odaklanır. Bu beklentiyi de çok olağan görürüz. İlişkide hep bir adım gerideyizdir. Karşımızdakinin ilişkiyi sürüklemesini, bize güven vermesini, çabalamasını isteriz. Ona güvenmemizi sağlamasını isteriz. İlişkideki yoğun duygularımız nedeniyle bu beklentimizi olağan görürüz. ***Kendimizce, geçmişte olumsuz tecrübeler yaşamış ve incinmiş olmak, sonraki ilişkide güvensiz olma hakkını bize vermiştir.*** Bu davranışlarımızın karşımızdakine kendini nasıl hissettirdiğimizi göremeyiz. Karşımızdaki yeterince önemsendiğini, sevildiğini hissetmez. Kendisinin değil de, ona olan sevgisinin sevildiğini hisseder; bu da kendini değersiz hissettirir. Kullanılmışlık hissi yaratır. Bu bağlanma biçimi sorun yaratır ve fark edilmediği sürece devam eder.

Sevgiye inanmak

Sevgiye inanma ihtiyacı, terk edilme, acı çekme korkularının ürettiği bir savunma mekanizmasıdır. Acı çekme korkusu kendimize ve karşımızdakine güvensizlik geliştirmemize, sürekli bir güven arayışı yaşamamıza neden olur. Karşımızdakinin bizi sevdiğine inanmak isteriz. Emin olmak isteriz. Ona bağlandığımızda bizi aldatmamasından, bize kendimizi kötü hissettirmemesinden, terk etmemesinden, ona ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olmasından emin olmak isteriz. Bu beklenti özellikle kadınların ilişkiyi yaşama biçiminde önemli yer tutar.

Karşımızdakine güvensizliğimizin temelinde, kendimize olan güvensizliğimiz yatmaktadır. Yalnızlık, terk edilmişlik, kendini eksik, yetersiz hissetmek gibi daha pek çok olumsuz duyguyla baş edemeyen kişi, kendine bu duyguları hissettirmeyecek birisiyle ilişki yaşar. Bu beklentide karşısındakine ne hissettiğinin bir önemi yoktur. Zihni, duyguları, karşısındakinin kendisini gerçekten sevip sevmediğine odaklanmıştır. Sevgiye inanılmaz, sevgi hissedilir.

Karşımızdakinin bizi sevdiğine inanmak istediğimizde içimizdeki duygulara değil, onun davranışlarına bakarız. Bizim için çok çabalıyorsa, kendinden önce bizi önemsiyorsa, sıkıntılara katlanıyorsa, bizim beklentilerimizi her şeyin ötesinde tutuyorsa, bizi her şeyden, hatta kendinden daha fazla önemsiyorsa bizi seviyordur. Sevgisi inandırıcıdır. Ancak, sevgiyi böyle değerlendirmek çok yanıltıcıdır. Bu çaba bazen sevgiden kaynaklandığı gibi, o davranışları sergileyenin kişisel sorunlarından, komplekslerinden, sevilme ihtiyacından, kendine güvensizliğinden ve daha pek çok farklı kişilik sorunlarından kaynaklanıyor olabilir. Bize kendini sevdirerek, bizi kendisine bağlayarak psikolojik ihtiyacı her neyse onu karşılamaya çalışıyor olabilir, biz de bu davranışların onun sevgisinden kaynaklandığını zanneder ve yanılabiliriz.

Bu şekilde ilişki kuranlar, ilişkinin yükünü üstüne alanlar, karşısındakine sahip olduktan sonra eski hassasiyetini kaybeder. Eski

ilgi, düşkünlük kaybolur, gerçek kimlik ortaya çıkar. sevgiye inanan birisi için bu büyük bir hayal kırıklığıdır.

Karşımızdakinin sevgisine inanmak için çaba harcamasını bekleriz de, biz sevgimizi göstermeden bu çabayı niçin sergilemesi gerektiğini kendimize sormayız. Bazı kadınlar, kendilerinin ilişki içinde olmasını bir çaba olarak algılar. O ilişkiyi kabul ederek, yaşayarak zaten yapması gerekeni yapmış, gerisi erkeğe kalmıştır.

Kadınlara göre ilişkide olmaları karşısındakini sevdiğini gösterir, ilişkiyi sırtlayarak erkek de sevgisini göstermeli, kadına inandırmalıdır. Bu düşüncelerle ilişki yaşayan kadınlar kendi odaklı davranıyor olsa da, aslında en büyük zararı kendilerine verirler.

Sevgi, bizim verdiklerimize karşılık karşımızdakinde oluşan bir duygudur. Sevgiye inanmaya çalışan kişiler, korku ve kaygıları yüzünden, ilişkide çaba göstermeden sevilmeyi beklerler. Bu sorunlu bir bekleyiştir.

Karşımızdakine kendimizi sevdirmeden bizi sevmesini istemek, beklemek benmerkezci bir davranıştır. Kendimizi güvende hissetmek için geliştirdiğimiz bu tutum, ilişkideki sorunları doğru algılamamıza ve çözmemize engel olur.

İnanç üzerinden sevgiyi algılamak, ilişkideki sorunları görmemize de engel olur. Karşımızdaki bizi kırdığında, incittiğinde onun davranışlarını bizi sevmemesi olarak değerlendiririz. "Şunları yapıyorsa seviyordur, bunları yapıyorsa sevmiyordur." düşüncesiyle ilişkiyi yaşamak, kendimizi de, karşımızdakini de ve dolayısıyla ilişkimizi de çok hırpalar. Bu düşüncelerle ilişkideki tüm sorumluluğu karşımızdakine yükleriz. Karşımızdaki her defasında sevgisini ispatlamak durumunda kalır. Kendini değersiz hisseder. Onca fedakârlık, emek ve ardından gelen bir davranışla geçmişte yapılan her şeyin sıfırlanması...

"Beni sevmemişsin sen, sevseydin böyle yapmazdın!"

Bu cümleyi kuran kişi için, karşısındaki ne yaparsa yapsın her zaman eksiktir. Yaptıkları ve yapmadıklarıyla yargılanır her zaman.

"Beni aldatmışsa beni sevmiyor demektir."

"Seven insan aldatmaz."

"Benden ayrılmayı istemişsen sevmiyorsun demektir."

"Ailenden ayrılamıyorsan onları seviyorsundur, beni değil."

Bu cümleler karşımızdakinin sevgisini duygularımızla hissetmek yerine, davranışları üzerinden ilişki yaşadığımızı gösterir. Karşımızdakinin sevgisini davranışlarıyla ölçmeye çalışan bir tutum sergileriz. Böyle davranarak "sorun" üzerindeki sorumluluğumuzu karşımızdakine yıkmış oluruz. Biz sevdiğimiz için haklıyızdır, o sevmiyordur ve bu davranışları o yüzden sergilemiştir.

O davranışları sergileme hakkı yoktur, bizim o davranışların ortaya çıkmasında hiçbir etkimiz yoktur, yaşanan her şey onun hatası sonucu ortaya çıkmıştır.

Ayrılmayı istiyorsak sevmiyoruz demektir. Böyle düşündüğümüz için karşımızdakinin niçin ayrılmak istediğini sormayız, sormak istemeyiz, kendimizi haklı buluyoruzdur, gitmekle o haksızlık etmiştir.

Aldatılmışsak bu karşımızdakinin sevgisizliğindendir. Niçin buna ihtiyaç duyduğunu, hangi duygunun onda bu davranışı meydana getirdiğini sormayız. Çünkü biz haklıyızdır, o aldattığı için haksızdır.

Sevgiyi kendi hisleri üzerinden algılayanlar karşısındakini yargılamazlar, suçlamazlar. Anlamaya çalışırlar. İnanmayı bekleyenlerse karşısındakinin davranışlarını takip eder, her kırılmada karşısındakinin kendisini sevmediğini düşünür. Bu düşünce kendilerine de, ilişkilerine de büyük zarar verir.

İlişkilerde büyük sorunlar yaşanabilir. Karşımızdakini aldatabiliriz, ayrılabiliriz, onu çok üzecek davranışlar yapmış olabiliriz. Bu davranışlar karşımızdakini sevmediğimizi göstermez. Sevgiyi kalbimizde hissederiz. Hislerimizle hareket edersek, büyük sorunlarla karşılaştığımızda ilişkiyi gözden geçirmek ya da ayrılmak yerine sorunları anlamaya, nasıl çözeceğimize odaklanabiliriz. Aksi takdirde ilişki pamuk ipliğine bağlı bir hale gelir ve taraflardan birisinin çabasıyla yürümek durumunda kalır.

Kırgınlık

Kırgınlık, ilişkide derin izler bırakan duygulardan biridir. Çoğu zaman küskünlük ve incinmeyle karıştırılır. Bazen de kızmakla karıştırılır.

Kırgınlık, kişilerin ilişkideki duruşlarını köklü olarak sarsan, zaman zaman değiştiren bir duygudur. Anlaşılmamış ve giderilmemiş her kırgınlık kişiyi ilişkiden uzaklaştırır ve en sonunda tamamen tüketir. Bu yüzden kızmak ya da incinmek gibi geçici değildir.

Kişinin kırılabilmesi için ilişkide çaba göstermesi, karşısındakine değer vermesi, verdiği değeri hissettirmesi, onu anlamak için çaba harcaması gerekir. Çaba ve emek göstermeden kırılamayız. Kırılamayanlar da, genelde ilişkilerinde yeterince emek harcamayanlardır.

Yaptıklarımızı karşımızdaki için yapmış olmamız gerekir; ancak o zaman karşımızdakinin bizi inciten tavırlarına kırılabiliriz. Yaptıklarımızı, karşımızdaki için değil de, kendimiz için yaptığımız durumlarda (Abartılı sevgilerin büyük kısmı, kişinin kendisi için hissettiği duygulardır. Bu yüzden karşılığını görmediği durumlarda karşısındakini kırıp, ona zarar verir.) bizi kıracak davranışlar sergilese de kırılamayız, bizi inciten durumlardan kaçınamayız.

Kişilerin kendilerini önemsiz hissettiren davranışlara karşı kırılmalarına engel olan, kişilerin kırılmayı yok saymalarıdır. Kırılmak yerine tepki göstermek hatta karşımızdakini kırmak kırgınlık yaşamamızı engeller.

Kişilerin ilişkilerinde kırılabilir olması gerekir. Bu pek çok açıdan gerekli ve önemli bir duygudur. Kırgınlık hem ilişkinin iyi bir seyir izlemesine hem de kişilerin zarar görmemesine yardımcı olur.

Kırılabilmek için kişinin kendine olan güvenine ihtiyaç vardır. Kendine güvenen, gerektiğinde hayatını kendi başına sürdürebilecek becerileri geliştirmiş, ilişkisine bağımlı olmayan kişiler ilişkilerini zorlamazlar, tepkisel davranmazlar.

Kendimizi değersiz, önemsiz hissettiğimizde gösterdiğimiz tepki genelde öfkedir. Kızarız, sinirleniriz. Bağırıp çağırırız, bazen karşımızdakini

suçlarız, yargılarız. Bu davranışlar ilişkiye duyduğumuz yoğun ihtiyacın göstergeleridir. Ayrılamayız, ancak mevcut durumla baş da edemeyiz. Kendimizi kötü hissetmemize rağmen, karşımızdakinin bizi önemsememesine rağmen, ilişkiden çıkmak istemeyiz. Bu durum dengemizi bozar.

Duygumuzu söylemek ya da onu yaşamak yerine karşımızdakinin üstüne gideriz. Bu davranış, bizim duygularımızı göstermediği için, karşımızdaki bizi anlamaz, anlamak da istemez. Hiç kimse eleştirildiği, suçlandığı, bağırılıp çağrıldığı bir durumda özeleştiri yapmaz, karşısındakini anlamak istemez ve kendini savunmaya çalışır. Bu daha da sorunlu bir durum ortaya çıkartır. Karşımızdakinin bizi anlamak yerine, kendini savunmaya çalıştığını görmek bizi daha da sinirlendirir, bu da sonu olmayan, sürekli devam eden bir çatışma demektir.

Kırılabilmek, kırılacak kadar kendimize güvenmek sorunun daha sağlıklı çözülmesini sağlar. Karşımızdaki bizi rahatsız ederse duygumuzu söyleriz, anlamazsa kırılırız. Üstüne gitmeyiz. Bu hal davranışlarımıza yansır. Sesimizin tonu, konuşma biçimimiz, davranışlarımız karşımızdakine içinde bulunduğumuz ruh halini gösterir. Bu durum karşımızdakinin bizi anlamasına alan bırakır. Bir süre sonra anlar. Zaman geçmesine rağmen anlamıyorsa, bizim beklenti duyduğumuz yerde onun da önemli sorunları vardır. İlişkimizi o halde sürdürebiliyorsak, biz beklentimizden vazgeçmek durumunda kalırız. Ya da iki taraf da beklentilerinden vazgeçemez ve ilişki sona erer. Aksi durumda, sorunların devam etmesi davranışlarımıza yansır, bizi ve karşımızdakini mutsuz eder.

Kırılabilmek kendimizi anlatabilmemizi sağlar. İlişkimizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar ya da sağlıksız giden bir ilişkiyi sona erdirir. Her iki durum da, bizim için daha iyi bir gelecektir. İlişkimiz ya daha iyi olur ya da daha kötü olmaktan bizi kurtarıp sona erer.

Çoğu zaman kırgın ruh hali diğer duygu durumlarından surat asmayla, kızgınlıkla karıştırılır. Kırıldığımızı zannederiz böyle zamanlarda, ancak "tepki" gösteriyoruzdur.

Kırıldığımızda surat asmayız. İletişimden kopmayız. Sorumluluklarımızı yerine getirmeye devam ederiz. Hissettiğimiz duygunun derinliğine göre neşemiz azalır. Durgunlaşır, sakinleşiriz, hissettiğimiz olumsuz duygu sürekli zihnimizde yer alır. Yapılan davranışı hak etmediğimizi düşünürüz. Bu düşünceli hal davranışlarımıza yansır.

Kırılmış olan kişi kendisini sürekli anlatmaz, sürekli kırgın olduğunu söylemek, bir kırgınlık durumu değildir. Tam olarak hissedilen kırgınlık duygusu kendini ifade eder ve geri çekilir. Nadiren, anlaşılmadığını düşünürse bir kez daha konuşur, rahatsızlığını, beklentisini anlatır.

Kırgınlık ilişkide bizi korur. Eleştiri, suçlama, yargılama, duyguları göstermemeye çalışma, duyguları saklama, bağlanmama, karşımızdakinin bize bağlanmasından kaçınma gibi davranışlarla ilişkide kendimizi korumaya çalışırız. Ancak, bunlar bizi korumaz, zaman geçtikçe ilişkiye daha çok bağlanırız, gösterdiğimiz olumsuz davranışlarla da ilişkimizi zedeleriz. Ancak kırgınlıkların dile getirilmesi, yaşanması, ertelenmemesi, üstünün örtülmemesi karşımızdakinin bizi tanımasını, davranışlarını buna göre yönlendirmesini sağlar. İlişkimiz bizim duygularımıza göre şekil kazanır ve ilerler ya da biter. Birbirimizi anladıkça ilişkimiz derinleşir, anlayamıyorsak da ilişkimizi bitiririz. Sürecin uzamasına engel olmuş, bizi yıpratmasına izin vermemiş oluruz. Böyle bir bitiriş iki tarafı da eksik bırakmayacaktır ayrıca. İlişkilerin bitişinde kişileri en fazla sarsan kişilerin istenmediği, sevilmediği duygusuna kapılmasıdır. Eksiklik, yetersizlik, kendine güvensizlik duygusu ayrılığın üzüntüsünden daha fazla zarar verir. Kırgınlığın yaşanabilmesi ilişkinin yükünün tek bir tarafın üstlenmesine engel olur. İlişkiyi iki tarafın üstüne yıkar. Birlikte sorumluluk alınan bir ilişki olduğu için bittiğinde hiç kimse kendisini sevilmemiş, istenmemiş hissetmez, geriye kalan sadece ayrılığın üzüntüsü olur.



kumasını bilirsen, her insanın bir kitap olduğunu göreceksin.

William E. Channing

DEĞER VERME

Değer vermek nedir?

Değer kelimesinin pek çok anlamı olmasına karşın, yaygın manası için şunlar söylenebilir: Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet. Değer vermek sözü sözlüklerde "önem vermek" olarak geçer. "Şey"in bizim için değerini gösteren ona verilen önemdir.

Karşımızdakine değer vermek, "Onun duygularına değer vermektir." Karşımızdakinin bizimle ilgili kırgınlığını, kızgınlığını, sevgisini, düşkünlüğünü önemsemektir. Onu aldatmamak, duygularımız azalmış, yoğunluğunu kaybetmişse bile bunu gizlememek, ona kendimizi açmaktır. Karşımızdakini bizimle ilgili belirsizliğe, bilinmezliğe bırakmamaktır. Onu kırma, kaybetme korkusunu göze alarak ona açık olmaktır. Karşımızdakinin ilişkiyle ilgili hassasiyetlerini, rahatsızlıklarını, beklentilerini önemsemektir.

Beklentileri önemsemek, beklentilerin karşılanacağı anlamına gelmez. İçinizden gelmiyorsa o beklentilerini karşılamazsınız, ancak karşımızdakini önemsiyorsak bu konuda da açık oluruz.

Kendimizi suçlu hissetmemek ya da onu kaybetmemek için karşımızdakinin beklentilerini karşılamaya çalışmak, duygularımızı ona açmamak, onu değil, kendimizi önemsediğimizi gösterir.

Değer vermek, bizden istenen yapmak istemediğimiz bir şeyse ya da yapamayacağımız bir şeyse bu konuda hiç söz vermemektir. Karşımızdakinin duygularına önem vermek onun her söylediğini yapmak

değil, anladığımızda tutarlı olmak, karşı tarafa güven vermektir. Onu kaybetmemek ya da onun bizi sevmesi için söz vermek ama yerine getirmemek, kendimiz için sergilediğimiz bir davranıştır ve benmerkezci bir tutumdur.

Hepimiz için güven duygusu bir ihtiyacın karşılanmasından daha önemlidir. Karşımızdakini önemsemek demek, böyle bir durumla karşı karşıya kaldığımızda kendi kaygılarımızı, beklentilerimizi düşünmek yerine "Onun yerinde olsam ne isterdim, ne hissederdim, ne beklerdim." diye düşünmektir. Karşımızdakine güvenmek, onun tarafından istenmekten daha önemlidir hepimiz için.

Karşımızdakinin bizim için değerli olduğunun bir başka göstergesi, gerekçesi ne olursa olsun, "yalan" söylememektir. Yalan, güvensizlik kaynağıdır. Karşımızdakine güvenmemek kendimizi güvensiz bir ortamda hissetmemize neden olur. Yarını göremeyiz, sonrasını göremeyiz, içimiz asla rahat etmez. Yalan sadece bir davranış biçimi değil, bir kişilik göstergesi olduğu için kişileri ilişkide güvensiz kılar. Yalan söylüyor olmamız, zorlandığımız zamanlarda karşımızdakinin duygularını önemsemeyerek hareket ettiğimizi hissettirir, gösterir. Bu da bize, yalanın sadece o durumla ilgili bir davranış hatası olarak algılanmadığını, bir kişilik refleksi olarak değerlendirildiğini, bu nedenle de bizim ilişkideki duygularımızı parçaladığını gösterir.

Karşımızdakine değer vermek; bazen kendi duygusal taleplerimizden vazgeçmek, kendi rahatımızı onun rahatı için erteleyebilmek, bırakabilmek, onun için hayatımızda bazı şeyleri değiştirmeye çalışmak, alışkanlıklarımızı onun doğrultusunda şekillendirmeye çalışmaktır.

Ancak, değer vermek karşımızdaki kişinin hayatını yaşamak değildir. O ne istiyorsa onu yapmak değildir. Değişim karşılıklı değilse, sadece taraflardan birinin değişimi ilişkide sorun çıkartır. Değişim tek tarafın davranışı olarak ortaya çıkıyorsa, çoğu zaman bu çaba, ilişkiye verilen değerin göstergesi değil; ya kaybetme korkusunun ya da yoğun derecede hissedilen sevilme arzusunun getirdiği bir davranış biçimidir. Bu şekilde davranarak ilişki yaşamak bize zarar verir, kendimizi kötü hissettirir.

Karşımızdakine değer vermek; onun duyguları için çabalarken, istenmediğimizi hissettiğimizde veya bunu bize söylediğinde gidebilecek kadar güçlü olmaktır. Çünkü kendine güveni olmayan birisinin karşı tarafa değer vermesi mümkün değildir. Kendine güveni olmayan birisi hayatını devam ettirebilmek için karşısındakinin varlığına ihtiyaç duyar ve ona bağımlı yaşar. İlişkisini bağımlı yaşayan birisi için karşısındakinin duygularının bir önemi yoktur. O, sevmese de ilişkinin devam etmesini ister. Önemli olan onun kendini iyi hissetmesidir. Karşısındakinin ilişkide kalması endişelerini, korkularını ortadan kaldırır, kendini eksik hissetmez. Endişe ve korkudan kurtulmasının bedeli karşısındakinin mutsuzluğu olsa da bunu görmek, kabullenmek istemez.

Değer vermemek

Değer vermemek karşımızdakini yeterince önemsememektir. Birisini sevmekle birisine değer vermek aynı şey değildir. Eşimizin, sevgilimizin duygularını, beklentilerini önemsemiyor olmamız onu sevmediğimiz anlamına gelmez. Karşımızdaki bizi seviyor olabilir; ancak bizim ilişkideki zayıf duruşumuz, bağımlılığımız bize yeterince değer verilmesine engel olabilir. Bu da bize, değer verme davranışının tek taraflı bir davranış değil, aynı zamanda karşılıklı bir davranış olduğunu gösterir.

Bizler, ilişki içinde değer verilecek birisi gibi davranmaz, davranışlarımızla bunu yansıtmazsak değer görmeyiz. Bu noktada, karşımızdaki kişinin de bizi sevmesinin bir önemi yoktur.

Değer vermek yetişkin bir insanın tavrıdır. Çocuklar, çocuk kişilik yapısından kurtulamamış kişiler değer vermeyi bilmezler. Onların "değer" kelimesinden anladıkları sadece sevgidir. Onu istemektir. Onunla olmayı istemektir. Eğer seviyorsa, onunla olmayı istiyorsa ona değer veriyordur. O, onun için kıymetlidir, değerlidir.

İlişkilerdeki değer sorunu, pek çok ilişkinin en önemli meselesidir. Ancak kişilerin bilmedikleri, kendilerinde de pek anlamadığı bir duygudur, davranıştır.

Sevilme hissi ile değer görme hissini birbirinden ayırırsak ilişkilerimizde saçma duran, anlaşılamayan pek çok sorun açığa kavuşmuş olacaktır. "Seviyor ama..." diye başlayan pek çok cümlenin çelişki içeren karmaşık duyguları anlamlı hale gelecektir. Değer sorunu, ilişkilerdeki sorunları anlamada en önemli alandır.

Değer veren davranışlar: Takdir etmek

Karşı tarafa verdiğimiz değeri gösteren temel davranışlardan biridir övmek, takdir etmek. Ancak bu, ilişkilerde nadiren yaptığımız, çoğu zaman yaptığımızı zannettiğimiz ama yapmadığımız bir davranıştır.

Karşımızdaki kişinin fiziki görüntüsünü, iş ve ilişkilerindeki başarısını, yaşadığımız ilişkide bize sağladığı katkıları ve daha pek çok hususta başarılı bulduğumuz yönlerini övmemiz, takdir etmemiz gerekir. Bu övme, gerçeği olmayan bir kompliman veya gerçekte öyle düşünüp hissetmesek de o mutlu olsun diye karşımızdakine sergilediğimiz bir davranış olmamalıdır. Çünkü bu davranışımızı karşı taraf sezerse, kendini değersiz ve önemsiz hisseder. Karşımızdakine kendini iyi hissettirecek bir davranış, gerekli gereksiz kullanılmaya başlanınca, bu davranışları sergileyen kişinin ilişkiden çıkarının, beklentisinin olduğu hissinin yaşanmasına, kişilik olarak "sorunlu" birisi olduğunun hissedilmesine ve ilişkiden, o kişiden soğumamıza neden olur.

İlişkilerimizde hepimizin beklentilerinden biri de, övülmek ve takdir edilmektir. Kendimize olan güvenimizdeki eksiklik dışarıdan aldığımız bu olumlu sözlerle kapatılır. Kendimizi başarılı, güvende hissederiz. Kim ve kaç yaşında olursa olsun herkes bu davranışları bekler. Övülecek, takdir edilecek yeteneklere, beceriye, kapasiteye sahip olduğunu bilmek ister. Bu isteğin nedeni kendisinin değerli, ihtiyaç hissedilir, insanlar tarafından önemsenecek birisi olduğunu hissetmek

içindir. İnsanlar tarafından ihtiyaç hissediliyorsak, değerliysek, önemseniyorsak; yalnız kalmayız, bırakılmayız.

Değerli olduğumuzu, ihtiyaç duyulduğumuzu hissetmek yalnız kalma korkumuzdan kaynaklanır; ancak bunu fark edemeyiz. Çünkü, yalnız kalma korkusu çok küçük yaşlarda oluşmuş bir korkudur ve süreç içinde geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarımızla üstü örtülmüştür. Yerini değersiz olma, yetersiz bulunma ve diğer kaygılara bırakmıştır.

Kadınların içsel yanılgılarından biri, takdir ve övgü davranışlarına sadece kendilerinin ihtiyaç duyduğunu düşünmeleridir. Ancak hepimiz ilişkilere, önemsenmek, değer görmek, sevilmek için gireriz. Kadınlar, nasıl ki ilişkide övülmek, takdir edilmek istiyorlarsa erkeklerin de bu beklentisi vardır. Ancak, beklentilerini dışarıya vurmak kendilerini zayıf ve eksik hissettirdiği için bunları konuşmazlar. Fakat beklentilerini konuşmamaları, ihtiyaç duymadıklarını göstermez.

Takdir etmek ilişkimizi şekillendiren, o ilişkinin nasıl bir ilişki olduğunu, olacağını gösteren temel davranışlardan biri olmasına rağmen, karşımızdakini önemsemekten korktuğumuz için sergilemekten korkarız.

Takdir sözcüklerinin söylenmemesi ve davranışlarının gösterilmemesinin altında farklı nedenler yatabilir. Bunlardan en sık görüleni, karşımızdakinin kendini bizden üstün görmesi ve bize kendimizi yetersiz, eksik, değersiz, önemsiz hissettirmesidir. Bu duygularla başa çıkamaz halk ifadesiyle. Bu endişeye günlük dilde, karşımızdakinin şımarmasından korkmak da denilebilir. "havalanması", "kendini bir şey zannetmesi"dir. Temelde bizi endişelendirense, onun davranışlarından ziyade, bize hissettirdiği olumsuz duygulardır. Karşımızdaki kendisinin önemli olduğu hissine kapılırsa ve takdir edenin kendine bağlandığını görürse; şımarır, kendini bir şey zanneder, bize küstah davranışlarda bulunur ve bizi ezer. Bizim duygularımızı önemsemez, hatta bizi terk eder. Çünkü kendini bizden üstün bulur.

Kaybetme, eksik kalma, karşımızdakine karşı kendimizi koruyamama korku ve endişesi; takdir ve övgü davranışlarını sergilememize

engel olur. Bunu kendimizi korumak için yaparız; ancak karşımızdakine ne hissettirdiğimizi düşünmeyiz. Takdir etmediğimiz için kendini eksik hissedecektir. Bizim gözümüzde başarılı bulunmadığını, önemsenmediğini düşünecek ve kendini değersiz hissedecektir. Bu durum onu mutsuz edecek ve onu bizden soğutacaktır. Ya da bizi sevdiği için değil de kendine bağlamak, kendine olan güvensizliğini gidermek için ilişkide kalacaktır.

Takdir etmememizin, karşımızdakine bizim için değerli ve önemli olduğunu hissettirecek davranışlar sergilemememizin nedeni, kendimizi korumaktır. Ne var ki, bu davranışla bizzat korktuğumuz şeyin başımıza gelmesine neden oluruz. Eşimiz, sevgilimiz takdir görmediği, başarılı bulunmadığı, değer görmediği, her yönüyle bizden onay görmediği için kendini eksik hissedecektir. Verdiği emeğin karşılıksız olduğunu hissedecek ve ilişkiye olan bağlılığı azalacaktır. Bağlılığı azaldığında ilişkiden çıkıp gidecektir. Gidemiyorsa, durma nedeni önemsendiği, değer gördüğü için değil, kendine güvensizliği, ilişkiye olan bağımlılığı olacaktır. Ancak, en sonunda bu duygularla da ilişki yürümeyecek ve değer görmediği için bu ilişkiden kopup gidecektir. Böylece biz, ilişkinin en başındaki korkularımızla sergilediğimiz davranışlar nedeniyle korktuğumuz durumu başımıza getiririz.

Birisini ilişkimize bağlamak istiyorsak, asıl işe yarayacak olan ona değer vermek, onu önemsediğimizi hissettirmektir. Karşımızdakine başarılı bulduğumuz yönlerini söylemek, takdir etmek, daha başarılı olması için onu teşvik etmek ve cesaretlendirmek, yapacağı şeylerde başarılı olması için yardım etmeye çalışmaktır.

Böyle birisine kim bağlanmaz ki? Sizin onun için yaptıklarınızı başka kim yapar? Kavga ettiğinizde, sizden ayrılmayı düşündüğünde, ilişkiniz bozulduğunda onun ilk aklına gelecek olan ona verdikleriniz, hayatına kattıklarınız olacaktır. Bunları kendisine kimsenin yapmayacağını, kimse için bu kadar değerli olmayacağını düşünecek ve ilişkiye bağlanacaktır.

Bizi ilişkiye bağlayan, gördüğümüz değer değil de, sevilme arzusu ya da kaybetme korkusu olduğunda, bu duygular tatmin edildiğinde ilişkiye bağlılığımız azalacaktır.

Takdir etmek, başarıları övmek karşımızdakinin "kendini bir şey zannetmesine" "şımarmasına" neden olmaz mı?

Bu korkular boş mudur?

Elbette değildir. İlişkide önemsendiğimizi, değer gördüğümüzü hissettiğimizde kaybetme ve kırıp incitmeyle ilgili endişelerimiz, korkularımız azalır. Karşımızdakine daha özensiz, dikkatsiz davranışlar sergilemeye başlar ve farkında olmadan onu incitiriz. Eski hassasiyetlerimiz azalır. İşte tepki gösterilmesi gereken, kendimizi korumamız gereken bu davranışlardır.

Eşimiz, sevgilimiz bize kendimizi önemsiz, değersiz biri gibi hissettirdiğinde tepki göstermeli ve kendimizi korumalıyız. Ona hissettiğimiz güzel, olumlu duyguları söylemeyerek, onu ilişkide eksik bırakarak kendimizi ilişkide korumaya çalışmak, korktuğumuzun başımıza gelmesine yol açar. Çünkü eşimizin, sevgilimizin şımarmasıyla, bencil davranmasıyla ilgili korkunun temelinde onu kaybetme korkusu vardır; ve ardındaki acı çekme korkusu. Bundan kaçarız. Ancak korkularımızla, endişelerimizle sergilediğimiz davranışlar, bu duyguları hissedeceğimiz ilişkileri yaşamamıza neden olur. Karşımızdakini eksiltip kaybederiz ve acı çekeriz.

Duyguları ifade etmek, saklamamak

Karşımızdakine verdiğimiz değerin bir başka göstergesi, ilişkimizde dürüst davranmaktır. Dürüstlük, sadece yaşanan olayların saklanmayıp paylaşılmasında değil, aynı zamanda duygularımız konusunda da açık olmak. Karşımızdakine kendini iyi ya da kötü ne hissettirirse hissettirsin duygularımız konusunda açık olmak ve onu belirsiz bırakmamaktır.

Karşımızdakine duygularımız azalmışsa bunu söylemeliyiz. Kırıldığımız ya da üzüldüğümüz bir davranış ve olay varsa, bunu "kaybetme korkumuz var" diye içimizde saklamamalıyız. İlişkimizle ilgili korkularımız, kaygılarımız varsa, ki her ilişkide bunlar vardır, bunları paylaşmalıyız.

Duygularımızı saklamak, eşimizi, sevgilimizi kırmaktan korktuğumuz için olsa da, karşımızdakini kırma korkusu daha temelde onu kaybetme korkusudur. Bilinçaltımız geliştirdiği savunma mekanizmasıyla, kaybetme korkusunu karşımızdakini kırma korkusu olarak yaşatır ve açık olmamızı engeller. Bu benmerkezci bir tutumdur. Çünkü içimizdeki duygular asla içimizde kalmaz ve karşımızdakine yansır. Yansıdığında bize sorular gelir, rahatsızlıklar oluşur, nihayetinde tepki gelir. Duygularımızı söylemezsek, karşımızdakinin rahatsızlıklarıyla karşı karşıya kalırız. Belirsizliğe sürüklenen sevgilimiz, eşimiz ne yapacağını bilemez bir halde olur. Kendini yeterince sevilmiyormuş, önemsenmiyormuş gibi hisseder; ancak bizden böyle bir söz duymaz. Duyguları, zihni birbirine girer.

Bu nedenle, karşımızdakine hissettiğimiz gibi davranmak önemlidir. Onu sevmediğimiz halde, onu kaybetmemek ya da onu kırmamak için seviyormuş gibi davranmak onun açısından adil bir davranış değildir. Çünkü onun yerinde biz olsak şahsımıza böyle davranılmasını istemeyiz. Birini sevmediğimiz halde neden kaybetmekten korkarız? İlişkilerimizi bazen karşımızdakine hissettiğimiz duygular nedeniyle değil, kendi psikolojik ihtiyaçlarımız nedeniyle yaşarız. Yalnızlık, kendine güven sorunu gibi psikolojik ihtiyaçlar karşımızdakine bir duygu hissetmesek de ilişki yaşamamıza, yaşadığımız ilişkinin bitmemesine neden olur.

Emek harcamak

İlişkiyle ilgili emek harcamak o ilişkiye verilen önemi, değeri gösterir. Emek harcamak, ilişkiyi yürütmek için harcanacak maddi ve manevi çabalardır. İlişkide harcadığımız emek oranında var oluruz,

o ilişkiye değer veririz. Sadece kendi isteklerimiz için değil, karşımızdakinin istekleri için de çabalamak maddi fedakârlıklara örnek olarak gösterilebilir.

Karşımızdakini anlamaya çalışmak, kendimizi değiştirmeye çalışmak, harcadığımız çabayı gösterir. Harcadığımız emek eşimizi, sevgilimizi ilişkiye bağlar. Çünkü kendini önemli, değerli hissettirir.

Anlamaya çalışmak

Karşımızdakini anlamaya çalışmak sadece sözlerini duymak, dinlemek sorunların ortadan kaldırılmasını sağlamak değildir.

İlişkilerimizde, karşımızdakini anlamaya çalışmak yerine sorunun halledilmesine odaklandığımız için sorunlar gerçek anlamda çözülmez. Çözülüyormuş gibi görünse de, gerçek tam bu değildir. Sorunu anlamak, soruna odaklanmayı gerekli kılar. Ancak eşimizin, sevgilimizin rahatsızlıklarını ya da beklentilerini anlamaya çalışmak onun duygularına odaklanmaktır. Soruna odaklanırsak sadece davranışımız değişir. Karşımızdakine odaklanmamız ise genellikle algımızı değiştirir. Bu durum pek çok sorunun ortaya çıkmadan çözülmesini sağlar.

Karşımızdakini, en çok âşık olduğumuz, onu önemsediğimiz, bağımlı olduğumuz ilişkilerde anlarız, anlamaya çalışırız. Ancak, bu tavrın tüm ilişkilerde yaşanması gerekir. Ne olursa olsun ilişkiye karşımızdakinin gözleriyle de bakabilmek, davranışlarımızı geliştirirken bu şekilde hareket etmek gerekir...

Zarar veren davranışlarımızı değiştirmeye çalışmak.

"Kimse için değişmem, değişemem, beni böyle kabul etsinler." sözünü mutlaka işitmiş hatta belki kullanmışsınızdır.

Bu söz, çevremiz tarafından da destek bulur. Özellikle de bizi seven, korumaya çalışan insanlar, ilişkide taviz olarak addedilecek davranışlardan kaçınmamız gerektiği tavsiyesinde bulunurlar. Onlara göre,

değişmek kendinden taviz vermektir. Bu yorumu yapanlar, davranış değişimini sadece o durum ve o kişi için görürler. Oysa ilişkide değişmesi talep edilenler zaten değişmesi gerekenlerdir. Bizde olan ve ilişkimize olumsuz yansıyan özelliklerimizdir. Değiştirmediğimiz sürece bize sorun çıkartacak davranışlardır.

Bu yorumu yapan pek çok kişi, bu yorumu, ilişki için doğru olanın bu davranış biçimi olduğundan mı yoksa kendi deneyimleri ve korkuları yüzünden mi yapmaktadır, bu nokta belirsizdir.

"Kimse için taviz verme şekerim!" diyenlerin bir kısmı, kendi hayatlarında da böyle davranırlar. İlişkilerine dahil olmamışlardır. Ya karşıdaki kişiyle rekabet ediyor ya da her an karşısındaki tarafından ezileceği kaygısıyla kendini korumaya çalışıyordur. Karşısındakine güvenmiyordur. Bunu söyleyen, ya geçmişte ilişki için fedakârlıkta bulunmuş ama öylece yüzüstü bırakılmış ve darbe yemiştir ya da bizi korumaya çalışan yakınımızdan biridir. Bizim yanımızda olmak, bize destek verdiğini göstermek için bu sözleri söylemektedir. Ancak bu düşünce ve davranış biçimi; ilişkilerde önemli sorunların ortaya çıkmasına ve bu sorunların çözülememesine neden olur.

Karşımızdakinin hassasiyetlerini anlamak, ona zarar veren, onun için önemli olan hususlarla ilgili davranışlarımızı değiştirmeye çalışmak, ona verilmiş bir taviz değildir. Bunu böyle algılamak, kendimizi ilişkiden korumaya çalıştığımızı ve birine güvenmekten, bağlanmaktan korktuğumuzu gösterir. Bu davranışları taviz olarak algıladığımızda, eşimiz, sevgilimiz bizim için güvenilmez, her an arkamızı korumak zorunda olduğumuz birisine dönüşür. Böyle bir ilişkide ancak alışveriş yapılır. Böyle bir ilişkide kadın-erkek ilişkisinden, sevgi ilişkisinden söz etmek mümkün değildir.

İlişkilerimizde birbirimizin hassasiyetleri yönünde değişim için çabalamamız gerekir. İlişkilerimiz, davranışlarımızı değiştirmeye yanaşmadığımız için biter. İki taraf da karşısındakinin duygularını anlamaz, anlasa da onun için bir şey yapmazsa o ilişkinin yürümesi zordur. Böyle bir ilişki iki yetişkinin rekabetine, savaşına dönüşür. İlişkide,

iki taraf da yorulur bu savaştan. Yaşanan her çatışma güvensizlik alanı doğurur.

İlişkilerimizde aynı yatağı, aynı evi paylaşsak da, bedenlerimiz birbirine değse de ruhlarımız ilişmeyebilir. Karşımızdakinin duygularına ulaşamayabiliriz. Böyle bir evliliğe, böyle bir ilişkiye güvenmek, aile olmak, çocuk yapmak, yarınlar için o kişiye güvenmek mümkün değildir.

"Herkes için değişmeye kalkarsak biz ne olacağız? Bizden eser kalmaz bir süre sonra" kaygısını güdenler, elbette ki boş bir kaygı gütmezler. İlişki içinde değişim, kişiliğinizde değil, davranışlarınızdadır. Eğer sizden tamamen değişmeniz isteniyorsa, karşınızdaki sizi değil, kafasındaki kişiyi sevmiştir. Kendi psikolojik ihtiyaçları yüzünden sizinle ilişki kurmuştur.

Davranışlarımızı değiştirmek çoğu zaman bizi zorlasa da, bunları değiştirmek elimizdedir. Kişiliğin geneline bakıldığında detay gibi görünen davranışlar ilişkinin seyri açısından çok önemli hale gelebilmektedir.

İlişkilerde bizden talep edilen davranış değişiklikleri her zaman bizim olumsuz davranış sergilememizden kaynaklanmaz. Davranışlarımızda karşımızdakine zarar verecek, kendini kötü hissettirecek durumlar söz konusu olmayabilir. Buna rağmen, bir değişim talebi geliyorsa, bu, karşımızdakinin kendi korku ve kaygılarının tatmin edilmesi yönünde bir taleptir.

Davranış değişiklikleri ilişki içinde bir dengeye kavuşmalıdır. Tek taraflı bir değişim olmamalıdır. Bu ilişkiyi sürdürülebilir noktada tutar. Aksi takdirde taraflardan birinin kendini geliştirmesi, olumsuz davranışları değiştirmesi ilişkinin yürümesini imkansız kılar. Çabalayan taraf "Ben çabalıyorum da o neden çabalamıyor?" serzenişiyle değil, ilişkiden karşısındakini kendini anlamaktan ve değiştirmekten kaçınmasından dolayı uzaklaşır. Çünkü değişime direnmenin nedeni kişinin kendini anlamaya direnmesinden kaynaklanır. Kendini anlamayan biri karşısındakini asla anlayamaz. Ne korkularını görür ne de kaygılarını. Bunların davranışlarına nasıl yansıdığını ve karşısındakine

kendini nasıl hissettirdiğini göremez. Kendini anlamaya çalışan biri iletişimlerinde anlaşılmayı hedeflemez, karşısındakinin kendini anlamasını ister. Kendini anlayabilen birine bir şekilde kendinizi anlatabilirsiniz çünkü. Kendini anlayan biri kendini anlamaktan kaçınan biriyle ilişkisinde; özgürlüğünü tehdit altında, yalnız, çaresiz, tıkanmış hisseder. Çözemediği bir sorunun ortasında kalmış gibidir.

Davranış değişimini, hatalı olan tarafın vermesi gereken bir ödün olarak algılamamak gerekir. Psikolojik sorunları olan birisiyle ilişki yaşamayı tercih eden kişi, o sorunların bir kısmını kabullenmeli ve onlarla yaşamayı öğrenmelidir. Karşısındaki de, onun rahatsızlıkları doğrultusunda davranışlarını değiştirmeye çalışmalıdır.

Görüldüğü gibi, davranış değişimi, taraflardan birisinin diğer taraf için yaptığı, yapacağı bir şey değil, iki kişinin bir ilişkiyi yürütebilmek için verdiği emektir, çabadır; iki tarafın birbirine daha fazla yakınlaşabilmek için verdiği mücadeledir. Bu nedenle karşıdaki kişi için davranışları değiştirmeye çalışmak, ilişkiye verilen değerin göstergesidir.

Davranışlarımızdan rahatsız olunduğunda ya da bizden talepte bulunulduğunda, tası tarağı toplayıp ilişkiden gitmeye çalışmak ya da rest çekip ilişkiyi bitirmek yerine, o ilişkinin daha iyi olması için tükenene kadar mücadele etmektir; emek harcamak.

Kendini anlatmaya çalışmak

İlişkide karşımızdakine zarar veren, kendini kötü hissettiren davranışlarımızı fark etmek ve değişmek için çaba harcayabilmek için karşımızdakinin böyle bir talebinin olması gerekir.

İlişkiye verilen değerin göstergelerinden biri de, ilişkideki rahatsızlıklarımızı söylemek, göstermek ve de beklentilerimizi anlatmaktır.

Bizim için önemli olmayan ilişkilerden bir şey beklemeyiz. Rahatsızlıklarımızı söylemeye gerek duymayız. Tepki göstermeyiz, taleplerde bulunmayız. Öfkelenmeyiz, kırılmayız, kızmayız. İlişkide taraflardan birisi talepte bulunmuyor, rahatsızlıklarını söylemiyor, tepki

göstermiyorsa ya gerçekten rahatsız olmuyor ve karşısındaki onun bütün beklentilerini karşılıyor, ona kendini hiç kötü hissettirmiyordur (ki böyle bir şey mümkün değildir) ya da karşısındakini kaybetmekten, rahatsızlıkları söylediğinde tepki görmekten, onun ilişkiyi kestirip atmasından korkuyordur ya da bir şey talep edecek kadar önemsemiyordur ilişkiyi; ihtiyaçlarını karşılıyordur ve işi bittiği zaman gidecektir... İş ilişkisinde bu tür davranışlar olabilir. Orada kazanmanız gereken bir para vardır. Karşınızdakinin size kapris gibi gelen davranışlarına, ona duyduğunuz ihtiyaç oranında katlanırsınız.

Neden yapılırsa yapılsın, kişinin ilişkiyle ilgili rahatsızlıklarını söylememesi, beklentileriyle ilgili talepte bulunmaması, eşine ya da sevgilisine kendini önemsiz hissettirir.

Sorumluluk almaktan, ilişkiye dahil olmaktan korktuğu için ilişkide geri durmaya çalışıyor olabilir ya da başkaca korkuları ya da kaygıları olabilir. Ancak, bunları söylememiz gerekir. Bu sorunları dile getirmezsek asla bilinmez. Tepki göstermediğimiz sürece karşımızdaki bizi anlamaz, bazen anlamak istemez, meselenin üstünü örter.

İlişkinin derinleşmesi, yakınlığın artması için, korkuları olan tarafın korkularını, kaygıları olan tarafın da endişelerini konuşması gerekir.

Konuşup anlatıldığında, bir geri bildirim alınmıyorsa kendimizi çekmememiz gerekir. Belki defalarca aynı konuyu konuşmak zorunda kalabiliriz. Ta ki karşımızdaki konuşmayı anlayıncaya ya da onun bizi anlamak istemediğinden emin oluncaya, tükeninceye kadar.

Reddedilme, anlaşılmama korkusu, tepki görmek, karşımızdakinin zorlandığı için ilişkiden gideceğiyle ilgili korkularımız yüzünden, ilişkide istemekten ya da rahatsızlığını duyduğumuz şeyleri söylemekten uzak duruyoruz.

İlişkide isteyen taraf olmak, talep eden taraf olmak, davranışlarla ilgili sorun çıkartan taraf olmak bizde eksiklik, değersizlik duygusu oluşturabilir. Bir de karşımızdaki beklentilerimizi anlamaya yanaşmazsa, önemsemezse kendimizi daha da kötü hissederiz. Eksiklik duygusu özgüven sorununa dönüşebilir içimizde. Bu duyguları hissetmemek için ilişki içinde açık olmamaya, rahatsızlıklarımızı,

beklentilerimizi söylememeye çalışırız. O görsün, anlasın, sorsun isteriz. Söylemeden anlaşılsın isteriz. Böyle davranarak kendimizi kötü hissetmekten korumuş oluruz, risk almamış oluruz. Tepki görüp, mücadele etmek zorunda kalmamış, reddedilme korkusu yaşamamış, onun, anlamaya çalışmayan, bencil davranışlarıyla karşılaşıp kendimizi eksik, değersiz hissetmemiş, kendimizi kötü hissetmemiş oluruz. Ancak, bu şekilde davranarak o ânı kurtarmışızdır sadece. Bu davranış sorun çözmez.

İlişkilerde sorunu ertelemek, sadece ertelemekle kalmaz; zaman ilerledikçe biz farkında olmadan ilişkiye bağlanmamıza da neden olur. İlişki zaman ilerledikçe derinleşir. Aylar, yıllar, söz, nişan, evlilik, bir çocuk, iki çocuk... Zaman ilerler, ilişki derinleşir gider. Bu yüzden, biz "Sorunu ilerde çözerim" dediğimizde, aslında sorunu derinleştirmiş oluruz. O andaki sorunlardan kaçmaya çalışmak, sorunumuzu çözmediği gibi artmasına da sebep olur.

Karşılaşacağımız tüm olumsuz duygulara rağmen kendimizi anlatmalı, bıkıp usanmamalıyız. Kendimiz için önemli olan sorunları konuşup, beklentilerimizi anlatmaya çalışmak o ilişkiye verdiğimiz değeri gösterir. Karşımızdaki "Ben senin beklentilerine cevap veremem, bunları değiştiremem, üzgünüm." diyorsa, duygularımız yoğunsa onu olduğu gibi kabul etmeye, rahatsızlıklarımızı bastırmaya çalışırız. Taleplerimiz bizim için çok önemliyse rahatsızlıklarımızın ardında durmaya çalışırız.

Ancak, kendimizi karşımızdakine en iyi şekilde anlatmak için mücadele etmemiz gerekir. Bütün bunları yaparken yaşadığımız kötü duygularla mücadele etmek de o ilişkiye verdiğimiz değerin göstergesidir.

Bizi kırmalarına izin vermek

Rahatsız olduğumuzda konuşmama, tepki göstermemenin önemli nedenlerinden biri de kırılma korkumuzdur. İlk bakışta bu duyguyu çok anlayamayız. Açıktan açığa hissedilen bir korku değildir. Beklentilerimizi, rahatsızlıklarımızı konuşmak; karşımızdakinin bizi önemsemesi

ve anlaması beklentisini oluşturur. Kendimizi ifade ettiğimizde önemsenmediğimizi, anlaşılmadığımızı, değer görmediğimizi hissetmek bizi kırar. Ve bu canımızı yakar, kendimizi kötü hissettirir.

Kırılma korkumuz bizi iki farklı davranışa götürebilir: Bunlardan biri, kırılmak yerine öfkelenmektir. Rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi konuşuruz, gösteririz; ancak karşımızdakini kaybetmek ve kendimizi kötü hissetmek istemediğimiz için, içimizdeki kırgınlık öfkeye dönüşür.

Öfke, başka duyguların yerine ikame duygu olarak ortaya çıkar çoğu zaman. İkinci davranış biçimi de kırgınlıktır. Bu bizi hem incitir hem de ilişkiden geri çeker. Kırılmanın iç üzüntüsünü ve ilişkiyi kaybetme durumunu yaşamamak için ilişkideki rahatsızlıklarımızı ve beklentilerimizi paylaşmayız.

Kişilerin duygularını paylaşmaktan kaçınmalarına gerekçe olarak sunduğu iki korku; karşısındakini kırmak ve kendisinin kırılmasından korkmaktır. Eşimize, sevgilimize karşı hissettiğimiz duyguların azalmasıyla ilgili hislerimizi onu kırma korkusuyla anlatmazken; rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi ifade etmekten kaçınmanın sebebi çoğu zaman kendimizin kırılmasından korkmamaktır. Bu nedenle, ilişkimizde karşı tarafı kırmak, kaybetmek pahasına nasıl açık olmak durumundaysak ve bunu karşımızdakine verdiğimiz değer adına yapmak zorundaysak, dürüst olmak zorundaysak, aynı şekilde kendi duygularımızla ilgili de bu davranışı sergilemeli, kırılmamıza izin vermeliyiz. İlişkiyi kaybetme korkusunu göze alarak sergileyeceğimiz bu davranış kalıpları, karşımızdakine ve en önemlisi kendimize verdiğimiz değerin göstergesidir.

İlişkide açık olmayı sağlayan ve güven oluşturan; takdir etmek, övmek, hediye almak, özel günleri hatırlamak gibi davranışlar ilişkinin seyri açısından çok daha önemlidir. Bu tutumlar karşımızdakini gerçekten önemsediğimizin göstergesidir. Çünkü kendi duygularımızı değil, karşımızdakinin duygularını önemsemiş; kendi korkularımızı, kaygılarımızı ilişkiye yansıtmamışızdır.

Karşı tarafa bağlıyken ya da kırmaktan korkuyorken, sanki hiç ayrılmayacakmışsınız gibi gelse de her ilişkinin tükeneceği zamanlar vardır. Duygular gösterilmediğinde ve yolun sonuna gelindiğinde, duygular ilişkinin bittiği anda ortaya çıktığında ilişki için bir şey yapılması mümkün olmaz. O güne kadar sorunlar ertelenir, konuşulmaz ve kişi ilişkinin bitişiyle burun buruna gelir. Bu, gerçek bir travmadır, gerçek bir şoktur. Kişide derin bir güvensizlik duygusu oluşturur ve hayatındaki hiç kimseye bir daha güvenmez. Böylesi bir güvensizlik durumunu hiç kimseye yaşatmamalıyız. Bu nedenle ilişkide duygularımızın azalışını, rahatsızlıkları ve beklentileri karşımızdakine aktarmalıyız. İlişkinin başından sonuna kadar susup, en sonunda tükendikten sonra "Ben gidiyorum." demek, hem ilişki içinde olduğumuz kişide hem de o kişinin diğer insanlara bakışında güvensizlik yaratır.

Bizi sadece sevdiklerimiz kırar. Eğer kırmalarına fırsat tanımıyorsak, onlara kendimizi açmıyor, rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi ifade etmiyorsak; gerekçesi hangi korku ya da kaygı olursa olsun karşımızdakinin duygularına değer vermiyoruz demektir. Bu karşımızdakini önemsemediğimizi, ona değer vermediğimizi gösterir.

Tükeninceye kadar mücadele etmek

Karşımızdakine verilen değerin bir başka göstergesi de, duyguların anlatılması ve karşı tarafı anlamaya dair sabır göstermektir. Zorlandığımız zamanlarda ilişkiden kaçmak yerine, sabır gösterip kendimizi anlatmaya çalışmak, karşı tarafı anlamaya çalışmak karşımızdakinin bizim için önemli, değerli olduğunu gösterir. Yeteri kadar emek harcamadığımızda ilişkiye yeniden geri döneriz. Çünkü, duygularımız tükenmemiştir. Yeteri kadar emek harcamak duygularımızın bitmesine sebep olur. Tüm çabamıza rağmen sorunları aşamıyorsak ve artık aşılamayacağına inanmışsak geri dönmeyiz. Duygularımız bitmemişse ve ayrılmışsak, bir süre sonra kestirip attığımız için pişman oluruz.

-Bakın, kendinizi kötü hissettiğinizi görüyorum, bunu hissediyorum. İçinde bulunduğunuz durum gerçekten de çok rahatsız edici. Eşinizin hayatında başka bir kadın var ve bunu öğrendiniz. Gizli kameraya alınmış görüntüleri izlediğinizi, bunları gördükten sonra bu evliliği sürdüremeyeceğinizi söylüyorsunuz. Bunu anlıyorum. Ama bakın, konuşmanın başından beri sizi dinliyorum. Eşinizi hâlâ sevdiğinizi söylüyorsunuz. Bence boşanma kararı için erken. Biraz daha beklemenizi, daha sonra karar almanızı tavsiye ederim. İçimizde ona dair duygular varken ilişkiyle ilgili karar almak ve uygulamak, sonrasında çok ağır yükler oluşturur üstümüzde. Kendimizi suçlarız, dönmek isteriz ama dönemeyiz, korkularımız, kaygılarımız devreye girer. Daha sıkıntılı bir süreç başlar. O yüzden ben, kişilerin duyguları tükenmeden ilişkilerin bitirilmesini tavsiye etmem.

Ne var ki, onun düşüncelerini gözden geçirmeye tahammülü yoktu.

-Hayır, ben boşanmak istiyorum. İçimdeki bu duygularla ilişkiyi yürütemem!

-Anlıyorum sizi. Boşanma kararını kimse elinizden alamaz. Sadece bu görüşmelere biraz fırsat verin. Evliliğinizi sürdürün demiyorum, bu konuda karar sizin zaten. Ne zaman isterseniz bu kararı uygularsınız; benim ki, fark ettiğim hususlarla ilgili bir tavsiye. Bu süreç sizin belirlediğiniz şekilde devam ederse daha fazla sorun yaşayacağınızdan, kendinizi daha mutsuz hissedeceğinizden endişeliyim.

Çelişkileri yüzünden belli oluyordu.

-Daha ne kadar bekleyeceğim ki? Kaç aydır hayatında bu kadın var? İlk öğrendiğimde bitireceğim dedi, hâlâ devam ediyor. İkinci kez bir araya geldiklerini benim bilmediğimi zannediyor, yoruldum artık!

-Sizi anlıyorum. Israr etmeyeceğim. Nasıl istiyorsanız o şekilde hareket edin. Sadece bir örnek vermek istiyorum: Bir buçuk yıldır psikolojik destek verdiğim bir çift var. İlk geldiklerinde kadın boşanmak istediğini söylemişti. Kafası çok karışıktı. Eşi ilişkide sorumluluk alabilen birisi değildi. Ailenin ihtiyaçlarıyla ilgili hemen hemen

hiçbir şey yapmıyordu. Ama kadın eşinin zayıflığından, güçsüzlüğünden yorulmuştu. Konuşmadığından, duygularını paylaşmadığından şikâyet ediyordu. Eşinin arkadaşlarının olmamasından, insan içine çıkmamasından, arkadaş toplantılarında kendini ifade edememesinden yakınıyordu. Ona güvenmediğini söylüyordu. "Böyle birisine hayatımı nasıl emanet edebilirim, o da oğlum gibi ikinci bir çocuk evde benim için, ona karşı bir şey hissedemiyorum ama pişman olmaktan da korkuyorum." diyordu. Boşanmaya hazır değildi. Boşanmayı ertelemesini tavsiye ettim. O eşiyle bir arada yaşamak istemediğini söyledi. Altı ay kadar ayrı yaşadılar. Sonrasında kadın tekrar denemek istedi. Duygularını kısmen de olsa yeniden canlandığını söyledi. Bir yıl kadar tekrar birlikte yaşadılar. Bu arada görüşmelerimiz devam etti. Dün onunla görüştüm. Boşanma kararı almıştı. Benim bir buçuk yıl önce gördüğüm kadın değildi sanki. Eşini tanımış, kişiliğini, ne hissettiğini anlamıştı. Gözlerinde hiçbir duygu belirtisi kalmamıştı, Her şey bitmişti. Bir yıl kendini ona anlatmış, hissettiği duygularla ilgili sorunların çözümünü beklemişti. Ama eşi yanaşmamıştı. Destek alsa da, kendisinin sorunları olduğunu düşünmüyordu. Bu yüzden hiçbir ilerleme sağlanamadı. Eşine bağımlı olduğunun farkında değildi, bunu kabullenmiyordu. Kadın eşine kendini anlatmaktan, içinde yaşadığı o güvensizliği, çaresizliği ifade etmekten yorulmuştu. Bu ilişki bittiğinde onda kalacak olan sadece anılar ve üzüntü olacak. Geride, soru işaretleri, kafa karışıklığı kalmayacak. İlişki için yeteri kadar çaba harcamadığımızda, karşımızdakinin bizi kırmasına izin vermediğimizde zihin sürekli geri dönüş yapar. Mutsuz olduğumuz, kendimizi yalnız hissettiğimiz her an zihin geriye döner. Karar verip ayrılsak da, duygularımız bizimle devam eder. Aslında hiç ayrılmamış oluruz, bu durum sonraki ilişkilerimizi de etkiler. Hiçbir ilişkiye kendimizi veremeyiz. Geçmişle ilgili beklenti, kıyas ve benzeri pek çok husus sorun olarak yeni ilişkimizin karşısına çıkar. Ben duygularınızın tükenmediğini görüyorum. Ama siz bilirsiniz tabii. Bu sizin hayatınız, sizin evliliğiniz..."

Zorlanma durumlarında kaçınmamız, karşımızdakinin bizim için önemli olmamasından değil, kendimizi kötü hissetmekten kaçıştır, ancak bu durum karşımızdakine böyle yansımaz. Zorlandığımız

zamanlarda kaçınmak ona kendisini önemsiz, değersiz hissettirir. Bu davranışımızın sebebi karşımızdakinin ilişki içindeki zayıf duruşundan, bu duruşun bize kendimizi suçlu hissettirmesinden de kaynaklanabilir. Başka bir sebebi ise, zorluklarla mücadele edemeyen, istenilmediği duygusuyla baş edemeyen, karşısındakine yalvaran birisi gibi görülmekten korkmamızdır.

İlişkiye değer vermek; kestirip atmak, hemen yorulup kenara çekilmek yerine, sorunları konuşmak, sorunları; duygularımız tükeninceye kadar, karşımızdakinin bizi gerçekten anlamak istemediğini, değişmeyeceğini anlayıncaya, bu konuda içsel bir emin olma duygusu oluşuncaya kadar uğraşmaktır. Ne yaparsak yapalım, ilişkinin toparlanmayacağına dair içimizde kesin bir kanaat, bir duygu oluşuncaya kadar ilişkide kalmak ve emek harcamaktır.

Tükenmek karşılıklı bir duygu olarak yaşanır ilişkide. Sadece siz emek harcadığınız, tükendiğiniz için ilişkiyi bitirmek ben odaklı bir davranıştır. Sizin gösterdiğiniz mücadeleyi karşınızdaki zayıflık olarak algılamış olabilir. Tepkinizi yeterince gösterememiş olabilirsiniz. Kaybetme korkunuzu fark etmemiş olabilirsiniz ve bu korku, duygularınızı yeterince aktaramamanıza yol açmış olabilir. Bu korku nedeniyle sergilediğiniz davranışları sabretmek olarak görmüş olabilirsiniz. Ve sabrınız, enerjiniz tükendiğinde de, onun gerçekten değişmeyeceğine kanaat getirdiğinizde ilişkiden gitmek isteyebilirsiniz. Böyle bir durumda, duygularınız tükenmiş olsa da, karşınızdaki ayrılmak istemez de, mücadele etmek isterse bu fırsatı ona vermelisiniz. Bu fırsatı ona tanımamanız onun ne hissettiğini önemsemediğinizi gösterir.

Sizin verdiğiniz mücadelenin benzerini onun da verme hakkı vardır. Kendini değiştirmeye çalışmak, kendini size anlatmaya çalışmak, ilişkisini kurtarmaya çalışma hakkı olmalıdır. Bu hakkın kişiye verilmemesi o kişinin ilişkide varlığının kabul edilmemesidir.

Karşımızdakinin mücadelesi bizim duygularımızı değiştirmeyebilir. İlişkinin kurtarılmasını sağlamayabilir. Biz ona bu fırsatı vererek bir taahhüt altına girmiş olmayız. Bizim bu fırsatı ona veriyor oluşu-

muz, onun mücadele ediyor, çabalıyor olması bizim duygularımızın değişmesini zorunlu kılmaz.

O, "Ben şu kadar değiştim, sen ne dersen onları yaptım, onca mücadele ettim neden beni sevmiyorsun, neden duyguların değişmiyor?" diye sizi suçlayamaz. Siz ona sadece ilişkisini toparlama fırsatı tanıdınız. Duygularsa kişilerin iradeleriyle şekillenecek bir şey değildir.

"Canı yanmayacak mı bu fırsatı ona verdiğimizde? Umutlanacak, daha çok uğraşacak, kendini daha kötü hissetmeyecek mi? Böyle bir yola başvurup neden onu daha çok üzelim?" soruları anlamsız, gereksiz sorular değildir. Ancak şunu unutmamak gerekir: Bizim duygumuz tükenmişse de, karşımızdakinin duyguları devam ediyor olabilir. Bizim duygularımızın tükenmesi nasıl ki harcadığımız emeğin, çabanın ardından oluşmuşsa aynı durum karşımızdaki için de geçerlidir. O da içindeki duyguları tüketinceye kadar emek harcamadığında duygularını içinde bitiremez, ilişkiden gerçek anlamda kopamaz. Bu yüzden ona verilecek olan fırsat onun kendi içini tüketmesiyle ilgili bir fırsattır. Bu can yakar. Onun kendini daha kötü hissetmesine neden olur; ancak ilişkileri başka türlü bitiremeyiz. İlişkiye asılı kalarak yaşamaya devam ederiz. Ona bu fırsatı vermek kendimiz için değil, onun kendini tüketmesiyle ilgili olarak gereklidir. Ta ki o gidinceye kadar, eğer duygularımız değişmiyorsa.

Fırsat isteyen eşimiz, sevgilimiz, zamanında bizim çağrılarımıza kulak vermeyip ilişkinin tükenmesine göz yumarken şimdi bu talebi dile getirmesinin nedeni nedir?

Bizi gerçekten seviyorsa, şikâyetlerimizi, taleplerimizi dile getirirken neden hislerimizi önemsemedi? Bizi niçin duymadı?

Biz tükendiğimizde ve ayrılık kararı aldığımızda fırsat isteyip çabalamaya çalışmasının anlamı nedir?

Gerçekten bizi sevdiği için mi yoksa kaybetmek istemediği için mi bu fırsatı bizden istedi?

Biz onun zihninde, duygu dünyasında sevilen, değer gören biri miyiz yoksa yokluğunun istenmediği bir eşya mı?

Bu soruları sormak durumu ciddiye almaktır. Bu soruları gerçek anlamda sorabilirsek, cevabı gelmeden kolay kolay ilişkiye geri dönemeyiz. Bu, çoğu zaman mümkün olmaz. Çünkü kişi çaba göstermeye çalışsa da kendini tanımadığı için, duygularını bilmediği için bunu ifade edemez. Özeleştiri yapmak istese de bilmediği için beceremez.

Kaldı ki, çoğu zaman bu süreç yaşanmaz ilişkide. Çünkü, ilişkiden beklentimizi karşılayamadığımızda canımızın acısına dayanamayıp hemen ayrılan bizler, yine acıya dayanamayıp hemen hayatımıza birisini almaya çalışırız. Karşımızdaki bir şeyleri fark etmiş olsa bile, hayatımızda biri vardır artık ve ilişki geri dönülemez bir sürece girmiştir. Geri dönmeye kalkıldığında ise, her şey alt üst olur, karmakarışık bir hal alır.

Kaybetme korkusu yüzünden birini hayatımızda tutmak ile sevdiğimiz için hayatımızda tutmak farklıdır. Her ikisinde de onu istiyor olsak da, karşımızdakine ve bize farklı duygular hissettirir.

Hiçbirimiz, hiç kimsenin, bizimle kaybetme korkusu yüzünden ilişki yaşamasını istemeyiz. Çünkü, kaybetmek istemeyen bizi değil kendini sevmektedir, bizi değil kendini önemsemektedir. Ona fırsat vermiş olsak da yukarıdaki sorular, yorumlar içimizde susmak bilmez. İçimizdeki güvensizlik ortadan kalkmaz.

Sonuçta, duygularımız değişmezse karşımızdaki bir süre sonra yorulacaktır. Ve tükenecektir. Ve gidecektir. Giderken de gözü arkada kalmayacaktır.

Bu nedenle bizim içimizde "Yapacağım her şeyi yaptım. Artık yapacak bir şeyim kalmadı." hissinin oluşması, ilişkinin bittiğini göstermez. Duygularımızı hissedemiyor olmamız onların olmadığını göstermez. Kırgınlıkların, kızgınlıkların ardına itilmiş duyguları göremeyiz. Karşımızdakinin gerçekten bizi anladığını, bunun için çabaladığını gördüğümüzde, duygularımızla bizim aramızdaki engel ortadan kalkar. Karşımızdakinin ilişkiyi kurtarmasına fırsat tanımadan ilişki tamamen bitirilmemelidir...

Müzik değiştiğinde, dans da değişir.

Japon atasözü

TARTIŞMA

Tartışmaktan korkmayın

Kimimiz tartışmaktan korkar. Tartışma ânı yoğun gerginliğin yaşandığı, tepkilerin sertleştiği bir andır. Tartışma esnasında, zarar görmekten, karşımızdakinin bize zarar vermesinden korkarız. Kontrolümüzü kaybetmekten, karşımızdakinin gösterdiği tepkilerin altında kalıp ezilmekten, zayıf duruma düşmekten korkarız. Bu endişe ve korku tartışmalardan, gerginlikten kaçınmamıza yol açar. Tüm korku ve endişelerin içinde, ilişkiyi, "karşımızdakini kaybetme korkusu" en derin korkumuzdur. Kaybetme korkusu temel korkudur. Başka korkularla maskelenerek kendini gösterir çoğu zaman ve açıkça hissedilmez.

Tartışmadan, gerginlik durumlarından özellikle endişe ederiz. Her gerginlik, tartışma durumu kişilerin ilişkiyle ilgili tavır koyduğu, gerekirse ilişkiyi kesip atacak kadar sertleştiği durumlardır. Bu nedenle kaybetme korkusu yoğun olanlar bu durumlardan özellikle kaçınır. Gerginlik çıkartacak tüm sorunlardan kaçınırlar. Korkuyu yaşamamak için rahatsızlıklarından, beklentilerinden vazgeçerler.

Tartışmaktan korkmak, çekinmek çok eskilere, çocukluk dönemimize uzanır. Aile içindeki kavgalarda kendimizi güvensiz ortamda hissederiz. Onlara bağımlıyızdır. Onlarsız bir yaşam bizim için o yaşlarda mümkün değildir. Bu nedenle onları kaybetme korkusunu yoğun bir şekilde yaşarız. Hepimizin anne babamızı kaybetmeyle ilgili korkuları vardır, geçmişte bir dönemde bu korkuları yoğun yaşamışızdır. Bu nedenle onların tartışmalarından hoşlanmayız.

Tartışma sağlıklı bir ilişki yaratır

Yetişkin kadın-erkek ilişkilerinde tartışma, ilişkinin sıhhatli olduğunun göstergelerinden biridir. Tartışmanın yokluğu o ilişkide bir sorun olduğunu gösterir genellikle. Tartışma, kavga yoksa ya sorunlar konuşulmuş, çözülmüştür ya da sorunların üstü örtülüyordur.

Tartışmayla ilgili genel kanaat olumlu değildir. Bir ilişkide tartışma varsa, o ilişki sorunludur. İyi ilişki kavga edilmeyen ilişkidir. Çevremizdeki insanlar ilişkilerimizle ilgili yorum yaparken tartışıp tartışmadığımıza bakarak karar verir çoğu zaman. İdeal ilişki; tartışmasız, iki tarafın birbirini çok iyi anladığı, dinlediği, birbirine saygı gösterdiği, birbirinin hassasiyetlerini önemsediği, iki tarafın da birbirini kırmadığı, üzmediği bir ilişki olarak düşünürler. Ancak, ne yazık ki böyle bir ilişki yoktur.

İki farklı insanın, hatta farklı cinsin bir araya gelmesinden bahsediyorsanız çatışma kaçınılmazdır. Birbirini tanımayan iki kişinin birbirini kırması, üzmesi kaçınılmazdır. Karşıdakini kırmadan onu tanıyamayız. Karşımızdakini tanımak, tepki gösterdiğinde, kızdığında, kırıldığında, incindiğinde görmekle mümkündür. Karşımızdakinin kırıldığını sözlerinden değil, davranışlarından anlarız. Karşıdaki kişinin "Sana çok kırıldım." sözü sadece sözdür; ancak duygu aktarımında yeterli değildir. Duygular görülmediği sürece de, karşımızdakini gerçek anlamda tanıyamayız. Duyguların ortaya çıktığı anlar da ilişkide krizin, gerginliğin ortaya çıktığı durumlardır. İçimizdeki duyguyu açıkça yaşadığımız anlardır. Ne zaman duygular sözden çıkar yaşanır olur, karşımızdaki bizi o zaman tanır; yaşayarak tanıma ya da tecrübe dediğimiz şeydir bu.

Tartışmaktan kaçınmak

Tartışmaktan kaçınmamak gerekir. İlişkinin başlangıç dönemlerindeki tartışmalar kişilerin birbirlerini tanımalarını sağlar. Kiminle ilişki yaşarsak yaşayalım, tartışmalar yaşanacaktır. "Elin iyisi yok."

sözü bunu işaret eder. Karşımızdakinin kötü biri olmasından değil, birisiyle birlikte olmamızın getirdiği zorluklar üretir tartışmaları. Ancak tartışmalar, başladığı sıklıkta ve şiddette devam ediyorsa, sürekli olarak taraflardan sadece birisi tartışma çıkartıyorsa bu ilişkideki tartışmalar normal değildir ve problemlidir.

Tartışma ilişkinin aynasıdır

Tartışmanın kendisi değil de, tartışmanın şekli, sıklığı o ilişkideki sorunu gösterir. İlişkinin nasıl bir ilişki olduğunu, ne kadar derin, ne kadar iyi bir ilişki olduğunu ilişkideki gerginlik ve kavga anlarından anlarız.

İlişkinin başlangıcından itibaren, tartışmalar başladığı sıklıkta ve şiddette devam ediyorsa, aradan aylar, hatta yıllar geçmesine rağmen, aynı şekilde devam diyorsa iki taraf da davranışlarını karşısındakinin beklentileri doğrultusunda değiştirmeye karşı direniyordur. Bu durum tartışmalara sebep olur.

Tartışmalarda yaşadığımız sorunlar, genellikle birkaç konu etrafında kümelenir. Çok fazla tartışma konusu yoktur. Tartışmalar bizi diğerlerinden ayıran hassas yönlerimiz sebebiyle ortaya çıkar. Tartışmalarda yaşanan olaylar farklı olsa da, kişilik yapımızın bir özelliğine gönderme yapar.

Tartışmalar karşılıklı oluyor (sürekli tek tarafın çıkarmadığı, karşılıklı olarak başlatılan tartışmalar); ancak seyrekleşmesine rağmen şiddeti düşmüyorsa, bu durum kişilerin duygusal taleplerinden vazgeçtiklerini gösterir. Sorun çıkmasın diye sorunun üstü kapanmıştır. Tartışmaların sıklığı aynı olsa da şiddetin düşmesi, ilişkide tarafların karşı tarafı anlamaya çalıştıklarının, ilişkinin sağlıklı bir seyir izlediğinin göstergesidir.

Taraflardan birisi sürekli sorun çıkartıyor, tartışmaların sıklığında ve şiddetinde azalma olmuyorsa ya tartışmayı çıkaranın ya da karşısındakinin ilişkiyi yaşama biçiminde bir sorun vardır.

İlişkide hiç tartışma yaşanmıyorsa, taraflar birbirlerini tanımıyor demektir. İlişkinin gücü test edilmemiştir, dağılması kolay olur.

Tartışma sırasında davranışlar önemlidir. Kişilerin ilişkiyi nasıl yaşadığının en önemli göstergesi tartışma anında nasıl davrandıklarıdır. Kişi, tartışma anında siniyor mu, karşı tarafı suçlayan davranışlar mı sergiliyor, hakaret, şiddet, tehdit gibi zarar verici davranışları var mı?

Bu soruların cevapları kişilerin benmerkezci davranışlarının yoğunluğunu, kendini ifade düzeyini, karşısındakine verdiği değeri gösterir.

Tartışmanın kendisi zarar vermez, ancak hakaret, aşağılama, şiddet, suçlama, yargılama gibi davranışlar sorun oluşturur. Bu davranışlar tartışma sonrasında da kişi üzerindeki etkisini devam ettirir.

Tartışma esnasında duygular söylenmişse, tartışma sonrasında karşımızdaki söylediğimiz duygularımızı düşünür. Hakaret eder, aşağılar, şiddet kullanırsak bunları da düşünür. Bu davranışları her hatırladığında kendini kötü hisseder. Tartışma esnasında ne ekersek, tartışma sonrasında da onu biçeriz. Duygularımızın önemsenmesini istiyorsak duygularımızı ifade etmeli, onları göstermeye çalışmalıyız. Aksi durumda, bu hem kendimizi yeterince anlatamamaya hem de sorunun derinleşmesine sebep olacaktır.

İlişkideki temel sorunların nedenini, ilişkinin ne kadar paylaşıma açık olduğunu, ayrılığa ne kadar yakın olduğunu, çözümün nerelerde aranabileceğini tartışma esnasında yakalarsınız. Bu nedenle psikoterapistler, evli çiftlerin yanlarındaki tartışmalarına müdahale etmez, onları izler, tartışma sırasındaki davranışlarını gözleyerek ilişkideki genel tutumları hakkında fikir edinmeye çalışırlar. Tartışma anları kişilerin karşı tarafa ne kadar değer verdiğinin, önemsendiğinin görüldüğü yerdir. Karşımızdakini önemsiyorsak, değer veriyorsak onu incitecek davranışlardan uzak durmaya çalışırız. Karşımızdakinin duygularını düşünerek hareket ederiz. Sevdiğimiz kendimiz miyiz yoksa karşımızdaki mi? Bunu en açık şekilde tartışma anlarında görürüz. Romantizm, övgü, takdir, iltifat, karşımızdaki için maddi ve manevi

emek harcamak tek başına ilişkiye değer verdiğimizi göstermez. Karşımızdakine duygularımızın olduğunu gösterir, ancak değer verdiğimizi göstermez. Karşımızdakine verdiğimiz değerin en önemli göstergesi tartışma esnasında nasıl davrandığımızdır. Onu kırıyor muyuz? Ona zarar veriyor muyuz? Küfür, hakaret, tehdit, şiddet, onu bastırmaya, kısıtlamaya çalışmak gibi davranışlarımız var mı?

Tartışmayı konuşmak

Tartışmayı konuşmak, ilişkiyi "daha paylaşımlı bir ilişki" yapmanın en önemli yollarından biridir. Tartışma sonrası, aradan zaman geçtikten ve kişiler sakinleştikten sonra tartışma sürecini konuşmak, ilişkideki temel sorunların yapısı, çözümü hakkında ipuçları verir.

Tartışma sonrasında aynı sorunları yaşamamak için konuları tekrar açmaktan kaçarız. Tartışmanın gerginliği, yarattığı olumsuz durum bundan kaçınmamıza neden olur. Tartışmaların üstüne konuşulmazsa karşımızdakini tanımaz, sadece kabulleniriz. Bu durum benzer tartışmaların farklı konularla tekrar tekrar yapılması demektir. Örneğin taraflardan birisinin özeleştiri yapamama sorunu varsa, ilişkideki sorunları algılamakta zorluk çekecektir. Karşısındaki kendini yeterince ifade edemezse, rahatsız olduğu davranışlar tekrar edecektir.

Kabullenmek ile karşımızdakini tanımak farklıdır. Kabullenmemiz sorunun hallolduğunu göstermezken; tanımak, tanıdığımız oranda davranışlarımıza yansıtarak yanlış anlamaları, güvensizlikleri ortadan kaldırır.

Tartışma sonrasında tartışma üzerine konuşulmadığında, kişiler birbirini tam olarak anlayamazlar. Tartışma bitmiştir, ama karşıdakinin içinde ne olup bitmektedir, tartışmayı nasıl değerlendirmiştir, ne düşünmektedir, ne hissetmektedir, tartışma onun dünyasında nasıl algılanmıştır, ilişkiye ait nasıl bir algı oluşturmuştur, karşısındakinin hassasiyeti anlaşılmış mıdır? Buna benzer pek çok soru içimizde dönüp durur.

Tartışma anındaki gerginlik, sorunun konuşulmasına engel olur. Sakinleştiğimizde kendimizi hissettiğimiz, düşündüğümüz gibi ifade edebiliriz, karşımızdakini dinleyebiliriz, anlarız. Tartışmada gerginliğin ilk alevlendiği an taraflardan birisinin kendisini önemsiz, değersiz hissettiği andır. Tepki genelde öfkeyle, sinirlenmeyle gelir. O anda karşımızdakinin ne hissettiğini, ne düşündüğünü önemsemeyiz. Bu esnada kendimizi de anlatamaz hale geliriz.

Davranışlarımız, bize hissettirilen önemsizlik, değersizlik duygusunu yok etmek içindir, enerjimizi buraya harcarız. Düşünce, duygu hepsi ortadan kalkar, içimizdeki o değersizlik duygusundan kurtulmaya çalışırız. Karşımızdakini kırarız, suçlarız, yargılarız. Karşımızdakinin altında kalmamaya çalışıyoruz gibi görünse de, bu davranışların sebebi içimizde yaşadığımız "önemsizlik, değersizlik" duygusudur. Karşımızdaki her sözüyle, davranışıyla bize bunu hissettirir ve bu duygu bize kendimizi kötü hissettirir. Gösterdiğimiz tepkiye savunma geldiğinde ise daha da geriliriz. Kendimizi daha önemsiz, daha değersiz hissederiz ve daha tepkisel davranırız.

Bu andan sonra tartışma kilitlenir. İki taraf birbirini dinlemekten kopar, anlaşılmadığı duygusunun içine gömülür. Kendini karşısındakine ezdirmeyerek korumaya çalışır. Bu durumda hiçbir sorun konuşulamaz. Bu nedenle sorun, asıl tartışmadan sonra konuşulabilir hale gelir. Bu dönemde kendini kontrol etmek daha mümkündür. İki taraf birbirini görmüştür; kim, olaya nasıl bakıyor belirlenmiştir. Birbirlerini gördükleri için güvenlik alanı oluşmuştur. Tartışmanın ardından, sorunu ve tartışmanın kendisini konuşmak zaman zaman tansiyonu yükseltse de, ilk seviyesine çıkmaz. Karşımızdaki için "Hâlâ aynı şeklide düşünüyor!" der ve susarız ya da kızıp konuyu kapatırız; ama ilk tartışma ânındaki seviyeye çıkmayız.

Konuşmanın sürdürülebilir olması karşımızdakini anlama fırsatı verir bize. Anlamak istemesek de, konuştukça durumun farklı boyutlarını görürüz. Zaman ilerledikçe karşımızdaki rahatlar, telaşı azalır, kendini daha iyi anlatır; biz görmediğimiz yerleri görmeye başlarız, anlama eşiğimiz artar. Anladıkça sakinleşiriz.

Tartışma ânını konuşmak

-Ben, geçen hafta çok rahatsız oldum ve hafta boyunca kendimi kötü hissettim. Ayşe Hanım... Bir yıldan fazla oldu birlikte grup terapideyiz. Ben hiç size "kocanı aldattın" dedim mi?

Ayşe yerinden hışımla kalktı.

-Sen kim oluyorsun da, böyle bir söz ediyorsun! Herkesin ortasında bu sözü nasıl söylersin! Bu gruba ait olmayan, gruba yeni katılan birisinin yanında bu sözü nasıl söylersin! Benim aile hayatımı nasıl riske atarsın! Bu ne çirkin bir davranış! Eğer bu duyulursa ve aile ilişkilerim tehlikeye girerse bunu sana çok ağır ödetirim, yaşatmam seni bilesin!

Ayşe bağırmaya devam etti. Ortalık buz kesmişti. Kimse ne söyleyeceğini bilmiyordu. Ayşe yerinden kalkmaya yeltendi, terapist müdahale etti.

-Ayşe Hanım... Lütfen yerinize oturun. Bunu konuşmamız gerek. Çok sert tepki gösteriyorsunuz.

Ayşe daha da sinirlendi.

-Ne demek sert tepki gösteriyorsunuz! Aile hayatım söz konusu burada, siz de anlamıyorsunuz bunu! Gruba yeni gelmiş birisi var ve onu tanımıyoruz. Daha önce de gruba gelenler oldu ve gittiler. Burada paylaştıklarımızın dışarı çıkmadığını nereden bileceğim ben! Hem bu yeni üyeyle dışarıda tanışıklığımız var. Benim aile hayatım söz konusu. Çoluğum çocuğum var, hiç kimsenin benim ailemle oynamasına izin vermem! Bu ne adice bir davranış! Lanet olsun! Doktor olmak bir işe yaramıyor demek ki! Ben bu sözü hak edecek ne yaptım!

Ortam daha da gerildi.

-Tamam, Ayşe Hanım, lütfen sakinleşin. Burak, geçen hafta sizin ona yaptığınız eleştirilerden çok rahatsız oldu. Rahatsızlığını anlatmaya çalıştı ama kendini ifade edemediği için bu tutumu geliştirdi ve sizin ne hissedeceğinizi düşünmedi. Eminim sizin bu sıkıntıya düşeceğinizi tahmin etseydi böyle davranmazdı.

Ayşe'nin tansiyonu düşürmeye hiç niyeti yoktu. Öfkesi dinmek bilmiyordu.

-Ben bu şekilde davranmayı hak edecek ne yaptım ya! Kendi düşüncelerimi söyledim. Ben çıkıp bir sigara içmek istiyorum, bana biraz izin verin lütfen.

Ayşe çıktıktan sonra grup sessizliğe büründü. Hiç kimse bir şey söylemiyordu. Ayşe birkaç dakika sonra odaya geldi.

-Sen ne yaptığının farkında değilsin! Bitiririm seni anladın mı! Senin benim aile hayatımla oynamaya ne hakkın var!

Gruptaki hiç kimse Ayşe'nin bu tepkilerine anlam veremiyordu. Evet, Burak, geçen hafta Ayşe'nin kendini suçlu hissettirmesine tepki göstermek için onun en hassas olduğu yeri kullanmıştı ama aylardır zaten grupta konuşulan bir meseleyle ilgili bu kadar çok tepki verilmesi çok anlaşılır durmuyordu. Gruba daha önce de başkaları katılmıştı, onlar varken de bu meselenin açılmasından sıkıntı duymuştu; ancak bu kadar tepki göstermemişti.

Terapist yaşanan çatışmayı aydınlatmaya çalıştı.

-Hafta içinde Burak beni aradı ve Ayşe Hanım'ın kendisini suçladığını, kendini çok kötü hissettiğini, tepki göstermek istediğini ve herhangi bir sorunun olup olmadığını sordu. Ben de "hayır, neden sorun olsun, sen kendini ifade et, söylemek istediklerini söyle" dedim. O da kendini anlattı. Ancak aktaracaklarının Ayşe hanımı düşüreceği durumu görmemiş olması sorun yarattı. Burak'ın Ayşe Hanım'ın ne hissedeceğini düşünmeksizin hareket etmesi şu andaki krize neden oldu. Burak duygularını anlatmadı, Ayşe Hanım'ı suçladı. Geçen hafta Ayşe Hanım'ın Burak'la ilgili yaptığı yorumlar da Burak'a kendini kötü hissettirmişti, Ayşe Hanım Burak'ı suçlamıştı.

Ayşe hemen araya girdi.

-Yaa ben kimseyi suçlamadım! Ben düşüncemi söyledim sadece. "Siz ortopedi uzmanısınız, bacağını yitirmesine neden olan sizin çocuğunuz olsaydı böyle davranır mıydınız" dedim. Ben olaya karşı tarafın gözünden de bakmasını istedim sadece. Suçlamadım kimseyi!

Ayşe'nin algısı kapalıydı. Olayı sadece kendi penceresinden görüyordu. Terapist Ayşe'nin savunmalarını aşmaya çalıştı yorumlarıyla.

-Ayşe Hanım, sizin niyetiniz bu olabilir; ancak geçen hafta burada herkes sizin Burak'ı suçladığınızı hissetti ve bu düşüncelerini söylediler. Kendinizi ifade ederken kullandığınız ses tonunu, üslubunuzun yarattığı etkiyi görmüyorsunuz. Sizin niyetiniz iyi olabilir, önemli olan karşı tarafın ne anladığı. Ve açıkçası, geçen hafta ben de sizin Burak'ı suçladığınızı hissettim ve bu yorumda da bulunmuştum. Burak yaşadığı olayla ilgili zaten kendini kötü hissediyor. Aile dava açmış, mesleğiyle ilgili kaygıları var. Kendini bu kadar kötü hisseden birisinin üstüne gitmek bence onun duygularını hiç hesaba katmamaktır. Siz sadece yorum yaptığınızı ve onun karşı tarafın duygularını görmek istemediğini düşündüğünüz için böyle yaptığınızı söylüyorsunuz ama bu bize böyle yansımıyor, biz sizin Burak'ı suçladığınızı hissettik.

Ayşe hâlâ duymuyordu söylenenleri.

-Ben suçlamadım. O çocuğun ailesi hakkında "kültürsüz insanlar" filan dedi, ben de onların açısından bakması için o sözleri söyledim."

Tartışma anıyla ilgili, tartışma sonrasında hepimizin özeleştiri yapması önemlidir. Duygularımız karşımızdakini incitecek davranışlar, sözler sarf etmemize neden olabilir. Tartışma bittikten sonra pişmanlık duyarız, kendimizi suçlu hissederiz. Ancak bu duyguları karşımızdakine iletmezsek bu pişmanlığın ya da özeleştirinin ilişki için bir kıymeti yoktur.

Karşımızdaki bunları öğrendiğinde hakkımızda olumsuz önyargılar geliştirmez, davranışlarımızın anlık öfkeyle meydana geldiğini anlar, kendini değersiz hissetmez. Aksi takdirde tartışma anında söylediklerimiz, sergilediğimiz olumsuz davranışların yansımaları devam ederse, ilişkide güven zedelenir.

Tartışma ânının konuşulmasının bir başka faydası, ben odaklı davranışlar karşısında karşımızdakinin ne hissettiğini görmemizi sağlar.

Bu farkındalık aynı davranışları tekrarlamama konusunda bize yardımcı olur.

Özeleştiri sadece karşımızdaki kişiyi inciten davranış ve sözlerle ilgili değil, karşımızdakini anlamak için yeterince çaba harcayıp harcamadığımız, kendimizi hissettiğimiz, düşündüğümüz gibi açıkça ifade edip etmediğimiz üzerine de olmalıdır. Biz kendimizi hissettiğimiz, düşündüğümüz gibi aktaramazsak karşımızdakinin bizi anlamasını nasıl bekleyebiliriz?

İlişkide özeleştiriyi tek tarafın yapması yeterli değildir. Kişi hangi gerekçeyle o davranışları yapmışsa yine yapacaktır. "Öfkelendim ve o yüzden bunları söyledim." diyorsa, muhtemelen öfkelendiğinde bu davranış yine meydana gelecektir. Öfkeyi kontrol etmeye çalışmak kadar, karşımızdakinin de bizi öfkelendiren davranışlarının, sözlerinin özeleştirilerini kendi kendine yapması gerekir.

Kavga etmek

Kavga, ilişkiye hiçbir şey katmaz. Tartışma ilişkide önemliyken, kavga ilişkiye zarar veren bir iletişim kazasıdır. Kısa sürede durdurulmasında ilişki açısından fayda vardır. Ancak, bazı durumlarda kişiler kendilerini boşaltmaya ihtiyaç duyar. Bu duygu boşalımı olmaksızın kendilerini ifade edemezler.

Kişiler kavga esnasında içinden geldiği gibi davranamamayı kendilerine olan güvende bir eksiklik olarak görürler. Ancak, bu doğru bir algı değildir. Kişi kendini karşısındakine ifade edemediği sürece, kavga esnasında nasıl tepki gösterirse göstersin rahatlayamaz. Kavga esnasında içinden geldiği gibi davranmak, karşısındakinden altta kalmadığı, zayıf, güçsüz düşmediği duygusunu oluşturur sadece ve başka bir işe de yaramaz. Kişi kendini güçlü hissetmek için buna ihtiyaç duyuyorsa zaten özgüven sorunu söz konusudur. Kendini savunamayacak kadar güçsüz olmadığı hissini karşısındakine verme ihtiyacı, kendimize güven duymadığımızı da gösterir. Kendine güvenen birisi bu ihtiyacı hissetmez.

Şiddet

Şiddet, ilişki kurulan kişinin durumuna göre anlam kazanır. Fiziksel olarak bize denk kişilerle kurduğumuz ilişkilerde şiddete başvuruyorsak, bu durum zayıflığımızın, kendimizi anlatamamanın çaresizliğidir.

Çocuklara, erkeğin kadına, güçlü olanın zayıfa uyguladığı şiddet bencilce bir davranıştır. Karşımızdakinden beklediğimiz davranışları fiziki üstünlüğümüzü kullanarak almaya çalışmaktır. Benmerkezci davranışın en zarar verici şeklidir; karşımızdakini psikolojik olarak en fazla yıkanıdır.

Eşit ilişkilerdeki şiddet psikolojik olarak çok fazla yara açmaz ve genelde şiddet olarak değil, kavga olarak değerlendirilir. Psikolojik açıdan şiddet, güçlünün zayıf olana uyguladığıdır.

Kendimizden zayıf insanlara şiddet kullanmak, kendimizi ifade etmede ne kadar yetersiz, ne kadar zayıf olduğumuzu gösterir.

Karşımızdaki kendisine uygulanan şiddeti, kendinin ezilmesi ve bastırılması olarak algılayacaktır. Bu algı rahatsız olunan davranışın daha da artmasına neden olacaktır. İmkân bulduğu ortamlarda bu davranış sergilenecek ya da güçlerin eşitlendiği zamana kadar sabredilecek, ruhun derinliklerinde öfke ve nefret olarak biriktirilecektir.

Ailelerin rahatsız olduğu davranışları sergileyen antisosyal kişilik bozukluğuna sahip çocukların davranışlarının sebebi de budur. Aileden gelen öfke, psikolojik baskı, şiddet çocuğun daha çok öfke geliştirmesine yol açar. Yaşı küçükse ve aileye ihtiyacı varsa kendini gizler, rahatsız olunan davranışları gizliden gizliye yapar, yaşı ilerledikçe de bunları açığa çıkarmaya, daha da artırmaya başlar. Şiddet sorun çözücü değil, aksine zayıflığımızı gösteren bir davranıştır. Karşımızdaki, onu kaybetmekten ne kadar korktuğumuzu görür, ondan beklentilerimizi de önemsemez.

Hakaret

Hakaret, ilişkide zayıf düştüğümüzü hissettiğimiz anlarda başvurduğumuz başka bir benmerkezci davranıştır. Karşımızdakinin bize

kendimizi önemsiz ve değersiz hissettirmesi; eleştirilmek, suçlanmak, tehdit, şiddet gibi davranışlara tepki olarak ortaya çıkar.

Bu bir kendini koruma davranışıdır. Hedefi karşımızdaki insanın kişiliğidir. Onu aşağıya çekerek kendimizi onunla eşitlemeye, onun altında kalmamaya çalışırız.

Hakaret karşımızdakine zarar vermek için değildir; kendini eksik, yetersiz hissetmemek için gösterilen bir davranıştır. Ancak karşımızdakine; kendini korumaya çalışan birisi gibi değil de onu aşağılamaya çalışan birisi olarak yansır.

Eskileri açmak

Kendimizi haklı çıkarmak için başvurulan bir davranıştır. Eskide yaşanmış, karşımızdakini suçlayacak, ona kendini suçlu hissettirecek olayları gündeme getirip, onun kendini suçlu hissetmesini sağlamaya çalışmaktır. Bu suçluluk duygusu üzerinden de kendi taleplerini karşılamaya çalışmaktır.

Bu tepki biçimi aynı zamanda kendimizi savunmak için de kullanılır. "Sen de şurada şöyle yapmıştın..." diye başlayan cümleler bu tip savunma cümlelerindendir. Bu sözler kullanılarak haklı olmanın gücünü elimize alırız. Böylece, karşımızdaki bizim duygularımızı önemsemese de, haklı olduğumuz için taleplerimizi yerine getirecektir. Eskileri açmak, ilişkilerine bağımlı, kendini değersiz, önemsiz hissettiği halde ilişkiden çıkamayan yetişkinlerin davranışıdır. Karşımızdaki kendini suçlu hissedecek ve ondan istediklerimizi bize verecektir.

Karşımızdakinin zayıflığını kullanmak

Kişinin kendini eksik, suçlu, kusurlu hissettiği bir kişilik özelliğini, bizimle paylaştığı geçmiş anısını ona karşı kullanmak da başka bir bencil bir davranıştır. Bu davranışı, bazen karşımızdakine zarar vermek için bazen de ona kendini suçlu hissettirip talebimizi yerine

getirmek için yaparız. Sebebi ne olursa olsun kendi odaklıdır. Karşımızdakinin bize olan güvenini zedeler ve bize kendini kapatmasına, bir şeyleri paylaşmamasına olur.

Geçmişimizle ilgili paylaştığımız, kendimizi suçlu hissettiğimiz bir konunun tartışma esnasında önümüze getirilip "Sen o zaman da şunu yapmıştın zaten!" denilerek, tartışmada haklı olan taraf olmak için bunun kullanılması güvensizlik oluşturur. Karşınızdakinin size kendini kapatmasına yol açar. Karşımızdaki o an kendini suçlu hissedip susar belki ve biz o an için ihtiyacımızı karşılamış oluruz ama ilişkide çok derin sorunların ortaya çıkmasına neden oluruz.

Tehdit

Tehdit, karşımızdakinin bizi önemsemediğini hissettiğimizde ya da kaybetme korkusu yaşadığımızda kendimizi korumak için sergilediğimiz bencil bir davranıştır. Bir savunma davranışıdır.

Tehdit etmek karşımızdakini zayıf yerinden kıstırmaktır. İstediğimiz davranışı onun rızası olmadığı halde ona kendini sorumlu, suçlu hissettirip zorla yaptırmaya çalışmaktır.

Karşımızdakinin ilişkiyi kaybetme korkusunu, fiziksel olarak kendisine zarar geleceği endişesini, çevresiyle ilişkilerine zarar geleceği kaygısının kullanılmasıdır. İlişki içinde bizim için hassas olan her şeyin karşımızdakinin kendi taleplerini yerine getirtmek için kullanmasıdır.

Tehdidi bir davranış olarak kullanan kişiler, tehdit ettikleri davranışı genellikle yerine getirmezler. Tehditlerimiz karşımızdakinin korku, kaygı dolu davranışlarıyla beslendiğinde süreklilik arz eder. Bu nedenle tehdide olumlu karşılık vermek, o davranışın tekrar etmesine sebep olur. Çünkü, tehdidi kullanan kişi henüz kişiliğini oluşturmamış bir çocuktur. Yaşı büyüse de kişiliği büyümemiştir.

Hayatla ilgili hiçbir sorumluluk alamayan, zorlandığı anlarda kolaycı çözümler arayan birisidir. Bu kişilikler taleplerini karşılamak

için her türlü davranışı kendileri için uygun görürler. Tehdide olumlu cevap vermek sorunu çözmez, tehdide maruz kalan kişiyi daha zor duruma sokar.

Tehdit en başındayken umursanmadığında, tehdidi yapan genellikle geri çekilir. Karşımızdakine rest çekmekse sorunu büyütür.

Tehdit, karşımızdakine duyduğumuz yoğun ihtiyacı gösterir. O ilişkinin bizim için çok önemli olduğunun göstergesidir ama insani, demokratik bir yöntem olmadığı da ortadadır. Önemsemediğimiz birini tehdit ederek ilişkide tutmaya çalışmayız.

Tehdit, karşımızdakine değersizlik duygusu hissettirir, onu korkularla yorar, güvensizlik oluşturur. Güven kırılmasına, karşımızdakinin ilişkide kendini korumaya çalışmasına neden olur.



İnsanların birbirlerini tanımaları için en iyi zaman ayrılmalarına yakın zamandır.

Dostoyevski

AYRILIK

Kadın-erkek ilişkisi iki farklı cinsi bir araya getirir. Aynı cinsten insanların bile anlaşmaları zorken, farklı iki cinsin bir arada yaşaması, ilişkiyi sürdürmesi kaçınılmaz sorunlar ortaya çıkaracaktır.

İki tarafın birbirini sevmesi ilişkide yaşanan sorunlar açısından hem avantaj hem de dezavantajdır. Karşımızdakini sevmek, duygusal sorunları artıran bir faktör oluşturur.

Duygularımız oranında ilişkiden beklentimiz artar. Aynı oranda hassasiyetimiz, kırılganlığımız da artar. Beklentiler ve kırılganlıklar belirginleştiğinde ilişkinin üzerinde yürüdüğü denge nazikleşir. Bu nazik durumu kişilerin birbirine karşı hissettiği duyguların bağlayıcılığı rahatlatır. Duygularımız nedeniyle ilişkiden çabuk kopmayız, kopamayız.

Birbirimize karşı hissettiğimiz duyguların oluşturduğu kırılganlığı, yine karşımızdakine hissettiğimiz duygu, ona duyduğumuz ihtiyaç, onu kaybetmeyle ilgili korkumuz kapatır.

Açık olmamak

Duygularını, düşüncelerini ifade etmede taraflardan birisinin açık, diğerinin kapalı olması ilişkide önemli bir sorundur.

İlişkide kapalı davranan, duygularını paylaşmaktan kaçınan taraf diğerine göre daha fazla kaygıları olan taraftır. Bu kaygı, onun kişilik yapısından, özgüveninin düşük olmasından kaynaklanacağı gibi, ilişkinin yapısından kaynaklanan bir sorun da olabilir. Kapalı olan taraf bu konuda eleştirileri kabul etmez; etse de bir şey yapmaz.

Kendini açmayan taraf, bu tavrıyla karşısındakine pek çok mesaj verir. Mesajı alan taraf karşısındakiyle ilgili yaptığı yorumların bir kısmında gerçekçi olsa da, büyük kısmı yanlış algıdır.

Kapalı olan taraf ilişkide zayıf düşmemek için ona hissettiği olumlu duyguları paylaşmaz ve karşısındakinin kendini önemli, değerli hissetmesini engeller. Böyle davranarak ona değer verdiğini "göstermemiş" olur. Böylece, ona ihtiyaç hissettiğini, ona karşı zayıf olduğunu da hissettirmemiş olur. Onun olası benmerkezci davranışına karşı kendini korumuş olur.

Kapalı olan taraf hissettiği rahatsızlıkları ve olumsuz duyguları da açmaktan kaçınır, bunları davranışlarıyla belli eder. Sergilediği davranışlarla karşısındakini sürekli yorum yapmak zorunda bırakır. Bu tavır karşısındakine kendini önemsiz hissettirir. Güvensizlik hissi oluşturur.

İlişkiye bağlı olup olmadığı, karşısındakini sevip sevmediğiyle ilgili soru işaretleri oluşturur. Bu hususla ilgili rahatsızlık iletildiğinde ya inkâr eder ya kendini savunmaya çalışır ya da yanlış anlaşıldığını söyleyip özür diler; ancak rahatsızlık uyandıran bu davranışın benzerleri tekrar etmeye devam eder.

Taraflardan birinin kapalı olması, cinslerin birbirine bağlanmasında ve güvenmesinde sorun yaratır; ilişkideki yükün eşit dağılmamasına neden olur. Karşısındaki hakkında sürekli yorum yaparak ilişkiyi yaşamak kişiyi yorar.

Hiç kimse bir ilişkiyi tek başına götüremez. Hem anlatan hem anlamaya çalışan taraf olmak ilişkide bir kişinin üzerine düşmüşse, o ilişkinin diğer ayağı yoktur. Kişinin kendine güveni ne kadar fazla olursa olsun, aşkı, sevgisi ne kadar yoğun olursa olsun, yorgunluk insanı tüketir. Bir süre sonra konuşmaz, anlamaya çalışmaz. İlişki tek kişinin üzerine bindiği için, o yorulduğunda ilişki de yorulmuş olur. Yorgunluk ya ilişkiyi bitirir ya da açık olanın içine kapanmasına, kendini eksik, mutsuz hissetmesine neden olur. İlişki ya biter ya da kişi eksik duygularını başka alanlara kaydırır. İş, siyaset, arkadaşlar, çocuk, temizlik... Belki de başka bir ilişki.

Kaybetme korkusu

Kaybetme korkusunun yoğun yaşanması, aşırı verici olmaya, pasif davranışların ya da dengesiz tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur ve bu ilişki açısından bir sorundur. Bu korku anlık bir sorun değil, kişinin ilişkiye bağlanımıyla ilgili önemli bir sorundur, uzun vadelidir ve çözümlenmezse ilişkiyi bitirir.

Kaybetme korkusu, hissettiğimiz gibi davranmamıza engel olur. Pasif davranışlar sergileyen, sinen birey, karşısındakine, sınırları çok rahat çiğnenebilecek birisi izlenimini verir. Karşısındaki özen gösterme ihtiyacı hissetmez. Bu davranış, hem kaybetme korkusu yaşayan bireyi değersiz hale getirip onu tüketir hem de diğer tarafın gözünde birey gibi algılanamamasına ve gözündeki değerinin yitmesine sebep olur. Bu durum ya ilişkiyi bitirir ya da aldatmaları ortaya çıkartır. Bu tip ilişkilerde kişilerin kendine güveni yeterli olmadığı için suçluluk duygusuna maskelenmiş kaybetme korkusu ilişkiyi devam ettirir, eksik olan heyecan başka biriyle giderilir, eş, sevgili aldatılır. Asıl sorun kaybetme korkusuyken, çözülmemiş bu sorun daha derin sorunların ortaya çıkmasına neden olur.

Anlaşılmadığını hissetmek

Kişinin anlaşılmadığını hissetmesi önemli bir sorundur. Konuşmak, kendini ifade etmek önemlidir. Sevilmek, sevmek için girdiğimiz ilişkide, anlaşılmadığımızı düşünüyorsak bu ilişki için kalıcı bir sorundur. Kendimizi anlattığımızda karşımızdakinin bizi yeterince önemsemediğini, anlamak yerine kendini savunmaya çalıştığını hissediyorsak bu ciddi bir tıkanıklığın göstergesidir.

Kimimiz karşımızdakinin duygularını, ilişkide yaşadığı sorunları kendimize yapılmış bir eleştiri olarak görürüz ve savunmaya geçeriz. Bu tutum ilişkiyi içinden çıkılmaz hale getirir; sorunun çözülmesini engeller.

Bir ilişkideki en önemli sorun da budur. Birbirine sıcak duygular besleyen, birbirini seven iki kişinin önündeki en önemli sorun

konuşmamaktır. Anlamaya, anlatmaya karşı savunma geliştirmiş olmaktır.

Kişilerin kendilerini ifade ettiği, karşı tarafı dinlediği, anlamaya çalıştığı bir ilişkide çözülmeyecek hiçbir sorun yoktur. Konuşulmadığında, konuşulamadığında en küçük sorunlar bile büyür, çözülemez hale gelir.

Sorunlar

Taraflardan birinin sürekli yaşadığı değersizlik duygusu...

Kıskançlık esnasında sergilenen rahatsız edici davranışlar, suçlama, yargılama, aynı şekilde karşılık verme, sınırlama, kontrol etme...

Tartışma anında şiddet, hakaret, aşağılama...

Anne babaların ilişkiye müdahil olması, taraf tutması, çiftin ev ilişkilerine karışması, evlenmeden önceki yoğunluğun aynı şekilde devam ettirilmesi...

Kavga esnasında ayrılığın, boşanmanın dile dolanması...

Kavga sonrasında evi terk etmek...

Kavga sonrasında uzun süreli küskünlükler, surat asmalar...

Kavga sonrasından karşı tarafa zarar verici davranışlar sergilemek, karşıdaki kişinin rahatsız olacağı davranışları özellikle sergilemek...

Rahatsızlıkların, beklentilerin açıkça ifade edilememesi...

İşe, siyasete ya da diğer bir hobiye normalin üstünde bir bağımlılık...

Alkol, esrar vb. uyuşturucu bağımlılığı...

Aldatma...

Bunlar ve benzeri durumlar ilişkide mutlaka çözülmesi gereken, aksi takdirde ilişkiyi tüketecek olan sorunlardır.

Sorunlar nasıl çözülür?

Sorunun çözümü için iki tarafın da savunma yapmayı bırakıp karşısındakini gerçekten anlamaya çalışması gerekir. Savunma yapma eğilimini güderken ne kendimizi ne de karşımızdakini anlarız. Aynı sorunu defalarca konuştuğunuzu ancak mesafe alamadığınızı hissediyorsanız, sorunun çözümü konusunda belirgin bir değişiklik yaşanmıyorsa, o sorunun etrafında iki kişinin de kendince hassasiyetleri vardır. Benlikler o sorun etrafında çarpışıyordur ve iki tarafı da sorunun çözümüne karşı engelliyordur. Bu noktada bir uzman yardımına başvurmak, sorunun çözümünde size engel olan kişilik özelliklerini tanımanızı sağlar. Bu çalışma yapılmadığı sürece sorunu gerçek anlamda anlayamazsınız ve bu durum ilişkiyi içten içe yıpratır.

İlişkinin genel yapısı hakkında konuşmak

İlişkimiz hakkında konuşmak pek aklımıza gelmez, gelse de bundan kaçınırız. Bizi rahatsız edecek sözler duymaktan, karşımızdakini rahatsız edecek sözler söyleyip ilişkiyi krize sokmaktan kaçınırız. Duygular, sorunlar, olaylar konuşulur, ancak ilişkinin kendisi konuşulmaz.

İlişkiyi konuşmak iki tarafa da, neyin içinde oldukları ve nasıl bir ilişki yaşadıkları konusunda önemli bilgiler verir. Hem kendimizi hem de karşımızdakini çok daha iyi tanırız. En önemlisi, ilişkimizi daha iyi tanırız.

"Nasıl bir ilişkimiz var?" sorusuyla başlayan bu konuşma iki tarafın da duygularını, ilişkide yaşanan genel sorunları kapsar. Hem kendini hem de karşı tarafı anlamaya yarayan bir durum ortaya çıkartır.

"Nasıl bir ilişkimiz var?" sorusu, ilişkide sorunları tartışmaktan çok daha faydalıdır. Sorunu konuştuğunuzda probleme odaklanırken, ilişkiyi konuştuğunuzda ilişkinin geneline dair bir bakış açısı geliştirirsiniz.

İlişkiyi konuşmak, kişilerin kendilerini herhangi bir problem baskısı altında hissetmeden ve bir duygu yoğunluğu olmadan meydana geldiği için, süreci daha doğru algılamayı sağlar.

İki taraf da kendisinin anlaşıldığını hissediyor mu?

İki taraf da kendisinin sevildiğini hissediyor mu?

İki taraf da değer gördüğünü, önemsendiğini hissediyor mu?

İlişkinin başından bu yana, birbirini tanıma konusunda mesafe kat edildi mi?

Hassas, kırılgan yerlerimiz karşımızdaki tarafından biliniyor mu?

Hassasiyetlerimizin yeterince önemsendiğini hissediyor muyuz?

İlişkideki "iletişim kurma, konuşma" içeriği nasıl?

Birbirimizden sıkılıyor muyuz?

Konuşurken konu bulmakta zorlanıyor muyuz?

İlişkide dostluk oluşmuş mu; kendimizi kötü hissettiğimizde kendimizi karşımızdakine açıyor muyuz?

Bir sorun yaşadığımızda önce onunla paylaşma ihtiyacı hissediyor muyuz?

Birbirimize ne kadar yakın olduğumuzu hissediyor ve ne kadar güveniyoruz?

Kaybetme korkusu yüzünden duyguların bastırıldığını hissediyor muyuz?

Duyguların azalmasıyla ilgili bir durum söz konusu mu?

Ve daha pek çok soru...

Bu soruları, ilişkinin geneline bakarak sormak, yaşadığımız ilişki içinde nerede durduğumuzu, mutlu olup olmadığınızı daha iyi görmemizi, kendimizi fark etmemizi sağlar.

İlişkimizin nasıl bir ilişki olduğunu bize hislerimiz söyler. Yaşadığımız hisse göre nasıl bir ilişki olduğuna kanaat getirebiliriz.

Değersizlik mi hissediyoruz? Sevgi mi? Yetersizlik mi? Yorgunluk mu? Ya da başka bir duygu mu? Geriye dönüp baktığımızda ilişkimizle ilgili hissettiğimiz duygu ne oluyor? Şu anda ilişkinin kendisiyle ilgili ne hissediyoruz? Ayrılık içimizden geçiyor mu? Geçiyorsa, ayrılmaktan korktuğumuz için mi ilişkide duruyoruz? Bize ayrılığı düşündürten sorunlar neler? İlişkiye kendimizi çok bağlı hissettiğimiz anlar ne zaman?

II. BÖLÜM

İLİŞKİYE ZARAR VEREN, BENMERKEZCİ DAVRANIŞLAR



abul edilmiş bir yanlışlık,
kazanılmış bir zaferdir.

C. L. Gascoigne

GİRİŞ

Kadın-erkek ilişkilerinde iki tarafın birbirine bağlanmasına engel olan, ilişkide kendilerini korumaya çalışmalarıdır.

İlişkide kendini korumaya çalışmak ne demektir?

Bir insan sevdiği birinden kendini niçin korumaya çalışsın?

Niçin buna ihtiyaç hissetsin?

Sevdiği birisine niçin güvenmesin?

Bu soruların cevaplarını aradık sayfalarda.

İlişkilerimizi sorunlu hale getiren, karşımızdakine zarar veren benmerkezci davranışlardır. Bazen travma yaratan bir davranışla bazen de sürekli tekrar eden incitici davranışlarla karşımızdakinin canını yakarız. Bunu yaparken çoğu zaman farkında bile olmayız. Sergilediğimiz bu davranışlar karşımızdakinin bazen bize kendini kapatmasına, bazen güveninin sarsılmasına, bazen bizi zayıf görüp duygularını yitirmesine bazen de kendini kötü hissedip bizden nefret etmesine neden olur.

Eleştiri, suçlama, yargılama, tehdit, şiddet ve daha pek çok davranışı sergilerken, karşımızdakinin canını yakmayı hedeflemeyiz. Bu davranışların ortaya çıkmasına neden olan kendimizle ilgili korku ve kaygılardır. Niyetimiz karşımızdakini üzmek, kırmak, canını acıtmak değildir. Bunu yapmak için niyetlendiğimiz zamanlarda da, o bizi kırdığı, üzdüğü için bu davranışları sergileriz. Yani, yine kendimizi korumaya çalışırız. Bu nedenle zarar verici davranışlar sergileyen insanlar "kötü" insanlar değildir. Sorun bir kişilik sorunu değil, bir davranış sorunudur.

Benmerkezci davranışlarla ilgili sorun hepimizin sorunudur. Bu davranışlar ve bundan kaynaklanan sorunlar tüm ilişkilerin yapısını bozar. Bazen farkında olmadan bazen istemeden bazen de canımız çok yandığı için bilerek sergilediğimiz bu davranışlar, bazı kişilerde diğer insanlara göre daha yoğun yaşanır. Bu durum, bizim o kişileri bencil kişilikler olarak görmemize neden olur ki, bu doğru bir değerlendirme değildir.

Geçmiş aile yaşantılarımız kimimizin diğer insanlardan daha fazla kendi odaklı davranışlar sergilemesine neden olur. Çok sancılı bir çocukluk dönemi geçirmiş birisi ayakta kalmak için öfkenin arkasına sığındığında, farkında olmadan kendini çevresine kapatabilir, kırıcı davranışlar sergileyebilir. Çok korumacı ve kolay bir çocukluk geçirmiş olan birisi de, hayat içindeki en basit olaylarda bile derinden etkilenip kendini korumak için karşısındakine zarar verebilir.

Çoğu zaman davranışlarımızın farkında olmayız; çünkü kendimizi de pek tanımıyoruz. Hepimiz kendimizi tanıdığımızı düşünsek de, aslında öyle olmadığımızı zaman içinde anlarız. Bunu en çok da, karşı cinsle olan ilişkimizde fark ederiz. Karşımızdakini suçlamayı bir tarafa bırakıp kendimizi ve yaşadığımız ilişkiyi anlarsak, kendimizle ilgili pek çok konuda yanılgı içinde olduğumuzu görürüz.

Kendimize olan güven sorunumuz ilişkide alıngan davranışlar sergilememize neden olur. Karşımızdakinin niyetini sorgularız, zihnimizde senaryolar kurarız, çok basit kırgınlıklarda bu düşüncelerimizi, onun tarafından sevilmediğimizi düşünecek kadar ilerletiriz. Bu düşünceler, duygular, davranışlar kendimize olan güvenimizdeki eksiklikleri gösterir.

Hepimiz bir parça alınganızdır, bazılarımız biraz daha fazla... Bu yönümüzü en açık şekilde ortaya çıkaransa karşı cinsle kurduğumuz ilişkidir. Karşı cins ilişkisi değer görmeye, sevilmeye, beğenilmeye en fazla ihtiyaç duyduğumuz ilişkidir. Yaşımız küçükken en önemli ilişki aile ile olan ilişkimizdir. Alınganlıklarımız onlar tarafından önemsenmez, alınganlık denir ve geçilir. Sorun olarak görülmez.

Yaşımız büyüdüğünde ise en önemli ilişkimiz karşı cins ilişkisidir. Küçükken aileye karşı geliştirilen tüm davranış biçimlerini, karşı cinsle olan ilişkimizde sergilemeye başlarız. Kişilik yapımızın tüm katmanlarını orada görürüz.

Çoğu zaman benmerkezci davranışlar, davranışlara muhatap olan kişiler tarafından değerlendirildiği için anlaşılmaz. Anlaşılmak istenmez. Bu davranışları "kötü" davranışlar olarak değerlendiririz bu yüzden.

Karşımızdakinin davranışlarını, o davranışın oluşma nedeniyle yorumlamamız, değerlendirmemiz gerekir. Bu değerlendirme benmerkezci davranışlardan zarar görmemize, rahatsızlığımızı bastırmamıza, bu davranışlardan duyduğumuz sıkıntıyı görmezden gelmemize engel olmaz, olmamalı da. Ancak bu davranışların niçin sergilendiğini anlamaya çalışmak, o davranışın hedefinde bizim değil de, karşımızdakinin kendini korumaya çalışmasının yattığını anlamak; bu davranışlara daha kontrollü tepki göstermemizi, kendimizi karşımızdakine daha doğru ifade etmemizi sağlar. Bu da ilişkinin seyri açısından oldukça verimlidir.

Kitapta davranışlarımızı, bunları neden sergilediğimizi, bu davranışlarla kendimizi nasıl korumaya çalıştığımızı, hangi korku ve kaygılarla hareket ettiğimizi, farkında olmadan karşımızdakine nasıl zarar verdiğimizi, ilişkiyi nasıl yıprattığımızı örnek vakalarla göstermeye çalıştık.

Kendimizi sevdiğimiz insandan niçin korumaya çalışalım?

Ya bizi kırarsa?

Ya bize bencil davranırsa?

Ya bizi zayıf görür, üstümüze gelir ve bizi kullanmaya çalışırsa?

Ya sevgimizi zayıflık olarak görürse?

Bunların hepsi olabilir bir ilişkide. Ve bunlar olduğunda kendimizi kötü hissederiz. Farkında olmadan ya da olarak kendimizi kötü hissetmemek ve canımızı yaktırmamak için önlem almaya çalışırız... Aldığımız bu önlemlerin karşımızdakine kendini nasıl hissettirdiğini,

ona nasıl yansıdığını düşünmeyiz. Onun canını nasıl yaktığını fark edemeyiz.

Canımızın yanmaması için kendimizi korumaya çalışırız. Ancak, geliştirdiğimiz kendini koruma davranışları karşımızdakini incitir, onu kırar ve ilişkiyi kaybetmeye yol açar. Kendimizi korumaya çalışırken kaçındığımız acıların, üzüntülerin, sorunların oluşmasına neden oluruz. Kaldı ki yine canımız yanar. Kendimizi korumaya çalışmak hiçbir şeyi değiştirmez.

Peki, kendimizi nasıl koruyacağız?

"Kendimizi ilişkilerimizde korumayarak, korumaya çalışmayı bırakarak..."

"Kırılmayı, acı çekmeyi, üzüntü yaşamayı, bu zor duygularla, zor durumlarla baş etmeyi öğrenerek..."

Yaşadığımız acı, üzüntü, sıkıntı bizim sorunumuzdur. Karşımızdaki buna neden olmuşsa bile bizim sorunumuzdur. Onunla başa çıkmayı öğrenmemiz gerekir. Acı çekmekten, üzülmekten, kırılmaktan kaçınmamamız, zaman içinde bu duygularla baş etme yeteneğimizi geliştirir, bizi güçlendirir.

Psikopatolojik yapımız bu duygularla baş etmeyi öğrenecek potansiyeldedir. Sabrı, tepkileri ertelemeyi, korku ve kaygılarımızla hareket etmemeyi, öfkeyi karşımızdakine zarar verecek şekilde göstermemeyi; acı çektikçe, üzüldükçe, kırıldıkça öğreneceğiz. ***Kırılmanın, acı çekmenin, üzülmenin o kadar da kötü bir şey olmadığını, bir şekilde üstesinden gelebildiğimizi gördüğümüzde kendimizi korumaktan vazgeçeceğiz. Hayata bırakacağız kendimizi. İçimizden geldiği gibi yaşayacak, bağlanacak ama karşımızdakilere de zarar vermeden sürdüreceğiz yaşamımızı. Bu hem içimizden geldiği gibi bir hayatı yaşamamızı hem de derinlikli yaşadığımız ilişkileri bize getirecek ve bizi mutlu edecektir.***



imse, duymak istemeyen kadar sağır olamaz.

M. Henry

BENMERKEZCİ DAVRANIŞ ELEŞTİRİSİ

"Benmerkezci davranışlar" ve "benmerkezci kişilik" eleştirisi ilişki kurduğumuz kişilere zarar veren, onların bize karşı duygularını olumsuz etkileyen davranışlardır. Bu nedenle kitap boyunca "benmerkezci" davranışlardan kurtulmak gerektiği belirtilmiş ve pek çok kez konunun altı çizilmiştir. Eleştiri, suçlama, yargılama, hakaret, surat asma, yalan, aldatma gibi karşımızdakine zarar veren pek çok davranış eleştirilmiştir. Bu davranışların bencilce olduğu, bu davranışları sergileyen kişinin, karşısındakinin ne hissettiğini düşünmeksizin hareket ettiği yorumları yapılmış ve değiştirilmesi tavsiye edilmiştir.

Meselenin sadece karşımızdakini değil, bizi de ilgilendiren boyutları olduğu için bu konu önemlidir. Karşımızdaki, mutsuz olduğunda, yorulduğunda ilişkiden gider. Bizim benmerkezci davranışlarımızdan kurtulur. Ancak biz bu davranışlarımızı sonraki ilişkilerimizde de devam ettiririz. İlişkilerimizde sorun yaşamaya devam ederiz. Kendimizi değiştirmediğimiz sürece de bu durum devam eder. Bu nedenle, bu davranışları karşımızdaki için değil, kendimiz için kendimizi değiştirmemiz gerekir. Davranış değişikliklerini, karşımızdakine sunulmuş bir lütuf, ilişki için harcanan bir çaba olarak görmek yerine kendi hayatımıza yaptığımız bir katkı olarak görmemiz gerek. Sorunlu davranışlarımıza 'kendi sorunumuz' olarak bakmak yerine, o davranışları değiştirmeyi, ilişki için, karşımızdaki için yapılmış bir fedakarlık görmek hem algı kusuru hem de ayrı bir sorundur. Böyle bakmak, değiştireceğimiz davranışları içselleştirmemizi engeller, sadece o durum için, o kişi için, o ilişki için değiştirdiğimizi düşündüğümüzden dolayı, bu davranışların tekrarı her zaman mümkündür.

Karşımızdaki için ya da ilişkinin devam etmesi için değişmek, ilişkinin geneli ve devamı anlamında bakıldığında sorun çözmez, sorun yaratır. Kimse kimse için değişmemelidir. Ancak hepimizin değişmesi gereken davranışları vardır. Çocukluk döneminden getirdiğimiz bencil davranışlarımız vardır. Büyümek, insan için sadece fiziki büyüme değildir. İletişim becerilerinin artması, karşı tarafın varlığını kabul etme, bir yandan "ben" alanını oluştururken, diğer yandan ötekinin alanına saygı gösterme kişilik olarak büyümedir. Çocukken benmerkezci yapı kişilik en uç noktadadır, yaşımız ilerledikçe, çevreyle ilişki kurdukça bu davranışlarımızı değiştiririz. Bunları değiştirdikçe daha çok ilişki kurarız. Bu nedenle, bir değişiklik yapılacaksa, buna önce bizim ihtiyaç hissetmemiz gerekir. Bu davranışların çocukluktan geldiğini, hepimizde var olduğunu, ne kadar değiştirirsek insan ilişkilerimizin o kadar nitelikli hale geleceğini ve dolayısıyla da bizim o kadar mutlu olacağımızı düşünmemiz gerekir. Zaman içinde, çocukluk dönemindeki "benmerkezci" kişiliğimiz, sen merkezli bir iletişimi kabulle ilgili kimimizde çok gelişir, kimimizde az gelişir. Bu gelişim hayat boyu devam edecek bir süreçtir. Ne kadar gelişirseniz, ilişkileriniz o kadar iyi olur. İlişkilerinde, iletişimlerinde sorunları olanlar, hasta, sorunlu değil, kişiliklerini geliştirmemiş olan kişilerdir. Soruna yol açan davranışlar çocukluk dönemine aittir ve bunlar değiştirilmemiştir. Çocukluk dönemine ait bir kişilikle yetişkinlerin dünyasında yaşamaya çalışırsanız sorun yaşarsınız, yalnız kalırsınız. Değişim ömür boyu devam edecek bir süreçtir ve bunu sadece ve sadece kendimiz için yapmamız gerekir.

Başkası için değişmek eğretidir, zamanla üstümüzden sıyrılır gider. Kalıcılığı yoktur. Zaman, ilişkiye ait pek çok sorunu –kültürel farklılıklar, birbirini tanımama vs- çözer, ancak ilişkilerimizi yıpratan aldatma, yalan söyleme, surat asma, empati yetersizliği, alınganlık ve buna benzer "benmerkezci" davranışlardan kaynaklanan sorunları çözmez. Davranış sorunları, karşımızdakinin bize alışacağı, uyum sağlayacağı bir durum değildir. Bu davranışlar ilişkiyi her zaman sıkıntıya sokar. Zaman, bu davranışların yarattığı sorunu çöz-

mez, aksine sorunu derinleştirir. Çünkü bu davranışların yarattığı sancı gün geçtikçe kişileri ilişkiden soğutur, uzaklaştırır.

Karşımızdakinin İlişkideki Varlığını Kabul Etmek

Bencil davrandığımızı kabul etmek, öz eleştiri yapabildiğimizin de göstergesidir. Eleştiri alamayan biri dönüp kendine bakamaz, davranışlarını sorgulayamaz. Kabul etmek, bir sorunu çözmenin ön aşamasıdır. "Davranışlarımızda sorunların olabileceğini kabul etme" süreci bu nedenle başlı başına bir sorundur. Kendimizi geliştirmemiz gereken eksikliklerimizin olduğunu kabul etmek hepimiz için zordur.

İlişkideki olumsuz davranışlarımızı görmek, bize kendimizi yetersiz hissettirir. Bu, çevre algısının benlik algısına yansımasıdır. Çevrenin gözüyle kendimize baktığımız için, sorun oluşturan bir davranışımızı, fark edilmesi gereken bir davranış olarak değil eksiklik olarak algılarız. Yetersizlik duygusu öz eleştiriyi imkansız hale getirir. Karşı tarafın sorunlarını, hatalarını görebilirken, kendi davranışlarımızı, kendi bencil tutumlarımızı görmek kolay kolay mümkün olmaz, öz eleştiriyi reddederiz.

Eleştiriyi kabul ediyormuş gibi davranıp aslında reddettiğimiz sorunlu bir tutum, kendi olumsuz davranışımızı karşımızdakinin davranışıyla açıklamaya çalışmaktır.

"Ben hata ettim, ama buna neden olan senin şu davranışındı..."

Cümlesi, gerçek bir kabul, farkındalık değildir. Sorun oluşturan davranışlarımızın nedenini karşımızdakinin davranışına bağlamak, öz eleştiri değildir. Bir davranışa pek çok tepki geliştirebiliriz. Biz karşımızdakini kıracak, rahatsız edecek olanı tercih etmişsek, bu karşımızdakinin değil bizim sorunumuzdur. Bunun nedeni onun davranışı değil, bizim kişilik yapımız, bizim seçimimizdir. Karşımızdakini kıracak davranışları seçmemizin nedeni; yaşadığımız ilişkiden ayrılacak kadar cesur olamayışımız, karşımızdakini kaybetmekten korkuşumuz, sorunlarımızı açıkça ifade edecek kadar kendimize güvenmememiz, kendi başımıza hayatımızı sürdürecek yetileri geliştirmediğimiz

için çevremizdekilere ve dolayısıyla karşımızdakine bağımlı oluşumuzdur. Mutsuz ilişkiden gidemeyen hırçınlaşır, bağlanmaktan korkan duygularını saklar... Bu, kadın erkek ilişkilerinde, kaçınamadığımız bir kaidedir sanki.

Alkol tedavisi yapan gruplarda, tedavinin ilk sürecinin "kabul"le başlamasının nedeni budur. Sorununuzu kabul etmeden, onu nasıl çözeceksiniz?

Öz eleştiri yapamazsak, aynı sorunları hayatımız boyunca yineler dururuz ve her zaman suçlayacak birilerini buluruz. Bazen kader, bazen karşımızdaki, bazen Tanrı, bazen de çevremizdeki insanlar olur suçladığımız. Bunun bize bir faydası yoktur. Bu etkenlerin hiçbirini değiştiremeyiz. Ancak, öz eleştiri yapabilirsek, tüm olumsuz faktörlere rağmen, hayatı kendimiz için mutlu olacağımız bir yaşama çevirebiliriz. Bunun için ilk adımsa kendimize dönmektir.



n kolay şey insanın kendini aldatmasıdır; çünkü bir insan genellikle arzu ettiği şeyin gerçek olduğuna inanır.

Demosthenes

BENCİL/BENMERKEZCİ DAVRANIŞLAR

Benmerkezci davranış nedir?

Benmerkezci davranış: Kişinin, karşısındaki kişiye zarar verdiğini düşünmeksizin eylemde bulunmasıdır. Bir davranış sergilerken muhatabımızın bu davranıştan nasıl etkileneceğine karşı duyarlı olmamak, bu konuda hassasiyet göstermemektir. Bu durum davranışlarda, duyguların paylaşımında ve iletişimin her noktasında yaşanabilir. Ben odaklı durum bir kişilik özelliği değil, bir davranıştır. Ancak, benmerkezci davranışları çevresindeki insanlardan çok fazla olan kişiler için "bencil" sıfatı kullanılır.

Açık benmerkezci davranışlar

Açık benmerkezcilik, kişinin ilişkide bencil davranışlarını açıkça yaşamasıdır. Kişinin benmerkezci davranışlarının dışarıdan görülebilecek kadar açıklıkta olmasıdır. Karşıdan gelecek eleştirilere savunma mekanizması geliştirilmesinin mümkün olmadığı ve çoğu zaman suçluluk duygularının oluşmasına neden olan davranışlardır.

İlişkide, taraflardan birisinin, diğeri üzerinde, onun ne hissedeceğini düşünmeksizin davranışlar sergilemesidir. Eşine kızdığı için aldatmak böylesi bir davranıştır.

Açık benmerkezci davranışların yaşanması, ilişkide zayıf olan tarafa uygulanan bir ambargodur. Karşıdaki kişinin ilişkiyi kaybetme

korkusu ya da diğer olumsuz duyguları nedeniyle ilişki içinde ortaya çıkan zayıf duruşunun, güçlü olan tarafından kullanılmasıdır. Ve bu dayatmalar genellikle kabul ettirilir. Ben odaklı davranışlar sergilenirken, hissedilen suçluluk duyguları mazeretlerle bastırılır.

Gizli benmerkezci davranışlar

İlişkide gizli benmerkezci davranışlar, duyguların saklanması ya da hissedilen duygunun tam tersi davranışların gösterilmesiyle ortaya çıkar. Kişi hissettiği duyguları karşı tarafa olduğu gibi aktarmaz. Onun ilişki içinde güçlü olmasını istemez. Duygularını paylaştığında karşı tarafın tavır almasından ve onu kaybetmekten korkar. Bu korkuyla karşılaşmamak için de duygularını söylemez, göstermez. Ne var ki, bu duygular kişi farkında olmadan davranışlarına yansır.

Gizli benmerkezci davranışları yoğun kişiler, bencilliği ima edecek davranışları sorgulandığında bunu inkâr eder. Sürekli savunmaları vardır. Karşıdaki kişinin duygularını önemsemezler. İlişkideki gücüne göre kendi odaklı davranışlar sergilerler. Güçten kasıt, kaybetme korkusu, ilişkiye duyulan ihtiyaçtır. Bu durum, kişinin ilişkinin varlığına karşı geliştirdiği zafiyeti, ilişkiye düşkünlüğünü ortaya koyar. İlişkiye ihtiyacı daha az olan taraf diğerinden daha güçlüdür ve ilişki içinde duygularını daha açıktan yaşar. İlişkiye ihtiyacı daha fazla olan tarafsa kaybetme korkuları yüzünden duygularını saklayarak, erteleyerek yaşar. İlişkide sorun çıkartacak, onu korkutacak tüm davranışlarını geri çeker.

İlişki içinde güçlüyse "Ben buyum. Senin hissettiğin doğru değil, bunu böyle kabullen." deyip kestirip atar. İlişkideki gücü çok fazla değilse (ama yine de karşı taraftan daha güçlüyse) getirilen eleştirilere, karşı tarafın rahatsızlıklarına savunmalar geliştirilir. "Ben öyle yapmak istememiştim, sen yanlış anlamışsın." gibi sözlerle geçiştirmeye çalışır. Biraz daha zayıf birisiyse (ama karşı taraftan daha güçlüyse) özür dilenir ve bu sorunun bir daha yaşanmayacağı söylenir; ancak sorunlu davranışlar yinelenir.

İlişkiye yeterince bağlı olmayan kişilerin bir başka sorunlu davranışı, özür dilenmesi ve bu davranışın bir daha tekrarlanmayacağının söylenmesidir. Gerçekten de öyle olur. O sorun bir daha yaşanmaz ama o sorunun benzerleri ortaya çıkar. Rahatsız olunan davranış kesilmiştir ancak aynı duyguyu oluşturacak başka davranışlar gündeme gelmiştir. Bu davranışlardan sonra kişi anlaşılmadığını, sorunlu davranışlar oluşturulmasa da benzerlerinin meydana geldiğini söyleyerek karşı tarafın bencilce davrandığını söyler; ancak karşı taraf bu davranışları sürdürür.

Siz rahatsızlıklarınızın önemsenmediğini, ilişkiyi karşı tarafın bencilce yaşadığını ve sizi anlamaya çalışmadığını hissettiğinizde ve bundan emin olup, ilişkiden ayrıldığınızda karşı taraf pişman olur ve sizinle yeniden birlikte olmak ister.

Onunla birlikte olmak, ona fırsat vermek istemezseniz; suçlanırsınız, yargılanırsınız, yalvarılan taraf olursunuz, kendinizi sorumlu hissedersiniz ve yeniden birlikte olmak zorunda kalırsınız. Birlikte olduğunuzda sizi önemsemeyen kişi gitmiş, bu kez sürekli sahip olmaya çalışan, kıskançlıklarıyla sizi boğan, sürekli yanınızda olmaya çalışan ve sizin için her şeyi yapmış birisiyle karşı karşıya kalırsınız.

Bunlardan rahatsız olduğunuzda, bu davranışların sevgi ifadesi olduğu söylenir. Kişi duyguları konusunda ben odaklı davranırken, ilişkinin her noktasını bencilce yaşar. Bu tür davranışları sergileyen; yani benmerkezci davranışları gizli olarak sergileyen kişilerin ilişkide dikkat ettiği açıktan bencil yapmamaktır. Örneğin, yalan söylemez, başkaları tarafından eleştirilecek davranışlara girmez. Haklı durumda olmayı, ilişki içindeki tüm duruşunu kolaylaştırmak, kendini koruyabilmek için kullanır. İlişki yaşadığı kişinin duygularını önemsemez. Onun duygularını sadece kaybetme korkusu yaşayacağı zaman ve kavgalarda önemser. Bunun dışında karşıdaki kişinin ne hissettiğini umursamaz. İlişkide gerginlik olmadığı sürece sorun yoktur. İlişki gerilmediği sürece bir şey yapmak, fedakârlıkta bulunmak, karşı tarafı anlamak istemezler.

Kendini düşünmek

İlişkide kendi odaklı davranan kişiler bu davranışları bencillik olarak görmezler ve bunu kabul etmezler. Bu tavır, bu davranışlarını açık bir şekilde yaşayan kişiler için geçerlidir. Bu davranışları "kendini düşünmek" olarak değerlendirirler.

İlişki yaşarken kendini düşünmek kötü bir tutum değildir. Sonuçta hepimiz ilişkimizi kendimiz için yaşıyoruz, kendimizi önemsediğimiz için yaşıyoruz. İlişkide kendimizi ön planda tutmamız, kendimizi düşünmemiz kadar olağan bir tavır olamaz. Kendini düşünerek davranmak benmerkezcilik değildir ve bu ikisi arasında farklar vardır.

Kendimizi düşünerek hareket ederken, karşıdaki kişinin varlığını unutmaz, konuşur, ne hissettiğini anlatmasına izin verir, talebimizi karşımızdakine iletirsek ve bizim istediğimiz durum ortaya çıkarsa bu sorun oluşturmaz. Çünkü karşıdaki kişinin duyguları önemsenmiştir. Onun istediği olmasa da duyguları dinlenmiş, anlaşılmaya çalışılmış ve ikna edilmeye çalışılmıştır.

Duygularımızı anlatmamıza rağmen, karşı taraftan yeterli anlayışı görmediğimiz durumlar olur. İsteklerimizi ifade etmemize rağmen, karşımızdaki kendince kaygıları nedeniyle bizi anlamak istemez ya da anlasa da talebimizi yerine getirmek için çabalamaz. Böyle durumlarda, ilişki içinde kırgınlık yaşamak, ilişkiye ara vermeyi istemek, ayrılmak kendini düşünmektir.

Benmerkezci davranış, karşı tarafın varlığını tanımamaktır. Onun duygularını dinlememek, onu anlamaya çalışmamaktır. Bunun için çaba göstermeye çalışmamaktır.

Kişiler, pozisyonlarına, kendilerine olan güvenlerine, kendilerini ifade güçlerine göre ilişki içinde karşı tarafa göre daha avantajlı olabilirler. Bu durum onların karşıdaki kişiyi hiçlediğini göstermez. Sizin isteklerinizin daha çok karşılanması benmerkezci davrandığınız anlamına gelmez; ben odaklı davranış; karşıdaki kişinin hislerini önemsemeden iletişim kurmak, ilişkiyi bu şekilde yaşamaktır.

Kendini sevmek

İlişki psikolojisi açısından kişinin kendini sevmesi önemlidir. Kendini sevmeyen insan karşısındakini de sevemez. Kendini eksik, değersiz, yetersiz bulduğu, kendine güvenmediği, kendini sevmeye layık görmediği için karşı tarafa daha çok "anlam" yükler. Karşı tarafı "gerçekte" sevemez. Seviyorum zannettiği duygu; kaybetme korkusu, sevilme arzusudur.

Kendini sevemeyen, karşı tarafı sevemediği gibi, karşısındaki kişinin de onu sevmesini sağlayamaz. İlişki içinde pasif ya da dengesiz davranır. Dolayısıyla karşısındaki, ilişki içindeki yetişkin bir bireyin varlığını hissetmez. Hissetse de, dengesiz davrandığı için ona güvenmez ve böylece bağlanmasını engeller. Sevmeyi engeller. Kendini sevmeyen kişi, karşı tarafın sevgisine ihtiyaç duyar. O, karşısındaki kişi tarafından sevildiğinde, kendini sevilir, değerli bulur. Kendini değerli hisseder. Bu duyguyu hissedebilmek için karşı tarafın kendine bağlanmasına, kendine değer vermesine, kendini sevmesine yoğun ihtiyaç duyar. Sevilebilmek için de ne gerekiyorsa onu yapar. Hissetmediği halde çok yoğun duygulara kapılır ve bunu karşı tarafa aktarmaya kalkar. Kendini haklı bulduğu, kırgın olduğu halde alttan alabilir. Duygularını içine bastırıp erteleyebilir. Pasif biri değilse, istediğini alamadığında hırçınlaşabilir, sert tutumlar, ilişki içinde yoğun alınganlıklar gösterebilir. Karşı tarafın davranışını kendine göre algılayıp onu suçlar, yargılar. Yeterince sevilmediği, değer görmediği hissini, karşısındaki sevse de yaşar. Sürekli şüphe içindedir.

Kendini sevmeyen birey, karşı tarafın sevgisine ihtiyaç duyduğu için zayıf, bağımlı bir kişilikse ilişki içinde silikleşir. Kendine güveni biraz daha yüksek biriyse dengesiz ve karşı tarafa zarar verici tutumlar sergiler. Kendini seven kişi karşı tarafa bağımlı olmayacağı için dengeli tutumlar sergiler. Hassasiyetleri çiğnendiğinde bunların üstünü örtmez. İlişki içinde "varlığı tanınmadan", duyguları önemsenmeden var olmaz, ilişkiyi bu şekilde devam ettirmez. Hissettiği duygu her neyse onu yaşar ve gösterir. Bundan çekinmez. Karşısındaki, onun duygularını önemsemeden süreci ilerletmez. İlişkiyi, duyguları

ve hassasiyetleri doğrultusunda ilerletir. Çünkü kendini sevmektedir, karşı tarafa bağımlı değildir. "O" olmadan da kendi hayatını yaşayabilecektir. Onun varlığına, kendini değerli hissetmek için ihtiyaç duymaz. Bu yüzden de alttan almaz. Böyle birisi karşı tarafı incitmez de. Onu kaybetmekten korkmadığı için alınganlık göstermez.

Kişilerin, ilişki içinde suçlayıcı, yargılayıcı davranışlar göstermelerine sebep olan, yoğun kaybetme korkuları ya da alınganlıklarıdır. Alınganlık, kendini yeterli, değerli hissetmeme sonucunda oluşur. Bu nedenle kendini seven kişi kaybetme korkusu yaşamayacağı için gereksiz alınganlıklar göstermez. Karşısındaki kişinin davranışından kendince anlamlar çıkarmaz. Yargılamaz, suçlamaz, aşağılamaz, hakaret etmez, şiddet kullanmaz. Tüm bu davranışlar güçlü birisinin değil, zayıf ve bağımlı birisinin davranışlarıdır. Her eleştiri, suçlama, yargılama, hakaret, aşağılama, şiddet davranışında, "karşı tarafa ne kadar ihtiyaç duyduğumuzu" haykırmaktayız aslında. Ve bu ihtiyaç, bağımlı ilişki bizi ya pasifleştirir, ezer, karşı tarafın bencil davranışlarının artmasına neden olur ya da dengesizleştirir, karşı tarafı kırmamıza, incitmemize yol açar. Doğal olarak ilişkiye zarar verir.

Kişinin kendisini sevip sevmediği kendisine verdiği değerden belli olur. İnsanlara sürekli "beceriksiz" birisi olup olmadığından yakınıyor mu? Kendine vakit ayırıyor mu? Her zaman sürekli birilerini yanında istiyor mu? Yalnızlıktan kaçan bir yapısı var mı? Karşı tarafı hayatında tutabilmek için çok mu çaba sarf ediyor? Arkadaşlık ilişkilerinde verici davranıyor mu? Yalnız yemek yemekten, kendine kıyafetler almaktan, zaman zaman kendi başına tatile çıkmaktan keyif alıyor mu? Önemsediği kişilere harcama yaparken ve hiç hesap yapmazken, kendine harcama yapmaktan kaçınıyor mu? Kendi ihtiyaçları söz konusu olduğunda erteliyor mu? Başkaları için aldığı hediyelerde "nitelik" ararken, kendine bir eşya alacağı zaman sadece ihtiyacını mı karşılamaya çalışıyor? Başkaları için parayı sorun etmezken sıra kendine geldiğinde sırası değil deyip, pahalılıktan dem vuruyor mu? "Başkalarını mutlu ettiğinde onların da kendisini mutlu edeceğine ve böylece kendisinin de mutlu olacağına" dair bir duygu

yaşıyor mu? Çevresindeki insanları sürekli bu duyguyla mutlu etmeye çalışıyor mu?

Bu soruların cevapları, kişinin kendisini sevip sevmediğini göstermeye yeter. Birçoğumuz, kendimize, karşı tarafın gözüyle bakarız. Bu yüzden de birilerinin varlığına sürekli ihtiyaç duyarız. Bu ihtiyaç o kadar derindir ki, hiçbir ilişkide doğal davranamayız. Kendini sevmeyen birisini başkalarının da sevmeyeceğini, ona değer vermeyeceğini, değer verme ihtiyacı bile hissetmeyeceğini, biz kendimize nasıl bakıyorsak çevremizin de bize aynı algıyla yaklaşacağını unuturuz...

Vererek bencillik

Bencillik, ilişkide sadece "alma" davranışı değildir. İlişkide kendisine verileni sesini çıkarmadan, bu verilenlerin bir gün karşılığının bekleneceğini düşünmeden "almak" ve "İstemiyorsa vermesin, ben ondan bir şey istemiyorum ki!" diyerek, ilişkiyi bir tür alışveriş olarak görmek ne kadar sorunlu bir davranışsa, istenmeden verip karşılığını beklemek, gelmediğinde söylenmek, şikâyet etmek, yakınmak, karşı tarafı isteklerimizi karşılamadığı için suçlamak, yargılamak da o kadar sorunlu bir tutumdur...

İlişkiyi kendimizden bir şeyler vererek yaşıyorsak, karşımızdaki kişiyi kendimize borçlu kılarız. Bunun bilincinde olmasak da, bilinçaltı, bu durumun farkındadır. İçimize yeterince dönersek bu duygumuzu görürüz. Eğer ilişkiye kendimizden bir şeyler vermezsek bize değer verilmeyeceğini düşünürüz. Kendini sevmeyen, kendine değer vermeyen kişiler ilişkilerini böyle yaşarlar. Karşı taraf bize değer vermese de, ona verdiklerimiz için bizi seveceğini, bize bağlanacağını düşünürüz. Karşı tarafa duygularımızı söylemek, ilişki içinde tavır koymak, hissettiğimiz gibi davranarak karşımızdaki kişinin bize değer vermesini sağlamak yerine, verme yolunu tercih ederiz.

Yetişkin birisi gibi davranmak zordur. İlişkide zaman zaman gerginlik, kaybetme korkusu yaşamak, kaygılar içinde kalmak, risk almak, ilişkinin bitebileceği hissine boyun eğmemek, kendine güvenmek

zorunda kalmanın zorluklarıyla uğraşmak, bütün bu sıkıntılarla, zorluklarla mücadele etmek yerine, "vermek" ve bütün bu sorunları en aza indirmek daha kolay olandır. Böyle bir ilişkide yaşayacağımız zorluk, vermek zorunda olduklarımızın bize getirdiği yük ve bize hissettirdiği kötü duygulara sabretmektir. Değersizlik, yetersizlik, yeterince sevilmemem hissi, önemsizlik hisleri kaybetme korkusuna tercih edilir. Korkularla, kaygılarla yüzleşmek, mücadele etmek daha zordur. Diğer duygular daha kolay kabul edilir. Onlara kendimizce geliştireceğimiz mazeretler de –savunma mekanizması- bulabiliriz.

Kendimizi, kendimizin bile farkında olmadığı yalanlar söyleyerek susturabiliriz. Rahatsız olan tüm duygularımızı görmezden gelip, bilinçaltına itip yok sayabiliriz, ancak korkularımız ve kaygılarımızı bilerek yok sayamayız. Tepki gösterince karşı tarafın ne yapacağını kestiremeyiz. İlişkiyi bitirmeye kalkarsa, onu ilişkide tutamayabiliriz. Onu kontrol edemeyiz; çünkü karşımızda "birisi" vardır ve olaylar bizim istediğimiz şekilde yürümeyecektir. Bu yüzden korkularımıza yenik düşer ve ilişkiyi "vererek" sürdürmeye çalışırız. Korkuyla yüzleşmemek için kendimizden çalıp karşı tarafa veririz. Kendimiz eksilirken onu artırırız. Ama bu ilişki sonsuza kadar böyle gitmez. Bu mümkün değildir.

Korkudan kaçarken aslında sorunu derinleştirdiğimizi görmeyiz. Vererek eksildikçe kendimize olan güvenimizi kaybetmeye başlarız. Ayrılık durumunda sorun sadece bir ilişkinin bitişi sorunu olmaz artık. Bir kişilik sorununa dönüşür. Verdikçe onu hayatımızda tutmuşuzdur ve biz eksilmişizdir. Kendimize güven duyabilmek için onun varlığına muhtaç hale gelmişizdir. Kendimizi değerli birisi hissetmek için artık karşı tarafın hayatımızda olmasına yoğun derecede ihtiyaç hissederiz. Kaybetmekten korkup kendimizi eksiltirken, kendimizi karşı tarafa bağımlı hale getirmişizdir. Karşı tarafı ilişkide tutabilmek uğruna kişiliğimizi ezip, kendimize olan tüm güveni yitirmiş, kendimizi değersizleştirmişizdir. Verdiğimiz onca şey ise artık değer görmez olur. Sürekli veren birisi, ilişkide zayıf birisi gibi görünür. Biz de böyle görünmeye başlamışızdır. Verdiklerimiz bir sevginin tezahürü

olarak değerlendirilmez. Çünkü karşı taraf da içten içe aslında verilenlerin sevgi için değil de, kaybetme korkusundan kaynaklandığını, bizim ilişkiden çıkamadığımızı hissetmektedir. Bu, bizi onun gözünde küçültür, bizi değerli birisi gibi görmemesine sebep olur. Biz verdikçe daha fazlası istenir artık. Kendini üstün görmeye başlamıştır karşı taraf. Artık onun bu ilişkide kalması bizim için bir lütuf olmuştur. Böyle hissetmeye başlar ve bunu da davranışlarıyla bize hissettirir. Bu bizim kendimize olan güvenimizi, kendimize olan saygımızı daha da azaltır. Biz azalırız, o artar. Kaybetme korkusu yüzünden verdikçe, ilişkideki değerimiz azalır. Pasifleşir, zayıf düşer, güçsüzleşiriz. Karşı taraf, karşısında bir yetişkin göremediği için bizden sıkılmaya başlar. Davranışlarımızla ona, istese de bu ilişkiden çıkamayacağını hissettiririz. Ayrılmaya kalksa kendini suçlu hissedecektir. Bağımlı olduğumuzu gördüğü için hem bizden sıkılır hem de ilişkiden çıkmaya kalkıştığında kendini suçlu hissetmekten çekinir. Bu bize olan tüm duygularını siler, atar. Bize karşı bir şey hissedemez hale gelir ve ayrılık kaçınılmaz olur. Hep kendimizden bir şeyler vererek onu ilişkide tutmaya çalışırız ancak bu durumu değiştirmez. Aslında ilişki, biz sürekli bir şeyler verdiğimiz için bitmiştir. Korkularımızla yaptığımız her davranış, bizi korktuğumuz şeyleri yaşamak zorunda bırakmıştır.

Kendinden bir şeyler vererek ilişki kuranlar, karşı tarafın sorumluluk, suçluluk, vefa gibi duyguları üzerine ilişkiyi bina ederler. Duygularla değil de karşısındakine duyduğu sorumluluk, suçluluk ve vefa borcundan dolayı ilişki bir süre devam eder. Ancak, ayrılık kaçınılmazdır. Böyle davranarak ilişkiyi karşı tarafın omuzlarına yüklemişizdir.

Fedakârlık nedir?

Fedakârlık, kişinin karşılık beklemeksizin, karşısındakinin bunu hak ettiğini, buna ihtiyacı olduğunu düşünerek maddi ve manevi yönden o kişinin yanında yer almasıdır.

Fedakârlık, kendimizden verdiklerimizdir. Bizi sıkıntıya, zora soksa da sırf onun için yaptığımız davranışlardır. Bu davranışların "vererek" bencil davranmaktan farkları vardır. Fedakârlık yapan kişiler, ilişkinin diğer durumlarında birey gibi davranırlar.

Fedakârlık, değer verdiğimiz kişiler içindir. Önemsediğimiz kişiler, önemsendiğimiz oranda bu davranışlara muhatap olur. Kaybetme korkusundan dolayı "Vererek" bencil davranan kişiler, sınırları çiğnendiğinde kendilerini koruyamaz, tepki gösteremezler. Silik bir tavır sergilerler. Bu sebeple, verici davranışları, fedakârlık olarak değil, yapılması gereken davranışlar olarak algılanır. O güne kadar veren hep o olduğu için, yaptığı fedakârlığın bir anlamı, önemi olmayacaktır. Vererek ilişki kuran kişiler, yaptıklarının fedakârlık olduğunu düşünüp söyleseler de, durum böyle değildir ve karşı taraf da bunun farkındadır.

İlişkide birey olarak var olabildiğimiz zaman yaptığımız fedakârlık anlamlı olur, kıymet bulur. Verdiklerimiz, karşı tarafı kaybetme korkumuzdan verilmiş değildir. Kaybetme korkusuyla verdiklerimiz, karşı tarafa verdiğimiz şeyler değil; kendimiz için yaptığımız şeylerdir.

Kaybetme korkusu olmayan, kaybetme korkusuyla yapılmamış verici davranışlar, gerçekten karşı taraf için yapılmış davranışlardır. Sadece onun için yaptığımız davranışlardır.

Bu davranışlarımızla karşımızdakinin bize karşı sorumluluğunu hissederek ilişkide durmasını sağlamamış, ona böylesi bir yük bırakmamış, ihtiyaç hissetmediğimiz halde bunu yapmışızdır. Onu önemsediğimiz, ona değer verdiğimiz, onun üzülmesini istemediğimiz ya da onun mutlu olmasını istediğimiz için yapmışızdır.

Kendileri öyle olduğunu kabul etmese de kendinden bir şeyler vererek ilişki kuran kişiler, yaptığı fedakârlıkları kendileri için yaptıklarını hissettirirler. Bu söylenmese de fark edilir. Karşılığı gelmediğinde küser, darılır, kırılır, hırçınlaşır, sertleşir, suçlar, yargılar ya da şiddet kullanır. Çünkü verdikleri kendisi içindir. Karşılık görmediği için bu davranışları sergiler. Bu yüzden de bu davranışlar fedakârlık olarak algılanmaz.

Taviz vermek

İlişkide taviz verilmez, verilemez. Taviz bir pazarlık ilişkisidir. İlişkide taviz vermek, bazen yapmak istemediğimiz şeyleri yapmak, bazen de yapmak istediğimiz şeylerden vazgeçmekle ortaya çıkar.

Taviz vermek, fedakârlığı, ikna olup yaptığımız davranışın gerçekten doğru olduğunu ya da fedakârlığı karşı tarafın hak ettiğini düşünerek değil de; ileride kendimiz için olumsuz bir tablonun oluşmaması, haklı olmak ya da suçlanmamak için ya da karşı tarafı kendimize bağlamak, kendimizi ona sevdirmek için yapmamızdır.

Saydığımız tüm bu nedenler, karşı taraf o fedakârlığı hak etmediği, içimizden bunları yapmak geçmediği halde yaptığımız şeylerdir. Taviz vermek bizi ilişkide yorar. Beklentilerimizi artırır, kırgınlıklarımızı körükler. Kendimizi eksik, yetersiz, değersiz hissetmemize neden olur. Karşı tarafa güven duymamıza engel olur. Taviz, iş ilişkilerinde, çıkar ilişkilerinde olur. Taviz verilen ilişkiler ilişki olmaktan çıkar. İlişkide taviz vermek, alan kadar veren için de sorun oluşturur.

Haklı olma isteğiyle ya da haksız olma kaygısıyla yaptığımız davranışlar, karşı tarafı uzun vadede rahatsız eden durumların ortaya çıkmasına yol açar. Karşımızdaki kişi ona verdiklerimizi onun için yaptığımız zannıyla hareket ederken, birden tersini hissettiren davranışlarla karşılaştığında kendini kötü hisseder.

İlişkide, suçlanma, eleştirilme korkusuyla taviz verdiğimizde; karşımızdaki kişi bu duygularımızın farkında olmayıp, her şeyi onu sevdiğimiz için yaptığımızı zannediyorsa, bize böyle bağlanmışsa; tersini hissettireceğimiz bir durumda, onun ilişkide birden ortada kalmasına, güvensizlik yaşamasına neden oluruz.

Fedakârlık gibi görünen davranışlarımız çoğu zaman karşı tarafa verilmiş borçtur ve zamanı geldiğinde karşılığını isteriz. İçimizde yaptıklarımızı bir fedakârlık olarak görürüz ya da sevdiğimiz için yaptığımızı söyleriz kendimize, karşımızdakine. Ancak, gerçek çoğu zaman böyle değildir.

Fedakârlık olarak nitelediğimiz davranışların birçoğu tavizdir. Bunu taviz olarak değil de, fedakârlık olarak algıladığımız sürece ilişkideki sorunlu davranışlarımızı da göremeyiz. Taviz vermek zorunda değiliz. Verdiğimiz tavizden dolayı bir beklenti içine giremeyiz. Taviz verip sevgi beklemek bir çelişkidir. Sevgi fedakârlık davranışından; yani karşılığı beklenmeyen tutumlardan ortaya çıkar.

Karşılık beklemek

Karşılık bekleyerek davranma, ilişkilerde sıklıkla görülen davranışlardan biridir. İlişkiden beklentilerimizin olması çok doğaldır, olmalıdır da. Bu, ilişkiyi önemsediğimizin bir göstergesidir. Sorun, ilişkiden beklentilerimizin olması değil, yaptıklarımızın karşılığını istememizdir. Sözle olmasa da, davranışlarımızda bu isteği gerçekleştiririz.

Rahatsızlıklarımızı söyleyebiliriz. Hissettiğimiz kötü duyguları söyleyip, bu konuda karşımızdakinin daha hassas davranmasını bekleyebiliriz. İlişkiden değer görmeyi, ilgi görmeyi beklemek en doğal hakkımızdır. Bunları talep de etmeliyiz. Ancak bunlar, "Ben şunları yapıyorum, sen yapmıyorsun!" biçiminde oluşursa davranışımızda sorun var demektir.

İlişkilerimizi farklı cinsler olarak kuruyor ve yaşıyoruz. Bu nedenle yaptıklarımızın "aynı şekilde" karşılığını beklememiz gerçekçi bir tutum değildir. Bu mümkün değildir, doğru da değildir. Bu beklentimiz ilişki içinde rollerin de karışmasına neden olur. Bir süre sonra erkeklerin kadınsılaşmasından, kadınlarınsa rekabet eden bir erkek gibi davranmasından şikâyet ederiz.

İlişkide yaptıklarımızın karşılığını istemek, yaptıklarımızın karşımızdaki için değil kendimiz için olduğunu gösterir. Bu da karşımızdaki kişinin kendini önemsiz, değersiz hissetmesine neden olur. Bu durum bir kova süt veren ineğin, arka bacağıyla o kovadaki sütü dökmesine benzer.

Karşılık bekleyerek yaşadığımız ilişkilerde, verdiklerimiz değer görmek için olduğundan ilişkiyi doğal halinde yaşayamayız. İlişkinin bizim

istediğimiz şekilde sürmesini isteriz ve karşımızdakini bunun için zorlarız. Böyle davranarak ilişkiyi normal seyrinden çıkarırız. Böyle bir ilişkide, kendimizin de, karşımızdakinin de sevgisi tartışmalıdır.

Bencil insan yoktur, benmerkezci davranış vardır.

Benmerkezci davranışlarımız, karşımızdaki kişiye, onun duygularını önemsemediğimizi hissettirir. Karşımızdaki kişi tarafından, ilişkiyi sadece kendisi için yaşayan, karşı tarafı kullanan, hatta bazen karşı tarafın üzülmesinden haz duyan birisi gibi algılanmamıza neden olur. Üstelik böyle olmadığı halde...

Bizi bencil davranmaya iten karşımızdaki kişiyi sevmemek değildir. Bencil davranışlarımızın temelinde korkularımız vardır. Korkularımız ve kaygılarımız yüzünden ilişkilerimizde benmerkezci davranışlar sergileriz.

Korkularımız ve kaygılarımız yüzünden duygularımızı rahat ifade edemeyiz. Karşımızdaki kişiye yoğun duygularımız olduğu halde bunları ona gösteremeyiz, söyleyemeyiz. Karşımızdakinin gözünde küçük düşmekten, basit, zayıf güçsüz görünmekten, tepki görüp onu kaybetmekten ve daha pek çok farklı korku ve kaygılarımız yüzünden duygularımızı paylaşmayız. Karşımızdakini düşünmeyiz. Ne Karşımızdaki ne hissettiğimizi, ne düşündüğümüzü bilmez. Kendini dışlanmış, sevilmiyormuş hisseder. Belirsizlik içinde kalır. Sorar ama cevap alamaz. Ne kadar korksak da karşımızdakini bu noktada tutmaya hakkımız yoktur. Sonuçta bu korkular bizim korkularımız, bizim kaygılarımızdır. Onları başka birisinin sorunu haline getirmeye hakkımız yoktur. Bunu yapmak karşımızdaki kişinin ne hissettiğini önemsemeden kendimizi düşünmektir.

Erkekler; "basit , 'yumuşak', kendine güvensiz bir erkek gibi görünürüm" kaygısıyla duygularını açmazlar. Yine aynı kaygılarla, parasal korkularını, sorunlarını paylaşmazlar.

Kadınlar; duygularını açtıklarında, erkeklerin kendilerini üstün, kadınları ise zayıf görme ihtimalinden korkarlar. Bağlı oldukları

anlaşıldığında önemsenmeyeceklerinden korkarlar ve duygularını açmazlar. Ancak, bu korkular ve kaygılar karşımızdaki kişiye bizim korkularımız, bizim kaygılarımız olarak yansımaz. Bu davranışlarımızın nedeninin korku ve kaygılarımızdan kaynaklandığını karşı tarafa söylersek ancak anlaşılırız. Hem kendimizi açmayıp hem de sebebini karşı taraftan sakladığımızda, karşımızdaki kişiyi ilişkinin içinde tek başına bırakmışız demektir. Korkular ve kaygılar anlaşılır; ancak bunlar karşı tarafa aktarılmayarak bir belirsizlik durumu yaratmak, anlaşılamaz. Bu bencil bir davranış olur. Ve bu tutumlar tarafların ilişkiye olan bağlılıklarını derinden sarsar.

Bencil davranışlarla kendimizi korumaya çalışırız

Benmerkezci davranışlar kişinin kendini koruma davranışıdır. İlişkide zayıf düşmek, terk edilmek, bağlanıp ayrılmak ve acı çekmek, güvenip ortada kalmak ve daha pek çok korku, kaygı nedeniyle kendimizi açamayız. İlişkimiz bizim için önemli olsa da, bunu davranışlarımıza yansıtamayız.

İlişkide kendimizi karşımızdakinin benmerkezci davranışlarından korumamız olağan bir davranıştır ve öyle olması da gerekir. Ancak, duygularımızı kendimizi korumak için savunma mekanizmasına dönüştürmek ilişkiyi sorunlu hale getirir. Karşımızdakinin, sevgimizi zayıflığımız olarak görmesinden korkup, duygularımızı ifade etmememiz buna bir örnek olabilir. Bu savunma biçiminin bir faydası da yoktur. Sorun çözmez, korktuğumuz şeylerin başımıza gelmesini engellemez. Duygularımızı söylemeyerek, göstermeyerek kendimizi korumaya çalışmak soruna karşı önlem almaktır ama bu gerçekçi bir çözüm değildir. Duygular mutlu olmak ve karşımızda bize değer veren kişiye bunu göstermek, onun da mutlu olmasını sağlamak için vardır.

Duygularımızı dile getirmemek karşımızdaki kişinin kendini eksik hissetmesine, (yapmışsa) yaptığı hatanın ne olduğunu bilememesine, belirsizlik içinde kalmasına neden olur. Ve bunlar da birikip ilişkinin bitmesine yol açar.

Karşı taraf bize zarar verdiğinde kendimizi korumamız gerekir. Bize değer vermez bir şekilde yaklaşıldığında, sınırlarımız çiğnendiğinde, duygularımız önemsenmediğinde kendimizi karşımızdaki kişinin bencil davranışlarından korumamız gerekir. Kızmak, kırılmak, geri çekilmek, küsmek ilişkide kendimizi koruma davranışlarımızdan bazılarıdır. İlişkide kendimizi, hissettiğimiz duygusal tepkileri göstererek korumak yerine, karşı tarafa olan duygularımızı söylemeyerek, göstermeyerek, kapanarak korunmaya çalışmak sadece sorun üretir.

Benmerkezci davranışlar ve ilişki

Bencil davranışlar genel olarak üç kategoride toplanabilir. Bu sınıflama keskin hatları olan bilimsel bir sınıflama değildir. Bu gruplamayı ilişkideki benmerkezci davranışları daha iyi anlamak için yapıyoruz.

a- Duyguları paylaşmamak.

b-Karşımızdakine zarar verici davranışlar.

c-İlişki sorumluluğunu almaktan kaçınma davranışları.

Tartışma anı ve bencil davranışlar

Benmerkezci davranışların en açık görüldüğü yer tartışma ânıdır. Uzmanların ilişkilerin psikopatolojik yapısını anlamak, kavramak; kişilerin ilişkide nasıl durduklarını, ilişkiyi nasıl yaşadıklarını anlamak için ilk inceledikleri yer bu tartışma anlarıdır.

Tartışma kriz ânıdır. Duygusal yoğunluğumuzun arttığı, kişisel kontrolün zayıfladığı anlardır. Bu anlarda kişinin temel korkularının nerelerde olduğunu, ne kadar bencil davrandığını, karşı tarafı ne kadar önemsediğini, ne kadar değer verdiğini görme olanağımız olur. Normal durumlarda hepimiz egomuzu korumak, kendimizi suçlu hissetmemek için olayları istediğimiz gibi algılayabiliyoruz. Kişi kendine nasıl anlatıyorsa psikoterapiste de böyle aktaracaktır. Bu nedenle kriz

ânı, profesyonel bir terapistin kişiyi en çıplak göreceği andır. Tartışma da, bir ilişkinin nasıl bir ilişki olduğunu apaçık gösteren andır.

Erkeklerde benmerkezci davranışlar

Erkekler benmerkezci davranışlarını genelde duygularının ortaya çıkacağı anlarda sergiler. Evlilik öncesinde ya da kadının henüz ilişkiye güven duyup bağlanmadığı dönemde çok hassas olan erkek, daha sonrasında bencil davranmaya başlar. Kısıtlamalar getirir. Kıyafetlere, gezmelere, erkeklerle olan ilişkilere, eve giriş-çıkış saatlerine ve daha pek çok hususa müdahaleler gündeme gelir. Evin, gelir-gider tablosunu paylaşmaktan hoşlanmaz. Durum müsait mi, değil mi sormadan, söylemeden kurallar koyar.

Hesapların gizlenmesinin asıl nedeni, çevre tarafından bilindiğinde, duyulduğunda kendisinin zayıf olarak görünmesiyle ilgili kaygılarıdır.

Kıskandıklarında, bunu söylemek ve kadının bu konuda hassasiyet geliştirmesini beklemek yerine yasaklar koyarlar. Duygularını söylemekten kaçınırlar. Kadının kendini bir şey zannetmesinden ve ezilmekten korkarlar. Bu korku ve kaygılar yüzünden kadının duygularına sağırdırlar. Duygularını gösterdiklerinde kadına karşı zayıf olduklarının anlaşılmasından -ilişkiye bağlı olduğunun, kadına ihtiyaç duyduğunun anlaşılmasından- korkarlar. İlişkinin seyrini kontrol altında tutmak için duygularını paylaşmazlar.

Kendine güven ya da başka psikolojik sorunları olan erkekler bu sorunlarını "dışarıda" tatmin etmeye çalışırlar. İşle ilgili kaygısı olan ya da yoğun aşağılık kompleksi yaşayan erkekler işlerine çok düşkün olur. Evine, ailesine, eşine zaman ayırmaz. Kadını "aldıktan" sonra, egosunu tamamlayacağı başka nesnelerin peşine düşer.

Zayıflıklarını görmek, onları çözmek yerine farklı bağımlılıklar üretirler. Kumar, kahve hayatı gibi hem enerjisini hem de bütçesini olumsuz etkileyecek tutumlar sergilerler. Bunları sergilerken de, kadının

ne hissettiğini önemsemezler, duygularına kulak vermek istemezler. Duygu boş iştir onlara göre.

Kadınların tartışma sırasındaki eleştirilerine, yargılamalarına, suçlamalarına direnemeyip, kendini savunamayan hatta buna gerek bile duymayan erkek, kadını en zayıf noktasından vurur. Ya aldatırlar ki kadın buna karşılık veremez; çünkü erkek aldatınca elinin kiri, kadın aldattığında fahişedir. Ya da şiddet kullanır; çünkü kadın kendisine karşılık verecek fiziksel güce sahip değildir.

Kadınlarda benmerkezci davranışlar

Kadınlar ilişkide, erkeğe bağlandığını gösteren duyguları paylaşmaktan korkar. Duygularını, kendilerini korumak için söylemez, hatta kendilerine bile itiraf etmekten kaçınırlar.

Erkekler onların gözüne girmek için çabalarken, onlar bu çabaları kabul eder ancak bu çabaların niçin olduğunu, erkeğin verdiği bu sevgi karşısında ne beklediğini düşünmek istemezler. Erkeklerin hassasiyetlerini anlamaktan kaçınır, anlasalar da yerine getirmekten çekinirler. Çünkü erkeklere güvenmezler. Güvenmedikleri için de duygularını paylaşmaz, erkeklerin onları bağladığını düşünmelerinden korkarlar. Erkeğin kendisi üzerinde bir tahakküm kurmasından endişe ederler sürekli. Ancak asıl korkuları, bağlandıkları anlaşıldığında, erkek tarafından önemsenmemek, umursanmamak, değer görmemek, terk edilmektir. Bu korkuların haklı bir yanı vardır. Mesnetsiz bir korku, kaygı değildir kadının yaşadıkları. Ancak kadınların birçoğunda, bu korkular erkeklerin güvenilmezliğinden ziyade kadının kendisine güvensizliğindendir. O kendini zayıf bulur. İlişkide duyguları belli olduğunda kendini erkeğe karşı koruyamayacak, tepki göstermekte zorlanacaktır. İlişkiden çıkıp gitmesi gerektiğinde bunu yapamayacaktır. İçten içe var olan bu korku kadının bilinçaltı tarafından bastırılır. Kendine güvensizlik sorunu değildir artık kadının yaşadığı sorun. Onun kendine güvenle ilgili bir sorunu yoktur. Sorun erkeğin güvenilmezliğidir. Durumu böyle düşünmek kadınların

kolayına gelir. Çünkü sorunu erkeklerin güvenilmezliği yerine kadının kendine güvensizliği olarak algılamak, sorunun kadının korkuları ve kaygıları olduğunu kabul etmek kadına pek çok sorumluluk yükleyecektir. Bu sorumluluklar da kadının kendini kötü hissetmesinden dolayı, o korku ve kaygılarla başa çıkmak için mücadele etmesini gerektirecektir. Onca sıkıntıya girmek yerine, sorunu erkeğin güvenilmezliği olarak görmek tercih edilir.

Erkeklere güvensizlik geliştiren kadınların büyük kısmı, kendi deneyimlerinden yola çıkarak bu korkuları geliştirmezler; yani geçmişte bir erkeği sevmiş, ona değer vermiş, çaba harcamış ve bu duyguları bir erkek tarafından kullanılmış değildir. Bu korkuların büyük kısmı öğrenilmiştir. Öğrenilmiş korkular, kişinin kendine güvensizliğinin maskesi olur. Kadınlar kendilerine olan güvensizliği kabullenmek yerine erkeklerle ilgili korkularını birbirlerine, çocuklarına aşılamayı tercih ederler. Kendi korkularını karşı tarafın kusuru olarak görmek... Bu ben odaklı bir davranıştır. Erkeklere güvenilmez, erkekler duygudan anlamaz, onların varı yoğu cinselliktir, duygu onların nazarında anlamsızdır, erkekler sevmeyi bilmez gibi düşünceler bu korkulara örnek olarak verilebilir. Bu örnekleri haklı çıkaracak erkek davranışları söz konusu olsa da kadının temel sorunu kendine güvenmemesidir. Kendine güvenmeyen birisi karşısındakine de güvenemez.

Kadınlar, konuşmadan kendilerinin anlaşılmasını beklerler. İsteklerini, rahatsızlıklarını paylaşmak, onların hayata geçmesi için mücadele etmek, karşı tarafı ikna etmeye çalışmak yerine, küsüp geriye çekilirler ve erkeklerin gelmesini beklerler. Karşı tarafın haklı olduğunu düşünseler de, geri adım atmak istemezler çünkü bunu, kendilerinin verdiği taviz olarak algılarlar.

Tartışmalarda zorlandıkları anlarda, suçlama, yargılama gibi davranışlara başvururlar. İlişkiden çıkamadıkları için tepki geliştiremez, geliştirebildikleri tepkilerini de dolaylı olarak dile getirirler. Ne ilişkiden çıkabilir ne de karşı tarafa gerçek duygularını gösterebilirler. İlişkide olumsuz duygularını da paylaşmazlar. İçlerinde başka duygular yaşarken, dışarıya başka duyguların yansımalarını sergilerler.

Çok sevdiklerinde ve kıskandıklarında gösterdikleri rahatsız edici tepkileri için, "seviyorum" açıklamasını getirirler. Erkeği kaybettiklerinde sergiledikleri tüm zarar verici davranışları; erkeğe göre zayıf olmakla ilgili toplumsal algı olarak açıklarlar. Kendilerinin kırılmasındansa erkeğin kırılmasını tercih ederler.

Konuşmadan anlaşılmalarını beklemelerinin en önemli nedeni, erkeğin onu sevdiğini ancak bu haliyle anlayabilmeleridir. Bu, "seven erkek sen söylemeden anlar" düşüncesinden kaynaklanır. Bu dolaylı çocuk dili, küçük yaşlardayken geliştirdiğimiz bir dildir. Anne ve babamız, bizi çok sevdiği için, küstüğümüzde, kırıldığımızda, surat astığımızda bizim ne düşündüğümüzü, ne hissettiğimizi bilir ve biz söylemeden gelip bu durumu çözümlerler. Kadının erkekten beklentisi de, çocukluğunda yaşadığı bu koşullanmışlığa uzanır. Konuşmadan anlayabilen erkek, kadını düşünüyor, onu önemsiyor, onu seviyor demektir.

Erkeğin kendini sevip sevmediğini anlamak isteyen kadın, kendi duygularına dönmelidir. Birisinin sizi sevip sevmediğini, kendi duygularınızdan anlarsınız. Karşıdaki kişiyle ilgili en doğru bilgiyi bize hislerimiz verir. Kadın da, kendi içine döndüğünde erkeğin kendisini sevip sevmediğini anlayacaktır. Ancak, bundan kaçınır ya da duygularından emin değilse, bu duygu çarpıcı bir gerçeği gösterir: Kadın, erkeğin kendini sevmediğini hissetmektedir, sevgiyi hissetmek için beklediği bu tavır, ilişkide erkeğin tavırlarında da sorun olduğunu gösterir. Gerçek bir sevgi ilişkisinde taraflar dolaylı sevgi diline ihtiyaç hissetmezler. Erkek ya çok âşıktır ama güvenilmezdir ya da ilişkide yeterince sorumluluk almamıştır. Her iki durumda da kadın erkeğe güven duymaz. Güven olmayan ilişkide de sevgi duygusu tatmin edici düzeyde değildir. İşte bu yüzden dolaylı dilin anlatımına ihtiyaç hissedilir.



eklentiler daima yaralar.

Shakespeare

BEKLENTİ

Beklentiler, ilişkilerde sorun yaşamaya, hissettiğimizden farklı davranışlar sergilemeye neden olur. Beklenti, psikolojik ihtiyaçlarımızın ilişkiye yansımasıdır. Beklenti bir duygu değil, karşımızdakinden isteğimiz, arzumuzdur.

Beklenti dengemizi bozar

Karşımızdakinden taleplerimizin olması doğaldır. İlişkiler bunun üzerine kurulur. Sorun olan, kadın erkek ilişkilerindeki taleplerin pek çoğunun, gerçekte kişisel eksikliklerden kaynaklanması, kişinin kendi içinde halletmesi gereken eksiklikleri başka birinin kapatmasını beklemesidir. Sorun olan, beklentinin kendisi değil, kişinin kişisel eksikliklerini karşısındakinden bir talebe dönüştürmesidir. Kişinin kendi eksiklikleriyle ilgili beklentiye girmesi, bunun dışındaki beklenti durumları gibi sonuçlar ortaya çıkarmaz. Normalde göstermeyeceğimiz tepkiler göstermeye başlarız. Bu karşımızdakini olumsuz etkiler, ilişkimizi yıpratır. Beklentiyi sorunlu hale getiren, kendimizle ilgili eksiklikler olduğunda, bunu sorunlu hale getiren duygularımızın işin içine karışmasıdır. Kendi kişiliğimiz ya da psikolojik eksikliklerimizle ilgili bir beklenti olmadığında, ya da beklentimize duygularımızı karıştırmadığımızda karşımızdakine kendini kötü hissettirecek tutumlar sergilemeyiz, ancak bu taleplere duygularımız eklendiğinde dengemiz bozulur, normalde göstermeyeceğimiz davranışlar sergilemeye başlarız. Beklenti psikolojik eksikliklerimizden kaynaklanınca; korku, kaygı, öfke, nefret, kin, tutku gibi duygular beklentiye dahil

olur. Beklentiyi sorun haline getirense bu duygulardır. Karşılanmayan beklenti bu duyguları yaşamamıza neden olduğunda, bu duygular da karşımızdakine zarar verici davranışlar sergilememize neden olur; sinirlilik, bağırıp-çağırma, şiddet, empati yoksunluğu, alınganlık ve daha pek çok sorun oluşturacak tutumlar işin içine girer.

Taleplerimiz karşılanmadığında, "beklenti" sorunlu davranışlar sergilememize neden olur: Bu davranışlar karşımızdakini incitecek benmerkezci davranışlar olabileceği gibi, bizi ilişkinin içinde değersizleştiren, karşımızdakine güvensiz bir kişilik olarak yansıyan durumlar olarak da ortaya çıkabilir.

Karşımızdakiyle ilişkide, herhangi bir şey için ona ihtiyaç duymakla, kendi benlik algımız(kendini değersiz hissetme, kendine güvensizlik), yalnızlığımız, hayat içindeki bireysel duruşumuzdaki eksikliklerden dolayı ihtiyaç duymak farklıdır. Mesela, evdeki işlerle ilgili yardım talebinde bulunmakla, bir cinsel kimlik olarak değer aramak, bu değer'e kendimizi değerli hissetmeye çalışmak aynı şey değildir. İlkinde sadece bir yardım talebi vardır ve yardım edilemeyecekse bunu duygusal bir soruna dönüştürmeyiz (bunu bir sevgi göstergesi olarak görmüyor, alınganlık etmiyorsak). Ancak cinsel kimlik üzerinden değer arayışı, yoğun bir duygusal taleptir ve karşılanmadığında kendimizi çok kötü hissettirir ve bu durum da davranışlarımıza yansır. Karşımızdakinin tatmin olmasına, bizi yüceltmesine ihtiyaç duyarız. Onun tatmin olması bizim tatmin olmamızdan daha önemli olur. Onun tatmin olmaması, haz almamasını kendi başarısızlığımız olarak görür, kendimizi yetersiz hissederiz. Bu da kendimizi kötü hissettir. Oysa karşımızdakinin haz alamamasının bizim başarılı ya da başarısızlığımızla (bu hissimizle) bir ilgisi yoktur. Psikolojik ya da fiziksel nedenlerle kendini verememiş, kopmuş olabilir ilişkiden. Kaldı ki cinsel ilişkiyi başarı üzerinden bir eylem olarak kurgulamak başlı başına sorundur ve sorunun başladığı yer de burasıdır. Sorun, cinselliğin kendimizi değerli hissetme aracına döndürülmesidir. Cinselliğe böyle baktığımızda, kendimizi de karşımızdakini de, cinselliği de yanlış algılar, karşımızdakini yanlış yorumlarız.

Ve karşımızdaki hakkında yorumlara gideriz. Kapris yaparız, küseriz, hırçınlaşır öfkeye kapılırız. Bu duygu/davranışlar karşımızdakini rahatsız eder, kendini kötü hissettirir.

Değerli hissetme arzusu bizim kendi sorunumuz, kendi eksikliğimizdir. Bu yaptığımız, kendi içimizde oluşmamış bir benlik saygısını, kendimize güveni karşımızdakinin oluşturmasını beklemek, ondan değer alarak bunu oluşturmaya çalışmaktır. Değersizlik hissimizi değer arayışına çevirip bunu karşımızdakinden beklentiye dönüştürmek ve beklentimiz karşılanmadığında alınganlık, öfke, kapris, küsme gibi tutumlar sergileyip, karşımızdakine kendini cezalandırılmış gibi hissettirecek duygu/davranış sergilemek; bencilcedir. Bu durum, kişisel zayıflığımızın, kişilik yapımızdaki sorunun bencilliğe dönüşmesidir. Karşı cinsin ilişkimizdeki varlığı, bizim psikolojik eksikliklerimizi kapatmak değildir. Karşı cins ilişkilerinin bunun için yaşanması talep edilmemelidir. Bu tür bir ilişki kişileri birbirine muhtaç hale getirir ve ilişkiyi sık yaşanan çatışmalara götürür. Kendi eksikliklerimizi beklentiye dönüştürmek ve bunu karşımızdakine çok olağanmış gibi aktarmak; hemen hepimizin ilişki algısıdır, beklentisidir. Ancak bu algı, ilişki yaşama biçimi, kadın erkek ilişkileri dahil tüm ilişkileri sıkıntıya sokar. ***Beklenti sorunuyla ilgili öncelikle değişmesi gereken, bu taleplerin olağan, olması gereken şeyler olduğu algısıdır. Bu genel algı var olduğu sürece, hepimiz karşımızdakinden kendimizle ilgili eksiklikleri kapatmak için talepte bulunmaya devam edecek, ilişkilerimizde benzer sorunları tekrar tekrar yaşamaya devam edeceğiz.***

Ayşe'nin beklenti sorunu, beklentilerle ilgili problemin hayatımızı ne kadar derinden etkilediği, etkileyebileceğini göstermesi açısından örnektir.

Ayşe kırk yaşında, bekar, yalnız yaşayan bir kadındı. İnşaat mühendisiydi. Ailesiyle ilişkileri kötü gidiyordu. Çocukluğundan beri hep böyle olmuştu. Annesiyle ilişkisi bağımlı bir ilişkiydi. Ne onunla yapabiliyordu, ne de onsuz. Ondan nefret ediyor ancak onu hayatının dışına itemiyordu, kendini annesinin isteklerini ve beklentilerini

karşılamaktan alamıyordu. Ondan nefret etse de tüm ilişkilerinde, hayatını onun istediği şekilde yaşıyordu.

Zihninde bir anneyle yaşıyordu. Bir yanda yapmak istedikleri, arzuları diğer yanda annesinin kendini yargılamaları arasında sıkışıp kalmıştı. Annesinin özellikle karşı cinsle ilgili yargılamaları yüzünden hayatı boyunca hep erkeklerden uzak durmuştu. Annesi ona erkeklere yaklaşmanın, duygu hissetmenin, cinselliğin kötü bir şey olduğunu tembihlemiş, ilişki yaşamayı şiddetle yasaklamıştı. Onun sözünden çıkamıyordu. Bunun dışına çıkan her duygu, düşünce, davranış yoğun bir suçluluk duygusu oluşturuyordu. Annesinin beklentileriyle ve onun kendisini yargılamasından korkarak yaşamıştı. Elinde kırk yıllık kendisinin istediği gibi yaşamadığı bir geçmiş kalmıştı. Bu hayat onu mutsuz etmişti.

On beş yıldır kronik majör depresyon belirtileri göstermiş, üç kez intihar girişiminde bulunmuştu. Bir dönem rahatsızlıkları o kadar çok artmıştı ki hastanede yatmak zorunda kalmış, akıl sağlığıyla ilgili sorunlar yaşamıştı.

Hastanede geçirdiği günler bir utanç vesikası gibi boynuna asılmış, kendini yıllarca deli gibi hissetmiş, anormal olduğunu düşünmüştü. Çevresindeki herkesin de onu böyle gördüğünü düşünmüştü.

Bu sorunları son beş yıldır kısmen azalsa da zaman zaman çok artıyordu. Çocuk sahibi olamayacağı ve evlenemeyeceği ile ilgili korkular yoğunlaştıkça, aklını yitirecekmiş gibi hissediyordu kendini. Yaşadığı yoğun acıyı kaldıramadığında ise bu acı öfkeye dönüyor, tüm insanlara öfke duyuyordu. Hak etmediği bir yaşamı ona veren Tanrıya, tüm korkuları aşılayan, kendini hep değersiz hissettiren, sevgisine çok ihtiyaç duyduğu halde bunu her zaman esirgeyen, yargılayıp suçlayan annesine, onlar gibi olmadığı için kadınlara, onun farkına varıp onu bu yalnızlıktan kurtarmadıkları için erkeklere öfkeleniyordu. Tüm bu öfke çok arttığında da yalnızlığından, çektiği acıdan dolayı kendine öfkeleniyordu. Normal olmadığı için kendisine öfkeleniyordu.

Günlerce eve kapanıyordu. Eskiye göre azalan bu belirtiler zaman zaman kendini gösteriyordu.

Ayşe'nin kurduğu tüm ilişkilerde yoğun beklentileri vardı. Ayşe bağımlı ilişkiler kuruyor, annesiyle kurduğu ilişkinin tekrarını yaşıyordu. Kendini değerli hissedemediği, yalnızlıkla baş edemediği, kendi başına var olamadığı için kurduğu tüm ilişkilerde bu duyguların tatminine yönelik beklentileri vardı. Kendini değerli hissetmek istiyordu. Yalnız kalmamak istiyordu. Hayatında karşılaştığı zorluklar, sorunlarda birileri ona destek olsun, yardım etsin, sorumluluklarını üstüne alsın istiyordu.

Arkadaşlarının ve çevresindeki diğer kişilerin kendisini değerli hissettirmesini bekliyordu. Arkadaşları, yakınları onu aramadıklarında veya onun beklentilerini karşılayacak davranışlar sergilemediklerinde, yoğun bir değersizlik duygusuna kapılıyor, değersizlik duygusu yoğun bir acı yaratıyordu. Bu acı ve değersizlik hissinden dolayı karşısındakilere büyük bir öfke duyuyor, onları suçluyordu.

Beklentiyle ilişki kurduğu için, dikkatini sadece beklenti geliştirdiği davranışlara, sürekli karşısındakinin ona değer verip vermediğine odaklıyor, bu yüzden de ilişkilerinde alınganlıklar gösteriyordu. Alınganlıkları öfkeye dönüşüyor, öfke davranışları da tüm ilişkilerini bozuyordu.

Alınganlıkları ve sonrasında geliştirdiği öfke dili ve davranışları çevresindeki insanları ondan koparmış, hayat içinde yalnız kalmıştı. Yakınında kalan ailesiyle ve birkaç arkadaşıyla da sürekli çatışma halindeydi.

Beklentiyle ilişki kurması onu bencil davranışlara itiyordu, bencil davranışların karşısındakine zarar verdiğini gördüğündeyse büyük bir pişmanlık ve suçluluk duygusu yaşıyordu. Pişmanlık yalnızlık hissini daha da derinleştiriyordu.

Eksikliğini hissettiği, ihtiyaç duyduğu tüm duyguların karşısındakiler tarafından giderilmesini bekliyordu. Duymak istediği sözlerin söylenmesini, olumlu olumsuz tüm davranışları için onaylanmayı, takdir edilmeyi, değer görmeyi istiyordu. Buna duyduğu yoğun ihtiyaç,

en ufak bir eleştiri, istediği onayı alamamak karşı tarafa hissettiği güveni azaltıyor, hatta ilişkiyi hemen olumsuzluyordu içinde. Kısa bir süre önce o kişiye çok güvenir, çok sever, çok yüceltirken, kendini kötü hissettiği bir davranış sonrasında karşısındakiyle ilgili tüm duygu ve düşüncelerini değiştiriyor, karşısındakinin iyi niyetinden, kendisine duyduğu sevgiden şüpheye düşüyor, hatta sevilmediğini düşünüyordu. Bu duygusal ve düşünsel değişiklikler onun öfkesini daha da artırıyor, daha da kırıcı davranışlar sergiliyordu.

Bu tutumlar, karşısındaki kişilerin ona olan sevgilerini sürekli ispatlama ihtiyacı hissetmesine neden oluyor, bu durum bir süre sonra karşısındakilerde bıkkınlık oluşturuyordu. Karşısındaki kişiler çoğu zaman şaşkınlık içinde, ne yapacaklarını bilmez bir hale geliyorlardı. Çünkü beklentileri karşılanmadığında karşısındakileri "Kendisini sevmemekle, ona değer vermemekle" suçluyordu. Kişilerin hissettiği duyguyla suçlandıkları durum aynı olmayınca, kişiler çaresiz kalıyorlardı.

Tüm bu çatışma oluşturan tutumlarından insanlar etkileniyor, geriliyor, ondan uzaklaşıyorlardı. Sonuç, yalnızlıktı...

Ayşe değersizlik hissini kendisinin sorunu olarak görmeyip, bunu kurduğu ilişkilerde gidermeye kalktığında ve beklentileri karşılanmadığında, çatışma kaçınılmaz oluyordu. Ayşe'nin yanılgısı, kendini değersiz hissetmesinin nedeninin de çözümünün de dışarıda, karşısındakiler de olduğunu düşünmesiydi. Oysa sorun da çözüm de kendisindeydi.

SORUN YARATAN BEKLENTİLER

1. Çarpıtılmış anlaşılma beklentisi

"Beni anlamıyorsun" sözünü, çoğu zaman farklı anlamda kullanırız. Bu farklı anlamlar iletişim ve ilişkiyle ilgili kaygılarımız, aslında korkularımızla ilgilidir. Endişe ve korkular anlaşılmak konusunda

algı çarpıtmalarına neden olur. "Beni anlamıyorsun" cümlesi, "söylediklerimi algılamıyorsun" anlamında kullanılmaz. Ancak karşıdaki bu cümleyi görünen haliyle alıp yorumladığı için, "beni anlamıyorsun" cümlesini "söylediklerimi algılamıyorsun" olarak algılar. Ancak o algıladığını düşünür. O böyle düşünürken, bizden böyle bir yakınmanın, rahatsızlığın geliyor olmasını garip bulur; iletişim tıkanır, çatışma yaşanır. Karşımızdakinin bizi anladığını düşündüğü ama bizim anlaşıldığımızı düşünmediğimiz bir iletişim "sağır iletişimi"dir. Yani orada aslında bir konuşma meydana gelmez. Bu durum üzerinde konuşulan her neyse o soruna dair hiçbir şeyin konuşulmadığını gösterir. İki taraf bu algı durumuna devam ettiği sürece, konuşma ne kadar devam ederse etsin, ne söylenirse söylensin, durumda hiçbir değişme olmaz. Anlaşılmaya yüklenmiş beklenti, iletişimi kilitlenmesine neden olmuştur. Kişi beklentisini açıkça ifade etmek yerine bu dili kullanır. Ben senden şunu istiyorum, ya da şu kaygıma göre davranmanı bekliyorum demez. Anlattığında karşısındakinin talebini karşılamasını bekler ve bunu da anlaşılmak olarak görür.

Kişiler neden açıkça beklentisini ifade etmek yerine bunu anlaşılmak üzerinden dile getirirler? Talep edildiğinde reddedilmek, kabul görmemek, alay edilmek, kırılmak ve daha pek çok olumsuz duygu durumunun yaşanma korkusu, bizi, beklentimizi açıkça ifade etmek yerine, anlaşılmak üzerinden kendimizi anlatmamıza neden olur. Bir başka nedeni; beklentiler açıkça ifade edilirse, karşı tarafın da kendi duygu durumu vardır, o da işin içine girer. Reddetme hakkı doğar. Anlaşılmak üzerinden yürüdüğünde karşımızdakine hak tanıma durumunu ortadan kaldırmış oluruz. Onun kaygıları sürece dahil olmaz, o bizi anlayacak ve beklentimizi yerine getirecektir. Kendi beklentimizde ısrarcı olamamak, o iletişimde zayıf düşme korkusu, ailemizden beklediğimiz bir tutumu sergilememize, anlaşılmak üzerinden beklentilerimizi karşılamaya götürür bizi.

Anlaşılma beklentisinin altında yatan psikolojik sebepler:

Yargılanma, suçlanma korkusu: "Beni anlamıyorsun" cümlesi, kendimizi ifade ettiğimizde karşımızdakinin bizi eleştirdiğini, suçladığını, yargıladığını hissettiğimizde kurduğumuz cümlelerden biridir. "Beni anlamıyorsun" derken, "Beni eleştirdiğini, yargıladığını hissediyorum, bu da benim duygularımı önemsemediğini, değer vermediğini hissettiriyor, kendimi anlatmamı engelliyor." demek isteriz. Ancak altta yatan duygumuzu ifade etmek yerine "Beni anlamıyorsun" sözüyle bunu ifade ettiğimizde karşımızdaki bizi anlayamaz. Çünkü duyuyor, işitiyor, anlıyordur.

Onaylanma ihtiyacı: Çoğu zaman anlaşılmaktan anladığımız, karşımızdakinin olaya bizim gibi bakması, bizi onaylamasıdır. "Evet, haklı olan sensin." "Hatalı olan o." gibi cümlelerle karşımızdakinin bizim bakış açımızı onaylaması, bizim algımızla bize ve yaşadığımız şeye bakmasıdır. Bu algıyla anlaşılmayı bekleyen biri, karşısındakinin kendisini onaylamadığını gördüğünde, kendisinin anlaşılmadığını düşünür ve "Beni anlamıyorsun" der. Bu çarpıtılmış bir anlaşılma beklentisidir. Sorun anlaşılmamak değil, onaylanmamaktır. Kişiler iletişimde bizim her söylediğimizi onaylamak zorunda değillerdir. Onaylanmamayı anlaşılmamak olarak algılamak, bizi iletişime kapatır, karşımızdakinin bizi önemsemediğini, değer vermediğini hissettirir, ilişkide yalnızlaştırır. Ki gerçekte bu karşımızdakinden değil, kendimizden kaynaklanan bir sorundur. Bu şekilde davranarak kendi kendimizi yalnızlaştırmış oluruz.

Hak verme: Onaylamanın bir adım ötesinde, özellikle kendimizi suçlu hissettiğimiz durumlarda karşımızdakinin bize hak vermesini, anlaşılmakla karıştırırız. Karşıdan beklediğimiz şey, dışarıdan aktardığımız durumun nasıl göründüğü değil de sadece bizim onaylanmamızsa ve karşımızdakinin bize bizim baktığımız gibi bakmasını istiyorsak, bu benmerkezci bir tutumdur. Bu bir iletişim değil monologdur. Kişinin kendi kendine konuşması, kendini aldatmasıdır. Bunu anlaşılmak olarak değerlendirmekse daha farklı soruna yol

açar. Karşımızdaki bize hak vermediğinde çatışma doğar, iletişim zedelenir. Haklı görünme beklentisiyle iletişim kuruyorsak, bu iletişim de bize kendimizle ilgili geri bildirim oluşturmaz, ilişkilerimizde kendimizi değiştirme, kendimizi geliştirme imkanı ortadan kalkar.

Taleplerin karşılanmasını bekleme: "Beni anlamıyorsun" cümlesinin bir başka anlamı ise "Dediğimi yapmıyorsun." cümlesidir. Karşımızdakinin bizim istediğimiz davranışları yerine getirmesi ya da rahatsız olduğumuz davranışların ortadan kaldırılması için anlaşılmayı bir dil olarak kullanmasını bekleriz. Bu, çocukluk dönemine ait, çocuğun aileden beklentilerini karşılama dilidir. Karşımızdakinin bizi anlıyor olması, bizim taleplerimizi yerine getirmesini, rahatsız olduğumuz davranışlardan vazgeçmesini gerektirmez. Taleplerin yerine getirilmemesi de bizim anlaşılmadığımızı göstermez. Taleplerin karşılanmamasından kaynaklanan rahatsızlığımızı "Anlaşılmıyorum" olarak ifade etmek, bizi anlamaya çalışan karşımızdaki için bencil bir tutum olur. "Anlıyorsan yaparsın" cümlesini, kendimiz için söz konusu olduğundaysa aynıyla almayız. Bu da bu algının ne kadar benmerkezci olduğunu gösterir. Taleplerin karşılanmamasını anlaşılmamak olarak görmek karşımızdakini iletişimden soğutur, bencil davrandığımızı hissettirip, kendini değersiz hissettir. İletişimi kilitler. "Söylediklerimi yapmaman, beklentilerimi karşılamamandan rahatsızım." cümlesinin karşı tarafa hissettirdiği duyguyla "Beni anlamıyorsun" cümlesinin hissettirdiği duygu aynı değildir. Asıl duygunun başka bir cümleyle ifade edilmesi hem "anlaşılmamaya" hem de karşımızdakini "olumsuz etkilememeye" neden olur. ***Taleplerin anlaşılmak üzerinden aktarılması, taleplerinin arkasında durmakta zorlanan, birey olmayı tam anlamıyla gerçekleştirememiş kişilerin ifade dillerinden biridir.***

2. İlgi beklentisi

İlgi yoksunluğu şikayeti, ilişkilerde sık karşılaşılan sorunlardan biridir. Evlilik öncesi daha çok erkeklerin, evlilik sonrası ise daha çok kadınların şikayet ettiği durumlardır.

Bir şeyle ya da biriyle ilgilenmek, kişinin karşısındakine "içinden" gelen duygularla meydana getirdiği bir davranıştır. O anda karşısındakini ne kadar çok sevdiğini hisseder, ya da içinde ona dair bir özlem, tutku, bir duygu hisseder ve bunu davranışa döker. Bunu ifade eder, bir hediye alır, onun kendini değerli hissedeceği bir davranışta bulunur. Karşımızdaki de gösterilen bu sevgiden, ilgiden, bunun yarattığı değerden mutlu olur.

İlgi kaybı, karşımızdakine ait bir duygu kaybı değildir. Duygular dinamiktir ve değişkendir. Ancak karşımızdakiyle kurduğumuz ilişkide genel algı ve hisler, duruma göre değişiklik kazanmaz. An an duyguların yoğunlaştığı durumlar olur, bunlar da karşımızdakiyle ilgili duygularımızın artmasıyla ilgili değil, anlık coşku durumlarıdır. Karşımızdakinin ilişkide yarattığı bir duygu durumu değil bizim kendi içsel sürecimizle alakalıdır. Onun hayatımıza ne büyük konfor kattığını fark ederiz bir an için, onun yokluğunun hayatımızı nasıl boşaltacağını hissederiz, varlığının yalnızlığımıza nasıl iyi geldiğini hissederiz ve bunu ona hissettirme ihtiyacı hissederiz. Gün içinde yaşanan olumsuzluklar, karşımızdakiyle sürekli birlikte olmanın getirdiği alışkanlık, özgürlük kaybı hissi, rutinlik ve daha başkaca pek çok olumsuz sebep nedeniyle karşımızdakinin hayatımızda oluşunun bize kattıklarını fark edemez hale geliriz, bu kısmi bir körlük yaratır, bu da ilgi davranışlarını keser. Bu hepimizin yaşadığı olağan bir süreçtir. İlgi süreç içinde yeniden oluşur ve ilişki kaldığı yerden devam eder. Ancak ilgi kaybı karşımızdakine duygu kaybı olarak yansır, kendini kötü hissettirir. Karşımızdaki eskisi gibi sevilmediğini hisseder ve bu da onda korku yaratır. Bizi kaybetme korkusu nedeniyle ya da yeterince sevilmediğini hissettiği için, kendini değersiz hissetme, kendine olan güvenin sarsılması gibi rahatsız edici duygular üstüne çöker... Bu rahatsız edici duygular yoğunlaştığında, korkuları çok arttığında,

bu bizi anlamak ve bu duygu/davranışımıza saygı göstermek yerine, şikayet etmesine, yakınmasına neden olur.

İlgi kaybının nedenini anlamak için karşımızdakine "Bana karşı ilginde bir azalma hissediyorum, bunun nedeni nedir?" sorusu elbette sorulmalıdır. Farkında olmadan meydana getirdiğimiz bir olumsuzluk mu söz konusudur, yoksa karşımızdakinin gündelik hayat içinde sıkıntılarından ya da kendi iç dünyasındaki devinimlerinden kaynaklanan bir sorun mu söz konusudur? Bunu anlamak ve ne yapmamız gerektiğine karar vermek için bu soruya yönelinebilir. Ancak bu soruyu soran pek çok kişi, gerçekte sorunu anlamak için değil, karşısındakine, onun davranışlarının değiştiğini fark ettiğini ve bu davranışları eski haline çevirmesi gerektiğini belirtmek için sorar. "Benimle ilgilenmiyorsun" cümlesi, bu yüzden bir şikayete, yakınmaya dönüşür.

Yakınma, karşımızdakini rahatsız eder. İlgi talebinin sürekli yinelenmesini, duygularının anlaşılmaması, bizim bencilliğimiz olarak görür. Onun zaten kendi iç dünyasında duygularıyla ilgili sıkıntısı vardır, bir de bu yakınmalarla karşılaşmak kendini daha da kötü hissettirmiştir. İlgi kaybından dolayı yargılanmaktan rahatsız olur. Ancak bu rahatsızlığını ifade edecek cesareti yoktur, çünkü bizi kaybetmekten korkmaktadır.

İlgi kaybının nedenini duygularının azalması olarak ifade ettiğinde, biz de geri çekilip onunla uğraşmayı bırakacağız ve ilişki nefes alacaktır. O da eski duygularını yeniden hissedecektir. Ancak o, kaybetmekten korktuğu için duygularını açıkça konuşamaz, bizi kaybetmekten korktuğu için sürekli şikayet eder ve talepte bulunur, ilişki hızla tıkanma seyrine girer, duygular daha fazla zedelenir.

İlgi yoksunluğu karşımızdakinin bir kusuru değildir

İlgi yoksunluğu, karşımızdakini suçlayacağımız, bundan şikayet edeceğimiz bir durum değildir. Bu durumdan karşımızdakini suçlayıp, şikayet etmek bencilce bir tutumdur. "İlgisizlik hali" kişinin duygularıyla

ilgili bir husustur. Duygularımızdan dolayı suçlanıp, yargılanamayız. Ancak pek çoğumuz, karşı cins ilişkisinde buna hakkımız olduğunu, ilişkide olmakla bu ilgiye hak kazandığımızı, karşımızdakinin bundan sorumlu olduğunu düşünürüz. Oysa duygular sorumluluklarla işleyen bir süreç değildir. "Elektrik faturası senin sorumluluğunda, neden ödemedin?" sorusu/eleştirisi anlamlıdır, ancak sık tekrar edilen "Sen benimle artık ilgilenmiyorsun!" eleştirisi/suçlaması anlamlı değildir. Çünkü duygularımız bizim kontrolümüzde değildir.

"İçinden gelmiyorsa yapma!"

İlgi yokluğunu eleştirmeyi doğal bir hak görmek, ilişkilerimizi sorunlu hale getiren önemli hususlardan biridir. İlgi azalması yaşayan kişi, suçlandığı için ve karşısındakini kaybetmemek için eski ilgisini göstermeye çalışsa da, bu yapıştırma bir ilgi olur. İçinden geldiği için değil de, karşısındaki talep ettiği, sorumluluğu olduğunu düşündüğü için yaptığından dolayı, yine karşısındakini tatmin etmeyecektir. Kişi bu defa da "İçinden gelerek yapmıyorsun bunları, böyle yapacaksan yapma" yakınmalarıyla karşılaşır. Aslında istenilen onunla ilgilenmemiz değil, duygularımızın onun tarafından hissedilmesi, sevdiğimizi ona hissettirmemizdir. İçimizden gelmediği için de duygularımızı karşı tarafa yansıtamayız, bu da sorun yaratır.

Hepimizin duygularında iniş çıkışların olabileceğini, bunun ilişkinin sonu olmadığını, her ilişkinin zaman zaman dinlenmeye hatta bazen ayrılığa ihtiyaç duyduğunu, ilişkiye ne olursa olsun devam etmemiz gerektiğini düşünerek hareket etmemek gerektiğini bilmemiz gerekir. Bireysel bir hayatımız olduğunu, ilişkimizi hayatımızdaki her şey yapmamamız gerektiğini bilerek, böyle düşünerek ilişkilerimizi yaşamamız gerekir.

İlgi yokluğunun derin bir soruna dönüşmesi, karşımızdakinden beklentimizin çok yüksek olmasından kaynaklanır. İlişki hayatımızın merkezine oturmuştur ve ilişkideki tüm eksiklik, sorun hayatımızın eksikliği, sorununa dönüşmüştür.

Şikayet, sorunu derinleştirir

İlgi yokluğundan dolayı karşımızdakini suçlamak, sık sık bu konuyu gündeme getirip şikayet etmek, karşımızdakini sorumluluk ve suçluluk duygusuna sokmak; bir süre sonra toparlanacak olan duygu durumunu olumsuz hale getirir, karşımızdakinin bizden uzaklaşmasına neden olur. Düzeltmeye çalıştığımız şeyi bizzat yıkan kişi haline dönüşürüz bu tutumuzla. Korku, korktuğumuz durumu yaratır.

"Peki ya biz bunu gündeme getirmezsek ve böylece uzaklaşırsak birbirimizden". kaygısı anlaşılır bir kaygıdır. Böyle bir durum ortaya çıkıyorsa bunu karşınızdakiyle konuşursunuz. Duygularınız tükenmişse ilişki biter. İlişkinin illa ki yürümesi için, aradaki sıkı diyalogu korumaya çalışmak, ilişkideki sıkı iletişim biçimini kaybetmemeye çalışmak, ilişkinin bitimini sadece hızlandırır, zorunluluk, sorumluluk ilişkiyle ilgili duygularımızı sadece azaltır.

İlişki iki kişinin duygularının varlığıyla olur ve taraflardan birinin bu duyguları yitirmesiyle biter. 'İlla ki yürüsün' dediğinizde, o ilişkiyi sürdürmek için karşı tarafı zorladığınızda, bitişi daha çok hızlandırmış olursunuz. İlişkinizi yürümesi için zorladığınızda, ilk dönemde toplanmış gibi görünse de gerçek bu değildir, içeriden çürüme hızlanmıştır. Bu içten çürüme, ilişkinin, zorlama olmadığı zamandaki olası bir bitiş süresinden daha önce tükenmesine neden olur. Zorlama; ne sorunu çözer, ne de süreyi uzatır...

3. Sevdiğimiz kadar sevilmeyi beklemek

Bu da ilişkiyi zora sokan beklentilerden biridir. Karşımızdakine kendini suçlu hissettiren, yapması gereken bir şey varmış da yapmıyormuş gibi hissettiren, kendini karşısındaki kadar duyguyu hissetmeye zorunlu, sorumlu hissettiren, zorlayan, dayatan bir şikayettir "Beni benim seni sevdiğim kadar sevmiyorsun" cümlesi.

Kişinin daha fazla duygu hissetmediği için kendini suçlu hissetmesi, bundan dolayı zorunlu, sorumlu hissetmesi var olan duygusunun da azalmasına neden olur.

İnsan, kendini özgür hissederken sever. Kendini özgür hissettiğinde sevgisini hisseder. Korkularıyla birlikte ortaya çıkan duygu, her şeyi karmaşık hale getirir. Bir şeye ihtiyaç duyarken ona hissettiğiniz duygunun ne olduğunu tam olarak anlayamazsınız. Bu nedenle kişilerin daha fazla duygu hissetmeye zorlanmaması gerekir.

Karşımızdakinin bizim onu sevdiğimiz kadar bizi sevmesini beklemek, ona duyduğumuz bir sevgi değil, bizim o sevgiye, ona duyduğumuz ihtiyaçtır. Yani "Benim seni sevdiğim kadar beni sevmiyorsun" diyerek şikayet ederken, ona olan sevgimizi ifade etmiyoruz aslında. Bu cümlenin anlamı "Benim seni istediğim kadar beni istemiyorsun" ya da "Benim senin beni sevmeni istediğim kadar, sen benim seni sevmemi istemiyorsun." (ya da "Benim sana ihtiyacım olduğu kadar bana ihtiyacın yok. Sana bağımlı olduğum kadar, bana bağımlı değilsin.") demektir. Bu bir taleptir, istektir, karşımızdakine hissedilmiş bir duygu değildir, ondan isteğimizdir. Bu cümleler bir sevgiyi değil, onun sevgisine duyduğumuz ihtiyacı gösterir. Birinin sevgisini istemek, onun sevgisine ihtiyaç duymak, ona karşı hissedilmiş bir duygu değildir, bu nedenle de bu duygu karşımızdakine hissedilmiş sevgi olarak tanımlanamaz. Ancak ilişkilerimizin büyük kısmı bu kavram kargaşasıyla kaosa sürüklenir. Kendi duygumuzun ne olduğunu anlamadığımız için bunu karşı tarafa da anlatamayız. Kendi içimizdeki sorunlardan da kurtulamayız. Sorunun derinliğini aktarabilmek için detaya girelim:

Birlikte olduğunuz kişinin, sizi, sizin onu sevdiğiniz kadar sevmediğini hissediyorsunuz, düşünüyorsunuz. Karşınızdaki sevdiğiniz için, alamadığınız bu karşılık için size kendinizi kötü hissettiriyor. Değersiz hissettiriyor, yeterince istenmeyen, sevilmeyen biri gibi hissettiriyor. Duygu yoğunluğunun sizin kadar hissedilmemesi, ilişkinin iki ayağında da sorun ortaya çıkarıyor; kendinizle ilgili kısımda kendinizi yetersiz, değersiz hissediyorsunuz, karşınızdakiyle ilgiliyse

sürekli niyet okumaya başlıyor, onun açıklığı, dürüstlüğü konusunda kuşkuya kapılıyor, onu zihninizde yargılamaya gidiyorsunuz. Bu iki yoğun sorun sizin o ilişkide kendinizi kötü hissetmenize neden olur. Bir yandan kendinizi değersiz hissederken, diğer yandan karşınızdakiyle algılarınız olumsuz hale gelmeye başlar ve bu çatışma yaratır. Ya ilişkiyi kaybetmemek için susacaksınız ve tüm kavga sizin içinizde olup bitecek ya da bu açığa çıkacak ve karşınızdakiyle çatışacaksınız, ilişki anlaşılmaz bir gerilimin içine düşecek. Sorun sizin sorununuzdur. Bunu karşı tarafın sizi yeterince sevmemesi olarak tanımlamanıza karşınızdakinin yapabileceği hiçbir şey yoktur. O sizi sevdiğini düşünüyordur. Böyle düşünmese zaten sizinle birlikte olmaz. (Siz kendinizi anladığınızda onun size karşı ne hissettiğini anlayabilirsiniz. Sizin onu sevdiğiniz kadar sizi sevmediği düşüncesinin nereden kaynaklandığını anlayıp, bu şikayetten, istekten düşünceden, duygudan kurtulduğunuzda, kendinizi geri çektiğinizde onun ne hissettiğini anlayabilirsiniz. Aksi takdirde bunu göremezsiniz, çünkü karşınızdakinin davranışlarına, duygularına kendi isteklerinizden, taleplerinizden yola çıkarak baktığınız için, seviyor olup olmadığını bu ihtiyaç doğrultusunda sorgularsınız ve anlayamazsınız. Gözlükleriniz siyahtır ve karşı tarafa böyle bakıyorsunuzdur. İhtiyacınızı karşılıyorsa seviyor karşılamıyorsa sevmiyordur. Bu kriter, istek durumu olduğu sürece devam eder. Bu nedenle karşımızdakinin bizi seviyor olup olmadığını tartışma dışı tutuyor, seviyor olduğunu varsayarak tartışmaya devam ediyoruz). Çatışmanın açıktan yaşanması ilişkiyi sürekli kriz durumunda tutar. Karşınızdaki kendini suçlu hisseder, zorlandığını hisseder. Siz kendinizi kötü hissetmeye devam edersiniz ve bitmek bilmez bir tartışma sürekli yinelenir durur ve bunun sonu da yoktur, buradan çıkış da yoktur. Ancak sorunu doğru anlarsanız, yani kendinize dönüp, aslında sorunun onun sizi sevip sevmemesi değil, "onun sizi daha fazla sevmesine ihtiyaç duymanız" olduğunu anlarsanız, onun sevgisine neden bu kadar ihtiyaç duyduğunuzu sorgularsanız, kendinizle ilgili sorunu (kendine güvenmeme, değersizlik benlik algısı, kendini güvende hissetmeme, baş edilemeyen yalnızlık hissi vs) görürseniz, her şey değişir. Sorun

karşınızdakiyle ilgili bir sorun değildir artık. ***Sorun ilişkinin sorunu değil sizin sorununuzdur. Kendini fark etmenin getirdiği bu algı değişikliği, karşı tarafın sizi yeterince sevmiyormuş gibi algılamaktan kurtaracağı için onun tarafından değer görmediğiniz, sevilmediğiniz hissinden sizi kurtaracaktır. Şikayet olmadığı için karşınızdakiyle çatışma olmayacaktır. İlişki nefes alacak, karşınızdaki kendini savunmak yerine sorununuz konusunda size yardımcı olacaktır.*** Sorunu doğru tespit ettiğinizde çözümü konusunda adım atmanızı sağlayacaktır. Kendinizi geliştirmek için bir fırsat doğacaktır. Yapacağınız bu gelişim hayatınıza da ilişkinize de yansıyan psikolojik sorunlarınızı çözmenizi sağlayacaktır. Bu ilişkiniz bitse de sonraki ilişkileriniz daha dengeli, tutarlı, rahat yaşanan, mutlu olduğunuz ilişkiler olacaktır. Sorunu karşınızda değil de kendinizde görmenizin hem kendinizi geliştiren hem de ilişkiyi rahatlatan/kurtaran böylesi bir özelliği vardır. Buradaki tüm sorun sizin duygunuzu nasıl tanımladığınızdır. Karşınızdakinin sizi sizin istediğiniz kadar sevmesini ona hissedilmiş bir duygu olarak görmekten vazgeçip, bunun bir ihtiyaç olduğunu fark ettiğinizde her şey böylesine değişmektedir. Kişinin duygularını anlamasının böylesi bir önemi, değeri vardır.

İhtiyaçlarımız beklentilerimizi, beklentiler ise bu yakınmaları dile getirmemize, bu sorunları yaşamamıza neden olur. Beklenti yoğun olduğu için, bunu beklenti gibi değil, ona hissedilmiş bir duygu olarak algılarız. Zihin onu beklenti olarak görse sorunu zaten çözecektir. Bilinç, duyduğu ihtiyacın yoğunluğu yüzünden o ihtiyacın hissettirdiği isteğe bir savunma geliştirip, onu beklenti olarak değil, karşımızdakine hissedilmiş bir duygu olarak görür. Bu duyguya beklenti deseniz de zihniniz bunu reddedecek ve "Hayır, ben onu çok seviyorum, bu bir beklenti değil." diyecektir. Beklentilerimizi karşılamaya duyduğumuz yoğun ihtiyaç, beklentiyi duygu gibi hissetmeye devam etmemize neden olur. Bunun sevgi olduğunu düşünürüz ve karşımızdakinin de benzeri bir duygu içinde yani "bize beklenti geliştirmesine", bizi istemesini, bize ihtiyaç hissetmesini isteriz. Onun bizi sevmesini beklediğimiz kadar, onun da bizim onu sevmemizi beklemesini isteriz.

Kendi eksikliğimiz, karşımızdakinin de eksik olmasını ve bize ihtiyaç duymasını beklememize neden olur.

Birinin sevgisine ne kadar çok ihtiyaç hissediyorsanız, o kadar bağımlı birisinizdir. Sevgiyi yaşamak başka bir şey, ona ihtiyaç duymak başka bir şeydir.

Bu nedenle benim seni sevdiğim kadar beni sevmiyorsun yakınması ya da talebi bencilcedir. Hissedilen sevgi değildir, ancak kişi bunun farkında değildir. Bunu bir duygu olarak algılamak kendimizi değersiz hissetmemize, bu nedenle ilişkide agresif ya da silik davranışlar sergilememize neden olur. "Kendimiz gibi" davranamamaya neden olur. Sevdiğimizden daha az sevildiğimizi düşünmek kendimizi değersiz hissettirir, ama bu gerçek değildir. Sevildiğin kadar seversin... Daha fazla değil... Fazla duygu fazla ihtiyaçtan kaynaklanır.

4. Karşılık beklemek

Karşılık bekleyerek karşımızdaki için bir şeyler yapmak, beklenti üzerine ilişki kurulduğunu gösterir. Karşılık bekleyerek karşısındakiyle ilgili bir duygu hisseden, karşısındaki için çabalayan hiç kimse; bunu karşılık beklediğini düşündüğü/hissettiği için yapmaz. Ancak pek çoğumuzun bilinçaltında bunlar vardır. "Sen beni benim seni sevdiğim kadar sevmiyorsun." yakınması, "Ben senin için şunları şunları yapıyorum, ama sen bunları görmüyorsun, benim isteklerimi önemsemiyorsun." şikayeti ya da "Karşılık bekleyerek yaptığımı düşünmeni istemem, ama ..." diye başlayan cümleler bilinçaltından gelen beklentilerimizi gösterir. Kendimizin farkında olmadığı beklentilerimizi ilişkiye yansıttığımızı, tüm davranışlarımızın altında bu beklentilerin yattığını gösterir. Tüm bu serzenişler, karşımızdakine karşı hissettiğimiz duygulardan dolayı meydana getirdiğimiz davranışların, farkında olmadığımız bir beklentiyle ortaya çıktığını gösteriyor. Beklentiyle yapılmayan davranışlar, karşımızdaki nasıl davranırsa davransın bizi etkilemez. Onun için yapılmış olan, onun için yapılmıştır, o bunu anlasa da anlamasa da ya da buna karşılık bir şey yapsa da

yapmasa da, bizim için değişmez. Kendimizi kötü hissettirmez. Ancak yaşadığımız bu değildir. Karşımızdakine söylediğimiz duygularımız ya da onun için yaptığımız çaba içeren davranışlarda, hep bir şeyler bekliyoruz, gelmediğinde kırılıyoruz, alınganlaşıyoruz, öfkeleniyoruz, kendimizi değersiz hissediyoruz. Tüm bunlar da ilişkimizi olumsuz etkiliyor.

"Karşılık beklemek için yapmıyorum." desek de, gerçek tam olarak böyle değildir. Karşılık bekleyerek yapmak bir eylemi meydana getirmek, bir sevgi göstergesi değil, karşımızdakinden geri alınmak üzere verilmiş bir borçtur. Karşılık bekleyerek bir söz söylemek, bir hediye almak, "bana benim istediğim şeyi vermen karşılığında sana verdiğim borç" demektir. Bu, karşımızdakine kendini değerli hissettirmez, aksine kullanılıyormuş hissi yaratır. Tüm bunların karşımızdakine hissedilen bir duygunun ifadesi gibi yansıtılıyor olması, karşımızdakini bizden daha da soğutur. Bu nedenle karşımızdakine hissettiğimiz için yaptıklarımızı karşılık bekleyerek yapmamamız gerekir. Ona karşı illa ki bir şeyler yapmak zorunda değilizdir. İçimizden ne, ne kadar geliyorsa onu, o kadar yapmalıyız. "Beni sevsin" ya da "Onu kaybetmemeyim" korkusuyla yapılan her davranış; karşımızdakinden aynıyla karşılık bulmayacağı için kendimizi kötü hissettirir. Bu kötülük durumu davranışımıza yansıdığında karşımızdaki de kendini kötü hisseder, ilişki yıpranır.

Yaptıklarımızı karşımızdaki görmüyor diye kırılıyorsak, öfkeleniyorsak, bu; yaptığımız şeyi gerçekten ona hissettiğimiz duygu nedeniyle değil, karşılık bekleyerek yaptığımızı gösterir. Aynıyla karşılık bekliyor olmayabiliriz, farklı beklentimiz de söz konusu olabilir. Kırgınlığı, öfkeyi, değersizlik hissini yaratan, içimizdeki beklentidir, karşımızdakinin davranışı değildir. Beklentiyi anlarsak, bizi inciten davranışları sergilemeyiz, kendimizi kötü hissetmeyiz, karşımızdakine de kendini kötü hissettirmeyiz.

Karşımızdakini izleme

Beklentiyle kurulan ilişkilerde, karşımızdakinin bizim hakkımızda ne düşündüğüne, ne hissettiğine çok fazla odaklanırız. Bu sevgi arayışı, değer arayışıyla ilgili olduğu gibi güven arayışıyla ilgili bir tutum da olabilir. İzleme bu psikolojik sorunları giderme amacıyla yapılır.

Onunla birlikteyken, farkında olmadan bir yandan da sürekli onu izleriz. Ne düşünüyor? Ne hissediyor? Aklından bizimle ilgili ne geçiyor? Bize ne kadar bağlı? Hakkımızda ne düşünüyor? Ve daha başkaca pek çok düşünce...

Beklentilerimiz nedeniyle onu izlemekten onu tanıyamayız bile. Söylediğimiz her duyguda, onun için yaptığımız her davranışta; o ne hissediyor, bizi seviyor mu sevmiyor mu, ne kadar önemsiyor, bizim hissettiğimiz kadar hissediyor mu sözlerinden, davranışlarından bunları anlamaya çalışırız.

Eğer yeterince dikkat gösterilirse, bu izleme karşımızdaki tarafından fark edilir. Bu rahatsız edici durumdan, özellikle kendine güven sorunu yaşayan kişiler eksik öz güvenlerini tatmin ettiği için rahatsız olmazlar. Hatta bu izleme durumunu, kendilerine hissedilmiş bir sevgi olarak yorumlarlar. Kendilerini önemli hissedip, "çok değerli, çok özel, çok önemli biri olduğu için bu denli önemseme davranışlarına muhatap oluyorum" düşüncesini geliştirirler.

Kendine güveni olan kişilerse, bu izleme durumundan rahatsız olurlar. Bu durum, içlerinden geldiği gibi davranmalarını engeller. Birinin yanında her davranışınızın izlendiğini hissetmek, rahatsızlık vericidir. Olağan davranışlarınızın bile sorgulandığını, sergilediğiniz her davranışın anlamlandırılarak, yorumlanıp, niyetinizin sorgulandığını, karşınızdakine değer verip vermediğinizle ilgili izlendiğinizi hissedersiniz. Onun talebine karşılık vermek zorundaymışsınız hissi sürekli olarak hissettirilir. Karşınızdakinin size yoğun duyguları varmış, siz çok önemli, çok özel, sevgisine, ilgisine çok ihtiyaç duyulan biriymiş gibi hissettirildiğiniz için size öz güven aşılasa da, bu tür bir ilişki, yoğun sorunludur. Bu ilişki biçimi sadece karşı cins ilişkilerinde değil,

diğer tüm ilişkilerde de kendini gösterir. Sorun sadece izlenen kişi için değil, karşısındakini izleyen kişi için de büyük bir sorundur. Kendisi gibi olmak, içinden geldiği gibi davranmak yerine, sürekli karşısındakinin ne düşündüğü, ne hissettiği üzerine hareket etmek, sevilmek için ya da kırmamak, kaybetmemek için tutum geliştirmek, kişiyi yorar. Kendini eksik, değersiz hissetmesine neden olur, mutlu olmasına engel olur. İlişkiyi içinden geldiği gibi yaşayamaz.

Bu sorun genelde her ilişkide vardır, hemen her ilişkinin sorunudur. Ya iki tarafın da böylesi bir sorunu vardır ya da taraflardan biri karşısındakini izleme hususunda belirgin bir tutum ortaya koyar. Bu durum ilişkide önemli bir sorun olduğunun göstergesidir, üstünde konuşulması, ilişkideki sorunların çözümüne önemli katkı sağlar.

5. Onun hayatındaki en önemli kişi olma beklentisi

Bu beklenti de ilişkilerimizi sıkıntıya sokan bir başka beklentidir. Karşımızdakinin hayatında biricik olmayı isteriz. Nerede, nasıl olursa olsun, hep bizi düşünsün, bizi merak etsin, bizimle olmayı istesin, kiminle olursa olsun ama aklı hep biz de olsun isteriz. Böyle hissetmesini, düşünmesini isteriz, çünkü biz böyle hissediyoruz, böyle düşünüyoruzdur. Yani nerede olursak olalım, zihnimiz, duygularımız hep onunla meşguldür. Hep onun ne yaptığını, ne hissettiğini, ne düşündüğünü merak edip, bunu düşünüyoruzdur. Onun da bizim gibi hissetmesini istediğimiz için, onun hayatında biricik olmayı isteriz. Bunun olmadığını hissettiğimizdeyse, kendimizi kötü hissedip, alınganlık geliştiririz.

Bu beklenti bizi kıyas yapmaya iter. Onun çevresindeki herkesle, annesi, babası, kardeşleriyle kendimizi kıyaslarız. Evliysek çocuklarımıza olan ilgisi, sevgisiyle bile kıyaslarız kendimizi. İlgisi olmadığı halde, işiyle, hobileriyle kendimizi kıyaslarız. Hatta kişinin geçmişini araştırıp, geçmişindeki kişilerden de değerli olmaya çalışırız.

Her şeyden önce ve öncelikli olmak isteriz. Hayatını biz olmadan sürdüremesin, bizi hep yanında istesin isteriz. Bu talebimizi de çok

doğal bir durummuş, ilişki dediğin böyle olurmuş, diğer yarımız dediğimiz şeyle ilişki böyle kurulurmuş, gerçek ilişki denilen şey böyle hissedilirmiş gibi düşünür, bu beklentimizi haklı kılmaya çalışırız. Bu beklenti, hepimizde, diğer yarımızı aramakla ilgili düşünceleri geliştirmemize neden olur. Bunun nedeni, baş edemediğimiz bireysel yaşantıyı, başka biriyle tamamlamaya çalışmamızdır. Bu düşünceyi savunanlar, kendi başlarını hayatlarını yürütmede zorlanan kişilerdir. Her ne kadar böyle görünmüyorlarsa da gerçek böyledir.

Karşımızdakinin hayatında en öncelikli ve en merkezindeki kişi olma talebi, ilişkileri sıkıntıya sokan bir istektir. Kişisel bir eksikliği, birey olamama durumunu gösterir. Karşımızdaki bizim beklediğimiz gibi hissetmediğinde, ilişkide sorun çıkartan beklentilerdir. Kendi başımıza değerli kılamadığımız, kendimizi güvende hissedemediğimiz hayatımızı, birini merkezimize alarak değerli, güvenli hissetmeye çalışırız. Güven ve değer arayışı karşımızdakinin hayatında öncelikli olma talebini yaratır.

Eşimizle, sevgilimizle olan ilişkimiz sadece karşı cinsle olan alanı ilgilendiren bir bölümdür, cinsel kimliğimizle ilişki kurduğumuz alandır. Bu ilişkiyi her şeyimiz yapmak, ilişkiyi boğmaktır. Bu tutum kısa sürede ilişkinin yıpranmasına neden olur. İki taraf aynı beklentiyle yaşamıyorsa, süreç, beklentinin geliştirildiği kişi açısından zor, sıkıntı vericidir.

Hayatımızın çok farklı yönleri, farklı ilişkileri vardır. Kendi ailemiz, çocuklarımız, işimiz, arkadaşlarımız, hobilerimiz, uğraşılarımız ve kendimiz... Karşımızdakiyle olan ilişkimiz, sadece bunlardan biridir. Hayatımızdaki her şey değildir. Bir ilişkiden bu beklenmemelidir. Bu beklenti normalmiş, ilişkilerin böyle olması gerekirmiş gibi düşünerek/düşünülerek yaşanmamalı, bu beklentiye karşılık verilmemelidir.

Evlendiğimizde her şeyi karşımızdakiyle birlikte yapmak zorundaymış gibi hissediyoruz, bunu özellikle beklentisi yoğun olan taraf böyle görüyor. Bu algı, ilişki yaşama biçimi; evlilikleri boğan, duy-

guları azaltan ve ilişkideki her şeyi bir sorumluluk ve zorunluluk yumağına çeviren, sorunlu bir atmosfer yaratır.

Her birimizin kendi kişisel hayatları vardır. Karşı cins olarak hayatımıza giren kişiyle, sadece karşı cins alanını paylaşırız ve bunun dışında kendimize ait bir yaşamımız vardır, olmalıdır. Onu hayatımızın merkezine almamak, her şeyi yaparken onu yanımızda istememek, her yere onunla gitme talebinde bulunmamak onu sevmediğimiz, istemediğimiz anlamına gelmez, bunları yapmamız da onu sevdiğimizi göstermez. Sürekli onunla olma isteği, ona ihtiyaç duyduğumuzu, kendi başımıza hayattan keyif alamadığımızı gösterir.

Birini sevmekle ona ihtiyaç duymak aynı şey değildir. En öncelikli olmayı beklemek, mutlu bir ilişkinin özlemi değil, kişinin kişisel eksikliklerini ilişkiye transfer etmesidir. ***Bu, mutluluk getirecek bir ilişki biçimi değildir. Bizim hayatımızda en öncelikli olması gereken bir tek kişi vardır; o da kendimizdir. Kendimiz dışındaki tüm ilişkiler, başkalarıdır, kurduğumuz ilişkilerdir.***

6. Olduğumuz gibi kabul edilmeyi beklemek

Olduğumuz gibi kabul edilmeyi beklemek, suçlanmamak, yargılanmamak, yetersiz görülmemek beklentisi yoğun olduğunda, bu beklentiler de ilişkileri bozan bir unsur olarak karşımıza çıkar.

İlişkide, suçlanmamayı, yargılanmamayı, eleştirilmemeyi beklemek çok olağan görülse de(ki öyledir de), ancak bu beklentinin yoğun olması, buna yoğun ihtiyaç duymamız, ilişkide sorun çıkartan tepkiler geliştirmemize neden olur. Bu konularda geçmişinde sorun yaşamış kişiler bu davranışlara karşı aşırı hassasiyet geliştirirler.

Çoğumuz karşımızdakini suçlarken ya da yargılarken, niyetimiz alsında bu değildir. Bu şekilde, kendimizi ifade ettiğimizi zannederiz. Karşımızdakinin suçlanmaya, yargılanmaya karşı bir hassasiyeti varsa; ya kendini savunmaya çalışır ya kendini suçlar ya da kendini değersiz hissedip, küser, ilişkiden kendini geri çeker. "Bu onun dü-

şüncesi." deyip geçemiyoruz suçlanma ya da yargılanma karşısında, o suçlamayı, yargılanmayı üstümüze giyerek, iletişim kuruyoruz.

Olduğumuz gibi kabul edilmeyi hepimiz bekleriz. Ancak bu beklenti çok yoğunsa, kendimizi değersiz, yetersiz hissediyorsak, kendimize güvenimiz yoksa, bir gün, bir yerde, biriyle bu duyguların ortadan kalkacağı arayışı içindeysek, bu duygular nedeniyle suçlanmak, yargılanmak bizi çok fazla korkutuyorsa, bu nedenle suçlanmaktan, yargılanmaktan kaçınıyorsak; bu beklenti, olduğumuz gibi kabul edilme beklentisi değildir. Bu beklentide bir sorun vardır. Suçlanma, yargılanma durumlarına, olduğumuz gibi kabul edilmediğimiz olaylara karşılık gösterdiğimiz aşırı hassasiyet, ilişkide sorun yaşamamıza neden olur. Bu durum suçlanmanın, yargılanmanın doğru ya da yanlış olmasıyla ilgili değil, bizim zayıflığımızla ilgilidir.

Bu talep aşırı olduğunda, karşımızdakinin niyetinin öyle olmadığı, suçlamadığı, yargılamadığı durumlarda bile böyleymiş gibi algılar ve buna tepki veririz. Bu da ilişkide soruna yol açar. Karşımızdaki bizi suçlamasa, yargılamasa da biz suçlandığımızı, yargılandığımızı hisseder ve buna duygusal tepki geliştiririz.

İlişkilerde kişiler "Duygularımı ifade ediyorum." zannıyla karşısındaki üzerinden, onu eleştirerek, suçlayıp yargılayarak iletişim kurduğu gibi, benzer bir zan da duygularımızı söylediğimizde karşımızdakinin bunu suçlama yargılama olarak algılamasıdır.

"Bu davranışın bana kendimi kötü hissettirdi."

"Bu davranışın bana kendimi değersiz hissettirdi." Duygularımızı ifade eden cümleler, bu kişiler tarafından bir suçlamaymış gibi algılanır. Oysa kişi duygularını ifade etmiştir, onun kendini kötü hissetmesi sizin ona kötü davrandığınızı göstermez, onun sizin davranışınızla kendini değersiz hissetmesi sizin ona değer vermediğinizi göstermez. Suçlanma, yargılanma konusunda aşırı hassasiyeti olan kişi bu durumlara olağan tepkiler veremez, karşısındakinin neden böyle hissettiğini anlamaya çalışmak yerine kendini savunmaya geçer. Bu da iletişimi engeller.

Olduğumuz gibi kabul edilme beklentisi yoğun olduğu zamanlarda, ilişkide kendimizi açmak, açıkça ifade etmek, karşımızdaki hakkındaki duygularımızı, düşüncelerimizi açıkça ifade etmek hususunda da kendimizi kapatmamıza neden olur. Çünkü bunlar olduğunda suçlanabiliriz, yargılanabiliriz. Bu da iletişimde sorun oluşturan başka bir noktadır.

7. Yüceltilme beklentisi

Önemli beklenti sorunlarından birisi de, kişinin kendini yeterli, değerli hissedebilmek için karşısındakinin onu yüceltmesine ihtiyaç duymasıdır. Kendimizi değerli hissetme ihtiyacının çok fazla olması, takdir görme, iltifat alma, övülme, ihtiyacını çok fazla artırır. Bu beklentimiz karşılanmadığında kendimizi eksik, değersiz hissederiz ve duygularımız davranışlarımıza yansıyarak ilişkimizi olumsuz olarak etkiler.

Kişinin kendini değerli hissetmesi, kendi başına elde etmesi gereken bir benlik algı durumudur. Bunu kendisinin sağlaması gerekirken, karşısındaki kişiden bunu almayı beklemesi, alamadığı için bunu soruna dönüştürmesi, kendini değersiz hissedip; tepki göstermesi, alınganlık göstermesi, küsmesi benmerkezci bir tutumdur. Gerçekte bu sorun, onun kendisiyle ilgili sorunudur.

Takdir görmek, övülmekle ilgili beklentinin normal/olağan olduğunu varsaysak da ki gerçekte bir bireyin bu ihtiyaçlarını en aza indirmesi, bu beklentiden kendini kurtarması gerekir. Kişinin kendini değerli hissetmek için bir başkasının kendine değer vermesine ihtiyaç hissetmesi kişilik gelişiminde henüz seyrin tamamlanmadığını gösterir. "İnsan toplumsal bir varlıktır ve buna ihtiyaç hisseder, bu normaldir" önermesi gerçekte temeli olan bir önerme değil, kendini gerçekleştirememiş olan insanın kendi zayıflığını kapatmak için geliştirdiği düşünsel bir çözümdür. Bu ihtiyaçların kişinin kendi içinde halledilmesi gerekir. Bu ihtiyaçlar beklenti yoluyla ilişkiye yansıdı-

ğında, ilişkiyi zorlar, karşımızdakine yük bindirir, onu bu konuda sorumluluk altına sokar, ilişkiyi yorar.

Takdir edilmemek, hepimizde, yeterince sevilmediğimizi hissettirir ve içsel bir değersizlik hissi ortaya çıkartır. Bu beklentiyi olması gereken bir tutum olarak görmek; kendi eksikliğimize dönmek, kendimizi anlamak yerine, hep var olan ve almaya çalıştığımız takdir davranışlarıyla kapatmaya çalışmak değersizlik hissimizi, karşımızdakine transfer etmektir. Ondan beklentilerle bu sorunu aşmaya çalışmak; alamadığımız zamanlarda bunu bir sevgi sorununa, karşımızdakinden değer görmeme sorununa dönüştürmek demektir. Oysa gerçek bu değildir. Karşımızdakinin bizi takdir etmemesi, övmemesi onun bizi sevmediğini göstermez, bu davranışlarının kendince nedenleri vardır; bizim bilmediğimiz, belki onun da bilmediği. Ki bunlar, genelde kişinin kaygıları, ilişkilerle ilgili korkularından kaynaklanır.

Karşımızdakini yüceltme: Beklenti geliştirilmesindeki önemli hususlardan birisi, karşımızdakinde kendimizde gördüğümüz bir eksiklik üzerinden ilişki kurmamızdır. Kendi içimizde eksikliğini hissettiğimiz bir durumu, onda gördüğümüzü hissettiğimizde ona "aktarım" geliştirmektir. Onu zihnimizde bir yere oturtur ve sonra onunla bu şekilde ilişki kurmaya çalışırız. Onu her anlamda mükemmel görür, insani olan özelliklerini farkında olmadan yadsırız. Böyle olmadığını gördüğümüzdeyse hayal kırıklığı yaşarız. "Sana hak ettiğinden fazla değer vermişim." ya da "Değmezmişsin." sözleri, bu noktada ortaya çıkan sözlerdir. Bu sözler sadece öfke ifadesi değildir, bir algı yanılsamasıdır da.

Beklenti, karşımızdakini olduğu gibi değil de onu algılamak istediğimiz gibi algılamaya neden olur. Onun niyetinden bağımsız olarak, onunla ilgili yorumlara, değerlendirmelere gitmemize neden olur. Karşımızdaki bize beklediğimiz gibi duygular beslemese de öyle görürüz, bizim düşündüğümüz kişilikte, karakterde, düşüncede birisi olmasa da öyle algılarız. Onu koymak istediğimiz yere koyarız, ona oradan bakarız. Beklentiler bu algı yanılsamalarını, eğilimleri oluşturur. Buna ihtiyacımız vardır. Onu mükemmel görmeye, zihnimizdeki

kişi gibi görmeye ihtiyacımız vardır, çünkü mükemmel biri tarafından istenmek, sevilmek kendimizi değerli hissettirir. Beklentilerimiz karşılanmadığındaysa, onu bundan dolayı suçlar, yargılarız. Sanki onu yücelterek ona iltifat etmişizdir. O aslında hak ettiği için değil, biz onu böyle gördüğümüz için mükemmeldir ve bize borçludur. Beklentimize karşılık vermezse onun için hissettiğimiz duygulara, onun hakkında geliştirdiğimiz mükemmeliyetçi düşüncelere ihanet ettiğini düşünürüz. Bu algı aslında karşımızdakini mükemmel görmediğimizin, buna ihtiyaç duyduğumuz için bu tutumu geliştirdiğimizin bir göstergesidir.

Karşımızdakine duyduğumuz yoğun ihtiyacın oluşturduğu beklentinin karşımızdakini yüceltmemize neden olması, yücelttiğimiz kimliğe uygun tutumlar geliştirmesini beklemek, beklediğimiz gibi davranışlar ve duygular geliştirmesini beklemek ilişkiyi çatışmaya sokar. Bu yüceltme, benmerkezci bir tutumdur, ilişkilere zarar verir.

8. Karşımızdakinin tüm hayatını bilme beklentisi

Kendimize güvensizliğimiz karşımızdakine de güvenmememize neden olur. Bu da; karşımızdakinin gündelik hayatına hakim olma, gittiği her yeri, kurduğu tüm ilişkilerini, geçmiş yaşantısını öğrenme ihtiyacını getirir.

İlişkide karşımızdakiyle ilgili hissettiğimiz kaygıları onun davranışlarıyla gidermeye kalkmak, sonu gelmez bir sorun yumağının içine yuvarlanmaktır. Kaygılarımız onun davranışlarıyla kapandıkça yeni kaygılar ortaya çıkacaktır. Bizim sorunumuz onunla değil, kendimize güvensizliğimizle ilgilidir, ancak bunu görmeyiz ve sorunu karşımızdakinin üzerinden kapatmaya çalışırız.

Hayatının her yerine nüfuz ettiğimizi, onu tamamen kontrol edebildiğimizi hissettiğimizde artık emin olacak ve güvensizlik yaşamayacağızdır. Bu kadar kontrolden sonra da artık bir ilişkiden söz etmek mümkün olmaz. Çünkü karşımızdakinin kendi hayatı diye bir şey kalmaz ortada. Karşımızdakinden tamamen emin olma talebi,

kendimize olan öz güven sorunumuzun karşıya yansımasıdır. Kendimize güvenmediğimiz, eksik, yetersiz, değersiz hissettiğimiz için aldatılabileceğimizi düşünürüz örneğin. Kendimize güven duymamamız, karşımızdakinden bu eksik öz güvenimizi kapatmasına dair bir beklentiye dönüşür. Bu beklenti hastalıklıdır ve ilişkide sorun çıkartır.

9. Anlatmadan anlaşılmayı beklemek

Kendimizi ifade etmeden anlaşılmayı beklemek iletişimi bozan unsurlardan biridir. Sıklıkla yaptığımız davranışlardan biridir.

Anlatmadan anlaşılmayı beklemenin farklı psikolojik nedenleri vardır...

Anlatmadan anlaşılmayı sevginin bir ifadesi olarak görmek; istemeden isteğimizin anlaşılmasını beklemeyi, karşımızdakinin bize olan sevgisinin ölçüsü olarak görmeye çalışırız. "Eğer beni seviyorsa benim hissettiğimi bilir, ona göre hareket eder." düşüncesini geliştiririz. Sevgi, dolaylı dillerle hissedilecek bir duygu değildir. Karşımızdakinin bize olan sevgisini yüreğimizde hissederiz. Bu sevgiyi, onun biz anlatmadan bizi anlamasında aramak; çocuk diliyle sevgi arayışıdır. Kalbimize dönüp bakarsak, onun bizi sevip sevmediğini hissederiz. Yanılıyor da olabiliriz, ancak yine de kendi hislerimizle yürümeli, yanılgılarımız varsa da bunları öğrenmeye açık olmalıyız. İnsan, gerçekle yüzleşmekten korktuğunda, duygularına bakmak yerine karşısındakinin davranışlarına odaklanır. Karşısındakinin duygularını kendi kalbinde, sezgilerinde değil, onun davranışlarında arar, davranışları yorumlayarak bunu anlamaya çalışır.

Anlatmadan anlaşılmayı beklemenin nedenleri: Sorumluluk almaktan korkma; kendini ifade etmeyip, talep edilen şeylerle ilgili sorumluluk almaktır. Misal; gitmek istediğiniz restoranı siz seçersiniz, gece sizin istediğiniz gibi keyifli geçmediğinde, seçimi siz yaptığınız için suçlanabilirsiniz. Bu tür korkular sorumluluk almak yerine bunu karşı tarafa bırakmaya, biz söylemeden onun bizi anlayıp karar vermesini beklememize neden olur. Suçlanma, yargılanma, eleştirilme

korkusu nedeniyle sorumluluğun karşımızdakine devredilmesi, ilişkilerde sıklıkla yaptığımız davranışlardır.

Reddedilme, kabul görmeme korkusu; talebimizin kabul edilmemesi, kabul edilse de bizim hissettiğimiz kadar yoğun istenmemesi kendimizi değersiz hissettir. Kırılmamak ve kendimizi değersiz hissetmemek için, karşımızdakinin bizi anlamasını bekler, onun biz söylemeden düşünüp karar vermesini beklemeyi tercih ederiz.

Bedel ödeme; talep edersek, karşımızdakine kendimizi sorumlu, borçlu hissederiz, bu durum bize yük yükler. Onun için bir şeyler yapmak zorunda kalırız. Ancak biz istemeden o bizi anlarsa, ikimizin adına karar verirse, biz karar almış olmayız, doğal olarak borçlu da olmamış oluruz. Bu tutum karşımızdakinin bizden bir şey istemek konusunda bizi suçlayacağı alanları kapatmaktır.

Özgürlüğü yitirme korkusu; talep edersek, karşımızdakinin de bizden bir şey isteme hakkını ona vermiş oluruz. Onun bizden bir şeyler istemesini bize bağlanması, bize bağımlı hale gelmesi olarak yorumlarız. Bizim kendimizi açmamızın onu ilişkiye daha çok bağlayacağını düşünürüz. Taleplerimiz ilişkiyi ciddiye aldığımızı gösterdiği için, onun daha çok içeri gömüleceğini, hayatımızın tamamen içine gireceğini ve bir gün gitmek istersek bundan çok etkileneceğini ve bu nedenle de kendimizi suçlu hissedeceğimizi düşünürüz. Karşımızdakinin bağlanmasından korktuğumuz için, anlatmak yerine anlaşılmayı bekleriz.

10. Cinsel kimlikle ilgili beklentiler

Beklenti sorunlarının önemli başlıklarından biri de, cinsel ilişkilerde kendini gösterir. Cinsel ilişki sırasında, kadın erkek fark etmez, kendimize olan güven eksikliğinin çok fazla etkisini yaşarız. Endişe ve korkular, cinsel ilişkide gündelik olaylardan daha yoğun şekilde kendini gösterir. Bu da cinsellikten beklentileri artıran bir hususdur.

Cinsel ilişkiyi arzulayan taraf, reddedilme korkusu ya da kendini değerli hissetme arzusu nedeniyle duygularını yeterince ifade etmez,

duygularının sorumluluğunu almaz ve bunu karşısındakinden bekler. Bu beklenti karşı cinsle ilişkilerin en önemli sorunlarından biridir.

Cinsel ilişkide karşımızdakinin mutlu olması, onun gözünde yeterli olmak, başarılı olma ihtiyacı, ilişki sırasındaki davranışlarımızdan dolayı karşımızdakinin hakkımızda olumsuz düşünceler geliştirmesiyle ilgili endişe ve korkular, cinsel ilişkide içimizden geldiği gibi davranmamızı engeller.

Kendimizi değerli hissetme ihtiyacı ya da hakkımızda olumsuz bir düşüncenin geliştirilmesiyle ilgili korkularımız, gözümüzün karşımızdakine odaklanmasına neden olur. Doğal olarak kendi duygularımızı yaşayamayız. İçimizden geldiği gibi, özgürce bir cinsel tatmine ulaşamayız. Pek çok korku arasına sıkışmış, endişe içinde yaşanan bir tatmin, kişilere tam bir haz vermez. Bu korkular karşımızdaki tarafından algılanır ve bu da ayrıca soruna neden olur.

Kadınların daha fazla korkularının olması nedeniyle yeterince cinsel haz alamadıkları ancak erkeklerin böylesi korkularının olmadığı için tatmin oldukları düşüncesi de bir yanılgıdır. Kadın "kötü kadın" olarak algılanma korkusunu daha derin yaşarken, erkek performans kaygısını, kadına yeterli olamama korkularını yaşar. Erkeğin cinsel ilişkiyi bir arzu ortamı değil de başarı ortamı olarak görmesi onun açısından da ilişkiyi bir başarısızlık korkusu arenasına çevirir. Kadınların aksine erkeklerin rahat olduğu düşüncesi bu anlamda bir yanılgıdır.

Değer arayışı ve korkular, en yoğun şekilde cinsel ilişki sırasında kendini gösterir. Çünkü en kapalı, bastırılmış, zayıf alan burasıdır. En az konuştuğumuz yer de burasıdır. Yetersizlik hissini derinlemesine yaşadığımız, kendimizi başkalarıyla kıyaslamaya gittiğimiz yer olduğu için, bencil davranışları en fazla geliştirdiğimiz yer de burasıdır. Cinsellik kendimizi iletişime en fazla kapattığımız, konuşmaktan en çok çekindiğimiz yerdir. Konuşacaklarımızdan, duyacaklarımızdan en fazla korktuğumuz yer burasıdır. Konuşulmayan, konuşulamayan bir yer olması nedeniyle, tüm duygular beklentiye dönüşerek karşımızdakine aktarılır.

Bu sorunlar nedeniyle cinsellik, içimizden geldiği için yaşanan bir süreç değil, karşımızdakine kendimizi ispatladığımız bir ortama dönüşür. Karşımızdakinden, cinsel ilişki nedeniyle değer görmeye çalışırız. Bu beklenti cinsel ilişkiyi cinsel ilişki olmaktan çıkartır, sorun yumağına dönüştürür.

Değer ihtiyacı, cinsellikle ilgili korkular bizim sorunlarımızdır. Değeri karşımızdakinden almaya çalışmak, ona ve ilişkiye böyle görev, anlam yüklemek, korkularımızı anlayıp, üstüne gidip, çözmeye, yenmeye çalışmak yerine, karşımızdakinin bizi anlayıp bunları çözmesini beklemek, benmerkezci bir tutumdur. İlişkiyi gerer. Çatışma oluşturur. Her beklenti, karşımızdakine yüklenmiş bir yük, bizde alınganlık seviyesini yukarı çıkartan bir zafiyettir.

Beklentilerimizin kökeni

Beklentilerimizin tamamı, aile ilişkilerimizde tamamlanmayan kişilik sorunlarımızdır. Aile ilişkilerinde aldığımız yaralar, eksik bırakılan psikolojik ihtiyaçlar, sonraki ilişkilerde beklenti olarak karşımıza çıkar. Aile bağımlılığı, sonraki yıllarda karşı cinse bağımlı bir ilişki geliştirmeye neden olurken; aileden aldığımız olumsuz etkiler, sevgiyi hissedememek, güven duygusunu alamamak, karşı cins ilişkilerinde bu psikolojik ihtiyaçların yoğun olarak karşılanması talebine neden olmaktadır. Sevgi ölçümüzün, algımızın kriteri aileden geldiği için aile tarafından çok sevilmişsek, benzer davranışları karşı cinsten de bekliyoruz; tam tersi aileden alamadığımız sevgi de karşımızdakinden yoğun bir sevgi beklentisini doğuruyor, onun bizi sevmesi yetmiyor çoğu zaman.

Aile tarafından yeterince takdir edilip övülmemişsek ya da baskıya uğramışsak, bu ilişkide edindiğimiz değersizlik, yetersizlik hisleri de karşı cinsten aşırı beklentiler geliştirmeye neden olur. Eleştirilip suçlanmış, yargılanmışsak, bu tutumlar da karşı cinsin davranışlarına karşı aşırı hassasiyet geliştirmemize neden olur.

Tüm bu beklentiler birincil aile ilişkilerinin (ilk dönem aile ilişkileri: anne-baba-çocuk-kardeş; 0-6 yaş dönemi) kalıntılarını taşır ve beklentiler karşımızdakinin davranışlarıyla, sözleriyle kapatılamaz. Bu sorunlar bizim sorunlarımızdır, ancak kendimizi anlayarak, olmuyorsa yardım alarak çözebileceğimiz hususlardır. Bunları beklentiye dönüştürmemiz, bizim sorunumuzu karşımızdakinin, ilişkimizin sorunu hale getirmemize neden olur.

Beklenti, karşımızdakine yaklaşmamızda ona bakış açımızı daraltır, onu bir açıdan görmemize neden olur. Mesela; onun tarafından sevilmeye ihtiyacımız varsa ya da onun bizi gerçekten sevdiğine inanmaya (sevgisine güvenmeye) ihtiyacımız varsa, ona hep ihtiyaçlarla bakarız. 'Beni seviyor mu, çok sevmiyor mu? Seviyorsa bu davranışı neden yaptı, sevmiyorsa neden yapmadı?' gibi sorularla yaklaşırız, onu izleriz. Karşımızdaki kimdir? Neyi sever, neyden rahatsız olur. Kızdığında, kırıldığında nasıl tepki verir. Ailesiyle, çevresiyle ilişkileri nasıldır? Duygusal düşünsel derinliği ne kadardır? Gerçekten bizi anlıyor mu, yoksa benmerkezci mi dinliyor? Kendini ifade etmede açık mı, kapalı mı? Ve daha pek çok soruyu soramayız. Çünkü bizim onu tanıyacak zamanımız yoktur: Ya onun sevgisine karşı güvensizliğimiz vardır ve sürekli bunu ölçmeye çalışıyoruzdur ya da onun bizi sevmesini istiyoruzdur.

Tüm bu tutumlar ailede eksik kalmış olan yönlerimizin karşı cins ilişkisine yansımasıdır. İlişkilerimizde sorun çıkartan davranışların kökenleri incelenirken bu nedenle hep ilk aile ilişkilerine geri dönülür. Çünkü bugün devam eden davranış sorunlarımızın büyük kısmı geçmişte oluşmuştur ve kişi tarafından sorgulanıp, anlaşılmadığı için devam etmiştir, devam etmektedir. Bunları anlamak ilişkilerimizde sorunlara daha geniş açıdan bakmamızı, sorunları daha derinlikli kavramamızı sağlar.

Beklentinin yarattığı benmerkezci olumsuz davranışlar

Beklentinin en sık görülen davranış biçimi alınganlıktır. Kişinin karşısındakinin davranışlarını kendince yorumlaması, bu yorumlardan yola çıkıp, kendisinin önemsenmediğini, değer görmediğini, sevilmediğini düşünmesi, karşısındaki hakkında olumsuz yorumlara gitmesi, bu yorumlar nedeniyle kendini kötü hissetmesi ve bunu da davranışlarına yansıtarak karşısındakini rahatsız etmesidir. Alınganlık ilişkiyi kırılgan hale getirir.

Bir başka beklenti davranışı öfkedir. Beklentinin karşılanmamasına yönelik sıklıkla ortaya çıkan tepkilerden biridir. Karşımızdakinin bizi önemsemesine, değer vermesine, sevmesine duyduğumuz yoğun ihtiyaç; önemsenmediğimizi hissettiğimiz durumlara aniden öfkelenmemize neden olur. İhtiyacın karşılanmamasının yarattığı yoğun değersizlik, kaygı ve korku, bilinçaltı tarafından biz fark etmeden öfkeye, oradan da öfke davranışına dönüştürülür.

Kin, nefret, suçlama, yargılama, şiddet, hakaret de yine beklentilerimiz karşılanmadığında ortaya çıkan, karşımızdakini rahatsız eden benmerkezci davranışlardır.

Beklenti iletişimi, ben odaklı iletişimdir

Beklentileri olan kişi, ben odaklı iletişim kurar. Karşısındakini anlayabilmesi mümkün değildir. Beklentileri için kendini haklı bulduğu kriterleri vardır ve kendini sorgulama ihtiyacı hissetmez. O kendisinin belirlediği bu kriterlere uymuştur, gerekeni yapmıştır, karşısındaki bu beklentileri karşılamayarak yanlış yapmaktadır. Bu kriterleri toplumsal yargılardan, çevresindeki muteber kişilerin düşüncelerinden, ahlaki öğelerden, dinden, kültürden ve daha pek çok yerden getirerek kurar. Kendince belirlediği kriterlere uygun davranışlar geliştirir (Çünkü ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç doğrultusunda tutumlar geliştirip, karşısındakini de buna zorlar, mecbur hissettirir, ona sorumluluk

yükler), bunu da karşısındakine transfer eder. Getirdiği kriterlerle karşısındakine de bir sorumluluk biçmiştir. Getirilen bu sorumluluk onun ihtiyacını karşılayan bir davranıştır. Oysa gerçekte bu değerlerin hepsi izafidir, mutlak doğru ve yanlış yoktur. Kültürden kültüre, kişiden kişiye göre değişir. Mesela eşinin karşı cinsten biriyle yalnız başına iletişim kurmasından rahatsız olan biri, kendisi bunu yapmaz. Olması gerekenin bu olduğunu söyler ve karşısındakinin bunu yapmamasını bekler. Düşüncesini desteklemek için çevre yargısını kendine dayanak olarak alır. Dindar biriyse dini ya da ahlakı kendine dayanak olarak gösterir. Doğru olan budur ve böyle davranılmalıdır. Gerekçesi çevre ilişkileri, din, ahlak gibi gösterilen bu talepler, çoğu zaman bizim beklentilerimizdir.

İlişkilere, iletişime bu şekilde bakan biriyle hiçbir sorunu konuşamazsınız. O sadece belli durumlar dahilinde sizinle konuşabilir. Kendi kaygılarına çarpan her yerde, kendini iletişime kapatır.

Beklenti, tüm ilişkilerimizin hastalık kaynağıdır. Eleştirme, suçlama, yargılama, şiddet, yalan, aldatma ve karşımızdakine kendini kötü hissettirecek pek çok kırıcı davranışın nedeni karşımızdakinden beklentilerimizle ilgilidir. Beklentiler bizim kendi kişisel eksikliklerimizdir, ne kadar azaltırsak, ilişkilerimiz o kadar sağlıklı hale gelir.

Beklentinin azaltılmasıysa kişinin kendini sorgulaması, ilişkilerde hangi beklentilerle var olduğunu anlamaya çalışmasıyla mümkündür. Tepki gösterdiğimiz davranışların pek çoğu, kendimizle ilgili eksikliklerden kaynaklanmaktadır, bunları anlamaya çalışırsak zayıf olan yönlerimizi keşfeder ve bu yönlerimizin ilişkilerimize sıkıntı vermesini engelleriz.

PİŞMANLIK BEKLENTİSİ

Pişmanlık; karşımızdakini rahatsız edecek bir davranış sergilediğimizde, bizden beklenen bir duygu/davranıştır.

Yalvarmalı, yakarmalı, kendimizi suçlu hissetmeli, korkmalı, endişelenmeliyiz ki yaptığımız davranışın karşımızdakini ne kadar çok

incittiğinin farkına varalım. Farkına varalım ki bir daha aynı davranışı tekrarlamayalım ve karşımızdakini bir daha incitmeyelim, ona kendisini bir daha bu kadar kötü hissettirmeyelim, canını yakmayalım. Karşımızdakinin pişman olmamızdan beklentisi bu ve benzeri düşüncelerdir.

Pişmanlık üzerinden istenen davranışı oluşturmak, anne babaların çocuk eğitiminde kullandığı eski bir metottur. Bu eğitim modeli istenilen davranışla ceza arasında kurulan ilişkiye gönderme yapar. ***Çocuk ailenin istemediği davranışlar nedeniyle (ilişki cezası) cezalandırılır. Surat asılır, konuşulmaz, yargılanır, suçlanır, hatta şiddet uygulanır. Böylece çocuğun aileyi rahatsız eden davranışlarından vazgeçmesi sağlanır. Anne babanın verdiği bu ilişki cezası, çocuk küçük olduğu, anne babaya bağımlı olduğu ve onları kaybetmekten korktuğu için işe yarar. Ailenin rahatsız olduğu davranış kesilir. Bu davranış eğitim modelinin önemli sorunları vardır. Davranış eğitimi ceza üzerinden yürütüldüğü için çocuk tarafından içselleştirilmez. Çocuk, yaptığı davranışın karşısındakini rahatsız eden bir davranış olduğunu düşünse de, bunun karşı tarafa ne hissettirdiğinin farkında olmaz. Kabullenmiş gibi görünse de geçicidir.***

Ceza tepki doğurur. Kendimizi suçlu hissettiğimiz konularda bile, cezayla karşılaşırsak suçluluk duygumuz ortadan kalkar. Duygusal cezayla ıslah edilen çocuk, davranışındaki sorunu kabullenmediği için, davranış değişikliği aileye bağımlı olduğu sürece var olur. Çocuğun aileye bağımlılığı azaldığında, kaybetme korkusu azalır ve ailenin rahatsız olduğu davranışlar yeniden sergilenmeye başlanır. Hatta çoğu zaman yoğun bir şekilde ortaya çıkar. Bu davranış modeli, kadın erkek ilişkilerinde de sorunlu durumların oluşmasına neden olur. Kişiler ilişkide öz eleştiri yaparak, karşısındakini anlayarak değil de, karşısındakini kaybetmemek için davranış değişikliğine yönelmesiyle, ilişki savaş arenasına, rekabet alanına dönüşür. Bu durum ilişkiyi yorar.

Duygusal cezayla (susma, surat asma, kapris, iletişimden kaçma) karşımızda görmeye çalıştığımız pişmanlık duygu/davranışı, yetişkinlerde de çocuklarda olduğu gibi sorunun içselleştirilmesine engel olur. Bu davranış modelinin oluşumunun bir başka nedeni, ailenin çocuklarına olan düşkünlüğüdür. Anne-baba çocuklarının üzüntüsüne dayanamaz. Çocuk alındığında, kırıldığında gönlünü almak için çabalar. Bu davranış, benmerkezci davranışlarının devam etmesine neden olur. Kişi ilişkiler için sorumluluk almayı, reddedilmeyi göze alarak iletişime girmeyi, ilişki için mücadele etmeyi öğrenemez. Bu davranışları nedeniyle kişilik yapısı gelişmez, gelişmeyen kişilik onu hayata karşı tedirgin, güvensiz ve endişeli yapar.

Çocuk yaşı ilerledikçe, ailenin kendisine geliştirdiği tutumu sonraki ilişkilerine transfer eder. Aileyle nasıl ilişki kuruyorsa çevresiyle de aynı ilişkiyi kurar. Onun bu davranışları ilişkilerinde çok fazla zorlanmasına neden olur, çünkü dışarıdaki hiç kimse ona anne babası gibi davranmaz.

Sevgi modelini bu davranışlar üzerinden geliştiren çocuk, karşı cinsten de benzer davranışlar bekler. Gelmediğinde zorlanır, kırılır, kendine güvenini yitirir. Bu nedenle pişmanlık duygu/davranışı, bizim için sevildiğimizin, önemsediğimizin göstergesidir. Çünkü ailemiz böyle davranmıştır. Biz üzüldüğümüzde köşeye çekilmişizdir, anne babamız yanımıza gelip gönlümüzü almak için uğraşmıştır. Karşımızdakinden de benzer davranışlar geliştirmesini isteriz. Bizi kırdıktan sonra yeterince üzülmemişse bizi yeterince sevmiyor, bize yeterince değer vermiyor demektir. Oysa bu algı gerçeği yansıtmaz. Çünkü sevgi karşımızdakinin davranışlarından anlayabileceğimiz bir duygu değildir, onu hisseder, yaşarız.

Sevgi anlık bir duygu değildir. Zaman içinde oluşur. Karşımızdakinin bize verdiği değer, harcadığı çaba bizim onu sevmemizi sağlar. Bunun için de zaman gerekir. Sevdiğimiz birine kırılır, öfkelenir, kızar hatta bazen nefret ederiz ancak bu onu sevmediğimizi göstermez. Bu yüzden anlık davranışlarla sevginin derecesini ölçmeye çalışmak, var olup olmadığını anlamaya çalışmak gerçekçi bir tutum değildir.

Karşımızdakinin sevgisini içimizde değil de onun davranışlarından anlamaya çalışmak, kırıldığımızda tatmin edilinceye kadar pişmanlık beklentisi içinde olmamıza neden olur. Anlık davranışlar üzerinden sevgiyi ölçmeye çalışmak, karşımızdakine yapılmış benmerkezci bir tutumdur.

Karşımızdakinin bizi sevdiğini hissediyorsak bizi seviyordur. Bizi kıran davranışıyla ilgili bizim istediğimiz kadar kendini suçlu hissetmemesi, bizim istediğimiz kadar üzülmemesi bizi sevmediğini göstermez.

Pişmanlık davranışının ilişkiye yansımasıyla ilgili sorulması gereken en önemli soru şudur:

Pişmanlık; kırılan tarafın bir süre kendini iyi hissetmesini sağlar, o kadar. Karşımızdaki, bizi kıran davranışın ilişkiyi ne hale getirdiğini görmüş ve bizi kaybetmekten korkmuştur. Pişmanlık işe yaramış ve kaybettiği ilişkiyi yeniden kazanmıştır. Korku ve kaygı ilişkiye hâkim olduğu sürece dikkatli davranacaktır; ancak kendimizi ilişkiye bıraktığımızda rahatlayacak, kavga anındaki ilişkiyi bitirmeyle ilgili tehditlerimizin sadece öfkeden ibaret olduğunu, hiçbir yere gitmediğimizi, gidemediğimizi, onsuz yapamayacağımızı anladığında da yine eski davranışlarına geri dönecektir.

Pişmanlık beklentimizde de kendi odaklı bir bakış açımız söz konusudur. Kırıldığımızda, ilişki içinde kalarak, karşımızdakinin davranışlarını takip edip, ne kadar önemsiyor, değer veriyor izleyip, ilişkiyi buna göre yaşamamız, şekillendirmemiz gerekirken, ilişkideki gerginlikten rahatsız olup, bir an önce kurtulmak için karşımızdakinin pişman olmasını isteriz. O pişman olacak ve sorun çözülecektir. Yeterince üzüldüğü, canı yandığı için artık aynı davranışı sergilemeyecektir. Artık gerginliğe, ilişki içinde mücadeleye, kaybetme korkusu yaşamaya da gerek kalmayacaktır.

Pişmanlık duyanlar, ne kendilerini ne de karşısındakileri anlamış değildir. Yaptıkları davranışın ne anlama geldiğini, karşısındakine ne hissettirdiğini, kendilerinin o davranışı neden yaptığını çoğu zaman bilmezler.

Pişmanlık bir öz eleştiri değildir. Öz eleştiri yapan, sorunu, kendi sorunu ve ilişkinin sorunu olarak algılarken, pişmanlık yaşayanlar karşısındakinin sorunu olarak algılarlar. Örneğin aldatan erkek, eşinin çok üzüldüğünü fark ettiğinde pişman olur, o davranıştan uzak durur. Ancak, bu üzüntü durumu değiştiğinde, eşi kendisini iyi hissetmeye başladığında ya da bir kavga ortaya çıktığında ve ona kızdığında bütün hassasiyetini, suçluluğunu yitirir. Onun için vazgeçtiği davranışlara yeniden yönelir. Çünkü, kendi davranışının bir sorun olduğunu düşündüğü için değil, eşi rahatsız olduğu, üzüldüğü için bu davranıştan vazgeçmiştir.

Ben eşime ne hissediyorum?

Bu davranışa neden yöneldim?

İlişkimdeki sorun ya da eksik olan şey ne?

Diğer ilişkimde olup da eşimle olan ilişkimde bulunmayan nedir?

Bu ve benzeri sorular sorulmamış, erkek kendini ve ilişkisini anlamaya çalışmamıştır. Sorgulanmadığı için aldatmaya neden olan sorunlar, ilişkide varlığını korumaya devam etmiştir. Bu nedenle pişman olmak sorun çözmemiş, sadece ertelemiştir.

Pişmanlık; karşımızdakiyle ilgili hissettiğimiz bir duygudur. İçinde anlama çabası olmayan bir davranış değişikliği, "anlıktır". Onu üreten süreçler, sorunlu davranışı, davranışları yeniden oluşturacak potansiyele sahiptir.

Rahatsız olduğumuz davranışları karşımızdakine ilettiğimizde, "pişman" olmasını beklemek; ilişkiye fazladan bir yük bindirmektir ve sorun çözücü bir tavır değildir. Sorunu, sadece sorunu oluşturan davranışları sergileyen taraf değil, iki taraf birlikte çözmeye çalışmalıdır. Benmerkezci davranışa muhatap olan, o davranışın değiştirilmesi için karşısındakine yardımcı olmalıdır. Çünkü, davranışlarımız uzun yıllar içinde oluşur ve değiştirmek zordur; zaman ve sabır ister.

Pişman olan taraf, ezildiğini hissettiği için kendini sadece suçlar ve öz eleştiri yeteneğini pişmanlık sırasında kaybeder. Kişi, öz eleştiri

potansiyelini, karşısındakinin pişmanlık beklentisi sırasında, onu ikna etme sürecinde kaybetmiştir. Bu yüzden pişmanlık, ileriye dönük sorun çözücü bir potansiyel oluşturmaz. Aksine, kişilerdeki sorumluluk, suçluluk gibi duyguların aşınmasına neden olur.



İyi bir vicdan, en rahat yastıktır.

C. Brentano

ALDATMA

Kadın erkek ilişkilerindeki en önemli sorunlardan biridir, aldatmadır. Kadın ya da erkeğin, eşinden/sevgilisinden gizli başka bir ilişki yaşamasıdır. "İlişki" kelimesi her birimiz için ayrı anlamlara sahiptir. Bu nedenle "aldatmanın" ne olduğu, yine her birimiz için ayrı bir anlama sahiptir.

Cinsellik olduğunda mı aldatma olur, yoksa başka birine duygu hissettiğimizde mi? Duygu ya da cinsellik paylaşımı olmasa da, eşimizden gizli olarak başka bir karşı cinsle iletişim kurmak da aldatma olarak değerlendirilebilir mi?

Konuyla ilgili herkes kendine göre bir tanım yapıp, sorunun çerçevesini belirler. Uzmanların da kafası karışık... Aldatmanın ne olduğu ya da ne olmadığı hususu, net bir çerçeveye yerleşmiş değil.

Önceki yıllarda daha seyrek görülen (belki de sıktı ancak aldatmanın üzerindeki psikolojik-toplumsal baskı çok yoğun olduğu için ortaya çıkmıyordu) aldatma davranışı, son yıllarda hız kazandı. Özellikle internetin hayatımıza girişiyle bu süreç çok hızlandı, aldatmaların olduğu ilişkilerin sayısı katlanarak artıyor.

İnternetin bize sunduğu en büyük imkân, iletişim becerileri düşük olan kişilere daha güvenlikli bir alan ve daha çok sayıda insanla görüşme olanağı sağlaması oldu. Özellikle de internet karşı cinsle ilişkilerde zorlanan kişiler için büyük fırsat oluşturdu. İnternetin aldatmaların sayısını artırmış olmasının nedeni de bu. Kişi hem çevreden korunaklı bir alan oluşturuyor, daha kolay gizlenebiliyor, hem de iletişim sorunu yaşayan kişilere kendilerini ifade edebilecekleri bir ortam oluşturuyor.

Aldatılmak

Aldatılma, ilişki içinde telafisi zor travmalardan biridir. Kişinin ilişkiye olan bağlılığı, karşısındakine olan güvenini, karşı cinse ve diğer insanlara olan güvenini ve en önemlisi kendine olan güvenini yıkan bir davranış/süreçtir.

Dışarıya yansıyan, aldatılmışlığa yeteri kadar tepki göstermeme davranışlarından yola çıkarak, kişinin bu olaydan etkilenmediği yorumuna gidilmemelidir. İlişkiyi ve karşımızdakini kaybetme korkumuz, aldatılmaya gerçek anlamda tepki vermemizi engeller.

Aldatma durumu ortaya çıktığı andan itibaren, aldatılmışlık bir ur gibi beyne saplanır. Kişinin zihin ve duygu dünyasına olan etkisi, çok bağlı olduğunuz bir yakını kaybetmekle eş değerdir. Nasıl ki birini kaybettiğimizde, onun yokluğu düşüncesi, yokluğu hissi sürekli bizimle birliktedir, aldatılmış olmak da duygu ve düşünce olarak günün her anında bizimle birliktedir. Onu unutmaz, unutamayız.

Aldatılmış pek çok kişi ilişkiye kaldığı yerden devam etmek ister ve bu nedenle, aldatılmış olduğu düşüncesinden, bu düşüncenin kendisine verdiği kötü histen, kurtulmaya, güven duygusunu yeniden oluşturmaya çalışır. Ancak bu beyhude bir çabadır. Ne yaparsak yapalım durum değişmez.

Aldatmanın yarattığı travma ilişkiyi kaybetme korkusu azaldıkça kendini açıkça ortaya koyar. Bu bize, aldatma sonrası sürecin ne kadar derin ve uzun süreceğini gösterir.

Kişi ilişkide diğer davranış sorunlarını (yalan, şiddet, hakaret vs) anlık bir davranış sorunu olarak görse de, aldatılmayı böyle göremez. Bunu böyle görmek istese de yapamaz. Davranış sorunları çoğu zaman bilinçsiz ya da yarı bilinçli bir şekilde ortaya çıkar. Bilinçli olanlar da kişilik yapımızı ilgilendiren, bir cinsel kimlik olarak kendimizi tehdit altında hissettiren davranışlar olduğu için bunların yarattığı olumsuz etkinin üstünü örtebiliriz. Ancak aldatma bilinçli bir süreçtir ve anlık bir durum değildir. Bu nedenle, kişiler affetmek istese, yaşa-

dığı o olayı yok saymaya, geçmeye çalışsa da, iç duyguları, bilinçaltı bunu geçemez. Yok sayamaz.

İlişki yoluna girdikten sonra aldatılan tarafın konuyu sürekli gündeme getirmesine aldatan taraf tepki gösterir, ancak şu unutulmamalıdır ki bu düşünce ve duyguları hissetmekten en fazla aldatılanın kendisi rahatsız olmaktadır. Bu duygudan en çok aldatılan taraf kurtulmak ister, ancak kendini kurtaramaz. Karşısındakinin bilinçli olarak böyle davranışı sergilemiş olmasına, böyle bir sürecin içinde olmuş olmasına tahammül edemez. Aldatmayı anlık bir kusur, hata gibi algılayamaz. "Beni aldatmışsa beni sevmiyor demektir, önemsemiyor, değer vermiyor, diğer kişiyi seviyor, önemsiyor demektir" diye düşünmekten, değersizlik, tercih edilmişlik duygusundan kendini kurtaramaz. Aldatılmış olmayı karşısındakinin bilinçli bir eylemi olarak algılamak, kişinin, karşısındakini de ilişkiyi de derinden sorgulamasına neden olur. Aldatılan kişinin güvenlik duygusu tamamen ortadan kalkmıştır. Bu hem kendini güvende hissetme hem de karşısındakine güven duyma anlamında böyledir. İlişkiden kendini geriye çeker ve bir daha bırakmaz, bırakamaz. Sürekli bir tedirginlik ve aşırı bir dikkat durumu ortaya çıkar. Bu da sürekli gerginlik demektir. Her an benzer bir olayın yaşanacağıyla ilgili endişe ya da acı verecek başkaca bir olumsuzluğun ortaya çıkacağı ile ilgili korku kişiye hakim olur. Bu geçici duygu/davranış durumu bir süreç değildir, karşısındaki yıktığı güveni yeniden tesis etmediği sürece devam edecektir.

Zaman ilerledikçe bu duygu/davranış durumu kişi tarafından o kadar çok içselleştirilir ki, kişi bu tedirginliği, güvensizlik durumunu fark edemez olur. Sürekli tedirgin, gergin bir ruh durumu vardır, ancak bunu fark edememektedir. Ancak fark edemese de bu tedirginlik ve gerginlik olumsuz sonuçlarını kişiye hem psikolojik hem de fizyolojik olarak yaşatır.

Aldatılan tarafı zorlayan bir başka düşünce, hiçbir şeyin bir daha eskisi gibi güzel olmayacağı düşüncesidir. Aldatılmayı aklından, ruhundan çıkaramadığı için bundan sonra da çıkaramayacağını, bunu

unutamayacağını, aldatılmadan önceki duygu durumuna bir daha geri dönemeyeceğini, bir daha sevemeyeceğini, bir daha kendini bırakamayacağını, bir daha aşık olamayacağını, bir daha kimseye bağlanamayacağını ve en önemlisi bir daha hiç kimseye güvenemeyeceğini düşünür. Bu duygu/düşünceyi hissetmek, aldatılan kişiyi gelecekteki yaşamı için umutsuzluğa sokar, üzer. Çünkü artık bu duygular ve düşünceler hiç geçmeyecek, ömrü boyunca var olacak ve ona eşlik edecektir. Ve o mutlu olmayacaktır.

Aldatılan kişi bu olayın yaşanmamış olmasını diler hep, ancak bu mümkün olmaz. 'Uyusun, uyansın ve bu olay hiç olmamış gibi olsun' ister, bunu diler, rüyalarında görür, ancak gerçek gerçektir ve hiçbir zaman geriye dönüş yoktur. Bir kez yaşanmıştır ve hiçbir şey bu durumu değiştirmeyecektir. Karşısındakinin pişmanlığı, özür dilemesi, ağlaması bir şeyi değiştirmeyecektir. Değişen tek şey, karşısındakinin pişmanlığı ve üzüntüsüyle birlikte azalan öfkesidir. Ancak aldatılan tarafın içindeki parçalanmışlıklar asla düzelmez. Her şeyin eskiye dönmesini en çok kendisi isteyecektir ama bu olmayacaktır. Aldatılmış olduğu gerçeği ve bununla yaşamak zorunda olduğu düşüncesi, üstünden atlayamayacağı kocaman bir kaya gibi önüne dikilmiştir. Yok sayamayacağı, mazeret geliştiremeyeceği bir durumla karşı karşıyadır. Sebepler arar, hafifletmek, karşısındakini affetmek, her şeyi geçmişe döndürmek için, ancak düşündüğü hiçbir mazeret bunu sağlamaz. Atlayamadığı gerçek öylece ortadır.

Aldatılmış olan kişiler yaşadığı bu elim olayı çevreleriyle paylaşmakta çok zorlanırlar. Aldatılmış olmayı kendileri için bir eksiklik, kusur olarak görürler. İnsanların onu aşağılayacağını, zavallı biri olarak göreceklerini düşünürler. Böyle düşünmeyeceklerini bilseler de en yakınlarıyla bile paylaşmakta zorlanırlar. Bu zorlanmanın nedeni çevre tarafından yargılanma korkusu olsa da, daha derinde, ilişkiyi kaybetme korkusudur. Bu olayı çevresine açıklarsa, aldatılmış olduğu gerçeği bir gerçek olarak yüzüne çarpacaktır bir kez daha. Açıklamadığı sürece, aldatılmış olmak ilişki içindeki bir sorun olarak kalacak ve karşıdaki, hatasını anlayıp, pişman olduğunda mesele kapanacak

ve ilişki kaldığı yerden devam edecektir. Ancak paylaşırsa, çevre bunu bilirse bu olay olmamış gibi davranamayacaktır. Çevreyle paylaşmamanın en önemli nedeni; kişinin ilişkiyi kurtarmaya çalışması, ilişkiyi kaybetmekten korkmasıdır. Kişi bu şekilde davranarak gerçekliği inkar etmeye ve bir an önce geçmişe dönmeye çalışmaktadır.

Aldatılmış olan kişinin düşünceleri de duyguları da "ikiye ayrılmış" gibidir. Bir yanı ilişkiyi, karşısındakini ister, aldatılmış olduğu gerçeğini kabul etmek istemez, diğer yanı ise derin bir kırgınlık, hayal kırıklığı, öfke, güvensizlik yaşar. Kişi bu iki duygu durumunun arasında sıkışır kalır. Bu derin bir çatışmadır. Bu çatışma kişinin yaşadığı gerçekliği reddetmeye çalışmasına, aldatılmış olduğu gerçeğini ortadan kaldırmaya çalışmasına neden olur. Kaybetme korkusu azaldığında, ilişkiyi elinde tuttuğunu hissettiğinde, canını yakan diğer duygular öne çıkar ve bir kurt gibi kişiyi kemirir.

Güvensizlik insanı hırpalar. Kırgınlık insanı üzer. Ancak, arzu ve güvensizlik arasında sıkışmış olmak, güvensizliğin, kırgınlığın kendisinden daha büyük acı yaşatır kişiye. Kişi ne yapacağını bilmez bir haldedir, nereye sığacağını bilemez. Çözülmez bir denklemin ortasında kalmış gibidir. Aldatılmış olmak damarlarından akan bir kan gibi tüm vücudunda dolaşır kişinin ve kişi bedeninin her zerresinde bu duyguyu hisseder. "Her şey olabilirdi, ama bu olmamalıydı" düşüncesi zihnine saplanmıştır, atamaz.

Aldatmak

Aldatılan kadar aldatan tarafın da ilişkiye ve kendine bakışında olumsuzluklar ortaya çıkar aldatma davranışı sonucunda. Bu olumsuzluklar kişi tarafından tam olarak algılanamaz, ancak süreç içinde dikkatli şekilde analiz edildiğinde, kişi bunları görmek isterse fark eder.

Aldatan aldattığı kişiye karşı bazen farkında olduğu bazen de farkında olmadığı "suçluluk" hissi yaşar. Çoğu zaman bir gerekçeyle üs-

tünden atmaya çalışsa da, suçluluk duygusu maskelenmiş şekilde kişinin içinde var olur ve bu duygu davranışlarına yansır.

"Bunu hak etti!"

"Ben onu seviyorum, bu bir aldatma değil, anlık bir şeydi..."

Gibi savunma cümlelerini kendimize geliştirsek de, bunların hepsi hissettiğimiz suçluluğun sonucudur. Karşımızdaki ne yaparsa yapsın bizim onu aldatmamızı meşrulaştırmaz, bu bencil davranışa gerekçe olamaz. Öfkemizi, sorunumuzu bu şekilde tatmin etsek de, iç dünyamız bu gerçeği kaldıramaz.

Suçluluk duygusu hissettiğimizde karşımızdakinin gözlerine bakamayız. Herkesle göz kontağı kurarken partnerimizle bunu yapamayız. Gayri ihtiyari gözlerimizi kaçırırız. İçimizdeki gerçeklikle yaşadığımız, dışarıya yansıttığımız aynı olmadığında ortaya çıkan çelişki, gözlerimizden dışarıya bu şekilde akseder. İçimizdekini saklama ihtiyacıyla, görünmesiyle ilgili korku arasına sıkışmak gözlerden kendini dışarıya vurur.

İçimizdeki duyguları gözlerimizle saklama ihtiyacı hissetmiyorsak, duygularımızı yalıtmışız demektir. Geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıyla duyguları önemsemeyen bir tutum geliştirmişiz demektir. Duyguların, ilişkilerde çok önemli olmadığı ile ilgili duygusal/düşünsel bir savunma durumuna geçmişizdir.

Bu tutumun bize getirisi ise çok ağırdır. Duygusuzluk... Bizim ilişkilerimizde duygusal bir erime yaşamamıza, ilişkilerin bizim için öneminin azalmasına neden olur. Bağlılık azalır. Duygusal derinlik azalır. Giderek duygularda haz kaybı yaşanır. Yaşadığımız şeylerden haz alamamaya başlarız ve haz duygusunu sadece heyecan üzerinden yaşayabilir hale geliriz ki bu da uzun vadede psikolojik bozuklukları beraberinde getirir. İçsel bir yalnızlık, duygularımızı hissedememe, kendimizi tamamen işe vermek gibi davranışlarla gösterir kendini bu durum.

Aldatan taraf ilişkilere kendi gözünden bakar. O aldatıyorsa herkes de aldatıyordur ya da aldatabilecek potansiyele sahiptir. Böyle düşünür. Bu nedenle ilişkilere karşı güvensizlik geliştirir. İlişkilere

bağlanmaktan, kişilere güvenmekten kaçınır. Bu nedenle ilişkilerde açık olmaz, kendini korumaya çalışır. Bağlanmamaya çalışır, kendini bırakmaz, bu da uzun soluklu bir yalnızlık demektir. Aldattığını kabul etmediği, sorunu kendi üzerine almadığı sürece de karşısındakilerle ilgili geliştirdiği bu olumsuz ön yargıyı değiştiremez, ilişkilerde mutsuzluğunu, yalnızlığını gideremez. Farklı ilişkiler denese de sonuç hep benzer olacaktır.

Aldatan, yaşadığıyla dışarıya aktardığı gerçekliğin farklı olması nedeniyle kendini suçlu hisseder. Çelişkinin yarattığı suçluluk duygusunu ortadan kaldırmak için savunma geliştirmek zorunda kalır. Aksi takdirde hem aldatıp hem de kendini suçlu hissederek bu süreci yaşayamaz. Kendinizi suçlu hissederek yaptığınız, yaşadığınız şeylerden haz alamazsınız. En sık kullanılan savunucu düşüncelerden biri, kişinin kendisinin yaptığı olumsuz bir davranışı başkalarına genellemesidir. Bu genellemeyi yapmaz, sorunu sadece kendi sorunu gibi algılarsa kendini suçlu hissedecektir. Aldatan kişilerdeki genelleme sorunu bu şekilde ortaya çıkar. Onun tüm ilişkilere olan güvenini ve bağını olumsuz etkileyen bu düşüncenin kaynağı kendi suçluluk duygusuna karşı geliştirdiği bu savunma mekanizmasıdır. Kendini suçlu hissetmemek için geliştirdiği savunucu düşüncenin bedeli, suçluluk duygusunun verdiği hasardan çok daha derin olur ancak kişi anlık çözümü ön gördüğü ve uzağı göremediği, bunu hissedemediği için fark edemez.

Herkes onun gibidir ve insanlar güvenilmezdir. Bu düşünceler, kişinin güven –güven duygusunun yitirilişi kişide çok daha derin bir psikolojik sorunu yaratır; kendini güvende hissetmemek. Bu, kişiye etkisi çok daha derin bir sorundur, kişi sadece karşı cinsle ilişkilerinde değil, gündelik hayatın tümünde bir güven sorunu yaşar- duygusunu tamamen yitirmesine neden olur. Bu güven kaybı, aldatılan tarafın hissettiği güven kaybıyla aynıdır. Aldatılan, karşı taraftan gördüğü davranışla bu güvensizliği yaşarken, aldatan taraf suçluluk duygusundan kaçındığı için geliştirdiği savunucu düşünceler nedeniyle bir güven sorununa yakalanır. Bu kısım önemlidir. Çünkü ilişkilerde

dikkatimizin kesildiği yer aldatılan tarafın yaşadığı acı, üzüntü, güven kaybı sorunudur. Aldatma sorununu sadece aldatılan tarafın sorunu olarak görmek meseleyi yeterince sağlıklı kavramamıza engel olur. Aldatan tarafın iç dünyasında yaşadığı bu sorunlar o an için ortada görünmese de uzun vadede ilişkiye yansıyacak ve ilişkiyi bozacaktır. Ya aynı sorunlar yine yaşanacak ya da iki tarafın güven sorunları derinleşecektir. Aldatılan aldatandan daha zorda değildir, ancak biz aldatılan açısından baktığımız için bunu fark edemeyiz.

Aldatmanın bir ilişki sorununun sonucunda ortaya çıktığını ve konuyla ilgili alınması gereken bir sorumluluk varsa iki tarafın da sorumluluğu alması gerektiğinin göstergesidir, bu tablo.

Aldatan tarafın mutlu, aldatılan tarafınsa mutsuz olduğu önermesi, eksik ve yanlış bir yorumdur. Aldatan taraf kendini içten içe erittiği, hiçleştirdiği bir süreç yaşar. Aldatılmış olanın sorunu daha açıktadır. Hissedebildiği bir acıyı yaşar ve bundan kurtulmak için yardım alır. Ancak aldatan tarafın sorunu geliştirilen savunma mekanizmaları nedeniyle bastırılmıştır ve kişinin bunu görmesi çok zordur. Bu da çözümü oldukça zor bir sorun demektir. Aldatan taraf bu sorunu üstüne alıp, kendini anlamadığı ve sorunlarını çözmediği sürece sorunlu ve mutsuz bir hayat yaşar. Bu mutsuzluğunu anlamak yerine farklı ilişkilerde heyecan duygusu üzerinden mutsuzluğunu gidermeye çalışır. Heyecansa kısa sürelidir ve ilişki rutine girdikten sonra biter, bu da kişinin duygularının azalması ve ilişkiden soğuması demektir. Heyecan üzerinden ilişki yaşamak, her başlanılan ilişkide sanki bu ilişki doğru ilişkiymiş beklentisi, hissiyle başlamak kişiyi yorar. Bunun anlamsız olduğunu fark etmesi ve bu sorunun üstüne gitmesi ise uzun zaman alır.

Aldatmak suç değildir

Aldatma, ilişkiye en fazla zarar veren, tahribat oluşturan davranışlardan biridir. Hatta en önemlisidir. Önceleri ayrılık gerekçesi ola-

rak görülmese de, artık ilişkileri bitiren önemli bir nedene dönüşmüş durumdadır.

Aldatma kanunlarımızda bir ilişki suçudur, ancak cezai bir müeyyidesi yoktur, kadın erkek ilişkileri açısından bir haksızlık, mağduriyet olarak değerlendirilir. Bu nedenle hukuk önünde kişiyi mağdur, haklı kılar. Tazminat gerektirir. Mahkemede kişiyi aldatan tarafa karşı avantajlı kılan bir süreçtir.

Aldatmayı değerlendirme biçimimiz, bunu nasıl algıladığımızı ve onunla ilgili nasıl bir tavır alacağımızı gösterir. Toplumsal kültürde aldatma, bir suç, kusur, büyük bir ayıp, ihanet olarak algılanır ve yargılanır. Aldatma davranışına bu şekilde bakmak, ilişkiyi doğru algılamamak demektir.

Aldatma sadece bir davranıştır. Karşımızdakine açıkça tacizde bulunmadığımız sürece, başka biriyle yaşadığımız bir ilişkiyi birlikte olduğumuz kişiye işlenmiş bir suç olarak görmek doğru bir yaklaşım değildir. Kişiler hayatlarında özgürdür, özgür olmalıdırlar. Aldatma davranışında sorun, başka bir ilişkinin yaşanması değil, bu ilişkinin gizli yaşanmasıdır. Ancak aldatma da yargılanan durum ilişkinin gizlenmesi değil, ilişkinin yaşanmasıdır. Bu yargı da durumun doğru algılanmasını, sorunun çözülmesini engeller.

Aldatmayı bir ihanet olarak görmekse daha büyük bir sorun yaratır ilişkide. Sadece kişinin süren ilişkisinde değil, yaşayacağı sonraki ilişkilerde de büyük sorunlar ortaya çıkartır. Bu davranışa karşı bu denli bir tepki geliştirmek, kişinin ilişki içinde de ilişkiye zarar verecek tutumlar geliştirebileceğini işaret eder. Aldatılma korkusu ya da olağan davranışları aldatma olarak değerlendirmek, aşırı kuşkuculuk, alınganlık bu sorunlu davranışlardan sadece biridir.

Aldatmanın ortaya ilk çıktığında aldatılan bunu kendinin eksikliği, başka birinin kendisine tercih etmesi olarak algılasa da, aldatmak aldatan kişinin kendiyle ilgili bir sorundur. Ancak kendimizle ilgili sorunlar nedeniyle bu davranışı kendimize yapılmış bir davranış olarak algılarız. Kendimize güvensizlik, kendimizi değersiz, yetersiz hissetme, yalnızlık korkusu, bağımlılık sorunu gibi kişilik yapımızdan

kaynaklanan sorunlar aldatmayı üstümüze almamıza, bize yapılmış bir davranış olarak değerlendirmemize neden olur.

Alınganlığı yüksek olan kişiler -kendine güvensizliğinden ötürü- karşı tarafın davranışını kendine göre yorumlar ve bu yorumlar kendisinin önemsenmediği, değer verilmediği, sevilmediğiyle ilgilidir. Kişi kendine nasıl bakıyorsa karşı tarafın davranışlarını da bu düşünce/duygu üzerinden değerlendirir. Kişi kendini değersiz görüyorsa herkesin kendisi hakkında böyle düşündüğünü düşünür. Bu konuda kuşkuları olan biriyse karşısındakileri sürekli izler, değer veriliyor mu verilmiyor mu diye. Bu da kişinin farklı niyetlerle yaptığı davranışlara kendimizce anlamlar yüklemek demektir. Bu nedenle aldatmaya karşı gösterilen yoğun tepkilerden biri de kişinin bunu bir tercih edilmek olarak algılamasıdır ki bu doğru bir algılama değildir. Bu kendimize olan güvensizliğimizin, kendimizi değersiz hissetmemizin bir sonucudur. Bu davranışı karşımızdakinin kişiliğini göstermesi açısından değil de bize karşı yapılmış bir ihanet, suç olarak görürsek aldatmayı ortaya çıkaran asıl sorunun zeminini kaybederiz. Böyle baktığımızda aldatma, gerekleri yerine getirildiğinde affedilebilir bir suç olarak değerlendirilir. Bu davranışı böyle görmek daha sonrasında benzer davranışların tekrarlanmasına neden olacaktır.

Aldatmak bir suç, ihanet değildir. Karşımızdakini sevmediğimizi, önemsemediğimizi, ona değer vermediğimizi -kişi aksini söylemediği sürece- göstermez. Aldatmak "benmerkezci" bir kişiliğin ortaya çıkardığı bencil bir davranıştır. Bu davranışı sergileyen tarafın, karşısındakinin duygularını anlama, empati, karşısındakinin varlığını ilişkinin içinde kabul etme gibi yetilerinin olmadığını gösterir.

Aldatma bir kişilik sorunudur

Aldatmak cezalandırılması gereken bir suç, tedavi edilmesi gereken bir hastalık, kınanması gereken bir ahlaki ayıp değil, bir kişilik özelliğidir. Aldatan kişinin zorlandığı zamanlarda, zorlandığı duruma karşılık getirdiği bir çözüm davranıştır.

Bu davranış, kişinin kişilik yapısı hakkında bize veriler verir. Aldatan kişi insanların duygularına yeteri kadar duyarlılık gösterebilen biri değildir. Aynı davranış kendisine yapılsa muhtemelen çok örseleneceği bir duruma kendince mazeretler geliştirerek yönelebiliyordur. Aldatılanın dünyasında derin travmalar oluşturan bir davranış, mazeretler geliştirilerek meydana getirilebiliyorsa, şiddet olarak daha düşük eşikteki bencil davranışlar daha yoğun şekilde sergileniyor demektir.

Yalan söylemenin, gizlemenin karşımızdakinde yaratacağı güven sorununu görmezden gelebilmek, daha pek çok noktada karşımızdakine duyarsız kalabileceğimizi, benmerkezci davranışlar sergileyebileceğimizi gösterir.

Aldatmak, kişinin ilişki yaşama biçimini gösteren önemli bir davranıştır. Genel kişilik özelliğinin bir davranışa iz düşümüdür. Sadece bu davranıştan yola çıkarak kişilik yapısı hakkında yoruma varılabilir. Örneğin: Aldatma eylemi, kişinin ilişki sorunlarına karşı dirençsiz olduğunu, ilişkileri bağımlı şekilde yaşadığını gösterir.

Aldatma eylemini kişinin aldatma olarak görmemesi, bunu inkar etmeye çalışması, bu davranışın nedeni karşısındakinin davranışlarıyla gerekçelendirmesi benmerkezci yapının çok daha derin olduğunu gösterir. Aldatma eyleminde kişi, yaptığı davranışı bir sorun olarak görmüyor, bu sorunlu, benmerkezci, bencil davranışı karşı tarafın davranışlarıyla açıklamaya çalışıyorsa, "Ben yaptım, ama..." diye başlayan cümleler kuruyorsa, benmerkezci davranışlar bu kişide çok yoğun demektir ve böyle biriyle bir ilişki yaşamak çok zordur. Kişi "Ben bunu bir aldatma olarak görmüyorum." savunmasını getiriyorsa, bu durumun hastalık boyutunda bir kişilik olduğunu gösterir. Bu kişinin sadece ilişkiyi yaşadığı kişiyle değil, çevresindeki diğer insanlarla da önemli sorunları vardır.

Aldatma sorununu bir suç, kusur, hata, ayıp, günah olarak görmek yerine bunu bir kişilik sorunu olarak görmek, sorunu daha derinden kavramak, geçiştirmemek demektir. Aldatmayı suç, hata kusur, ihanet olarak görmemek bu davranışı onaylandığımızı gösterir, [illegible]

suç, kusur, hata olarak görmek sorunu yeterince algılayamamaktır, geçiştirmektir. Bir an önce sorun çözülsün ve hayatımıza kaldığımız yerden devam etmek için sorunu görmezden gelmek demektir.

Aldatmaya bir yargı bindirmek yerine onu anlamaya çalışmak, onu bir kişilik sorunu olarak görmek, sorunu daha derin bir problem olarak ortaya koymaktır. Bu tespiti yaparak, aldatan tarafın ilişki içindeki tüm davranışlarını da masaya yatırma, sorgulama imkanını yaratmış oluruz. Zaten var olan pek çok davranış sorunu aldatma davranışı etrafında daha net kendini göstermeye başlar ve karşımızdakini tekrar keşfetmemizi, onu tanımamızı sağlar. Hata, kusur, ihanet olarak görmek, anı kurtarsa da sorunu tespit etmediğimiz ve çözmediğimiz için davranışın tekrarına neden olacaktır. Sorunu, kişilik sorunu olarak ele almak, bize onu üreten bataklığı ortadan kaldırma fırsatını tanır.

Sorunu bir hata, ihanet olarak görmek, onu sadece bir tek davranışa ait bir sorunmuş gibi görmemize, tekil bir problem olarak algılamamıza neden olur. Oysa o davranışın ortaya çıkmasına neden olan hem kişide hem de ilişkide bir geçmiş söz konusudur. Bu geçmişi gözden kaçırmak, sorunu üreten alanı yok saymaktır. Sadece sonuç üzerinde durmak –aldatma bir sonuçtur, sorun değildir. Sorun o sonucu doğuran etkenler kümesidir- sorunu çözmez, sadece geçiştirir, erteler.

Neden Aldatırız?

Aldatma, ilişkide yaşadığımız mutsuzluk sonucu ortaya çıkar. İlişkide bizi mutsuz eden, yaşadığımız sorunlardır. Karşımızdakiyle ilgili sorunlar yaşadığımızda, onu kaybetmekten korkumuz yüzünden bunları yeterince anlatamayız. Anlattığımızda ilişkinin gerilmesinden, bitmesinden endişe ederiz.

Çözülmeyen her sorun kendimizi kötü hissettirir. Konuşamadığımız her rahatsızlık karşımızdakine içsel bir öfke oluşturur, bizi ondan ve ilişkiden soğutur. Kendimizi tıkanmış, yorulmuş, değersiz,

yalnız hissederiz. Çözülemese de bu duyguların, rahatsızlıkların konuşulması gerekir. Konuşamamak ayrıca psikolojik yük oluşturur. Konuşmadıkça karşımızdakiyle ilgili düşüncelerimiz giderek olumsuzlanmaya başlar, alınganlıklarımız daha yoğunlaşır, bu da gerginliği ve çatışmayı derinleştirir. Bu durum yetersizlik, sevilmiyormuş hislerini beraberinde getirir. Sorunu anlatamıyor olmak, korkuların etrafımızı kümelediğini hissetmek kendimize olan güven ve saygıyı azaltır. Bu mutsuzluk ve olumsuz duygular, ilişkiyi kaybetmeyle ilgili korkumuz nedeniyle ortaya çıkmaz-bunları ifade ettiğimizde karşımızdakinin kırılmasından, ayrılmasından korkarız-, tıpkı kaybetme, kırma korkumuz yüzünden sorunlarımızı paylaşmadığımız gibi. Bu durum mutsuzluğu daha da derinleştirir, kısır bir döngü içine hapsolur, kalırız.

Aldatma, yani ikinci ilişki bu süreçte ortaya çıkar. Burada mutlu hissederiz kendimizi. Karşımızdakinin varlığı ve davranışları kendimizi değerli hissettirir, sevildiğimizi hissederiz. Onun varlığıyla, kaybetme korkusu yaşadığımız eşimize/sevgilimize karşı kendimizi daha güçlü hissederiz. Onu kaybetsek de tutunacağımız, kendimizi yalnız hissetmeyeceğimiz, kendimizi değerli hissedeceğimiz birisi vardır hayatımızda. Bu nedenle hayatımızda başka birisi varken, ilişkimizde kendimiz gibi, hissettiğimiz gibi oluruz. Kendimizi daha cesur hissederiz.

Bu ruh/duygu durumu olumsuz bir ruh hali olarak yorumlansa da bu doğru değildir. Başka birinden güç almak bizi daha özensiz, daha dikkatsiz, ilişkiyi kurtarmaya daha isteksiz yapıyor gibi yorumlanır. Bu nedenle ilişkilerin bitiş nedeni aldatmaya ya da ikinci ilişkiye bağlanır. Oysa bu yanıltıcıdır. Diğer ilişkiye tutunarak biz daha hoyrat değil, kendimiz gibi oluyoruz. Kişilik olarak özensiz biriysek bu özelliğimizi ortaya çıkartabilir ancak hayatımızda başka birisi olduğu için bu şekilde davranmayız. Tek başımıza zayıf ve güçsüz hissettiğimiz için, kaybetme, kırma korkusu davranışlarımıza hakim olduğu için, hayatımızda başka birinin olması bu korkularımızı azalt-

tığı için kendimiz gibi oluruz. Ne hissediyorsak o şekilde davranırız. Rahatsızlıklarımıza sahip çıkabiliriz.

Kişi mevcut ilişkisinde eksikliğini hissettiği ancak bunları ortaya koyup tamamlayamadığı şeyleri aldattığı diğer ilişkide telafi etmeye çalışır. Bu noktadan bakılınca aldatan tarafın kendine güvensiz, sorunlarını anlatmaktan, onları çözmekten korkan, kötü gitse de mevcut düzeni devam ettirmeye çalışan, ilişkiye bağımlı biri olduğunu gösterir. Kişilik olarak hayata karşı direncinin yetersiz olduğunu gösterir bu durum. Aldatma, bu manada, sorunlarına sahip çıkamayan, kendisi gibi davranamayan birinin davranışıdır. Aldatan tarafın niyeti aldatmak değil, mutsuz giden hayatına, kendini değersiz hissettiği duygu durumuna bir çaredir. Aldatan kişinin hayata karşı zayıf olması suçlanacak, yargılanacak bir durum değil, anlaşılması gereken bir durumdur. Bu geri bildirimi kişinin kusuru olarak ortaya koymak, ondan bedel ödemesini istemek sorun çözmez.

Karşımızdakini sevmiyor olsak bile, aldatma, birini başka birine tercih etmek anlamına gelmez. Bu davranış, aldatılan tarafından böyle algılansa da, gerçek bu değildir. Aldatmanın çok öncesinde karşımızdakine karşı duygularımız azalmıştır. Azalan duygular bizi başka bir ilişkiye götürür, yoksa diğer kişiyi halen birlikte olduğumuz kişiye tercih ettiğimiz için değil.

Kişinin bir ilişkisi devam ederken başka bir ilişkinin içine girmesi, ne tür bir gerekçeyle olursa olsun "ihtiyaçla" ilişkilidir ve aldattığımız ilişkiyle ilgili duygularımız her zaman soru işareti barındırır.

Birlikte olduğumuz diğer kişi, başka bir gün onu da aldatacağımızdan kuşku duyar. Bu ilişkide her zaman bir güvensizlik var olur... Taraflardan biri "Eşi gibi beni de aldatır mı?" sorusunu sorarken, diğeri "Neden evli ya da ilişkisi olan biriyle birlikte olmayı tercih etti?" sorusunu sorar.

Aldatmayla başlayan evlilikler güven alanı oluşturmakta çok zorlanır. Güvensizlik iki taraf için de söz konusudur. İki taraf da bu davranışa yönelme nedenlerini kendi içlerinde görüp, öz eleştirilerini

yapıp, tutumlarını değiştirme yönüne gitmedikçe bu durum devam eder ve ilişkiyi yıpratır.

Bu tablo bize aldatmanın sadece bir davranış olmadığını, aldatanın da ve aldatma eylemine iştirak edenin de köklü psikolojik sorunlar yaşandığını gösterir. Sadece aldatan ve aldatılan arasında değil, aldatan ve aldatmaya iştirak eden arasında da, ilişki devam ettiği sürece giderilmesi zor bir güvensizlik durumu ortaya çıkar. Aldatan da, aldatılan da ve aldatmaya eşlik eden de, gösterilmese de güvensizlik sorunu köklü olarak yaşanacak, tüm hayatlarını, ilişkilerini etkileyecektir. "Bugün başkasına yapan yarın bana da yapar." Düşüncesi duygularına hakim olacaktır. "Bugün sana yapan yarın bana da yapar" düşüncesi bir gerçekliği de ifade eder. Bu yorum, aldatmayı sadece o ilişkiye ait bir sorun olarak değil, onu yapanın kişiliğine ait bir sorun olarak değerlendirmektedir. Bu çoğu zaman doğru bir yorumdur.

Aldatmadaki en önemli ayrıntı, bu ilişkinin yalanla, gizleme, saklamayla meydana gelmesidir. Cinsellikle ilgili boyut, daha çok kendimizle ilgili bir sorundur. Cinsellik üzerine vurgunun çok yapılması kültüreldir. Bir kadın, bir erkeği başka bir erkekle aldatmışsa, bu affedilemezdir. Toplum bu aldatmada kadını suçlu görürken, erkekten de bunu affetmemesini ister. Pek çok aldatılan erkek kendisini aldatan kadınla ilişkiye devam etmek istese de, bu toplumsal baskı nedeniyle uzak durur. Çünkü aldatılan bir erkeğin bunu kabullenmesi, onu değersizleştirir toplum gözünde. İlişkiye devam ederse toplum erkeği cezalandırır, onu dışlar hatta aldatan kadından daha aşağı görür. Aldatma davranışı yalan, gerçeği gizleme yönüyle eleştirilmesi gerekirken, cinsellik üzerinden meseleye bakmak aldatmaya doğru bakılmadığının bir göstergesidir.

Toplumsal algı kadının aldatılmasında, erkeğin duygusal bir ilişki kurup kurmadığına bakar. Eğer böyle bir husus varsa bunu bir sorun olarak görür aksi takdirde günü birlik kötü bir eylem, geçici bir sorun olarak algılar. Ancak bu algılamalar yanıltıcıdır ve bu davranışın devamına neden olur.

Aldatmayı önemsemeyi cinsellik ya da duygusal bir ilişkinin varlığı üzerinden algılamak, kişilik yapımızla ilgili eksikliklere çarpar. Kendini yeterli hissetmeyi cinsellik üzerinden algılayan erkek –erkekler böyle yetişir-, cinsellikle ilgili her sorunda kendini değersiz hisseder. Erken boşalma, sertleşememe gibi cinsel sorunlar erkeğin kendini yetersiz hissetmesine neden olurken, cinsel açıdan aldatılmış olmak da bir yetersizlik duygusuna çarpar. Diğer kişiyle yaşanan cinsel ilişkiye saplanır erkeğin zihni. Kadının kimden daha fazla haz aldığı üzerine odaklanır. Bu da kendine güven duygusunun cinselliğe çok fazla atıf yapmasından, toplumun erkeği bu kodlarla yetiştirmesinden kaynaklanmaktadır. Toplum baskısını kırıp affetse de, kişi her cinsel birleşmede diğer erkekle kendini kıyaslayacaktır.

Duygusal aidiyeti aldatmada öncelik olarak ortaya koyar kadın –kadın ilişkinin varlığıyla kendini güvende hisseder, yokluğu güvelik alanının sarsılmasıdır. Bu anlamda erkek kendine güven sorununu, kadınsa kendini güvende hissetme sorununu aldatma sorununa problem olarak taşır- erkeği kendisi gibi yorumlar. Cinsellik yaşansa da duygusal bağlanma yoksa halledilebilir bir sorundur. Kadın için, bir erkekle cinsel açıdan mutlu olmak, o erkekten hoşlanmak, etkilenmek onunla olması, onu tercih etmesi için yeter sebep değildir. Kendisinin erkeğe karşı hissettiklerinden çok, erkeğin kendisi için hissettiklerini önemser. Onun için etkilenme değil, bağlılık önemlidir. Bu algıyı erkeğe de yansıtır. Eğer erkek diğer kadını sevmemişse ona göre bu tam bir aldatma olarak görülmeyebilir. Sorun anlık bir sorundur ve erkek pişman olursa çözülebilir olarak bakar.

Aldatma eylemine gösterilen tepkiler kültürel olduğu için aldatma doğru algılanmaz. Doğru anlaşılmaz bu da ona çözüm getirmeyi güçleştirir.

Aldatmayı; yalan, gerçeği örtme, gizleme, güvensizlik sorunu olarak algılamak yerine, sadece o durumla ilgili bir sorun olarak algılamak, cinsellik ya da duygu aidiyeti üzerinden durumu sorgulamak bizim de sorunlarımızın olduğunu gösterir.

Bizim kişilik sorunlarımız, bu olayı hem doğru anlamada hem de doğru tepkiler geliştirmede bize engel olur.

Aldatma nasıl ortadan kaldırılır?

Aldatmayı kabul etme

Aldatmayla ilgili sorunların çözümü için öncelikli olarak aldatan tarafın bu sorunu kabul etmesi gerekir. Ancak, aldatmaya karşı geliştirilen önemli savunmalardan biri aldatmanın reddidir.

Aydın'ın dokuz yıllık bir evliliği vardı. Eşi, Aydın'ın internet adresindeki kayıtlarından başka kadınlarla ilişkilerinin olduğunu tespit etmiş ve Aydın'dan ayrılmak istediğini söylemişti. Aydın da büyük bir üzüntüyle terapi için randevu almış ve eşiyle birlikte seansa gelmişti. Ancak eşi seansa gelmek istememişti. Kararının değişmesinden korkuyordu, terapide evliliğin sürmesi için baskı görmekten, telkin altında kalıp kararını değiştirmekten korkuyordu. Düşüncelerinin değişmesini istemiyordu.

Eşiyle yapılan görüşmede, eşi Aydın'ın pek çok kadınla internet üzerinden görüştüğünü, bu kadınlarla duygusal içerikli konuşmalar yaptığını anlattı. Bu konuşmalar sekiz ay boyunca devam etmişti. Bu ilişkiler bir defa kurulup kesilen ilişkiler değil, aylar boyunca devam eden görüşmelerdi. Bazı bayanlarla yüz yüze görüşmüş hatta yazılardan anladığı kadarıyla onlarla cinsel birliktelikleri olmuştu. Ancak Aydın bunu reddediyordu.

Eşi bu diyaloglarda evliliğiyle ilgili bilgilerin yer aldığını, Aydın'ın evlilikle ilgili özel bilgileri başkalarıyla paylaştığını belirtti. Aydın'la evliliklerinin özellikle son bir yılı kötüydü. Eşi, Aydın'ın kendisinden soğumaya başladığını, sürekli eleştirdiğini, dışladığını, cinsellikten kaçındığını belirtti. Hakaretlere varan suçlamalar, yargılamaların olduğunu anlattı. Bütün bunları karşısındaki diğer kadınlarla paylaştığını aktardı. Yazılarda Aydın'ın kendisinden boşanmak istediğini,

karşıdaki bayanın da eşinden ayrılışından sonra onunla evlenmeyi düşündüğünü yazdığını belirtti. Bu vaatlerde bulunduğu iki bayanın olduğunu, diğer bayanlarla görüşmelerin duygusal içerikli olduğunu aktardı.

Aydın'la yapılan görüşmede ise, Aydın yaptığından pişman olduğunu, bütün bunları iş için yaptığını söyledi. Kadınların statülerini, ekonomik durumlarını kullanmak istediğini belirtti. Kadınlar çalışıyor, para kazanıyorlardı. Kendisinin pazarlamak istediği ürünleri onların bu durumlarını kullanarak pazarlama yapmayı tasarladığını, bunun aslında daha önceden hazırlanmış bir proje olduğunu söyledi. Bu kadınlarla diyalogların, onlarla yaşanacak duygusal ilişkiler üzerine oluşturulacak bir pazarlama süreci olduğunu söyledi. Bunun için hem onlardan hem de çevrelerinden faydalanacaktı. İş hayatını bunun üzerine kurduğunu söyledi. İnternet adresindeki görüşmelerde yer alan diyalogların hiçbirisi gerçek değildi. Hepsi ileride yapılacak bir işe yatırımdı. Kadınlarla bu şekilde yakınlaşacak ve onların gücünü iş alanı olarak kullanacaktı.

Aydın ve eşiyle birlikte yapılan görüşmede ise, eşi, Aydın'ın bu açıklamalarını saçma bulduğunu, aldatılmanın yanında bir de aptal yerine konulduğunu, bunun kendini daha da kötü hissettirdiğini belirtti.

"Bu ne saçmalık! Evde de aynı şeyleri söyledi. Bu yüzden hemen boşanma kararı aldım. Böyle saçma sapan bir açıklama olabilir mi! Burada belki başka bir şey söyler diye gelmiştim, yine aynı saçma açıklamalar, ben gidiyorum..." dedi ve kapıyı vurup çıktı eşi...

Aydın'sa

"Evet ben hatalıyım, ama eşimi aldatmadım, bunlar iş için yaptığım görüşmelerdi..."

"Lütfen bana yardım edin." diyerek terapistin gözlerine baktı...

Aldatma davranışının ortadan kalkması için kişinin pişman olmasının çok fazla bir anlamı yoktur. Kişinin kendini suçlaması, yaptığı şeyin hata olduğunu kabul etmesi, bunların bir daha olmayacağıyla ilgili sözler vermesi, bunun karşılığında bedeller ödemeye hazır

olduğunu belirtmesi bu davranışı ortadan kaldırmaz. Kişi bir daha aldatmasa da sorun çözülmüş olmaz.

Sorun bir tek olaydan kaynaklanan bir problem olmadığı için kişinin pişman olması sorunu ortadan kaldırmaz. İlişki kurtulsa da, aldatan taraf çok pişman olup bunu bir daha yapmasa da sorun bitmez.

Aldatılan tarafın içinde yaşanan bu hadise derin bir yara oluşturur. Aldatıldığını öğrendiği ilk günlerde, ilişkiyi kaybetme korkusu, çevresel tepkiler, diğer kişiyle kıyaslamalar ve başkaca kişilik sorunları nedeniyle aldatılmış olmaya içinden geldiği gibi tepki gösteremez kişi. Zamanla, sakinleştikçe asıl sorun kendini gösterir; güvensizlik, kırgınlık ortaya çıkar.

Aldatma sorununun çözümü, eğer ilişki devam edecekse bu davranışı bir suç, kabahat olarak görmekten vazgeçmekle mümkündür. İlişkide sorun yaşayan çiftlerin sorun anında sık sık söyledikleri gibi "Bundan öncesini unutalım, bir hataydı bir daha tekrar etmeyecek." cümleleriyle süreci geçiştirmemek, o olayın nasıl oluştuğunu anlamaya çalışmak gerekir. Nedeni anlamadığımız sürece geliştirdiğimiz çözümlerin gerçekten sorunu çözüp çözmeyeceğini, bu sorunun tekrar edip etmeyeceğini bilemeyiz. Kaldı ki aldatma davranışı ilişkideki bir sorunun sonucudur, kendisi bir sebep değildir.

"Aldatma bir sebep değil, sonuçtur" demek ne demektir? Aldatmayı evliliği, ilişkiyi yıkan bir sorun olarak görmek sorunu doğru anlamamaktır. Hiçbir davranış nedensiz, kendiliğinden vuku bulmaz. Arkasında bir sebeple birlikte var olur. Ya ilişkide iletişimle ilgili sorunlar vardır, kişilik sorunları söz konusudur, ya duygusal sorunlar vardır, ya da cinsel sorunlar söz konusudur. Kişiler açısından bakıldığında ise; kişilerin aldatma davranışına yönelmesinin nedeni ya kişiliklerindeki sorunlardan kaynaklanıyordur ya da aldatma bir takıntıdır, kişiliğin diğer katmalarında bir sorun yoktur. Psikolojik bir bozukluk, hastalık söz konusudur.

Arkada yatan süreci gözden geçirmeden aldatma davranışını ortadan kaldırmaya çalışmak, nedenini bilmediğimiz bir ağrı için ağrı

kesici ilaç almaya benzer. İlacı alırsınız, ağrınız kesilir, ancak bu ağrı, sebebini öğrenip ortadan kaldırmadığımız için bir süre sonra tekrar başlayabilir. Belki de bu ağrı ciddi bir rahatsızlığın belirtisidir ancak, sorunu anlamaya çalışmak yerine ağrı kesiciyle bastırdığınız için sorunun derinleşmesine, büyümesine neden olursunuz. Aldatma da böyledir. Başlangıç değil, sonuçtur. İki taraf da ilişkiye devam etmek istiyorlarsa, bu davranışı kendileriyle ve ilişkileriyle ilgili bir sorun olarak görmemeleri gerekir.

Aldatma davranışını ortaya çıkartan başka bir sebep de aldatılan kişinin ilişkide duruşudur. Aldatma ortaya çıkmadan önce geleceğini haber verir çoğu zaman. Tartışmalar artmış ya da duygular azalmıştır. Dikkatle bakar ve görmek istersek, perşembenin gelişi çarşambadan bellidir. Ancak ilişkiyi kaybetme korkumuz ve daha başka kaygılar bu durumda hissettiğimiz bu olumsuzlukları görmezden gelmemize neden olur. Sorunların başladığı zamanlarda onları ortaya koymamak, çözmeye çalışmamak, çözülmüyorsa ilişkiyi gözden geçirmemek ilişkiyi tıkar, kişileri mutsuzlaştırır ve zaman içinde aldatmanın ortaya çıkmasına neden olur.

Aldatılmaya karşı tolerasyon

Aldatılmaya karşı korkumuzu azaltmamız –tolerasyonun yükseltilmesi- gerekir. Birçok ilişki için aldatılma çözülebilir bir sorun düzeyinde olduğu halde –çünkü diğer ilişki derinleşmemiştir ve sorun çözülebilir düzeydedir-, kişilerin çevreye karşı geliştirdiği hassasiyetler, kendileriyle ilgili yetersizlikler bu sorunun ortadan kaldırılmasını, ilişkinin devamını engellemektedir.

Aldatılma korkusu ne kadar yoğunsa, kişi ilişki içinde o kadar korku, endişe içindedir, tedirgin davranır. Bu endişeler, korkular kişilerin birbirlerinin hayatına müdahale etmesine, özgürlük alanlarına baskı yapmasına neden olur. Özgürlüğün yitimi kişinin mutsuz olmasına neden olur ve mutsuzluk, aldatmanın temel kaynağıdır. Sonuç olarak gelinen yer, aldatılma korkusu nedeniyle sergilediğimiz

davranışların korktuğumuz şeylerin başımıza gelmesine neden olmasıdır.

Aldatılmayla ilgili korkularımız ilişkinin içine girmemize engel olur, bağlanmayla ilgili sorunlar yaşamamıza ve dolayısıyla da karşımızdakine kendini değersiz hissettirmemize neden olur. Bu da ilişkinin yıpranması demektir.

Aldatılmayla ilgili korkuların yoğun olması, kuşkucu biri olmamıza, ilişki içinde aldatmanın olmadığı durumlara öyleymiş gibi tepki göstermemize, alınganlık göstermemize neden olur. Yine bu da ilişkiyi bozan başka bir sorun olarak ortaya çıkar.

Aldatılmaya karşı tolerasyon geliştirmek ilişkileri daha kolay yaşamamızı sağlar. Aldatılmaya karşı tolerasyon geliştirmek, bu sorunu yok saymak, hoş görmek anlamına gelmez. Önerdiğimiz şey, bu davranış sorununu karşı tarafın sorunu olarak görebilmè becerisini geliştirmek, üstümüze almamaktır. Ancak böyle olduğunda duruma karşı sağlıklı tepkiler geliştirebiliriz. Ne aşırı tepkiler geliştirip, hem onu hem de kendimizi zor durumlara sokacak olaylar yaratırız, ne de özür, pişmanlık, bir daha olmayacağına dair vaatlerle süreci kapatacak kadar sorunu basite indirgeriz.

Aldatma sorunu kronik, derin bir sorundur. Hem ortaya çıkardığı sonuçlar hem de onu ortaya çıkartan sebepler açısından travmatik bir durumdur. Kişilerin böylesi ağır bir yükü kendi başlarına kaldırmaları mümkün değildir. Uzun süreli bir psikolojik yardım olmadan bu sürecin anlaşılması ve çözümlenmesi oldukça zordur. Sorunu ihanet olarak görmekten daha hafif gibi görünse de "anlama yaklaşımı", sorunu çok derin bir şekilde algılar ve uzun süre gündemde tutar. Onca zahmete girmektense –iki taraf da kendiyle yüzleşmek zorunda kalacak, kişisel eksikliklerini görecek, endişe ve korku alanlarını görecek ve bunlarla yüzleşmek zorunda kalacaktır. Bunlar uzun ve sancılı süreçlerdir- pişman olup, vaatlerde bulunmak iki tarafın da kolayına gelmektedir. Aldatan taraf pişman olur, suçluluk duygusundan kurtulur, ilişkisini kurtarır, bunun karşılığında kişi

kendiyle yüzleşmek zorunda kalmaz, hayatına kaldığı yerden devam eder. Aldatılan taraf pişman olunduğu için gururunu zedeleyecek bir durumun kalmadığını düşünür, bu davranışın tekrarlanmayacağı vaadini aldığı için kendini güvende hisseder. Karşısındaki suçluluk duygusu ve kaybetme korkusuyla kendisiyle daha yakından ilgilenmeye başlamıştır, aldatılma bir kazanca dönüşmüştür. Krizi devam ettirip ortamı germeye, ilişkiyi riske atmaya gerek olmadığını düşünür ve affedip, hayatına kaldığı yerden devam eder... Ancak iki tarafın geliştirdiği bu tavırlar sorun çözmez, sorunu erteler ve derinleştirir. Bu nedenle, aldatmanın türü, boyutu ne olursa olsun psikolojik yardım alınmalıdır.

Aldatılma, pek çok kişi için, üstesinden gelinebilecek bir sorun değildir. İlişkiyi bitime götürür. Süreç sağlıklı ilerletilebilirse, aldatma sonrası biten ilişkiler tekrar geri kazanılabilir. Aldatılma sonrası süreç sağlıklı yürütülemediği için, çoğu zaman iki taraf da ağır bedeller öder ve ilişki sona erer. Ya o anda biter ya da ilişki bu hadise nedeniyle sürekli gerginlikler yaşar, atlatılamayan travma ilişkiyi içeriden yıpratır ve tüketir.

Aldatan taraf suçluluk duygusuyla gider ilişkiden. Duygularımız bitmediği için karşımızdakine ait duygular suçluluk duygusu olarak yaşanır içimizde. Bu uzun zaman böyle sürer. Sonraki süreçte yaşadığımız her mutsuz anda duygularımız geri döner ve kendimizi suçlamaya başlarız. Sonraki ilişkiler hep geçmişteki kendimizi suçladığımız bu ilişkiyle kıyaslanır. Suçluluk duygusu geçmişteki ilişkinin tüm olumsuzluklarını silmemize, karşımızdakine hissettiğimiz rahatsızlıkları yok etmemize ve onu, o ilişkiyi mükemmel olarak algılamamıza neden olur. Bu algı sonraki ilişkilere çok fazla yük bindirir. Önceki ilişkiyi doğru algılayamamak sonraki ilişkileri de doğru algılayamamaya neden olur. Sonraki ilişkilerde öz eleştiri geliştirememeye neden olur. Aldatılan içinse her anlamda bir güvensizlik söz konusudur ve bu güvensizlik sonraki ilişkilere fatura edilir, ilişkileri bozar.

Aldatma sonrasında ilişkiyi bitirmeye kalkmak sorunların daha derinleşmesine neden olur. Bitirilecekse de yaşanan her şeyin anlaşılması,

soruların cevaplanması, sürecin sindirilmesi gerekir. Aldatma bir sebep değil sonuç olarak ele alınmalı ve onu yaratan süreç tahlil edilmelidir. Bu durumu ortaya çıkaran süreç tahlil edilmeli, iki tarafın da kendi davranışlarını tanıdığı bir sürece dönüştürülmelidir. Bu yapıldığında aldatan taraf kendini suçlamayı bırakır, aldatmasına neden olan sorunları görür, bunları atlamaz. Bunları çözer ve kendini suçlu hissedip sonraki ilişkilerine sorunlu bir yaklaşım göstermez. Aldatılan taraf da aldatılmanın kendisiyle ilgili olmadığını, bu davranışın kendisine yapılmış bir davranış olmadığını görür ve bunu kişiselleştirmez. Bu durumun ortaya çıkmasında kendisinin de sorumlu olduğunu fark ettiğinde karşı tarafı suçlamaktan vazgeçer, bu ilişkilere ve karşı cinse güvensiz yaklaşımının önünü keser.

Aldatmaya duygusal aidiyet ya da cinsel ilişki üzerinden değil de, gizleme üzerinden bakılacak olursa aldatma durumu yatay olarak genişler. Duygularımızda, zihin dünyamızda karşımızdakini aldattığımız durumlar söz konusu olur.

Yolunda gitmeyen evliliklerde, çoğu zaman geçmişteki bir sevgilinin hayaliyle yaşarız. Ya da içten içe geliştirilmiş platonik bir sevgilinin düşleriyle hayatımıza devam ederiz. Birlikte olduğumuz kişiyle mutlu olmadığımız için, onunla yaşadığımız cinselliklerde düşlediğimiz kişiyi hayal edebiliriz, cinsellik sırasında bir başkasını hayal ederek, düşünerek eşimizi aldatabiliriz.

İnternet, hayal alanını daha gerçek bir alana taşıdı. İnternette kurduğumuz ilişkilerde, mutlu hissettiğimiz, kendimize ait özel bir alan yaratıyoruz. Bunu aldatma olarak görmediğimiz için de kendimizi burada özgür hissediyor ve ilişkilerimizi sanal olarak yaşıyoruz.

Pek çok kişi bir yandan ilişki yaşarken, zihninde ikinci bir ilişkinin varlığını kenarda tutar. İlişkisinde yaşayacağı olası bir olumsuzlukta yalnız kalmamak, kendini değersiz hissetmemek için zihninde yedek bir ilişkiye ihtiyaç duyar. Bu yedek ilişki, ya mutsuz hayatına mutluluk katmak için vardır ya da sorun yaşandığı zamanlarda sığınılmak içindir.

Bir ilişki yaşamasak da zihnimizde oluşturduğumuz, dile gelmese de gözlerle iletişim kurduğumuz, bilinçaltı bir dille yürüttüğümüz ilişkiler de söz konusudur. Bu sessiz ve sözsüz ilişkiler, birlikte olduğumuz kişiyle sorun yaşadığımızda, olası bir ayrılık durumunda hayatımıza alabileceğimizi düşündüğümüz ilişkilerdir. Bu gerçek bir ilişki değildir ve birlikte olduğumuz kişiden ayrılsak da olmayan, olamayan ilişkilerdir. Ancak ilişkide kendimizi güçlü, kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

İkinci bir ilişkiyi hayatımızda tutarken, ya da ihtiyaç hissettiğimizde karşı cins ilişkisine dönüştürebileceğimiz bir arkadaşlıkla birlikteyken, sevgilimize/eşimize kendimiz gibi davranırız, kendimize güveniriz. İçimizden geldiği gibi oluruz. Kızgınlığımız, kırgınlığımız, her sorunumuz içimizden geldiği gibi dile gelir. İçimizden gelmiyorsa yakınlık göstermeyiz. Ancak tutunduğumuz başka bir ilişki –yaşanan ya da duygularımızda, zihnimizde var olan- yokken, kaybetme korkusu, yalnızlık korkusu, karşı cins tarafından değer görmeme korkusu ve başkaca korkular bizi ilişkimizde ezer. İçimizden geldiği gibi davranamayız. Kızgınlık, kırgınlık içimize gömülür. Hissetmediğimiz duyguları söyler oluruz, cinsellik ya da romantizm yaşarız. Tüm bunlar bize, ilişkilerimizde ne kadar zayıf ve güçsüz durduğumuzu, kendimize güvensiz olduğumuzu gösterir. Bir ilişkiyi kendi başımıza yaşayabilecek kişisel olgunluğa sahip olmadığımızı gösterir. Özellikle evliliklerde, zihnimizde ya da duygu dünyamızda ikinci bir kişinin varlığı söz konusudur ve bunun yapılmadığı evlilikler çok nadirdir.

Bu noktalar dikkate alındığında, aldatma oldukça yaygın yaşanan bir ilişki durumudur. Zihnimizde, duygularımızda yaşadığımız aldatmalar tespit edilemeyeceği için delillendirilemez. Bunu aldatma olarak da görmediğimiz için içimizde sürdürürüz. Bu durum hepimizin aldatma sürecinin bir şekilde içinde olduğunu gösterir, her ne kadar kendimize farklı gerekçeler sunup bunu reddetsek de.

Her insanın aldatma potansiyeli vardır. Bunu fark edip, kabul edip, eksiklerimizi tamamlamadığımız sürece bu durum yaşanır; gizli ya da açık...



İnsan 'ne ise o' olmayı reddeden tek yaratıktır.

Albert Camus

YALAN

Yalan, karşımızdakine, gerçeklikten farklı bir varlık alanı sunmaktır. Kendimize göre ürettiğimiz, ancak gerçekte var olmayan bir varlık alanıdır. Sahtedir.

Yalan, karşımızdakinin tüm güvenlik alanlarını sarsar, en temelde ise kendini güvende hissetme duygusunu zedeler. Güven duygusunu, neden-sonuç ilişkileri üzerine kurarak oluştururuz. Biliyoruz ki yer çekimi var. Biliyoruz ki rüzgar bulutları taşır, bulutlar da yağmurları. Biliyoruz ki dört mevsim yaşıyoruz ve bunların hepsinin ayları belli. Kendimizi ona göre hazırlarız. Kurduğumuz ilişkilerde de kimin, bizimle ilgili ne hissettiğini biliriz, buna göre hareket ederiz. Bunlar gerçeklikle kurduğumuz ilişkinin sonucunda ortaya çıkar. Neyin, ne zaman ve nasıl olacağına dair ön görülerimiz yaşadığımız gerçeklik sonucu oluşuyor, bunlara göre beklenti geliştiririz. Kendimizi bu gerçekliğe göre konumlandırırız. Buna göre davranışlarımızı belirleriz.

Yalan, ilişkiyle ilgili gerçekliğimizi alt üst eder. Muhatap olduğu kişinin karşısındakine güvenini zedeler, daha da önemlisi kişinin kendini güvende hissetme duygusu zarar görür. Ne yapacağını bilemez. Çünkü gerçeğin ne olduğunu bilmiyordur.

Yalanı sadece anlık bir davranış olarak algılamak, onu yanlış algılamaktır, bu yorum yanıltıcıdır. Karşımızdakinin sadece söylendiği zaman tepki gösterdiği, sonrasında unuttuğu bir davranış olarak algılanır. Oysa yalan, ilişkideki genel gidişatı belirleyen, bilinçaltı bir süreçle davranışlarımızı, ilişkiyle ilgili tutumlarımızı belirleyen bir sürece dönüşür. Bir kez yalan söylenmişse, bunun her zaman söyleneceği kaygısını yaşarız. Yalanın hangi sebeple söylendiği, gerekçesi

durumu değiştirmez. Çoğu zaman gerekçeyi önemsemeyiz. Önemli olan yalanın kendisidir, söylenmiş olmasıdır.

Yalan söylendiğinde kendimizi kandırılmış hissederiz. Öyle görmese de, karşımızdakinin aklımızı küçümsediğini hissetmemize yol açar. Bu boyutuyla, kendimize olan saygımızı zedeleyen bir yanı vardır.

"Nasıl oldu da anlayamadım?" ya da

"Beni salak mı zannediyor?" ya da

"Ben bu kadar aptal mı görünüyorum onun tarafından?" düşüncelerinin gelişmesine neden olur. Bu düşünceler zaman içinde kendi duygularımıza karşı güvensizlik yaratır. Hiç beklemediğimiz bir anda ortaya çıkan bu davranışı tahmin edememişsek, kim bilir daha neleri göremiyor ya da yanlış anlıyoruzdur.

Yalanın şiddetine göre, bu düşünce ve duyguları çevremizdeki diğer insanlarla ilişkilerimize de genelleriz. Onlar hakkında da yanılma korkusu yaşar, ilişkilerimizle ilgili kuşkuya düşer, ilişkilerimizi sorgularız.

Yalana muhatap olduğumuzda, o ilişkiye ait olan tüm duygusal bağı geri çekmeye çalışırız. Ya savunma mekanizmaları geliştirerek ilişkiyi devam ettirmeye çalışırız ya da sürekli kuşkulu bir bekleyiş içinde oluruz.

Bir ilişkiden beklentimiz ne kadar yüksekse, güvenlik ihtiyacımız da aynı oranda artar. Karşı cins ilişkileri hayatımızdaki en önemli ilişkiler olduğu için –kayıp sendromları içinde en yıkıcı olan "eş yoksunluğu" sendromlarıdır-, güvenlik ihtiyacının en yüksek olduğu ilişkilerdir. Bu nedenle yalana tahammülü olmayan bir ilişki biçimidir.

Neden yalan söyleriz?

Yalanı yaşadıklarımızın, hissettiklerimizin, düşündüklerimizin sorumluluğunu almakta zorlandığımız zaman söyleriz. Kendi taleplerimizden vazgeçemediğimiz ama bunların sorumluluğunu da alamadığımız bir çatışma durumuna, egomuzun getirdiği bir çözümdür.

"Yalan söylemek" bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmelidir. Kişinin olaylar karşısındaki genel tutumunun bir aynası olarak görülmelidir. Yalanı sadece yalan söylenilen kişiye karşı ya da sadece münferit bir duruma karşı yapılmış bir davranış olarak algılamamak gerekir.

Yalana başvurma nedenlerimize genel olarak kısaca göz atarsak;

Kaybetmekten korkmak,

Eleştirilme, suçlanma, yargılanma korkusu,

Karşısındakine kendini sevdirme–abartarak anlatmak-,

Kendine ait bir hayal dünyasında yaşanması vs...

Kendini sevdirmek için ya da eleştirilme, suçlanma, yargılanma, kaybetme korkusuyla yalan söylemek; ilişkileri tedirgin eder, güvensizlik oluşturur. Hayal dünyasında yaşayan ya da abartılmış benlik algıları bulunan kişilerin bu durumunu zaten dışarıdan gördüğümüz için tedirginlik oluşturmaz. Gerçek olan onun o halidir. Bir süre sonra onun yeni bir durumu, yeni bir haliyle karşılaşmayız, bu nedenle güvensizlik de yaşamayız.

Kaybetme, eleştirilme, suçlanma, yargılanma korkusu ve kendimizi sevdirmek için söylediğimiz yalanlar karşımızdakini çaresiz bırakır. Karşımızdaki nasıl davranacağını bilemez. Bir sabun gibi ellerinden kayıp gideriz. Çünkü sorgulandığımızı, tepki göreceğimizi hissettiğimizde, var olan gerçekliğin bize olumsuz olarak geri döneceğiyle ilgili bir endişeye, korkuya kapıldığımızda yalana başvuruyoruzdur. Karşımızdaki kendisi gibi davranmakla yalanla karşılaşmak arasında sıkışır kalir. Ya kendinden vazgeçecektir ya da yalanın yarattığı güvensizlikle yaşamak zorunda kalacaktır.

Turgay'ın öyküsü bir tek yalanın, nasıl bir yalanlar zincirine yol açtığını, bunun da ilişkiyi nasıl tükettiğini göstermesi açısından ilginçtir.

Turgay Sevcan'la flört etmekteydi. Askerlik döneminde de ilişkileri devam etmişti. Askerlik yaptığı dönemlerde Sevcan'ı kaybetmemek için onun için bir kooparatife girdiğini ve ona bir daire

yaptırdığını söyledi. Bu daire Sevcan'ın dairesi olacaktı. Sevcan bundan çok mutlu oldu. Turgay'ın asıl amacı askerlik sürecinde yanında olamadığı Sevcan'ın ilgisini üzerinde tutmaktı. Bu hediye Sevcan'ı çok etkilemiş ve Turgay da bununla rahat bir askerlik geçirmişti. Seansta "Bu yalanı söylemeye ihtiyacım yoktu, beni daha çok sevsin." diye söyledim demişti. Ona göre basit, masum, kendini sevdirmek için söylenmiş bir yalandı.

"Daha öncesinde de benzer yalanlar söylerdim. Kendimle ilgili bazı şeyleri abartırdım."

Askerlik sonrası Sevcan'la nişanlandı Turgay. Evlilik öncesinde, kayınvalide

"Kooparatifi satın, size başka bir yerden daire alalım." dedi. Ancak ortada bir daire yoktu. Turgay dairenin henüz bitmediğini söyleyip onları oyaladı. Bir süre bununla zaman kazandıktan sonra evin bittiğini söyledi, Sevcan evi görmek istedi, buna bir yalan uydurdu, evi satışa çıkardığını söyledi. Turgay evi satışa çıkarmıştı! Olmayan ev satılacak ve Turgay ve Sevcan'a başka bir yerden daire alınacaktı. Alınacak daire aylar sonra bulundu. Ancak oldukça yüksek bir meblağlıydı. Aile evin parasının bir kısmını kendilerinin ödeyebileceğini, ev satıldıktan sonra da Turgay'ın bu parayı kendilerine ödemesini teklif etti. Paranın geri kalanı içinse ailenin bir akrabasının üzerinden bankadan kredi alınacak ve Turgay bu krediyi ödeyecekti.

Turgay banka kredisini birkaç ay ödese de aksatmaya başladı. Aksayan kredi ödemeleri Sevcan'ın ailesini huzursuz etmeye başladı, çünkü kredinin üstüne çekildiği yakınları söylenmeye başlamıştı. Borçlar giderek birikti. Turgay'ın kooperatifteki olmayan evi satıp Sevcan'ın ailesine ödemesi gereken paranın yanında bir de evi alırken, ev sahibine ödeme sözü verdiği ara ödeme vardı. Turgay bu ödemeyi de yapamadı.

Ev sahibi ara ödeme için bastırıyordu. Sevcan'ın ailesi hem elden verdikleri hem de yakınlarının üstüne çekilen banka kredisi için iyice huzursuz olmuşlardı. Turgay evi sattığını ancak satın

alan kişinin yurt dışından havale yapmakta zorlandığını, paranın hesabına geçmediği yalanını söyledi. Daha sonra da banka hesaplarına el konulduğunu ve parayı çekemediği yalanını söyledi. Turgay, sıkıştığı her durumda yeni bir yalanla durumu geçiştiriyordu.

Ev sahibi paranın geri kalanını ödenmediği için, Sevcan ve Turgay'ı evden atmaya kalktı. Sıkıştırmaya başladı. Sevcan'ın ailesi aslında bankada böyle bir paranın olmadığını, satılan evin de yalan olduğunu düşünmeye başladı. Herkes korku içindeydi. Eğer ev yalansa tüm borçlar Sevcan'ın ailesinin üstüne kalacaktı. Ve aile büyük bir ekonomik yükün altına girecekti. Ev sahibine ara ödeme yapılmazsa paraları yanacak, yakınlarının üstüne çekilen krediyi de kendileri ödemek zorunda kalacaktı. Herkes bundan korkuyordu, ancak kimse bunu konuşamıyordu.

Turgay'ın en son yalanı

"Para bankada, ancak bu sorunu çözmek için yurt dışına çıkmam gerek." oldu.

Turgay seansta "Biliyorum saçma olduğunu ama köşeye sıkışmıştım. Ben itiraf edemiyordum, onlar anlasın istiyordum. Ama onlar ısrarla bunu görmek istemediler. Beni rahat bıraksınlar diye yurt dışı yalanını söyledim. Ona da dışarı çıkmak için parayı biz verelim dediler. Hayır diyemedim. Her söylediğim yalana bir karşılık verdiler." demişti.

Turgay'a iki bin dolar para verirler ancak Turgay yurt dışına çıkmaz, çıkamaz çünkü öyle bir para yoktur. Yurt dışına çıktım deyip, taksim de bir otelde kalır. Birkaç gün çıkmaz otelden, ancak sonrasında, kaldığı otelde Sevcan'ın bir tanıdığı onu görür ve o da ailesine haber verir.

Kıyamet kopar! Turgay yurt dışından gelmiş gibi eve gelir. Sevcan'ı arar. Sevcan ailesini alır ve eve gelirler, her şey ortaya çıkmıştır. Aile Turgay'ın yurt dışına çıkmadığını öğrenmiştir. Sevcan'ın babası Turgay'a bir tokat atar, ve sonrasında her

şey ortaya dökülür. Olmayan evin yalanını ve sonraki gelişmeleri herkes öğrenir. Ne bankada hesap, ne para, ne ev vardır.

Sevcan Turgay'ı terk eder...

Turgay'sa Sevcan'ı kaybetmenin acısına düşer...

Turgay psikoterapi görmeye, ayrılığın üstünden bir yıl geçtikten sonra başladı. Ancak hala ayrılığı içine sindirememişti.

Turgay'ın tazminat davaları halen sürüyor...

Yalanı yalanla kapamaya çalışmanın bir ilişkiyi nerelere götürdüğünü, bir sorunu anlık çözüyorum derken, nasıl daha büyük bir sarmalın içine düşüldüğünü göstermesi açısından öğreticidir Turgay'ın öyküsü...

Yalan ortaya çıktığında, yalanı yalanla kapama savunma davranışı, sık geliştirilen tepkilerden biridir. Diğer savunma davranışları; yalanı reddetmek, kendimizi suçlayıp karşımızdakine yalvarıp, yakarmak, ağlamak, kendini yerlere atmak, durumu dramatize etmek... Yalan ortaya çıktığında karşımızdakini suçlamak, bu yalanı ortaya çıkarmasını özel hayatımıza müdahale olarak görüp onu suçlamak... "Senin yüzünden yalan söylüyorum." deyip, davranışın sorumluluğunu karşımızdakine atmak... Yalanın ardından gelen tepkilere karşı susmak, dinlemek, herhangi bir tepki vermemek ve yalana kaldığı yerden devam etmek... Bu savunma davranışları yalan söylediğimiz kişiye kendini daha kötü hissettirir. Güvensizlik duygusunu daha da derinleştirir. Karşımızdakini içinden çıkamadığı bir sorunun içine hapsederiz. Kişi, ispatlayamadığı bir gerçeklik sorunuyla karşı karşıya kalır.

Yalana karşı gösterilen bu tepkiler yoğun bir değersizlik duygusu yaratır. Karşısındakinin kendini suçlu hissetmediğini görmek, onun tarafından önemsenmediği, değer görmediği hissini yaratır kişide.

Savunma davranışlarının bir başka olumsuz etkisi ise, sorunun çözümüne dair hiçbir zemin bırakmamasıdır. Kabul etmediğiniz bir sorunu nasıl çözeceksiniz? Güven duyamadığınız bir ilişkiyi nasıl sürdüreceksiniz?

Yalan sorunu nasıl çözülür?

Daha önce de belirtildiği gibi, yalanı, o kişiye bulaşmış hastalık, davranış bozukluğu olarak değil, o kişinin sorun çözme biçimi, kişilik özelliği olarak algılamak gerekir. Bu şekilde ele alındığında, yalan sorununu kişinin kendi başına çözmesinin mümkün olmadığı ortaya çıkar, kişinin psikolojik yardım alması gerekir.

"Bir kez yalan söyleyen, her zaman yalan söyler" yorumunu yalan söyleyenler genelde kabul etmezler. Kendi davranışlarının üzerinde oto kontrollerinin olduğunu düşünürler. Sonuçta bilerek, kendileri istediği için yalan söylemişlerdir –bilinçli olmamış olsa bu yalan değil yanıltma olurdu- ve bu nedenle kontrol onlardadır ve istedikleri zaman bu davranışlarını değiştirebilirler. Ancak bu bir yanılgıdır. Kişinin bir eylemi bilinçli olarak yapması, kontrolün onda olduğunu göstermez. "İstesem bunu yapmam" diye savunulan hiçbir sorun, gerçekte kişinin kontrolünde değildir. Bağımlılık sorunları böyledir örneğin.

Benzeri bir durum öfkeli kişiliklerde de kendini gösterir. "Yardım al" dediğinizde ya "Ben bunu kendim çözebilirim." der, ya "Sinirli biriyim ben, huyum bu benim, siz bana uyun" der, ya da "Siz öyle davranmasanız ben de öfkelenmem" der. Tüm bu savunma cümleleri, kişinin kendindeki sorunu bir sorun olarak görmemesinden, bunu kabullenememesinden kaynaklanır. Bu sebeplerin en altında ise, sorunu kabul ettiğinde kendini kusurlu, değersiz hissedecektir, bu duygudan kaçınmaya çalışmaktadır. Bu nedenle sorun olarak görseler bile bir terapistten yardım almayı reddederler. "Ben bu sorunu çözebilirim" ya da "Nereye kadar doktorla görüşeceksin, her insan kendi sorununu kendisi yenmeyi öğrenmeli" diye bir telkin geliştirirler.

Bu nedenle yalan sorununun çözümündeki ilk adım, sorunun kabul edilmesidir. Sorun olarak kabul etmek demek, "Benim bu davranışımla ilgili bir sorunum var." demektir.

Yalan söyleyen bunu yapmadığı sürece, yalandan dolayı ne kadar pişman olsa, özür dilese, bir daha yapmayacağına dair tövbe etse, söz verse sonuç değişmez. Karşımızdakinin tepkisi ortadan kalkınca,

kaybetme korkusu bitince, yalan yine bir savunma mekanizması olarak hayatımıza girer.

Hayatımızda sorun olarak ortaya çıkmış bu problemi, anlamadan kapatmamak gerekir. Bir uzman yardımı alma imkanımız yoksa karşılıklı bu sorunu konuşmak, bu davranışı nerelerde, hangi durumlarda sergilediğimizi konuşmak işe yarayabilir. Ancak bunun uzun süre izlenmesi ve konunun ilişkinin gündeminden düşmemesi gerekir. Yalan sorunu olan kişi, bu davranıştan vazgeçmeye çalışmak yerine, zihnini neden yalan söylediğini anlamaya yoğunlaştırmalıdır.

Yalanı besleyen tepkiler

Yalanın ortadan kaldırılmasındaki önemli hususlardan biri, yalana karşı tepkisel davranmaktan uzak durmaktır. Yalanın ortaya çıkış nedeni, kişinin o durumla ilgili endişeleri ve korkularıdır. Yalan bu noktada endişe ve korku durumuna karşı bir savunma olarak ortaya çıkar. Kişinin endişe ettiği ya da korktuğu durumlara karşı kendini korumaya çalışmasıdır. Yalanla kişi kendine korunaklı bir alan yaratmış olur. Yalana karşı gösterilen tepkisel davranışlar, kişinin kendini koruma dürtüsünü derinleştirir ve daha fazla yalan söylemesine neden olur.

Yalana karşı nasıl bir tepki geliştireceğimizin çıkış noktası, karşımızdakinin o davranışı sergileme nedeni olmalıdır. Yalanı söyleyen kişinin bunu yapma nedeni, bizi kırmak, kendimizi kötü hissettirmek, bize güvensizlik vermek, canımızı yakmak değil, kendini korumaktır. Yalan söyleyen kişinin davranışını, onun bunu yapma nedeni üzerinden değerlendirirsek, bu sorunun çözümüne katkıda bulunuruz. Onu anlamak, bu sorunun ortadan kalkması için davranışlar geliştirmek zorunda değiliz, ancak ilişkimizi sürdüreceksek ve biz de bunu bir sorun olarak görüp bu davranışın değişmesini istiyorsak, sorumluluk almamız gerekir.

Yalana karşı gösterdiğimiz tepkinin dozu, kişilik yapımızla, kendimize olan güvenimizle çok yakından ilgilidir. Tepkinin dozunun

ilişkili olduğu bir başka husus da, yalanla ilgili geçmiş tecrübelerimizdir. Yalanla ilgili geçmiş acı tecrübeleri olan kişiler, diğer kişilere göre daha tepkisel yaklaşırlar. Her ne olursa olsun yalana karşı tepkisel davranmak, yalanın devamına neden olur. Tepkisel durum değiştirilemiyorsa, yalan söyleyen gibi muhatabının da yardım almasında fayda vardır.

Yalana karşı hassasiyeti azaltmak, tepkisel davranışları da azaltır. Kendimizi daha kontrollü ifade etmemizi, karşımızdakine kendini kötü hissettirecek, onu endişe ve korkuya sokacak, özgür hissettirmeyecek– denetleme ve kontrol davranışlarından dolayı- durumlar yaratmamızı engeller. Böyle davrandığımız da, yalan söyleyen kişi kendini tehdit altında hissetmeyeceği için, kendini koruma ihtiyacı hissetmeyecek, yalana başvurmayacaktır.

Yalanı bir sorun olarak görmek kadar, yalana karşı geliştirilen tepkileri de bir sorun olarak görmek, yalan söyleyeni baskı altında hissettirecek tutumları da bir problem olarak görmek gerekir.

Yalan söyleme davranışının ortaya çıktığı bir yerde iki meseleye odaklanmak gerekir; kişi bunu neden yapıyor, hangi duygu durumunda, hangi olaylar karşısında bunu çözüm olarak kullanıyor ve yalan karşısında, kişiye nasıl bir tepki veriliyor?

Bu iki husus yalan sorununun çözüm sürecinin yol haritasını teşkil eder.

Gizleme ve yalan

İlişkide gizleme de yalan kadar önemli bir sorundur. Yalandan farklı olan tarafları vardır. Gizleme ihtiyacı farklı nedenlerden kaynaklanabilir.

İlişkide geçmişe ait, bize özel olduğunu düşündüğümüz anıları, duyguları, düşünceleri paylaşma zorunluluğumuz yoktur. Gizlemeyle ilgili sorun, karşımızdakinin rahatsız olacağını düşündüğümüz duygularımızı, olayları "saklamaktır". Bu niyetle bu davranışın

sergilenmesidir. Davranışın kendisi değil, ancak karşınızdakinin niyeti güvensizlik hissetmenize neden olur. Bizde karşımızdakini daha çok sorgulama isteği uyandırır. Hissettiğimiz güvensiz ortamı dağıtmak için daha çok bilgiye ihtiyaç duyar hale getirir. Sürekli bir şeylerin saklandığı hissini yaratır ki bu bizi huzursuz eder. Bu bizde sürekli bir gerginlik yaratır.

Gizleme davranışı sorununda, açığa çıkma sürencinin nasıl yaşandığı da ayrıca sorundur. Gizli olanı kim açığa çıkarıyor? Kendiliğinden mi? Karşımızdaki mi? Yoksa gizleyen taraf olarak biz mi? Bunların her biri ilişkiye farklı olumsuzluklar olarak yansır. Bunların en sıkıntılısı, muhatabın bunu kendisinin dışarıdan öğrenmesidir. Dışarıdan öğrenmek, yalan söylendiği hissini yaşamamıza neden olur.

Turgut, eşine verdiği sözleri tutamadığından şikayet ederek psikolojik yardım almak için başvurdu. Bu davranışları evliliğini bitirme noktasına getirmişti, eğer yardım almaz ve tedavi olmazsa eşi boşanma davası açacaktı.

Turgut görüşme boyunca kendini suçladı. Eşine verdiği sözleri tutmadığından, saklamalarından, sakladıklarının ortaya çıkmasından sonra eşine verdiği zarardan yakındı. Ancak tavırlarında bu sorunu çözme niyeti hissedilmiyordu. Kendini suçluyor, yargılıyor, şikayet ediyordu. Ancak ben bunu neden yapıyorum ve bundan nasıl kurtulacağım sorusunun cevabını aramıyordu. Sürekli eşinin ne kadar değerli biri olduğundan ve bu davranışları hak etmediğinden bahsediyordu.

İlk bakışta sorun buymuş gibi görünse de, gizleme davranışının temelinde eşini kaybetme korkusu olduğu görüldü. Turgut eşinin rahatsız olacağını düşündüğü konuları ondan saklıyordu. Ancak sakladığı olaylar, kendince önemli konular değildi. Kötü bir şey yaptığını düşünmüyordu. Onun tepki göstermesini gerektirecek şeyler değildi yaptıkları. Eşini aldatmıyordu. Ya da onu rahatsız edecek başkaca ilişkilere girmiyordu. Ancak her nedense eşi çok alıngan ve hassastı, her şeye takıyordu. Açıklasa tepki gösterecek, haftalarca konuşmayacak hatta işi ayrılığa kadar getirecekti. Bunu yapardı,

onu tanıyordu. Bu yüzden saklıyordu. Kendisi yaptığı davranışları bir sorun olarak görmese de eşinden tepki görme endişesi saklamasına neden oluyordu. Ancak bir süre sonra kendini suçlu hissediyor, içinde tutamıyor ve gizlediklerini açıklıyordu eşine.

İlk görüşmede Turgut'a asıl sorunun gizleme davranışı değil; eşi tarafından suçlanmak, yargılanmak, ilişkideki gerginlikten kaçınma ve en önemlisi onu kaybetmeyle ilgili korkularının olduğu yorumu yapıldı. Bunun üzerinde düşünmesi talep edildi. Korkuyla mücadele etmek yerine kendini suçlamayı tercih etmiş olabileceği aktarıldı. Temel sorun "kaybetme korkusu" yüzünden kendisi gibi olamaması, bunun da karşısındaki kişiyi sürekli tedirgin edeceği, çelişkili durumlar yaratacağı ve güvensizlik oluşturacağı ifade edildi.

Ancak Turgut sonraki seanslara gelmedi. Muhtemel ki korkuyla yüzleşmek zorunda kalması görüşmelerin devamına engel oldu. O sorunu eşini kaybetme korkusuyla yüzleşmeden çözmek istiyordu. Eşiyle ilişkisinde yaptığını görüşmelerde de yaptı. Sorununa sahip çıkması gerekirken, sorundan kaçındı. Gizleme davranışının bir kaçınma davranışı olduğu böylece kendini daha açıkça kendini göstermiş oldu.

Dürüstlük

Dürüstlük, karşı tarafa verilen değerin en önemli göstergesidir. Dürüstlük yoksa, bunun dışındaki davranışlarla değerin ölçülmeye çalışılması anlamsızdır.

Dürüstlük, yaşantımızın karşı tarafa açık olmasıdır. En önemli olgu, ilişkide yalanın kesinlikle olmamasıdır.

Yalan, eşler için çoğu zaman aldatma eylemi etrafında önem kazanır. Yalanın bir yalan olarak önemi, sadece aldatma durumu söz konusu olduğunda mevcuttur.

"İlişkide yalan var mı?" sorusu, taraflardan biri aldatıyor ve bunu gizliyor mu sorusuna dönüşür. Yalan, sadece aldatmalarla ilgili değil,

kişilerin karşı tarafı rahatsız edecek tüm davranışlarını eşinden, sevgilisinden saklamasıdır.

"Konu açılırsa o üzülecek." diyerek durum geçiştirilir. Aslında kaçındığımız durum, karşımızdakinin göstereceği tepkiye direnç gösteremektir. Gerginlik istemediğimiz için yalan söyleriz. Bu benmerkezci tutumun katlanmasıdır. Karşımızdakinin rahatsız olacağını bildiğimiz bir olayın bile bile içindeyizdir, sonrasında da tepkiyle karşılaşmamak, kendimizi kötü hissetmemek için yalan söylüyoruzdur.

Duygularımızın açık ifade edilmesi de güven ilişkisinin oluşumu için önemlidir. Değer verdiğimizin en önemli göstergesi dürüstlükse, dürüstlüğün en önemli ayağı da açıklık, duyguların, düşüncelerin ifadesinde şeffaflıktır.

Karşı tarafı rahatsız edecek olayların gizlenmesi, inkâr edilmesi mümkünken buna başvurmamak, onun yerine kendimizi koyarak, eleştirileceğimizi, suçlanacağımızı, yargılanacağımızı bilmemize rağmen açık olmak...

Sevmediğimiz halde, kaybetmek istemediğimiz için seviyor görünmek, bunu bilerek yapmak karşımızdakine yalan söylemektir. İçimizde yeterli duygu olmadığı halde, varmış gibi hissetmeye çalışmak, karşımızdakine içimizdeki karışıklıktan bahsetmemek, bunu gizlemek hatta aksini göstermeye çalışmak, yalan değilse de dürüst bir davranış değildir.

İlişkide olduğumuz kişinin bizimle ilgili tüm gerçekleri bilmeye hakkı vardır. İlişkiye girmişsek dürüstlük bekleriz. Dürüstlük yoksa güven olmaz. Beklediklerimizi de karşımızdakine vermek zorundayız. Gerekçesi ne olursa olsun açık olmamak dürüst davranılmadığını gösterir ve güveni zedeler.

Aksi durumda biz kalmış olsaydık, kendimizi kötü hissederdik. Karşımızdaki kişi bizi sevdiği için değil de, kaybetmek istemediği ya da ayrılırsa kendini suçlu hissedeceği için bizimle birlikteyse kendimizi kötü hissederdik.

Kendimizi daha kötü hissettirense karşımızdaki bu duygularla bizimle ilişkideyken bunları bilmemektir. Kendimizi kullanılmış gibi

hissettirir bu durum. Karşımızdaki iç karışıklığıyla ilişkisini yaşayabilir. Bu onun tercihidir. Ancak, bizimle paylaşmak zorundadır. Biz bu duygusal karmaşayla yaşamak istiyorsak bu bizim kararımız, tercihimiz olmalıdır. Aksi bir durum bize kişinin kendi odaklı davrandığını gösterir.



fke, geçici bir çılgınlıktır; hükmetmeye bak, yoksa o sana hükmeder.

Horatius

ÖFKE SORUNU

Asabiyet ya da sinirlilik

Sinirlilik, asabiyet bir karakter özelliği olarak görülür ve bu nedenle de çözülemez bir sorun olarak algılanır. Öfke sorunu olanlar "bu benim huyum, değişemem!" diyerek konuyu kapatır. Ve çevresindeki pek çok kişi de durumu bu şekilde kabul edip, sinirli olan kişinin davranışlarına takılmadan yaşamaya çalışır. Ancak bu davranışa takılmadan yaşamak pek mümkün değildir. Bu tepki biçiminin sonuçları vardır ve zamanla kendini gösterir.

Öfke sorunu, "Benim huyum bu!" denilip kapatılacak bir sorun değildir. Öfke sorunu olan kişi, bu davranışlarını ilişkilerine yansıttığı sürece sorun yaşayacaktır. Bu sorundan hem kendisi hem de karşısındaki zarar görür.

Sinirli ya·da asabi biriyle ne tür bir ilişki yaşarsanız yaşayın, onunla ilişki kurmak zordur. Yüksek ses tonu, suçlama, yargılama, hakaret hatta şiddete kadar varan tepkiler kendini gösterir. Öfke sorunu olan kişiler, şiddet kullanmasa, hakaret etmese de, her öfke nöbetinde karşısındaki kendini "tehdit" altında hissedecektir ve kendini koruma ihtiyacı hissedecektir.

Öfke sorunu olan kişinin muhatabı, kendini tehdit altında hissettiği için, geliştirdiği kendini koruma ihtiyacı, davranışlara şu şekilde yansır:

1. Aynıyla karşılık veren bir davranış ortaya çıkar ve normalde öfke sorunu olmayan birinde öfke davranışları görünmeye başlar.

2. Sinirli kişinin öfkelenmemesi için, onun öfkeleneceği düşünülen olay yalanla saklanmaya çalışılır. Öfkeye muhatap olanların en sık kullandığı savunma mekanizmalarından biri, öfkeye yol açacak sorunları öfkeli kişiden gizlemektir.

3. Öfkeli kişiye karşı duyarsızlık geliştirilir. Öfke davranışlarına, sözlerine umursamaz bir tutum sergilenir.

4. Bir başka savunma davranışı ise, alttan alarak, öfkeli kişiyi sinirlendirecek durumlardan kaçınmaktır.

Öfke davranışına karşı geliştirilen bu savunmaların, ilişkiye yansıyan olumsuz neticeleri vardır. Yalan ve gizleme davranışları ortaya çıktığında, bu öfke sorunu yaşayan kişinin daha fazla güvensizlik hissetmesine neden olur. Güvensizlik duygusu ise daha fazla öfke demektir.

Öfke durumunun ortaya çıkmaması için, sorunu yaşayan kişinin her dediğinin, her isteğinin yapılması yani alttan alınması, öfke sorununu ortadan kaldırır, ancak bu tutum, bireyler arasında kurulacak iki yetişkin ilişkisini yani eşit ilişkiyi de ortadan kaldırır. İlişki ebeveyn-çocuk ilişkisine döner, bu ilişki biçimi karşı cins duygularını iki tarafta da köreltir ve uzun vadede ilişkiyi tüketir.

Öfke davranışlarına duyarsızlık geliştirmek, duyarsızlık geliştiren kişinin, hayatındaki pek çok kişiye, pek çok duruma karşı da bu tutumu geliştirmesine neden olur. Bir süre sonra kişi duygularını hissedemez olur. Kendini içten içe gergin ve huzursuz hisseder. Öfke sorunu olan ise, duyarsızlık karşısında, umursanmadığı, önemsenmediği hissini yaşar, bu duygular zamanla daha da artan bir öfke ortaya çıkartır.

Öfke davranışına nasıl bir savunma geliştirirseniz geliştirin, size olumsuz olarak geri döner. Bu sorun çözülmediği sürece, hem öfke sorununu yaşayan kişi hem de karşısındaki kişiler yıpranır.

Neden öfkeleniyoruz?

Peki, neden öfkeleniyoruz? Kontrol altına alınabilir mi öfke?

Asabi, sinirli olma durumunu, doğuştan gelen bir duygu olarak görmek onu doğru algılamamaktır.

Öfke, karşımızdakinin bize hissettirdiği bir duygu değil; bedenimizin kendini koruma içgüdüsüdür. Kendimizi tehdit altında hissettiğimiz durumlara karşı, organizmamızda oluşan savunma amaçlı bir reflekstir. Öfke bir duygu değil, içgüdüdür. Bu yorumun altının çizilmesi gerekir, çünkü öfke sorununun anlaşılmasında ve öfke davranışlarının ortadan kaldırılmasında bu yorum önemlidir.

Organizmanın kendini fiziksel olarak tehdit altında hissettiği zamanlarda kendini korumak için ortaya çıkan bu içgüdü, nasıl oluyor da gündelik ilişkilerde, iletişimlerde kendini gösteriyor? Ortada kavga yok, gürültü yok, bu tehdit durumu nereden geliyor? Sinirlilik ya da asabiyet burada kendini gösteriyor. Sorun, kişinin öfke davranışlarını geliştirmesine gerek olmayan bir durumda bu davranışları sergilemesidir. Fiziksel açıdan kendimizi tehdit altında hissettirecek bir durum olmamasına rağmen, öfke ve öfke davranışlarının oluşmasıdır. Öfkeyi gündelik ilişkilerde sorun haline getiren nokta da burasıdır.

Fiziksel varlığımızı korumak bizim için ne kadar hayatiyse, toplum içindeki kişisel varlığımız da bizim için bir o kadar önemlidir. Çevremizle ilişkimizde meydana gelecek olumsuz durumlar, iç dünyamız tarafından tehdit olarak algılanır. İnsan sadece bir organizma değildir. Kendini değersiz hissetmek fiziki açıdan bir tehdit durumu yaratmasa da, toplumsal varlığımız, bu duyguyu fiziksel bir tehdit gibi algılamamıza neden olur. Sadece bir organizma olarak değil, yaşadığımız toplumun içinde bir fert olarak da kabul edilmek, yaşantımızı bu şekilde sürdürmek istiyoruz çünkü. Fizik yapımızla ilgili hangi acıyı, korkuyu, kaygıyı yaşıyorsak, bunu toplumsal varlığımızla ilgili de yaşıyoruz.

Kendimizle ilgili olumsuz duygular hissetmek, kendimizi tehdit altında hissetmemize neden oluyor, bu duygu durumu kendimizi koruma refleksini harekete geçiriyor ve öfke ortaya çıkıyor.

Endişe...

Korku...

Kendini değersiz, yetersiz, eksik hissetme...

Söz ve davranışlarla tehdit edildiğini hissetme...

Kendini baskı altında hissetme...

Suçlandığını, yargılandığını hissetme...

Beklentilerinin karşılanmaması...

Beklentileri karşılayamama...

Engellenme...

Şiddet...

Gibi, kişinin canını yakan, acı veren duygular, insan organizmasında fiziksel tehdit olarak algılanır ve bu tehditten korunmak için öfke ortaya çıkar. Ortada gerçekten bir tehdit varmış gibi bedenimiz harekete geçer. Kan basıncı yükselir, metabolizmanın çalışması hızlanır, deri tepkileri, göz hareketliliği gözlenir ve başkaca fiziksel öfke belirtileri kendini gösterir. Bu fiziksel tepkilerle birlikte, kişi tehdit edildiğini hissettiği duruma karşı savunma geliştirmiş, gardını almış olur. Yükselen ses tonu bu durumun ilk habercisidir.

Bazı kişilerde sürekli yüksek ses tonuyla kendini gösteren bu kendini koruma durumu, bazı kişilerde de olumsuz duyguları hissettiği zamanlarda kendini gösterir. Kişi kendine acı veren, kötü hissettiren durumlarla karşılaştığında "birden parlar ve hemen söner."

Birden parlamak ve sönmek, gündelik dilde sık kullandığımız bir tabirdir. Öfke ortaya çıktığında, kişi sergilediği davranışlar ve ses tonuyla karşı tarafa kendini tehdit altında hissettirir. Sinirli kişi, verdiği bu tepkiyle içindeki rahatsız edici duygudan kurtulduktan sonra öfke durumu ortadan kalkar.

Çoğu zaman, öfke anında karşımızdakini rahatsız edecek tepkiler geliştiririz. Bunun nedeni kendimizi tehdit altında hissetmemizdir. Kişi kendini tehdit altında hissettiğinde gözü hiçbir şeyi görmez. Sadece kendini düşünür ve tehdit hissettiği sürece de bu durum devam eder. Öfke sorunu olan kişiyi, karşısındakini incitecek, kıracak kadar benmerkezci hale getiren, içinde hissettiği o tehdit hissidir. Normalde asla yapmayacağı davranışları, bu duygu durumundayken sergiler. Bu hepimiz için geçerlidir. Asabi kişinin sorunu; ortada bir tehdit olmadığı halde, karşısındakinin davranışını kendisi için bir tehdit olarak algılamasıdır.

Öfke boşaldıktan sonra, öfke davranışını geliştiren suçluluk hisseder, yaptığından pişman olur. Pişman olur, çünkü kendisine sergilenen davranışın karşılığı öfke değildir. Kimsenin ona saldırdığı, zarar verdiği, onu tehdit ettiği yoktur. Öfkeye neden kapıldığını anlayamaz, ancak bir kez olmuştur.

Suçluluk duygusu, öfkeye yol açan rahatsızlıkların dile getirilmesine engel olur. Bu durum sorunun konuşulmasına ve çözülmesine engel olacağı için, önemli bir sorundur.

Kişide öfke oluşturan, karşısındaki kişinin davranışının yarattığı olumsuz bir duygudur.

–Öfke sorunu olan kişilerin ortak özelliği duygularını tanımamalarıdır. Korku, endişe, değersizlik, yetersizlik, beklenti vs kendimizi kötü hissettirir. Hissedilen bu duygularla öfke arasında o kadar hızlı bir geçiş vardır ki kişi bunu göremez. Yani karşı tarafın davranışının değersizlik duygusu hızla öfkeye dönüştürülür bilinç tarafından. Bunun nedeni kişinin bu olumsuz duyguları kabul etmemesidir. Bu duyguları reddeder çünkü acı verir, kişiye kendini kötü hissettirir. Kişi acıyı reddettiğinde bunu öfkeyle geri püskürtür. Öfke durumu bir anlamda karşı tarafa "Bana kendimi kötü hissettiremezsin." mesajıdır. Acının reddedilmesi nedeniyle ortaya çıkan olumsuz duyguların öfkeye dönüşümü, küçük yaşlarda geliştirdiğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Acıyı reddeden çocuk, ona acı verecek her duyguya karşıya, kendisine bu duyguları hissettirecek her davranışa karşı

öfke geliştirir. Ve sonraki yıllarda bunu tüm ilişkilerine geneller. Yıllar geçtikçe savunmalar derinleşir. Kişide olumsuz duyguların öfkeye dönüştürülmesi o kadar otomatik bir seyir alır ki kişi bunu görmez olur. Kendine acı veren, kötü hissettiren duyguları bilmez olur. Hissedebildiği birkaç duyguyla yaşar hayatını, bu da kısır bir duygusal dünyadır.- .

Duygumuzun öfkeye dönüşmesi, karşımızdakinin kendimizi kötü hissettiren, acı veren davranışlarına karşı kendimizi ifade etme imkanını ortadan kaldırır. Ne hissettiğimizi bilmediğimiz için kendimizi anlatamayız. Bilsek de öfkemizin yarattığı davranışlardan dolayı kendimizi suçlu hissettiğimiz için ifade edemeyiz. İfade etsek de bunun karşımızdaki kişide bir anlamı olmayacaktır, çünkü o da öfke davranışımızın yarattığı acıya gömülecek ve bizi duymayacaktır. Bu nedenle, öfke sorunu olan kişiler ilişkilerindeki hiçbir sorunu çözemezler, çünkü kendilerini hiçbir noktada ifade edemezler. Etseler de anlaşılmazlar. Aynı davranış sorunlarını bu nedenle sürekli yaşarlar.

Öfkeyle kendimizi ne kadar ifade edersek edelim, kendimizi ifade etmiş hissetmeyiz. Karşınızdakine ne kadar bağırıp, çağırsak da, konuşma bittikten sonra içimizde rahatlama, kendimizi ifade etmiş olmanın huzurunu hissetmeyiz. Hep eksik bir şeyler kalır. Eksik kalır, çünkü duygularımız bizde kalmış, ifade edilmemiştir. Öfke davranışlarımızla sadece karşımızdakinden kendimizi korumaya çalışmışızdır. İçte kalmış bir sürü duygu ve öfke, davranışımızın yarattığı suçluluk duyguları içimizde döner, durur.

Öfke sorununun çözümü

Öfke sorunu çözülemez gibi görünse de gerçek böyle değildir. Öfke, yukarıda da belirttiğimiz gibi; karşımızdakinin bize hissettirdiği duyguyu, kendimiz için, hissedilmemesi gereken, zararlı, kötü bir şey olarak görmemiz, bu nedenle duyguyu reddetmemiz sonucu oluşur. Sorunu çözecek olan şey, kişinin duygularını tanıması ve bun-

ları ifade etmesidir. Öfkeyi ortadan kaldıracak olan, duyguların ifade edilmesidir.

Öfke, bastırılması gereken bir duygu değildir. Bunun yapılması kişide büyük hasarlar oluşturabilir. Kişinin, kendi duygularını tanımadan, bu duyguları ifade etmeksizin öfkeyi bastırmaya çalışması nevrotik belirtiler yaşamasına neden olur. Hissedilen duygu, kelimeyle karşı tarafa ifade edilmek yerine, öfke davranışlarıyla dışarı atılmaktadır. Öfke davranışını bastırmak, hissedilen duygunun içeride kalması demektir ki bu, kişinin bu duygularla yaşaması, kendini sürekli kötü hissetmesi anlamına gelir, bu durum nevroz yaratır.

Hepimizde olan duygular, asabi kişilerde de vardır. Sinirli kişi, bu duyguları içinde fark etmeli, derinliğini hissetmelidir. Endişe, korku, değersizlik, kendine güvensizlik, kendini güvende hissetmeme, beklenti gibi daha pek çok rahatsız edici, acı veren duyguları tanımalıdır. Bu duygularını tanıdığında, kendini ifade edebilir. İfade edildiğinde ise öfke ortadan kalkar, öfke davranışlarına gerek kalmaz.

Öfke sorunu olan, durumu "Ben bunun zararını görmüyorum" gibi algılasa da durum böyle değildir. Asabiyet, kişinin hem bedeninde hem de psikolojik yapısında sorunlara yol açar. Ayrıca ilişkilerini sorunlu yaşamasına neden olur. Bu da yine hayatını daha sıkıntılı yaşamasına neden olur.

Sorunun çözümü kabulle başlar. Öfke sorunu olan pek çok asabi kişi, bunu gerçekte bir sorun olarak algılamaz. "Benim karakterim bu!" diyerek karşısındakinden kabul edilmesini bekler. "Karakterim bu!" cümlesi durumu bir sorunmuş gibi gösterirken, diğer yandan değişemeyeceğini söyleyerek, öfke sorunu olan kişinin çözümden kaçınmasına neden olur. İçsel olarak bir problem olduğunun farkındadır ancak bununla yüzleşecek, bu sorunu çözecek arzusu yoktur.

Öfke sorunu çözümlenebilir bir sorundur. Sorunun çözümü için psikolojik yardım almak gerekir. Kişinin kendi başına bu sorunu çözmesi zordur.

Sahip olduğunuz tek şey 'çekiç'se,
her şeyi 'çivi' olarak görürsünüz.

Abraham Maslow

SUÇLAMA ve YARGILAMA

Saç diplerinin uyuştuğunu hissediyordu. Çok gerilmişti. Başı ağrıyor, ensesi sertleşiyordu. Adamın ses tonu onu çok yormuş, kendini kötü hissettirmişti. Adam sürekli bağırıyordu. Bu da dinlemesini zorlaştırmıştı. Onu anlamak için verdiği çaba terapisti yormuştu. Seans bittiğinde:

-Sizi dinlemekte çok zorlandım. Kendimi çok gergin hissediyorum.

Ses tonunuzdaki bu yükseklik, sert tonunuz beni çok gerdi.

Sizi anlamak için özel bir çaba sarf etmek zorunda kaldım.

Dikkatim sürekli ses tonunuza, sert ve gergin ifadenize kaydı. Bundan sıyrılıp söylediklerinizi anlamakta zorluk çektim. Öfkeli konuştuğunuzu hissettim seans boyunca.

Hasan olağan tavrıyla:

-Benim normal konuşma tonum böyledir.

- Evet, bu muhtemelen genel konuşma biçiminiz, kendinizi ifade biçiminiz.

Ancak duygularınızı söylemiyorsunuz, eşinizin davranışlarını eleştiriyor, yorum yapıyorsunuz.

-Duygularımı söylemiyor muyum? Nasıl yani?

-Örneğin, eşinizin tartışma sırasında size tepki göstermesinden, bağırıp çağırmasından, 'seninle evlendiğime pişman oldum' deyip kapıyı vurup gitmesinden, nişanlıyken kavga sırasında yüzüğü elinize vermesinden rahatsız olduğunuzu anlattınız.

-O böyle söyleyince beni sevmediğini, ona yetmediğimi düşünüyorum. Beni sevseydi böyle bağırıp çağırmazdı, harcamalarına dikkat ederdi.

'Alamam' diyorum ısrar ediyor, hiç beni düşünmüyor. Benimle sürekli kavga yarışı içinde. Beni hiç dinlemiyor ki...

-O kendince tepki gösterdi, kendini yaşadı; ancak davranışları bu duyguları oluşturdu sizde. Hiç kimse eleştirildiğinde, suçlandığında, yargılandığında, davranışları hakkında yorumda bulunulduğunda, karşısındakini dinlemek, anlamak istemez. Kendini savunmaya çalışır.

Ya sizin eksiklerinizi sıralamaya çalışır ya da kendi davranışlarının nedenini anlatmaya çalışır. Sonuç olarak siz anlaşılmamış olursunuz. Siz konuşurken bir şeyi daha fark ettim.

Eşinize yapmasını ya da yapmamasını istediğiniz davranışları söylüyorsunuz; ancak bunun nedenini söylemiyorsunuz.

Eşiniz o davranışın sizin için ne anlama geldiğini bilmiyor. Haliyle sizin rahatsız olacağınız davranışları tekrar ediyor farkında olmadan.

-Anlayamıyorum, örnek verebilir misiniz?

-Örneğin, alamayacağınız koltuk takımıyla ilgili sadece alamayacağınızı söylüyorsunuz; ancak babanıza karşı zor durumda kalacağınızı, bunu şu anda yapmanızın size karşı kullanılacağını, erteleyip bir süre sonra almanızın daha uygun olacağını söylemiyorsunuz. Oysa içinizde bu kaygılar var. Ona sadece 'alamam' diyorsunuz ve onun da buna sorgusuz, sualsiz bir çocuğun itaat etmesi gibi uymasını beklediğinizi, düşündürttü bana bu tavrınız. O da karşınızda bir birey, onun da duyguları var. Nedenini açıklamadığınızda taleplerini karşılamak için şartları zorlayacaktır. Sizin cimrilik ettiğinizi, kapris yaptığınızı düşünecektir. Anlatmadan, anlaşılmayı bekliyorsunuz. Fark ettiğim bir başka husus daha var: Diyorsunuz ki, ben sinirli bir adamım, eşim alttan alsın. Eşiniz de sinirli. O da dayanamıyor ve tepki gösteriyor. Sizin sinirli olmanızın doğal, onun sinirli olmasının normal olmadığını düşündüğünüzü hissediyorum. Siz sinirlisiniz,

bu sizin kişilik yapınız ama eşiniz alttan almalı diye düşünüyorsunuz... Onun kişilik yapısı da böyle olamaz mı? Sinirli olmak davranışlarınızla ilgili genel bir sorun. Bu sadece eşinizin değil, bence sizin de sorununuz. Olaya bu açıdan bakmanızı tavsiye ederim.

Terapist Hasan'ın eşi Ayşe'ye dönerek:

- Eşiniz kendini ifade ederken defalarca sözüne karışmaya çalıştınız.

-Neler diyor, duymuyor musunuz? Bağırıyor çağırıyor, suçluyor. O bağırırken ben niçin susayım ki...

-Ben de sizi her defasında durdurmak zorunda kaldım. Durduramadığım zamanlarda da tartışmaya başladınız. Eşinizi dinlemediğinizi, sürekli kendinizi savunmaya çalıştığınızı hissettim.

-Beni suçluyor, kendimi savunacağım tabii ki!

-Bu iletişimi daha da kilitliyor Ayşe Hanım. Bence bu davranışınızı gözden geçirmelisiniz. Niçin böyle davranıyorsunuz? Onu anlamaktan niçin kaçınıyorsunuz? Eşiniz sizi suçluyor, eleştiriyor, yargılıyor konuşurken, bu da sizi rahatsız ediyor. Bunu ifade etmek yerine, hemen siz de karşı atağa geçiyorsunuz. Davranışlarınızın sebeplerini anlatıyor ya da eşinizin suçlu olduğunu düşündüğünüz davranışlarını sıralıyorsunuz. Bu davranışlarınız, eşinize onu dinlediğinizi hissettirmiyor. Bu davranışınız karşınızdakine kendini önemsiz, değersiz hissettirir. Sizi suçluyorsa bu onun sorunu.

- Hatalıymışım gibi suçluyor beni...

- Onun sizi suçluyor olması, sizin hatalı olduğunuz anlamına gelmez.

- Ama bundan rahatsızlık duyuyorum!

-Suçlamadan rahatsız oluyorsanız bunu söylemelisiniz bence. 'Beni suçlamandan rahatsız oluyorum, sen kendi rahatsızlığını anlat lütfen' dersiniz örneğin. Anlamaya çalışmak yerine sürekli bir savunma durumunuz var. Eşinizi anlamaya çalışmazsanız sorunu çözemeyiz. Bunlar da bu seans boyunca sizinle ilgili gözlemlerim, yorumlarım. Elbette benim yorumlarım içinde hata payı da barındırabilir.Bugün burada gördüğüm iletişim biçiminiz muhtemelen ev

hayatında da var. Duygularınızı ve düşüncelerinizi karşınızdakine yeterince ifade edemediğinizi gördüm. Buradan devam edeceğiz. Haftaya görüşürüz...

İkisi de şaşkın şekilde psikoterapiste bakmış ve odadan çıkmışlardı. Sanki başka bir konuşma bekliyorlardı, hiç düşünmedikleri bir görüşmeyle karşılaşmış gibiydiler. Oysa geldiklerinde ikisinde de kendilerinin haklı olduklarına dair emin bir hal vardı.

Suçlama

Suçlama, kişinin yanlış bir davranışta bulunduğu yargısını içerir. Yanlış davranıldığıyla ilgili yargı toplumsal normlara atıf yaptığı için kişinin kendisini suçlu hissetmesine sebep olur. Yaptığımız davranış hakkında toplumsal bir yargı oluşturulur suçlamayla. Gösterilen tepki, karşımızdakinin davranışımızdan rahatsız olması değil, ona bir yargı bildirmesidir. Bu durum bizim tutumlarımızı da değiştirir.

Karşımızdaki kişinin davranışlarımızdan dolayı rahatsız olması bizi rahatsız etmezken, davranışımız hakkında bir yargı bildirilmesinden; yani suçlanacak bir davranış olarak görülmesinden rahatsız oluruz. Bu sebeple bizi suçlayan birisini anlamak yerine, ona karşı kendimizi savunmaya çalışırız. Davranışımızın bir hata, kusur olduğu yargısı kendimizi de kusurlu gibi hissetmemize sebep olur, tepki gösteririz.

Hiç kimse suçlanmaktan hoşlanmaz, suçlanmak istemez. Suçlu olmak bedel ödemesi gereken taraf olmaktır. Suçlanmak; kendimizi savunmadan, savunamadan yargılanmış olmamızdır. Karar daha başındayken verilmiştir. Bizim ne hissettiğimizin, suçlanan davranışı nasıl ortaya çıkardığımızın bir önemi yoktur.

Suçlanma, kötü bir davranış sergilediğimiz imasını barındırdığı için kendimizin de kötü bir insan olduğu hissini yaşamamıza neden olur. Davranışımızla kişiliğimizi özdeşleştiririz.

Cezaevine giren suçluları, yanlış davranışlarda bulunmuş kişiler olarak değil de kendisi suçlu olan, kötü kişiler olarak görürüz.

Cezaevine girip çıkmış insanlar hakkında bilinçaltında bir yargılama, güvensizlik söz konusudur.

İlişkilerde suçlu ya da suçsuz yoktur. İlişkide karşımızdakine zarar verecek davranışlar sergileyebiliriz; ancak bu bizim suçlu olduğumuz anlamına gelmez. Karşımızdakini üzen, kıran, kızdıran davranışlar suç, hata, kusur değildir.

İlişkide duygular ve davranışlar vardır. Yaptığımız davranışlar bir kişiyi rahatsız ederken, başka birisini rahatsız etmeyebilir; aynı davranış birini az, diğerini çok rahatsız edebilir. Rahatsızlık veren davranışların biçimleri, dereceleri hatta davranışların kendisi, kişiden kişiye değişir. Bu nedenle ilişkide suç yoktur; olamaz.

Karşımızdakini suçlu ilan ettiğimizde, ilişkide yolunda gitmeyen olayların tüm sorumluluğunu ona yüklemiş oluruz. Oysa ilişkide meydana gelen sorunlar iki tarafın etkileriyle meydana gelir. Kısacası; tek el şaklamaz. Taraflardan birisinin sorunla ilgili olarak tek başına sorumluluk almak zorunda bırakılması adil de değildir. Bu, sorun çözmez hatta sorunu derinleştirir.

Suçlanmayı kabul eden "suçlu benim" diyen kişiler, gerçekten böyle düşündükleri için değil, o anda yaşanan sorunu ertelemeye çalıştıkları için böyle davranırlar. "Seni aldattım; suçlu benim" diyen, karşısındakini kaybetmekten korktuğu için bunu söyler. Bu anlık bir pişmanlıktır. Anlayarak yapılmış bir özeleştiri değil, karşıdakini kaybetmekten korkmanın getirdiği bir pişmanlık duygusudur. O davranışa neden olan durum her ne ise ilişkide var olmaya devam ettiği için, kaybetme korkusu azaldığında bu davranış tekrar ortaya çıkacaktır. Bazen suçlanmamak, bazen karşımızdakinin konuşmalarını dinlememek için, bazen de karşımızdakini kaybetmemek için suçu kabul ederiz.

Suçu üstlendiğimizde çoğu zaman "neden" sorusundan kurtuluruz; çünkü suçu kabul ederek zaten tüm sorumluluğu üstlenmiş ve bedel ödemeye de hazırızdır. "Neden" sorusunun sorulması karşımızdakine de sorumluluk yükleyeceği için bundan kaçınır; ancak bu yaklaşım sorunu çözmez, problemleri konuşulmaz hale getirir.

Bir ilişkide sorunun konuşulmasını, çözülmesini engelleyen şey; kişinin "suçlu benim, hatalı olan benim" demesi ve sorumluluğu tek başına üstüne almasıdır. İlişkide "suç" olamaz, böyle yaklaşmak sorunun çözümünü imkânsızlaştırır.

"Suçlu benim" diyen birisine bir şey söyleyemeyiz. "Neden yaptın" sorusuna da muhtemelen bir bahanesi vardır: "Cahillik ettim, şeytana uydum, çok öfkeliydim" vb. diyecektir.

Yargılama

Yargılama, karşımızdaki hakkında olumlu ya da olumsuz karar vermektir. Yargı karardır. Mahkeme etmektir. İlişkileri sorunlu hale getiren olumsuz yargılarımızdır. Olumlu sözler ve düşünceler takdir ve övgü olarak değerlendirilir ve ilişkiye olumlu yansır. Olumsuz ifadeler ilişkiye zarar verir ve "yargılamak" olarak ifade edilir. Bu nedenle; yargılamak kelimesi üzerinden getirilen eleştiriler olumsuz yargılarla ilgilidir.

Olumsuz yargı, karşımızdaki hakkında olumsuz bir kanaatimizin kesin hükme dönüşmesidir. "Sen böylesin" diye başlayan cümleler, karşımızdaki hakkında olumsuz, kesin düşüncelerimizin oluştuğunu gösterir. Yargılamak için karşımızdakini uzun uzun tanımaya ihtiyaç hissetmeyiz. Birkaç davranışından yola çıkarak, onun kişiliği hakkında karar veririz. Yargı için zaman tanıyan kişi, yargılamaktan uzak duran kişidir.

"Komplekslisin!"

"Basitsin!"

"Zayıfsın!"

"Korkaksın!"

"Ana kuzusun!"

"Kendine güvenmiyorsun."

"Senden hiçbir şey olmaz!"

"Sen ne biçim erkeksin!"

"Kadın dediğin böyle olmaz!" gibi cümleler, karşımızdakinin kişilik özellikleriyle ilgili yargı cümleleridir. Yargılama davranışı karşımızdakinin kişiliğine yapılmış bir hakaret olarak algılanır. Oysa, yargı ifadeleri kullananlar karşısındakine hakaret etmediğini, onun hakkındaki düşüncelerini ifade ettiklerini söylerler. İletişim kazası denilen durum da burada ortaya çıkar. Karşımızdakini suçlayan, yargılayan ifadeler kullanarak, onun hakkındaki duygu ve düşüncelerimizi söylediğimizi zannederiz. Biz böyle düşünsek de, karşımızdakine böyle yansıtmayız bu davranışlarla.

Neden suçlarız?

Karşımızdakini suçlayıcı bir dil kullanmanın nedeni, duygularımızı, rahatsızlığımızı söylemekten çekinmemizdir. Bunları söylemek onu önemsediğimizi gösterir. Onun bize kendimizi kötü hissettiren davranışları zaten kendimizi ilişkide önemsiz, değersiz hissettirmiştir. Bir de bunu duygularımızı söyleyerek göstermek, kendimizi daha da kötü hissettirir. Kendimizi daha güçsüz, zayıf hissetmemize neden olur.

Suçlama davranışına yönelmenin ikinci nedeniyse elimizi güçlendirmesidir. Duygularımızın önemsenmediğini hissettiğimizde, karşımızdakini davranışından vazgeçirecek en kolay davranış, suçlamaktır.

Kişiye kendini suçlu hissettirdiğinizde, bunu kabul ettirdiğinizde o davranışı terk edecek ya da beklentinizi karşılayacaktır. Karşı tarafın kendini suçlu hissetme duygusu kullanılmış olur böylece. Ancak, bu kaybetme korkusu yüksek kişilerde işe yarayan bir davranıştır. Kaybetme korkusuyla ilişkisini yaşamayan birisi suçlanmaya karşı tepki gösterir.

Niçin yargılarız?

Yargılama, bize zarar veren bir davranışla karşılaştığımızda, talebimiz karşılanmadığında, hissettiğimiz olumsuz duygunun bize zayıflık

hissi vermesine karşılık olarak çıkan tepkidir. Onu olumsuz olarak yargılayıp, bizde oluşturduğu güçsüzlük, zayıflık hissini ortadan kaldırmaya, kendimizi karşımızdakiyle eşitlemeye çalışırız. Bir savunma mekanizmasıdır bu.

Yargılama davranışının altında, karşımızdakini aşağılama niyeti vardır. Hissettiğimiz eksiklik duygusu, önemsenmediğimiz, değer görmediğimizle ilgili duygularımızı, karşımızdakini yargılayarak eşitlenmeye çalışırız. Kendimizi eksik olmadığımıza inandırmaya, güç dengesini eşitlemeye çalışırız.

Karşımızdakini yargılayarak onu aşağıya çekmiş ve kendimizle eşitlemişizdir. Buradaki eşitlik sağlama durumu, ilişkinin bir adım öncesiyle ilgilidir. Bir adım öncesinde, karşımızdaki bize kendimizi değersiz hissettirmiştir. Değersiz hissetmek bizim ondan daha yetersiz olduğumuz hissini getirir. Buradaki eksilmeyi de, duygularımızı ifade etmek yerine onu yargılayarak kapatırız.

Çünkü duygularımızı söyleyerek bir kez daha zayıflayacağımızı düşünürüz, bundan korkarız. Karşımızdakini bizi incittiği için ya da inciteceğinden korktuğumuz için yargılarız. Önemsenmediğimizi, duygularımızın hiçe sayıldığını hissettiğimiz zamanlarda buna başvururuz.

Suçlamanın ilişkiye bedeli

Suçlama davranışı, suçlanan kişiyi iletişimden, ilişkiden kopartır. Hiç kimse suçlandığı bir ilişkide, o davranışa maruz kalarak durmaz. Suçlama davranışını kullananlar, genellikle yaptığı davranışın farkında değildir. Karşımızdakini suçlarız, ancak bunu "kendimizi ifade etmek" "duygularını söylemek" olarak değerlendiririz. Suçlanan taraf kendini kötü hissetmekten, açıklama yapmaktan yorulur ve ilişkiden gider. Suçlama davranışının bir başka olumsuz yansıması ise ilişkideki sorunların konuşulmasının önünü tıkamasıdır. Sorun konuşulamadığı için çözülemez ve ilişki tıkanır.

Suçlanma davranışı özeleştiri yapmamızı engeller. Karşımızdakini kaybetmekten korkuyorsak suçu üstleniriz, bedel öderiz ve sorunu

geçiştiririz; kaybetmekten korkmuyorsak ya açıklama yaparız ya reddederiz ya da umursamayız. Ama kendimize dönüp bakma ihtiyacı hissetmeyiz. Yaptığımız davranışın karşımızdakini rahatsız ettiğini, üzdüğünü onun davranışlarından, sözlerinden anladığımızda, dönüp kendimize bakarız, özeleştiri yaparız. Ancak suçlama bir rahatsızlık ifadesi, bir duygu hali değil; davranıştır. Karşımızdakinin üzülmesi, kendimizi kötü hissettirmezken, bizi suçlaması kendimizi kötü hissettirir. Kendimizi kötü hissederken de, o konuyla ilgili özeleştiri yapamayız. Suçlanma bizi ilişkiden iter ve uzaklaştırır.

Yargılamanın bedeli

Hakkında olumsuz kanaatlerin kesinleştiği bir ilişkide kendimizi iyi hissetmeyiz. Yargılanmak bizi ilişkiden soğutur. Aşağılandığımızı hissederiz, karşımızdakinin niyeti bu olmasa da...

Tepki olarak aynı şekilde karşılık verdiğimizde durum daha kötü bir hal alır. Şiddet kullanmak ise ilişkiyi derinden yaralar. Sabırlı olanlarımız tepki vermeden kalırken, diğerleri yargı sözlerini dinlemeyip bulunduğu yeri terk eder.

Kişilik yapımıza saldırıda bulunulduğunu hissettiğimizde buna kayıtsız kalmak olanaksızdır. "Sen erkek misin!", "Bana karılık mı yaptın!" gibi ifadeler kendimizi eksik hissetmemize, kendimizde kusur aramamıza neden olur.

Suçlama ve yargılama davranışından nasıl kurtuluruz?

Suçlama ve yargılama, duygularımız, düşüncelerimiz değil davranışlarımızdır. Bu davranışlardan kurtulmanın öncelikli yolu bu davranışları sergilediğimizin farkında olmaktır. Bu davranışları sergilediğimizde, duygularımızı ve düşüncelerimizi ifade ettiğimizi zannettiğimiz için sürekli tekrar ederiz. Bu sebeple, öncelikli yapmamız gereken; bu davranışları kullanıp kullanmadığımızı anlamaktır.

Bunu anlamak için karşımızdakine bunu sormamız gerekir; çünkü kendi davranışlarımızı çoğu zaman göremeyiz.

"Ben seni yargılıyor muyum konuşurken, suçluyor muyum?"

"Sana kendimi ifade ederken kendini kötü hissediyor musun? Kendini suçlanmış ya da yargılanmış hissediyor musun?"

Karşımızdakini suçlayıp suçlamadığımızı, yargılayıp yargılamadığımızı bize en iyi gösteren karşımızdakinin duygularıdır. Karşımızdaki yargılandığını, suçlandığını hissediyorsa bu davranışlara sahibizdir. Ancak, bazı durumlarda karşımızdaki bencil davranır. Ona duygularımızı söyleriz, rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi anlatırız ancak o suçlandığını, yargılandığını hissettiğini söyler. Bu yüzden karşımızdakinin bencil davranıp davranmadığını anlamak için onu suçladığımızı, yargıladığımızı hissettiği davranışlarımıza örnekler istememiz gerekir.

Suçlama ve yargılama davranışlarından kurtulmak için duygularımızı söyleyebilme becerilerimizi geliştirmemiz gerekir. Duygularımızı söyleyebildiğimizde suçlayıp yargılama ihtiyacı hissetmeyiz. Konuşmaya başlamadan önce, o olayla ya da karşımızdakinin davranışıyla ilgili ne hissettiğimizi, kendimize sormamız gerekir. Hislerimizi anladığımızda söyleyebiliriz. Ancak çoğu zaman kendimizi ifade ederken ne hissettiğimizi bilmeden söyleriz.

Suçlama ve yargılama davranışları daha çok olay sırasında ortaya çıkan tepkilerdir. Bu davranışlara olay esnasında başvuruyorsak, kavga sırasında herhangi bir şey söylemekten kaçınmamız gerekir. Sakinleştiğimizde duygularımızı daha iyi anlatırız.

Bazılarımızdaysa suçlama ve yargılama davranışları bir iletişim biçimidir. Sadece tartışma sırasında değil, her iletişimde bir üslup olarak sergileriz. Bu, kişilerin tek başına halledebileceği bir sorun değildir, psikolojik yardım almaları gerekir.

Suçlanma ve yargılanma davranışlarına nasıl tepki verelim?

Suçlanma ve yargılanma davranışlarına nasıl bir savunma geliştirirsek geliştirelim, kişi bu davranışlarını sorun olarak görmediği sürece engellenmesi mümkün değildir. Suçlama ve yargılama kendini ifade dilidir. Kendimizi savunmaya kalkarsak, karşımızdakini daha çok üstümüze çekeriz, zarar verici davranışlarının daha çok artırmasına neden oluruz. ***Dolayısıyla bu davranışa gösterebileceğimiz tek tepki, bu davranışın bizi rahatsız ettiğini ifade etmektir. Bize hissettirdiği duyguyu anlatmaktır. Onunla aynı dili kullanmamak, sessiz kalmak, aradan zaman geçtikten sonra da o davranışla karşılaştığımızda hissettiğimiz duyguları anlatmaktır. Bu davranış suçlama ve yargılama davranış diline ayna olmaktır. Bunun dışında elimizden başka bir şey gelmez.***



rkekler kadınların ilk aşkı, kadınlar erkeklerin son aşkı olmak isterler.

Oscar Wilde

KISKANÇLIK

Kıskançlık bir duygudur. Karşımızdakini kaybetme korkusuyla filizlenen, onu başka birisiyle paylaşmak zorunda kalmayı hissetmeye karşı gösterdiğimiz, iç dünyamızda oluşan duygusal bir tepkidir. İlişkiye, karşımızdakine ihtiyaç duyduğumuzun göstergesidir.

Kıskançlık duygusu davranışlarımıza, kendimize, karşımızdakine zarar verecek yoğunlukta ve biçimde yansımazsa, ilişki açısından olumlu bir durum yaratır. Kıskançlık duygusu geliştirilen kişiye, kendini önemli, ihtiyaç hissedilir(muhtaçlık değil) hissettirdiği için onu ilişkiye bağlar. Kıskanılıyor olmak karşımızdakinin bizi önemsediğini gösterir, o kişiye karşı duygularımız varsa ilişkiye olan bağlılığımız daha fazla artar.

Yetişkinlerin ve çocukların kıskançlığını ifade biçimleri farklıdır

Kadın-erkek ilişkilerinde kıskançlıkla ilgili sorun, duyguların varlığında değil, yoğunluğunda ve gösteriliş biçiminde ortaya çıkar. Sorun, çocukluk çağlarımızdan kalma kıskançlık duygusu davranışlarını değiştirememiş olmamız, kendimizi yetişkin bir kişilik olarak ifade edemeyişimizdendir. Sorun duyguyla ilgili değil, duygunun ifade biçimiyle ilgilidir.

Kadın-erkek ilişkilerinde korku ve kaygılarımız nedeniyle kıskançlık duygusunu açıkça ifade etmekten kaçınır, bunu farklı şekillerde yansıtırız.

Çocuk, kıskançlığını benmerkezci davranışlarla gösterir. Kıskandığı ya da kıskanıldığı kişiye zarar verebilecek davranışlar geliştirebilir. Kıskançlık duygusunu bastırıp karşısındakini rahatsız edecek davranışlar gösterebilir. Örneğin; kıskançlık duygusunun varlığını inkâr ederek, yaramaz davranışlarıyla kendini ifade edebilir.

Yetişkinlerin kıskançlık davranışlarında görülen; suçlama, yargılama, umursamazlık, aynıyla karşılık verme, kuşku, denetleme, kontrol, takip etme, yasaklar koyma, sınırlar getirme gibi davranışlar çocukluk dönemine ait kıskançlık davranışlarıdır ve bunların hepsi hem karşımızdakine hem de ilişkimize zarar verir.

Yetişkin birey eşini kıskanır; ancak ona zarar vermez. Kıskandığı eşi, sevgilisi onun duygularını anlamak istemiyor, önemsemiyorsa bu davranışlara tepki gösterebilir; ancak bunu karşısındakine zarar vermeden yapar.

Kıskançlığımızı kendimize ve karşımızdakine zarar verecek yoğunlukta hissetmek, karşımızdakine ihtiyaç duymamızdandır. İhtiyacımızın bu kadar yüksek olması, kişilik gelişimimizi tamamlamadığımızı, henüz birey olamadığımızı gösterir.

Yetişkin kişiliği sergileyen kişilerin ilişkiye bağlanımı dengelidir; aldıkça verir ve ilişkiyi karşılıklı yaşar. İlişkide geriden gelen ya da ilişkiyi omuzlarında taşıyan taraf olmaz. Bu davranışlar, ilişkide, aşırı arzudan, ihtiyaçtan kaynaklanan dengesiz davranışları ortadan kaldırır.

Kıskanabilmek için büyümek gerekir.

Kıskançlık duygusu hepimizde olan, ancak doğru şekilde ifade edilmeyen, edildiğindeyse çok fazla endişe uyandıran bir duygudur. Hissedildiği gibi aktarılabilen kıskançlık duygusu ilişkiye derinlik, bağlılık katar. Kişilerin bağlanmasını hızlandırır, karşıdaki kişiye duyulan güven duygusunun gelişmesini hızlandırır.

Kıskançlık duygusunu karşımızdakine zarar vermeden göstermek çok zordur. Kıskanmaktan korkmak, bu duygunun açığa çıkmasından kaygı duymak, sık karşılaştığımız durumlardır. Hepimizin içinde kıskansak da bu duygular vardır. Kıskançlık temelde mücadele edilmesi gereken bir duygudur, ancak bu soruna dönüşebilecek duygunun öncelikle kişi tarafından kabul edilmesi gerekir. İkinci olarak kabul edilen bu duygunun karşımızdakine zarar vermeksizin ifadesi gerekir. Üçüncü olarak da bu duygunun anlaşılması ve ilişkide olabildiğince azaltılması için çaba harcanması gerekir. Çünkü kıskançlık karşımızdakine zarar verdiği kadar, bize de zarar verir. Zihnimizi sürekli meşgul eder, kendimize güvenimizi azaltır, gerginlik, tedirginlik oluşturur, psikolojik yapımızı gerer. Gündelik hayatımızı olumsuz etkiler hatta yoğunlaştığı durumlarda, kıskançlık krizleri dediğimiz durumlar ortaya çıkar ve gündelik yaşantımızı tamamen bozar. İşimiz, sorumluluklarımız, ilişkilerimiz bundan zarar görür. Bu nedenle kıskançlık sorununu sadece kıskanılan kişinin hayatını daraltması, ona kendini kötü hissettirmesi üzerinden değil, bu duyguyu hisseden açısından ele almak ve bu duyguyu azaltmak için çaba harcamak gerekir.

Kıskançlık duygusu ilişkinin içinde bulunduğu duruma, zamana göre şekil alır. İlişkinin henüz başındayken oluşmuş kıskançlıklar, sorunlu davranışlardır. Bu kıskançlık, yaşanmış bir ilişkinin üzerine değil, kişilerin karşısındakine duyduğu ihtiyaca binaen ortaya çıkar. Bu durum kişinin ben merkezli bir kişilik yapısının olduğunu gösterir. Karşısındakinin birtakım özellikleri, ilişkiye duyulan yoğun ihtiyaç böyle bir duygunun oluşmasına neden olmuştur. Başından itibaren yoğun kıskançlıklar yaşayan kişiler genellikle hoyrattır. Karşısındakinin ne hissettiğini, neyi beklediğini düşünmez. Ben merkezli oldukları için duyguları da geçicidir. Çok kıskanırken, birden ilişkiden ayrılabilirler.

Paylaşımların yaşandığı bir ilişkide ortaya çıkan kıskançlıklar, karşımızdakiyle yaşadıklarımızı başka birisiyle yaşayamayacak olmamız nedeniyle ortaya çıkar. Bu kıskançlıklar değerlidir. Karşısındaki

hoyratça davranmaz, kalbini incitmez, ona değerli olduğunu hissettirir.

Erkeklerin kıskançlığı

İlişkide aldatılmak, erkek için sadece güven kaybı değildir. Aldatılmak çevre tarafından yargılanan bir durumdur. Aldatılmak, kadınlar arasında acınacak, üzüntü duyulacak bir durumken, erkeklerin dünyasında aşağılayıcı durumdur. Hatta bazı erkekler aldatılan erkeklerle arkadaşlıktan kaçınırlar. Aldatıldığı halde ilişkisini yürütmeye kalkan erkeklerin çevresi, sorunu sadece o erkeğin sorunu olarak görmez, bu sorunu ahlaki bir zemine oturtur, toplumsallaştırır ve o erkeği dışlar.

Erkeklerin aldatılmayla ilgili yoğun korkuları kıskançlığın ifade biçimine yansır. Kıskançlığı bir duygu olarak ifade etmek yerine, aldatılma ihtimalini ortadan kaldırmak için, erkek ilişkide yasaklar koyar, takip eder, kontrol eder, denetler.

Kadınlar erkeğe haber vermeksizin (izin almadan) hareket ettiklerinde, erkeklerden aldatılmış gibi tepki görürler. Aldatılma söz konusu olmamasına rağmen, gösterilen bu aşırı tepki, erkeğin bilinçaltından gelen aldatılma korkusunu işaret eder. Erkek bir erkek olarak aldatılmaktan değil, aldatılmış bir erkek olarak toplumun içinde olmaktan, çevresi tarafından bu şekilde algılanmaktan korkar.

Çarpıtılmış kıskançlık dili

Erkeğin ilişkide güçlü taraf olması, sahiplenmesi, ilişkinin motoru olması, kadının sahiplenmeyi sevmesi, erkeğin sınır getiren, yasak koyan davranışlarını meşrulaştırır.

Bazı kadınlar davranışlarına sınır getirilmesini, erkeğin onun davranışlarına biçim vermesini isterler. Bu da başka bir sorundur. Erkeğin aldatılma korkusu yüzünden ortaya çıkan bu aşırı hassasiyetini,

sahipleniciliğini bazı kadınlar sevgi olarak değerlendirir. İlişkiyi bu şekilde yaşamayı seven kadınlar, kaybetme korkusuna tahammülü olmayan, ilişkideki bütün sorumluluğu erkeğin üzerine bırakmaya çalışan kadınlardır. Bu da, ilişkinin ilişki olmaktan çıkması demektir.

Kadınlar kıskandığında yasak koymada zorlanırlar. Erkekler, yasaklanmayı, erkekliklerine yapılmış bir saldırı, güçlerini, erekliklerini yıpratmaya yönelik bir girişim, bir aşağılama davranışı olarak görürler ve buna yanaşmazlar.

Kadınlar da, kıskançlık duygusunu hissettikleri gibi göstermezler. Kıskançlık karşımızdakine ihtiyaç duyduğumuzu gösterir. İhtiyaç duyduğumuz anlaşılırsa bize bencilce davranılmasından korkarız. Bu korkular, endişeler davranışlarımıza yansır ve kıskançlık duygusunu hissettiğimiz gibi yansıtamayız. Korkularımız, kaygılarımız tarafından çarpıtılarak gösterilir kıskançlık duygusu. Çarpıtma davranışları; suçlama, yargılama, umursamazlık, aynıyla karşılık vermedir.

Karşımızdakinin, bizi kıskandığında suçlaması, yargılaması, umursamaz davranması, kıskandığı davranışın bir benzeriyle karşılık vermesi bize kendimizi değersiz hissettirir. "Seni kıskanıyorum" cümlesi kendimizi önemli hissettirirken, çarpıtılmış kıskançlık davranışları bizde olumsuz duygular yaratır, bizi ilişkiden iter.

Yarım saattir ağlayarak sürdürdüğü konuşmasını bitirmişti.

Gruptaki herkes onun durumuna üzülmüştü. Kâğıt mendil yetmemişti, gözyaşlarına.

Bir süre sessizlik oldu.

Ağlaması yavaşladı.

Biraz daha sakinleşince geriye doğru yaslandı.

Gruptaki herkes yorumlarını söylemeye başladı.

Herkes yardım etmeye çalışıyordu ve hiç kimse geribildirimde bulunmuyordu. Herkes bundan kaçınıyordu.

Ama Aykut durmadı.

-Ben yorum yapmak istiyorum ama kendini kötü hissediyorsun, kaldırabilir misin bilmiyorum?

-Tabii ki.

Zaten bunun için burada değil miyiz?

-Açıkçası, yarım saattir ağlıyorsun, ancak nedense ben içimde hiç üzüntü hissedemedim.

Herkes sustu, Gonca dikkat kesildi.

-Üzüldüğünü ve ne kadar yıprandığını gördüğüm halde içimde bu duygu oluşmadı.

Terapist söze karıştı

- İçinde oluşmayan duygu nedir Aykut?

- Gonca'nın eşini gerçekten sevdiğini hissedemedim.

Onu çok sevdiğini, çok üzüldüğünü, kendini çok kötü hissettiğini söylüyor ama ben, eşine âşık, onu seven, onu önemseyen, ona değer veren bir kadın göremedim anlattıklarında!

Gonca hırsla söze girdi.

- Hayır! Yanılıyorsun, sen yaşadıklarımı nereden bileceksin ki!

Onu çok sevdim ben!

Terapist, Gonca'nın gerildiğini görmüştü, onun kendini ifade edip rahatlamasını sağlamak için bir soru sordu:

- Bize anlatır mısın Gonca?

Ama Gonca daha da öfkelendi

- Sevmemiş olsam her gece onu arar mıyım yatağımda? Hayatım mahvoldu, onu düşünmediğim bir tek an geçmiyor, nefes alamıyorum, her gün boğuluyormuşum gibi hissediyorum kendimi. Her gün depresyondayım, aylardır ilaç kullanıyorum toparlanmak için ama olmuyor, kendimi öldürmek istiyorum her gün, olmuyor onu öldürmeyi düşünüyorum, o da olmuyor! Sen de karşıma geçmiş bana bunları söylüyorsun!

Aykut da gerildi Gonca'nın bu tavrı karşısında.

- Niçin bağırıyorsun Gonca? Seni duyuyorum. Yorumumu istedin ama buna saygı göstermiyorsun. Açıkçası gösterdiğin bu tepki hissettiğim şeylerin doğru olduğunu gösteriyor bana. Bana bunu hissettiriyorsun. Onu kıskandığını söylüyorsun, o kadının evine gidip

ortalığı ayağa kaldırıyorsun, eşine saldırıp ona zarar veriyorsun, yumrukluyorsun, herkesin ortasında ona hakaretler yağdırıyorsun, onu takip ediyor, kontrol ediyorsun... Sürekli telefonla yoklayıp, bir sürü hakaret içeren mesajlar gönderiyorsun. Sonra da kıskandığını söylüyorsun. Ama sana bir şey söyleyeyim mi; bu kıskanmak falan değil! Bu kıskançlık insana kendini çok kötü hissettirir!

Gonca ayağa kalktı ve bağırmaya başladı.

-Sen kendini ne zannediyorsun! Hayatım hakkında ne biliyorsun da, bunları konuşup duruyorsun lanet olası! İki çocukla ortada kalan benim! O beni kandırdı! Beni sevdiğine ikna etti. Ben onu sevmemiştim, o beni sevmişti. Bu yüzden evlendim onunla. Yıllarca peşimden koştu. Ben uzman olmak istiyordum, hayatıma girdi, yalvardı, yakardı, "git" dedim, "istemiyorum" dedim laf anlamadı. En sonunda mağlup oldum. Evlendikten sonra uzmanlık yaptım, kariyer yapacaktım o kendini kötü hissetmesin diye yapmadım. Çocuk istemiyorum dedim, çocuk diye tutturdu! Çocuk yaptım, onlarla da yeterince ilgilenmedi. Hep siyaset vardı. Siyaset her şeyi oldu. Benimle yeterince ilgilenmedi. Boktan bir evlilik geçirdim on beş yıl boyunca. Ve şimdi hayatına başka bir kadını aldı! Sen de çıkmış karşıma bana ne anlatıyorsun! Ne yapmamı bekliyordun? Salak gibi karşısına çıkayım "hayatım, bak beni üzüyorsun" mu demeliydim sadece, Sonra da defolup gitmeli miydim? Ben salak değilim! Beni kullandı yıllarca ve şimdi de iki çocukla paçavra gibi kenara attı. Çocukları için doğru dürüst para bile vermiyor! Ona hakaret ediyor muşum! Bağırıp çağıyor muşum, millete rezil ediyor muşum da, yok hatunun peşinden koşup tehdit ediyor muşum! İyi yapıyorum, o bunların hepsini hak etti! Hiçbir şeyden haberin yok, sen de burada psikoloji falan filan, anlat dur bunları!

Terapist biraz endişeli

- Otur Gonca, lütfen sakin ol biraz.

Gruptaki herkes sus pus oldu. Herkes şaşkınlık içindeydi.

Aykut "Allah senin kocana sabır versin" diye mırıldandı içinden...

Suçlama

Karşımızdaki bizi kıskanıp suçlamaya başladığında, onu kaybetmekten korkuyorsak açıklama cümleleri kurmaya, kendimizi savunmaya çalışırız. Bu çabamız elbette bir sonuç getirmeyecektir. Kaybetme korkumuz yoksa kızarız, bağırırız. Bu tepkimiz suçumuz varmış da o yüzden tepki gösteriyormuşuz olarak değerlendirilir ve suçlamalar artar.

Yargılama

Yargılama davranışlarında da benzer bir durum ortaya çıkar. Hata olarak değerlendirilecek basit bir davranış sonucunda, ilişkideki tüm duruşumuz gözden geçirilir, niyetimiz okunur. "Zaten..." diye başlayan pek çok cümle sıralanır. Tıkanmış bir iletişimle karşı karşıya kalırız. Bizi dinlemiyordur. Her şey kilitlenmiştir. Duvarla konuşuyor gibi hissederiz kendimizi.

Umursamaz davranmak

Eşimizin, sevgilimizin bizi kıskanmasına rağmen, hiç kıskanmıyormuş gibi davranması kendimizi kötü hissettirir. Kıskanılmamak karşımızdakine güvensizlik, kendi içimizde ise değersizlik hissi yaşamamıza neden olur. "Önemli olsaydım kıskanırdı." cümlesi kurulur içimizde. Bu düşünceler, içimizde değersizlik, yetersizlik duygusu oluşturur.

Çiftler bu konuları zayıflık olarak gördükleri için konuşmazlar. Bu da ilişkinin zarar görmesine yol açar. İki taraf da duygularını kendi içinde yaşar, kendi içinde karşısındaki hakkında yorum yaparak, mahkeme kurar, karşısındakini orada yargılar ve idam eder.

Kıskançlık duygularını göstermemek, kendine güvensizliğin göstergesidir. Kıskançlığımız belli olursa karşımızdakini önemsediğimiz

ortaya çıkar ve bu da bizi ilişkide zayıf yapar. Bu korku, kıskançlığımızı belli etmemeye götürür bizi.

Aynı şekilde karşılık vermek

Kıskançlık davranışlarının içinde ilişkiye en çok zarar veren, karşımızdakine kendini en kötü hissettiren, aynı şekilde karşılık vermektir. Karşımızdakinin farkında olmadan, bize kendimizi ne kadar kötü hissettirdiğinin bilincinde olmadan yaptığı bir davranışı; bilerek karşımızdakine zarar vermek, yaşadığımız acıyı anlamasını sağlamak, ondan daha aşağıda, daha değersiz olmadığımızı hissettirmek için biz de aynı davranışla karşılık veririz. Bu davranış ilişkiyi krize götürür.

Bilerek karşımızdakine zarar vermek, davranışın verdiği zararın ötesinde intikam duygusu yaratır, öfke yerine düşmanlık duyguları oluşturur. Şiddetli tartışmalar, diğer tarafın da bu davranışa karşılık vermesine neden olabilir, ilişkiyi daha da kötü hale sokar.

Bu davranışlar ilişkiyi tüketir, saygıyı bitirir, öfke ve düşmanlık duygularını artırır, sürekli artan güvensizlik duygusu oluşturur.

İlişkiye zarar veren duygu değil, davranıştır

Suçlama, yargılama, umursamazlık ve aynı şekilde karşılık verme, karşı tarafa kendini kötü hissettiren kıskançlık duygusu davranışlarıdır.

Bir duyguyu duygu olarak değil de, karşımızdakine zarar verecek şekilde ifade edersek, anlayış yerine tepki görürüz, hatta ilişkimizi kaybederiz.

Bu davranışları sergileyenler eleştirildiklerinde kıskançlığın niçin eleştirildiğini, sevdiğini kıskanmanın normal olduğu düşüncesiyle kendilerini savunurlar; ancak sorunun duygularında değil de kıskançlığının ifade biçiminde olduğunu fark etmezler.

İlişkide kıskançlığın birçok ifade biçimi vardır. Kıskançlık duygusunu karşımızdakine zarar veren bu davranışlarla ifade etmek, ilişkide güçsüz duruma düşmekten korkmamızla ilgilidir. Eğer ilişkiye bağlı olduğumuz görülürse ilişkide zayıf düşeriz. Bu nedenle böyle davranarak kolayına kaçarız. Kıskançlık, erkek ve kadında farklı şekillerde çarpıtılsa da çarpıtılma nedeni aynıdır; korkular ve kaygılardır.

Erkekler aldatılma korkusuyla kıskançlıklarını, korkularını bastırma aracı olarak kullanırlarken, kadınlar daha çok sergiledikleri suçlama yargılama, umursamazlık, aynı şekilde karşılık verme gibi davranışları kullanırlar.

İlişkide içe atılan, bastırılan duygular konuşulduğunda, kıskançlık iki tarafın da kaçındığı, kendini kötü hissettiren duygu olmaktan çıkar; aranan, beklenen bir duyguya dönüşür. Korkularla hareket etmek, en sonunda korkulan şeyin başa gelmesine neden olur.

Çarpıtılmış kıskançlık duygusu olarak ortaya çıkan umursamazlık, karşımızdakine kendini eksik ve değersiz hissettirir. Suçlamalarla kendini ifade eden bir kıskançlıkta sürekli açıklama yapma ihtiyacı hissederiz, açıklama yapmaktan yoruluruz. Yaptığımız hiçbir şeyin karşı tarafı tatmin etmediğini, karşımızdakinin peşin hükümlerini görmek, çabanın anlamsız olduğu hissini uyandırır, bizi bezdirir. Aynı şekilde karşılık veren taraf, karşısındakinin güvensizliğini, düşmanlık duygularını kazanır. Kasıtlı olarak canımızı yakan birisine güvenemeyiz. Aldatılma korkusuyla yasaklar koymak, kuşkucu davranıp kontrol etmeye çalışmak ise karşımızdakini hapishaneye sokar.

Kıskançlık duygusunu azaltmaya çalışmak

İlişkilerde soruna yol açan duygu değil, davranışlar olsa da, duyguyu hisseden kişi açısından bakıldığında, bu duygunun, olabildiğince azaltılması gerektiğini görürüz. Çünkü duygu davranışlarla karşımızdakine zarar vermese de, hisseden kişiyi yani bizi rahatsız, huzursuz eder. Bu duyguyu azaltmak, hayatı kabullenmek, onu olduğu

gibi yaşama becerisine kavuşmayı mümkün kılar. Hayat içinde bize konfor sağlar.

Kıskançlık, kendimizle ilgili içsel eksikliklerimizden kaynaklanır. Kıskançlık duygumuzun varlığı, bağımlı ilişkiler kurduğumuzun göstergesidir. Yalnızlıkla baş edemediğimizin, kendimiz gibi olamadığımızın göstergesidir. Kıskançlık, temelde bir sevgi hissi değil, ihtiyaçtır. Kişinin karşısındakine duyduğu ihtiyacı gösterir. Birine ihtiyaç duymak onu sevdiğimizi gösterir mi? Hayır. Karşımızdakine hissedilmiş saf bir sevginin içinde, ihtiyaçtan kaynaklanan bir yönelmenin olmaması gerekir.

Bu yorumlardan hareket edersek, ilişkilerimizi esas aldığımızda ilk bakmamız gereken, kıskançlık duygumuzun davranışlarımıza nasıl yansıdığıdır. Kıskançlık davranışlarındaki sorunu göremeyen birinin bu duyguyla baş etmesi de mümkün değildir.

Öz eleştiri önce davranışa, sonrasında duygunun kendisine olmalıdır.

Kıskançlık duygusunun azaltılmasını talep etmeye itiraz gelebilir. Kıskanılmak isteyen eşimizin bu konudaki itirazı, kıskanılmadığı için kendini değersiz hissetmesi, bizi kaybetmekten korkmasıyla ilgilidir.

Kıskanılıyor olmak, karşımızdakinin bize ihtiyaç duyduğunu gösterir. İhtiyaç duyuluyorsak, ilişkimiz elimizdedir, onu kaybetmekten korkmamıza gerek yoktur. Kıskanılıyorsak, önemseniyoruzdur ve bu önemsenme durumu kendimizi değerli hissettirir.

Kendine güveni olan kişiler, eşinin kendisini kıskanmasına ihtiyaç duymaz. Bu duygunun ortaya çıkışı da, bu duyguya ihtiyaç hissedilmesi de kendimize güvenimizin eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Değerli hissetme ihtiyacının kıskanılmak üzerinden karşılanmasını beklemek, ilişkinin yapısını bozar. Kendimizi değerli hissetmek istiyorsak, bunun yolu kıskanılmak değil, kendimizi değersiz hissettiren ilişki biçimlerini değiştirmektir. Kaybetmekten korktuğumuz için kıskanılmak istiyorsak, birine ihtiyaç

duymadan yaşama becerisini geliştirmemiz gerekir. Kendi eksikliklerimizi karşımızdakiyle kapatmaya çalışmak, zarar veren davranışlar sergilemesek de duyguyu hisseden bizim hayatımızı olumsuz etkiler, gelişimimizi engeller.



İnsanların mutlulukları ya da mutsuzlukları, talihin olduğu kadar kendi karakterlerinin de eseridir.

La Rochefoucauld

SURAT ASMA

-Elif, senin haftan nasıl geçti?

-İyi değil. Eşimle ilişkimiz daha kötüye gidiyor. Konuşmuyoruz.

-Kendini nasıl hissediyorsun?

-Kötü hissediyorum. İçimden bir şey yapmak gelmiyor. Sanki ayrılmak istiyor ama söyleyemiyor. Benim de içimden bir şey gelmiyor.

-Ona karşı ne hissediyorsun?

-Artık bilmiyorum ne hissettiğimi. Kendimi kötü hissediyorum. Onu sevip sevmediğimi de bilmiyorum.

-Ayrılmayı düşünüyor musun?

-Hayır, düşünmüyorum.

-Onunla niçin konuşmuyorsun aranızda olan biteni?

-Konuşmak istemez diye düşünüyorum. Konuşmak istersem yüzünü asacak, bana kendimi daha da kötü hissettirecek.

-Belki de gerçekten böyle olur. Ama konuşmanız gerek. Belki bir rahatsızlığı vardır, belki onu kırmışsındır, belki de onunla konuşmanı bekliyordur?

-Bilmiyorum. Uğraşmak gelmiyor içimden. Hem neden ben konuşmak zorundayım?

-Senden rahatsızlığı var mı? En çok hangi davranışından rahatsız olduğunu söylüyor?

-Surat asmamdan şikâyetçi.

-Surat asıyor musun peki?

-Evet. Aslında surat asıyorum. Beni kırıyor, ilgilenmiyor, ilgilenmesini bekliyorum ama gelmiyor. Kırgın olduğum için öyleyim aslında.

-Kırgınlık ile surat asmak arasında farklar vardır. Kırgınsan eşin bunu hissederdi, bu davranışını surat asmak olarak yorumlamazdı. Kırgınken üzgünüzdür ama iletişimden kopmayız. Sesimizin tonunda kırgınlık vardır. Yapmamız gerekenleri yine yaparız sadece eskisi kadar neşeli değilizdir. Gergin ya da huzursuz da değilizdir. Surat astığımızda ise az konuşuruz, hatta konuşmaktan kaçınırız. Gerginizdir. Sen surat mı asıyorsun yoksa kırgın mısın?

-Sanırım surat asıyorum. Ama ben onu surat asmak için yapmıyorum, kırıldığımı anlasın diye yapıyorum. Kırıldığımı, ne kadar üzüldüğümü anlasın ve benimle ilgilensin diye yapıyorum.

-Ancak, sergilediğin davranış kırgınlık belirtisi değil. Kaldı ki kırgınlık, hissedilip yaşanacak bir duygudur, kasıtlı olarak meydana getireceğimiz bir davranış değildir. Ne var ki, surat asmak bir davranıştır, duygu değildir. Kırgın olduğumuz zaman karşımızdaki bizim bu durumumuza üzülürken, surat astığımızda karşımızdaki kendini kötü hisseder.

-Yaa ben kötü bir şey yapmıyorum ki! Benimle ilgilensin istiyorum, onun için yaptığım bir şey bu. Bu kadar mı kötü yani? Bütün kabahatim bu mu? Bence o beni sevmiyor. Bunun bahane olduğunu düşünüyorum ben.

-Bence onu görmüyorsun. Karşındaki hakkında önyargıda bulunuyorsun. Onun duygularını sorguluyorsun. Onun rahatsızlığını anlamaya çalışmak yerine, onu dürüst olmamakla, seni sevmemekle suçluyorsun. Surat asmak karşımızdakine kendini çok kötü hissettirir Elif. Karşımızdaki hata yaptığı hissine kapılır, sanki bir hata yapmıştır ve bizim tarafımızdan cezalandırılıyordur. Kendini suç işlemiş gibi hisseder; ancak ne yaptığını da bilmez. Kendisine niçin böyle davranıldığını anlamaz. Sorar, niçin böyle olduğunu

ve genellikle "hiç" diye bir karşılık alır. Çünkü surat asan taraf, niçin böyle davrandığının sorgulanması yerine onunla ilgilenilmesini ister. Bu yüzden cevap vermez. Bu durum karşısındakine kendini daha da kötü hissettirir. Surat asmak, karşımızdakine cezalandırılıyormuş, çocuk yerine konuyormuş hissi verir ve bu duygu onu yorar. Bu davranışın sürekli tekrarlandığını, her gün evde gerginliğin olduğunu ve bu yüz ifadesiyle yaşandığını düşün, insan gerçekten kendini kötü hisseder böyle bir evlilikte. Sen bunu seninle ilgilensin diye yapıyorsun, onu cezalandırmak için değil, evet... Ama karşındakine bu böyle yansımıyor, kendini daha kötü hissettiriyor. İlgilensin diye yaptığın bu davranış, karşındakini senden daha da uzaklaştırıyor. Surat asmanın eşine ne kadar zarar verdiğini göremiyorsun; çünkü karşındakini tam olarak anlamaya çalışmıyorsun. Sen kendi duyguna bakıyorsun. Sen, onu ilgilensin diye yapıyorsun ve kötü bir niyetin yok, eşinin ne hissettiğini bu yüzden göremiyorsun, şikâyetlerini basite indirgiyorsun ve başka bir sorun olduğunu, seni sevmediğini düşünüyorsun. Ben bu davranışınla karşındakinin açısından olaylara bakamadığını düşünüyorum Elif..."

Surat asmak bir davranıştır

Kadın-erkek ilişkilerinde "surat asmak" sık yaşanan tepki biçimlerindendir. Surat asmak öfkenin bir tezahürü olarak yorumlanır. Bu yorum kısmen doğruyu yansıtsa da, eksik bir yorumdur ve bu eksik yorum, kişinin karşısındakine nasıl davrandığı hakkında özeleştiri yapmasına engel olmaktadır.

Surat asmak kızgınlık, öfke yansıması değildir. Öfke, kızgınlık kişide o an yaşananlar neticesinde ortaya çıkan bir duygusal tepkidir. Kızgınlık, karşımızdakinin bize zarar vermesine karşılık, o anda vücudumuzda ortaya çıkan duygusal ve fiziksel tepkidir. Öfke, vücutta oluşan duygusal durumdur. Bazen birkaç dakika bazen birkaç saat süren bir duygu durumudur. Tüm

gün boyunca, hatta günler, haftalar boyunca sürmez. Günlerce, haftalarca süren surat asmalar kızgınlık, öfke olarak değerlendirilmez. Surat asma davranışının oluştuğu andaki duygusal durum ile kızgınlık anındaki duygu durumu ve fizyolojik belirtiler birbirine yakın olduğu için bu ikisinin karıştırılmasına neden olmaktadır. Birbirine karıştırılan bu durumda çok önemli bir ayrıntı unutulur: Öfke kendimizi korumak için geliştirdiğimiz bir içgüdüdür; surat asmak ise bir davranıştır.

Duygu ve davranışın ilişkilerde farklı anlamları vardır. Duygu, sadece bizi ilgilendiren bir hususken, davranışlarımızın muhatabı karşımızdakidir; yani duygu davranışa dönüşmüş, karşımızdakini de ilgilendirir hale gelmiştir.

Surat asmak bir duygu değildir; davranıştır. Bir duruma karşı iç dünyamızın, vücudumuzun geliştirdiği duygusal bir tepki değildir; bir tutumdur.

Surat asmak nasıl bir davranıştır?

Surat asmak bir cezalandırma davranışıdır. Bilinçli olarak yaptığımızı fark edemesek de, iç dünyamıza dönüp kendimizi anlarsak bu davranışı belirli bir amaç için sergilediğimizi görürüz. Bu davranışla karşımızdakini cezalandırırız, taleplerimizin yerine getirilmesi için bir tehdit, zorlayıcı bir unsur olarak kullanırız.

Cezalandırma davranışı, karşımızdakinde istediğimiz davranışları oluşturmak için meydana getirdiğimiz bir dayatmadır. Yetişkinlerin ilişkisinde, durum ne olursa olsun asla geliştirilemeyecek, geliştirilmemesi gereken bir tutumdur. Ceza, ana babanın çocuk eğitiminde, devletin bireyle ilişkisinde istediği davranışları oluşturmak için kullandığı bir davranıştır. Ancak bu, ilişkilerde geçici bir süre işe yarasa da, yapılan çalışmalar göstermiştir ki, cezalandırma davranış değişikliği konusunda

etkili ve yararlı bir yöntem değildir. Çocuklarda kullanılması bile sorunlu durumlara yol açan bu davranışı ilişkilerimizde kullanmaya kalkmak ciddi sorunları ortaya çıkarır. Cezalandırma davranışı, karşımızdakine çocuk gibi eğitilmeye çalışıldığını hissettirir.

Surat asan kişi rahatsızlıklarının, beklentilerinin bu davranışla daha iyi anlaşılacağını düşünse de durum tam tersi olur. Cezalandırılan kişi, karşısındaki anlamaz, anlamak istemez. Karşımızdaki bize kendimizi kötü hissettirirken onu anlayamayız. Çünkü o anda biz de kendimizi kötü hissederiz.

Bu davranış, çoğu zaman karşısındakini sinirlendirir ve onda da benzer bir tavrın meydana gelmesine yol açar. Bu durumda evde iki surat asan kişi vardır ve ilişki bir rekabet arenasına dönüşmüştür. Duyguların, rahatsızlıkların konuşulup, sorunların çözülmeye çalışıldığı bir ilişki değil; iki tarafın da karşısındakinin kendisini anlamasını beklediği ama bunun için duygularını söylemek yerine davranışlarıyla bunu belli ettiği kör bir iletişime dönüşmüştür.

Cezalandırma sorun çözmez. Aksine sorunu derinleştirir. Rahatsız olan kişinin rahatsızlığını ve ne kadar büyük olduğunu, nedenini karşıya aktarmaz. Karşımızdakini sinirlendirir, gerer, sorun çözülecek yerde daha da sıkıntılı bir hal alır.

Cezalandırma davranışları içinde "surat asma" en sık kullanılanlardan biridir. Cezalandırma davranışlarından bazı örnekleri şöyle sıralayabiliriz:

Cinsel ilişkiyi kesmek...

Alacağımız hediyeden vazgeçmek...

Karşımızdakinin aldığı hediyeleri kabul etmemek...

Karşımızdakinin bize yaklaşmasını engellemeye çalışmak...

Karşımızdakinin hassas olduğu konularda değiştirdiğimiz davranışları yapmaya başlamak...

Karşımızdakine haber vermeksizin kendimizle ilgili planlar yapmak, uygulamak...

Karşımızdakini de ilgilendiren plansız harcamalar yapmak...

İğneleyici, imalı sözler söylemek...

Karşımızdakine, kendini kötü hissettirecek geçmiş meseleleri açıp onu rahatsız etmek...

Karşımızdakinin bizle paylaştığı sırlarını gündeme getirerek, onu suçlamaya çalışmak...

İlişkideki özel günleri özellikle ve bilerek atlamak...

Duygularımızı paylaşmayı kesmek...

Sürekli eleştiri cümleleri kurmak...

Sürekli emir cümleleriyle iletişim kurmak...

Konuşmaktan kaçınmak...

Cezalandırma davranışları sorun çözmez

Cezalandırma davranışlarını karşımızdakinin bize yaptığını düşünelim. Kendimizi nasıl hissederiz? Ne olduğunu, neden olduğunu, nasıl olduğunu bilmediğiniz bir gerginlik durumuyla karşı karşıya kalmışızdır ve karşımızdakinin ne hissettiğini, ne düşündüğünü bile bilmiyoruzdur. Bu belirsizlik insanı gerer. Ne zaman biteceğini bilmediğimiz bu davranışa, "Niçin böylesin?" sorusunu yönelttiğimizde, "Yok bir şey!" cevabı bizi sinirden deliye döndürür.

Aradaki gerginliği anlamak, çözmek için yaptığımız girişimlerin isteksiz bir ruh haliyle reddedilmesi, ne yapacağımızı, bu durumun içinden nasıl çıkacağımızı bilememize neden olur.

O kadar gerilmiş ve o kadar huzursuz olmuşuzdur ki, karşımızdakinin rahatsızlığının nedenini düşünmeyi çoktan bırakmış, kendi duygularımıza gömülmüşüzdür. Hatta bir süre sonra,

bu davranışından vazgeçip konuşsa, rahatsızlığını, beklentisini söylese de umursamayız.

Cezalandırma davranışları, kendimizi değersiz, önemsiz hissettirir. Karşımızdakinin sadece kendini düşündüğünü, kendini sevdiği fikri oluşur bizde. İçten içe ona derin bir kızgınlık duyarız ve bu duygu cezalandırma davranışı devam ettikçe daha da artar.

Bir süre sonra, biz de ona uyarız; aynı şekilde karşılık veririz ve böylece bir sinir harbi başlar, bu davranışlar bizi yorar, bıktırır ve bizi ilişkiden soğutur, uzaklaştırır.

Cezalandırma davranışı niçin sergilenir?

Bu sorunun cevabını vermeden bu tutumu değiştirmek mümkün değildir. Davranışlarımızın bir hata olduğunu kabul etmek, yanlışlığı fark etmek bu tutumu değiştirebileceğimizi göstermez. Çünkü cezalandırma gibi bencil davranışları fark etmediğimiz için tekrar ederiz. Benmerkezci davranışımızın bir hata olduğunu gördükten sonra, onu bir savunma mekanizması olarak kullanır, alışkanlık olarak da tekrarlarız. Bu noktada bir davranışımızı hata olarak görmek, o davranıştan vazgeçmek için yeterli imkânı sağlamaz bize.

Cezalandırma davranışına başvurmamızın en önemli nedeni, duygularımızın ve rahatsızlıklarımızın önemsenmeyeceği endişesidir. Karşı taraf duygularımızı söylediğimizde, rahatsızlıklarımızı anlattığımızda bizi önemsemeyecek ve kıracaktır. Kırılırsak kendimizi çok kötü hissederiz ve canımız yanar. Duygularımızı açıkça söylemek yerine, surat asıp rahatsızlığımızı göstermek, onun bu durumumuzu anlayıp yanımıza gelmesini beklemek, daha güvenli ve daha kolay bir yoldur.

Bir başka sebebi, karşı tarafı kırma endişesidir. Rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi söylersek karşımızdaki bunu anlamayabilir, anlamak istemeyebilir, bunlardan rahatsız olup tepki

gösterebilir, hatta ilişkiyi bitirmeye kalkabilir. Bu endişeleri yaşamak yerine, duygularımızı dolaylı olarak ifade etmek, surat asarak onun anlamasını beklemek daha güvenli, daha kolaydır. O gelip sorarsa, tepki göstermez ve biz de bu endişeli durumları yaşamamış oluruz.

Yine bir başka neden, kendimizi yetersiz hissetmekten kaygılanmak, kendimize güvenimizin sarsılmamasıyla ilgili endişedir. Duygularımızın, rahatsızlıklarımızın söylenmesi o ilişkiyi önemsediğimizi gösterir. Karşımızdakine ve ilişkimize bağlı olduğumuzu hissettirir. Karşımızdakinin, ilişkiye bağlılığımızı gördüğünde bize bencil davranmasından korkarız. Bencil davranır ve biz ona ihtiyaç duyduğumuz için yeteri kadar tepki gösteremeyiz, onun tepkilerinin altında eziliriz, kendimize güvenimizi yitiririz. Bu nedenle duygularımızı, rahatsızlıklarımızı söylemek yerine surat asarak, davranışlarımızla gösterip karşımızdakinin bizi anlamasını beklemek daha güvenli ve kolay yoldur. Böyle davranarak kendimizle ilgili bilgi vermemiş oluruz ve zayıf düşmeyiz.

Bir başka neden, ilişkimizde kendimize güvenimizin yüksek olması, kendimizi ondan daha değerli, önemli hissetmek, karşımızdakini kendimizden daha değersiz, önemsiz görmektir. Bu psikolojik algıyla ilişkiyi yaşıyorsak duygularımızı açmak, bulunduğumuz rahat, konforlu konumu bırakmak yerine karşımızdakinin davranışlarımızdan bizi anlamasını bekleriz. Bu bir dayatmadır ve ilişkiyi bu şekilde yaşayan kişi bunu ilişkide sık sık tekrar eder. İstenen, sevilen taraf kendisidir. İlişkiyi daha çok isteyen karşısındaki kişidir. Onunla bir ilişki yaşayarak zaten bir lütufta bulunmuştur. İlişki içinde kendine olan güveni yüksek olduğu için, talep ettiği, zorlandığı, rahatsızlık duyduğu her konuda bu davranışa başvurmaktadır. Bilir ki, karşısındaki ilişkiye karşı, onun duygularına karşı çok hassastır, onu kaybetmekten yoğun olarak korkmakta, endişe etmektedir. Bu nedenle en küçük duygusal değişikliklere bile çok duyarlıdır. Bu

yüzden surat asıldığında bundan çok endişelenecek, olabilecek en kötü senaryolara kendini hazırlayıp onun ihtiyaçlarını karşılayacaktır. O ne istiyorsa, neden rahatsız olmuşsa, söylemeye gerek duyulmadan onu anlayacak ve yerine getirecektir.

Temel korku

Cezalandırma davranışının temelinde bağlanma korkusu vardır. Daha altında ise acı çekme korkusu, köken korkudur.

Bağlanma korkusu ilişkide "açık" olmamızı engeller. Kapalı kalarak ilişkide kendimizi korumaya çalışırız. Karşı tarafı ne kadar önemsediğimizi, değer verdiğimizi göstermekten çekiniriz. Bağlanmaktan korkan kişinin kendini koruma aracı olarak geliştirdiği tutumlardan biri de cezalandırma davranışlarıdır.

Bağlanma korkusunu yaşayanların kendilerine güvenle ilgili sorunları vardır. Karşımızdakine bağlandığımızda kendimizi koruyamama kaygısını yaşamak, ne kadar zayıf, güçsüz, yetersiz ve kendimize güvensiz olduğumuzun da göstergesidir.

Cezalandırma davranışları duygularımızı ifade etme hususunda henüz çocukluk döneminde olduğumuzu, o dönemi aşamadığımızı, bu yönümüzün gelişmediğini gösterir. Cezalandırma davranışı yetişkin davranışı değil, bir çocukluk tutumudur.

Surat asma gibi cezalandırma davranışlarını başkalarının üstünde görmek kolaydır; ancak kendimizde göremeyiz; çünkü eleştirilmekten hoşlanmayız. Çünkü eleştirilmek kendimizi eksik hissetmemize sebep olur. Ancak, bu davranışlar biz fark etmesek de ilişkilerimizde soruna yol açar.

Cezalandırma davranışı sorunlarımızı çözmek yerine, karşımızdakini rahatsız ettiği için problem daha da derinleşir. Kendimizce, bu şekilde davranarak kendimizi, rahatsızlığımızı ifade ettiğimizi düşünürüz. Ancak karşımızdakinin bu davranışı-

mızdan ne anladığını, nasıl etkilendiğini görmeyiz. Sonra da anlaşılmamaktan şikâyet ederiz.

Kendimizi karşımızdakine aktarmamış olduğumuz halde anlamasını beklemek, anlamadığı için de onu suçlamak çocukça dursa da, ne yazık ki bunu hepimiz ilişkilerimizde yapıyoruz.

Surat asmayı öfke zannederiz. Bu şekilde görmek bir savunma mekanizmasıdır. Bu yüzden de kendimizi algılayamayız.

Bunu ancak, yakın ilişki kurduğumuz kişiler görebilirler, hissedebilirler. Sevgilinize ya da eşinize şu soruyu sormanız yeterli olacaktır:

"Herhangi bir şeyden rahatsız olduğumda, rahatsızlığımı anlatmak yerine, seni cezalandırdığımı hissediyor musun?"



üçük insanların büyük gururları olur.

Voltaire

REKABET

Rekabet, iki kişi arasındaki üstünlük mücadelesidir. İki kişi arasında yaşanan üstünlük mücadelesi, niçin kadın ve erkek ilişkisinde olsun? Taraflar böyle bir duruma niçin girsin? Kadın-erkek ilişkisinde bu durumun ortaya çıkması ister istemez bu soruları akla getiriyor.

Rekabet daha çok hemcinslerimizle olan ilişkilerde ortaya çıkar. Hemcinsimizden daha güzel, daha zeki, daha zengin, daha statülü olmak... Belki de başka kıstaslar... Tüm bu davranışlar ve duygular psikolojik açıdan sorun olduğunu gösterir. Başka birinden üstün olma arzusu, başka birinden aşağıda kalma endişesiyle yapılan davranışlar ilişkileri bozar, dengemizi alt üst eder, mutsuz bir hayatı getirir.

Karşı cinsle ilişkilerimizde rekabet hissettiren davranışlar, kendimizi karşımızdakinden daha eksik, daha zayıf hissetmemek için sergilediğimiz davranışlardır. Karşı cinsle girişeceğimiz, yapacağımız rekabetin bize faydası yoktur. Ondan daha zeki olduğumuzu, daha çalışkan olduğumuzu göstermeye çalışmak, kendimizi ondan eksik bulduğumuzu gösterir. Gerçekte bir rekabet söz konusu değildir. Arada bir yarış yoktur, olamaz da. Çünkü aynı özelliklere, aynı yapıya sahip değilsinizdir. Rekabet denk güçlerin mücadelesidir.

Buna rağmen ilişkide rekabet, önemli sorunlardan biridir. Birçok ilişkinin bitişinde önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. İlişkide rekabetle ilgili şikâyetler, daha çok erkeklerden gelir. Kadınların kendileriyle yarıştıklarından şikâyet ederler.

"Benimle yarışıyorsun!"

Erkekler; "Bana cevap veriyor, bana karşılık veriyor." şikâyetlerinde bulunurlar sıkça. Kadınların kendilerinin bastırılmasına karşı gösterdikleri tepkiler, erkeğin bu şikâyetlerini ortaya çıkartır.

"Benimle yarışıyorsun!"

Tartışma sırasında, kadın tıpkı erkek gibi kendini ifade etmeye çalışır. Hakaret, küfür, suçlama, yargılama hatta şiddet kullanma gibi durumlarda kendini gösterir. Tıpkı erkek gibi kadın bu davranışlara rekabet etmek için değil, kendini korumak için başvurur. Rekabet etmek için bu davranışları sergilemez. Erkek nasıl kızarsa o da kızar, sözleriyle kadının canını nasıl yakıyorsa, o da yakıyordur. Kadın bunları tepki vermek için yapar, rekabet etmek için değil. Ancak, erkek bu davranışlarla karşı karşıya kaldığında "Bana cevap verme!" talebiyle bastırmaya çalışır kadını. Bu tavır ayrıca tartışmaya, kavgaya sebep olur. Çünkü erkeğin söylediği bu söz kadında, bastırılmaya çalışıldığı, kişiliğinin yok sayıldığı, kontrol altına alınıp ezilmeye çalışıldığı, sindirilmek istendiği hissini yaratır. Kendisinin yok sayılmasına tepki gösteren kadın "Niçin cevap vermeyecekmişim, benim dilim yok mu!" diyerek çıkışır. Bu çıkış, erkek tarafından kadının kendisiyle yarışması olarak algılanır, değerlendirilir ve daha üst düzey bir sertlikle tepki gösterir.

Kadın ve erkek arasındaki bu tartışmaya dışarıdan baktığımızda, tartışmayı başlatanın, tırmandıranın erkek olduğu görülür. Erkek, kendi davranışına kadının benzer bir tavırla karşılık verdiğini gördüğünde, tepki düzeyini bir basamak yukarı çıkartır. Bu çıkış hakaret, suçlama, yargılama olarak tırmanır. Erkek bu davranışları sergilerken, kadın kendini kötü hisseder ve o da tepki göstermeye başlar tıpkı erkek gibi. Farkında olmadan aynı şekilde karşılık verir. Niyeti karşılık vermek değil, kendini erkeğin verdiği zarar verici davranışlardan korumaktır. Suçlama, yargılama, hakaret davranışlarını o da kullanır.

Karşılıklı yükselen tepki biçimi erkek tarafından beslenir. Erkek, kadının kendisiyle rekabet ettiğini, yarış içinde olduğunu söylerken aslında kendi yaptığının farkında değildir. İlişkide rekabet etmeye çalışan erkektir.

Erkek, verdiği tepkilerle kadını bastırmaya çalışır, kadınsa kendini korumaya çalışır. Üstünlük kurmaya çalışan erkektir. Bunu başaramadığını hissettiğinde de, amansız bir yarış başlatır. Erkeğin kadını alt etmek için giriştiği bu yarışta, kadın kendini korumaya çalıştıkça sorun derinleşir.

"Kadın benimle yarışıyor, benimle rekabet ediyor." derken, erkek aslında kendini anlatmaktadır. Erkek "kadınla rekabet ediyorum; çünkü benim üstün olduğumu bir türlü kabul etmiyor." demeye çalışmaktadır.

Üstünlük ihtiyacı

Bu durumun nedeni erkeklerin çocukluklarından itibaren aldığı erkeklik algısıyla ilgilidir. Erkek, kadınla yarışmaz gerçekte. Erkeğin kadınla rekabet ediyor gibi görünen davranışları, ona üstünlüğünü, hâkimiyetini kabul ettirme mücadelesidir.

Küçük yaştan itibaren, bir ilişkide erkek olarak var olması, kadının kendisinin üstünlüğünü, korumasını, gücünü kabul etmesi demek olduğu fikriyle yetişir. Erkek çevresinde, ana babasında, akrabalarında gördüğü tüm örneklerde bu ilişki biçimiyle yetişir. Erkeğin kişilik yapısı, ilişki algısı bununla örülür. Kendini erkek gibi görebilmesi için kadının onun üstünlüğünü kabul etmesi gerekir. Bu önermeyi kadınlar bile kurar erkeklere. Doğru ya da yanlış erkek kadından bunu bekler. Kadından aksi yönde gelecek davranışlara sert tepki gösterir. Elindeki maddi ve manevi tüm gücü kadının üzerinde üstünlük kurmak için kullanır.

Kadının sıradan tepkileri erkeğe; "kendisini takmadığı", "adam yerine koymadığı" duygularını yaşatır. Böyle hisseder erkek. Bu duygu kendine olan güveni azaltır. Kendini önemsiz, zayıf, güçsüz hissetmesine

neden olur. Kadının kendisinin üstünlüğünü kabul etmemesi, yeterli bir erkek değilmiş gibi hissetmesine yol açar.

Yani kadının olağan tepkisi erkekte bir kişilik, özgüven sorununa dönüşür. Bu duyguyu kabullenemez, bu duygudan kurtulmak için kadını bastırmaya çalışır. Bir üst düzeyde tepki vermesinin sebebi de budur.

Bu davranışlar, sonu olmayan bir sorun çarkına dönüştürür ilişkiyi. Her tartışmada aynı süreç tekrar tekrar yaşanır. Kadının gösterdiği tepkiden etkilenen erkek, bu tepkilerin onun iç dünyasında ortaya çıkarttığı duyguları anlatmaması -çünkü bu duyguları zayıflık olarak görür- durumu daha gergin hale getirir. Benzer bir durum da, kadın için söz konusudur. Erkeğin rahatsız edici davranışlarında duygularını söylemek yerine, kendini korumak için aynı tepkiyi vermeye kalkması ilişkideki gerginliği tırmandırır. Böyle bir durumda erkek, bir erkekle evliymiş gibi hisseder kendini.

Erkekler duygularını açmak istemezler. Bunları açmanın kendilerini zayıf, basit bir erkek yapacağı endişesini yaşarlar. Kendileri bir erkek hakkında bunları duymuş olsa o erkeği yargılar. O erkeğin basit, zayıf, güçsüz olduğunu düşünürler. Çevresindeki diğer erkeklerin ve insanların da kendisine bu şekilde bakacağından korkarlar.

Erkeğin bir başka korkusu ise, içinde hissettiği duyguları zayıflık olarak görmesidir. Bu duyguları –kadının kendini değersiz, yetersiz hissettirmesiyle ilgili duyguları - hissediyorsa, kadına karşı duyguları yoğundur, beklentileri vardır, zayıf ve güçsüzdür; böyle seven bir erkek rahatça ezilebilir, kontrol edilebilir. Bir başka korkusu ise kadının onu zayıf bir erkek olarak görmesidir. Kendisini zayıf hisseder ve bunu kabul ederse, bunu söylerse kadın da onu böyle görecek ve daha fazla isyan edecektir.

Bu bir yansıtma duygusudur. Erkek kendi iç beklentilerini kadına yansıtmaktadır. "Herkes kendinden bilir" deyimi bunu anlatır. Erkek kadını kontrol altına alıp, ilişkiyi istediği gibi yönetme arzusunu, karşı tarafın da aynı şeyi arzulayacağıyla ilgili bir kaygıya dönüştürüp, kadına yansıtmaktadır(projeksiyon). Bir ilişkide kendisi

güçlendiğinde sergileyeceği davranışları, kadından görmekle ilgili kaygılardır bunlar.

Erkekler bu duygularını açtıklarında kadın tarafından kırılır hale gelirler. Bunun olmasını da istemezler. Erkeklerin duygularını açmamalarının bir başka nedeni de, konuşmadan kadının kendisini anlamasını beklemeleridir. "Ben anlattıktan sonra ne anlamı var" diye düşünürler ve anlatmadan anlaşılmayı beklerler. "Gerçekten beni seviyorsa, anlar", "anlaması gerekir" diye düşünürler.

"Beni sevse anlardı!"

Durum, ilişkilerde bazen gerçekten böyledir. Karşımızdakini anlamamız ona çok âşık olduğumuz zamanlarda mümkün olmaktadır. Aşk ilişkilerinde âşık olduğumuz kişinin duygularını almak, ona kendimizi sevdirmek için onu anlamak için yoğun çaba harcarız. Onun rahatsızlıklarını, beklentilerini anlamaya odaklanırız.

Âşık olduğumuzda karşımızdakinin duygularına, beklentilerine göre hareket ederiz. Ancak, bu anlama davranışları karşımızdakini sevdiğimiz, anlamak istediğimiz, ona değer verdiğimiz ya da onun bunu hak ettiğini düşündüğümüz için değil; onu kendimize bağlamak ve ona kendimizi sevdirmek içindir. Bu nedenle, karşımızdakinin "bizi çok severse anlar" düşüncesi temelsiz bir düşünce değildir. Yine de bu duygu tam olarak gerçeği yansıtmaz. Âşık olduğunda bu hassasiyeti gösteren kişi, bu davranışı bizim için, bizi sevdiği için değil, yine kendisi için yapar.

"Beni sevseydi beni anlardı, benim ona anlatmama gerek kalmazdı" beklentisi ilişkide sorun çıkartır. Kaldı ki, farklı iki cins birbirinden ne beklediğini bilemez. Açık olmak kadın-erkek ilişkilerinde çok gereklidir. Birbirini anlamaları zorken, buna bir de anlatmadan anlaşılmayı beklemek eklendiğinde daha da zor bir durum ortaya çıkar.

Rekabet sorununu erkek konuşmalı

Kendisiyle rekabet edildiği hissini yaşayan ve bu konuda sıkıntısı olan erkek olduğu için, sorunu masaya yatıran da erkek olmalıdır. Erkek kendini anlatmalıdır. Anlatmadan anlaşılmayı beklememelidir. "Bir kez anlattım ve anlaşılmadı" diye konuşmaktan da vazgeçmemelidir.

Kendimizi ısrarla anlatmaya çalışmak ilişkiyi hızlandırır. Bitecek bir ilişkinin bitişini öne alır, zaman kaybını önler. Toparlanacak bir ilişkiyi de bir an önce sağlıklı bir ilişkiye çevirir.

III. BÖLÜM

BENMERKEZCİ DAVRANIŞLARIN PSİKOLOJİK KÖKENLERİ



aşkalarına karşı beslediğimiz güvenin en büyük kısmını doğuran, kendimize olan güvenimizdir.

La Rochefoucauld

GÜVENLİK İHTİYACI

Kendine güvenmeyen hiç kimseye güvenemez.

Birine güvenmek için, önce bizim karşımızdakine güven vermemiz gerekir. Güven verebilmek için de, "açık olmak" gerekir. Hislerimizi, korkularımızı, kaygılarımızı, karşımızdakiyle ilgili olumlu, olumsuz duygularımızı açabilmemiz gerekir. Bunu yapabilmek için kendimize güvenmemiz gerekir. Karşımızdaki olmadan, yalnız başımıza da olsa hayatımızı sürdürebileceğimize, zor da olsa hayatı göğüsleyebileceğimize, tek başımıza da hayattan keyif alabileceğimize inanmamız gerekir.

Kendine güvenmek, insanlara bağımlılık derecesinde ihtiyaç duymadan, hissettiğimiz, düşündüğümüz, inandığımız gibi yaşayabilecek gücü kendimizde hissetmek, bunu davranışlarımızla yaşamaktır.

Karşımızdakine şeffaf olmadan ondan güven beklemek, sorunlu bir bakış açısıdır. "Niçin önce ben yapmalıyım?" sorusu anlamlı gibi dursa da, çabalamamız gereken bizim hayatımızdır. Bizim tercihlerimizdir. Güvenebileceğimiz bir ilişki istiyorsak bizim güven vermemiz, güvenilir olmamız gerekir. Çünkü karşımızdakine gerçekten güvenip güvenemeyeceğimizi, ona kendimizi açtığımızda, bizi kırmasına, incitmesine izin verdiğimizde anlayabiliriz.

Kendimizi birisine bu şekilde açarsak bizi kırmasına fırsat tanımış olmaz mıyız? Kendimizi korunaksız hissettiren bu davranış, aslında bizi en fazla koruyacak davranıştır. Kendimizi açarsak karşımızdaki bizi kırabilir. Böyle davranarak biz de karşımızdakine güvenip

güvenemeyeceğimizi anlamış oluruz. İlişkimize buna göre bir mesafe belirleriz. Yani, kendimizi açmak karşımızdakini bize tanıtacak bir fırsat sağlar. Bu yüzden birine güvenmek için, önce karşımızdakine güven vermek gerekir; karşımızdakine güven verebilmek için de kendimize güvenmemiz gerekir.

Güven, karşımızdakinin bize hissettireceği bir duygudur. Ancak bu duygunun oluşumu sadece karşımızdakine bağlı değildir. Kendimize güvenmiyorsak ilişkide açık davranmayız. Örneğin; ilişkide, kaybetme korkumuz varsa, sorunlarımızı, duygularımızı bastırırız.

Kendine güvenmeyen birisi ilişkiyi kaybetmekten ya da ilişkide karşısındakinin kendini ezmesinden çok korkar. Kaybetme korkusu rahatsızlıklarımızı içimize gömmemize sebep olacağı için karşımızdaki bu sorunlarımızı bilmez. Bilmediği bir sorunla ilgili bir şey de yapamaz. Bu şekilde davranırken, ilişkide ona güvenebilir miyiz, güvenemez miyiz bunu asla bilemeyiz; çünkü kendimizi açmamışızdır. Rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi açtığımızda nasıl davranır? İlişkiyi sahiplenir mi? Bizi önemser mi? Yoksa umursamayıp kendimizi çok değersiz, önemsiz mi hissettirir? Duygularımızı karşımızdakine açtığımızda, "Madem öyle, bitsin bu ilişki!" deyip kestirip atar mı? Onun kişiliğine, duygularına ne kadar güvenebiliriz? Bunlar gibi pek çok soru, ilişkinin içinde cevap arar. Ancak soruların cevapları, karşımızdakinden önce bizdedir. ***Kendimizi açmadığımız sürece ona güvenip güvenemeyeceğimizi bilemeyiz. Biz kapalıyken, onun sergilediği tavırlardan yola çıkarak, onun güvenilmez biri olduğunu söylemek, gerçekçi değildir.***

Kendimize güvenmediğimiz için, ilişkiye verdiğimiz değeri, sevgiyi, ona duyduğumuz ihtiyacı göstermeyiz. Terk edilme, bağlanma, kendini bağımlı gibi hissetme korkuları, ilişkide bizi, bir adım geriden takip etmeye zorlar. Karşımızdakine, kendini değerli hissettirecek davranışları sergilemekte zorlanırız. Şımarır mı? Kendini bir şey zannedip duygularımıza karşı umursamaz davranır mı? Bizim ona karşı duygularımız olduğunu, ona ihtiyaç duyduğumuzu gördüğü için artık umursamaz davranır mı? Bizim ona ait olduğumuzu, bu

ilişkiyi bırakamayacağımızı hissederse bırakıp gider mi? Ona güvenebilir miyiz, bizi yarı yolda bırakır mı? Ona olan duygularımızı söylersek bize olan bağlılığı daha da artıp bizi boğar mı? Bize çok bağlanırsa ve kendimizi ona karşı suçlu, sorumlu hissedip bu ilişkiden çıkamazsak? Ya ömrümüzün sonuna kadar onunla yaşamak zorunda kalırsak? Bunlara benzer pek çok kaygılı soru içimizi kavurur. Ama bunları da paylaşmayız çoğu zaman. Ona açık olmadığımız için, güvenip güvenemeyeceğimizi de asla bilemeyiz.

Kendine güveni olan kişi tüm bu kaygılarını ve duygularını açar, paylaşır. Kendine güveni olmayan kişi de, bu kaygılarını, korkularını içinde tutar; çünkü karşısındakini ve dolayısıyla ilişkiyi kaybetmekten korkar. İlişkiyi bu şekilde yaşayan birine ise güvenemeyiz.

İlişkilerimizin büyük çoğunluğunu bu şekilde kuruyoruz. Karşımızdakine güvenmek için hiçbir çaba harcamıyoruz. Sadece aldatmıyoruz, o kadar. Aldatmamanın güven için yeterli olacağını düşünüyoruz. Oysa bu yeterli değildir. İlişkide güvenin oluşması için, karşımızdakinin bize güvenilir davranışlar sergilemesi kadar, bizim de ona güvenmemiz gerekir. Böylece o, kendisine güvendiğimizi bilir, ilişkiyi daha fazla önemser veya bizden emin olur ve sakladığı duygularını, düşüncelerini paylaşır... "Ben sana çok güvenmiştim, nasıl bunu yaparsın!" sözünün ilişki içinde bir değeri yoktur.

Aldatma davranışını meydana getiren bir arka plan vardır ilişkide. Bu arka planda iki tarafın da sergilediği olumsuz davranışlar vardır. Aldatmanın güveni parçaladığı bir ilişkinin öncesinde de zaten güven yoktur. Oradaki tek güven duygusu aldatılmamaya karşı bir güven duygusudur. Bu güven, karşımızdakinin kişiliğine, ilişkimize güven değil, onun bize olan düşkünlüğüne dair bir güvendir. Böyle bir ilişki, aslında hiçbir zaman güven duyulacak bir ilişki olmamıştır. Bu nedenle taraflardan birisinin, diğerini güvenilmez görmesi, suçlaması adil bir tutum değildir.

Eşi tarafından aldatılan kadınlar, eşlerini güvenilmez bulurlar. Ancak, bu iddiada bulunan kadınlar kendi içlerindeki korkuları, kaygıları paylaşmazlar. Örneğin; bazıları eşlerini sevmiyordur, hayattan

korktuğu için eşiyle beraberdir. Bazılarının dul kalma, bazılarının ekonomik açıdan zorda kalma, bazılarının bir daha kimse tarafından istenmeme, beğenilmeme, yalnız kalma korkuları vardır. Bu korkuları yüzünden ilişkiden çıkamazlar; ancak bu duygularını eşlerine de söylemezler. Hatta aksi yönde davranışlar sergilerler. Eşlerini seviyormuş gibi davranırlar. Eşleri onları aldattığında ise onları suçlar, erkeklerin güvenilmez olduğunu söylerler. Kendisine göre kendisi güvenilirdir; çünkü onu aldatmıyordur. Güven duygusunu kendisinin belirlediği bir davranış üzerine kurarlar.

Oysa ilişkide güven, sadece aldatmak ya da aldatmamak değildir. ***Duygusal açıklık her şeyden, hatta aldatmaktan daha önemlidir.*** Duygularını açmayan birisinin ne hissettiğini asla bilemezsiniz; ama aldatan birisinin davranışları dışarıdan gözlenir. Yukarıda örneğini verdiğimiz kadınla evli olduğunuzu düşünün. Bu kadın sizin eşiniz olsa ne hissedersiniz? Sizi sevmiyorsa, korkuları, kaygıları yüzünden sizinle birlikteyse bu ilişkiyi bitirmek istersiniz. Korkularıyla bizimle birlikte olan birisini hayatımızda istemeyiz. Ancak, örneğimizdeki gibi kadınlar, sakladığı duyguların karşısındaki için ne kadar önemli olduğunu, bu duyguları ondan saklamanın ne kadar bencilce bir davranış olduğunu göremez. Bu davranışların, karşısındakine güvensizlik oluşturduğunu göremez. Çünkü, onun zihninde güvenmek, aldatılmak davranışıyla eş anlamlıdır. Kendi kişilik yapısı, geçmişte yaşadıkları, belki de yaşadığı bir travma, aldatılmaya karşı onu çok hassas yapmıştır. Belki birisine tercih edilmekten, eşini kaybetmekten, acı çekmekten, hayat karşısında çok savunmasız kalmaktan korkuyordur. Belki de başka bir endişesi vardır. İşte bu kaygı ve korkular, güven duygusunu belli davranışlara odaklamasına sebep olmuştur. Aldatılma olmadığı sürece kendini güvende hissediyordur belki. Kendini güvende hissetmeye daha çok ihtiyaç duyduğu için, karşısındakine güvenmeyi ya da güvenmemeyi ikinci planda tutuyordur. Kendini güvende hissettiği sürece karşısındakine güven duyuyordur. Bu bağımlı bir ilişkidir. Böyle ilişkilerde kişiler gerçek duygularını açıklamazlar. Karşısındakini kırmaktan, dolayısıyla kaybetmekten korktuğu için hislerini, düşüncelerini, rahatsızlıklarını, beklentilerini

paylaşmazlar. İçindekiyle, karşısındakine gösterdikleri yanı bir değildir. İçi başka dışı başkadır.

Yeni kurulan ama karşımızdakine yoğun duygular beslemediğimiz, karşımızdakinin bizi çok önemsediği ilişkilerde çok açığızdır. Karşımızdakini kaybetmeye dair hiçbir endişemiz, onun bizi sevmesine ihtiyacımız yoktur. Bu durum, içimizde ne yaşıyorsak her şeyimizi paylaştığımızı, kendimiz gibi olduğumuzu hissettirir karşımızdakine. Bu şekilde yaşanan ilişkilerde kendimize değil, karşımızdakinin bize olan düşkünlüğüne güvendiğimiz için rahatızdır, kendimizden eminizdir, açığızdır, içimizde ne varsa dilimizdedir. Karşımızdaki, bu davranışlarımızı bizim kendimize güvenimiz, dürüstlüğümüz, açıklığımız olarak algılar. Bu algı bize daha fazla güven duymasını sağlar. Ancak bu dürüstlük, açıklık, kendimize güven davranışları gerçeği yansıtmaz. Bu tür davranışlar, karşımızdakinin bize olan duygularını ödünç aldığımız bir özgüvenle oluşur. Karşımızdakinin bize olan düşkünlüğü ya da ona karşı derin duygular hissetmememiz, onu kaybetmeye dair korkumuzun, endişemizin olmaması ilişkide bizi rahat davranmaya götürüyordur. Bu durum, özgüven ile güven arasındaki ilişkinin ne kadar derin olduğunun göstergesidir.

Kendimize güven duymamız, ilişkide açık olduğumuzu, içimizdeki tüm duygularımızı paylaştığımızı, karşımızdakini kırıp incitse de yaşadığımız, hissettiğimiz her şeyi paylaştığımızı gösterir. Bu davranışlar karşımızdakine güven verir. Ancak, karşımızdakine yoğun duygu hissetmemekten, kaybetmeye dair korku yaşamamaktan, bizi sevmesine ihtiyaç hissetmemekten kaynaklanan bu rahatlık ve kendine güven, gerçek bir kendine güven duygusu değildir. ***Kişinin kendine güveninden kaynaklanan açıklıkla, karşısındakinin kendisine düşkünlüğünden kaynaklanan açıklığı ayırmak zordur.***

Karşımızdaki kendine güvenen birisi de, o yüzden mi ilişkide bize güven veriyor? Yoksa biz ona çok düşkün olduğumuz için, bizi kaybetmekten korkmadığı, bizim sevgimize çok ihtiyaç hissetmediği, bize karşı yoğun duygu beslemediği için mi bu kadar rahattır? Bu soruların cevapları o ilişkinin kaderini, bizim süreç içinde yaşayacaklarımızı

gösterir. Bunu anlayabilmenin yolu karşımızdakinin bizimle olan ilişkisindeki davranışlarına değil, diğer ilişkilerine; iş, aile, arkadaş ilişkilerine odaklanmaktır. Bu ilişkilerde de, ilişkimizde olduğu gibi mi? Açık mı? Tüm duygularını ifade ediyor, itirazlarını dile getiriyor, kendi hayatını onlara karşı da koruyor mu? İçinde hissettikleriyle davranışları örtüşüyor mu?

Kendine güvenen biri değil de, sizin sevginizden güç alarak ilişkinizde açık davranıyorsa ona güvenemezsiniz. Bu ilişkiden her an gidebilecek bir duygu durumu vardır, size söylediği kadar sizi önemsemiyordur. Bir ilişkiye bağlandığında nasıl davrandığını henüz görmemişsinizdir. Bağlandığında genellikle başka bir yüzünü görürsünüz. Genellikle, açık davranmaya başladığında aslında ne kadar zayıf birisi olduğunu fark edersiniz, gözünüzdeki tüm anlamı, değeri kaybolur. Onu hiç tanımadığınızı fark eder, büyük bir şaşkınlık yaşarsınız: "Bu kadın/bu adam da nereden çıktı, daha önce böyle değildi" demek zorunda kalırsınız.

Güven duygusu

Güven, bireyin kendini güvende hissetmesi üzerine gelişir. Kişinin korku, çekinme, kuşku duymadan inanma, bağlanmasıdır güvenme; kendini güvende hissetme duygusunun ilişkilerimize yansımış halidir. ***Bireyin kendini güvende hissetmesi, hiçbir kaygının, zorluğun, sıkıntının, ihtiyacın olmaması halidir***. Bu güven duygusunu en yoğun haliyle anne karnındayken yaşarız. Orada tüm ihtiyaçlarımız karşılanır. Buna rağmen tam anlamıyla bir güven duygusundan söz edemeyiz. Kendimizi tamamen emniyette hissetme hali, yaşadığımız sürece söz konusu değildir. Anne karnındayken bile bebeğin huzursuz olduğu, kendini sıkıntılı hissettiği durumlar vardır.

Doğduktan sonra dünya, doğum öncesi dünyaya göre daha zordur. Bu yüzden hep geçmişi ararız. Büyüdüğümüzde, hayat çocukluğumuza göre daha zordur. Yetişkinlerin hayat içinde zorlandığı zamanlarda annelerini araması, en zor anlarında aileye ihtiyaç

hissetmelerinin nedeni budur. Orada kaygılarımız azalır, kendimizi daha güvende hissederiz.

İlişkide birisine güvenmek; karşımızdaki kişinin bizi sevdiğine, değer verdiğine, önemsediğine kuşku duymadan inanmak, bağlanmaktır. İlişkimiz başladığı andan itibaren bu duygunun talepleri gündeme gelir, bunun farkında bile olmayız. Öncelikle, karşımızdakinin bizi gerçekten sevdiğine, bize gerçekten bağlı olduğuna inanmak isteriz. Kendimizi değerli hissetme arzusu, karşımızdakini kaybetme korkusu sevilme ihtiyacını ortaya çıkartır.

Güvenme ihtiyacı

Aldatılmayacağımız konusunda karşımızdakine güvenmek isteriz. Aldatılacağımız korkusuyla bir ilişkiyi yaşamak bizi sürekli gergin tutar, huzursuz eder. Kendimizi emniyette hissetmeyiz. Bu duygu, kendimizle ilgili güven sorunu yaratır. Kendimizi eksik, kusurlu, yetersiz hissederiz. Kendimizi başkalarıyla, aldatıldığımız kişiyle kıyaslamaya girişiriz. Bazılarımız bunu yapmadığını söylese de, aldatılmış her insanın içinde, aldatıldığı diğer hemcinsine karşı bu duygu gelişir. Başkalarının gözünde aldatılmış, eksik, yetersiz birisi olarak görüldüğümüzü hissederiz. Kendimize olan saygımız zedelenir. Buna ek olarak, karşımızdakini kaybetme korkusu ortaya çıkar. Aldatılmayla birlikte ortaya çıkan kaybetme korkusu, sonrası için; yoğun, takıntılı aldatılma korkularını ortaya çıkartır.

Karşımızdakinin, duygularını açıkça göstermesini isteriz. Yalan ya da diğer güvensizlik veren davranışlarından emin olmak isteriz. Karşımızdaki, bizi aldatmasa da rahatsız olacağımız olayları bizden saklamasını, gizlemesini istemeyiz; çünkü bunlar bizde güvensizlik oluşturur.

Paylaşmak konusunda da güven duymak isteriz. Anlattığımız "özel"imizin onun tarafından saklandığını, bunları tartışmalarımızda bize karşı koz olarak kullanmayacağını, bazı konularda kendini haklı çıkarmak için bildiklerini başkalarıyla paylaşmayacağını bilmek ve

ona güvenmek isteriz. Bu güveni hissetmezsek karşımızdakine kendimizi açmayız. Kendimizi paylaşamayız. Duygularımızı paylaşmadığımız bir ilişkinin ya da evliliğin, ne kadar mutluluk verici bir ilişki olduğu da ortadadır!

Bununla birlikte, duygularımızdan dolayı yargılanmayacağımıza, suçlanmayacağımıza dair de güven duymak isteriz. Bu güveni hissedersek duygularımızı karşımızdakine açarız, bu duygu kendimizi ona yakın hissetmemizi sağlar. Bizi ilişkiye bağlar. İlişkide kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

Bir başka güvenlik alanı da karşımızdaki kişi tarafından önemsendiğimiz, değer gördüğümüzle ilgili duygulardır. Karşımızdakinin, bizi anlamaya çalıştığını; değer verdiğini hissetmek isteriz.

Bir başka güvenlik duygusu da, yardıma ihtiyaç duyduğumuzda karşımızdakini yanımızda bulabileceğimizle ilgili emin olma duygusudur. Bu duyguyu hissediyorsak, karşımızdakinden bir şey istemekten çekinmeyiz. İsteyebiliyorsak, o ilişkiye bağlanmışız demektir. İsteklerimiz karşılanır mı, karşılanmaz mı korkularını yaşamamak isteriz.

Bir başka güven duygumuz ise duygularımızın önemsenmesi, anlaşılmaya çalışılmasıyla ilgilidir. Karşımızdakinin bizi anlamasını, en azından çaba göstermesini hissetmek isteriz.

Güven duygusu niçin önemlidir?

Güven duygusu ilişkide rahat, içimizden geldiği gibi, doğal davranmamızı sağlayan bir duygudur. Bu duyguyu hissetmediğimiz sürece kendimizi serbest bırakamayız. İçimizden geldiği gibi davranamayız. Sürekli bir gerginlik, tedirginlik, kaygı, korku, rahatsızlık durumu söz konusudur. Sürekli gerginlik durumuna dayanamayız. Sürekli gerginlik içinde olmak ruh sağlımızı bozar. Aşırı stres, kişinin dengesinin kaybolmasına, hayatla ilgili diğer faaliyetlerini yeterince yerine getirememesine yol açar. Güven duygusunun yokluğu ilişkideki paylaşımı azaltıp ilişkinin derinleşmesini engeller, duygusal uzaklık oluşturur. Güven duygusu kişileri birbirine bağlar.

Farklı ilişkilerde güven duygusu

İlişkilerin biçimi güven duygumuzu da şekillendirir, içini doldurur. Karşı cinsle, çocuğumuzla, anne babamızla, dostumuzla olan ilişkilerdeki güven arayışı farklıdır.

Anne ve babayla olan ilişkimizde korunma, kendini emniyette hissetme ihtiyacını karşılarız. Dostumuzun bizi anlamasını, ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olacağını bilmek isteriz. Çocuklarımızın bize aidiyetlerini hissetmek isteriz. Yaşlandığımızda bizi terk etmeyeceklerini hissetmek isteriz. Farklı her ilişkide güven duygusu farklı ihtiyaçlarımıza gönderme yapar. Bu farklılık henüz bir yetişkin olamadığımızın bir göstergesidir; çünkü her ilişkide başka bir psikolojik ihtiyacımızı karşılarız. Bazısında korunma ihtiyacımızın, bazısında duygularımızın anlaşılması, bazısında da düşüncelerimizin tatmini yaşanır. Her ilişkide kişiliğimizin farklı bir yanı tatmin bulur. Buna karşılık, her ilişkimizde karşımızdakine kapalı bir alan vardır. Bu durum, çok kişilikli birisi gibi yansımamıza neden olur.

Her ilişkide mümkün olduğunca açık olmamız gerekir. Ancak, yaşadığımız bu değildir. Kişilerle kurduğumuz her ilişkide saklı kalan yerler vardır. İlişkide kendimiz gibi değil, karşımızdakinin kabul edeceği şekilde var oluruz. Bu durum bizim ilişkilerimizi kendimiz gibi kurmamızı engeller. Her ilişkimizde her şeyimizi paylaşmayız. Farklı odalarda farklı hayatlar yaşarız. Bu da, eksiklik duygusu yaratır. Yetişkin bireyin hayatını içinden geldiği gibi yaşamasını engeller.

Elvan'ın eşiyle yaşadığı sorun buna iyi bir örnektir. Elvan, eşi tarafından son üç yıldır sürekli aldatılıyordu. Eşini pek çok kez yakalamıştı. E-mail'lerde, telefon mesajlarında bu durum defalarca ortaya çıkmıştı. Onun anlattıklarının en önemli tarafı eşinin yaşadığı hayattı. Eşi dindar biriydi. Çevresi tarafından da böyle tanınıyordu. Tanınmış, cemaatinin önde gelen kişilerinden birisiydi. Eşi dışındaki kadınlarla yaşadığı ilişkiler, internetteki pornografik sitelerde zaman geçirmesi, alkol ve ötesi...

Bu hali çevresine göstermiş olduğu kişilikten çok farklıydı. Elvan'ın eşi çevresine göstermiş olduğu kişilikle taban tabana zıt bir hayat yaşıyordu. Çevresinde başka birisiydi, özel hayatında başka...

Karşı cinsle kurduğumuz ilişkiler en yakın ilişkilerdir, duygularımızın doruğa ulaştığı ilişkilerdir. Hayat arkadaşımız diğer yarımız gibidir; ancak yaşadığımız ne yazık ki bu değildir. Güven duygusuna en fazla ihtiyaç hissettiğimiz ilişki karşı cinsle kurduğumuz ilişkidir. Ancak evlilikler de dâhil, kendimizi en fazla koruduğumuz ilişki, yine karşı cinsle olan ilişkilerimizdir. Bu tavır, ilişkilerimizde güvenin oluşmasına, paylaşımın artmasına engel olur.

Aşk: İçinde güven olamayan ilişki

Birine güvenmemek ona karşı duygu geliştirmeyeceğimiz anlamına gelmez. İçinde güvenin olmadığı ilişkiler de vardır. Ancak bu ilişkiler sorunludur ve kişilere mutsuzluk verir.

Aşk ilişkilerinde duygu yoğunluğunun fazla olması, karşımızdakine güvenle ilgili sorunu derinleştirir. Bu derinleşme, âşık olanın, ilişkiyi kendi duyu alanında yaşamasıdır. Âşık olan kişi, duygularında çok yoğun, ilişkisinde çok açıktır. Karşısındaki ise çok sevilmektedir, rahattır. Bu farklı duygu durumları kişilerde farklı oranlarda hassaslık, açıklık oluşturur. Bu durum kişilerin karşısındakine olan güveninin derecesini belirler. Âşık olan, karşısındakini kendi üzerinden gördüğü için, onu kapalı bulacaktır. Bu durum ise güvensizlik hissetmesine sebep olacaktır. Ancak, duygularımızın yoğun olması, kaybetme korkusunu; kaybetme korkusu ise güven konusundaki rahatsızlıklarımızı bastırmamıza yol açar. Karşımızdaki bize güvensizlik verse de, bunları görmezden geliriz. Ancak, âşık olanın güvensizliği daha çok kendisiyle ilgilidir. Çünkü aşk, yetersizlik, değersizlik duygusunun transferidir. Tüm ilişkideki değer arayışımızın karşı cinse yansımasıdır. Kendimizi değerli hissetme çabasıdır. Karşımızdakini yücelterek, onun üzerinden kendimize değer aktarmaya çalışmaktır. Tüm bu eksiklikler aşık olanda derin bir kendine güvensizlik oluşturur. Kendine güvenmeyen biriyse başkasına güvenemez. Örneğin; aldatılabilir, çünkü eksiktir, kusurludur.

Bu tür ilişkilerde, güven duygusu, paylaşım değil duygu yoğunluğu esas alınır. Güvenle, paylaşımla, anlaşmayla ilgili sorunlar daha sonra çözülür diyerek ertelenir.

Evliliğin, içinde güven ve paylaşımın olması gerekir. Ancak, evliliklerimizin büyük çoğunluğu böyle değildir. Yoğun duygular hissederek başladığımız evliliklerimizde, kendimiz gibi davranıyor muyuz? Açık olabiliyor muyuz? Kendimizi paylaşabiliyor muyuz? Eşimize güveniyor muyuz? İlişkimizde ne kadar mutluyuz? Hangi sorunları erteliyoruz? Hangi soruları sormadan evlilik kararı alıyoruz, tüm soruları ve sorunları evlilik sonrasına mı bırakıyoruz? Yoğun duygular hissederken gelecekte bir gün bunların düzeleceğini düşünüyoruz. Ne yazık ki böyle olmuyor. Evlilik tüm sorunları daha fazla artırıyor, derinleştiriyor, çözümünü daha da zor hale getiriyor.

Kadın ve güven duygusu

Buradaki temel sorunlardan biri, iki tarafın da güven duygusundan ne anladığıdır. İlişkileri analiz ettiğimizde önümüze çıkan gerçek ilginçtir. Güven duygusunu erkek de, kadın da "kendini güvende hissetmek" üzerinden algılıyor, ilişkilere böyle yaklaşıyor.

Erkek, kendisinin hoşlandığı, yaşamaktan keyif aldığı kadını hayatına alamıyor; aile ve çevre korkusu yaşıyor. Alabilenler de, kendi kaygıları ve korkularıyla kadının alanını sınırlıyor, onu kendisinin endişelenmeyeceği bir biçime dönüştürüyor. Kadına aslında hiçbir zaman güvenmiyor, daha temelde ise kendine güvenmiyor. Kadına açık değil, kadın da ona açık değil. Modern kadınlarla evlenip onların başörtüsü takmasını, tesettüre bürünmesini isteyen erkeklerin durumu buna iyi bir örnektir. Kadını tanıdığı haliyle değil, çevresinin kabul edeceği bir şekle sokmaya çalışır. Ancak, onun ilgisini çeken, çevresinin sevdiği, beğendiği, kabul ettiği kadınlar değildir aslında.

Kadın da erkekle kurduğu ilişkide, erkeğe güvenmeyi değil, erkeğin kendisini güvende hissettirmesini önemser. Birisine güvenerek ilişki kurmak ile kendini güvende hissederek ilişki kurmak birbirinden farklıdır. Örneğin; kadınların önemli bir kısmı etkilendikleri erkeklerle değil de, kendilerini seven erkeklerle evlenmeyi tercih ederler. Evlenilecek erkek tanımı da burada ortaya çıkar. Erkeklerde de benzer bir durum yaşanır. Evlenilecek kadın evinin kadını, çocuklarının

annesi olan kadındır; ancak etkilendiği kadın bu değildir. Kadının, ilişkinin en başından itibaren "güven" kelimesine takılı olmasının nedeni de budur. Birisine güvenmek zaman alır. Güven duygusu tanıdıkça oluşur, gelişir. Ancak kadın, kendini güvende hissetmeyi önceliediği için, erkekte baktığı yer kendisini ne kadar seviyor olduğudur? Kendisini gerçekten seviyor mu, sevmiyor mu? Seviyorsa ne kadar seviyor? Kendisini terk eder mi? Kendisini hep sever mi? Aldatır mı? Bunlara benzer daha pek çok kaygıyla yaklaşır erkeğe kadın ve erkeğin duygularının yoğunluğunu görmeye çalışır.

Aslında, kadın da erkeğe hiçbir zaman güvenmez; çünkü kendine güvenmez. Kadının kendine güvensizliği, onu güvenebileceği birisini değil, kendini güvende hissettirecek birisinin arayışına götürür.

İlişkilerde şu bir gerçek ki; kendimizi güvende hissettiren birisine değer vermekte zorlanıyoruz. Yetişkin kişiliğine sahip olmayan insanlar, kendisini güvende hissetmek için karşısındaki insanlarla kendi odaklı ilişki kurarlar. Kendimizi üstün, karşımızdakini yetersiz bulmaya başlarız. Duygularımız azalır. Kendimizi güvende hissettiren duygu, karşımızdakinin bize çok düşkün olmasından, bizi hiçbir zaman bırakamayacağını hissetmemizden kaynaklanır. Karşımızdakiyle ilgili bu duyguyu hissetmek ona saygımızı zedeler; karşımızda bir yetişkin, bir birey varmış gibi hissetmeyiz. Ona olan duygularımız da bu algı yüzünden zedelenir, azalır. Evine, çocuklarına bağlı bir kadına erkek güvense de, bu bağlılık, bağımlılık düzeyinde bir ilişki biçimi olmasından dolayı, ona değer veremez.

Kendimize güvensizliğimizin oluşturduğu kendini güvende hissetme ihtiyacı, ilişkilerimizi etkilediğinde bizi mutsuz eder. Çünkü kendimizi güvende hissettiren insanları insan olarak sevsek de -insan olarak severiz; çünkü kendimizi iyi hissettiriyor, bizi seviyor, önemsiyor- karşı cins olarak onlara karşı bir duygu hissedemeyiz. Bu nedenle kendimizi güvende hissettiren kişilerle değil, güvenebileceğimiz kişilerle ilişki kurmamız gerekir.

Sevgi güvenle oluşur

Karşı tarafı sevebilmeniz için ona bağlanmanız gerekir. Bağlanma da güven duygusuyla oluşur. İçinde güvenin olmadığı bir duyguyu bir yetişkin sevgisi olarak değerlendirmek mümkün değildir. Güvenmediğimiz birisini sevdiğimizi söylüyorsak, ortada ilişki açısından ciddi bir sorun vardır.

Güven ve açıklık

-Sekiz ay oldu ayrılalı. Beni neden aramadığını anlamıyorum. Onca zamandır aramasını bekliyorum.

-Neden aramadı seni Selim?

-Seviyorsa araması gerekirdi. Bu kadar zamandır aramamasına neden olacak ne yaptım ben? Ne yaptım da onu bu kadar çok kırdım? Benim geri dönmeyeceğimi anlayamadı mı hâlâ? Onca zaman, ilişkiden koptuğumun göstergesi değil mi? Neden evliliğimiz için bir şey yapmadı? Yoksa sevmiyor mu beni? Hiç sevmedi mi? Sevmemiş olması mümkün değil. Her şey saçma duruyor. Çevremdeki pek çok insan onun beni sevmediğini söylese de, ben sevildiğimi biliyorum.

-Çevrendekiler neden onun seni sevmediğini düşünüyorlar sence?

-Çevremdekilere kendimi hep öfkeliyken anlattım. Herkes evliliğimizi benim anlattıklarımdan, benim bakış açımdan biliyor. Sevildiğimi biliyorum ama neden gelmiyor? Sekiz ay geçti, bu kadar uzun bir ayrılıkta insan yalnızlığa alışır. Beni kaybetmekten hiç mi korkmuyor? Benim kadar onu seven birisini bir daha nereden bulabilir? Bulamaz. Aramalı o zaman. Ayrılmadan altı ay önce bana güvenmediğini söylemişti.

-Neden sana güvenmedi?

-Bütün hayatımı ona açmıştım ben. Telefonum yirmi dört saat ortadaydı. İstediği her an onu kontrol edebiliyordu. Mail adresimin şifresini biliyordu, istediği zaman bakardı. Sürekli birlikteydik. Onun

rahatsız olacağı bir şeyi yapacak boş zamanım bile yoktu. Aslında ben de ona güvenmiyordum.

-Sen ona neden güvenmiyordun?

-Benim güvenmememin nedeni vardı. Açık değildi bana karşı. Ne düşündüğünü ne hissettiğini bilmiyordum. Her zaman kapalı davrandı. Hep bir kuşku vardı içimde. Öfkelendiği zaman öyle davranışlar sergilerdi ki, ona tüm güvenimi yitiriyordum. Ben böyle bir kadına hayatımı nasıl teslim edeceğim, kendimi ona nasıl bırakacağım diye soruyordum kendime. Nasıl çocuk yapacağım? Çocuğumu bile bana karşı kullanır diye düşünüyordum. Ona bu kadar güven vermişken, çabalarken nasıl oluyor da, bana güvenmediğini söylüyor? Niçin bana güvenmedi? Onca çabama rağmen neden bana güvenmedi? Yoksa güvendi de bana kendimi kötü hissettirmeye mi çalışıyor? Anlamıyorum tüm bu olup biteni.

-Peki, sen evliliğinde güvenilir biri miydin sana göre?

-Ona güven vermek için çok çabaladım, çok uğraştım, daha ne yapabilirim ki?

-Onu sormadım Selim, sen güvenilir biri miydin evlilik içinde? Sen, sana güvenir miydin seninle evli olsan?

-Anlamadım... Cevap verdim ya işte!

-Ben, sana ona güven verip vermediğini ya da bunun için çabalayıp çabalamadığını sormadım. Senin, senin hakkındaki düşünceni soruyorum. Sen bu evlilikte, onunla olan ilişkinde güvenilir biri miydin?

-Bilmiyorum ki, kafam karıştı.

Duraladı. Şaşırdı. Ne düşüneceğini bilmiyordu. Ama içi bulanmıştı, bu hissediliyordu. Bu sorudan hiç hoşlanmamıştı. Ona, onca güven vermeye çalışmıştı ya, bu soru da neydi?

-Gerçekten ne düşüneceğimi bilmiyorum. Hiç böyle düşünmemiştim. Kafam gerçekten çok karıştı.

-Birisine güven vermeye çalışmak ile güvenilir olmak farklıdır Selim. Birisine ne kadar güven vermek için ne kadar çabalarsan

çabala, bu gerçek bir güven oluşturmaz. Sen güvenilir biriysen ve karşındaki sana güvenmiyorsa bu onun sorunudur; ama güven vermeye çalıştığın halde sana güvenmediğini söylüyorsa, burada düşünülmesi gereken bir taraf var bence. İlişkide gerçekten güvenilir birisi olup olmadığının sorgulanması gerekebilir. Bu soruyu garipsemen, bir sorun olduğunu hissettirdi bana. Ona güven vermek için çok çabalamışsın, evet. Ben de soru işareti uyandırdı bu, buna neden ihtiyaç hissettiğini düşündüm. Neden bu kadar çok çabaladın? Biz güven verdiğimizi zannederiz yaptığımız davranışlarla ama farkında olmadan bir sürü şey yaparız. Güven vermek için yaptığımız davranışlar çoğu zaman güvensizlik doğurur. Biz haklı olduğumuzu düşünürüz ama karşımızdakine nasıl yansıdığımızı bilemeyiz. Bence şimdi kendine şunu sormalısın; ben bu sorularda niçin bu kadar durakladım? Burada bir sorun var gibi duruyor?

-Bilmiyorum, gerçekten bilmiyorum. Bu konuşma kendimi kötü hissettirdi, bunu düşünmek istiyorum izin verirseniz...

Güven duygusunun ilişkide oluşmasını sağlayan en önemli davranış, ilişkide açık olmamızdır. Hissettiğimiz gibi davranmamızdır. Bu durumda karşımızdaki bizimle ilgili kuşkuya, belirsizliğe düşmez. Duygularımızla ilgili altyazı okumak zorunda kalmaz. Neysek oyuzdur. Sözlerimiz ile davranışlarımız farklı farklı duygular hissettirmez. Kapalı davranan kişilerde sözler ve davranışlar farklı duygular hissettirir. Bizi sevdiğini söylerken, seven birisinin yapmayacağı davranışlar sergileyerek bizi duyguları konusunda kuşkuya düşürebilir. Sevilmediğinizi hissettiğinizi söylediğinizde de, "Hayır, öyle bir şey yok, seni seviyorum." diyerek, söz ve davranış arasına sıkıştırır bizi. Sözü farklı, bize hissettirdiği farklıdır. Bu karmaşaların yaşandığı ilişkilerde güven duygusu oluşmaz. Bu duygusal karmaşayı yaşarken, hissettiğimiz duygunun önemsenmediğini hissetmek, belirsizliğin yanında bir de güvensizlik oluşturur.

Güven verici bir başka tutum tutarlı davranmaktır. Güven, zaman içinde oluşan bir duygudur. Kişinin söylediği sözlerde samimi olduğunu, duyguları ve düşünceleri konusunda açıklık ve aynı oranda da değişkenlik göstermediğini görmemiz güvenimizi artırır. Böyle birisinin

ne zaman, nerede nasıl davranacağını kestirebiliriz. Neden rahatsız olacağını, nasıl tepki vereceğini önceden görebiliriz.

Kızdığı zaman her şeyi yakıp yıkan, duygularını inkâr eden, karşı tarafı hiç sevmemiş, hiç önemsememiş gibi davranan birisine de güven duyamayız. Bu noktada karşımızdakinin duygularını önemseyip, bir birey olarak ilişkideki varlığını kabullenmemiz, güven oluşumu için önemli davranışlardan biridir. Benmerkezci davranmamak da, güven oluşturucu başka bir unsurdur.

Güvensizlik oluşturan davranışlardan çekinmek, uzak durmak güven duygusunun oluşması için yeterlidir. Bunun için ayrıca bir çaba içine girmeye gerek yoktur. Böyle bir çaba, içimizde başkaca sorunlu bir duygu olduğunu gösterir. Güvensizlik oluşturacak davranışlar sergilemediğimiz halde, karşımızdaki bize güvenmiyorsa bu onun sorunudur. Bu konuda haricen çaba harcamak ilişkinin dengesini bozar. Karşımızdaki için yaptığımız bu harici davranış, bir süre sonra rahatsız olacağımız, ilişkiye faydasından çok zararının olacağı bir durumu oluşturacaktır. Kısa vadede karşımızdakinin güvenini kazanıyor gibi olsak da, uzun vadede bu davranışları devam ettiremeyeceğimiz için daha güvensiz bir ortamın oluşmasına sebep oluruz. Bu yüzden, güvensizlik oluşturacak davranışlar sergilemiyorsak sorun karşımızdakinin sorunudur. Oturup konuşmamız, anlamaya çalışmamız, çözmeye çalışmamız, onun sorununu yenmesi için zaman tanımaya çalışmamız, tek başına yenemiyorsa bir uzmandan yardım almasını sağlamamız gerekir.

Güvenilir olmak; cepte olmak!

Karşımızdakine güven vermek ile karşımızdaki ne istiyorsa onu yapmak arasında ciddi farklar vardır. Karşısındaki ne istiyorsa onu yapan kişiler, karşısındakine güven verdiklerini, karşısındakini çok sevdiği için ona güvensizlik yaşatmamaya çalıştıklarını söyleseler de gerçek böyle değildir.

Sırf karşımızdaki istiyor diye taleplerimizden vazgeçmek; güvenilir birisi olduğumuzdan değil; karşımızdakini kaybetmeyle ilgili korkumuz nedeniyledir. Korkumuz nedeni ile istediğimiz pek çok davranıştan vazgeçmiş, istemediğimiz pek çok davranışı da yapar hale gelmişizdir.

Bu davranışlarımız karşımızdakine güven verse de, bu davranışları, kaybetme korkumuz yüzünden yaptığımız için ilişkideki duruşumuzu bozar. Silikleştirir, pasifleştirir, karşımızdakinin de gözünde bir değeri olmaz bu davranışların. Aksine, bu davranışlar bizi ezik, silik bir görüntüyle ilişkide var kılacağı için, ilişkiyi olumsuz etkiler.

İlişkide açık olmak ile bağımlı olmak arasında önemli farklar vardır ve bu farklar o ilişkinin nasıl bir ilişki olacağını belirler.

Güven verici davranışlar kişiliğimize ait, hepimizde olması gereken davranışlardır. Bunlar için karşımızdakinden teşekkür bekleyemeyiz. "Ben başkaları gibi değilim, bak seni aldatmıyorum, bana teşekkür etmen gerekir." gibi bir anlayış sorunludur. Bu, zaten olması gereken bir durumdur.

Güven, güvensizlik yaratan davranışların sergilenmemesiyle meydana gelir. Hepimiz ilişkilerimizde güvenilir olmak zorundayız. Güvenilir olduğumuz için karşımızdakinden ödül bekleyemeyiz. Güven verici davranışları, kaybetme korkusu ya da karşımızdakinin sevgisini almak için yaptığımızda, bunu dilimize dolar, karşımızdakinin başına kakarız. "Ben bunları yapıyorum ama sen yapmıyorsun!" suçlamalarıyla ortaya çıkar bu davranışlar.

Güven arayışından vazgeçmek

Güven duygusu, ilişkilerdeki sorunların, çatışmanın azalmasında önemli bir faktördür. İlişkinin sağlıklı şekilde yürümesi için dikkat edilmesi gereken bir duygudur. İlişkideki sorunlar açısından güven duygusu önemsenmelidir. Buraya kadar güven konusunun bir yüzü işlenmiştir. Konunun daha derin, daha iç bir tarafı vardır. Bireysel

yaşamlarımız açısından baktığımızda ortaya çıkar bu durum. Şöyle ki:

Güvenilir birini arama, kendini güvende hissetme arayışıdır; kendini güvende hissetme ihtiyacımızın ilişki arayışına dönüşmesidir. Bu arayış ilişkilerimize yansır. Kişisel tarihimize yansıması ise olumsuzdur, çünkü bu arayış içindeyken hayatı kaçırırız. Kendimizi güvende hissetme ihtiyacını bir ilişkide, karşımızdakinde değil, kendimizde oluşturmamız gerekir. ***Birine güvenerek kendimizi emniyette hissetmek değil, kendimize güvenerek kendimizi güvende hissetmemiz gerekir. Bu bir ilişki sorunu değil, bir kişi, kişilik sorunudur.***

"Karşımdaki güvenilir biri mi değil mi", "beni seviyor mu sevmiyor mu", " seversem beni kırar mı", "kendimi bırakmalı mıyım yoksa geride mi durmalıyım", "sevgimi kullanır mı", "bağlanırsam beni aldatır mı" "sevgimi zayıflık olarak görür mü" ve bunlara benzeyen pek çok soru en temelde şu sorudur:

"Ona güvenmeli miyim, güvenmemeli miyim?" bu soru ise daha alt bir soruyu sorar:

"Ona bağlanmalı mıyım, bağlanmamalı mıyım?"

Her ilişkide yaşadığımız buna benzer pek çok endişe üreten düşünce, endişeli sorular zihnimizi kemirip dururken, biz bu sorulara cevap bulmaya çalışırken, hayat kenarımızdan akıp gider. Asıl sorun budur.

Kırılacağız, canımız yanacak, kendimizi kötü hissedeceğiz korkusuyla ortaya çıkardığımız güvenlik ihtiyacı, bizi ilişkilerimizi yaşayamaz hale getirir. Güven konusunun kişisel tarihimizde sorun ürettiği yer burasıdır. Bu nedenle ilişkilerde güven arayışından vazgeçilmelidir.

"Güvenmeli miyim" sorusu yerine, "Ben ona karşı ne hissediyorum", "Bu ilişkide kendimi nasıl hissediyorum?" soruları sorulmalı, ilişkinin seyrini bu sorular belirlemelidir. Bu sorular ilişkileri yaşamamızı sağlarken, güvenle ilgili tüm sorular bizi ilişkilerin kenarında

tutar, ne güvenden ne ilişkiden vazgeçemeden arafta bırakır, hayatı yaşamamıza engel olur.

Güven arayışını bıraktığınızda ve kendi duygularınıza odaklanıp, bunun üzerinde yürüdüğünüzde duygularınız size yolunuzu aydınlatır. Ona karşı hisleriniz varsa, bu duygular yaşanmadan, bu duygular için çaba harcanmadan, bu duyguları yaşamadan ilişki bitmez. Bir yandan duyguyu hissedip, ayrılmak, ayrılmaya çalışmak dinmez bir acı yaşatır.

Karşınızdakine güvenmiyorsanız, o ilişki sizi mutsuz ediyordur. Bu ilişkiyi sürdüremezsiniz. Bu nedenle güven aramak yerine, kişinin kendine odaklanması, kendi duyguları üzerinden süreci yürütmesi gerekir. Duyguları bittiğinde zaten ilişki de bitmiş olur, ki asıl bitiş, asıl ayrılık budur.

Güven ihtiyacı bizi hayat içinde daraltır, yaşamak istediğimiz pek çok şeyi bu duygu nedeniyle ertelediğimizi, kendimizi bastırdığımızı görürüz. Kendini gerçekleştirmek diye ifade edilebilecek bir "kendilik" durumunun oluşmasına engel olan en temel sorun; güvenlik arayışı olarak karşımıza çıkar. Bu nedenle hayat içinde ve özellikle de karşı cins ilişkilerinde güvenlik arayışını, güvenlik ihtiyacını ne kadar azaltırsak o kadar özgür, o kadar mutlu bir yaşam bizim olur.

Yaşamımızı devam ettirme içgüdüsünün hayata bir yansımasıdır, kendimizi güvende hissetme ihtiyacı. Güven arayışı... Güvenlik ihtiyacının, güven sorunu ortaya çıktığı zamanlarda değil de, olası bir güvensiz ortamın doğmasına karşılık bir ihtiyaç olarak gündeme gelmesi sorun oluşturur. Güven sorunu, güvenlik ortamı bozulduğunda değil de, olası tehdit ve olası güven durumunun bozulmasına karşı tedbir almakla ilgilidir.

İlişkiler, güvenlik ihtiyacı tatmin etmek için var değildir. Ancak farkında olmadan güvenlik ihtiyacımız nedeniyle ilişkiler yaşıyoruz ya da içine girdiğimiz ilişkiler farkında olmadan bir güvenlik alanı oluşturuyor ve bizi kendine bağımlı hale getiriyor. Sorun da burada başlıyor. Güvenlik ihtiyacı, karşı cins seçiminde etkili olduğunda, ya

dışarıdan güçlü görünen -kendine güvenen biri gibi görünen kişilere yöneliyoruz farkında olmadan, onlardan etkileniyoruz ki bu kişiler genelde "kendine güvenmeyen" kişilerdir. Kendine güvenen biri, "güçlü biri gibi görünmez", çünkü rahat biridir. Güçlü görünme bir savunma davranışıdır,- içerideki yetersizliği, kendine güvensizliği bu maskeyle kapatmaya çalışır ya da biz karşı cins olarak çekici bulmasak, etkilenmesek de bizi seven, bize aşık olan kişilerle ilişkiye yöneliriz. Bu iki yönelimin ikisi de sorunludur. Zaman içinde sorun çıkartır. Bu iki ilişkinin ikisinde de mutlu olamayız. Güçlü görünmeye çalışan birinin, aslında hiç de öyle olmadığını görmemizle ilgili hayal kırıklığının yanı sıra, içerideki kendine güvensiz kişilikle baş etmede zorluk, ardından onu tanıdıkça ona dair kaybolan hisler arasında sıkışır kalırız. Kendimize güvenmediğimiz için ilişkiden de çıkamayız, kangren olmuş bir durumda ilişki sürer gider... Bizi çok seven biriyle ise, karşı cins olarak zaten eksik bir duygu yaşarken, biz ilişkiye bağlandığımızda ya da karşı taraf artık kendi başına ilişkiyi yürütemeyecek kadar yorulup, kendini değersiz hissetmekten yorulunca ve durunca, yine bir hayal kırıklığı yaşarız. Çünkü o ilginin, sevginin hep devam edeceğini düşünüp, böyle inandığımız için içimizde bir karşı cins duygusu olmasa da ilişkiye girmişizdir.

Kendini güvende hissetme ihtiyacının kişi seçiminin ötesinde, ilişki içindeki davranışlarımıza da olumsuz yansımaları olur. Kaybetme korkusuyla; ya ilişkide kendini ifade edemeyen, silik bir kişilik ya da karşısındakine kendini kötü hissettiren davranışlar sergileriz. Bunlar da ilişkiyi bozan durumlar ortaya çıkartır.

Kendini güvende hissetme ihtiyacının getirdiği, güvenilir birini arama eğilimi, gerçekte zaten hedefini bulamayacak bir arayıştır. ***Güven konusunda ısrarcı olmaksa karşımızdakinin özgürlüğünü tehdit altına sokup, duygularını yitirmesine neden olur ve onu uzaklaştırır.***

Güven arayışı, karşımızdakinin davranışlarını sürekli izlemeye, onu baskı altına almaya, onun kendini özgür hissetmesine engel olmaya neden olur.

Güven arayışından vazgeçmek, ilişkilerimizi daha serbest yaşamamızı, karşımızdakinin davranışlara takılmamızı engeller.

Güven arayışı, gerçekte anne karnındaki güvenlikli ortamı aramaktır. Yani kendimizi güvende hissetmeyi aramak... Hayat içinde sürekli güvenlik kaygısı yaşarız, çünkü hayat belirsizdir. Bu da bizi kaygıya sokar, olumsuz durumlar yaşadığımızda, korku yaratır. Bu nedenle ilişkilere başlamada da, devam ettirmede de temel güdülerden biridir, güvenlik arayışı.

Bu arayış, bizi mutlu edecek bir karşı cins arayışı değildir, bizi koruyacak bir anne arayışıdır. Hem anne ilişkisini, hem karşı cinsi ilişkisini aynı anda yaşamaya çalıştığımızda ilişkilerimizde sorun yaşamaya başlarız. Karşı cins sadece karşı cinstir... Bir ilişkiden, bir cins olarak bizi mutlu etmesinin ötesinde, kendimizi güvende hissetmemizi sağlamasını beklemek, ona kaldıramayacağı bir yük yüklemek demektir.

Hiç kimse bir başkasının hayat sorumluluğunu almak istemez, bunu kaldıramaz. Siz böyle bir sorumluluk almak ister misiniz? Böyle bir sorumluluğun altına girmek ister misiniz? Ancak farkında olmadan hepimiz ilişkimize bu duygunun aktarımını yapıyoruz...

Güvenlik ihtiyacını, hepimizin kendi içinde, hayata karşı, bireysel duruşumuzla var etmesi gerekir. Kendi hayatımızın sorumluluklarını, üstümüze almak gerekir. ***Güvenlik arayışından vazgeçmek ve güvenlikle ilgili kaygılarımızı, korkularımızı kendi içimizde çözmek, karşı cins ilişkilerinde hem yönelim ve seçimi hem de ilişki sürdürme anlamında ciddi bir konfor sağlar. Bağımlı olmadığınız, ayrılmaktan korkmadan yaşadınız ilişki, sizi mutlu eden bir ilişkidir, zaten mutlu değilseniz, ayrılacaksınızdır...***



esaretin ölçüsü ölmek değil, yaşamaktır.

Alfieri

BAĞLANMA KORKUSU

"Issız Adam"

Çağan Irmak'ın senaryosunu yazıp, yönetmenliğini yaptığı film seyirciler tarafından çok sevildi. Filmi seyreden kadın, erkek herkes çok etkilendi.

İçerik olarak bakıldığında çok çarpıcı sahneleri olan, büyük bir bütçe ayrılarak çekilmiş bir film değildi. Yarım kalmış bir aşk hikâyesini konu edinmesi de değildi filmi bu kadar etkili kılan. Filmden, herkes yüreği çarpılmış şekilde çıktı. Kimi gözyaşlarını saklamadı, kimi gözyaşlarını içine akıttı.

Çağan Irmak filmin merkezine bağlanma korkusunu koymuştu. Bağlanma korkusunun yarattığı eksik, yarım kalmış ilişki, filmin temel zemini olmuştu. Bu film, bir aşk hikâyesini, tarafların birbirini sevmediği için değil, kadın ile erkeğin korkuları yüzünden nasıl sona erdiğini anlatıyordu.

Sevenlerin arasına giren kara kedi yoktu filmde. Aşılmaz zorlukların mücadelesini, aşkına ulaşmak için verilen çabayı, kutsanan aşkları da anlatmıyordu. Sıradan, hepimizin yaşadığı bir duyguyu anlatıyordu; bu yüzden, bu kadar çarpıcıydı. Yalın ve hakiki.

Hepimizin hayatında yarım kalmış aşklar, ilişkiler vardır. Bu ilişkilerimizin yarım kalmasının nedeni, sevgisizliğimiz değil korkularımız, kaygılarımızdır. Kendimize dair dile gelmemiş, söylenememiş pek çok korku, kaygı tüketir ilişkilerimizi, ardımızda hep bir yarım kalmışlık duygusuyla... Zihnimiz hep geriye gider, geçmişi özler bu

yüzden. Geçmişteki sevgiliyi unutamayız, her mutsuzlukta, her kalp sızısında geçmişe dönüp onu anarız.

Issız Adam filmini özel yapan, onu diğer aşk filmlerinden ayıran en önemli özelliği buydu. Aşkı kutsamıyordu. Aşka ihtiyaç duyarken, hayata karşı ne kadar zayıf olduğumuzu gösteriyordu. Ta içimize dokundu, hepimizin hayatındaki bir sorunu, yarım kalmışlığı, korkumuzu, kaygımızı yansıttı beyazperdeden kalplerimize. Sevdiklerimizden, sevgililerimizden ayrılmalarımızın nedeninin bizim kötü birisi olmamızdan kaynaklanmadığını gösterdi. Kendimizi suçlu hissettiğimiz yerlere gönderme yaptı. "Kendini suçlu hissetme! Bu insani bir duygu..." dedi kimilerine. "Üzülme, sadece sen değilsin aşklarını eksik yaşayan, sadece sen değilsin sevmekten, bağlanmaktan korkan..." dedi kimilerine...

Erkeklerin kendi içlerindeki savrulmalara gönderme yaparken, kadınlara da; terk edilmelerinin, aldatılmalarının kendilerinin kusurları olmadığını, yaşananların erkeğin kendine güveni ile açmazlarından kaynaklandığını anlattı.

Issız Adam'ın bağlanma korkusu vardı. Duygularını göstermekte zorlanıyordu. Hiçbir ilişkiye bağlanmak istemiyordu. Korkuyordu. Belki çocukken canını yakan bir bağlanmadan, belki yeni gelen kardeşi kıskanmanın getirdiği acıdan, belki anneden apansız ayrılmanın yarattığı travmadan, belki aradığı sevgiyi hiçbir zaman bulamamasından, belki de başka bir acı tecrübeden dolayı bağlanmaktan canı çok yanmıştı. Ve kaçmaya başlamıştı her türlü bağlanmalardan.

Kendine ait bir dünya kurmuş, o dünya içinde yaşıyordu her şeyi. Soyutluyordu hayattan, ilişkilerden kendini. Oradan oraya savruluyordu. Yalnızdı. Mutlu bir hali de yoktu. Kısa süreli hazlarla mutlu olmaya çalışıyordu. Kaybetmekten ne kadar çok korktuğunu, doğum günü pastası için ortadan kaybolan çalışanlarının işyerindeki yokluğunda hissetmişti. Bağlandıklarını kaybetmekten ne kadar da çok korktuğunu göstermişti o sahne. Banyoya oturup ağladığı sahnede; bağlanmaktan ne kadar kaçınsa da, kaçsa da, hayata, ilişkilere bağlandığını, bundan kaçamadığını göstermişti. Hayatı boyunca kaçtığı

bu acıydı. Ama kaçamamıştı; çünkü yaşadıkları bir şekilde onu kendine bağlıyordu. Acıdan kaçmak anlamsızdı, imkânsızdı... Bizi mutlaka buluyordu.

Bağlanmaktan ne kadar kaçarsak kaçalım, mutlaka bir şeylere bağlanıyorduk ve acı çekiyorduk. Bu kaçınılmazdı. Bağlanmaktan kaçmak yerine acıyla, hayatla baş etmeyi öğrenmek gerekiyordu. Issız Adam bağlanma korkusuyla yaşanan ya da tükenmiş ilişkilere dair bir örnekti. Bağlanma korkularını daha farklı yaşayanları da aşağıda irdelemeye çalışalım.

Bağlanma nedir?

Bağlanma sözcüğü ilişkilerle ilgili olarak kullanıldığında "sevmek, içte bağlı olmak" anlamına gelir. Kişinin, kendi isteğiyle karşısındakine bu duyguyu geliştirmesidir. Bağlılığın oluşması için kişinin özgür iradesi önemlidir. Hiçbir şart ya da kural olmaksızın kişinin kendini bağlı hissetmesi, duyguları öyle olduğu için bunu yaşamasıdır. Ayrılmaktan korktuğu için ya da karşı tarafın kendini ilişkide zorlayarak tutmasından değil, kalmayı kendi iradesiyle seçmesidir.

Kişilerin evli, nişanlı, flört ilişkileri olabilir. Bunlar kişinin bağlı olduğunu göstermez. Bunların hiçbirisi de olmayabilir; ancak kişi karşı tarafa bağlı olabilir.

Bağlanma korkusu

Bağlanma ihtiyacı beraberinde korkuları da getirir. Bir şeyin varlığı sizi ne kadar mutlu ederse, yokluğu ya da yok olacağı ihtimali de o kadar kaygılandırır, korkutur. Bağlanma korkusu da bundan kaynaklanır.

Kişinin, bağlandıktan sonra ayrılmak zorunda kalacağı endişesiyle geliştirdiği bu korkunun temelinde "acı çekme" korkusu vardır. Bağla-

nılan şeyi kaybetmekten ziyade, o şeyi kaybettikten sonra yaşanacak acı, kişiyi korkutur, geri çeker.

Bu davranış biçimi, bağlanma korkusu olan bireyin bağımlı karaktere sahip olduğunu gösterir. Gerçek bir bağlılık böylesi bir korkuyu ortaya çıkarmaz.

Bağlandığımız şeyden ayrıldığımızda ya da onu kaybettiğimizde hissedeceğimiz duygu yokluk, boşluk, üzüntüdür. Onunla birlikte geçirilmiş güzel anları yeniden yaşayamayacak olmanın üzüntüsünü yaşarız.

"Üzüleceğim" diye ilişkilerden geri durmak sık görülen bir davranış biçimi değildir. Ancak, bağlanma korkusu nedeniyle ilişkide tutuk davranmak, kaçınmak ya da ilişki içinde sorunlu davranışlar ortaya koymak hemen hemen hepimizde mevcuttur ve oldukça sık yaşanan bir duygu-davranış biçimidir. Bu yönüyle bağlanmaktan kaçınma davranışı bilinçaltı bir süreçle ortaya çıkar. Kişi meydana getirdiği davranışın bağlanma korkusundan kaynaklandığını fark edemez.

Bağlanma korkusu, kişinin, "ayrıldıktan sonra acı çekerim" korkusuyla o ilişkiye dahil olmak istememesidir. Bu korku; hayata, aileye, işe, genel insan ilişkilerine dair olabileceği gibi, kişinin duygusal ilişkilerinde de söz konusu olabilir.

Bağlanma korkusu kişinin bütün ilişkilerine sıçrar, bütün ilişkilerinde yaşanır. Farklı biçimlerde kendini gösterir. Korku bazen ilişkiden kaçınmak olarak kendini gösterirken, bazen dahil olamadığı ilişkilere çok bağlı gibi görünerek ortaya çıkabilir, bazen de karşı tarafın bağlanmasına karşı koyarak kendini gösterir. Hiç bağlı değilmiş, bağlanmaktan kaçıyormuş veya çok bağlıymış gibi de hissettirebilir ya da karşı tarafın bağlanmasından korkma olarak da varlığını gösterebilir. Ancak nihayetinde, bu davranışların kökeninde hep bağlanma korkusu, acı çekme korkusu, terk edilme, aciz duruma düşme, kişiliğinin, benliğinin dağılması ve bir daha kendini toparlayamama korkuları yatmaktadır.

Bağlanma korkularının yarattığı davranışlar ana üç bölüme ayrılabilir:

Bağlı değilmiş gibi davranmak

Aydın'ın yüzündeki gerginlik ve öfke ortamı geriyordu. Kulakları tırmalıyordu sesindeki çatlama. Konuşurken karşısındaki kişiyi unutuyor, sanki "onunla" konuşuyordu. Sanki karşısında o vardı.

-Bıktım kardeşim, anlıyor musun bıktım!

-Rahatsız olduğun şey nedir Aydın?

-Yeter, nedir benim çektiğim! Kaç ay oldu, hâlâ aynı davranışlar!

-Nasıl davranışlar?

-İşkence çekiyorum sanki! Ayrılmak istiyorum; ama seviyorum ayrılamıyorum. Biliyorum ki, o da beni seviyor ama bu davranışlar ne kardeşim!

Aydın, terapistin sorularına cevap vermiyor, sadece rahatsızlıklarını birer birer sıralıyordu; sanki karşısında eşi varmış, onunla konuşuyormuş gibiydi...

-Bunları bana neden yapıyor?

-Sana ne yapıyor?

-"Bana kendimi neden önemsizmişim gibi hissettiriyorsun?"

Öfkesi daha da arttı, koltuğun koluna vurmaya başladı.

-"Bu umursamaz tavrın neden? Ne yapmaya çalışıyorsun?"

-Eşinin umursamaz tavırlarını açar mısın biraz?

-"Her şeyi ağırdan almandan bıktım! Ne lan bu!"

Hediye alır, ama dudağının ucuyla, lütufta bulunur gibi verir! Yüzünde umursamaz bir ifade... Doğum günü hediyesi alır, aynısından gidip erkek kardeşine de alır. Bu mu yani! Benim için önemli olan meselelerde, canı nasıl istiyorsa öyle davranıyor. Elâlem ne der? Ailesinin, arkadaşlarının, kendisinin ne düşündüğü önemli ama benim ne hissettiğimin bir önemi yok!

-Bunlarla ilgili rahatsızlığını ifade ettin mi eşine?

-Defalarca anlattım duygularımı, rahatsızlıklarımı...

"Bak, ben kendimi değersiz hissediyorum, bana kendimi değersiz birisi gibi hissettiriyorsun. Bu davranışları niçin sergiliyorsun?" dedim ama çıt yok.

-Sen bunları söyleyince onun tepkisi ne oldu?

-Hayır, öyle değil" deyip, çıkıyor işin içinden. Kendimi anlatamıyorum, bıktım usandım. Beni sevmediğini bilsem çekip gideceğim. Ama biliyorum ki beni seviyor, sevmese yaptığı bir sürü şeyi yapmazdı. İyi de madem seviyorsun bana kendimi neden değersiz hissettiriyorsun? Bundan usandım anlıyor musun? Bıktım usandım! Beni sevmediğini, önemsemediğini hissettirmenden bıktım usandım!

-Sana kendini değersiz hissettiren onun davranışlarından başka örnekler de verebilir misin?

-Tartıştığımız zaman öyle sözler söylüyor ki! "Biterse bitsin" diyor, "Sen zaten benim tipim değildin ki!" diyor. "Ayrılık dünyanın sonu değil, ayrılırsak herkes hayatına kaldığı yerden devam eder" diyor. Deli oluyorum o zaman!

-O sözleri duyunca ne hissediyorsun?

-Ne yapacağımı, ne hissedeceğimi şaşırıyorum. Çekip gittiğim zaman da ağlayıp, sızlıyor, yalvarıyor! Bu ne ya! Nasıl çıkacağım ben bu işin içinden? İçindekileri söylemez, rahatsızlıklarını söylemez, neyi beklediğini söylemez, sürekli altyazı okumak zorunda bırakıyor beni! Dekoder miyim ben, şifre mi çözeceğim sürekli! Neyse derdin söyle! Beni sevmiyorsan da söyle!"

O kadar sinirliydi ki... Konuştukça eskiyi hatırlıyor, daha çok öfkeleniyor, sesinin tonu, cümleleri öfke kusuyordu. Terapist, onu dinlerken ne kadar zorlandığını fark etti. Sırtı, boynu kaskatı kesilmişti. İçinden "Madem öyle ayrıl, niçin ayrılamıyorsun, sana kendini bu kadar kötü hissettiriyorsa? Sana kendini kötü hissettiren bir kadını neden bu kadar seviyorsun?" demek geçti içinden; ama bunu duymayacak, anlamak istemeyecek, tepki gösterecekti. En iyisi susmak, dinlemekti...

Bağlanma korkusu karşı cinsle olan ilişkilerde, kişinin ilişkiyi kabulleninceye kadar yaşadığı tereddütlü duygu-davranış olarak ortaya çıkabilir. Kişi kendi içinde savunma mekanizması geliştireceği için bu davranışı bağlanma korkusu olarak hissetmez. ***Çoğu zaman karşı tarafın yetersizliğini, ondan emin olup olamama olarak adlandırır. Bu davranış biçiminde, kişinin içinde hissettiği duygu, daha iyisini bulduğunda onu tercih etme şansını elinde tutmaktır.*** Kendisi, bu duyguyla bağlanmaktan kaçındığını düşünebilir. Ancak bu duyguların altında yatan, kişideki bağlanma korkusudur. Savunma mekanizması korkuyu çarpıtmış ve kişinin üstünlük duygusu yaşamasına neden olmuştur. Zayıflığı, korkuyu kendine yediremeyen kişilik savunma mekanizmasıyla bu düşünceleri geliştirir.

Daha iyisini bulduğunda ise asla elindekini bırakıp diğer ilişkiye geçemez. Daha iyisinde kendini yetersiz görmekten, istenmemekten, terk edilmekten, aldatılmaktan, öylece ortada bırakılmaktan korkar. O yüzden kendinin isteyeceği kişilerle ilişki kurmaktan korkar. Kendini isteyen, ona âşık olan, onu seven birisiyle birlikte olmayı tercih eder. Ancak, ayağının biri dışarıdadır. Onun bu davranışının karşı tarafın eksikliğiyle ya da kusuruyla bir ilgisi yoktur. Asıl sorun bağlanamayan, bundan korkan kişidedir. O, nasıl ki kendini isteyen kişiye bağlanamıyorsa, kendinin istediği kişiye de bağlanamaz; çünkü bağlanmaktan şiddetli bir şekilde korkuyordur.

Bağlanma korkusu "aidiyet" geliştirinceye kadar ortaya çıkıyor ve ilişki başladıktan sonra bitiyorsa, bağlanan kişinin bağımlılık davranışı geliştirmesi çok muhtemeldir. En başında bağlanmadan ne kadar uzak durmuşsa, ilişkiye girdikten sonra da o kadar fazla bağlı olur. Bağımlı olur.

2. Karşı tarafın bağlanmasını engellemeye çalışmak

Gülseren, psikolojik yardıma, istemediği bir hamilelikle ilgili hisleri için başvurmuştu. İç çatışmalarının neticesinde, yakalandığı yoğun kaygı krizleri yaşıyordu

-Hamileyim, fakat bu bebeği isteyip istemediğimi bilmiyorum.

-Neden kararsızsın?

-Eşim de istemiyormuş gibi davranıyor. Ama bebeği aldırırsam kendimi suçlu hissedeceğim.

Gülseren'in eşi itiraz etti:

-Ben senin kaygılarından dolayı "istersen bu bebeği aldırabiliriz" dedim. Ben bu bebeği istiyorum.

Gülseren kızgınlıkla eşine dönerek:

-Ne yani, şimdi istemeyen ben mi oldum!

Gülseren sorumluluğu terapistin ve eşinin almasını istiyordu. Psikolojik sorunları olan biri olarak kendini görmek istiyordu, böylece sorumluluğu terapist almış olacaktı. Ayrıca eşinin de zamansız hamilelikte payı olmalıydı. Böyle inanmak istiyordu.

Birkaç seans sonrasında Gülseren bu bebeği doğurmaya hazır olmadığını düşünerek kürtaj yaptırmaya karar verdi. Bu süreçte terapistin fark ettiği asıl sorun; Gülseren'in bağlanma korkusuydu. Gülseren'in sorunu bebek sahibi olmakla ya da hamilelikle ilgili değildi. Onun asıl sorunu evliliği ve kişilik yapısıyla ilgiliydi. Gülseren'in bağlanma korkusu, sorunlu bir evlilik yapmasına neden olmuştu. Evlilikteki sorunlar ilişkinin başından beri vardı.

Onun ilişkiye bir türlü dahil olamayıp, tedirgin ve çekingen tavırlar sergilemesinden dolayı çileden çıkan sevgilisi:

"Eğer bu ilişkiyi istemiyorsan söyle! Bitsin bu iş! Senin evlenme cevabını beklemekten sıkıldım. Yarın oturup bunu konuşacağız ve bana bir cevap vereceksin, ona göre ben de başımın çaresine bakacağım!" demişti.

Ondan ilk kez böyle bir tepki görmüş ve gece boyunca korkmuştu. Ertesi gün, bir yıldır askıya aldığı evlenme teklifini kabul etmişti. Ancak sorunlar bitmemişti. Şimdi; eşiyle on yıllık evli olmasına rağmen birkaç kez tam birleşmeyle sonuçlanan cinsel ilişkileri olmuştu. Tam birleşmeden ısrarla kaçıyordu. Canının yanacağından korktuğunu söylüyordu. Tam birleşme ilk zamanlar denenmişse de, eşi daha

fazla zorlamamış ve ilişkilerini bu şekilde sürdürmüştü. İlişkinin olmayışının nedenlerinden bir diğeriyse eşinin onu zorlamamasıydı.

Gülseren bir defasında:

"Beni zorlamış olsa, benim ne dediğime aldırmamış olsa, belki de bu sorun şimdiye kadar halledilmiş olurdu." demişti.

Terapist:

-Bu sözün, sorumluluğu onun almasını istiyormuşsun düşüncesini yarattı bende. Yapmaman gereken bir evlilik yaptığını mı düşünüyorsun?

-Beni evlenmeye mecbur etti.

-Eşinin anlayışsız olduğunu ve seni bu evliliğe mecbur ettiğini mi düşünüyorsun?

-Evet, zorladı beni.

Görüşmelerin ilerleyen zamanlarında, bu şekilde davranmasının nedenlerinden birinin, eşinin onu hak edecek birisi olduğunu düşünmemesi olduğu anlaşıldı.

-Sence, sen ve eşin uyumlu bir çift misiniz?

-Bilmiyorum, daha yakışıklı erkek arkadaşlarım da olmuştu.

Eşini kendine yakıştıramadığı görülüyordu.

-Yakışıklılıktan başka eşinde gördüğün eksik yönler neler?

-Yakışıklılık önemli değil benim için ama daha iyi bir kariyeri olabilirdi. Yani ben eczacıyım, o ise muhasebeci!

Kendisinin daha iyi birini hak ettiği düşüncesini saklasa da, bu apaçık görülüyordu.

-Eşin erkek arkadaşlarınla görüşmenle ilgili ne tepki veriyor?

-Bu benim hayatım, kiminle istersem görüşürüm. Onunla evliyim diye yaşam tarzımı değiştiremem ya! İkimizin de ayrı hayatları olmalı. Bana bu kadar bağlanmasını istemiyorum açıkçası.

Ona her an ayrılacakmış gibi davranıyordu. Boşanmak kelimesi ağzından düşmüyordu. Evlilik yüzüğü kullanmıyor, eşinin soyadını taşımıyordu. Eşine kendine bağlanmamasını söylüyordu. Bağlandığını

hissettiğinde, eşinin gelecekle ilgili planlar yapmaya başlamasına tepki gösteriyordu. Erkeklere karşı bağlanma sorunu olduğunu, görüşmelerin çok sonrasında fark etti. Geçmişte, hoşlandığı kişilere kendini bırakamamış, kendine güvenememişti. Kendini güvende hissettiği ilişkilere de değer vermiyordu; çünkü kendisinin karşı taraftan üstün olduğunu düşünüyordu.

Birlikte olduğu erkeğin kaybetme korkusu, onun bu düşüncesini doğruluyordu ona göre. Erkeğin onu sevmesini, kendisinin üstünlüğü olarak algılıyordu.

Bir kişinin başka birisini sevmesi, istemesi, karşı tarafın üstünlüğüydü onun için. Bu nedenle sevebileceği kişilerle birlikte olmaktan korkuyordu.

Gülseren, sorununun hamilelik değil, bir kişilik sorunu olduğunu çok sonra fark etti. Fark ettiğinde yaptırdığı kürtaj için çok üzüldü. Uzun zaman kendini suçladı.

Kişilik yapısındaki sorun, erkeğe bağlanmasına engel oluyordu. Hamile kalmak ve bir çocuk sahibi olmak, evlilikten kurtulamayacağı anlamına geliyordu onun için; bu yüzden hamile kalmayı da, doğacak bebeği de istememişti...

Bağlanma korkusunu ilişki boyunca yaşayan kişi, ilişkinin her yerinde bu korkunun izlerini üzerinde taşır. Ona değer verdiğini gösterecek davranışlardan çekinir, ona ait olduğunu karşısındakinin bilmesini istemez. Zayıflıklarını kapamaya çalışır, ona ihtiyacı yokmuş, o ilişki olmadan da hayatına devam edebilirmiş izlenimini uyandırmaya çalışır. Buradaki sorun, kişinin ilişkisi olmadan hayatını devam ettirmesi ya da ettirmemesi değil, kişinin ilişkiye ihtiyacı yokmuş duygusunu karşısındakine aktarmada zorunluluk hissetmesidir. İçimizde yaşadığımız önemi azaltarak, ona verdiğimiz önemi hissettirmemeye çalışmaktır.

Bazı bağlanma korkularında, kişi kendisinin göründüğü kadar bağlı olmadığını hissettirmeye çalışır. Böyle davranarak kendini korumaya çalışır esasen. Eğer onun çok bağlı olduğu görülürse karşısındaki onun zayıf olduğunu, ilişkiye çok bağlı olduğunu, ne yaparsa

yapsın ilişkiden çıkamayacağını düşünür. Böyle düşündüğü için de onu zayıf görür. Onun ne hissettiğini, kırgınlıklarını, rahatsızlıklarını önemsemez. Beklentilerine karşı eskisi gibi hassas davranmaz. Çünkü rahatsız olsa da, şikâyet etse de ilişkiden çıkamayacaktır; çünkü ilişkiye bağlıdır.

Bazılarında ise karşı tarafın ilişkiye bağlanmasından duyduğu rahatsızlığını hissettirir. Karşı tarafa ayrılıkla ilgili kelimeleri sık sık kullanıp, her an buna hazırmış gibi davranır, onun bağlanmasından endişe ettiğini belli eder. Zorlandığı anlarda kestirip atar. İlişkiden istediği zaman çıkmak ve bundan dolayı kendini suçlu hissetmemek için karşı tarafa sık sık boşanmaktan bahseder. Onun bağlanmasını engellemeye çalışır. Bunu sürekli hatırlatır. Çocuk yapmaz.

Bu korkuya sahip kadınlar, erkeğin soyadını taşımaktan kaçınır. Erkeğin soyadını taşımak istemeyen her kadın için bunu söylemek doğru değildir. Yüzük kullanmaz, karşı tarafın bağlı olduğunu hissettiğinde tepki gösterir. Hayatın herkes için bireysel olduğunu söyleyip, her an gidecekmiş mesajını verir ve onu ayrılığa hazır tutmaya çalışır. Tüm bu davranışların nedeniyse ayrılırsa kendini suçlu hissetmemek, karşısındaki kişi tarafından suçlanmamaktır. Çünkü kendi içinde karşısındakine yoğun duygular hissetmemektedir. Ancak, bunu kendine bile itiraf edememektedir. Bu davranışların sebebi; daha yoğun duygular yaşayacağı, daha çok etkileneceği birisini bulduğunda bu ilişkiden ayrılırken kendini suçlu hissetmemek, özgürce çıkıp gidebilmektir. Ne var ki, korkuları ve kaygıları yüzünden bencil davrandığını ne görmek ne de kabullenmek isteyecektir.

Bağlanma korkusu yaşayanlar, karşı tarafı takdir etmekten, övmekten kaçınır. Karşıdaki kişinin gururu çok yükselir, kendini bir şey zanneder korkusuyla olumlu duygularını genelde saklar. İlişki kendi içinde çok önemli olsa da bunu belli etmekten, söylemekten, davranışlarıyla göstermekten kaçınabilirler. Bu noktada, bağlanma korkusunun iki temel davranış şeklini açıklamış oluyoruz: Karşı tarafa bağlı olduğunu göstermeme ve karşı tarafın bağlanmasını istememe.

Bu iki davranış biçimi ilişkide farklı şekillerde ortaya çıksa da, aynı temel sorundan ortaya çıkar: Kendine güvensizlik.

Bu iki davranış biçiminin de nedeni kendine güvensizliktir. Acı çekme, kendini yetersiz, değersiz hissetme korkusudur. Bu korkular ilişkilerde çok anlaşılır durumlardır. Ancak, kişiler ilişkilerde duygularını paylaşmak, duygularını anlatmak ve karşısındakinin bunları anlamasını sağlamaya çalışmak yerine; kendini korumaya kalktığında, ilişkiye çok bağlı değilmiş gibi ya da karşısındakinin bağlanmasından rahatsız oluyormuş gibi hissettirdiğinde; karşısındaki kendini çok değersiz ve yeterince sevilmemiş hisseder. Bağlanmaktan korkan taraf kendi duygularını ön plana alıp, onları karşı tarafa anlatmadığı için karşı tarafa kendini kötü hissettirmiş olur.

3. Çok bağlı gibi davranmak

-İyi de, niçin onu bu kadar çok sevdin? Sürekli onu çok sevdiğini ve onun seni, senin onu sevdiğin kadar sevmediğini söylüyorsun. Seni, senin onu sevdiğin kadar sevmeyen, sana bencilce davrandığını düşündüğün birisini niçin bu kadar sevdin?"

-Yani, sevdim işte... Sevginin nedeni olur mu? Duygu bu...

-Söylediklerin yeterli bir cevap gibi gelmiyor bana, tatmin etmiyor beni Umut?

-Sevdim işte, içimden geldi ve onu sevdim ve çok çaba harcadım ama o beni sevmedi. Bencilce kullandı benim aşkımı! Gerçek duygularını bana açmadı."

-Seni kullandığını söylüyorsun, bu çok acımasız değil mi? Niçin kullansın seni?

-Ama bilmediğin şeyler var. Ben evlilik teklifini yaptım aylarca cevap vermedi. Ailesine beni anlatması büyük bir soruna dönüştü, arkadaşlarına beni tanıştırmak için aylarca bekledi. Her şeyi ağırdan aldı. Yoruldum onun ağırdan almalarından. Rahatsızlıklarını

önemsemedi, varsa yoksa kendi duyguları... Söyleyebileceğim daha bir sürü şey var. Ama uzun konu...

-Yaa, iyi de neden peki bu kadar çaba? Varsayalım ki, doğru söylüyorsun ve bu kadın seni sevmedi. Sen onunla olmak için çok emek harcadın ve o senin duygularını kullandı. Peki, sen böylesi bencil bir kadını, seni sevmeyen birisini nasıl sevdin? Bu soruma cevap vermiyorsun ve verdiğin cevaplar da açıklayıcı değil...

-Yaa bilmiyorum. Dedim ya işte, nedeni yok, sevdim ben onu... Sevginin nedeni mi olur? Hissettim ve yaşadım.

-Aşkın nedeni olmaz ama sevginin olur. Bize verilen değeri, sevgiyi severiz.

Bu kadın senin anlattığına göre seni sevmemiş, senin ona olan aşkını kullanmış. Ona olan düşkünlüğünü, sevgini kullanmış.

-Bence onu bu kadar suçlamanın nedenini kendi içinde aramalısın. Asıl suçun, asıl öfkenin hedefinin sen olduğunu düşünüyorum. Onun ilişkideki duruşu ve duygularıyla ilgili yorum yapıp, onun niyetini sorgulayıp, yargıladığını düşünüyorum. Bu öfken, bu hırsın onu doğru algılamanı, onun sana olan sevgisini görmeni, onu doğru anlamanı engelliyor bence. Benim sende hissettiğim şey şu: Sen ona âşık oldun, onun seni sevmesini istedin; bunun için de çok çabaladın, bu kadın da seni sevdi. Ancak, ilişkide hep senin çabalamana alıştı. Önce kendi isteklerini, endişelerini dile getiriyor, seninkileri sonra görüyor. Davranışlarınla onun böyle davranmasında senin sorumluluğun yok mu? Seni sevmese neden evlensin seninle? Sırf ilgilendi diye bir insan başka biriyle evlenir mi? Bence kendine, niçin ona bu kadar düşkün olduğunu, niçin bu kadar ilgili olduğunu, almadığın halde niçin bu kadar çok şey verdiğini sormalısın? Bu soruların cevabı sevgi değil. Bence sen, onun seni sevmesini çok istedin. Böyle düşünüyorum ben. Eğer bu soruların cevaplarını içinde bulabilirsen, onu yargılamaktan kurtulabilirsin. Aksi takdirde, içindeki bu duygulardan kendini arındırman mümkün değil, kaldı ki senin hissettiğin gibi de değil eşinin duyguları. Benim dışarıdan gördüğüm bu...

Bağlanma korkusunun derinden yaşandığını gösteren davranışsa; kişinin yeterince yaşam paylaşımı olmamasına rağmen ilişkiye çok bağlıymış, karşı tarafı çok seviyormuş gibi davranmasıdır. Bu davranış modeli genellikle erkeklerde ortaya çıksa da, artık kadınlarda da görülmektedir. Çok fazla duygu hissettiğini karşı tarafa aksettiren kişinin asıl amacı karşı tarafı ilişkiye bağlamaktır. Onun sevgisini kazanmak, onu kendine bağlamaktır. Sevgisini, bağlılığını aldığında ise artık eskisi kadar yoğun duygular hissetmez. Genellikle ilişki içeriden tükenir. Karşı taraf bağlanıncaya kadar çok ilgili olan kişi, bağlanma gerçekleştiğinde duygularını, beklentilerini, rahatsızlıklarını söylemez olur; çünkü karşı tarafa bağlanmaktan korkar. Bağlandığını anlarsa, onun, bu bağlığını kötüye kullanacağını düşünür. İstediğini almıştır. Artık kendini korumalıdır. Bağlanma korkusu, bu durumda karşı tarafı kendine bağlama arzusuna dönüşür. Bağlanmak zordur ve kişiyi çok savunmasız yapar. Ancak, karşı tarafı kendine bağlamak ve böylece yanında bir ilişkinin varlığını düşünmek, kendini yalnız hissetmemek daha kolaydır. Ancak bu davranış, gerçek bir ilişkiden bizi hep uzak tutar. Karşı tarafı elde ederiz, onu kendimize bağlarız; ancak sonrasında kendimizi korumaya çalışıp, duygularımızı aktarmadığımızda ilişki kötü bir hal alır.

Çok sevdiğini düşünen pek çok kişide yaşanan duygu budur. Eğer duygu yoğunluğunun meydana geleceği kadar uzun bir zaman ve hatırı sayılır paylaşım olmamışsa; sevgi, emek, değer, çaba görmemişse kişi; buna rağmen çok yoğun duygular hissediyorsa, bu duygu karşı tarafa hissedilen bir duygu değil, onun kendisine bağlanmasının arzulanmasıdır. Bağlanmaktan korkan kişinin karşı tarafı kendine bağlamaya çalışmasıdır. Bağlanma korkusu hiç yokmuş gibi görünse de, duygusal yoğunluğundan dolayı, karşı tarafın ilişkiye bağlanmasından sonra, ilişkiden geri çekilmesi, bu korkularının açık kanıtıdır.

Bu korkularla içinde pek çok devinim yaşayan kişi, karşı tarafa ne yaptığının farkında bile değildir. Ona başka bir yüzünü göstermiştir, aldatmıştır. Karşı tarafı büyük bir hayal kırıklığıyla, çaresizlikle baş

başa bırakmıştır. Kendini düşünmüştür ve onun bu davranışı, kötü birisi olmasından değil, duygularını anlamamasından, anladıklarını karşı tarafla paylaşmamasındandır.

BAĞLANMA KORKUSUNUN TEMELLERİ

1. Terk edilme korkusu

Bağlanma korkularının bir kısmında terk edilme endişesi belirleyicidir. Kişinin bağlanmasına engel olur. Kişi, acı yaşayacağı kaygısından ziyade terk edileceği korkusunu yaşar. Bunun da altında yatan "acı çekme korkusu" olsa da, kişi bunu hissedemez.

Terk edilme korkusunu yaşayan kişilerin geçmiş yaşantısında, bu korkuyu doğuracak temel olaylar vardır. Özellikle de anneyle, aileyle ilişkide böylesi bir deneyim yaşanmış olmalıdır. Küçük yaşlardayken yaşanmış bu deneyimler kişide, her defasında aynı durumu yaşamayla ilgili bir korkuyu oluşturur ve onu ilişkilerden uzak tutar. Terk edilme korkusu, sürekli yer değiştiren kişilerde de ortaya çıkabilir. Ya da tam tersi olarak, terk edilme korkusu olanlar bir yere bağlanmakta zorluk çekerler. Terk edilme korkusu kişideki psikolojik bir sorunun ikamesi olarak da kendini gösterebilir.

2. Acı çekme korkusu

Bağlanma korkularının temelindeki en güçlü duygu, acı çekme korkusudur. Tüm korkular, kişinin geçmişinin en derin noktasındaki acı çekme duygusuna gönderme yapar. Bağlanma korkuları ya da bu korkunun ortaya çıkarttığı hissizlik, yalıtılmışlık, üstünlük ve başkaca davranışların kökeninde, küçük yaşlardayken yaşanmış "acı çekilmiş" tecrübeler yatmaktadır. Sözgelimi; çocuk annesine çok bağlanmıştır. Ona çok ihtiyaç hissettiği bir dönemde de zorla ondan

ayrılmak zorunda kalmıştır. Kendini çok güvensiz bir ortamda bulmuş ve çok acı çekmiştir. Hem annesini çok özlemiştir -gelmemesi kendisini incitmiş, korkutmuştur- hem de güvensiz bir ortamda kalması kendisini çaresiz, bir başına, paramparça, eksik hissettirmiştir. Bütünden ayrılmış bir parça gibidir.

Anne çocuktan ayrılmasa da, onun beklediği ilgiyi, sevgiyi, şefkati veremeyip; çocuğun acı çekmesine ve buna karşı savunma mekanizması geliştirmesine neden olur. Kardeşin dünyaya gelişi, eski ilgiyi, sevgiyi alamadığını hissetmesi de içe kapanmasına, acı çekmesine yol açarak, buna bağlı olarak savunma mekanizması geliştirmesine neden olur. İlk başlarda çok yoğun ilgi gören, sevilen çocukların, yaş ilerledikçe aynı sevgiyi alamamaları da benzer bir durumu ortaya çıkartır. Yaşanan bu acı durumuna karşı, psikolojik yapının savunma mekanizması, genellikle bağlanmaktan kaçınmaktır. Sütten ağzı yananın yoğurdu üfleyerek yemesine benzer: Acı veren durumun yeniden yaşanmaması için bağlanmaktan uzak durmak...

Savunma mekanizması tam da bu noktada ortaya çıkar. Kişi bağlanma korkusunu açık olarak yaşamaz. Çünkü o zaman sorununu görür ve bunu halletmek için çabalar, bu nedenle bilinçaltı, kişideki bağlanma korkusunu içeriye alır; kişi bu korkusunu içine gömer. Ancak, bu korkunun ürünü olan davranışlar kendini gösterir. Bu davranışlar onu bağlanmaktan uzak tutar. Kendisi farkında değildir; ancak bağlanmaktan korkmaktadır ve geliştirdiği davranışlarla kendini bağlanmaktan uzak tutmaktadır.

İlişkilerde benmerkezci davranışların köken duygularından biri, işte bu bağlanma korkusudur. Bu korku nedeniyle kişinin geliştirdiği davranışlar karşı tarafa kendini değersiz, yetersiz, yeterince sevilmiyormuş gibi hissettirir. Duygularını göstermekten kaçınma, abartılı duygu durumları, kıskandığını belli etmeme ya da aşırı kıskanç tavırlar ve daha pek çok benzeri davranış karşı tarafın kendini eksik, değersiz hissetmesine neden olur. Bu durum ilişkiyi içeriden yıpratır.

Benmerkezci davranış, kişinin kendini korumak için geliştirdiği ve karşı tarafın ne hissettiğini düşünmeksizin sergilediği davranışlardır.

Yoksa kişinin kendisinin bencil olması ya da kişiliğinin bencil olmasıyla ilgili değildir. Kişilik bencil olmaz, davranışlar bencildir.

Kültürümüzde, özellikle, çocuğu sütten kesmek için, anneden çocuğu ayırma yönteminin bedelleri ağır olmuştur. Henüz meme dönemindeki çocuğu bir haftadan bir aya kadar anneden uzak tutmak ve böylece meme emmeye karşı onu eğitmeye çalışmak son derece sakıncalı bir davranıştır. Çocuklarda derin güvensizliklere ve büyük acılara neden olur. Anne geriye döndüğünde, çocuk soğuk durur ve zamanla ona alışır. Ancak, hiçbir zaman eskisi gibi anneye güvenmez ve bağlanmaz. Ona karşı savunma mekanizması geliştirir.

Acı çekmeye karşı geliştirilmiş tüm savunmalar, hayatımızın sonraki evrelerinde en büyük sıkıntımız olur. Bağlanma korkusu nedeniyle sergilediğimiz davranışlar, bağlanarak hayattan haz almamızı engeller; karşı tarafın kendini değersiz hissetmesine neden olur. Örneğin, küçük yaşta annesinden uzun süreli ayrılmak zorunda kalan bir çocuk, bu acıyla baş etmenin yolunu ilişkilerden kaçmakta, bağlanmadan uzak durmakta bulmuşsa, bağlandığında canının çok yanacağından korkuyorsa, ilişkilerde geride durur. Güvenmekte çok zorlanır. Bu tutuk davranışların nedeni kişinin kendisiyle ilgili de olsa, karşısındaki kendini değersiz hisseder. Tutuk davranışların kendisiyle ilgili duygulardan kaynaklandığını düşünür; ilişki bu davranışlardan olumsuz olarak etkilenir.

3. Ayrılamama (özgürlüğünü yitirme) korkusu

Ayrılamama korkusu, bağlanma korkusunun ortaya çıkardığı tutumlardan biridir. Sorumluluktan kaçınma davranışları sergileyen bu kişiler bağımlı karakterdirler. Bu tür korkular yaşayan kişiler, ya derinlerinde ilişkiye bağlanmaktan korkarlar ya da kendine olan güvensizliklerini ilişki biçimlerine yansıttıkları için kendilerine uygun gördükleri kişilerle birlikte olmaktan kaçınırlar. Bu korkular onların hoşlandıkları kişilerle değil, kendileriyle ilgilenen, kendisinin ilgisini çekmese de onu isteyen kişilerle birliktelikler yaşamalarına

neden olur. Böyle ilişkilerde kendilerini güvende hissederler. Reddedilme, terk edilme korkusu yaşamak istemezler ve böyle bir ilişkide de bunu yaşamazlar. En azından bir süre... İlişkiyle ilgili hiçbir risk yaşamazlar. Yaşamak istemezler. Karşısındakinin rahatsızlıkları için davranışlarını değiştirmeye yanaşmazlar. İlişkide kendilerini eksik, değersiz hissetmekten, kendilerine güvensizlik yaşamaktan korktukları için "eşit ilişkiden" uzak dururlar; yani istedikleri kişilerle birlikte olmaktan kaçınırlar.

İlişkilerini bu şekilde yaşayan kişilerin etkilendiği kişiler de genellikle onları istemeyen kişiler olur. Işıltılı kişiliklerle birlikte olmak isterler. Etkilendiği karşı cinsle aynı seviyede bir ilişki yürütemezler. Kompleksleri nedeniyle kendilerini istemeyecek ya da aşağı görecek olan kişileri tercih ederler. Tercih ettikleri kişilerin de, kendileriyle ilgili kompleksleri vardır ve bu kompleksler kendine aşırı güven olarak dışarıya yansır. Eksiklik duygusu karşı cins tercihlerine yansır. Kendine güveni olan -görünen- biriyle ilişkiyi yaşamakta zorlanacağı için ilişkiye dahil olmaz ve kendisinin istediği değil de, onu isteyen kişiyle birlikte olurlar.

Ancak, böyle birisi ona yeterli gelmeyecektir. Onu heyecanlandırmayacaktır; onu zayıf buluyordur. Kendini güvende hissediyordur ancak karşısındakine duyguları yetersizdir. Yoğun duygular hissetmemek, hissedememek suçluluk duygusu oluşturur. Bunu yaşamamak için ayrılmayla ilgili teklifi sürekli gündemde tutar. Ayrılmak istediği için değil de, her an ayrılma olasılığını elinde tutmak için bunu talep eder. Gerçek duygularını karşı tarafa hiçbir zaman aktarmaz. Gerçek duygularını söylerse onu kaybedeceğinden korkar. Karşısındaki kırılacak ve gidecektir. Bir daha da geri dönemeyecektir. Onu ne kadar kendisinden eksik, zayıf, güçsüz bulsa da ona bağımlıdır. Bu bağımlılığını kendine bile itiraf edemez. "Niçin gerçek duygularını söylemiyorsun?" sorusuna cevap olarak, karşı tarafı kırma korkusunu öne sürer. Bağımlılığını, zayıflığını görmek istemediği için bu şekilde düşünür. Aslında gerçek duygusu daha derindeki kaybetme korkusudur.

Erkeklerde bağlanma korkusu

Erkeklerde bağlanma korkusu, "ilişki içinde zayıf düşme" korkusuyla kendini gösterir. İlişkide güçlü olan taraf o olmak zorundadır. Eğer güçlü olmazsa, karşı taraf onu adam yerine koymayabilir, onu takmayabilir. O kendini bir erkek olarak eksik hissedebilir, kadın ona kendini eksik hissettirebilir. Bu yüzden erkek, ilişkiye ait olduğunu, bağlı olduğunu hissettirecek davranışlardan uzak durur.

Erkekler, ilişkiye bağlı olmayı, bağımlı olma olarak algılarlar. Kadının, erkeğin ilişkiye bağlı olmasını bağımlılık olarak algılayacağını, böyle algıladığı için de kendilerine bencil davranacağından korkarlar.

Birçok erkek bu korkular nedeniyle duygularını açık açık konuşmaz. Erkek ilişkiyle, kadınla ilgili duygularını açık bir şekilde göstermez. İlişkide güçlü olan taraf kadınsa ve ilişkiyi sürükleyen taraf erkekse ancak o zaman duygularını serbest bırakır. Kadın ilişkiye bağlandığında, erkek geriye çekilir. İlişkinin derinliğine, kadının ilişkideki gücüne göre erkekler duygularını geri çeker ve saklarlar. Bu davranışın nedeni, kendini zayıf hissetmekten korkması, eşinin kendisinin bağımlı olduğunu düşünmesini istememesidir. Bunu yaparken, karşı tarafa, ona bağlı olmadığı hissini verir.

Erkekler kıskandıklarında bunu söylemez; kural koyarlar, yasak getirirler. Duygularını sözlerle değil de, davranışlarla ifade ederler. Kadının özel günlerini önemseseler de, bunu göstermezler. Hediye almak, hatırlamak gibi davranışları sanki onunla ilgili pek de bir şey hissetmiyormuş gibi davranarak gösterirler. Aileleriyle ve kendileriyle ilgili pek çok konuda kendi başlarına hareket ederler. Ekonomik sorunlarını gizlerler. Kendilerine olan güvenleriyle ilgili sorunlarını, işle ilgili korkularını gizlerler. Bu korkuları, kaygıları paylaşmak yerine kural koyar, emir verirler, her şeyi belirlemeye çalışırlar. Tüm bu korkuları nedeniyle ortaya çıkan söz konusu davranışların, karşı tarafa kendini eksik, kötü hissettirdiğini görmezler Kendi korkuları yüzünden kadının kendini kötü hissettiğini görmezden gelirler

Tüm davranışlara yansıyan bu tutumlar erkeğin kadına bağlanmasından, ona ihtiyaç hissetme korkusundan meydana gelmektedir. Bağlandığında kullanılmaktan, kukla gibi oynatılmaktan korkar. Yönlendirilmekten, yönetilmekten korkar. Adam yerine konulmamaktan, kendine saygı duyulmamasından, önemsenmemekten korkarlar. Kendine olan güveninin azalmasından korkarlar. Bu yüzden konuşmak yerine, kendilerini içeri çekerler.

Erkeklerin bağlanma korkularının dışarıya yansıyan en sık davranış biçimi aşırı bağlanmış gibi görünmeleridir. İlişki başlayalı henüz kısa bir zaman geçmesine, ortak yaşantıların çok az olmasına karşın çok yoğun duygular hissediliyorsa, paylaşımda duygusal yoğunluk yaşanmıyorsa, bu duygularda bir sorun vardır. Hissedilen duygular elbette gerçektir, erkek bu duyguları yaşar. Kadına yalan söylemez. Ancak, bu duygular bir ilişkinin duygusu değil, erkeğin kendi içinde geliştirdiği duygulardır. Bu duyguların yöneleceği bir nesne aramaktadır; bulmuştur ve hissetmiştir. Böylesi bir duygu paylaşıma ihtiyaç duymaz. Karşı tarafın fiziksel ya da kişisel özellikleri bu duyguyu geliştirmek için yeterlidir. Aşk, tutku böylesi duygulardandır. Bunu hisseden erkek, kadına çok yoğun duygularla bağlıymış gibi hisseder kendini, kadını da buna inandırır. Oysa bu bir ilişki duygusu, gerçek bir bağlanım değildir. Bağlanmaktan korkan erkeklerin, kadını elde ederek, kendilerine olan güvenlerini tamamladıkları yerdir.

Erkekler, daha küçük yaşlardayken, erkek olmak için ayrılmak zorunda kaldıkları annenin boşluğunu doldurmaya çalışırlar. Küçük yaşlardayken verilen bu ödün, karşı cinsle ikame edilmeye, kadına bağlanarak tamamlanmaya çalışılır. Ancak, bağlanmaya o kadar yoğun ihtiyaç duyulur ki, ilişkiyi yaşamak yerine kadını kendine bağlamaya çalışır. Bu da onun ilişkiyi yaşayamamasına neden olur. Kadını aldıktan sonra, sahiplendikten sonra kendini açmaz. Bağlanma korkusu ortaya çıkar.

Erkekler kendi kaygıları, korkuları, ihtiyaçları nedeniyle bu tavırları geliştirirler, ancak karşı tarafın hayatına ne yaptıklarının farkında bile değildirler. Kadın duygularını açmaz, kadın toplumsal baskıyla

erkeğe mahkûm olur ve iç dünyasında kötü bir hayat sürer, mutsuz olur. Flört döneminde çok romantik olan erkek, nedensiz bir şekilde evlendikten sonra tamamen değişir; kadın aldatıldığını, kandırıldığını hisseder; ancak toplumsal baskı ve pek çok korku nedeniyle ilişkiden çıkamaz, erkeğe mahkûm olur.

Kadınlarda bağlanma korkusu

Kadınlarda bağlanma korkusu, bağlandıklarında kullanılacakları korkusuyla ortaya çıkar. Bağlandığı belli olursa erkek ona karşı hassasiyet göstermeyecek, onu kısıtlayacak, yasaklar getirecek, onu sevdiğini söylemeyecek, önemsemeyecektir.

Kadınlar ilişkilerini hissettikleri gibi yaşamazlar çoğu zaman. Hissedildiği gibi davranmak ilişkide sorumluluk ister. Sorumluluk, ilişkiyi kaybetmeyi, acı çekmeyi göze almak demektir. Kadınlar bu korkulardan kaçındığı için ihtiyaç duyduğu desteği erkeğin ilişkiye olan düşkünlüğünden almaya çalışır. Erkek nasıl olsa seviyor ve istiyordur. İstemeye devam ettiği sürece kadının kendi talepleri için ya da duyduğu rahatsızlıklar için ayrıca çaba göstermesine gerek yoktur. Erkek daha çok isteyen taraf olduğu için kadının beklentilerine cevap verecektir.

Kadına göre erkeğin ilgisini, hassasiyetini devam ettiren, kadının o ilişkiye bağlı olduğunu göstermemesidir. Kadın bağlı olduğunu gösterirse, erkek rahatlayacak, üstüne düşmesine gerek kalmayacaktır. Bu nedenle kadınlar duygularını "tam" olarak, hissettiği gibi göstermekten uzak dururlar. Ancak, tüm bunları yaparken erkeğin duygu dünyasında ne olduğunun farkında değildirler.

İlişki bu şekilde sürer. Erkek sevdiği için değil, onu çok istediği için onunla birlikte olmuştur; durumun ne kendisi de karşısındaki kadın farkında değildir. Kadın bunu fark ettiğinde iş işten çoktan geçmiş ve ilişkiden çıkamayacak kadar bağlanmıştır, hatta evlenmiştir. Erkek, istediğini aldığı için rahattır. Karşı tarafın bağımlı hale geldiğini görmüş ve korkuları dinmiş, arzusu karşılanmış, kaybetme korkusu

sona ermiş ve içinden nasıl geliyorsa öyle davranmaya başlamıştır. Kendi bencil davranışları içinse mazeretleri vardır. Nasıl olsa geçmişteki duygularına karşı kadın da onu anlamamış ve onun çok sıkıntı çekmesine neden olmuştur.

Bağlanma korkusunun yoğun yaşandığı kadınlarda, ilişkiye ait olamama sorunu derin şekilde yaşanır. Sorumluluk almaktan, bağımlı olmaktan ve çaresiz kalmaktan korkma gibi duygular, kadının ilişkiye dahil olmasını, olsa da sorumluluk almasını engeller. Hep ilişkinin kenarında durmasına sebep olur ve ilişkiyi erkeğin sırtına yükler.

Bağlanma korkusu ve benmerkezci davranışlar

Bağlanma korkusu, ilişkide benmerkezci davranışların ortaya çıkmasına neden olur. Tek bir davranış olarak değil de, ilişkinin geneline yayılan tutumlarla kendini gösterdiği için, karşıdaki kişiye bu davranışlar bir hata olarak değil, değersizlik, önemsenmezlik, umursanmazlık, yeterince sevilmiyormuş duygusu olarak yansır. Kişi yeterince sevmiş, önemsemiş, değer vermiş olsa, karşıdakinin davranışlarına, hassasiyetlerine dikkat edecek, onun duygularını önemseyecek ve ona göre davranacaktır. Rahatsızlıkların ifade edilmesine rağmen, aynı davranışların tekrarlanması ya da benzeri davranışların meydana getirilmesi karşı tarafta değersizlik duygusu oluşturur ve ilişkiye bağlılığını azaltır. Kişi, ilişkiye yoğun ihtiyaç duyuyorsa, değersizlik duygularına katlanabilir. Katlandığı ölçüde ilişki devam eder; ancak bir süre sonra dayanamaz ve tükenir. İlişkinin yükü tek tarafın üstündedir. İhtiyaç duyan tarafın ihtiyacını karşılaması ya da yorulup ilişkiden vazgeçmesi sonucunda ilişki çöker.

Bağımlılık ve benmerkezci davranışlar

Bağlanma korkusu olan kişiler aynı zamanda bağımlı karakterlerdir. Bu nedenle ilişkiye girdikten sonra bağımlılıklarıyla bencil davranışlar sergilerler. Karşı tarafı incitecek, rahatsız edecek pek çok

davranışı, onu sevdiği için yapıyormuş gibi gösterecektir. Bağlanma korkusu olan birey, ilişkinin başında çok çekingen davranırken, güvendiğinde çok derinden bağlanır. İlişkinin başlangıcında karşı tarafa kendini değersiz hissettirirken, ilişkiye güvenip bağlandıktan sonra yükmüş gibi hissettirir. Karşı taraf o ilişkiden çıkamayacakmış, hapsolmuş gibi hisseder.

Bağlanma korkusu ilişkiye verdiğimiz değeri gösterir.

Bağlanma korkusunu yaşamak olağandır. Hepimizin bu tür korkuları vardır. İlişkide bağlanma korkusu yaşamak, kişiyi bencil yapmaz. Aksine, bağlanmaktan korkmak ilişkiyi önemsediğinizin, ona ihtiyaç duyduğunuzun göstergesidir. Bağlanmak istiyoruzdur ancak kırılmaktan, canınızın yanmasından, hayal kırıklığı yaşamaktan korkuyoruzdur.

Korkularımız, kişileri, olguları önemsediğimiz yerlerde ortaya çıkar. Benmerkezci davranışlar, kişinin korkuları ve kaygılarıyla hareket etmesi sonucunda ortaya çıkar. Kişinin, karşı tarafa değersizlik olarak yansıyan bu davranışlarını niçin yaptığını açıklamaması, sorunu daha da derinleştirir. Karşı taraf, kendisinin hiç önemsenmediği duygusuna kapılır. Hem davranışlarla karşı karşıya kalmış hem de bunlarla ilgili hiçbir açıklama yapılmamıştır. Rahatsız olunduğu söylense de, durumla ilgili yeterli cevap alınamamıştır.

Duygular yargılanamaz, ancak anlaşılabilir

Benmerkezci davranışların bir adım ilerisinde, karşı taraf hissettiği duygularla yargılanır. Bu durum bencilce davranmanın en üst evrelerinden biridir. Böylece kişi, o duyguları hissettiği için, kendini değersiz, yeterince sevilmiyormuş, hassasiyetlerinin önemsenmediğini hissettiği için de"sorunlu" ilan edilir. Değersizlik üstüne değersizlik katılmış olur.

Bağlanma korkusunu konuşmak, konuşmamak

Bağlanma korkusu, kişiler farkındaysa konuşulur ve ilişki içinde çözüme kavuşturulur. Bağlanma korkularının çoğunda kişiler bu korkularının farkında değildir. Bilincimiz bu korkuyu hissettirmeyecek savunma mekanizmaları oluşturur. Bu sözler karşı tarafı çok önemsediğimizi ve ilişkiye göründüğümüzün çok ötesinde bağlı olduğumuzu gösterecektir. Bu bizi kaygılandırır. Ayrıca bu korkular bize karşı kullanılabilecektir. Anlattığımız korkulardan dolayı suçlanabiliriz, yargılanabiliriz. İlişkiyle ilgili bir şeyler yapıp, risk almamız gerekecektir. Açık olmayı öğrenmemiz gerekecektir. Bir önceki ilişkide yaşadığımız olumsuz deneyimlerden dolayı her tepkide veya tavırda "Eğer geçmişteki kişi olsaydın, böyle yapmazdın" suçlamasıyla karşılaşabiliriz.

Bir kez anlattıktan sonra, korkularımıza rağmen artık kendimiz için bir şeyler yapmak zorunda kalırız ve ilişki gerilir. Kendimizi kötü hissetmek kaçınılmazdır.

Kişi duygularını fark edip söylemiyorsa bencilce davranıyordur. İlişkiyi sadece kendisi için yaşıyor, farkında olmadan karşı tarafı duyguları için kullanıyordur ya da ilişkiye büyük oranda bağımlıdır.

Bağımlı olmak ve bağlanmak arasındaki farklar?

Bağımlı olmak ve bağlı olmak dışarıdan bakıldığında birbirine benzeyen davranışlar olarak görülse de, duygusal açıdan belirgin farklılıklar vardır.

Bağlı olmak kişinin elindedir. Kişiyi ilişkide kaybetme korkusu değil, gördüğü değer tutar. Kaybetme korkusu yaşasa da, bu korku yoğun değildir. Önemsenmediğinde, değer görmediğinde gidebilecek kadar kendine güveni, gücü vardır.

Bağımlı kişi ise duygularını söyleyemez, davranışlarıyla gösteremez. Duygusal tepkilerini erteler. Söyleyebildiği, gösterebildiği duygular,

hissettiğinden daha azdır. Duygularını yeterince dile getirmediği, davranışlarıyla göstermediği için bu durum duygusal patlamaya yol açar. Bazı kişilerin duyguları ortaya hiçbir zaman çıkmaz. Kişiler bunu içlerine atarlar, bastırırlar. Bu tepkisizlik durumu "uyumlu davranma" adına yapılır. Bu kişiye göre duygularını bastırmasının nedeni kaybetme korkusu değil; karşı tarafı çok sevmesi, önemsemesi, karşıdakini kırmak istememesidir! Ancak, aynı kişi duygularını zamanında göstermeyerek ilişkide çok ağır tutumlar sergileyebilecek, abartılı ve dengesiz tepkiler gösterip karşı tarafı yaralayabilecektir. Belki de, hiç tepki göstermeyip başka şeylere dalacak, kendi dünyasına kapanacak ve karşıdakini belirsizliğe mahkûm edecektir. Bu kişinin ne zaman, nerede, nasıl davranacağını bilemezsiniz. Bu durum onun, karşıdakini düşünerek duygularını göstermediği iddiasının doğru olmadığını, duygularını kendi çıkarları için sakladığını göstermektedir.

İlişkiye bağlı olan kişinin ilişkilerinde tutarlılık vardır. Neye sinirleneceğini, ne kadar sinirleneceğini, neye sevineceğini, ne kadar tepki göstereceğini bilirsiniz. Duyguları ortadadır. Çünkü duygularını göstermekten çekinmez.

Yaşadığınız ilişkide kendinizin bağımlı olup olmadığını anlamak için duygularınıza bakmanız yeterlidir. Ayrılığı düşündüğünüzde nefes alamayacak gibi hissediyorsanız, yaşayamayacak gibi duygularınız varsa ve bunları geçmişte yaşamış ve ayrılıklardan geri dönmüşseniz; hissettiğiniz rahatsızlıkları sürekli erteliyorsanız, yeterince sevilmediğinizi, değer görmediğinizi söylediğiniz halde ilişkinizi hâlâ devam ettiriyor ve onu sevdiğinizi söylüyorsanız ilişkiye bağımlısınızdır.

Ya da ayrılmayı düşündüğünüzde karşı tarafa yönelik bir acıma duygusu içinizi kaplıyorsa; ayrılık teklifine, karşı taraf, suçlama, yargılama ve şiddetle karşılık veriyorsa, hakaret ediyorsa; karşı tarafın duygularını çok önemsemediğiniz halde, karşı taraf sizi çok sevdiğini, değer görmediği halde sizi çok sevdiğini ve onun kıymetini bilmeniz gerektiğini söylüyorsa; karşı taraf size bağımlıdır. Karşı tarafın bağımlı olduğunun bir başka önemli göstergesi de, ayrılık durumunda içinizde o kişiye karşı gelişen suçluluk duygusudur.

Bağımlılık korkusu ve öfkeye sığınmak

Bağlanmayı bağımlılık olarak algılayan, ilişkide kendisinin zayıf düşeceği korkularını yoğun yaşayan kişiler, ilişkide sorun yaşandığında öfkenin ardına sığınırlar. Karşısındakine kızacağı, karşısındakinden nefret edeceği gerekçeler ararlar. Bazen olmayan gerekçeler üretirler bazen var olan davranışları abartırlar bazen de karşısındakinin davranışını kendilerine göre yorumlarlar.

Bu davranışları sergileyenler aşırı alıngandır. İlişkide içinden geldiği gibi davranamaz. Dikkati sürekli karşısındakinin davranışları üzerindedir. Karşısındakinin davranışları üzerinden kendisi hakkında ne düşündüğünü, ne hissettiğini anlamaya çalışır. Kendini önemsiz, değersiz hissedeceği en küçük olay bile onun için büyür. İçinde kurgular oluşturmaya, karşısındakinin duygularını, düşüncelerini sorgulamaya başlar. İçinde acı, kırgınlık, üzüntü hissetmemek için bağlanmaktan kaçınır. Bağlanmaktan korktuğunun farkında bile olmaz. Bağlanma korkusu, üzüntüden kaçınmayla ilgili bir davranış geliştirmesine neden olur. Üzüntüden kaçınmak, kendini kötü hissetmemek için öfkeye sığınır, öfkelenecek gerekçeler arar.

Erol

-Beni önemsemediğinizi düşünüyorum. Bu gruptaki herkese değer veriyorsunuz ama beni önemsemiyorsunuz. Neden böyle davranıyorsunuz?

Terapist ani gelen bu söze çok şaşırdı.

-Ben böyle davrandığımın farkında değilim. Diğer arkadaşlara soralım. Onlar da böyle bir şey hissediyorlar mı? Ben kendi içimde böyle bir duygu hissetmiyorum çünkü.

Terapist'e göre Erol'un yoğun alınganlıkları vardı ve bu duygunun, grup görüşmelerine de yansıdığını düşünüyordu.

-Bana sorarsan, alınganlık ettiğini düşünüyorum. Benimle de, grupla da aynı ilişkiyi yaşıyorsun. Benimle de duygusal ilişki geliştiriyorsun farkında olmadan, grupla da... Benim senin hakkında ne düşündüğümü, seni önemseyip önemsemediğimin üzerine

odaklanıyorsun. Gruptaki herkesin benimle ilişkisini gözlüyorsun, benim herkesle ilişkimi gözlüyorsun. Benim seni önemseyip önemsemediğime odaklanman yüzünden, geri bildirimlerimi almıyorsun. Senin hakkında pek çok yorum yapıyorum ama bu yorumların hiçbirini değerlendiremiyorsun. Koca bir hafta geçiyor ama buradaki konuşmalarımız aklına gelmiyor. Bence bu durumu düşünmelisin. Grupla kurduğun ilişkinin de böyle olduğunu düşünüyorum. Gruptaki herkesin seninle ilgili düşüncesini, duygusunu çok önemsiyorsun. Bu yüzden grupla da sağlıklı bir iletişim kurabilmiş değilsin. Kendini tam olarak açmıyorsun gruba, seni önemsemezler, yargılarlar diye. Belki kendine de açmıyorsun, bilemiyorum. Mesela Meltem'le olan ilişkini bize tam olarak açmadın henüz. Meltem'i sürekli suçladığını hissediyorum. Onun ahlaksız bir kız olduğunu söylüyorsun. Erkeklerle birlikte olduğunu, seni aldattığını söylüyorsun. Ama 'neden bu kızı seviyorsun, kötü biriyse neden onu sevdin' diye sorduğumuzda cevap vermiyorsun."

Erol dikkat kesilmiş onu dinliyordu.

-Erol, bu davranışın bana, Meltem'i suçlayıp, rahatlamaya çalıştığını hissettiriyor. Onu suçlayıp, ayrılmakla doğru karar aldığına kendine inandırmaya çalışıyorsun bence. Böyle hissediyorum konuşmalarından. Yaptığın pek çok şey için bir yerde pişman olduğunu, suçluluk hissettiğini düşünüyorum. Onunla sorunlar yaşadığın zaman da hep onu kötüledin. Kendini rahatlatmak için yaptın bunu ve o, kötü olduğu için onu bırakmanı hak etmişti sana göre. Bunu anlatmıştın gruba. Biri seni kırdığında hemen onunla ilgili en olumsuz düşünceleri zihnine getirdiğini ve ona kin duymaya çalıştığını söylemiştin. Aynı davranışları burada da sergiliyorsun bence. Biriyle ilgili olumsuz bir şey yaşadığında hemen bunu üstüne çekiyor, onu suçluyorsun. Karşındakine kırıldığında hemen onun kötü biri olduğunu düşünmeye başlıyorsun. Bu seni rahatlatıyor, bunu yapmazsan kırılıyor, üzülüyorsun. Üzülmemek, acı çekmemek için öfke geliştiriyorsun sanki. Böylece kendini kötü hissetmiyorsun, canın yanmıyor. Sadece öfkeleniyorsun, ama bu davranış karşındakine

kendini önemsiz, değersiz hissettiriyor. Meltem'le ilgili anlattığın pek çok olayın senin anlattığın gibi olduğunu düşünmüyorum ben. Onların pek çoğunu sen büyüttün, abarttın bence, onun için üzülmemek için. Sonra da bunlara kendini inandırmaya çalıştın. İnanmakla kalmadın, tıpkı burada olduğu gibi çevrendeki pek çok insana da bunları anlatıp, onların seni haklı görmesini, 'iyi yapmışsın' demelerini bekledin. Onlar sana doğru olanı yaptığını söylediğinde için biraz rahatladı ama susmadı. Çünkü derininde bir yerde kendini suçladın hep. Anlattığın gibi olmadığını biliyordun çünkü. Bu davranışlarınla Meltem'i içinde taşımaya devam ediyorsun. Onu bırakmak istemiyorsun. Bu sözlerimle çok mu gittim üstüne bilmiyorum, sana kendini kötü hissettirmekle ilgili kaygılandım bunları söylerken, ama seninle ilgili düşündüğüm, hissettiğim şeyler bunlar Erol."

Erol durgun bir ses tonuyla karşılık verdi.

-Neden onu bırakmak istemeyeyim? Onu görürüm diye çarşıya çıkmıyorum, dolmuşlara binmiyorum. Hayatta hiçbir şeyi bu kadar çok istemiyorum. Onu unutmak istiyorum."

-Bir yanın böyle söylüyor, diğer yanın buna direniyor bence, bunun farkında değilsin. Ben böyle düşünmüyorum Erol. Bence onu hayatından tamamen çıkarmaktan korkuyorsun. Onu suçlamayı bırakmalısın ve gerçek ne ise onu kendine söylemelisin. Sen ne yaptın, o ne yaptı bu ilişkide; görelim ve geri bildirimde bulunalım sana.

Niçin bağlanmalıyız?

Yaşadığımız onca acıya değer mi birine bağlanmak, hayata bağlanmak? Sonunda ayrılık varsa ve üzüleceksek neden bağlanalım?

Böyle düşündüğümüz için bağlanmaktan korkuyoruz; bağlanmaya çekiniyoruz, hatta bağlanmamaya çalışıyoruz.

Bağlanmamızın gerekliliği sadece o ilişkiden haz almakla ilgili değildir. Bağlanmanın verdiği haz mı yoksa yarattığı acı mı daha fazladır bunu bilmiyoruz.

Bağlanmak bize kendimizi güvende hissettiriyor. Hayatın bir yerlerine kendimizi iliştirilmiş hissediyoruz. Birileri için anlamlı, değerli, önemli bulunmak... Aidiyet duygusu kendimizi değerli, anlamı olan birisi gibi hissetmemizi sağlıyor. Yaşadığımızı, var olduğumuzu hissettiriyor bize. Bir eşe, aileye, arkadaşa, işe aidiyet hissi bize anlam katıyor, bizi hayatta var kılıyor.

Hiçbir şeye bağlanmadan hayatı anlamlı kılmak mümkün değildir. İnsanlara bağlanmaktan kaçsak da işimize, ideolojilerimize, dinimize, hayallerimize, umutlarımıza bağlanıyoruz. Çünkü hayatı o bağlamda kurabiliyoruz. Hayat orada anlam kazanıyor.

İnsan, sadece günlük ihtiyaçlarını karşılayan, nefes alan bir varlık değildir. Bunun çok ötesinde duygularımız, düşüncelerimiz vardır. İnsan denilen bu karmaşık varlığın tüm yönlerini açığa çıkartan bağlanmalarımızdır. Kendimizin bilmediği pek çok yönümüzü bir ilişkide tanıyoruz. Acı, üzüntü, sabır, direnç, güç, kırgınlık, nefret, korku, kaygı, hırs, intikam, öfke, sevgi, tutku, aşk, ihtiras, sadakat, kendine güven, hayal kırıklığı, kırgınlık ve daha pek çok duygumuzu tanıyor, derinliğini hissediyoruz. Kendimizi hissediyoruz.

Duygularımızı bir ilişkiye girdiğimizde açığa çıkartıyoruz. Ailede daha korunaklı olduğumuz için pek çok duygumuz açığa çıkma ihtiyacı hissetmiyor, çıkanlarsa yeterince derin olmuyor; çünkü ailemiz bu hususta bizi zorlamıyor. Ancak, karşı cinsle kurduğumuz ilişkiler böyle değil.

Anne "Benim oğlum bu değildi. Onu tanıyamıyorum. Sakin ve çok güçlü bir çocuktu. Kendine güvenirdi. Şimdi eşinin boyunduruğu altında. Bizimle ilişkisini karısından korktuğu için kesti. Ne kendi gelir ne de çocuklarını getirir! Varsa yoksa karısı! Ne oldu bu çocuğa böyle, çok üzülüyorum. Sürekli ağlıyorum kahrımdan." der. Ama aslında oğlu hep böyleydi. Kendine güveninde her zaman bir sorun vardı. Hayata karşı duruşunda hep bir zayıflık vardı. Ama ailede, özellikle de annesinin yanında tüm bu zayıflıkları kapanıyordu. Ve hiç âşık olmamıştı. Bir kadınla ilişki yaşamamıştı, birisini sevmemişti. Ne zaman

ki bir kadını sevdi, bir ilişkiye ihtiyaç duydu, ilk defa birisini istedi... Orada kendini gördü. Göründüğü kadar güçlü olmadığını, pek çok korkusunun ve kaygısının olduğunu gördü.

Oğlu bir zaman sonra psikolojik yardım aldığında, hayatla ilgili pek çok korku ve kaygısı yüzünden kendini nasıl da sınırladığını fark etti. İlişkisinde ortaya çıkan korkuların ve kaygıların benzerlerinin hayatında, geçmişinde hep var olduğunu gördü. Farkında değildi sadece. Babadan korku, anneyi kaybetmeye dair yoğun kaygılar, insanların kendisini sevmemesiyle ilgili endişeler...

Bu korku ve endişelerin davranışlarına nasıl yansıdığını, hayatını bu korku ve endişeler yüzünden nasıl daralttığını gördü. Hayatını içinden geldiği gibi yaşayamadığını gördü.

Karşı cinsle ilişkimizde ortaya çıkan bu sorunlarımız aslında hep vardır. Savunma mekanizmalarımız onları görmemize engel olur. Görmek istemediğimiz, ihtiyaç duymadığımız için fark edemeyiz. Korku ve kaygılarımız, zayıflıklarımız hayatımızı istediğimiz, hissettiğimiz, düşündüğümüz gibi yaşamamıza engel olur.

Bu noktadan bakınca karşı cinsle kurduğumuz ilişki bizim aynamızdır. İlişkide kendimizi görürüz. Zayıf yerlerimizi, korkularımızı, endişelerimizi, hayata karşı duruşumuzu, kendimize güvenimizi, kişiliğimizi görürüz.

Kendimizi tanımak için bağlanmalıyız. Böylece zayıf yerlerimizi görürüz. Acı çektikçe de bu zayıflıkları sabra, güce, metanete dönüştürürüz. Kendimize güvenimizi artırırız. Bağlanarak kendimizi tanırken, bağlanmanın getirdiği acılarla baş etmeyi öğrenerek kendimizi büyütürüz. Büyüdükçe hayat daha fazla bizim olur. Korkularımızdan, kaygılarımızdan arındıkça hayatımızı daha çok kendi istediğimiz şekilde yaşarız. Zekâ, yetenek, potansiyel anlamında neye sahipsek; duygu, düşünce, inanç anlamında sahip olduğumuz her şeyi hayatımıza katarız, yansıtırız. Hayatı tecrübe etmiş, derinliğine yaşamış oluruz. Böyle yaşanan bir hayat ancak bizim hayatımız olur. Aksi durum pişmanlıkları, yarım kalmışlıkları barındırır içimizde. Bu yüzden

bağlanmalı ve acı çekmekten kaçmamalıyız. Dünya edebiyatını derinden etkilemiş Rus romancı Dostoyevski:

"İnsanın ruhunu yücelten bir acı, ucuz bir mutluluktan evlâdır." Der.

Bağlanmadan içimizdeki pek çok duyguyu da yaşayamayız. Aşkı, sevgiyi, güveni, mutluluğu, coşkuyu, tutkuyu... Bu duygular olmadan hayat donuklaşır, keyifsizleşir. Acı ve üzüntü yaşamayız belki ama hayatı da hissedemeyiz.

Bağlanmalarımızda kendimizi tanımaya çalışmıyorsak, geride bıraktığımız her ilişkiyi kendimizi anlamak için bir tecrübeye dönüştürmüyorsak, bağlanmalar duygularımızı köreltir. Her bağlanma sadece acı getirir; tecrübeye, farkındalığa dönüştürülmeyen acı sonraki bağlanmalardan bizi uzak tutar ve içimize kapanırız.

Bağlanmaların ardından kendimizi, karşımızdakini suçlamayı bırakıp neyi, nasıl yaşadığımızı anlarsak kendimizi de anlamış oluruz.

Kendimizle ilgili pek çok şeyi düşünürken değil, karşımızdakiyle konuşurken farkına varıyorsak, kendimizi de en çok bir ilişkiyi yaşarken tanırız...

Bağlanma ihtiyacından vazgeçmek

Bağlanma, kişilerin kendini tanımasında, ilişkilerin oluşmasında önemli bir duygu/davranıştır. İlişkilerin bağımlılık temelli değil, bağlanma temelli olması; hem ilişkilerin oluşumu hem devamı açısından önemlidir. Ancak kişisel seyrin burada kalmaması gerekir.

Bağlanma konusunda kendini geliştirmeye çalışan bireyler için asıl hedef; bağlanma ihtiyacının ortadan kaldırılması ve kişinin özgürleşmesidir. Bunun oluşabilmesinin ilk yolu ise, kişinin önce ilişkilere bağlanmayı öğrenmesidir. Bağımlı ilişkiler kuran kişiler bir adım geriye çekilip, karşısındakinin varlığını kabul etmeyi öğrenmeli; kendi korkularını, ihtiyaçlarını tanıyıp, bunları yenmelidir. Bağlanma korkuları olan kişilerse yine

korkularını tanıyıp, bağlanmayı öğrenmelidir. Bu iki davranış biçiminden geçip, bağlanmayı gerçekleştirebilmiş birisi için, onu daha mutlu edecek olan bağlılık ihtiyacının azaltılması, ortadan kaldırılmasıdır. Bağlılık ihtiyacı azaldıkça kişi özgürleşecektir. Bu da bağlanma ihtiyacının sorgulanmasını ve bundan vazgeçilmesini hedeflemeyi beraberinde getirir.

Bağlanma ihtiyacı, kişinin hayatla ilgili korkularından, kaygılarından kaçışı neticesinde ortaya çıkar. Bağımlılığın kötü, bağlılığınsa iyi bir ilişki biçimi olduğuna dair bir algımız var. ***Bağımlı biri, ilişkilerinde hem kendine hem de karşısındakine sorun oluşturan davranışlar sergiler. Bu yönüyle, arzu edilmeyen bir ilişki biçimidir.***

Ya bağlanma?

Bağımlılık kötüyken, bağlanmak neden iyidir, neden gereklidir?

Bağlanma ihtiyacı tartışılmaya başlandığında yalnızlıktan kaçışımızla ilgili konu gündeme gelir. İnsanın yalnız olmaması, hayatında birilerinin olması mutlaka olması gereken bir zorunluluk gibi algılanır. Oysa yalnızlığı sorun haline getiren yalnız olmak değil, birilerinin varlığına bağımlı olmaktır. Ve bu sanılanın aksine bir sorun yaratır. İnsan yalnızdır, bu gerçeği kabul etmeden hayatla, toplumla ilişki kuramaz. ***Yalnız olduğu gerçeğini inkar ederek hayatı yaşamaya çalışmak sadece daha fazla sorun üretir, hayatı daha fazla zorlar, daha fazla mutsuzluk getirir.*** Ne yazık ki hayatımızın büyük kısmı yalnız olduğumuzu inkar etmekle geçer. Sorun yalnızlık değil, yalnız olduğumuzu kabullenmemek, yalnızlıktan kaçmak, bunu inkar etmektir.

Bağlanma arayışını, "kabul edilmeyen yalnızlık" olarak tanımlamamız gerekir. Yalnızlığın sorun olarak ortaya çıkmasının nedeni, hayatla ilgili korkularımızdır. Korkuların yarattığı savunma mekanizması, bağlanmayı; hayatın anlamı, kendini değerli hissetme, aidiyet ihtiyacı gibi duyguları hissetme üzerinden algılamaya ve bağlanmayı tabii, olması gereken bir durum hatta duygu olarak algılamaya neden

olur. Onu tabii bir durum, hatta "gereklilik" durumu olarak algılamamıza neden olur. Hatta aksi yöndeki düşünceleri tuhaf buluruz, karşı çıkar, tartışırız, bunun aksi mümkün değilmiş gibi düşünürüz.

Bağlanma ihtiyacı olağandır. Bu doğuştan getirdiğimiz bir ihtiyaçtır. Ancak bu, bireyin yalnızlık sorununun ilişkilere yansımasıdır ve bireyin bunu kendi içinde çözmesi gerekir. Bağlanmak nihayetinde kişiye acı veren bir durumu ortaya çıkartır. ***Bağlanmanın niceliği ve niteliği ne kadar azalırsa, hayat içinde o kadar az sorun yaşarız.***

Bağlanma, kaybetmeyle ilgili korkuları da beraberinde getirir. Kaybetme korkusu, ilişkide genelde sorun çıkartır. Karşımızdakini kaybetme korkusu yaşadığımız zamanlarda, bazen kendimiz olmaktan vazgeçeriz, rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi bastırırız bazen de karşımızdakine kendini kötü hissettirecek davranışlar sergileriz.

Bağlanmadan ilişkileri yaşamak mümkün müdür?

Bu sorunun cevabı tartışılır olsa da, bağlanma ihtiyacının azalmasının kişilere ve onlarla ilişki yaşayanlara konfor sağladığı bir gerçektir. Ancak kişiler bağlanmayı kendi güvenlik alanlarıyla özdeşleştirmişlerse, karşısındakinin kendisine bağlanmadığını hisseden biri ilişkide huzursuz olacaktır. Bu düşünceye karşı çıkacaktır. Ancak itiraz edilen, ilişkide sorun ortaya çıkartan bir durumla ilgili değil, kişinin iç dünyasıyla ilgili korkularıdır.

Bağlanma arayışına gelen bu yorumlara en büyük tepki ise, ***bağlanma olmadan ilişkinin olmayacağına dair fikirlerdir***. Oysa bu yanılgıdır. ***İnsan birine ne kadar az bağlanırsa, o kişiye karşı hissettiği duygular bir o kadar, o kişiye dairdir***. O kişiyi, o kişi olduğu için sever. Bağlanma derinliği ölçüsünde karşımızdakine hissettiğimiz sevgi azalır, bu duygu bir ihtiyaca dönüşür. Bağımlı biri çok seven biri değildir, bağlanmayan biri sevmeyen biri değildir. ***Birinin sizi sevip sevmediğini size bağlı olup olmamasında değil, kalbinizde hissedersiniz***. Kalbinize sorarsınız "Beni seviyor mu?" diye, kalbiniz size bunu söyler. Ancak kendinize sorduğunuz bu soruyu "Bana ihtiyaç duyuyor mu? Bana bağlı mı? Bensiz yapabilir mi?"

düşüncelerini içeren bir soru olmadığına dikkat etmelisiniz. ***Birine hissettiğimiz gerçek sevgi, içinden, bağlanmalarımızı çıkardığımızda geriye kalandır***.

"Seni seviyorum" derken, çoğu zaman "Sana bağlıyım" deriz. Böyle olduğu için "Seni seviyorum" derken, bir yandan karşımızdakine bakarız, ne diyecek diye. Ondan da "Seni seviyorum" cümlesi gelmezse, kendimizi değersiz hissederiz. Hissettiğimiz rahatsızlık, aktardığımız duygunun bir sevgi olmadığının göstergesidir. "Seni seviyorum" cümlesiyle karşımızdakine "sana bağlıyım" mesajını verdiğimizde, karşımızdakinden de "ben de seni seviyorum"u duyduğumuzda, onun bize bağlı olduğunu düşünür ve kendimizi güvende hissederiz.

Bağlanma, karşımızdakine duyduğumuz bir sevgi değil, onun varlığına duyduğumuz bir ihtiyaçtır. Bunu, karşımızdakine hissedilmiş bir duygu olarak görmekse yanılgıdır. Bu yanılgı hayat boyu kendimizi ait hissedeceğimiz ya da birinin bize ait olduğunu hissettiğimiz ilişki arayışına götürür bizi. Kendi hayatımızı yaşayamayız bu yüzden. Kendimiz olamayız. Bağlanma ihtiyacı, hayatla baş etmekte zorlanan bizlerin kişisel bir eksikliğidir, zayıflığıdır, kendine yetememesidir. Bu ihtiyaç ne kadar azaltılırsa hayat o kadar bizim olur. Kendimizi o kadar özgür hisseder, o kadar içimizden geldiği gibi bir hayat yaşarız.

Bağlanma ihtiyacı, bağımlılık arayışıdır. Sorun, bağlanmanın kendisinde değil, bağlanmanın bir ihtiyaç olarak var olmasındadır. Bu ihtiyacı hisseden birinin bağlanması çok zordur, bu kişinin yaşadığı bağlanma değil, bağımlılık olur. Çünkü bağlanmaya ihtiyaç hissetmektedir, ilişkisinde hakim olan ihtiyaç bu olmuştur.

Bağlanma ihtiyacından vazgeçmek, kişinin bağımlı ilişki yaşamaktan vazgeçmesi, bağımlı ilişkilere itiraz etmesidir. İlişkilerini bu şekilde yaşayan kişi, ne kendini bağımlı hale getirir ne de karşısındakinin kendisiyle bağımlı ilişki kurmasına izin verir. Bir yandan ilişkiyi yaşarken diğer yandan kendi özgürlüğünü koruması, bir yandan kendi varlığını korurken, diğer yandan da ilişkiyi yaşaması anlamına gelir. Birey olarak hepimizin ilişkideki en büyük

sorumluluğu temelde budur. Kendimizden vazgeçtiğimizde, bir ilişkimiz olsa da mutsuz olmaya başlarız, kendimizden vazgeçmemek için ilişkilerden kaçınmak, ilişkiyi kenarda yaşamaksa hayatı yetersizleştirir, içimizde eksik kalan duygularla yaşar, yine mutsuz oluruz.

Bir ilişki yaşamak kendimizden vazgeçmeye, özgürlüğümüzü bırakmaya neden olmamalıdır. Bir ilişkinin bedeli kendimizi yitirmek olmamalı ve aynı zamanda kendimiz olmanın bedeli ilişki yaşamamak, ilişkilerden uzak durmak, canımız yanacak korkusuyla ilişkileri kenarda yaşamak olmamalıdır.

Özetle:

Sorun bağlanmanın kendisi değil, bağlanmanın bir ihtiyaç olarak hissedilmesi, bunun ilişkilere yansıtılmasıdır. Kişi, bağlanmayı bir gereklilik olarak gördüğü sürece, bağlılık ilişkilerde soruna yol açar. ***Bağlanmanın, kişinin hayatında bir ihtiyaç olmaktan çıkması ya da en azından ilişkileri başlatma, yürütme ve bitirmede belirgin rol oynamaması gerekir***. Bu şekilde yaşanan ilişki, kişiye mutluluk getirir, bağlanma ihtiyacıyla kurulmuş ilişkilerse, bir süre sonra, ihtiyaçla mutsuzluk arasına kişiyi sıkıştırır ve içinden çıkamadığı bir problemin içine hapseder.



arakter, güç ve uzun süren bir alışkanlıktan başka bir şey değildir.

Plutarch

BAĞIMLILIK

Bağımlılık, kişinin ilişki kurduğu şey'le "zorunluluk" üzerine bir ilişki geliştirmesidir. Zorunluluk ilişkisi; kişinin kendisi olmaktan vazgeçip, karşı tarafın beklentilerine uygun davranışlar geliştirmesine neden olur. Kişi tüm davranışlarını ilişkinin devamını sağlamak üzerine geliştirir. Bunun yolunun karşısındakinin taleplerini yerine getirmek, rahatsız olduğu davranışlardan vazgeçmek olduğunu düşündüğü için bu yönde tutumlar geliştirir. Bağımlı kişinin tüm davranışları empatisiz bir bağlanmadır. Onun, karşısındakinin her rahatsızlığını önemsemesi, her talebini yerine getirmesi gerçek anlamda bir empati durumundan kaynaklanmaz. "Kendisi olsa ne bekler" düşüncesinden hareketle tutumlarını belirler. Gerçek bir empati durumunda kişiler ilişkiye bağlanırken, bağımlı biriyse kendine sunulan değer ve sevgi içeren davranışlara bağlanır; kişinin kendisine değil.

Bağımlı kişi, ilişkiyi sürdürmek için kendisi olmaktan vazgeçer. Tüm davranışlarını korku üzerine inşa eder. İlişkiyi bir bağımlılık olarak değerlendirmemizin nedeni de buradan gelir. Kişinin kendini inkar etmesi, korku merkezli bir ilişki yaşamasıdır.

Kişinin kendisine zarar veren bir durumu psikolojik ihtiyaçlarından dolayı sürdürmesi, onun o duruma bağımlı olduğunu gösterir. Her tür bağımlılık gibi ilişki bağımlılığı da, çözülmemiş anne-çocuk ilişkilerine dayanır. Bağımlılık sorunu birincil aile ilişkilerinin belirleyici olduğu, bir birey olamama sorunudur.

Bağımlılık sorunu bir güvenlik transferidir. Kişinin kendi güvenlik duygusunu (kendini güvende hissetme ihtiyacını) kendisinin karşılayamaması ve bu duyguyu karşılayacağını düşündüğü başka bir

kişiye bu ihtiyacı transfer etmesidir. Bağımlılığımız, var olmaya duyduğumuz ihtiyacın ürünüdür. Kişinin anneye geliştirdiği bağımlılığın sonraki ilişkilerine transfer edilmesidir.

Bağımlılık ve korku

Bağımlı davranışları ortaya çıkartan, korkularımızdır. Karşımızdakinin varlığına duyduğumuz yoğun ihtiyaç, onu kaybetmeye dair yoğun korkular yaratır. Onu kaybettiğimizde bir daha asla duygularımızı hissedemeyeceğimizi, geleceğe dair iyi hiçbir şeyin olmayacağını, bir daha hiç kimseyi onu sevdiğimiz gibi sevemeyeceğimizi, onun yanında olduğumuz kadar mutlu olmayacağımızı düşünürüz. İçimizde oluşan yoğun boşluk hissi acı yaratır. Ayrılığı her düşündüğümüzde nefesimizin kesileceğini, boğulacağımızı hissederiz. Hayatımızda onun olmadığında hayatın anlamının boşalacağı ve hayatın yaşanmaya değer bir şey olmayacağı hissi/düşüncesine kapılırız. Hayatın boşalması nasıl hayatı yaşanmaz hale getiriyorsa, hayatı boğuyorsa, ayrılığa karşı bedenin verdiği nefessiz kalma hissiyatı da bunun fiziksel yansımasıdır.

Sigara, madde bağımlılarında ve diğer bağımlılıklar da benzer psikolojik, fiziksel belirtiler kendini gösterir. Bağımlı olduğumuz durumdan kopma düşüncesi, bunun girişimi tüm duygu dünyamızı yıkar, hayatı renksiz bir çöp yığınına çevirir. Sigarayı bırakmayı düşünen herkes için, sigarasız hayat anlamsız, renksiz, cansız bir hayattır.

Bağımlılık durumu genelde ilişkinin ilerleyen zamanlarında kendini gösterir. İlgi, takdir, yüceltilme gördükçe (kişiler bu davranışları kendilerine hissedilmiş sevginin göstergesi olarak görürler ki böyle değildir) bu davranışlara bağımlılık geliştiririz. Ya da değer arayışıyla bir ilişki yaşıyorsak, karşımızdaki tarafından değer görmeye, onun bizi sevmesine çok fazla ihtiyaç duyuyor ve bu sevgiyi almak için çabalıyorsak; bu değeri almak için harcadığımız çaba, değer arayışı davranışları zamanla; içimizde zaten var olan ama ortaya çıkarmadığımız

kendimize güvensizlik, yetersizlik, değersizlik hissini tamamen ortaya çıkartır. Ve tüm bu duygusal eksiklikler bir tek kişiye sabitlenerek, ondan karşılanmaya çalışılır. Yani değer arayışında bizi karşımızdakine bağımlı kılan, değer görmek için yaptıklarımız, harcadığımız çabadır. Bu çaba bizi içeri çeker, içimizde sakladığımız hatta görmediğimiz tüm duygusal ihtiyaçlarımızı ortaya çıkarmamıza, bunu karşımızdakinden talep etmemize neden olur.

Bir kişiye odaklanırız. Sadece onun değer vermesine ihtiyaç duyarız. Sadece onun değer vermesi, bizim kendimizi güçlü, kendine güvenen, değerli birisi gibi hissetmemize yeter olur. Değer arayışının getirdiği yoğun değersizlik duygusu ve tek bir kişiye bağlanan değer ihtiyacı, bizde karşımızdakini kaybetmeyle ilgili yoğun korkular ortaya çıkartır.

Değer aradığımız yer; o değeri alsak da alamasak da, bir süre sonra bizi kendisine bağımlı hale getirir. Ya aldığımız değeri kaybetmemek ya da değer ararken eksildiğimiz için yaşadığımız yoğun değersizlik hissinden kurtulmak için o kişiye ihtiyaç duyarız. Onun varlığına, vereceği değere duyulan bu yoğun ihtiyaç bizim bağımlı olduğumuzu gösterir.

Korku çoğu zaman o kadar fazladır ki, kişi tarafından kabul edilmez. Bağımlılığın en güçlü savunması, kişinin bağımlı olduğunu hissetmemesi, bu yönde gelen yorumları reddetmesi, bağımlılık nedeniyle sergilediği olumlu/olumsuz tüm davranışları karşısındakini sevdiği için yaptığını düşünmesidir.

Korku anlaşılmadan, bağımlılık anlaşılamaz. Kişi korktuğunu kabul etmeden, bağımlı olduğunu göremez, kabul edemez.

Hepimiz doğuştan bağımlıyız. Var olabilmek için anneye bağımlı olma durumu, toplumsal bir varlık olmak için çevremizdeki insanlara, bir karşı cins olarak kendimizi var hissedebilmek için karşı cinse bağımlı olmamıza neden olur.

Anneden transfer ettiğimiz psikolojik ihtiyaçlarımız nedeniyle, çevre ilişkilerine bağımlıyızdır. Bizi mutsuz eden, bu bağımlılık durumumuzdur. Bu durum çevre ilişkilerinde kendimiz gibi olmamızı

engeller, kendimizi değersiz hissetmemize neden olur. Çevre ilişkilerinin olumsuzlanmasıyla ilgili sürekli endişe, korku yaşamamıza neden olur, tedirgin ve gergin bir ruh durumu yaratır. Bu yoğun kaygı, korku durumu, sürekli mutsuzluk demektir.

Mutlu olabilmemizin yolu bağımlılıklarımızın üstesinden gelmek, hayatı "kendi" üstümüze kurmaktır. Bu tavır tüm ilişkileri reddetmek, onlardan kopmak değil, onlarla kendi içimizden geldiği gibi, kendimiz gibi iletişim kurmaktır. Korkularımız nedeniyle kendimize olan saygımızı zedeleyecek iletişimler kurmamaktır. Kendi varlık kaygımızı başkalarına transfer edip, varlık kaygımızı karşımızdakini kaybetme korkusuna dönüştürmemek gerekir. Bağımlılık hem bize hem de karşımızdakine zarar veren, dolayısıyla mutlu ilişkiler kurmamızı engelleyen bir sorundur.

Bağımlı olmadan kurduğumuz ilişkilerden keyif alırız, mutlu oluruz. İlişkilerimizi mutluluk eksenli kurarız ve yaşarız, mutsuz olduğumuz ilişkileri kendimizi sürekli mutsuz edecek bir bataklığa çevirmeyiz. Mutlu olduğumuz ölçüde yakınlaşır, mutsuz olduğumuz ölçüde ilişkiden uzaklaşırız.

Bağımlı davranışları

Bağımlılık yoğun korku ve endişe yaratır. İlişkilerimizde de bağımlı olduğumuz durumu tehdit edecek anlar yaşadığımızda yoğun korku ve endişe yaşarız. Kişi korku ve endişe sırasında ne tür tepkiler geliştiriyorsa, bağımlılık geliştirdiği kişiyle ilişkinin gerilim yaşanan süreçlerinde de benzer tepkiler geliştirir.

Bağımlılık davranışlarından bazıları şunlardır:

Aşırı vericilik; bağımlı kişi korktuğu durumu ortadan kaldırmak için kendini karşısındakine göre konumlandırır. Karşısındakinin rahatsız olacağı tutumlardan uzak durur, onun neyi istediğini düşünüyorsa bu tutumları meydana getirmeye çalışır. Gerilimin yaşanmaması için ne gerekiyorsa onu yapar. Sorunları kapatır veya erteler.

Yalan: Yalan, saklama davranışları sıklıkla ortaya çıkan bağımlı davranışlarıdır. Kişinin gerçeklikten vazgeçmesi, inkar etmesi, gerçekliğin yaratacağı sonuçlardan kaygı duyması, korkmasıdır. Korkacağı durumun ortaya çıkmaması için yalan söyler ya da yaşantılarını, duygularını karşısındakinden gizler. İlişkiyi bu şekilde elinde tutmaya, korumaya çalışır. İlişkiyi hiç önemsemediğini hissettiren biri bile olsa karşınızdaki, eğer yalan söylüyorsa, yaşantılarını gizliyorsa sizi kaybetmekten korktuğu yorumuna varabilirsiniz. Gerçeklik özgürlüktür. Kişi özgürlüğünden, konforundan, rahatlığından sadece korktuğu zamanlarda vazgeçer.

Yalvarma: Kişi karşısındakinin ilişkiden ayrılacağını hissettiğinde, ilişkide bir kavga, gerilim yaşandığında karşısındakini kaybetmekten korktuğundan, o ilişkiyi devam ettirebilmek ya da aradaki gerginliği ortadan kaldırmak için bu davranışa başvurur. Gerginlik ayrılık ihtimalinin sürekli gündemde olmasıdır ve kişi de tedirginlik yaratır. Bu tedirginlik, rahatsızlıklarının önemseneceği, karşısındakinin rahatsız edici davranışları sergilemeyeceğiyle ilgili bir güven ortamı (ki bu davranışlar kişiyi rahtsız edecek bir durum yaşandığında ortaya çıkar) oluştuktan sonra sona erer. Ya da yalvarma karşısındakinin ilişkiye olan limitlerinin tükendiği, yalvarmaktan vazgeçtiği anda ilişkiden de gidebileceği korkusuyla birlikte geriye döner.

Aldatma: Bağımlı kişilik, karşısındakini kaybetmekten korktuğu için, ilişkide sorun yaşadığında, duyguları azaldığında bunları ifade edemez. Mutsuzluğuna çare olarak başka birinin sevgisinden, ilgisinden beslenmeyi yani aldatmayı geliştirir. Bunu karşısındakinden alamadığı sevginin, ilginin, anlayışın tolerasyonu olarak gördüğü için yaptığı davranışı bir aldatma olarak görmez. Görse de bunu karşısındakinin davranışıyla açıklar. Aldatma eylemlerinin tümü bağımlı kişilikler tarafından meydana getirilir. Aldatmayı aldatılana yapılmış bir davranış olarak değil, zayıf, bağımlı bir kişiliğin ilişkide kendi başına var olamaması olarak görmek ve kişinin psikolojik yardım almasını sağlamak gerekir. Bağımlı olmayan bir kişilik, mutsuz olduğu ilişkiyi sürdürmez, karşısındakini aldatarak sorunlarını çözmeye çalışmaz.

Çözmek için çabalar, çabası sonuçsuz kalmışsa ve artık yapılabilecek bir şeyin olmadığını düşünüyorsa ilişkiden çıkar.

Karşı cinsin ilgisinden beslenme: Bağımlı kişi mutsuz olduğu ilişkiden gidememesi durumunda, kendince geliştirdiği çözümlerden biri de sevgilisini, eşini aldatmasa da karşı cinsin ilgisinden, kendisine bir cins olarak sunulmuş değerden beslenmesidir. Bunun için karşı cinsin ilgisine, sevgisine yakınlık göstermesi, bu ilgiyle kendini değerli hissetmeye çalışmasıdır. Bağımlı kişi böyle bir davranışta bulunurken, karşısındakinin ilgisini alacak kadar, ancak kendisinin aldatma olarak değerlendirmeyeceği sınıra kadar ilişkiyi yakınına alır. Bu ilgiyle kendini değerli hisseder. Kendini eksik ya da mutsuz hissettiği ilişkisini, dışarıdaki bu ilgiye, ilgilere tutunarak yürütür.

Şiddet: Bağımlı kişilik davranışlarından biri de şiddet davranışıdır. Cinayete kadar varabilir bu durum. Şiddetin oranıyla kişinin bağımlılığı arasında paralel bir seyir vardır. Kişi bağımlılık davranışlarını şiddetle gösteren biriyse, ne kadar çok bağımlıysa o kadar çok şiddete yönelme durumu söz konusudur. Birini öldürmek, yok etmek, bağımlılığın en üst katmanıdır. İlişkinin bitişine tahammülsüzlük, hayatın sonra ereceği düşünceleri, kendi hayatıyla ilgili yokluk durumunu karşı tarafa projeksiyon yapması, kendi yokluğunu karşı tarafa aktarmasıdır. Onu yok ederek kendini var kılmaya çalışır, bu da hissedilen bağımlılığın derecesini göstermesi açısından ibret vericidir.

Yargılama, suçlama, yoğun kıskançlıklar, kontrol, çevreye kötüleme, iftira etme, hakaret gibi tüm davranışlar bağımlılık davranışlarıdır. Kişi ne kadar bağımlıysa o derece bu davranışlara başvurur. Karşımızdakine zarar veren bu davranışların tümü kişisel zayıflığımızı, var olabilmek, yaşayabilmek için başkasına duyduğumuz ihtiyacı gösterir. Güç gibi görünen pek çok baskı davranışı, aslında ne kadar bağımlı olduğumuzun bir itirafıdır. Kendine güveni olan, bağımlı olmayan kişiler, başkalarına rahatsızlık verecek bu davranışların hiçbirine yönelmez.

Bağımlılık ve iç görü

Bağımlılık iç görüyü ortadan kaldırır, kişi içine dönemez, duygularını anlayamaz, sorunlara dair kendine eleştiride bulunamaz. Çünkü karşısındakine bağımlıdır. Onu kaybetmekten korktuğu için, tüm algısı bu korku etrafında şekillenir. Zihni bilinci farkında olmadan savunmalar geliştirir. Bağımlı kişi iletişiminde, onu dinlerken, bir adım sonrasında kendisi için ortaya çıkacak muhtemel olumsuz durumlara karşı hazırlık yapar, savunma geliştirir.

Karşısındakini anladığında, bu anlama durumu ilişkide kriz yaratır mı? Onun ilişkiyi kaybetme ihtimalini yaşayacağı bir durum ortaya çıkartır mı? Onsuz kalmasına neden olacak ya da onunla geçirdiği zamanı azaltacak, aradaki bağı azaltacak bir durum ortaya çıkarır mı çıkarmaz mı? Onun başkasına yakınlaşmasına, kendisinden uzaklaşmasına neden olacak bir durumu ortaya çıkarır mı çıkarmaz mı? Bağımlı kişi, buna benzeyen pek çok korku endeksli dinleme durumu ortaya koyar. Onun için anlamak, onu kaygılandırmayan bir durum için söz konusudur, önce onun kaygılarının giderilmesidir.

Tüm bu kaygılar, korkular ve buna yönelik dinleme, anlama durumu bilinç düzeyinde o kadar hızlı gelişir ki kişi bunu fark edemez. Bu korkularla hareket ettiği ifade edilse karşı çıkar. Bağımlı olan kişi karşı tarafı dinlerken kendi korkularıyla dinlediği için gerçekte onu anlayamaz, duygularını hissedemez, çünkü öncelikli olan onun korkularıdır. Her talep, her duygu karşımızdakinin korkusuna çarpar ve geri döner. Sadece onu korkutmayan, tedirgin etmeyen isteklerimiz kabul görür. Böyle bir iletişim monologdur, gerçekte arada bir diyalog söz konusu değildir. Bu durum ilişkiyi yıpratan bir süreçtir.

Ayrılmamak üzerine kurulan tüm ilişkilerde, evliliklerde gerekçe; değerler, ahlak, din, maneviyat, kültür gibi gösterilse de ayrılmama düşüncesinin temeli bağımlılıklarımızdan kaynaklanır. İlişkinin bozulmasının, ayrılığın biz de yaratacağı yoğun korkular üzerine bir evlilik algısı gelişmiştir. Bu durum ailemize olan bağımlılığın bir sonraki aileye, ilişki durumuna transferidir.

Bağımlı kişinin kaderi

Aldatılmak: Kişinin karşısındakinin duygularının azaldığını, ilişkiden soğuduğunu gördüğü halde, sorunu çözmek için adım atmaması, sorunu çözmek için adım attığında ise karşısındakinin buna katkı vermemesi durumunda ilişkiden çekilebilmesi gerekir. Yani ayrılabilmesi, bu düşünceyi hayatına sokabilmesi gerekir. İlişkiden geri çekilememenin sonucu sıklıkla aldatılmaktır. Aldatma eylemlerinin genelinde bu nedenle aldatan kadar, aldatılanın da davranışlarının incelenmesi gerekir. Aldatılma eylemi meydana gelmeden çok önce, böyle bir durumun ortaya çıkacağı hissedilir.

Terk edilme: Bağımlı kişiliğe sahip olanların ilişkilerinin bitiş şekli, genelde terk edilmektir. Bağımlı kişilikle ilişki yaşayan kişi kendisi de bağımlıysa terk edemez, aldatır. Hayatına birini alarak ya da almayarak da olsa, bağımlı kişiyle olan ilişki, bağımlı kişinin terk edilmesiyle sonuçlanır. Terk edilme durumu bağımlı kişinin ilişkiden gitmesi gerektiği halde ayrılamaması, ayrılmamak için kendince gerekçeler getirerek durumu yürütmeye çalışmasından kaynaklanır. İlişki terk edilerek sona ermiştir, çünkü ilişkinin tükendiği çoktan ortaya çıkmıştır ancak bağımlı kişi bu durumu reddetmiştir. Duygular tükendiğinde bitmeyen ilişki, diğer tarafın bırakmasıyla sonuçlanır. Bağımlı kişiyle ilişki yaşamak, karşıdaki kişi için büyük sıkıntıdır, sorundur. Kişinin kişilik yapısına göre değişen bağımlı davranışları, karşıdaki kişiye bıkkınlık, bir an önce ilişkiden kurtulma ihtiyacı hissettirir.



ir şeyi bulunmadığı yerde aramak, onu aramamak demektir.

Mevlana

DEĞER ARAYIŞI

Davranışları belirleyen iki temel güdü: kendini güvende hissetme ve değer görme ihtiyacı

Değer arayışı, ilişkilerimizi kurmada, yürütmede en temel güdülerden biridir. İlişkilerimizi yöneten diğer temel güdüyse; güvenlik arayışıdır, kendini güvende hissetme ihtiyacıdır.

Gündelik ilişkilerimize, davranışlarımızın nedenine odaklandığımızda, bu iki temel güdünün, ihtiyacın belirleyici olduğunu görürüz. Kendini güvende hissetme ihtiyacı bir varlık olarak hayatımızı devam ettirmeyle ilgili yönümüze gönderme yaparken, değer ihtiyacı; toplumsal bir varlık olarak yani insan olarak var olma durumumuza atıf yapar. İnsan değer arayışıyla, sadece hayatını sürdürmeye, var olmaya çalışan bir organizma olmaktan çıkar.

Kendini değerli hissetme, küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlayan, temelinde kendini güvende hissetme ihtiyacı olan bir duygudur. Kendini toplumsal bir varlık olarak değerli hissetme ihtiyacı, kendimizi güvende hissetme ihtiyacından kaynaklanır. Değerli hissetmediğimizde, yalnızlık, terk edilmişlik korkuları kendini gösterir ve bu duygular nedeniyle kendimizi güvende hissetmeyiz.

Değerlilik duygusu aile içinde oluşmaya başlar. Çocuğun anne baba tarafından korunmanın yanı sıra, kendini kötü hissettiği zamanlarda onun duygularına önem verilmesi, kendini mutlu hissedeceği durumların yaratılmasıyla bu duygular oluşmaya başlar. Yaş ilerle-

dikçe, bu duygu giderek gelişime uğrar. Şekil kazanır. Önemsendiği duygusu değerlilik hissine dönüşür.

Aile içindeki bir çocuk olarak değer görme talebi, okula gidecek çağa geldiğimizde biraz daha genişler, ergenlik döneminde karşı cinsle ilgili değer talebini ortaya çıkartır. Bir yetişkin olduğumuzda ise, eş edinme, aile kurma, bir iş sahibi olma, toplum tarafından saygı görme, itibar gibi talepleri ortaya çıkartır ve değerlilik beklentisi yayılır. Yaşam ilerledikçe ve geliştikçe değerlilik hissinin yayılımı artar. Bu duygu genişleyen bir seyirle hayatımızdaki yerini alır.

Bir yetişkin olarak kendimizi değerli hissetmek için, hayatın her noktasında kendimizi kabul etmemiz gerekir. Kendimizi kabul etmek, kendimiz gibi davranmaktır. Değerli olmaya dair duyduğumuz ihtiyaç aile tarafından karşılandığı için, birey kişiliğini geliştirmiş bir yetişkin olana kadar bu his çevreye bağımlı olarak gelişir. Bu duygunun varlığı da, tatmini de, gelişimi de insanlara bağımlıdır. Birey olma sürecinde, bu duygu giderek gelişip, serpilirken, bir yandan da kişilere olan bağımlılığımız azalır. Azalması gerekir.

Bağımlılığın azalışı, kişinin aileden, aileye geliştirdiği bağımlılığı transfer ettiği ilişkilerden kopuşudur. Çünkü aileye bağımlılığımız oranında çevremize de bağımlı oluruz. Aileye karşı geliştirdiğimiz bağımlılık, çevremizle ilişki kurarken, çevre ilişkilerinin kültürel kodlarını, normlarını, kurallarını belirleyen zihnimizdeki bir anne ve babayla ilişki kurmamıza neden olur. Anne ve babamızın kuralları, beklentileri çevrenin beklentileridir. Onlardan aldıklarımızı çevre ilişkilerine transfer eder ve çevreyle tıpkı anne babamızla kurduğumuz gibi ilişki kurarız. Bu bağımlılığın çevreye transfer edilmesidir. Aileye karşı geliştirilen bağımlılık, sadece onların olduğu, onlarla ilişkide değil, onların olmadığı zamanlarda da tıpkı onlar varmış gibi yaşamamıza, davranışlarımızı buna göre şekillendirmemize neden olur.

Değeri tüm ilişkilerimizde ararız

Kendini güvende hissetme duygusunun toplumsal ilişkilerde şekil almasıyla oluşan "kendini değerli hissetme ihtiyacı", toplumla, hayatla

kurduğumuz her ilişkide kendini gösterir. Başarı endeksli yaşamın, insanların bizi sevmesi için sergilediğimiz davranışların, onları kaybetmemek için sergilediğimiz tutumların altında hep bu arayış vardır. Eleştiriye olan kapalılığımız, suçlanmaya ve yargılanmaya karşı geliştirdiğimiz hassasiyetin temelinde hep bu arayış yatar. Eleştiriyi eksiklik gibi algılamak, suçlanmayı ve yargılanmayı "bu onun düşüncesi" deyip geçememek, kendimizi suçlu hissetmekten ya da öfkelenmekten alamamak bundandır.

Değer arayışımızın davranışlarımızı, ilişkilerimizi nasıl etkilediğini göstermesi açısından, aşağıda aktaracağımız grup terapi örneği önemlidir.

Grup terapi ortamı yapay olarak oluşturulmuş bir ilişki ortamıdır. Burada kişilerin birbirleriyle ilişki geliştirmesi sağlanarak, kendilerini tanımaları sağlanmaya çalışılır. Aşağıda aktarılacak grup terapi örneğinde üyelerin grup ortamı dışında görüşmeleri yasaklanmış olsa da değer arayışı kişileri bu yasakları ihlal edecek tutumlara götürür çoğu zaman. Grup terapide zaman zaman karşı cins ilişkilerinin geliştiğine şahit olunur. Kendini tanımak için gruba gelmiş olan kişinin değer sorunu yüzünden grupla ilişkisi bozulur. Çoğu zaman da grupla ilişkisi bu ilişkiler nedeniyle biter. Grup üyelerinden özel arkadaş ilişkilerinin oluşturulması da yine sıklıkla gündeme gelen sorunlardır. Kişiler gruba kendi sorunlarını çözmek için geldikleri halde, kişilik yapılarındaki değersizlik sorunları ya da değer arayışları nedeniyle bu tür ilişkiler geliştirirler.

İlişki geliştirmenin dışında, grup üyelerinin tamamı gruptaki diğer üyeler tarafından nasıl algılandıklarına çok önem verirler. Farkında olmadan diğerleri tarafından değer görmeye çalışırlar. Ya da kendilerini değersiz hissetmeleri grupla kurulan ilişkide davranışlarına yansır. Tüm bunlar grup üyelerinin farkında olmadığı süreçlerde meydana gelir. Gerçek bir ilişki olmayan grup ortamında bile kişilik yapımızdaki bu sorunlu durumlar kendini gösterir. Kaldı ki grup terapi aktarım denilen bu sorunlu kişilik özelliklerinin görülmesi için oluşturulmuş bir yapıdır.

Aktaracağımız grup terapi çalışması, Cuma günleri yapılmakta ve yaklaşık iki saat sürmektedir. Cuma grubu, iki erkek ve üç kadından oluşmaktadır. Grup üç yıldır sürse de, zaman içinde gruba giriş çıkışlar olmuş ve şu anki halini almıştır.

Grupta üzerinde en çok çalışılan konu geri bildirimlerdir. Üyelerin gruba nasıl yansıdığı, davranışlarının karşı tarafa nasıl yansıdığı üzerinden hareketle, kişilerin geri bildirim alması ve kendilerini tanıması amaçlanmaktadır.

Cuma grubunda, geri bildirim alma, değerlendirme ve davranış değişikliği oluşumunda hızın artması için üyelerin grupla ilişkileri sorgulanmaktadır. Grubun verimli çalışamamasının en önemli nedeni, üyelerin grupla kurduğu ilişkinin biçimi olmuştur.

Grup üyelerinin gruptan değer görme beklentisi ya da anlattıklarından dolayı alacakları eleştirilerle kendilerini değersiz hissedecekleriyle ilgili korku, üyelerin grup içindeki davranışlarını etkilemektedir. Kişiler açık davranamamakta bu da grup ortamının yeterince verimli kullanılmasını engellemektedir.

Şule 33 yaşında, bekar bir kadındı. Yedi yıllık hemşireydi. Üç yıldır grup terapi görüyordu. Ailesiyle ve işiyle ilgili sorunları vardı. Kendini çok değersiz hissediyordu. Sık sık yaşadığı ve gündelik hayatını felç eden, yoğun korkuları vardı. İşinde başına kötü bir şey gelmesinden, işiyle ilgili suçlanmaktan, işini kaybetmekten korkuyordu. İlişkilerinde sürekli yaşadığı kaybetme korkusu ve kendini değersiz hissetme duygusu onu ilişkilerinde eziyordu. Değersizlik hissini özellikle karşı cins ilişkilerinde yoğun yaşıyordu. Terapiste aktarımı (terapiste karşı cins olarak hissettiği duygular) vardı. Şule'nin konuşmalarında hem terapistle ilgili aktarımları hem de gruptan eleştiri alma korkusu davranışlarında etkendi. Terapistle ilgili beklentileri, terapistin kendisi hakkında olumsuz düşünceler geliştireceği korkusuyla davranır olmuştu. Bu sorun halen yeterince ortadan kalkmış değildi, davranışlarında halen terapistle ilgili beklentileri önemli bir etkendi. Terapistin onun hakkında olumsuz bir düşünce geliştireceği kaygısıyla, sevilmeyeceğini düşündüğü yönlerini paylaşmakta

zorlanıyordu. Bu da onun gruptan kendisiyle ilgili geri bildirim almasına engel oluyordu. Şule, grupta kendini anlatırken, geri bildirim alma amacı değil, onaylanma beklentisi güdüyordu. Geri bildirimleri, kendine yapılmış eleştiri, yetersizlik olarak algıladığı için, yorum yapıldığında huzursuz oluyor, geriliyordu. Bu ilişki biçimi onun kendini tanıma sürecini yavaşlatıyordu. Onun hakkında olumsuz düşünceler geliştirileceği kaygısı, grup üyelerinden değer görme beklentisi ya da onlar tarafından yetersiz görüleceği kaygısı terapi sürecini verimsizleştiriyordu. Şule grup dışındaki tüm ilişkilerinde de benzer tutumlar gösteriyordu. Kurduğu tüm ilişkilerinde yoğun bir değersizlik hissi yaşıyor, kendini değerli hissetmek için sergilediği davranışlar onun kendini daha da değersiz hissetmesine neden oluyordu.

Ahmet 40 yaşındaydı ve bekardı. Bir fabrikada mühendis olarak çalışıyordu. Yıllarca devam eden, ağır bir depresyon geçirmişti. Geçmişte yaşadığı ağır depresyonun üzerindeki etkileri halen devam ediyordu. Kendini diğer insanlardan daha anormal, sorunlu görüyordu. Hiç karşı cins ilişkisi yaşamamıştı. Kadınlarla ilişkilerden korkuyor, kaçınıyordu. Bir erkek olarak kendisiyle ilgili sorun yaşıyordu. Kadınlarla ilişki kurmak istiyordu ancak bunu yaşayacak cesareti yoktu. İlerleyen yaşına rağmen hayatına bir kadın girmemiş olması kendine güvenini daha da sarsıyordu. Yaşının ilerlemesiyle birlikte evlenemeyeceği ve çocuk sahibi olamayacağıyla ilgili korkuları artmıştı. Arkadaş ilişkilerinde yoğun beklentiler geliştiriyordu. Karşısındakini yüceltiyor, beklentileri karşılanmadığında ilişkilerini kesip atıyordu. Bu yüzen ilişkilerini sürdüremiyordu. Annesiyle çocukluğundan beri halledilememiş sorunları vardı ve zihninde bir anneyle yaşıyordu. Ahmet'in grup üyelerinden Hacer'le ilgili yoğun duyguları gruptan yeteri kadar verim almasını engelliyordu. Hacer'in ve diğer grup üyelerinin kendisi hakkında olumlu düşünceler, duygular geliştirmesi için, sık sık espriler, şakalar yapar, grup üyelerine sık sık hediyeler alır, onları grup dışında da arar, sorardı. Grubun işleyişini bozacağı, geri bildirim sürecini olumsuz etkileyeceği defalarca iletilmesine rağmen, grup dışı ilişkilerinden vazgeçmedi Ahmet.

Grubu, dışarıda bir hayatı olmadığı için bir ilişki ağı olarak kullanıyor, grup terapiyi sosyal bir ortama çevirmeye çalışıyordu. Grupla kurduğu bu duygusal bağ, grup üyelerinden geri bildirim almasını engelliyor, geri bildirimlere ya kırılıyor, içine kapanıyor ya da onları duymazdan geliyordu. Duygusal bağ onun grup üyelerine yorum yapmasını, dışarıdan gördüğü davranışlarıyla ilgili eleştiri getirmesini engelliyor, üyelerin birbirlerine yaptıkları yorumlarda, geri bildirim yapılan üyeyi korumaya çalışıyor, üyelerin kendilerine dönüşünü de olumsuz etkiliyordu. Ahmet'in grupla kurduğu ilişki grubun grup terapi sürecini sürdürmesinde süreci zorlayan önemli etkenlerden biriydi.

Burak 35 yaşındaydı. Babasının ölümünden sonra hayatla ilgili yoğun korkular geliştirmeye başlamıştı. Kendini güvende hissetmediği için evlenmek istiyordu. Bu konuda annesinden ve çevresinden gördüğü baskı onu köşeye sıkıştırmıştı. Ancak Burak evlilik konusunda karar veremiyordu. Ne istediğini, hangi duyguları yaşadığını bilmiyordu. Nasıl karar vereceğini bilmiyordu. Babasının ölümünden dört ay sonra bu karmaşıklık için psikolojik yardım almaya karar vermişti. Dört ay kadar bireysel terapilerden sonra, son bir yıldır grup terapi görüyordu. Duyguları karmaşık, ne hissettiğini bilmiyordu ve bu bulanıklık sürekli sorun yaşamasına neden oluyordu. Annesiyle çözülmemiş İlişki sorunları vardı. Annesiyle ilişkisinden diğer ilişkilerine yayılan suçlanmaya dair yoğun korkuları var. Kadınlarla ilişkilerinde yoğun bir değer arayışı söz konusuydu. İlişkilerle ilgili düşünceleri, duyguları sürekli değişiyordu. Grup terapinin son iki ayından bu yana kendine dönme (iç görü) süreci hızlanmıştı. Daha fazla söz alıyor, kendi üstünde daha fazla çalışıyordu.

Burak'ın gruptaki kadınlar tarafından değer görmeyle ilgili beklentileri, uzun süre onun kendini açmasına engel oldu. Onu yetersiz göreceklerini ya da suçlayacaklarını düşündüğü olayları, geçmiş yaşam öyküsünü grup üyelerinden sakındı. Bunu yaptığının kendi bile farkında değildi. Son birkaç aydır bu konuda mesafe almıştı. Gruba daha fazla güveniyordu. Daha önce grup üyesi olan, ilgi duyduğu, beğenisini kazanmaya çalıştığı Ayşin ve Suzan'ın gruptan ayrılması,

onun kendini daha çok açmasına, kendini daha çok anlatmasına neden oldu. Değer görme beklentisi azalınca, kaygıları da azalmıştı. Bunun en açık göstergesi, Ayşin ve Suzan gittiğinden beridir kendini açmasının hızlanmasıydı. Grupta Şule'ye, Ayşin'e, Suzan'a yakınlaşmaya çalışması, kur davranışlarında bulunması, girdiği her ortamda kadınlara kendini gösterme, onlar tarafından onaylanma, beğenilmeyle ilgili yoğun ihtiyacını gruba transfer ettiğini göstermişti. Kadınların beğenisine, onların onaylamasına neden bu kadar ihtiyaç hissettiğini anladığında karşı cinsle ilişkilerindeki sorunları çözecekti. Ancak grupla kurduğu ilişkiye de bu sorunu yansımış, uzun süre kendini açmaktan zorlanmıştı. Bu taleple yaklaştığı her ilişkide, değer gördüğü, beğenisini, sevgisini kazandığı durumlarda karşısındakine karşı duyguları azalıyor ve ilişkiden çekiliyordu. Burak'ın kadın erkek ilişkilerini özgüven sorununu giderdiği yer olarak kullanması, ilişkileri yürütememesine neden oluyordu.

Hacer üç yıldır grup terapi görüyordu. Yolunda gitmeyen ilişkilerini, kendi iç dünyasındaki karmaşaları çözmek için yardım alıyordu. 37 yaşında, bekardı. Bir devlet kurumunda memur olarak çalışıyordu. Grupta kendisiyle ilgili farkındalıkları artmış üyelerdendi. Gruptan ayrılmayı düşünüyordu, ancak gruba bağımlılığı vardı ve grubu bırakmaktan korkuyordu. Son zamanlarda zihni sürekli bu konu üstünde yoğunlaşıyordu. Grubu bırakmaya dair yoğun bir arzu duyuyor, ancak bunun nereden kaynaklandığını, gerçekten kendini hazır hissedip, hissetmediğini bilmiyordu. Ancak terapist ve grup üyeleri onun hazır olmadığını düşünüyorlardı. Hacer'in gruba başladığından bu yana pek çok davranışı değişmişti. En önemli sorunu olan, kendini yetersiz hissetmek, ilişkilerde yoğun korku ve kaygılarla hareket edip, kendini ifade edememek, buna bağlı olarak ortaya çıkan öfke davranışları çok azalmıştı. Kendini değersiz hissetme ve eleştirilme korkusu, halen grupla ilişkisinde belirgin şekilde kendini hissettiriyordu. Yakın bir zamanda Terapist, Şule ve onun arasında geçen bir olayda bu durum kendini göstermişti. Terapist ve Hacer, Şule'ye yorum yapmışlardı. Her ikisi de birbirine benzeyen iki yorumdu. Şule yorumu almadı, yorumlar onda yetersizlik, eksiklik hissini uyandırdı

ve Şule kendini kötü hissetti. Terapist, Şule'nin kendini kötü hissetmesini onun sorunu olarak görürken, Hacer Şule'nin yorumdan dolayı kendini kötü hissetmesini üstüne aldı ve kendini suçlu hissetti. 'Keşke bu yorumu yapmasaydım, o da kendini kötü hissetmezdi.' diyerek kendini suçladı. Gerçekten kendini suçlu bulduğu için değil, ilişkide Şule'nin kendini kötü hissetmesiyle birlikte onunla arasında ortaya çıkan gerginlik nedeniyle suçlu hissetmişti. Yakın zamanda gerçekleşen bu olay, Hacer'in, karşısındakinin düşünce ve duygularının kendine bakışında halen çok belirleyici olduğunu gösteriyordu. Bu durumun grup ilişkilerine, dışarıdaki davranışlarına farklı yansımaları vardı. Kişilerle ilişkilerinde gerginliğe karşı aşırı hassasiyet; olumsuz bir durumda kendini suçlama, gelen geri bildirimleri almada zorluk, kendine dönüp duygularını anlamaya karşı direnç geliştirme gibi sorunları ortaya çıkartıyordu. Hacer pek çok davranışını değiştirdi, eskiye göre çok daha rahattı. Yüzündeki, sesindeki gerginlik çok azalmıştı. Ancak halen devam eden boyutları vardı ve bunların üstünde çalışması gerekiyordu. Duygularını anlatırken, başkaları hakkında yorum yaparken, tedirgin oluyor ve bu durum onun yüz hatlarını geriyordu. İlişkilerde yaşanan gerilim durumlarına karşı halen çok duyarlıydı. Bu durum, her an 'kötü bir şey mi yaptım' korkusu, suçluluğu yaşamasına neden oluyor, iletişimlerine bu duyguları hakim oluyordu. Grup tarafından değer görmek geçmişten daha çok yoğun arzusuydu, davranışlarını etkiliyordu, son bir yıldır bu beklenti geri çekilmiş durumdaydı, ancak değersiz görülme korkusu davranışlarında, ilişki kurma tarzında halen belirleyici etkiye sahipti.

Seçkin 30 yaşındaydı, on beş yıldan fazla bir süredir sosyal fobi sorunu yaşıyordu. Yüzünün hemen kızarıyor olması onun için büyük bir sorundu. Yüz kızarması girdiği her ortamda, yabancı kişilerle olan iletişimde, karşı cinsle iletişimde hemen kendini gösteren bir sorundu. Sosyal fobi sorunu olmaktan çıkmış, yüz kızarmanın kendi bir fobiye dönüşmüştü. Seçkin insanların arasına girmekten kaçınıyordu. İnsanların kullandığı ortamlara girip çıkmaz, arka caddelerden, sokaklardan gider gelirdi. Bu sorunu yüzünden hiç kız

arkadaşı olmamıştı. Arkadaşı neredeyse hiç yoktu. Sorununu ve sorununun derinliğini bir iki arkadaşı dışında kimse bilmiyordu. Gün boyunca devam eden hayalleri, onun kendini az da olsa mutlu hissettiği yerdi. Memur olarak çalıştığı iş yerinde tüm gün bu sorunla baş etmeye çalışmak onu hırpalıyordu. İki yıldır psikoterapi görüyordu ve tedavinin son bir buçuk yılı grup terapi sürecinde geçmişti. Sorunları grup terapide de kendini gösterdi. Uzun zaman gruba sorununu anlatmakta, duygularını ifade etmekte zorlandı. Son dönemde eskiye göre kendini daha rahat ifade edebiliyordu.

Seçkin grupta, sorunuyla, özel yaşantısıyla ilgili ayrıntılara girmekten, kaçınıyordu. Sorununun üyeler tarafından bilinen boyutlarını yani bedenine olan etkisini, davranışlarına olan yansımalarını, yüzünün kızarmasıyla ilgili sorunları aktarıyordu sürekli. Sanki tüm hayatı sadece bu fobik davranışlardan ibaretti. Bunun dışında, ilişkileri, duyguları, düşünceleri ve hayatı yok gibiydi. Kendisiyle ilgili paylaşabileceği pek çok şey varken, grup tarafından yetersiz görülmek, yargılanmakla ilgili korkuları onun kendini açmasına engel oluyordu. Grupla kurduğu duygusal ilişki, onun gruba kendini yeterince açmasına, geri bildirim almasına, kendini tanımasına engel oluyordu. Grubu bir geri bildirim yeri olarak değil, ilişki geliştireceği bir alan olarak kullanıyordu. Onun için sosyal bir ortamda olmak, kendini ifade edebilmek, sorununu çözmekten daha önemliydi. Farkında olmadan bu tutumu geliştiriyordu, çünkü sorunuyla yüzleşmekten kaçınıyordu. Sorun yaşadığı zamanlarda bir an önce o ortamdan çıkmaya, kaçınmaya çalışıyor, sorun yaşamadığı zamanlarda da kendini yetersiz, değersiz hissettirdiği için konu üstünde düşünmekten kaçınıyordu. Soruna, sorununu nasıl algıladığına odaklanmak istemiyordu. Grubun kendisi için yeteri kadar verimli ilerlemediğini düşünse de, bırakmayı düşünmemesinin en önemli nedeni, grupta kendini değerli hissetmesi, hayat içinde var olduğunu hissetmesiydi. Terapistin onun sorunuyla kurduğu ilişkiye odaklanmasını istemesinin nedeni de buydu. Sorunundan utanıyordu. Onu kendisi için utanılacak bir durum olarak görüyordu. Kişi utandığı bir sorunu çözemezdi. Onu sorun olarak göremez, masaya yatırıp anlamaya

çalışamaz ya da çözüm üretemez, çözüm üretse de korkutacağı için uygulayamazdı. Seçkin'in temel sorunu, çevresiyle kurduğu ilişkinin biçimiydi. Kendini değersiz hissedeceği durumlardan şiddetle kaçınıyordu. Bu korku hem grupta hem de dışarıda sorununu paylaşmasına engel oluyordu. Sorunuyla da böyle bir ilişkisi vardı. Onun gruptaki davranışları başladığından bu yana çok değişmişti, çok daha rahat iletişim kuruyordu grup üyeleriyle. Grup içinde sosyal fobik belirtiler yok denecek kadar azdı. Bunun nedeni, grup üyelerinin onun sorununu biliyor olmasıydı. Birisi sorununu öğrendiğinde kendini orada özgür hissediyor, kaygı duymuyordu, sorununu saklama ihtiyacı hissetmiyordu. Sorunun kendisinden çok, bunun görüleceği korkusu onu çok daha fazla etkiliyordu. Sorunu saklamaya çalışmak sorunun kendisinden daha fazla sıkıntı veriyor, yoruyordu. Sorunundan utanmadığı yerlerde kendini çok daha rahat hissediyor ve fobik belirtileri yaşamıyordu. Dışarıda da yapması gereken, sorununu kabul etmesiydi. Kendini açması, kendini özgürleştirmesiydi. Ancak sorunuyla kurduğu ilişki buna izin vermiyordu. Çevresi tarafından sorunlu, anormal, değersiz birisi gibi görüleceği ile ilgili korkuları, çevresine kendini açmasına, sorununu kabul etmesine engel oluyordu. Bu nedenle grupla ilişkisinde, sorununu anlamak, geri bildirim almak değil, kendini değerli hissetme arzusu hakim oluyor, bu da onu sorunun çözümünde ağırlaştırıyordu.

Değersizlik hissinden kaçış

Değer arayışı, kendimizi değersiz hissetme duygusundan kaçışı getirir. Kendimizi değersiz hissettirecek her durumdan kaçınırız. Sınava hazırlanan öğrencinin bilmediği konulara değil de bildiği konulara çalışması, iyi olmadığı derslere değil de iyi olduğu derslere daha fazla zaman ayırmasının nedeni budur.

Kendimizi değersiz hissettirdiği halde, takıntılı pek çok ilişkimizin nedeni budur. Bitmek bilmeyen bir değer arayışıyla, kendimizi değersiz hissettiren kişi tarafından onaylanıp, onun tarafından hissettiğimiz

değersizlik hissini değere dönüştürmeye çalışmak... Çünkü oradan gerekli takdiri, onayı aldığımızda kendimizi değerli hissedeceğimiz algısıdır. Sonu olmayan tartışmalarda karşımızdakinin anlamayacağını görmemize rağmen, ısrarla kendimizi anlatmaya çalışmamızın nedeni yine değer arayışıdır.

Aferin sana!

Hepimiz hayat içinde bir başarı elde ettiğimizde, iyi bir iş yaptığımızı düşündüğümüzde, ilk önce anne babamızın bunu görmesini, bizi takdir etmesini bekleriz. Yaşımızın, statümüzün, eğitimimizin bir önemi yoktur. Her şey anne babanın ağzından çıkacak o küçük sözcük içindir, "aferin sana!". Küçük yaşlarda sadece anne babamızdan "Aferin" beklerken, yaşımız ilerledikçe bunu tüm çevre ilişkilerimizden bekleriz.

Burada garip bir çelişki yatar. Değerin dışarıya bağlanmasının yarattığı bir garip paradoks söz konusudur: Değer aldıkça dışarıya bağımlı hale geliriz. Aldığımız takdir ya da onaylanmalarla kendimizi bir yandan değerli hissedip, kendimize olan güvenimiz artarken, bize kendimizi değerli hissettiren kişinin; bizi başarısız bulmasına, bizi eleştirmesine, bize değer vermemesine karşın yoğun bir korku geliştiririz. Onun en küçük olumsuz sözü, davranışı kendimizi değersiz hissettirir, hatta çoğu zaman niyeti öyle olmadığı halde sergilediği davranışlardan bu duyguya kapılırız. Onay alınan yer, aynı zamanda en zayıf olduğumuz yer haline gelir böylece. Buradaki temel sorun, kendini değerli hissetme duygusunun dışarıya bağlanması, kişinin ilişkilerinin buna göre kurulmuş olmasıdır.

İnsan kendi başına değerli bir varlıktır. Her insan aynıdır. Biri diğerinden daha üstün değildir. İnsan bir değerdir. Bunu fark etmemesi onun değerini azaltmaz, fark etmesi de değerini artırmaz. Kendi değerini anlayan, bilen, fark eden daha nitelikli, daha iyi bir hayat yaşar, kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkilerde kendini daha değerli hisseder. Hayatını kendi istediği şekilde yaşar.

İnsan, diğerinden üstün ya da eksik bir varlık değildir; yakışıklı bir erkek, güzel bir kadın, engelli, statüsü düşük bir işçi, kariyer sahibi biri gibi hususlar, insanı diğerinden üstün ya da alçak yapmaz. Bunlar kültürel değerlerdir, bunları insan oluşturmuştur, yapaydır, gerçekçi değildir. İnsan insan olması itibariyle değerlidir, sahip olduğu şey'ler nedeniyle değil. Üstünlük ya da eksiklik hissi, insan ilişkilerimizin sonucunda, bizde ortaya çıkan bir duygudur.

Değersizlik kaynağı: Kendin gibi olmamak

İnsanın yalnız kalmamak, kendini güvende hissetmek, bunun için de diğerlerini yanında tutabilmek için sergilediği "kendi olmama" davranışlarını, kendimizi değerli hissetmek için de kullanıyoruz.

Anne babamız, kendimizi güvende hissettiğimiz yerdir. Burada güven sorunu yaşadığımızda, anne ve babamız kendilerinin istediği bir hayatı bize dayattığında, sözlerini dinlemediğimizde bize tepki gösterdiklerinde, koşullu bir destek, koruyuculuk ve sevgi gösterdiklerinde; kendi başımıza hayatta var olamayacağımız için, bir çocuk olarak hayatla başa çıkamayacağımız için onların beklentilerine göre hareket etmek zorunda kalırız. Onların beklentilerine göre davranışlarımızı oluşturmaya başlarız. Kendimizi, ya ailemizin beklentilerine uygun bir kişiliğe büründürürüz ya onlardan yalıtırız, ya da düşman bir kişiliğe bürünürüz.

Genelde geliştirdiğimiz tutum, ailemizin beklentilerini kabul etmektir. Güvenlik ihtiyacı yüzünden sergilenen bu tavır, zaman içinde kendimizi değerli hissetmek için de geliştirilir. Kendimizi değerli hissetmemek de kendimizi güvende hissetmemeye neden olur. Çünkü değersiz birisi, istenmeyen, terk edilebilecek birisidir. Aile tarafından gelen talepleri küçük yaştayken üstlenen çocuk, onlar tarafından değer görmediğinde; kendini istenmeyecek, kabul edilmeyecek biri gibi hisseder. Bu da çocuk için yalnız kalmak, terk edilmek, önemsenmemektir. Bu yüzden ailenin varlığını hissedebilmek için kendini değerli hissetmeye de ihtiyaç duyar. Bu nedenle, kendini değerli ve güvende

hissetmek için yaptığı gibi, "kendisi olmaktan" vazgeçecektir. Karşısındakinin beklentilerine göre davranacaktır.

Aile içinde bu şekilde ilişki yaşayan çocuk yaş ilerledikçe kurduğu tüm ilişkilerde de benzer tutumlar sergileyecektir. Sonraki tüm ilişkilerinde (karşı cins, arkadaşlar, sosyal hayat, iş ilişkileri vs.) de değer arayışı tutumlarını sergileyecektir. Bu durum değer sorununu sürekli olarak yaşamasına neden olacaktır. Ailesinde değer arayışı davranışları sergileyen bir çocuğun yetişkin olduğunda çevresiyle de aynı şekilde ilişki kurmaması imkansızdır, çünkü bu onun bilebildiği tek ilişki biçimidir. Bunun dışındaki tüm davranışlar onda bencil davrandığı hissi, suçluluk duygusu oluşturacaktır.

Yalnızlık korkusunun kaynağı, yalnız kalmamak için toplumla kurduğumuz ilişki biçiminde, kendimiz gibi davranmamaktır. Kendimiz gibi olmamak bizi topluma bağımlı yapar, yalnızlık korkusunu sürekli yaşamamıza neden olur. Kendimizi değersiz hissedip ya da sürekli bir değer arayışı içinde olmamızın nedeni de toplumla kurduğumuz ilişkinin biçimidir. Değer görmek ya da kendimizi değersiz hissetmemek için "kendimiz gibi olmamak" bizi topluma bağımlı kılar. Bu bağımlılık nedeniyle de değer sorununu sürekli yaşarız. Sürekli mükemmel olma, doğru davranma, başarılı olma arzusuyla hareket ederiz. Sevilmek için ya da sevilmemekten korktuğumuz için yaptığımız her davranış, o an için bu duygusal ihtiyacımızı karşılasa ve kendimizi değerli hissettirse de, uzun vadede süreğen bir değersizlik hissini yaşamamıza neden olur. Nefes aldığımız yere bağımlıyızdır. Değer aldığımız yere de bağımlıyızdır.

Karşıdan kendine bakma

Bu ilişki biçimi, kendimizi değerli hissetmek için karşımızdakinden kendimize bakma durumunu da beraberinde getirir. Karşımızdaki bize nasıl bakıyorsa, biz de kendimize böyle bakarız. Seviliyorsak sevilecek birisi olduğumuzu, değer ve takdir görüyor, onaylanıyorsak değerli birisi olduğumuzu hissederiz. Eleştirildiğimizde ise, onu

davranışımıza yapılmış bir eleştiri gibi değil, kişiliğimize, bütünlüğümüze yapılmış bir eleştiri gibi algılarız. Kendimizi değersiz, kötü biri gibi hissederiz.

Değer arayışının dışarıya bağlanması kişilerin psikolojik dengesini bozar. Ya öfkeli tepkilere ya da silik, çekinik, pasif davranışlara neden olur. Bunlar bağımlı davranışlarıdır. Karşıdan kendine bakmanın tüm ilişkilerimizi sıkıntıya sokan böylesi olumsuz tarafları vardır. Kişilerin siyaset peşinde ya da başarı peşinde hayatlarını tüketmelerinin, iş hayatına gömülüp hayatı kaçırmalarının nedeni de budur.

Kendimizi değerli hissetmeye çalışırken, hayat elimizden gider. Bir yandan da ilişkilerimizi sorunlu hale getiririz. Ve tüm bu olup, bitenin farkında dahi olmayız.

Hepimiz aynıyız

Oysa insanın değerli olmak için başka birine ihtiyacı yoktur. Statüsü, kariyeri, zenginliği, soyu, ırkı, derisi, dini ne olursa olsun insan aynı insandır. Hepimiz korkar, ağlar, acı çeker, zayıf, güçsüz, değersiz ve eksik hissederiz. Hepimizin bizi "kendimiz gibi olmaktan" çıkartan bağımlılıkları vardır. Hepimiz bir başkasının gözünde kendi değerimizi ararız. Ancak bunları konuşmadığımız için bilmeyiz. Zannederiz ki bu eksiklikler sadece bizde vardır. Başarılı olduğunu, diğer insanlardan farklı olduğunu düşündüğümüz kişilerde böylesi insani özelliklerin olmadığını, varsa da boyutlarının çok düşük olduğunu düşünürüz. Bizim dışımızdaki herkeste bu olumsuz bulduğumuz özellikler az, biz de yoğundur.

Zenginlik, statü sahibi olmak, başarı, kariyer, evlilik, çocuk sahibi olmak bizi mutlu edecekmiş, eksikliklerimizi, değersizliklerimizi gidereceklermiş gibi hissederiz. Ne yazık ki durum böyle değildir. Bizde olmasını istediğimiz şeylere sahip olanlar da tıpkı bizim yaşadığımız sıkıntıları yaşarlar. Farkımız, birimiz jip'e biner, diğerimiz bisiklete, birimiz ilkokul mezunudur diğerimiz profesör...

Kişi kendi hayatını, ilişkilerini sorgulamamış ve davranışlarını değiştirmemişse, insan aynı insandır. Birinin diğerinden farkı yoktur; farklılık olarak gördüğümüz şeyler bizi diğerimizden daha değerli ya da değersiz yapmaz. Toplumun olumlu gördüğü davranışları yapmak, onayladığı, yücelttiği şeylere sahip olmak, bizi daha değerli yapmaz.

Bu iki temel ihtiyaç, yani kendini güvende hissetmek ve kendini değerli hissetmek, bizim kendimize yetmeyi öğrenmemizle mümkündür. Bunu yapamıyorsak da, en azından, bu duygularımız nedeniyle kendimiz olmaktan vazgeçmeden, kendimiz olmaya direnmemiz gerekir.

Kişi kendine yetmeyi öğrenmeli, korkularının üstüne gitmelidir. Kişi kendini değerli hissetmenin, bir başkası üzerinden değil bu duyguyu kendi içinde hissetmesi gerektiğini bilmelidir. Bu duygunun neden kendi içinde oluşmadığını anlamaya çalışmalıdır. İnsanlarla kurduğu ilişkideki davranışlarını değiştirmelidir.

Karşı cins ilişkilerinde değer arayışı

Değer arayışı tüm toplumla ilişkimizin temel belirleyicilerinden biri olduğu gibi, kadın erkek ilişkilerinin de temelini oluşturur. Sevildiğimiz yere bağımlılık geliştirmemiz ya da yücelttiğimiz birine aşık olmamızın güdüsü; kendini değerli hissetme ihtiyacıdır.

Beğeni, hoşlantı ya da sevgi dışındaki aşırılaşmış bağlanma biçimlerinin nedeni; psikolojik ihtiyaçlarımızdır. Bu bağlanımlar aşırılaşmış, patolojik bağlanımlardır. Çünkü birini beğenmek, ondan hoşlanmak, sevmek bize zarar vermez. Bu duyguları hissettiğimiz kişilere olduğumuzdan farklı davranmayız. İçimizden nasıl geliyorsa öyleyizdir. Sevdiğimiz birinden ayrıldığımızda üzülsek de, hayatımız kaldığı yerden devam eder. Ayrılık durumunda, ilişkideki gerilim anında hayat duruyorsa, yoğun bir acıya kapılıyorsak, bu bağlanında bir sorun vardır.

Beğendiğimiz, hoşlandığımız birinin karşısında kendimizi eksik hissediyorsak ya da bizi beğenmesi, sevmesi için olduğumuzdan farklı

davranıyorsak, beğenmesi, sevmesi için çaba harcıyorsak, bu durum bir beğeni hoşlantı değil, patolojik bir yönelimdir.

Bizi kendimiz olmaktan çıkarması, kendimiz gibi davranmamak; hissettiğimiz duygunun karşımızdakine hissedilmiş bir duygu olup olmadığını gösterir. Karşımızdakine hissedilmiş bir duygu bizi kendimiz olmaktan çıkarmaz, dengemizi bozmaz. Psikolojik ihtiyaçların aktarımıyla kurulan bir ilişkide (mesela; kendimizi değerli hissetmek için) kendimiz gibi davranmayız. Beğeni, sevdirme çabaları ya da kaybetme korkularının davranışlarımızda belirleyici olduğu bir ilişki yaşıyoruzdur. Kendimiz gibi olmaktan ne kadar çok uzaklaşırsak karşımızdakine o kadar eksikliğimizden aktarımda bulunmuşuzdur ve o kadar bağımlıyızdır.

Değer arayışı, ilişkilerimizde karşımızdakinin bizimle ilgili algısını yanıltmamıza neden olur. Aşırı sevecen biri gibi görünürken, gerçekte bu davranışlar onunla ilgili duygularımızdan dolayı değil, onun bizi sevmesi içindir. Ve o bizi sevdiğinde bitecek olan davranışlardır. Ancak karşımızdaki bu davranışlarımızı bir sevgi, değer arayışı olarak görmez, ona hissettiğimiz duygular neticesinde yaptığımız davranışlar olarak görür. Çünkü biz böyle söylemiş, böyle davranmışızdır. Bu karşımızdakinden kendimizi gizlemek, onu kendimizle ilgili büyük bir yanılgının içine sokmaktır.

İhtiyaç duymak bizi olduğumuz gibi davranmaktan uzaklaştırıp, karşımızdakinin bizimle ilgili yanılgıya düşmesine neden olacağı gibi, bizim de ilişkide sürekli korku yaşamamıza neden olur. Korkularımız nedeniyle kendimiz gibi olmayız, değiştirdiğimiz davranışlar nedeniyle kendimizi değersiz hissederiz, bu duygular canımızı acıtır.

Aşk, bir değer arayışıdır

Değer arayışının duygusu, "aşk"tır. Bu duyguyu karşımızdaki tarafından yüceltilme, onun tarafından kabul edilme olarak görmek yerine, bu arayışın/isteğin/arzunun kutsal bir duyguya dönüştürülmesi, adının "aşk" konarak yüceltilmesi, ilişkilerimizi sorunlu hale getiren,

kendimizi ve karşımızdakini doğru anlamamıza engel olan, karşılaştığımız sorunları çözmemize engel olan en önemli faktördür. Değer arayışının, karşımızdakinin arzusunu arzulamanın adını aşk koyup bunu karşımızdakine hissedilmiş bir duygu olarak algılamak, ilk düğmenin yanlış iliklenişidir. Sonrasındaki kurulan her şey yanlıştır.

Herkesin içinde karşılaştığımızda hissedeceğimizi düşündüğümüz olağan üstü bir duygu durum beklentisi var. Onu daha önce hiç hissetmediğimizi, doğru kişiyle karşılaştığımızda bu duygunun ortaya çıkacağını, hayat boyunca aradığımız şeyin, eksikliğini hissettiğimiz şeyin o duygu olduğunu düşünürüz. Aradığımız bu duygunun da aşk olduğunu düşünürüz. Bu bir yanılgıdır. Bu duygu karşımızdakine hissedilmiş bir duygu değil, kendi içimizdeki eksikliği giderme arzusu, kendimizi güvende hissetme arzusudur. Toplumsal bir varlık olarak değer arayışımızdır. Bu duyguları ancak biz kendi içimizde doldurabiliriz, hiç kimse bunu dolduramaz. Duyguya ve kadın erkek ilişkilerine bu şekilde bakmak, ilişkileri anlamamız, sorunları çözmemizi engelleyen en önemli sorunlardan birisidir.

Aşk yaşanmamış ilişkinin duygusudur. Aşk'ı, bir ilişki yaşamadan karşımızdaki hakkında yoğun duygular hissetmek, az ya da çok yaşansa da karşımızdakini hayatımızın merkezine almak, tüm hayatımızı onun üzerine kurgulamak, hayatımızı bu şekilde yaşamak olarak değerlendirirsek; bu ilişki biçimi de, hissedilen duygu da patolojiktir, sorunludur. Patolojik olması duygunun hastalıklı olmasından değil ("hasta duygu" ya da "hastalıklı duygu" yoktur.), ilişkiye yansıması açısındandır. Karşımızdakine hissedilmiş bir duygu ilişkide soruna yol açamazken, kendi psikolojik eksikliklerimizi tamamlamak için aktardığımız duygular soruna yol açar. Bu duygulanım durumu bu yönü itibariyle sorunludur.

Birini beğenmek, ondan hoşlanmak, onu sevmek ona dair bir duygudur. Birinin sizi sevmesini, onun tarafından değer görmeyi, onun size bağlanmasını, hayat içindeki yalnızlığınızı gidermesini istemek, onu kaybetmekten korkmak; o kişiye hissedilmiş bir duygu değil, istektir, ihtiyaçtır, korkudur. Bu istekleri, korkuları karşımızdakine

hissedilmiş bir duygu gibi algılamak kendi duygumuzu yanlış algılamaktır. Bu algıyla ilişki yaşamak, ilişkiyi hastalıklı hale getirir, patolojik bir tablo yaratır. Sizin de, karşınızdakinin de, ilişkinizin de hastalanmasına neden olur. Anlayamadığınız bu nedenle de çözmeyeceğiniz pek çok sorunla sizi karşı karşıya bırakır.

İlişki değer arayışımız bittiğinde başlar

Değer arayışı, karşımızdakini tanımamıza engel olduğu gibi kendimizi tanımamıza, hissettiğimiz duyguları da anlamaya engel olur. Hissettiğimiz yoğun duygu karşımızdakiyle ilişkimizde neler hissettiğimizi de görmemize engel olur. Ne hissettiğimizi anlamaksızın, hep onun için bir şeyler yapar, onun sevgisini anlamaya çalışırız. Tüm bu uğraşı kişiyi çok fazla yorar. Sürekli tedirgin eder. Yücelttiği birinin sevgisini kazanmanın verdiği özgüven, kendini değerli hissetme duygusu bizi motive etse de, uzun vadede çok yorucudur. Bu yüzen aşk ilişkisini bitirdiğimizde hissettiğimiz boşluğun ve acının yanı sıra, büyük rahatlama duygusu da sürece eklenir. Onun nedeni ilişki içinde yaşadığımız bu olumsuz duygulardır. Tüm bu olumsuzluklara, kendimizi yorgun ve gergin hissetmemize rağmen, değer ihtiyacımız çok fazla olduğu için bunları görmezden geliriz.

İlişkinin asıl yapısı, bizim asıl hissettiğimiz duygu işte görmediğimiz, ertelediğimiz bu olumsuz duygulardır. İstediğimiz değeri aldığımızı hissettiğimizde, ya da artık istemekten yorulup bıraktığımızda arayış biter, duygularımız sakinleşir. İşte ilişki ondan sonra başlar... Aslında hep var olan, ama değer arayışımız nedeniyle görmediğimiz tüm olumsuz duygularımız öne çıkar, onları fark etmeye başlarız.

Değer arayışı içinde olmadığımız için, artık onun bizim hakkımızda ne düşündüğü, ne hissettiği üzerinden onunla ilişki kurmayız, ona bu şekilde bakmayız. Bir anlamda gözlüklerimizi çıkarmış gibiyizdir. Bu süreç çoğu zaman şaşkınlıklar yaşamamıza neden olur. Onda hep var olan ama görmediğimiz, atladığımız davranışlarını gördükçe şaşırırız. Düşündüğümüz kadar dürüst olmadığını, düşündüğümüz kadar

nitelikli olmadığını, düşündüğümüz kadar güzel/yakışıklı, başarılı, güçlü, kendine güvenen biri olmadığını fark ederiz. Bunlar hep şaşkınlık yaratır bir yandan da değersizlik hissimizi azaltır. Bu algı değişikliği terk edilmişsek öfkeyle kendini ortaya koyar. Öfkeden doğru algıya geçiş zaman alır. Özellikle aşk ilişkilerinin evliliğe dönüşlerinde bu algı değişikliği gerçeklenmesi çok sık yaşanır. Flört döneminde karşımızdakiyle ilgili algı çok olumluyken, evlenince birden değişir. Hissettiğimiz olumsuz duygular öne çıktıkça, toz kondurmadığımız, yücelttiğimiz karşımızdakiyle ilgili algılarımız da değişir. Bazen tüm bu olumsuz süreci karşımızdakine yükleriz. Onun buna neden olduğuyla ilgi ona öfkeleniriz. Oysa karşımızdakinin çoğu zaman bu algı yanılmasında belirleyici bir etkisi yoktur. Her şeyi bu şekilde algılayan, gören, yaşayan bizizdir.

Genel bu tür durumlarda ilişkinin gerçek yapısı ortaya çıkar, kişiler eğer evlenmemişlerse ilişki biter, evlenmişlerse çoğu çift ayrılamazlar, ilişki kronik bir sorun yumağıyla öylece sürer. Sorunların görülmesine rağmen ilişkinin bitememesinin nedeni, kişileri o algı yanılmalarına götüren kişilik sorunlarının halen devam ediyor olmasıdır. Algınızın değişmesinin bir anlamı yoktur. O sadece fark etmenizi sağlar. Sizi algı yanılmasına götüren eksikliği görüp onu düzeltmediğiniz sürece sorun devam edecektir. O eksiklik sizi algı yanılmasına götürdüğü gibi, mutsuz olduğunuz bir evliliği de sürdürmenize neden olacaktır.

Mükemmel olmalısın!

Karşımızdakini mükemmel görmemizin, herkesin onda gördüğü, eksiklik, yetersizlik olarak düşünülecek şeyleri görmeyişimizin, onun insani olan yönlerini kapatmaya çalışmamızın nedeni boşuna değildir. Kendimizde eksikliğini hissettiğimiz, bizde olsa kendimizi daha değerli hissetmemizi sağlayacağını düşündüğümüz bir davranışı, niceliksel, niteliksel bir özelliği karşımızda gördüğümüzde, o kişinin dikkatini çekmeye, onun ilgisini almaya, onun bize değer vermesine,

bizi önemsemesine ihtiyaç hissederiz. Kendimizde olduğunda değerli olacağımızı düşündüğümüz şeyi karşımızda gördüğümüzde bu duyguyu hissederiz. "Beni sev", "bana değer ver", "beni önemse", "bana ait ol", "beni diğerlerinden farklı bul", "beni mükemmel gör" gibi duygusal talepler kendini gösterir ve duygularımızı yoğunlaştırır. Bu duygu durumunun ilişkinin başlangıcında (özellikle erkeklerde başlangıçta) ya da sonrasında (özellikle kadınlarda) olmasının bir anlamı, önemi yoktur. Başında ya da sonunda karşımızdakinden talep ettiğimiz istekleri ve onunla ilgili korkularımızın ona hissedilmiş duygu olarak algılanması, değer arayışı içinde olduğumuzu gösterir.

Değer arayışıyla onu nasıl görmek istiyorsak öyle algılarız. Mükemmeldir. Zayıf değil, güçlüdür, endişeleri ve korkuları yoktur, bencillikleri yoktur, asla aldatmaz. Gözümüze batan olumsuz davranışlarına kendi içimizde bir açıklama getiririz. Bencilliklerinin, sesini yükseltmesinin, hatta aldatmasının bile bir nedeni vardır bize göre. Kendimizi suçlarız ya da çevreyi eleştiririz.

Onu mükemmel görme ihtiyacımız, ancak mükemmel olan biri tarafından istenir ve sevilirsek kendimizi değerli hissedeceğimiz düşüncesinden, inancından gelir. Bu algı onu olduğundan farklı görmemize neden olur.

Değer görme, sevilme arzusu davranışlarla çabaya dönüştüğünde; sevilmek, onun beğenisini kazanmak için yaptığımız her davranış, tutkumuzu daha fazla derinleştirir. Tutku derinleştikçe daha fazla veririz. Verdikçe daha fazla içine gireriz ilişkinin.

Asıl yücelttiğimiz, mükemmel gördüğümüz o değil, biziz

Verdiklerimizin, harcadığımız çabanın karşılığında aldığımız beğeni, değer davranışları, bizim beklediğimiz kadar olmayacaktır. Karşımızdaki hiçbir zaman bizimle eşitlenmeyecektir. O bizi sevecektir bizim yaptığımız davranışlardan dolayı, ancak biz onun bizi daha fazla sevmesini isteyeceğizdir. İstediğimiz şey gerçekte onun bizi sevmesi değil,

bizim hissettiklerimizi hissetmesidir. Yoğun bir tutkunun içine girmesidir. Bu olmadığında onun sevgisini yetersiz görür, bundan dolayı da kendimizi değersiz hissederiz. Yani değer arayışı ilişkisinde, gerçekte karşımızdakinden beklentimiz bizi sevmesi değil, bizim onda yok olduğumuz, onu hayatımızın merkezine aldığımız gibi bizi merkezine almasıdır. Her şeyi yapmasıdır. Onu arzuladığımız gibi bizi arzulamasını bekleriz. Değeri biz onda ararken, onun da aynı şekilde biz de kendini değerli hissetmesini bekleriz. Aslında bu beklenti, karşımızdakini değil de kendimizi yücelttiğimizin bir göstergesidir. ***Her aşk, aslında kişinin kendine aşık olmasıdır yorumu bu anlamda haklılık kazanır. Gerçekte onu yüceltirken, aslında kendimizi yüceltiriz.***

Değer arayışı bir çukurdur

Değer arayışıyla kurulan ilişkilerde bir süre sonra tamamen karşımızdakine kilitleniriz. Başlangıçta böyle değildir. Başlangıçta, ilişkimiz bitmiş olsa atlatabileceğimiz bir durumken, ilişki değersizlik üreten bir çukura dönüştüğünde, ondan değer almak artık değerli hissetmek için değil, battığımız değersizlik duygusundan kaçınmanın merkezi haline gelir. Zihnimiz artık tamamen onun üstüne kilitlenmiştir. Sadece onun değer vermesine ihtiyaç duyarız. Bu bizi ona daha bağımlı hale getirir. Ancak o değer verdiğinde değersizlik duygusundan kurtulabilirmişiz gibi hissederiz. İlişkiden gitmek istediğimizde kalmak için hep bir neden buluruz kendimize. Bu yüzden psikolojik bozukluklar gösterinceye kadar ya da karşımızdaki tarafından terk edilinceye, aldatılıncaya kadar, yani tahammül edemeyeceğimiz "dip noktamızı" buluncaya kadar; bu süreci devam ettiririz. Değer arayışı ilişkisinin yarattığı değersizlikten kurtulma ilişki biçiminde dip noktası, kişinin bağımlılık derecesine göre değişir. Yalnızlığımızla baş etme, kendimize güven duygumuz ne kadar fazlaysa o kadar az saplanırız. Aşk, değer arayışıyla değersizlik üreten, sonra-

sında da değersizlik duygusundan kendimizi kurtarmaya çalıştığımız bir bataklık ilişkisine dönüşür böylece.

Değer arayışı ile kurulan ilişkilerin ardından ortaya çıkan yoğun değersizlik duygusu, sonraki ilişkilerde de aynı duyguları hissetmeyle ilgili korkular ortaya çıkartır. Sonraki ilişkilerimizde; sevildiğimizi hissetmeye çalışan, karşı cinsin ilgisini alan ama bağlanmayan, karşı cinsle kurulan ilişkilerde değersizlik hissini kapatmaya çalışan, kendini değersiz hissedeceğini düşündüğü ilişkilere yaklaşmayan, ilk adımı karşısındakinden bekleyen ve davranışları/tutumuyla hastalıklı bir ilişkinin doğmasına neden olan savunma davranışları geliştiririz. Bu durum aslında geçmişte yaşanan değer arayışı ilişkisinin travmatik, yapı değiştirmiş bir tekrarıdır. Sorunlu başka ilişkiler demektir.

Değer arayışını anlayıp, sorunun karşımızdakinde değil de kendimizde olduğunu görmediğimiz sürece, bu sorunlu ilişkiler devam eder. Şekilleri, kişileri, yerleri, olayları değişse de hissettiklerimiz değişmez, aynı sorunların benzerlerini tekrar tekrar yaşarız. İlişkilerdeki değer arayışımız yüzünden yaşadığımız değersizlik hissi derinleştikçe, ilişkilerde ya çok ileri çıkarak ya da çok geri durarak bu açığı kapatmaya çalışırız. Bu tutum sorunu daha da derinleştirir. Sorunun çözümü değersizlik hissinden kurtulmaya çalışmak ya da daha çok değer almakta değil, sorunu kabul etmekte ve çözmeye çalışmaktadır.

Alkışı en sessiz karşılayan,
alkışı hak etmiş demektir.

Emerson

DEĞERSİZLİK HİSSİ

Değersizlik hissi nedir?

Değersizlik hissi gerçekte bir duygu değil, karşımızdakilerin bizi önemsemediklerini hissettiğimizde oluşan bir benlik algısıdır. Karşımızdakinin davranışlarının bizde oluşturduğu, kendimizle ilgili bir algıdır.

Kişi, kendini diğer insanlardan, hemcinslerinden eksik hisseder. Başkalarının gözünde değer verilecek herhangi bir becerisinin, özelliğinin olmadığını, değer vermeyi gerektirecek niteliklere sahip olmadığını düşünür. Kendini hemcinsleriyle kıyaslar. Bu duygu durumu çevreyle ilişkilerde, aile ilişkilerinde, iş ilişkisinde, karşı cinsle ilişkilerde ya da kendini algılayışında ortaya çıkabilir. Kişi bu duyguları ilişkilerinin hepsinde yaşayabileceği gibi yalnız birinde de yaşayabilir.

Bu durum, kişinin tüm ilişkilerinde değil de belli ilişkilerinde ortaya çıkıyorsa, sorun sadece o ilişkiyle ilgilidir. O sorunun ortaya çıkarttığı, o ilişki biçiminin yarattığı bir duygu durumu olarak değerlendirilir. Genel ilişkilerin hepsinde ortaya çıkan bir duygu söz konusuysa, sorun, ilişkilerden ziyade kişinin kişilik yapısından kaynaklanmaktadır.

Değersizlik duygusu yaşayan kişi bu duyguyu içinden söküp atamaz. Kendini sürekli başkalarından aşağı görür. Başkaları ondan daha değerlidir. Onların değerli olmak için hep gerekçeleri vardır. Kendini değersiz hissetmek için kendine sürekli bir neden arar. O şekilde düşünmesine engel olacak pek çok gerekçe var olduğu halde

bunlar onu bir türlü tatmin etmez. Değersizlik duygusu yaşayan kişiler ilişkilerinde doğal davranamazlar. İlişkide ezik bir görüntü çizerler. Çoğunlukla pasif bir davranışla ilişkilerini yaşarlar ya da agresifleşirler. İlişkilerde duygularımız anlaşılmıyorsa, ilişkiye bağımlıysak bu kontrolsüz tepkiler meydana getirir. Öfkemizin, hırçınlığımızın nedeni budur; içinden çıkamadığımız bir ilişkide, kendimizi kötü hissetmemizin davranışlarımıza yansımasıdır. Kişinin duygularını belli edecek düzeyde kendine güveni varsa, alınganlık, davranışlarına egemen olur.

Bu duyguyu yaşayan pek çok kişi, hissettiklerini söylemek yerine karşı tarafın davranışlarını eleştirmeyi ya da beklentilerini söylemeyi tercih eder.

Kendini değersiz hissetmek; aşırı vericiliğe, hissedilen duyguları bastırıp kendini ifadeden kaçınmaya, bir birey olarak o ilişkileri yaşamaya engel olur. Kişinin karşı tarafın bencil davranışlarına alan açmasına neden olur. Değersizlik duygusuyla geri adım atan, kendini eleştiren, suçlayan kişiler geliştirdikleri bu davranışla karşı tarafın zarar verici davranışlarına daha fazla maruz kalırlar. Bu da, duygunun derinleşmesine neden olur. Dolayısıyla bir kısırdöngü oluşur.

Kendini değersiz hisseden kişi, bu duygularla hareket ettiğinde sergilediği davranışlarla kendini daha değersiz hissettirecek davranışlara maruz kalır. Bu davranışlar değersizlik duygusu olarak kişiye geri döner.

Değersizlik duygusunun nedeni

Değersizlik duygusunun ortaya çıkması, yaşanması her ne kadar bir ilişkiyle birlikte kendini gösterse de, temelde bir "kişilik sorunu"dur. Sorun daha öncesinde de vardır, ancak görülmemiştir. Değersizlik duygusunu ortaya çıkartan ilişkiye kadar, ilişkilerde kendimizi koruduğumuz için ortaya çıkmamıştır –değersizlik duygusu ilişkiye duyduğumuz ihtiyacın artmasıyla daha yoğun hissedilir. Bu anlamda karşı cins ilişkileri değersizlik kaynağı haline gelir. Aile ve arkadaş

ilişkileri karşı cins ilişkilerine göre daha korunaklı ilişkilerdir. Karşı cins ilişkisine duyduğumuz ihtiyaç, diğer ilişkilere duyduğumuz ihtiyaçtan çok daha yoğundur. Çünkü sadece bir insan olarak değil, bir cins olarak da değer görme talebimiz ergenlikle birlikte çok artar.- Bu duygunun ortaya çıktığı ilişkiler genellikle risk aldığımız, -istenmeme, reddedilme- kendimize olan güvenimizin sarsılabileceği ilişkilerdir. Kişiliğimizi sarsacak olan bu duyguları hissetmemek için duygularımızı yoğun yaşayacağımız ilişkilerden kaçarız. Etkilendiğimiz, arzuladığımız kişilerden ziyade, istendiğimiz, arzu edildiğimiz ilişkileri yaşarız. Çünkü ilki risklidir. Bizi zorlar. Karşı tarafa yenik düşmekten, kendimizi değersiz, kötü hissetmekten, canımızın yanmasından, aldatılmaktan ve daha pek çok şeyden korkarız.

Kendimizi değersiz hissettiğimiz ilişkiler hayatla ilgili risk aldığımız, duygularımızın sorumluluğunu üstlendiğimiz ilişkilerdir. Bu yüzden kişinin bu duyguyu, sadece duygusal bir sorunu yaşamak yerine kendini anlamak için de kullanması gerekir. Hissettiğimiz bu duygu bize kendimizi tanımak için ayna olabilir. Bu duyguyu niçin hissediyoruz? Karşımızdakinin davranışları mı? Yoksa kendimize güvensizliğimiz yüzünden mi böyle algılıyoruz? Alınganlık mı gösteriyoruz? Bunu diğer ilişkilerimizde de yaşıyor muyuz?

Aynaya baktığımızda göreceğimiz şey çoğu zaman kendimize olan güven duygusundaki eksikliktir. Kendimize güvensizliğimiz yüzünden ilişkilerden kaçtığımızı fark ederiz. Sorun karşımızdakinin davranışlarında değil, kendimizdedir. Kendimize güvensizliğimiz, kendimizi korumak istememiz, etkilendiğimiz ilişkilerden uzak durmamıza yol açar. Bizi etkileyen birisiyle bir ilişki yaşadığımızdaysa ne kadar zayıf, güçsüz olduğumuzu görürüz. Çünkü, karşımızdakinin kendimizi değersiz hissettiren davranışlar sergilemesine neden olan bizim kaybetme korkumuz, sevilme ihtiyacımızdır.

Karşı cinsle ilişkilerin yarattığı değersizlik duygusu

Karşı cinsle ilişkilerimiz sonucu ortaya çıkan değersizlik duyguları diğer ilişkilerimize yansısa da, temelde ilişki odaklı yaşanır.

Yaşadığımız ilişkinin yarattığı değersizlik duygusu bizi mutsuz eder. Bu duygu sürekli yaşanmaya başlanırsa bizde eksilik, yetersizlik duygusuna; yani bir kişilik sorununa dönüşür.

Değersizlik duygusu bir ilişkinin nasıl yaşandığını, tarafların ilişkinin neresinde durduğunu göstermesi açısından önemlidir. İlişkide, çiftlerin eşit sorumluluk alıp almadığını, çabayı karşılıklı harcayıp harcamadıklarını gösterir. Bu noktadan bakınca değersizlik duygusu sadece bir duygu değil, ilişkinin niteliğini ölçen bir barometredir.

Ayrılıklarda kişileri en fazla yıpratan, ilişkide ortaya çıkan değersizlik duygusunun kişide yarattığı eksiklik duygusudur. Değersizlik duygusu bir süre sonra kişilik sorununa dönüşmüştür. Kişi, kendisine karşı tarafın gözleriyle bakar olmuştur. Kendine ait özsaygı gözlüklerini çıkarmış ve davranışlarıyla değersizlik hissini veren karşı tarafın gözüyle kendine bakmaya başlamıştır. Böyle bir durumda kendimize olan güvenimizi yitiririz. Karşı taraf bizi değersiz bulmasa da, davranışlarından böyle hisseder ve içimizdeki bu duyguyu karşımızdaki kişinin niyeti, düşüncesi olarak görürüz.

İlişki bittiğinde bizi en çok sarsan ve toparlanmamıza engel olan özsaygı yitimidir ve bu uzun süre devam eder. Kendine güven duygusundaki azalma sonucu ortaya çıkan acıyı, kederi, üzüntüyü eski ilişkimize duyduğumuz bağlılık, sevgi, aşk zannederiz. Böyle yaşarız. Eski ilişkilerimizin acısını toparlayamamanın en önemli nedenidir bu durum. Kendimize olan güvendeki eksilme, özgüven sorunu bir ilişkiyle ortaya çıktığında; ya yeni bir ilişkiyle bunu kapatmaya çalışırız ya psikolojik destek almak zorunda kalırız ya da özgüven oluşturacak yeni bir alan açmaya çalışırız. Aksi takdirde bu olumsuz duygular bizde uzun yıllar devam eder.

Değersizlik hissettiren davranışlara maruz kalarak ilişkilerden çıkan kişiler, eksiklik duygusu, güvensizlik gibi sorunlar nedeniyle sonraki ilişkilerinde de sorun yaşarlar. Sonraki ilişkilerinde, ya aynı duyguları yeniden yaşamamak için kimseye değer vermez ya da bir önceki ilişkide yaşanmış eksiklik, yetersizlik, özgüven gibi sorunları tamamlamak için karşıdaki kişinin ilgisine, kendisine verdiği öneme, değere

yoğun ihtiyaç duyarlar. Hissetmediği halde o kişiye yoğun duygular hissediyormuş gibi hissederler. İhtiyaçlarını duygularıyla karıştırırlar. Geliştirdiği savunma mekanizmaları nedeniyle ihtiyaç duygusu, onu karşı tarafa odaklar, yoğunlaştırır. Bu durum, hastalıklı bir ilişkiyi, ikame ilişkisini oluşturacaktır. Gidenin yerine yenisi getirilecek, çivi çiviyi sökecektir!..

Değersizlik sorunu sadece hissedenin sorunu değildir.

Taraflardan birisi süreğen bir değersizlik duygusundan yakınıyorsa bu ilişki adına önemli bir sorundur. Değersizlik sorununu yaşamayan taraf, kendini rahatsız hissetmediği için kendini sorunun dışında tutmaya çalışır. Ancak bu duygu, hisseden kişiye ait bir duygu değildir, o ilişkinin neticesinde ortaya çıkmıştır. Çözülmediği takdirde iki tarafın da üzülmesine neden olacak sorunların doğmasına yol açacaktır. Bu nedenle iki tarafın da önlem alması, bunu konuşması gerekir.

Değersizlik duygusunu sürekli yaşayan kişiler bu duygularının nereden kaynaklandığını anlamalıdırlar. Eğer ilişkiden kaynaklanan bir sorunsa ve bu durum konuşulmasına rağmen çözülemiyorsa ilişkiden çıkılmalıdır. Eğer bunu yapamıyorlar ve korkular, kaygılar yüzünden ilişkide kalıyorlarsa mutlaka psikolojik yardım alınmalıdır. Çünkü değersizlik sorunu, süreğen bir halde devam ederse kişilik sorununa dönüşecek ve bundan sonrası çok sıkıntılı, zor bir durumu ortaya çıkartacaktır.

Hissettiğimiz gibi davranamazsak ne olur?

Hissettiğimiz gibi davranamadığımız ilişkilerde kendimiz olamayız. İçimizden geldiği gibi konuşamayız, davranamayız. Ne duygularımızı söyleyebiliriz ne de duygusal tepkilerimizi gösterebiliriz. Tüm duygusal davranışlarımızın önü kaygılarımız, korkularımız tarafından örülmüştür ve bizi bir hapishanenin içine atmıştır.

Karşı tarafı çok sevdiğimiz halde kullanılırım, zayıf düşerim ve karşımdaki beni bencil davranışlarıyla üzer korkusuyla duygularımızı söylemeyiz. Bir hediye alırız, ama önemsiz bir şey verir gibi davranırız. Sevdiğimizi söylemekten çekiniriz. İçimizden geldiği halde aramaktan, sormaktan, kıskandığımız halde kıskandığımızı söylemekten kaçınırız.

Bazen bağlanmaktan korktuğumuz için bazen de karşımızdakine zayıf düşmemek ve kullanılmamak için bu davranışları sergileriz. İlişkide endişelerimiz bizi esir almıştır ve içimizden geldiği gibi davranmamıza engel olmuştur.

İlişkide kendimizi değersiz hissetmemize rağmen, karşımızdakini kaybetmekten korktuğumuz için duygularımızı söyleyemeyiz. Kızdığımız halde kızdığımızı söylemekten, kırıldığımız halde kırgınlığımızı yaşamaktan, karşı tarafın bize zarar verici davranışlarını belirtmekten, değersiz hissettiğimizde ilişkiden çekilmekten, mutsuz olduğumuz halde ayrılmaktan kaçınırız. Kaybetmekten korkarız çünkü. Korkularımız ilişkide bizi silik bir kişiliğe büründürür. Karşı tarafın bencil davranışlarını artırır. Karşı tarafın üstünde yükmüşüz gibi hissettirir. Karşısında bir birey varmış gibi hissetmez kişi. Bu nedenle karşımızdaki bize saygı duyma ihtiyacı, davranışlarına dikkat etme ihtiyacı hissetmez. Hayatındaki başka istekleri ve endişeleri, bizim duygularımızın önüne geçer çoğu zaman. Çünkü bizi kaybetmekle ilgili bir endişe yaşamamaktadır. Bazen söylensek de, kızıp bağırıp, çağırsak da nihayetinde yine ilişkide kalacağımızı davranışlarımızla ona hissettirmişizdir.

İlişkiyi kaybetme ya da karşı tarafa zayıf düşme, bağlanma gibi korkular, endişeler ilişkilerimizin dengesini bozar. Bizi sorunlu davranışlara götürür. Ya endişelerimiz yüzünden karşı tarafa verdiğimiz değeri gösteremeyip ilişkiye de, karşımızdaki kişiye de zarar veririz. Ya da korkularımız yüzünden, beklediğimiz değeri, saygıyı, sevgiyi görmediğimiz halde ilişkiden çıkamayız, tepki gösteremeyiz, kendimizi ifade edemeyiz; silik, pasif bir kişilik sergileyip, karşı tarafın bencil davranışlarına maruz kalırız. Kendimize olan saygıyı, güveni yitiririz.

Hissettiğimiz gibi davranmadığımız ilişkiler karşı tarafa kendini değersiz hissettirir ve en sonunda ilişkiyi kaybederiz. Korkularımız yüzünden sergilediğimiz tavırlar yüzünden karşı tarafın bize duygularını yitirmesine sebep oluruz; ilişkiyi yine kaybederiz. Bu durum acı çekmemize yol açar. Bizi kısırlaştırır. Doğal davranmamıza engel olur. Kaygılar ve korkular içine hapsolmuş, açık bir hapishanede yaşar gibi hissederiz kendimizi.

Değersizlik duygusu psikolojik dengeyi bozar

Psikolojik yardımı zorunlu kılan en önemli husus, değersizlik duygusu yaşayan ama ilişkiden çıkamayan kişinin şaşkınlığıdır. Çevresindeki herkes, sevdiği kişinin onu önemsemediğini, değer vermediğini, sevmediğini ve bu ilişkiyi devam ettirmemesi gerektiğini söyler. Dışarıdan bakanlar, ilişkinin tamamını göremezler. Bir ilişkide olması gerekenler diye bir mantık silsilesinden yola çıkılarak yapılan bu yorumlar genellikle yetersizdir. Başka ilişkilerle kıyaslanarak yapılan bu yorumlar bizim içimize sinmez, bizi tatmin etmez.

Dışarıdan bakıldığında "sevmiyor" hissini uyandıran davranışların tam tersini uyandıracak davranışlar da ilişkide söz konusudur. Sevilmediğini tam olarak hisseden hiç kimse o ilişkiyi sürdüremez. İçimizde bir ihtimal olmadığı sürece bir ilişkinin hayalini kuramayız, âşık olamayız, sevemeyiz, bir ilişkiyi yürütemeyiz.

"Seviyor ama bunu neden yapıyor, sevmiyorsa bunları neden yapıyor?" soruları art arda gelir ve bu düşünceler bir tür işkenceye dönüşür. İlişkiden çıkamayız. Ne zaman ilişkiden çıkmayı düşünsek, kendimizin sevildiğini hissettiren davranışlarla karşı karşıya kalırız. Hâlâ sevdiğimiz, onunla olmayı istediğimiz için duygularımız karşı tarafta görmek istediklerini algılar. Onu haklı görecek mazeretler ararız sürekli.

Ancak ilişkide kalmak da bizi rahatlatmaz. Bu defa da, sürekli karşımıza çıkan değersizlik duygusu bizi yıkar. Karşı tarafın bizi yeterince önemsemediği hissiyle ortaya çıkan duygusal sorunlar kendimize

olan saygımızın, güvenimizin yitmesine neden olur. Bu kısırdöngü bizi yutar. Bu ruh halinde olan birisi ne kendini ne karşı tarafı ne yaşadığı ilişkiyi doğru algılayabilir ne de sorunu çözebilir. Psikolojik yardım kaçınılmazdır. Çünkü, çevremiz ilişkimizi ve bizi doğru analiz edemez, bizi korumaya çalışırken içimizde yaşayacağımız çatışmayı, sorunları göremez.

Yetersizlik duygusu

Yetersizlik duygusu kişilik yapımızla ilgili psikolojik bir sorundur. Genellikle kişinin yetişme tarzından, aile ilişkilerinden kaynaklanan bir duygu durumudur. Yetersizlik duygusu hepimizde yoğun şekilde var olmasına rağmen bu duyguyu bastırır ve görmemeye çalışırız. Çünkü, bu duygu kendimize olan güvenimizin sarsılmasına, kendimizi kötü hissedip, mutsuz olmamıza neden olur. Yetersizlik duygusu bazen aşırı bir şekilde kendini ispat etme davranışlarıyla ortaya çıkar. Bazen de olaylara, hayata kayıtsızlık, hiçbir şeye önem vermeme davranışlarıyla kendini gösterir. Bazen de açık açık kişi tarafından hissedilir ve davranışlara yansır.

Yetersizlik duygusu yaşayan ve bu duyguyu fark eden kişiler, kendisini çevresindeki insanlarla kıyaslar. Kendini eksik hisseder. Ne yaparsa yapsın bu duyguyu kapatamaz. Akademik kariyer, makam, servet bu duyguyu ortadan kaldırmaz. Yetersizlik duygusu giderilse de, kişi geçici olarak rahatlasa da, uzun vadede bu duygu kişinin peşini bırakmaz. Çünkü yetersizlik duygusu, davranışlarımızı bozar ve bizi rahatlatır (geçici süre), kendimizi yeterli hissedeceğimizi zannettiğimiz davranışlara yönlendirir. Daha çok okuruz. Toplumda saygı uyandıran bir meslek, servet, makam, mevki sahibi olmaya çalışırız.

Yetersizlik duygusunun devamını sağlayan tam da bu savunma davranışımızdır. Bu duyguyu ortadan kaldırmak için geliştirdiğimiz her tür davranış yetersizlik duygusunun devam etmesine, hatta derinleşmesine yol açar.

Doktor oluruz, sonra uzman olmak isteriz, sonra doçent ve sonrası... Bunun arkası kesilmez. Bu çaba bizi yorar, bıktırır. Hayatımızı

yaşamaya, kendimizi hayata bırakmaya engel olur. Hep bir şeylerin telaşında oluruz.

Yetersizlik duygusuyla ilgili bilinmesi gereken en temel olgu bu duygunun hepimizde yoğun derecede var olduğudur. Varlığı fark edilip bununla ilgili çaba sarf edilmeden, bu duygu nedeniyle geliştirilen savunma davranışları terk edilmeden bu duygu bitmez. Bu konuda bilinmesi gereken önemli diğer husus, yetersizlik duygusunun çoğu zaman kişi tarafından açıkça hissedilememesidir. Bu duygu kişinin kendini kötü hissetmesine sebep olacağı için bastırılır, başka davranışlarla kapatılmaya çalışılır. Bu nedenle, kişi ancak psikoterapi eğitiminden geçtiğinde, kendi içine dönüp, kendini tanıdığında bu duygularını tanır.

Bu duygunun en açık hissedildiği yer, karşı cinsle ilişkilerimizdir. Yetersizlik duygusunu savunma mekanizması geliştiremeden açıkça yaşadığımız yerler ihtiyaç duyduğumuz ilişkilerdir. İlişki, bizim için önemli olduğunda davranışlarımız esnemeye başlar. İçimizden geldiği gibi değil; korkularımızla, kaygılarımızla davranmaya başlarız.

Yetersizlik duygusu, karşı tarafa yetmediğimiz hissini ortaya çıkartır ilişkide. İltifatın, takdir davranışlarının oluşmadığı zamanlarda daha yoğun şekilde ortaya çıkar. Başarılarımızın övülmesini bekleriz ve bu duygusal ihtiyaç karşılanmadığında yetersizlik duygusu kendini göstermeye başlar. Sevildiğimizi hissetsek de takdir, tebrik, övülme gibi davranışların olmaması, eşimizin bizi başarılı birisi olarak algılayıp algılamadığı hakkında bize veriler sunar. Bu durum sevilmemize rağmen kendimizi yetersiz hissetmemize sebep olabilir.

Yetersizlik duygusu genelde konuşulamaz. Kendimizi eksik hissetmekten, anlaşılmamaktan korkarız. Kendimizi yetersiz hissettiğimiz anlaşılırsa, karşı taraf da bizi öyle görecektir. Belki de hakkımızda böyle düşünmüyor, hissetmiyordur ve biz bu duygularımızı anlattığımızda o da artık bizim hakkımızda yetersiz olduğumuzu, zayıf, güçsüz birisi olduğumuzu düşünecektir. Bize eskisi gibi davranmayacaktır. Yetersiz, güçsüz birisi gibi görüp belki de bizi ezmeye çalışacaktır. Ezmese de rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi önemsemeyecektir.

Yetersizlik duygusu konuşulmadığında ve oluşturduğu olumsuz duygular ortadan kaldırılmadığında bir kişilik sorununa dönüşür ve genel bir sorun haline gelir. İlişkide, karşımızdaki kişinin olumlu duygularını, düşüncelerini göstermediği durumlarda ortaya çıkan bu duygu durumu, bir süre sonra genel bir kişilik sorunu haline dönüşecektir. Sadece o ilişkide, eşimiz, sevgilimiz tarafından değil, tüm insanlar tarafından yetersiz görüldüğümüzle ilgili bir hissimiz oluşmaya başlar. Yetersizlik hissi davranışları tüm ilişkilerimize sıçrar, ilişkilerimizi bozar, bizi mutsuz eder.

Yetersizlik duygusu bazen eksiklik duygusu olarak da hissedilebilir. Kişi bu davranışlara yoğun derecede maruz kaldığında kendisini yetersiz birisi olduğunun ötesinde, kusurlu birisi gibi algılamaya başlar. Eksiktir. Tıpkı organ eksikliği duygusu gibi, kendisinin, çevresindeki insanlardan belirgin şekilde hatalı, kusurlu olduğunu düşünür. Bu duygu da bir kişilik sorunudur.

Eksiklik, yetersizlik duyguları, değersizlik hissi veren davranışların ortaya çıkarttığı yıkıcı duygulardır. Böyle bir durumda karşımızdaki kişinin gözleriyle kendimizi görür, onun bakış açısıyla kendimizi algılarız.

Yetersizlik duygusu ilişkiyi derinden sarsan bir duygudur. Konuşulması zor olduğu için ve genellikle de konuşulamadığından, ilişkinin tıkanmasına neden olur. İlişkiden çıkamayız, ama sorunu da anlatamayız, anlatamadığımız için çözemeyiz, mutsuz oluruz. Yetersizlik duygusunun ortadan kaldırılabilmesi için önce anlaşılması gerekir. Sorun kişinin kendi kişilik yapısındaki sorunlardan mı kaynaklanıyor yoksa bu duygu o ilişkinin sorunu mudur? Bu anlaşılmadan sorunun çözümü konusunda hiçbir şey yapılamaz. Bunun için de, bu duyguyu hisseden tarafın mutlaka konuşması, yaşadığı duyguyu ifade etmesi gerekir. Aksi takdirde karşımızdaki kişinin bunu anlaması mümkün değildir. Yetersizlik duygusunu yaşayan taraf, bu duyguyu karşı tarafın sevgi sorunu olarak gördüğü için konuşmaya yanaşmaz. Konuşmadan anlaşılmasını bekler. Gerçek anlamda

sevildiğini böyle anlayacaktır ona göre. İçinde yaşadığı his kendi kişiliğinden kaynaklanan sorunlardan da kaynaklanabilir ancak böyle düşünmeye yanaşmaz.

Bu duyguyu ilişkinin ya da kendisinin bir sorunu olarak görmek yerine, karşı tarafın sevgisiyle ilgili bir sorun olarak görür ve susup onun anlamasını bekler. Bu bekleyiş ilişkiyi içeriden yıpratmaktan, sorunu derinleştirmekten başka bir işe yaramaz.

Yeterince sevildiğimizi hissedememek.

İlişkide yaşadığımız, değersizlik hissettiren davranışlar yeterince sevilmediğimiz hissini oluşturur. Hassasiyetlerimizin karşılanmadığını, rahatsızlıklarımızın önemsenmediğini hissetmek bize değer verilmediğini düşünmemize neden olur. Duygularımızın, düşüncelerimizin önemsenmediğini hissetmek değersizlik duygusunu, yetersizlik, eksiklik hissini, özgüven sorunlarını ortaya çıkartır. Tüm bunlar bir süre sonra ilişkinin yapısında bir sorun olduğunu düşünmemize, karşımızdaki kişinin bizi yeterince sevmediğini hissetmemize, düşünmemize neden olur.

Yeterince sevildiğimizi hissetmemek karşımızdakinin bizi sevmediği, yeterince sevmediği anlamına gelmez. Seviliyoruzdur ancak içimizde hep bir kuşku, hep bir "ama" sözcüğü vardır. İçimiz, gönlümüz rahat "Evet, ben gerçekten sevildiğimi hissediyorum" diyemeyiz. Ya "Beni seviyor, ama ..." diye başlayan cümleler kurarız ya da bu düşünceleri içimizde yaşarız.

Yeterince sevilmediğimiz hissi bir sevgisizlik durumunu değil, sevgisine ihtiyaç duyduğumuz kişinin duygularında, düşüncelerinde, kişiliğinde bir sorunun olduğunu gösterir. Kafası karışıktır. Karışık zihin, karışık duygular davranışlarını da ikircikli hale getirir. Emin olmama hissi veren tutumlar kendini gösterir.

Bize "Sevdiğini söylüyor, ben de birçok davranışından böyle olduğunu düşünüyorum. Ancak karşılaştığım şu, şu, şu davranışlar,

hissettiklerimle ilgili kafamı karıştırıyor, onun bana olan sevgisini sorgulamama neden oluyor. Seven birisi bunu yapmaz diye düşünüyorum. Hadi bir kez olsa hata diyeceğim ya da patavatsızlık etti, düşüncesizce davrandı diyeceğim; ama öyle değil. Bu duyguyu bana sürekli hissettiriyor. Uyarsam da, yaşadığım rahatsızlığı, sıkıntımı anlatsam da özür diliyor ama yine yapıyor.

Onu anlamıyorum. Anlamaya çalışsam da, duygularını söylemiyor. Söylese de, geçiştirdiğini hissediyorum. Gerçek duygularını söylemediğini hissediyorum. Ve bu durum bana yeterince sevilmediğim hissini veriyor; ancak bu duygudan da emin değilim." cümlelerini kurdurtur, zihnimizi belirsizliğe mahkûm eder.

Her sevgi, değer vermeyi bilmez

"Saçımı sana süpürge ettim..."

Karşımızdakinden emeğimizin karşılığını alamadığımızı belirtir bu cümle. Ancak sevgi, bize gösterilen sevginin karşılığında oluşur. Gördüğümüz değerin karşılığında oluşur.

Kişi, kendisine verilen değerin, önemin, sevginin üstünde duygular hissediyorsa, kendisine verilenden daha yoğun duygular hissediyorsa, bu davranışı da "çok sevmek" olarak değerlendiriyorsa, bu açıklama gerçeği yansıtmaz. O, bu duyguyu sevgi olarak nitelese de, ya karşı tarafı çok istediği ya da ilişkiden çıkamadığı için bu açıklamaları yapıyordur.

Bu nokta aydınlatılmadığı ve kişi kendi davranışlarını anlamadığı sürece, sorumluluk, suçluluk hissi uyandıran ve bizi rahatsız eden bu sözleri kullanmaya devam edecektir.

Suçluluk ya da sorumluluk duygusuyla bir ilişki yürümez; iki taraf da mutsuz olur. Vericilik karşı tarafı sevdiğimizin göstergesi değildir her zaman.

Değer vermek, karşımızdakinin duygularını, düşüncelerini, inançlarını önemsemektir. Onun ne hissettiğini önemsemek, anlamaya çalışmak, onun ilişkideki varlığını tanımaktır. İlişkiyi tek başımıza

yaşamadığımızı, sergilediğimiz her davranıştan öyle ya da böyle etkilenen birisinin karşımızda var olduğunu kabul ettiğimizi, bunu fark ettiğimizi gösterir. Bir davranışı sergilemeden önce, onun ne hissedeceğini hesaba katarak hareket etmektir. Duygularımızı saklamak, ertelemek, onu kırmamak için susmak değil; "Onun yerinde ben olsaydım, neyi isterdim? Susmasını mı? Yoksa kırılsam da, konuşmasını mı?" sorusunu kendimize sormaktır. Açık olmaktır. Ancak, duygularımızı yansıtırken de onu kırmadan bunu yapmaya çalışmaktır. Eleştirmek, suçlamak, yargılamak yerine duygularımızı ifade etmektir.

Birisine değer verip aynı zamanda da kendinizi o ilişkide korumaya çalışmak çok zordur. Ona verdiğiniz önemi, değeri açıkça gösterip, sizin duygularınızı önemsemeyerek size davrandığında da duygularınızı söyleyip kendinizi anlatmak, anlaşılmıyorsanız da geri çekilmek zordur. Kişilik yapınızın olgunlaşmasını, kendinize yetecek bir hayatı kendi başınıza yaşayabilme becerinizin olmasını şart koşar. Kendimize yetmek, insanlara ihtiyaç hissetmemek değil, onlara duyduğumuz ihtiyacın bizi kendimiz gibi davranmaktan alıkoymamasıdır.

Duygularımızı saklayarak kendimizi korumaya çalışmamız, karşımızdaki kişiye değer vermekte, onun varlığını ilişkide kabullenmekte ne kadar zorlandığımızı gösterir. Kendine yeten biri olmadan birine değer vermek, değer vererek sevmek mümkün değildir. Bir çocukla bir yetişkinin sevgisi arasındaki fark bu noktadadır. Çocuk sevdiği onun olsun ister. Onun ne hissettiğini, ne beklediğini, duygularını önemsemez. Mazeret bilmez. Onun olduğunda kıymetini bilmez. Önemsemez. Kırar, incitir. Yokluğunda delicesine ihtiyaç duyar, ona ait olduğunda değersizleştirir. Davranışlarının bir kısmı size saplantılı derecede sevdiğini hissettirirken, bazıları da çok değersiz hissettirir. Sizi değil de, kendini sevdiğini hissedersiniz.

Bir yetişkin sevgisiyse sizin varlığınızı tanır. Duygularınızın, düşüncelerinizin önemsendiğini hissedersiniz. O ilişkideki varlığınız onun tarafından kabul ediliyordur, bunu hissedersiniz. Size açıktır, güven verir. Size olan duygularıyla ilgili belirsizlik yaşamazsınız. Sizin, onu kırıp incitmenize karşı tepki gösterir, sizi incitip kırmaya karşı hassastır.

Aşk ister, değer vermeyi bilmez

Âşık olan, karşısındaki kişiye o kadar çok odaklanır ki, kendi duygularının üstünü örter, varsa yoksa âşık olduğunun duygularıyla ilgilenir. Onun kendisiyle ilgili hisleriyle... Kendisini sevmesi, bağlanması için, onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini, ne beklediğini anlamaya çalışır. Onun duygularını tahmin etmeye çalışır, önemser, buna göre davranışlar sergiler.

Âşık olan, karşısındakinin duygularına karşı çok hassastır. Bu hassaslık karşı tarafa, çok değer gördüğü hissini verir. Kendi hayatıyla ilgili çok açık olan ve ona güven vermeye çalışan âşık birisi, karşısındaki kişiye sergilediği pek çok tutumun, ona olan aşkından, onun kendisini sevmesini, kendisine bağlanmasını istemesinden dolayı yaptığını, kaybetmekten çok korktuğunu, bu yüzden onun duygularına karşı çok hassas olduğunu kabullenmek istemez. Bunu bırakın karşı tarafa söylemeyi, kendine bile söylemez. Ancak, gerçek budur. Bu gerçek, sevgisini istediği aşkı ilişkiye kendini bıraktığında ortaya çıkar.

Âşık olduğu kişi ilişkiyi önemsediğindeyse, sahiplenmeye başladığında, bağlandığında, sevdiğinde, âşık olan içinde emin olma duygusu hisseder. Beklentisi, kaygıları, korkuları, heyecanı, hassasiyeti azalır. Gösterilen o yoğun sevgi davranışları azalmaya başlar.

Karşı taraf ilişkiye tamamen girdiğinde ise, âşık olan tarafın tüm davranışları değişir. Çok hassas, çok önem veren kişi gitmiş, yerine yepyeni birisi gelmiştir. Çok değer veren birisinin yerine, sadece kendini önemseyen birisi gelmiştir.

İşte bu nokta, aşk halindeyken gösterilen aşırı hassasiyetin gerçeği yansıtmadığını ortaya koyar. Kadın ya da erkek fark etmez, durum böyledir.

Aşk, değer vermez. Değeri çarpıtır. Âşık olanın karşı tarafa olan o yoğun hassasiyeti, sevgisinden değil, kendisinin sevilmesine, kendisine bağlanılmasına duyduğu yoğun ihtiyaç yüzündendir. Âşık olduğu kişinin duygularına, beklentilerine, hassasiyetlerine bu kadar yoğun şekilde eğilmesinin sebebi budur. Bu hassasiyet ona olan sevgiden değil, kendisinin sevilmesine dair yoğun beklentidendir. Beklenti

karşılandığında karşımızdakinin değişmeye başladığını görürüz. Aslında bir değişim söz konusu değildir. Biz karşımızdakinin davranışlarının nedenini yanlış yorumlamışızdır. Olan biten aslında budur. Bize âşık olan, kendini de bizi de yanıltmıştır.

Kafa karıştıran duygular

İlişki yaşadığımız duygular kafamızı sürekli karıştırır. Bazen kendi duygularımızla bazen karşımızdakinin duygularıyla ilgili belirsizlikler, bilinmezlikler yaşarız. Karşı tarafı önemsemenin, onunla olmayı istemenin getirdiği doğal bir durumdur bu. İlişki denilen şeyin başladığı yerdir, karşıdaki kişinin ne düşündüğü, ne hissettiği, kendine karşı duygularının ne olduğuna dair düşünceler... Karışımızdakinin bizi gerçekten sevip sevmediği, ona güvenip güvenemeyeceğimiz konusunda içsel bir emin olma duygusu oluşuncaya kadar, içimizde o hesap kitap, o savaş devam edecektir.

İlişkinin başlangıç kısmı tanıma dönemidir. Karşımızdakinin nasıl birisi olduğunu, ilişkilerini nasıl yaşadığını bilmeyiz. Bizden hoşlandığını hissettirdiği davranışlarına güvenmeli miyiz; bilemeyiz. Tüm bunları onu tanıdıkça görür ve anlamlandırırız. Süreç ilerledikçe bulanıklık dağılır. Onu tanıdıkça güven oluşur, ilişkideki soru işaretleri azalır. Zamanla daha derin bir bağlanma oluşur, ihtiyaç hissetme dönemi ortaya çıkar.

Ancak, birçok ilişkide süreç böyle işlemez. Pek çok ilişki başlangıç noktasında, güvensizlik, kendini korumaya çalışma döneminde takılı kalır. En baştaki belirsiz durum kendini muhafaza eder. İlişkinin başında hissedilen kafa karışıklığı öylece durur. Bu, ilişkinin sorunlu yaşandığının göstergesidir. İlişkilerin başlangıç döneminde takılı kalmasının sebebi; kendimizi açmayıp, ilişkiyi kapalı yaşamamızdır.

Değersizlik hissi oluşturan davranışlar

Değersizlik duygusunu oluşturan en önemli davranış ilişkinin yapısıyla, yürüyüşüyle ilgili alınması gereken kararlara ortak olmamak,

ilişkiyle ilgili sorumluluk almaktan kaçınmaktır. Ayrıca karşımızdakinin hislerini önemsemeden, sadece kendi duygularımızı düşünerek hareket etmek de karşımızdakinin kendini değersiz hissetmesine neden olur.

Örneğin evlilik kararının alınmasına taraflardan birisinin "kerhen" yaklaşması, arkadaşlarıyla, ailesiyle tanıştırmaktan kaçınması, evlilik için maddi fedakârlıklardan kaçınması, ağırdan almalar gibi davranışlar karşımızdakinin kendini değersiz hissetmesine neden olacak davranışlardır. Bizim bu davranışları sergilememizin nedeni kendimizle ilgili kaygılar, korkular olsa da, bu duyguları karşı tarafa anlatmadan takındığımız tavır, onun ne hissedeceğini düşünmeden hareket etmek, onun kendini değersiz hissetmesine yol açacaktır.

Karşı tarafın bizimle ilgili olumsuz duyguları dinlemek, anlamaya çalışmak da ona değer vermenin bir boyutudur. Onun duygularına değer vermek; kendimizi savunmaya çalışmak ya da özür dileyip "Bunları tekrarlamam." demek değildir. Bu davranışla, karşımızdakinin duygularını geçiştirdiğimiz hissi yaratırız.

Karşımızdakinin duygusuna değer vermek, o duyguyu niçin hissettiğini, ona o duyguları hissettiren davranışları niçin sergilediğimizi anlamaya çalışmaktır.

Kendini korumaya çalışırken eksik bırakmak

Karşımızdakine değer vermediğimizi hissettiren davranışlarımızın temelinde kendimizi korıma refleksi vardır. Kendini koruma, karşımızdakine zayıf düşmekten, istenmemekten, terk edilmekten, acı çekmekten korınmadır. Aynı zamanda, sevmesek de karşımızdakinin varlığına ihtiyaç duymamız yüzünden onu kaybetmekten korkmak olarak da ortaya çıkar bu durum. Böyle bir durıımda kendimizi kötü, yalnız, eksik, mutsuz hissetmemek için sevmesek de onu hayatımızda tutmaya çalışırız.

Gerekçesi acı çekmekten, yokluk hissi yaşamaktan, boşlukta kalmaktan, yalnız, eksik, değersiz hissetmekten korkmak, kaygılanmak olsa da, bu duygularla hareket etmek karşımızdakini düşünmeden

hareket etmeye neden olur. Bu duyguları hepimiz hissederiz. Bu duyguları hissetmemiz karşımızdakine zarar vermez, bizi bencil yapmaz; ancak bu kaygıları ve korkuları gidermek için çeşitli davranışlar sergilemek karşımızdakine zarar verir ve bizi bencil davranmaya iter. Özünde kendimizi koruma davranışları olsa da, karşımızdakinin duygularını yok sayarak hareket ettiğimiz için ben odaklıdır.

İlgiye bağlanma

Kişilik yapısıyla ilgili özgüven sorunu yaşayan, bir önceki ilişkisinden kendini değersiz, yetersiz hissederek çıkmış kişiler bir sonraki ilişkilerine bu yöndeki ihtiyaçlarıyla girerler. Bir sonraki ilişkide ilgiye bağlanırlar. Böyle bir durumda karşımızdakine değil, onun bize gösterdiği ilgiye, sevgiye bağlanmışızdır. Karşımızda birisinin var olduğunu, onun da duygularının olduğunu unuturuz. İlişkinin önemi bize kendimizi değerli hissettirmesidir. Ondan hoşlandığımız, etkilendiğimiz için değil, karşı taraf bize ilgi gösterdiği için onunla birlikte oluruz. Böyle bir yaklaşım iki farklı duygu durumundan ortaya çıkabilir. Kendimize güvensizlik ya da geçmişte bırakılmış ilişkiye, duygusal duruma aidiyet.

Geçmişteki ilişkiye duygusal aidiyetin devam ettiği ilişkilerde, kişi sonraki ilişkiye kendini veremez. İlişkinin kenarında duruyor hissini yaşatır. İlişkiyle ilgili ne zaman bir sorumluluk gündeme gelse bundan kaçar. Kendine güvensizliğinden değil, zihni geçmişe ait olduğundan ötürü böyle davranmaktadır. Geçmişteki ilişkisinden bir ışık görse, bu ilişkiyi bırakıp gidecek gibi davranmaktadır. Bu kendisine söylense de, kabul etmez; çünkü bu duygularının farkında bile değildir. Bu şekilde yaşadığımız ilişkilerde karşımızdakine kendisini kullandığımız hissini veririz.

İlgiye bağlandığımız ilişkilerde karşımızdakinin varlığını unuturuz. Onu hissedemeyiz. Empati yapamayız. Yakınmaları, şikâyetleri duymayız. Karşımızdaki ilgisini, sevgisini azalttığı zaman onun varlığını hissederiz. Yokluğunda önemli, varlığında bizim için önemini kaybeden bir ilişki biçimidir bu.

Toplum baskısı

Değersizlik duygusu hissettiren davranışların bir başka nedeni de toplum baskısıdır. Karşımızdakini sevmiş, onun varlığını kabullenmiş olsak da, içinde bulunduğumuz toplumun beklentileri hususunda kaygılar yaşarız. Din, dünya görüşü, görüntü, kıyafet, davranışlar, eğitim, kültür, etnik yapı ve daha pek çok noktada çevremizin beklentileri vardır. Karşımızdaki kişinin çevremizin bu beklentilerini ne kadar karşıladığı hususu bizi endişeye sokar. Bu kaygılar, ilişkide, karşımızdaki kişiye karşı belirsizlik yaratır. Sürekli bir tereddüt hali ilişkinin başlangıcından sonuna kadar devam eder. İçinde yer aldığımız toplum kesimine ilişkimizi kabul ettirmekte yaşadığımız zorluk, her zorlanmada ilişkiden vazgeçecek gibi davranmamız, karşımızdakine kendini değersiz, önemsiz hissettirir. Böylesi bir duygu ilişkiye ve bize karşı güvensizliğin oluşmasına neden olur.

Böyle durumlarda ilişkiye sahip çıkmaktan korkarız. O ilişkinin sorumluluklarını yerine getirmekten, çevremizle çatışmaktan, yakınlarımızı, dostlarımızı, çevremizi kaybetmekten korkarız. Sevdiğimizi de kaybetmekten korkarız. Ne yapacağımızı bilmez bir ruh hali içinde savruluruz. Bu savrulma hali davranışlarımıza da yansır.

Belki de en kötüsü korkularımızı, kaygılarımızı konuşmamaktır. Çünkü bunları konuşmak bile kaygı üretir bizde. Bunun sorumluluğundan da kaçarız. İlişkiyle ilgili korkularımızı konuşmak, endişelerimizi paylaşmak, karşımızdakinin bizi eskisi gibi sevmeyeceği, eskisi gibi bağlı olmayacağı, bize güvenmeyeceği, bize kırılacağıyla ilgili kaygıları oluşturur. Onu kaybetmek istemediğimiz için paylaşmayız; ancak kaygılarımız içimizde durmaz. Davranışlarımıza yansır.

İçimizdeki bu karmaşık duyguları bilmeyen sevdiğimiz kişi, bunların endişelerden değil de yeterince sevmemekten kaynaklandığını düşünür. Onu duygusal açıdan hırpalamış, onun ilişkiye ve bize olan güvenini sarsmış oluruz. Onu kaybetmekten korktuğumuz için sergilediğimiz davranışlar, duygularımızı paylaşmadığımız için onu kaybetmemize neden olmuştur.

Acı çekme korkusu

Bağlanıp terk edilmek, istenmemek, onsuz kalmak, yalnızlık ve daha pek çok olumsuz duygu bize acı verir ilişkide. Bir ilişkiye dahil olmak demek, o ilişkiyle ilgili beklentiler geliştirmek demektir. Beklentinin olduğu yerde olaylar her zaman bizim istediğimiz gibi gelişmez; çünkü karşımızda birisi vardır. Derslerinizde, işinizde başarılı olmak sizin elinizdedir. İstersiniz, çalışırsınız ve başarırsınız. Her şey size bağlıdır. Ancak, ilişkilerde iki kişi vardır. Karşımızdakinin de beklentileri, endişeleri vardır. Bu ister istemez çatışmalara, yanlış anlamalara yol açar. Mutlu olamazsanız ayrılık söz konusu olur. Bunlar zor durumlardır. Bizi acıyla, üzüntüyle baş başa bırakır. Acı çekmemek, üzüntü yaşamamak için ilişkiden kaçınırız. Bu duygu bizi ilişkiden uzak tutar. Acı çekmeyeceğimizden emin olduğumuz zaman ilişkiye girmeye çalışırız. Bu tedirgin ve ürkek tavırlar karşımızdaki kişide değersizlik duygusu uyandırır.

DEĞERSİZLİK HİSSİ ve KİŞİLİK GELİŞİMİMİZ

Buraya kadar, değersizlik hissi sorununu kadın erkek ilişkileri etrafında ele aldık. Karşı cins ilişkilerinde tarafların birbirlerine olan davranışlarının ürettiği değersizlik hisleri, ilişki içinde çözümlenebilir. Ancak bu sorun, gerçekte çok daha temeldir. Kadın erkek ilişkilerinde ortaya çıksa da çıkmasa da, bu sorun hepimizde vardır.

Bu sorun, tek başımıza var olamama, yaşamak için topluma ihtiyaç duyma zorunluluğundan kaynaklanır. Doğumdan sonraki süreçte, önce anneye, sonra aileye, oradan da bir birey olarak yaşadığımız topluma olan bağımlılığımızdan kaynaklanır. Diğerine ihtiyaç duyma, bizi endişe ve korkuyla davranmaya itmektedir. "Sevilme arzusu" ya da "kaybetme korkusu" temelli bu davranışlar, bizi kendimiz gibi olmaktan uzaklaştırmakta, davranışlarımızı çevremizin beklentilerine göre şekillendirmemize neden olmaktadır. Büyüme seyrimiz içinde bunun en son ve uzun halkası, karşı cinsle ilişkilerimizde kendini göstermektedir.

Değersizlik duygusu sorunu hepimizde vardır, kimimizde hissedilir, kişi farkındadır; kimimizse bilinçsiz bir süreçle bunu yaşarız. Ancak hissetsek de hissetmesek de, fark etsek de fark etmesek de, davranışlarımızı etkilemektedir. Değersizlik hissi, hepimizin fark etmesi ve mücadele etmesi gereken bir benlik algılama durumudur. Değer arayışımız mutlu olmamızı, kendimizin istediği bir hayatı yaşamamızı, mutlu ilişkiler kurmamızı engelleyen en büyük sorunumuzdur. Bu sorunu çözmek için, önce onu hissetmemiz, görmemiz, tanımamız gerekir.

Değersizlik hissi nasıl ortadan kaldırılır?

Değersizlik hissi tıpkı özgüven sorunu gibi bir psikolojik rahatsızlık olarak ele alınır ve tedavi edilmeye çalışılır. Kişi geçmişte kendini değerli hissettiği bir süreç yaşamıştır, ancak bu duyguyu hissetmeye sonradan başlamıştır. Sorunu bu şekilde algılamak, onu anlamamıza engel olur.

Değersizlik duygusu sorununu çözmek için, önce bu duygunun nasıl ortaya çıktığını anlamak gerekir. Nedenini anlamadan sorunu çözmek mümkün değildir. Kişinin kendine yeni kıyafetler alması, kendini takdir etmesi, övmesi, çevre tarafından iltifat edilmesi, başarıları, sürekli yetenekleri geliştirmeye çabalaması, yeni yeni meslekler öğrenmesi, sertifikalar alması, başkaları tarafından değer görmek için sürekli verici davranması, başkalarından değer görerek kendini değerli hissetmeye çalışması sorunu çözmez... Bu tutumların hiçbiri kendimizi değerli hissettirmez. Aksine, kendimizi değerli hissetmek için yaptığımız her davranış, değersizlik duygusunu daha da derinleştirir, bizi, anlık olarak da olsa değerli hissettiren bu davranışlara bağımlı kılar. Yokluğundaysa değersizlik yine kendini gösterir. Bu savunma davranışlarıyla içsel olarak yaşanan değersizlik duygusu başkaca bir davranışın üstüne transfer edilmiş olur sadece.

Örneğin:

Başkalarından değer görerek kendimizi değerli hissetmeye çalışıyorsak, kendimizi değerli hissetmek için sürekli vermek zorunda kalırız.

Karşımızdakinden duyduğumuz birkaç güzel sözle kendimizi değerli hissetmeye çalışmak bizi o ilişkiye bağımlı hale getirir. Bu sözlerin yokluğu ise değersizlik duygusu yaratır. Yani bize verdiği kadar bizden alır. Bu savunma davranışı, uzun vadede, sürekli tekrar eden bir değersizlik çukurunun içine yuvarlanmamıza neden olur. Sürekli veren taraf olarak kendimizi içten içe değersiz hissederiz. Ayrıca değer veren davranışların eksikliği de değersizlik üretir. Bu durum, başkalarının hakkımızdaki düşüncelerini çok fazla önemsememize neden olur. Sorun sadece değer veren davranışların yokluğunun değersizlik üretmesi değildir. Çevreyle kurduğumuz bu bağımlı ilişki, en küçük eleştiriye aşırı tepki göstermemize, aşırılaşmış bir değersizlik duygusu yaşamamıza neden olur.

Benzer bir durum başarı üzerinden kendimizi değerli hissetme davranışıyla da kendini gösterir. Kendimizi değerli hissetmek için, başarıya bağımlı hale geliriz. Başarılı olamamak değersizlik ürettiği gibi, başarısızlık, aşırılaşmış bir değersizlik duygusunu ortaya çıkartır. Başarısızlığa karşı yoğun korkular geliştirmemize neden olur. Başarılı olup kendimizi değerli hissetmeye çalışarak tüketiriz hayatımızı. Sonu gelmeyen bir sarmalın içine yuvarlanırız.

Değersizlik duygusu sonradan ortaya çıkan, anlık bir durumda kendini gösteren bir duygu değilse –sadece o olayda yaşanan, o ilişkide kendini gösteren ve bunun dışındaki diğer ortamlarda bu duygunun hissedilmemesi,- değersizlik duygusunu bir kişilik sorunu olarak algılıyorsak, kendimizi bir insan ya da cins olarak değersiz algılıyorsak –ki bu aslında hepimizin temel sorunudur,- çözüm: İlişkilerimizi anlamaktadır.

Kendimizi değersiz hissetmek, yaşadığımız ilişkilerin sonucu olarak ortaya çıkar. Hayatla, kişilerle kurduğumuz ilişkilerin biçiminin kişiye benlik algısı olarak geriye dönmesidir.

Kendimizi algılamak çevremizle kurduğumuz ilişkilerle orantılıdır. Çevre ilişkilerinde nasıl biri olarak var oluyorsak, kendimizi benlik algımızda da aynı şekilde algılarız. Ailemizle, karşı cinsle, arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkilerde kendimiz gibiysek, hissettiğimiz gibi

davranıyor, düşündüklerimizi açıkça ifade ediyor ve inandığımız gibi yaşıyorsak, kendimizi değerli hissederiz. Çünkü bu ilişkilerdeki davranışlarımıza dışarıdan baktığımızda, biz kendimiz gibiyizdir; bir birey olarak kendimizi karşımızdakilere hissettirmiş, varlığımızı hissettirmemiz nedeniyle de değerli birisiyizdir. Kendimiz gibi davranan, çevrenin beklentilerine göre değil kendi düşüncelerimize, hislerimize güvenerek yaşayan biriyizdir. Çevre ilişkilerindeki kişilik fotoğrafı, benlik algısı olarak kişiye geri yansımıştır, kişi kendini değerli hissetmiştir.

Kişi ilişkilerinde, kendisi gibi değil de çevrenin beklentilerine göre hareket ediyorsa, ailesinin, karşı cinsin, arkadaşlarının, toplumun kendisinden beklentilerini karşılamaya çalışıyorsa, onların kendisi hakkında olumsuz düşünmemeleri, kendine kırılmamaları için olduğundan farklı davranıyorsa kendini değersiz hisseder. Onları kaybetmemek için hissettiğinden farklı davranıyorsa –kızıyor ama göstermiyorsa, kırılıyor ama yansıtmıyorsa, rahatsız ama bunu ifade etmiyorsa- düşündüklerini tepki görür diye açıkça ifade etmiyorsa, inandığı gibi yaşamaktan korkuyorsa– dışlanmak, yargılanmak, suçlanmak korkusu-, bu yüzden herkes gibi inanıyorsa, kendini değersiz hisseder. Çünkü bu ilişkilerde kişi, "değerli" birisi değildir. Kendisi gibi değildir, çevresinin kendisinden beklentilerini karşılamıştır. İlişkilerinde bir birey değil, toplumdaki herhangi biri olmuştur. Kendine ait bir duruşu, düşüncesi, tavrı, yaşantısı yoktur. İlişkilerdeki fotoğraf değersiz birini gösterir bu da benlik algısı olarak kişiye geri döner.

Asıl sorun kişinin hissettiği duygu değil, kişide bu hissi yaratan, çevreyle kurduğu ilişkilerin biçimidir. İçimizdeki değersizlik hissini değiştiremeyiz. Bu bir duygudur. Bizim isteğimizle oluşmaz. Duyguyu değiştirmek için ne yaparsak yapalım, yaptığımız şey kendimizi daha değersiz hissettirir sadece ve anlık olarak değerli hissettiren o davranışa bağımlı kılar. Zaten değiştirilmesi gereken duygumuz değil, davranışlarımızdır.

Çevreyle kurduğumuz ilişkileri gözlemleyip, izleyip, nerede kendimiz gibi davranmadığımızı fark edebiliriz. Hislerimizi nerede açıkça

yaşayamadığımızı, sakladığımızı ve çarpıttığımızı görebiliriz. Hangi düşüncelerimizi açıklamaktan çekindiğimizi, nerede başkalarının düşüncelerini desteklemediğimiz halde öyleymiş gibi gösterdiğimizi gözleyebiliriz, kendimize dürüst davranarak bunu yapabiliriz. Davranışlarımızı fark edebilirsek değiştirebiliriz, bu da değersizlik hissimizin ortadan kalkmasını sağlar.

İlişkilerdeki "kendimizi" değiştirirsek, benlik algımızı da değiştirebiliriz. İlişkilerimizde çevrenin beklentilerine göre değil de kendi beklentilerimize göre hareket etmeye başlarsak, değersiz, sıradan, herhangi biri gibi değil de "kendimiz gibi davranır", bu şekilde ifade edersek, kendimizi de değersiz, sıradan, herhangi biri gibi algılamayız.

Kişinin kendini değerli hissedeceği ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri değiştirmesi için, tüm korku ve kaygılarıyla yüzleşmesi gerekir. Bu son derece sancılı bir süreçtir. Bu duyguyu değiştirecek ilişkileri geliştirmek zordur, ancak imkansız değildir.

Değersizlik sorunu hepimizin sorunudur. Doğduğumuz andan itibaren, çevreye bağımlı olarak yetiştiğimiz için, çevreye bağımlılık kaçınılmazdır. Değersizlik hissi, sorunu herkesin sorunu olmasına rağmen, bu duygunun, bazıları farkındadır, bilir, bazılarıysa çok derinlerine bastırdığı için görmez. Ancak hayatında bu duygu etkendir, davranışlarını belirler. Değersizlik hissi, yoğunluğu oranında bilinç tarafından inkara uğradığı için –çünkü kişiye acı verir,- yoğun yaşandığı kişilerde fark edilmez.



orkacağımız tek şey, korkunun kendisidir.

Goethe

KAYBETME KORKUSU

Kaybetme korkusu, karşımızdakine duyduğumuz yoğun ihtiyaç sonucunda ortaya çıkar. Duyduğumuz ihtiyaç oranında, kaybetmekten korkarız. Korku, karşımızdakine hissettiğimiz bir duygu değil; onu yitirme olasılığına karşı geliştirdiğimiz, kendimizle ilgili, eksikliğimize, yetersizliğimize, çaresizliğimize ve yalnızlığımıza ait bir histir. Kendi kendimize ait bir duygudur. Kaybetme korkusuyla yürüttüğümüz ilişkiler, karşımızdakine hissettiğimiz duygularla değil, ona duyduğumuz yoğun ihtiyaçla devam eder.

Niçin kaybetme korkusu yaşarız?

Kaybetme korkusu yaşamanın nedeni, korkunun doğasıyla ilgilidir. Bunun nedeni, karşımızdakine yüklediğimiz anlam, tatmin edilmesine ihtiyaç duyduğumuz; yalnız kalma korkusu, değersizlik duygusu ve öz güven sorunu gibi psikolojik ihtiyaçlarımızdır.

Kaybetme korkusu, ilişkilerimizin büyük kısmında yoğun şekilde yaşanır. Bu duyguyu ya biz yaşıyoruzdur ya da karşımızdaki.

Kaybetme korkusu bir ihtiyaç üzerine oluştuğu için o ilişkide kendimiz gibi olamayız. İçimizden geldiği gibi değil, karşımızdakinin seveceği, onaylayacağı, bağlanacağı şekilde davranırız. Bu durum ikircikli bir kişilik yapısı sergilemeye neden olur. Karşımızdakine dürüst olmadığımız gibi çoğu zaman bunun farkında da olmayız. İhtiyaçlarımız üzerine gelişmiş ilişkiyi ben merkezli yaşarız. İhtiyaçlarımız azaldığında eskisi gibi hassas davranmayız. ***Karşımızdaki bize bağlandığında, kaybetme korkumuz azalır ve onun varlığının bizim için***

bir önemi kalmaz. İlişkiyi kendimiz için başlatmış, kendimiz için yaşamış ve bitirmişizdir. Karşımızdakini ilişkide yok saymışızdır. Karşımızdakinin duygularını hissetmemiş, anlamaya çalışmamışızdır. İlişkinin başlangıcındaki anlama çabamız da karşımızdakini sevdiğimizden, onu anladığımızdan değil; onun bizi sevmesi, bize bağlanması içindir. Bize bağlanmıştır ve artık onu anlamamız için bir gerekçe kalmamıştır.

Kaybetme korkusunun olduğu ilişkilerde duygular çok yoğun yaşanır. Korku ilişkisi yaşayan kişi, karşısındaki olmadan yaşayamayacak kadar güçsüz hisseder kendini, kendinde güven sorunu yaşar. Karşı cinsten etkilenerek, kendini paylaşarak ilişki yaşayan kişilerse daha kendine güvenen kişiliklerdir. Hayatına aldığı kişiye, yaşamını devam ettirmek için ihtiyaç duymaz, kendi başına da hayatını devam ettirebilir.

Psikolojik sorunlarla karşılaşılan bir ilişkide, kaybetme korkusu yaşayan taraf hep kendinden vererek ilişkiyi elinde tutmaya çalışır. Diğer tarafsa sürekli alır. Ne zaman ki bağlanma gerçekleşir, kaybetme korkusu yaşayan tarafın hassasiyetleri azalır, bu ilişki biçimi iki tarafı da yorar, bıktırır. Alan ve veren, iki taraf da benmerkezci davranır. Her ikisi de karşısındakinin varlığını unutur ilişkide. Her ikisi de bencilce davransa da mutlu değillerdir. Bu durumu daha çok alan ve daha çok veren tarafından düşünmeye çalışalım:

Verici taraf

Karşımızdakinin bireysel, ailevi, sosyal, maddi, manevi, kişisel özelliklerinden ya da bir ilişkiye duyduğumuz yoğun ihtiyaçtan dolayı -beğenilme, kendimize olan güvenin eksik olması, yalnızlık- karşımızdakini hayatımızda tutmaya çalışırız. Tüm amacımız onun bizi sevmesidir. Onun tarafından kabul edilmek için çok çaba harcarız. Maddi, manevi birçok fedakârlık yaparız. İçimizde yaşadığımız rahatsız edici duygularla mücadele ederiz, çünkü ilişkiyi tek başımıza götürdüğümüzü hissediyoruzdur, bu da kendimizi kötü hissettirir.

Başındaki şapkayla girdi içeri her zamanki gibi. Muzip bir gülümseme vardı yine yüzünde. Yaramazlık yapmış bir çocuğun annesinin yanındaki pişmanlığını andırıyordu bu hali. Oturduktan sonra "yine ne oldu" der gibi baktı ona terapist.

-Ne haber Salih?

-Ne olsun işte, yine Nihan. Berbat ettim her şeyi, geldim yine.

Güldü.

-Yine ne yaptın?

-Aynı şeyler işte, ne olsun! Yine her şeyi berbat ettim. Sizin söylediğinizi yapamıyorum. Ama bu kez yapmam lazım. Nasıl olacak bilmiyorum ama...

Terapist 'Bu kaçıncı söz Salih', diye geçirdi içinden.

-Nasıl geçti görüşmeyeli, biraz anlatsana.

-Sizden gittikten birkaç gün sonra, kalktım Ankara'ya gittim. Evinin önüne gittim; elimde çiçekler, yağmurun altında bekliyorum. Telefon açtım, yalvar yakar oldum yine, biraz ağladım, aşağı indi. Ondan sonra da her şey düzeldi. Eskisinden daha iyi oldu her şey, çok yakınlaştık. Ona hediyeler aldım, her gün saatlerce telefonda konuşuyoruz, sürekli onu sevdiğimi söylüyorum filan. Her şey çok iyi gidiyordu. Sonra birden yine sesi soğumaya başladı. "Ne oldu" diye sordum, bir şey söylemedi. Ben ısrar ettim. "Canımı sıkıyorsun" dedi. Tabii ben durur muyum!"

-Tabii ki durmazsın." deyip güldü.

-Bana "tepki gösterme" diyorsunuz ama ben duramıyorum ki! Ben seni bu kadar çok severken, bana bunu nasıl yaparsın, dedim. Sen beni kullanıyorsun, beni sevmiyorsun, dedim. Sevsen böyle yapmazsın, dedim.

Terapist güldü.

-Aferin çok iyi yapmışsın Salih! Başka neler yaptın?

Bir taraftan gülmeye devam ediyordu.

-Daha da çıldırdı. "Evet, seni sevmiyorum" dedi. "Beni neden arıyorsun, arama artık" dedi. Ben de sinirlenip telefonu kapattım yüzüne. Sonra tekrar aradım. Senden nefret ediyorum, dedim. Sonra küfür, hakaret ettim bir sürü. Kapattım. Sonra tekrar aradım, özür diledim, kabul etmedi tabii. "Sen ne biçim adamsın ya" dedi. "Beş dakika önce küfür ediyorsun, şimdi de yalvarıyorsun, adam ol biraz" dedi. "Seni istemiyorum, sevmiyorum seni, arama artık beni" dedi ve kapattı yüzüme telefonu. Sonra aradım ama telefonumu açmadı. Mesaj filan attım cevap vermedi.

Salih'in yüzüne yine muzip bir gülümseme yerleşti. Terapist

-Eee ne yapacağız şimdi, dedi.

Salih güldü.

-Siz bitmediğini söyleyeceksiniz. Ayrılmadık değil mi biz?

-Ya Salih, evet, bence bitmemiştir, siz kavga ettiniz yine ama bu ne hal arkadaş? Bir buçuk yıldır, bir ayı doldurmadan sürekli kavga ve ayrılık. Bu kaçıncı? Gerçi hakkınızı yememek lazım eskiden bir haftada iki ayrılık yaşıyordunuz, şimdilerde üç haftayı buldu. Ama bu ne zamana kadar böyle gidecek Salih? Sana yazık değil mi? Onca acı çekiyorsun, ilişkiyi tek başına sırtlayıp götürmeye çalışıyorsun...

Terapist gümleye başladı.

Salih sordu:

-Neden gülüyorsunuz?

Diye sordu Salih.

-Kendime, söylediklerime gülüyorum, dedi terapist.

-Yaa ne yapayım ya, söylediklerinizi yapamıyorum, bir yapabilsem aslında, ama olmuyor işte! Tutamıyorum çenemi.

-Salih, bir buçuk yıldır ilişkiyi sen başlatıyorsun, sen sürdürüyorsun. Söylenmeyecek bir sürü sözü işitiyorsun, ilişkiye devam ediyorsun. Nihan, yaklaştırmıyor, sıkıldığında hemen ilişkiyi askıya alıyor. Sana karşı hoyrat yaklaşıyor ve kendini koruyamıyorsun ilişkide. Senin ona olan düşkünlüğün, onun seni anlamak için

çabalamamasına neden oluyor. Yükü hiç ona bırakmıyorsun. Her kavga edişinizde yalvarıp yakarıyorsun ve ilişkiyi topluyorsun. Sorumlu sadece senmişsin gibi. Nihan hiç çaba harcamadığı için duygularını önemsemiyor. Biliyor ki, Salih onsuz yapamaz ve ilişkiyi toparlar. O yüzden her kavgada kendini geride tutuyor.

Terapist, bunları kaçıncı kez söylüyorum Salih, dedi içinden.

-Kavga ederken hakaret etme. Seni kırdığında, kırgınlığını anlamadan, çabalamadan ilişkiye dönme, bırak o da seni arasın, özlesin, arayıp sorsun. Hediyeler, sürprizler, her hafta sonu Ankara'ya gidiyorsun, tüm paranı onun için harcıyorsun. İyi güzel ama karşındaki senin kadar emek harcamıyor. Aldığından çok fazlasını veriyorsun. İlişki sanki senin verdiklerinin üstünde yürüyor. Sanki sen bir adım geri çekilsen yıkılıp gidecek ilişki.

Terapist 'yine boşuna anlatıyorum ya' diye geçirdi içinden, gülümsedi.

-Salih, hadi bakalım hayırlısı! İlişki iki kişiliktir Salih. Sadece sen yürütemezsin, ona da sorumluluk alanı bırakman gerekir. Bunu yapabilmek için de kendini anlamalısın. "Seni bu kadar çok kırmasına rağmen, neden hâlâ toparlayan sensin" bunu sormalısın kendine.

-Ya tamam, bu sefer de toparlayalım sonra onu sorarım kendime...

Gülümsedi.

-Ben sana ne diyeyim Salih!

Karşımızdaki bize bağlandığında duygularımız azalır. Çoğu zaman bu azalmanın sebebini anlayamayız. Çünkü ilişkinin içinde ne yaşadığımızı tam olarak bilemeyiz. Hangi duyguları yaşadık, karşımızdakinin ağırdan alan tutumlarının sebebi nedir? Yeterince karşılık görmediğimiz halde bizdeki canhıraş çabanın nedeni nedir?

Bunları göremeyiz.

Duygularımız azaldığında, verdiğimiz sözler bir yığın suçluluk duygusu oluşturur. İçimizden hiçbir şey yapmak gelmez ama kendimizi de suçlu hissetmekten kurtaramayız. Böyle bir ilişkiyi yaşamanın

bedeli çok ağırdır. Eksikliklerimizi kapatmak için girdiğimiz ilişkiden daha fazla sorun yaşayarak ve yorgun olarak çıkarız.

Bir sonraki ilişkimizde burada yaşadığımız olumsuz tecrübe kendini gösterecektir; çünkü kendimizi sorgulamamışızdır. Kırgınlık, yorgunluk, anlaşılmamışlık, nefret ve suçluluk duygusu her yanımızı sarmıştır. Vererek ilişkimizi yaşasak da, içimiz rahat çıkamayız ilişkiden. En başındaki arzumuz gerçekleşmiş, karşımızdakini ilişkiye bağlamışızdır, ancak bu bizi mutlu etmemiştir. Onun, bize değil, ona verdiğimiz değere, çabaya, ilgiye, sevgiye bağlandığını hissetmekteyizdir. İlişkinin geneline baktığımızda kısa mutluluklar yaşamışızdır, gerisi kırgınlık ve yorgunluktur.

İlişkide değer görmediğimiz halde değer veriyorsak, çok değer verdiğimizden ama karşılığını alamadığımızdan yakınıyorsak, bu yakınmalarımıza rağmen karşı taraf hiçbir şey yapmıyorsa ve biz de ilişkimize aynı şekilde devam ediyorsak, hissettiğimiz duygunun gerçekten sevgi olup olmadığını, verdiğimiz değerin gerçekten ona verilen bir değer olup olmadığını gözden geçirmemiz gerekir.

Karşı tarafın bizi sevmesini isteme, kaybetme korkusu gibi duygularımız, değer görmediğimiz halde değer vermemize neden olabilir. Savunma mekanizmalarımız duygularımızın üstünü örter ve hissettiğimiz duyguyu "sevgi" gibi hissettirebilir bize.

"Değer görmediğin halde neden onca değer veriyorsun? Niçin hâlâ değer veriyorsun, onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini önemsiyorsun? Niçin onun beklentilerine göre davranışlar geliştirmeye devam ediyorsun?" Bu sorulara verilen cevaplar hemen hemen her zaman "Çünkü onu çok seviyorum."dur. Ne var ki, bu cevaplar gerçek duyguları yansıtmaz. Yoğun kaybetme korkularını görmeyen, sevilmeye dair duyduğu yoğun ihtiyacı, kendine olan güvensizliği, yalnızlıktan duyduğu derin korkuyu fark edemeyen, etmek istemeyen bizlerin savunma mekanizmalarından yansıyan ve olan biteni istediğimiz gibi görebilmek için geliştirdiğimiz akla uygun hale getirmelerden başka bir şey değildir yaşadığımız. Gerçek gün gibi ortadadır. Ancak, bu gerçeği kabullenmek üstesinden gelmekte zorlanacağımız durumları ortaya

çıkartır. Psikolojik ihtiyaçlarımızla karşımızdakine yöneldiğimizi fark etmek, kendimizi ister istemez gözden geçirmemize, savunma geliştirdiğimiz davranışlarımızı terk etmemize neden olur.

Alan taraf

Diğer taraf için de benzer şeyler söylemek mümkündür. Kaybetme, terk edilme, başka birisine tercih edilme, ayrılma, başkasıyla kıyaslanma korkuları yaşamamak için kişi bu ilişkiye razı olmuştur. Karşısındakine bir karşı cins olarak duygu hissetmese de gördüğü sevgi, ilgi, değer onu ilişkiye çekmiştir. Onun yanındayken kendini güçlü hissetmiş, kendine güveni hep üst düzeyde olmuş; terk edilme ve kaybetme korkusunu hiç yaşamamıştır. Değer gördüğünü, sevildiğini hissettiği için bu ilişkiye girmiştir. Karşısındaki evlenilecek kadın ya da evlenilecek erkek olduğu için ilişkiye başlamıştır. Bir erkeğe ya da bir kadına hissedilecek duyguları hissetmemesine rağmen, bu ilişkiye girmesinin, bu fedakârlığı göstermesinin sebebi budur.

Böyle bir ilişkide , hiçbir zorluk çekmeden, risk almadan , mücadeleden kaçarak yaşamanın bedelleri vardır. "Ben bir şey yapmadım ki... Ben mi istedim?

O uğraştı... Gelmeseydi..." dese de kendinden kurtulamaz kişi. Bir kez onu kaybetmiştir ve süreci başa döndürmek çoğu zaman imkânsızdır. İlişkiyi hep o sürdürsün istemiştir.

Bu ilişkide kendini çok özel, değerli, güçlü ve özgüvenli hissetmiştir. Oysa bu duyguların hepsi karşısındakinden alınan duygulardır. Yalnız başına bu duyguların hiçbirini hissedemeyen kişi, kendine sunulan sevgiyle bu duyguları yaşar. İlişkide üstün olan taraf o gibi görünmektedir.

Genel perspektiften bakıldığında, alan taraf, ilişkiye bağlanan taraftır ve bir gün, karşısındaki yorulduğunda, tükendiğinde ortada kalacaktır. O saatten sonra ilişki için çaba harcamaya çalışsa da, durum kolay kolay değişmeyecektir. İlişkide sevgi, ilgi, değer görmüş ve bağlanmıştır. Bağlandığı ilişkinin içinde tek başına kalacak

ve acı çekecektir. Üstelik bu acı, verici olan tarafın yaşadığı sıkıntının çok üstündedir ve sonraki ilişkilerinde derin bir güvensizlik ortaya çıkartacaktır. Karşısındakini önemsemeden kendini düşünmüş, ancak acı çekmekten kurtulamamıştır. Üstelik tüm acıyı karşı cins duygusundan vazgeçerek yaşamıştır. Yaşadığı ilişkinin çektiği onca acıya değmediği hissi, derinden bir kendini ve onu suçlamayı beraberinde getirmiştir.

Kaybetme korkusuyla yaşanan ilişki nasıl anlaşılır?

İlişkimizi kaybetme korkusuyla yaşayıp yaşamadığımızı anlamak çok zordur. Karşımızdakini sevdiğimiz için devam ettirdiğimiz ilişkideki davranışlarımız ile kaybetme korkusu yaşayarak sürdürdüğümüz –kendimizi sevdiğimiz- ilişkideki davranışlarımız birbirine benzer. Geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıyla kaybetme korkusunu fark etmeyiz. Onu içimize bastırırız ve hissettiğimiz duyguyu sevgi olarak tanımlayıp, böyle yaşarız. Çünkü, kaybetme korkumuzu fark edersek o ilişkiyi sürdüremeyiz. Hiçbir şey yokmuş gibi verici davranmaya devam edemeyiz. Her çaba canımızı yakar ve bizi ilişkiden soğutur. Bu nedenle bilinç, korkuyu bilinçaltına iter, fark etmez. Bunun yerine karşısındakine derin bir sevgi duyduğu düşüncesini üretir, kendini bu duyguya kaptırır, daha yoğun hissetmek için çaba harcar, gerekçeler bulur, ilişkinin güzel olan yanlarını öne çıkarır, pembe bir gözlük takar. Kaybetme korkumuz; sevilme ihtiyacımızı karşımızdakini sevmek olarak algılatmıştır. Böyle hissetmek için içimizde amansız bir çaba vardır.

Çevremizde bunu fark edenlerin sözlerine ise kulaklarımızı tıkarız. Onlar ilişki içinde değildir ve bizim yaşadıklarımızı yaşamıyorlardır; ne hissettiğimizi bilmiyorlardır; bu yüzden bizi anlamıyorlar, ilişkimizi yanlış değerlendiriyorlardır. Bu düşünceler, bilinçaltımızdaki korkularımızın ürettiği bahanelerdir. Yani bir savunma mekanizmasıdır.

Kaybetme korkusu yaşayıp yaşamadığımızı şu davranışlardan anlayabiliriz:

İlişkiyi kaybetme korkusu, kendimizi zayıf, çaresiz hissettirir; onu elimizde tutabilmek için hırçınlaşırız. Kavga anlarında kontrolümüzü yitirmek, bencil davranışlar geliştirip hırçınlaşmak, şiddet, hakaret, çılgınlık halleri, suçlamalar, karşımızdakini toplum önünde küçük düşürecek davranışlar sergilemek... Kaybetme korkusunun en çok açığa çıktığı yer kavga anlarıdır.

Karşımızdakiyle ilgili rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi, bizi rahatsız eden duyguları söylemeyerek, göstermeyerek ertelemek de kaybetme korkusu yaşadığımızı gösterir. Böyle ilişkilerde kavga ya yoktur ya da nadiren, büyük patlamalarla ortaya çıkar.

Ayrılık düşüncesinin dayanılmazlığı, göğüs kafesimizde büyük bir sıkıntı, boğulma hissi yaşatır; sanki ölecek, çıldıracak ve kendimizi bu duygudan hiç kurtaramayacak gibi hissederiz. Kaybetme korkusunun varlığını hissettiren bir başka davranış; sorun yaşandığında, kavga edildiğinde küs kalamamak, hissettiğimiz kırgınlığı, kızgınlığı, incinmişliği bir kenara bırakıp hemen barışmaya çalışmaktır.

Kaybetme korkusu yaşadığımızda ilişkideki gerginlik bizi bunaltır. Her kavgada, yaşanan her gerginlikte, ayrılıyormuşuz gibi hissederiz. Göğüs kafesimiz sıkışır. Yaşayamayacak(yaşayamaz), nefes alamaz hale geliriz. Bu yüzden gerginlikten hoşlanmayız. Hemen aramızın düzelmesini, ilişkimizin iyileşmesini isteriz. Aramızdaki sorun hâlâ devam ediyor olsa da bunu görmek, bilmek istemeyiz. Sorun yokmuş gibi davranırız; karşımızdakinin de böyle davranmasını bekleriz. Sorunu örtmeye çalışırız, örtünce yokmuş gibi hissederiz ya da hissetmeye çalışırız.

Kaybetme korkusunun başka bir göstergesi, ayrılış ânından itibaren tüm sosyal hayatın, ilişkilerin, faaliyetlerin bozulması, kişinin hiçbir şeye odaklanamaması, hayattan kopmasıdır.

Bir başka gösterge; ilişki biter bitmez hemen yeni bir ilişkiye ihtiyaç duymaktır. Yeterince hoşlanmasak da, beğenmesek de, karşı cins olarak bizi çok etkilemese de, yeni bir ilişkiyi hayatımıza almaya çalışırız. Çünkü, tek başına kalmak çok zor gelmektedir, katlanılmayacak kadar yoğun acılar hissettirmektedir.

Birini seviyorsak, ondan ayrıldığımızı düşündüğümüzde üzüntü duyarız. Kaybetme korkusu yaşıyorsak, yokluk duygusu, nefes alamama, yüksek düzeyde kaygı, gerginlik hali hissederiz. İştahımız kaybolur, uyku düzenimiz bozulur. Hiçbir şeye odaklanamayız, insanlarla ilişki kuramayız. Sürekli bir huzursuzluk hali söz konusudur.

Kaybetme korkusunu kabullenmek istemeyiz

Kaybetme korkusunu zayıflık olarak görürüz. Kaybetme korkumuzun olduğunu kabul etmek kendimizi zayıf, çaresiz hissettirir. İtiraf etmek bir yana, bunu kendimize bile söyleyemeyiz. Bu duyguyu reddederek ayakta kalmaya çalışırız. Oysa bu savunma hiçbir şeyi değiştirmez. Hatta durumumuzu daha da zorlaştırır. Zaten korkuyoruzdur, üstüne bir de bu duyguyu inkâr etmeye çalışarak enerji harcarız. Bu bizi daha çok yorar. Bu savunmaları geliştirenler, çevreleri tarafından güçlü kişilikler olarak algılanır. Kaybetme korkumuzu fark etsek de, bunu dile getirmek istemeyiz. Söylediğimizde, karşımızdakinin bizi zayıf, eksik, bağımlı gibi göreceğini, bizi ezeceğini düşünürüz, bundan korkarız.

Bu duyguyu inkâr etmemizin diğer sebebi, bu farkındalığın bizi harekete geçmek zorunda bırakmasıdır. Fark etmek, bizi ilişkide sorumluluk almaya götürür. Sevdiğimizden dolayı yaptığımızı söylediğimiz pek çok davranışı terk etmek durumunda kalırız; fedakârlıklarımızdan vazgeçeriz, göstermediğimiz tepkileri açığa çıkarmaya, bastırmayıp paylaşmaya başlarız. Bu davranışlar, ilişkimizi kaybetme ihtimalini ortaya çıkarır. Bu ihtimali yaşamamak, kaybetme korkusuyla karşı karşıya kalmamak için bu duyguyu fark etmeyiz, kabullenmeyi reddederiz.

Kaybetme korkumuzu fark etmediğimiz için korkuyla sergilediğimiz davranışları devam ettiririz; bu davranışlar ilişkimizde bizi pasif ya da hırçın birisi yapar. Kaybetme korkusu yaşamamak için kaybetme korkusunu kabul etmek istemeyiz. Bu da, bilincin kaybetme korkusuna karşı geliştirdiği en güçlü savunma mekanizmasıdır. Bunu kırmak, kendimizi anlamak çok zor olur. Korkuyu fark ettiğimizde

kayıtsız kalamayacağımız için, geliştirdiğimiz bu savunma, algımızı kilitler. Hiçbir şey göremez oluruz. Kendimize de, çevremizden gelen yorumlara da tamamen kapalı oluruz, bunun farkında bile olmayız.

Ercan kabullenmek istemiyordu. Esin'i kaybetme korkusunun olduğunu. Ayrılıklarının üstünden on ay geçmiş, boşanalı bir ay olmuştu. Ama hâlâ, bir taraftan kendini bir taraftan Esin'i suçluyordu. Onu çok sevmişti ve evlenmek için çok emek harcamıştı. Evdeki tüm eşyaları bütçesini zorlayarak almıştı. Ona karşı her zaman romantik, ilgili olmaya çalışmıştı ancak aynı karşılığı Esin'den görememişti.

İlişkileri en başından beri böyleydi. Esin'in ailesine sürekli parasal yardımda bulunur, Esin'in arkadaşlarına büyük ihtimam gösterirdi. Bütün bunları Esin'in onu sevdiğini görmesi için yapıyordu; ancak karşılığını bir türlü alamıyordu.

Esin'in ailesine, arkadaşlarına yakınmaya başlamıştı. Esin'i o kadar çok severken onun böyle davranması adil değildi. Onu çok seviyordu ama o, ona bencilce davranıyordu. Buna hakkı var mıydı? Çevresine sürekli sorular soruyordu: Ben bir yerde hata mı yapıyorum? Onca şeyi onun için yaparken niçin kendisine böyle davranıyordu Esin?

O, hep onun için bir şeyler yapıyordu. Ama Esin anlamıyordu. Arkadaşlarına da Esin'i anlatıyordu. Herkes Esin'i suçluyordu. Ercan'a sevgi vermediği için onu suçluyorlardı. Ercan'ın bu davranışları Esin'i soğutmuştu. İçinden yakınlaşmak gelmiyordu. Esin cinsellikle ilgili kendini hazır hissetmiyordu. Kendisini kullanılmış gibi hissetmekten, canının çok yanmasından korkuyordu. Cinsellikten kaçıyordu. Ne zaman Ercan'a yakın davransa, Ercan hemen cinsel yakınlaşmalara başlıyordu. Kendini iyice ondan çekmişti. Ondan uzak durarak kendi korumaya çalışıyordu. Ancak, Ercan'ın tavırları iyice sinirlerini bozuyordu. Önceleri onunla birlikte olamadığı için kendini suçlarken, şimdi onu suçluyordu. Onu sevmiş olsa çevresindeki insanlara onu anlatmaz, özel hayatını paylaşmaz, çevredekilerin onu suçlamasına, herkesin kendini dışlamasına, eleştirmesine sebep olmazdı.

Davranışları, gün geçtikçe Ercan'ın zayıf bir kişilik olduğunu hissettirmeye başladı Esin'e. Ona göre bir erkek böyle olmamalıydı. İstekleri karşılanmayınca annesine gidip de ağlayan çocuk gibi davranıyordu. Onu bir erkek gibi görmüyordu artık. Ona karşı hisleri tamamen kaybolmuştu. Karşısında bir yetişkin görmüyordu. Böyle bir adama güvenemez, hayatını teslim edemezdi. Ona kötü davranmasına rağmen, bunları görmezden geliyordu Ercan. Karşısında birisinin varlığını hissetmek için bazen kasıtlı olarak onu tahrik edecek davranışlar sergiliyordu; ancak Ercan bir erkeğin içine sindirmemesi gereken davranışları bile önemsemiyordu. İlişkinin hiçbir yerinde erkek gibi davranamamıştı. Boşanma anına kadar ilişkiyi isteyen hep oydu. Kendisine değer vermediğini, önemsemediğini düşündüğü bir kadını 'seviyorum, istiyorum' diyordu Ercan.

Ercan'a neden Esin'i bu kadar çok sevdiği soruldu grup terapisinde. Açıklayamadı. Hayallerinden, evliliğe yüklediği umutlardan bahsetti. Ne var ki, Esin'i neden bu kadar çok sevdiğini anlatamadı.

-Neden" dedi Sevcan.

-Neden bu kadar çok seviyorsun? Sana ne yaptı, senin için ne yaptı da, bu kadar çok seviyorsun onu? Onca sıkıntıya onun için katlanıyorsun, davranışlarına tahammül ediyorsun. Boşandınız ve sen hâlâ onu çok sevdiğini söylüyorsun. Niçin? Sevgi, sevginin karşılığıdır. Senin için harcanan emeği, değeri, çabayı seversin. Neden seviyorsun Esin'i?

Ercan durdu. Vereceği hiçbir cevap yoktu.

-"Bilmiyorum." dedi.

-Ben onu çok sevdim, bunu biliyorum sadece. Her şeyi onun için yaptım. Ama o beni anlamadı. Bana kötü davrandı, haksızlık etti. Kendime sürekli soruyorum nerede yanlış yaptım diye. Aklımı yitirecek gibi oluyorum bazen. Ne yaptım ben? Bu kadar sevilmeyecek kadar ne yaptım? Etrafında pervane oluyordum. Diyorsunuz ki, bu kadar çok sevgiden sıkılmış olabilir. Bir insan sevgiden niçin sıkılır? Birini seviyorsan onun sevgisinden sıkılmazsın. O zaman beni sevmiyor, diye düşünüyorum. İyi de, niçin evlendi benimle? Niçin onca

masrafı ettirdi? Benimle niçin oynadı? Hadi, beni düşünmüyordu, kendine niçin yazık etti?

Ercan hâlâ anlamak istemiyordu. Esin'i kaybetme korkusuyla, ilişkinin üstüne bu kadar çok abandığını, Esin'i boğduğunu, ona kendini kötü hissettirecek davranışlar sergilediğini, tüm bunları yaparken de, Esin'in ne hissettiğini düşünmediğini, bu düşüncesizlikle Esin'i kırdığını, yaptığı pek çok fedakârlığı sevdiği için değil de, kaybetmekten korktuğu için yaptığını, istekleri karşılanmayınca hırçınlaştığını, göremiyordu. Fark edemediği için de, ilişkiden kopamıyordu.

Kimi zaman Esin'i suçluyordu, ona haksızlık ettiği için. Kendini de suçluyordu, evliliğin bitmesine sebep olacak davranışlar geliştirdiği için. Kendini suçladığı zaman canı yanıyor, bu duyguya tahammül edemiyor ve kendini suçlu hissetmemek için de Esin'e yükleniyordu.

Ercan'a, kaybetme korkusuyla ilişkide bencil davrandığını, Esin'in karşısında bir birey gibi var olmadığını, bu davranışlarıyla onu kırarken sergilediği kişilikle de Esin'in gözünde yittiği yorumları defalarca yapıldı. Ancak, Ercan görmek istemiyordu. Bu yorumlar yapılırken bazen susuyor, bazen de 'haklısınız' diyordu ama gerçek fikrini söylemiyordu. Grubu sadece konuşmak ve Esin'in geri dönüp dönmeyeceğiyle ilgili yorumları dinlemek, kaygılarını rahatlatmak için kullanıyordu. Grubu duymuyordu. Esin'e davrandığı gibi davranıyordu gruba da. Yorum yaptıkları zaman 'hayır' demiyordu gruptakileri kırmamak için. Ancak, yorumları da almıyordu. Aradan on ay geçmişti, ancak Ercan hâlâ aynı şekilde düşünüyordu. Hâlâ Esin'i çok sevdiğini söylüyor, buna inanıyordu. Bu yüzden de hayatına dönemiyor, Esin'i düşünmekten kendini alamıyordu. Asıl sorun Esin değildi. Asıl sorun kendisiydi, kendisindeydi ve bunu göremiyordu. Görmekten kaçıyordu, çünkü gördüğü şeyler canını yakacaktı..."

Kaybetme korkusunun yarattığı davranışlar

Kaybetme korkusu ilişkide doğal davranmamıza engel olur. Duygular çarpıtılarak davranışlara yansır. Bazen silik, ilişkide varlığımızın

görünmediği bir kişilikle, bazen de duygularını dengeleyemeyen, hissettiği duyguları davranışlarına dökemeyen, dengesiz bir kişilikle yaşarız ilişkilerimizi. Bazen de hiçbir şey hissetmeyen, kaybetme korkusu yaşamayan, kendine çok güvenen birisi gibi davranarak ortaya çıkar bu duygu.

Karşı cins dışındaki ilişkilerde de kaybetme korkusunu sürekli içinde yaşayan kişiler, duygulardan soyutlanmış davranışlar ortaya koyabilirler. Bu kişilerin ilişkiyle ilgili ne hissettikleri belli olmaz. Duygularını bastırırlar, karşılarındakine de hissettirmezler.

Hırçınlık

Kaybetme korkusunun yarattığı davranışların dışarıdan en açık görüneni hırçınlıktır. Öfkesi, ilişkiyi kaybetmek korkusundandır; ancak bunu kabul etmez. Ona göre onun öfkesi, karşısındakinin yapması gerekenleri yapmaması, hassasiyetlerinin çiğnenmesi, beklentilerinin karşılanmaması, duygularına yeterince özen gösterilmemesidir. Yoksa bu öfkenin kaybetme korkusuyla bir ilgisi yoktur. Öfkeye yönelmemizin sebebi, zayıflığımızın en iyi bu şekilde kapatılması, korkunun en iyi bu şekilde bastırılmasıdır. Öfke güçlülük hissi uyandırır.

Kaybetme korkusuyla gelen öfke normalin çok üzerinde olduğu için, kavga sonrası geri adım atan hırçınlaşan taraf olur. Suçluluk duygusuyla geri adım atılır. Zayıf değilmiş gibi görünse de, kendisi bu şekilde hissetmeye çalışsa da, davranışlarındaki dengesizlik, tutarsızlık kendini ele verir.

Aşırı vericilik

Kaybetme korkusu yaşadığımızda, verici olmayı sevginin göstergesi olarak görürüz; bu davranışlarımızı yüceltiriz, sevgiliyi gözümüzde kutsarız.

Vererek ilişki kurmada, vermenin ölçüsü abartılmışsa ilişki tek tarafın üstüne yıkılmıştır ve bu sıkıntılı sonuçlar doğurur. İlişki iki kişiliktir. Almadan vermek ancak çocuklarımızla ya da yetiştirdiğimiz öğrencilerle kurulabilecek bir ilişki biçimidir.

Kaybetme korkusu ve kendine güven

Kaybetme korkusunun, kişinin "kendine güveniyle" yakından ilişkisi vardır. Sağlıklı, dengeli kurulmuş bir ilişkide kaybetme korkusu yaşanmaz, yaşansa da ilişkide kişilerin davranışlarını bozacak derecede değildir. Paylaşım yaşadığımız bir ilişkiyi kaybetmek istemeyiz.

Her şeyi yeniden kurmak, yeniden birisine güvenmek zor gelir. Bu nedenle o kişiyi kaybetmek istemeyiz. Ancak bu korku bizi ilişkide zayıf düşürmez, karşımızdakine hassas davranmamızı sağlar.

Kaybetme korkumuz kişisel eksikliklerimizden kaynaklanıyorsa ilişkideki duruşumuz değişir. Birey gibi değil, muhtaç birisi gibi davranırız. Bu durum bizi dengesizleştirir ya da silik birisi haline getirir.

İlişkide kaybetme korkusu yaşanmasının en önemli nedeni kişinin kendine olan güvensizliğidir. Kişinin kendine güveninin olmaması, ilişkiye başlangıçta farklı anlamlar yüklemesine neden olur. Ya karşımızdaki kişinin nitelikleriyle kendimize güven katılımı sağlarız ya da onun varlığından, hayatımıza bir erkek ya da kadın almanın gücüyle kendimizi iyi hissederiz. ***Karşımızdakinin eğitim seviyesi, ekonomik durumu, sosyal statüsü, ailesi, işi, hemcinslerimiz tarafından talep görmesi gibi etmenler tercih sebebimizdir. Kendimizde eksikliğini hissettiğimiz şeylerin yansıdığı kişileri tercih ederiz. Bir kadın ya da erkek tarafından seviliyor olmayı da, kendisi için özgüven kazanımı olarak gören kişiler vardır. Bu kişiler için birisi tarafından sevilmek, istenmek, değer görmek kendisini değerli hissetmesini sağlar, aksi durum kendini yalnız ve yetersiz hissetmesine neden olur.***

Kaybetme korkusuyla ilişki yaşamanın bedeli

Kaybetme korkusuyla ilişkiyi yaşamak bizi çok fazla yorar. Sürekli gergin ve huzursuz yapar. Tüm dengemiz alt üst olur. İlişkinin dışında başka bir yere odaklanamayız. Duygu durumumuz var olan gerginliğe odaklıdır. İlişki iyi olduğu sürece kendimizi iyi hisseder, ilişkide sorun yaşadığında dengemiz bozulur, kendimizi kötü hissederiz. İlişki hayatımızdaki her şeydir. Orada sorun yaşandığında hayatımızdaki her şeye karşı enerjimizi yitiririz.

Kaybetme korkusu, ilişkiyi içimizde yaşamamıza neden olur. Zihnimizin içindeyizdir. Yaşadıklarımız ile hissettiklerimiz arasındaki farklılıkları yorumlamaktan güçsüz kalırız. Yorumlar yüzünden içimizden çıkamayız. İlişkiyle ilgili pek çok sorumuz vardır. Kendi kendimize sorular sorar cevaplar bulmaya çalışırız. Bunları konuşmaya ya da bunlara tepki göstermeye kalktığımızda ilişkiyi kaybetme korkusu yaşayacağımız için, konuşmak yerine düşünmeyi tercih ederiz.

İlişkide kendimizi eksik, değersiz, yetersiz hissederiz. Gerçek bir ilişkiyi yaşayamadığımızı hissedemeyiz. Sürekli yalnızlık, yorgunluk, eksiklik, kendine güvensizlik duygusu yaşarız. Yaşamdan, ilişkilerimizden, hayattan keyif alamayız.

Kendimizi geliştiremez, üretemez, gerçekleştiremez, yeteneklerimizi kullanamayız. Mutsuzuzdur. Kısa mutluluklarla yetiniriz. Kısa süreli mutluluklarda teselli buluruz.

Kaybetme korkusu, karşımızdakine hissedilmiş bir duygu değildir. Karşınızdakinin sizi kaybetmekten korkuyor olması, sizi sevdiğini göstermez, size ihtiyaç duyduğunu gösterir. İhtiyaç bir sevgi değildir. Karşınızdakinin sizi kaybetmekten korkuyor olmasını, ilişkiniz için iyi bir durum olarak görmemelisiniz. Sizi kaybetmekten korkuyor olmasını, sizi seviyor olarak algılamamalısınız. "Seven insan kaybetmekten korkar" cümlesi kendi içinde bir yanılgıdır. Korku, sevgiyle ilgili değil, sevilmeyi kaybetmekle ilgilidir. Sevilmeyi kaybetmekten korkmak, kendimizi değersiz, yalnız hissetmekle ilgili bir kokudur.

Bu korkuyla kurulan, sürdürülen ilişkiler, karşısındaki kişiye kendini değersiz hissettirir. Kaybetmekten korktuğumuz için süren bir ilişkide, karşımızdakinin düşünceleri, duyguları onu kaybetmekten korkmadığımız sürece önemsenmez. İlişki karşıdakine kendini değersiz hissettirir, bizi ise arzu duymadığımız ama kaybetmekten korktuğumuz bir ilişkinin içinde, (aşık olma arzusuyla) süren ilişkiyi, kaybetme korkusu arasında sıkıştırır. Bu iki taraf için de mutsuz bir ilişkidir.



İnsan, acıyabildiği birisini, gıpta edeceği birisinden daha kolay sevebilir.

Andre Maurois

ACIMAK, SUÇLULUK DUYGUSU ve SUÇLANMA KORKUSU

Acımak

-Beni anlamıyorsunuz doktor bey! Eşim depresyonda. Çalışmıyor, sabahtan akşama kadar evde. Hiçbir şeyle ilgilenmiyor yedi yıldır. Ben onun hasta olduğunu düşünüyorum. Ayrılırsam, kendini toparlayamaz, ortada kalır.

-Hasta olduğunu kim söyledi?

Kadının bıkkın hali sesinin tonuna yansıyordu.

-Kimse söylemedi. Ben böyle olduğunu düşünüyorum. Gerçi bu hali de sinirlerimi bozuyor. Ben kadın başıma beş çocuğa yetmeye çalışıyorum. Para kazanmaya, geçinmeye çalışıyorum. Bu benim ondan nefret etmeme sebep oluyor, yıllardır böyle. Ona sevgim bitmişti yıllar önce, saygım da kalmadı. Kendini toparlamak için hiçbir şey yapmıyor.

-Eşinize, ona olan duygularınızı söylediniz mi? Onu sevmediğinizi, onun hakkındaki bu düşüncelerinizi biliyor mu?"

Duraladı.

-Aslında söyledim sayılır. Yani, en azından davranışlarımdan anlıyordur. Bazen cümlelerle anlattığım da oldu ama böyle karşıma alıp açık açık söylemedim. Ama biliyor.

Cevap yeterli değildi.

-Niçin duygularınızı açıkça söylemediniz? Ayrıca bir soru daha sormak istiyorum; ona karşı bir duygu hissetmiyorsanız evliliğinizi niçin devam ettiriyorsunuz?

Kadın öfkeli gözlerle baktı.

-Dedim ya, beni anlamıyorsunuz. Bunları ona söyleyemem, çok kırılır. Zaten her şeyden vazgeçmiş durumda. Daha da beter olur. Bir de bu duygularımı söyleyeyim, ayrılmak istiyorum, diyeyim daha da mı kötü olsun? Hayatımın şimdiye kadarki kısmını aldığı yetmezmiş gibi, bundan sonrasını da kendimi suçlayarak mı geçireyim?

-Onun için yapmanız gereken her şeyi yaptığınızı hissediyor musunuz içinizde? Ona yardım etmek için elinizden gelen çabayı harcadınız mı?

Kendinden emindi kadın.

-Ben elimden gelenin fazlasını yaptım. Yapacağım başka hiçbir şey yok. Kendini toparlaması için doktora da götürmek istedim, gelmek istemedi. Ahmet'i seviyorum ben. Kendimi suçlu da hissetmiyorum bu sevgi yüzünden. O suçlu hissetmemi bile hak etmiyor.

Nedense sesinin tonu birden sertleşmişti.

-Eşinizden başka birisini seviyorsunuz ama bunu eşinize söylemiyorsunuz, niçin?

Sesinin tonu daha da yükseldi.

-Söylemek istemiyorum. Bu onu çok kırar, kendini daha da kötü hisseder. Siz beni anlamak istemiyorsunuz.

-Eşinize duygularınızın tamamen bittiğini hissediyorsunuz, ayrılmak istiyorsunuz, başka birisini seviyorsunuz ama bütün bunları eşinize söylemiyorsunuz. Gerekçeniz, onun durumunun daha kötü olacak olması. Depresyonda, diyorsunuz. Daha da kötü olur diye endişeleniyorsunuz. Bu endişenizi anlıyorum ama bu anlattıklarınızda oturmayan bir şeyler var, öyle hissediyorum ben. Ayrılıklarda üzülürüz, kendimizi kötü hissederiz. Bazen depresyona da girdiğimiz olur. Kolay değildir uzun süren bir ilişkiyi bitirmek. İnsanın canını çok yakar... Onu üzmemek için sakladığınız şeyler, bir insana

kendini çok kötü hissettirecek şeyler. Eminim eşiniz bunları bilmek isterdi. Onun yerinde siz olsaydınız, sizi korumak için bunların saklanmasını istemezdiniz sanırım. Eşinizi değil de, sanki kendinizi koruyormuşsunuz gibi hissediyorum, ne dersiniz?

Kadın şaşkın gözlerle baktı.

-Bilmiyorum. Bu durumdan nasıl kurtulacağım bilmiyorum.

Kadın, terapistin sözlerini duymak istemiyordu.

-İçinizde olup biteni ona söylemeyerek bence bencilce davranıyorsunuz. Gerekçeniz onu korumak, ancak hiç kimse böyle korunmak istemez. Ona acıdığınızı, bu yüzden de ayrılamayacağınızı söylüyorsunuz. Ben, onu kaybetmekten korktuğunuzu düşünüyorum. Duygularınızı açarsanız, hayatınızda başka birisinin olduğunu söylerseniz eşiniz çok kırılır. Sizden uzaklaşır, soğur, sizi içinden atar. Ve siz yalnız kalırsınız. Ona karşı bir şey hissetmiyorsunuz. Evet, bu görünüyor zaten. Kırk yaşındasınız. Sevdiğiniz adam genç bir delikanlı, siz beş çocuklu bir annesiniz. Bu ilişkinin geleceği karanlık... Hatta olmayacağını siz de görüyorsunuz. Belki de sizi eşiniz gibi seven biri olmayacak bir daha. Kendinizi bir kadın olarak eksik hissedeceksiniz. Bunlardan korktuğunuzu düşünüyorum ben. Hayatı tek başınıza göğüsleyecek gücünüz yok gibi hissediyorum. Bugünkünden daha mutsuz olmaktan korktuğunuzu düşünüyorum. Kadın daha da şaşırdı.

-Bilmiyorum. Tuhaf geldi söylediklerini̇z. Bir şey hissetmediğim adamı kaybetmekten niçin korkayım? Üstelik ayrılmayı bu kadar çok isterken... Düşüneceğim söylediklerinizi.

Karşımızdakine acımak, temelde kaybetme korkusunun yer aldığı bir duygudur. Karşımızdakine üzülmekle karıştırılır çoğu zaman. Kaybetme korkusuyla yer değiştirdiği için bir savunma mekanizmasıdır. Kaybetmekten korku, karşımızdakinin bize verdiği değer, bize gösterdiği ilgi, kendimizi özel hissetmek gibi durumlarla ilgilidir. Karşımızdakini değil, karşımızdakinin bize hissettirdiği duyguları kaybetmekten korkarız aslında. Korkumuz karşımızdakiyle değil, kendimizle ilgilidir.

Kendimize ya da karşımızdakine acımak bizi ilişkimize bağımlı hale getirir. Karşımızdakine acıdığımız zaman, ondan ayrılmakta zorlanırız. Onun kendini toparlayamamasından, üzülmesinden, kendini kötü hissetmesinden dolayı kendimizi suçlarız, onu gözümüzde çok zayıf ve çaresiz görürüz. Onu zayıf, güçsüz görmek kendimizi ona karşı sorumlu hissettirir. Bu sorumluluk duygusu da bizi ilişkiye bağlı tutar. Ona karşı bir şey hissetmesek de gitmeye kalktığımız zaman suçluluk duygusuna kapılarak, onun hayatını toparlayamayacak olmasından kendimizi sorumlu hissederiz.

Karşımızdakine acıma duygusu, savunma mekanizması olarak bir duygu hissetmediğimiz ya da sevmediğimizi düşündüğümüz birisiyle birlikteliğimizi mümkün kılar. Kaybetme korkumuzu fark ettiğimizde bunun bizim sorunumuz olduğunu anlarız, bu duyguya direnir ve ayrılırız. Bunun bir sorun, psikolojik bir problem olduğunu ve yenmemiz gerektiğini biliriz. Bu nedenle, bilinç bir savunma geliştirip kaybetme korkusunu bastırarak yerine acıma duygusunu koyar. Onu kaybetmekten korktuğumuz aklımıza bile gelmez, bu söylense de kabul etmeyiz.

"Hiçbir şey hissetmediğim birini kaybetmekten niçin korkayım" diye düşünürüz. İçimizde hiçbir duygu hissetmeyiz karşımızdakine karşı. İlişkiden çıkamayışımızın sebebi olarak da ona acımamızı gösteririz. Bunu hem kendimize hem de çevremizdekilere böyle açıklarız.

Karşımızdakine karşı kendimizi suçlu, sorumlu hissedecek bir şey olmamasına rağmen bu duygudan çıkamayız. "Neden acıyorsun?" sorusuna verebildiğimiz tek cevap "Çok zayıf, güçsüz, ayrılırsam çok üzülecek. " olur. Ancak, gerçek duygunun bu olmadığı iç dünyamıza baktığımızda anlaşılır. Yalnız kalmaktan, birisi tarafından istenmemekten, beğenilmemekten korkmak bizi herhangi bir duygu hissetmediğimiz halde ilişkiyi sürdürmeye iter.

Kendimize acımamızın nedeni de, bulunduğumuz durumu değiştirmek istemeyişimizin ürünü olarak ortaya çıkar. Bir ilişki içinde kendimize acıyorsak, kaybetme korkumuz nedeniyle bunu yapıyoruzdur. İlişkideki gerçek duygularımızı, karşımızdakinin bize hissettirdiği

duyguları görürsek, fark edersek ilişkiye devam edemeyiz. İlişkideki sorunu karşımızdakinin bize hissettirdiği duygular olarak görmek yerine, kendimizdeki eksiklikler olarak görmek, ilişkiyi kaybetme korkumuzla karşılaşmamıza engel olur. Böylece ilişkimizi kaybetmiş olmayız. Kendimize acıyarak hem ilişkimizi devam ettirmiş hem de ilişkinin bizde yarattığı olumsuz duyguları bertaraf etmiş oluruz.

Bir ilişki dışında benlik algısı olarak kendimize acımamızın nedeni hayatla yüzleşmekten korkmamızdır. Hayata dahil olmak, yapmak istediğimiz şeyleri yapmak için çaba harcamamız gerekir. Bu davranış hayatla ilgili pek çok korkuyu ve kaygıyı göğüslemek zorunda bırakır bizi. Kırılmaktan, başarısız olmaktan, canımızın yanmasından, kendimizi eksik, yetersiz, değersiz hissetmekten, istenmemekten, beğenilmemekten korkarız. Hayata, ilişkilere dahil olamayız. Çabalamaktan kaçarız. Bunları fark edersek kendimizi suçlu hissederiz ve harekete geçmek zorunda kalırız. Bilincimiz biz farkında olmadan savunma mekanizması geliştirip gerçek duygularımızı, korku ve kaygılarımızı görmemize engel olur. Mevcut durumun olumsuzluğunu da, kendimize acıyarak ortadan kaldırır, bu olumsuz durumun acısını azaltırız. Kendimize acımak bir tür haz haline dönüşür böylece. Kendimize acıyarak harekete geçmemizin önünü keseriz, böylece yaşayacağımız pek çok korku ve kaygının da önüne geçerek, kendimizi kötü hissettiren durumu bir haz haline getirmiş oluruz.

Karşımızdakine acımak, karşımızdakini kaybetme korkumuzun; kendimize acımak, hayatla ilgili korku ve kaygılarımızın savunma mekanizması olarak gelişir. Hayatımızı, ilişkilerimizi esir alır. Göründüğü kadar masum değildir.

Suçluluk duygusu

Türki Dil Kurumunun sözlüğünde "suçluluk duygusu" şöyle tanımlanıyor: "Kişinin ahlaki, dini kuralları çiğnediğini sezmesi sonucu bilinçli veya bilinçsiz olarak kapıldığı ve kendisiyle ilgili değer yargılarını sarsan duygudur."

Kişinin kötü bir davranışta bulunduğu hissine kapılmasıdır, suçluluk duygusu. Meydana getirdiğimiz davranışın kötü bir davranış olması ya da olmaması değil, bizim böyle görmemiz, böyle hissetmemizdir.

Suçluluk hissini meydana getirecek davranışlar herkes için farklı olabilir. Bu farklılıklar aynı zamanda olaylar karşısında ne hissedeceğimizi belirler. Ancak, tüm toplumlarda olduğu gibi bizim toplumumuzda da temel değerler vardır ve bu değerlerle karşı karşıya geldiğimizde suçluluk duygusu hissetmemiz gerekir. Suçluluk duygusu oluşmuyorsa, değerler manzumemiz, vicdanımız yeterince çalışmıyor demektir. Vicdani melekesini yitirmiş, bencil davrandığında suçluluk hissetmeyen birisiyle bir ilişki yürütmek imkânsızdır. Karşımızdakinin duygularına duyarlı olmak, önemsemek, ona zarar verdiğimizi hissettiğimizde özür dileyebilmek, kırdığımız yerleri onarmak için ne yaptığımızı görmek, olumsuz davranışlarımızı fark etmemiz gerekir. Suçluluk duygusu bunu görmemizi sağlayan melekedir.

Suçluluk duygusunun bilinçaltı okunduğunda, bu duygunun karşımızdaki için değil, kendimiz için gelişmiş olduğunu görürüz. Suçluluk duygusunun varlığı, bir birey olarak toplumda var olmamızı, güven içinde yaşamamızı sağlar. Herkesin başına bir polis dikemeyiz. Bizi polisin görmediği, hiç kimsenin denetleyemediği alanlarda da denetleyecek, davranışlarımıza dur diyecek mekanizmalara ihtiyacımız vardır. Toplumsal, ahlaki değerler bu noktada devreye girer ve kültürel dokumuzda üretilirler. Bunların başta gelenlerinden biri de suçluluk duygusudur. Bu duygu, başkalarına zarar vermeyi önlerken, aynı zamanda karşımızdakinin de bize zarar vermesini engeller.

Suçluluk duygusu farklı nedenlerle ortaya çıkar. Diğer duygularla karıştırılabilir. Savunma mekanizmaları tarafından farklı duyguların yerini tutabilir. En sık da, kaybetme korkusunun yerini tutar.

Elindeki meyve suyunu yudumlarken, gergin olduğu her halinden belliydi.

-Kendimi suçlu hissediyorum. Niçin olduğunu bilmiyorum ama kendimi suçlu hissediyorum.

Arkadaşı,

-Niçin suçlu hissediyorsun kendini! Dedi.

Buğra anlamsız gözlerle ona bakıp:

-Bilmiyorum. Bu lanet duyguyu içimden atamıyorum. O benim aşkıma karşılık vermedi. Beni yeterince sevdiğini hiç hissetmedim. Bana hak ettiğim değeri de vermedi. İlişkimizin her yerinde canıma okudu. Bıktım onunla yaşamaktan. Benden boşanmak istediğini söyledi. Sahip olduğum tüm malvarlığımı ona vereceğim ve ondan boşanacağım.

Arkadaşı şaşırdı.

-Hak ettiğini düşünmüyorsan, niçin sahip olduğun her şeyi ona veresin? Bence bunu yapmamalısın. Hem hak etmediğini söylüyorsun hem de ona imkânlar sunmaya çalışıyorsun. Sence de tuhaf değil mi bu yapmaya çalıştığın?"

Soruyu duyuyordu ama anlayamıyordu, algılayamıyordu. Zihninden içeri girmiyordu cümleler.

-Ama benimle evlendi. Şimdi ayrılırsak o boşanmış bir kadın olacak. Benim kadar kazanmıyor, ekonomik açıdan zorlanacaktır. Gözüm arkada kalır. Kendimi çok suçlu hissederim. Bunu yapamam. Hayatımda kendimi suçlu hissettiğim yeterince şey var zaten. Geçmişte yaptığım pek çok bencillik var. Bir de bunu ekleyemem, bunu sırtımda taşıyamam. O yüzden sahip olduklarımı ona vereceğim, kendimi suçlu hissetmemek için.

Arkadaşı daha da şaşırdı.

-İyi ama... Onun seni sevmediğini söylüyorsun, boşanmak isteyen o. Bunları hak etmediğini söylüyorsun, niçin veresin ki? Bunları onunla mı kazandınız? Hayır! Boşanmış bir kadın olacakmış ya da ekonomik zorluklar çekecekmiş... Bu onun sorunu. Evlilik iki kişiyle oluşmuyor mu? Herkes kendi hayatının sorumluluklarını almıyor mu? Boşanmayı isteyen de sen değilsin üstelik! O

istiyorsa bunun sorumluluklarını almalı, sancılarına da katlanmalı bence"

Anlamsız gözlerle ona baktı. Anlamıyordu. Arkadaşının da kendisini anlamadığını düşünüyordu. Arkadaşının söylediği sözlerden huzursuz oldu. Boşanmak isteyen oydu, hak ettiğini düşünmüyordu, yeterince sevildiğini hissetmiyordu ama elindeki tüm imkânı ona mı verecekti?

"Niçin?" diye sordu kendine.

Otelde ayırttığı odasına geçtiğinde içinde hâlâ o soru, o huzursuz edici duygu vardı. Duş aldı rahatlamak için. Ancak, içindeki o sorudan kurtaramıyordu kendini.

"Niçin vereceğim" diye sorup duruyordu kendine.

Beyni eziliyordu sanki.. Saç diplerinin uyuştuğunu hissetti. Başı sanki çatlayacaktı. Yatağında dönüp duruyordu. Televizyon izlemeye çalıştı ama kendini veremiyordu bir türlü.

Kendini anlamaya çalışıyordu ama oturmuyordu duyguları, düşünceleri.

Sürekli "niçin" diye soruyordu.

"Niçin" sorusuna verdiği bir cevap hep vardı ama bir türlü içine sinmiyordu.

Soruyu zihninde tekrarlamaktan kendini alamıyordu. Sonra "Vermezsem ne olur?" diye sordu kendine.

"Kendimi suçlu hissederim."

"Niçin?"

"Niçin, niçin? Niçin suçlu hissedeceğim kendimi?

Suçlu hissedecek bir şey mi yaptım? Hayır!

Aldattım mı? Hayır!

Ona kötü mü davrandım? Hayır!

Ben ona âşıktım, hep onun duygularını önemsedim.

Duygularımı önüne serdim ve bunları hoyratça kullandı, beni anlamaya çalışmadı. Bana hak ettiğim değeri vermedi."

"O halde?" diye sordu kendine.

"Niçin sahip olduklarını ona veresin?

Ayrıldıktan sonra boşanmış bir kadın olacak.

Toplum önünde eksik birisi olacak ve çok zorluk çekecek, geçinmekte zorluk çekecek, ailesinin desteğine ihtiyaç duyacak. İyi de, sana ne bundan!" diye kızdı kendine.

"Ayrılmak isteyen o. Ayrıldıktan sonra herkes kendi hayatına bakar. Sana ne bundan!"

Bir an durdu.

Zihninde bir şimşek çaktı sanki.

"Yine mi" dedi içinden...

"Yine mi o lanet duygu! Seni ne zaman alt ettiğimi düşünsem karşıma çıkıyorsun!"

Fark etmişti...

Onu kaybetmekten korkuyordu...

Ona vereceği tüm maddi olanaklarla kendine bağlı tutacaktı onu.

Öylece, hiçbir şey vermeden ayrılırsa onu unuturdu.

Ayrılırdı ve bir daha ardına bakmazdı.

Tüm maddi imkânlarını ona verirse duyguları onda kalır, ona karşı kendini borçlu hisseder; onun, onu ne kadar çok sevdiğini bilirdi.

İlişkinin en başından beri yaptığını yine yapmaya çalışıyordu farkında olmadan. Kendini suçlu hissederek ilişkide kalmaya çalışıyordu. Zaten hissettiği bu iğrenç değersizlik duygusunun nedeni de bu değil miydi?

"Hayır!" dedi içinden...

"Bu korkuyu yine alt edeceğim. Sahip olduklarımı ben kazandım ve ona vermeyeceğim. Kaybediyorsam da kaybederim..."

Kendini suçlama

Kaybetme korkusu, kişinin kendini suçlamasına, sürekli bir suçluluk duygusuna girmesine neden olabilir. İlişkide, kişinin en basit sorunlarda bile kendini suçlu hissetmesi, her tartışmada, ayrılıkta kendini suçlaması, ilişkiyle ilgili yoğun korkularının olduğunu gösterir. Bu durum ya ilişkinin yapısında bir sorun olduğunu ya da bu korkuyu yaşayanın psikolojik sorunlarının olduğunu gösterir.

Küçük yaştan itibaren, tüm ilişkilerinde bu duyguyla hareket eden, yaşadığı her olaydan kendini sorumlu tutarak, kendini eleştiren kişilerin kişilik yapılarında sorun vardır. Kişi sadece karşı cinsle ilişkisinde değil de, çevresiyle olan ilişkilerinde bu duyguyu yaşıyorsa, kendini suçluyorsa kişide psikolojik bir sorunun varlığına işarettir bu. Diğer kişilerle ilişkisi normal olup karşı cinsle ilişkide bu duygular, eğilimler oluşuyorsa sorun ilişkinin yapısındadır.

Suçluluk duygusunu, "kaybetme korkusunun" yerine koymamızın nedeni, suçluluk duygusunun bizi ilişkide tutması ve risk almamızı engellemesidir.

-Anlamıyorum, anlıyor musun? Sekiz yıl sonra bu suçluluk duygusunu anlamıyorum!

Zihni, duyguları karmakarışık olmuştu bir görüşmenin ardından.

Devam etti.

-Adamla onca yıl görüşmedik. Karşı karşıya geldik, oturduk konuştuk, içimdeki her şeyi anlattım ona. Sonra kalktık ama dünden bu yana içimde öyle garip bir suçluluk duygusu var ki, atamıyorum içimden onu. Hep bu ilişkiye yazık ettiğimi, ona gereken emeği vermediğimi, onun kıymetini bilemediğimi düşünüyorum ve bu bana kendimi çok kötü hissettiriyor, anlatmam mümkün değil. Sürekli ağlıyorum dünden bu yana.

Sibel'in sekiz yıl önce biten ve daha öncesinde üç yıl süren bir ilişkisi olmuştu. Erkek arkadaşına ilişkileri sürerken hiç değer vermemiş,

onu anlamaya çalışmamıştı. Erkek arkadaşının ilişki içinde çok acı çektiğini, kendisine çok bağlı olduğunu hissettiği için, rahatsızlıklarını duymazdan geldiğini söylemişti Sibel pek çok konuşmasında. Erkek arkadaşı da aynı işyerinde başka birisini bulmuş ve kısa zamanda da onunla evlenmişti.

Sibel onu kaybettiğini anladığında, bu ilişki için çok çabalasa da Mehmet geri dönmemişti. Sibel'in çevresi de Sibel'i suçlamış ve:

"Çocuğun canına okudun, tüm bunlara sebep sensin!" denmişti.

Hissettiği bu suçluluk duygusuyla defalarca Mehmet'in kapısını aşındırmış ancak Mehmet oralı bile olmamıştı. Evlenmişti Mehmet kısa süre içinde. Sibel'in elinden hiçbir şey gelmemişti.

Sibel'in içindeki acı yıllarca sürmüştü, son birkaç yıldır kendini toparlamıştı. Ama birkaç haftadır onu arama isteği duyuyordu içinde. Geçmişle hesaplaşmak istiyordu; çünkü içinden çıkaramamıştı Mehmet'i.

Ayrılık süresi içinde birisine âşık olmuş, onun acısını bir yıl üstünde taşımıştı ama Mehmet'i hiç unutamamıştı. Ne zaman mutsuz olsa, ne zaman kendini yalnız hissetse hep aklına Mehmet geliyordu. Onu özlemişti. Bir kez olsun görüp geçmişte yaşananları ona anlatmak, onu ne kadar çok sevdiğini söylemek istiyordu. Öyle de yaptı. Aradı onu.

Mehmet eşinden ayrı yaşıyordu birkaç aydır. Evlendiği kadından bir çocuğu olmuştu ama mutlu değillerdi, ayrılmaya karar vermişlerdi. Sibel'in içinde bir umut yeşermişti. Bunu kendine bile itiraf etmek istemiyordu ama vardı. O gece içinden geçen tüm duygularını onunla paylaştı. Kalktıklarında ona sıkı sıkı sarıldı.

Sonraki günlerde içinde bir suçluluk duygusu peyda oldu. Mehmet onu arayıp sormuyordu, bekliyordu aramasını ama aramıyordu. Artık eşi de yoktu. Bekârdı. Niçin aramıyordu? Onun aramaması kendini daha çok suçlamasına sebep oluyordu.

"Onun canını çok yaktım, kıymetini bilemedim" diyerek kendini hırpalıyordu ama niçin suçladığını, bu lanet duyguyu niçin hissettiğini bilmiyordu.

Kısa bir sessizlikten sonra:

-Bence suçluluk duygun onu kaybetmemek için ortaya çıkıyor. Onu bırakmak istemiyorsun. Derinde bir yerlerde bir ilişki umudu var olsun istiyorsun. Mehmet sana bu ilişkiyle ilgili toparlanma fırsatını vermedi. Sen elinden gelen tüm çabayı harcasaydın ve umutların tükenseydi, hâlâ bu suçluluk duygusunu yaşamazdın. Benim aklıma bu geliyor açıkçası. Suçluluk duygusu; kaybetme korkusunun ve ilişkiyi hayatımızda tutmaya çalışmanın bir yansıması olarak ortaya çıkar. Ama sen de bu durum nasıl, onu kestiremiyorum.

Birkaç gün sonra...

-Açıkçası e-mail'i okuduktan sonra çok şaşırdım. Sen bu ilişkiyi bana hiç böyle anlatmamıştın. Mehmet'in kıymetini bilemediğini, onun sana âşık olduğunu, ona bencil davrandığını ve bu yüzden kendini suçlu hissettiğini söylemiştin. Ama bu e-mail çok farklı. O dönemde de 'ilişki için çaba harcayanın sen olduğunu hissettim' bu yazıyı okuduğumda.

Sakindi Sibel.

-Aslında öyleydi. Asıl çabalayan bendim. O da beni sevdi ama benim kadar değil. Benim de kötü davranışlarım da oldu ama onunki kadar değil. Onun tarafından değer görmedim ben.

-Peki, niçin kendini suçladın?

-Çünkü çevrem hep beni suçladı. Onlar benim onun için yaptıklarımı görmediler. Mehmet'in beni aldatmalarını ve beni üzen diğer davranışlarını anlatamadım. Beni yargılamalarından, suçlamalarından korktum. Mehmet gittiğinde herkes benim yüzümden gittiğini söyledi. Suçluluk duygusu sardı her yanımı. Onu kaybetmek istemiyordum. Kabullenemiyordum bittiğini, o kadını sevdiğini, beni sevmediğini. Ve bunun üstüne abandım ilişkiyi kurtarmak için. İlişki elimde kalmıştı. O gitmişti. Çabalayacak tek kişi bendim. Kendimi suçlamak işime geldi aslında, şimdi fark ediyorum bunu. Çevremin suçlamalarını hiç itiraz etmeden kabul ettim. Hatalı olan da uğraşması gereken de bendim. Gerçek bu değildi tabii ki, ilişkiyi kaybet-

memek için kendimi suçladım. Mehmet'in benden çok daha fazla eleştirilecek davranışı vardı oysa...

Şaşkındı, bu sözler yaşanan her şeyi yerli yerine oturtuyor, anlamlı hale getiriyordu.

-İlişkini kaybetmek istemediğin için kendini suçlayarak onu içinde devam ettirdin. Birkaç gün önce sana söylemeye çalıştığım tam da buydu. Ama bu şekilde değildi düşündüğüm. Çok şaşırdığımı söylemeliyim. Bunu yıllarca kendinden kaçırman, görmemen, saklaman, saklayabilmen de çok ilginç. İnsan görmek istemeyince görmüyor demek ki...

Karşımızdakini suçlamak ilişkide risk almaktır. Karşımızdaki suçlanmaya karşı çıkabilir, tepki gösterebilir, "yeter artık, uğraşamayacağım" diyerek kenara çekilebilir. Bu tepkiyle, ilişkinin bitmesiyle karşı karşıya kalmamak için kendini suçlamaya, suçluluk duygusu hissetmeye başlar. Tabii ki bunu bilinçli olarak değil de bilinçaltında yaşanan bir süreç bu duygu değişikliğini sağlar. Ortada bir sorun vardır ve sorunun çözülmesi gerekir. Aksi takdirde kendimizi, kötü hissetmemizin nedeni olan o duygudan kurtaramayız. Savunma mekanizması bu şekilde ve bu nedenle geliştirilir. Karşımızdakini suçlamaktan, bu davranış nedeniyle onu kaybetmekten korktuğumuz için kendimizde kusur ararız, hata buluruz.

Biz ilişkinin herhangi bir yerinde hata yapmışsak eğer, ilişkinin her yerinde bütün hataları biz yapmışız gibi kabul ederiz. Karşımızdaki hata yapsa bile bu hatanın oluşmasına da bizim sebebiyet verdiğimizi düşünürüz.

Kaybetme ihtimalini ortaya çıkaran durumu ortadan kaldırmak için düşüncelerimiz, duygularımız kendi davranışlarımıza odaklanır. Buraya odaklandığımızda da, kendimizi suçlamaktan başka bir şey kalmaz elimizde. Bu bir kısırdöngüdür. İlişkide yaşanan sorunların nedeni iki taraflıdır. Kaybetme korkumuz yüzünden kendimizi suçlamak, kendimizi suçlu hissetmek bizi ilişkide zayıflatır, bağımlılık duygumuzu artırır. Bu durum kaybetme korkumuzu daha da

derinleştirir. Kaybetme korkusu yaşamamak için kendimizi suçlayarak, alttan alırız ve duygularımızı erteleriz. Böyle davranarak ilişkide kendimize güvenimizi yitiririz, kendimizi zayıf, güçsüz hissederiz, bu duygu kaybetme korkumuzu artırır.

Sonu olmayan bu kısırdöngüden tek çıkış, içimizdeki duyguları fark etmektir. Kaçtığımız korkularımızla, kaygılarımızla yüzleşmektir. İlişkiyi kurtarma telaşından, arzusundan vazgeçerek kendimizi ilişkinin kenarına çekip, ilişkiyle ve kendimizle ilgili ne hissettiğimizi anlamaya çalışmamız kısırdöngüden kurtulmamızı sağlar.

Kendimizi suçlarsak, ilişkide bu suçluluk hissiyle davranırsak, karşımızdakinin kendini sorgulamasına, kendinde bir sorun aramasına, özeleştiri yapmasına gerek kalmaz. Çünkü bunu yapan biri, zaten vardır ve her sorunu üstlenmektedir.

Suçluluk duygusu ve kendini suçlama

Suçluluk duygusu, ilişkide karşımızdakinin varlığını önemsememizi, onun varlığını tanımamızı sağlarken, kendimizi suçlamak ben odaklı davranmaktır. Suçluluk hissi bir duygu; kendini suçlama bir eğilim, bir davranıştır.

Suçluluk duygusu karşımızdakini incittiğimiz için hissettiğimiz bir duygudur. Kendini suçlamak ise kaybetme korkusu hissettiğimiz için oluşan bir davranıştır. Kendini suçlamak bir eğilim, bir davranış olduğu için meydana getirilmesinin de bir sebebi vardır.

Kendini suçlama eğilimi olanlar, ilişkideki sorunu, kendi davranışlarını anlamaya yanaşmazlar. İlişkide sorumluluk almak istemezler, bunun yerine kendilerini suçlayarak durumdan kurtulmaya çalışırlar.

Kendi davranışlarımızı değiştirmeye yanaşmadığımız ya da karşımızdakini kaybetmekten korktuğumuz için kendimizi, davranışlarımızı anlamaya yanaşmayız. Kendimizi anlamak, karşımızdakini kaybedeceğimiz bir durumu yaratacak ya da bizi korku ve kaygılarımızla

yüzleşmek zorunda bırakacaktır. Bu durum ilişkide kendimizi suçlayarak olumsuzluğu geçiştirmemize sebep olur.

Kendimizi suçlarız ancak suçlu hissetmemize neden olan davranışı ya da benzerlerini tekrar etmeye devam ederiz. Duygularımızı değil, nerede hata yaptığımızı kendimize sorarız sürekli. Kendimizi, suçlayarak ilişkiye bağlarız. Hatta bitmiş bir ilişkiyi duygularımızda devam ettirmek, onun yokluğunu kabullenmemek için savunma modelleri geliştiririz. Kendimizi suçlamak ilişkiye bağlılığımızı sürdürmemize neden olur.

Bencilce davranışlarımızın ardından kendimizi suçlarız, ancak pişman olup aynı davranışı bir süre sonra yine tekrar ederiz. Bu nedenle kendini suçlamak, kolay olanı tercih etmektir. Sorunu geçiştirmektir.

Bu nedenle suçluluk hissimiz bizi, karşımızdakini ve ilişkiyle ilgili sorunu, anlamaya götürmelidir. Bunun yerine kendimizi suçlamaya götürmesi sorunu derinleştirmemize yol açar.

Suçlanma korkusu

Suçlanma korkusu karşımızdakiyle yaşanabilecek bir gerginlik esnasında kendimizi savunamamak endişesiyle ortaya çıkar. Suçlanma korkusu, kişilik yapımızdaki veya ilişkinin yapısındaki sorunlardan kaynaklanır.

Suçlanma korkusu doğal davranmamızı engeller. Yapmak istediğimiz pek çok şeyden bu yüzden vazgeçeriz. Yapmak istemediğimiz pek çok şeyi yapmak durumunda kalırız. Suçlanmamak için taleplerimizden vazgeçmek sorunu halleder gibi görünse de, bu geçici bir durumdur. Karşımızdakinin bizi suçlayacağı endişesiyle davranışlarımızı sürekli kontrol ederiz. İlişkiyi suç, ceza, hata gibi kavramlar üzerinden yürütürüz. İlişkimizi sorumluluklar üzerinden algılarız. İlişkimizi yapılması gerekenlerle; yapılmaması gerekenler üzerinden yürütürüz. Karşımızdakini anlamaya, duygularımızı fark etmeye, onları hissetmeye, kırılmaya, incinmeye ve kendimizi zaman zaman da

olsa kötü hissetmeye gerek kalmaz böylece. Yapmamız ve yapmamamız gerekenlere dikkat ettiğimize göre karşımızdakini anlamamıza gerek yoktur. Anlamadığımız için de bizi kırıp incitecek durumlardan kaçınırız.

Suçlanma korkusu bir savunma mekanizmasıdır. Karşımızdakiyle duygusal bir ilişki kurmamıza engel olur. İlişkimizi kurallar üzerinden yürüttüğümüzde duygusal açıdan bağlanmamıza gerek kalmaz. Kendimizi açmamıza, anlatmamıza, karşımızdakini anlamaya, onun için çabalamaya gerek yoktur. Duygusal bağlılık beraberinde kırgınlıklara, önemsizlik, değersizlik, kaybetme, terk edilme korkusu gibi pek çok rahatsız edici duyguya da kapı açar. Duygusal açıdan bağlanmazsak bu rahatsız edici duyguları da hissetmemiş oluruz. Doğrular ve yanlışlar üzerinden hareket ederek kurallı bir ilişki yaşarız.

Suçlanma korkusunu yoğun yaşadığımızda, tamamen içimize kapanıp, kabuğumuza çekilebiliriz. Özellikle kaybetme korkusu yoğun olan kişilerde yaşanır bu durum. Tüm davranışlarımızı daraltırız, karşımızdakine bağımlı hale geliriz. En olağan davranışlarda bile tedirginlik hissederiz. Karşımızdaki bizim bu zayıf halimizi gördükçe benmerkezci davranışlarını artırır.

Suçlanma korkusuyla hareket etmemizin bir başka nedeni karşımızdakine yeterince duygu hissetmeyişimizdir. Onu sevdiğimiz için değil de, onun ilgisini, sevgisini sevdiğimiz için; yaşadığımız ilişkilerde bu korkuyla hareket ederiz. Karşımızdakini anlayamayız ve suçlanacağımız davranışlardan kaçınırız. Bencil davranırız. Her türlü sorumluluğu yerine getiririz, ancak karşımızdakinin rahatsızlıklarını, beklentilerini önemsemeyiz. Suçlanma korkusuyla ilişki yaşayanlar hiçbir ilişkiye tam olarak bağlanamazlar, âşık olmazlar.

Suçlanma korkusuyla hareket edenler bir ilişkiye değer vermenin, birisini sevmenin, birisine bağlanmanın ne olduğunu bilmezler, böyle bir deneyim hiç yaşamamışlardır. Duygularıyla kendilerini korumaya çalıştıklarının farkında bile değildirler.

Suçluluk duygusu ve ilişki için çabalamak

Suçluluk duygusu, özellikle ilişkinin bitiminde, gerekli emeğin harcanmadığı zamanlarda ortaya çıkar. İlişki için emek harcamak; yeterince açık olmak, zayıflığımızı, korkularımızı paylaşmak, o ilişkiye maddi ve manevi emek vermek, risk almak, karşımızdakiyle ilgili olumlu ya da olumsuz her ne hissediyorsak bunu paylaşmak, sadece yaşadıklarımızla ilgili değil, duygularımız hususunda da dürüst olmak, gurura prim vermemektir.

Kaybetme korkusu yaşayan birisi, gerçekte o ilişkide yapması gereken pek çok şeyi yerine getirmemiştir. Ya yeteri derecede ilişkiye girmemiştir, ilişkinin kenarında duruyordur ya da tüm ilişkinin yükünü üzerine alarak, kendini değersiz hissediyordur.

Her iki durumda da hissedilen duyguların karşımızdakine açılması, paylaşılması gerekir. Karşımızdakinin bizim ne hissettiğimizi, ilişkinin neresinde durduğumuzu, ne kadar bağlı olduğumuzu görmesi gerekir.

Kendimizi değersiz hissediyorsak, yükü hep biz taşıyormuşuz gibi hissediyorsak, bu duygularımızı söylediğimizde onun ilişkiden çekip gideceğinden korksak bile bunları söylemeliyiz, kendimizi açmalıyız. Bu korkular açıldığında belki de anlaşılacağız, önemseneceğiz. Sorunlar çözülecek, ilişkimiz daha derinleşecektir. Belki de korktuğumuz gibi olacaktır ve o, ilişkiden çekip gidecektir. Ancak kendimizi açmadığımız sürece, kırılabilir olmadığımız, korkularımızla yüz yüze gelmediğimiz sürece bunu anlayamayız. Önemseniyor muyuz, önemsenmiyor muyuz, değer görüyor muyuz görmüyor muyuz bunu asla bilemeyiz.

İlişkiden çıkıp gittiğimizde, onu sevdiğimiz için ayrılmak istemediğimizden sürekli kendimizi suçlayacağız ve nedenini de hiçbir zaman bilemeyeceğiz. Kalbimiz yeterince kırılmamış, duygularımız tükenmemiş ama ayrılmışızdır. Bu ayrılık, sürekli kendimizi suçlamamıza neden olur. Çünkü ilişki henüz bitmemiştir.

Ayrıldıktan sonra ilişki içinde yapmadığımız, eksik bıraktığımız her şey kendimizi suçlu hissettirir. Bu suçluluk duygusu ilişkiye geri dönmemize engel olur. Çünkü bencil davrandığımızı, istenmeyeceğimizi, tepki göreceğimizi düşünürüz.

Açık olmak

Gerekli emeğin harcanmasında en önemli alan duygularımız konusunda açıklık ve dürüstlüktür. Oysa ilişkiler, en kapalı olduğumuz, emek harcamaktan en çok kaçındığımız yerdir. Kaldı ki bu konuda emek harcamak gerektiğini, bunun nasıl yapılacağını da bilmeyiz.

Açık olmak: Hediye almak, karşımızdakini düşünmek, ona yoğun duygular hissetmek, maddi ve manevi emek vermek değildir. Bunlardan çok daha önemlisi hissettiğimiz korkuları, kaygıları, karşımızdakiyle ilgili olumlu olumsuz duyguları açmaktır. Karşımızdaki kişiye kaybetmeyi, eleştirilmeyi, yargılanmayı, suçlanmayı göze alarak hislerimiz konusunda dürüst davranmak zordur. Bunu karşımızdakinden bekleriz ancak biz sergilemeyiz.

Açık olmamak, suçluluk duygumuzun en temel nedenidir. Özellikle de ilişki bittiğinde meydana gelen suçluluk duygularının nedenidir. İlişkimiz bitmiş ve biz kendimizi suçlu hissediyorsak o ilişkide eksik bir şeyler bırakmışızdır. Her şeyi yaptığımızı düşünüyorsak, duygularımız hususunda dürüst davranmamışızdır.

Açık olmak, karşımızdakini görmeyi sağlar. Karşımızdaki bize açık olmasa da, bizim açıklığımız karşısında sergileyeceği davranışlar onu tanımamızı ve bize kendisiyle ilgili anlatmadıklarını anlamamızı sağlar. Biz açıkken o açık değilse, açık olması için gerekli tüm çabayı harcamamamıza rağmen davranışlarını değiştirmiyorsa ilişkide yoruluruz. Bencil davrandığını hissederiz ve soğuruz bir süre sonra. Bu soğumada kendimizi suçlu hissetmeyiz. Çünkü yapılması gereken her şeyi yapmışızdır. İçimizdeki üzüntünün dışında bir şey kalmamıştır.

Duygular sorunundaki açık/çözülmemiş alan tüm ilişkilerin zayıf halkasıdır, ilişkileri tüketen hususdur.

İstediğin zaman başlat, istediğin zaman bitir

İlişkide suçluluk hissetmemizin bir başka nedeni ilişkinin bitirilmesiyle ilgili kararı tek başımıza almaktır. İlişki için yapılabilecek her şeyi yapmışsak ve yapılabilecek hiçbir şey kalmamışsa, karşımızdakine hiçbir şey hissedemez hale gelmişsek, duygularımız tükenmişse ayrılığı düşünürüz. Ancak, ayrılık tek başımıza alacağımız bir karar değildir. Tıpkı ilişkinin başlaması ve devamı gibi...

Biz tüm çabayı harcamış olabiliriz ancak karşımızdakinin tükenmesini beklememiz gerekir. O da gerekli çabayı harcamadan duyguları tükenmeden ilişkiyi bitiremez; bizim duygularımız olmasa da, eğer onun duyguları tükenmemişse ilişki sürmelidir. O bizim bu duygusuz halimizi değiştirmek için çaba harcayacaktır.

Duygularımızı değiştiremediğini gördüğünde ve kendisi de yorulduğunda ilişkiyi bırakacaktır. Her iki tarafın da duyguları tükendiği için ilişki gerçek anlamda sona ermiş olacaktır. İki tarafın da zihni geçmişte kalmayacak, taraflardan birisi kendini eksik, diğeri suçlu hissetmeyecektir.

Karşımızdakine istediği fırsatı vermezsek kendimizi suçlu hissederiz. Ona karşı bir duygu hissetmediğimiz halde kendimizi ondan alamayız. Merak ederiz. Ne yapıyor? Ağlıyor mu? Üzülüyor mu?

Ayrılık, iki kişinin kararı olmalıdır. İki kişinin birlikte almadığı bir ayrılık kararında kişiler görüşmelerini kesseler dahi zihinlerinde o ilişkiye devam ederler.



ir kişinin sözleri önemli değildir, iki yanı da dinlemeli.

Goethe

HAKLI OLMA İHTİYACI, HAKSIZ OLMA KORKUSU

İlişkide haklı ya da haksız olmayı niçin önemsiyoruz?

İlişkiyi içimizden geldiği gibi -duygularımızla- değil de, toplumun, çevremizdeki insanların oluşturduğu kriterlerle yaşamaya kalktığımızda çeşitli istekler ve kaygılar ortaya çıkar.

Haklı olmak: Toplumun doğru, iyi, güzel gördüğü davranışları sergilemekle; haksız olmaksa çevremizdeki insanların yanlış, kötü, çirkin gördüğü, eleştirdiği davranışları sergilemekle ortaya çıkmış olur.

Toplumsal, çevresel beklentileri ilişkiye yansıtma ihtiyacı duyarız. Herkesin bizi haklı bulması ilişki içinde bizi daha güçlü kılar, haksız bulmasıysa neredeyse kendi duygularımızdan vazgeçmemize neden olur.

Kadın-erkek ilişkilerinde kriter olarak, toplumsal algılar, çevresel beklentiler belirleyici olur. Bizler de duygularımızla değil, bu kriterlerle ilişkilerimizi yaşamaya çalışırız.

Kadın-erkek ilişkilerinde "mahalle baskısı"

Kadın-erkek ilişkilerine dair genel çerçevemizi bu ölçütler oluşturur. Toplum algısını merkeze alıp duygularımıza yön veririz. Sorun şurada ortaya çıkar: Kriterlere her zaman bağlı olmak durumunda

mıyız? İlişkiyi algılama biçimimizi belirleyen, etkileyen bu kriterler ilişki içinde varlığını devam ettirmeli mi? Duygularımızla mı yoksa çevrenin belirlediği kriterler üzerinden mi hareket etmemiz gerekir? Örneğin, aldatılmak kişiye kendini kötü hissettiren bir durumdur. Çevremiz, aldatıldığımızda o ilişkiden çıkmamız gerektiğini söylerse, ancak içimizde karşımızdakine duygularımız sönmemişse ne yapmalıyız? Ayrılmalı mıyız? Yoksa çevremizin hakkımızdaki olumsuz düşüncelerine rağmen ilişkimizi sürdürmeli miyiz?

İnsan toplumsal bir varlık olduğu için; doğruluk, iyilik, haklılık, güzellik algılarını, değerlerini toplumun genel algısı üzerinden geliştirir. Karşı cinsi, ilişkiyi algılayışını bunlar üzerine oluşturur, seçimlerini ve ilişkiyi yaşayış biçimini bu algılarla çerçeveler. Örneğin "güzel kadın" algımız, yaşadığımız toplumdaki genel geçer kabullere bağlıdır. Bu genel kabullerden belirgin şekilde farklılık gösteren kadınlar "güzel kadın" olarak kabul edilmez ve erkekler tarafından tercih edilmez. Erkeklerin tercihleri toplumun öngördüğü bu genel kabullere dayalıdır. Karşı cins tercihlerimizde olduğu kadar, ilişkiyi yaşama biçimimizi de etkiler bu durum ve biz çoğu zaman bunun farkında olmayız.

Tek eşlilik, aldatılmayı ayrılık gerekçesi olarak görmek, kıskançlık, sevgi gösterileri, kadın-erkek ilişkilerindeki sınırlar, ilişki biçimleri gibi pek çok tutum ve davranış kültürel belirleyiciler üzerine oluşur. Bazı toplumlarda çok eşlilik, kadınlar tarafından sadece üzüntüyle geçiştirilen bir ilişki biçimiyken, başka toplumlarda kabullenilemeyecek bir ilişki biçimi olarak değerlendirilir. Bu algıları toplum, geliştirdiği kültürel ilişkilerle oluşturmaktadır.

Yetişkin kişi çevresinin beklentileriyle değil, kendi kişiliğiyle ilişkilerini yaşamalıdır

Gergindi. Konuşmasını bitirdikten sonra ona baktı ürkek bir şekilde:

-Sizce doğru davranmış mıyım?

Sanki duyacaklarını tahmin ediyordu. Ve duyacaklarıyla karşılaşmaktan korkuyordu. Alnındaki kırışıklık derinleşti. Yüzü kasıldı, dişlerini sıktı. Boğazı gerildi. Gözleri kısıldı, nemlendi.

Kulaklarını kapatmak istiyordu, duymak istemiyordu ama üzerindeki yük çok ağırdı. Sanki büyük bir günah taşıyordu ve artık kaldıramıyordu bu yükü.

Soruyu bunun için sormuştu. Sanki kendine itiraf etmesi gereken pek çok şey vardı ama bunu kendi başına yapacak gücü yoktu.

Kendini suçlamaya mecali yoktu, bunu birisinin yapması gerekiyordu, birisinin ona "sen ne yaptın" demesi, hatta bağırıp çağırması gerekiyordu. Günahından başka türlü temizlenemeyecekti sanki. Cevabını içinde sezdiği ama kendine bir türlü açıklayamadığı o soruyu bu yüzden sormuştu.

-Sizce doğru davranmış mıyım?

-Ben terapistim. Anlattıklarınla ilgili seni eleştiremem, bu senin hayatın. Doğru ya da yanlış yoktur ilişkilerde...

Ama terapistin içinden başka şeyler geçiyordu. İçinden geçenleri söylemeli miydi? Bu ifadeler onun kendini suçlu hissetmesine neden olmaz mıydı? Zaten durumu kötüydü. Yedi aydır süren baş ağrıları, mide şikâyetleri, bedenindeki gerginlik ve kas ağrılarından bıkmıştı. Doktor kâr etmiyordu. Aldığı psikiyatrik ilaçlar onu uyuşturuyor, işini yapmasını engelliyordu. Doktora sormadan ilaçlarını azaltmıştı. İlaçlarını almadığı zamanlarda işini yapabiliyordu ama kendini çok kötü hissediyordu.

Gün boyunca kafasında binlerce soru, pişmanlık, kızgınlık, sıkıntı, huzursuzluk, yorgunluk, karamsarlık... Düşüncelerden bıkıp usanıyordu.

-Bunu biliyorum ama sizin düşüncenizi merak ediyorum. Anlattıklarım sizde ne uyandırdı? Ben içimdeki bu sorulardan kurtulamıyorum, sanki bir yerlerde bir sorun var ama bulamıyorum...

-İçimden geçenleri mi bilmek istiyorsun?

-Evet lütfen... Bana kendimi kötü hissettirse de, duymak istiyorum ne düşündüğünüzü?

-Kötü olmuş... Bunları seni yargılamak için söyleyecek değilim. Karşındakine ne hissettiğini düşünmediğini düşünüyorum. Kendine de, karşındakine de çok zarar vermişsin. Bunu yaparken de ona zarar vermek için değil, kendince kendini korumaya çalışmışsın ama her şey daha kötü olmuş. Korkuların, kaygıların seni ilişkinde köşeye kıstırmış, sorunları çözemediğin için her şey üstüne binmiş. Erkek arkadaşın yaşadığın şehre geliyor, birkaç hafta kalıyor, kendine iş arıyor, bulamıyor. Sen onunla yeterince ilgilenmiyorsun. Adam bu şehre yerleşmeyi düşünüyor. Bu adama âşıksın, bu sorunlar ortaya çıkıncaya kadar onunla çok ilgilisin. Adam seni sevmiş. Şehrini, ailesini bırakıp buralara gelmeye karar vermiş, birçok şeyi göze almış, sana güvenmiş. Sense onun rahatsızlıklarını önemsememişsin. Erkek arkadaşın, arkadaşlarınla ilişkilerinden rahatsız olmuş, işyerindeki arkadaşlarınla ilişki biçiminden sıkıntı duymuş. Bu sıkıntıları anlaşılmayacak şeyler de değil. Ancak sen bunları dikkate almamışsın. Rahatsız olduğu davranışlarına devam etmişsin, daha kötüsü yalan söylemeye başlamışsın, ortaya çıktığında da tepki göstermişsin. Ailen senin hayatına karışamayacağını söylemiş, sen de bu düşünceyle hareket etmişsin. Erkek arkadaşın, rahatsızlıklarının önemsememesinden şikâyet etmiş. Sen bununla ilgili de bir şey yapmamışsın. Otobüse bilet alıp gideceğini söylemiş, biletini almış ama sen arayıp sormamışsın. Kapris yaptığını düşünüp, geçirmeye bile gitmemişsin. Konuşmaman, karşındakinin rahatsızlıklarını önemsememen ve diğer zarar verici davranışları sergilemenin bence en önemli nedeni, erkek arkadaşının sana olan sevgisinden emin olman, onu kaybetmekten artık korkmamandı. Senin şehrine yerleşmeyi bile düşünüyor ve burada iş arıyorsa artık tamamen bu ilişkiye aitti, sana bağlanmıştı. Onun ne hissettiğini önemsemeden, kendi isteklerini ona dayatmaya kalktığını düşünüyorum; onun konuşmasına izin vermedin, kendini anlatmadın. Seni seviyorsa bunları kabul etmeli diye düşündün ve kestirip attın. Memleketine gitti, arayıp sormadın. Çevrendekiler 'seni seviyorsa arar' dediler, 'haksız olan o' dediler. Sen de bunları doğru kabul ettin. Kırılmış olduğunu hissetmene rağmen hiçbir şey yapamadın. Çünkü aileni, arkadaşlarını yanına almıştın. Eğer ararsan, pişmanlığını belirtirsen,

sorunu çözmek için adım atarsan herkes tarafından suçlanacaktın. 'Niçin arıyorsun, senin hiç gururun yok mu?' deyip tepki gösterecekleri. Sana artık destek vermeyeceklerdi. Yalnız kalacaktın, belki de tavır koyup artık seninle görüşmeyeceklerdi, onları kaybedecektin. Onlardan çekindiğin için aramadın onu. Gittikten bir ay sonra onun doğum günüydü, o zaman da aramadın. Eminim aramanı çok beklemiştir, aramadığın için de çok kırılmıştır. Sonra günler geçti. Onun aramasını bekledin ama çok kırıldığı ve sana güvenini yitirdiği için aramadı. Sen aramak istedin, belki yaptığın yanlışı hissetmeye başladın ama çevreni, aileni kaybetmekten korktuğun için arayamadın. Belki de aramak istedin ama aradan onca zaman geçtikten sonra seni reddetmesinden korktun. Seni istememesinden, ona ne kadar acı çektirmiş olduğunu, ne kadar kırmış olduğunu görmekten korktun. Onu kaybetmiş olduğunu görmekten korktun ve aramadın, kaçtın. Ama o buradan gittiğinden beri her gün aklında o vardı. Hep onu düşündün. İçinde bir yerlerde kabul etmesen de, hep kendini suçladın. Ailen ve ilişkin arasına sıkışıp kaldın. Onu seviyordun ve bugün benim hissettiğim, hâlâ seviyorsun. Aramadığın her gün üzerindeki yük giderek arttı. Ne diyeyim bilmiyorum açıkçası. Bunları seni eleştirmek, yargılamak için söylemedim, içimden geçenlerdi... Senin adına çok üzüldüm. Korkuların, kaygıların yüzünden ilişkini ve kendini çok sıkıntılı bir duruma sokmuşsun. Çok üzdü beni bu anlattıkların...

Gergin yüzü, büyük bir pişmanlık yaşayan birisinin hatlarına büründü. Ardından gözyaşları yanaklarından süzülmeye başladı. Hıçkırarak ağlıyordu ve bir yandan

-Ben ne yaptım!

Diyordu...

İnsan olmanın doğal bir gereği olan bu kültürel belirleyicilik, yetişkin olup, ilişkiler geliştirmeye başladığımızda sorun çıkartıyor. Kişilik yapımızın oluşması için, içinde yaşadığımız kültürden beslenmemiz gerekiyor. Algılarımız, düşüncelerimiz, beklentilerimiz, hassasiyetlerimiz

bununla oluşuyor. Ancak yetişkin birey olduktan sonra kişinin kültürel belirleyicilikten uzaklaşması, kendinde oluşmuş olan duygu ve düşüncelerle hareket etmesi gerekir.

Yetişkin birey oluncaya kadar kültür, toplum ve çevrenin kişiyi etkilemesi kaçınılmaz zaruri bir gerçektir. Fakat yetişkin birey olduktan sonra çevre etkisinin devam etmesi önemli bir sorundur. Bu hem kişinin içinden geldiği gibi ilişkilerini yaşayamamasına neden olur, hem de karşısındaki kişiye ve dolayısıyla ilişkiye zarar verir. İşte haklı olma isteği ve haksız olma kaygısı tam da burada kendini gösterir.

Haklı olma isteği, doğruları yapmak zorunda olmak, yanlış bulunacağıyla ilgili kaygılar ilişkiye yansımaya başladığında, sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Bu durum bazen çevremizin ilişkimize doğrudan müdahalesine neden olur. Ailemizin, arkadaşlarımızın, çevremizdeki diğer insanların ilişkimizde bizden sergilememizi istediği davranışları oluşturmak zorunda kalırız. Bazen de bu müdahale doğrudan değil, karşımızdakini algılama biçimimizde, ona hissettiğimiz duyguların etkileşiminde ortaya çıkar. Dışarıdan gelen telkinlere açık oluruz. Duygularımız, düşüncelerimiz ilişki içinde sürekli savrulur.

İlişkimizde haklı olmak, haklı bulunmak arzusu, duygularımızı bastırmaya, taleplerimizden vazgeçmeye, istediğimiz davranışları yapmamaya neden olurken, istemediklerimizi yapmamız için de zorlar bizi. İçimizden geldiği gibi değil, kurgulanmış davranışlarla yaşarız ilişkimizi. Bu durum karşımızdakinin bizi görememesine, tanıyamamasına neden olur. Gerçek duygularımızın, düşüncelerimizin, kişiliğimizin görünmemesine yol açar.

İçimizden geldiği gibi değil de, haklı bulunmak için ya da haksız bulunma kaygısıyla meydana getirdiğimiz davranışlar her zaman oluşmaz. Bu davranışları bir süre uygulasak da, tutarsızlıklar gösteririz. Kısa ya da uzun vadede ortaya çıkan bu tutarsız davranışlar karşımızdakinin bizi tanımasına ve bize nasıl davranacağını bilmesine engel olur.

İlişkide doğru-yanlış davranışlar

İlişkilerimizle ilgili "doğru" ve "yanlış" davranışlar toplum tarafından belirlense de, ilişkinin yaşanmaya başlandığı andan itibaren bu ölçülerin belirleyici olmaktan çıkması gerekir. Çünkü, ilişkiler kurallarla, ölçülerle değil duygularımızla kurulur, yaşanır ve biter.

Kişinin yetenekleri, geçmişte bırakmış olduğu tarih, kişilik yapısı ilişki sürecine dahil olur. Toplum herhangi bir olayda "a" ölçüsünü benimsemiş olsa da, ilişkimiz ve duygularımız söz konusu olduğunda bu ölçüler esneyebilir hatta değişebilir. Bizi biz yapan, diğer insanlarından ayıran da bu farklılıklarımızdır. Aksi takdirde, hepimiz içinde yaşadığımız kültür tarafından şekillendirilmiş kalıplar halinde olurduk, birimizin diğerinden bir farkı olmazdı.

Örneğin, içinde yaşadığımız kültür, kadının evden sorumlu olduğunu söylüyor. Ancak, kadının bireysel gelişiminde bu kendisine aşılanmamışsa, bu alışkanlıkları edinememişse, o yaşa kadar yaşıtlarından ve hemcinslerinden farklı hayat biçimleri içinde olmuş ve farklı yönlerini geliştirmişse ondan ev kadınlığı beklemek onu anlamamaktır. Burada ortaya çıkacak sorunu, toplumun genel beklentilerini doğru kabul ederek çözmeye çalışmak yararsızdır, sonuç vermez. Sorunu bu eksende çözmeye çalışmak sorunu daha da derinleştirir.

Ekonomik anlamda zor şartlarda yetişmiş ve kendine güveninde hep yoğun kaygılar yaşamış bir erkek, hemcinslerinden daha endişeli, harcamalar konusunda daha temkinlidir. Bu erkek, hemcinslerinden daha farklı tutumlar sergileyebilir. Eşine, çocuklarına, evine harcama yaparken çok fazla zorlanabilir. Onun bu davranışlarını yine toplumun genel beklentisinden yola çıkarak çözmeye çalışmak, "Evin reisi erkektir ve bu konuda gerekli tüm harcamaları erkek yapmalıdır ve bundan da kaçınmamalıdır. Böyle davranmayan erkekler ilişkilerinde yanlış davranıyorlardır." yorumuyla meseleye yaklaşmak sorunu sadece daha fazla derinleştirir. Siz bu kuralları getirdikçe o kendini gözlemekten, niçin böyle davrandığını anlamaya çalışmaktan kaçınacak ve kendini savunmak için gerekçeler üretmeye çalışacaktır. Doğal olarak bu savunmasıyla sergilediği davranış haklı olduğu

konusunda onu daha derin bir sabit düşünceye götürecektir. Sorun daha fazla derinleşecektir.

Bu iki örnek; ev kadınlığı yapamayan kadınla, sorumlulukları konusunda çok tedirgin davranan erkeğin geçmiş yaşantısı ve kişilik yapısı, bu davranışlarının olağan davranış kalıplarının dışına taşmasına neden olmaktadır. Karşımızdakini kendi kişiliğiyle, geçmişte yaşadıklarıyla ele alıp, ilişkideki davranışlarını böyle yorumlamaya, anlamaya çalışmalıyız. Sorunları ancak bu noktadan hareket ettiğimizde gerçekten anlarız ve çözüm için proje geliştiririz. Aksi takdirde, bahse konu ettiğimiz kadını ve erkeği ilişkilerinde hatalı ilan etmek, onları haksız görmek, sorunu çözmez.

Kimin haklı olduğuna bakmayın

İlişkilerde birini haklı bulmak, diğerini haksız görmek, kimin haklı olduğunu tespit etmeye çalışmak; sorunları, taraflardan birinin suçu, diğerinin hakkının gasp edilmesi olarak görmek sorunu çözmez, derinleştirir. İlişkideki daha temel duygusal sorunların görülmesini engeller, gerçek sorunların üstünü örterek, geçiştirir.

İki tarafın da birbirini dinlerken, kimin haklı olduğunu anlamak üzerine dinlemesi, tartışmada kimin haklı kimin haksız olduğuna odaklanması, kişisel savunmaları da beraberinde getirir. Böyle algıladığınız bir tartışmada karşımızdakini anlamak istemeyiz. Ya kendimizi savunmaya çalışırız ya da kendimizin haklı olduğunu kabul ettirmeye çalışırız. İletişime böyle bakmak karşımızdakini yok saymak demektir. Bizim düşüncemiz, duygumuz daha başından bellidir. Biz tartışmada ya suçsuzuzdur ya da haklıyızdır.

Ailemizin, akrabalarımızın, arkadaşlarımızın, dostlarımızın hatta psikoterapistlerimizin bizi ve karşımızdakini dinlerken, kimin haklı olduğuna karar vermek için olaya yaklaşmaları, o ilişkiyi anlayamamalarına neden olur. Böyle dinlemelerde biz de kendi haklılığımızı ya da suçsuzluğumuzu gösterebilmek için karşımızdakinin zayıf yerlerini kullanırız, mahrem sırlarını açarız. Onun suçlu olduğunu ve

çevremizdekiler tarafından yargılanabileceğini, suçlanabileceğini düşündüğümüz için zaaflarını açarız, bunu kullanırız.

Bunlar hem bizi hem de karşımızdakini çok zor durumlara düşürebilecek, zaman zaman geri dönüşü olmayan kırgınlıkları ortaya çıkarabilecek davranışların meydana gelmesine yol açar. Bizi ve karşımızdakini mahcup edecek zor durumların yaşanmasına neden olacak olaylar gelişebilir.

Melek'in yaptığı gibi...

"Akrabalarının önünde tartışmaktadırlar. Melek kimin haklı olduğunun onlar tarafından tayin edilmesini istiyordu, çünkü eşi kendisini haklı bulmuyordu. Akrabaları onu haklı bulursa, eşi de mecburen onun haklı olduğunu kabul etmek zorunda kalacaktı.

Kendisi haklıydı ama bir türlü bunu eşine kabul ettiremiyordu. Tartışma sırasında eşinin hatalı olduğunu göstermek için özel hayatını diline dolamıştı. Eşinin kendisinden, cinsel ilişki esnasında ters ilişki istediğini söylemişti. Erdi'yi çok zor bir duruma sokmuştu. Eşinden ters ilişki istemek toplumca yargılanan, yadırganan, dinen günah olarak değerlendirilen bir davranıştı. Hatta o erkeğe sapık gözüyle bakılırdı. Erdi, ters ilişki talebinde bulunmuştu, ancak ısrarcı olmamıştı. Eşi reddettiği için de bunu yapmamıştı. Ancak, bu konuda isteği olduğunu zaman zaman hissettiriyordu. Melek, eşinin toplum tarafından kınanacağı, tahkir edileceği bu özel talebini, arzusunu herkesin önünde açarak Erdi'de kapanmayacak bir güven sorununun oluşmasına neden oldu.

Haklı olma arzusu, bize, haklı olduğumuzda karşımızdakinin bizi anlayacağını, anlamak zorunda kalacağını düşündürerek davranışlarımızı bencilleştirebilir. Sırf kendi duygumuzu tatmin etmek için farkında olmadan karşımızdakine çok fazla zarar verebiliriz.

Melek böyle bir davranışla, sadece Erdi'nin sırrını açıklayarak onu zor durumda bırakmış olmadı, aynı zamanda, çevresindekilere

kendini daha haklı göstermek için, Erdi'nin zayıf yönlerini, çevresindeki insanların ahlaki değerlerini kullanarak ortaya çıkarmış oldu... Bencil davrandı.

Bu algı karşımızdakine karşı bizde bir güvensizlik oluşturur. "Şimdi böyle davranmışsa, kendini düşünmüş ve sırf haklı olabilmek, kendi istediklerini alabilmek için benim ne duruma düştüğümü, ne hissettiğimi önemsememişse, bunu her zaman yapabilir. Ona güvenemem. Zayıflıklarımı ona artık açamam!" diye düşünürüz.

Haksız olmak çevremizi karşımıza almak demektir

İlişkilerimizde haklı olmak, karşımızdakine geri adım attıran durumları ortaya çıkarabiliyor. Biz öyle düşünmesek de, çevremizdeki insanların hakkımızda suçlu olduğumuzu, o olayda haksız olduğumuzu düşünmeleri kendimizi gözden geçirmemize, hatta çoğu zaman gereksiz bir suçluluk duygusu hissetmemize neden olabiliyor. Çevremizle çatışmayı göze alamamanın, insanlar tarafından sevilmeyen, istenmeyen biri olarak algılanmanın korkusu, endişesi olayla ilgili düşüncemizi, duygumuzu değiştirmemize neden olabiliyor. Bu yüzden ilişkimizde haklı ya da haksız olmak hepimiz için çok önemli hale geliyor.

Ancak bu, ilişki psikolojisi açısından bakıldığında son derece sıkıntılı bir durumdur ve ilişkide sorunların sürekliliğine neden olur. Tarafların birbirlerine karşı sürekli bir güvensizlik duymalarına yol açacak kaygılar ve beklentilerdir.

Haklı olduğumuzda herkes yanımızda olacaktır. Bizi destekleyecektir. Karşımızdaki, yapmasını istediğimiz şeyi, bizi önemsemese de çevresiyle ters düşmemek için yapmak zorunda kalacak, biz de bizi rahatsız eden davranıştan kurtulmuş olacağız. İşte bu beklentilerin neticesinde meydana getirdiğimiz davranışlar karşımızdakine ve ilişkimize zarar verir.

Herkesin psikolojik baskı uygulamasından dolayı karşımızdaki kişi, taleplerinden, davranışlarından vazgeçerek kendini geriye çekecektir.

Toplumu karşısına almak, sahip olduğu şeyleri riske atmak istemeyecektir. Toplum tarafından kınanmamak, reddedilmemek, dışlanmamak için, sevmese de, istemese de pek çok şeyi yapmak zorunda kalacaktır.

İlişkide haklı olmayı istemek, karşımızdakinin toplumsal ilişkilerdeki zafiyetini kullanmayı istemektir. Haksız olmaktan kaçınmaksa çevremizle ters düşmemek, insanların hakkımızda olumsuz düşünceler, duygular geliştirmesini istememekten kaynaklanır. Erkeklerin özellikle evlendikten sonra böyle davranmalarının en önemli sebebi budur. Kadınların dul kalmaktan korktuklarını bilirler. Bu nedenden dolayı bencil davranırlar. Dul kalma korkusu kadının zayıf yeridir ve erkek bu korkuyu bir zaaf olarak görüp kendi duygularını, düşüncelerini ilişkiye dayatır.

Haklı olduğunuzda çevremiz karşımızdakini uyarır, onların istediği -yani bizim istediğimiz- davranışları sergilemezse dışlayacağını hissettirir. Bu durum hepimizi ilişki içinde çaresiz bırakır. Belki çevremizin isteğini yerine getiririz ve susarız, ancak karşımızdakine derinden bir öfke ve güvensizlik geliştiririz. Onun ne kadar bencil olduğunu bir kez daha gördüğümüzü düşünürüz. Böyle davranmakta ne kadar haklı olduğumuzu hissederiz. Bu sorunun çözülmesi değil, daha da kronikleşmesidir. Böyle birisine asla güvenemezsiniz. Hiçbir sırrınızı, zayıf yerinizi, toplum tarafından eleştirileceğinizi bildiğiniz düşüncelerinizi, duygularınızı, yaşadıklarınızı, özelinizi açmazsınız. Bunların olmadığı bir ilişkinin de ilişki olduğunu söylemek anlamsızdır. Ancak bu bir zaruret ilişkisidir.

Güvenin böylesi derin yara aldığı bir ilişkide, insanlar ancak "ihtiyaçları" için bir arada kalırlar. İlişkiden çıkamadıkları için kalırlar. Kimi cinsel partner bulamamaktan, kimi hayatını yalnız başına devam ettirememekten, kimi kaybettiğinde bir daha kendini toparlayamamaktan, kimi düzeninin bozulmasını istemediğinden, kimi dul kalmaktan çekindiğinden, kimi eşini bir başkasıyla düşünemediğinden, çok kıskandığından, kimi de diğer duygusal nedenlerden ötürü ilişkiden çıkamaz. Ancak, bu ilişki evlilik de olsa , gerçek bir ilişki değildir.

Haksız bulunmaktan endişe etmek, haklı bulunarak kendini ifade etmeye çalışmak doğal davranmayı engeller. Haklı bulunarak çözdüğümüz sorunlar aslında çözülmüş değil, sadece ertelenmiştir. Haksız bulunmaktan korktuğumuz için değiştirdiğimiz davranışlar bir süre sonra gerginliğimizi, üstümüzdeki baskıyı artırdığı için daha sorunlu davranışlar sergilememize neden olacak ve korktuğumuz başımıza daha sıkıntılı bir şekilde gelecektir. Böyle davranarak sorunu çözmüş olmuyoruz, sadece geçiştirmiş oluyoruz. Ancak, kendimizi de bastıramadığımız için (Bu bir süre yapılır. Duygularımızı tamamen bastırmak mümkün değildir.)ileride bu davranışlarımız daha da eleştirilecek şekilde ortaya çıkar.

Bu durum bize, haklı olmaya çalışmanın ya da haksız olmaktan kaçınmanın ilişki adına hiçbir problemi çözmediğini, sorunları ertelediğini, üstünü örttüğünü ve daha da önemlisi derinleştirdiğini gösterir.

Değersizlik, önemsizlik duygusunun yakıcı azabına direnerek kendini çevresindeki insanlara haklı göstermeye çalışıp, taleplerini uygulatmaya çalışan kişi, kendi içinde büyük bir acı yaşar aslında. Ancak, bunu fark etmemek için kendini görmezden gelir, duygularını bastırır. Haksız olmaktan korkup kendini bastıran kişi de, haklı olmaya çabalayıp içindeki rahatsız edici duyguları bastırmaya çalışan kişi de böyle davranarak kendilerine zarar vermektedir. Sürekli bastırıldığınız bir ilişkide siz yoksunuzdur. Kişilik olarak örselenir, acı çekersiniz.

Haklı olmaya çalışmak ya da haksız olmaktan kaçınmak bir yetişkin davranışı değildir

Haklı olma isteği ya da haksız olmaktan kaçınma, ilişkilerimizde bir birey gibi değil küçük çocuk gibi davranmaya, karşımızdakinin ve çevremizin de bizi böyle algılamasına neden olur.

Karşımızdakinin bizi sevdiğini, değer verdiğini, sorumluluklarını yerine getirmesinden anlayamayız. Bu toplum talebidir. Çevre algısına

göre kadın, eşinin, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılıyorsa, eşi istediğinde onunla birlikte oluyorsa, onu aldatıp namusunu kirletmiyorsa, dışarıda davranışlarına dikkat ediyorsa erkeği seviyordur.

Ancak, bir ilişki için bunlar yeterli değildir. Hatta çoğu zaman duygu anlamında pek de bir şey ifade etmez. Kendisine bu davranışlar sergilendiği için kadının kendini sevdiğini düşünen erkek, duyguları konusunda sorunları olan birisidir. İlişkileri yakın değildir. Duyguyu tam olarak hisseden birisi değildir. İlişkilerini duyguları üzerinden değil, toplumsal normlar, değerler üzerinden yürüten birisidir. Duygularını tanımaz, kendisini bilmez. Karşısındaki kadının duygularını kendi duygularıyla hissedemez, onun davranışlarını yorumlayarak sevip sevmediğini anlamaya çalışır.

Çevremiz, ilişkilerde sorunlar olsa da, mutsuzluk yaşansa da evliliklerin devam etmesinden yanadır çevremiz. Ancak bu eğilimle ilgili önemli bir soru vardır: Toplum, insanlar mutsuz olsa da evliliklerin devam etmesinden yana mıdır? Yoksa insanlar, ayrılığın getireceği yükten kaçınıp, ayrılıktan korkmaları nedeniyle mi bu eğilim içindedirler?

Neye-kime göre haklı, neye-kime göre haksız?

İlişkide sorunu çözecek olan, kimin haklı veya haksız olduğuna karar vermek değil, iki tarafın da karşısındakinin duygularını anlamasıdır. Anlamak, bazen sorunu çözmez. İlişkilerde her sorun çözülecek diye bir koşul da söz konusu değildir. Sorunlar artıyorsa, büyüyorsa, kişiler birbirlerini anlıyorlar ama sorunları çözemiyorlarsa, iki taraf da böyle düşünüyor ve mutsuzsa ayrılırlar. Evlilik kadar ayrılık da olağandır ilişkilerde. Ayrılık ihtimalini reddederek ilişki içindeki sorunları çözmeye çalışmak mümkün değildir. Mecburen yaşananan bir ilişkide hiçbir sorun çözülmez.

İlişki duygularımızla ve duygularımız için yaşanır. İçinde duygu olmayan bir ilişki bizi mutlu etmez. İlişkilerimize duygularımız için gireriz. Duygularımız, kırılıp azaldığında, yitirdiğimizde, haklı ya da haksız olmanın bir anlamı yoktur.

Kaldı ki, çevremizin haksız bulduğu davranışlar karşımızdakinin davranışından etkilenerek ortaya çıkar. En son biz sergilediğimiz için, en açıkta görünen davranışın bizim davranışımız olması bizim suçlu olduğumuzu değil, bencil davrandığımızı gösterir. Eşine vurmuş olan erkeği haksız bulduğumuzu varsayalım. Bu davranışın hemen öncesinde, ona hakaret eden, başka birisiyle aldatmakla tehdit eden kadının davranışı için ne diyeceğiz? "İkiniz de hatalısınız, ikiniz de suçlusunuz, ikinizin de bunu yapmaması gerekirdi." desek ne olacak? Ya da erkeğe dönüp "Dövdüğün için suçlu sensin; özür dile ve barışın." desek bu neyi halleder? Ya da kadına dönüp "Hiç, insan kocasına böyle sözler söyler mi?" diye eleştirsek bu hangi soruna deva olur? Bu tutumun anlamı şudur: Sorun istemiyoruz, problem çıkarmayın ve evliliğinizi yürütün.

Kişilerin ilişkiyi nasıl yaşadığına, ne hissettiğine odaklanıldığında sorunun çözümü konusunda bir mesafe alınmış olunur. Duygularımız anlaşılmadığı sürece sorunlarımızı çözemeyiz. Duyguları yok sayarak sorunlarımızı çözmeye çalışmak, sorunları erteler, bastırır.

Emek versek, haklı bulunmayı beklemeyiz

Bir ilişkiye emek verdiğimizde kendimizin haklı ya da haksız görünmesiyle ilgili ne bir talebimiz olur ne de böyle görünmekten bir çekincemiz. İlişkisine emek vermiş birisi, eleştirileri dinler, eksik bıraktığı, yanlış anladığı bir yer varsa onu anlamaya çalışır, eğer özeleştiri yapacak bir durum görmüyorsa, ne hissediyorsa onu yapar.

Duygularımızı paylaşıyorsak, değer vermek için çabalıyorsak, maddi ve manevi emek harcıyorsak, rahatsızlıklarımızı, beklentilerimizi açık açık ifade ediyorsak, anlamak ve kendimizi anlatmak için gerçek bir çaba harcıyorsak, çevremizin ne söylediğinin pek bir önemi kalmaz. Karşısındakini anlamaya çalışmış, davranışlarını karşısındakinin hassasiyetleri doğrultusunda değiştirmeye çalışan birisine, aile büyüklerinin, akrabalarının, dostlarının telkinleri işe yaramaz. İlişkiye emek verdiğinde başkalarının

kendisini haklı bulmasına ihtiyacı kalmaz, anlatmaya ihtiyaç duymaz. Bu şekilde hareket eden kişiler, özeleştiri yaparlar, eleştiri kabul ederler.

İlişkide yeteri kadar emek harcamamak, kırılmamıza ve dolayısıyla gitmemiz gereken bir ilişkiden çıkmamıza engel olur. Yeterince kırılmadığımızda gitmemiz gerektiğini düşündüğümüz; yeterince sevgi ve değer görmediğimizi düşündüğümüz bir ilişkiden gidememeye neden olur.

İlişkilerinde haklı bulunmayı bekleyen, haksız bulunmaktan kaçınan kişiler, ilişki için yeteri kadar emek vermemiş, karşısındakine ve ilişkisine yeteri kadar değer göstermemiş kişilerdir. Kırılmaktan, kırmaktan, karşısındakini kaybetmekten, sorumluluk almaktan, pişman olmaktan, kendini suçlu hissetmekten korkmuşlar ve emeği duygularıyla değil, toplumsal kriterleri yerine getirerek vermeye çalışmışlardır. Bu kişiler, kolayı tercih edip, topu taca atmışlar, yani ilişkide haklılık ya da haksızlık üzerinden kendilerini ifade etmeye çalışmışlardır.



nsanlar özgür doğar, ama her yerde zincire vurulmuş olarak yaşarlar.

Jean Jacques Rousseau

ÖZGÜRLÜK

Kadın erkek ilişkilerinin en önemli konularından birisi, özgürlük sorunudur. Bu sorun, kişiler tarafından fark edilen, dile getirilen bir mesele değildir. Dolaylı olarak algılanır ve davranışlarda kendini gösterir, nadiren de kişi bunun farkına varır ve ifade eder.

Kendimizi özgür hissetmek, karşımızdakiyle ilgili bir duygunun varlığını ya da yokluğunu belirleyen önemli bir unsurdur. Özgürlük hissi, hissedilen duygunun karşımızdakine hissedilmiş bir duygu mu yoksa ona dair bir "psikolojik aktarım" mı olduğunu gösterir.

Benlik algısı ve özgürlük hissi

Kendini özgür hissetmek, kendini var hissetmektir. Kendimizi özgür hissetmek, kendi duygularımızı her anlamda yaşayabildiğimizi, hissedebildiğimizi gösterir. Kendimizi özgür hissetmekle kendimizi bir "benlik" olarak algılamak arasında önemli bir ilişki vardır. Doğduğumuz andan itibaren, bir yandan bir annenin varlığına ihtiyaç hissedip onunla bütünleşmeye çalışırken, diğer yandan da kendimizi ondan ayırmaya yani "ben" olmaya çalışırız. İki bilinçaltı arzu ve ihtiyaç arasında sıkışıp kalırız. ***Biri ben olmaya çalışmak diğeri ben olmanın getirdiği eksiklik hissinden kurtulup, anneyle bütünleşip tam olmaya çalışmak. Hayatımız boyunca eksikliğini hissettiğimiz, içimizde garip bir boşluk duygusu olarak algıladığımız ve yaşadığımız karşı cins ilişkileriyle kapatmaya çalıştığımız işte bu eksiklik hissidir.***

Bağlanma özgürlüğü tehdit eder

Kendimizi karşımızdakinden ayırdığımızda ortaya çıkan ben algısı, anneden ayrılmanın yarattığı eksiklik duygusu nedeniyle yöneldiğimiz karşı cins ilişkilerine bağlanma durumunda, tehdide uğrar. Eksiklik duygusuyla içine girdiğimiz ilişkilerde, ilişkiye duyduğumuz ihtiyaç, zaaf karşımızdakine "ben" olarak davranmamıza engel olur. Bu durum kişinin özgürlüğünden ödün vermesi, karşısındakinin baskısı altında erimesi anlamına gelir.

Karşımızdakine bağlanma derinleştikçe, ona duyduğumuz ihtiyaç, ondan kopamayacağımız hissi de beraberinde derinleşir, bu derinlik özgürlükle sorunu ortaya çıkartır. Kişinin kendini özgür hissetmemesi aynı zamanda kendini de hissedememesidir. Özgürlük hissinin kaybı kişinin kendi benliğini, hayatını kaybetmiş gibi hissetmesidir.

"Ben" olmak yalnızlığa, kendimizi güvende hissetmemeye neden olup birinin varlığına ihtiyaç duymamıza neden olurken; biriyle birlikte olmak kendimizi güvende hissetmemize, onu kaybetme korkusuyla kendimizi karşımızdakinden ayıramamaya, kişiliğimizi, kimliğimizi karşımızdakinin ellerine bırakmamıza neden olur. Bu anlamda kendini özgür hissetmeme ve kendini güvende hissetmeme duyguları, ilişkinin temel sorun alanlarıdır.

"Birey kişilik" özelliklerini geliştirmemiş biri için, bu duygulardan birinin tatmini diğeriyle ilgili soruna yol açar. Kendini güvende hissetmek için bir başkasına ihtiyaç duyan ve ilişkilerini bu şekilde yaşayan biri, ilişkilerinde bağımlıdır. Karşı taraf ilişkiye bağlanmadığı sürece özgürlük sorunu yaşamazken, karşı taraf ilişkiye bağlandığında kendi özgürlüğüyle ilgili kaygı geliştirmeye başlar. Karşı tarafın bağlanması onu korkutur. Ancak ilişkiye bağımlı olduğu için, ilişkiden ne geri çekilebilir ne de ayrılabilir. Karşı tarafa bağımlı olacağı için özgürlüğünü kaybetmekten korkan birey, ilişkilerden, bağlanmaktan kaçınır. Bu kaçınma durumu, yalnızlık hissini ya da ilişki kursa da sürekli tekrar eden kendini koruma davranışlarını ortaya çıkartır.

Kendimizi özgür hissetmediğimizde, karşımızdakiyle ilişkimiz zorunluluklar, sorumluluklar üzerinden yürüyen bir ilişkiye dönüşür. Davranışlarımız içimizden geldiği için değil, yapmamız

gerektiğini düşündüğümüz için yaptığımız ya da karşımızdakinden tepki görmekten endişe ettiğimiz, ondan korktuğumuz için sergilediğimiz davranışlar olur. Karşımızdakiyle ilgilenmek, romantik sözler söylemek, hediyeler almak ve daha pek çok tutum, kendimizi özgür hissetmiyorsak ilişkide bir zorunluluğa dönüşür. İçimizden gelerek değil de zoraki yaptığımızı karşımızdaki hisseder. Bu durum karşımızdakini ilginin yokluğundan daha fazla rahatsız eder.

Özgürlük hissi kaybı nasıl ortaya çıkar?

İlgi ve sevgi yoksunluğu sorunu ilişkide, ilişkinin sorunu gibi değil de ilgi göstermeyen tarafın kusuru gibi algılanıp, dile getirilmesi karşı tarafın yargılanıp suçlanması, özgürlükle ilgili sorunların doğmasına neden olur. ***İlgi konusunda ısrar edilmesi, talebin sürekli yinelenmesi, talep karşılanmadığında eleştirilip suçlanması ve bu yolla ilgilenilmeye zorlanmak, kişinin kendini baskı altında hissetmesine ve özgürlüğünü kaybettiğiyle ilgili duygular geliştirmesine neden olur.***

İlgi talebinde bulunan taraf bu davranışları karşısındakinin özgürlüğünü baskı altına almak için yapmaz. Bu davranışların karşı tarafta özgürlük hissinin kaybı olarak ortaya çıkmasının nedeni; ***baskıyla karşılaşan tarafın ilişkiyi kaybetmekten korkmasıyla, karşısındakinin kendini suçlaması arasında sıkışması, buradan çıkamamasıdır. Baskıya engel olamamak, kendini koruyamamak, bu davranışlar karşısında kendini kötü hissetmesine rağmen kaybetmekten korktuğu için ilişkiden çıkamamak kişinin hapsolmuşluk hissi yaşamasına neden olur.*** Özgürlük hissinin yitirilmesine, benlik duygusunun kaybedildiği hissinin yaşanmasına neden olur.

İlişkide üstümüzde baskı hissetmemizin nedeni kendimizle ilgili korkularımızdır. Karşımızdakinin bizimle ilgili düşüncesini çok önemsediğimiz hatta buna bağımlı olduğumuz için, karşımızdaki, bizi suçladığında kendimizi suçlu, yargıladığında kendimizi kötü biri gibi

hissederiz. Karşımızdaki tarafından takip edildiğimizde, buna engel olamadığımız için her an bir açığımız bulunacakmış gibi hissederiz. Bir açığımız yoksa da karşımızdakinin bu davranışı, biri tarafından sürekli izleniyor hissi yaşamamıza neden olur. Bu durum kendimizi sınırlandırılmış gibi hissetmeye neden olur. İnsan toplum içinde bir birey olarak kendi kendini sınırlamak zorunda olduğunu bilir. Ancak, bu sınırlamanın kendisi dışında bir durum ya da birileri tarafından meydana getirildiğinde kendini sınırlandırılmış hisseder bu da özgürlük hissi kaybına neden olur.

Karşımızdakinin bizi baskı altına aldığını hissettiğimiz davranışları karşısında, kendimizi baskı altında hissetmeye gerek yoktur. Suçlanma, yargılanma, takip edilme karşımızdakini ilgilendiren durumlardır. Bize fiziksel olarak müdahale etmediği sürece, bizi engellemediği sürece kendimizi sınırlandırılmış hissetmemize gerek yoktur. Ancak ilişkilere olan bağımlılığımız, birey olamamak bu duyguyu hissetmemize neden olur. "Bu onun sorunu, onun düşüncesi" deyip, geçemeyiz. Çünkü içinde yaşadığımız topluma bağımlıyız. "Bu senin düşüncen. Ben böyle bakmıyorum." diyemeyiz. Çünkü bu ifadeden karşı taraf kırılabilir, kendini değersiz hissedip, onu sevmediğimizi düşünebilir ve bizden soğuyabilir. Ya da bu sözlerimiz karşısında bizi onu sevmemekle suçlayabilir, bu suçlama ayrılık korkusunu gündeme getirebilir. Düşündüklerimizi açıkça ifade edemeyiz. Etsek de kötü hissettiren davranışlardan kendimizi iyi hissettirecek noktaya kadar ilişkiden geri çekilemeyiz. Rahatsızlığımızı karşı tarafa hissettirecek kadar geri çekilemeyiz. Anlaşılmıyorsak ilişkiden çıkmayı düşünecek kadar ilişkide bağımsız, kendine yeten biri değilizdir. Bu nedenle de hissettiğimiz gibi davranamayız ve ilişkide kalırız. Kendimizi ifade edemeyince, hissettiğimiz gibi davranamayınca; köşeye sıkışmış gibi hissederiz kendimizi.

Bu bir çaresizlik durumudur. Bu köşeye sıkışmışlık hali, ilişkiyi kaybetme korkusuyla bizi hapsedince özgürlüğümüzü kaybetme hissi ortaya çıkar. Özgürlüğümüzü kaybetme korkusu arka planda kendimizi, benliğimizi kaybetme hissidir. Kendimizin yok olmasıdır.

Özgürlük hissi nasıl korunur

İlişkide özgürlük hissinin oluşmasının bir tek yolu vardır; ***kişinin kendi duygularını ifade etmesi***...

Tek başına bu davranış kişinin kendini özgür hissetmesi için yeterlidir. Özgürlük için ayrıca bir davranış geliştirmeye gerek yoktur. Karşımızdakini engellemeye, onu sınırlamaya gerek yoktur. Kişilerin kendilerini özgür hissetmek için geliştirdikleri davranışlar, onların özgürlük alanlarını daha da sıkıntıya sokan süreçler ortaya çıkartır. Yalan, aldatma, gizleme, evden uzak durma, iletişimi kesme gibi davranışlar kişiye kendini özgür gibi hissettirse de bunlar geçici bir süre için bu hissi sağlar, sadece o eylem içindeyken kendimizi özgür gibi hissettirir ancak kendi ortamımıza geri döndüğümüzde o olumsuz duygu kendini yine gösterir. Bu davranışlar özgürlükle ilgili sorunumuzu çözmediği gibi, zaman için de geliştirdiğimiz bu duruma karşı bir bağımlılık da kendisini göstermeye başlar. Çok zorlandığı için bir kez yalan söyleyen biri, sonraki süreçte her zorlandığı dönemde ve diğer ilişkilerinde de bu davranışa yönelmeye başlar. Bu diğer ilişkilerin de zaman içinde bozulmasına neden olacaktır. Aldattığı kişiyle ilişkide kendini özgür hisseden kişi, zaman içinde bu ilişkiye bağımlı hale gelir, onu da kaybetmekten korkar. İki ilişki arasında sıkışır, sorunu daha da büyür. Özgürlük hissini sorunun doğduğu yerde değil de bir savunma davranışıyla çözmeye kalktığımızda, sorun özgürlük sorununu daha da derinleştiren bir durum ortaya çıkartır.

Özgürlük hissinin ortaya çıkması için kişinin kendini ifade etmesi yeterlidir. "Ben kendimi bastırılmış, kuşatılmış hissediyorum; bu ilişkide kendimi yok gibi hissediyorum, bu beni üzüyor ve kendimi kötü hissettiriyor" demek ve duygularımızı sadece sözlerle değil yaşadığımız sıkıntıyı, zorluğu, acıyı, üzüntüyü halimizle ona hissettirmek kendimizi özgür hissetmek için yeterlidir. Duygularımızı karşı tarafa aktardığımızda onun bu duruma karşı alacağı tavra karşı bizim de duygularımız ilişkide bir tavır alacaktır, biz farkında olmadan. Bu açıklama, duyguların gösterilmesi karşımızdakini önemsediğimizi, ona değer verdiğimizi gösterir. Bu içtenlik karşısında yine

de anlaşılmazsak, karşımızdakini yine benmerkezci davranışlarıyla bize yönelmeye devam ederse, o ilişkiye olan inancımız azalır, kırılırız, beklentilerimiz azalır ve ilişkiden geri çekiliriz.

İlişkide özgürlük hissini yaratacak olan, bizim hissettiğimiz olumlu ya da olumsuz duygular nispetinde o ilişkide yakın ya da uzak, beklentili ya da beklentisiz durmamızdır. İlişkide ne kadar mutluysak o kadar yaklaşmamız, ne kadar anlaşılıyorsak o kadar içinde olmaktır. İlişkilerimiz ya çok hızlı başlıyor ya da ilişkilerimiz ağır ilerlese de kendimizi açmadığımız için, hissettiğimiz olumluluk oranında ilişkide derinleşmiyoruz. Yalnız kalmak istemediğimiz için sürekli biriyle birlikte olmak, yalnızlık ihtiyacımız azaldıkça ilişkiyi bizim için sıkıntılı hale getiriyor. Çünkü ilişki o kadar derinleşmemiş, birbirimizi anlayacak kadar zaman geçmemiş oluyor. Ya da uzun zaman geçiyor, zaman geçtikçe daha çok şey paylaşıyoruz, ancak içimizdeki yeterince anlaşıldığımız hissini yaşamadığımız halde ilişkiyi sanki çok iyi anlaşıyormuş gibi yaşamak uzun vadede sorun ortaya çıkartıyor.

İlişkide değerli ve anlaşılır hissettiğimiz, mutlu olduğumuz oranda yakınlaşma, ilişkinin içine girme çok kolay sergilenecek bir tutum değildir. Bunlar ilişkinin tıkandığı, sorunların çözülemediği, tekrar etmeye başladığı dönemlerde hissettiğimiz durumlardır. Kendimizi olumsuz hissederken geriye çekilebilsek belki de nefes alacağız, olumsuz duygularımızı sorgulama imkanı bulacağız ya da karşımızdaki bizi anlayacaktır. Ancak ilişkiye duyduğumuz ihtiyaç ya karşımızdaki bizi anlamadan ilişkiye geri dönmeye neden olur, ya da o "Özür dilerim" dediğinde, aslında ne o ne de biz ilişkideki o sorunu anlamadığımız, çözmediğimiz halde süreç devam eder. "Özür dilerim", cümlesiyle düzelen her sorun, halının altına itilmiş tozlar gibidir. Özür hiçbir şeyi çözmez. Bu durum ilişkiye bağımlı olan kişilerin, taraflardan birinin kendini suçlu hissederek; diğerinin de karşısındakinin suçlu hissetmesiyle, ilişkiyle ilgili güvensizliklerine dair kendini güvende hissettiği bir durumu yaratır ancak. İki taraf kendi korkularını taraflardan birinin özür dilemesi, diğerinin de bunu affetmesiyle gidermiş olur. Ancak sorun halının altındadır ve giderek büyüyecektir.

İlişkilerin büyük kısmında, ilişkiye olan bağımlılık, o ilişkide harcadığımız zamanla, o ilişkide hissettiğimiz olumluluk hali aynı değildir. Pek çok ilişkide kişiler kendini değersiz, anlaşılmıyormuş, yalnız, güvensiz, yetersiz hissederler ancak bu duygulara rağmen ilişkiyi sürdürürler; bu duyguları ilerde geçer diyerek ertelerler. Bu ilişkilerin büyük kısmındaysa kişiler bu duygularının bile farkında değildir. Kişiler duygularını tanımadıkları için bunu dillendiremezler, içlerinde tuhaf bir huzursuzluk haliyle bunu yaşarlar. Bu kişilerden pek çoğu bu huzursuzluğu bile bilmezler, an içinde yaşanacak olumsuzluklara karşı kendilerini rahatlatacak savunmaları vardır. Kendilerine telkin verirler, başla şeylerle meşgul olup, içlerine bakmazlar.

Tüm bu tutumlar ilişkide özgürlük hissimizi ortadan kaldıran ve ilişki ilerledikçe sorunlarımızın derinleştiği, bir süre sonra mutsuzluğumuzun giderek arttığı ancak iyice içine battığımız ve çıkmakta zorlandığımız bir ilişkiyi yaratır. Mutsuz hissetsek de çıkamayız artık ilişkiden. Karşımızdakinin bizi rahatsız eden davranışları karşısında hiçbir şey yapamamak, özgürlüğümüzü yitirdiğimizi, kendimizi, benliğimizi kaybettiğimizi hissettirmeye başlar.

Bu nedenle özgürlük hissinin korunmasının tek yolu; kişinin duygularının mutluluğu, iyiliği oranında ilişkide olması, o nispette yakınlaşmasıdır. Bunu sağlayacak olansa, kişinin kendini olumsuz hissettiği her durumu, hissettiği şekilde ifade etmesidir.

Söylenmeyen her rahatsızlık ya da dışarıya karşı hissedilmiş her duygu, her yaşantı, karşımızdakine karşı azalmış duyguların ifadesizliği ilişkiyi boğar. Birine öfkeliysek ve bunu karşımızdakine söyleyemiyorsak, içimizde kalan öfke içimizde döner, durur. Bir süre sonra azalıp, kaybolsa da beraberinde karşımızdakine olan duygularımızı da azaltır, bizi ilişkiden geri çeker. Ancak bu gerçek bir kırılma, gerçek bir geri çekilme değildir. Çünkü kişi kendini ifade etmiş ve karşısındaki tarafından anlaşılmamış ve kendini ilişkiden uzak tutmuş değildir. Rahatsızlıklar içeriye bastırılmış ve biz kendi içimizde geri çekilmiş ve soğumuşuzdur. Bu bizim ilişkide, duygularımız çekilse de varlığımızın geri çekilmesine izin vermez. O ilişkide

kalmaya devam ederiz, duygularımız azaldığı halde. Ayrılık düşüncesi yerine bir başkasını düşünme, ilişki yaşama isteği bu zamanlarda ortaya çıkar. İkinci ilişkiler kişinin kendi özgürlüğünü koruyamamasının sonucudur.

Ayrılık düşüncesi ve özgürlük hissi

Söylenmeyen rahatsızlıklar, belirtilmeyen beklentiler sonucunda duygular azalır. Ardından da ayrılık düşüncesi kendini gösterir. Ayrılık düşüncesi gerçek bir ayrılık talebi, durumu değildir. Hemen her tartışma sonrası yaşanan bu durum, ifade edilmeyen duygular sonucunda yaşanır. Duygularımız azaldığında ayrılık düşüncelerinin ortaya çıkması özgürlüğe duyulan ihtiyacı gösterir. İlişkiden çıkıp, ne hissettiğimizi anlamaya ihtiyaç duyarız. "Seviyor muyuz, sevmiyor muyuz?" bunu anlamaya çalışırız. Oysa dışarıya çıktığımızda karşımızdakini özleriz ya da ayrıldığımız için pişman oluruz.

Duygularımızı hissedebilmek ya da ne hissettiğimizi anlayabilmek için yalnız kalmaya çalışmak, ayrılık talebinde bulunmak sorunumuzu derinleştirir. Çünkü duygularımız ilişkinin yakınlığına ya da uzaklığına göre değil, bizim o ilişkinin içindeki davranışlarımıza göre şekil alır. Biz ilişkide kendimiz gibi olamadığımızda, rahatsızlıklarımızı belirtip, beklentilerimizi ifade etmediğimizde, duygularımızı karşımızdakine hissettiremediğimizde, ayrılsak, özleriz ya da pişman oluruz. Yeniden bir araya gelme fırsatımız varsa ve gelirsek, aynı sorunları yeniden yaşarız. Çünkü bizi ayrılık düşüncesine getiren sorunun ne olduğunu, o sorunun nasıl çözüleceğini bilmiyoruzdur ve bir araya geldiğimizde sorun çözüldüğü için değil, ya biz pişman olduğumuz ya da karşımızdaki pişman olduğu ya da her iki taraf da ilişkiyi kaybetme korkusuyla suçluluk hissettiği için bir araya gelir.

Ayrılarak duygularımızı anlamaya çalışmak, ne olduğunu bilmediğimiz bir sorunu el yordamıyla çözmeye çalışmaktır. Sonuç vermez. Ayrılmak yerine ilişkide duygularımızı azaltan sorunu anlamaya çalışmak gerekir. Çünkü duygu yitimi bir tükeniş değil, duygularının

üstünün sorunlarla kapanmasıdır. Bu tür ayrılık ya da uzaklaşma talepleri kişilerin gerçek sorunlarını ifade edememelerinden, kendisi gibi davranamamalarından kaynaklanır.

Karşımızdaki kırılır diye içimizden "gelmediği" halde onu aramak, mesaj atmak, ona "seni seviyorum" demek, onunla birlikte bir şeyler paylaşmak; ayrılık arzusunu artırır. Sorun ayrılarak değil, kişinin içinden gelerek davranmasıyla, içinden gelmeyen davranışları terk etmesiyle çözülür ancak. Böyle bir durumda kişi ayrıldığında bağımlı olduğu için pişman olur. Bağımlıdır çünkü kendisi gibi davranamıyor, karşısındakini kaybetmekten korkuyordur. Çünkü kendine yeten bir kişilik yapısı yoktur. Yalnızlık, değersizlik hissi kişiyi yoğun bir acıya götürür.

Özgürlük talebi korkutur

Özgürlük ilişkideki hayati duygulardan biridir. Bu duyguyu sorun haline getiren en önemli mesele; kişilerin bu duyguyla ilgili talepte bulunulmasından korkmalarından kaynaklanır. Özgürlük talebi, karşımızdaki tarafından ona değer vermediğimizin, onu sevmediğimizin göstergesi olarak algılanır. "Mutluysan neden özgürlük talebinde bulunasın ki?" Böyle düşünüleceğiyle ilgili korkular, özgürlük talebinde bulunmayı başka ilişkiler yaşama arzusu olarak algılanmakla ilgili korkular, bununla ilgili suçlanmalar, yargılanmalar, aynıyla karşılık görmeyle ilgili kaygılar bu duygusal talebi ya da bu konudaki rahatsızlıklarımızı ifade etmemize engel olur.

İç dünyamızda özgürlükle ilgili taleplerimiz vardır. Ancak aynı talebin karşı taraftan da oluşmasıyla ilgili korkular kendi içimizde de özgürlüğe dair bir korku yaratır, bu da ayrıca özgürlük taleplerimizi, bu konudaki rahatsızlıklarımızı bastırmamıza neden olur. Bu anlamda, özgürlükle ilgili talepte bulunmamak, bu talebi karşımızdakinin bizi sevmemesi, bizi istememesi olarak algılamak, böyle algılanacağıyla ilgili korkular geliştirmek karşımızdakinin de böylesi taleplerine karşılık bir güvenlik alanı geliştirmemizi sağlar.

Özgürlük talebinin, karşımızdakini korkutmasının nedeni, ilişkiyi kaybetme korkusudur. İlişki başladığı andan itibaren, zihnimizin bir tarafına ilişkiyi kodlamamamızın nedeni neyse, özgürlük talebinin yarattığı korku da aynı sebepten kaynaklanır. Karşımızdakinin özgürlük talebi, bizim o ilişkiye kendimizi bırakmamıza engel olur.

İlişkiler başladığı andan itibaren, karşımızdakini tanımadığımız halde onunla ilgili gelecek planları yapmaya, ilişkinin ilerlemesinin önündeki engellerle ilgili kaygı gütmeye, ilişkiyle ilgili hayaller kurmaya, karşımızdakinin hayatını öğrenmeye dair bir yoğun arzu oluşur içimizde. Bu eğilimler ilişkiyi hayatımızın merkezine almaya duyduğumuz ihtiyacı gösterir. Hayatımızın merkezine kendimizi alamadığımız için, karşımızdakiyle yaşadığımız ilişkiyle hayatımıza anlam vermeye, hayatı yaşanılır, değerli kılmaya çalışırız. Hayatımızda o varsa başladığımız her günün bir anlamı, değeri vardır, yoksa kendi başımıza kendi hayatımızı anlamlı değerli kılmak yapabildiğimiz bir şey değildir. Bu zaafımız karşımızdakinin özgürlük talebine karşı korku yaratır. Karşımızdakinin özgürlük talebi ilişkiyi her an bitebilir bir duruma sokar, bizi endişelendirir. Bu nedenle özgürlük talebi ilişkide kendimizi bırakmamıza, istediğimiz gibi plan yapmamıza, hayal kurmamıza, ihtiyaç duyduğumuz ilişkiyi yaşamamıza engel olur. Her an her şeyin olabileceği türden bir belirsizlik yaratan bu durum rahatsızlık yarattığı için, özgürlük talebi ilişkide iki taraftan da reddedilir. Bu reddediş ilişkideki tüm sorunların reddedilişidir. Kişilerin kendilerini inkar etmesidir. Sorunların gerçekte yattığı temel yeri reddetmektir. Kişilerin ve dolayısıyla ilişkinin sorunlarını dışlaştırmaktır. İlişkinin bir sorumluluk, zorunluluk yumağına dönmesi, başlangıçta iki tarafın da kendini özgür hissederken yaşadıkları olumlu duyguların, arzuların ortadan kalkmasıdır.

Özgürlük talebi, ilişki içinde bireysel varlığımızı her zaman korumamıza, bu ilişkinin bir gün bitebileceği gerçeğine uygun yaşamamıza, ilişkiyi ya da karşımızdakini hayatımızın merkezine almadan, hayatımızı en temelde kendimizin üzerine kurmamıza

neden olur ki biz bunu istemeyiz. Bunun aksi durumlar bağımlı ilişkileridir. İlişkinin aslında tam da böyle yaşanması gerekir. Yani o ilişkiye ihtiyaç(bağımlı) duymadan, kendi bireysel yaşamımızı unutmadan, ilişkiyi de hayatı da kendimiz için yaşamamız gerekir. Böyle durduğumuz ilişkide karşımızdakine baskı da yapmayız, karşımızdakinin de bize baskı yapmasına izin vermeyiz. Bu ilişkinin gerçek anlamda bir ilişki olması için gerekli tek koşuldur.

Karşımızdakinden özgürlük talebinde bulunmak aynı hakkı karşı tarafa vermektir. Karşımızdakinin özgür kalarak bizi sevmesindense bize karşı sorumluluk geliştirmesini, ihtiyaç duymasını tercih ederiz. Bu talep karşımızdakinin bize ihtiyaç hissetmesini, bizi kaybetmekten korkmasını istememize neden olur. Kaybetme korkusu bir sevgi göstergesi olarak algılarız ki bu bir sevgi belirtisi değil, bir ihtiyaçtır.

ÖZGÜRLÜK SORUNUNUN KAYNAĞI

Özgürlük hissi kaybının ilişkilerde iki ayağı vardır: Karşımızdakinin özgürlük hissimizi tehdit eden davranışları ve kişinin kendi özgürlüğünü koruyamaması.

Karşımızdakinin özgürlüğümüzü tehdit eden davranışlarını da daha iyi anlaşılması açısından özgürlüğü açıktan ve gizliden tehdit eden davranışlar olarak ikiye ayırabiliriz:

Özgürlüğü açıktan tehdit eden yani kişinin özgürlüğünü yitirdiğini hissettiği davranışlar: takip edilmek, kontrol edilmek, yoğun kıskançlık davranışları, bu kıskançlıklar nedeniyle suçlanmak, kendine zarar vereceği ile ilgili tehditler, bize ya da çevremizdeki insanlara zarar vereceğiyle ilgili tehditler... Bu davranışlar karşımızdaki tarafından yapılır, üstümüzde baskısını açıkça hissederiz. Karşımızdakinin özgürlüğümüzü tehdit eden, ancak bunu kendisinin de fark edemediği bizim de hissettiğimiz ancak tanımlayamadığımız bir başka davranış, kişinin ilişkiye bağımlı olması, kendisi gibi değil de karşısındakinin beklentilerine uygun davranışlar geliştirmesi, zayıf bir kişilik duruşu sergileyerek, o ilişki olmazsa yaşayamazmış, o ayrılığın

acısını kaldıramazmış gibi hissettirerek karşısındakini kendine karşı sorumlu hissettirmesi...

Bu özgürlük tehdidi ilişkilerde sıkça yaşanır. İlişkilerde duyguları azalan tarafın duygularının azalmasının önemli bir nedeni de budur. Karşımızdakine duyduğumuz sevgi gibi görünen pek çok davranış, kişilerin ilişkiye olan bağımlılıkları, ilişkiyi kaybetmemek istemesi nedeniyle gösterdikleri silik davranışlar, karşısındakinde özgürlük tehdidi oluşturur.

İlişkide, karşımızdakini sürekli eleştiren, ona kendini değersiz, yetersiz hissettiren bir iletişim biçimine sahipsek bu da kişinin bilinçaltı bir algıyla kendini özgür hissetmemesine neden olur. Bu dil karşısında kendini bastırılmış hisseder, ayrılık düşüncesi zihninde hiç olmadığı için de bu dil karşısında baskıyı olduğu gibi üstüne alır, kendini boğulmuş hisseder.

Özgürlük sorunu, temelde kişinin kendinden kaynaklanır

Özgürlük sorununun farkında olan kişiler, çoğu zaman bunun karşısındakinin davranışlarından kaynaklandığını düşünse de, özgürlük sorunu temelde kişinin kendi korkularıyla ilgili sorunudur, kişinin kendi sorunudur.

Kişinin kendisi buna rıza göstermediği sürece hiç kimse karşısındakinin hayatını gerçek anlamda daraltamaz, yönlendiremez.

Eşi tarafından kontrol edildiği için özgürlüğünün daraltıldığını ifade eden, eşi tarafından, yaptığı ya da yapmadıkları için her an suçlanacağı, yargılanacağı korkusuyla kendini ifade etmekte zorlanan, kendi davranışlarını kısıtlayan biri kendisinin kısıtlandığını, daraltıldığını ve bu durumun kendini mutsuz ettiğini düşünür. İlişkiden çekilir. Bu sorunu karşısındakinin davranışının sorunu olarak görür. Her ne kadar karşısındaki kişinin davranışlarında sorun varsa da, özgürlüğümüzü tehdit eden tutumlar sergiliyorsa da, bu

davranışları sergileyenlerin amacı bizim özgürlüğümüzü tehdit etme, özgürlüğümüzü baskı altına almak değildir. Bu nedenle kişinin kendini sorunlu şekilde ifade ediyor olmasını bizim özgürlüğümüzle ilgili korkuya kapılıp buna bağlı davranışlar geliştirmemizi salt karşı tarafla açıklamak gerçeği yansıtmaz. Karşımızdakinin bizi kıskanıyor olması, davranışlarımızdan dolayı bizi suçluyor olması, kendimizi özgür hissetmemize engel olmamalıdır. Başımıza silah dayanmadığı sürece gerçek anlamda bir özgürlük sorunu yaşamamıza gerek yoktur. O kendini böyle ifade etmektedir. Karşımızdakinin bizi ayrılıkla, kendisine ya da bize zarar vereceğiyle ilgili tehditleri, gerçek anlamda özgürlüğümüzü daraltmamalıdır. Tehdit edildiğimizde ilişkiyi devam ettirmek zorunda kaldığımızı düşünsek de, biz de yaşanan karşımızdakinin özgürlüğümüzü elimizden alması değil, bizi halletmediğimiz içimizdeki korkularla baş başa bırakmasıdır. Karşısındaki tarafından tehdit edilen biri onun için endişelendiğini, onun için korktuğunu, üzüldüğünü söylese de temel de kendisiyle ilgili korkularla hareket eder. Gösterdiği tepkilerin, içinde yaşadığı korkuların gerçek nedeni kendisiyle ilgilidir. Onun kendisine zarar vermesinden dolayı toplum tarafından suçlanmakla ilgili korkularıdır. Ancak bunu kişi bu şekilde değil de karşısındakine hissedilmiş bir duygu olarak algılar bilinç düzeyinde çoğu zaman. Karşımızdakinin kendine zarar vermemesinden dolayı toplum tarafından suçlanacağımızla ilgili korkular, bizim çevreye olan bağımlılığımızın, toplumun onayına duyduğumuz ihtiyacın, kendimize yeten bir kişilik yaratamadığımızın göstergeleridir. Kendine yeten biri, birey kişilik özelliklerini kazanmış birisi böyle bir durumda karşısındakinin kendini tehdit etmesine aldırmaz. Bilir ki tehdit ediliyordur. Bu bir tehdittir ve karşısındaki bunu kendisiyle ilişki kurmak için bir yol olarak kullanıyordur. Bu dile karşılık verirse karşısındaki de bu yöndeki tutumlarını artıracaktır. Kendine zarar verme yönünde tehditte bulunan kişiler, bu söylemlerini sadece tehdit için kullanırlar. Gerçek anlamda kendilerine zarar veremezler. Bizim içimizdeki korkular yoğun olduğunda, karşımızdakinin söylemlerini bir tehdit olarak değil, gerçek gibi algılarız. Bu var olan süreci doğru algılamamıza, buna doğru tepkiler geliştirmemize engel

olur. Tehdit edildiğimiz davranışın meydana getirilmesi, ancak bu dile karşılık verdiğinizde oluşur. İlişkiyi kurtarmak, taleplerini karşı tarafa yaptırmak için kişinin kendine zarar vermesi, en son başvurduğu davranıştır. Daha başındayken bu dile cevap vermemek nihayetinde oluşacak bir eylemin de önünü keser.

Özgürlüğün tehdit edilmesine en çıplak ve zorlanıcı durum olarak ele aldığımız karşımızdakinin kendine zarar vereceği ile ilgili korkularımızın da altında kendimizle ilgili korkuların yattığını görmek, özgürlükle ilgili tüm sorunların temelde, "kendimizle ilgili korkulardan" kaynaklandığını görmemizi sağlar. Karşımızdaki bir şey yapsa da yapmasa da bundan etkilenmek bilinçaltı ya da bilinçli bir tercihimizdir. Karşımızdakini özgürlüğümüzü elimizden aldığı ve bizi baskı altına aldığıyla ilgili ne kadar suçlasak da bu sorunun bir ucu bizi işaret eder.

Özgürlük karşımızdakinin bize vereceği bir duygu durumu değildir. O ne yaparsa yapsın, biz, kendine güvenen, kendine yeten biri değilsek ve o ilişkide bağımlı bir kişiliksek, ne kendimizi özgür hissederiz ne de özgürlüğümüzü koruyabiliriz.

Karşımızdakinin davranışları karşısında kendimizi özgür hissetmemenin, özgürlüğümüzü koruyamamanın önemli başka bir nedeni, karşımızdakini kaybetme korkumuzdur. Kendimize güvenmediğimiz, kendimize yeten bir kişiliğe sahip olmadığımız için, ona ihtiyaç duyarak ilişki kurar, onu hayatımızda eksikliğini duyduğumuz şeylerin yerine koyar, ona anlam yükler ve doğal olarak bunları yitirmekten, karşımızdakini kaybetmekten korkarız. Bu korku yüzünden ilişki içinde yaşadığımız sorunları bastırır, rahatsızlıklarımızı öteler, erteler, karşımızdakinin rahatsız olacağını düşündüğümüz duygularımızı, düşüncelerimizi, yaşantılarımızı ondan saklarız. Bu davranışlar kendimizi özgür hissetmediğimiz bir ilişkinin ortaya çıkmasına neden olur. Karşımızdaki artık bizi mutlu eden biri değil, kendimizi ondan korumamız, ondan kaçınmamız gereken, kaybetmememiz gereken birine dönüşmüştür. İlişkinin bu hali bizi sıkıştırır ve mutsuzluk kaynağı haline gelir. Gerçeği ne kadar çok gizlersek, özgürlük hissimizi de o kadar yok ederiz.

Özgürlük gerçekliktir. Her şeyin "ortada" olmasıdır. Gerçekliği yaşadığınızda kendinizi özgür hissedersiniz ve kendinizi özgür hissederken karşınızdakiyle ilgili olumlu duyguları hissedersiniz. Kendinizi kötü hissettiğiniz bir yerle ilgili olumlu bir duygu besleyemezsiniz. Başlangıçta karşınızdakiyle ilgili olumlu duygular hissederken, süreç içinde bu duygular değişmişse, sorun duygunun kendisinde değil, karşınızdakinin ve sizin davranışlarınızdadır.

Özgürlük kişinin kendisiyle ilgili sorunudur. Kendine yetecek kadar kendine güvenmeyen biri, ilişkide kendini karşısındakinden koruyamaz. Özgürlük alanlarını karşısındakine çiğnetir ve bu da kendini baskı altında hissetmesine neden olur. Kendine yeten biri, kendisinin özgürlük alanlarını çiğneyecek birine bu fırsatı vermez, daha başındayken bu ilişki ilerlemez, derinleşmez ya da karşımızdaki özgürlüğü tehdit edici davranışlarını değiştirmek zorunda kalır. Karşımızdakinin özgürlük talebimizi önemsememesi, bunu bir suç gibi, ona karşı duyguların azalması olarak görmesi, anlaşılmadığımız hissinin yaşanmasına, karşımızdakinin ben merkezli bir kişiliği olduğunu görmemize neden olur ve böylesi sorunlu ilişkiden çekilmemizi sağlar.

Kişinin kendisini özgür hissedememesiyle karşısındakine olan duygularının azalması arasında direkt bir ilişki vardır. Bu nedenle karşımızdakine olan duygularımızın devam etmesinden, ilişkimizin derinleşmesinden, paylaşımların artmasından karşımızdaki kadar biz de sorumluyuz. Kendimiz gibi olmak, açık olmak gerekir bunları sağlayabilmek için. Duygularımızın azalıp, artmasından sadece karşımızdaki değil, açık ya da kapalı davranarak biz de sorumluyuz. Ancak duygularımızı ifade etmekte yeterince cesaret göstermeyişimiz, korkularımızın üstüne gidemeyişimiz yüzünden dönüp kendimizi eleştirmek, kendi davranışlarımızı değiştirmeye çalışmak yerine karşımızdakini eleştirmeye, onun davranışlarını değiştirmeye çalışırız. O bizi kıskanmamalı, suçlamamalı, yargılamamalı, bizi ayrılıkla tehdit etmemeli, ilişkide bağımlı gibi durup karşımızda zayıf birisi gibi durmamalı, sergilediği davranışlarla ona olan saygımızı, sevgimizi zedelememeli... Ya biz? Sorunu kendi zayıflığımızda görmek yerine karşımızdakinde aramak... Bu bakış açısı sorun çözmez.

Kendimizi ilişkide özgür tutmak, ne olursa olsun özgürlüğümüzden ödün vermemek hem karşımızdakiyle ilgili duyguları hissedebilmemiz hem ilişkinin sağlıklı şekilde devam etmesi hem de kendi huzurumuz için zorunlu bir durumdur. Tüm bunların oluşması için kendimizi özgür hissetmemiz zorunludur. Ve özgürlüğümüzden de sadece biz sorumluyuz...

Özgürlüğün üç hali

İnsan önce doğaya sonra topluma sonra da kendine doğar. İnsan önce doğa tarafından sonra toplum tarafından sonra kendisi tarafından yaratılır. İnsan önce anneden bir beden olarak dünyaya gelir, varoluşsal bir özgürlük süreci, mücadele yaşar. Sonrasında topluma dahil olur. Toplumun kurallarına, güdülerini sınırlamasına, onun iletişim biçimlerine, beklentilerine "evet" diyerek toplumsallaşır, insan olur. Bu iki aşama bildiğimiz anlamda hepimizin geçtiği süreçlerdir. İnsanın kendini yaratması süreci ise pek azımızın tecrübe ettiği bir yürüyüştür. İlişkilerimizde yaşadığımız tüm sorunların kaynağı üçüncü doğuşu, yaradılışı gerçekleştiremeyişimizden kaynaklanır.

İnsanın kendini yaratması kendine yeten bir varlık olarak kendini üretmesidir. "İnsanın kendini yaratması" kendi hayatının sorumluluklarını alan, hayatla ilgili korkuları ve kaygılarıyla yüzleşebilen, bunların üstesinden gelen bir kişilik yaratmasıdır. İnsan olmak için topluma evet derken, "hayır" diyerek kendi sınırlarımızı ortaya koyarız, kendimizi yaratmaya başlarız. Toplumun genel öğretilerine, kurallarına, ahlak anlayışına, ilişki biçimlerine "evet" diyerek büyürüz. Ancak insanın bir kişilik oluşturması, bir birey olması toplumdan kendini ayırmasıyla, kendi doğrularını, düşüncelerini, inançlarını oluşturmasıyla mümkündür. Bu noktada tüm taleplerimiz toplumla çatışma yaşamamıza, kendi varlığımızla ilgili korkular yaşamamıza neden olur. Bu korkular kendimiz gibi olmak yerine çevremizin beklediği gibi biri olmamıza neden olur. Bizi mutsuz eden de kendimiz gibi olamamaktır.

Özgürlük insanın tek kimliğidir. Bunun dışındaki erkek, kadın, aile, meslek ve diğer roller sadece "giysidir" üstümüze giydiğimiz. Onların hiçbiri biz değilizdir.

Özgürlüğü olmayanın giydiği tüm roller kendisine yüktür, taşınması gereken ağır yüklere dönüşür. Özgür olmayanın hayatındaki ilişkiler, ona mutluluk vermez, üzerinde yük olur. Özgür olmak insanın kendi olması, kendini yaratmasıdır.

Özgürlük arayışı bir süreçtir. İnsanın anneden ayrılışının, kopuşunun tamamlanmamış sürecidir. Anneye olan bağımlılık topluma transfer olur, oradan da karşı cins ilişkilerine. Annemize nasıl bağımlıysak, karşı cinse de böylesi bir bağımlılık geliştiririz. Annenin beklentilerine boyun eğerek ya da onunla çatışma halinde olarak ya da özgürlüğü elde etmek için ondan kaçınarak ya da ondan alamadığımız güveni, sevgiyi dışarıda arayarak anneyle ilişkimizi hayatımızın her yerinde sürdürürüz. Karşı cinsle yaşadığımız ilişkideki tüm iletişim sorunlarının temelinde de bu sorunlar yatar.

Kendini özgür hisseden biri kendine konforlu bir hayat yarattığı gibi, çevresindeki insanlara da konfor sunar. Onun ne hissettiğini, ne düşündüğü, ne yapacağını ne yapmayacağını bilirsiniz.

Özgürlük sorunu şu anda yaşadığımız ilişkideki bir sorun değil, çocukluğumuzdan bugüne uzanmış, ertelenmiş bir büyüme sürecidir. Bugün bu ilişkiyi kullanarak kendi korkularınızı fark edebilir, bunları çözümleyebilir ve kendinizi yaratmada yaşadığınız ilişkiyi kullanabilirsiniz. İlişkinizi, olumlu olumsuz tüm duygularınızla içinizden geldiği gibi yaşayabilir, korkularınızı, endişelerinizi tanıyıp, bunların üstüne gidip çözdüğünüz bir sürece dönüştürebilirsiniz. İlişki yaşamak, insanın kendini tanıması, anlamasıdır...

İLİŞKİ DANIŞMANLIĞI

İlişkiden beklentilerimiz değişti

İlişki danışmanlığı, ilişkilerden "beklentilerin" değişmesiyle birlikte ortaya çıkmış bir ihtiyaçtır. Eskiden ilişkilerden beklentiler daha farklıydı. Geçmişte ilişkiler, bir düzenin kurulması, ihtiyaçların karşılanması, kişinin kendini güvende hissedeceği bir ilişkiler ağının oluşması üzerine kuruluydu. Ancak değişen hayat, beraberinde, kişilerin yaşamdan, ilişkilerden beklentilerini de değiştirdi. Artık, sadece bir düzenimizin olması, yatacağımız bir evin, yiyecek yemeğimizin olması, çocuk edinme ya da cinsellikle ilgili ihtiyaçlarımızın karşılanması yetmiyor. Artık ilişkilerden beklenti, sosyal bir varlık olarak sadece bir ortam sağlamak değildir.

Modern hayatta kendini değerli ve özgür hissetmek, anlaşıldığını, yalnız olmadığını bilmek gibi güven duygusunun türevi olarak ortaya çıkan, insan, bilinçlilik halinin derinleşmesiyle farklılaşan, daha üst duygusal ihtiyaçlarımız ortaya çıktı. İnsanın, çevresi ve kendiyle ilgili "bilişi" arttıkça, hayatı ve kendini daha derinden kavrayıp, hisseder. Bu duygular, güvenlik gereksinmelerimizden daha ağır basar. Bu duyguların tatmin edilmediği ilişkilerde sorun yaşanır, ilişkiler zamanla sürdürülemez hale gelir. İşte "ilişki danışmanlığı" bu noktada ortaya bir gereksinim olarak çıkar.

İlişki danışmanlığı bir kendini anlama, kişisel gelişim sürecidir

İlişki danışmanlığı, sadece duygusal ilişkilerdeki sorunların çözümüyle ilgili değildir. Kişilerin kendileri ve hayatlarıyla ilgili temel sorunların anlaşılmasında, çözülmesinde de aktif rol oynar.

Duygusal ilişkilerle ilgili terapi süreci, gerçekte kişinin birey olma sürecindeki bağımlı kişilik özelliklerinin incelendiği, bunların çözümlendiği, kişinin birey olma yolunda ilerlediği bir süreci de beraberinde getirir. Böyle olur, çünkü "ilişki odaklı" terapi süreci, sorunun aslında davranışta ve ilişkinin kendisinde değil, kişinin o sorunlu davranışları sergilemesine neden olan duygularında olduğunu ortaya koyar. Karşımızdakine ve dolayısıyla ilişkiye zarar veren tüm davranışlar bağımlı olmaktan, kendimize yetememekten, birey kişiliği geliştiremeyip, henüz bir "kişi" vasfını kazanamamış olmaktan, anne ve babadan fiziki olarak ayrılsak da, psikolojik olarak ayrılamamaktan kaynaklanır. Yaşamak, nefes almak için onların varlığına duyduğumuz ihtiyacı, duygusal ilişkilerimize transfer ettiğimizi fark ettiğimizde, ilişki odaklı terapinin aslında, ilişkinin değil kendi kişilik yapımızdaki sorunları çözmek için var olduğunu görürüz.

İlişki odaklı terapiler, bir psikoterapi ekolüdür

Bu terapi ekolünün temel önermesi şudur:

"Kişiyi mutsuz eden, çevresindeki insanlarla kurduğu yetersiz, çatışmalı ilişkilerdir. Bu ilişkilere neden olansa, kişinin kişilik özellikleridir. Kişinin kişiler arası ilişkilerindeki bu yetersizlik ve çatışmalar onu mutsuz eder. Bu mutsuzlukla baş edemeyen ve sorunlarını çözmeyen birey, nevrotik belirtiler gösterir. Nevroz, yetersiz bir yaşamın, çözülemeyen yaşam sorunlarının yarattığı acının kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak bedeninde hissedilmesidir. Yetersiz ve çatışmalı ilişkilerin yarattığı acıyı "direkt olarak" yaşayamayan birey, bunu nevrotik belirtilerle açığa çıkartır, bu acıyı nevrotik belirtiler üzerinden yaşar. Bu noktada psikolojik rahatsızlıkların kökeni; kişinin çevresiyle kurduğu ilişkilerdeki sorunlardır ve bu rahatsızlıkların çözümü de 'ilişkilerin iyileştirilmesinde'dir.

İlişki terapisti, "hâkim" ya da "hakem" değildir

Geçmişte ilişkilerdeki sorunları aile büyükleri hallederken, (çoğu zaman bastırarak) birey olma vasfını öne çıkarmış bugünün insanı, sorunlarının bu şekilde çözülmesini istemiyor, (bastırılmak istemiyor)

kendisi anlayarak çözmek istiyor. İlişki danışmanlığı, bu ihtiyacın sonucunda, bugünün ihtiyaçlarına cevap veren bir çözüm olarak ortaya çıkmıştır.

İlişki terapistinin -bireysel ya da çift terapisinde olsun fark etmez- işlevi, "hakem" ya da "hakim" rolü değildir. Kimin nasıl davranması gerektiğini belirleyecek, bir anne-baba rolü değildir.

Çoğu zaman çiftler ilişki terapistlerini, (evlilik terapisti de deniyor) ilişkideki sorunların çözümünde "arabulucu" olarak görüp, kimin haklı kimin haksız olduğunu söyleyen "kişi" olarak görüyorlar. Ona bir misyon yüklüyor, bilirkişi rolü atfediyorlar. Çiftler, terapistlere, bu yönde isteklerle, düşüncelerle başvuruyorlar. Terapistin "hakem" rolü üstlenmesini istiyorlar. Bu beklenti, kişilerin, birbirine güvenmekte zorluk çektiklerini, kendilerini ilişkiye bırakmaya korktukları bir ilişkileri olduğunu gösterir.

Hâkim rolüyse, kırılıp, incinen tarafın, diğerini yargılamak için çift terapisine gelmesiyle birlikte ortaya çıkar. Başvuranın zihninde zaten sorun bellidir, sorun karşısındakidir, onun davranışlarıdır, suçlu olan odur. Danışan, terapistin hakim rolüne bürünerek bunu onaylamasını ve karşısındakine bunu kabul ettirmesini bekler. Böylece, kendisini anlamaya karşı direnen karşısındaki onu anlayacak ve sorunlarının çözümü için gerekeni yapacaktır.

İlişki terapistinin işlevi "bu roller" değildir. Ne "hakimidir" ilişkinin, ne de "hakemi". Terapistin bu iki rolü kabul etmesi, çiftlerin tüm sorunlarının çözümünde kendine bağımlı olmasını da kabul etmesidir. Terapiste bağımlılık; terapiste ebeveyn aktarımı yapılmasıdır. Terapistin işlevi hakem ya da hakim olmak değil, çiftlere sorunlarını neden çözemediklerini anlamaları yönünde yardım etmektir. Sorunu çözmek değil, sorunu anlamalarını sağlamaktır. Anlaşılan sorun çözülür. Sorun çözülmüyorsa, yeterince anlaşılmamış demektir.

Terapistin doğruları –kendinedir- özneldir

İlişkiler ve sorunlar sübjektiftir, özneldir. Kişiden kişiye göre değişir. Zemini duygularımızdır. İlişkilerde ve davranışlarda doğru/yanlış

ölçütleri geliştirmek mümkün değildir, anlamlı, gerçekçi de değildir. Bu nedenle terapileri, "doğru ilişki", "ideal ilişki" oluşturmak için kullanmak, yanıltıcı bir tutumdur.

Çift terapilerinde, "doğru ya da yanlış davranışlar nelerdir?" sorusu üzerinden yürümek yerine, sorunları yaratan davranışlar ve bu davranışların hangi duygulardan kaynaklandığı üzerinde durmak gerekir. Ayrıca davranışı meydana getiren kişi bu davranışı değiştirmek istiyorsa, bununla baş etmesi hususunda ona yardım etmek gerekir. Terapinin bunun için kullanılması gerekir. Yoksa kişilerin davranışlarını eleştirmek, onları suçlamak, ne yapacaklarını söylemek, bir terapistin işi de değildir, hakkı da değildir. Uzman olması, ona bu hakkı vermez. Kaldı ki uzmanı olduğu konu "ideal ilişki nedir ve nasıl olur?" sorusunun cevabı da değildir. Onun uzmanı olduğu alan, ilişkideki sorunların nerelerden ve nasıl ortaya çıktığını anlama hususundadır, yani dil konusunda, iletişim konusundadır.

Terapiste başvuran danışanlar, sorunlarına terapistin getireceği çözüm önerilerini zaten bilirler. Terapistin işi, danışanın kendinin de bildiği bu çözümlerin neden uygulanamadığını anlamak, danışanının da bunu anlamasını sağlamaktır. Terapi sürecinin danışanlara katması gereken budur.

Terapistin "hakem" ya da "hâkim" olmasının beklenmesi, kişilerin kendi hayatlarıyla ilgili sorumluluk almaktan kaçınması demektir. Bu talebe karşılık veren ve danışanların ne yapması, ne yapmaması gerektiğini söyleyen terapist de benzer bir kaçınma davranışı sergiliyor demektir. Bu tutumlarla danışan, kendi sorununu anlamayı, bununla ilgili sorumluluk almayı terapiste bırakmış demektir. Terapisti bu şekilde algılayan bir danışana göre ona düşen, terapistin söylediklerini yerine getirmektir. Terapist de bu rolü üstlenerek, danışanın kendini anlamasından onu uzaklaştırmış olur. Süreç, danışanın terapiste bağımlı olduğu bir şekilde ilerler.

Terapist bu rolü üstlenerek, kendini danışandan üst bir konuma yerleştirir. Bu konum terapisti korunaklı kıldığı için terapistlerin

tercihidir. Ancak verimsizdir, o anı, sorunu geçiştiren, günü kurtaran bir yöntemdir. Danışanın terapiste bağımlı olduğu bir terapi süreci, yarımdır.

Özetle, danışanların ilişki terapileriyle ilgili süreçte şunları dikkate alması gerekir:

- Terapistlerin kişilik yapısı ve ilişki algıları, terapi sürecini, terapiyi etkiler. Danışan terapistin yaptığı yorumları doğru kabul edip, uygulamak yerine, bu yorumları geri bildirim olarak görüp, kendini anlamaya çalışması gerekir. Sorunu anlayacak ve çözecek olan terapist değil, danışandır, bu sorumluluğun terapiste bırakmaması gerekir.
- Danışan, terapistini "ilişkiler" konusunda uzman, ideal ilişkinin nasıl olması gerektiğini bilen, hatasız biri olarak görmemelidir.

Danışan, terapistinin kendine ne hissettirdiğini izlemesi gereklidir:

Ona güveniyor mu?

Yargılandığını hissediyor mu?

Sorunlarının çözümünde yardım edebileceğini hissettiriyor mu?

İç görüsü var mı?

Danışandan gelen eleştirileri, yorumları alıyor mu, yoksa bunlara kapalı mı?

Danışanın kendini sorguladığı gibi o da kendini sorguluyor, analiz ediyor mu?

- Verimli bir terapi süreci için, terapistin akademik unvanı, yaşı, çalıştığı yıl sayısı, cinsiyeti, inancı değil, "kişilik yapısı" ve "iç görüsü" önemlidir.

BİTİRİRKEN

Kitabı bitirdiniz. Umuyorum ki size kendinizle, karşınızdakiyle ve ilişkinizle ilgili farklı bir bakış açısı katmıştır...

Kitabın birinci bölümünde ilişkiyle ilgili algılarımızı, bir ilişkiden ne beklendiğini ve gerçekte ne beklenebileceğini sorgulamaya çalıştık. Bu çetrefil bir konu... Çünkü karşımızdakine karşı geliştirdiğimiz duyguların içine, biz farkında olmadan psikolojik ihtiyaçlarımız sızar. Özgüven sorunumuz, kendimizi değerli hissetme ihtiyacımız, hayatımıza anlam katma ihtiyacımız ve daha fazlası... Bunlar bilinçaltımızdan bilincimize sızıp karşımızdakiyle ilgili duygularımızı etkiler.

"Bu ihtiyaçların neresi kötü?" diyebilirsiniz. Kötü değil elbette. Ancak, ihtiyaçlar ilişkide dengemizi bozar. Kendimizi de, karşımızdakini de mutsuz ederiz bu beklentilerle. Çünkü, bir ilişki sadece bir ilişkidir. Kişilik yapımızdaki eksiklikleri tamamlamaz, onları gidermez, mutsuz bir hayatı mutluluğa çevirmez, çeviremez. Bir ilişki sadece ilişkidir. Hepimizin birey olmayı, kendi hayatına yetmeyi öğrenmesi gerek. Kendine yetebilen birisi, karşı cinsle kurduğu ilişkiyle hayatını renklendirir, daha da mutlu olur. Bundan dolayı ilişkiden ne beklediğimiz, ilişkimizdeki sorunlarımızı nasıl çözeceğimizi anlamak açısından çok önemlidir.

Kitabın ikinci bölümünde, ilişkiye zarar veren davranışları, üçüncü bölümde ise zarar veren davranışların psikolojik köklerini incelemeye çalıştık. Zarar veren davranışları; benmerkezci, bencil, ben odaklı, kendi odaklı, egosantrik davranışlar gibi kelimelerle adlandırdık. Karşımızdakine zarar veren bu davranışların temelinde sadist eğilimlerimizin değil, kendimize ait korku ve kaygıların olduğunu belirttik. Ve

benmerkezci davranışların bir kişilik özelliği değil sadece bir davranış olduğunu, kimimizde diğerlerinden daha fazla olduğunu, kişinin kendine güvensizliğiyle doğrudan ilişkisinin olduğunu, bencil davranışların fazlalığının kişinin kendine güvensizliğini gösterdiğini aktarmaya çalıştık. Benmerkezci davranışlarla ilgili sorunun hepimizin sorunu olduğunu, sadece karşımızdakinden değişmesini beklemenin de ben odaklı olduğunu size hissettirmeye çalıştık. İnsanın doğuştan kötü olmadığını, ne kadar bencil davranırsa davransın her insanın iyi davranışlarının da olduğunu, olumsuz davranışlarındaki yoğunluğun onun kötü olmasından değil, hayata, ilişkilere karşı zayıf olduğundan, kırılmaktan, incinmekten, acı çekmekten duyduğu derin korkudan kaynaklandığını göstermeye çalıştık. Bu davranışların, sadece bir davranış olduğu için değiştirilebildiğini göstermeye çalıştık.

İlişkilerimizin daha doyurucu olabilmesi için bu davranışların azaltılması gerektiğini ifade etmeye çalıştık. Bu davranışları, karşımızdakinin yapıp yapmadığına bakmadan değiştirmeye çalışmamızın karşımızdakine değil, en çok bize faydasının olduğunu aktarmaya gayret ettik. Karşımızdaki değiştirmese de, bizim değiştirdiğimiz her benmerkezci davranışımızın ilişkiyi rahatlatacağını, sorunların çözümünde mesafe kat edeceğini göstermeye çalıştık. "O yapmıyor, ben niçin yapayım?" düşüncesinin yine kendimiz odaklı bir düşünce olduğunu, karşımızdakinin değişmeyerek bize kendimizi değersiz hissettirdiğini, bizim değişmemizin onun bizden daha değerli olduğunu göstereceğini, onun böyle düşüneceğini, bu yüzden değişmek için hiç çabalamayacağını, bunun bize kendimizi daha da değersiz hissettireceğini, bundan korktuğumuz için bu sözü söylediğimizi hissettirmeye çalıştık.

Bunu ne kadar yapabildik takdir sizin...

Kitabın her ana başlığı ilişkimizdeki temel sorunlara gönderme yapıyor. Bir ilişkiniz varsa karşınızdakiyle bu metinler üzerine tartışmalar yapmanızı tavsiye ederiz. Örneğin, her başlık için bir oturum yapılabilir. Bunun için birkaç saat ayırabilirsiniz. Metni merkezinize alıp ilişkinizi konuşabilirsiniz. Bu konuşmalar iki tarafın birbirini daha iyi tanımasına, tanıdıkça güvenmesine, güvendikçe bağlanmasına katkı sağlayacaktır.

Unutmamalıyız ki, dışarıda bizi mutlu edecek birisi yok. Hiçbir ilişki diğerinden daha iyi ya da kötü değildir. Biten ilişkimizin ardından daha iyisi kapımızı çalmayacak. Mutlu olacağımız bir ilişki yaşayabilmek için önce bizim adım atmamız gerekir, "Neden önce o değil de ben?" demeden... Çünkü hayat bizim onu biz yaşıyoruz, ona, biz değer vermezsek hiç kimse değer vermez.

Son söz olarak:

Hayatımızı bizden alan, özgürce yaşamamıza engel olan, hayatla ilgili korkularımızdır. Bu korkular bizi ilişkilerimizde güven arayışına, değer arayışına götürüyor, bağlanma ihtiyacını ortaya çıkartıyor. Bu duygular ve arayışlar, bize bir ilişki verse de bizi onlara tutsak ediyor. İçimizden geldiği gibi davranmamızı engelliyor. Kendimizin inşa ettiği, duvarlarını korkulardan yarattığımız bir hapishanenin içine hapsediyor bizi. İlişkilerde sorun çıkartan davranışlarımızın nedeni bu arayışlarımız. Bunları ne kadar tanır ve çözmeye çalışırsak, hayat o nispette bizim olacaktır.

KADIN-ERKEK İLİŞKİLERİ EĞİTİMLERİ

Mustafa Topkara "ilişki" odaklı yürüttüğü psikoterapi ve yazım çalışmalarının yanı sıra, kadın-erkek ilişkileriyle ilgili eğitimler vermektedir.

Eğitim çalışmaları seminer, konferans ve sertifikalı kurslar şeklinde yürütülmektedir.

Eğitimler, ilişkiler üzerine çalışmak isteyen uzmanlara yönelik ve ilişkiler hususunda bilgi edinmek, danışmanlık hizmeti almak isteyen kişilere yönelik yapılandırılmıştır.

Danışmanlık hizmeti almak isteyenlere yönelik eğitimler:

* İlişkiler ve evlilik üzerine bilgi edinmek isteyen kişiler için, 10 hafta süren eğitim seminerleri verilmektedir.

* Danışanlara kendi ilişkileri odaklı eğitim faaliyeti yürütülmektedir. Evlilik hazırlığı yapan ya da ilişkileriyle ilgili sorun çözme becerilerini geliştirmek isteyen çiftler bir grup ortamına alınmakta, ilişkiye bakışları genişletilmekte, kendini ve karşındakini anlama ve kendini ifade yönündeki kusurları tanımaları sağlanmaktadır.

Uzmanlara yönelik "ilişki danışmanlığı" eğitimi:

* Kadın-erkek ilişkileri odaklı eğitim çalışmaları, bu konuda çalışmak isteyen uzmanlara yönelik eğitimler olarak tasarlanmıştır. İlişki danışmanlığı eğitimleri, bireysel ya da çiftlere yönelik ilişki terapistliği yönünde oluşturulmuştur. İlişki terapilerinin nasıl yapılandırılacağı, sürecin nasıl algılanacağı ve yürütüleceği, terapistin ilişki algısının gözden geçirilmesi, kadın-erkek ilişkilerindeki duyguları tanıma, savunma mekanizmaları, kriz çözümlemeleri ve ilişkilerle ilgili daha pek çok konuda eğitim verilmektedir. Bu eğitimler haftalık çalışmalar halindedir, asgari bir yıl süren eğitimler hem teorik hem de pratik çalışmalar içermektedir.

www.mustafatopkara.com

Adres:

Bilge Hastanesi karşısı, Karaağaç bulvarı, No:12/A

Adapazarı/ Sakarya

Telefonlar: 0 264 272 77 75- 279 41 05- 272 77 53



ERKEK PSİKOLOJİSİ

Erkek, zayıf görünüp istenmemekten korkar...

Erkek, kadını kendine bağlasın diye hissetmediği halde çok sevmiş gibi görünür, kendini de kadını da buna inandırmaya çalışır...

Evdeki eşe ilgi, sevgi göstermeyen, onunla ilgilenmeyi yük gören erkeğin, dışarıdaki kadına romantik olması nedendir, bu nasıl mümkün oluyor?

Kıskanmaktan korkan erkek yasaklar, kurallar koyarak kadını ilişkide silikleştirir ancak kadının bu halini zayıf bulur, bundan şikayet eder...

Dışarıdaki kadın; seveceği kadın, evdeki kadın; kendini güvende hissettirecek kadındır. Erkek güven ve sevgi arasında sıkışır kalır...

Duygularının sorumluluğunu alamayan, kendine güvenmeyen erkek farklı ilişkilerde farklı kişiliklerle var olur, kendini de kadını da mutsuz eder...

Suç erkeğin doğasında vardır ve bu potansiyel, onu erkek yapan unsurlardan biridir...

Erkek yetersiz görülmekten, eksiklik duygusu yaşamaktan korkar, o kadar ki içinde oluşmasına bile izin vermez...

Kadındaki cinsel sapmalar sorun, problem, hastalıktır. Erkekteki cinsel sapmalar ahlaksızlık olarak değerlendirilir, neden?



PSİKOLOGA GİTMEK CAİZ Mİ?

Psikoterapist ya da psikolojik yardım alan biri olsak da, dindar birey olarak modern hayatta yer almak bizi pek çok soru ve sorunla karşı karşıya bırakıyor.

Psikolojinin önerilerini "Din buna cevaz vermez!" deyip kenara bırakmak mümkün, fakat inanan insanların ruhsal problemlerini kestirip atmak mümkün değil.

Kitapta tüm sorular/sorunlar, yargıdan/yargılamadan olabildiğince uzak durularak değerlendirilmeye çalışılıyor.

Dindar insanları, psikoterapistleri, ilahiyatçıları, psikolojiye ilgi duyan herkesi bu problemi tartışmaya davet ediyor...



SADECE SEVMEK YETMEZ

Cinsellik; kadında, güvenmediği sürece bastıracağı bir davranışken, erkekte özgüvenini tamamlama aracıdır. İlişkilerimizde aynı yatağı, aynı evi paylaşsak da, bedenlerimiz birbirine değsede ruhlarımız ilişmiyor.

Hayatımızın, duygularımızın odak noktası karşı cinsle olan ilişkilerimizdir.

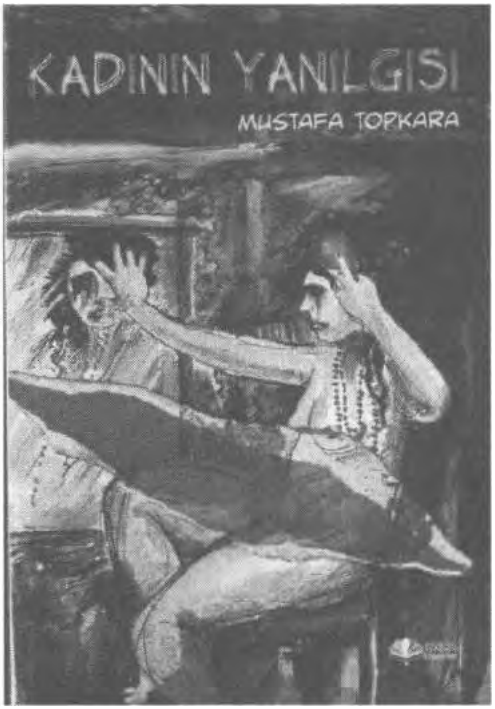
Sorumlululuk; ilişkiyi kaybetmeyi, acı çekmeyi göze almak demektir. Emek harcamak, ilişkinin daha iyi olması için tükenene kadar mücadele etmektir.

Her ilişkinin tükeneceği zamanlar vardır. Hepimiz bunu biliriz, içimizde hep bir kuşku, hep bir "ama" sözcüğü vardır. Aşk, değer vermez. Değeri çarpıtır.

Ne yapacağımızı bilmez bir ruh hali içinde savruluruz. Bu durum ya ilişkiyi bitirir ya da aldatmaları ortaya çıkartır.

Geçmişteki sevgiliyi unutamayız; her mutsuzlukta, her kalp sızısında

geçmişe dönüp onu anarız. Vererek eksildikçe kendimize olan güvenimizi kaybetmeye başlarız. Verdikçe onu hayatımızda tutmuşuzdur ve biz eksilmişizdir.



KADININ YANILGISI

Etrafındaki masalara uzun uzun, göz gezdirdi kadın...

Bu gece aynı restoranda bulunan yakın masalarda, tek gecelik rakibini aradı...

Hangi kadının gözlerinin içine aşkla bakılıyorsa, o olacaktı yeni rakibi. Ondan daha mı güzel, daha mı alımlı,.yoksa daha mı şıktı? Olmayacaktı büyük olasılıkla...

Tükenmişliğine rağmen, evliliklerinin yedinci yıldönümünü kutlamak için yemeğe çıkmışlardı, tüm ilgisini önünde dulin ordövr tabağına yönelten eşiyle. Çok inanmıştı oysa her şeyin ilk günkü gibi güzel olacağına, birbirlerini bir ömür boyu aynı aşkla seveceklerine...

Ne olmuştu peki şimdi!

Neden böyle sıradanlaşmıştı her şey? Neden bir ordövr tabağı kadar bile cazip olamıyordu, tüm gün bu geceyle ilgili yaptığı hazırlıklara rağmen... Bütün gece, bir yandan eşinin ilgisini çekmeye çalışacak, birkaç güzel söz hak ettiğini düşünecek, bir yandan da hiç tanımadığı rakibine meydan okuyacaktı...

Bir kadın, ilişkiden ne bekler?

Neden hayal kırıklığı yaşar?

Bir kadının, ilişkiden ne beklediğini anlamak, sadece erkek için değil, kadının kendisi için de çetrefil bir durumdur.

Durumu bu denli karmaşık hale getiren ise kadının "güven" ile ilgili algısıdır. Kadının, ilişkideki en temel beklentisi güven iken, ne tuhaftır ki en temel açmazı da yine güven konusudur.

Çünkü, kadın ilişki kurarken, "güvenilir birine bağlanma " yerine ukendini güvende hissettirecek birine" bağlanmayı tercih eder, yanılgı da böyle başlar!

İLİŞKİLERİN PSİKOLOJİSİ

Ne bekliyoruz bir ilişkiden?

Bizi mutlu etmesini mi?

Karşımızdakinin hayatımıza girip her şeyi anlamlı kılmasını, keyifsiz giden her şeyi heyecanlı hale getirmesini, derinliğini hissedemediğimiz hayatımızı bize hissettirmesini mi?

Kendi hayatını mutlu etmekte zorlanan bizler, başka birinin hayatını nasıl mutlu edebiliriz?

İlişkilerde en fazla zorlandığımız yer, karşımızdakinin varlığını kabul etmektir.

Karşımızdakinin hayatında olağan olan ama bizi korkutan, bize kendimizi değersiz hissettiren davranışları kabullenmek zordur.

Birini kabullenmek, kendi korkularımızı, zayıflığımızı, yani kendimizi kabullenmektir...

Birini hayatımıza dahil etmek, o güne kadar edindiğiniz tüm alışkanlıkların, ilişki algımızın yaşadığımız ilişki tarafından gözden geçirilmesi demektir.

"Kimi seviyorsun? Onu mu, kendini mi?" diye soran yazar, ilişkileri, ilişkilerdeki bizi, insan olarak gücümüzü ve güçsüzlüklerimizi tüm çıplaklığıyla ortaya seriyor.

Kadın erkek ilişkilerini analiz ederken, kendimizi tanımamızı sağlıyor...

9 786054 044979