

Dr. Harriet G. Lerner

DANS EDEN BENLİKLER

KADINLAR İÇİN
YAKIN İLİŞKİLERDE
YÜREKLİ DEĞİŞİMLER KILAVUZU

ÇEVİREN: SÜHEYLA BİLGEN

İMGE kitabevi

Dr. Harriet G. Lerner

DANS EDEN BENLİKLER

KADINLAR İÇİN YAKIN İLİŞKİLERDE YÜREKLİ DEĞİŞİMLER KILAVUZU

ÇEVİREN: SÜHEYLA BİLGEN

İMGE kitabevi

Copyright © Akcalı ve Tuna Telif Hakları Ajansı / İmge Kitabevi Yayınları, 1994
Bu eserin tüm yayın hakları
İmge Kitabevi Yayınları Ltd. Şti.ne aittir.
Kısmen de olsa fotokopi, film gibi yöntemlerle
çoğaltılamaz.

Dr. Harriet G. Lerner

DANS EDEN BENLİKLER

KADINLAR İÇİN YAKIN İLİŞKİLERDE YÜREKLİ DEĞİŞİMLER KILAVUZU

ÇEVİREN: SÖHEYLA BİLGEN

İMGE kitabevi

İmge Kitabevi Yayınları: 83
1. Baskı: Ocak 1994
Baskı ve Cilt: Zirve Ofset 229 66 84
ISBN 975-533-062-3

İmge Kitabevi
Yayıncılık Paz. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Konur Sokak No: 3 Kızılay 06650/Ankara
Telefon: 419 46 11 - 425 52 02
Faks: 425 65 32

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ 7
BÖLÜM I: Yakınlık Peşinde Koşmak Kadına mı Düşer? 10
BÖLÜM II: Değişim 19
BÖLÜM III: Benliğin Bedeli 28
BÖLÜM IV: Kaygı 42
BÖLÜM V: Uzaklık 57
BÖLÜM VI: Farklılıklar 72
BÖLÜM VII: Kabul Edilebilir Sınırlar Belirlemek 88
BÖLÜM VIII: Aşırı Yüklenme 100
BÖLÜM IX: El Yakan Konular: Değişim Süreci 118
BÖLÜM X: Üçgenler 136
BÖLÜM XI: Yeni ve Yürekli Adımlar. Linda'nın Öyküsü 152
BÖLÜM XII: Annemiz/Annesi/Kendimiz 170
BÖLÜM XIII: Yakınlaşmanın Temelleri 186
EK: Soy Ağacınız 208

SUNUŞ

Hepimizin, eski ya da yeni, irili ufaklı bazı eşyalarımızı içinde sakladığımız, çok özel bir çekmecemiz vardır. Bu çekmecede aradığımızı bulabilmek, elimizi doğru yere atabilmek ve belli bir düzen sağlayabilmek için bazen kendi çabalarımız yeterli olmayabilir. Özellikle sarsıcı yaşam olaylarını içinden en az zarar görerek en az can yakarak geçebilmenin yolu, çekmecemizin içinde neler olduğunu ve onların yerlerini iyi bilmekten geçer. Bunu sağlayabilmek için bazen bir uzmanın yardımına başvurmak gerekebilir – tabii bu yürekliliği gösterebilirsek!

İnsanlararası ilişkilere daha yakından bakmanın gerekliliğinin bir gün anlaşılacağı umudunu taşıyorum. Amaç insanların mutluluğuysa, bu amaca yalnızca "doğru" toplumsal yapılanmayla varılamayacağını, birçok sorunun birey ve insanlararası ilişkiler düzeyinde çözülmeden "doğru" toplumsal yapıların yaşama geçirilemeyeceğini düşünüyorum.

Kendini tanımayan kişi, ne kendi mutlu olabilir, ne de çevresine mutluluk verebilir. Bir şeyler veriyorum ve yapıyorum inancıyla koşturur durur ve bir de bakar ki, en büyük acıları ve mutsuzlukları en yakınlarına vermiştir, yakınlaştığı an acı vermekte ve acı çekmektedir.

Kişinin çevresiyle bütünleşebilmesi için öncelikle ken-

disiyle barışık olması gerekir. Bu sıra şaştığı an her şey şaşabilir! Bireyi toplumdan, toplumu bireyden soyutlama yanlışından vazgeçmenin zamanı çoktan gelmiştir. Ancak kendisiyle barışık bireylerin çoğunlukta olduğu bir toplum, eşitliği, barışı, mutluluğu, güzelliği ve sevgiyi, somut ve gerçekçi adımlarla savunabilir ve sunabilir.

Bekaret muayenesi tehdidi karşısında genç kızların yaşamlarına son vermeleri, savaş ve şiddet, ölüm cezası, eşitsizlikler yalnızca toplumsal nedenlerle açıklanınca, resmin ancak bir parçası ortaya çıkmış olur. Birey ve toplumun, birbirinden ayrı, karşıt kavramlar gibi ele alınmasıyla gerçek çarpıtılmış olur, çözüm bulma çabaları da havanda su dövmeyle eşleşir.

Toplumsal ve bireysel sorunların ayrılmaz olduğunu ve düşlediğimiz "dünya"nın, ancak birbirine koşut olarak hem toplumsal hem de bireysel değişimlerle gerçekleşebileceğine inanıyorum. Aynı, çağımızda artık insanların duygularını ve mantıklarını karşıt olgular gibi değil de, bir uzlaşma, bir bütünlük içinde algılayabilmeleri, duygularımızın sıcaklığının mantığımıza rehber olması gerektiği gibi.

Birazdan okumaya hazırlandığınız bu kitapta da belirtildiği gibi, duygular ve ilişkilere ilişkin sorunları çözmeyi uzun yıllar boyunca kadınlar üstlenmişlerdir. Günümüzde, psikoterapistlere başvurarak, duygu ve akıl bağını pekiştirerek, kendisiyle ve dolayısıyla da çevresiyle barış içinde yaşayabilme çabasını gösteren kadın ve erkeklerin sayısı giderek artmakla birlikte, bu girişimi bir güçlülük belirtisi olarak görmek yerine güçsüzlük olarak niteleyenlerin sayısı azımsanamayacak düzeydedir.

Aklımızın ve gönlümüzün birleşmesiyle gerçek anlamda MUTLU bir toplum için gerekli SOMUT adımların atılabileceğini düşünüyorum; elinizdeki kitap da bu adımlardan birini oluşturuyor. Yazar her ne kadar öncelikle kadınlara sesleniyorsa da, ben, erkeklere de bu kitabı okumalarını öneriyorum – anlardan oluşan mutluluk kesitleri için değil,

süren, doyurucu ve gerçek yakınlıklar için, başkalarının değişimini kabullenebilen ve kendileri de değişme yürekliliğini gösteren herkese, sevgiyle.

Süheyla Bilgen
Ankara, Eylül 1992
Bilkent Üniversitesi
Öğretim Görevlisi

BÖLÜM I

Yakınlık Peşinde Koşmak Kadına mı Düşer?

Tavan arasını temizlerken, Madison Wisconsin'de üniversite öğrencisiyken yazdığım bir şiiri buldum. Bu dizeleri yazmama neden olan kısa ilişkimi hayal meyal hatırladım. İkimiz de ne olduğunu anlayamadan aşılmaz bir uzaklığa dönüşmüş alevli bir başlangıç

Bir zamanlar
öylesine sıkı tuttun ki beni
göğüs göğüse yapıştık
içinden geçtik birbirimizin
ve sırt sırta
yine yabancı kaldık

Ne şiir, ne de sevgimiz anımsanmaya değerdi ve sözcüklerim mutluluk dolu bir ilişki sona erdiğinde duyduğum acıyı açıklamaktan çok uzaktı. Yine de bu şiir bana yakınlığın ne olmadığını, ve ne olduğunu anımsatmıştı.

"Tüm başlangıçlar güzeldir" der bir Fransız atasözü, ancak yakınlık, ilişkilerin o başlangıç dönemine ilişkin bir kavram değildir. Yakınlaşma yeteneğimiz ancak bir ilişkinin içinde, gerektiği için ya da öyle seçtiğimiz için belli

bir süre kaldığımız zaman sınanır. Ayrılığın ve bağlılığın o ince dengesini ancak uzun dönemli ilişkilerde sağlamak zorunda kalır ve her ikisini de destekleme gereğiyle karşılaşırız, işler iyi gitmediğinde ikisini de yitirmemek için.

Her ne kadar kültürümüzde bu iki sözcük karıştırılsa da, yakınlık yoğunlukla aynı şey değildir. Ne kadar olumlu olursa olsun yoğun duyguların gerçek ve süren bir yakınlığın ölçüsü olduğu pek söylenemez. Yoğun duygular yaşantımızdaki önemli kişilerle yaptığımız dansa nesnel ve özenli biçimde bakmamızı bile engelleyebilir. Şiirimde de görüldüğü gibi, yoğun bir birliktelik, yoğun bir uzaklığa, ya da yoğun bir çatışmaya dönüşebilir. Her ne kadar bazılarımız yoğunluğu karşı cinsle mutlu birliktelikler görüntüleriyle eş tutsak da, yakınlık konusu yalnızca erkekler, evlilik ya da romantik karşılaşmalarla sınırlı değildir. Bir erkeğe kendini vermek, adamak, yakınlığın yalnızca bir boyutunu yansıtır, oysa ki ilinti ve bağlılık açısından dünyamız zengin olasılıklarla doludur.

Bu kitabın amacı, yakınlık tanımınız ne olursa olsun, onu sorgulamanızı ve genişletmenizi sağlamaktır. Size onun size beğenmesi için neler yapmanız gerektiğini öğretmeyecektir. Size sevgiye giden yollar göstermeyecektir. Hatta kendini yakın hissetmenin akla ilk gelen anlamından da uzak kalacaktır bu kitap. Özellikle de diğer kişiyi değiştirmekle ilgili (ki bu olanaksızdır) bilgi vermeyecektir. Bu kitap gerçek yakınlık geliştirme gücümüzü artırarak, uzun ve sürekli bir emek sonucu, sorumluluğunu üstlenerek yapacağımız kalıcı değişikliklerle ilgilidir.

Kavramlarımızı tanımlayalım:

Önce, *yakın ilişki* kavramı için gerçek bir tanım bulalım. Yeni başlayanlar için yakınlık, bir ilişki içinde, olduğumuz kişi olabilmemiz ve diğer kişinin de bunu yapabilmesi olarak tanımlanabilir. "Olduğumuz kişi olabilmek" bizim için önemli konuları konuşabilmemiz, bizim için duygusal önemi olan konularda açık tavır alabilmemiz

ve bir ilişki içinde kabul ve hoşgörü sınırlarımızı belirgin bir biçimde çizebilmemiz anlamına gelir. "Diğer kişinin de aynı şeyi yapmasına izin vermek" onun gerçek düşünceleri, duyguları ve inançlarıyla duygusal bağı olmak, onu değiştirme, inandırma ya da düzeltme gereğini duymamak demektir.

Yakın bir ilişki, iki tarafın da sessiz kalmadığı, özveride bulunmadığı, benliğine aykırı davranmadığı ve güçlerini, incinebilirliğini, zayıflığını ve yeteneğini dengeli bir biçimde ifade edebildiği bir ilişkidir.

Ayrılığı ("ben") ve bağlantılı olmayı ("biz") ayrı tutma çabasına ilişkin söylenecek çok şey var elbet. Ancak, kuru kuramlardan uzak durmaya çalışacağım. Konu, tüm karmaşıklığıyla birlikte, ilerdeki bölümlerde kötü giden ve acı veren ilişkilerinin dans adımlarını yüreklilikle değiştirebilmiş kadınların yaşamlarının bu dönüm noktalarını inceledikçe canlanacaktır. Bu değişiklik hep daha bütün ve ayrı bir "ben"in tanımlanabilmesi sayesinde gerçekleşmiştir. Bu değişme çabası daha yakın ve doyurucu bir "biz"in temelidir. Değişme ise hiçbir zaman kolay ve rahat olmaz.

İlerdeki bölümlerde bir yandan yakınlığın daha yeni ve karmaşık bir tanımını geliştirecek, bir yandan da ilişki örüntülerinin nasıl işlediği ve sorunların nasıl oluştuğu konusunda, sağlam bir kurama dayalı değişme aşamalarından söz edeceğiz.

İnceleyeceğimiz yürekli değişme davranışları "bir değişiklik yaratan değişmeler"den, yani, benlik algımızı ve diğerleriyle yakınlığımızı derinden etkileyen, yaşantımızdaki özel kişilerle yapacağımız belirli atılımlardan oluşuyor. Bu oldukça uzun, daha doğrusu ömür boyu sürecek bir atılım, ama yakınlığın can damarı da işte burada atıyor.

Tüketici DİKKAT!

Bence kadınlar bu tür kendi kendine yardımı amaçlayan kitapları sağlıklı bir ölçüde sorgulamalılar. Aralıksız

olarak kendimizi değiştermeye itiliyoruz – daha iyi eş, daha iyi sevgili ya da anne olmak için erkekleri çekebilmek ya da onlara daha az gereksinim duyabilmek, aile ve iş ilişkilerimizi dengelemek, ya da şu beş kilo fazlamızdan kurtulmak için... Piyasa fazla seven, yeterince sevemeyen, yanlış seven ya da aptalca seçilmiş eşi olan kadınlar için yazılmış kitaplarla dolu. Doğrusu, bu tür kitaplara gereksinmemiz yok. Öte yandan, birincil ilişkilerimizde daha etkili değişim yaratabilmemiz de gerekiyor herhalde.

Bu arada, bebek altı değiştirmek gibi, ilişkileri kollamak da neden kadınlara düşüyor, önce bunu irdelemeliyiz. İlişkilere önem vermek, onlar üzerinde düşünmek, becerileri geliştirmek geleneksel olarak kadınların alanı olmuştur. Yanlış giden birşeyler olduğunda ilk tepki gösteren, acı duyan, yardım isteyen ve değişim yolları arayan hep önce kadınlar olur. Bu, kadınların ilişkilere erkeklerden daha çok gereksinimleri olduğu anlamına gelmez. Genel inanışların tersine, araştırmalar, kadınların yalnız yaşamayı erkeklerden çok daha iyi başardıklarını ve evlilikten erkeklere göre daha az yarar sağladıklarını göstermektedir. Oysa ki erkekler genellikle bir ilişkileri olduğu andan başlayarak, o ilişkiyi geliştirmek ya da değiştirmekle pek de ilgilenmiyorlar. Erkekler iş alanlarındaki başarıları ve ilerlemeleri söz konusu olmadıkça insan ilişkilerinde becerilerini geliştirmeye istekli olmuyorlar.

Bu durumda kendimize bazı sorular sorabiliriz. Neden kadınlar özellikle de erkeklerle olan ilişki becerilerini geliştirmek isterler? Neden erkekler bu konuda göreli olarak ilgisizdirler? Bu farklılığın köklerini anlamak için geleneksel sevgi ve evlilik kavramlarını incelememiz gerekiyor. Çünkü "ilişki işleri"ndeki dengesizlik özellikle bu kavramların temelinde yatıyor.

● Kadınlar Uzmandır ●

Benim büyüdüğüm dönemde kız çocuklar ve kadınlar için ilişki becerileri konusunda kıtlık yoktu. Oyunun kuralları açık ve basitti. Erkekler geleceklerinin, kadınlar da erkeklerin peşinde koşacaklardı. Erkeğin görevi yaşamında kendini belli bir yere getirmek; kadınınki ise kendisine başarılı bir erkek bulmaktı. Kendi mesleki tasarılarıma karşın, bu benim için de iki cinsin arasındaki en temel ve değişmez fark idi. Erkek birisi olmak durumundaydı, kadın ise *birisini* bulmalıydı. Bu *birisini bulma* işi de öyle hafife alınacak birşey değildi (*birisini* elde tutma işinden hiç söz etmeyelim). Üniversite arkadaşlarımla yaptığımız, erkeklerle ilgili tartışmalarda sergilediğimiz parlak zekanın yarısını akademik çalışmalarımıza uyguluyor muyduk acaba?

Bugün artık kadınlar yalnızca erkekler ve çocuklarla olan ilişkileriyle tanımlanmıyorlar. Ancak hala daha ilişkiler konusunun sadık uzmanları bizleriz. İnsanlararası alışverişe olan ilgimiz, bu alışverişin ufak değişimlerine sağlayabildiğimiz uyum belki kısmen psikolojik farklılıklarla açıklanabilirse de, bilgeliğimiz X kromozomunun taşıdığı büyülü bir armağan olan "kadınsı içgüdü"lerimizden kaynaklanmamaktadır. *Egemen ve bağımlı toplulukların ilişkilerinde, bağımlı topluluk üyeleri daima egemen topluluk üyelerini ve onların kültürlerini daha iyi anlamışlardır.* Örneğin; siyahlar, beyazların kültürleri ve ilişkileri konusunda çok şey bilirler. Beyazlar siyahlara karşı aynı duyarlılığa ve bilgiye sahip değildirler.

Kadınlar bir zamanlar kendilerine ekonomik güvence ve sosyal statü sağlayacak bir "koca bulmak", "yakalamak" ya da "tavlamak" konusunda ilişki becerileri edinirlerdi. Ancak çağımız kadınının durumu da çok köklü bir değişim göstermiş değil. Yine, başarımızın büyük bir bölümü "erkek kültürü"ne uyumumuza, erkeklere kendimizi beğendirme

yeteneğimize ve kurumlarımızın erkek değerlerine uymaya ne kadar hazır olduğumuza bağlı. Örneğin benim mesleğimde bu beceriler ve bunları kullanmayı kabul edip etmemem, kimi mesleki dergilerde makalelerimin kabulünü, işyerimdeki ilerlememi, ve projelerimin anlamlı görülüp görülmeyeceğini belirliyor. Son feminist hareketlerden önce, düşüncelerimizin onaylanması ve yayılması, önemli kavramların tanımı için tümüyle erkeklere bağımlıydık. İster evde, ister işte, ya da en üst yönetici kadrosunda olsunlar, kadınlar erkekleri yabancılaştırmayı, ya da onların psikolojisine uzak kalmayı kolay kolay göze alamazlar. Bugün bile, kocasını yitiren bir kadın büyük bir olasılıkla sosyal statüsünü ve yaşam düzeyini (aynı zamanda çocuklarınınkini de) yitirmiş olur.

Sonuç olarak, toplumumuzda, hala daha –özellikle yaşımız ilerleyip olgunlaştıkça– eşi olmayan bir kadına eşit değer verilmemektedir. Böylece, "hiç yoktan iyidir" diyerek, ölçülerimizden ilerde bizi tedirgin edebilecek düzeyde ödün verebiliyoruz. Ondan sonra da enerjimizi, sonu olmayan bir biçimde onu değiştirmeye harcıyoruz. Eşin değişmesi için uğraşmak, dost olmak için bir sincabı kovalamakla eşdeğerdir. Bizim, ilişkilere eğilmemizin nedenini kısmen, kadınların bağımlı statüsüne bağlamak, duygularımızın yanlış yönlendirildiği, aşırı ya da yanlış olduğu anlamına gelmez. Tersine, yakınlık ve bağlılığa değer vermek, başlıbaşına bir değerdir bir eksiklik değil. Kadınların ilişki konusuna bağlılıkları da geçmişten devraldıkları onurlu bir güçtür. Ancak, yakınlık ve onay almayı karıştırdığımızda, yakın ilişkilerimize benlik saygımızın tek kaynağı olarak baktığımızda ve ilişkilere, bağlılığımız pahasına giriştiğimizde sorun çıkmaktadır. Tarihsel olarak bakacak olursak, kadınlar "ben"i "biz"e kurban etmeyi öğrenmişlerdir. Oysa erkekler tam tersini yapmaya itilmiş, "ben"i dik tutma uğruna, başkalarına sorumlu bir biçimde bağlanmayı gözardı etmeye özendirilmişlerdir.

● Erkeklerin İlgisizliği ●

Yakın ilişkilerin değişimi konusu, henüz buna gereksinimleri olmadığından, erkeklerin incelediği bir alan olmamıştır. Kadınlar ilişkilerinde erkeklerden gerek duygusal ilgi, gerekse mutfağı kimin temizleyeceği gibi konularda, şaşırtıcı bir şekilde az şey beklerler. Kadınlararası yakın bir ilişkide kabul edemeyeceğimiz ya da haksız göreceğimiz pek çok davranışı ya da yaşam biçimini bir koca ya da bir sevgili ile olan ilişkide kabul ederiz. Anne babalar da erkek çocuklarından ("O erkek!") kız çocuklarına göre bağlılık konusunda çok daha düşük bir beklenti içindedirler; bu arada çocuklar da babalarından az şey beklemeyi öğrenirler. Biz erkeklerle birlikte kalabilmek için onlardan daha çok şey isteyebilinceye kadar onların değişme çağrımızı duymaları, bize kulak vermeleri olasılığı yoktur.

Evlilikte, kadınla erkeğin arası, ilişkilerine uyum sürecinde, zaman içinde giderek açılır. Eğer karısı sorunları yüklenir ve çözerse, babanın küçük Sam'in pabuçlarının delindiğini ya da annenin doğum gününün yaklaştığını farketmesi gerekmez. Eşi tüm programı belirliyorsa ya da evde tuvalet kağıdı kalıp kalmadığını denetliyorsa, kocanın anne ve babasının uzun süreli bir ziyaret için evlerine geliyor olmaları, onun bu konuda bir duygusal enerji harcamasını gerektirmez. Kadınlar erkeklerin yerine işlevsel oldukları sürece erkeklerin değişim gereksinimi olmayacaktır.

Aslında her ne kadar kaygılarını ilgisizlik ve hareketsizlik olarak ortaya çıkarsalar da, erkekler yakın ilişkilerde uzmanlık konusunda birşey kaçırdıklarının farkındadırlar. Birçok erkek duygusal ve fiziksel yokluğu ön planda olan babalar ve her zaman varolan anneler tarafından yetiştirilmiş ve bu annelerin "dişi" niteliklerini ve özelliklerini gördüklerinde yadsımaları gerektiğini öğren-

miştir. Eski "aile" tanımı, başkalarıyla bağlantı kurmak üzere belirgin bir erkek benlik geliştirmek açısından, pek de uygun bir ortam yaratmamaktadır. İşler kötü gittiğinde orada kalmak ve değişim için uğraşmak yerine, erkekler genellikle ya eşlerinden uzaklaşırlar, ya da yenisini bulurlar. Bu arada erkeklerin insan ilişkilerinin duygusal öğesine yatırım yapmalarının ödüllendirilmemesi konusu da çok önemlidir. Üretime yönelik toplumumuzda bir fazla satış yapmak, bir müşteri daha kazanmak ya da bir makale daha yayınlamak yerine kişisel bağlara önem veren erkekler herhangi bir beğeni kazanmazlar. Bizim meslekte, büyüdüğü zaman "hasta" olmak istediğini söyleyen bir psikanalistin oğluyla ilgili bir şaka vardır. "Böylece" der küçük çocuk "babamı haftada beş kez görebilirim!" Üstelik bu tür şakalar, gerçekten kendini işine adamış erkekler tarafından özür dileyen bir tavırla değil de, gizli bir gururla anlatılır. Kabul edelim ki, yaşantılarını dengede tutmak isteyen ve önemli ilişkilerini boşlamayı reddeden erkekler üne ve başarıya ulaşamazlar. Bunu yapanlar ancak özel yaşantılarında ödüllendirilirler. Bence, arkadaşlarımızla, sevgililerimizle ve akrabalarımızla olan ilişkilerimizin anlaşılması ve geliştirilmesi hem kadınlar hem de erkekler için en anlamlı öğrenme alanıdır. Her ne kadar doğrudan doğruya kadınlara seslenmeyi seçtiysem de, bu konu erkekler için de aynı ölçüde önemlidir; dolayısıyla onları da bu kitabı okumaya davet ediyorum. Benliğimizi ancak diğerlerine bağımızla tanıyabiliriz ve geliştirebiliriz. Diğerlerine bağımızı ise yalnızca benliğimiz üzerinde uğraşarak geliştirmeye başlayabiliriz.

Kendimizi bizim için önemli olan insanlardan uzak tuttukça ya da onlara gereksinmemiz yokmuş gibi yaptıkça başımız derde girer. Aynı şekilde, bir ilişkimiz bozulmaya başladığında, bunu görmezlikten gelir ya da değişime yönelik yeni seçenekler üretmek için enerji harcamaktan kaçınırsak yine başımız derde girer. Neyse ki temel iliş-

kilerimizde farklı adımlar atmayı öğrenmek için vakit hiçbir zaman çok geç değildir. Kısa dönemde yapacağımız değişimin getirdiği tepkiler, bize yaralı, çaresiz, öfkeli ve kopuk olduğumuz duygusunu verse de, yaşamdaki pek çok şey için olduğu gibi, uzun süreli kazanımlar için kısa süreli kaygı yaşanabilmelidir.

BÖLÜM II

Değişim

Bu kitap herşeyden önce değişimle ilgilidir. Umudum "yakınlaşmak" için basit bir reçete sunmak değil, değişimin dinamiğine ilişkin, hayal edebileceğinizden de çok bilgi sahibi olmanızdır.

Değişimden söz ediyorum, çünkü yakınlaşabilme gücümüzü ancak temel ilişkilerimizde benliğimizi yeniden tanımlayarak ve geliştirerek artırabiliriz.

Değişmeli mi, değişmemeli mi? Hızla değişen toplumumuzda yalnızca iki şeyin hiçbir zaman değişmeyeceğine güvenebiliriz. Değişme isteği ve değişme korkusu hiçbir zaman değişmeyecektir. Yardım istememizi güdüleyen değişme isteğidir. Kendi bulduğumuz yardıma direnmemizi güdüleyen ise değişme korkusudur.

New England'lı bir çiftçinin hükümetin düzenlediği bir toplantıya katılması istenir. Çiftçi sorar, "Neden bu toplantıya katılmalıyım? Katılmak bana ne yarar sağlar?" Yanıt özendiricidir. "Bu toplantıda daha iyi bir çiftçi olmayı öğreneceksin". Çiftçi biraz düşünür ve ekler "Şu an bildiklerimle bile daha iyi bir çiftçi olabilecekken olmuyorum, bu durumda neden daha iyi bir çiftçi olmayı öğrenmem gereksin ki?"

Hepimizin değişmeyle ilgili ikili duyguları vardır. Kendi bilgeliğimizi tümüyle kullanmazken, gider başkalarının bilgeliğini ararız, sonra da aramış olduğumuz bu bilgeliği, karşılığını ödediğimiz halde, uygulamaya direniriz. Bunu nevrotik ya da korkak olduğumuz için değil, haklı olarak hem değişme hem de aynı kalma isteklerimizin aynı anda varolması nedeniyle yaparız. Her ikisi de duygusal barışıklığımız için gereklidir ve eşit derecede ilgimizi ve saygımızı gerektirir.

● Tutucu Bir Politika ●

Her ne kadar "tutucu" sözcüğü pek hoş şeyler çağrıştırmasa da kişisel değişim konusundaki tutumumuzu en güzel açıklayan yine de bu sözcüktür. Bir yandan değişim yaşamak için çırpınırken öte yandan kendimizde en değerli bulduğumuz, en bildiğimiz şeyleri tutmak isteriz. Daha iyi olmak, kendimizi gerçekleştirmek ve kusursuzlaşmak için sürekli baskı altında olduğumuz bir toplumda, neden değişmemiz gerektiğini ve değişimleri kimin önerdiğini sorgulamak yerinde olur.

Genellikle herhangi bir olumsuz özelliğimizin ya da davranışımızın olumlu yönlerini gözardı eder –patlamak üzere olan bir apandisit gibi–, ondan kurtulmak isteriz. Pek az şey tümüyle "iyi" ya da tümüyle "kötü"dür. Yıllar öncesinden bir kadın grubu toplantımı anımsıyorum. Çokça içmiş ve sırayla birbirimizle ilgili "en çok" sevdiğimiz ve "en az" sevdiğimiz şeyleri paylaşmaya koyulmuştuk. İlginç bir şekilde her birimiz için "en iyi" ve "en kötü" olarak belirtilenler sonuç olarak tek bir şey olarak ortaya çıkmıştı; yani bir tema üzerinde çeşitlemeler gibi. Bir kadının en az sevilen yönü, o kadının grupta bütün dikkatleri kendi üzerine toplama eğilimiyse, en sevilen yönü de onun enerjisi ve eğlendirici kişiliği idi. Bir kadının en az sevilen yönü açık, doğrudan ve doğal olamaması ise en çok sevilen

yönü nazikliği, özeni ve başkalarının duygularına olan saygısıydı. Bir diğerinin "Birinciyim!" tutumu grubun tepesini attırıyorsa, kendi amaçlarını tanımlayabilmesi ve onlar için uğraşması hayranlıkla karşılanıyordu ve daha bunun gibi pek çok örnek oldu. O gece güçlerimizin ve zayıflıklarımızın birbirinden ayrılmaz doğasını yeniden anlamaya başladım; karşıt uçlar olmak bir yana, aynı hamurdan yoğurulmuşlardı.

Bu deneyimim mesleki alanda ilerlemekte olduğum yönde hızımı artırdı. Terapist olarak göreve başladığım ilk yıllarda hastalarımın, yaşantılarını (ya da benim işimi) zorlaştırıyor gibi görünen bazı özellik ya da davranışlardan –inatçılık, sessizlik, başkaldırma– kurtulmalarını çok istedim ve bunu sağlamayı görev bildim.

Belki de bana başvuran insanların babalarına daha yakın olmalarını, annelerinden daha bağımsız olmalarını, daha az ya da daha çok hırslı olmalarını, benliklerini aramalarını, duygularını açabilmelerini ya da haklarını arayabilmelerini istiyordum. Oysa ki, görünürdeki olumsuzlukların olumlu yönlerini görerek ve anlayarak çok daha fazla yardımcı olabileceğimi anladım. İlginç bir şekilde, bu görüşüm sayesinde, bana başvuranlar değişime girişmekte daha özgür oldular.

Sorunlar amaca hizmet ederler. Daha sonraları, aileleri inceledim ve bazı olumsuz davranışların, başkalarını itmek ve tehdit etmekle birlikte nasıl önemli ve olumlu işlevleri olabileceğini gördüm. Şu örneği ele alalım:

Judy yedi yaşına, sinir krizleri, karın ağrıları ve çeşitli uygunsuz davranışları nedeniyle, anne ve babası tarafından terapiye getirildi. Ailenin "problemi" haline gelmiş, hasta ve düzeltilmesi gereken Judy idi. Judy'nin anne ve babası öncelikle onu değiştireceğimi ve rahatsız edici, aynı zamanda kendine de zarar veren davranışlarından kurtaracağımı umuyorlardı.

Dikkatli bir sorgulamadan sonra Judy'nin sorunlarının,

çok bağlı olduğu büyükbabasının (babasının babası) ölümünden sonra ortaya çıktığını öğrendim. Aile bu ölümden pek sözetmiyordu. Ayrıca, babasının ölümünden sonra, Judy'nin babası giderek içine kapanmış ve depresyona girmişti. Onun, karısından ve kızından uzaklaşması ve depresyonda olması --buna hiç kimse değinmiyordu– herkeste çok kaygı uyandırıyordu. Bu arada Judy'nin annesi, kocası ya da evliliğindeki uzaklıkla ilgili duygularından hiç sözetmiyordu. Onun yerine, dikkatini kızının üstünde yoğunlaştırmıştı.

Judy ne zamanlar tepki gösteriyordu? Anladığım kadarıyla, babasının uzaklığı ve annesinin endişeyle onun üzerinde odaklaşması dayanılmaz boyutlara vardığında. Judy'nin sinir krizlerinin ve sorun yaratmasının sonucu ne oluyordu? Uzaklaşmış baba, ailenin içine geri çekiliyor (böylece üzgün olmaktan çok kızgın olması sağlanıyor) anne ve baba geçici olarak, çocukları için duydukları ortak endişe sayesinde yakınlaşıyorlardı.

Judy'nin bu davranışı, ailedeki sorunu çözmek için bir girişimdi. Aynı zamanda bu ailenin yaşamındaki baskılı bir dönemin yarattığı yoğun endişeyi yansıtıyordu. Genellikle "sorun" dediğimiz, değişmesini ya da düzeltilmesini istediğimiz şey asıl sorun değildir. Judy'nin öyküsünde de gördüğümüz gibi; bu, çözüme yönelik yanlış yönlendirilmiş bir çaba bile olabilir. Bizim ya da başkalarının bulduğu çözüm, (Judy'nin anne-babasının kendi konularını bırakıp Jduy üzerinde yoğunlaşmaları gibi) düzeltmeye çalıştığımız sorunu ancak canlandırır ve sürmesini sağlar.

● Küçük Değişimler ●

Kişisel değişim konusunda tutucu bir yaklaşım, ağır ilerlediğimizi –ileriye doğru yapacağımız hareketlerin kaçınılmaz olarak sıkıntı ve sarsıntı getireceğini– gösterir. Ayrıntılı düşünmek, bir ilişki örüntüsündeki her yeni davranışımızı gözlememizi ve denetlememizi sağlayarak, de-

ğişimin getirdiği yararları ve ödettiği bedelleri kabul etmemizi sağlar. Aynı zamanda, doğal eğilimimize uygun olarak, hızlı ve gümbürtülü ilerleyip, ilk tepkileri beğenmediğimizde de toptan vazgeçmemizi önler.

Bir tanıdığım bana bayram tatilinde babasının ördüğü "duvarları" yıkarak onunla "yakınlaşmayı" deneyeceğini söylediğinde, başarısız olacağını düşünmüştüm. Gerçi "onun ördüğü duvarları" yıkmanın neler içerdiğini tam olarak bilmiyordum, ancak bu tatilden mutsuz ve yenilmiş olarak dönmesine de şaşırmadım.

Belki de daha az hırslı olup, amaçladığı yakınlığa yönelik tek bir adım atmayı tasarlamış olsaydı sonuç farklı olabilirdi. Örneğin, babasıyla bir kahve içerek ya da kısa bir yürüyüş yaparak başbaşa kalmayı isteyebilirdi. Yalnızca havalardan sözetseler bile, aile buluşmaları sırasında hiç yalnız vakit geçirmedikleri için bu başlıbaşına anlamlı bir değişim olurdu. Ayrıca babası onun bu çabalarına da direnecek olduğunda, daha küçük adımlarla başlaması gerektiğini anlayabilirdi.

Daha da tutucu bir açıdan bakıldığında, belki de bu tanıdığımın babasıyla olan uzaklığına sakin ve daha az suçlayıcı bir gözle bakabilmesi için zaman ayırması ve adımlarını daha sonra atması gerekirdi. Belki de önce babasına olan uzaklığını, ve aynı zamanda yakınlaşanın kendisi olduğu algısını pekiştirmesi gerektiği için, bilinç dışında, başarısız olacağını bildiği bir yüzleşme tasarlamıştı. Her neyse, şu bir gerçek ki, ağır ilerlemekle ve ayrıntılı düşünmekle de duvarlar yıkılmaz.

Önemli ilişkilerde, yoğun yüzleşmeler pek de özlü değişimler getirmez. Özlü değişimler genellikle sorunun sağlam biçimde anlaşılmasına ve bu sorunun içindeki kendi rolümüzü anlamamıza dayanan, ince düşünceler, küçük tasarımlar ve denetlenebilir davranışlar sonucu oluşur. Burnumuzu tutup, gözlerimizi kapayıp atlayarak değişim sağlamamız pek olası değildir.

● Aynılığın Önemi ●

Önemli değişimleri çabucak gerçekleştiriverseydik ne güzel olurdu! Güzel olur muydu acaba? Bebeklerin ve küçük çocukların olağanüstü değişim ve büyüme güçlerini biz yetişkinler neden sürdüremiyoruz diye sorabiliriz. İlk kitabım yayınlandığında küçük oğlum Ben altı yaşındaydı. Bir arkadaşına şöyle söylediğini duydum. "Biliyor musun, annem tüm hayatım boyunca yazdı bu kitabı!" Doğruydu. Ben bu süre içinde çok şey başarmışken o aynı süre içinde neler yapmıştı? Henüz çabalayıp duran, son derece kısıtlı bir sözcük, hareket ve anlama dağarcığı olan, oluşmamış bu benlik, değişime uğramış ve ortaya New York yayın hayatının iç işleyişleri hakkında bilgi sahibi, kendine özgü altı yaşında bir kişilik çıkmıştı. İşte *buna* değişim derim.

O öğleden sonra bir arkadaşımla, yetişkinlerin, bu olağanüstü değişim ve öğrenme yeteneklerini sürdürebilmelerinin ne kadar inanılmaz olacağını konuşuyorduk. Şöyle bir düşünecek olursanız, bu gerçek bir karabasan olurdu. Şu dünyadaki özkimliğimiz, süreklilik duygumuz, dengemiz ve tüm özel ilişkilerimiz aslında aynılığı sürdürebilmemize, beklenir davranışlarımıza ve değişim olmamasına dayanıyor. Babamızdan ne kadar yakınırsak yakınalım, onu üç yıl aradan sonra görmeye gittiğimizde hep tanımış, bilmiş olduğumuz insanı göreceğimize güveniriz. Buna öyle bir güveniriz ki, güzel değişimleri bile görmeyiz, değerlendirmeyiz.

Bu arada değişim kaçınılmaz ve süreklidir. Ne kadar direnseк, saati durdurmak için güç harcasak ve dünyayı durağan kavramlarla algılasak da ("Birgün evim/işim/bedenim/kişiliğim tam istediğim gibi olacak ve o zaman huzura ereceğim") sürekli olarak ilerlemekte ve o karmaşık değişim dansının içinde sonsuza dek adım atmaktayız. Evet, kendimizle ve başkalarıyla yaptığımız bu dansın adımları ağırdır; değişim ve aynılık isteklerimiz arasın-

da, başkalarının değişmemizi istemesi ve değiştiğimiz zaman kaygı duyması, karşı gelmesi arasında, yalnız kalma endişesi duyduğumuz zamanki yakınlık arayışımız ve "birliktelik" fazla boğucu ve yapışkan olduğunda duyduğumuz uzaklaşma gereksinimimiz arasında: bir ileri, bir geri.

● İlişkilerde Tıkanıklık ●

Bir ilişki, olumsuz enerji ve sıkıntı kaynağı olduğunda, birşeyleri düzeltme çabamız aynı sorunların yinelenmesiyle sonuçlandığında, değişim çok zorlayıcıdır. İlerideki örneklerde özellikle bu tür durumlara eğileceğiz. Bu tıkanmış ilişkiler çoğunlukla ya "aşırı yoğun, ya da "aşırı uzak" olup, gerçek yakınlık içermezler.

Bir tarafın diğeri üzerinde fazla odaklaşması, suçlayarak ya da üzülerek diğerinin düzelmesi için çaba harcaması "aşırı yoğunluk" anlamına gelir.Ya da her iki taraf da kendi benliğine eğilmek yerine diğerine eğilmiştir. İlişkide az birliktelik ve gerçek benliğin ortaya konamaması ise "aşırı uzaklık"tır. Önemli konuların üzerinde konuşmak ve çalışmak yerine, onları hasıraltı etmek yeğlenir. Birçok uzak ilişki aynı zamanda da yoğundur, çünkü yoğunlukla başa çıkmanın bir yolu da uzaklıktır. Beş yıldır görmediğiniz eski kocanızla, çocuklarınızın sorunlarını içiniz düğümlenmeden konuşamıyorsanız, ilişkiniz *çok* yoğundur.

Bir ilişki tıkandığında, birşeyleri değiştirme güdüsü, değişim için yeterli değildir. Bir kere, yoğun ve güçlü duygular, sorunu nesnel ve açık görmemizi ve bu sorunun içindeki kendi payımızı algılamamızı engeller. Yoğunluk yüksek olduğunda, gözlemek ve düşünmek yerine *tepki* gösteririz ve kendimize eğilmek yerine diğer kişi üzerinde odaklaşırız. Böylece sorunun ancak bir yönünü kendi bakış açımızdan görür ve farklı davranış olasılıklarını göremeyecek

kadar kutuplaşınız. Kısa dönemde belki ilişkimizi, endişemizi azaltacak biçimde yönlendirmiş oluruz, ancak uzun dönemde, yakınlık yeteneğimiz azalmış olur.

Ayrıca, güçlü bir değişim isteğimiz olsa da, ilişkimizde sorun yaratan ve yakınlığı engelleyen gerçek kaygı kaynaklarının bilincinde olmayabiliriz. Sürekli itiştiğimiz bir ilişkinin içinde, belki de sorunun kaynağını görmüyor ya da görmek istemiyor olabiliriz. Aşırı içki içip anahtarlarını apartmanın koridorunda kaybeden ve daha aydınlık olduğu için sokaktaki lambanın altında aranan adamdan pek farkımız kalmaz. Judy örneğinde gördüğümüz gibi, onun davranışı "sorun" olarak tanımlanmıştı, oysa ki aile içindeki kaygı önemli bir kayıp olayından kaynaklanıyordu. Ailedeki tüm ilişkilerde gözlenen uzaklığın nedeni, büyükbabanın ölümüyle ilgili konuşulamaması ve bu konunun işlenememesiydi.

Bir ilişkide zor bir dönem yaşandığında, biz bu dönemle ilgili konuşmak isteriz, değişim isteriz. Acımızla ilgili konuşma isteğimiz anlamlıdır ve bazen de yeterli olabilir. Ancak, genellikle ilişkilerdeki sorunlar geçmiş ya da geleceğe ait, değinilmeyen bir alandan kaynaklanmaktadır. Bazen, babanızla önemli bir konuyu konuşmadıkça, annenizle yeni bir iletişim biçimi oluşturmadıkça, aile örüntüsü içindeki rolünüzü değiştirmedikçe ya da Charlie amcanın ölümüyle ilgili ayrıntılı bilgi edinmedikçe, kocanız ya da erkek arkadaşınızla yakınlaşamazsınız.

Bu kitapta, daha sağlam bir benlik kazanma ve diğerleriyle daha yakın bir bağ kurma yönünde bazı kadınların attıkları belirgin adımları izleyerek, tıkanmış ilişkileri derinlemesine araştıracağız. Herhangi bir ilişki sorununu değiştirmenin, ilişkiye *daha çok benlik katmak* yönündeki çabamızla doğrudan bağlantılı olduğunu göreceğiz. Açık, bütünlüğü olan ve ayrı bir "ben" olmadıkça ilişkiler ya aşırı yoğun, ya aşırı uzak olabiliyor ya da ikisi arasında gidip geliyor. Yakınlaşma istiyoruz, ancak bir gün öfkeli

yakınmalarla harekete geçip, ertesi gün soğuk ve uzak olduğumuzda -ki bu tutumların sonucu hep aynı oluyor- değişim yönünde etkisiz kalıyor ve değişim sürecini bulandırmış oluyoruz. "Ben" açık olmadığında, diğer kişiye bize yaptıkları ya da yapmadıkları için aşırı tepki gösteriyor ve sonuç olarak ilişkide yeni bir konum tanımlamada çaresiz ve güçsüz kalıyoruz.

Toplumumuzda "ben"in geliştirilmesi vurgulanıyor. "Bağımsızlık", "ayrılık", "özgürlük", "benlik" gibi sözcükler oldukça tutundu. Ancak bu sözcüklerin gerçek anlamının kimlerce tanımlandığı ve kendimizi nasıl değerlendireceğimiz konularında söz birliği yok. Olgun bir yakınlığın temel taşı "benlik" olduğuna göre, bu kavrama özenle bakalım.

BÖLÜM III

Benliğin Bedeli

Gerçek benliğimizi bulmamızın ve ifade etmemizin gerekliliği her fırsatta yineleniyor. Belki de anlatacağım şu olay kültürümüzde benlik kavramının yüceltilmesine içten bir tepki oluşturuyor: Genç ve hevesli bir yazar üniversitede aldığı İngilizce dersi için yazdığı kompozisyonun başarılı olması için günlerce çalışır ve sonuç olarak C+ notunu alır. Dersi veren profesör kompozisyonun üzerine kırmızı büyük harflerle "KENDİN OL" diye yazmış ve "kendin"in altını birkaç kez çizmiş, en alta da şunu eklemişti: "Sen buysan, başkası ol".

Yaşantımızdaki tüm önemli kişiler, çelişen iletileri konusunda böylesine açık ve doğrudan olabilselerdi, varolmak daha kolay olurdu. Genellikle karışık iletiler öylesine kapalı ve gizli olurlar ki, ne onları gönderdiğimizin ne de aldığımızın ayrımına varabiliriz. Anne-babamız ya da eşimizden duyduğumuz sözlü ileti "Bağımsız ol!" olup, gerçek ileti "benim gibi ol" ya da "benim için ol" olabilir. "Bu kadar bağımlı olma" diyen erkek arkadaşımız bilinç dışında, kendisinde görmekten korktuğu bağımlılığı ve yardım gereksinimini bizim dile getirmemizi istemektedir. "Yaşamına çeki düzen ver" diye yakınan koca, sonunda

bir lisansüstü programa yazıldığımızda depresyona girer, reddedici olur.

Pembe bir battaniyeye sarıldığımız o ilk günlerden başlayarak ailedeki bireyler, bir yandan gerçek kendimiz olmamız yönünde bizi desteklerken, öte yandan bilinç dışında, bizi bir takım nitelikler edinmemiz, belli davranışlarda bulunmamız, bazı davranış ve özelliklerimizi de kısıtlamamız ya da yadsımamız yönünde iterler. İnsanlar, çok karmaşık ve çeşitli bilinç dışı nedenlerden dolayı, kendi çıkarları için, bizim belli bir biçimde olmamızı isterler. Yaşantımız boyunca, ilişkilerimizin sürebilmesinin, ailemizin bütünlüğünün, bizim şöyle ya da böyle olmamıza bağlı olduğunu öğreniriz. Kendimiz de bilmeden, başkalarına böyle iletiler göndeririz. Başkalarının bizden ne istediklerini ve ne beklediklerini bilmek elbette uygar bir insan olmanın gereğidir.

Aile ve kültür etkilerinden bağımsız, bir boşlukta oluşan "gerçek benlik" diye birşey yoktur. Ancak en olumsuz gücü taşıyan bilinç dışı ve kapalı iletiler de, onları iletenlerin ve alanların bilinci dışında oluşanlardır.

Benliğin tanımındaki ikilem özellikle kadınlar için daha da karmaşıktır. Bağımlı bir topluluk olduğumuzdan, "gerçek doğamız" ve "uygun yerimiz" hep erkeklerin dilekleri ve korkularına göre tanımlanmıştır. Bizi beşikten mezara kadar saran bu karışık iletiler ve kararların arasında, özgün ve açık-seçik bir benlik nasıl yontulur?

En basit düzeyde "ben olmak", ilişkilerde başkalarının istediği, gereksinimi olan, beklentilerine uygun kişi olmak yerine, iyi-kötü kim isek, o olmak olarak tanımlanacaktır. Bu aynı zamanda başkalarına da bu izni vermek anlamına gelir. İlişkilere (kadınlara öğretildiği gibi) "ben"den vazgeçerek ya da (erkeklerde desteklendiği gibi) diğeri pahasına "ben"i pohpohlayarak girmememiz anlamına gelir. Tüm bunlar basit gibi görünse de, bu tutumların davranışa dönüştürülmesi de son derece karmaşıktır. Yani, "daha

çok benlik" yönündeki her adım zorlayıcıdır ve riskleri vardır.

Kadınlar için benliğin sorgulanması yakın tarihimizde gözlediğimiz bir gelişmedir. Benliksizlik, özveri ve hizmet, annelerimizin ve anneannelerimizin yıllar boyu taşıdığı onurdur. Şimdi tersine, en azından soyut düzeyde, güçlü, atılgan, ayrı, bağımsız benliklerimiz olması yönünde itiliyoruz (herhangi bir özel ilişkide bu nitelikler hiç de hoş görülmeyebilir). Eğer önümüzdeki beceri yöntemlerini ve birşeyler yapmaya yönelik iletileri şimdi kullanmazsak, kendimizi çok kötü hissedebiliriz. İşimizin büyüklüğü az dikkat çekmekte, hatta değişemeyebileceğimizin geçerli nedenlerine saygı gösterilmemektedir. Aşağıdaki öyküde bu nedenlerden biri anlatılıyor.

● "Sevgili Yazı İşleri Müdürü..." ●

Bu mektup birkaç sene önce Ms. Magazine'de yayınlandı:

Üzülerek aboneliğimin iptalini istiyorum. Yıllar boyu Ms.'ü zevkle izlemiş olmama karşın son iki aydır dergiyi şifoniyerimin çekmesine saklamak zorunda kalıyorum. Sözde "liberal ve anlayışlı" kocam derginin kişiliğimi değiştirdiğine ve onun isteklerine karşı daha katı olmama neden olduğuna inanıyor. Evliliğimi "kurtarma" çabam nedeniyle aboneliğimi iptal ediyorum. içimden ağlamak geliyor...

"İşte" dedim kendi kendime, "değişmek istemeyen bir kadın". Mektubu kestim ve tepkilerini almak amacıyla yemekte bir grup psikoloji öğrencisine okudum. Mektubu ilk inceleyen öğrenci, kadının sorununun kocası olduğu sonucuna vardı. İkinci öğrenci, kocasına kendisiyle ilgili bir konuda karar verme yetkisi verdiği için kadına kızdı –sonra da kocasını suçladı. Üçüncüsü, suçlu olarak ataerkil toplum yapımızı gördü – tümümüzü etkileyen, derin ve köklü erkek

egemenliğini. Dördüncü öğrenci bir yandan tavuklu sandviçini çiğnerken "hah" dedi, "birbirine layık bir çift."

Bu öğrenciler –iki erkek, iki kadın öğrenci– ayrı ayrı suçlamalar ve savunmalar yapmışlardı. Tartışma uzadıkça bir noktada anlaştıkları ortaya çıktı: Hepimiz değişebiliriz ve seçimler yapabiliriz. Bu kadın, dergisini çekmecesinde saklamak, ya da aboneliğini iptal etmek zorunda değildi. Yani bir öğrencinin belirttiği gibi, "eğer gerçekten değişmeyi istemeseydi" başka bir yol seçebilirdi. Temel ilişkisinde benliğini değiştirmek ve güçlendirmekten bu kadını alıkoyanın ne olduğunu belirlemek için, bu varsayımı inceleyelim. Böylece değişmenin ikilemini daha iyi anlayabileceğiz. Şimdi şöyle bir duralım ve isimsiz yazarımızın (adı Jo-Anne olsun) mektubunu düşünelim. Jo-Anne'in kendi benliğini baskı altına alarak özveride bulunması ne anlama geliyor? Onun bu konumunda geçmişine ilişkin neler var? Ve bu konumda kalmasının şimdiki nedenleri neler? En kötü senaryo ne olabilir? Kısa ve uzun dönemde Jo-Anne'in farklı birşeyler yapıp yapmamayı düşünüp, kocasına karşı daha "çok benlikli" bir konumda karar kılabilmesi mi? ("Senin Ms.ü sevmeni ya da onaylamanı beklemiyorum, ama ne okuyacağıma kendim karar veririm") Jo-Anne için değişmenin bedeli yüksekse, değişmemenin bedeli –gelecek on yılı aynı örüntüde sürdürmenin bedeli– nedir? Jo-Anne'in kişiliğini anlatmak için hangi sıfatları kullanırdınız?

Bağlam

Jo-Anne'in ikilemine yaklaşımınız olumsuz olabilir. Onu, kocasının çocuğu rolünde olmayı seven, büyümeyi ve kendi sorumluluğunu ele almayı yadsıyan çocuksu bir kadın olarak görebilirsiniz. Kendine acı vermekten, ezilen kişi olmaktan gizliden gizliye bilinç dışı bir zevk alan insanlar gibi, o da belki duygusal acı içinde olmaktan hoşlanıyor-

dur. Ya da Jo-Anne değişmenin gerektirdiği çabayı göstermek istemiyordur – olgun değildir, isteksizdir ve tembeldir. Jo-Anne'e dar bir açıdan baktığımızda, sorunun ondan kaynaklandığını düşündüğümüz zaman yapacağımız yorumlar bunlardır.

Peki, ya Jo-Anne'in sorununa daha geniş bir bağlamda, geniş açılı bir mercekle baksak? Aşağıdaki gerçekler onun Ms. dergisini kocasından gizlemesi ve aboneliğini iptal ettirmesiyle ilgili anlayışınızı değiştirebilir mi?

Jo-Anne orta yaşta, bağımlı çağda üç çocuk sahibi, yeterli eğitimi olmayan, piyasaya uygun yeteneklerden yoksun bir kadın ise, durum değişir mi? "Daha çok benlik" yönünde yapacağı değişiklikleri kocasının kaldıramayacağını ve sonunda onu terkedeceğini bilmek birşeyler değiştirir mi? Jo-Anne'in işsizlik sigortasından yararlanmıyor olmasının tek nedeninin kocasının varlığı olduğunu bilmek, onun değişmeye direnmesini daha anlamlı kılar mı?

Bu kocanın görünürdeki olumluluğunun Jo-Anne'in zayıflığına bağlı olduğunu, Jo-Anne ne zaman daha iyi olsa, kocasının daha kötü olduğunu bilmek birşey değiştirir mi? Kocasının geçmişinde ciddi bir depresyonu ve saldırgan davranışları olduğunu, ancak evlilikte Jo-Anne'in hoş tutucu ve boyun eğici tavrı nedeniyle olumlu davranabildiğini bilmek bir değişiklik getirir mi?

Ya da Jo-Anne'in kendi ailesinde farklılıkları ifade etmenin kesin bir tabu olduğunu, ve Jo-Anne'in çocukluğunda, "ben"i ortaya koymanın, tamamen bağımlı olduğu aile ilişkilerini tehdit ettiğini öğrendiğini bilmek neyi değiştirir?

Jo-Anne'in Ms. dergisine aboneliğini iptal ederek, ailesindeki kadınların en az 300 yıldır yaptıkları bir davranışı yinelediğini bilmek birşey değiştirir mi? Kocasını hoş tutmanın köklü bir aile geleneği olduğunu ve Jo-Anne'in geçmişindeki önemli kadınlarla bağını sağladığını bilmek birşey değiştirir mi? Jo-Anne için, farklı davranmanın, ailedeki kadınların kuşaklar boyu sürmüş "gerçeğini" sars-

mak, en azından bilinç dışında, onlara ihanet etmek, kimliğini ve anlamını yitirmek demek olduğunu bilmek birşey değiştirir mi? Daha büyük bir resme eklediğimiz bu küçük parçalar, bu bilgiler, Jo-Anne'in aboneliğinin iptali konusundaki tepkilerinizi değiştiriyor mu? Ya da, psikoloji öğrencilerim gibi Jo-Anne'in "gerçekten değişmek" istese, kesinlikle değişebileceğini mi düşünüyorsunuz?

Bilmediklerimiz

Meslekten olmasak da hepimiz birer psikoloğuz. İstediğimiz bir değişikliği gerçekleştiremeyince bu acı veren deneyime uygun bir açıklama buluruz. Kendimize ("cinselliğimden korkuyorum, onun için kilo veremiyorum") ya da öbür kişiye ("yakınlıkla başa çıkamıyor") tanılar koyarız. Suçu annemizde, genlerimizde, hormonlarımızda ya da yıldızlarda ararız, ama her seferinde sorunun ancak çok küçük bir parçasını anlarız, bütününü değil.

Aslında, insanların güçlü değişmeme isteğiyle ilgili çok az şey biliyoruz. Jo-Anne on ayrı terapiste gitse, ve her birinin onun daha atılgan bir kişi olması yönündeki çabalarına dirense, onun bu tavrı için büyük bir olasılıkla on ayrı açıklama yapılırdı. Jo-Anne'in değişmeye olan direncini her terapist kendi kuramına ya da inanışlarına dayanarak yorumlardı. Bu kuram ve yorumların tümü yanlış olabilirdi. Ya da her biri, karmaşık bir bütünün küçük parçaları için doğru da olabilirdi. Gerçekte insan davranışları konusunda pek çok bilinmeyen olmasına karşın, "uzman görüş"lerini doğru olarak kabul etmeye itiliyoruz.

Belki de gerçek şu ki, hiçbir uzman, Jo-Anne için ne zaman neyin iyi olacağını, ya da onun ne kadar değişmeyi kaldırabileceğini % 100 bilemezdi. Öte yandan, *değişmemenin* bedelleri de oldukça açıktır. Jo-Anne için bu, geçmeyen sürekli bir öfke, kırgınlık, depresyon, endişe, düşük bir benlik saygısı hatta kendinden nefret anlamına gelebilir,

kitaplarda yazan her tür belirtiyi –cinsel alanda ya da iş alanında tutukluk, bedensel yakınmalar– içerebilir. Benliğe karşı gelindiğinde, benlikten fazla ödün verildiğinde, bir ilişkinin baskıları sonucu benlik pazarlık konusu olduğunda, ödenecek bir bedel olduğunu biliyoruz.

Böyle bir zamanda değişmenin bedelinin Jo-Anne için ne olacağını tam olarak bilemeyiz. Jo-Anne kendisi de böyle bir kararın getireceği kaçınılmaz karmaşa ve endişe içinde, bunu ancak bir değişiklik yaşadıktan sonra anlayabilir. Margaret Mead'in belirttiği gibi, değişmenin getirdiği düzensizlik ancak daha çok değişmeyle çözülebilir. Jo-Anne Ms.e aboneliğini iptal etmemeye karar verirse kendisi için önemli olan diğer alanlarda da tavır almak yönünde bir iç baskı duyacaktır. Eski evlilik dengesi bozulacağından, kocasının da değişim yaşaması beklenecektir. Bu iki insan, zaman içinde, birey olarak, ne kadar değişiklik gerçekleştirebilirler? Bu sorunun yanıtını bilmiyoruz.

Değişmek yüreklilik ister, ancak değişememek yürekli olmadığımızı göstermez. Kadınlar kendilerinin ya da başkalarının önerdiği değişiklikleri yapamayınca hemen kendilerini suçlarlar, ya da suçlanırlar. Bilincimiz bize "Haydi!" derken "hayır" diyen bilinç dışının bilgeliğini göremeyiz.

Uzmanların bile değişmeyle ilgili ne kadar az şey bildiklerini unutmayın. En çözümsüz ve sorunlu davranış örüntülerinin bile anlamlı bir nedeni olabileceğini de unutmayın. Bunu 1. Bölümde yedi yaşındaki Judy örneğinde gördük. İşte yaşanmış bir öykü.

● Değişmeme İsteği: Kişisel Bir Öykü ●

12 yaşımdayken anneme ilerlemiş kanser tanısı konmuştu. İlk belirtiler menopozla karışmış ve sonunda doğru tanı konduğunda gelecek için umut verilmemişti. Bu olay 1950'lerde, çocukların bu tür acı verici bilgilerden, gizlilik ve

sessizlik yoluyla "korunduğu" bir dönemde oldu. Annemin ölmekte olduğu apaçık ortadayken bana onun sağlığıyla ilgili hiçbir bilgi verilmemişti. Ailemdeki kaygı düzeyi sürekli olarak yüksekti ama endişenin kaynağı ağzına alınmıyordu. "Kanser" sözcüğü bir kere bile geçmedi.

Ablam Susan, tipik bir ilk çocuk olarak *aşırı yüklenme yoluyla*, ben de küçük kardeş olarak *hiç yüklenmeme* yoluyla kaygımızla başa çıktık. Zaman içinde tavrımız giderek kutuplaştı ve katılaştı. Ablam aşırı yüklendikçe ben hiç yüklenmedim. Olaylar şöyle gelişti:

Susan o günlerde Bernard Üniversitesi birinci sınıf öğrencisiydi. Brooklyn-Manhattan arasında üç saatlik bir yoldan eve gelir, evin tüm düzenini ve bakımını üstlenirdi. Pişirir, temizler, ütüler ve gereken herşeyi kusursuz bir beceriyle, yakınmadan yapardı. Korktuğunda, kızdığında, incindiğinde, öfkelendiğinde ya da mutsuz olduğunda bu duygularını herkesten gizlerdi, kendisinden bile. Ben ise, o duygularımı tüm aileye yetecek ölçüde açığa vururdum. O iyi oldukça, ben de o denli dağıttım - olaylar yarattım, ailemin alamayacağı giysileri istedim, ablamın telaş içinde temizleyip düzenlediği şeyleri ben aynı çabuklukla bozdum durdum. Okuldaki davranışlarım nedeniyle aileme "üniversite"yi yapamayacağım bildirildi.

Babam uzaklaştı (baskı karşısında alışılmış bir erkek tavrı), annemse benim üzerimde odaklaşarak kendi kaygısıyla başa çıktı. O ölürse benim varolamayacağım düşüncesini aklına taktı (Susan varolabilirdi). Böylece, kendisini hep "savaşan", "ayakta kalabilen" biri olarak tanımlamış olan annem, *benim için* yaşaması gerektiğine karar verdi. Ve ölmedi. Bugün bile (ben bunları yazarken 80 yaşına merdiven dayadı), tüm tıbbi olanaksızlıklara karşın nasıl yaşayabildiği sorulduğunda, sanki son derece mantıklı ve açıklama gerektirmeyen bir yanıt veriyor: "Tabii, o günlerde ölemezdim, Harriet öylesine dağıtmıştı ki, onun bana gereksinmesi vardı!"

Evet, hem de düzeltilemez bir şeklide dağıtmıştım. Beni düzeltmek için elinden geleni yapan bir psikoterapiste gönderdiler, ancak bilinç dışı *değişmeme isteğim* öylesine güçlüydü ki, çabaları sonuçsuz kaldı. Annemin tehlikeden kurtulduğuna inanıncaya kadar da kötü kaldım.

Annem ben dağıttığım için mi hayatta kalabilmişti? Geçenlerde onu aradım ve doğrudan doğruya bu soruyu sordum. Ailem artık duygusal olarak zor gelen konuları daha açık biçimde tartışabildiğinden, ben de yaşantımın bu acılı dönemini anlamaya çalışıyordum; bunu o zamanlar yapamamıştım. Anneme, ben dağıttığım için hayatta kalabildiğine gerçekten inanıp inanmadığını sordum. Ona iyi olduğum izlenimini vermiş olsaydım gerçekten ölecek miydi?

Annem içten ve düşünceli bir şekilde, geriye önüp baktığında pek de emin olamadığını söyledi. Kanser tanısı konulduğunda "benliği yoktu"; çocukları için birşeyler yapabiliyordu, verebiliyordu, kendisi için değil. Kansere karşı ilk savaşının % 80'inin benim için, % 20'sinin de kendisi için olduğunu söyledi. Zaman içinde annem kendi yaşamına önem vermeyi, değer vermeyi ve öncelik tanımayı öğrendikçe bu denge değişmişti. Benim değişmiş olmam *gerçekten de* annemin yaşamasını sağladı mı? Bundan emin olamayız. Ancak emin olduğum birşey var. On iki yaşında bir çocuk olarak, dağıtma yoluyla annemi yaşatma görevinin ailede bana düştüğüne bilinç dışımda inanmıştım. Nasıl ki ablam ailenin bütünlüğünün onun iyiliğine, sorumluluğuna, incinme ve acısını gizleyebilmesine bağlı olduğuna inandıysa, ben de buna inanmıştım. Beni düzeltmek için gösterilen tüm çabalara karşı koymaya, bilinç dışı karar vermiştim. Ve ne yazık ki ailemizin gerçekte gereksinmesi olan ve dördümüzün de bu hastalığı daha açık ve doğrudan anlamamızı sağlayacak bir desteğimiz yoktu.

Kendi değişme girişimlerinize sabırlı bir şekilde yaklaşmanızı umduğum için sizlerle bu öyküyü paylaştım ve yazı işleri müdürüne yazılan mektup üzerinde düşünmenizi

istedim. Daha ilerdeki öneri ve düşüncelerden yararlanabilmeniz için onlara açıklık, yüreklilik ve deneysel bir tutumla yaklaşmanız gerekiyor. Ayrıca şunu da unutmayın ki, hiç kimse size ne tür değişmeleri ne hızda gerçekleştirmeniz gerektiğini, ve bedellerinizin neler olacağını söyleyemez. Terapistiniz dahil olmak üzere hiçbir uzman sizin için doğru olan değişme anını, ne kadar değişmeyi kaldırabileceğinizi, ileriye ve geriye doğru atacağınız adımları, bu değişikliğin duygusal dengenizi, ilişkilerinizi, benlik algınızı, şu dünyaya yaptığınız yatırımları ve sizin(ya da başkasının) bağışıklık sisteminizi nasıl etkile-yeceğini bilemez.

Neyse ki, bilinç dışımız erdem doludur. Bu kitapta okuyacaklarınızı uygulamak için doğru zaman gelip çatıncaya kadar, okuduklarınız hep kalacak –unutmuş olduğunu sandığınız zaman bile orada olacaktır. Şu an ne iseniz ve ne yapıyorsanız, bunun önemli bir amaca ve sağlam nedenlere bağlı olduğunu gözardı etmeyin. Ben dahil, değişme öneren uzmanlara değil, kendi bildiğinize güvenin. Sonuç olarak kendi benliğinizin en iyi uzmanı yine kendinizsinizdir.

Kavramlarımızı Tanıyalım: BENLİK, BENLİKSİZLEŞME

Yakınlaşma yeteneğimiz herşeyden önce daha *yoğun bir benlik* geliştirme yönündeki çabalarımızla ilintili olduğuna göre "benlik ölçeği"nde neredeyiz? En yakın ilişkilerimiz içinde ayrı, bütün ve bağımsız bir benlik oluşturmayı ne ölçüde başarabildiğimizi nasıl ölçeriz? Adına ister "benlik" diyelim, ister "bağımsızlık", bunun fazlası ya da azı neye göre ölçülür? Okumayı sürdürmeden önce kendi ölçülerinizi not etmek isteyebilirsiniz. Benliği nasıl tanımlıyorsunuz? "O çok bağımsız bir insandır" dediğinizde, tam olarak ne demek istiyorsunuz?

Ben bu sözcükleri kullandığımda ne demek istiyorum,

sizlerle önce bunları paylaşayım. "General Motors'un yönetim kurulunun başında o vardır" demek istemiyorum. Başka insanlara pek gereksinmesi varmış gibi görünmüyor demek istemiyorum. "Başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüyle ilgilenmez" demek istemiyorum. "Herşeyi dört dörtlük - sorunu yok" demek istemiyorum. Bu cümleler gerçek benliği değil, sahte bir bağımsızlığı ifade eder. *Hepimizin* insanlara gereksinmesi vardır ve *hepimiz de* insanların bize davranışlarından derinlemesine etkileniriz. Hiç kimse incinmez, endişesiz ve sorunsuz değildir; ve, ödüllerine karşın, başarı merdiveninde yükselmekle "bağımsızlığın" hiçbir ilgisi yoktur. Hatta, toplumsal alanda başarı, yüksek düzeyde tutuculuk ve kişisel değerlerden özveri gerektirebilir.

Eğer bağımsızlığın ya da benliğin gerçekte bunlardan oluştuğuna inanacak olursak, erkekler kadınlardan daha bağımsız gibi görünebilir. İşin aslı öyle değildir. İşin gerçeği şudur ki, erkeklerin sahte bağımsızlığı ve sahte benliği daha çoktur, bunlar da çoğunlukla çocuk, kadın ya da daha güçsüz erkekler pahasına edinilmiştir.

Bu durumda, "benlik" konusunu daha nesnel olarak nasıl ele alırız? Tanımlarımızı yapmaya nereden başlayalım?

● Benlik Ölçeğinin Aşağılarında Olmak Ne Anlama Gelir? ●

Jo-Anne'in yazı işlerine yazdığı mektupta, kendisi ve kocasıyla ilgili anlattıkları benlik ölçeğinin en aşağılarında yer alan bir çifti ortaya koyuyordu. Jo-Anne'in kocasının, ilişkilerindeki değişkiliklerden ve karısının gelişiminden ürktüğünü varsayabiliriz. Kendi egemen konumu (ilişkide kuralları koyanın kendisi olması) ona bir sahte benlik (ya da sahte bağımsızlık) duygusu verse de, bu, karısının hoş tutucu tavrının sonucudur. Bu arada Jo-Anne, evliliğinde kendi benliğinin önemli bir kısmını feda etmek-

tedir. Ms. dergisine aboneliğini yenilememesi, herhalde ilişkisi içinde tavır almayı beceremediği ve kendi inanç ve değerlerine aykırı davrandığı tek konu değildir. Bu demek değildir ki, bu çiftin davranışları nedensiz ya da anlamsızdır. Aslında bu evlilik dansı kültürümüzde toplumsal ve ekonomik düzenlemelerin ayakta tuttuğu, desteklenen ve önerilen dansın abartılmışıdır. Bu çifte baktığımızda ne kadının ne de erkeğin benlik ölçeğinin üst kesimlerinde olmadıkları açıktır.

Daha az gözlenebilir ya da daha zor isim takılabilir durumlarda da benliğimizden ödün verir ya da onu yitiririz. Endişe düzeyi yüksek olduğunda ve özellikle de uzun süre yüksek kaldığında *ilişkilerde uç noktalara geliriz, benliğimizin dengesi bozulur ve ilişkide kutuplaşma görülür.* Anneme konulan tanı sonrasındaki yüksek kaygı döneminde, benim ailemin işleyişini anımsayın.

Benim ailede "dağıtan", ya da "problem çocuk" haline gelmem bir benliksizleşme durumuydu. Endişeli ve duygusal aile ortamından kendimi kurtarıp, becerilerimi, gücümü ve olumlu yönlerimi kullanamıyordum. Aynı Jo-Anne gibi, ben de ilişkilerimin bütünlüğünün, hatta belki yaşamımı sürdürebilmemin, benliğimden vazgeçmekle olası olduğuna inanıyordum. Ben, bu ikilemimi o zaman söze dökememiştim, onun yaptığı gibi benliğimden *bilerek* vazgeçmemiştim.

Ya kardeşim? Öylesine bir beceri, olgunluk ve sorumlulukla davranmıştı, öylesine dört dörtlük görünüyordu ki, herhalde benlik ölçeğinin en üstlerindeydi. Bunu annem, babam ve diğerleri böyle gördüler. Susan'ın krizin içinden adeta yüzerek geçtiğini düşündüler. Oysa ki Susan'ın aşırı yüklenmesi ile benim hiç yüklenmememin getirdiği benliksizlik aynıydı. Susan, benlik ölçeğinde benden yukarda değildi, yalnızca tahteravallinin öbür ucunda oturuyordu. Hepimizin güçlü ve yetenekli yönleri olduğu gibi, incinebilir yönleri de vardır. Bu iki yönümüzü dengeli bir biçimde

ifade edemediğimiz zaman bütün ve özgün bir benlikle yaşadığımızı söyleyemeyiz.

Ya babam? Pek çok erkeğin yapacağı gibi uzaklaşmıştı. Belki de aileye yardım çabasıyla bunu yapmıştı ve böylece kendi endişesini azaltmayı kesinlikle başarmıştı. Genellikle uzak insanların "duygusuz" olduğu söylenir, oysa ki *uzaklaşmak aslında yoğun duygularla başa çıkmanın bir yoludur.* Aynı zamanda da bir "benliksizleşme" durumudur. Güç ve önemli konuları aile üyeleriyle doğrudan konuşarak duygusal bağımızı sürdüremediğimiz zaman, benlik ölçeğinin üstlerinde olamayız.

Ya annem? Kendi söylediğine göre, yaşamı kendisi için seçebilmeye yetecek kadar benliği yoktu. Annem şimdi, onu kendisi olmaya, ve kendisi için varolmaya iten kanser hastalığıyla ilgili rahatça konuşabiliyor. Bu ancak daha sonra gerçekleşebildi. Kaygıyla başa çıkmanın bir yolu da tabii, bir çocuk (ya da aileden bir başka kişi) üzerinde odaklaşmaktır; bunun da faturasını hem kişinin kendisi, hem de odaklaştığı kişi öder.

● Daha Çok Benlik ●

Doğrusu amacım ailemi benliksiz ve nevrotik bir insan topluluğu olarak göstermek değil. Tersine, annem de, babam da, ablam da ve ben de bireylerin ve ailelerin baskı altındaki olağan davranışlarını sergilemiştik. Aşırı yüklenme, hiç yüklenmeme, savaşma, üstüne düşme, uzaklaşma ve odaklaşma (çocuk ya da başkası üzerinde), kaygıyla başa çıkmanın normal yollarıdır. Biri diğerinden daha iyi ya da daha erdemli değildir.

Ancak kaygı çok yüksek olduğunda ya da uzun sürdüğünde, bu boyutlar içindeki aşırı ve katı konumlarda kilitlenip kalırız. Böylece ilişkilerimiz kutuplaşır, tıkanır ve kendi davranışlarımız için yaratıcı ve yeni seçenekler bulmamız güçleşir. Hatta, kaygı düzeyimizi düşürme amacıy-

la yaptığımız şeyler yalnızca eski örüntüleri sürdürmeye yarar ve her türlü yakınlaşma yolunu kapatır. Böylece de endişenin gerçek kaynakları silikleşir ya da onları görüp onlar üzerinde çalışmak güçleşir.

Elimiz kolumuz bağlandığında yapacağımız şey "ben"in üzerinde çalışmak ve "daha çok benlik" yönünde adım atmaktır. Şimdiden, bunun ne anlama geldiğini sezmiş olduğunuzu sanıyorum. Benlik ölçeği (ve dolayısıyla yakınlaşma ölçeği) üzerinde yukarıya doğru ilerlememiz için şunları yapabilmemiz gerekir:

- Güçlerimizi ve zayıflıklarımızı dengeli bir biçimde görebilmek,
- Düşüncelerimizi, değerlerimizi ve önceliklerimizi açık bir dille belirtmek ve davranışlarımızı onlarla tutarlı bir biçimde sürdürmek,
- İşler oldukça yoğunlaşsa bile, bizim için önemli olan insanlarla duygusal bağımızı sürdürmek,
- Güç ve acı verici konuları ele almak ve bizim için önemli olan durumlarda tavrımızı ortaya koymak,
- Farklılıklarımızı dile getirmek ve diğerlerinin de bunu yapmalarına izin vermek.

"Ben olmak" yalnızca bunları içermez; ama bunlar, "ben olmak" yönünde önemli bir başlangıç, ayrıca da yakınlaşmanın özünü oluştururlar.

İlerideki bölümlerde benlik kavramını olabildiğince geniş bir bağlamda ele alacağız, ayrıca benlik üzerinde odaklaşmanın, yakınlaşma yönünde atacağımız adımların birincil aracı olduğunu göreceğiz. Bu, en iyi koşullarda bile kolay bir iş değildir. Özellikle, kaygı düzeyinin yüksek olduğu durumlarda ise, oldukça güç bir iştir.

BÖLÜM IV

Kaygı

Geçtiğimiz günlerde bir arkadaşıma "kaygılanmak kadar beter bir şey yok" diye yakındım. O sıralar haketti̇ğimden de fazlasını yaşıyordum. Arkadaşım, biraz da bakış açımı etkilemek amacıyla olsa gerek, gülerek bana üzülmememi, kimsenin kaygıdan ölmediğini, zamanla bu durumun geçeceğini söyledi. Doğrusu, onun bu sözleri bana çok iyi geldi. İnsan kaygılanınca sarsılabiliyor, uykusu kaçabiliyor, başı dönebiliyor, midesi bulanabiliyor; ama kaygının insanı ölüme götürdüğüne pek rastlanmıyor; zamanla da geçiyor.

Olayın tümü bundan ibaret değil tabii ki. Kaygıyı gözardı etmek için yaptıklarımız ve kaygı durumunda gösterdiğimiz tepkilerin örüntüsü sonucu hem kendimiz tıkanabiliriz, hem de ilişkilerimiz. Kısa dönemde anlamlı ve uyum sağlayıcı görünen bir şey nedeniyle uzun dönemde en ağır bedelleri ödemek durumunda kalabiliriz. Hatta bu durum kuşaklar boyu sürebilir de.

Kaygı durumunda ilişkilerde önce giderek artan bir tepkisellik gözlenir. Bu, kaygının neden olduğu, kendiliğinden oluşan bir tepkiselliktir. Tepkiselliğimiz tuttuğunda, duygularımızı nasıl ifade etmek istediğimizi düşünemeden,

onlar tarafından yönetiliriz. Benliğimizi ya da ilişkilerimizi nesnel bir gözle değerlendiremeyiz. İçten bir yakınlaşma ve sakinleşme isteğine karşın, aynı sonuçlara varan davranışlarımızı düşünmeden sürdürürüz. Kaygı dolu bir duygusal ortamda, baskı altındayken temel ilişkilerimizdeki davranış biçimlerimizi – üstüne düşmek, uzaklaşmak, savaşmak, çocuk üzerine odaklaşmak, aşırı yüklenmek, hiç yüklenmemek– daha da yoğun bir şekilde, adeta zevkle yineleriz. Bu son derece normaldir. Asıl önemlisi sonrasıdır. Peki, tepkisel olduk, ya sonrası?

Bazı durumlarda, diğer kişiye yönelik tepkiselliğimizi biraz azaltabilir ve sorunu çözmeye yönelik adımlar atabiliriz. Bireysel başa çıkma yöntemlerimizi tanıyabilir, başkalarının yöntemleriyle bizimkilerin nasıl etkileştiğini gözleyebiliriz ve yakınlaşmamızı engelleyen kendi tıkanık örüntülerimizi değiştirebiliriz. Ancak bazen de, istesek de tepkiselliğimizi frenleyemeyiz. Bizi delirten kaygı kaynağına doğrudan ulaşmak isteriz. Bir ilişkide tepkisellik genellikle, bambaşka bir kaynaktan dolayı ortaya çıkar. Bu tür bir süreci inceleyelim ve görelim.

● Kaygı ve Üstüne Düşme Döngüsü ●

Birkaç sene önce, kızkardeşim, erkek arkadaşı David'le korkunç bir şeyler yaşadığını anlattı. David, birlikte yaşamaları konusunda bir karar vermeden önce, kendisiyle ilgili bazı şeyleri çözmesi gerektiğini belirtmişti. Oysa, Susan kendisini bu ilişkiye tümüyle bağlanmış hissediyordu. Susan ve David ayrı kentlerde oturduklarından hafta sonları uzun ve yorucu bir yolculuk yapmaları gerekiyordu ve bu duruma bir çözüm arıyorlardı. Bu şehirlerarası görüşme düzeni ve David'in kararsızlığı yeni şeyler değildi ve bir zamandır sürüp gitmekteydi.

Yeni olan, Susan'ın ani panik duygusu sonucu David'i hazır olmadığı bir karar doğrultusunda zorlamasıydı.

Kardeşim, bir süredir romantik ilişkilerinde, uzaklaşma yolunu seçen erkeklerin üstüne düşme eğilimini anlamaya çalışıyordu, ve dolayısıyla bu davranışını bir acil durum bayrağı olarak görebilmişti. Ancak, tepkiselliğini denetleyemiyor ve David'in üstüne düşmekten kendini alamıyordu. Beni aradığında kendisini gerçekten kötü hissediyordu.

Kardeşimin durumunu düşündüğümde, özellikle sorunun zamanlaması dikkatimi çekti. Susan'ın bu çaresizlik duygusu ve David'in daha çok zaman istemesine gösterdiği tepkisellik, tam Phoenix'te anne-babamızı ve hızla ilerleyen bir akciğer kanserinden ölmek üzere olan Si amcamızı ziyaretimizden sonra başlamıştı. Amcamıza konulan tanı hepimizde şok etkisi yapmıştı, çünkü o son derece canlı, yaşam dolu ve hepimizden uzun yaşayacağını düşündüğümüz biriydi. Onu görmek aynı zamanda geçmiş ve gelecek kayıpları, sağlık korkularını ve soy ağacımızdaki yokuş aşağı gidişleri anımsatmıştı. Susan'la benim için de, yakın geçmişte babama konulmuş, ender görülen ve ilerleyen bir beyin hastalığı tanısını yeniden canlandırmıştı. Babam herkesi şaşırtarak yeniden yaşama döndüğünde, hastalığına daha umut verici başka bir tanı konmuştu.

Susan'la telefonda konuşurken, ona, David üzerinde odaklaşan bu kaygısıyla, Phoenix'e yaptığımız ziyaret sırasında depreşen duyguların bir bağlantısı olup olmadığını sordum. Bu ona düşünce düzeyinde anlamlı ama soyut geldi çünkü böyle bir bağlantı olduğunu duygusal düzeyde hissetmiyordu. Doğrusu, ilk ailemizdeki önemli olaylara tepkimizin halen yürümekte olan (ya da gelecekteki) romantik bir ilişkiyi nasıl olup da derinden etkileyebildiğini anlamakta güçlük çekebiliriz.

Kısa bir süre sonra Susan bir hafta sonu Topeka'ya geldi ve bir aile terapistiyle görüşmeye karar verdi. Sonuç olarak da, ailedeki son sağlık durumları ile, kendisinin kaygıyla David'in üstüne düşmesi arasındaki ilişkiyi daha

iyi anlayabildi. Yalnızca böyle bir ilişki olduğunu düşünmek bile Susan'ın David üzerinde daha az odaklaşmasına ve kendi içinde bulunduğu durumu daha sakin bir şekilde ve nesnel olarak düşünebilmesine yetti.

Susan aynı zamanda içine düştüğü uzaklaşma ve üstüne düşme örüntüsünü de sorgulamak zorunda kaldı. Birlikte yaşamak konusunda kaygılı olan, ikilem içinde olan sanki yalnızca David idi. Susan'ın, kendi deyişine göre, oturacakları apartman dairesinin nasıl döşeneceği dışında hiçbir endişesi yoktu. Sanki o, bu konuda harekete geçmeye yüzde yüz hazırdı. Bu tür kutuplaşmalar (Susan'ın birliktelik yönünde, David'in uzaklaşma yönünde) çok sık görülmekle birlikte, kendimizle ve diğer kişiyle olan deneyimimizi çarpıtarak, bizi kıpırdayamaz hale getirir.

Sonunda Susan, David'le ilişkisine harcadığı enerjinin, işini boşlamasına, ve hem kısa dönemli hem de uzun dönemli mesleki amaçlarını gözardı etmesine neden olduğu gerçeğiyle yüzleşti. İlişkisinde başarılı olmak Susan için çok öncelikli olduğundan dikkatini ilişkisine yöneltmesi anlamsız değildi. Ancak, insan bir ilişki üzerinde, kendi inançları ve yaşamıyla ilgili tasarıları pahasına yoğunlaştığında, bu ilişkiye aşırı ölçüde yüklenmiş oluyor. Susan'ın David'le ilişkisi için çabalamasının en iyi yolu kendisi üzerine eğilmesi olacaktı. Sonuç olarak, kendi benliğimiz üzerinde odaklaşmanın hepimiz için gerekli olduğunu söyleyebiliriz.

● Planlama ●

Bir sorunun çözümü için içgörü ve anlayış, gerekli olmakla birlikte yeterli değildir. İkinci aşamada, Susan'ın öğrendiklerini davranışlarına geçirmesi gerekiyordu. David'le dengeli ve sakin bir ilişki oluşturabilmek ve kaygısını düşürmek için, eve döndüğünde, farklı olarak ne yapmalıydı? Topeka'dan ayrıldığında Susan'ın planı hazırdı.

Kaygılı olduğumuz zamanlar, tepkisel ya da güdüsel davranmak yerine, düşünerek ve sorunu anlayarak, açık ve seçik bir plan yapmakta sonsuz yarar vardır.

● Üstüne Düşme Döngüsünün Kırılması ●

Eve döndüğünde, Susan'ın ilk yaptığı bu oldu. Önce, David'e ayrı oldukları süre içinde ilişkileri üzerinde düşündüğünü ve kendi davranışlarıyla ilgili içgörü kazandığını söyledi. "Birlikte yaşamamız konusunda duyduğum baskının asıl kaynağının seninle ve ilişkimizle değil, benim başka konulardaki kaygılarımla ilgili olduğunu anladım" dedi. David'e ailesini ve ölüm konularını anlattı. David, anlayışla karşıladı ve gözle görülür biçimde rahatladı.

Susan ayrıca David'e, belki de bu ikilemin ifade edilmesini bir tek ona bırakmış olabileceğini, bunun da haksızlık olduğunu anlattı.

Susan David'e, geçmişindeki ilişkileri nedeniyle ilişkiye kendini bağlama konusunda kaygılanmakta haklı olduğunu ve "David istemiyor", "Bu David'in sorunu" diyerek kendisinin konuyu görmezlikten gelmiş olabileceğini söyledi.

Üstüne düşme-uzaklaşma türünden bir kutuplaşma durumunda, üste düşen kişi bütün istediğinin daha çok birliktelik olduğuna inanır (Susan), uzaklaşan kişi ise bütün istediğinin biraz uzaklık olduğundan emindir (David); dolayısıyla bu konuşma Susan için hiç kolay olmadı. Bazen, ancak bu döngü kırıldığında, her iki taraf da, hep yaşadığımız ayrılık-birliktelik ikilemini yaşamaya başlayabilirler.

Sonuç olarak, Susan, David'e işlerini çok fazla boşlamış olduğunu, bu alana daha çok ilgi göstermesi ve zaman ayırması gerektiğini söyleyerek o hafta sonu çalışacağından, eve gelemeyeceğini belirtti. Böylece ilk kez uzaklığın sözcüsü Susan oldu, *hem de tepki ve öfkeyle değil, benliği*

yönünde atılmış sakin adımlarla. Gerçekten de Susan işine biraz zaman ayırınca, her şeyi ne kadar boşlamış olduğu konusunda epey kaygılandı.

Yaptığı değişiklikler, Susan'a acı veren üstüne düşme-uzaklaşma örüntüsünü bozmakta etkili oldu. Üste düşen kişi durumunda, bu tür adımları sakin ve tepkisel olmadan atmak ve sürdürmek son derece zordur. Birisinin üstüne düşmek, çoğunlukla kaygıdan doğan güdüsel bir tepkidir. Bu tepkimizi denetim altında tutalım derken daha da çok kaygılanırız.

Öyleyse, değişmek için gereken yürekliliği ve güdülenmeyi nasıl sağlayacağız? Bir meslektaşımın söylediği gibi, eski yöntemlerin hiçbir işe yaramadığı inancından güç alacağız.

● Kaynağa Geri Dönelim ●

Susan, Topeka'dan dönmeden önce, David'le işleri yatıştırmak amacıyla birşey daha yaptı. Ne zaman ilişkileriyle ilgili kaygılanmaya başlayıp, üstüne düşme havasına girecek gibi olduysa, hemen oturup *babamıza bir mektup yazdı ya da eve telefon etti.* Biraz fazla abartılmış gibi gelebilir ama bu anlamlı bir davranıştı. Susan aile sorunlarından uzaklaştıkça, belki bu alandaki kaygılarını düşük düzeyde tutabiliyor ama David üzerinde giderek yoğunlaşıyordu. Kaygısının *gerçek kaynağına* bağlı kalabildiği sürece anne-babamızın bozulmakta olan sağlıkları onu daha çok kaygılandırıyor, ancak bu kaygı onun David'le ilişkisine yüklenmiyordu. Soy ağacımızla bağlantımızı sürdürmeyi öğrenmek ve bu kaynaktaki ana duygusal konuları irdelemek, gerçekten de şimdiki ya da gelecekteki yakın ilişkilerimiz için sağlam bir temel oluşturmamızı sağlar.

Aile üyelerine bağlılığı sürdürmek ve bu ilişkileri anlamak için hatırı sayılır bir zaman ve çaba gerekir. Bu

çabanın kendi güdülenmemiz dışında da sınırı yoktur. Susan terapi görüyor olsaydı bu çabasını zaman içinde sürdürmeyi ve derinleştirmeyi seçebilirdi. Şu var ki, küçücük bir adım bile çok yol aldırtabiliyor. Yalnızca aileyle bağlantısını sürdürmesi bile, Susan'ın, David'in zaman zaman ortaya çıkan uzaklık ve donukluğuna tepkisinin azalmasını sağladı. Tepkisel davranışını azaltması sayesinde de, üstüne düşme alışkanlığındaki değişim sürdü.

● Karar Veremeyen Eşlere Not ●

Birlikte olduğunuz kişi kendisini ilişkiye bağlayamıyorsa, henüz evlilik düşüncesine hazır değilse, bir başkasıyla ilişkisinden vazgeçmeye niyetli değilse, aşık olup olmadığından emin değilse, ne olacak? Onun hazır olması için iki ya da yirmi yıl gerekebilir. Susan'ın öyküsünü örnek alıp birlikte olduğumuz insanın kararsızlığını sorgulamadan, sonsuza dek kendi konularımıza mı yoğunlaşacağız? Eşimizin uzaklaşması ya da ilişkiye kendini bağlayamaması karşısında hiçbir zaman tavır alamayacak mıyız? Tabii ki hayır! Eğer gerçekten birlikteliği sürdürmek istiyorsak, eşimizin uzun süren kararsızlığı bizim için bir sorun olacaktır. Ancak, ilişkiye kendini bağlayamama konusuna ya da herhangi bir konuya yoğun ya da tepkisel yaklaşırsak pek başarılı olamayız. Kaygı tepkiselliğe, tepkisellik de kutuplaşmaya yol açtığından, herşeyden önce kaygı düzeyini düşük tutmayı öğrenmeliyiz (biri uzaklaşınca öbürü kovalar). Kaygıyı yaşantımızdan çıkarmak olanaksızdır. Yakın ilişkilerimiz her zaman hem geçmişten gelen duygu paketiyle hem de her yandan gelen yeni baskılarla yüklü olacaktır. Ancak yaşamımızı etkileyen kaygı kaynaklarının ayrımına vardıkça, yakın ilişkilerimizde el değilemeyen konuları daha sakin ve açık bir biçimde ele alabiliriz.

● Uygun Bir Sınırın Belirlenmesi ●

Şimdi, birlikte olduğu kişinin uzaklığı ve kararsızlığı karşısında, kaygılı ve tepkisel olmadan, üstüne düşme örüntüsüne pek girmeden, açık tavır alabilmiş bir kadının durumunu inceleyelim. Özel bir ilişki sorunu için yardımımı isteyen Gwenna, 26 yaşında bir emlakçıydı. 2.5 yıldır, şehir planlamacısı olan Greg'le çıkmaktaydı. Greg, birinci ve ikinci evlilikleri çok kötü sonuçlandığından üçüncü bir evlilik kararı vermekte zorlanıyordu. Gwenna, baskı karşısında Greg'in büsbütün gerilediğinin farkındaydı. Ancak içinde bulunduğu durumun ömür boyu sürmesini de istemiyordu. Bu durumda Gwenna ne yaptı? İlk önce Greg'le sakin bir tonda ilişkileri hakkında konuştu. Gelecek için umutlarından, ilişkilerinin sağlam ve zayıf yönlerinden söz etti. Greg'in de aynı şeyi yapmasını istedi. Bu sefer Gwenna önceki konuşmalarında yaptığı gibi Gregin üstüne düşmedi, baskı yapmadı ve onun kadınlarla ilişkisi konusunda tanılar koymadı. Bu arada Greg'e, onun kararsızlığını açığa çıkaran sorular yönetti.

"Kendini bir ilişkiye bağlamaya hazır olup olmadığını nasıl anlayacaksın?", "Böyle bir kararı verebilmen için özellikle neyin değişmesi ya da farklı olması gerekiyor?" Greg bilmediğini, zamanı geldiğinde bunu "hissedeceğini" söyledi.

"Şöyle ya da böyle bir karar verebilmen için ne kadar süre gerekiyor?". "Bilemiyorum" dedi Greg. "Belki birkaç yıl, ama bu soruyu yanıtlayamıyorum. Duygularımı önceden bilemem ya da ayarlayamam" Ve konuşmaları böylece sürüp gitti. Gwenna bu adamı gerçekten seviyordu, ancak iki yıldan fazla da bekleyemezdi. Epeyce düşündükten sonra Greg'e, sonbahara kadar (on ay) bekleyeceğini, ama o zamana kadar Greg hala kendini bir evlilik ilişkisine bağlayamayacak durumda olursa, kendi yoluna devam edeceğini söyledi. Gwenna, onunla evlenip bir aile kurma iste-

ğini, aynı zamanda her iki tarafın da kendini bağlayacağı bir ilişkinin onun için önceliğini açıkça belirtmişti. Greg sonbahara kadar aynı noktaya gelmezse, tüm acılığına karşın, bu ilişkiyi bitirecekti.

Gwenna bekleme döneminde ne Greg'in üstüne düştü, ne uzaklaştı, ne de onun ikilemleri ve kuşkuları nedeniyle ona tepkisel davrandı. *Böylece Greg'in kendi ikilemiyle uğraşması için ona alan bırakmış oldu ve başarılı bir ilişki olasılığını artırmış oldu.*

. Gwenna'nın belirlediği sınırın amacı Greg'i tehdit etmek ya da onu faka bastırmak değildi. Tersine, ilişkisinde tedirgin olmadan kendisiyle ters düşmeden kabul edebileceği sınırları çizmiş, doğru bir benlik tanımı yapmıştı.

Eğer Gwenna'nın ilişkisi geçmişinden ve şimdiki yaşantısından gelen, üzerinde durmadığı duygusal ağırlıklarla yüklenmiş olsaydı böyle davranamazdı.

Bu dönemde, Gwenna duygusal enerjisini kendi konularına yöneltti. Bunlardan biri, yaşam boyu kendisine fazla zaman ayıramamış olan babasına olan öfkesi ve buna bağlı olarak, ilişkilerini sürdürme güçlüğü olan uzak erkekleri seçme eğilimiydi. Uğraşmak ya da çabalamak ille de herşeyin istediğimiz gibi olması anlamına gelmez. Nitekim David ve kardeşim şu an birlikte ve mutlu yaşıyorlar ama Gwenna'nın öyküsü farklı sonuçlandı.

Sonbahar geldiğinde Greg karar verebilmesi için altı aya daha gereksinmesi olduğunu söyledi. Gwenna bunu kaldırabileceğini düşünerek beklemeye karar verdi. Altı ay dolduğunda Greg hala kararsızdı ve biraz daha zaman istedi. İşte o zaman Gwenna güçlendirici olmakla birlikte acı verici bir adım attı ve ilişkilerini bitirdi.

● Kaygı... Neden ve Ne Zaman? ●

Kaygı... Bağışıklık sistemimizden tutun da en yakın ilişkilerimize kadar herşeyimizi nasıl etkilediğini bili-

yoruz. Yaşamımızdaki belirgin kaygı ve duygusal yoğunluk kaynaklarını nasıl tanırız?

Bazen kaygı kaynağı ortadadır. Yakınlarda yaşanmış olumlu ya da olumsuz bir değişikliğin neden olduğu kaygının ilişkiyi aşırı yüklediğini hemen anlayıveririz. Biz anlamasak, başkaları bize anlatır. ("Jim'le kavgalarımızın artmasına hiç şaşırmıyorum-yeni bir kente taşınalı daha sadece bir yıl oldu, bu oldukça önemli bir uyum dönemi")

Bazen de bir olayın ya da yeniliğin bize baskı yaptığını biliriz de, bu baskının ne kadar etkili olduğunu anlayamayız. Örneğin, bir doğum, bir çocuğun evden ayrılması, bir mezuniyet, bir düğün, bir iş değişikliği, bir terfi, emeklilik ya da ebeveynlerimizin hastalığı gibi değişimler, doğal yaşam olayları gibi görüldüğünden bu olayların duygusal etkilerini azımsarız. Hatta bazıları bu tür olayları hafif bir esinti gibi yaşarlar. Ne yazık ki bu "doğal" olayların, en yakın ilişkilerimizi ne denli derinden etkileyeceğini göremeyiz.

Kimi durumlarda da, A kaynağının neden olduğu kaygının B ilişkisindeki tıkanıklığa yol açtığını ya da ilk ailemizdeki özel olayların başka ilişkilerimizdeki yoğunluğu arttırdığını görmez ya da önemsemeyiz. Örneğin, kardeşimin, olaylar açıkça birbirini izlediği halde, David'e olan tepkiselliğinin aileyi ziyaretten doğan duygusallığıyla bağlantısını görememesi gibi. Yakın ilişkilerimize dar bir açıdan baktığımızda geniş bir duygusal bağlamı göremez oluruz.

● Duygusal Ortam ●

Heather, adı İra olan evli bir adama kapılmıştı. İra'nın değişken bir biçimde ona bir sıcak, bir soğuk davranması nedeniyle çok incinmişti. Duygularının yoğunluğu içinde oradan oraya savrulmuş ve sonunda psikoterapi gör-

mek için beni aramıştı.

Heather'in anlattığına göre, İra'yla ilişkisi başladığında, yaşantısında önemli olan başka hiçbir şey yokmuş. Yani bu ilişkinin sakin bir duygusal ortamda başladığına inanmıştı. Ancak özenle bilgi aldığımda Heather'in İra ile ateşli ilişkisinin anneannesinin ölümünden kısa bir süre sonra başladığını öğrendim. Anneannesi Heather'in yaşamında uzak biri olduğundan, bu kayıp ona duygusal açıdan önemsiz gibi gelmişti. Oysa durum hiç de öyle değildi. Heather'in dul annesi ve anneannesi zamanlarının çoğunu birlikte geçirmişlerdi ve çok yakın olmuşlardı. Anneannesinin ölümüyle, Heather'in annesine ilişkin kaygıları ve annesinin yaşamındaki bu boşluğu kendisinin doldurması gerektiği endişesi ortaya çıkmıştı. Yakın geçmişte yitirmiş olduğu babasıyla ilgili güçlü duyguları da yeniden canlanmıştı. Heather aile üyelerinden uzak olmanın, onların ölümleri karşısında yaşanacak güçlü duygusal tepkilerden bizi koruyamayacağını, daha sonra öğrenecekti. Heather anneannesinin ölümü çevresindeki gizli duygusallığın yarattığı kaygı dolu ortamda İra'ya, kendisine acı verici bir şekilde bağlanmıştı. İra'nın her adımına inanılmaz tepkiler gösteriyordu; ama onun açısından bu ateşli ilişki başladığında "yaşantısında önemli olan başka hiçbir şey yoktu".

Bazen ilişkimizde sorun olan kaygı ya da yoğunluğun kaynağı, ilk ailemizde üzerinde durulmamış ya da çözümlenmemiş geçmiş bir deneyim -aile içi cinsel ilişki, erken ölüm ya da başka dokunulmamış olaylar- olabilir. Ailede konuşulamamış olan bu travma ya da sorun beş ya da ellibeş yıl önce yaşanmış olabilir.

Aradaki bağı kurmak bazen kolay olsa da ("Sam ile yakınlaşma sorunumun geçmişindeki cinsel tacizle ilgili olduğunu biliyorum") bazen hiçbir bağ kuramayız.

Örneğin Louis ve Frances'i ele alalım; kırk yaşın üzerindeki bu iki kardeş, altı yıl önce, annelerinin ölümünden bu

yana neredeyse hiç görüşmemişler. Lois en gerekli olduğu dönemlerde annesine yeterince destek olmadığı için Frances'e ateş püskürüyor, Frances ise, annelerinin bakımı konusunda Lois'in kendisine hiç danışmadan kararlar aldığına inanıyordu. Her iki kardeş de büyük bir olasılıkla gelecek kuşaklarda da sürüp gidecek ve kopmalara yol açacak şekilde karşılıklı bir suçlama döngüsüne girmişlerdi. İkisi de "sorun"un diğerinin yanlışından kaynaklandığını düşünüyordu. İlişkilerinde, önce kavgayla başlayıp sonra uzaklaşmayla süren yoğunluğun, annelerinin ölümcül hastalığı ve ölümüyle ilgili yüksek düzeydeki kaygıdan doğduğunu ikisi de anlayamıyorlardı.

Uzaklık ve öfke, her ikisini de, acılarını duyarak yaşamaktan koruyordu. Gerçek anlamda barışıp yoğunlaşsalar, bu acıyla yüzyüze geleceklerdi. Bu arada Lois, kendi kocası daha varlıklı olduğu için, annesinin, mirasının yarısından fazlasını Frances'e bırakmasına duyduğu öfkeyi de yaşamamış oluyordu. İlişkilerindeki bu tıkanıklık sonucu, iki kardeş annelerinin yasını tutamıyor, miras konusunu konuşamıyor ve kardeşliklerini yaşayamıyorlardı.

Annelerini yitirdikten altı yıl sonra bile Lois ve Frances tepkisel tavırlarından kurtulamamışlardı. Belki gelecekteki bir sarsıntı ya da yaşam deneyimi sonucu, birinden biri değişecek ve bağlılık yönünde bir adım atacaktır. Eğer bu gerçekleşirse, yürekli bir değişim adımı atılmış olacaktır.

● Yıldönümleri ●

Yakın ilişkilerimiz, kaynağı ne olursa olsun, *ne kadar geçmişten gelirle gelsin,* tüm gerilim ve kaygıları çeken paratonerler gibidir. *Ayrımında olalım ya da olmayalım, yıldönümlerinde bu kaygılar yeniden canlanacaktır.* Kırk yaşına gelmek benim için çok önemliydi. Çünkü anneme kanser tanısı bu yaşta konmuştu ve kendi annesi de kırkdört yaşında ölmüştü. Her şey aynı giderse -ki hiç bir zaman

aynı gitmez– ellili yaşlarımın daha sakin olacağıma inanıyorum. Siz altı yaşındayken ailenizde bir sarsıntı yaşandıysa, çocuğunuz altı yaşına geldiğinde ve siz annenizin o zamanki yaşında olduğunuzda, çok daha kaygılı bir duygusal alanda olacağınızdan emin olabilirsiniz.

Bu, her önemli yıldönümünde daha kaygılı olacağınız anlamına gelmez. Anneniz babanız siz dokuz yaşındayken boşandılarsa, kızınız dokuz yaşına geldiğinde bu olayı hiç anımsamayabilirsiniz. Ancak, bu dönemde kocanıza daha eleştirel bir gözle bakabilir, ya da daha bağlı ve güvensiz olabilirsiniz. Ya da kızınızdan uzaklaştığınızın, onunla okul alışkanlıkları, arkadaş seçimi konularında kavga ettiğinizin farkına varabilirsiniz.

Yıldönümlerinde en çok, yüksek düzeydeki kaygının sonuçları ve ilişkilerimizi katılaştıran, kutuplaşmaya yol açan davranış biçimleri ortaya çıkar. Bazı insanlar bağlantıları görebilirler ("annemin bunalıma girdiği yaşa yaklaştıkça Joe'dan ayrılma isteğimin güçlendiğinin farkındayım"), ama çoğumuz göremeyiz. Sonunda da tepkisel bir tavıra gireriz ve herhangi bir ilişkimiz yokuş aşağı gitmeye başlar; yaşantımızın tüm alanlarında da tepkisel oluruz. Patron yaptığımız işi eleştirdi diye bir gün boyu bunalıma gireriz, erkek arkadaşımız biraz uzaklaşsa paniğe kapılırız. Kısacası, her türlü kaynaktan gelebilecek yoğun ve doğal tepkiler karşısındaki incinebilirliğimiz artar.

Aslında bunlar yeni bilgiler değil. Belli bir zamanda, belli bir ilişkinin, çeşitli baskılardan etkilendiğini biliyoruz. İlk ailemizden gelen kaygının ve çözümlenmemiş sorunların başımızı derde soktuğunu da biliyoruz. Ancak yine de kaygının ana kaynakları üzerinde kafa yormak, hele onlarla uğraşmak oldukça ağır bir iş.

● Sorun Nedir? ●

Çoğumuz yüksek kaygının sonuçlarıyla "sorun" dediği-

miz şeyi karıştırınız. Örneğin, anneme kanser tanısı konduğunda ben "sorun" olarak görülmüş ve terapiye gönderilmiştim. Aynı şekilde bu kaygı, ciddi evlilik sorunları ve uzaklaşmayla ortaya çıkıp adına "evlilik sorunları" denebilirdi. Babam kendini içkiye vurabilir, annem de aile üyelerini çaresiz bir şekilde örgütleyerek ağır bir bunalım geçirebilirdi.

Aile başa çıkamayacağı düzeyde kaygıyla yüklendiğinde, sorun aşağıdaki üç seçenekten biri olarak adlandırılır ve terapiye başvurulur:

1. *Çocuğa odaklanma:* Her şey düzgündür, sorun çocuktadır.
2. *Evlilik kavgaları/uzaklaşma:* Sorun "evlilik"tedir.
3. *Sorunlu eş:* Eşlerden biri hiç yüklenmemektedir ya da çeşitli belirtiler sergilemektedir.

Bir kişi *ya da bir ilişki* sorun olarak görüldüğünde, diğer konular silikleşir. Örneğin, kardeşim, "gerçek sorun" olarak David'in uzaklaşmasını ya da kendisinin onun üstüne düşmesini görseydi asıl konuyu kaçırmış olacaktı. Ona acı veren bu uzaklaşma ve üste düşme örüntüsü içinde kendi payını gözlemesi ve değiştirmesi ona yardımcı olmuştu. Sorun olan da zaten bu *örüntüydü*. Ancak, tepkiselliğini ortaya çıkaran diğer kaygı kaynaklarını görebilmesi için de, bakış açısını genişletmesi gerekmişti.

Olaylara geniş bir açıdan bakmak kolay değildir. Doğal olarak canımızı acıtan olaya odaklaşıp diğer alanlardan kolayca geçebilmeyi isteriz. Örneğin, çocuğumuz terapiye gittiğinde, onun üzerinde odaklaşılmasını isteriz. Çocuğumuzun durumuyla ilgilenmemiz çok doğaldır. *En son* isteyeceğimiz şey de, çocuğun babasına ya da üvey annesine olan tepkiselliğimizi ya da kendi annemizle ilişkimizi nasıl yürüttüğümüzü görmektir. Biz yalnızca görmek istediğimizi görürüz. Kaygı düzeyi yükseldikçe görüşümüz daralır ve acı duygular karşısındaki incinebilirliğimiz artar.

Ancak, bundan sonraki bölümde açıklayacağımız gibi, tek bir ilişkide odaklaşarak ya da tek bir sorunun tanımlanmasıyla yakınlaşma sorunlarını çözemeyiz.

BÖLÜM V

Uzaklık

Adrienne, evliliğiyle ilgili konuşmak üzere beni aradı ve sorunu şöyle özetledi:

"İlk yıllar Frank'la aramız iyiydi. İkinci çocuğumuz doğduktan sonra, çok sık kavga etmeye başladık. Kavgadan bıkınca da iletişimi kopardık, aynı odayı paylaşan oda arkadaşları gibi yaşamaya başladık.

Bir başkasıyla ilikisi olduğunu öğrenmek beni yıktı. Aslında şaşırmamalıydım. Çünkü harekete geçmemekle birlikte ben de bir başka adamla ilgileniyordum."

Adrienne kocasının bir sevgilisi olduğunu öğrenmeseydi yardım istemeyecekti. Durumu şöyle açıklıyordu:

"İlişkimizde yakınlık kalmamıştı; ne fiziksel ne de duygusal; ama bu beni çok üzmüyordu. Belki de bir sorun olduğunu yadsıyordum, yaşam böyle diye düşünüyordum. Tanıdığım pek çok çift çocukları olduktan sonra uzaklaşmışlardı. Bu uzaklık beni zaman zaman tedirgin etse de pek ciddiye almamıştım. Belki de alışmıştım bile."

Adrienne, yardım istemek için geldiğinde, evliliğindeki sorunu uzaklık olarak görüyordu. Daha önceleri de sorunun kavga etmeleri olduğunu düşünmüştü. Oysa, iki insanın arasındaki "sorun" uzaklıkları ya da kavga etmeleri

değildir. Uzaklık ve çelişme, ilişkinin temelini sarsan bir kaygıyla başetmenin normal yollarıdır.

Uzun süren birliktelik ve yaşamın baskıları en örnek ilişkilerde bile tepkisel kavga ve uzaklık dönemlerine neden olur. "Savaş ya da kaç" tepkisi, kendimiz dahil omak üzere tüm cinslere özgü bir tepkidir. Bir ilişkideki sıkıntının derecesi iki öğeye bağlıdır. Birincisi, geçmişten ve şimdiden gelen baskı ve kaygılar, ikincisi ise, ilişkide ne ölçüde benliğimizi ortaya koyduğumuzdur. İlk ailemizde açık ve seçik bir "ben" oluşturmadıysak, başkalarının "birliktelik gücünün" bizi yutuvermesinden hep biraz korkarız. Uzaklık arayışı (ya da kavga) bu *birleşme* kaygımıza, benliğimizi yitirme tehdidi anlamına gelen birlikteliğe, sanki güdüsel bir tepkidir.

Başımızı derde sokuş biçimimiz, kaygıyla başa çıkma yollarımıza ve diğerleriyle tıkanıp kalan danslarımızın türüne bağlı olarak değişir. Adrienne'in öyküsü aracılığıyla, evrensel değilse de çok yaygın olan, uzun dönemde her yakın ilişkide başımızı derse sokmamıza neden olacak kaygıyla başa çıkma yollarını derinlemesine inceleyeceğiz: *Duygusal uzaklık ve kopukluk*. Uzaklaşma – Sorun mu? Çözüm mü? Uzak bir ilişki ne demektir? Adrienne'nin Frank ile evliliği, buna çok uygun bir örnek olabilir. Kocasının başka bir kadınla ilişkisini öğrendiğinde pek sık kavga etmiyorlarmış. Ancak pek yakın da değillermiş; düşünce, duygu ve deneyimlerini ender olarak paylaşıyorlarmış. Bu arada da ilişkilerindeki uzaklıkla doğrudan yüzleşmektense, duygusal enerjilerini bir üçüncü kişiye yöneltmişler; Frank yeni bir ilişkiye başlamış; Adrienne'nin de en azından aklında başka birisi varmış. Gerek Frank'in bir başka kadınla ilişkisi, gerekse Adrienne'nin aklında yaşattığı ilişkisi bir anlamda, evliliklerini korumuştu. Adrienne bir başka erkeğe cinsel olarak çekilerek Frank'e ilişkin doyumsuzluklarıyla doğrudan yüzleşmemiş oluyor, ve böylece evliliklerindeki derin sorunlar tüm duygusal yo-

günluklarıyla yüzeye çıkmamış oluyordu. İlerde üçgenlerin karmaşık yapısını incelediğimizde bir üçüncü kişinin ilişkiyi nasıl dengelediğini ve ana sorunların hasıraltı kalmasına yardımcı olduğunu göreceğiz. Aslında tabii ki çözüm olan şeyle sorun olan şey aynıydı. Adrienne ve Frank boş bir ilişkinin içine gömülüydüler –ta ki Adrienne "öbür kadın"ın varlığını buluncaya kadar ve ancak o zaman Adrienne, hem ilişkisini hem de kendisini ciddi bir biçimde ele aldı. Çoğumuz, yakın ilişkilerimizdeki yoğunlukla başa çıkmanın yolunu uzaklaşmakta buluruz. Örneğin annebabamız ya da diğer aile üyeleriyle yakınlığın getireceği ağır duyguları yaşamaktansa başka bir kente ya da ülkeye yerleşmeyi seçeriz. Aynı evde onlarla birlikte yaşasak bile yüzeysel konuşmalarla, az şey paylaşarak, bazı konulardan tümüyle kaçınarak, duygusal olarak kendimizi çekeriz. Hatta kardeşimizle bile yalnızca aile toplantılarında konuşuruz. Duygusal uzaklaşma, kendi duygusal sağlığımız, hata yaşayabilmemiz için gerekli bir adım bile olabilir. İlişkiler bazen duygusal olarak öylesine yüklenir ki, en yapıcı tavır uzaklaşmak olabilir. Bunu kişisel deneyimlerimizden biliriz. Özellikle şiddet ya da kullanılma tehlikesiyle karşı karşıyaysak en büyük önceliğimiz canımızın acımasını önlemek olur.

Uzaklaşarak, yoğun tepkiselliğin dışına çıkıp, düşünebilir, plan yapabilir ve yeni davranış biçimleri geliştirebiliriz. Ancak çoğunlukla, dönüşü olmayan bir uzaklık ve kopukluğun içine girerek, ana konular ve sorunlar üzerinde düşünmeyiz. Kısa dönemde en az acı veren ve en kolay çözüm bu olabilir – ama o çözülmemiş olan ya da üzerinde düşünülmemiş olan şey her ne ise, bir sonraki ilişkimizde yine sorun olarak ortaya çıkabilir. Kısa dönemli bir rahatlık için uzun dönemli bir bedel ödenmiş olur.

Adrienne'in evliliğinde uzaklık aşırı boyutlara varmıştı. Üçgenler (Frank'in başka bir kadınla ilişkisi ve Adrienne'nin ciddi flörtü) evliliklerini öylesine dengelemişti

ki, ne biri ne de diğeri değişme yönünde adım atabiliyordu – ta ki ok yaydan çıkıncaya kadar.

● Duygusal Alan ●

Hepimizin, ayrıcalıksız olarak, yakınlaşmayla ilgili sorunları vardır. Zaman içinde bu boyutta ya ileri ya da geri gideriz. Adrienne neden geri gitti? Evliliğindeki uzaklık neden aşırıydı?

Adrienne'e göre, evlilik sorunları, ikinci çocukları Joe'nin doğumundan sonra "öylesine" başladı. İlişkilerde çelişmeler "öylesine" başlamaz, insanlar hiç nedensiz kavga etmezler, uzaklaşmazlar. Adrienne'le Frank'in sorunları nasıl bir bağlamda ortaya çıkmıştı? Önce sürekli kavga, sonra da aşılmaz bir uzaklık, iletişimsizlik ve aldatma dönemlerine girdiklerinde neler olup bitiyordu? Adrienne'e kalsa "pek birşey yok"tu. Biraz araştırma sonucu "pek çok şey" olduğu ortaya çıktı.

Adrienne, gerilimlerin Joe'nun doğumundan sonra ortaya çıktığını gözlemiş ancak aradaki bağlantıyı kuramamıştı. Oysa son derece gerçek bir bağlantı vardı. Bir çocuğun doğumu evliliğe zaten ek bir baskı getirir; bu çift için de ikinci çocuklarının doğumu özellikle ağır bir baskı olmuştu. *Her ikisinin de, kendi ailelerindeki "ikinci erkek çocuk" öyküleri bu baskıyı ağırlaştırmıştı.* Adrienne'in ailesinde, Greg zihinsel özürlü olarak doğmuş ve üç yaşına geldiğinde bir kuruma yerleştirilmişti. Adrienne benimle psikoterapiye başladığında, "nasıl olsa kimseyi tanımıyor, bir anlamı yok" gerekçesiyle, onbir yıldır kardeşini ziyaret etmediği ortaya çıktı. Frank'in ailesinde ikinci ve küçük kardeş "problem çocuk" idi. Ve hala daha ailenin uyumsuz kişisi olarak görülüyordu. İkinci erkek çocuklar çevresindeki bu duygusal konular görüldüğünde, Joe'nun aileye katılmasıyla ortaya çıkan ortak kaygı ve endişe bizi şaşırtmıyor.

Joe bir yaşına gelmeden önce, Adrienne'in babasında ilerlemiş bir mide kanseri ortaya çıkmıştı. Adrienne babasının hastalığı nedeniyle altüst olmuş, ama bu duygularıyla, ondan uzaklaşarak başa çıkmıştı. Babasıyla olan birlikteliklerini sayısal olarak azaltmamış, ama onun hastalığıyla ilgili tüm iletişimi annesi aracılığıyla gerçekleştirmişti. Annesi de zaten Adrienne'in babasının olup bitenlerden korunması gerektiğine inanmıştı. Adrienne'le ilk görüştüğümüzde babası hastalığının son dönemlerindeydi ve Adrienne henüz babasına kanserden söz bile edememiş, onunla vedalaşamamış ve ona babası olarak ne kadar değer verdiğini söyleyememişti.

Evlilik sorunlarının arttığı günlerde Adrienne aynı zamanda mesleki konularla da uğraşıyordu. Joe doğduğunda Frank uzaklaşarak ve saatlerce fazla mesai yaparak, kaygısıyla başetmişti. Yüzeyde, Adrienne onun yokluğu nedeniyle onunla kavga etmişti, ama bu arada onun kendisini işlerine böylesine verebilmesine de çok özeniyordu. Adrienne laboratuvar teknisyenliğinden giderek daha az doyum alıyor ancak seçenek geliştiremiyor, ne istediğini tam olarak bilemiyordu. İş yerindeki bir erkekle ciddi olarak flört etmeye başlamasıyla birlikte, iş konularını askıya aldı ve evliliklerini dengelemeye katkıda bulunmuş oldu. Ne var ki bu arada Frank'le aralarında bağlar oluşmuştu.

Adrienne'in, ikinci oğlunun doğumundan bu yana yaşadığı yüksek baskı düzeyinin farkın varması, evliliğinde giderek artan uzaklığa yol açan önemli olayları daha açık biçimde tanıyabilmesine yardımcı oldu - bu önemli olaylar şunlardı:

- Yeni bir bebeğin (Joe) doğumunun Adrienne'de kendi zihinsel özürlü kardeşi ve onun ailedeki yeriyle ilgili canlandırdığı duygular (bilinç dışı olsa bile).
- Babasının ölümcül hastalığı.
- Adrienne'in mesleki kaygıları ve kendisine kişisel amaçlar oluşturmada zorlanışı.

Bu arada kaygı ya da baskı düzeyi arttığında ve sürdüğünde bunun evlilikte genel olarak uzaklaşma ya da kavga etme yoluyla ifade edildiğini öğrenmek Adrienne'a güven vermişti.

● Önce İçgörü, Sonra Hareket ●

Adrienne nesnel bir biçimde ve özenle, baskı altında olduğu zaman diğer ilişkilerinde nasıl davranığını düşündüğünde, uzaklaşmanın hem kendisinin hem de aile üyelerinin geleneksel tavrı olduğunu gözlemledi. Üstelik bu, kaygı durumlarında özellikle erkeklere karşı yeğlediği ve istediği bir tavırdı. İlk ailesindeki iki önemli erkekle –babası ve zihinsel özürlü kardeşi– ilişkisi hep uzak olmuş, annesi aracılık rolünü üstlenmişti. Terapi sonucu, Adrienne, ilk ailesindeki erkeklere uzaklığıyla evliliğindeki çarpıcı uzaklık arasında bağlantılar olduğunu görmeye başladı.

İçgörü kazanmak otomatik olarak değişmeye yol açsa ne iyi olurdu değil mi? Ne var ki sorunun köklerini anlamakla sorunu çözmek eş anlamlı değildir. Yeni şeyler öğrendikçe, daha yoğun bir yakınlık sağlamak amacıyla, Adrienne evliliğinde yeni adımlar denemeye başladı. Bunların bazıları sonuç olarak yapıcı oldu. Örneğin psikoterapi sayesinde Frank'e aralarındaki uzaklıkta *kendi* payını görebildiğini ve bunu değiştirmeye çalıştığını söyledi. Ayrıca onun evlilik dışı ilişkisini kabul edemeyeceğini ve kendisinin bu evliliği sürdürebilmesi için, buna bir son vermesi gerektiğini açıkça belirtti. Frank de evlilik dışı ilişkisine son verdi.

Ancak, Adrienne'in "yakınlık" için harcadığı çabaların çoğu yakınlaşmasını *engelledi*. Frank'le konuşmalarında, birincil olarak yakınlaşma amacı vardı ve Frank'in de bu konuda ona katılması için üsteledi. Yakınlaşmak için

Frank'in üstüne düştükçe onun soğukluğu, ilgisizliği ve isteksizliği üstünde durmaya başladı ve Frank giderek uzaklaştı. O uzaklaştıkça Adrienne daha beter üstüne düştü.

Adrienne bu üste düşme-uzaklaşma döngüsünü kırabildiğinde ne oldu? Adrienne bunu, soğuk bir şekilde uzaklaşmadan, Frank üzerinde odaklaşmaktan vazgeçerek, ona daha çok alan bırakarak başardı. Tepki olarak da Frank ona doğru bazı adımlar attı. Ancak bu sefer de Adrienne olumsuz tepki gösterdi – rahat bırakılmak istiyordu. Psikoterapide düşüncelerini şöyle açıkladı: "Doğrusu içtenlikle şunu dünüyorum: belki de artık çok geç. Ya da belki onunla fazla yakın olmak istemiyorum. Ama evliliğimden de olmak istemiyorum."

Adrienne yavaş yavaş yakınlaşmaya karşı tepkisi olduğunun farkına vardı. Böylece evliliğinde farklı adımlar atabilmesi için ilk ailesindeki ilişkilerinde değişiklikler yapması gerektiğini anladı –bunu anlamak, ona ilk ailesinin bulunduğu yere geri dönme gücünü verdi– ilk ailesindeki erkeklerden kopuk kalmayı seçseydi, o alandaki duygusal konuları anlayamasaydı, evliliği hep ağırlık altında kalacaktı; ve Adrienne bu ağırlığa yine uzaklaşarak ya da kavga ederek tepki gösterecekti.

"Babacığım, seni özleyeceğim"

Adrienne, kendi ailesindeki uzaklığa karşı nasıl adım attı? İlk önce, babasının hastalığıyla ilgili bilgileri annesinin aracılığıyla almak yerine, bu konuyu doğrudan doğruya babasıyla konuşmak için çaba harcadı. Babasını ziyaret ettiğinde hep "Nasılsın?" diye sorardı. O da yüzeysel olarak ("Her zamanki gibi") ya da şakayla karışık ("Doktorların söylediğine göre o kadar sağlıklıyım ki, her an gidebilirim") diye yanıtlardı. Sonra Adrienne konuyu değiştirir, havalardan ve çocuklardan söz ederlerdi.

Adrienne, babasıyla uzaklığını (bu babasının, yarattığı

bir uzaklıktı, böylece kızını korumuş oluyordu) aşabilmek için büyük bir atılım yaptı ve ona doğrudan "Babacığım, doktorlar kanserinle ilgili neler diyorlar, senden duymak istiyorum" dedi. Her zamanki yüzeysel ve bilgilendirmeyen yanıtı aldığında da, bu hastalığın ve onu yitirebileceği duygusunun acılığına karşın, bilgilenmenin onu çok rahatlatacağını söyledi. Babası "Annen sana bilgi verir" dediğinde, "Annem bilgi veriyor babacığım, ama ben senden duymak istiyorum" dedi. Bu kısa konuşma Adrienne'in babasının yaklaşmakta olan ölümüyle yüzleşmesinin ilk büyük adımıydı -aynı zamanda, "kanser" sözcüğü de, babasının yanında ilk kez ağıza alınmıştı. Babası ilk önce biraz şaşkın, daha sonra da rahatlamış ve açıktı.

Adrienne'nin babasının hastalığından söz edilmesini istemediği zamanlar da oluyordu elbet; o zaman da Adrienne bu konuda duyarlı davranıyordu. Bir insanı zorla, *bizim* doğru olduğunu düşündüğümüz bir konuda konuşmaya itmek, ne kadar doğrudur ki? Ama genellikle de duyarlı olmakla, "korumayı" karıştırırız ve herkes diğerinin bu konuyu duymak istemediği ya da bununla başedemediği gerekçesiyle davranırken, aile içindeki iletişim ağı kilitlenir.

Önceleri Adrienne babasının kendi ölümü konusunda konuşmak istemediğine (bunu kaldıramadığına), bu konuyu açmanın fazla ileri gitmek olacağına inanmıştı. Bu varsayım annesinin "Babanız hiç bir zaman gerçeklerle başedemez" sözleriye güçlenmişti. Ancak Adrienne hala daha babasına onunla iletişim yollarını açık tutmak istediğini açıkça ortaya koyabilecek sorular yöneltmemişti. Bu konuda sakin ve açık sorular sormaya başlamasıyla birlikte babasıyla ilişkisinde yürekli bir değişim başlatmış oldu.

Ne tür sorulardı bunlar? Adrienne babasının hastalığı ile ilgili bilgilenme isteğini ortaya koyan sorular sordu. ("Tahlil sonuçlarını aldın mı?" "Doktorlar hastalığının gelişimini nasıl buluyorlar?"); babasının bu hastalığı nasıl algıladığını öğrenmek için sorular sordu. ("Sen de doktor-

lar gibi mi düşünüyorsun?" Hastalığının gelişmesiyle ilgili sen neler düşünüyorsun?"); ve babasının ölümle ilgili düşünce ve duygularını sordu.

Adrienne, gerek babasına yönelttiği sorular gerekse onunla tepkilerini paylaşması sonucu, babasını gerçekten bir şeyler öğrenmek istediğine ikna etti. Babası da ölümcül hastalığı hakkında konuşmak için bunu fırsat bildi. Ölümünden bir hafta önce Adrienne'e ölümle ilgili düşüncelerini anlattı ve birlikte ağladılar. O hafta Adrienne bana "Olumlu bir tür ağlamaydı - acılı değil, yalnızca duygusal bir ağlama" dedi. Adrienne duygusal enerjisini, babasının beklenen ölümü çevresinde, ailesiyle bağlantı kurmaya yönelttince büyük bir hüzün yaşadı, ama aynı zamanda evliliğinin üstünden büyük bir yük kalktığını duyumsadı. "Yakınlık eksikliği"ni evliliğinin ana sorunu olarak görmekten vazgeçti ve böylece daha çok yakınlaşabildi. Evliliği önemli bir yas sürecinin ağırlığından kurtuldukça, Adrienne de babasının ölümü nedeniyle yaşadıklarını Frank'le paylaşabildi. Frank'in onun kendini açmasına "doğru" tepki verip vermediğine odaklaşmak yerine, dikkatini kendi konularını nasıl çözdüğüne yöneltti. Sonuç olarak da Frank'le yaşadığı gerçek yakınlık anları arttı.

"Kardeşim Benim İçin Hiç Bir Şey İfade Etmez"

Adrienne'nin yaşamındaki en uzak ilişki kardeşi Greg ile olan ilikisiydi. Greg'i kafasında görünmez kılmak için ne gerekiyorsa yapıyor ve bu ilişkiyi "olmayan bir ilişki" olarak görüyordu. Oysa ki anne-baba ya da kardeş ilişkisi hiçbir zaman olmayan bir ilişki olamaz. Uzaklık ve kopukluk yalnızca yoğunluğun bir noktada bastırılıp başka bir noktada ortaya çıkmasına neden olur.

Adrienne psikoterapide uzun bir süre, bırakın kardeşini ziyaret etmeyi, bunu düşünmeyi bile kabullenemedi. Ne zaman Greg'le ilgili basit bir bilgi içeren bir soru sorsam, ya

da onun zihinsel özürlü olmasının ve bir kurumda yaşıyor olmasının aile üstündeki etkilerini sorsam aynı yanıtı verdi; "Onu hiç tanımadım –ilişki kurulamayacak kadar özürlü– benim için hiç birşey ifade etmiyor."

Adrienne, Greg'i on yıldan fazla bir süredir görmemişti. Daha önceleri de onunla çok az ilişkisi olmuştu. "Görünmez" bir aile üyesi statüsü apaçık ortadaydı. Adrienne'in beş yaşındaki oğlu annesinin bir erkek kardeşi olduğunu bile bilmiyordu. Frank de ne Greg'i ne de onun yetişkin halinde çekilmiş bir resmini görmüştü. Adrienne yolda Greg'le çarpışsa onu tanıyamazdı.

Adrienne Greg'le ömür boyu sürmüş uzaklığından, kendi ilgisizliği dışında hiç bir anlamı yokmuş gibi söz etti ("Onu görme sıkıntısına katlanmam için geçerli bir neden göremiyorum"). Bağlantıyı kurmak için yeni bir adım atarsa ortaya çıkacak gizli duyguların hiç ayrımında değildi. "Tuhaf gelebilir ama onu ailemizin bir üyesi olarak görmüyorum doğrusu" diyordu.

Uzaklık ya da kopukluğu sık sık duygusal bir eksiklik gibi görürüz. Bu yanlışlığa günlük konuşmalarda hatta ruh sağlığı uzmanlarının açıklamalarında bile rastlarız.

Çocuğundan uzak duran ya da kaçan bir anne için, ailesini geriye bakmadan terkeden bir erkek için, kızkardeşi hastalandığında ya da bir psikiyatri kliniğine yatırıldığında onunla iletişimini koparan erkek kardeş için hemen "sevgisiz", "şefkatsiz" etiketleri takılıverir.

Aile üyelerinden uzaklık ya da kopukluğun, duygu, ilgi ya da sevgi eksikliğinden olmadığını bilmek gerekir. Uzaklık ve kopukluk, yalnızca kaygıyla başa çıkmanın basit yollarıdır. Duygu yoksunluğundan çok, duygu yoğunluğunu yansıtır. Bu yoğunluk nesiller boyu süregelmiş el yakıcı konuların konuşulamamasından, anlaşılamamasından doğar.

Adrienne, yoğunluğun gerçek anlamını, kardeşinin kaldığı kuruma telefon ederek, komşu eyalete onu görmek için

gitmek üzere bir randevu aldığında anladı. Ziyaretinden bir hafta önce uykuları bozuldu, korkunç karabasanlar gördü ve bir gün işe giderken otobüste yaşamının ilk panik krizini yaşadı. Söze dökemediği nedenlerden ötürü bu ziyaretini annesinden sakladı.

Planlanmış bir ziyaret öncesi yaşadığı bu çarpıcı tepkiler sonucu Adrienne, kardeşini görmenin basit bir duygusal olay olmadığını anlamak zorunda kaldı. Ancak Greg'i ziyaret ettikten sonra uzaklık ve kopukluğun denetim altında tuttuğu gizli duygularını tanıyıp, anlayabildi.

● Değişmenin Bedelleri ●

Uzun bir kaygı döneminden sonra Greg'e yaptığı ziyaret Adrienne'e güven verdi. Gerçi Adrienne, Greg'in onu kardeş olarak değerlendirmediğinden emindi, ama Greg onun varlığından mutlu olmuştu. Greg'i görmüş olmak, onunla birlikte olmak, içinde bulunduğu ortamı gözlemlemek ve her gün görüştüğü personelle tanışmak Adrienne'in gözünde Greg'in "gerçek bir kişi" olmasını sağladı, böylece erkek kardeşiyle ilgili düşsel algısının yerine daha gerçekçi bir algı oluştu. Personelden genç bir çocuğun Greg'den açıkça hoşlandığını, Greg'in de buna karşılık verdiğini görmek, Adrienne'i derinden etkilemişti. Bir sonraki terapi seansımızda Adrienne bu duygularını şöyle ifade etti: "Herhangi birisinin ona bağlanabileceğini ya da onun birisine bağlanabileceğini hiç düşünmemiştim. Bu çocuk Greg'e gerçekten sevgi duyuyordu, sanki *gerçek bir ilişkileri* vardı!"

Ziyareti güven verici olduğundan, Adrienne ziyaret sonrası duygusallığa hazırlanmamıştı. Bu ziyaretten annesine sözettikten birkaç hafta sonra Adrienne terapiye kriz halinde geldi. Annesi şiddetli bir bunalıma girmiş ve gerçekleştirme niyeti olmamakla birlikte, kendini öldürme isteğinden sözetmişti. Ertesi hafta, Adrienne'i annesi ile bir-

likte gördüm.

Adrienne ve Elaine (annesi) ile daha sonraki görüşmelerimizde çok önemli bir aile sorunu ortaya çıktı. Greg'in doğumundan bu yana, yeraltında patlamaya hazır bir yanardağ gibi gizlenmiş bir konuydu bu! Greg'in özürlü oluşu, daha doğrusu kimsenin ağzına alamadığı "suç kimde?" sorusu. Elaine'in hıçkırıklarla boğularak ağlaması sonucu, oğlunun durumu nedeniyle duyduğu derin suçluluk duygusu ve vicdan azabı yüzeye çıkmış oldu.

Adrienne'in özürlü erkek kardeşinden kopukluğu, annesinin bu duyguların bilincine varmasını engellemiş, böylece onun ve ailenin diğer üyelerinin dokunmaktan korktukları bir konudan uzak kalmalarını sağlamıştı. Bilinç dışında, Adrienne de bundan hep hoşlanmıştı. Böyle bir durumdan çocuklar zaten genellikle hoşlanırlar.

Görüşmelerimiz sırasında Adrienne'in annesi, oğluyla ilgili aklına takılan ve yıllarca soramamış olduğu soruları dile getirebildi. Bu duruma kendisi mi neden olmuştu? Neden, kendi ailesinden taşıdığı bir gen miydi? Hamileliğinin ilk ayında bebek beklediğini bilmeden içtiği bir şişe şarap yüzünden mi olmuştu bu? Elaine ayrıca Greg'i bir kuruma yerleştirme kararı nedeniyle de suçluluk duyduğunu açıkladı. Suçlayıcı olmayan, çaresizlik dolu bir sesle Adrienne'e "oradaki adamın Greg'i ne kadar çok sevdiğini, birbirlerine ne kadar iyi davrandıklarını söyledikçe, sanki bana, onu oraya gönderdiğim için bir canavar olduğumu söylüyorsun gibi geldi" dedi.

Tüm bunlar Adrienne için yeniydi. Ancak, Adrienne, Greg konusu çevresinde hep bilinmeyen bir gerilim olduğunu sezmişti. Annesiyle bu konuyu konuşabildikçe, duygu ve tepkilerini paylaştıkça, annesi hızla bunalımdan çıktı. Ama, bu sefer de Elaine'in, ölmüş olan kocasına duyduğu bastırılmış öfkesi, ikinci bir el değmemiş sorun olarak ortaya çıktı. Elaine, Greg'in bir kuruma yerleştirilmesi nedeniyle, kocasının ailesinin hep onu suçladığını sezmişti. Ve

kocası onu savunmamıştı. Bu konuyu kocasıyla hiç açıkça konuşmamışlar ve bu nedenle onların evliliğinde de uzaklaşmalar yaşanmıştı. *Adrienne bu örüntüyü aynen yinelediğini artık anlayabiliyordu.*

Bu konuları açık açık konuşmak Adrienne'e ve Elaine'e hem ters, hem de zor gelmişti, ancak sonuç güzeldi. Herşeyin apaçık ortaya serilmesi sonucu anne-kız yakınlaştılar ve Greg'le duygusal bağlarını daha özgürce kurabildiler. Elaine'in kendini açmasıyla birlikte, Adrienne'de *kendisini suçlu hissettiğinin* ayrımına vardı: suçluydu çünkü Greg'in aileye katılmasını bile istememişti; geldiği gün gitmiş olmasını dilemişti ve çocuk bilinç dışına göre ağabeyisi onun bu "kötü" duyguları nedeniyle aile dışına itilmişti. Suçlu olmasının bir nedeni de Greg'in özürü nedeniyle türlü engellerle dolu yaşamı karşısında kendi yaşamının kolay ve ayrıcalıklarla dolu olmasıydı.

Adrienne bu suçluluk duygularını aile üyeleriyle paylaşıp, onlar üzerinde düşünebildikçe, konuşabildikçe, onların *doğal ve paylaşılan* duygular olduğunu anladıkça, bilinç dışının onu günahları için "cezalandırması" gereği ortadan kalktı. Artık erkek kardeşinin özürüyle ilgili suçluluk duygusu onu engelleyici bir güç olmaktan çıktı. İşine ilişkin yaratıcı düşünceler üretmeye başlaması, Adrienne'in kendisini bile şaşırttı.

Adrienne'in suçluluk duygusunun tek kaynağı eski akıl dışı deneyimleri değildi. Adrienne aynı zamanda kardeşine sanki o hiç yokmuş gibi davrandığı için de suçluluk duyuyordu. *Çünkü kadınlar herşey için suçluluk duymaya, tüm insanlık sorunları için sorumluluk almaya itilirler; sonunda da gerçekten doğru nedenlere dayanan bir suçluluk duygusunu görmekte güçlük çekeriz.* "Doğru nedenlere dayanan" derken, bir ilişkide sorumluluk almadığımızı ortaya koyan suçluluk duygusundan söz ediyorum: aile ve kültür baskılarıyla oluşanlar dışında, kendi uğraşımız, çabamız sonucu oluşturduğumuz değerlerimiz inançlarımız için so-

rumluluk almak.

Adrienne, ancak erkek kardeşini ziyaret ederek eski uzaklık örüntüsünü aşabilince ondan uzak durmuş olmanın yarattığı güçlü suçluluk duygularının bilincine varabilmişti. Bu bilinçlenmeyi de, bekleneceği gibi davranış değişiklikleri izledi. Adrienne, erkek kardeşiyle uygun bir ilişki düzeyi tutturdu, çocuklarını ve kocasını da onunla tanıştırdı. Adrienne'le görüşmelerimizi bitirdiğimizde, Greg'in onu ailesinin bir parçası olarak algılayıp algılamadığı, ya da ziyaretlerinden hoşnut olup olmadığı belli değildi. Adrienne ise bu bağlantıyı kendisi için sürdürmeye karar vermişti.

● Ya Adrienne'in Evliliği? ●

Adrienne terapiye tek bir amaçla ve sorunla gelmişti: evliliğini kurtarmak istiyordu. Babasının yaklaşan ölümüyle, hele hele özürlü kardeşiyle ilgili konuşmaya hiç niyeti yoktu! "Bu aile palavralarına dayanamıyorum" demişti bana, "bunların evliliğimle ne ilgisi var?"

Onun bu duygularını anlıyordum. Acı veren konulara değinmek istemeyişimizin bir anlamı vardır ve buna saygı gösterilmelidir. Biz, Adrienne'le işte böyle başladık ve daha ötelere bakmamız gerekmeyebilirdi de. *Şu var ki, çiftler genellikle, dikkatlerini kendi ilişkileri üzerinde yoğunlaştırarak yakınlaşamazlar.* İlişkilerimizde o an yaşadığımız sorunların nedeni başka çözümlenmemiş konulardır. Bunlar aile ilişkilerimizi nasıl gördüğümüzü ve nasıl yaşadığımızı belirler; dolayısıyla dar bir bakış açısına saplanmamakta yarar vardır.

Adriene, ailesinde uzun bir zamandan beri süregelmiş bir uzaklaşma örüntüsünün bilincine varınca, aile üyeleriyle daha doğrudan bağlar kurabildi ve Frank'la ilişkisindeki davranışlarını yavaş yavaş değiştirdi.

Bazen uzaklaşıp, bazen "yakınlaşmak için üstüne

düşeyim" tavrı yerine, bir ara yol bulmuş oldu. Başarısız yakınlaşma çabaları yerine (örneğin Frank'e ne kadar uzak bir insan olduğunu söylemek gibi), yapıcı girişimlerde bulundu (Frank'e şehirde birlikte bir hafta sonu geçirmeyi istediğini söyledi; onun "doğru" tepkiyi verip vermediğine dikkat etmeden, kendinden daha çok şey kattı). İlk ailesiyle ilgili önemli konulardan kaçınmaktansa, onları doğrudan ele almakla Adrienne evlilik sorunlarını daha nesnel ve sakin bir biçimde düşünebilmeye başladı.

Adrienne'in, dikkatini yalnızca evliliğine vererek."yakınlaşma" sağlayamamasının bir nedeni daha vardı: Çiftler dikkatlerini yakınlık üzerinde yoğunlaştırdıkça, yakınlaşamazlar.

Bir ilişkide gerçek ve güvenilir yakınlık ille de istendiğinde ya da arandığında değil, iki birey de tutarlı olarak kendi benliklerini geliştirdikçe oluşur. "Benlik geliştirmek" derken, kendini gerçekleştirmek, işinde ilerlemekten sözetmiyorum. Bunlar benliğin sorgulamamız gereken "erkek ürünü" tanımlarıdır. Benlik geliştirmek, inançlarını, değerlerini ve amaçlarını belirginleştirmek, soy ağacındaki kişilerle bağlantıyı sorumlu bir biçimde sürdürmek, en yakın ilişkilerdeki "ben"i tanımlamak ve önemli duygusal konular ortaya çıktıkça, onları ele almaktır.

Elbette Adrienne evliliğindeki uzaklığı ciddiye almalıydı. Kocasının bir başka kadınla ilişkisini öğreninceye kadar bu konuyu yeterince ciddiye almamıştı. Ne var ki daha çok yakınlaşma amacıyla, tüm dikkatini bu konuya toplamaması da yakınlaşabilmeleri için o derece önemliydi.

Adrienne ailedeki önemli ilişkilere dikkatini verdikçe Frank'in her adımına tepki göstermesi azaldı. İlişki sorunlarını yapıcı biçimde anlayabilmek için önşart olarak tepkiselliğimizi azaltmak gerekiyor. Karşımızdaki insan bizim gibi düşünmeyen, duymayan ve bizim gibi tepki vermeyen biri olduğunda da işler iyice güçleşiyor.

BÖLÜM VI

Farklılıklar

"Kardeşimin boşanmayla ilgili düşünceleri beni deli ediyor."

"Kızkardeşimin hastahaneye gidip babamı ziyaret etmemesine dayanamıyorum."

"Arkadaşımın yoğun alkol sorununu ele almaması beni çok kızdırıyor."

"Canı sıkıldığı zaman neden konuşmuyor, bir türlü anlayamıyorum."

Düşüncelerimizin uyuşmadığı bir insanla yakınlaşmak güçtür. Herkes aynı şeyleri düşünseydi, duysaydı ve aynı tepkileri gösterseydi ilişkiler çok daha rahat ve basit olurdu. Gerçeğin tek bir yorumu olduğuna (kendi yorumumuz), farklı düşünce ve varoluş biçimlerinin bazılarının "doğru", bazılarının "yanlış" olduğuna inanmak, insan doğasının gereğidir. Genellikle yakınlaşmayı, iki ayrı "ben"in tek bir dünya görüşü çevresinde birleşmesi olarak görür ve yakınlıkla aynılığı karıştırırız.

Bazı farklılıklar bizi öylesine kızdırır, yalnız bırakır ve kaygılandırır ki, *farklılıklar sayesinde öğrendiğimizi* unutuveririz. Dünyamız ve hatta yakın ilişkilerimiz yalnızca kendimizle aynı insanlardan oluşsaydı, kişisel geliş-

memiz durmak zorunda kalırdı.

Gerçek olan şu ki, *insanlar farklıdırlar. Herbirimiz dünyaya farklı gözlerle bakarız ve insan sayısına eşit gerçekler yaratırız.* Dünyaya en azından, yaşımızın, ırkımızın, cinsiyetimizin, dinimizin, kardeş sıramızın ve toplumsal sınıfımızın belirlediği, yalnızca bize özgü bir bakış açısıyla bakarız. Bizim kendimize özgü, "doğru" gerçeğimiz, aile geçmişimiz süresince gelişmiş söylenceler, gelenekler, kuşaklar boyu ortaya çıkmış özelliklerle ayrıntılanır. Aklın bunu anlaması kolaydır da, duygular düzeyinde bunun anlaşılması oldukça zordur. *Farklı gözlerle bakma* kavramının değerini ve anlamını gerçekten kavramadıkça ölçülerimizi şaşırırız. Biraz baskı karşısında diğer kişinin doğru ya da yanlış davranışları üzerinde dikkatimizi aşırı derecede yoğunlaştırarak, benliğimizi boşlayıveririz.

İnsanların kendilerine benzer insanlarla bağlantı kurmayı istemeleri çok önemli ve doğal bir gereksinmedir, bunu yadsımıyoruz. Bizimle aynı inanç ve değerleri paylaşan, aynı ilgi alanları olan, aynı yöntemleri kullanan insanlara elbette özel bir yakınlık duyarız. Ne var ki, herhangi bir yakın ilişkide ergeç değerler, inançlar, öncelikler ve alışkanlıklarda farklılıklar ortaya çıkacaktır. *Aynı zamanda, kaygıyla başa çıkma ve baskı altındayken ilişkiyi yürütme biçimlerinde de farklılıklar görülecektir.*

Kaygı yeterince uzun sürdüğünde, aynen annemin hastalığı sırasında benim ailemde olduğu gibi, farklılıklar kişileri aşırı uçlara itecektir. Farklılıklara fazla tepki gösterdiğimizde de (uzaklaşma ya da diğer kişi üzerinde aşırı yoğunlaşma) durum olduğundan da daha kötü bir hale gelebilir.

Farklılıkları kabul etmek ve bizim bam telimize basan, bizim istediğimiz gibi davranmayan kişilere daha az tepkili davranmak kolay değildir. Gelen satırlarda, değineceğim örneklerle bu işin güçlüğü açıklanacaktır. Bu güçlüğün bazı koşullarda aşılabileceğini, bazı koşullarda ise aşılmasının neredeyse olanaksız olduğunu göreceğiz.

Susan, Güneydoğu Asya'da çocuk yetiştirme alışkanlıkları üzerinde birkaç yıl çalışmış bir antropologdu. Üç dili kusursuz konuşabiliyor ve hem eğitimi, hem de kişilik özellikleri gereği farklı kültürlerden gelen insanlara gerçek bir ilgi duyuyordu.

Farklılıkları, sakin, yargısız ve nesnel bir gözle görmek Susan için çocuk oyuncağıydı. Ancak, hepimiz gibi o da bu özelliğini en yakın ilişkilerine genelleyemiyordu. Susan, danışmak için işyerime geldiğinde "anne-babasının etkilerinden kopamadığı için" kocası John'a ateş püskürüyordu. John da bu görüşmeye, söylenerek de olsa, onun isteğiyle gelmişti; çok daha sonra kendi kararıyla yeniden geldi.

John'un İtalyan anneanne ve dedesi New York'a yerleşmişlerdi. John ailenin ilk çocuğuydu. Üç erkek çocuk arasında en iyi eğitim görmüş olanı oydu ve New York'u ilk terkeden de o olmuştu. Altı ay önce annesi bir beyin kanaması geçirince John, bu olayın getirdiği günlük yükleri iki erkek kardeşiyle babasına bırakmış olmanın, evden bu kadar uzak yaşıyor olmanın suçluluğuyla uğraşmaya başlamıştı. Susan, kocasının evle yaptığı bitmez tükenmez telefon konuşmalarına ve duygusal sorununa giderek daha olumsuz bir gözle bakıyordu. İlk görüşmemizde Susan, John için "zaten hiçbir zaman anne ve babasından gerçekten ayrılmadı ki" diyerek ona olan kızgınlığını açıkça dile getirdi. "Kocam benden çok onlara bağlı!"

Susan bana "evlilik sorunları"nı çözmek için gelmişti. Oysa asıl sorunu, kocasının "yapışkan ve çok şey bekleyen ailesi" olarak gördüğü, kısa sürede ortaya çıktı. Tahmin edilebileceği gibi, John da asıl sorunun Susan'da olduğundan emindi. Onun soğuk, eleştirici, anlayışsız olduğunu söylüyor ve kendi sorununu (John'un) hiç anlamadığını düşünüyordu.

Bağlı olduğumuz azınlık grubu da dünyaya bakış açımızı belirler. Susan antropolog olduğundan onu rahatsız eden farklılıklara bu açıdan yaklaşmak doğru olur diye düşündüm. Susan'ın kökeni protestan ve Anglo-Sakson idi, John ise İtalyan kökenliydi. Acaba Susan bu kültür farklılığına, Amerika ve Çin'deki çocuk yetiştirme alışkanlıklarına yaklaştığı gibi nesnellikle eğilebilir miydi?

Tabii ki hayır. Ama belki bu yönde biraz ilerleyebilirdi. Ancak, Susan özellikle çok yoğun duygular içinde olduğundan, bu hiç de kolay olmayacaktı.

"Aile" nedir?

Susan, John'la kendisinin farklı geleneklerden geldiklerinin bilincindeydi, ama bu konuda çok düşünmemişti. Bu konuyu araştırdığında, azınlıkların aileyle ilgili düşünceleri, ve aile büyüklerine karşı sorumluluklarıyla ilgili farklılıklar konusunda bilgi edinince doğru yolda olduğunu anladı.

İtalyan aileleri için "birliktelik" çok önemliydi. Birey ("ben") aileden, ya da çekirdek aile, geniş aileden ayrı olarak düşünülmüyordu. Örneğin çocuğun evlenmesi onun *dış* dünyaya gitmesi anlamına gelmiyor, *aileye* yeni birisini getirmesi anlamına geliyordu. *"Bizden" olanların bakımına* bu kadar çok değer verilen bir *ortamda*, sorunları çözmek ya da yardım istemek için aile kaynaklarının dışına çıkmak söz konusu değildi.

Britanya kökenli beyaz protestanların aile tanımı ise bunun tam tersiydi. Susan'ın azınlık grubunda aile bir *bireyler topluluğu* idi; ailenin tek tük tanınmış büyükleriyle övünülmemeliydi. Çocukların belli bir yaşa gelince evden ayrılarak, yaşama ayrı, becerikli ve kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler olarak atılmaları çok önemli bir beklentiydi.

Bu durumda Susan'la John'ın, aileye bağlılık ve yaş-

lıların bakımı, konularında farklı inançları olması şaşılacak birşey değildi. Aileleri ne kadar farklıysa, onlar da o kadar farklıydılar. John'un ailesi oğullarını yanlarında görmek istiyordu; başarılarıyla gururlanıyor, ancak köklerinden ayrılarak memleketin öbür ucuna gitmesine anlam veremiyorlar, içerliyorlardı. Susan'ın ailesi, tersine, aile bireylerinin ayrılığına önem veriyordu. Yetişkin çocukların, aile bunalımlarında becerikli ve sorumlu davranmaları bekleniyordu. Ancak "sorumlu davranmak" "birliktelik" anlamına gelmiyordu. Bu nedenle de Susan'ın ailesi, özellikle baskılı dönemlerde çok huzursuz oluyordu.

● Genellemelere Karşı Uyarı ●

Evliliğine, azınlık farklılıkları açısından bakınca, Susan dünyaya farklı gözlerle bakılabileceğini daha kolay kabul edebildi. Genellemeler kendi deneyimlerimize anlam veren özel bakış açımızı açığa kavuşturmaya yarar. Ancak bu arada insanları bağlı oldukları gruplara göre tek tip olarak algılama yanılgısına düşebiliriz. Herhangi bir insan topluluğuyla ilgili genelleme yaptığımızda ("İrlandalılar böyledir", "Bebekler hep böyle olur", "Kadınlar işte böyledir") o topluluğun insanlarının benzerliklerini *abartır*, farklı toplulukların benzerliklerini ise *azımsarız*. Her insan topluluğunda önemli farklılıklar olduğunu ve her kuralın sayısız ayrıcalıkları olduğunu unutmamalıyız.

Özellikle bağımlı bir topluluğun üyelerine ilişkin genellemeler yaparken daha da dikkatli olmamız gerekir. Yazıya geçirilmiş insanlık tarihinde, Tanrı, doğa ve bilim adına, kadınlar için yapılmış genellemeler, egemen topluluğun çıkarlarını korumuştur. Kadınlar için "ayrı ama eşit" alanlar belirlenmiş, böylece onların oldukları yerde kalmaları sağlanarak, toplumsal değişme gereksinimi gözardı edilmiştir. Kadınlar, kuşaklar boyu kendilerini, cinsiyetleri için önceden belirlenmiş doğrulara uydurmaya çalışır-

ken, sayılamayacak kadar çok bedel ödemişlerdir.

Genelleme yaparak "doğru", "yanlış", "daha iyi", "daha kötü", "doğal" ya da "Tanrı vergisi" kavramları anlaşılamaz. *Genellemeler ancak değişik bağlamlarda oluşan, farklı gerçeklik yapılarına daha çok saygı ve anlayışla yaklaşılabildiğinde yararlı olurlar.* Örneğin Susan, azınlık konusuna bilimsel olarak bakabildiği için, kocasının çelişen bağlılık kavramları nedeniyle duyduğu suçluluk duygusuna isim takmaktan vazgeçebildi. Onun kişiliğinin farklı örüntüler ve aile gelenekleri içinde doğal olarak oluştuğunu anladı. Kocasının davranışlarına daha az tepki göstererek, tıkanmış bir evlilik savaşından, daha sakin ve saygılı bir birlikteliğe doğru adım atabildi.

● Zıtların Birliği ●

Susan ile John'un durumu bu deyimi güzel yansıtıyor. Farklılık bizi mıknatıs gibi çekebilir; ne var ki, bizi çeken farklılıklar daha sonra da, bizi itebilir. Önce bizi çeken, daha sonra da "sorun" haline gelen özellikler aslında, daha önce sözünü ettiğim kadın grubunda en sevilen ve en az sevilen özelliklerde olduğu gibi hep aynılarıdır.

John "birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için" anlayışında, sıkı bağları olan bir ailede büyümüştü. Kendi kimliğini oluştururken, ailesindeki yüksek düzeyde yakınlık, birliktelik ve duygusallığa tepki duymuştu. Böylece John duygusal olarak kopuk ve uzak duran kadınlara ilgi duyar olmuştu ve, duygusal kopukluğun ödüllendirildiği ve bireylerin sessizce kendi kendilerine yettiği bir aileden gelen Susan'a aşık oldu.

Susan, ailesindeki uzaklıktan ve yüzeysellikten hoşlanmıyordu. O da John'un kalabalık ve duygusal ailesine çekildi. Şimdi ne olmuştu da evlendikten beş yıl sonra yakınmaya başlamıştı? Susan kendini, John'un sürekli birşeyler isteyen ("sakız gibi yapışkan") ailesi tarafından

kapatılmış gibi hissediyor, boğuluyordu; bağlarını koparmadığı için de John'a kızıyordu. John açısından bakıldığında, bir zamanlar onu çekmiş olan bu "soğuk ve düzgün" duygusal tutum, şimdi temel bir doyumsuzluk kaynağı olmuştu.

● Dikkati Kendi Üzerinde Yoğunlaştırmak ●

Susan, John'la arasındaki kültür farklılıklarını gördükçe rahatladı. O rahatladıkça, John kendi sorunuyla daha etkili biçimde başa çıkabildi. İlişkisinin düzelmesi için Susan'ın azınlık grupları üzerinde uzman olması gerekmiyordu. Azınlık farklılıkları, aynı doğum sırası gibi, benlik tanımımızı, yaşantımızı ve ilişkilerimizi ele alışımızı belirleyen sayısız ögelerden yalnızca biridir. Susan, yaptığı araştırma sayesinde John'un sorunu üzerinde olumsuz bir biçimde dikkatini yoğunlaştırmaktan vazgeçebildi. Onun, bu yeni bulduğu nesnellik, değişmesinin ilk zorunlu adımını oluşturdu.

Susan kocasının uğraştığı konulara daha az tepki gösterebilince, kendi ilk ailesindeki "bitmemiş işlerle" ilgilenebildi. Kocasının ailesiyle yaptığı şehirlerarası görüşmelere sinirlenmesinin bir nedeni de Susan'ın kendi ailesinden uzaklığıydı. Yavaş yavaş Susan, anne-babası ve kızkardeşiyle doğrudan duygusal bağlar kurmaya başladı ve bunun sonucu olarak da, John'un kendi ailesiyle neler yapıp neler yapmadığı konusuna verdiği önem azaldı. *Kendi ailemizle nasıl bir bağ kurduğumuzu yeterince düşünmeyince eşimizin anne-babasına, ya da eşimizin aile işlerine aşırı tepki duyarız.*

Susan, John'un aile işlerinden uzak durduysa da, kendisini doğrudan etkileyen konularda düşüncelerini açıkça belirtti. Örneğin John'la birlikte doğu kıyısında sekiz günlük bir tatil planlıyorlardı. John'un ailesi, Susan'la birlikte, tüm tatil süresince onlarda kalmalarını istiyorlardı. Bu tür

bir tatil düşüncesi Susan'a kilit altında kalmış gibi bir duygu veriyordu. O arkadaşlarında kalmak ve John'un ailesini gündüzleri ziyaret etmek istiyordu. John'un ilk tepkisi, ailesinin bunu asla kabul etmeyeceği ve kendisinin de bunu hiç düşünmediği yolundaydı.

Eski örüntüye göre davransaydı, John'un telefon konuşmaları sırasında Susan kıyametleri koparır, ailesini haksız isteklerde bulundukları için eleştirir, sahiplenici olmakla suçlar ve kocasına haklarını nasıl savunacağını gösterirdi. Yeni örüntüde, Susan, kocasının ailesiyle yaptığı anlaşmaların dışında kaldı ve yalnızca kendisini doğrudan etkileyen konularda düşüncelerini açıkça belirtti. Örneğin John'a, birlikte olmalarının onun için önemli olduğunu ve bütün zamanlarını aileyle geçirdiklerinde çok bunaldığını söyledi. Sonuçta, John ailesine başbaşa kalmak istedikleri için sekiz gecenin üçünü otelde geçireceklerini söyledi. Susan da, John'un ailesinden ayrı geçireceği zamanı nasıl kullanacağı sorumluluğunu kendi üzerine aldı. John, sekiz günün sekizini de ailesiyle geçirmek isteseydi Susan ya bunu kabul edecekti ya da başka seçenekler bulacaktı. "Birlikteliğin gücü" dayanılmaz olduğunda ailesiyle sınırlar belirlemek John için kolay olmadı. Aynı şekilde Susan da ailesindeki "ayrılık gücü" ağırlaştığında ailesine "doğru" adım atmak zorundaydı. Bu güç adımlar sayesinde kavgaları sonra erdi ve yaşamlarındaki birliktelik ve ayrılık güçlerini huzurlu bir dengede tutabildiler.

● Anafikir ●

Susan'ın öyküsündeki ayrıntılarla özdeşleşmemiş olabiliriz. Cinsel rollere göre erkeğin *uzaklaşması* ve kadının daha çok *birliktelik* istemesi beklenir; aile sorumluluğu ve ailenin bakımı konularında, erkek çocuklar değil, kız çocuklar daha çok çaba harcarlar.

Susan'ın durumunun evrensel olduğunu söyleyebiliriz.

Her birimizin farklı kültürü, kuşaklar boyu oluşmuş farklı aile rolleri ve kuralları vardır. İster büyük boyutlu (yaşlılara nasıl bakmalı?, Para işleri nasıl yürür?, Çocuk nasıl yetiştirilir?), ister orta boyutlu (yakınmak, övünmek ya da sevinmek doğal mıdır?), ister küçük boyutlu (Soğanları rendelemeli mi, dilimlemeli mi?) konular olsun, aile örüntülerimiz, geleneklerimiz bize tek gerçek gibi görünürler; oysa bizim bakış açımız pek çok bakış açısından yalnızca biridir.

Bireylerin, kaygı dönemlerinde atmayı öğrenmiş oldukları adım örüntülerinin farklılığını görmekte, özellikle zorlanırız. Baskı ve gerilim yaratan bir durumla karşılaştığımızda, duygularımızı paylaşmak, daha çok birlikte olmak istiyorsak, karşımızdaki insan da tam tersine, böyle bir durumda yalnızlığı ve kendine yetebilmeyi yeğliyorsa, onunla çatışabiliriz. Kaygılandığımız zaman "hemen bir çözüm bulma" yönünde aşırı sorumluluk alma eğilimimiz varsa, baskı yaratan durumlarda uzaklaşmak ve hiç sorumluluk yüklenmemek isteyen bir insana sinir olabiliriz. Uzaklaşma alışkanlığı olan insanlar, üstlerine düşüldükçe daha da çok uzaklaşırlar. Biz kendi yönümüzde çabamızı ne kadar çok artırırsak onlar da kendi çabalarını o kadar yoğunlaştırırlar. Hiç yüklenmeyen insanlar, aşırı yüklenenlerle birlikte olunca bu eğilimlerini arttırırlar. Kendi davranışımız yerine diğer kişinin davranışı üzerinde durdukça da, daha beter tıkanırız.

İlişkideki kaygı düzeyi arttıkça, kaygı süresi uzar, farklılıklar çevresinde kutuplaşma olasılığımız artar ve zaman içinde katılaşmış, hiç bir esneklik olmayan bir yapının içinde buluruz kendimizi. Kaygıyla başa çıkalım derken, iki uç oluşturur ve olayın iki ayrı bakış açısından değerlendirilebileceğini göremez bir hale geliriz.

Boşanmanın eşiğinde bana terapi için başvuran çiftin öyküsü yukarıda anlattıklarıma uygun bir örnek oluşturuyor. Altı yaşındaki kızları (tek çocukları) iki yıl önce

geçirdiği bir trafik kazası sonucu özürlü kalmıştı. Aynı yıl, büyükbabaya Alzheimer hastalığı tanısı konmuştu. Bu ailedeki kaygı düzeyinin yüksek olduğu apaçık ortadaydı ve şimdi çocuklarının (Deborah) okulda sorunları vardı.

Okulun rehber öğretmeninin önerisiyle, ilk kez yardım istemeye gelen bu anne ve baba birlikte konuşmakta güçlük çekiyorlardı. "Karıma artık dayanamıyorum" diyerek açıklamaya başlayan kocası sözlerini şöyle sürdürdü: "Hep gam, hep yas. Sürekli olarak kazanın onu nasıl etkilediğini, Deborah'ın sorunlarını anlatıyor. Kimse ölmedi, o sanki birisi ölmüş gibi davranıyor!" Kadın olaylara bakış açısını şöyle dile getirdi: "Kocam duygularıyla başedemiyor. Olanlarla ilgili konuşmak istemiyor; elinden geldiğince uzak kalmak istiyor. Bütün bunları yalnız başıma yaşamak istemiyorum."

Bu çift, kızlarının özürüyle başa çıkmaya çalışırken, katı bir biçimde kutuplaşmıştı. İkisi de, bir diğerinin abartıyla üstlendiği önemli bir deneyimi yaşayamıyorlardı. Anne, acı içinde boğuluyordu. Baba, duygularından uzak duruyor ve yaşamın sürmesini istiyordu. Onların birbirlerine öfke dolu eleştirilerini dinleyince, insan rahatlıkla *her ikisinin de*, acı çekmesi ve yaşantılarını sürdürmesi gerektiği gerçeğini gözden kaçırabilirdi; ama acı çekmenin ve yaşantıyı sürdürmenin doğru yolu ve zamanı bu değildi.

● Tepkiselliği Azaltmak ●

Farklılıklara olan kendi tepkimiz, ilişkilerimizde abartıya ve tıkanıklığa neden olur; öyle bir tıkanıklık ki, ne karşı tarafın başarılarını ve başarısızlıklarını, ne de kendi başarılarımızı ve başarısızlıklarımızı görebiliriz. Karşı tarafın başarısızlıklarını aşırı ölçüde görür, kendi başarısızlıklarımızı da görmeyiz. Olaya başka açılardan bakmadığımız için yeni seçenekler üretemeyiz, gözlem yapamayız, tıkanıklıktaki kendi rolümüzü görerek, bunu

değiştiremeyiz.

Hepimiz bazen tepkili oluruz, bunu da biliriz. Karşımızdaki insanın uçaktan inmesi, odaya girmesi, eve beş dakika geç gelmesi, bir konu açması, bir anda boğazımızı düğümler, bunaltır, öfkelendirir ya da yüreğimizi sıkıştırıverir. Kocası her telefonu eline alıp New York'la konuştuğunda Susan bu yoğun tepkiyi yaşamıştı. Kızları trafik kazası geçiren bu çift de, ne zaman aynı odada olsalar ve çocuklarıyla ilgili konuşsalar bunu yaşıyorlardı. Bazen tepkiselliğimiz ailemize yaptığımız ziyaretin ilk ya da son gününde başağrısı ya da bağırsak bozukluğu olarak da ortaya çıkabilir. Bu tepkisellik havasına girdikçe, farklılıklarımız aşırılaşır ve kutuplaşırız.

● Yasal Olarak Boşanmış-Duygusal Olarak Evli ●

June ile Tom'u düşünün; pek çok boşanmış çift gibi yasal olarak ayrılmış olmalarına karşın duygusal olarak ayrılmamışlardı. Uzaktan gözleyen biri bile aralarındaki farklılıkları görebilirdi. June, dört kızkardeşin en büyüğü olmasına uygun olarak, aşırı yüklenme yoluyla kaygısıyla başediyordu. Baskılı bir durum ortaya çıkar çıkmaz harekete geçiyor, aşırı yüklenerek durumu düzeltmeye ya da değiştirmeye çalışıyordu. Kaygı arttıkça daha çok yükleniyor ve dikkatini, birşeyler yapmayanlar, sorumluluklarını yerine getirmeyenler üzerinde yoğunlaştırıyordu. June'u beğenenler onun becerikliliğine, olgunluğuna ve güvenilirliğine hayrandılar. Onu sevmeyenler ise sert, çok şey isteyen, yöneten ve aşırı atılgan olarak görüyorlardı. Küçük kızların ablaları genellikle böyle olur!

June'un tersine, Tom, baskılı durumlarda *hiç yüklenmezdi*. Dağınık ve sorumsuz olur, kendisini eleştirilmeye ya da yöneltilmeye bırakırdı. Örneğin, June'a çocukları pazar gecesi 18.00'de getireceğini söyler, 18.40'a kadar görünmezdi. June'un, gecikmelerine ne kadar kızacağını bilme-

sine karşın, gecikeceklerini söylemek için telefon bile etmezdi. Tom'u sevenler onun barışık, sıcak, çekici ve rahat haline hayrandılar; sevmeyenler, büyümesi gerektiğini, daha güvenilir ve düşünceli olması gerektiğini söylerlerdi. Tom da pek çok açıdan iyi bir "en küçük çocuk" örneğiydi.

June'un ve Tom'un, yaşam biçimleri de farklılıklarını yansıtıyordu. June hırslı ve başarılı bir emlakçıydı; yaşamın ince zevklerinden hoşlandığını gizlemiyordu. Statü ve maddi rahatlık onun için önemliydi; kendisine ve çocuklarına bunu sağlamak için çok çalışıyordu. Tom ise tersine, az para karşılığı özürlü çocuklarla çalışıyor ve maddiyatçı olmamasıyla övünüyordu. En hoşlandığı arkadaşları, orta halli sanatçılardı.

Tom ve June'u ilk gördüğümde, evliliklerinin önemli bir bölümü süresince oldukları gibi öfke içindeydiler ve dikkatlerini birbirleri üzerinde yoğunlaştırmışlardı. Aynı odada oturabilmelerinin tek nedeni, duygusal güçlük belirtileri gösteren bir kız ve bir erkek, iki çocukları için duydukları ortak kaygıydı. İlk görüşmelerimizde, çocukların sorununa "neden" oldukları için karşılıklı birbirlerini suçladılar. June, kocasının sorumsuzluğunun ve olgun olmayışının, özellikle küçük oğulları üzerinde korkunç etkileri olduğundan emindi. Tom, June'un yaşam biçimi ve değerleri için ("on yedi yaşında bir kız için spor araba almak ne demek, düşünebiliyor musunuz? Bu çocuğa neyi kanıtlamak istiyor ki?") benzer şeyler duyuyordu.

Bir zamanlar, bu farklılıklar onları birbirine çekmişti. Ne yapacağı önceden kestirilemeyen bir ailede büyüyen Tom, June'da özlem duyduğu denge ve güvenilirliği bulmuştu. Bir zamanların sessiz ve aşırı sorumlu çocuğu June da, Tom'u, onu gevşetecek ve eğlendirecek biri olarak görmüştü. Ne var ki, onları birbirine çeken farklılıklar kısa sürede öfke nedeni oluverdi.

Şimdi, on sekiz yıllık evlilik ve altı yıl ayrılıktan sonra, June'la Tom'un duygusal olarak ayrılmalarını ya da

boşanmalarını engelleyen, yine bu tepkisel öfkeydi. Bu öfke sürdüğü sürece onlar yine de evliydiler. Tepkisellikleri, (olumsuz bir şekilde de olsa) onları yaklaştırıyordu; ne biri ne de diğeri ayrılmaya hazırdı.

İyi kimdi, kötü kimdi? June'un arkadaşları onun tarafını tutarlarken, Tom'unkiler de Tom'u tuttular. Aslında, hem Tom, hem de June, anne ve baba olarak yeterince becerikliydiler. Yaşam biçimlerinde kendilerine ya da çocuklarına zarar verecek birşey yoktu. Yalnızca farklıydılar. Aşırı yüklenmek ve hiç yüklenmemek kaygı durumlarında ortaya çıkan normal örüntülerdir. Yalnız, aşırı uçlara kaymanın ya da kutuplaşmanın bedellerini hem kendimiz öderiz, hem de başkası öder.

Ortada sorun içinde iki çocuk varken, sorun neydi, ve kimin sorunuydu? Sorun, anne ya da babanın bireysel özellikleri, nitelikleri, ya da değerleri değildi. Hem Tom'un hem de June'un güçlü ve zayıf yanları vardı. Sorun, birbirlerine karşı dinmek bilmeyen , yoğun tepkisellikleriydi.

Örneğin, Tom çocukları eve bir saat geciktirdiğinde evdeki gerilim öylesine artıyordu ki, kızı bu gerilimi duyumsadığını söylemişti. June, hemen telefona yapışıp, arkadaşına Tom'un ne kadar sorumsuz ve toy olduğunu, çocuklar üzerindeki etkisinden tedirgin olduğunu anlatıyordu. Tom'un baba olarak başarılı olabildiğini görme yeteneğini yitirmişti.

Tom da, tabii bu yoğunluğu sürdürmek için kendi payına düşeni yapıyordu. Hem June'a karşı tepkiseldi, hem de onun bam teline basmayı (örneğin gecikeceği halde haber vermemek gibi) çok iyi biliyordu. Arkadaşları ve çocuklarıyla çıktığı uzun yürüyüşte, çocukların June'un almış olduğu altmış dolarlık yürüyüş botlarını giydiklerini gördüğünde küplere binmişti. Yürüyüş sırasında birkaç kez "zengin çocuk" botları üzerinde atış talimi yapmıştı; tabii ki bunun asıl anlamı annelerini eleştirmekti.

Ya çocuklar? Onlar da anne babalarının tepkiselliğine

tepki duyuyorlardı. Özellikle küçük olan, "kimden yana" olduğuna bir türlü karar veremiyordu, öfkesi ve kaygısı giderek artıyordu. Anne ve babası ile, onların aralarındaki yoğunluktan uzak bir ilişki oluşturamıyor, okulda giderek azıyor ve başını her türlü derde sokuyordu.

Tom ve June benimle birkaç kere görüştükten sonra gelmediler. Aylar sonra June telefon etti ve çocuklarını, kocasının neden olduğuna inandığı sorunlarını çözmeleri için, terapiye başlattığını söyledi. Tom bu terapi işine şiddetle karşı çıkmış ve çocukları getirip-götürmeyi ya da destek olmayı reddetmişti. June, tedavinin çocuklara yönelik olması ve Tom'un çocukların çıkarları doğrultusunda davranan bir baba olmadığı konularında, yeni terapistle anlaştığını söylüyordu. Bu arada Tom'la June'un arasındaki olumsuz yoğunluk doruk noktasına ulaşmıştı. Şu an işler iyi mi, yoksa kötü mü gidiyor, bilmiyorum.

Bu *çocuk odaklı* bir üçgendi; ileride üçgenlerin işleyişine daha yakından bakacağız. Bu öykü, farklı insanların (uzmanlar dahil) soruna nasıl farklı tanılar koyabildiklerini ortaya koyuyor. Tom ve June'un durumlarından yola çıkarak birkaç ana noktaya değinmek istiyorum.

Birincisi, farklılıkların ilişkilerde "sorun" haline gelmesinin ender olduğudur; sorun olan, bu farklılıklara gösterdiğimiz tepkiselliktir. Örneğin, boşanmalarda, anneyle babanın değerleri, yaşam biçimleri ve kaygıyla başetme yolları ne olursa olsun, çocuklar uyum sağlayabilirler. Ancak, anne ve baba arasındaki tepkisellik ya da duygusal yoğunluk yüksek düzeydeyse ve hele bir de dikkatler çocuklar üzerinde toplanmışsa, işte o zaman işin içinden çıkamazlar, ve anne ile baba da tıkanıp kalırlar.

İkinci önemli nokta, tepkiselliğin farklılıkları abarttığı ve katılaştırdığıdır. Örneğin, June'un kendi konularına hiç eğilmezken, kocasının beceriksizliğini aşırı derecede görmesi, kocasının sorumsuzluğu ve ilişkilerindeki kutuplaşmayı arttırmıştır.

Aynı şekilde Tom'un eski karısının maddiyatçılığına (ve kendisinin tam tersi olduğunu göstermeye) aklını takması, birbirlerinin ortak değerlerini, inançlarını ve isteklerini görmelerini engellemişti. Bunların doğal sonucu olarak çocuklar "anneye mi", "babaya mı" benzeyecekleri konusunda huzursuzdular. Bu çözümsüz bir bağlılık savaşıydı; oysa anne ya da babalarının istedikleri yönleriyle özdeşleşebilmeliydiler.

Yakınlaşmanın önündeki engelleri kaldırmak ya da herhangi bir insanlık sorununu çözmek için en gerekli ve en güç adım belki de tepkiselliği sınırlamak olabilir. Susan'ı, azınlık gruplarıyla ilgili bilgi toplaması için kütüphaneye göndermemin nedeni buydu – böylece evliliğindeki farklılıklara tepki göstermek yerine bu farklılıklar üzerinde düşünebilecekti. İlk ailesiyle bağlantı kurmasını da aynı nedenlerle istemiştim; ilk ailesiyle olan uzaklığı ve kopukluğu nedeniyle evliliğinde ya da başka yakın ilişkilerinde oluşacak yoğun tepkiler onu incitebilirdi. Susan ve Adrienne'in yaşadıkları olaylarda gördüğümüz gibi *değişim, ancak benlik üzerinde düşünerek ve harekete geçerek başlayabiliyor–dikkatimizi başkası üzerinde yoğunlaştırarak ya da tepkisellikle değil.*

Eski kocanızın sorumsuzluğu, kocanızın bunalımı, patronunuzun eleştirisi, ağabeyinizin uzaklığı, babanızın içmesi, annenizin yakınması – tüm bunlara daha az tepkisel olmak, dikkatimizi yoğunlaştırmamak, tam olarak ne anlama geliyor? Farklılıkları kabul etmekle ve anlamakla bir ilişkiye yalnızca uyum mu sağlamış oluruz? Yani herşey olabilir, ve biz uyabiliriz. Öyle mi? İçin için köpürür ama uyarız, öyle mi? Elbette hayır!

Tepkiselliğimizi azaltmak –diğer kişi üzerinde dikkatimizi yoğunlaştırmamak– uzaklık, kopukluk, sessizlik ya da uyum anlamına gelmez. Durumu daha çok kötüleştirmekten korktuğumuz için canımızı sıkan şeyleri görmememiz anlamına da gelmez. Aslında, tepkiselliği azaltmak,

bağlantı kurmak ve önemli ilişki sorunlarındaki konumumuzu belirlemek için daha çok enerji harcamak demektir. Dikkatimizi bir başkası üzerinde yoğunlaştırmak yerine kendi benliğimiz üzerinde yoğunlaşmak demektir. Bu nasıl oluyor görelim.

BÖLÜM VII

Kabul Edilebilir Sınırlar Belirlemek

Kristen bir grup terapisinde şöyle dedi: "Babamın içki içmesine çok tepki duyardım, neyse ki bundan kurtuldum." Kristen bunları, alkolik kocasını iyileştirmeye çalışan Alice'e anlatıyordu.

"Çok zor oldu, ama onu değiştiremeyeceğimi anladım" dedi Kristen. "On yıl uğraştım, öğüt verdim, bağırdım, kriz geçirdim, yalvardım, rica ettim. Hastalığının tüm ailemizi yıktığını söyledim. İki kere annemle birlikte onu bir tedavi programına yazdırdık, sürükleyerek götürdük. Hiçbir şey işe yaramadı. Babamı içki içmekten alakoyamayacağımı ve onu değiştiremeyeceğimi anlayana kadar on yıl geçti."

Alice sonsuz bir dikkatle dinliyordu. Kendi deneyimlerinden, içki şişelerini lavaboya boşaltmanın bir işe yaramadığını biliyordu. "Babanın içki sorunuyla şimdi nasıl başediyorsun?" diye sordu. Kristen donuk bir şekilde "görmezlikten geliyorum" dedi. "Geçen akşam eve girer girmez, yine içtiğini anladım. Öğle yemeğinden sonra eve geldiğimde korkunç görünüyordu, dili dolanıyordu. Pazar günü konuşmaya güçlükle katılıyor, çoğunlukla dışında kalıyordu. O aşağı indiğinde, annem, daha da çok içtiğini ve kont-

rol için doktora da gitmediğini söyledi. Babam hala daha ciddi bir sorunu olduğunu yadsıyor. Ben de konuya hiç girmiyorum. Ona yardım edemeyeceğimi gerçekten kabul ettim."

"Yani onun içtiğini görmezlikten mi geliyorsun? İlgilenmiyor musun?" diye sordu Alice.

"Evet" dedi Kristen. "Yapabileceğim birşey olmadığını anlamak epey zaman aldı. İçiyor, bu onun seçimi. Sen de hala kocanı içmekten vazgeçirmeye çalışıyorsan, bir yere varamazsın".

Kristen'in öyküsü yalnızca alkolizme özgü olmayan, yaygın bir durumu yansıtıyor. Bir yakınımız sürekli olarak hiç yüklenmiyorsa, ya da kolayca hoşgöremeyeceğimiz, kabul edemeyeceğimiz bir şekilde davranıyorsa nasıl davranmamız gerektiği sorusunu gündeme getiriyor. Nasıl davranmalı ya da nasıl davranmamalı?

Neyin işe yaramadığını anlayıp, kabul edebildiğimiz zaman, zaten yolun yarısını geçmiş sayılırız. Kristen, gruba babasının durumunda neyin işe yaramadığını anlatmıştı. Babasının içmesine tepki göstermesi ve bu konuya dikkatini yöneltmesi işe yaramamıştı. Onu kurtarabileceğini, düzeltebileceğini düşünmek de işe yaramamıştı. Başkalarına karşı onun içtiğini gizlemek, onun için özür dilemek ya da yalan söylemek de işe yaramamıştı. Eleştiri, suçlama, utandırma, işe yaramıyordu. Kristen'in dediği gibi, bu eski davranışların işe yaramadığını anlayıncaya kadar on yıl geçmişti.

Konu diğer kişinin içmesi olsun, bunalımı olsun, sorumsuzluğu olsun, şizofrenisi olsun, yukarda sözü edilen davranışlar, ancak o kişinin kendi sorununu çözmek için sorumluluk alması olasılığını azaltır. Bu davranışların işe yaramadığını anlamak için bazılarına on yıl, bazılarına ise bir ömür gerekebilir. Bu davranışlar hiç yüklenmeyen karşı tarafın aleyhine işler ve karşılıklı ilgiye dayalı herhangi bir yakınlık olasılığını tehlikeye sokar.

Bu eski yöntemlerin işe yaramadığını görmek, düşünmemizi, bilgi toplamamızı, verileri anlamamızı ve davranışlarımız için yeni seçenekler üretmemizi sağlar. Hele bunu kaygıyla dolu bir duygusal ortamda yapabilmek çok özel ve önemli bir başarı olur. Kristen bu eski örüntüyü değiştirmek istediğinde nasıl bir çözüm seçmişti? Kendi söylediğine göre artık babasının içmesini görmezlikten geliyordu -bir tür uzaklaşma yolunu seçmişti. Artık uzaklaşmanın kaygının neden olduğu tepkisel bir tavır olduğunu biliyoruz- yoğunluğu bir noktada hasıraltı etmeye yararken, başka bir alanda tepkili ve incinebilir olmamıza neden olan bir tavır.

Babası içtiğinde sanki hiçbir şey olmuyormuş gibi davranarak sessiz kalarak, onu tedirgin eden önemli bir konuda hiçbir tavır almamış oluyordu. Bunun sonucunda yine boğazı düğümleniyordu, çünkü bunlar, önemli bir ilişkide alınacak sorumlu tavırlar değil, tepkisel tavırlardı.

Kristen annesiyle, babası *hakkında* konuşuyordu ama *babasıyla* konuşmadığı için aralarındaki uzaklık büyüyordu. Böylece Kristen, anne ve kızın babaya hep duydukları kızgınlık ve düş kırıklığı aracılığıyla yakınlaşabildikleri, çok yaygın bir aile üçgenine katılmış oluyordu – oysa, hem annesi hem de Kristen onunla doğrudan bağlantı kurarak, kendi ilişkileri üzerinde durabilirlerdi. Bu arada baba da uzaklığı ve hiç yüklenmemesiyle üçgendeki yerini alıyordu. Aynı Adrienne'in Frank'le ilişkisinde olduğu gibi (5. bölüm), Kristen'in babasıyla ilişkisi de kaygıyla başa çıkmanın yaygın örneklerini oluşturuyordu. Bu durumu kendi deneyimlerimizde de görürüz. Ya *açıkça* tepkili bir tavır alır ve yaşam enerjimizin (öfke ya da endişe enerjisi) çoğunu diğer kişiye yöneltiriz ya umutsuz bir biçimde karşımızdaki insanı değiştirmeye, utandırmaya çalışırız; ya da gizli bir tepkisellik içinde, karşımızdaki insandan ve ana konudan uzaklaşarak bu yoğunluktan kaçarız. Bu tavırlar, geçici olarak kaygıyla başetmek için ortaya çık-

mak yerine kalıcı olduğunda takılır kalırız.

Peki öyleyse aşırı yüklenmek ve aşırı sorumluluk almakla, uzaklaşmak ve ilgisiz olmak arasındaki orta yol nedir?

● Bir Tavır Belirlemek ●

Kristen, uzun ve zorlayıcı bir uğraştan sonra babasıyla ilişkisi ve onun içmesi konusunda kabul edebileceği sınırlar tanımlayabildi. Bu ne demekti? Önce babasının alkolik olduğunu bilmiyormuş gibi davranmaktan vazgeçti. İçtiği sürece evde kalamayacağını, onunla telefonda konuşamayacağını açık bir dille belirtti. Bunu sakin bir dille, suçlamadan, *babası için ya da babasına karşı olmak için değil, kendisi için yaptığını anlattı.* Bunu uygulamak çok da kolay olmadı. Sırasında çocuklarıyla dört saatlik bir yol yapıp eve geldiğinde babasını içki içerken bulduğunda geceyi geçirecek başka bir yer ayarlaması gerekti. Kristen grup terapisi ve katıldığı "Alkoliklerin Yetişkin Çocukları" grubunun desteğiyle ayakta kalabildi, daha doğrusu, doğrulabildi. Telefonda konuşurken babası nezle olduğu için dilinin dolandığını söylediğinde, Kristen sakin bir şekilde "Babacığım içmediğini söylüyorsun ama şu an seninle konuşamıyorum, onun için kapatıyorum, hoşçakal" dedi ve telefonu kapattı. Babası ayıkken Kristen eskiden yaptığı gibi suçlayıcı olmamaya özen gösterdi. "Ben" diye başlayan cümleler kullanmaya çalıştı; yani kendisiyle ilgili, suçlama içermeyen cümleler kullandı. Bir hafta sonu tatilinde, ailesini ziyaret etmeye gittiğinde, Kristen anne ve babasının evinde kalmaktan vazgeçmek zorunda kaldı. Babasının açıkça alkolün etkisinde olduğunu görünce, akşam yemeğinden sonra, çocuklarıyla birlikte yakındaki bir motele yerleşti. Çocuklarına da abartmadan, babası içki içtiği zamanlar onların evinde kalmak istemediğini anlattı. O haftanın sonlarına doğru babasına şunları aktardı:

"Babacığım, sen içki içince evde kalmama planıma uymak içine elimden geleni yapacağım. Bunun nedeni sana önem vermemem değil, tersine seni düşünmem. Sana yardım edemeyeceğimi biliyorum, ama seni belki de yakında aramızda göremeyeceğimi düşündükçe, içki içtiğini gördükçe çok acı çekiyorum."

Babası savunmaya geçerek onun abarttığını, pireyi deve yaptığını söyleyince Kristen "Sana katılmıyorum. Ben sorunun senin sandığından çok daha ciddi olduğunu düşünüyorum; ayrıca tedavi edilmen gerektiğini düşündüğümü de biliyorsun. Senin içki içtiğinden en ufak bir kuşku duyduğum zaman bile o kadar geriliyorum ki, yanında durmaya dayanamıyorum. Yani, bazen gerçekten de aşırı tepkisel bir davranış da olsa, geçen cumartesi günü yaptığım gibi toparlanıp gitmekte kararlıyım."

● Sınanıyoruz! ●

Sürekli kaygı yüklü bir ortamda tepkisel davranmak yerine düşünerek davranmak çok güçtür; özellikle de karşı oyunlar ve "sınavlar" devreye girince düşünmek iyice zorlaşır. Gecenin ilerlemiş saatlerinde, Kristen'in babası, eve yirmi dakika uzaklıktaki bir telefon kulübesinden telefon etti. Gündüz iş için şehre inmişti, ve şu an eve kadar araba kullanacak halde değildi. Kristen hemen annesine telefon etti. Annesi deliye döndü, Kristen'e babası kendisini ya da bir başkasını öldürmeden hemen gidip onu almasını söyledi. Kristen daha önce de benzer durumlarla karşılaşmış ve babasına, içki içtiği zamanlar onu kurtarmaya koşmayacağını, bunun ona çok ağır geldiğini, bu şekilde ilişki kuramayacaklarını anlatmıştı.

Kristen o kadar kaygılanmıştı ki düşünemiyordu. Eskiden yaptığı gibi babasını kurtarmaya koşmanın bir işe yaramadığını biliyordu. Ama bu arada tehlike içeren bir durumda hemen yardıma koşmak da istiyordu. "Alkolik

Anne-Babaların Yetişkin Çocukları" grubunun başkanına bir telefon etti ve rahatladı. Yaptıkları plana göre Kristen polise telefon etti ve babasını almaya bir polis arabası gönderildi. Şimdi Kristen anne ve babasından gelecek patlamaya hazırlanmalıydı.

"Bunu babana nasıl yaparsın?"

Eski bir davranış biçimimizi değiştirince karşılaşacağımız karşı adımlar ve "eskisi gibi ol" çağrıları başlamıştı işte. Bunu bilmek işleri kolaylaştırmıyordu tabii. Hem annesi hem de babası ateş püskürüyorlardı, neredeyse onu evlatlıktan reddedeceklerdi. Telefonda öylesine saldırdılar ki Kristen telefonu yüzlerine kapatmamak için kendini zor tuttu. Aileyi nasıl böylesine aşağılayabilirdi? Babasının mesleki saygınlığını iki paralık ettiğinin farkında mıydı? Babasına neler ödettiğinin farkında mıydı? Hangi evlat kendi babası için polisi arardı?

Telefonda Kristen'in içinde öyle bir öfke yükseldi ki tepki göstermeden önce beklemesi gerektiğini anladı. Babasına bunu yapanın o olmadığını, buna babasının neden olduğunu, ne zamandır kendi davranışlarının sorumluluğunu üstüne almadığını onların yüzüne haykırmak istiyordu ama; bunu yapmadı; bunu yapmanın ateşe körükle gitmek olacağını biliyordu. Kristen, dinleyebildiği kadar dinledi. Sonra, onlara telefonu kapatması gerektiğini, söylediklerini düşüneceğini ve daha sonra onları arayacağını söyledi. Babası son olarak öfkeyle "Zahmet etme!" diye bağırdı; belli ki bu kez ayıktı.

Yoğunluğa yoğunlukla, tepkiye tepkiyle karşılık verince olaylar tırmanıverir. Bir süre sonra Kristen anne ve babasına, kızının futbol başarılarından sözeden hoş bir mektup yazdı. El yakan konuya da, ayrıntılı açıklamalara girmeden, bir paragraf içinde kısa ve öz olarak değindi. Kabul edebileceği sınırları değiştirmedi.

Önce babasına verdiği üzüntü, utanç ve maddi zarar için özür diledi; amacının onu üzmek ya da aileye zarar vermek

olmadığını belirtti. "Başka seçenek göremedim, hala da göremiyorum. Seni almaya, ben gelemezdim, buna dayanamadığımı ve bunu yapınca seninle doğru dürüst bir ilişki kuramadığımı biliyorum. Senin tehlikede olduğunu bile bile hiç bir şey yapmadan da duramazdım. Aklıma polisi aramak geldi ve aradım. Aynı şey yine olsa, yine polisini arardım, çünkü başka ne yapabileceğimi bilmiyorum." Kristen'in ağabeyisi de oyuna katılıp "Babamıza bunu nasıl yaparsın?" havasına girince, Kristen aynı kısa açıklamayı ona da yaptı.

● Annenin Tepkisi ●

İlginç bir şekilde Kristen'in değişmesine en çok tepki gösteren annesi olmuştu. Gerçi bu beklenen, normal bir tepkiydi. Bir kere, bir aile üyesinin eskisinden farklı adımlar atması (yeni adımlar atan da dahil olmak üzere) tüm aile üyelerinin kaygılanmasına neden olur. Kristen'in annesinin özellikle tepki duymasının nedeni de, *kızının yeni davranışı sonucu, kocasının içki sorunu karşısında kendi tavrı ya da tavır eksikliğiyle yüzleşmiş olmasıydı.* Bu onun elinden gelen herşeyi yaptığı, yapılacak başka şey olmadığı inancını sarsmıştı.

Uzun evlilik yılları boyunca, Kristen'in annesi, kendi yaşantısını en iyi nasıl sürdürebileceğine enerji harcamak yerine, dikkatini kocasının alkol sorunu üzerine yoğunlaştırmıştı. Kocası için aşırı yüklenmiş (onu zor durumlardan hep o çıkartmıştı), kendisi için de hiç yüklenmemişti (yaşam amaçlarını belirlememiş, kocasının içki sorunuyla ilgili neleri kabul edip neleri kaldıramayacağını ortaya koymamış, yapabileceği ve yapamayacağı şeyleri ayırmamıştı). Alkolizmin bir hastalık olduğunu öğrenince de, bu bilgiyi kocasının hastalıkla başetmesi konusunda hiçbir tavır almayarak kullanmıştı. *Kabul edebileceği sınırlar* diye birşey yoktu; kavga, suçlama, utandırma döngüleri

içinde sıkışıp kalmıştı. "Bu ilişkide şunları ve bunları kabul edemem, hoşgöremem", diyemiyordu. Kristen'in annesinin, evliliği sağlam yürütememesinin bir nedeni de bu evlilik *olmadan* yaşayamayacağına inanmış olmasıydı.

Arada bir boşanma tehditleri yaptıysa da bunlar yüksek gerilim anlarında aldığı tepkisel tavırlar olarak kalmıştı. ("Lanet olsun! Bunu bir kere daha yaparsan seni terkederim"). Bunlar kocasının düzelmesi için umutsuzca yapılan son çırpınışlardı. Oysa, *kabul edilebilecek sınırları belirlemek için dikkatimizi kendi benliğimiz üzerinde yoğunlaştırmak gerekir; gereksinmelerimiz ve hoşgörü sınırlarımızın derinlemesine bilincinde olmak gerekir.* Kabul edilebilecek sınırların belirlemesi, diğer kişiyi değiştirmeye ya da denetlemeye değil (her ne kadar bunu dilesek de), kendi benlik onurumuzu, bütünlüğünü ve barışıklığını sağlamaya yarar. Herkes için "doğru" sınırlar şunlardır diyemeyiz; ancak sınırlarımız yoksa, anne-babamız, çocuğumuz, arkadaşımız, sevgilimiz ya da eşimizle ilişkimiz karmakarışık olur ve bozulur. Karşımızdaki insanın davranışlarının, hastalık, çevre, genler, kötü ruhlar, ya da tembellikten kaynaklandığından emin olduğumuz durumlarda bile, bu öyle olur.

Yaklaşık kırk yıl boyunca Kristen'in annesi, kocasıyla, katılan herkesin ağır bedeller ödediği bir dans yapmıştı, ve "yapılabilecek herşeyi" yaptığına kendini inandırmıştı. Kristen'in, babası üzerinde yoğunlaştırdığı kaygılı dikkatini dağıtabilmesi, bu arada ilişkileri ve içki içmesi konusunda kabul edebileceği sınırları belirleyebilmesi, annesinin en derin inançlarını, varsayımlarını ve davranışlarını sarsmıştı. Onun gerçekle ilgili, *herşey böyledir, herşey böyle olmalıdır* kavramları sorgulanmıştı. Kendi çocukluğuna ilişkin en derin duyguları karmakarışık olmuştu. Kristen'in anneanne ve dedesi yaşamlarını iyileşmez akıl hastası tanısı konan oğullarına adamışlardı. Hiçbir sınır koymadan her türlü sorumsuz ve çileden çı-

karan davranışı hoşgörerek kendilerini tüketmişlerdi. Farklı bir seçenek görememiş ("oğlumuzu sokağa atamayız ya?") ve bu mutsuz yaşamın sorumluluğunu, onun genlerine yüklemişlerdi. Profesyonel yardım ve destek görememişlerdi, "çok zor gelirse sokağa atın" sözlerinin de bir yararı olmamıştı.

Kristen'in annesi de ayrılı örüntüyü kocasıyla sürdürerek aile "gerçeğini" kabul etmişti. ("Hasta bir aile üyesiyle sınır tanımlanamaz.") Bu örüntüyü tekrarlamakla, Kristen'in annesi, ilk ailesinin hasta kardeşinin hastalığı çevresinde örgütlenmesine ve yoğunlaşmasına duyduğu bastırılmış öfkeyi yadsıyabilmişti. *Aynı şeyleri* yaparak, yapılabilecek başka birşey olmadığını, bunun tek yol olduğunu kendi kendine kanıtlamış oluyordu. Anne ve babalarımız birbirlerine, bize ve diğer aile üyelerine sağlam sınırlar koyamamışlarsa bizim bunu başarabilmemiz oldukça zordur.

Kuşaklar boyu sürmüş bu örüntüyle ilgili bilgilendikçe Kristen'in yapmakta olduğu değişikliğin önemini kavrayabiliriz. Derinlerde kalmış duygulara inmeden, önceki kuşaklardan aktarılan alışkanlıkları sorgulayamayız. Kristen'in annesinin, onun yeni davranışları karşısında kaygı duyması ve bu kaygısını Kristen'e öfkelenerek ifade etmesi doğaldı. Annesinin tepkilerini, eski örüntüye dönmeden ve kopmadan yönetmek Kristen'e düşüyordu. Gerçek değişim, karşı adımlarla uğraşmayı gerektiriyordu.

Keşke değişim bir anda olup bitseydi; ama öyle olmaz. Değişim, sürmesi için elimizden geleni yapmamız gereken bir süreçtir. Kristen'in polisi aramasıyla herkesin kaygısı artmıştı. Ona soğuk duran ve öfkeyle saldıran aile üyeleriyle Kristen'in bağlarını sürdürmesi güçtü. Ancak, gerçek ve özlü bir değişimi sürdürmek istiyorsa Kristan'ın yaratıcı olması ve yalnızca gerektiği zaman kısa süreyle uzaklaşarak, aile üyeleriyle uygun bir yakınlığı tutturması gerekiyordu.

Kristen *kopmuş* olsaydı, yeni ve etkili bir ilişki örüntüsü oluşamayacaktı. Babasının karşı adımı, bir araba kazasında yaralanmak gibi çarpıcı bir adım olsaydı, Kristen'in kaygısı ve suçluluk duygusu onun yeni konumunu sürdürmesine engel olabilirdi; bağını sorumlu bir biçimde sürdürmeyi başaramayabilirdi. Önemli bir yaralanma ya da çarpıcı bir acının yaşanması olasılığı, eski örüntü içinde gerçekten de daha yüksek olmakla birlikte, bu konu önemlidir.

Aile üyeleriyle sorumlu bir bağı sürdürebilmek ve sağlam bir benlik tanımlayabilmek, başka yakın ilişkilere de sağlam bir benlik taşıyabilmemizi sağlar. Aile ilişkileri acı yüklüyse, önceki kuşaklarda kopukluklar varsa, bağlantıyı sürdürmek kolay olmaz. Aile üyelerinden kopuk ya da uzak olmanın daima bir bedeli vardır. Belki aile üyeleriyle ilişkiyi sürdürmenin yaratacağı olumsuz duygulardan kaçmış oluruz, ama bunun bedeli gözle görülmese de az değildir. Aileyle bağlantılı olmak, ilişkiler güç ve kaygı dolu olsa da, kişinin kendi yakın ilişkilerini zaman içinde sağlıklı ve aşırı kaygı ve tepkisellikten uzak sürdürebilmesinin ön koşuludur. Akrabalarımızdan koparak yoğunluktan kaçtıkça, yoğunluğu başka ilişkilerimize, özellikle de, varsa, çocuklarımızla olan ilişkilerimize taşırız. Bazen bir aile üyesiyle yeniden bağ kurabilmek yıllar alır. Ama kopmaktansa bu yönde ilerlemenin hem kendi benliğimize hem de gelecek kuşaklara yararı olur. Kristen'in öyküsü hepimizin isteyeceği gibi sonuçlandı. Annesi sonunda "bağımlılığı" için bir uzmana başvurdu. Babası içki sorununu bir şekilde ele aldı ve tüm aile üyeleri ilişkilerini daha doyurucu bir hale getirdiler. Bazen böyle olur, bazen de olmaz. Burada önemli olan Kristen'in değişmesinin anne ve babasında da olumlu değişikliklere yol açması değildir. Kristen, ailesi içinde kendisi için sorumlu bir tavır belirleyerek, tüm ilişkilerinde ayaklarını daha sağlam basabilmiş ve diğer aile üyelerinin kendi becerilerini ortaya koyabilme şanslarını artırmıştı.

Kristen'in öyküsü üzerinde düşünmek doğru olacaktır. İnsanlar genellikle, küçük sorunları başarıyla çözmeden, el yakan daha önemli konuları halletmeye girişirler. Ya da hazır olmadıkları değişiklikleri gerçekleştirmeye çalışırlar. Bu kitabın tümünü okuyup bitirdiğinizde, ne zaman, nerede ve nasıl değişebileceğinizi ve değişmek isteyip istemediğinizi anlayacaksınız. Gerçek şu ki, ağır koşullar altındayken değişmeyiz.

Kristen'in öyküsünde gerçekleştirilmesi en güç olan değişiklik anlatılıyor. Unutmayın ki, Kristen bu olaylardan "önce" ve "sonra" hem bir grup terapisine katılıyordu hem de "Alkolik Anne-Babaların Yetişkin Çocukları" grubunun üyesiydi. Babasına karşı yeni bir tavır belirlemeye bir günde karar vermemişti. Bu tür değişiklikler için hepimizin önceden özenle hazırlanması, plan yapması, araştırma yapması gerekir. Bazen de bir uzmanın desteği gereklidir.

Siz Kristen'in öyküsünü, bir yakınınızın kabul edemediğiniz davranışlarını, ya da hiç yüklenmeyen bir insana gösterdiğiniz tepki örüntülerinizi düşünmeye başlamak için bir basamak olarak kullanabilirsiniz. İlişkilerde benlik tanımı ve kabul edebileceğimiz sınırları belirlemenin ya da belirlememenin sonuçları konusunda daha çok şey öğreneceğiz. Bu arada sabırlı olmanın ilk koşul olduğunu unutmamalısınız; en yüksek tepeden atlamakla yüzme öğrenilmez.

Kristen'in öyküsünde, bizi düşünmeye itecek, *alkolik bir babası olmak* dışında pek çok şey var. Aslında, Kristen'in gerçekleştirdiği değişim, aile ilişkilerinin yoğun duygusal ortamında, *benliğini tanımlamak için* verdiği bir savaşı anlatıyor. Bu uğraş, hepimizin yaşamıyla ilgilidir, yaşamımızın merkezidir. Zamanı durduramayacağımıza göre sürekli olarak ilişkilerimiz içinde daha çok, ya da daha az benlikli olmak yönünde yol almaktayız.

Bizim için önemli olan insanlarla bağımızı sürdürebildiğimiz sürece, yaşamda daha başarılı oluruz. Onları değiştirmeye, ikna etmeye ya da düzeltmeye çalışmadan dinleyerek, olayları, tepkisel olmadan düşünmemizi sağlayacak sakin yorumlar yaparak bu bağı sürdürebiliriz. Sessizlik ya da suçlama yerine, önemli bir konuyla ilgili açık bir tavır belirleyebilince daha başarılı oluruz. "Herşey kabulümdür" iletisi yerine, sınırlarımızı belirgin olarak çizebilince daha başarılı oluruz. Ailemizin, geçinmesi en güç bireyleri hakkında diğer aile üyeleriyle konuşmak yerine doğrudan iletişim kurabilince herşey daha iyi olur. Sonuç olarak, dikkatimizi başka birisi üzerinde yoğunlaştırmak yerine, enerjimizi öncelikle kendi düşünce, inanç, değer ve önceliklerimizi anlamaya yönelttirsek, tutarlı planlar yapıp yaşam amaçları belirlersek, herşey çok daha iyi olur. Kristen'in öyküsünde benlik tanımlamanın temel öğelerini görüyoruz. Gerçek ve bütün bir benlik tanımlamak, aynı zamanda kendimizin hem aşırı yüklenen, hem hiç yüklenmeyen yanlarımızı yakınlarımızla paylaşmamız anlamına gelir. Böylece yalnızca bir kişinin sorunları üzerine yoğunlaşarak kutuplaşmamış olur, kendi sorunlarımızı da paylaşabiliriz. *Ayrıcalıksız olarak* her insanın güçleri, yetenekleri olduğu gibi zayıflıkları ve incinebilir yanları vardır; ne var ki çoğumuz onları tanımlamakta ve her iki yönümüzü de ortaya koymakta zorlanırız. Bu özellikle karşılıklı bir aşırı yüklenme ve hiç yüklenmeme kutuplaşması sonucu, iki tarafın da diğerinin davranışını pekiştirdiği durumlarda görülür.

Kristen'in, babasıyla hiç yüklenmeyen yönünü paylaşması ("babacığım bir sorunum var. Senin bu konudaki düşüncelerini bilmek istiyorum") ne kadar zor olduysa, babasının da içki içmemeyi başarması o kadar zor olmuştu. Aşırı yüklenme alışkanlığını değiştirmek çok güçtür ve aşırı yüklenmenin bedelleri gözle görülmez. Hem kendimiz hem de yakınlarımız için bunun üzerinde düşünmeye değer.

BÖLÜM VIII

Aşırı Yüklenme

Sürekli olarak hiç yüklenmeyenlerin er geç değişmek zorunda olduklarını herkes bilir. Kristen'in babası gibi, hiç yüklenmezsek, bize tanı konur, terapiye, tedavi merkezlerine ya da psikiyatri kliniklerine gönderiliriz. Ailemiz bizi "hasta", "şımarık", "sorumsuz", "sorun çıkaran", ya da "uyumsuz" olarak tanımlar. İnsanlar, hiç de yardımcı olmayan bir şekilde bizden uzaklaşırlar ya da tüm dikkatlerini bizim üzerimizde toplarlar. Ailedeki diğer kişilerin dört dörtlük olduğuna, kendimizin de beş para etmediğine inanırız.

Aşırı yüklendiğimizde ise Tanrı'nın bizden yana olduğundan kesinlikle eminizdir. Elimizden gelen herşeyi yapmışızdır, ancak diğer kişi toparlanamadığı ya da toparlanmayı istemediği için, çaresizlik içindeyizdir. Ne yazık ki, çevremizdekiler bu tavrımızı pekiştirebilirler, çünkü resmin yalnızca bir yanını görmektedirler. Ya da tersini yaparlar ve davranışlarımızla "sorun"a yol açtığımızı ileri sürerler; bu da aynı derecede dar ve çarpık bir bakış açısıdır.

Hepimizin aşırı yüklendiği durumlar ve ilişkiler vardır. Bunun bilincine varıp tavrımızı değiştirebilirsek, bu, özellikle bir sorun içermez. Örneğin, kızımız iş yerinde bir

ceza aldığı için gözyaşları içinde bizi arayabilir. Ona soru sormak, ya da kendi deneyimlerimizden birini onunla paylaşmak yerine, onun moralini düzeltmeye çalışır ya da yapabileceği üç şey söyleyiveririz. Aynı günün sonuna doğru öğütlerimize uyulmadığını ve kızımızın bize söylediklerini iyi dinlememiş olduğumunu farkederiz. Ertesi gün, nasıl olduğunu öğrenmek için, onu yine ararız. İş durumuyla ilgili birkaç soru sorar, canının sıkılmasına üzüldüğümüzü söyleriz.

Ancak, aşırı yüklenme konusunda takılıp kaldığımız-da, değişmek çok zor gelir. Takılıp kalırız, çünkü aşırı yüklenme yalnızca kötü bir huy, yanlış bir tutum, yardımcı olma isteği, ya da sürekli olarak hiç yüklenmeyen biriyle yaşamanın sonucu edinilmiş bir davranış değildir. Aşırı yüklenme, aynı hiç yüklenmeme gibi, ilk ailemizdeki deneyimlerimizle öğrendiğimiz, kökleri önceki kuşaklara kadar uzanan bir kaygıyla başa çıkma yoludur. Bu tepkisel tavır neredeyse güdüsel denecek bir şekilde, planlanmadan, bilinçsizce devreye giriverir ve hem bizi, hem de ilişkilerimizi inanılmaz bir şekilde tıkar.

En büyük doğallıkla aşırı yüklenenler, hep olmasa da, genellikle ilk doğanlar ya da tek çocuklardır. İlk çocuğun aynı cinsten kardeşi varsa, bu eğilim artar (ablanın küçük kızkardeşi, ağabeyin küçük erkek kardeşi). Hele bir de anne ya da baba fiziksel ya da duygusal olarak yetersizse ve çocuk aşırı yüklenerek, düzelten, aracı olan rolünü aldıysa bu eğilim iyice güçlüdür. Aşırı yüklenenler genelde "iyi gözüktükleri" için (ablanın annemin kanser tanısı sırasında olayların içinden yüzercesine geçmesi gibi), onların sorunları ve gereksinmeleri gözardı edilir, hatta kendileri bile onları görmez - ta ki yıkılıncaya kadar. Önemli bir duygusal ya da fiziksel hastalık, sürekli aşırı yüklenen birinin yavaşlamasına ve kendi gereksinmelerine bakmasına yeterli olabilir. Aşırı yüklenenler aşırı yüklenmenin gerilimi sonucu çöktüklerinde, bayağı kötü çökerler.

Kavramlarımızı Tanıyalım

Gördüğümüz gibi, *aşırı yüklenme, bir bireyin, kendine özgü, kaygıyla başetme ve baskı altındayken ilişkiyi sürdürme biçimi* olarak tanımlanabilir. Aşırı yüklenmede başarılıysanız, aşağıdaki özelliklerin kendinizde olduğunu göreceksiniz.

AŞIRI YÜKLENENLER

- ❒ Yalnız kendileri için değil, başkaları için de neyin en doğru olduğunu bilirler.
- ❒ Baskı durumlarına hemen el koyup, öğüt verirler, düzeltirler, kurtarırlar, sorumluluk alırlar.
- ❒ İnsanları kendi sorunlarıyla başbaşa bırakmakta zorluk çekerler.
- ❒ Dikkatlerini başkalarına yönelterek kendi kişisel amaçları için üzülmekten kaçarlar.
- ❒ Kendi incinebilir, hiç yüklenmeyen yönlerini, özellikle sorunları olan insanlara açmaktan kaçınırlar.
- ❒ Onların "hep güvenilir" ve "dört dörtlük" oldukları söylenir.

Aşırı yükleme, yalnızca bir kişinin savunma biçimi değildir. Aşırı yüklenme karşılıklı bir ilişki örüntüsüdür aynı zamanda. Kaygı yeterince arttığında, ablamla benim olduğumuz gibi, bu örüntüde takılınır, kutuplaşılır.

Bu açıdan bakıldığında aşırı yüklenme (hiç yüklenmeme gibi), bütünden ayrı anlaşılamayacak bir ilişki sisteminin özelliğidir. Buna biraz daha yakından bakalım.

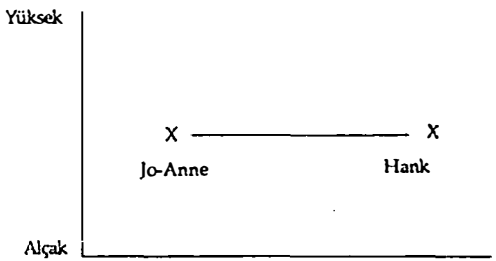
● Benliksizleşme ve Sahte Benlik ●

Bowen Aile sistem teorisini geliştiren Dr. Murray Bowen, karşılıklı aşırı yüklenme ve hiç yüklenmeme örüntülerini ilk ortaya attığında, evliliklerde yaygın olarak rastlanan, eşlerden birinin benliğinden vazgeçmesi (benlik-

liksizleşmesi) ve diğerinin sahte bir benlik edinmesi sürecinden söz etmişti. Benliğinden vazgeçen kişi hiç yüklenmezken, benlik desteği yerine geçen kişi de aşırı yüklenmiş oluyordu.

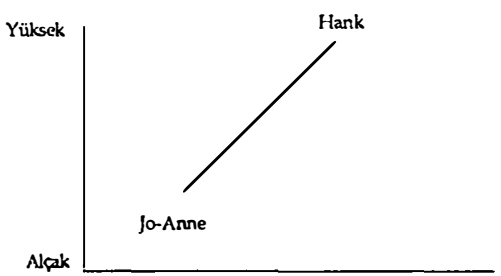
Bu değiş-tokuş nasıl gerçekleşiyordu?

Çiftler biraraya geldiklerinde genellikle aynı "benlik" ve bağımsızlık düzeyindedirler. Yani, ilk ailelerinde oluşmuş olan ve ilişkilerine taşıdıkları "gerçek benlik" miktarı aşağı yukarı aynıdır; ya da olgunluk düzeylerinin aynı olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin, Jo-Anne (Ms. dergisine aboneliğini iptal etmek için yazan arkadaşımız) ile Hank'in ilk evlendikleri döneme ait "benlik düzeyleri" yatay bir çizgi olarak gösterilebilir. (Bkz. Şekil A)



Şekil A

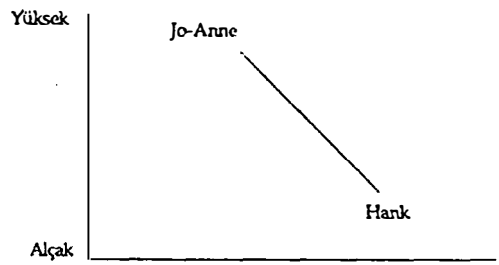
Bu çiftin durumuna birkaç yıl sonra baktığımızda benlik düzeyleri büyük bir olasılıkla Şekil B'deki gibi olacaktır.



Şekil B

Zaman içinde Jo-Anne, uyumlu bir hiç yüklenmeme rolünü benimsemiş ve evlilik baskıları altında, bir başkasının çizelgesine uyum sağlamıştı. Belki de, kişisel amaçları olmayan, bunalımlı biriydi. Hank'in psikiyatrik ya da fiziksel belirtileri yoktu ve işinde ilerliyordu. Herkese sanki Hank – eşine göre "daha çok benlikli" ve daha etkin gibi geliyordu. Kutuplaşma zaman içinde artabilir. Hank, karısının hiç yüklenmemesine tepki olarak uzaklaşabilir, ya da dikkatini fazlasıyla onun üzerinde toplayabilir. Her durumda da, karısına kendi sorunlarını ve zayıflıklarını anlatmayacaktır (bunları belki de hiç paylaşmamıştır). Karısı da kendi gücünü ve yeteneğini ortaya koymayacaktır.

Onların bu yüklenme farklılıkları, aslında gerçek olmaktan çok, görüntüdür. Sistem diline göre, Hank karısının benliksizleşmesine karşılık, sahte bir benlik edinmiştir. Karısı "benliğinden vazgeçmiş", o da "benlik ödünç almıştır". Bu tam bir tahteravalli gibidir. Çok çaba sonucu, ya da gizemli bir nedenle, Jo-Anne benlik geliştirme yönünde hareket edecek olsa durum şöyle olurdu:



Şekil C

Jo-Anne düzeldikçe, Hank depresyona girebilir, kötüleşebilirdi. Psikoterapistler bu durumla çok sık karşılaşırlar ve bunu beklerler. Bunu toplumsal düzeyde de, feminizmin neden olduğu değişiklikler sonucu, erkeklerin yetersizlik,

güçsüzlük ve iğdiş edilme yakınmalarının ortaya çıkmasıyla yaşadık. Kadınların güçlenmesi, erkeklerin güçsüzleşmesi anlamına gelmez. Asıl önemli olan, kadınların benliklerini vermekten vazgeçmeleriyle birlikte, erkeklerin sahte benliğinin sorgulanmasıdır.

Jo-Anne gerçekten de daha üst düzeyde bir "gerçek benlik" tutturabilseydi, Şekil C'de gösterilen tahteravalli aynı durumda kalamazdı. Böyle bir durumda Hank karısının gerçekleştirdiği değişimler karşısında daha üst düzeyde bir benliğe doğru atım atabilir, ya da birkaç yıl sonra artık birlikte olmayabilirlerdi.

● Değişmenin Nedenleri ●

Aşırı yüklenen biri neden değişme isteği duyar? Kristen'in öyküsünde gördüğümüz gibi, değişmek çok güç ve çok kaygı verici olabilir. Bazen ya hiç isteksiz oluruz ya da ilk adımdan sonra tükeniveririz. Bu da anlaşılabilir. Peki, aşırı yüklenmekten vazgeçmek için gerekli yürekliliği, güdülenmeyi nereden buluruz? Duygu tahteravallisinin yüksek ucunda otururken, kendi bitmemiş işlerimizin çarpıcılığından, dikkatimizi bir başkası üzerinde yoğunlaştırarak kaçabiliyorken, neden değişelim ki? Başkalarına tanılar koyup, "haklı" olduğumuza gizli gizli sevinirken, ailenin "hakkında konuşulan" üyesi değil de, kendisine "danışılan" üyesiyken, neden değişelim? Gerçek bir ikilem. Sürekli olarak aşırı yüklenenlerin değişmeme isteği özellikle güçlü olur. Bir kere, bir sorunumuz olduğunu görmek istemeyiz. O kişiye yalnızca yardım etmek istemişizdir ve herşeyi denemiş olduğumuza inandıktan sonra uzaklaşmış ya da kopmuşuzdur. Kristen'la annesinin durumunda olduğu gibi tıkanmış ve acı dolu bir ilişki örüntüsüne kendi katkılarımızı göremeyiz, çünkü başka türlü ilişki kurmayı bilmeyiz. Hatta karşı tarafın bizim yardımımız olmadan ayakta duramayacağına da inanırız ("ben alış-veriş yap-

masam hiçbir şey yemez").

Ayrıca aşırı yüklenme tavrımızı nasıl değiştireceğimizi de bilemeyiz. Elimizde, zor geçişler için, açık öneriler, haritalar, uzman bir antrenör yoktur. Gerçekten de adım atmaya başlarsak ne tür güçlüklerle karşılaşacağımızı bilemeyiz.

Süregelmiş bir aşırı yüklenme örüntüsünü değiştirmek duygusal olarak acı verir. Kendi zayıflıklarımız ve gereksinmelerimiz yüzeye çıktıkça, güçlü depresyon, kaygı ve öfkeler ortaya çıkabilir. Bunu kim ister? Ufukta görünen, bütün ve sağlam benlik uğruna bile olsa, kısa dönemli acıya dayanmanın zorluğu anlaşılabilir.

Ancak, Kristen'in öyküsünde de gördüğümüz gibi bazılarınız değişme gücünü buluruz. Bu değişim, birşeyleri onaramadığımızda duyduğumuz güçlü uzaklaşma isteğine ve bir şeyleri düzeltme isteğimize karşı koymamızı gerektirir. Aşırı yüklenme örüntüsünü değiştirmenin en zor parçası ise, hiç yüklenmeyen kişiye, *kendi zayıflıklarımızı açarak onun becerisine sığınabilmektir.* Bunun nasıl olduğunu görmek ve içerdiği yoğun duyguları anlayabilmek için Kristen'in öyküsüne dönelim.

Yine Kristen

Daha sonra, benzer bir olay olduğunda Kristen yine babasını almaları için polisi aradı. Babası ona "ne kadar bencil" olduğunu söyleyince Kristen kontrolünü yitirdi. Grup terapisinde olayı şöyle anlattı: "O an, patladım. *Bana* bencil *diyordu!* Aileye nasıl acı verdiğ*imi* söylüyordu! Namussuzu benzettim! Daha fazla dayanamazdım. Herşeyi mahvettiysem de boşverdim!"

"Herşeyi mahvetmek" değişim sürecinin normal bir parçasıdır. Tıkanmış bir ilişki örüntüsünü, dönüp dönüp eski yöntemlerimizi uygulamadan değiştiremeyiz. Grup da, Kristen'in duygularını, yeniden ortaya çıkmış tepkiselliğini

anladı. Bazıları, öfkesini ortaya çıkarmış olmanın onun için iyi olduğunu söylediler. En önemlisi, Kristen'in izlemekte olduğu yola yeniden dönebilmesi oldu.

Yaklaşık bir ay kadar sonra (polisi ilk arayışından hemen hemen bir yıl sonra), Kristen çok yürekli bir davranışta bulundu; babasına aşağıdaki iletiyi içeren bir mektup yazdı.

> *Babacığım, benim bencil olduğumu söylemiştin. Bu konuda düşündüm ve haklı olduğuna karar verdim. Ben giderek daha bencil oluyorum. Açıkçası, daha bencil olmaya da çalışıyorum. Yaşamımın büyük bir bölümünde senin içki sorununu ve annemin sorunlarını omuzlarında taşıdım ve kim olduğum, yaşamdan neler beklediğim konularına enerji harcamadım. Belki de dikkatimi sizlerin sorunları üzerinde yoğunlaştırarak, kendimden ve kendi sorunlarımdan kaçabildim. Şimdi kendimi düşünüyorum ve uzun zamandır işimden memnun olmadığımı bu konuda hiçbir şey yapmadığımı görüyorum, çünkü hiç değilse artık düşünmeye başladım.*

Daha sonra babasıyla konuştuğunda, iş yerinde onu etkileyen sorunu ve ne yönde ilerleyeceği konusunda sürüp giden kararsızlığını anlattı. Ona bu ikilemiyle ilgili düşüncelerini, kendisinin benzer sıkıntılar yaşayıp yaşamadığını sordu. İş alanında kendisine nasıl bir yol çizmişti? İş değiştirmeyi hiç düşünmüş müydü? Ailesinde diğer kişilerin ne tür iş sorunları olmuştu? Kristen babasına kendi karar verme aşamalarında onun iç deneyimlerinden yararlanabileceğini belirtti. Hafta sonuna doğru annesiyle, annesinin ailesinde yaşanmış olan iş sorunlarını konuştu.

Kısa bir süre sonra Kristen bunalıma girdi. Depresyonun "tepeden inme" olduğunu söylüyordu ama bu hiç de öyle değildi. Babasına kendi aşırı yüklenmesinden söz ederek aile

gerçeğini oluşturan rolleri ve kuralları sorgulamıştı. Babasının becerisi, bakış açısı ve değerlendirmeleri ile bağlantı kurmakla, aileye egemen olmuş dansın adımlarını sorgulamıştı. İlişkisine daha çok benlik katarak "kusursuz" rolünü oynamıyor ve sorguluyordu. Örneğin ailenin gerçeklerinden biri de, alkolik ve hasta babanın aile üyelerinin sorunlarından uzak tutulması gerektiği ve zaten onun, verecek bir öğüdü olmadığıydı. Sözü edilmeyen bir kurala göre de, babalarla kızların zaten gerçek bir ilişkileri olamazdı.

Babasını, baba gibi davranmaya davet etmekle Kristen'in kendi içinde gömülü duygu fırtınaları, karşılanmamış bağımlılık gereksinimi, özlemleri ortaya dökülüvermişti. O zamana kadar aşırı yüklenmesi ve dikkatini başkalarının sorunları üzerinde toplaması sayesinde güvenli bir biçimde saklanmış duygulardı bunlar.

Kristen'in kendini açmasına, babasının verdiği olumlu tepki sonucu, ömür boyu annesinden ve babasından alamadığı, göremediği şeyler için birikmiş öfkesi ve düş kırıklığı adeta fışkırmıştı. İçinden gelen ilk tepkiye göre, artık babası ne yaparsa yapsın, çok geçti.

Kristen, yeni davranışları ve babasının olumlu tepkisi sonucu böylesine yıkılmış olmasına bir anlam veremiyordu. Bu tepkileri aslında doğal ve bu süreçte beklenen tepkilerdi. Çoğumuzun eski halimizde kalmayı istememizin nedeni de zaten, değişimin bu kadar güç olmasıdır.

Ancak, eğer bu değişimi gerçekleştirebilirsek (yani yoldan çıktığımızda yine dönebilirsek), zaman içinde alacağımız ödüller de epey değerlidir. Hiç yüklenmeyen bir insanla ilişkimizi dengeye kavuşturmak için, onun becerilerine seslenmek ve kendi zayıflıklarımızı açıklamak zorunludur. Biz bunu yapamazsak diğer kişinin düzelmek için enerji harcaması çok düşük bir olasılıktır; kendi becerilerini görebilmek için bile iki kat enerji harcaması gerekir.

Değişme süreci ve çabası sonunda, daha dengeli ve özgün

bir benlik oluştururuz. Bu, yaşamımızdaki yeni insanlarla kutuplaşmış ilişkiler kurmamızı ve bu örüntüyü yeni kuşaklara aktarmamızı önler.

Eğer, sürekli aşırı yüklenme örüntümüzü değiştirebilirsek, bu örüntünün bize ödettiği gerçek bedelleri de görebiliriz. Aşırı yüklenme insanı öfkelendirir, çaresiz bırakır, yorar, yıpratır, hem duygusal hem de parasal yönden tüketir; üstelik bunun nedeni kendi sorunlarımız yerine, başkalarının sorunlarına eğilmemiz, kurtarmamız, toparlamamızdır. Kendimizi tersine inandırsak bile kötü durumda olan aile üyesinden uzaklaşmakla kendimizi hiç de sağlam, sorumlu ve ayağı yere basar hissetmeyiz.

Şimdiye kadar, sürekli aşırı yüklenme ve hiç yüklenmeme örüntülerini inceledik. Sürekli demekle, örüntünün uzun zamandır sürdüğünü ve köklerinin geçmiş kuşaklarda da olduğunu anlatmak istiyorum. Değişime tepki (her yönden) öylesine yoğundur ki, tepkiselliğimizi azaltmak için bir uzmanın yönlendirmesi genellikle gerekli olur. Bir uzmanın desteğiyle, hem dansımızda kendi adımlarımızı gözleyebilir hem de aynı çizgi üzerinde kalabiliriz. Farklı adımlar öylesine güçlü duyguları harekete geçirir ki, öylesine tedirgin oluruz ki, kendi kendimize değişmek istemediğimizi, değmediğini ya da bunun olanaksız olduğunu söyleriz.

Şimdi, hafif bir aşırı yüklenme durumundayken, ailesinin özelikle baskı dolu bir döneminde, giderek daha çok yüklenen Anita'nın öyküsüne bakalım. Anita'nın terapiye başvurmasına neden olan "tıkanıklık" ortaya çıkalı yalnızca birkaç ay olmuştu, dolayısıyla değişiklikler yapması göreceli olarak daha kolay oldu. Bir ilişki, yeni yaşanmış bir baskıya gösterdiğimiz aşırı tepki nedeniyle tıkandığı zaman, değişmek daha kolaydır.

● "Annem İçin Çok Üzülüyorum" ●

Anita, yetmiş sekiz yaşındaki büyükannesi kötü bir şe-

kilde düştükten birkaç ay sonra bana gelmişti; görevi yönetici hemşirelikti. İş yerime adımını attığında gözle görülür biçimde gergindi.

Telefonda konuştuğumuzda, başağrıları ve kaygı krizleri nedeniyle yardım istediğini söylemişti. Ancak ilk görüşmemizde özellikle, hasta büyükannesinin bakımını tümüyle üstlenmiş olan annesinden (Helen) söz etti. Önceleri, annesinin kendisini bu işe böylesine vermesine saygı duymuş, ama zamanla bu saygı çaresizliğe ve giderek öfkeye dönüşmüştü. "Annem, büyükanneme bakmak adına yaşamındaki herşeyden vazgeçti; kendisini bitirdi; ne babama, ne de kendisine zamanı kaldı", diyerek duygularını ve tepkisini anlattı.

Genellikle annelerimizin (ya da herhangi birisinin) mantıklı davranmadığını söylemek, onların olayları bizim açımızdan görmedikleri, ya da bizim istediğimiz gibi görmedikleri anlamına gelir. 6. Bölümde, Susan ve John'un durumlarında olduğu gibi burada da asıl konuyu *farklılıklara gösterilen tepki* oluşturuyordu. Anita, açıkça, annesinin güç bir durumla başa çıkma biçiminin, kendisinden farklı olduğunu kabullenmekte zorluk çekiyordu. Tepkiselliğin ana kaynağı kaygı olduğundan, yaşamın özellikle baskı yüklü dönemlerinde farklılıklara karşı tepkiselliğimiz artar. Yetişkinlik dönemi boyunca, Anita'nın, annesiyle yakın bir ilişkisi olmuştu; birbirlerine açık ve rahat olmuşlardı. İlişkileri kutuplaşmamış olduğundan, sırasında her ikisi de sorunlarını konuşabilir ve çözüm için diğerine danışabilirdi. Ne var ki, düştükten sonra büyükannesinin sağlığının bozulmasıyla birlikte, Anita'nın dikkati annesinin bu olayla başetme biçimi üzerinde yoğunlaşmıştı. İşte bu baskılı dönemde, Anita'nın aşırı yüklenme eğilimi azmış ve bir anne-kız ilişkisi daha tıkanmıştı.

● Buraya Nasıl Gelindi? ●

Büyükannenin düşmesinden sonraki aylarda, Anita'nın annesiyle ilişkisi giderek yapaylaştı. Helen sık sık Anita'ya tükenmişliğinden ve annesine olan sorumluluğunu paylaşamamanın sıkıntısından söz ediyordu. Anita, Helen'in yükünü azaltabilecek öneriler yapıyordu; örneğin diğer aile üyelerini de devreye sokmasını, hergün büyükannesiyle birkaç saat kalabilecek bir hemşire tutmasını söylüyordu. Helen ya Anita'ya bunların neden olanaksız olduğunu anlatıyor, ya da duymazlıktan geliyordu. Anita ısrar ettikçe Helen de dinlemiyordu. Bunun üzerine Anita ne yaptı? Bazen annesi uymasa da, öğütlerini yineledi. Bir süre sonra da ya annesinden uzaklaştı ("yakınmalarıyla ilgili birşey yapmayacaksa onu dinlemek istemiyorum") ya da onun davranışlarını yorumladı ve tanı koydu ("Anne, bence sen kendini böylesine harcamaktan gizli gizli hoşlanıyorsun, onun için bu kadar çok sorumluluk alıyorsun. Bana akıl danışıyorsun, sonra da söylediklerimin hiçbirini yapmıyorsun; kendimi çok kızgın ve çaresiz hissediyorum"). "Büyükanne" konusu dışındaki tüm konuşmaları yapaylaşmıştı.

Helen annesi için kendini aşacak biçimde çabalamakla birlikte, onun bakımı konusunda sorun çözücü bir tavır almadığı için aslında hiç yüklenmemiş oluyordu. Anita onun sorununu kendisininmişcesine yüklendikçe, Helen de kendisi açısından hiç yüklenmemeyi sürdürüyordu. Helen'in davranışı Anita'yı aşırı yüklenmeye iterken, Anita'nın aşırı yüklenmesi de Helen'in hiç yüklenmemesi sonucunu getiriyordu. İşte, karşılıklı döngüsel bir dans örneği!

Üçüncü karşılaşmamızda Anita'ya şu soruyu sordum: "Şu an duygusal enerjinin, ya da üzüntü enerjinin ne kadarı annene yönelmiş durumda?" Olabildiği kadar kesin olmasını, yanıtını yüzde ile vermesini istedim. "Yüzde yetmiş beş" dedi, aceleyle; bence bu oran çok daha yüksekti. "Peki, bu sorun birden bire doğaüstü bir güç tarafından çözülse, annen için üzülmen hiç gerekmese, bu yüzde yetmiş beşlik duygu-

sal enerjin nereye yönelirdi? Ne ile ilgilenirdin?" "Bilmem" dedi Anita, "Bunu hiç düşünmemiştim". Doğru, düşünmemişti.

● Aşırı Yüklenmenin Yararları ●

Dikkatimizi bir başkası üzerinde toplamanın hoş bir yanı, bizi, kendi konularımızın ağırlığını yaşamaktan korumasıdır. Büyükannesinin yokuş aşağı gidişine tanık olmak, yakında ölebileceği olasılığı, elbette Anita'nın içindeki duyguları karıştırıvermişti. Böyle bir zamanda Anita, büyükannesiyle nasıl bir ilişki kurmak isterdi? Ne kadar sık görüşmek isterdi? Çok geç olmadan, büyükannesiyle çözmek isteyeceği konular var mıydı?

Büyükannesi yarın ölse, Anita huzurlu olabilir miydi? Söylemiş olmayı isteyebileceği, sormuş olmayı dileyeceği bir şeyler var mıydı? Helen'i düşünerek, Helen için üzülerek, arkadaşlarına ve ailesine Helen'den söz ederek, düşünememeyi, ya da fazla düşünmemeyi başardığı sorulardı bunlar.

Bu arada, Anita'nın çözmesi gereken bir konu da, yaşlı ve bağımlı bir anne ya da babaya karşı, bir kız çocuğun sorumluluğunun ne olacağıydı. Anita, annesinin, büyükannesine kendisini tümüyle, benliği uğruna adamasını, *birgün ondan da annesinin aynı şekilde davranmasını beklediği* şeklinde yorumluyordu. Günün birinde yaşamını yaşlı anne ve babasına adamak düşüncesi Anita'yı hem korkutuyor hem de öfkelendiriyordu. Aslında ne annesi ne de babası böyle bir beklentileri olduğunu dile getirmemişlerdi. Anita ise, kendi kendisine bile, bilinçli olarak böyle bir kaygısı olduğunu açıklamamıştı. Otomatik ve güdüsel bir tepkiyle kaygısından kaçmış ve üzüntüsünü, dikkatini annesi üzerine toplamıştı. İnsanlar bunu hep yaparlar. Şimdi, değişim nasıl gerçekleşir, onu görelim.

● Yeni Adımlar ●

Anita'nın farklı olarak yapabildiği ilk şey, öğüt vermeyi kesmesi oldu. Yardım gereksinimi olanları kurtarmak ve sorunları çözmek için hemen harekete geçme alışkanlığı olanlar için, yardımcı olmamayı öğrenmek özellikle çok güçtür. Helen, Anita'nın yardımlarından yarar görseydi, ya da Anita, verdiği ögütlerin annesine uymadığını kabul edebilseydi ("Ben senin yerinde olsam şöyle yaparım, ama bilemiyorum, sen ne düşünüyorsun?"), bu durumda yanlış olan hiçbir şey olamazdı.

Eski örüntüye uygun olarak Anita, aşırı yüklenmiş, aşırı sorumluluk almış bir konumda öğüt veriyordu. Annesinin sorunlarını çözebileceğine gerçekten inanıyordu ve annesi onu dinlemeyince çok kızıyordu. Bu durumda annesi kendi çözümlerini buluncaya kadar daha saygılı bir tavır benimseyerek, öğütlerini kesmesinde yarar vardı.

Aile üyeleri için aşırı yüklenince, onların kendileri için hiç yüklenmeyeceklerinden ve kendi sorunlarını çözmede daha az becerikli olacaklarından emin olabiliriz. Üstelik, Anita, annesinin onun öğütlerine direndiğini biliyordu. Bu şekilde sürdürmek onu iyice sıkıştıracaktı.

Anita eski örüntüyü kırmaya hazır olduğunda, annesini değiştirmekten vazgeçerek, kendi tepkilerini değiştirmeye başladı. Helen onu arayıp, büyükannenin hastalığının onu tükettiğini anlattığında, Anita sorular sordu ve onu anlayışla dinledi; öğüt vermedi. Onun bu tutumunun içinde, annesinin kendisiyle ilgili konularda en iyi uzman olduğu ve çok güç bir ikilemle boğuştuğu gerçeğine, saygı vardı.

● Susmaktan Söz Etmiyoruz! ●

Aşırı yüklenenler kızdıklarında, çaresizlik duyduklarında ve tükendiklerinde ne yaparlar? Önce de gördüğümüz gibi uzaklaşırlar. Burada yalnızca fiziksel uzaklıktan söz

etmiyorum ("Onu bir daha aramayacağım; yazmayacağım da"), sorun olan konuda duygusal uzaklıktan da söz ediyorum. Örneğin Kristen, ilk başlarda, babasının içki sorununu çözmeye çalışırken, birdenbire bu sorun hiç yokmuş gibi davranarak, uzaklıkla, gerçek değişikliği karıştırmıştı.

Bir sorun karşısında kendi tavrımızı belirlemek, aynı zamanda benlik tanımının temel bir parçasıdır. Anita bunu, *annesi üzerinde uzman olmak yerine, kendisiyle ilgili birşeyleri dile getirerek* öğrendi. Helen'in yine tükenmişlikten, aşırı baskıdan yakındığı bir telefon konuşmasında Anita şöyle tepki gösterdi: "Biliyor musun anne, büyükannemin bakımı konusundaki yeteneğin beni şaşırtıyor. Ben bunu yapamazdım. Ne olursa olsun yardım istemek ve kendime de zaman ayırmak zorunda kalırdım."

Annesi, yardım istememesini açıklayan yüzlerce neden sayınca, Anita onunla tartışmadı. Yalnızca, "Biliyor musun anne; ben bunu yapamazdım. Senin sorununu çözeceğim demiyorum, ama ben ne kadar seversem seveyim, bunu hiç kimse için yapamazdım. Fiziksel gücüm bile buna yetmezdi; ama sen ve ben farklıyız, bunu kabul ediyorum", diyerek düşündüklerini yineledi.

Anita eski örüntüye uygun olarak öğüt verme ve tartışma döngüsüne girmemek için dilini tuttu. Birkaç hafta sonra, birlikte öğle yemeği yerlerken, annesi, büyükannenin bakımının kendisine çok pahalıya malolduğunu söyledi: "Anneciğim, birisinin bakımını üstlenmekteki başarına hep hayran oldum. Sürekli olarak birilerine birşeyler verebilme yeteneğin beni hep şaşırtıyor. Üç çocuk büyüttün. Babama baktın. Harry amcanın başı derde girdiğinde ona ilk yardım elini uzatan sen oldun. Şimdi de büyükanneme sen bakıyorsun. Ama bir sorun var anne, sana kim bakıyor? Bazen endişe duyuyorum. Helen'e kim bakıyor?"

Helen'in gözleri yaşla doluverdi. Anita, annesinin ağladığını hiç görmediğini düşündü. Helen Anita'ya, kendisine kimsenin bakmadığını ve zaten de buna izin vereme-

yeceğini söyledi. Kendi çocukluğundan, babasının zamansız ölümü nedeniyle hiç kimseye bağımlı olmamak gerektiği duygusundan söz etti. Öğleden sonra ayrıldıklarında Anita annesini daha iyi tanıyordu.

Anita'nın, öğüt vererek, kurtararak, düzelterek, aşırı yüklenme örüntüsüne girmemesi sonucu bu konuşma gerçekleşebilmişti. Helen'in ne düşünmesi, ne duyması ve ne yapması gerektiğini düşünmeden, denetlemeden, kendinden birşeyler vermişti. Kısa sürede annesi onun bilgi ve becerisine dayanarak kendi konumunu değiştirme girişimlerinde bulundu. Bulduğu çözümler belki Anita'ya uygun değildi ama Helen rahatlamıştı.

Anita açısından, değişiklik yalnızca "ben" diline stratejik bir geçiş değildi. Bu değişiklik, çok daha derinden, bir başka insan için en doğru şeyin ne olduğunu, neyi kaldırıp neyi kaldıramayacağını bilemeyeceğimizin kabullenilmesinden kaynaklanıyordu. İnsanın bu gerçeği kendisi için bile kabul etmesi kolay değildi.

● İşin En Güç Kısmı ●

Anita'nın durumunda, kendi kaygılarını ve sorunlarını annesiyle paylaşmak çok güç olmamıştı, çünkü büyükannesinin düşmesine kadar, zaten annesiyle açık ve esnek bir ilişkisi olmuştu. Bir sonbahar öğleden sonrası, parkta bir bankta otururlarken Anita, son olaylardan nasıl etkilendiğini Helen'e anlattı. Anne-kız büyükannesinin bozulan sağlığıyla ilgili duygularını paylaştılar, birlikte ağladılar. Duygu paylaşmak, kaygıdan kaynaklanan duygusal tepkisellikten çok farklı bir şeydi. Anita annesine kendi yaşlılığında, çocuklarından, büyükanneye gösterdiği bakımı bekleyip beklemediğini açıkça sordu. Bu konuyu açık açık konuşmak kaygısını azalttı; artık düşlerinin ve korkularının içinden kurtulmuştu.

Bu konuşmalar kolay mı oldu? Hiç değil. Ama Anita'nın

işi çoğumuzunkine göre daha kolaydı, çünkü onun terapiye gelmesine neden, büyükannesinin düşmesi sonucu oluşan kaygı yüklü bir ortamda tıkanan bir ilişki örüntüsü olmuştu. Bu krizden önce, annesiyle, her ikisinin de ayrı bir benlik ortaya koyabildikleri olgun ve esnek bir ilişkileri vardı. Yani, hemen harekete geçip işleri üstlenmeye yeltenmeden, birbirlerini dinleyebiliyorlardı. Gerektiğinde bilgi ya da öğüt verebiliyorlar ama sorunların çözümü için birbirlerine de başvurabiliyorlardı. Her konudaki düşüncelerini ortaya koyabiliyor ama diğerinin düşüncesi için de hazır bir ortam bırakıyorlardı. Değişme süreci ancak bu kadar kolaylaştırılabilirdi. Ne var ki, Anita açısından, bu yine de pek kolay olmamıştı.

Baskı dönemlerinde, hepimiz dikkatimizi başkası üzerinde toplar ve tıkanır kalırız. Bu süreç geçici olabilir, o sırada yaşanmakta olan olaylardan kaynaklanabilir (Anita'nın durumu), ya da Kristen'in ailesinde olduğu gibi aşırı yüklenme ve hiç yüklenmeme döngüsüne dönüşebilir. Kendimizi bu az yüklenme ve donuklaşarak uzaklaşma uçları arasında bir yerde de bulabiliriz.

Bir zamanlar, benim ailemde, kardeşim Susan'la ben, bir ölüm kalım konusuna bağlı olarak aşırı yüklenme - hiç yüklenmeme kutupları çevresinde dönmüştük. Ama otuz yıl sonra da, yine aynı örüntülere girivermemiz için kaygı düzeyinin fazla artış göstermesine gerek olmadığı ortadaydı. Ailemizdeki kaygı düzeyi daha yüksek olsaydı ve kaygıyla başetmek için daha az duygusal kaynağımız olmuş olsaydı değişmemiz çok daha güç olacaktı, örüntülerimizi değiştirmek yönünde pek çok adım atmıştık, ama yine de zorlanıyorduk.

Hala daha aşırı yüklenmeden başedemediğim bazı durumlar da vardır. Susan da bazen yine hiç yüklenmeyebiliyor. Herkesin egemen olan bir başetme yolu vardır, ama bağlama, koşullara, ilişkiye ve her konuya göre kaygıyla başetme yolumuz farklı olabilir. Örneğin bir kadın, iş ye-

rinde aşırı yüklenip evliliğinde hiç yüklenmeyebilir. Ya da babasından sürekli olarak uzak dururken, aşk ilişkilerinde sürekli olarak ilgisini erkekler üzerinde topluyor olabilir. Kardeşimin David'le deneyimi (4. Bölüm) bir kadının babasından uzaklaşmasının (ya da uzaklaşma sayesinde değinilmeyen duygusallığın) başka yakın ilişkilerde kaygıya (üstüne düşmeyle sonuçlanan bir kaygıya) yolaçabileceğini gösteriyor.

Kaygı, ilişkilerimizin nasıl tıkanabileceğini, değişmeye nasıl direnebileceğimizi, ve ne kadar değişmeyi kaldırabileceğimizi anlamamızın temelinde yatan bir kavramdır. Kaygının, bizi nasıl kutuplaşmış ilişkilerin içine kapattığını, verimli iletişimi ve sorun çözmeyi engellediğini, yakınlaşmayı olanaksızlaştırdığını çeşitli örneklerle gördük. Kaygı bizi her yönden sarsar; kuşaktan kuşağa, dikey olarak, yaşamın temel olaylarında da, yatay olarak yayılır. Birazdan vereceğim örnekte göreceğimiz gibi, bir konu öylesine kaygı yüklüdür ki, açıkça ve serinkanlılıkla bu konu üzerinde konuşulamaz. Konu bazen öylesine el yakıcıdır ki, gerçek bağlantı kurmaktan vazgeçmek pahasına sessizliği seçeriz; ya da benlik sahibi olmak ve bir ilişki sahibi olmak arasında seçim yapma gereğini duyarız.

BÖLÜM IX

El Yakan Konular: Değişim Süreci

Gözbebeğiysem anamın
Ne yapmalı?
Gördüklerimi söyleyip
Yüzüne mi vurmalı?
Gözlerini mi kapatmalı?
"Kızın Türküsü"

Nerede yanlış yaptım?
Ben miyim suçlu?
Ne yaptım ki ona,
Bu utanca neden olacak?
Nasıl oldu?
Nasıl olabilirdi?
Bende... benden
Böylesine farklı
Nasıl olabildi?
"Annenin Türküsü"
Sözler: Jo-Anne Krestan

Ablasının düğününden üç hafta önce Kimberley, Kansas City'den Dallas'a geldi ve anne-babasına lezbiyen olduğu-

nu söyledi. Üç yıllık sevgilisi Mary de, bu konuyu açtığı sırada, onun yanındaydı. Kimberley'nin babası sanki birisi yüzüne vurmuş gibi oldu. Hiç bir şey söylemeden odayı terketti. Annesi önce ağladı, sonra suçlayıcı sorular sormaya başladı: "Bunu neden bize söylüyorsun?", "Bunu nasıl böyle rahat söylersin?", "Uzman yardımı alıyor musun?" Kimberley'nin kendini savunma çabaları boşa gitti. Bir on dakika kadar dayandıktan sonra, annesine, Mary'yle oraya aşağılanmak için gelmediklerini ve geceyi arkadaşlarının evinde geçireceklerini söyledi. Mutfak masasının üzerine arkadaşının telefon numarasını bıraktı ve konuyu daha uygar bir biçimde tartışabilecekleri zaman onu aramalarını istediğini belirten bir not yazdı. Arayan soran olmadı. Kansas City'ye döndüğünde onun yaşam biçimini ve eş seçimini kabul etmezlerse, anne ve babasını tanımayacağına karar verdi. Aynı zamanda ablasının düğününe de, kendi deyişiyle "ekonomik nedenlerden ötürü" gitmedi. Anne ve babasını ziyaretinde yeterince para harcamıştı.

Altı hafta kadar bir zaman sonra Kimberley yumuşadı ve anne-babasına "bir şans daha" vermeye karar verdi. Erkek ve kadın eşcinsellerle ilgili yazılı bilgeler topladı ve onları, barışma isteğini belirten bir mektupla birlikte Dallas'a postaladı. Mektupta anne ve babasının, eşcinsellikle ilgili korkularını yenmeleri için, gönderdiği yazılı belgeleri okumalarını ve bilgilenmelerini istediğini yazdı. Anne ve babası paketi açtılar ve yeniden kapatıp tek bir yorum yapmadan geri gönderdiler. Bir ay sonra doğum gününde üzerinde "sevgiler, annen ve baban" yazan bir kart geldi, ama her zamanki gibi bir hediye yoktu. O andan sonra Kimberley kendisini anne ve babasına artık gereksinmesi olmayan bir öksüz olarak tanımladı.

Kimberley, "o gün"den birkaç yıl önceden beri, lezbiyenliğini anne ve babasına, özellikle de annesine anlatmayı düşünüyordu. Daha önce görüştüğü bir terapist onu bundan caydırmaya çalışmıştı. ("Annenle baban sana kendi cinsel

yaşamlarını anlatmıyorlar. Sen neden anlatma gereğini duyuyorsun ki?") Kimberley yine de onlara gerçekleri anlatma yönünde ilerlemişti. Böyle büyük bir sırrı ailesinden gizlemenin ilişkilerinde uzaklık ve yapaylığa, sessizlik ve yalanlara yolaçacağının bilincindeydi. Onun bu yönünün bilinmemesi, Mary'yle ilişkisini de etkiliyordu.

Kimberley'nin ailesinden gizlediği yalnızca "cinsel seçimi", ya da kiminle yattığı, kime çekildiği değildi. Onun lezbiyen kimliği aynı zamanda ilk duygusal yatırımlarını, kadın merkezli bir yaşam biçimini seçmesini, hem önemli hem de önemsiz günlük yaşam ayrıntılarını içeriyordu. Boş zamanlarını nasıl geçirdiğinden, kiminle tatile çıktığından tutun da lezbiyen çevresinde fiilen çalışmasına kadar çeşitli şeyler. Uzun süren gizlilik, Kimberley'nin hem aile üyeleriyle gerçek duygusal bağlar kurabilmesini olanaksızlaştırmış, hem de giderek onun benlik algısını ve saygısını yıpratmıştı. Bir şeyler gizlemenin sonucu olarak (her zaman olduğu gibi) farkında olmadan nefesi ve enerjisi azalmış ve Mary'yle ilişkisi de olumsuz olarak etkilenmişti.

Kimberley'nin gerçeği açıklama kararı yürekli bir adımdı. Açıklamaması ise korkaklık anlamına gelmezdi: önceden de söylediğim gibi, hiç kimse değişmenin neler getireceğini önceden bilmez; ne kendisi için, ne de başkaları için. Bir insanın belli bir zamanda ne kadar değişikliği kaldırabileceğini, ne kadar kaygıya dayanabileceğini bilemeyiz. Bir başkasının öyküsünü de tam olarak bilemeyiz. Kimberley birkaç yıl boyunca arkadaşlarının, ailesine açılması için yaptıkları baskıya direnmişti. Direnmesi de yürekli bir davranıştı, çünkü bu açıklamayı yapmaya duygusal olarak hazır olmadığının bilincindeydi.

● Açıklama Yapmak: Bir Kadın Konusu ●

Kimberley'nin durumuna daha yakından bakalım, çün-

kü *açıklama yapmak tüm kadınların konusudur.* Hepimizin ailesinde değiştiremediğimiz, duygu yüklü konular vardır. İlişki içinde gerçeklik ve uyum arasında bir seçim yapmamız gerekebilir. "Ben"i, rollerden, aile kurallarından ve kültürden bağımsız olarak tanımladığımızda güçlü karşı tepkilerle uğraşmamız gerekir ("Eskisi gibi ol"). Kadın olmanın sonucu, sessizlikle, ödün vererek, benliğimizi aldatarak, mutlu etmeyi ve ilişkileri korumayı öğrenmişizdir.

Kimberley'nin deneyimi aracılığıyla, "ben" tanımlamasına ilişkin öğrendiklerimizi daha iyi özümseyeceğiz. Onun öyküsü, yakınlarımızla duygusal ağırlığı olan bir konuyu paylaşıp açmanın ve üzerinde konuşmanın, nelere yolaçabileceğini gösteriyor; tehdit eden ve bilgilendiren, *aynı* olanların varsayımlarını sorgulayan *farklılıklar ikilemini gündeme* getiriyor. Eşcinsellik korkularıyla yüklü toplumumuzda, lezbiyenlik, aileler için özellikle ağır bir farklılıktır.

Duygu yükü olan konuların çeşitli biçimlerde ortaya çıkabileceğini unutmayalım. Örneğin aile içi cinsel ilişki, özellikle yoğun bir konudur. Başka konular dışardan bakıldığında o kadar da korkunç görünmese de aileden bir kişi için dokunulamayacak kadar önem kazanabilir. Adrienne'nin durumunda Greg'in bir kuruma gönderilmesi sonucu ortaya çıkan duygular bir patlayıcıya dönüşmüştü. Jo-Anne'nin (2. Bölüm) kocasına Ms. dergisine aboneliğinin süreceğini söylemesi de oldukça tehlikeli olabilirdi. Bazen son derece basit bir sorunun bile sorulabilmesi için yılların geçmesi gerekebilir ("Baba, Bill amca nasıl öldü?").

Peki ama, hiç kimsenin konuşmak istemediği, el yakan bir konuyu ele almayı neden düşünelim ki? Neden kendimizi ailemizin üzerine bir duygusal bomba atmış gibi hissettirecek *bilgileri açalım, sorular soralım?* Çoğunlukla bunu zaten yapmayız. Ancak bazen bunu yapmadığımız için önemli kişilerle yakınlaşamayız, benliğimiz yıpranır,

benlik saygımızı ve değerimizi yitiririz. Önemli bir aile ilişkisindeki yoğunluğu, uzaklaşarak ya da koparak yok edemeyeceğimizi anımsamalıyız. Uzaklaşmakla ve kopmakla bu yoğunluklar yalnızca hasıraltı edilir.

Peki, güç bir konuyu yapıcı ve yakınlaşmayı sağlayacak biçimde nasıl açarız? Daha çok kopukluk ve tepkiselliğe neden olabilecek bir yüzleşmeden nasıl kaçınırız? İşte bunlar, açıklamasını yapmak üzere yola çıktığında, Kimberley'nin yanıtlarını düşünmediği sorulardı.

Yine "O Gün"...

Kimberley "o gün"den dokuz ay sonra terapiye geldi. Anne ve babasıyla en son iletişimi doğum gününde aldığı karttı ve çok kızgındı. Benim yardımıma başvurmuştu, çünkü "öfke konusunda uzman" olduğumu duymuştu ve çok öfkeliydi. Ailesiyle yeniden bağlantı kurmaya istekli değildi. Her ne anlama geliyorsa, tek isteği "öfkesini halletmek"ti; bunu ilgili kişilerden tümüyle bağımsız olarak yapmayı yeğliyordu.

Kimberley, annesi ve babasıyla "gerçek ilişki"ler kurabilmek, uzaklık ve yalandan kurtulabilmek umuduyla, onlara lezbiyenliğinden söz ettiğini anlattı. Oysa tam tersi olmuş, yakınlaşmak yerine büsbütün uzaklaşmışlar ve şimdi bir soğuk savaş dönemine girmişlerdi. Ne olmuştu? Ya da olamayan ne idi?

● Bu Bir Süreçtir ●

Kimberley, açıklama yapmayı uzun bir süreç içindeki ilk küçük adım olarak algılamak yerine, eve gidip yapacağı ve bitireceği bir iş gibi algılamıştı ("İşte oldu, yaptım!"). Anne ve babasının ilk tepkisiyle, kendisinin daha sonraki çabalarının etkisini karıştırmıştı. Kimberley değişmeyi bir süreç olarak görmüyordu. Aslında *kendi süre-*

cinin ne olduğundan bile habersizdi.

Kimberley'nin, kendi farklı ve "kötü" duygularının ayrımına vardığı zamanla, kadınlara olan duygusal ve cinsel eğilimini olumlu biçimde kabullendiği zaman arasında yıllar geçmişti.

Daha önce de gördüğümüz gibi, kaygının artması sonucu karşı adımlar atılması ("ya eskisi gibi ol, ya da ..."), köklü değişimlerden sonra beklediğimiz bir tepkidir. Gerçekten değişmek istiyorsak, bu karşı adımlara duyacağımız tepkiyle başetmemizi sağlayacak planlar yapmalıyız. Karşı adımlar, değişme girişimimizin başarısız ya da yanlış yönde olduğunu göstermez ("Bunu nasıl söylersin?", "Nasıl bu kadar bencil olabilirsin?"). Yalnızca değişme sürecinin normal olarak işlediğini gösterir. Savunmaya geçmeden, başkalarının farklı düşünmelerini sağlamaya çalışmadan ve onlardan kopmadan, karşı adımlara karşın yolumuzu izlemek bize düşer.

● Karşı Adımlar ●

Terapide gördüğüm yirmi altı yaşındaki Margie, annesiyle bazı sorunlarını paylaşınca, ona daha da "açılma" istediğini duymuştu. Margie'ye ilk ailesinde "küçük güneş" demişlerdi. Anımsayabildiği kadarıyla, kumar oynayıp kendisini olmadık iş serüvenlerinin içinde bulan babasının tersine, annesini hiç üzmemiş, ailenin "mutlu" çocuğu olmuştu. *annesinin, onda gördüğü en küçük bir sıkıntıya aşırı tepki gösterdiği ve onda, yaşamın kaçınılmaz üzüntüleri ve baskılarıyla başetme yeteneğini görmediği apaçıktı.*

Margie'nin en eski anısı arkadaşları onunla alay ettiler diye, yuvadan ağlayarak eve döndüğü güne aitti. Odasında yalnız kalmak istemiş ama annesi pürtelaş odaya dalmış ve onun moralini düzeltmek için uğraşmıştı. Margie daha da kötü olunca bu kez annesi gözyaşlarına boğulmuştu. Asıl sorun, annesinin erkek kardeşinin yirmi yaşla-

rındayken intihar etmiş olması ve aileden iki kişiye daha manik-depresif hastalığı tanısı konmuş olmasıydı. Bu ailede hasıraltı edilen konu annenin bu "depresyon" ya da "intihar" genini kızına geçirmiş olması korkusuydu. Böylece Margie'nin ailedeki görevi *annesini üzmemek* için hiçbir *depresyon* belirtisi göstermemekti.

Margie terapiye başladığında, birlikte yaşadığı sevgilisi depresyonda idi. Margie *tüm dikkatini* ona yöneltmişti, ve onun için *aşırı yüklenmişti*. İki yıl terapiden sonra depresyon sözcüğünün ne anlama geldiğini ve nasıl kuşaktan kuşağa geçtiğini anlamış ve annesine zayıf yönlerini yavaş yavaş gösterebilecek duruma gelmişti. İlk zamanlar, bir yıla yakın bir süre, annesi, onun açıklamalarını küçümsemiş, bazen Margie annesine hiç yüklenmediğini anlatmaya kalktığında, konuyu değiştirivermişti. Depresyon ve intihar gibi el yakan konulara ilişkin iletişim yolları ancak yavaş yavaş açılabilmişti. Şimdi bile, dört sene geçtiği halde, kaygının yüksek olduğu dönemlerde Margie'nin annesi eski örüntüye dönerek ("Biraz uyu, üzüntün geçer canım") diyebiliyor ve Margie onu kızdırmadan onunla dalga geçebiliyor. Dıştan bakıldığında Margie "küçük değişiklikler" yapmıştı ("Annene kötü bir hafta geçirdiğini söylemek çok mu önemli?"). Ama Margie'nin ciddi bir aşırı yüklenme eğilimi olduğundan, bu değişikliğin onun için tarihsel bir önemi ve anlamı vardı. Bu ilk adımıyla, sevgilisiyle ilişkisindeki aşırı yüklenmeyi değiştirebildi ve gerçek yakınlaşma yeteneğini arttırmış oldu.

Margie değişikliğin uzun dönemli bir süreç olduğunu düşünmeseydi bu değişikliği ne başlatabilirdi ne de sürdürebilirdi. Ani bir adım atmakta diretseydi de, bu değişikliği gerçekleştiremezdi (örneğin annesiyle ağır bir yüzleşme ya da "derin bir tartışma" yanlış olabilirdi). Yavaş, az sesli ve karşı adımları da kollayarak adım attı ve başardı.

Kimberley bir bakıma *lezbiyen oluşu üzerinde derinleşmek istemediği için* kopukluğu seçmişti. "Sevgiler, an-

nen ve baban" kartını aldıktan sonra öksüzlüğünü ilan etmesi, çok doğal olan direncini ortaya koymuştu. Koşulları düşünürsek, aslında bu kart anne ve babasının *bağları sürdürmeye* yönelik bir adımıydı ama Kimberley öfkeyle uzaklaşmıştı ya da bu onun *değişime* karşı atılmış bir adımıydı.

Ağır bir konuyu anlamak ve işlemek kolay değildir. Önce zaman içinde kendi konumumuzu açıkça tanımlamalıyız. Bu, Kimberley'nin durumunda, lezbiyen olmanın mutluluklarını ve mutsuzluklarını paylaşmak anlamına geliyordu. Aynı zamanda, *karşımızdaki insanın tepkilerini, onun farklılıklarından kaygı duymadan,* ve birşeyleri düzeltmek için harekete geçmeden dinleyebilmeliyiz. Yani tepkiselliğimizi denetim altında tutmalıyız.

Kimberley, sonunda konuyu annesiyle konuşabilmeye başladığında annesinin acısına ve düş kırıklığına dayanması zor olmuştu. Öte yandan, o güne kadar annesinin eşcinsellikle ilgili tutumu gözönüne alınarak, bu tepkisi doğal karşılanabilirdi. Anne-odaklı kültürümüzde, Kimberley'nin annesinin o günden sonra, geceleri endişeyle, kızının "hastalığına kendisinin neden olduğu" endişesiyle kalkıp oturmasında şaşılacak bir şey yoktu.

Ama daha başka şeyler de vardı. Kimberley'nin annesi aynı zamanda kuşaklar boyu süregelmiş ortaklığı, kızıyla ilgili düşlerini, ve onun yaşamına ilişkin görüntüleri yitirmenin yasını tutuyordu. Ona göre, birdenbire ayrımına vardığı bu farklılık, kendisinin gelecekle bağlarını koparıyor, "sürekliliğin sonu" oluyordu. Bu duygularını tanımlayabilmesi ve ortaya çıkarabilmesi çok yararlı oldu. Yapay bir özgürlükçü anlayış ve zorunlu bir kabulleniş ("Senin eşcinsel olman ya da olmaman önemli değil canım, biz seni, sen olduğun için seviyoruz") göstermiş olsaydı, anne-kızın konuyu çözmeleri ve daha gerçek ve derin bir bağ kurmaları olasılığı yitirilmiş olurdu.

Kimberley, annesinin tepkilerini soğukkanlılıkla kabul

edebileceği bir duruma gelince, onun duygularını dile getirmesini sağladı ("Anneciğim, eşcinsel olmam seni neden bu kadar tedirgin ediyor?"). Bu süreç önce yazışmayla başladı. Böylece iki taraf da tepkilerinin dinmesi ve düşünmek için vakit bulabildi. Annesinin, Kimberley'nin gönderdiği yazılarla ilgilenmesi ve onları okuması çok sonra oldu.

● Temelin Hazırlanması ●

Kimberley, lezbiyen olduğunu ilk söylediğinde anne ve babasıyla ilişkisi zaten çok uzaktı; dolayısıyla bu çok güç bir başlangıç noktası olmuştu. "O gün"den önce, onlarla kişisel konularını hiç paylaşmamıştı. Kimberley, ne iyi haberleri (üniversitede şiir okuma günü düzenlemesi) ne de kötü haberleri (geçirdiği bir trafik kazası) onlara anlatmıştı. Oyunun adı uzaklıktı.

Daha önce, yüksek bir tepeden atlamakla yüzme öğrenilmediğini söylemiştim. Bu, özellikle duygu yüklü konular için çok geçerlidir, çünkü *ağır* olanları ortaya çıkarmadan önce, *hafifleriyle* denemeler yapmamız gerekir; sonra da *orta ağırlıkta* olanlara sıra gelecektir. O "başkasıyla", havadan sudan sözederek, başbaşa bir odada oturduğumuzu düşleyebilmemiz için bile bazen yıllar gerekecektir.

● Kaplumbağa Hızıyla ●

Konunun yoğunluğu ve kopukluğun derecesi arttıkça, hız kesilir. Örneğin yıllar önce, sevgilisiyle sevişmekten zevk alamadığı için bana gelen bir kadınla çalışmıştım. Raina, olayı on bir yaşında yaşamış olduğu bir aile içi cinsel deneyimine bağlamıştı. Kısacası, kendisinden yedi yaş büyük bir ağabeyi ile cinsel oyunlara katılmış ve iki kere cinsel ilişkide bulunmuştu.

Terapinin ilk yılları Raina'nın bu olayı kavraması ve aile bağlamında ele alabilmesi ile geçti. Ailede üstüste yaşanan ölüm olaylarının ve bir akrabanın hiç nedensiz ortadan yok olmasının ardından ortaya çıkan, yalnızca aile içi cinsellik olmamıştı. Raina bu arada aile içi cinsellikle ilgili konuşmalar dinledi, kitaplar okudu ve benzer deneyimleri olmuş insanların bulunduğu bir gruba katıldı. Üçüncü yıl içinde, Raina ağabeyine önce bir Noel kartı attı, daha sonra çocuklarına da doğum günü kartı atarak onunla ilk bağlantıyı kurabildi. Bir yıl sonra bir gezi dönüşü, öğle yemeği saatinde onun evine uğradı ve onunla iki saat geçirdi. Bu ziyaretin hemen öncesinde ve sonrasında şiddetli baş ve sırt ağrıları çekti - bunlar belki de bilinç dışının ona, çok hızlı davrandığı yönünde bir uyarısıydı.

Sözü uzatmayalım, Raina'nın ağabeyine asıl konuyu açabilmesi ve bu konuyu çözmeleri için yıllar gerekti. Önce Raina ona gençliğinde ailelerinde yaşadıkları bazı acı olayları düşündüğünü, özellikle ikisi arasında yaşanmış bazı konuları bir gün konuşmak istediğini yazdı. Daha sonra, bir gün birlikteyken doğrudan doğruya konuya girdi. Ailelerinde böyle birşeyin olmasını nasıl karşıladığını sordu. Ona göre neden neydi? Bunun onun için anlamı neydi? Hala düşünüyor muydu? O nasıl etkilenmişti?

Raina en kötü olasılığa bile kendisini hazırlamıştı ("Yadsıyabilir, deli olduğumu söyleyebilir"), ama öyle olmadı. Sonuç olarak ağabeyine geçmişinin bu kesitiyle hala daha uğraştığını söyledi. Yıllardır terapiye gittiğini, olanları anlamaya ve çözmeye çalıştığını ve bu olayın, hala daha onun benlik saygısını düşürdüğünü ve erkeklerle ilişkisini etkilediğini anlattı.

Daha sonra, Raina ve ağabeysi, bu olayın olduğu aile ortamını, daha geniş bir çerçevede ele alarak konuşma olanağı buldular. Raina, bireysel sorumluluk konusunda da geri adım atmadı. Ağabeyisi "Sen de bana engel olsaydın" dediğinde "Ben bu olayın yarattığı korkunç suçluluk duygu-

larıyla yıllarca uğraştım. Ben on bir yaşındaydım, sen ise on sekiz ve bunu ben başlatmamıştım. Bence bu çok önemli bir fark. Artık her ne kadar duygularımla hala boğuşmam gerekiyorsa da suçlu olduğumu kabul etmiyorum" diyerek konuya kendi yaklaşımını belirtti. Daha sonra yazdığı bir mektupta bu sözlerini açıkladı.

> *Aramızda geçenlerin durup dururken olmadığını biliyorum. Bu olaylar olduğunda ailemizde neler olup bittiğini çok düşündüm. Ayrıca toplumumuzda erkeklerin kadınlara egemen olmayı öğrendiklerini ve kadınları hem cinsel hem de başka açılardan kendileri için yaratılmış varlıklar olarak gördüklerini de düşündüm. Bunların da olanların bir parçası olduğunu biliyorum. Yalnız şu konuyu sana da açıkça belirtmek istiyorum ki, kendi davranışlarından sen sorumlusun, ben buna inanıyorum ve sen bunu yadsırsan ya da sana duyduğum öfkeyi görmezlikten gelirsen seninle bir bağ kurma çabamın iyice zorlaşacağını da biliyorum. Bu olayı çözümlemek bana ne kadar acı verirse versin, bir ağabeyim yokmuş gibi yaşamanın daha acı olacağını da biliyorum.*

Bu aile içi cinsellik olayında, Raina'nın babası söz konusu olsaydı, kaygı çok daha yüksek olur ve Raina'nın çok daha ağır adımlarla ilerlemesi gerekirdi. Bu sarsıcı olayı terapide çözmesi ve aile bağlamı içinde ele alabilmesi daha uzun sürerdi. Yüksek kaygı durumlarında *bir kaplumbağa hızıyla ilerlemek* en doğrusudur .bu, güçsüzlük, hareketsizlik ya da isteksizlik anlamına kesinlikle gelmez. Tersine benliğin bütünlüğünü ve iyiliğini korumak için, bu ağırlık gerekli de olabilir.

● Kaynaya İniş ●

Sarsıcı ve çarpıcı bir olayı çözmek için kaynağa inmek gerekir mi? Sorunları, güvenli ve destek sağlayan bir terapi ya da kadın grubu ortamında çözemez miyiz? Bunlar başlangıç noktalardır, çoğumuz da zaten kendimizi bu noktada buluruz ve tartışılmayacak kadar çok kazancımız olur. *Ancak, ağır ağır, önceden planlanmış bir bağın oluşturulması yönünde ilerlemenin ve doğrudan doğruya olaya katılmış olan kişiye konuyu açarak çözmenin uzun dönemde daha yararlı olacağına inanıyorum.*

Ölmüş olan aile üyelerine ilişkin soruların da, kaynağında çözülmesi gereklidir. Arkadaşım Dorothy, ailede hep olağanüstü bir kahraman olarak anımsanan babasını sekiz yaşında kaybetmiştir. Onu hep, tüm kusurlardan arınmış, renkli bir yıldız gibi algılamıştı. Yaşamındaki gerçek erkekler hiçbir şekilde babasıyla boy ölçüşemediklerinden onu düş kırıklığına uğratıyorlardı. İki yıl önce Dorothy, halaları ve enişteleriyle bağlantı kurarak babasının güçlü ve zayıf yönleriyle ilgili daha nesnel bilgi edinme olanağını buldu. Böylece öğrendiği öyküler ve topladığı bilgiler sayesinde, onu, ailenin düşleri ve kendisinin bilinç dışı istekleri ve yansıtmalarından oluşan gerçek dışı biri gibi görmek yerine, bir insan olarak düşünebildi. Babasının ailesiyle ilişkisini sürdürmek güç olmuştu, çünkü onun anısı da canlanmış oluyordu; ama onlarla sürdürdüğü bu bağ sayesinde babasıyla da bağını sürdürmüş ve yas sürecini verimli bir hale getirebilmişti.

Ailenizdeki duygusal konulardan uzaklaşmak yerine, onlara yavaşça yaklaşabildiğimiz ölçüde, daha sağlam bir benliğe ve başkalarına ilişkin daha nesnel bir bakış açısına doğru adım atmış oluruz. Acı olaylar yaşanmışsa ve yoğun duygularla başetmenin yolu uzaklaşma ve kopma olmuşsa, yavaş adımlar atmanın önemi daha da artar. Çünkü yüklü bir konuya değinmeden önce aile üyeleriyle

geçerli bir bağ kurulması gerekir.

Raina'nın yaptığını herkes yapamazdı. Uzman yardımıyla bile bu gerçekçi olmayabilir ya da istenmeyebilirdi. Sonuç olarak nelerle başedebileceğimizi en iyi kendimiz biliriz. En önemlisi, tepkiselliğimizi azaltmadan hiçbir şeye kalkışmamamızdır.

● Kahrolsun Tepkisellik - Yaşasın Düşünce ●

İnsanın kendisiyle ilgili açıklamalar yapması (Kimberley ve Margie'nin yaptıkları gibi), aile içi cinsel ilişki gibi yoğun bir konuda bir aile üyesi ile yüzleşmesi kadar zor değildir. Ancak yine de Kimberley açısından, lezbiyen olduğunu açıklamak yeterince güç olmuştu. Açıklamasından önce anne ve babasıyla daha yakın olmak için hiçbir çaba harcamamış, konuyu arkadaşlarıyla tartışıp kendini hazır hissettiği an ortaya atmıştı. Açıklamasının doğuracağı sert tepkileri gözönüne almamış; zamanlama gibi ayrıntıları planlamamıştı.

● Sorular ●

Benim görevimin bir kısmı da, Kimberley'nin sorununa *tepkiyle* yaklaşması yerine bu konuyu *düşünmesine* yardımcı olmaktı. Terapistlerin soru sormalarının amacı yalnızca bilgi toplayıp, davranışlara anlam katacak açıklamalar yapmak değildir. Soruların oluştukları bağlam içerisinde değerlendirilmesini sağlamak, tepkiselliği azaltmak ve yeni davranış biçimlerinin ortaya çıkmasını sağlamak için de soru sorarız. İşte Kimberley'ye yardımcı olduğunu düşündüğüm bazı sorular:

Kimberley, ne zaman kendisi için lezbiyen sözcüğünü kullanmaya başladı? Bu sözcüğün onun için, o zamanki anlamı neydi? Bugünkü anlamı neydi? Kimberley'ye göre ailenin diğer üyeleri için bu sözcüğün anlamı neydi? Lezbiyen

kimliğini kabul etmesi ne kadar zaman almıştı? Aile üyelerinin onun bu kimliğini kabul etmeleri aşağı yukarı ne kadar sürerdi? Ailede bu habere en şiddetli tepkiyi verecek olan, onca kimdi? Onun bu kimliğini en çabuk kabul edebilecek olan kimdi? Ya en zor kabul edecek olan?

Daha önce aile üyelerinden biri (çekirdek aileden ya da akrabalardan) herhangi biri "sır"rını açmış mıydı? Nasıl karşılanmıştı? Farklılıkları nedeniyle ailenin kabul etmediği, dışladığı birisi olmuş muydu? Kimberley'nin ailesi hiç dışlanmış mıydı? Aile dışında tutulanlar kimlerdi? Hangi koşullarda dışlanmışlardı?

Kimberley anne ve babasına açılma kararını nasıl almıştı? Onlara bu açıklamayı birkaç yıl önce yapmış olsaydı tepkileri farklı mı olurdu? Ya da bir yıl sonra yapsaydı ne olurdu? Açıklamasını yaptığında yanında Mary olmasaydı, anne ve babasının tepkisi ne olurdu? Açıklama yapınca kısa ve uzun dönemde ailesiyle ilişkisinin değişebileceğini düşünmesinin nedeni neydi? Bu açıklaması Mary'yle ilişkisini nasıl etkilemişti? Kimberley'nin, Mary'yle gözden uzak bir çift olarak kalma ve ortaya çıkma kararlarını etkileyen öğeler nelerdi?

Yukarıda, kişiyi tepkisel davranmak yerine düşünmeye iten soru örnekleri gördük. Pek kolay olmasa da, hem kendimiz hem de başkaları için bu tür sorular üretmeyi öğrenebiliriz. *Sorular sayesinde düşünme gücümüz artar ve sorunları daha geniş bir bağlam içinde görebiliriz.* Böylece kaygı dolu bir ortama rahatlamış halde dönebilir ve herhangi bir sorunu, dikkatimizi benliğimiz üzerinde yoğunlaştırarak çözebiliriz.

● Zamanlama ●

Kimberley düşündükçe, ablasının evlenmesi ve sevgilisiyle uçağa atlayıp gerçeği ortaya çıkarmak için koşturması arasında bir bağ kurabildi; kardeşinin yaklaşan

düğününün yarattığı yoğun duygusal ortamda ortaya çıkan tepkiselliğinin yarattığı duygu yükünün ayrımına vardı.

Kimberley'nin durumunu ivedilikle açıklama gereksinmesi ile, yaklaşan düğün arasıdaki bağ neydi? O bu soruyu dürüstçe "Herkesin yalnızca bu düğünden söz ediyor olması beni tedirgin etmişti, belki ben de öne çıkmak istedim" diye yanıtladı. Bunları söylerken günah çıkarır gibiydi. Ve dikkati kendi benliği üzerinde yoğunlaşmıştı. "Düğünde şu olacak, düğünde bu olacak, her şeyde, her yerde bu düğün vardı" diye sürdürdü.

Bu duyguları duymak çok normaldi. Özellikle yakınlarımızı kıskanmak, onlarla yarışmak duygusal yaşamımızın basit bir parçasıdır. Sorun, Kimberley'nin duygularında değildi. Sorun, duygularının (ve duygularının yarattığı kaygının) farkına varamaması ve tepkisel bir kararla Mary'yi de alıp uçağa atlamasıydı. Anne ve babasının ablasına yağdırdıkları onayın bir kısmını kendisine yöneltmeleri beklentisiyle, tüm dikkatini kendi benliği üzerinde toplamak yerine bu konuya yöneltmişti.

Bir ilişkide yeni bir tavır belirleyeceğimiz zaman benliğimizle ilgili neler söylemek istediğimizi düşünmeliyiz. Alacağımız tepkinin olumlu olması, karşımızdakinin tepkisi ya da karşı adımlarıyla çok daha az ilgilenmeliyiz. Bu amaca iyi-kötü hepimiz ulaşırız, ancak Kimberley daha iyi sonuçlar almak için gerekli temeli hazırlamamıştı.

● Duygularımızı Rehber Olarak Kullanalım ●

Kimberley'nin, karşı cinsle evliliği onaylayan, kutsayan, kutlayan, ama lezbiyen ilişkileri tanımayan ve yasallaştırmayan bir dünyaya duyduğu kızgınlığı ve "ablasını kıskandığı" gerçeğini kabullenmesi acı verici bir süreç oldu. Büyük tantanalarla yapılan bir düğünün, onda bu duyguları uyandırması doğaldı. Ancak, düğüne katılmama kararı (bu kararı ekonomik nedenleri ileri sürerek akla uy-

durmuştu), uzun dönemde hiçbir şeyi çözmedi ve aile dışı konumunu büsbütün vurgulamış oldu. Kimberley daha sonra, hem ablasına hem de anne ve babasına böyle önemli bir günde aralarında olmadığı için mektup yazıp özür dileyebildi. Ablasına, kendisinin kutlanmayan ve gizli tutulan eşi nedeniyle duyduğu acının, kafasını bulandırmış olabileceğini yazdı. Bu özürü çok hoş karşılandı. Apaçık bilinen birşeyi yinelemek anlamına da gelse özür dilemeyi öğrenmek, herhangi bir ilişkideki örüntüyü baştan aşağı değiştirebilir ve yoğunluğu azaltmakta çok etkili olabilir.

Kimberley'nin bir zamanlar yok olmasını dilediği "olumsuz duyguları" ona daha sonra yaşamında önemli iz bırakacak bir rehberlik işlevi gördüler. Mary'yle birlikte, kendilerine özgü bir törenle, onları seven tanıklar önünde birlikteliklerini kutladılar ve onaylamış oldular. Ablası, anne ve babası, davetli olmalarına karşın, gelmemeyi seçtiler.

Aile üyelerinden hiçbiri henüz bu durumu Kimberley'nin istediği düzeyde kabul edemedi. Hem annesi hem de babası ona cinselliğini ve yaşam biçimini "normal" olarak göremeyeceklerini belirttiler. Ancak, artık kopukluklar yaşanmıyor ve iletişim hatları, hep açık tutuluyordu.

Aile toplantılarına Kimberley ve Mary birlikte çağrılıyorlar ve tüm yakınları Mary'nin Kimberley'nin en iyi arkadaşı olmadığını, hayat arkadaşı olduğunu biliyorlardı. Bu noktaya gelmek bazı ailelerde on yıl alabilir, bazılarında ise bu orta düzeydeki kabule bile yaşam boyu erişilemez.

● Açıklama Yapılmalı mı? ●

Kimberley'nin öyküsüne ne tepki duyuyorsunuz? Kimimiz onun açıklama yapma seçimini onurlu ve yürekli bir davranış olarak görürüz, kimimiz ise ailesine gereksiz bir biçimde yüklendiğini, bunun bencil ve toy bir davranış ol-

duğunu düşünürüz.

Açıklama yapmanın bedelinin çok yüksek olabileceğini anlamak için lezbiyen olmak gerekmez. Öte yandan, saklamanın bedeli daha hafif değildir, ama açıkça ortada da değildir. Hiç kimse birdenbire işinden atılmaz, arkadaşı insanı birdenbire aldatmaz, ailesi insanı bir anda dışlamaz ya da insan kendini bir anda çocuğunun velayeti için mahkemede bulmaz. Tanımlaması daha güç, yadsıması da daha kolay olmakla birlikte, saklamanın bedelleri de zarar verir. Açıklama yapmak gerekirken saklamak, ahlaksızlık ettiğimiz, aldattığımız duygularına ve kendimizi sorgulamaya yol açarak benlik saygımızı yıpratır ve insanın kendisinden nefret etmesine dönüşebilir. Açıklama yapamamanın, ilişkilerin özü ve günlük yaşamın niteliği üzerinde etkisi olur. Gizlilik ve sessizlik ortamında ne benlik gelişebilir ne de yakınlaşma gerçekleşebilir.

Eşcinseller ayrımcılık ve yalnız bırakılmaya karşı özellikle duyarlıdır. Ancak açıklama yapma konusu yalnızca lezbiyenliğe özgü bir konu değildir. Açıklama yapma teması yaşam boyu sürer gider. Herbirimizin, bilinç ve bilinç dışı düzeyde, hem yalnızken hem başkalarıyla olduğumuz zamanlar, kendimize karşı dürüst olma isteğimizle, sevilme, onaylanma, değer verilme, bağlanma ve miras alma isteklerimiz arasında çabalamamız, uğraşmamız gerekir. Bu uğraşın sonu hiçbir zaman gelmez. Ama kendi yöntemlerimizle, kendi hızımızla ve farklı bağlamlarda bu uğraşı ömür boyu sürdürebiliriz.

● Üçgenlere Geçiş ●

Yakınlık, ya da yakınlığın eksikliğini düşününce aklımıza genellikle ikili ilişkiler gelir. Oysa bir üçüncü kişi tarafından etkilenmeyen ve engellenmeyen ikili yakın ilişki yoktur. "Yalnızca" iki kişiden oluşan ilişki bir düştür.

Ne var ki, bu önemli bir düştür. Örneğin, Kimberley'nin annesi kızıyla lezbiyenlik konusunu açık açık konuşmaya kalksa, kendi evliliğinin çözülmemiş sorunlarının ve kendi annesiyle ilişkisinin, onu bilinç dışı etkilemeyeceği sanılabilir. Kimberley'yle annesinin, aralarındaki sorunları başkalarından etkilenmeden özgürce çözebilecekleri düşünülebilir. Ama Kimberley'nin ablası, annesine, kardeşiyle nasıl başedebileceği konusunda bir söylev verebilir. Mary, Kimberley'nin anne ve babasının onu kabul etmemelerine öfkelenerek bir daha evlerine adım atmayacağını söyleyebilir. İnsan, ilişki sorunlarının üçüncü kişi nedeniyle yön değiştirmeyip, ikili ilişkisinin içinde kalabileceğini umar. Kimberley'nin annesi kocasının Kimberley'yi suçlayacağından korkuyorsa, Kimberley'ye tepkili davranmak yerine konuyu doğrudan kocasıyla konuşmalı diye düşünebiliriz.

Bunlar umutlarımızdır, ama işler öyle yürümez. Birazdan göreceğimiz gibi, özellikle baskı ortamlarında kişinin duygusal işleyişinin temel birimi *ikili* ilişkiler değil, *üçgen*lerdir.

BÖLÜM XI

Üçgenler

"Üçgen" sözcüğünü duyunca aklınıza ne geliyor? Çoğumuz için, ilişkiler bağlamında "üçgen", evlilik dışı ilişki anlamını taşır. Gerek lezbiyen, gerekse karşı cinslerin ilişkilerinde buna oldukça sık rastlanır. Adrienne'le Frank'in evliliklerinde (birinin evlilik dışı aldatması, diğerinin düşünce düzeyinde aldatması), üçüncü kişi aracılığıyla, evlilik sorunlarının çevresinde nasıl dönülebildiğini gördük. Evlilik dışı ilişki, yüksek düzeyde kaygı yaşamakta olan kişinin kaygı düzeyini düşürerek, gerçek ortaya çıkıncaya kadar evliliği dengeleyebilir.

Gerçek ortaya çıktıktan sonra da, güven sarsılması sonucu ortaya çıkan duygusal yoğunluk nedeniyle ilişkiyle ilgili konular yine karanlıkta kalır. Bu aşamada, evlilik dışı ilişkiden önce yaşanmış uzaklığı incelemek her iki taraf için de çok zordur. Evlilik dışı ilişkiye girmiş olan –bu durumda, erkek–, sorumluluğu yüklenmekte zorlanabilir. ("Öylesine çocuklara vermişti ki kendisini ... cinsel olarak da öyle reddediciydi ki... sonuç olarak ben de, bana çekici olduğumu hissettiren bir başkasını buldum"). "Aldatılan" taraf, aldatma konusuna öylesine dolanmıştır ki, dikkatini kendi sorunlarına ve kendi benliğine yöneltemez, ya da çılgınca öfkesinin

büyük bir yüzdesini "öbür kadın"a yöneltir. Oysa aldatmanın en ciddi boyutuyla onun pek bir ilgisi yoktur.

Üçgenler, kaygıya bir tepki olarak ortaya çıktıklarından, evlilik dışı ilişkiler genellikle baskılı dönemlerde ya da önemli yıl dönümlerinde başlar. Erkek, evlilik dışı ilişkisine, babası beyin kanaması geçirdikten hemen sonra, ya da karısının otuz ikinci doğumgününe yakın bir tarihte başlar (annesi otuz iki yaşında evi terketmiştir). Kadın, ilk çocuğu on bir yaşına gelince evlilik dışı bir ilişkiye başlar, çünkü ağabeysine on bir yaşındayken beyin tümörü tanısı konmuştur. Yıldönümlerini bilincimizle tarayıp çözmezsek bilinç dışımız bunu yapar. Evlilik dışı ilişkiler, yalnızca bir üçgen türünü oluştururlar. Birazdan göreceğimiz gibi, insanların üçgen oluşturma olanakları sonsuzdur, ve her zaman bir üçgenin içindedirler.

● Kayınvalideli Bir Üçgen ●

Julie durumunu şöyle açıklıyordu: "Rob'la evlendiğimizde, annesinden (Shirley) kilometrelerce uzakta oturmalıymışız." Julie, Shirley'nin dünyanın en dayanılmaz kayınvalidesi olduğunu söylüyordu. Tek oğlunu, bu evlilik nedeniyle yitirdiğinden beri giderek daha çok karışıyor, daha çok şey istiyor, bir türlü doymuyordu. Her Noel ve Şükran Gününü onunla geçirmelerini istiyordu. Hafta sonlarında hep, ya ev ya da bahçe işleri için Rob'un yardımına gereksinimi oluyordu. Hem Julie hem de Rob bu kadını, "hayır"dan anlamayan biri olarak niteliyorlardı.

Julie'yle Rob'un düğünlerinden bir yıl kadar sonra, Julie'yle kayınvalidesinin arasında olumsuz bir duygu yoğunluğu oluşmuştu bile. Rob'un, yaşamındaki bu iki kadının birbirlerini anlamaları için kendisini tüketircesine didinmesine karşın, her ikisi de Rob'la iyi geçiniyor ancak birbirlerine dayanamıyorlardı. Julie sürekli olarak önüne gelene ve Rob'a annesini çekiştiriyordu ("Annen tanıdığım en numa-

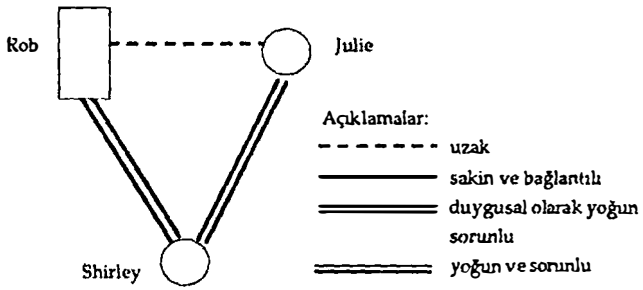
racı, en bencil insan"). Shirley, gelinini Rob'a çekiştirmekten kaçınıyordu, ama olumsuz duyguları apaçık ortadaydı.

Bu çok yaygın olarak görülen "kayınvalideli bir üçgen"di. Rob'la annesinin ilişkisi –ki asıl sorunlar buradaydı– sorunsuz yürüyordu, çünkü Julie'yle annesi sayesinde yoğunluk yön değiştirmişti. Rob karısının eleştirilerine karşı annesini savunmaya öylesine dalmıştı ki, annesine duyduğu öfkenin farkına bile varamıyordu. Bu üçgen sayesinde, hem Rob hem de annesi, kendi ilişkilerini rahatlatacak bir ayrılık-bağlılık dengesi oluşturmak için adım atmaktan kaçınabiliyorlardı.

Ayrıca, Julie, Rob'un kendisine bağlılığı ve evlilikleri çevresinde sınır koyamaması gibi konulara değinemediği için, evlilik sorunları da karanlıkta kalmış oluyordu. Tutarlı ve kesin bir şekilde Rob'la yüzleşmektense ("Rob evdeki onarımlar iki haftadır bekliyor, annenin bahçesini yapmadan önce evdeki işleri bitirmeni gerçekten istiyorum"), annesini suçluyordu ("Kadın hiç bir şeyin dışında kalamıyor, bir şeye katılmasa kalp krizi geçirecek sanki!"). Böylece Julie kocasına kendi isteklerini ve beklentilerini açıkça belirtmenin güçlüğünden kaçınmış oluyor ve sonuç olarak, Rob'un annesi ve eşi arasındaki mücadelesini nasıl çözebileceğini ve kendisinin de öyle bir durumda neler yapabileceğini görememiş oluyordu.

Julie'nin evlenerek "kaçmayı" umduğu ve şu an yalnızca gerektiği için yüzeysel bir ilişki sürdürdüğü ailesine olan uzaklığı da bu üçgeni besliyordu. Julie, kendi ailesinin sorunlarına yönelmediği için (yaşayan ya da ölmüş aile üyeleriyle çözülmemiş sorunlar her zaman vardır), ilgisini Rob'un annesine yöneltiyor ve ona karşı aşırı tepkisel davranabiliyordu.

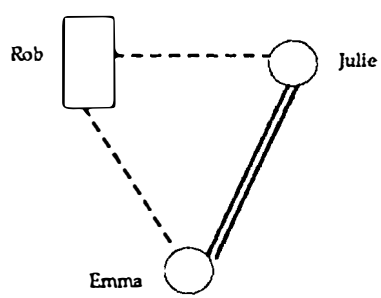
Aşağıda Julie, Rob ve kayınvalidenin oluşturduğu üçgen görülüyor. Üçgenin iki kenarı bir ölçüde sorunsuz kalabilirken, Julie ve Shirley'nin arasında olumsuz bir yoğunluk gözlüyoruz (Şekil A).



Şekil A

● Devreye Bir de Çocuk Girince ●

Küçük Emma'nın doğumuyla birlikte yeni üçgenler ortaya çıktı. Yeni baba olmanın kaygılarıyla, Rod kendini daha da çok işine verdi. Evliliğindeki yakınlık eksikliğini doldurmak, ve kocasıyla kayınvalidesine uzaklığını karşılamak için, Julie kızıyla "özellikle yakın" bir ilişki kurmak üzere adımlar atmaya başladı. Şekil B'de anne, baba ve çocuğun oluşturduğu üçgeni görüyoruz.



Şekil B

Emma da bu üçgene etkili bir biçimde katıldı. Annesinin "bir numara" olmak istediğini ve babasının onun duygusal varlığından tedirgin olduğunu sezerek büyüdü. Pek çok kız çocuk gibi, radar gibi bir duyarlılıkla, annesinin mutsuzluğunu ve annesiyle babasının uzaklığını anladı. Zaman içinde, kendi isteğiyle annesinin tarafını tutarak onun "en iyi arkadaşı" oldu; bunu belki de annesindeki boşluğu doldurmak ve ilgiyi evlilik sorunlarından çekmek amacıyla yaptı. Emekleyen bir bebekken bile Emma kendisi olmak yerine "annesi için" varoldu.

Bu çok yaygın olarak görülen üçgende cinsel rol baskıları da önemli rol oynadı. Kadınlara ilişkin "kalıp" rollere uygun olarak, kişisel amaçları ve bir yaşam planı olmayan Julie, Emma'yla ilişki kurmak yerine onu "işi" olarak algıladı. Rob daha da uzaklaşarak, iyice işine döndü ve aileden koptu.

Zaman içinde üçgenin her bir kenarı güçlenerek diğer iki kenara destek oldu. Rob, aile içinde uzaklaştıkça ve duygusal olarak yalnız kaldıkça, anneyle çocuğun duygusal yoğunluğu ve yakınlığı arttı. Julie'yle Emma'nın duygusal bağı güçlendikçe Rob'un uzaklığı daha da yer etti.

● Üçüncü Bir Üçgen ●

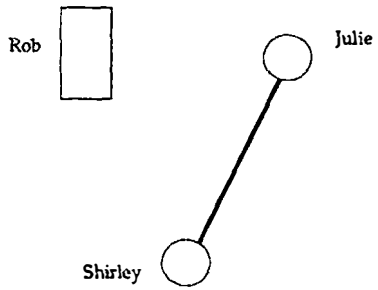
Zamanla Julie, Emma ve Shirley'nin oluşturduğu üçüncü bir üçgen ortaya çıktı. Shirley, Emma'nın da yanında Julie'nin anneliğini eleştirmeye, ve otoritesini sarsmaya başladı ("Emma, annene seni dondurma yemeğe götürdüğümü söylemeyelim, o anlamaz."). Kaygı düzeyi yükseldiğinde, yine Emma'nın önünde Julie, Shirley'nin onun bakımı konusunu gergin gergin tartıştıkları, daha sonra da Julie'nin, onu savunmadığı için kocasını suçladığı oldu. Rob, üçgendeki "uzak" konumunu korumak için elinden geleni yaptı. Böylece yoğunluğun dışında kalarak, karısı, annesi ve kızıyla olan asıl duygusal sorunlara eğilmekten kurtulmuş

oldu. Bu üçgen konusu kafanızı karıştırmış olabilir. Özellikle kendimiz bir üçgenin içindeyken, üçgenleri anlamak zordur. Üçgenlerin ayrımına varmak güç olsa da, hepimizin yaşantısında içiçe geçmiş üçgenler vardır ve bunların bir iki tanesi duygusal yaşantımızın merkezindedir. Baskılı bir döneme tepki olarak geçici bir süre için bir üçgende yer alabiliriz. Bir diğer üçgende katı, değişmeye dirençli bir konumumuz olabilir. Kaygı, iki kişinin arasından taşacak kadar yoğun olduğunda, üçgenler kaygı düzeyini düşürerek çözmeye yarar. Ancak ilişkideki gerçek sorunları bir başkasının katılımıyla gizledikleri için, sorun da yaratırlar.

● Değişik Bir Davranış ●

Julie bu üçgenlerdeki tıkanık konumunu değiştirecek birşey yapsaydı, ne olurdu? Örneğin, kayınvalidesiyle saygılı ve sakin bir ilişki kurup, Rob'a onu çekiştirmekten vazgeçseydi, ne olurdu? Emma'nın bakımı konusunda onunla kavga etmeye son verse ve bu konudaki tepkiselliğini azaltabilse, ne olurdu? Örneğin, Shirley onun anneliğini eleştirdiğinde, kavga etmek yerine işi şakaya vursaydı: "Gerçekten de Emma'yı sustalı maymuna mı çevirdiğimi düşünüyorsunuz? (Gülerek) İnanın, bizim ailede o kadar çok sustasız maymun var ki, bir tane de sustalı maymun olmalı!" Julie yeni adımlar atma yürekliliğini gösterse, belki de Shirley'e danışabilir, onun deneyiminden yararlanmak istediğini belirtebilir ve böylece üçgendeki konumunu değiştirebilirdi. Yani, Shirley'nin, tümüyle gözden kaçırdığı bir yönüyle bağlantı kurabilirdi.

Julie bu yeni konumu sürdürebilse, aile ilişkileri de değişirdi. Rob'la annesi arasındaki gerilimler ve sorunlar yüzeye çıkmaya başlardı. Evlilik sorunlarıda daha kolayca tanımlanabilecek hale gelir ve üçgen Şekil C'deki görünümü alabilirdi.



Şekil C

Bu, daha işlevsel ilişkilerin oluşumuna yönelik bir geçiş dönemi olurdu. Yoğunluk yükselince, anne-oğul ve evlilik sorunları patlak verir ve böylece sorunların tanımlanabilmesi ve konuşulabilmesi olanağı doğmuş olurdu. Ayrıca, Emma da bundan çok yararlanır ve annesiyle babaannesi arasındaki olumsuz yoğunluğun odak noktası olmaktan kurtulabilirdi; büyümek onun için çok daha keyifli olurdu.

Böyle bir değişikliği başlatabilmek için, tabii ki, Julie'nin dikkatini biraz daha kendi benliği üzerinde yoğunlaştırması gerekiyordu. Rob'un ailesiyle uğraşmak yerine, enerjisini kendi ailesine yöneltmeliydi. Ayrıca, üçgen içindeki konumumuzu değiştirdiğimiz zaman tarafların aralarındaki gerçek sorunların su yüzüne çıkması nedeniyle doğacak kaygıya dayanabilecek kadar güçlü olmalıydı. Tıkanık bir üçgendeki rolümüzü değiştirmenin hiç de kolay olmadığını, on birinci bölümde göreceğiz.

Üçgeni değiştirme görevi Julie'ye mi düşer? Düşmez. Bu üçgeni oluşturan Julie değildi. Bu üçgende, herkes kendi davranışlarından sorumludur ve herkes kendi adımlarını değiştirebilir. İçine takıldığımız üçgenlerin çoğu, kuşaklar boyu süregelmişlerdir ve hammaddeleri, sürekli kaygıdır. Hiç kimse diğer iki kişinin kötülüğünü istemez.

● Peki Öyleyse Üçgen Nedir? ●

Kaygının ilişkiyi nasıl etkilediğini anımsıyor musunuz? İki cephe oluşur, bir taraf, ya da her ikisi tüm dikkatini ve ilgisini, suçlama ya da üzüntüyle birlikte diğeri üzerinde yoğunlaştırır (kendi benliğini hiç görmez) ve sonunda kendilerini uç konumlarda, kutuplaşmış bulurlar.

Ancak bu öykünün başka ayrıntıları da var. *İkili sistemler, yapıları gereği, dengesizdirler. Kaygılar ve çelişkiler ancak kısa bir süre için iki kişi arasında kalabilir.* Hemen, üçüncü bir taraf işe katılır (ya da kendini katar). Bilinçli ve amaçlı olmadan, bu süreç kendiliğinden böyle işler, aynı bir fizik yasası gibi.

Üçgene katılan üçüncü kişi, bir diğeriyle ilişkisi pahasına, öbürünün tarafını tutar (anneniz Joe amcayla ilişkisini kesince, siz de kesersiniz; babanız annenizden ayrılınca, babanızla ilişkiniz kopar). Bu üçüncü kişi arabulucu, sorun çözücü, uzlaştırıcı konumunda da olabilir (anne ve babanız kavga edince, hangisi daha çok etkilenecekse, ona öğüt verirsiniz). Bazen de iki kişi, bir üçüncü kişi üzerinde yoğunlaşır, üzülür ya da suçlamaya girişir (evlilikteki uzaklık arttıkça ya da önemli bir yıldönümü öncesinde, hem siz hem de kocanız ilginizi çocuğunuz üzerinde toplarsınız; babanızla, bunalımdaki annenizle ilgili, uzun uzun konuşur, onun için neyin en iyi olduğunu bildiğinize inanırsınız).

Üçgenler çeşit çeşit olabilir. İki kişi arasındaki gerilim yükselince, onların kaygılarını düşürecek olan bir üçüncü kişinin devreye girip üçgen oluşumunu sağladığını artık biliyoruz. Bu üçüncü kişi aileden biri olabileceği gibi (çocuk, üveyanne, büyükanne, büyükbaba, kayınpeder ya da kayınvalide), aile dışından da olabilir (evlilikdışı ilişki ya da iyi bir dost).

Terapist bile, ona danışan kişinin tarafını tutarsa, üçgenin üçüncü köşesini oluşturabilir. Terapist, kendisine danı-

şan kişinin, duygusal sorunlarını gerçek kaynaklarıyla çözme güdüsünü arttırmak yerine, onunla, asıl ilişkinin yoğunluğunun yönünü değiştirecek "özel" bir yakınlık kurarsa yine üçgenin bir parçası olur.

● Dedikodu ●

Hepimizin çok iyi bildiği, evrensel bir üçgen türüdür, dedikodu. İki taraf arasındaki gizli kaygı yükseldikçe, konuşmalar üçüncü bir kişi üzerinde yoğunlaşır. Örneğin, öğle yemeğinde annenizle buluştuğunuzda, daha çok babanızı ya da küçük erkek kardeşinizin sorunlarını konuşursunuz. Bu durumda, başkasıyla ilgili suçlama ya da üzüntü içermeyen, karşılıklı benliklerinizi sunduğunuz, gerçek paylaşma oranı çok düşük olabilir.

Aile ya da iş sistemlerinde, dedikodu oranına bakarak kaygı düzeyini ölçebilirsiniz bile. "Dedikodu" sözcüğünü, bir başkasıyla ilgili konuşmak, ve ilgiyi onun beceriksizliği ya da eksikliği üzerinde yoğunlaştırmak anlamında kullanıyorum. Yani, bir üçüncü kişi aracılığıyla iki kişinin ilişkisi güvence altına alınmış olur, ya da bir başkasını kendi tarafımıza çekerek kaygınızı hafifletiriz. Dedikodu yapmak kötü niyet anlamına gelmez. Bilinç düzeyinde, hep çok iyi niyetliyizdir.

Geçenlerde, bir arkadaşım ailedeki gizli kaygı düzeyinin çok yüksek olduğu, ve tüm akrabaların katıldığı bir Noel yemeğine gitmişti. Bu Noel, geçen sene ölen anneannesi ve büyükbabasının katılamayacakları ilk Noel'di. Arkadaşımı daha sonra gördüğümde bu yemeği bana şöyle anlattı: "Sanki bir sirkte gibiydik! Teyzem beni köşeye sıkıştırıp annemin kendisine bakmadığını söyledi; annem, erkek kardeşime kızgın olduğu için, onun yanına oturmamı engelledi; babam fısıl fısıl annemin ağlama krizlerini anlattı, ... ve bütün gece bu böyle sürdü gitti." Hiç kimse artık aralarında olmayan anneanne ve büyükbabadan ve duy-

duğu üzüntüden söz etmemişti.

Bir üçüncü kişi hakkında konuşulması, her zaman bir üçgenin varlığını mı gösterir? Elbette hayır. Örneğin bir dostumuz ya da iş arkadaşımızla olan sorunumuzu, destek almak ya da daha nesnel bir bakış açısı kazanmak için, bir üçüncü kişiyle paylaşabiliriz. Bu tür bir konuşma bizi rahatlatabilir ve asıl kişiyle ilişkimizde yeni seçenekler görmemizi sağlayabilir. Danıştığımız kişi (örneğin, kızımız), hakkında konuştuğumuz kişiyle ilişki kurmak istiyorsa (örneğin, babası), bu daha da geçerlidir.

İkili ilişkiler nasıl yapıları gereği dengesizse, üçgenler de aynı üç tekerlekli bisikletler gibi, yapıları gereği, daha dengelidir. Üçgenler yıllarca, hatta kuşaklar boyu, varlıklarını sürdürebilirler. Bunlar, "yanlış", "kötü", ya da "sağlıksız" yapılar değildir; tersine insan sistemlerinde kaygıyla başa çıkmanın doğal yolunu oluştururlar. İlişkileri dengelemek ve kaygı düzeyi iki kişinin arasından taşacak kadar arttığında, kaygıyı azaltmak gibi işlevleri vardır. Üçgenler için, insan duygusallığının temel birimi diyebiliriz. İlişki örüntülerinde olduğu gibi, üçgen sürecinin de, ne kadar esnek ya da değişmez olduğu sorusunun yanıtı önemlidir.

● Çocuk Odaklı Üçgenler ●

Çocuklar, üçgenler için biçilmiş kaftandır; kaynağı ne olursa olsun kaygıyı emerler ve yönünü değiştirirler. Şimdi, baskı ve kaygı sonucu oluşmuş geçici bir üçgeni inceleyelim.

"Willy'nin Hatırı İçin"

Otuz yedi yaşında bir lise müdürü olan Bill, karısı Sue'nun psikolojik danışma alanında bir doktora programına katılması üzerine, tedirgin olmuştu. Pek çok erkek gibi,

kendi kendisine bile korkularını doğrudan dile getirememişti. İki yaşındaki oğullarının bakımı konusunda endişelenerek, karısına, çocuk adına karşı çıkmıştı: "Senin evde olman Willy için gerekli, çocuğumu bir yabancıya baktırtmam!".

Bill ve Sue "Willy'nin gereksinimleri"ni tartıştıkça, çocuğun kaygısı artmış ve annesinin her gidişinde yoğun tepki göstermeye başlamıştı. Bill, hem oğlunun durumu hem de karısının davranışıyla ilgili üzüntüsünü yoğunlaştırdıkça ("Bak, senin yokluğundan nasıl etkileniyor"), bir kısır döngü oluşmuş. Willy büsbütün bağımlı olmuş ve davranışları bozulmuştu.

Bill ve Sue'nun dikkatlerini kendi benlikleri üzerinde toplamaları ve aralarındaki sorunları açıkça ele alabilmeleri için bir kaç ay yeterli oldu. Sue, siyah bir kadındı ve ailesinde doktora yapacak ilk kişiydi. Dolayısıyla o da fazlasıyla kaygılıydı ve Bill'le kavga ederek bu kaygıyı görmeme çabası içindeydi. Bill, karısının bir lisansüstü eğitim programına katılmasından ve kendi babasının da Sue'yu kararından dolayı eleştirmesinden duyduğu tedirginliğin ve korkunun bilincine vardı.

Biraz destekle, Bill, Sue'ya korkularından söz edebildi ve babasıyla, onun eleştirel tavrı konusunda açıkça konuşabildi. Sue, ailede bir şeyi "ilk" yapacak olan kişi olmaktan duyduğu kaygı ve ailenin geçmiş kuşaklarındaki kadın ve erkeklerin eline geçememiş bir fırsatı yakalamaktan duyduğu suçluluk duygularıyla yüzleşti. Hem annesine, hem de kız kardeşine, başarıdan olduğu kadar başarısızlıktan da korktuğunu anlatabildi ve doktora programına girmesinin onları nasıl etkilediğini de görebildi.

Bill ve Sue kendi sorunlarına yönelince küçük Willy de sakinleşti. Artık anne ve babasının kaygı yüklü odağı olmaktan çıktığı için, annesi okula giderse babasıyla aralarında kötü bir şeyler olacağı korkusu azaldı. Bir kaç ay içinde, aile, Sue'nun lisans üstü öğrenciliğine geçişini az baskıyla

kaldırabilecek kadar rahatlamıştı. Her ne kadar, bu çiftin, çocuk odaklı tavrını bırakması alışılmadık bir çabuklukla gerçekleştiyse de bunun olası olduğunu görmüş olduk.

● Toplumsal Bir Üçgen ●

Bu çocuk odaklı üçgeni toplumsal düzeyde de gözleyebiliriz. Kadın hareketlerine erkeklerden gelen ilk tepkileri anımsayın. Erkekler açıkça "kadınların yaptığı değişiklikler bizi ürkütüyor", ya da "ev işlerini ve çocuk bakımını paylaşmak istemiyorum; karım bunu isteyince ona tepki duyuyorum" dememişlerdi. Feminist hareketin ilk aşamalarında erkeklerin benlikten söz ettiklerini, "ben" diliyle konuştuklarını, ya da kendi dilleriyle konuştuklarını pek sık duymamıştık.

Tersine, tüm basın organları "çocukların gereksinimleri" konusunu aralıksız vurgulayarak herkesin duygularını ayaklandırmıştı. Yetmişli yıllarda, annesi kendisini gerçekleştirmek peşinde koşarken, dolu gözlerle bakımevinin duvarlarına bakan çocuk görüntüsü hepimize sunulmuştu. Bu görüntü, feminist olmayı düşünebilecek herhangi birisini korkutmaya, suçluluk duygusu yaratmaya yetmişti. Arkasından Kramer Kramer'e Karşı filmi tam hedefini buldu. Bu "eskisi gibi olun" tepkisi, kadınların benlik tanımlama çabaları karşısında ortaya çıkan bir karşı-adımdı, ve kadınlar suçlanırken tüm ilgi çocuklara yöneltiliyordu. *Elbette çocukların gereksinmeleri vardır.* Ama annelerin ve babaların da gereksinmeleri vardır. "Çocukların gereksinmeleri" konusuna yöneltilen bu ilgi, desteğe gereksinmesi olan çok sayıda çocuğa ve aileye gerçek bir yatırım anlamına gelmiyordu. Tersine, Bill Sue ve Willy'den oluşan üçgene benzer bir toplumsal üçgen ortaya çıkmıştı. "Çocukların Gereksinmeleri" üzerinde yoğunlaşmakla ("Anne, evde kal") sorunun nereden başladığını gözardı edebilmiş oluyorduk. Sorun yetişkin kadınlar ve yetişkin erkekler arasındaydı. Annelik

sorumluluğundan kaçan, yolunu şaşırmış kadınların, çocuklara nasıl zarar verebileceklerini düşünüp üzülmek çok kolaydı. Çocukların ve ailelerin gereksinmelerine gerçekten duyarlı, işbirlikçi ve sevgi dolu bir toplum olabilmek için, kadınların ve erkeklerin, elele verip, politikaları, iş kurumlarını ve aile rollerini birlikte değiştirmeye çalışmaları ise, çok zordu (hala da öyle)!

Yetişkinler, kendi sorunlarını tanımlayıp çözmek için etkin bir biçimde uğraşmayınca, çocuklar üzerinde odaklaşma özellikle artar ya da çocuklar kendiliğinden, yetişkin sorunlarını en yaratıcı biçimde, evirir, çevirir, ortaya dökerler. İlginç bir şekilde, bizim üzerinde durmak istemediğimiz ruhsal sorunlarımız çocuklarımıza geçer.

Bir arkadaşım, veli-öğretmen görüşmesinde, ikinci sınıftaki çocuğunun "başarısız" olduğunu öğrendiğinde aşırı tepki duyduğunu anlatmıştı. Bunun üzerine kızını yakından izleyerek sorunun ne olduğunu anlamaya çalışmış, ama kızı daha da kaygılı davranmaya başlamıştı. Bir kaç hafta sonra yedi yaşındaki kızına "kendine amaç belirleme" konusunda bir söylev verirken, birdenbire kendi mesleki amaçları konusunda tıkanıklık yaşadığının farkına varmıştı. Önemli bir yıldönümünü, yeni geride bırakmıştı. Pırıl pırıl, yaşam dolu bir kadın olan annesi, bu yaştan sonra yokuş aşağı gitmiş, giderek güçlerini kullanamaz bir hale gelmişti. İlgisini kendi benliği üzerinde toplayabilince, arkadaşım çocuğundan, onun üstüne düştüğü için özür dilemiş, ve asıl sorunun kendinde olduğunu söylemişti. Arkadaşım kendi sorunuyla ilgilenmeye başladığında, kızının kaygı düzeyi düşmüştü.

● Tırmanan Tepkisellik ●
Odak Noktasının Çocuktan Benliğe Kayması

Çocuk odaklı üçgenler, onları oluşturan kaygının düzeyine bağlı olarak, olağanüstü yoğun olabilirler. Sizlere kendi yaşantımdan bir bölüm anlatacağım.

Bir kaç sene önce, ailemle birlikte dışarıda yemek yedik ve sonra da Kansas City'de bir beyzbol maçına gittik. Lokantada Matthew'nun (oğlum) gözle görülür bitkinliği ve yorgunluğu dikkatimi çekti. Maç sırasında onun dört kez tuvalete gittiğini farkettim; hasta görünüyordu. Bir anda Matthew'nun (o zamanlar on yaşındaydı) şeker hastası olduğuna karar verdim. Öyle ki, bu bir olasılık falan değil, korkunç ve dayanılmaz bir gerçekti.

Kocam Steve, genellikle benim abartılı tavrım karşısında daha sakin kalırdı, ama o gece öyle olmadı. Eve geldiğimizde, Steve de havaya girmişti, o da korkuyordu. Pazar günü sabaha karşı çocuk doktorunu aradı ve o gece Matthew'da dikkatimizi çeken yorgunluk ve sık idrar yapma belirtilerini anlattı. Doktor hemen Matthew'yu uyandırıp Acil Servise gelmemizi söyledi. Şimdi geriye dönüp düşününce, doktorun bu acil tepkisinin nedenini bizden ona bulaşan kaygı olarak görüyorum.

Steve Matthew'yu uyandırdı ve bu korkunç durumu ona elinden geldiğince sakin bir dille anlattı. Yüreğimde bir yük, onların hastahaneye gitmek üzere yola koyulmalarını izledim. Evde küçük oğlum, Ben ile kaldım ama kaygım o kadar büyüktü ki, benimle kalmak üzere arkadaşım Emily'yi aradım. Yaşantım boyunca, şeker hastalığından çok daha ciddi krizler yaşadım, ama hiçbirinde kendimi o pazar günkü kadar kötü hissetmemiştim. Matthew'nun kan testi sonuçlarının normal çıktığını belirten raporu elime alıncaya kadar akla karayı seçtim.

Çocukta şeker hastalığı çıksaydı bile duygusal tepkimin çok aşırı olduğu ortadaydı. Daha sonra bu kadar aşırı bir yoğunluğun odak noktası olmaktan açıkça sarsılmış görünen Matthew'ya ne ağır bir yük yüklemiş olduğumu düşünerek kendimi çok kötü hissettim.

● Dikkatimizi Kendi Benliğimize Yöneltiyoruz ●

O hafta sonu ailemizdeki duygusal süreç son derece yo-

ğun ve bu gezegendeki her ailede olabileceği kadar işlevsizdi. Kaygı düzeyi yeterince yükseldiği zaman, hiçbirimiz kaygıyla başetme yollarından uzak duramayız. Bu, aşırı yüklenme, hiç yüklenmeme, uzaklaşma, kavga etme ya da çocuk üzerinde dikkatini toplama gibi biçimlerde ortaya çıkar. Neyse ki tepkili tavrım uzun sürmedi ve iyi de oldu. Tanı farklı olsaydı da bu tavrım çok uzun sürmezdi umarım.

Beynimin düşünen bölümüyle bağlantı kurabildiğimde (bu zaman aldı ve arkadaşlarımın yardımını gerektirdi), amacımın ne olduğu belirlenmişti. Sağlıkla ilgili kaygılarımı daha iyi anlamam gerekiyordu, bu kaygılar kuşaktan kuşağa geçerek sorunların ve olayların içine kök salmışlardı. Bu sorunu çözmüş olduğumu sanıyordum, çünkü annemin ilk kanser tanısı ve büyükannemin verem nedeniyle gelen erken ölümü konularını aile üyeleriyle uzun uzun konuşmuştum. Tabii, şunu unutmamak gerekiyordu, bu bir süreçti. Soy ağacımızın duygusal yükle ağırlaşmış sorunlarının çözümü bazen bir ömür boyu sürebilir. Onlar üzerinde, bilinçle birazcık uğraşmanın bile sağlayacağı yararlar bu işi bilinç dışına bırakmaktan çok daha iyidir.

Ve böylece kendimi yine telefonda anneme ve kızkardeşime ailedeki sağlık konuları ve "endişe" ile ilgili sorular sorarken buldum. Yıllar önce kendime yanlışlıkla konulan şeker hastalığı tanısı ile Matthew'la ilgili endişemi bağlayamamış olduğum için de üzüldüm. Bu beyzbol maçından tam iki hafta önce de, yine idrarımda şeker bulunmuştu. Bir uzmana görünmüştüm ve durumumu glikoza dayanıksızlık olarak açıklamıştı.

Bir diğer önemli nokta da (bunu düşünmemiştim) annemin kanser ve şeker hastalığı tanılarının aynı sene konulmuş olmasıydı. Bunlar kafamda karışmıştı, ve ben de herkes gibi, kendimi annemle ve çocuklarımla karıştırabiliyordum. Soy ağacımızı önüme koyup biraz daha inceleyince, şeker hastalığının benim için neden bu kadar ağır bir sorun olduğunu ve "yaşamı sürdürebilme" kaygılarımın

neden özellikle o ay ortaya çıktığını anladım. Aile geçmişimle ilgili ayrıntıların buradaki önemi şu ki, duygusal enerjimi kendi konularıma yöneltmemi sağladılar. Hepimizin önemli duygusal konuları vardır, ve onları *geçmiş* kuşaklara dönerek çözmezsek, *gelecek* kuşaklara aktaracağımız kesin gibidir.

● Bilinen Bir Ders ●

Çocuklar dışında, hepimizin, ilk ailelerimizden gelen, ilgi göstermediğimiz ve başka ilişkilerimizi fazlasıyla ağırlaştıran, ıvır zıvır birşeyleri vardır. Bu bölümde kaygıyı ve duygusallığı bir ilişkiden diğerine nasıl kaydırabildiğimiz inceleniyor. Ancak bu süreci kendi yaşamlarımızda gözlemek kolay iş değildir ve yoğun bir çaba gerektirir.

Üçgenlerin incelenmesi ve anlaşılması ilk ailemizden kaynaklanan ve başka alanlarda kaygıya yol açan sorunları ele almakla bitmez. Aynı zamanda, önemli aile üçgenlerindeki payımızı görüp, değiştirebilmek de gereklidir. Bu bölümdeki örneklerde gördüğümüz gibi, bir üçgen bazen bir gün, bazen bir hafta, bazen de aylarca sürebilir. Bir ilişki örüntüsünü inceleyebilecek kadar sakinleşmedikçe de, bu ilişki sürekli olarak tıkanık kalır!

Şimdi, kaygının sürekli olarak yüksek olduğu, aşırı yüklenme-hiç yüklenmeme türü kutuplaşmanın yıllar boyu yüksek düzeyde sürüp durduğu, katılaşmış bir aile üçgenini ele alacağız. Ayrıca, üçgenlerin içinde kendi konumumuzu inceleyerek aşırı yüklenme ve hiç yüklenmeme dansının inceliklerini daha iyi anlayacağız.

BÖLÜM XI

Yeni ve Yürekli Adımlar

Linda'nın Öyküsü

Yirmi sekiz yaşında bir iktisatçı olan Linda, "erkekleri yanlış değerlendirmesi" konusunda çözüm bulmak amacıyla bana başvurdu. Ancak, ilk randevusundan bir hafta sonra ortaya çıkan bir aile krizi gündemimizin ilk maddesi oluverdi. Küçük kızkardeşi Claire, bunalımdaydı. Annesine göre Claire kötü besleniyordu ve evi hep darmadağınıktı. Hem anne hem de baba çok kaygılanmışlar ve hemen Claire'i evinden çıkarıp, kendi küçük dairelerine geri getirmişlerdi. Bir yandan onu yedirip içirip, çamaşırlarını yıkarlarken, öte yandan da bir terapistle görüşmesini sağlamışlar, ancak Claire üçüncü randevudan sonra terapistle görüşmeyi kesmişti.

Claire, bir yıl kadar önce, Linda'ya intihar etmeyi düşündüğünü belirtmişti, dolayısıyla Linda da kardeşi için kaygılanıyordu. Bu arada Linda, özellikle annesine kızgındı ve kardeşinin sorunları nedeniyle onu suçluyordu. "Annem hiçbir zaman Claire'in büyümesine izin vermedi, asıl sorun bu!".

Böyle kaygılı zamanlarda hep görüldüğü gibi, Linda annesinin Claire'e nasıl davranması gerektiği konusunda

öğütler yağdırıyor, annesi de onu dinlemiyordu. Linda da öfke ve çaresizlik içinde tüm ailesinden uzaklaşmıştı. "Kendi ruh sağlığım için, bu çılgın insan topluluğundan olabildiğince uzak durmam gerekiyor" diyordu.

Yanlış Olan Nedir?

Linda, terapiye başladığında, atılgan olmanın ve benliğini korumanın, diğer aile üyelerine yanlışlarını göstermek anlamına geldiğine inanıyordu. Ancak bu inancın yanlış olduğunu, gerçek anlamda atılgan olabilmek ve benliğe sahip çıkmak için dikkatimizi *başkası* üzerinde değil, *kendi benliğimiz* üzerinde toplamamız gerektiğini biliyoruz.

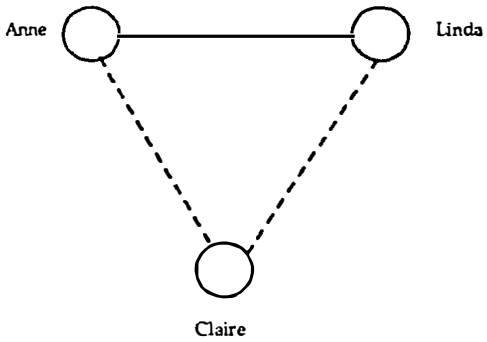
Linda aynı zamanda Claire'i hasta edenin annesi olduğuna inanıyordu. *Anneler çocuklarını hasta edemezler.* Onlar resmin yalnızca bir parçasıdır ve tümünü etkileme güçleri yoktur.

Bunlara ek olarak Linda aile sorunlarının çözümünü bildiğini düşünüyor ve onu dinlemediği için annesine kızıyordu. Çözmeye çalıştığı sorunu, kendi davranışıyla nasıl etkilediğini göremiyordu.

Sonuç olarak da Linda, kendi ruh sağlığı için en uygun davranışın olabildiğince uzaklaşmak olduğuna karar vermiş ama bu da işe yaramamıştı. Kaygısı ancak geçici bir süre için azalmıştı. Aşırı yemek yemeye başlamıştı ve sabahın erken saatlerinde kaygı içinde, kardeşinin intihar etmesi korkusuyla uyanıyordu.

● Üçgeni Bulalım ●

Sık sık rastlanan bu aile üçgeninde, Linda'nın konumu ne idi? Kaygı düzeyi düşük olduğunda, her ne kadar "yakınlıkları", ikisinin de tüm dikkatlerini Claire üzerinde toplamalarına dayanıyor idiyse de, Linda'yla annesinin ilişkisi sakin ve yakındı. Sürekli olarak üzüntü odağı olan Claire ise her ikisine de uzaktı (bkz. Şekil D).

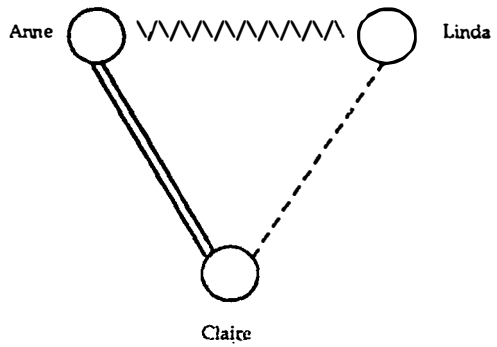


Şekil D

Linda ve annesi, Claire pahasına ilişkilerini güçlendirdikçe, Claire'in uzaklığı büsbütün artıyordu. Örneğin, annesi Linda'ya, Claire "sarsılır" ya da "olmadık birine söyler" gerekçesiyle, Claire'e söylemek istemediği gizli birşeyler anlatıyordu. Linda'nın sır tutmayı üstlenmesiyle, hem Claire bir bedel ödemiş oluyor, hem de iki kardeşin ilişkisi sallantıda kalmış oluyordu. Bu arada, Claire, "güvenilemez", "kolay incinir" rollerini üstlenerek kendine düşeni yapmış oluyordu.

Kaygı düzeyinin yükselmesiyle, üçgendeki bazı konumlar tedirgin edici olmaya başladı. Linda'yla annesi arasındaki basit dedikodular, Linda'nın annesine Claire'le ilgili önerilerde bulunup, annesinin bunları hiç gözönüne almamasıyla, öfke dolu gerilimlere dönüştü. Örneğin, Linda bir gün annesini ziyarete gittiğinde, Claire salondaki kanapede oturmuş dergi karıştırırken, annesinin Claire'e ait iki sepet dolusu çamaşırı yıkayıp, kurutup, kaldırdığına tanık oldu ve ertesi gün annesini telefonla arayıp azarladı, "Claire'e bebek muamelesi yaptığın sürece büyümesi olanaksız! Onun da eli ayağı var, üstelik tam yirmi üç yaşında ve bir çamaşır sepeti taşıyabilecek kadar güçlü!" diye bağırdı. Bu arada Linda'nın annesi yanlış anlaşıldığını,

Linda'nın, Claire'in durumunun ağırlığını anlayamadığını düşünüyordu. Linda'nın terapiye başladığı bu kaygı dolu dönemde üçgen şu görünümdeydi:



Şekil E

Claire'in sorunlarını tartışırken ve konuşurken, hem Linda hem de annesi, onun için üzülüyorlardı. Bir ilişki kurmak uğruna onu yitirmek istemiyorlardı. Ancak kaygı dönemlerinde atılan adım örüntülerinin pek bir işe yaramadığını daha önce görmüştük. Hiç yüklenmeyen birinin üstünde tüm dikkati yoğunlaştırmanın, ya da doğrudan onunla konuşmak yerine, onun hakkında konuşmanın pek bir yararı yoktur. Aile içinde bir ilişkiyi düzeltme, uzlaşma sağlama, aracı olma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanacağı kesindir. Kendi ailemiz içinde terapist olamayız.

Peki öyleyse ne yapmalı? Yeni bir dans başlatmak için üçgenin içinden hangi adımlarla çıkmalı?

● Ortadan Çekilmeli ●

Linda'nın ilk işi annesi ve kardeşi arasındaki sorunların dışında kalmaya, ve her biriyle ayrı, yüz yüze bir ilişki kurmaya çalışmak oldu. Linda bunu terapinin başında yapamadı, çünkü her *başarılı aşırı yüklenen gibi, kar-*

deşiyle annesinin onun yardımına gereksinimleri olduğuna, ve sorunların çözümünü bildiğine inanıyordu. Annesinin ve kardeşinin sorunları çözememelerine ve öğütlerinin dinlenmemesine karşın, Linda uzun bir süre bu görüşünde direndi.

Peki, Linda için ya da içimizden herhangi biri için, dışta kalmanın anlamı nedir? Linda'nın kollarını kavuşturup "Beni bu üçgenin dışında tutun, nasıl olsa öğütlerimi dinlemediğinize göre benim dışta kalmam daha doğru" demesi, dışta kalmak anlamına gelmez. Böyle bir tavır yine "sizin için neyin iyi olduğunu en iyi ben bilirim" anlamına gelir; hem suçlayıcı hem de uzaklık içeren bir tepki olur.

Dışta kalmak neler gerektirir? Bu soruyu yanıtlarken aşırı yüklenmenin inceliklerini de öğrenmiş olacağız; çünkü, başka insanlar için yüklenmemeyi öğrenmek, önümüzdeki işin en büyük parçasını oluşturuyor. Bir ilişkide, *sorumlu bir konum edinmek* yerine, *diğer kişinin sorumluluğunu* aldığımız zaman, o kişinin aleyhine bir iş yapmış oluruz. Bu kavram pek çok aşırı yüklenen insanın dünya görüşünü sorguladığından, çoğumuz bunu kavrayamayız.

Bir yandan Linda'nın aile içinde attığı yeni adımları gözlerken, diğer yandan da kendi ilişkilerinizi düşünün. Unutmayın ki, kaygı zamanlarındaki davranış örüntülerimizi anlamak, burada sözü edilen isimlerden, özel olaylardan, ve belirtilerden çok daha önemlidir. Burada sözünü ettiğimiz üçgen, Linda, annesi ve babası arasında, Linda, annesi ve anneannesi arasında, ya da Linda ve iki yakın arkadaşı arasında oluşabilirdi. Claire depresyona girmeyebilirdi, ya da başka bir duygusal ya da bedensel sorunu olabilirdi, ama tıkanıklık ve değişim ilkeleri yine aynı kalırdı.

● Claire'i Rahat Bırakmalı ●

Linda bu üçgeni değiştirmeye hazır olunca, ilk iş olarak, annesiyle görüştüğünde Claire'le ilgili daha az konuşmaya

ve annesiyle kendisi konusunda daha çok konuşmaya özen gösterdi. Bu tür üçgenler epey yoğun olabildiğinden, ilgi odağını değiştirmek oldukça güç olabilir (anneniz uçaktan ineli daha beş dakika dolmamışken "Dur sana babanın yaptıklarını anlatayım" diye söze başlar!).

Linda bu işi bayağı iyi başardı. Annesi Claire'le ilgili konuştuğunda tepkisiz kaldı, ne öğüt verdi ne de tanı koymaya girişti. *Kendisiyle ilgili* birşeyler anlatarak konuyu değiştirdi ("Bu hafta iş yerimde epeyce bocaladım") ve annesine, onun ailesiyle ilgili sorular yöneltti ("Anneciğim, Carole teyzem depresyon için ilaç almış mıydı? Sana sorunlarını açar mıydı?").

Üçgenin dışına çıkmak, Linda'nın Claire'le ilgili konuşmayı reddetmesi anlamına gelmiyordu; bu uzaklaşmak olurdu. Linda, yalnızca eskiden yaptığını yapmadı. Uygun zamanlarda, yine düşündüklerini söyledi, *ama yoğun, öğüt verici ve öğretici* bir tavra girmekten kaçındı. Davranışındaki bu önemli değişikliği ortaya koyan şu örneğe bakalım:

Bir öğleden sonra, Linda annesiyle çarşıya çıktı. O gün annesinin tüm düşünceleri yoğun bir biçimde Claire üstünde odaklanmıştı. Evdeki durumun dayanılmaz olduğunu, Claire'in ortalıkta dolaşıp durduğunu ve sürekli onu kullandığını, olmadık isteklerde bulunduğunu söylüyordu. Linda önce onu dinledi sonra da yumuşak bir sesle "anneciğim" dedi, "başkalarının işlerini üstlenmekte öylesine ustasın ki, insanların senden sürekli bir şeyler istemesi beni hiç şaşırtmıyor".

Bu kısacık yorumla, Linda, eski örüntüden çıkmış oldu. Öğretici olmadan ve öğüt vermeden, düşüncesini söylemeyi başardı. Ne suçlamış ne de taraf tutmuş, sakin bir anlatımla onların yapmakta oldukları dansa ilişkin düşüncelerini ortaya koymuştu (annesi vermeyi iyi biliyordu, Claire ise almayı). Annesi onun yorumunun üstünde durmayınca, Linda konuyu uzatmadı; annesinin kaygı düzeyinin, basit bir

yorumu bile kaldıramayacak kadar yüksek olduğunu biliyordu. Claire ile annesi, sorunlarını ya birlikte çözeceklerdi, ya da bu sorun çözülmeyecekti.

● Sınanmayı Göze Almalı ●

Bir üçgenin içinden çıkma sürecinde sık sık sınanırız. Biz tam çıkmaya yeltenirken, diğer iki kişi bizi orada tutmak için ellerinden geleni yaparlar - ki bu da insanın doğası gereği değişmeye gösterdiği dirençtir. Linda da üçgenden çıkma çabaları sonucu, hem annesinin hem de kızkardeşinin "eskisi gibi ol!" tepkileriyle karşılaştı.

Claire üç günlük bir tatil için Cape Cod'a gitmeye hazırlanıyordu; arkadaşlarıyla birlikte bir yazlık ev kiralamışlardı. Bu arada bunalmış gözüküyordu ve annesiyle babasına iki kez hayatın yaşamaya değmediğini söylemişti. Annesi, onun bu yolculuğa gidecek durumda olmadığını düşünerek evde kalmasını istiyordu. Amacına ulaşamayınca, Claire'in arkadaşlarına telefon ederek, kaygılandığını söyledi. Onlardan bu gezide Claire'in baskıdan uzak olmasını sağlamalarını, Claire'de depresyon belirtileri görürlerse hemen aramalarını istedi. Claire'e bu telefonundan söz etmedi ve onlara da bunu Claire'e aktarmamalarını söyledi. Ne var ki, gezinin son günü, Claire'in arkadaşlarından biri baklayı ağzından çıkardı.

Claire annesine son derece kızdı, hiç birşey dinlemek istemiyordu. Annesine göre ise Claire "aşırı tepki" gösteriyor ve durumu abartıyordu. Claire, anne ve babasıyla aynı evde kaldı ama, yemeklerini onlarla yemek yerine, yakındaki McDonald's da yemeye başladı. Bunun üzerine annesi Linda'yı arayarak, kardeşine doğru yolu göstermesini istedi. Bu, Linda'nın eski örüntüye dönmeme çabasını yeniden ortaya koymasını gerektirdi.

Linda gereğini yaptı. Annesine, onlara nasıl yardım edeceğini bilemediğini, ancak zaman içinde ikisinin de

güçlükleri çözebileceklerine güvendiğini söyledi. Annesi baskı yapınca, eski aşırı yüklenen konumuna girmedi, anlayışla, onların bu itişmesinin ne kadar zor bir durum olduğunu bildiğini söyledi. Şöyle dedi: "Anneciğim, Claire'le sen gerçekten de çok kötü bir noktaya geldiniz. İkinizi de çok seviyorum ve bu duruma çok üzülüyorum. Şu an olanaksız gibi gözükse de belki zaman içinde herşey düzelir."

Bu arada, fikri sorulduğunda düşüncelerini söylemekten de kaçınmadı. Önce de belirttiğimiz gibi, düşüncelerini, değerlerini, inançlarını paylaşmak, *benlik tanımlamanın önemli bir parçasıdır. Bunu sakin ve başkalarının farklı bakışlarına saygımızı yitirmeden, kendi çözümlerimizin bir başkası için geçerli olmayabileceğinin bilinciyle yapabilirsek, benliğimizi tanımlamak, ortaya koymak yönünde çok önemli bir adım atmış oluruz.*

Böylece Linda, annesi ona sorduğu zaman, Claire'in yerinde olsa kendisinin de kızacağını, annesinin kendisiyle doğrudan konuşmak yerine gizli gizli arkadaşlarını aramasından hoşlanmayacağını söyledi. Annesi "Yani kızın için ölesiye endişeleniyor olsaydın bile bu telefonu etmezdin, öyle mi?" diye sorunca da Linda "Ben telefon etseydim, bunu Claire'e söylerdim. Bu da benim tarzım." yanıtını verdi.

Annesi onu, Claire'le doğrudan konuşmanın olanaksızlığını anlamadığı için öfkeyle suçlayınca, Linda onunla tartışmadı. Tartışmak yerine "Ben düşüncelerimi söylüyorum; doğruyu bildiğimi savunmuyorum." dedi. Annesi, "Claire de sırf bana suçluluk vermek için yemeklerini McDonald's da yiyor" deyince de, Linda güldü ve "Doğrusu ben olsam bunu yapmazdım; senin güzelim ev yemeklerini hiç birşeye değişmezdim" dedi. Bunun üzerine annesi de güldü ve gerilim azalmış oldu.

Bu Linda'nın yaşadığı son sınav olmadı. Özlü değişmenin hiç bir zaman tam anlamıyla bitmediğini biliyoruz. Ertesi hafta Claire ile annesinin ilişkisindeki gerilim doruğa vardı. Linda, bir paket almak üzere uğradığında, annesi onu banyoda köşeye çekip "Kardeşin şimdi de ne yapıyor biliyor musun? Benimle konuşmayı kesti. Bu davranışına ne dersin? Sen olsan böyle birşey yapar mıydın?" diye sorduğunda, Linda'nın dediğine göre "patlayacak kadar gergin"di.

Linda'nın içi kasıldı ve bir an için, aynı babası arayıp gelip onu almasını söylediği zaman Kristen'in duyduğu paniği yaşadı. Neyse ki, sonunda kendine geldi ve "Biliyor musun anne" dedi, "haklısın. Ben Claire gibi yapmazdım, çünkü bu benim tarzım değildir. Aileden birinden uzak olmak bana çok acı verir. Ama, sana daha önce de söylediğim gibi, ben senin gibi de davranmazdım.", sonra gülümsedi ve sevecen bir sesle ekledi: "İkinizden de farklı olduğuma göre böyle bir durumu kendime uygun bir biçimde çözmeyi düşünmem de doğal."

Annesi çaresizlik içinde ona baktı ve yemek hazırlaması gerektiğini söyledi. O hafta sonuna doğru Linda'yı tekrar aradığında, Claire'den hiç söz etmedi. Birkaç hafta sonra Linda, annesinin ziyaretine gittiğinde, annesiyle Claire'in uzun zamandır hiç görmediği kadar rahat bir iletişim içinde olduklarını gördü. Linda, o hafta psikoterapide, "Bu gelişmeler bana bir eziklik duygusu veriyor, gerçekten de benim desteğim olmadan daha iyi geçiniyorlar" diyordu. Bu, Linda'nın *sakin* davranarak *bağlantısını* sürdürebildiği ve üçgenin *dışında* kalabildiği ilk gerçek deneyimi olmuştu.

Bu sözler, Linda'nın terapideki yoğun çabaları sonucu gerçekleşebilmiş dönüm noktalarıydı. Ancak Linda, değişiklik çabasını artık *hep* sürdürmesi gerektiğini anla-

malıydı. Ailesindeki kaygı düzeyi yükseldiği zaman, Linda dahil olmak üzere herkes eski örüntüye girmeye çalışacaktı, çünkü bu, insanların ve üçgenlerin doğası gereği böyle idi. Linda her zaman sakin ve doğru adımlar atamazdı; insan olduğu için bu olanaksızdı. Ancak önemli olan, zaman içinde yavaş da olsa ileriye doğru adım atmayı sürdürmesiydi.

● Claire İle Bağlantı Kurmalı ●

Linda, ancak aile üyelerinin sorunlarına çözüm aramayı bırakınca, kendisinin kardeşi için ve onunla aralarındaki uzaklık nedeniyle duyduğu endişenin bilincine varabildi. Claire, Linda terapiye başlamadan çok önce ona intihardan söz etmiş, ama Linda ona doğrudan doğruya hiç bir soru sormamış ve kendi korkularından söz etmemişti.

Zaman zaman bu konuda kaygılanmış ve tam bir ablanın yapacağı gibi ona jimnastik yapmasını, ilaç almasını ve psikanaliz yaptırmasını önermişti. Ne var ki gerçek bir iletişimleri olamamıştı. Linda'ya, kardeşinin ciddi bir şekilde intihar etmeyi düşünüp düşünmediğini sorduğumda (örneğin, nasıl intihar edeceğini düşünmüş müydü?) Linda, yanıt verememişti. Claire'in kendi depresyonuna nasıl baktığını, çözmek için neler yaptığını, neyin ona iyi geldiğini de bilmiyordu.

Böylece Linda, kardeşine *doğrudan doğruya intiharla ilgili sorular yönelterek ve kendi tepkilerinden söz ederek,* değişiklik yönünde yürekli bir adım attı. Açık bir dille Claire'e, "Claire, aşırı tepki gösteriyor olabilirim ama, gerçekten intihar etmeyi düşünüyor musun?" diye sordu. Claire'in yanıtı yeterince açık olmayınca da ("Salı gecesi bunu düşünüyordum, ama bugün daha iyiyim"), Linda daha kesin yanıt gerektiren sorular sordu: "Birden ona kadar giden bir ölçekte sen nerede olurdun, yani bir, intiharı şöyle bir düşündüğün anlamına gelse, on da, nasıl intihar edece-

ğine karar verdiğini gösterse...", "Yarın gece için böyle bir kararın olsa bunu birimize söyler miydin?"

İntihar gibi, yoğun kaygı içeren bir konuda soru sorunca, insan kolayca suçlayıcı, tanı koyan ya da aşırı yüklenen biri durumuna düşebilir. Linda, terapide kendi kaygılarıyla başa çıkmaya, ve dikkatini kendi benliği üzerinde toplamaya çalıştığından, bundan kaçınabildi. Zamanla, kardeşini düzeltemeyeceğini, değiştiremeyeceğini, ya da onun için neyin iyi olduğunu bilemeyeceğini, derinden kavramıştı. Aileden hiç kimse ne Claire'i yaşama bağlayabilirdi, ne de onun sorununu, onun için çözebilirdi. Linda'nın kardeşi için yapabileceği tek şey, onunla bağını sürdürmek, onu düşünmek ve ona yakın olmaktı.

Açık sorular sormak, bilgi istemek de bir beceridir ve yürekli olmayı gerektirir. Bizim için önemli olan bir insanın, yemek yeme sorunu, AİDS olması, intihar etmeyi düşünmesi, hap kullanması ya da okuldaki başarısızlığı konusunda, açık ve kesin sorular sormaktan kaçınmanın hiç bir yararı yoktur. Bu tür sorulardan kaçınmamızın her zaman bir açıklaması vardır ("Ben zaten birşey yapamam ki, "Ona hap aldığını söylesem, zaten karşı çıkar", "Ben birşey söylesem, aklına olmadık düşünceler sokabilirim"). Oysa ki iletişimi açık tutmak, uzun dönemde daha iyi sonuçlar verir.

● Tepkiyi Paylaşmalı ●

İletişim yollarını açmak için yalnızca başarılı sorular sormak yeterli olmaz. Bu aynı zamanda tepkilerimizi paylaşmayı ve geri bildirim vermeyi gerektirir. "Ben" dilinin burada önceliği vardır. *Benliğimizden* birşeyler paylaştığımızı sanarak, karşımızdaki insan üzerinde uzmanlık tasladığımız çok olur.

Linda, Claire'e, onu yitirme düşüncesinin kendisini ne kadar sarstığını söyleyerek, kendi tepkisini paylaşmış oldu:

"Claire, senin kendini öldürebileceğin düşüncesi beni dehşete düşürüyor. Seni seviyorum ve sen benim tek kardeşimsin. Sen olmasan ne yaparım, bilemiyorum." Linda bu sözleri bitirdiğinde hıçkırıklara boğuldu. Claire ise tüm yaşamında ilk kez ablasının ağladığına tanık oluyordu.

Bu sözler size son derece beylik ve zaten söylenmesi gereken sözler gibi gelebilir. Bu tür sözler söylemenin neden yüreklilik gerektirdiğini düşünebilirsiniz. Ancak, kaygı düzeyi arttıkça, genelde uzaklaşma ya da aşırı yüklenme alışkanlığı olan biri için, acıyı, korkuyu ve üzüntüyü, suçlayıcı olmadan, öfkelenmeden ve öğüt vermeden paylaşmak güçleşir. İnsan en basit şeyi söylemek için gereken doğru sözleri bulamaz: "Seni bu şekilde yitirmeye nasıl dayanırım bilemiyorum. Seni seviyorum, ve uzun süre birlikte olalım istiyorum. Seni yitirebileceğim düşüncesine dayanamıyorum. Bu sorunu çözmen için birşey yapamayacağımı biliyorum, en azından benim için ne kadar önemli olduğunu bilmeni istiyorum."

● Sınır Koymalı ve Tavır Belirlemeli ●

Aşırı yüklenme alışkanlığının dışına adım atmak, sınır koymama ya da duygusal konularda kendine bir tavır belirlememe anlamına gelmez. Kristen ile babasının durumunda gördüğümüz gibi, sınır çizemediğimiz ve neyi yapıp neyi yapamayacağımızı açıkça ortaya koyamadığımız zaman, ilişkiler büsbütün bozulur ve karışır.

Sonuç olarak, Linda'nın intihar konusundaki tavrı ne oldu? Önce, intihar konusunu hiç bir aile üyesinden gizlemeyeceğini ve kardeşinin kendini yok edici davranışlarına destek olamayacağını açıkça belirtti. Sorun ne olursa olsun, bize düşen, ilişkide, karşımızdaki insan için değil, kendi benliğimiz için, açık ve sorumlu bir tavır belirlemektir. İki kardeş arasındaki bu konuşmaya bakarak "kendi benliği için sorumlu bir tavır almanın" ne denli güç olduğunu göre-

biliriz. Bu tür bir alışveriş, iki taraf içinde çok zorlayıcıdır.

Bir ara Linda, Claire'e onunla daha yakın olmak istediğini söyleyerek, hiç gerçekten intiharı düşündüğü anlar olup olmadığını sordu; ayrıca her ikisinin de kendilerini kötü hissettiklerinde birbirlerini aramalarını söyledi. Bu bağ kurma çabasını Claire hemen sorguladı.

"İntihar etmeyi düşündüğümde neden seni arayayım ki?" dedi Claire, "Ben depresyonda olduğum zaman sen bana yardım edemezsin."

"Bunu biliyorum" diye yanıtladı Linda, "kendi sorunlarımı bile nasıl çözeceğimi bilmiyorum. Sana sarılıp, seni sevdiğimi söylemek için bile olsa, bilmek isterim." "Öyleyse, annemle babama söylemeyeceğine söz vermen gerek; aşırı tepki gösterip beni hastahaneye falan kapatmaya kalkabilirler."

"Sana böyle bir söz veremem, senin yaşamının tehlikede olduğunu bile bile sır tutamam. Böyle bir sırrı tutmak benim kendi kaygımı öylesine arttırır ki, bunu yapamam. Doğrusu annemle babama, hatta ailedeki herkese söylerim."

"Annemle babam olmasalar, sen beni hastahaneye kapatır mıydın?" "Claire, senin kendini öldüreceğinden korksam polise, itfaiyeye, hastahaneye, aklıma gelen her yere telefon ederim. Bana tehlikede olduğunu söylersen, başka ne yapabilirim ki? Biliyorum bana korkunç bir öfke duyarsın, ama buna katlanmam gerekir. Senin kendini öldürmene yardımcı olduğum düşüncesiyle yaşayamam. Yaşayamam, işte o kadar."

"Ama gerçekten istesem bana engel olamazsın." "Tabii ki olamam; ama öylece durup izleyemem. Telefona geçip seni seven herkesi ararım."

"Aman, unut gitsin" dedi Claire öfkeyle, "Sana hiç bir şey söylemeyeceğim.", ve odayı terketti.

Linda, beş dakika kadar odada yalnız kaldı. Sonra, oradan ayrılmadan önce kardeşine şunları söyledi: "Claire,

umarım bana hiç bir şey söylememe kararını yeniden gözden geçirirsin, çünkü sen benim için önemlisin. İki kardeşiz ve bizim için bu kadar önemli olan bir konuyu konuşamıyoruz; buna çok üzülüyorum. Annemle Sue tezyeyi (annelerinin uzun süredir kopmuş olduğu kızkardeşi) düşünüyorum da, onlar gibi olalım istemiyorum."

Bu konuşma, önceki bölümlerde değindiğimiz "benlik tanımlama"nın temel ögelerini ortaya çıkarıyor. Bir özet yapalım:

Önce, Linda tepkisel olmayan bir tavır ortaya koyuyor; ama duygusal. Claire'e onu yitirmekten korktuğunu ve annesiyle teyzesine benzemelerini istemediğini söylerken ağlıyor. Ama, düşünüyor ve kaygısını eski yöntemleriyle hafifletmek yerine yeni tavrını koruyor.

Ayrıca, Linda sınırlarını belirliyor ("Hayır, intihar konusunu gizleyemem; polise ya da gerekirse hastahaneye telefon ederim") ve karşı tarafın onu öbür uca çekme girişimlerine karşı koyuyor. Tavrından gerileme ve kardeşini suçlama ("Bana şantaj yapıyor", "Beni kullanıyor") eğilimlerine direniyor.

Sonuç olarak, Linda dikkatini kendi benliği üzerinde tutmayı ve kendisiyle ilgili, suçlayıcı olmayan yorumlar yapmasını sağlayan "ben" dilini kullanmayı başarmıştı. Enerjisini, kardeşi için sorumluluk almaya, ya da onun sorunlarını çözebilecek gibi davranmaya değil, bu ilişkide sorumlu bir tavır almaya harcayabilmişti. Bundan sonra hiç bir zaman, Claire üzerinde uzmanlık taslamadı. Kendi sınırları içinde kaldı ve kardeşinde gözardı ettiği yeteneği ve gücü görmeye çalıştı.

● Zayıf Yönlerimizi Paylaşmak ●

Linda, Claire ile yeni bir dansın adımlarını atarken, başka neler yaptı? Yavaş yavaş, hem Claire'e hem de anne ve babasına, kendi sorunlarından söz etti. Aşırı yüklen-

mekten vazgeçmekte zorluk çektiği için, bunu, kısa bilgiler vererek, adım adım gerçekleştirdi. İnsanın ailesine zayıf yönlerinden söz etmesi ve o zamana kadar hiç yüklenmemiş olanların olası katkılarını görebilmesi kolayca gerçekleştirilebilecek değişimler değildir.

Yani Linda kardeşine, erkek seçimindeki yanlışlıkları nedeniyle, doğru dürüst bir ilişki kurmaktan umudunu kestiği için terapiye gittiğini, hemen söylemedi. Hatta, Claire bir gece bunalıp onu aradığında onu dinleyemeyeceğini ve yardımcı olamayacağını belirtti. "Bugün her şey ters gitti. İş yerimdeki bir toplantıda herşeyi yüzüme gözüme bulaştırdım, akşam yemeğimi yaktım, kendimi tükenmiş hissediyorum." dedi. Bunları söyleyebilmesi, Linda için çok yüreklilik gerektirmişti; ailede, bir tarafın beceriksizliğine yöneltilen *aşırı dikkat* ile diğer tarafın gözükmeyen beceriksizliğinin *farkına varılmamasından* oluşan kutupları zorlamış oluyordu. Daha sonra, kendisini hazır hissettiğinde, Claire'e erkeklere ilişkin bazı sorunlarını anlattı ve kendisinin özellikle bu alandaki güçsüzlüğünden ve yüklenememesinden söz etti. Aynı zamanda Claire'den, daha deneyimli olduğu bazı konularda yardım istedi.

● Erkekler ve Linda ●

Linda bana ilk geldiğinde, erkeklerle olan sorununu bir türlü çözemediği için üzülüyordu. İlişkileri hemen yoğunlaşıyor ve bir anda birlikte olduğu erkeğe karşı nesnelliğini yitiriyordu. Başka alanlardaki ustalığı ve denetim gücünün tersine, erkeklerle ilişkisinde kendisini "rüzgarın sürüklediği bir yaprak" gibi görüyordu.

Bu, ailenin ilk kız çocuğu olan pek çok aşırı yüklenen insanın paylaştığı bir deneyimdir. Aradaki bağlantı açıkça görülmese de, ailesiyle ilişkisinde attığı yeni adımlar, Linda'ya çok yararlı oldu. Linda aşırı yüklenen konumun-

dan çıkarak, anne ve babası ve kızkardeşiyle, benliğini bütünüyle paylaşmak, hem zayıf hem güçlü yönlerini ortaya koymak için çaba harcadı. Ayrıca, terapide, diğer aile üyelerinin de güçlerini ve zayıf yönlerini daha nesnel ve dengeli bir biçimde algılamaya çalıştı. Bu çabalarının karşılığı olarak da *birlikte olduğu erkeklere* daha nesnel bir gözle bakabilmeye başladı. Olaylar yine çok hızlı gelişse de Linda'nın artık şöyle bir durup, eş adaylarının güçlü ve zayıf yönlerini göz önüne alabilecek gücü vardı.

Linda, zamanla aile içindeki eski örüntülerden, kutuplaşmalardan ve üçgenlerden, yoğun çabalar sonucu sıyrılabildi. Claire'le ve annesiyle ilişkisinde attığı yeni adımların yanı sıra, aşırı uzak duran ve ailede bir hayalet konumunda olan babasıyla da bağlarını arttırdı. Babasının ailesi ve geçmişiyle ilgili bilgi edindikçe, ve babasına kendi benliği ile ilgili birşeyler aktarabildikçe, erkeklerle de daha sağlam ilişkiler kurabildi. Aile ilişkilerinin yoğunluğu içinde, benliğimizi açık biçimde ve bütünüyle ortaya koyabildiğimiz ölçüde, diğer ilişkilerimiz sağlamlaşır.

Linda, terapiye son verdiğinde, birlikte olduğu bir erkek arkadaşı yoktu ve buna özel bir gereksinim de duymuyordu. Ancak, enerjisini tüketecek ve ona acı verecek ilişkilerden kaçınmayı artık başarıyordu.

● İlginin Aşırı Yoğunlaşmasıyla Gelen İkilem ●

Davranış bozuklukları gösteren bir çocuk, depresyona girmiş bir eş ya da kaygı verici belirtiler sergileyen bir kardeş - hangisi olursa olsun, birisi hiç yüklenmeyince, yakınlarının tüm ilgisi o kişi üzerinde toplanır. Zamanla bu ilginin yoğunluğu, suçlamaya, üzülmeye, bağışlamaya, gizliliğe ya da yanlızca aşırı ilgi göstermeye varır. Bu arada kendi ilişki sorunlarımızı, amaçlarımızı, tasarılarımızı düşünecek enerjimiz kalmaz ve dikkatimizi kendi ben-

liğimiz üzerinde toplayamayız. O zaman hiç yüklenmeyen taraf, büsbütün yüklenmez ve bu durum sürer gider.

Dikkatimizi ve tepkilerimizi bir başkasının üzerine yöneltmemeyi, böyle yapmamaya *karar* vermekle başaramayız. Bu, öylesine "yapıvereceğimiz" ya da "yapıyor gibi" gözükebileceğimiz birşey değildir. Kendimizi bunu başarıyormuş gibi göstersek de bu çabamız boşa gider, ya da ilgimizi yoğunlaştırmayalım derken öbür uca kayarak tepkiyle uzaklaşıveririz. Bir başkası üzerinde toplanan yoğun ilgimizi, ancak ilgilenmek istemediğimiz başka ilişkilere ve sorunlara dikkatimizi yöneltme gücünü bulabildiğimiz zaman azaltabiliriz. İlgi ve dikkatimizi yöneltebileceğimiz o kadar çok şey vardır ki, bir ömür buna yetmeyebilir. Benliğimizi sorgulama yönünde ilerleyebilirsek, bir başkası üzerinde dikkatimizi toplamaktan ve tepkisel olmaktan kaçınabiliriz.

● Peki, Claire'in Depresyonunun Sorumlusu Kim? ●

Ailede işler kötü gidince, doğal olarak suçlayacak birini ararız. Ya da iki-üç kişiye birden suç yükleriz. Claire'in depresyonu, her ciddi sorun gibi, büyük bir olasılıkla bir kaç yüzyıldır mayalanmaktaydı. Kuşaktan kuşağa aktarılan sorunların, örüntülerin ve olayların sonucuydu. Kuramımız ne olursa olsun (değişmekte ve gelişmekte olan sayısız psikoloji ve biyoloji kurumları vardır), alçakgönüllü olmamız gerekir. İnsan davranışlarıyla ilgili *bilmediklerimiz, bildiklerimizden* çok daha fazladır. En saygıdeğer uzmanlar bile Claire'in depresyonuna tam ve yeterli bir açıklama bulamazlar.

Peki, öyleyse Claire'in depresyonunu iyileştirme ve sorununu çözme sorumluluğunu kim alacak? Başkalarının tüm çabalarına karşın, bunu yapabilecek tek kişi Claire'dir. Kendi gücünü görmek, benliği üzerinde uzmanlaşmak ve sorununu nasıl çözeceğini bulmak, *Claire'in* işidir. Başkaları

onun bu işini güçleştirebilir ya da kolaylaştırabilir, *ama* iş, onun işidir.

Peki ya Linda'nın çabaları? Linda Claire'e yardımcı olmadı mı? Linda, annesiyle Claire'in arasından çekildi, aşırı yüklenme alışkanlığını değiştirdi ve iletişim yollarını açtı. Claire'le ilişkisinde sınırlar belirledi ve intihar konusunda açık bir tavır alarak, Claire'e onu düşündüğünü, onu sevdiğini anlattı. Kendi güçsüz yönlerini paylaştı. Enerjisini Claire yerine kendi sorunlarına, örneğin babasıyla uzaklığına yöneltti. Bağlarını sürdürdü. Bütün bunlar, aileden birisi hiç yüklenmeme durumunda olduğu zaman atabileceğimiz son derece yararlı adımlardır; ama o kadar. Yararlıdırlar ancak diğer kişinin sorununu çözmeye yaramazlar; zaten sorunu çözmek de bize düşmez.

Öyleyse Linda neden değişti? Attığı yeni adımlar sayesinde Linda kendi kaygı düzeyini düşürerek, aile ilişkilerini sağlamlaştırdı ve kendi yaşamını olabildiğince düzgün bir biçimde sürdürdü. Linda'nın davranışlarındaki değişiklik Claire'in, kendi sorunu üzerine, kendi gücüyle eğilmesini kolaylaştırdı. Ancak, ne Linda'nın ne de anne ve babasının Claire'in depresyonuna neden olma ya da onu iyileştirme güçleri olamazdı. Kendisini hazır hissettiği zaman sorunuyla başa çıkmanın bir yolunu bulacak olan Claire'dir, bulmayacak olan da Claire'dir!

BÖLÜM XII

Annemiz/Annesi/Kendimiz

Bizler, herşeyden önce ailelerimizin kız çocuklarıyız. Annemizle ilişkimiz yaşamımızın en etkili ve belirleyici ilişkilerinden biridir ve hiç bir zaman basit bir ilişki değildir. Doğum, ölüm, ya da koşullar gereği ondan ayrılsak da, anneyi kız çocuğa, kız çocuğu da anneye bağlayan, derin ve açıklanamaz bir bağ vardır.

Yetişkin kadınlar için bu bağ önemli ikilemlerin kaynağı olabilir. Hala daha annemizi suçluyor, onu değiştirmeye ya da düzeltmeye uğraşıyor, ya da duygusal uzaklığımızı sürdürüyor olabiliriz. Annemizin "dayanılmaz" olduğuna, herşey denediğimize ve hiç bir şeyin işe yaramadığına inanıyor olabiliriz.

Bu durumda sorun nedir?

Tüm bunlar, böylesine temel bir ilişkide tıkanıklık belirtisidir ve işte sorun budur. Bunlar, annemizden son ayrılma aşamasında takıldığımızı, onun bizden ayrılığını kabullenemediğimizi belirtir. Annemizi suçlamayı sürdürmemiz, kendi benliğimizle henüz barışık olmadığımızı gösterir. Kavgayı ya da uzaklığı sürdürmemiz, bu ilişkiyi çözümlemek yerine, duygusal yoğunluğa tepki gösterdiğimiz anlamına gelir. En önemlisi, eğer bu alanda belirgin ve

özgün bir benlik oluşturmayı başaramazsak, diğer önemli ilişkilerde açık ve ayrı bir benliğimiz olamayacak demektir. Gördüğümüz gibi ilk ailemiz içinde üstünde durulmayan ve çözülmeyen herşey hasıraltı edilir - ve bir gün, olmadık bir yerde ortaya çıkıp bizi başkalarına karşı sarsılmış ve incinebilir bir konumda bırakıverir.

Annemizle yeniden bağ kurmayı üstlenerek, bu ilişkiye kendi benliğimizden daha çok şeyler katabilir ve "anne" dediğimiz bu kadının "ayrı" bir benliği olduğunu anlayabiliriz. Annelerin, kızlarının ayrılığını ve bağımsızlığını engellemeleri konusunda çok şey söylenmiştir de, kız çocuklarının annelerini kendine özgü bir geçmişi olan ayrı ve farklı "biri" olarak algılamaktaki güçlüklerinden pek söz edilmemiştir.

Biraz ilerde, Cathy'nin annesiyle ilişkisinde gerçekleştirebildiği değişiklikleri göreceğiz. Aktardığım diğer öykülerde olduğu gibi, benliğin tanımlanabildiği ve diğer kişinin duygusal ayrılığının saygıyla kabul edildiği, daha olgun bir yakınlık için gerekli olan süreçleri göreceğiz. Her ne kadar bu konuyu derinlemesine incelemiş olsak da, Cathy'nin uğraşı bize bir özet sunuyor ve değişmenin karmaşıklığını bir kez daha ortaya koyarak, kendi ilişkilerimizi, biraz daha düşünmeye itiyor.

● Cathy ve Annesi ●

Anne ve babasının evinde geçirdiği bir akşamdan sonra Cathy "Anneme dayanılmaz! Hep savunmaya geçiyor, söylediğim hiç bir şeyi dinlemiyor" diyerek duygularını dile getirdi. "Dinlemesini istediğin neydi?" diye sordum. Cathy henüz psikoterapiye yeni başlamıştı ve ailesine ilişkin fazla bir bilgim yoktu.

"Bir kere uzun süredir kızdığım bir çok şey vardı. Bunları içimde tutmaktansa ortaya döküp rahatlamanın daha iyi olacağını düşünmüştüm."

Cathy, soluk almak için durakladı ve çaresizlik içinde konuşmasını sürdürdü: "Annem benim öfkeme dayanamıyor! Ne zaman haklı olduğum bir konuda yakınsam 'evet ama...' diye başlayıp, sonunda beni suçluyor. Ona ulaşmayı denedim, ama olmuyor."

"Ona söylemek istediğin neydi?" Cathy hala daha ilk sorumu yanıtlamamıştı.

"Bir kere, küçük erkek kardeşim, Dennis'in dersleri kötü, annem sürekli tepesinde uyuşturucu hap kullanıp kullanmadığını soruşturuyor, arkadaşlarıyla neden gece yarısına kadar gezdiğini öğrenmeye çalışıyor. Ona bu konuda düşündüklerimi söylemek istedim. Sonra, babamla ilişkisinde, sürekli ona karışıyor, onun yerine karar veriyor. Bir de ben boşandığımdan beri beni rahat bırakmıyor. Sürekli olarak oğlum Jason için endişeleniyor ve bana, İsa'ya dua etmemi söylüyor. Sanki herşeyi ve herkesi denetlemek zorunda, ama sonuç olarak bütün aile bundan zarar görüyor."

Sanki bu kadarı yetmezmiş gibi "Başka?" diye sordum. "Bu görüşmemiz için listemde bunlar vardı. Ama daha bir ömür boyu sürecek kadar çok şey var."

Bunlar alışılmış yakınmalardı. Psikoterapide, değişik biçimlerde, sayısız kadından aynı şeyleri duymuştum. Ve Cathy, aynı Linda ya da çoğumuz gibi, annesiyle, bu durumu sürdürecek türden bir iletişime girmişti. Ailedeki yaygın sorunlara neden olduğu gerekçesiyle, annesini suçluyordu. Annesinin ilişkilerinde nasıl davranması gerektiği konusunda, kendisini uzman sanıyordu, ve bu arada sessizlik ve uzaklıkla, kavga ve suçlama arasında gidip geliyordu. Bu davranışların sorunu yapıcı biçimde çözmediğini, eski örüntüler değişmedikçe yakınlık olamayacağını daha önce görmüştük.

● Suçlu Anne ●

Çoğumuz gibi, Cathy de annesine çok iyi niyetle yak-

laştı. Amacı onu suçlamak ya da acıtmak değildi. Cathy'-ye göre, o, annesine diğer aile sorunları konusunda yardımcı olmak ve onunla ilişkisini daha iyi bir temele oturtmak amacıyla, açık konuşmak istemişti.

"Annenin seni dinlememesini sen nasıl yorumluyorsun?" Aslında bu sorunun henüz sırası değildi, çünkü Cathy'nin annesine tepkisi öylesine yoğundu ki, henüz bu konuda düşünmesi, özellikle de ilişkilerinin bu durumuna kendi katkısını görebilmesi beklenemezdi.

"Kendisini savunuyor. Suçlandığını hissediyor ve kendisini korumaya çalışıyor."

Cathy'nin annesini tanımamama karşın, onun haklı olduğunu düşündüm. Anne suçlandığını hissediyor ve kendisini korumaya çalışıyordu, savunmaya geçmişti. Bu hiç de yeni birşey değildi. Elbette kendisini savunacaktı.

Annelerimizin kendilerinden gerçekleştirilmesi olanaksız ve onları sakatlayıcı beklentileri olmuştur. Bu nedenle de bizi düş kırıklığına uğratmışlardır. Bir annenin, kızının eleştirileri karşısında kaygı ve suçluluk duyması doğaldır. Zaten suçluluk kadınlığın içine işlemiş bir duygudur. Bir aile terapisti şöyle der: "Bana suçluluk duymayan bir kadın gösterebilirseniz, ben de size onun erkek olduğunu söylerim." Suçluluk duyguları her olayda ilk suçlanan ve hemen kendini suçlayan annelerin içinde yer etmiştir. Beşinci bölümde sözünü ettiğimiz Adrienne'nin annesi Elaine'i anımsayalım. Hem özürlü bir oğlu olduğu için, hem de ona evde bakmadığı için kendisini sorumlu tutmuştu. Ya da dokuzuncu bölümde, kızının lezbiyen olmasına neden olduğu düşüncesiyle (ya da başkalarının öyle düşüneceği korkusuyla) geceleri uyuyamayan, Kimberley'nin annesini düşünelim.

"Suçlu Anne" olmak kadınların bireysel sorunu değildir. Bu, annelere tüm aile sorunlarının sorumluluğunu yükleyen, erkeklerin gerçek anlamda babalık yapmamalarını hoşgören ve çocukların ve ailelerin gerçek gereksinmelerine ye-

terli destek vermeyen bir toplumun yarattığı bir sorundur. Anneler, çocuklarının gelişiminde en önemli öge olduklarına ve ancak "yeterince iyi" olurlarsa iyi çocuklar yetiştirebileceklerine inandırılırlar. Cathy'nin annesinin suçlanmaya karşı duyarlılığı ve savunmaya geçmesi çok doğaldır. Ancak özellikle güvenli ve esnek bir anne farklı davranabilirdi.

Şimdi, yakınlığı engelleyen ilişki danslarına kendi katkılarımızı değiştirmek konusunda öğrendiklerimizi pekiştirmek üzere, Cathy'nin, Jane'le (annesi) ilişkisini nasıl yönlendirdiğine daha yakından bakalım. Anne-kız arasındaki uzaklık ve çekişmelerin altında, bu ilişkinin ayrılık ve bağımsızlık dengesine ilişkin kaygılar yatar. Genellikle "ayrılık" ve "bağımsızlığın" anlamları konusunda da bir karmaşa vardır. Cathy, annesiyle yüzleşerek "gerçek" ve bağımsız kişiliğini ortaya koyduğunu sanmış, oysa bu davranışıyla, amacına ulaşması daha da zorlaşmıştı.

● Farklılıklar ●

Cathy'nin Jane ile ilişkisi hep gergin olmuş, ama iki yıl önceki boşanmasından sonra büsbütün kötüye gitmişti. "Annem hep benim işlerime burnunu sokardı; Jason'la (oğlu) yalnız yaşamaya başladığımdan beri de, yaşamımı yönetmeye çalışıyor" diyordu Cathy.

Jane, bitmez tükenmez bir enerjiyle Cathy'nin dindar olmadığına hayıflanıyor ve Jason için üzülüyordu. Cathy "Annem Jason'ın boşanmamdan dolayı sarsıldığını düşünüyor, onu yetiştirme tarzımdan hoşlanmıyor. Aramızdaki en önemli sorun da din sorunu. Cumartesi günü bana öğle yemeğine geldi ve Jason'ın önünde, bilmem kaçıncı dinsel söylevini dinlemek zorunda kaldım" diyordu.

Jane'in dinsel söylevleri hep şekil değiştiriyordu, ama özünde şunlar vardı: Bir kere Jane, Cathy'nin Jason'ı her

pazar günü kiliseye götürmesi gerektiğine inanıyordu. Ayrıca, Cathy'nin, kendi yaşamında dine daha çok yer vermesini istiyordu. Cathy ne zaman boşanmasıyla ilgili üzüntüsünden ya da öfkesinden söz etse, ona dua etmesini salık veriyordu. Cathy annesinin eleştirilerine ve öğütlerine dayanamıyor ve oğlunun önünde bunların konu edilmesinden hoşlanmıyordu.

Cathy, annesinin yanında hep gergindi. İlişkilerindeki uzlaşmazlığı değiştirmek için elinden geleni yaptığına inanıyordu. Dolayısıyla da, hiçbir şeyin değişmediğini görünce durumun umutsuz olduğuna karar veriyordu. Oysa gerçekte sessizlik ve uzaklıkla, kavga ve suçlama arasında gidip gelmekten başka hiçbir şey yapmıyordu. Hem annesi hem Cathy, birbirleri üzerinde uzmanlık taslıyorlardı.

● Eski Dans ●

Cathy Jane'i sık sık, diğer aile ilişkilerini yönetmedeki beceriksizliği nedeniyle eleştiriyor ancak, annesi ona öğüt vermeye başladığında susup kalıyordu. Suskunluğunu da şöyle açıklıyordu: "Annem dinlemiyor ki! Konuşsam herşey daha da beter olur. Gerçekleri duymak istemiyor!" Cathy bazen Jane'le görüşmeyi reddediyordu: "Boşanmamdan beri annem o kadar ca-nımı sıkıyor ki, aylardır ondan uzak duruyorum. Uçak bileti alacak param olsa Çin'e giderdim."

Uzak durarak ve kendisiyle ilgili konuşmayarak Cathy annesiyle ilişkisini olaysız sürdürebiliyordu. Kısa dönemde kaygıyla başetmemizi sağladığından, uzaklaşma işe yarayabilir. Ne var ki sahte bir "biz" uyumu sağlama çabası içinde Cathy "ben"ini feda ediyordu. *İlk ailemizdeki insanlara, kim olduğumuz, inançlarımız, önemli konulardaki tutumumuz hakkında ne kadar açık olabilirsek diğer ilişkilerimizde de o ölçüde bağımsız ve duygusal*

açıdan olgun davranabiliriz. Cathy önemli duygusal konularda bir tavır almaktan kaçındıkça annesine "takılıp kalacak" ve diğer ilişkilerde de ayağını sağlam basamayacaktır.

Cathy bazen "kesin" bir tavır aldığını ve "gerçek" duygularını paylaştığını söylüyordu. Bunun anlamı neydi? Aslında bu, Cathy'nin annesinin yanında bazen için için hırslandığını, bazen de herşeyi ortaya döküverdiğini gösteriyordu. Sarkaç gibi bir uçtan diğer uca gidiveriyordu. Bir uçtan diğerine kaydığında Cathy terapiye sanki savaştan çıkmış gibi geliyordu. "Annem yine din konusunda söylev verdi, ben de ona dini tüm yaşam sorunlarında kullanabileceği bir koltuk değneği gibi gördüğünü söyledim. Onun üzerine gerilim yükseldi ve her zaman yaptığı gibi yıldırım hızıyla evi terketti."

Kavga ve suçlama sayesinde hem annesi hem de kızı, ayrı varlıklar oldukları gerçeğinden kaçabiliyorlardı. Oysa "ayrılığın" kaygı ve duygusal yoğunlukla başetmenin bir yolu olan "uzaklık" anlamına gelmediğini biliyoruz. *Ayrılık,* "biz" ilişkisi içinde "ben"i korumak anlamına gelir - *ayrılık, bağların sürdürüldüğü bir ortamda, farklılıkların saygıyla kabul edilmesi sonucu özgünlüğe ulaşmaktır.* Bunu yakınlarımızla ne ölçüde gerçekleştirebilirsek, yaşam boyu olabilecek diğer ilişkilerimizde yakınlaşma yeteneğimiz o denli artar ve başarılı oluruz.

● Benlik Tanımlamak ●

Bağımsızlık kazanmanın, ya da "benlik tanımlamanın" ilk adımı, suskunluk ve kavgadan uzaklaşmayı ve önemli konularda tavrımızı ve inançlarımızı açıkça ortaya koyabilmeyi gerektirir. Örneğin Cathy, sakin bir dönemde annesine "Anneciğim, Jason'ın önünde, onu yetiştirmemi eleştirmesen çok sevinirim. Onu kiliseye götürmemem konusunu istersen ikimiz yalnız konuşabiliriz", diyebilirdi.

Ya da gözü dönmüş bir şekilde kavgaya girişmek yerine ortadaki gerçek sorunları ele alabilirdi. Oysa Cathy, eski örüntünün içinde annesiyle sürekli olarak din konusunda, Jason'ı kiliseye götürüp götürmemek konusunda tartışıyordu. Bu tür kavgalar Cathy'nin ilerlemesine engel oluyordu. Bir kere, annesinin düşüncelerini değiştirmesi olanaksızdı. Üstelik sanki çocuk yetiştirme, din gibi konularda ikisinin de kabul etmesi gereken tek bir gerçek varmış gibi davranıyordu.

Cathy ve Jane iki ayrı insan olduklarına göre doğal olarak dünya görüşleri de ayrıydı. Bunu kabul edemeyince gerçek yakınlaşma engellenir, çünkü gerçek yakınlaşma, farklılıkların saygıyla kabul edilmesini gerektirir. Ne kadar kolaylıkla yakınlığı ve aynılığı karıştırıp, aynı beyni ya da aynı yüreği taşımamız gerekiyormuş gibi davranabildiğimizi daha önce görmüştük.

Buna, özellikle anne-kız ilişkilerinde rastlanır. Son yirmi yılda "kadının konumu"nun değişmesiyle, özellikle anneler, kızlarının önceki kuşaklardan *farklı* olduklarını söylemelerine tepki göstermekteler. Anneler, bilinç dışında bunu aldatılmışlık olarak, kendi yaşamlarında onlara sunulmamış seçenekleri ve olanakları anımsatan olumsuz bir durum olarak algılayabilirler. Kızının "bağımsızlığını ilan etmesi", çocukları büyüdükten sonra kendisine kalan bir benliği bile olmayan annelere özellikle ağır gelebilir. Kadınlara annelik bir "ilişki" değil de bir "iş" gibi sunulunca "emeklilik bunalımı"nı anlayışla karşılamak gerekir. Bir çok kız çocuk da zaten bağımsızlığını, uzaklaşarak, suçlayarak ya da koparak gerçekleştirdiğinden, anne, yoğun bir yitirme duygusu yaşar. Ruh sağlığı uzmanları da annelere kızlarından "ayrı" durmayı salık vererek yangına körükle giderler. Oysa ayrılık birşeyden vazgeçmek yerine yavaş yavaş, yeni ve daha zengin bir ilişki oluşturmak anlamına gelir.

Sonuç olarak Cathy'nin işi, annesiyle (Jane) ilişkisin-

deki asıl sorunu ele almaktı. Asıl sorun da, kendisinin, annesinden farklı düşünceleri, inançları, öncelikleri ve değerleri olan, ayrı bir insan olduğunun her ikisi tarafından da kabul edilememesiydi. Bunun için Cathy'nin, annesini eleştirmesi, değiştirmesi ya da inandırması değil, bir yandan annesinin düşüncelerine, duygularına ve tepkilerine saygı göstermesi, öte yandan da kendi benliğinden daha çok şey ortaya koyması gerekiyordu.

Örneğin Cathy annesine "Anneciğim, dinin senin için çok önemli olduğunu biliyorum ama şu an benim sorunum bu değil" diyebilirdi. Annesi bu konuda tartışır ya da onu eleştirmeye kalkarsa da, bilgiçliğin onu bir yere vardırmadığını deneyimlerinden bildiğinden, kavgadan kaçınabilir, annesinin sözlerini saygıyla dinler ve "Anneciğim, inançlarının sana yararlı olduğunu biliyorum, ama bu benim tarzım değil" diyebilirdi. Annesi iyice çıldırır ve Cathy'nin ailenin yüz karası olduğunu, onun yüzünden kalp krizi geçireceğini söylerse de Cathy "Anneciğim seni üzmek istememiştim, özür dilerim" diyebilirdi. Annesi din konusunu yüzüncü kez açtığında da, Cathy, şakayla karışık olarak "Duygularını anlıyorum ama ben farklı düşünüyorum" diyebilirdi.

Basit gibi geliyor değil mi? Ancak anneyle kızın ayrılığını ortaya çıkardığından bu tür konuşmalar çok kaygı uyandırır, ve bunları yapmak için arslan yürekli olmak gerekir. Cathy kendisine çizdiği yolda kalabilirse annesi, bu davranış değişikliğine şiddetli tepki göstererek ya onu eleştirecek ve suçlayacak ya da ilişkisini kesmekle tehdit edecektir.

Atılganlık, ayrılık ve olgunluk düzeyimiz yükselince, karşı adımlar atılacağını ve "Eskisi gibi ol!" tepkileri alacağımızı unutmamalıyız. Davranışlarımızı değiştirdiğimiz zaman, karşı adımlar atılacağını bilmeli ve bunların sevgisizlik değil, kaygı ifade ettiğini aklımızda tutmalıyız. Cathy, değişmenin bir süreç olduğunu gözardı et-

memeli ve annesinin karşı adımları karşısında eski uzaklaşma ve kavga örüntülerine yalnızca kısa süreyle girmek üzere, ayaklarını sıkı basmalıdır. Karşılaşacağı sayısız sınama durumlarında, sırasında bozuk plak gibi aynı şeyleri yinelemeye hazır olmalıdır. Yürümeyen bir ilişkide değişiklik yapmanın yokuş yukarı savaşmak gibi bir şey olduğunu daha önce gördük. Hem içten hem de dıştan gelecek kaçınılmaz dirence karşın ilerlemeyi sürdürmek için azimli ve istekli olmalı, bazı şeyleri de hafife alabilmelidir.

● El Yakan Konulara Yaklaşıyoruz ●

Annesiyle ilişkisinde "benliğini tanımlamak" gibi zor bir işi Cathy nasıl gerçekleştirdi? Bazı alanlarda çok başarılı oldu. Örneğin, Jason'un yanında onu nasıl yetiştirdiğinin konuşulmaması konusunda, annesine karşı tutarlı ve açık bir tavır koyabilmiş ve annesi Jason'un yanında bir iki söz ettiyse de Cathy oltaya takılmamayı başarmıştı. İşi ya şakaya vuruyor, ya da daha sonra, Jason yokken annesiyle konuşabiliyordu. Annesinin sınamalarına ve karşı adımlarına yoğun duygular duymamayı ve tepki göstermemeyi beceriyordu. Jason'ın yanında bu konuları konuşmamaya ve kışkırtılsa bile tartışmaya girmemeye kararlıydı.

Ancak, din konusunda daha çok zorlanıyordu. Bunu kendisi şöyle açıklıyordu. "Annem ne zaman dua etmemi söylese ya da İsa'dan söz etse, ipin ucunu kaçırıveriyorum". Zaman içinde Cathy, bu konudaki duygusallığını bırakamadı ama davranışlarını denetim altına almayı başardı. "Annem dinden söz edince midem kasılıyor ve ona bağırmak istiyorum" diyordu Cathy, "boşverip, konuyu değiştirmekten başka yapabileceğim bir şey yok."

Cathy, bir bakıma haklıydı. Zaten zor durumda olan bir ilişki içinde, kızgın ya da gerginken, değinmesi zor ko-

nuları ele almak uygun değildi. Duygu yoğunluğu insanların nesnel ve açık düşünmelerini engeller ve tepkiselliği tırmandırır. Midesi kasılıp, bağırmak isteyince Cathy'nin konuyu değiştirmesi, boşvermesi, yürüyüşe çıkması ya da kısa süre için banyoya kapanması hiç de fena fikir değildi. Ancak uzun dönemde bu din konusunun üstüne giderek bu konudaki güçlü duygusal tepkilerini ve annesinin tutumunu anlaması gerekiyordu. Cathy böyle zor bir durumla nasıl başa çıkabilirdi acaba?

● Resmin Tümü ●

Her ailede, bir kuşakta çözülmeyip öbür kuşağa aktarılmış, el yakan sorunlar vardır. Cathy'nin ailesinde de, özellikle anne-kız arasında din konusu bunlardan biriydi. Ailenizde bu tür konuların hangileri olduğunu anlamak için ya sürekli üzerinde konuşulan ya da neredeyse hiç konuşulmayan konulara dikkat etmeniz yeter. Hele bir de bu konu açıldığında mideniz kasılıyorsa, doğru yerde olduğunuza inanabilirsiniz.

Cathy, kendi ailesinin el değilmeyen konusunu nasıl daha sakin ve nesnel bir biçimde ele alabilirdi? İlk iş olarak biraz daha geniş bir açıdan bakması gerekiyordu. Bu amaçla Cathy'ye, dinin ailesindeki eski kuşaklar için ne anlam taşıdığını düşünmesine yardımcı olabilecek bazı sorular sordum. Annesi yetişirken, onun ailesinin dine karşı tutumu ne idi? Annesinin, kendi annesiyle çelişen düşünceleri var mıydı? Var idiyse, bunlar hiç açıkça söze dökülmüş müydü? Farklılıklarla nasıl başedebilmişti? Ja-ne de Cathy gibi kendisini tanrıtanımaz olarak ilan etse, anneannesi nasıl bir tepki gösterirdi? Cathy'nin annesi şimdiki dinsel inançlarını nasıl edinmişti? Zaman içinde inançlarında ne gibi değişiklikler olmuştu? Önceki kuşaklarda dini "reddeden" başkaları var mıydı? Bu tür değişiklikler olduğunda, ailede başka neler olup bitmekteydi?

Bu konuda Cathy'nin annesine sakin, doğrudan ve sıcak bir yaklaşımda bulunmasının güçlüğünü anlayabiliriz. Zaten, tanımı gereği, el yakan konular nesnel ve üretken biçimde tartışılamaz, ve tartışılmadıkça da büsbütün el yakarlar. Cathy en sonunda konuyu kendine özgü bir biçimde, merakla ortaya atınca, ailesinin din konusu çevresindeki duygusallığı onun için yeni bir anlam kazandı.

Tarihten Bir Parça

Cathy'nin annesiyle konuşmaları sonucu, annesinin ailesinde zamansız ve çok sarsıcı bir ölüm olayı ortaya çıktı. Jane beş yaşındayken, üç yaşındaki erkek kardeşi Jeff, evde zehirlenerek ölmüştü. Yitirme duygularının yanısıra, Cathy'nin anneannesi büyük bir olasılıkla Jeff'in ölümüne neden olmuş olabileceği kaygısıyla yoğun bir suçluluk duymuştu; çünkü bu olay olduğunda, evde oğluyla birlikte bir tek o vardı.

Jane, kardeşinin ölümüyle ilgili çok az şey biliyordu, çünkü o ailenin de el yakan konusu bu olmuştu - konu hiç konuşulmamıştı. Jane'in Cathy'ye anlattığına göre Jeff'in ölümünden sonra, bu ölüme dayanabilme çabası içinde, annesinin dindarlığı artmıştı. Jeff'in adı yalnız *olumlu* dinsel deyimlerle anılıyordu: "Tanrı sevdiklerini yanına alır...", "Jeff, Tanrı'nın yanında mutludur", "Tanrı Jeff'i yanına çağırdı". Hem anne hem de baba, bu felaketten sonra öylesine dine yönelmişlerdi ki, aile üyeleri bu konuda soru soramaz olmuşlardı.

Cathy, annesinin çocukluğunda bir kardeşini yitirdiğini hep bilmişti. Ancak bunu hiç *gerçek* gibi görmemiş, annesinin yaşamını nasıl etkilemiş olabileceğini düşünmemişti. Cathy, şimdi Jane'in, hiçbir zaman kendi annesine neden dindar olduğunu soramadığını öğreniyordu. Hatta Jane, bu felaketten sonra, bir çok konudaki farklı görüşünü bastırarak annesini "korumuştu" bile. Jane, dinin annesi için

yaşamsal önemi olduğuna ve onun din sayesinde ayakta durabildiğine inanmıştı. Annesinin varsayımlarını sorgulamak ya da farklı düşünmek gibi bir seçeneği olmamıştı. Ve şimdi kendi kızı çıkmış dini tümden reddediyordu. Cathy'nin bu tavrıyla, sarsıcı ölüm olayının yaşanmamış ve rahatlayamamış, bastırılmış, gizlenmiş duyguları yeniden harekete geçmişti.

Bu yeni bilgi sayesinde Cathy iki kuşağın anne ve kızları arasında bağlantı kurabildi. Jane, "benlik oluşturma" işinin zorluğu karşısında, annesinden her türlü farklılığını gizlemişti. Cathy de tam tersini, ya da aslında aynını yapmıştı. Cathy ayrı bir benlik oluşturabilmek için, annesine elinden geldiğince benzememeye çalışıyordu. Annesi "elma" dese Cathy "armut" diyordu. Annemizden ille de farklı olmak gerekliliğiyle, onunla aynı olmak gerekliliğinin gerçek benliğimize herhangi bir katkısı yoktur.

● Cathy'nin Başarıları ●

Annesinin ailesindeki bu önemli olayı öğrenmek Cathy'yi nasıl etkiledi? Herşeyden önce Cathy din konusu ortaya çıktığında çok daha anlayışlı ve az tepkili olabildi. Jeff'in ölümünün annesi üzerindeki etkilerini düşününce, Cathy, annesinin pek çok "saçma sapan" davranışını daha geniş bir bağlamda değerlendirebildi.

Örneğin, Cathy annesinin Jason'un boşanmadan sonraki durumuyla ilgili kaygılarından çok tedirgin oluyordu. Şimdi, annesinin bu kaygılarının, kendi ailesinde çözümlenmemiş olan bu yas olayından kaynaklandığını biliyordu. Erkek çocukların durumunun Jane için neden bu kadar ağır bir konu olduğu artık açıktı.

El yakıcı din konusunu ortaya atıp, daha geniş bir bakış açısı kazandıkça, Cathy, bu konudaki kendi düşüncelerini daha kolay ele alabildi. Annesinin umutsuzlukla dinsel klişelere sığınması gibi, Cathy'nin "Ölsem Jason'u kiliseye

götürmem" tavrı da tepkiseldi ve bağımsız değerler ifade etmekten çok uzaktı. Cathy ailesine önceki kuşaklardan geçen dinsel değerlere daha geniş bir bakış açısından bakarak, annesinin geçmişini anlayabildi ve anlamsız bir biçimde iki kuşak önceki kadınların inançlarına inatla direneceğine, *kendi* görüşlerini oluşturabildi.

En önemlisi de, annesiyle konuşmalarında artık onu kendine özgü bir geçmişi olan, "farklı", "ayrı" ve "gerçek bir kişi" olarak görebildi. *İster yaşıyor, ister ölmüş olsunlar, anne ve babamızın yaşamlarına ilişkin bilgi sahibi olmak, açık ve iyi tanımlanmış, ailenin değişim süreci içinde yerini bulmuş bir benlik kazanmamızı sağlar.* Cathy'nin de gözlediği gibi, önceki kuşaklara ilişkin her bilgi ufkumuzu genişletir ve davranışlarımıza yeni bir anlam katar. Örneğin, Cathy anneannesinin ve büyükbabasının Polonya'dan koşarak kaçışlarının ayrıntılarını öğrenince onların "uç" özelliklerine yeni bir gözle bakabildi. Önceki katı yorumları ("Bunlar, çocuk ölünce sofu olmuşlar") yerine, onların ne çok şey yitirmiş olduklarını, ve oğullarının ölümünden sonra ayakta kalabilmek için harcadıkları gücü görerek, onlara saygı dolu bir anlayış duydu.

● Ailenizi Tanıdığınızı mı Sanıyorsunuz? ●

Cathy de çoğumuz gibi, terapiye başladığında ailesini iyi tanıdığından emindi. Soy ağacındaki herkes için anlatacak bir öyküsü ve psikolojik bir tanısı vardı. Ne var ki, ailemizle ilgili anlattıklarımız çoğunlukla baskı altındaki sistemlerin uç noktalarını ortaya koyar ("Annem bir melektir", "Joe Amca günahkardır"), ve gerçek insanları, asıl öyküleri anlatmaktan çok uzaktır. Kaygı düzeyi yüksek olduğunda, kimin iyi, kimin kötü olduğunu ve hangi tarafı tuttuğumuzu pek de iyi biliriz.

Ailemize ilişkin daha çok bilgi toplayabilirsek ve bağlamımızı bir kaç kuşak boyu genişletebilirsek, aile üyele-

rini daha iyi anlayabiliriz. Anne ve babamızı, diğer akrabalarımızı, tüm insanlar gibi hem zayıf hem de güçlü yönleri olan, *gerçekten yaşayan* kişiler olarak görebiliriz. Kendi ailemize karşı nesnel olabilmeyi bir kez öğrendik mi bunu başka ilişkilere yansıtmak çocuk oyuncağı gibi gelir.

Bu sürece başlamanın en iyi yolu da soy ağacınız üzerinde çalışmak ve düşünmektir. Soy ağacı hazırlamak için gerekli bilgiyi kitabın sonundaki ekte bulabilirsiniz. Soy ağacı aile olaylarını gösteren basit bir şema olduğundan, bu çok kolay bir iş gibi gözükebilir. Soy ağacına bilgi olarak, doğum, ölüm, evlilik, ayrılık, boşanma ve önemli hastalık tarihleri ve her aile üyesinin son öğrenim durumu ve mesleği işlenir.

Bu işi ciddi olarak ele alırsanız, soy ağacınızın, sizi, bu kitapta sunulmuş pek çok düşünceyi irdelemeye iteceğini ya da en azından ilginç şeyler bulacağınızı göreceksiniz. Örneğin, ailenin bir kanadıyla ilgili pek çok bilginiz varken, diğer kanadını pek tanımadığınızı farkedebilirsiniz. Soy ağacınızdaki kopuklukları ve el yakan konuları gördükçe, sormakta zorlandığınız ama bilmediğiniz gerçeklerle karşılaşabilirsiniz ("Jess hala ne zaman ve nasıl öldü?", "Beni ne zaman evlat edindiniz?"). Ailenin bir tarafında, kaygıyla başetme örüntülerini görebilirsiniz; örneğin babanızın ailesinde boşanmalar, dargınlıklar ve kopukluklardan oluşan bir uzaklaşma örüntüsü bulabilirsiniz. Soy ağacınızdaki çok az insanla gerçek bir ilişkiniz olduğunu ve bu ilişkilerin oldukça yoğun olduğunu görebilirsiniz.

Soy ağacınız aynı zamanda önemli yıldönümlerini de içerdiğinden, bazı ilişkilerin belli zamanlarda yoğunlaşmasının ya da kopmasının da nedenlerini daha geniş bir bağlamda anlayabilirsiniz. Geçmiş kuşaklarda yitirme, ölüm, boşanma ya da yokuş aşağı iniş, yaşayanların yaşları, size, kendi geçmişinizde hangi yılların ve hangi konuların kaygı yüklü olduğunu ve geleceğinizde hangi yıllarınızın daha yüklü olabileceğini gösterebilir. Kuşaklar

boyu yinelenen örüntüler ya da üçgenler görebilir ya da kaçıncı kardeş olduğunuza göre (Adrienne'in ailedeki ikinci erkek çocuğun anlamını kavraması gibi) durumunuzla ilgili gözlemler yapabilirsiniz. Ne kadar çok bilgi toplarsanız, ortaya o kadar çok soru çıkacaktır.

Soy ağacı üzerinde düşünmek, kendi benliğimize, öncelikle en önemli ve en etkili bağlam olan ilk ailemizde bakmamız gerektiğini gösterecektir. Bu, ilişki sorunlarına, tüm dikkatinizi bir-iki aile üyesi üzerinde toplayarak değil, geçmiş kuşakları da içine alan daha geniş bir açıdan bakmak gerektiğini görmemize yardımcı olacaktır. Bize ailemizden geçen mirasa daha nesnel bir biçimde baktıkça, soy ağacımızdan daha çok insanla bağ kurdukça, benliğimizi daha iyi anlarız ve Cathy'nin Jane'le yaptığı gibi, aile içindeki konumumuzu daha iyi belirleyebiliriz. Eksiksiz bir aile öyküsü çıkarmak ve kendi ailemize tümüyle nesnel bir gözle bakmak elbette olanaksızdır. Bunu yapamayız, ama bunu gerçekleştirmeye çalışabiliriz.

BÖLÜM XIII

Yakınlaşmanın Temelleri

Önerilen yakınlaşma yöntemleri eskiye kıyasla giderek gelişiyor. Bu günlerde, şimdilik sözde de kalsa, ilişkilerimizde daha açık, atılgan, ayrı, bağımsız ve özgün bir benlik ortaya koymamız gerektiği belirtiliyor. Ne var ki bu olumlu sıfatlar artık kalıplaşmış ve anlamlarını yitirmiş durumdalar. Benlik sözcüğünün genel anlamı, gerçek bir yakınlık ve sağlam bir bağlılık kurmak için bazı adımlar atılması gereğini açıkça ifade etmiyor. Benliği koruyalım ya da benliğimizi ortaya koyalım derken önemli bir konuda tavır almayabiliyoruz, ya da yakınlarımızla ilişkimiz pahasına onlardan kopabiliyor ve evrenin gerçeğini yalnızca biz kavrayabilmişiz gibi davranabiliyoruz.

Bu kitapta sizlere gerçek yakınlığın güçlüğünü ve gereklerini anlatabilmiş olmayı umuyorum. Yakınlaşma, ömür boyu çabalamayı gerektiriyor. Amaç, ilişkilerde, iki tarafın da ayrı "ben"ler olarak varolabilmeleri ve her iki benliğin de, ne güçlerinin ne de zayıflıklarının gözardı edilmemesidir. Yakınlık için açık bir benlik, açık iletişim, farklılıklara saygı ve kendi benliği üzerinde odaklaşmak gerekmektedir. Bir yandan bizim için önemli olan insanlarla, özellikle kaygılı dönemlerde duygusal bağımızı sürdü-

rebilmeli, öte yandan kendi benliğimiz için, değerlerimize, inançlarımıza ve ilkelerimize dayanan açık bir tavır alabilmeliyiz.

Yakınlığın temellerini oluşturmak oldukça zor bir iştir, çünkü "doğal" olarak attığımız adımlar bizi yine doğal olarak yanlış yöne sürükleyiverir. Önce de gördüğümüz gibi, kaygıyla başetmek için düşünmeden atılan adımlar, kaçınılmaz olarak acı çekmemize ve kendimizi istemediğimiz örüntülerde, uçlarda ya da üçgenlerde buluvermemize neden olurlar. Kaygı arttıkça ve sürdükçe bu örüntü iyice yerleşir ve en küçük değişikliği bile gerçekleştirmek için daha da güçlü ve daha istekli olmamız gerekir.

● Bu Kitaptan En İyi Nasıl Yararlanırsınız? ●

Herşeyden önce yavaş yavaş ve konuların üzerinde düşünerek ilerlemenizi öneriyorum. Bu kitaptan alınacak dersler oldukça karmaşık olduğundan bunları bir liste halinde sunamıyorum. Yaşamlarından kesitler okuduğunuz kadınların her birinin durumunu dikkatle incelediğinizde, kendi yaşamınızda önünüzdeki on yıl süresince üzerinde durabileceğiniz kadar çok ipucu bulabilirsiniz. İlk kitabım olan *Öfke Dansı*'nda, yürümeyen ilişki örüntülerini kırmak için açık önerilerde bulunmuştum. Üçgenler, tepkisellik ve kaygıyla başetme yöntemleri (üste düşme, uzaklaşma, aşırı yüklenme, hiç yüklenmeme, çocuğu odak alma) konularında daha çok bilgilenmek isterseniz *Öfke Dansı*'nı da okumanızı öneririm. Bu kitapları kullanarak, ilişki sorunlarını tartışmak üzere kadınlardan oluşan bir "dans" grubu da kurabilirsiniz.

Yöntemlerle boğuşmak yerine *kuramlarla* boğuşmayı göze alıyorsanız, bu kitaptan en iyi şekilde yararlanabilirsiniz. Bir ilişki yürümediği zaman, asıl istediğimiz "yöntem"dir. Birşeyleri değiştirebilmek için neler yapabileceğimizi bilmek isteriz. Altı adımda herşeyi düzeltecek

bir öneriler listesi, yanlışlar ve doğrular listesi ararız; hatta açıkçası, diğer kişiyi değiştirmek ve düzeltmek için taktik isteriz. Ne var ki bu tür önerilerin en iyileri bile ancak kısa süreli etki gösterir. Yapmamız gereken şey, temeldeki ilke ve kuramları anlamaya çalışmaktır; yani kaygıyla başetme biçimleri ve ilişkilerin kaygıdan nasıl etkilendiğini anlamak gerekir.

İşin gerçeği şu ki, her ne kadar birçok kitapta bu önerilse de, "yakınlaşmayı sağlayacak" yöntem yoktur. Yakınlaşma, ancak yürümeyen, tıkanık ilişkilere kendi katkımızı görerek sağlam bir benlik oluşturma çabasıyla gerçekleşebilir.

Bu kitapta sunulan ilkeler, kadınların yaşam öyküleriyle birlikte verildiğinde, açık ve basit görünebilir. Öğrendiklerinizi ancak kendi ilişkilerinizde uygulamaya kalktığınız zaman ortaya çıkacak karışıklıkları ve ikilemleri somut olarak görebileceksiniz. Bu son bölümde, yakınlaşma konusunu yapıcı bir biçimde düşünmemize yarayacak önemli kavramları kısaca yeniden ele alacağım. Bu kavramlar ne kadar iyi anlaşılırsa, nasıl, ne zaman ve kiminle değişiklik adımları atılacağına, o kadar rahat karar verilebilir. Önce *duygular ve tepkisellik*, sonra da dikkatini *kendi benliği* üzerine yoğunlaştırma konularını ele alacağız.

● Duygular ●

Bu kitabı yazmadan önce sekiz kişiden "yakın bir ilişki"yi tanımlamalarını istedim. Çoğunluktan şu anlama gelen bir yanıt aldım: "Gerçek duygularınızı açabildiğiniz bir ilişki". "Duygular" sözcüğünü herkes vurgulamıştı. Doğru; gerçekten yakın bir ilişki, olduğumuz gibi olabildiğimiz, kendimizi açıkça ortaya koyabildiğimiz bir ilişkidir. Duyguların paylaşılması yakınlığın bütünlüğünü oluşturur.

Ancak, bu kitapta "duyguları açığa çıkartmak", "ifade etmek"konusunda hemen hemen hiçbir şey söylenmediğinin farkındasınızdır. Daha çok gözlemek, düşünmek, tasarlamak ve yoğun duygusal durumlarda sakin olmak gibi kavramlar ele alındı. Bu, duyguların, yanlış ya da kötü olduğu, duyguları içimizden geldiği gibi açıkça ifade etmenin yakınlaşma ve değişim sürecini örseleyeceği anlamına mı gelir?

Elbette değil. Esnek ilişkilerde bir tavır aldığımız zamanki duygusal tepkimiz pek önemli değildir, kişiye göre değişebilir. Örneğin, eşim, çocuklarım ve bazı arkadaşlarımla hararetli tartışmalara girerim ve fazla tıkanıklık olmadığı zamanlar bu tür bir iletişim hoşuma gider. Ancak bazen, başka ilişkilerde, olabileceğim kadar düşünceli ve sakin olmaya özen gösterirm.

Duygularımızın *bilincinde* olmak, *her zaman* çok önemlidir.

Duygularımız işlevseldir, dikkate ve saygıya değerdir. Kaçınmayı yeğlediğimiz öfke ve unalma gibi tedirgin edici duygularımız bile benlik onurumuzu ve benlik bütünlüğümüzü korurlar. Bir sorun olduğunu, işlerin eskisi gibi yürüyemeyeceğini ve değişiklik gerektiğini duygularımızla anlarız. Ancak *Öfke Dansı*'nda belirttiğim gibi, bu duyguları ifade etmek ille de sorunu *çözebilmek* anlamına gelmez.

Duygularımızı açığa vurunca gerilim azalabilir ve kendimizi bazen daha iyi, bazen de daha kötü hissedebiliriz. Bir insanla birlikte yaşadığımız zaman güçlü duygusal alışverişler olması beklenir ve bu alışverişlerle birlikte ilişkilerimizin sürebildiğini görmek de bir mutluluktur. Ancak duyguları açmak, kendi başına, gerçek yakınlığı engelleyen ve başımızı derde sokan ilişki dansını değiştiremez. Yürümeyen, tıkanmış ilişkilerde, duygu ifadesi eski örüntüleri pekiştirerek değişimi engeller.

Bazı durumlarda, yoğunluğun ateşli bir biçimde ortaya

dökülmesi, hem kendimize hem de başkalarına "ne dediğimizi gerçekten bildiğimizi" göstererek, ilişkide bir dönüm noktası oluşturabilir. Bu, neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu açıkça anlama sürecinin bir parçasıdır. Ancak genellikle tepkisellik yalnızca biraz "hava kaçırmaya " yarar ve herşey eskisi gibi sürer. Tepkisellik ve yoğunluğun arkasından daha çok tepkisellik ve daha çok yoğunluk gelir. Bu durum sürdüğünde de tepkisellik, yakın bir ilişkinin biricik temeli olan, dikkati kendi benliği üzerinde toplama işlemini engeller.

Kadınlar, hep söylendiği gibi "aşırı duygusal" değillerdir; duygular da kötü ya da yanlış değildir. Duyguları tanıyabilmek ve ifade edebilmek bir zayıflık değil, bir güçlülük belirtisidir. Ancak duygulara gömülerek kendini yiyip bitirmek de kimseye yarar sağlamaz. Oysa ki, duygularımız üzerinde düşünmek çok yararlıdır, "düşünmek" derken erkeklerin başarıyla yaptıkları gibi, akla uydurarak duygusal konulardan uzaklaşmaktan söz etmiyorum. Duygularımız üzerinde düşünürsek, ne zaman, nasıl ve kime duygularımızı açacağımız konusunda bilinçli kararlar alabiliriz demek istiyorum.

Ne kadar nesnel olmaya çalışsak da gerçek duygusallıkla kaygı kökenli tepkiselliği ayırdetmek kolay değildir. Adrienne (Beşinci Bölüm) babasıyla birlikte, onun yaklaşmakta olan ölümüne ağladığında her ikisi de duygularını paylaşmışlardır. Ama onun kanser olduğunu kabul etmek yerine, kocasıyla kavga etmesi ya da ondan uzaklaşması, tepkisellikti. Linda kızkardeşine onu yitirmekten korktuğunu ve günün birinde anneleri ve Sue teyzeleri gibi uzaklaşmaktan ürktüğünü söylediğinde, gerçek duygularını ifade etmişti; ama kardeşine ya da annesine öfkeyle ne yapmaları gerektiğini anlatması tepkisellikti. Tepkisellik, duygu ve düşüncelerin açıkça paylaşılabildiği, sorunların birlikte çözüldüğü, gerçek anlamda yakın bir ilişkide, yakın bir iletişimi engelleyen ve genellikle kaygı

nedeniyle ortaya çıkan bir durumdur.

Her an bin çeşit nedenden ötürü, kaygı yaşayabileceğimize göre, tepkisellik de duygusal yaşamın doğal bir parçasıdır. Peki öyleyse, tepkisel olmak bir sorun ise bu konuda ne yapılabilir? Daha doyurucu bir birliktelik ve özgün bir duygusal alışveriş için, ilk yapacağımız şey, kaygıyı azaltmak için durumun yoğunluğunu gidermektir. Önemli ilişkiler yürümez hale geldiğinde, aşırıya kaçmadan atacağımız yeni adımlarla, biraz espri katarak alacağımız yeni tavırlarla, uzun söylevler yerine kısa ve yerinde yorumlarla, güçlü ve yürekli değişiklikler yapabiliriz. Adımlarımızı yavaş yavaş atarak hem kaygımızı, hem de değişiyor olmaktan duyabileceğimiz suçluluk duygularını denetim altında tutabilir ve böylece sert karşı adımlar karşısında yerimiz sarsılmadan dikkatimizi *kendi benliğimiz* üzerinde toplamayı sürdürebiliriz.

● Dikkati Kendi Benliği Üzerinde Yoğunlaştırmak ●

Çiftler "yakınlaşma" sorunlarıyla terapiye geldiklerinde, dikkatleri "diğer kişi" üzerinde yoğunlaşmıştır. Diğer kişiyi "sorun" olarak görürler ve "o"nun değişmesiyle herşeyin düzeleceğine inanırlar. Burada "çift" sözcüğünü geniş anlamda, yani iki kişi arasındaki her türlü ilişki anlamında kullanıyorum.

İki kişi, uzun bir süre dikkatlerini birbirleri üzerinde yoğunlaştırınca ne olur? Biri, ilişkinin düzelmesi için diğerinin daha sorumlu davranması gerektiğini öne sürer. Diğeri ise onun daha az eleştirmesini ve gereksinimlerine daha duyarlı olmasını ister. *Böyle bir durumda da hiç birşey değişmez.* Bir ilişkinin daha iyiye gidebilmesi için taraflardan hiç değilse birinin dikkatini kendi üzerine toplayıp, enerjisini kendi yaşamına yönlendirmesi gerekir.

Bu kitapta anlattığım her yürekli değişim atılımı, aynı kendi yaşamlarımızda da olduğu gibi, ya daha çok

benlik ortaya koyarak ya da dikkatini kendi benliği üzerinde toplayarak gerçekleşmiştir. Diğer kişi, sevgilimiz, eşimiz, kardeşimiz, patronumuz ya da çocuğumuz da olsa, dikkatimizi kendi benliğimiz üzerinde toplamak için, karşı tarafı düzeltmek amacıyla boşa çaba harcamak yerine, benliğimizi geliştirmek için enerji harcamalıyız. Ancak o zaman tıkanık örüntülerden kurtularak yeni bir dans başlatabiliriz.

Dikkati kendi üzerinde yoğunlaştırmak demek, kendini suçlamak demek değildir. Bu, çabalarımızı aile ve kültür bağlamından uzak sürdürmemiz gerektiği ya da sorunların "biz"den kaynaklandığı anlamına gelmez. Hele ayrımcılık, haksızlık, ve adaletsizlik karşısında sessiz kalmak anlamına hiç gelmez.

Konuyu biraz açmak için son feminist hareketlerin getirdiği değişikliklere bakalım. Erkeklere olan öfkemizi yadsısaydık ya da küçümseseydik, ve "benim neyim var" sorusuna takılsaydık, bu değişikliklerin hiçbiri gerçekleşemezdi. Feministler tepkiselliklerini sürdürselerdi ve enerjilerirni öncelikle erkekleri değiştirmeye, onları daha iyi, daha eşitlikçi insanlar haline getirmeye yöneltselerdi, bu değişiklikler yine olamazdı.

Feministler kendi gereksinmelerini açıklayıp kendi yaşamları hakkında tavır alıp bizlerin de adına harekete geçebildikleri içindir ki, bugün yaşam biçimlerimiz değişmektedir, sorgulanmaktadır. *Bunu kadınlar adına başkası yapamazdı.* Feministler, kadının dil ve tarih süreci içindeki yerini yeniden belirlediler, kadınların yaşamlarının özüne inen hizmetler ve eğitim programları sundular, bilimsel dergiler çıkardılar, üniversitelerde kadın kürsüleri kurdular. Erkeklerin değişmesi ancak bizim değişmemiz ve hem bireysel hem de kitlesel düzeyde harekete geçmemizle gerçekleşecektir.

Dikkatimizi kendi benliğimize yöneltmek bakış açımızı daraltmak anlamına da gelmez. Tersine, yakınlaşma

sorunlarımızı daha geniş açıdan aile ve kültür bağlamında ele almamız anlamına gelir. Bu geniş bakış açısı sayesinde durumumuzu daha açık ve daha nesnel bir açıdan görebilir ve bu durumun sürmesine neden olan kendi katkılarımızı değiştirebiliriz. Bu durumda değiştirebileceğimiz tek şey kendi rolümüzdür.

Olgunluk

Dikkatimizi kendi benliğimize yöneltmek, diğer kişiyi değiştirmenin bize düşmediğini ve onu değiştiremeyeceğimizi anlamak dışında, başka şeyler de içerir. Doğal olarak oluşmuş bilinç düzeyimizin ve dünya görüşümüzün de değişmesi gerekir. Burada önemli olan, insan davranışlarıyla ilgili ne kadar az şey bildiğimizi ve bir başkası üzerinde uzman olmanın olanaksızlığını gerçek anlamıyla kavrayabilmektir. Kitabın başında da belirttiğim gibi bir insanın herhangi bir sorunu ne zaman ve nasıl ele alacağını ve hem onun hem de çevresindekilerin değişikliklere nasıl bir tepki vereceğini bilemeyiz. Bunu kendimiz için bile bilemeyiz. Ne var ki, sevgi ve iyi niyet adına hemen "ben senin için iyi ve doğru olanı bilirim" havasına giriveririz. Bu tavır yakınlaşma olasılığını yok eder ve diğer insanın kendi sorunlarını çözmesini, kendi acılarıyla başetmesini engeller.

Benlik

Bu arada, diğer kişide yoğunlaşmış olan ilgi ve dikkatimizi kendimize yönlendirmenin, sessizlik , uzaklık, kopukluk, ya da "herşeyi kabullenme" anlamına gelmediğini de biliyoruz. *Bir diğeri üzerinde uzmanlığımız azaldıkça kendi benliğimiz üzerinde uzmanlaşırız;* kendi benliği üzerinde yoğunlaşmanın anlamı budur. Bu yoğunluk arttıkça karşımızdakileri daha çok bilgilendirebilir, görüşlerimizi

paylaşabilir, inançlarımızı açıkça dile getirebilir ve sağlam bir biçimde tavrımızı sürdürebiliriz. Adrienne ve Linda'nın durumlarında gördüğümüz gibi bunu diğer kişi üzerindeki uzmanlığımız nedeniyle değil, kendi benliğimizi tanımlamanın bir parçası olarak yaparız. Aşağıda, dikkatini kendi benliği üzerinde yoğunlaştırmaya çalışan bir başka kadının öyküsünü sunuyorum.

Regina'nın kocası Richard aynı yıl içinde hem babasını hem de işini yitirince depresyona girmişti. Zamanının çoğunu yatakta geçiriyor, çevresinden giderek kopuyor ve yeni bir iş bulmak için pek çaba harcamıyordu. Her aşırı yüklenen kişi gibi Regina da birkaç ay boyunca herşeyini kocasının bu sorunu çevresinde düzenledi. Richard yapamayacağını söylediği için bütün ev işini ve çocuk bakımını üstlendi. Gazeteleri tarayıp iş ilanlarını işaretledi ve kocasına verdi. Onun katılmak istemeyeceği davetleri reddetti. Sürekli olarak kocasının sorununa uyum sağladı ve çözmeye çalıştı. Richard'ın depresyonu ise hem sürdü hem de ağırlaştı.

Birkaç ayın sonucunda Regina kendisini tükenmiş ve perişan hissediyordu. Richard'a, kendisine iyi bakamadığını ve bundan böyle öncelikle kendisiyle ilgileneceğini söyledi. Bir jimnastik dersine yazıldı, arkadaşlarıyla çıkmaya başladı ve Richard'ı evde yalnız bırakmak pahasına davetleri kabul etti. Onun yerine sorumluluk almaktan, onun eksiklerini kapatmaktan da vazgeçti. Örneğin birisi telefonla Richard'ı aradığında, Richard "söyle, konuşacak halde değilim" dediğinde, tatlı bir sesle telefonu Richard'a uzatarak "kendin söyle" dedi. Richard, depresyonda olduğunun gizli tutulmasını isteyince, Regina kendisine uygun bir tutum belirleyerek, "Bak, annene ya da Al'e söylemeyebilirim, ama annemlere ve Sue'ya bundan söz ettim; bu kadar önemli bir sırrı onlardan saklayamazdım" dedi. Regina sorumlu bir tavır alabilmek için çabaladı, yaşamını Richard'ın sorunları ve istekleri çevre-

sinde döndürmekten vazgeçti.

Birgün, Richard yatak odasında kış uykusunu sürdürürken, Regina odaya girdi ve şunları söyledi: "Richard, bu durum bir hafta daha sürerse, ben kendim öyle bir depresyona gireceğim ki, senin yanına kıvrılıp yatacağım. Ailemizin de o zaman iyice suyu çıkacak. Bu konuda ne yapacağız?".

Regina bunları laf olsun diye söylememişti. Gerçekten de öyle olacağını hissediyordu. Kocasının sorunlarının nasıl çözüleceğini bilmiyordu ama isterse bir-iki öneride bulunuyordu. Bu duruma daha fazla dayanamayacağını çok iyi biliyordu. Bu noktada, Regina artık onun depresyonunu arkadaşlardan ya da aileden gizlemiyordu.

Sonunda Regina sınırlarını çizmiş ve Richard bir önlem almazsa bu duruma dayanamayacağını açıklamıştı. Richard, kısa bir süre hastahenede yattıktan sonra psikoterapiye başladı. Regina onun depresyonuyla başetmesine yardımcı oldu. Onun acısını anlıyordu ama *tüm dikkatini* kocasının depresyonu üzerinde *toplamamıştı.* Enerjisini öncelikle kendi sorunlarına yöneltiyordu, bunlardan da kocasına söz ediyordu. İlk zamanlar, Richard onu dinleyemediğini söylüyordu. Regina bir gün Richard'a "senin sorunlarının benimkilerden daha ciddi olduğunu düşünüyorsun; benim duygularım önemsiz geliyor sana. Benim de iş yerimde Joe'yla sorunlarım var ve seninle konuşabilmeyi istiyorum. Şimdi olmasa bile, belki yakında" dedi.

Dikkatini başkasının üzerinden çekip, kendi üstünde toplamak, onların yardımı olmazsa karşılarındakinin öleceğine inanan türden aşırı yüklenenler için çok zor bir iştir. Onların bizim yardımımız olsa da ölebileceklerini pek düşünmeyiz.

Dikkati kendi üzerinde toplamak sorunlu bir ilişkide yakınlaşma sağlar mı? Kısa dönemde hayır. Siz yeni sınırlar ve çizgiler belirleyince karşı taraf olumlu tepki göstermeyebilir. Kocanıza, bundan böyle öğle yemeğini ha-

zırlamayacağınızı, ya da kızınıza (yemeklerden sonra kilo almamak için kustuğunda) ortalığı temizlemeden okula gidemeyeceğini söylediğinizde hoş karşılanmazsınız. Bir ilişkide kendi benliğini geliştirmeye yönelik adımların ardından genellikle kaygı ve karşı adımlar görülür (hem kendimizden hem de karşımızdakinden kaynaklanan). Ancak uzaklaşmadan ve suçlayıcı olmadan bu yeni tavrı sürdürebilirsek sonunda yakınlaşma gerçekleşecektir, ya da en azından ilişkiye bir şans daha tanınmış olacaktır. *Ne var ki, sırf diğer kişi sizi sevecek diye değişiklik yapılamaz.* Diğer kişi ne kısa dönemde ne de belki uzun dönemde sizi bu nedenle sevemez.

● Duygusal Ayrılık ●

Dikkatimizi kendi benliğimiz üstünde topladıkça, ilişkide, diğer kişinin ilişkiyi tanımlamasına göre değil de, kendi değerlerimize, inançlarımıza ve ilkelerimize dayalı bir tavır alırız. Daha önce de gördüğümüz gibi, bunun için tepkiselliğin azalması ve diğer kişiden duygusal olarak "ayrılmak" gerekir.

Janine'i düşünelim. Başka bir dinden birisiyle evlenip katolik olmuştu. Ona tepki olarak annesi ve erkek kardeşi düğününe katılmamışlar ve onu ailelerinin bir üyesi olarak görmeyi reddetmişlerdi. Janine'in kararını açıklama girişimlerine ve biraz daha esnek ve hoşgörülü olmalarını istemesine kulak tıkamışlardı. İkisi de o kadrar kararlıydılar ki, yeni bebeğin doğumu bile etkili olamamıştı.

Janine, sonunda her ne kadar hoşlanmasa da, annesinin ve erkek kardeşinin kararlarını kabul edebilmişti. Ailesinin geçmişini inceledikçe, ailede kuşaklar boyunca, farklılıklar nedeniyle ortaya çıkan kopukluklar olduğunu gördü. Ailesinde neredeyse savaş halinde olan ve birbirleriyle yıllarca konuşmamış iki taraf vardı. Bu örüntüyü sürdürerek bu durumu yeni kuşaklara aktarıp aktarmaya-

cağına Janine karar verecekti.

Sonunda Janine, ailesinde kopukluk yerine bağlılığı yeğleyeceğine karar verdi. Her ne kadar annesi ve erkek kardeşi onu "yok" ilan etmişlerse de tüm önemli yıldönümlerinde onlara kısa mektuplar ve kartlar gönderdi. *Yazdıklarının içinde barışma isteği ya da onların düşüncesini değiştirme çabası yoktu.* Hem annesine hem de erkek kardeşine, onların kendisinin katolik oluşundan duydukları tedirginliği anladığını ve kendisiyle görüşmeme isteklerini kabul ettiğini açıkça belirtti. Bu arada, onlara sanki annesi ve erkek kardeşi yokmuş gibi davranamayacağını da açıkladı. Onun için bu denli önemli insanlarla konuşmayı bile kesmek çok acı gelirdi. Janine bağlantısını sürdürmeye kararlı olmakla birlikte, annesiyle erkek kardeşinin uzak durma isteklerini gözönüne alarak, onlarla sonraki iletişimini kısıtlı bir düzeyde tuttu. Üçgenlerden kaçınmak amacıyla da onları ne eleştirdi ne de bu durumu ailenin diğer üyeleriyle konuştu.

Dört yıl sonra annesi Janine'i aradı. Hafta başında, Janine'in ellinci doğum günü için ona gönderdiği kartı almıştı. Janine'e o pazar günü kilisede otururken birdenbire Tanrı'nın kızını reddetmesini istemediğinin farkına vardığını söyledi. Son derece duygulu bir sesle "Tanrı iyi bir kız evladı yitirmemi istemiyor" dedi. Sonra kendini topladı ve ciddi bir sesle "Yaşam böyle şeyler için fazla kısa. Torumunu görmek istiyorum" dedi. Bu arada Janine'in erkek kardeşi hala onu görmek istemiyordu.

Janine annesinin öfke ve kopukluğuna daha çok öfke ve kopuklukla karşılık vermiş olsaydı barışabilirler miydi? Bilmiyoruz. *Annesi ve erkek kardeşi onunla konuşsunlar ya da konuşmasınlar,* önemli olan Janine'in bağlarını sürdürmek yönünde aldığı sorumlu karar ve tavırdı. Janine, kendisini ailesi içinde sağlam ve sorumlu bir birey olarak algılamasını sağlayacak bir karar almıştı. Kuşaklar boyu sürmüş aile dansında yeni adımlar başlatmıştı. Daha

önceki örneklerde de gördüğümüz gibi bu örnekte de, dikkati benlik üzerinde toplamak için "ayrı"lığın gerekli olduğu ortaya çıkıyor.

● İlk Ailemiz ●

İlişkilerde sağlam bir benlik ortaya koyabilmenin en garantili yolu *uzaklaşmak* yerine yavaş yavaş bağlantıyı artırmaktır. Akrabalarımızla pek bağlantımız yoksa ve çekirdek ailemizdeki bir ya da daha fazla kişiden kopuksak, diğer ilişkilerimiz, hele bir de kendimiz bir aile kurmaktaysak, patlamak üzere olan bir düdüklü tencereye benzer. İlk ailemizden uzaklık ve kopukluk derecemiz, diğer ilişkilerimizdeki yoğunluk ve tepkisellikle doğrudan ilintilidir.

Tabii ki amaç, yalnızca bağlantı sürdürmek için adım atmak değildir. Asıl amaç hem kendimizin hem de diğer kişinin benlik onuruna dokunmadan, bağlantıyı sürdürmek yönünde adım atmak ve böylece gerçek yakınlaşmayı sağlamaktır. Bu kitaptaki her örnek, bu yönde atılan adımları sergilemektedir. Sizin durumunuza uyduğunu düşündüğünüz her kadının öyküsü özenle yeniden okunmalıdır.

Kendi yaşantınızda atacağınız yürekli değişim adımlarını atmadan önce soy ağacınızı çizmenizi ve incelemenizi öneriyorum. Gerekli bilgiyi alabilmek için soy ağacınızdaki kişilerle yeniden bağlantı kurmanı gerekeceğinden, yanlızca bu iş için bile yürekli olmanızı gerektirecek adımlar atacaksınız. (Bkz. Ek) Önceki bölümün sonlarında da belirttiğim gibi, soy ağacınızı incelemek dikkatinizin benliğiniz üzerinde kalmasına yardımcı olarak, ailede ilişkiniz olan insanlar dışında kimler olduğunu görmenize yarayacaktır. Yaşamakta olduğunuz sorunların nedeni aileden bir-iki kişinin "yanlış" davranışları değildir. Sorunlarımız, geçmiş kuşaklara yayılan çok daha geniş olaylar, örüntüler ve üçgenlerden oluşmuş büyük resmin bir parçasıdır.

Soy ağacınız sayesinde ailenizde sürekli varolan kaygı düzeyini de değerlendirebilirsiniz. Üçgenler ne kadar yoğundur? Çelişme ve uzaklıklar ne sıklıktadır? Aile üyeleri arasında kopukluk var mıdır? Aşırı yüklenmenin ve hiç yüklenmemenin sınırları nedir?

Ailedeki önemli konular yeterince konuşulmuş mudur? İletişim yolları ne kadar açıktır? Ailenizin farklılıklara hoşgörüsü var mıdır? Ne kadar? Aile üyeleri, cinsellik, din, boşanma, hastalık, yaşlıların bakımı ya da "John" amcanın içki sorunu gibi el yakan konularda ne ölçüde kutuplaşmışlardır? Aşırı tavırlar kuşaklar boyu sürmüşse, kaygı düzeyi hep yüksek olmuştur, bu nedenle de değişmek için atacağınız adımların yavaş ve küçük olmaları gerekir.

● Zamanlama ●

Yapacağımız en doğru şey, ileriye doğru yavaş yavaş yol almaktır. Bunu yineleme gereğini duyuyorum, çünkü bu kitaptaki örnekler sizde aşırı bir istek uyandırabilir. Bazı kadınların, bazen terapi desteğiyle, yıllarca süren değişme süreçlerini bir tek bölüm, hatta bazen iki sayfaya sığdırarak anlattım. Bu durumda, *ben ne dersem diyeyim değişmek kolay bir şeymiş gibi gelir.* Unutmayalım ki, yürekli değişiklik adımları küçük ve denetlenebilir nitelikte olmalıdır. Bu süreç içinde çaresizlik, öfke gibi duygular yaşanır, bazen de yolumuzu şaşırırız. Adımların küçüklüğü, örüntülerin ne ölçüde yerleşik oldukları, çaresizlik ve öfke duygularının yoğunluğu, çözmeye çalıştığımız sorunun ne derece el yaktığına bağlıdır. Fazla birşeyler yapmaya kalkarsak, sonunda hiçbir şey yapmamak için uygun bir bahane bulmuş oluruz. Şimdi, çok yüreklilik isteyen ve görünüşte son derece basit adımlar gerektirmiş olan iki örnek inceleyelim.

Marsha, ancak birkaç yıllık terapiden sonra, kendisini, babasına, büyükannesinin ve büyükbabasının isimlerini sor-

maya hazır hissetti. Babası, annesini bir grip salgınında yitirince dört yaşındayken evlat edinilmişti. Yanıtsız kalmış, üzerinde konuşulmayan pek çok soru vardı. Babaannesi öldükten sonra, Marsha'nın büyükbabasına ne olmuştu? Babasını neden o, ya da aileden bir başkası büyütmemişti? Babası öz ailesiyle ilgili neler biliyordu? Marsha'nın babası kendisini fazlasıyla eşinin ailesine yöneltmişti ve kendi geçmişinden hiç söz etmezdi. Ciddi depresyonlara girme eğilimi vardı. Marsha da bu duruma uyum sağlamıştı. Ailenin sessizce kabul edilmiş bir kuralı vardı. Babasına hiçbir zaman geçmişiyle ilgili soru sorulmaz ve duygusal açıdan önemli konular onunla konuşulmazdı. Marsha'nın soy ağacında babasının tarafı bomboş kalmıştı.

Marsha kendisini depresyonda hissettiği için terapiye gelmişti. Hiçbir yakın ilişkisi ve benlik anlayışı yoktu. Babasının tüm dikkati çocuğu üzerinde odaklanmıştı. Bu da onun kendi ailesinden kopukluğunu yansıtıyordu. Marsha'nın uzun bir süre boyunca atabildiği tek yürekli adım, ona gerçek anne ve babasının isimlerini ve doğum tarihlerini sormak oldu. Bu Marsha için kendi benliğine ve bağlantılı olmaya yönelik ilk adımların atılmış olması demekti. Yüreği gümbürdeyerek de olsa, bunu başardı.

Bir yıl sonra (belki de Marsha'nın gerçekleştirmekte olduğu değişikliklerin sonucu olarak) babası, kendi köklerini araştırmak üzere küçük ve yürekli adımlar atmaya başladı. Onu evlat edinenlere duyduğu bağlılık ve öğreneceği şeylerden duyduğu derin korku nedeniyle, uzun yıllar, bundan kaçınmıştı. Kendisine koyduğu bu yasak aslında tüm ilişkilerini etkiliyordu ve onu depresyona iten önemli unsurlardan biriydi. Geçmişiyle ilgili "çok az" şey öğrenmeyi seçtiyse de bunlar bile yaşamına anlamlı değişiklilikler getirebildi.

Örüntülerin iyice pekiştiği ve tepkiselliğin yüksek olduğu dönemlerde bir uzmandan yardım istemek bazen çok yararlı olabilir. Eleanor, yasal olarak boşanmış ama duy-

gusal olarak ayrılamamış anne ve babasıyla son derece katı bir üçgenin parçası olmuş bir arkadaşımdı. Annesiyle babası arasındaki yoğunluk öyle bir düzeydeydi ki, ikisini oturdukları odadan *birlikte* çıkarmanın tek yolu, Eleanor'un ölüvermesiydi! Üçgende onun rolü, annesiyle ilişkisi pahasına babasının yanında yer almaktı. Annesinin evliliği sırasında pek çok evlilikdışı ilişkisi olmuş ve hepsini de yalan söyleyerek yadsımıştı. Eleanor babasını "haksızlığa uğramış" olarak görüyor ve ona güç katabilmek için bilinç dışında annesiyle ilişkisini feda ediyordu. Bu üçgende, Eleanor'un hem annesi hem de babasıyla, onların *kendi aralarındaki gerilimden bağımsız* olarak yüzyüze bir ilişki kuramaması, onun tüm ilişkilerini etkiliyordu. Ayrıca, Eleanor'un üçgendeki konumu nedeniyle, anne ve babasının çözülmemiş bir evlilik sorununu çözerek gerçek anlamda ayrılmaları olasılığı da azalmış oluyordu. Üçgen ilişkiler bir kez yer ettiler mi, üçgeni oluşturan herkesin aleyhine işlerler.

Aile terapistleri, kendilerine danışanlara hemen olaya el koyup farklı birşeyler yapmalarını önermezler. Eleanor, ailesindeki duygusal sürece nesnel bir gözle bakabilmek için, terapistiyle ayda bir görüşüyordu. Annesini suçlamaktan vazgeçmesi ve bu üçgeni kuşaklar boyu içiçe geçmiş başka üçgenlerin ve aile olaylarının bir parçası olarak algılayabilmesi uzun sürdü. Ancak daha nesnel bir bakış açısı edinebildikten ve olayları daha geniş bir bağlamda görebildikten sonra, üçgendeki konumunu değiştirmeye hazır oldu.

Eleanor'un babasıyla ilişkisinde attığı ilk yürekli adım, üstü kapalı bir şekilde annesinin varlığını vurgulamak oldu. "Bu sabah annemin bahçesinde çim biçtim, galiba güneşte biraz fazla kalmışım" dedi ve mevsim normallerine göre havanın ne kadar sıcak olduğunu anlatmaya başladı. Bu gelişme sizi etkilemediyse, bunun nedeni Eleanor'u ve onun aile ortamını yeterince tanımamanızdır.

Yürütemediğimiz danslarda ancak kendimizi değiştirebilir ve denetleyebiliriz. Ne var ki, ilişki içindeki herkesin, yeni adımlar atma gücü eşit değildir. Anne-babalarına bağımlı olan küçük çocuklarda yetişkinlerde olan, yeni bir dans yaratma gücü yoktur. Ya da yalnızca kocasının varlığı nedeniyle yoksulluktan kurtulmuş bir kadının gücü eşinin gücüne eşit değildir.

Kocamızın desteği, annemizin mirası, işimiz, anne ve babamızın evindeki odamız olmadan yaşayamayacağımıza gerçekten inanıyorsak, kendimiz için "herşeye karşın bağlılık sürmeli" tavrını benimseyebiliriz. Bunu belki açıkça söze dökmeyiz, bilincinde bile olmayabiliriz ama içinde bulunduğumuz koşulları değiştirmek üzere adım atmak olanaksızmış gibi gelebilir. Örneğin, belki Kimberley'nin anne ve babası onun ev kirasını veriyor olsalardı ve Kimberley'nin başka gelir kaynağı olmasaydı, onlara lezbiyen olduğunu söyleyemezdi.

Jo-Anne'i anımsayalım; kendi dediğine göre evliliğini kurtarmak için Ms. dergisine aboneliğini iptal etmişti. Hiçbir yere varmayan, bitmez tükenmez kavgalar çıkartabilir, suçlayabilir ve yakınabilirdi. Binlerce Ms. okuyucusuyla birleşerek kocasına karşı tavır alabilirdi. Ama sonunda içinde bulunduğu düzene karşı çıkmak yerine, onu korudu. Jo-Anne ancak güvenli bir biçimde yaşamını uygun bir düzeyde sürdürebileceğine inanınca kocasının karşısına geçip "Ms. dergisine aboneliğimi iptal etmiyorum." diyebilirdi. Onurlu ve kesin bir tavırla bu adımı atabilmesi için yaşamını sürdürebilecek durumda olması gerekiyordu.

İlginçtir ama bir ilişkiyi başarıyla yönlendirebilmek için, o ilişki olmadan da yaşayabilecek durumda olmak gerekir. Bu gerçek, kadınlar açısından başlı başına bir ikilemdir. Çok azımız kendimize, ne evliliği dışlayan ne de evliliği gerekli gören bir yaşam biçimi planlamak için des-

teklenmişizdir. Böyle düşünmemek için kuşaklar boyu eğitilmişizdir. Kendi geleceğimizin maddi koşullarını ve uzun dönemli mesleki hedeflerini planlamaya kalkınca da önümüze kendi içimizden ve dış gerçeklerden kaynaklanan sayısız engel çıkar. Hem kişisel hem de toplumsal değişme gerektiren bu tür bir planlama yalnızca benliğimizin olumlu gelişimini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yakınlarımızla ilişkilerimizi daha sağlam bir temele oturtur.

Burada amacım ev kadınlığını ya da düşük ücretli işçiliği küçümsemek değildir. Kadınlar iletişim dünyasının "annelik" ve "iş kadını" çağrıları sonucu bölünmüşler ve birbirleriyle çekişmeye girmişlerdir. Mesele, hiçbir zaman ev kadınlığının değerinin ve doyuruculuğunun sorgulanması olmamıştır. Böyle bir yargıda kim bulunabilir ki? Asıl sorun, artan boşanma oranları, ev kadınlığını bırakmak zorunda olanlar için yetersiz eğitim programları, yetersiz ya da hiç ödenmeyen çocuk yardımları ve düşük nafaka miktarları karşısında, kadınların özellikle ekonomik açıdan büyük güçlüklerle karşılaşmalarıdır. Bu bilgiler, yalnız annelerin yoksulluk düzeyini gösteren istatistiklerde çarpıcı olarak ortaya çıkmaktadır.

Belki siz de bu istatistiklerin içinde yerinizi almışsınızdır bile! Ya da bağımlı olduğunuz için yürekli değişiklik adımları atarak bu istatistiklerin bir parçası olmaktan korkuyorsunuzdur.

Yaşamını planlamış olmak yalnızca ekonomik güvence içinde elinizden geldiğince çabalamak değildir. Bu, aynı zamanda, değerlerinizi, inançlarınızı ve önceliklerinizi açıklığa kavuşturarak bunları günlük davranışlarınızda yaşama geçirmek için çabalamak demektir. Önümüzdeki iki ya da yirmi sene içinde hangi yeteneklerinizi ve becerilerinizi geliştirmek istediğinizi düşünmek demektir. Yaşam planlarının durağan ya da katı ve değişmez şeyler olmadığı açıktır; zaman içinde sürekli olarak değiştirilebilirler.

Sonuç olarak, yaşamını planlamış olmak, erkeksi değerleri benimsemek ve körü körüne mesleki hedefler peşinde koşmak da *değildir*. Bazılarımız iş yükümüzü azaltıp ailemize ve dostlarımıza daha çok zaman ayırabilmeyi ya da barış hareketlerine katılmayı isteyebiliriz. Yaşamını planlamanın en önemli yanı, olabildiğince *başkasınınkini değil de kendi* yaşamımızı yaşamamıza yardımcı olmasıdır. Gelecek kuşaklara bırakabileceğimiz en değerli miras, bunu nasıl yaptığımıza ve kendi ailemizle ilişkilerimizi nasıl yönettiğimize ilişkin bilgilerdir.

Enerjimizi öncelikle kendi yaşam planlarımıza yöneltemezsek bunun bedelini yakın ilişkilerimizde öderiz. Kendi ailemizi kurmak amacıyla ilk ailemizden kopmayı seçtiğimiz zaman da aynı şey olur. Yaşam planımız olmayınca yakın ilişkilerimize çok ağır bir yük yüklemiş oluruz. Yaşamın anlamını ve mutluluğu başkalarından bekleriz, oysa bu, onların işi değildir. Eşimizden bizim benlik saygımızı sağlamasını isteriz, oysa insanın benlik saygısını bir başkası sunamaz. Öyle bir duruma gireriz ki, dikkatimizi kendi benliğimize yöneltmediğimiz için bir başkasının duygusal iniş ve çıkışlarına kendimizi kaptırır ve tüm dikkatimizi ve ilgimizi ona yöneltiriz.

Yakın ilişkiler, yaşam planı yerine geçmez. Ancak, bir yaşam planının anlamlı olması ve bizi ayakta tutabilmesi için, yakın ilişkiler içermesi de zorunludur.

Yakın ilişkiler ne ölçüde gereklidir? Kendi yaşamımda, bazen kimi kişisel işlerim konusunda öylesine kaygılanırım ve heyecanlanırım ki yaşamımdaki en değerli insanlar aklımı dağıtıyormuş gibi gelir; en büyük önceliğim yapacağımı, yapabilmek için beni yalnız bırakmalarıdır. Bazen de –örneğin ailemde önemli bir kriz yaşandığında– ailemin, dostlarımın ve çevremin sevgi ve desteğinden başka herşey önemini yitirir. Bu sevgi ve diğer insanlarla olan bağlarım öylesine güçlüdür ki gözüm başka hiçbir şeyi görmez.

Yaşam süreci içinde, bir gün ya da birkaç saat içinde bile uzaklık ve bağlantı gereksinmelerimiz değişebilir. Bazen uzaklık isteği duymak ne kadar doğalsa, başkalarıyla olan bağları duyumsamak da o kadar doğaldır. Her ilişkiye ve her çifte uyacak bir yakınlık "ölçüsü" yoktur. Ancak, akrabalarımızla ve çevremizle, ayakta durmamızı sağlayacak düzeyde bir bağlantımız yoksa, zor durumda kaldığımızda işin içinden çıkamayız. Herkesin yaşamında acılar ve güçlükler olduğuna göre, bundan bizim de bir pay almamız kaçınılmazdır.

Tarih boyunca, geçmiş ve gelecek kuşaklar arasındaki bağı sürdürme işini kadınlar üstlenmişlerdir. Ne yazık ki, bunu çoğunlukla, benlik saygımızın ve ekonomik güvencemizin temeli olan kişisel ve mesleki amaçlarımızdan ödün vererek, kendi benliğimiz pahasına yapmışızdır. Erkeklerin de bu duruma eklenen bir sorunları olduğuna şaşmamak gerekir. Onlar da geçmiş ve gelecek kuşaklarla sorumlu bağlar kuramamak pahasına, tüm dikkatlerini beklentilere uymaya ve yükselmeye yöneltmişlerdir. Yalnızca yakın ilişkilerimizin başarısı ve sürmesi değil, dünyamızın da başarısı ve yaşaması bu dengeli nasıl kurduğumuza bağlıdır.

● Son Söz ●

Kadınların kendi yaşamlarını planlamaları kuşaklar boyu desteklenmediği gibi, önceki kuşakların öğretisi nedeniyle kadınlar kendilerini güçlü değişim unsurları olarak da görmezler. Gerek bireysel, gerekse toplumsal alanda, kadınlar değişiklik başlatmak için yeterince güçlü olduklarını düşünmezler. Peri masallarında olduğu gibi, kurdun dişleri arasında ya da cam bir tabutun içinde çaresiz kaldığımıza inanırız –ta ki yakışıklı bir prens gelip bizi kurtarana kadar! Bize, gerçek dünyada erkeklerin egemen olduğu ve değişiklikleri onların yaptığı, cinsimizin edil-

gen ve bağımlı olduğu öğretilmiştir.

Bu duyguları anlayabiliriz, çünkü gerçekten de kadınların gücü olmamıştır. Öğrendiklerimize göre yıldız haritalarını yapan, dili ve kültürü oluşturan, tarihi kendi gözleriyle yazan, çevremizdeki dünyayı kuran ve yıkan güç-politika ve zenginlik üreten her temel örgütü yönetenler hep erkekler olmuştur. Şu sıralardaki kadın hareketleri başlayıncaya kadar, erkekler, örneğin benim de kabul etmiş olduğum bir "gerçeği" tanımlamışlardır. Tarih içinde kadınların anne olarak belli bir güçleri olmuşsa da, annelik yapacağımız koşulları, annelik kavramı çevresindeki inanç ve düşleri, "iyi annelik" kuramlarını, bizler oluşturmadık. Bugün bile Amerika'nın en çok satan çocuk bakımı kitaplarının yazarlarından, Dr. Spock ve Dr. Brazelton'a eşdeğer bir kadın örneğimiz yoktur (bunun nedeni kadınların bebek bakımını erkeklerden daha az bilmeleri değildir).

İçinde bulunduğumuz eşit olmayan koşullar nedeniyle kendimizi kolaylıkla güçsüz hissedebilir ve etkisiz değişme unsurları olarak görebiliriz. Ancak, öğrendikçe bunun tümüyle gerçeklerden uzak olduğunu görüyoruz. Son yirmi yıldır kadınlar ve azınlıklar kendi tarihlerinin zengin hazinelerini ortaya çıkarmaktalar. Günümüzde, kadınların tarihçesi üzerinde çalışanlar, geçmişteki analarımızın yaşamlarını öğrendikçe şaşıracak ve deliye döneceklerdir. Kültürümüzün ürettiği metinlerde, kadınların öncülük başarılarının nasıl gözardı edildiğini görünce donup kalacaklardır. Kendi ailenizin üç-dört kuşağını kapsayan soy ağacını çizerek ailenizde değişmelere öncülük etmiş yürekli kadınlar bulabilirsiniz. Geçmişimizden gelen güç bize güç katacaktır.

Bu kitapta aslında kişisel ve özel bir konu olan bireysel değişim ve yakınlık konularına değinilmiştir. Ancak, daha yürekli ve etkili toplumsal değişim unsurları olma yolunda da ilerleyeceğimizi umuyorum. Yakın ilişkile-

rimizin çoğunu ve aile tanımımızı biçimleyen ve yapılandıran "toplumsal", "siyasal" ve "kültürel" bağlamlardır.

Aradaki bağlar açıkça görülmese bile kişisel değişim, toplumsal ve siyasal değişimden ayrı düşünülemez. Eşitsizlik ve adaletsizlik olan bir ortamda yakın ilişkiler yeşeremez. Toplumsal yaşamın her boyutunda, kadınlara gerçekten değer verilen ve kadınların erkeklerle eşit konumda oldukları bir gelecekte, tüm yakın ilişkilerimize bambaşka bir gözle bakacağız. Böyle bir geleceğin ne zaman geleceğini ve o zaman ilişkilerimize ne gözle bakacağımızı düşlemeye başlayabiliriz - bu gelecek ve bu ilişkiler için şimdiden uğraşmak koşuluyla.

EK

Soy Ağacınız

Soy ağacı, bir ailenin en aç üç kuşağına ilişkin bilgi verir. Ailenizle ilgili düşünmenizi sağlayacak önemli bir temel sağlar.

Soy ağacı, psikoterapide ve aile değerlendirmelerinde sıklıkla kullanılır. Bazı terapistler bunu yalnızca ailedeki kişileri ve tarihleri izleyebilmek için kullanırlar. Bazıları ise, soy ağacını karmaşık ve duygusal aile örüntülerine ilişkin varsayımlar oluşturmalarına yarayan zengin bir kaynak olarak görürler. Soy ağacı, bir kişinin güçlerinin ve zayıflıklarının ya da sorunlu bir aile ilişkisinin çok daha geniş bir bağlamda ele alınarak, sorunlara ve davranışlara yeni anlamlar verilebilmesini sağlar.

Farklı yaklaşımları olan çeşitli terapistlerce kullanılmakla birlikte, soy ağaçları en çok Bowen Aile Sistem Kuramı ile birlikte anılmaktadır.

● Simgeler ●

Soy ağaçları çeşit çeşit olduğundan burada verilen simgelerden farklı simgeler de kullanılmaktadır.

Kadın

Adı, yaşı, doğum tarhi (d.), eğitim düzeyi,mesleği ve önemli sağlık sornunlaıla birlikte, tanımın konulduğu tarih belirtilir (tx).



Sue
d. 18/8/53
Yüksek lisans
Sosyoloji
Mikren tx 2.79

Erkek

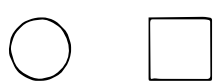
Ad, yaşı, doğum tarihi, eğitim düzeyi, mesleği ve önemli sağlık sorunlarıyla birlikte, tanının konulduğu tarih belirtilir.



Al
d. 9/2/52
Lisans
Sigorta temsilciliği

Anahtar kişi

Kendi soy ağacınızın anahtar kişisi sizsiniz. Kendi cinsinizin simgesinin çevresini kalınlaştırın



Ölüm

Yaşı, ölüm tarihini ve nedenini belirtin

d. 12/2/10
ö. 21/3/80
Kalp krizi



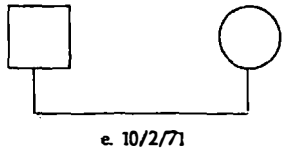


d. 9/2/70
ö. 12/5/75
Lösemi

Evlilik

Evlenme tarihini belirtin (e.)

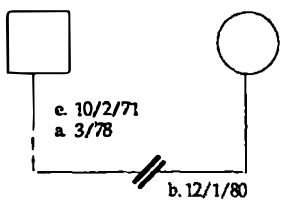
(Erkek-sola; Kadın-sağa)



Ayrılıklar ve Boşanmalar

Ayrılıklar (a.) eğri bir çizgi ve tarih

Boşanmalar (b.) iki eğri çizgi ve tarih



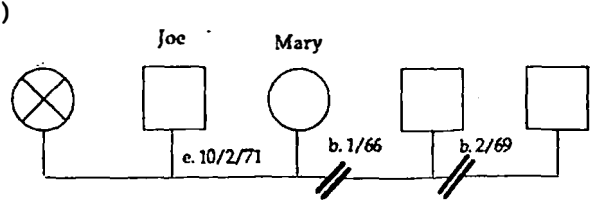
Birlikte Yaşayanlar ya da Önemli İlişkiler

Noktalı bir çizgiyle belirtin.



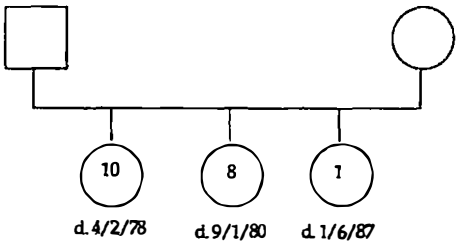
Birden Fazla Evlilik

(Mary Joe'yla evlenmeden önce iki kere boşanmıştı, Joe duldu)



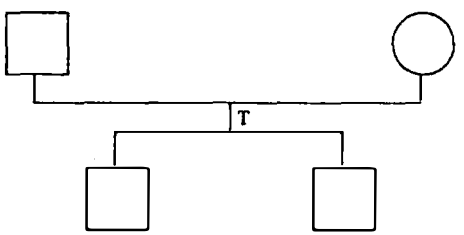
Çocuklar

Sol taraftan, en büyük çocukla başlayın.



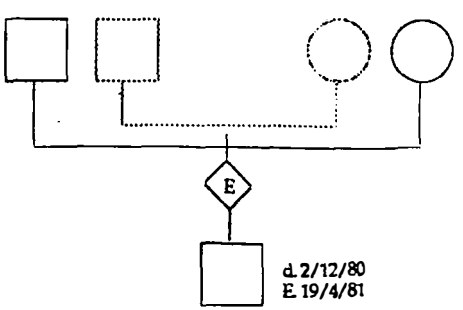
İkizler

Çift yumurta ya da tek yumurta ikizi olduğunu belirtin (Ç ya da T)



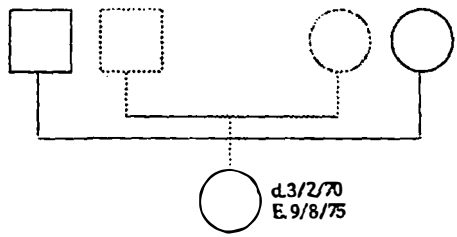
Evlat Edinme

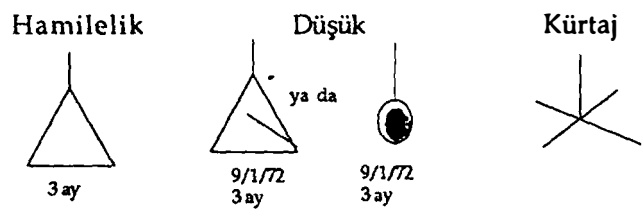
Doğum tarihi, evlat edinme tarihi (E) ve gerçek anne-babayla ilgili bilgi işleyin (gerçek anne-babayla ilgili bilgi çoksa, iki soy ağacı yapın)



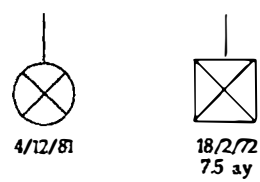
Evlatlık Verme

Gerçek anne-babaya doğru noktalı çizgi çizin. Evlatlık verilme tarihini belirtin (E.V.)





Ölü Doğum ya da Rahim İçi Ölüm



● STRAUSS Ailesinin Soy Ağacı ●

Bu soy ağacında anahtar kişi Sarah'tır. Sarah, kardeleri arasında ikinci çocuktur ve ilk kız çocuğudur. Büyük ağabeyi, Joe, evlat edinilmiştir. Sarah'nın bir de Bill adında küçük bir erkek kardeşi vardır.

Sarah'nın babası Gregory, üç erkek kardeşten en küçüğüdür. Gregory'nin ağabeyi, ailenin ilk çocuğu olan Ralph, on

dokuz yaşında bir trafik kazasında ölmüştür.

Sarah'nın annesi Edith ailenin ortanca çocuğudur. Ablası Eve ve ağabeyi Roger ikizdir. Daha sonra evlenmemeye karar verdiği bir adamdan bir çocuk sahibi olmuştur. Edith'in küçük erkek kardeşi Paul üç kere evlenmiş ve boşanmıştır. Çocuğu yoktur ve alkoliktir.

Soy ağacına göre Sarah'nın babası Gregory'nin, önemli bir yıldönümünde olduğunu görüyoruz. En küçük çocuğu Bill, on üç yaşına gelmiştir. Gregory'nin ağabeyi Ralph öldüğünde, Gregory on üç yaşındaymış. Joe, Ralph'le aynı kardeş sırasındadır ve on dokuzuna girmek üzeredir. (Ralph'in öldüğü yaş). Tüm bunlara ek olarak Sarah'nın hayatta olan iki büyükbabasının ve anneannesinin sağlık durumları kötüdür. Yalnızca bu bilgiler Sarah'nın ailesinin baskılı bir yaşam dönemine girdiğini göstermektedir.

Soy ağacı, aynı zamanda, Sarah'nın erkek kardeşi Bill'inde aileye kaygı dolu bir duygusal ortamda katıldığını göstermektedir. Bill'in doğumundan hemen önce, anne-babası önce ayrılmışlar, sonra barışmışlar ve babaannesi kanserden ölmüştür. Bill bir yaşındayken Edward amcası boşanmış ve anneannesi beyin kanaması geçirmiştir. Bill'in aileye girişi çevresindeki olaylar nedeniyle, ya annesi ya babası, ya da her ikisiyle de olan ilk ilişkileri duygusal açıdan yoğun olmuş olabilir. Evin en küçük çocuğu olarak Bill'in ailedeki konumu, hiç yüklenmeyen Paul dayısıyla aynıdır. Bu, Bill ile annesinin ilişkisini nasıl etkilemiş olabilir?

Bu soy ağacı açıklama amacıyla kullanıldığından tüm bilgileri içermemektedir. Bir soy ağacına genellikle yaş, doğum tarihi, evlat edinilme tarihi, eğitim düzeyi, meslek, önemli sağlık sorunları ve tarihleri ile ölümlerin ve nedenlerinin işlendiğini unutmamalıyız. Araştırmamızın bizi götürebildiği kadar geriye giderek her kare ve her daire için bulduğumuz tüm bilgileri işlemek gerekir.

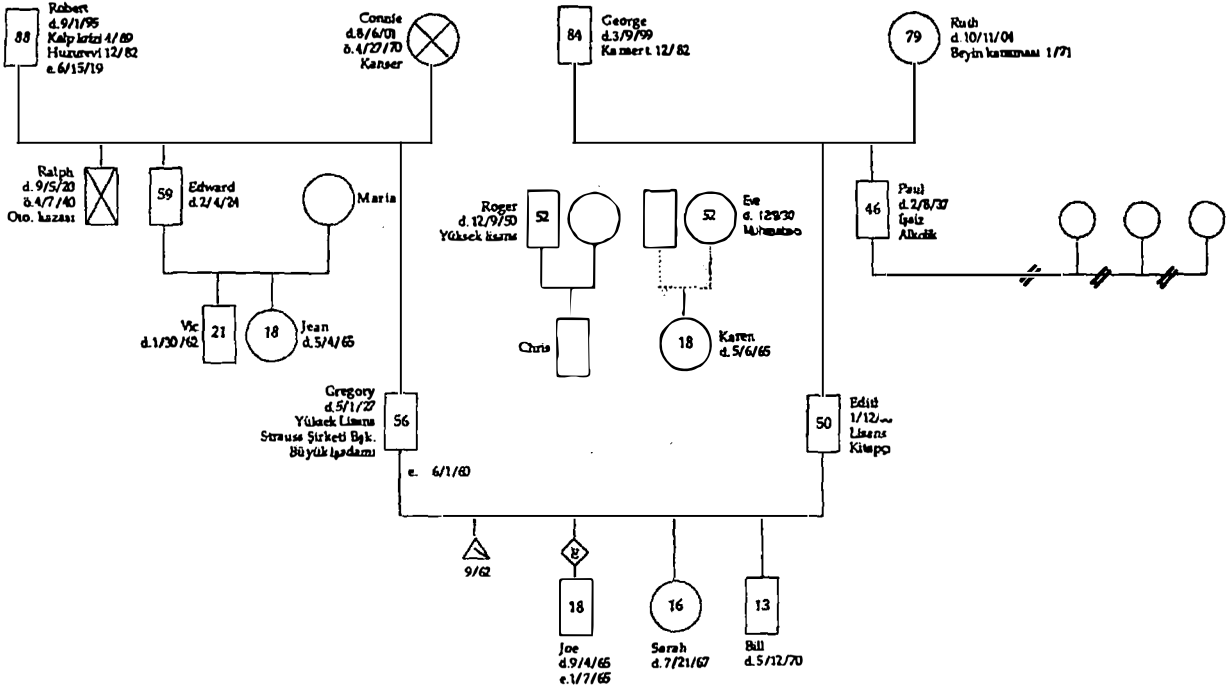
Soy ağacınıza kendi simgelerinizi oluşturarak göçler,

emeklilik, ilaç ve alkol sorunlarını da ekleyebilirsiniz. (örneğin alkolik için A). Soy ağacınızı daha sonra kolayca inceleyebilmek için büyük bir karton ya da kağıt üzerine yapabilir ve diğer önemli bilgileri başka bir yerde tutabilirsiniz (iş değişiklikleri, taşınmalar, vs.)

● Soy Ağacı Konusunda Kaynaklar ●

Monica McGoldrick, Randy Gerson, *Genograms in Family Assesment* New York, Norton, 1985. Bu kitapta hem soy ağacı oluşturmak hem de yorum yapabilmek için gerekli bilgileri bulabilirsiniz. Yazarlar Sigmund Freud, Margaret Mead, Virginia Woolf ve Jane Fonda gibi ünlü isimlerin soy ağaçları üzerinde açıklamalar yapmışlardır. *Constructing the Multigenerational Family Genogram: Exploring A Problem in Context* Menninger Video Productions, Box 829, Topeka, KS 6601 1-800-345-6036'dan satın alınabilir ya da kiralanabilir. Bu video kasetinde birçok kuşağı kapsayan bir soy ağacının oluşturulması ve kullanımı anlatılmaktadır. Kasetle birlikte verilen kitapçıkta ayrıntılı bir vak'a anlatılmakta ve soy ağacının sağlayabileceği önemli bilgilere ışık tutulmaktadır.

STRAUSS AİLESİNİN SOYAĞACI*



* Constructing the Multigenerational Family Genogram: Exploring a Problem in Context, Menninger Video Productions, Topeka KS'den alınmıştır

Dr. Harriet G. Lerner

DANS EDEN BENLİKLER

KADINLAR İÇİN YAKIN İLİŞKİLERDE YÜREKLİ DEĞİŞİMLER KILAVUZU

ÇEVİREN: SÜHEYLA BİLGEN

Ne kadar olumlu olursa olsun, yoğun duyguların gerçek ve süren bir yakınlığın ölçüsü olduğu pek söylenemez. Yoğun duygular, yaşantımızda önemli yer tutan kişilerle yaptığımız dansa nesnel ve özenli bir biçimde bakmamızı bile engelleyebilir. Yoğun bir birliktelik, yoğun bir uzaklığa ya da yoğun bir çatışmaya dönüşebilir. Her ne kadar bazılarımız yoğunluğu karşı cinsle mutlu birliktelikler görüntüleriyle eş tutsak da, yakınlık konusu yalnızca erkekler, evlilik ya da romantik karşılaşmalarla sınırlı değildir. Bir erkeğe kendini adamak yakınlığın yalnızca bir boyutunu yansıtır, oysa ilinti ve bağlılık açısından dünyamız zengin olasılıklarla doludur.

Bu kitabın amacı, yakınlık tanımınız ne olursa olsun, onu sorgulamanızı ve genişletmenizi sağlamaktır. Size onun sizi beğenmesi için neler yapmanız gerektiğini öğretmeyecektir; sevgiye giden yollar göstermeyecektir. Hatta kendini yakın hissetmenin akla ilk gelen anlamından da uzak kalacaktır bu kitap. Özellikle de diğer kişiyi değiştirmekle ilgili -ki bu olanaksızdır- bilgi vermeyecektir. Bu kitap, gerçek yakınlık geliştirme gücümüzü artırarak, uzun ve sürekli bir emek sonucu, sorumluluğunu üstlenerek yapacağımız kalıcı değişikliklerle ilgilidir.

Bir zamanlar
öylesine sıkı tuttun ki beni
göğüs göğüse yapıştık
içinden geçtik birbirimizin
ve sırt sırta
yine yabancı kaldık

KAPAK RESMİ: Nur Pınar Sankur

ISBN 975-533-062-3

İMGE kitabevi