KÖSTEK Mİ, DESTEK Mİ?

Yakın ilişkiler, İç ve Dış dünyalar

Yazan
İnci Doğaner

GİRİŞ

Günlük ilişkiler!

Kahkahalar, neşe... Eşinizin gülümsemesi... Çocuğunuzun akıllı cevapları... Arkadaşınızın övgüsü... Dertleşmek... Anlaşılmak... Paylaşmak... Sevmek... Sevilmek... Desteği iliklerinizde hissetmek... "Seni çok seviyorum"lar... Bizi “mutluluktan uçuran” duygularımız. Cennetimiz!

Ya da, kırılmalar, incinmeler, kızgınlıklar... Ters bir bakış... İçinize işleyen bir söz... Eleştiriler... Aldatılmalar... Sevilmemeler... Hafife alınmalar... Yalnızlık, yalnızlıklar... "Senden nefret ediyorum"lar...Bizi “hasta” edebilen olumsuz duygularımız... Cehennemimiz!

İnce ince, ilmik ilmik dokuduğumuz yaşam! Bir kilim gibi! Ve bazen üstüne oturduğumuz, bazen üstümüze örttüğümüz, bazen sergileyip övündüğümüz, bazen kirinden utanıp sakladığımız ilişkiler.

Bizi köstekleyen bir ilişkinin, destekleyen bir ilişkiye dönüşmesini sağlayabilir miyiz? Sevdiklerimizin bizim tepemizin tasını attırmasını, bizi öfkeden kudurtmasını, çileden çıkartmasını, yakmasını, yıkmasını, çökertmesini, çıldırtmasını, kanser etmesini önleyebilir miyiz, değiştirebilir miyiz?

Ruh sağlığımızı korumak için ne yapmalıyız?

Öyle durumlar var ki, hiçbir şey yapamayız. Galiba cennette de olsak bizi bulabilecek hastalıklar var. O durumlar için en iyi yol bir an önce tedavi olmak ve tekrarlanmaması için bir ruh hekiminin önerilere uymak.

Bazen de geliştirilmiş, öğrenilmiş becerilerle ve en önemlisi de ruhsal olgunlaşma aşamalarımızı tamamlamayı kabul ederek ruh sağlığımızı

koruyabiliriz. Sorunlarımızın, hastalık düzeyine ulaşmasını önleyebiliriz. Günlük yaşamın stres, sıkıntı, üzüntü ve sevinçlerini ruhsal rahatsızlık şiddetiyle değil, olağan duygular yoğunluğuyla yaşamayı sağlayacak beceriler, yetiler edinebiliriz. Sevgi gibi, bağlılık gibi muhteşem ilaçları, zehir dozunda değil, ilaç dozunda kullanmamızı sağlayacak bilgiler ve yetiler edinebiliriz.

En derin ve kalıcı olan beceriler, kuşkusuz ki çocukken ve erken yaşta kazandıklarımızdır: Ana babalarımızdan, yakın çevremizden öğrendiklerimiz; eğitimle kazandıklarımız. İlk öğrendiğimiz şeyler otomatik olarak devreye girerler. Hatta bazen yeni öğrenilenlere rakip olurlar.

Bu kitabı okuyan erişkin biri olarak size sormak isterim: Çocuklarınıza öğrettiğiniz ilişki becerilerinin yeterli olduğuna ne kadar eminsiniz? Hiç emin değilseniz, umarım kitap bazı bildiklerinizin zaten işe yarar şeyler olduğunu keşfetmenize yol açar. Şöyle böyle eminseniz, bildiklerinize yeni bir şey katabilmeyi umarım. Yok, çok eminseniz umarım bu kitap azıcık kuşku duymanıza da katkıda bulunur.

Kanımca çocuklara verilen ilişki becerileri yetersiz. Onlara, çocuklara, dünya coğrafyasını karış karış ezberletirken; insan coğrafyasını, yüreklere ulaşacak yolların izlerini nasıl bulacaklarını yeterince öğretemiyoruz. Onlara bu becerilerini yeterince veremiyor, her şeyden önemlisi yeterince örnekleyemiyoruz. Duygularını nasıl anlatacaklarını, karşıdakinin duygularını nasıl anlayabileceklerini öğrendikleri uygulamalı eğitim saatleri yok. Çoğu kez, sadece ana babaların ve öğretmenlerin sözünü ettiği kurallar, öğütler var. Bir de çocukların kendilerine uygulananlardan, büyüklerin birbirine davranışlarından gözleyip öğrendikleri. Evde birbirine hakaretler yağdıran, çocuklarını eleştirerek düzeltmeye çalışan ana-babalar onlara yaptıklarını öğretiyorlar; öğütlerle söylediklerini değil. Önce çocuk yetiştiren anne babaların kendilerini geliştirmesi, eğitim alması büyük önem taşıyor.

Nasıl ki İngilizce'yi öğrenmeden konuşamazsınız, sağlıklı iletişimi de öğrenmeden, prova etmeden uygulayamazsınız.

Çocuklara, bir insanla kurulan ilişkinin dünyayla ve yaşamla kurulan ilişkiyi temsil ettiğini aktarmak çok önemli. İyi hissetmenin temel koşullarından biri olan sağlıklı ilişkiler kurma becerileri çok önemli. Çünkü "biz", aslında, başkalarıdır. Ve Sartre' ın dediği gibi cehennem, başkalarıdır. Bu cehennemin cenneti de başkalarıdır. "Öteki" olmadan ne "ben", ne de "biz" var.

Bu cenneti cehennemi nasıl oluşturduğumuza kabaca bir tanımlayalım: Çocukluktan başlayarak öğrendiğimiz şey, doğrular ve yanlışlar; iyiler ve kötüler... Size bir deney uygulamanızı tavsiye edeceğim. Sokağa çıkın; bir trafik ışığı bölgesinin, biraz ilerisine demir atın. Kırmızı ışıkta geçtiğini gördüğünüz kişileri durdurup birkaç soru sormak için izin isteyin ve önce şunu sorun: "Kırmızı ışıkta geçtiğinizi gördüm; acaba kırmızı ışıkta geçmenin uygun olmadığını biliyor muydunuz?" Bahse girerim tümü size bunu bildiğini söyleyecektir. Onlara ikinci bir soru sorun, ancak kesinlikle, "Niye geçtiniz o zaman?" demeyin, yerine şöyle deyin: "Bildiğiniz halde geçmenize neden olan durumu çok merak ettim, benimle paylaşır mısınız?" Alacağınız yanıtın şöyle olacağına bahse girerim : "Herkes geçiyor. Ben de enayi değilim. Hem niye boş yere bekleyeyim, ortalık geçmeye müsaitti." Güzel! Enayi olmamak için yanlış yapmak göze alınıyor. Bu, yine de, doğrunun yanlışın net olarak ayırt edilebileceği bir örnek. Yine uzmanlık alanımdaki deneyimlerim bana, ilişkilerde kimin doğru kimin yanlış olduğunu ayırmanın bunun bu kadar basit olmadığını düşündürüyor. (Ayrıca bunun çatışmayı çözmek için gerekli olduğuna da inanmıyorum.)

Bu sürücülerin kırmızı ışıkta geçmek için yeterli neden olarak öne sürdüğünün ötesinde farkına varmadıkları başka bir gerekçeleri olduğunu düşünüyorum. Kardeşler arasındaki ilişkiyi ve rekabeti düzenlemeye çalışan anne babalar çocuklarının duygularına değil, kurallara odaklanıyorlar; küçük çocuklara "O büyük, ona saygılı

davran!", büyük çocuklara "O küçük onu hoş gör, sen ablasın onu koru!" diyorlar. Bastırılan kızgınlık nereden çıkacak? Suyun üzerinde yüzen topu dibe iterseniz beklemediğiniz bir yerden yüzeye çıkar. Bence, trafik sorunlarının düzelmesi için ülkemizde ileriye yönelik yapılacak en köklü ve derin şey, kardeşler arasındaki ilişkilerde, büyüğün de küçüğün de anlaşıldığını hissedeceği bir arabuluculuktur. Onlar birbirleriyle anlaşmaya varmalılar. Bu, anne ve baba tarafından yatıştırılmaktan, övülmekten, tavize zorlanmaktan farklı bir çözümdür.

İlişkileri kavramak için sistemik bakış açısını kullanmak zorunluluğu vardır. Bunun en önemli nedeni, insanların birbirini nasıl anladığını anlamak için onların nereden gördüğünü, nereden baktığını tanımlamak gereğidir.

Bir örnek verelim: Kendisine "temiz" diyen bir insan, karşı kutuptakini "pis/ pasaklı" diye tanımlar. Karşıdaki kişi ise kendisine, "pasaklı" demez, "ben rahat biriyimdir " der ve o, kendisine temiz diyeni "titiz/evhamlı" olarak görür. Hekimlik modeliyle çalışan psikiyatristin yapabildiği şey hangisinin ilaç (vb.) ile değişebileceğine bakmak ve bu değişimin ilişkiye etkisini izlemektir. İlk önce her ikisinin ayrı birer psikiyatrist bulmasını önerir. Arada kalmaktan ve yansıtmalardan kutulmak için bunu gerekli bulur, gereklidir de. Sonra elindeki psikiyatrik tanı sistemlerini bireydeki hastalığı "yok edecek" modeller bulmak için kullanılır. Gelen, temiz/titiz olansa onun obsesif kompulsif bozukluk düzeyinde mi hasta olduğunu araştırır; gelen pasaklı/rahat olansa onun şizofrenik bozukluk tanısı alıp almadığını ayıklamaya çalışır. Psikiyatrik rahatsızlık tanısı almazlarsa onlara ya katlanmalarını, ya boşanmalarını önerir, ya bireysel terapi görüp karşıdakiyle ilgili yakınmalardan kurtulabilmek için kendilerini tanımalarına yardım eder (bunlar çok yönlü yaklaşıma inanan psikiyatristlerdir); ya da bir ilişki terapistine gönderir.

İlişki terapistleri ise her ikisinin de perspektiflerini ve farkındalığını genişletmekle ya da aralarındaki anlaşmazlığı çözebilmeleriyle

ilgilenirler. Çifti birlikte alır ve “Onun pis olması seni nasıl etkiliyor?”; “Onun titiz olması seni nasıl etkiliyor?” diye sorular sormaya başlarlar. “Ne zamandan beri etkiliyor?” “İlk evlendiğinizde de yakınman aynı mıydı? O zaman nasıl düşünüyordun?” gibi sorular bunları izler.

Genellikle de şöyle bir durum ortaya çıkar: İlk tanıştıklarında birbirini kusurlarıyla seven bu çift birbirlerine kızgınlıkları üstlerinde kalıp durdukça, yani, çözülemedik sorunlar arttıkça, beklentiler hayal kırıklığıyla doyumsuz kaldıkça, adeta başka bir gözlük takmış gibi karşıdakini olumsuz sıfatlarla tanımlamaya başlamaktadır. İlgili koca, kıskanç kocaya dönüşür; hanım kadın, suratsız kadına. Tıkanan, kapatılan, hapsedilen, patlatılan duygular eski gerçeğin rengini değiştiren gözlük camları olarak devreye girmek zorunda kalır. Savaş kimin haklı kimin haksız olduğunun belirlenmesi savaşına döner.

Haklı/haksız; doğru/yanlış; iyi/kötü savaşları asla tamamlanamaz. Değiştirme çabaları "hatalısın, değişmelisin" mesajı ile asla sonuç vermez.

Bir dünya düşünelim: Acı gerçekler ve tatlı gerçekler dünyası. Bu dünya siyah/beyaz ya da pembe/mavi bir dünyadır. Diğer renkler yoktur. Siyah beyaz, bu dünyada beyaz yaşam, siyah ölümdür. Başka seçeneğiniz yoktur.

Şimdi başka bir dünya düşünelim: Bu dünya gerçekler dünyası. Bu dünyada tüm renkler (siyah dahil) vardır. Ormana gezmeye gittiğinizde karşınıza bir ayı çıkabilir. Ayının iyi mi kötü mü, doğru mu yanlış mı olduğunu düşünmezsiniz. Sağ kalmak için seçenekleriniz vardır: kaçarsınız, ayıyı vurursunuz ya da ayıyla sürekli bir ilişki kurarsınız Ayıyla sürekli ilişki kurmayı seçiyorsanız, işiniz zordur ve işlem yapmak zorundasınızdır. Örneğin şöyle bir işlem bu iş için uygundur: Önce ayının gelebileceği belirli bir yere bir kavanoz bal döker, saklanırsınız. Balı yerse iyi. İkinci gün yine koyarsınız, yine gelir yerse iyi! Sonra üçüncü gün, dördüncü gün, altmışıncı gün derken ayı size alışmıştır. Siz

onu doyurduğunuz için size zarar gelmesini istemez. Ayının fiziksel gücü sizinkinden iyidir ve size zarar gelmesini istemediğinden başınız bir başka vahşi hayvanla derde girdiğinde oralardaysa sizi tutar. Bu çabanızın karşılığında sizinkinden farklı bir güç size aitmiş gibi işe yarar. Bu arada ayıyla aranızdaki ilişkinin bir "sevgi" ilişkisi olduğu hiç kuşku götürmez. Sizin "dostunuz" olmayı seçer.

Karşılıklı hak arama konusundaki tıkanıklıkların giderilebilmesi bazen o kişilerin yaşamlarında çok gerilere gidilmesini gerektirir. Çünkü bir rahatsızlığın belirtilerini verdiği an ile onun oluştuğu an arasında farklılıklar vardır. Rahatsızlığın oluştuğu an direncin düştüğü andır. Tıbbi modelden bir örnek verecek olursak, mikrobik hastalıkla uğraştığımızı düşünelim. Bedenin direncini arttırmak için uğraşmak mikrobu teşhis edip ortadan kaldırmakla aynı şey değildir. Mikrobu antibiyotikler yok etse de mikroptan gerçek korunma yolu onu bedene az miktarda yerleştirmekten, yani aşıdan geçer. Psikolojik sorunları tedavi etme deneyimlerim (kendi sorunlarım da dahil) bana bir şey daha öğretti: Bu alanda da aynı şey geçerli. Kurtulmak istediğiniz bir belirti, ya da bir düşmanınız varsa bilin ki en iyi ilacınız odur ama uygun dozda almayı ve taşımayı başarabilmeniz gerekir. Karafatmadan mı korkuyorsunuz, az biraz karafatmadan korktuğunuz "sembolik şey" olup onu taşıyın: Bazen bir böcek kadar değersiz hissettiğiniz durumun içine girip onu görün ve onun içinden bu duyguyu değiştirerek çıkmayı öğrenin. Zarar verme korkusu mu yaşıyorsunuz kime biraz zarar vermeyi göze almanız gerektiğine bakın. Zararı hangi yarar için yapmaya çalıştığınızı anlayın. (Bunun öğütle gerçekleşecek bir şey olmadığını bilmeme rağmen bunu anlatmak için kullanıyorum, yani bu aslında bir öğüt değil, bir model).

Destek diye beklediğimiz şey çoğunlukla kösteğin içindedir. Onu dönüştürmeyi göze alıyor musunuz? Alıyorsanız uğraşmaya değer. Boyalara bulaşmadan resim yapılmaz.

Dilerim ki bu kitap, eşler, çiftler ve ana-babalar, ilişki yaşayanlar için kösteği desteğe dönüştürmede bir katkı maddesi sağlar ve bunu okuyanların içe bakma güçlerini, duygu tanıma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olma amacıma hizmet eder. Yine dilerim ki bu da okuyanların işine yarar.

BİRİNCİ BÖLÜM

BAŞLARKEN

Düğün Hazırlıkları

Nihal, eşi Tufan' la birlikte geldikleri terapi odasında, gözyaşları içinde, dört yıl önceki düğünün hazırlıklarını anlatıyordu*:*

"Sonra, ailece mobilya bakmaya gittik, doktor hanım. Onlar**,** ucuza çıksın diye bir mobilyacı bulmuşlar, bizi oraya götürdüler. Babası bana bir koltuk takımı gösterdi, bunu beğendin mi, diye sordu. Aslında pek beğenmedim; ama ayıp olmasın diye, güzel baba, dedim. Dükkandan çıkarken anneme, içime sinmeyecek, dedim. Babası bunu duymuş, beğenmediysen niye söylemiyorsun diye öyle bir bağırdı ki! İşte o zaman eşim babasına tepki göstermeli, bana bağırmaya hakkı olmadığını söylemeliydi. Ama o öyle yapmadı. Babasının kötü niyeti olmadığını, sadece biraz kızdığı için bağırdığını söyledi. Ondan sonra da hiç benim tarafımı tutmadı, hep onları savundu. Hep ben haksız oldum. Senelerdir böyle. Öyle çok şey birikti ki! Kendime, unut bunları desem de imkanı yok kafamdan atamıyorum. Artık onun ailesinden kimsenin suratını bile görmek istemiyorum."

Öfke ve Acı

Nihal' in acısını hissedebiliyor musunuz?

Doyumlu bir birliktelik, çoğumuzun yaşamındaki en anlamlı şeydir. Birer birey olarak her birimizin temel ruhsal gereksinmelerimiz vardır. Bunlar önem sırasıyla güven, yeterlilik, sevgi, saygı, onur ve gerçeği bilme gereksinmeleridir ve ancak ilişkiler aracılığıyla karşılanabilir. Bir birliktelik başlarken başlayan sorunlar çözümlenemediğinde ise ilişki yaşam boyu bir mutsuzluk kaynağına dönüşebilir.

Çözümlenememiş sorunlarla geçen bu dört yıl, Nihal için büyük ve süreğen bir mutsuzluk kaynağı olmuştu. Gözyaşları, kızgınlık, uykusuzluk, isteksizlik, enerjisizlik, başarısızlık duyguları çekerek yaşadığı çöküntü, artık bir sağlık sorunu haline gelmişti. Eşi de ondan pek farklı durumda sayılmazdı. Üç yaşında bir de oğulları vardı. Düş kırıklıkları içindeki bu ana-babanın ona yaşattıkları ve yaşatacakları kim bilir onun ruhunu nasıl etkileyecekti?

Kim Haklı

Nihal' in anlattıklarını okuduğunuzda siz neler düşündünüz? Siz böyle bir durumda ne yapardınız? Belki Nihal' i haklı buldunuz ve adamın eşşekliğine bak, keşke baştan evlenmeseydi onla dediniz. Belki, Tufan' ı kendinize yakın hissedip Nihal' e kızdınız, olur mu canım o da mızmızlık etmeseydi dediniz. Belki aklınıza öğütler geldi, bu kadar büyütmesinler, ya da, unutsunlar bunları artık bugüne baksınlar canım, dediniz.

Biz insanlar kaygı ve bunaltı yaratan durumlara değişik biçimlerde tepki verir bununla başa çıkmaya çalışırız. Değişik olaylar karşısındaki duyuş, algılayış biçimlerimiz bizim kişiliğimizi yansıtan davranışlar şeklinde dışa vurulur. Kişiliğimiz, kalıtımsal ve çevresel etmenler tarafından yoğrulmuştur ve bu hamurun özelliklerine göre tadımız, biçimimiz, kokumuz, rengimiz vardır. Kişiliğimizi belirleyen kalıtımsal ve çevresel etmenlerin en önemlisi bizi genleriyle oluşturan ana-babamız ve içinde büyüdüğümüz köken ailedir. Kalıtımsal olarak ailesizlik söz konusu değildir; ancak, çevresel olarak, bir aile tarafından yetiştirilmemek ayrı etkiler yapar; bu hamura farklı bir yapı verir. Başka insanlarla ilişkilerimiz bile, bebeklik ve çocukluğumuzdaki, farkındalık alanımıza giren ya da girmeyen etkilenmelerle oluşur gider.

Sorun Kime Ait

Peki, sizce Nihal ne yapmalı? İlişkinin bu biçiminden çektiği sıkıntı için onun yapabileceği bir şey var mı dersiniz? Soruyu bu şekilde sormamın nedeni sorunu Nihal' in sorunu olarak tanımladığımız içindir. Sorunu Tufan' ın sorunu olarak tanımlasaydık, onun ne yapması gerektiğine odaklanmamız doğru olurdu. Bu Nihal' in haksız olduğu ve onun değişmesi gerektiği anlamına gelmiyor. Sorunu çözen anahtar, değişim gücü gösterenden gelecektir. Ancak, değişme ve yenilikler yapma, korkutucu ve güç bir iştir. İçimizde değişime karşı her zaman az ya da çok bir direnç vardır.

Kendiyle Bütünleşmek

Gerek bireysel psikoterapi, gerekse grup, evlilik ve aile terapisi uyguladığım süreç içinde yüzlerce başvurana yardımcı olmaya çalıştım. Birçoğunun, iyi hissetme, sorunlarını çözme gücü kazanma, ilişkilerini düzeltme konularında yavaş yavaş nasıl başarılar elde edebildiklerine tanık oldum. "İnsanları iyileştiren güç, duygularını, yüreklerini, bedenlerini ve beyinlerini bulmaları ve bütünlemeleridir" diyen Virginia Satir' e canı gönülden katılıyorum.

İyileşebilmek için Nihal' in de önce kendisini tanımayı ve değiştirmeyi öğrenmesi gerekmişti. Terapiye eşi de geldiği için bu değişim çabasına o da kendi açısından aktif olarak katılmıştı. Bu nedenle sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini sağlayan değişimler daha hızlı oldu. Öncelikle belirmeliyim ki hangi türü olursa olsun psikoterapistler çoğunlukla insanlara şöyle şöyle değişmelisin gibi direkt mesajlar vermez; zaten bu tür mesajlar genellikle işe de yaramaz. Bir insanın sağlıklı gelişmesi ve büyümesinde çok önemli bir koşul olan yargısız ve kabullenici ortam, etkin bir psikoterapinin de temel koşuludur. Yargısız ve kabullenici ortam, kişiliğin gelişmesini sağlar, yaratıcılığı besler.

Kim Haklı Yerine, Kim Ne Hissediyor?

"Sen de Haklısın" fıkrasındaki Nasrettin Hoca' nın güldürücü durumuna düşmeden kabullenici olunabilir mi? Evet. Çünkü sözünü ettiğimiz kabullenicilik her yapılanın doğrulanması ve onaylanması anlamına gelmez. Duyguların yargılanmamasıdır. Peki, duyguların yargısız kabulü sadece psikoterapide mi önemli? Hayır. Duyguların yargısız kabulü, çocuk yetiştirmede, evlilikte, günlük yaşamdaki her tür ilişkide, sağlıklı etkileşimin temel taşıdır. Örneğin kendi davranışlarınıza biraz odaklanırsanız, doğru bulmadığınız pek çok davranışınızın altında yoğun ve denetleyemediğiniz duyguların olduğunu fark edeceksiniz. O davranışların doğru olmadığını zaten biliyor olduğunuzu göreceksiniz. Örneğin çocuğuna en az bir kere bağırmış bir anne olabilirsiniz. Sanırım bunun doğru olmadığını biliyordunuz ama o anda kızgınlığınıza başka bir çıkış bulamamıştınız. Diyelim ki eşinizle bunu konuşuyorsunuz; ona çocuğunuza vurduğunuzu anlattığınızda ondan almak istediğiniz yanıt ne olur? Davranışınızı onaylamasını isteyeceğinizi zaten sanmıyorum. “Buna çok üzüldüm. Seni de anlıyorum, çok kızmış olmalısın, anne olarak ona vurmak bulmak senin için çok kötü bir şey olmalı” diyen bir eş karısını yargılamadan anladığı için kutlanmaya değer. Bu şekilde bir anlama, yanlış yaptığını bilen anneye bunu düzeltmesi için gereken enerji ve gücü verebilir. Öte yandan, “bir daha asla bunu yapmayacaksın” diyen bir eşe yanıt olarak “yaptım işte ne olmuş, ben de annesiyim, döverim de severim de” demek daha kolaydır.

Boyun Eğme Yerine Anlama ve Kabul Etme

Kabulleniciliğin derinden anlaşılması ve kavranmasının çok önemli olduğuna inanıyorum. Bu amaçla da, bu kitap içinde, bu konuyu sık sık vurgulayacağım.

Nihal örneğine dönecek olursak; biraz yakından incelersek onun en temel sorununun kendi duygularını kabul etme ve söze dökme güçlüğü olduğunu fark edebiliriz:

"...aslında pek beğenmedim ama ayıp olmasın diye, güzel baba, dedim."

Nihal' in, hoşlanmama özgürlüğünü seçip kullanmasına bu denli kısıtlama getiren nedir? Nihal ve birçokları nasıl bir süreçten geçiyorlar ki ancak karşısındakinin hoşlandığından hoşlanırsa onun tarafından kınanmayacağına, onun tarafından beğenileceğine ve kabullenilebileceğine inanır duruma geliyorlar? Sadece bu sözleri bile Nihal' in, davranışlarını belirleyen korkuları ve zihnindeki inanışları (şemaları) tahmin etme çabamıza yardımcı olacaktır.

“Bazı duygularını sakla!”

“Bazı duygularını gösterme, ayıplanırsın!”

“Kol kırılsın yen içinde.”

“Karı gibi ağlama, kırıtma.”

“Öfkeyle kalkan zararla oturur!”

“Duygularını kontrol et, dışarı gösterme!”

“Şımarıklık etme!”

“Bencil olma, arsız olma”

“Hep özverili olursan sevilirsin.”

“İyi ve uslu görün”

“Ellere gerçeğini gösterme”

Belki tam olarak bu sözlerle değil de kaş çatma, göz atma, kafa sallama gibi söz dışı uyarılarla Nihal’ e çoktan öğretilmiştir.

Peki, ama şimdi Nihal gerçekte ne kadar saygı duyuyor ve sevebiliyor sizce? Ve ne kadar seviliyor, saygı görebiliyor? İnsan ucuza getirildiğini düşünür, kendisine bağırıp çağırıldığını, eleştirildiğini işitirse ve öfkesiyle, incinmişliğiyle de baş edemezse kendisini ve karşısındakini ne kadar sevebilir? Bunlar, iyi insan ya da kötü insan olmak sorunu değil etkin bir iletişim kuramamak sorunudur. İnsan kendi duygularını kabul edemiyorsa, karşısındakinin duygularını anlamak ve kabul etmekte de zorluk çeker. Üstelik kendi oğlunu yetiştirirken bu engeli onun önüne çıkıp duracaktır. Çocuklarımızı yetiştirirken onlara öğrettiğimiz, çoğunlukla kendi yaptıklarımızdır. Bazen de onlar bize inat tam tersimiz olurlar.

Yargısız ve Kabullenci Bir Ortam Oluşturmak

"Ne hissetmiştin?"
"Gerçek duygun neydi? "
"O öyle davrandığında sen nasıl etkileniyorsun?"
"Ne hissediyorsun?"

Bu sorular, yargısız ve kabullenici bir ortamın başlatılabilmesinin temel koşulları gibidir.

Duyguları Uygun Şekilde Kullanabilmek

Duygular uygun biçimde dile getirildikleri zaman tahmin ettiğiniz kadar yıkıcı olmazlar. Fark edilmeyen ya da görmezden gelinen önemli duygular ise çoğunlukla insanın başına bela olur; kişinin kendisine ya da diğerlerine zarar verici, yıkıcı biçimlere dönüşürler. İnsanın irade ve sağlıklı yargılarını bozabilirler. Olmadık yerde ağlatır, olmadık yerde bayıltır, olmadık yerde bağırtırlar. Fark edilen ve uygun biçimde dile getirilebilen duygu ise, denetiminizi ve kendi sorumluluğunuzu elinize alabilmenizi sağlayan bir kaynak haline gelir. Nihal, bu beceriyi utanç ya da suçluluk gibi bazı duygulardan kaçmak için devreye sokmaktan

kaçınmaktadır. Bu nedenle de eşinin kahramanlığı dışında bir çözümden yoksun kalmıştır. Yani, eşinin başka türlü olması gerektiğini düşünmek dışında bir çözüm bulamamıştır. Eşinin onun haklarını onun adına savunması gerektiğini düşünmektedir. Eşi gerektiğinde onun yapamayacaklarını yapmalı, anasını babasını susturmalı, sindirmelidir ki Nihal' e zarar gelmesin. Ama nazlanmadan su veren bulsanız bile, taşıma suyla değirmen sürekli dönmez. Tufan yaşamı boyunca eşinin duygularının savunucusu olabilir mi? Kendisinde oluşmayan duygular için bir şey yapması o kadar kolay mı? Nihal düş kırıklığına mı mahkum?

İlk Oluştuğu Anda Kullanılabilen Duygu Olumsuza Dönüşmez: "Ne Kadar Çirkin" Yerine " İçime Sinmiyor"

Bu mahkumiyetten kurtulması için aslında bir yol var. Kendi duygularına ve benliğine sahip çıkması; gerek kendi duygularını düşüncelerini gerekse başkalarının duygularını düşüncelerini önemsediğini gösterebilmesi. Gelin birlikte bir düşünelim; dört yıl önceki bu hazırlıklar sırasında Nihal, "Bizim mutluluğumuzu önemsediğiniz için teşekkür ederiz. Tufanı bilmiyorum ama bu mobilya benim çok içime sinmedi, bir kaç yere daha bakabilir miyiz?" demiş olsaydı her şey aynı mı olurdu? Nihal, terapi boyunca da, bundan sonra bunu, korktuğu utançtan korunmayı başararak nasıl yapabileceği konusunda beceriler kazandı. Asla geç sayılmazdı; üstelik bu beceriler, geçmişte yaşanmış birçok şeyin etkilerini değiştirebilecek yeterlilikte oldu.

Bun, tanımı basit reçetenin uygulanmasında güçlükler var. Bu, basit; ama kolay değil. Çümnkü, çoğunlukla, duygularla bağlantı kurarak değil, kurallarla bağlantı kurarak yetiştiğimiz için gerçek kimliğimizi ve yalın benliğimizi oluşturan duygularınımızı adlandırmakta zorluk çekeriz.

Psikiyatrist, psikolog, danışman ve rehberler, kişileri duygularıyla bağlantılı duruma getirmek için eşduyum (empati) becerilerini kullanarak onlarla duygusal iletişim bağı kurarlar ve kişilerin, duygularıyla bağlantılarını kurabilmeleri için çoğunlukla belirli bir sürenin gerekeceğini de bilirler. Duygularınızla bağlantı kurmanız zaman alabilir, merak etmeyin.

İki Gencin Evlenmesi Üç Ayrı Ama İlişkili Sisteme Dönüşümdür

Kısacık anlattığım bu düğün hazırlığı öyküsü, aslında çok yoğun bir malzemedir. Bir kaç cümle ile anlatılanlar, iç içe geçip birbiriyle sarmaş dolaş hale gelmiş ailesel ve toplumsal örüntülerin bir göstergesi durumundadır. Gelin ilk iki cümleden bazı parçalara birlikte yeniden bir göz atalım: "...ailece mobilya bakmaya gittik... Ucuza çıksın diye". Bu cümleciğin size çok aşina geldiğine eminim. Bizim kültürümüzde evlenecek gençler çoğunlukla her iki tarafın aileleri tarafından olabildiğince eşit paylaşılarak alınan gelinlik, damatlık, iç çamaşırları mobilyalar (kız tarafı yatak odası, oğlan yemek takımı gibi paylaşılarak), beyaz eşyalar ile bir ev kurar. Ev ayrı bir yerde olacak ise kız tarafının ailesine mi, erkeğin ailesine mi daha yakın olacağı kararlaştırılır. Kızın, oğlanın ailesinin yaşadığı eve gelin girmesi hala oldukça sık görülen bir durumdur.

Köken aileye bağımlılığın daha fazla olduğu iki kuşak öncesi dönemlerde ise ayrı ev bir ayrıcalıktı. Baba ile oğlun aynı geleneksel işi sürdürdüğü bu kuşakta, iç bağımlılıkların daha fazla olması toplumsal olduğu kadar, temelini ekonomik zorunluluklardan da alan bir durumdu.

Günümüzde de, ev kurma alışverişlerine her iki aileden en az birer temsilci gençlere eşlik eder. Çoğunlukla, anneler babalara teyzeler ve halalar da katılır. Bir an durup düşünürseniz, iki farklı kişinin ortak bir zevkte kendiliğinden buluşması ve hatta çabalayarak uzlaşma becerisi gösterebilmeleri bile çok güçken, bu şekilde, tüm aile bir arada alışverişin ne kadar zor olduğunu sanırım takdir edeceksiniz. Alışı

yapacaklar "ekonomik ve sağlam" olmasına birincil önemi vermek zorunda iken, "karşı taraf" "ucuza gitmemek", "enayi yerine konmamak" derdindedir. Bu durumu biz, Nihal' in cümlesindeki "...onlar, ucuza çıksın diye..." sözcüklerinden anlarız.

Hangi Biz? Köken Ailenizden Ruhsal Olarak Ayrılamazsanız Biriyle Ruhsal Olarak Evlenemezsiniz!

Şimdi en kritik noktalardan birisindeyiz: Nihal' in cümlesindeki "onlar", kendisi ve nişanlısı dışındaki kişileri değil, nişanlısı ile nişanlısının köken ailesini tanımlar. İleride sorunlar yaratacak bir başlangıcın ilk ipuçları bu sözcüklerdedir. Nihal ve Tayfun karı koca olmak, yani ayrı bir sistem oluşturmanın yarım adım önündedir; ama bırakın iki ayrı "ben"den oluşan bir "biz" olmayı, hala "onlar" ve "diğer onlar" a aittirler. Görüldüğü gibi dört yıl boyunca da bu "seninkiler - benimkiler" tartışması sürmüş gitmiştir. Deneyimlerim süresince, bunun, birçok evlilikte değil dört yıl, yirmi yıl sonra da hala sürdüğüne ve büyük bir sıkıntı kaynağı olmaya devam ettiğine tanık oldum. Toplumumuzda bu çatışmanın en yaygın şekli gelin kaynana sorunudur.

Ayrımlaşma Süreci

İnsanın gelişim aşamalarını inceleyen ve çağımızın en önemli kuramlarından birini oluşturmuş olan Mahler, insanın psikolojik doğumunu, ayrı bir birey durumuna gelmek ve ilkel de olsa ilk basamak düzeyinde kendi kimliğini kazanmak olarak tanımlar. Ayrılma-bireyleşme kuramı olarak adlandırılan modelinde Mahler, insan yavrusunun annesinden ayrılıp bireyleşmesi aşamalı olarak gerçekleştiğini ve 3 yaşına dek tamamlandığını vurgular.

Bader ve Pearson, ilginç modellerinde, çiftler için bir benzetme yaparak, aşk gibi bir karşılıklı bağımlılık dönemiyle (sembiyotik dönem) başlayan kadın erkek ilişkisinde de bireyleşmenin bir aşama olduğunu

öne sürerler. Toplumsal düzlemde de, kuşaklar arası ayrılma ve köken aileden ayrılıp ayrı bir aile olarak birimleşebilme önemli bir aşamadır.

BİR SİSTEM OLARAK AİLE

Günlük ilişkilerde, doyurucu ve yakın birliktelikler için neler yapabileceğimizi ele almadan önce, ailenin bir tanımını yapmak ve yeterli bir işleyişe sahip aileyi kısaca tanımlamanın uygun olduğu kanısındayım.

Bir + Bir = Üç

Aile, toplumsal yapılanmanın en temel birimini oluşturan bir sistemdir. Günümüzdeki en yaygın yapılanması olan tek eşli evliliğe gelene dek, aile yapılanması çok değişik aşamalar geçirmiştir. Yapılanmayı belirleyen etkenler arasında, biyolojik, ruhsal gereksinimler ve sosyoekonomik belirleyiciler olduğu kuşkusuz. Kitabın temel konusu bu olmadığı için bunlar konusunda ayrıntılara girmeyi düşünmüyorum. Görülen şey şu ki, insan türü, kuşaklardır süregelen bir şekilde, yapısı, kuralları yönünden çeşitlilikler gösteren, aile olarak adlandırdığımız sistem içinde üremekte ve gelişmektedir. Babillilerin hesap levhası bir artı biri iki olarak göstere dursun, kadın ve erkeğin toplamının dokuz ay sonra üç ettiği kesindir. Değişik gerekliliklerle bir araya gelip, birlikte yaşamaya başlayan en az iki kişi arasındaki düşünsel, duygusal, iletişimsel etkileşimler onları bir sistem haline getirir. Bu iki insanın bir aile olarak bir araya gelişi, beşik kertmeliğinden, ekonomik güçlenme

arzusundan tutun, romantik bir aşka dek çeşitli biçimlerde olabilir. Öte yandan, insan yavrusunun uzun süren bakım gereksinimi, en azından anne ya da annelik rolünü üstlenen biri ve çocuktan oluşan bir dizgeyi zorunlu hale getirmektedir. İnsanın tek başına hayatta kalabilmesi için gereken süreç, diğer canlıların tümününkinden uzundur. Bağlılık ve yakın ilişki gereksiniminin de doyurularak bireyin ruhsal açıdan bağımsızlaşması ise sadece zamanı değil, içinde büyüyeceği dizgedeki belli niteliklerin de varlığını gerektirir.

Yarım = Bir

Aile, bireyin içinde yaşam boyu tek başınayken bile varolmaya devam eder. J. Bradshaw, bu ilişkiyi kavramanın yolu olarak hologram örneğini vermektedir. Hologram bildiğiniz gibi belli bir tür ışından oluşan düzenlerle elde edilen üç boyutlu bir resimdir. Hologramın ikiye bölünmesi halinde her yarısında resmin tamamı görülür. Dörde bölünürse yine resmin bütünü kaybolmaz ve bu böylece sürer gider. Bu, aile dizgesini kavramak için iyi bir yoldur. Bilinçli davranışlarımız ve bilinçdışı gerçeklerimiz, içinde yetiştiğimiz dizgedeki her bir kişiyle olan ilişkilerimiz sonucu biçimlenir. Biz köken aileden ayrılma zamanımız gelip de ayrıldığımızda bile bizimle gelir.

Yarım x Yarım= Çeyrek

Bir elmanın iki yarısı... Aslında, birliktelik, eksiklik ve muhtaçlık durumunda kurulduğunda ortaya çıkan şey bütünlük değil, sorunlardır. Yarım kişiliklerle olan birliktelikler, toplama değil çarpım işlemi gibidir. Yarım çarpı yarım, bir değil, çeyrektir. Sağlıklı birliktelik, olgun ve bireyleşmiş farklı kişiler arasında eşit haklarla yapılan uzlaşmalara dayalı bir bütünleşmedir. Kişiler bireyleşmişse bir artı bir iki edebilir.

Muhtaçlıktan doğan sevgi sağlıklı değildir. Kendisi için seven kişi yarımdır ve karşıdakine, bir biçimde, eninde sonunda zarar verir.

Farklı Yollar Roma'ya Çıkar

Hale ve Semih çalışan bir çiftti. Dört yaşındaki Ulaş' a hangisinin annesinin bakması gerektiği konusunda çözümsüz bir tartışmaya dalmışlardı. Günlerdir, ikisi de diğerinin "sen haklısın canım, benim annem yardımcı olmalı" demesini bekliyordu. Ancak aslında ikisinin annesinin bakmaları gereken başka insanlar, kocaları, vardı. İkisinin de kabul ettiği bir başka sonuçta uzlaşabildiklerinde işler yoluna girdi. Benzer ekonomik güçlüğü olan ve ev hanımı olan bir arkadaşları onların ödeyebileceği bir ücretle, kendi çocuğuyla birlikte Ulaş' a bakmayı kabul etmişti.

Aile dizgesinde de diğer dizgeler gibi, aynı sonuca değişik yollardan ulaşılabilir. Roller ve çözümler çok katılaştığında dizgenin tüm birimleri baskı kalır. Esneklik sorun çözümünde en önemli özelliklerden birisidir.

Neden ≠ Sonuç

Karşılıklı Etkileşim Analizi kuramını geliştiren E. Berne, iki insan arasındaki bir iletişim birimi için, 6659 faklı etkileşim seçeneği olduğunu belirlemiştir. Bunun anlamı şudur: Bir ileti (sözel ya da söz dışı bir davranış) karşılaştığımızda, sandığımızdan çok daha fazla sayıda ileti gönderme seçeneğimiz vardır. Oysa çoğumuz, karşıdakinin iletisi ile kendi iletimiz arasında düz bir neden sonuç ilişkisi kurmak zorunda olduğumuz yanlış yargısında sahibizdir. Bir evin günlük yaşamında sık kullanılan şu cümlelere bir göz atalım:

“Ne yapabilirim ki? Beni o kadar kızdırdı ki, tek çarem onu dövmekti.”

“Eve gelince bir güler yüz bile yok. Surat asmaktan başka çarem olmuyor.”

“Kocam bana bağırınca günlerce hasta yatıyorum.”

“Karımın dırdırı karşısında bağırmayıp ne yapabilirim?”

“O kadar karışıyor ki ona inat içiyorum.”

“İpleri sıkmazsam dağıtıyorlar.”

“Karım karılık yapmayınca mecburen aldattım.”
“ Kocamın gözünde sadece yatmak vardı. Tek çarem reddetmekti.”

“Babam izin vermeyince tek çarem yalan söylemekti.”

“Senin tarzında öyle bir şey var ki onun başka çaresi yok.”

Yukarıdaki nedensellik bağlantıları insanın çözüm dağarcığının ne kadar dar olduğuna kanıt olabilir mi? Hayır. Sistemdeki halkasal nedensellik düşünüldüğünde, siz bir şey yaptığınızda karşıdakinin başka bir şey yapma olasılığı belirdiğine göre, yukarıdaki ifadeler sadece düşük farkındalığın ve bağımlılığın işaretçisidirler. Eşinin içkisini "bu kadar içme" diyerek denetlemeye çalışan kadın aynı davranışı sürdürmek zorunda mı? Eşi, karısının isteksizliğini onu aldatarak mı değiştirecektir? Genç kızın tek çaresi yalan söylemek mi? Babanın tek çözümü yasaklamak mı? Ancak sistem belli bir biçimde dengeyi sürdürmek zorundadır. Sorun çözme kaynaklarının ve becerilerinin kısıtlılığı sistemin sağlıksız bir denge sürdürmesine yol açar.

Kendi güçlerini yeterince fark etmeyen ve kullanmayan insan, iyi hissetmek için başkasının davranışlarının değişmesine bel bağlamak zorunda kalır. En kötüsü de, başkalarına değişmelisin demenin, en doğruyu ben bilirim şeklindeki bir zorbalıkla eşdeğer olduğunu fark etmeyebilir. Bağımlılıkla, gerçek bağlılık arasındaki nitelik farkı bu tip durumlarda ortaya çıkar.

AİLE İŞLEVSELLİĞİ

Sağlıklı ailenin en önemli ölçütü işlevselliğidir. Zamansal, kültürel, toplumsal, ekonomik, ideolojik, dinsel değişkenlerle birlikte aile normu değişir. Normlar ne olursa olsun, aileler için sağlıklılığın ve işlevselliğin göstergesi, ailedeki tüm bireylerin kendilerini iyi, özgüvenli ve yeterli hissedebildikleri, duygu ve düşüncelerini ifade edebildikleri, duygu ve düşüncelerinin önem verildiği, bireyselliklerini ve karar verme, hayal etme güçlerini kullanabildikleri ve geliştirebildikleri, ailenin gelişebildiği ve sürekliliğini koruyabildiği, özerkliğin ve karşılıklı bağlılığın yaşandığı, toplumsal bağlantılara açık bir ortamın varlığıdır. Günümüzde sağlıklı bir ailede, hem sorumlulukların yerine geldiği hem de doyumlu bir yaşam gereksiniminin karşılandığı bir ilişkiler biçimi söz konusudur. Geçmişte aile kavramı sorumluluklar kavramı ile bağlantılıydı. Daha sonraları özellikle Batı toplumlarında aile kurumunun değersizleştiği bir dönem oldu. Günümüzde ise, evlilik kurumundaki çöküntüye, yani giderek, evlenme yerine birlikte yaşamalarda bir artışa rağmen, doyumlu bir yaşam için sağlıklı ve sürekli bir birlikteliğin önemi değişmedi. Artan değer doyum oldu. İnsan yavrusunun bakım gereksinimi en azından anne ya da eşdeğeri bir annelik ilişkisi gereği nedeniyle bir aile ya da ailelik rolünü yerine getiren bir sistemi zorunlu kılıyor. Bu bakım gereksinimine ek olarak, insan olma sürecinde “erteleme güzü” kazanmayı sağlayan dozunda bir

utanç ve suçluluk duygusunun varlığı gerekiyor. Sorumluluk ile doyum arasındaki sağlıklı dengenin oluşması koşuluyla, kadın-erkekten-çocuktan oluşan bir ilişki dizgesi, insanın evrensel ve değişmez biyo-psiko-sosyal boyutlu bir gereksinimidir.

Bir aile için bu ortamı sağlayacak özellikler için şunlar gerekir: Karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı bir birliktelik; dağılmayı önleyecek denli yapılanmış ve uyumlanmayı sağlayabilecek denli esneklik taşıyan kurallar; farklılık için esneklik ve uzlaşma yetisi; eşlerin aralarında uzlaşabilme yetileri taşıdıkları ebeveynlik gücü; özerklik ve bağlılık için esneklik; bireysellik ve sistem sürekliliği için esneklik; içsel gereksinimler ve çevresel etkiler karşısında yeniden uyumlanma gücü; yeterli bir esneklik taşıyan ve dağılmayı önleyecek denli yapılanmış ortak kurallar; rollerde netlik; farklılıkları tolere etme gücü; geniş bir sorun çözme kaynağı ve becerisi; açık, net ve dürüst iletişim; kuşaklar arasında netleşmiş sınırlar.

Norm Dışı İşlevsel Aile Var Mıdır?

Evet vardır. Toplumumuzda bugünün kentli aile normu, ana-baba ve çocuklardan oluşan çekirdek ailedir. Toplumumuzda 20- 30 yıl öncesine dek olan norm, geniş aile idi. Bu tip aile ana, baba, oğullar, gelinler ve torunlardan oluşuyordu. Gelenek, kızların dışarı verilmesi, gelinlerin içeri alınması şeklinde idi. Günümüzde norm dışılaşan, bir başka aile tipi de çok karılı, kumalı ailelerdir. Erkeğin, ilk eşten sonra imam nikahlı olarak getirdiği başka eşler olmaktadır. Bu ailelerden bir bölümünde kadınlar ve erkek belli bir rol dağılımı ve işbölümü ile işlevselliği sürdürmektedir. Bu tür birliktelik, çağdaş Türk kadını ve erkeği için kabul edilir bir durum değildir.

Bir başka örnek, tek ebeveynli ailelerdir. Sıklaşan boşanmalarla birlikte anne ya da babayla kalan çocuklardan oluşur. Bunların da bir bölümü işlevselliği sürdürebilmektedir. Bazı karı kocalar evlidirler ama çok eşliliği de kabul ederler. Bir bölümü işlevselliği sürdürmektedir. Bizim

toplumuzda nadir görülen, norm dışı ama işlevselliği sürebilen bir başka aile örneği eşcinsel çifttir. Bazı ülkelerde yasal olarak da evlenip çocuk edinebilirler. Aralarında, işlevsellik için yukarıda sözünü ettiğimiz koşulları karşılayan örnekler vardır.

AİLE İLİŞKİLERİNDE İŞLEVSELLİĞİN YA DA İŞLEV BOZUKLUĞUNUN TEMEL BOYUTLARI

Birbirini Bulma Süreci; Bilinçli ve Bilinçdışı Etmenler

Toplumumuzda evlilikler, kabaca, dört türlü başlıyor: Beşik kertmesi, görücü usulü, anlaşma evliliği ve aşk evliliği. Bunlardan ilkinde ebeveynler, çocukları için en doğru olana erken yaşta karar veriyorlar. Kendi gelenek, görenek ve değer sistemlerine uygunluğa göre daha doğar doğmaz birliktelik kararlaştırılıyor. Görücü usulünde, tanışıklığı sosyal çevre sağlıyor, iki kişinin birbirine uygunluğu dış çevre tarafından belirleniyor, aile ve adaylar da onaylarsa evlilik gerçekleşiyor. Anlaşma evliliklerinde duygusal kaynaşma olmadan önce ya da hiç olmaksızın bir aile oluşturmak için uygunluk tartılıyor ve olur deniyor. Aşk evliliği ise iki kişinin duygularına dayanarak belirleniyor ve yoğun bir hoşlanma koşulu temel oluyor. Birbirine evet deme, bilinçli ve bilinç dışı bir çok öznel seçim ölçütü ile gerçekleşiyor.

Ayça'nın Öyküsü

Ayça, genç bir kadındı. Evlilik öyküsünü şöyle anlatıyordu: "Ailem ataerkildi. Görücü usulü evlenmişler. Babam sert ve otoriterdi. İstekleri biraz gecikse bağırır çağırırdı. Annemse mutsuz bir kadın! Ekonomik özgürlüğü olsa eminim hemen çeker giderdi. Sürekli şikayet ederdi, hasta olurdu. Başının ağrımadığı gün yoktu. Onu teselli etmekten yorulurdum. Kendimi bildiğim ilk andan beri kendime gizlice annem

gibi olmayacağım, çevremdekileri öyle mutsuz etmeyeceğim, dedim. Ben sevgi evliliği yaptım. Eşim gerçekten çok iyi bir insan. Kendimi ona destek olmaya adamış durumdayım. Geçenlerde kafama dank etti. Altı aylık çocuğumuzla beni bırakıp dalmaya gittiğinde anladım. O kendi isteklerini gerçekleştirmekte sakınca görmüyor, bense her koşulda, çoğu kez kendimden özveride bulunarak ona koşulsuz destek olmaya çalışıyorum. Annem kadar olmasa da ben de sonuçta mutsuzum. Ne istediğimi, ne olduğumu bilmeyecek kadar kendimi eşime adamış durumdayım."

Ayça, köken ailesinde, annesiyle babasının dengesiz ilişkisini dengeye sokmaya yarayan bir sacayağı olmuş, arabulucu, uzlaştırıcı role saplanıp kalmıştı. Kendi eş seçimini etkileyen aile içi roller, kendi kurduğu aile içinde de sürüp gitmişti. Farkındalık alanına giren şekliyle, eş seçimini babasına benzemeyen biri ile annesine benzemeyecek kendisi arasındaki ilişki modeline dayayarak yapmıştı. Yine de kendi ailesindeki katılaşmış rolü kendi gerçek kimliğini ortaya koymasını engellemişti. Şimdiki ailesindeki işlevselliği bozan öğe rol katılığıydı. Çatışmadan kaçınmaya çalışan arabulucu katı kimlik, ilişkide acı çekmesine yol açıyordu.

Eş seçimi, bilincinde olduğumuz ya da bilincinde olmadığımız pek çok etkenle, rastlantı ötesi bir seçimdir. Köken ailemizdeki rollerimizin etkisi çok önemlidir. Kendine hayranlar bağımlıları, kurbanlar saldırganları, kahramanlar günah keçilerini kolay bulur. Bazen de kendi davranışlarımız sonucu karşımızdaki kişinin tamamlayıcı role girmesine yol açan şeyleri farkında olmaksızın yaratırız. Aşırı sorumluluk yüklenme, tembelliği; aşırı duygusallık, aldırmazlığı; yönetme, inatçılığı kolaylaştırır. Tencere yuvarlanır kapağını bulur. Tamamlayıcılık bir sistemin dengesini sağlayan temel öğelerdendir. Bu tamamlayıcılık bireylerin duygu ve düşünceleri ile bütünlükler taşıyan uzlaşmalar şeklinde ise uyum ve işlevselliğe dönüşür. Aksi koşulda, katılaşmış tutumlar şeklinde, sisteme bir denge, sistem içindeki bireylere kendini savunma fırsatı verse de, ilişkilerde mutsuzluk ve acı kaynağı olur.

Bazen, sorun çıkmasın bari tutumuyla, taraflardan biri ya da ikisi birden özverilerle uyumlanma çabasını tam bir teslimiyetle sürdürür. Bu durumda patlamalar tarzında isyanlarla sık karşılaşılır.

Her ne şekilde başlarsa başlasın, birlikteliğin işlevselliği için ek şeyler gerekiyor. Birçoğumuza en güzel başlama şekli gibi görünen aşk ve sevgi bile ilişkinin iyi yürümesi için yetmiyor. Başlangıçları sadece bir tohumun ekilmesine benzetirsek, bu tohumun büyümesi için toprak, gübre, su, ışık, bakım gerekiyor. Aşk bir duygu, sağlıklı ilişki ise bir süreçtir. Kararların nasıl verildiği, yaşamdaki seçimlerin nasıl yapıldığıyla belirlenen bir süreç!

Gönül'ün Öyküsü

Evlenmeden önce Gönül kendi parasını kazanıyordu. Kendi gereksinimlerini karşılıyor, parasıyla birikim de yapıyordu. Gönül'le evlenmeden önce Sait de parasını kendi yönetiyordu. Büyük bir aşkla evlendikleri ilk hafta, Sait: "Parayı idare etmek bizim evde babamın işiydi, biz de öyle yapabiliriz, zaten bana güvendiğini biliyorum, herhalde sorun çıkmaz." dedi. Gönül, şaşkınlıkla: "Bizim evde bu işi annem yapardı, babam kazancını getirir anneme bırakır annem çok güzel idare ederdi. Senin de bana güvendiğini biliyorum. Herhalde kadını eksik etek gören erkeklerden değilsindir." diye yanıtladı. Birbirlerini ilk suçlama ve birbirlerini ilk yanlış anlamaları böyle başladı. Paranın kim tarafından idare edileceği tartışması, aralarında, güvenmemenin, sevmemenin ölçütü haline dönüvermişti.

"Eğer beni sevseydin benim dediğimi yapardın!"

"Eğer beni sevseydin ben söylemeden benim isteklerimi anlar, hemen gerçekleştirirdin."

Bu cümleler size de tanıdık geliyor, değil mi?

İki yıl sonra Sait kızgın, eşine dayak atan bir erkek, Gönül ise çöküntüye girmiş bir kadın olmuştu. Aşk yuvaları, "Beceriksiz kadın", "adi adam" sözcükleriyle çınlıyordu. Bu sözcüklerin havada uçuşmadığı sakin ve kontrollü günlerde ise ya, bakışlar, tutumlar ve imalar ya da uzaklık ve soğukluğun dondurucu havası evin içini dolduruyordu. Bu yuvadaki, yenidoğan Gürbüz, çok ağlayan, huzursuz bir bebekti.

Aşk yanıltır; sağlam evlilik, mantıklı seçim yapacak anne babalar ya da akrabalar, yakınlar tarafından kurulur, diyenler de var.

Fatma'nın Öyküsü

Fatma, annesi, babası, ablası ve eniştesi tarafından zorla ve apar topar psikiyatriste getirilmişti. Çünkü kendisi için çok iyi bir kısmet vardı ama o, evlenmek istemiyordu. Fatma çok zayıftı. Kendisini hiç sevmiyordu. Başörtüsünün sardığı yüzünde, herkesin olağanüstü güzel bulduğu gözleri bile kendi gözünde sıfırdı. On dört yaşından beri babasıyla neredeyse hiç konuşmuyordu. Babasını bencil buluyor, onun, kendisine fikrini ve duygusunu sormadan aldığı kararları az konuşarak, az yiyerek gizlice protesto ediyordu. Gerçek duygusu öfkeydi. Hiç sözü edilmemiş öfke. Kızdığını söylemek aldığı terbiyeye aykırıydı. İyi insanlar hiç kızmamalıydı. Kızmamalıydı ama içindeki duygu çok açık biçimde hayal kırıklığı ve öfkeydi. Annesi affetse de o babasını affetmeyecekti. Babası ikinci bir kadın almıştı. Haftanın üç gününü neredeyse kendi kızı yaşındaki o kadınla geçiriyordu. Anne çocukları için kocasının bu kararına boyun eğmişti. Ama Fatma, daha o gün annesine asla evlenmeyeceğini söylemişti bile. Dört yıldır çok az yiyor, çok az konuşuyor, çok az uyuyordu. Bu çok hayırlı kısmet çıkana dek durumun ciddiyetini kimse kavramamıştı bile. Fatma, uzun süredir, evin ve yaşamın içinde kaybolmayı seçmişti. Babası çocuklarım benim için çok değerli dese de Fatma ona inanmıyordu.

Birçoğumuza mantıklı ve akla yatkın gelecek hayırlı kısmet, ilişkiye harcanabilecek duygusal enerji yoksa bir birliktelik için yeterli değildir.

Birbirini Koruma, İlgi ve Sıcaklık

Dünyanın her yerinde, evlilik başlatma töreninin vazgeçilmez yemini, "hastalıkta ve sağlıkta ona bakacağıma, onu seveceğime söz veririm" cümlesinden oluşur. İki insanı bir araya getiren temel, birbirini kabul ederek ilgilenme, kayırma, koruma, bakma, sevginin de evrensel ölçütüdür. Aile, birbirine karşı sorumluluk alma ve birbirini sevme üzerine kurulur.

Bakımın birincil düzeyi, yaşamsal gereksinimlerin karşılanmasıdır. Bu kapsamda fiziksel ve ruhsal bütünlüğü yoğun biçimde sarsan, eşe ve çocuklara yönelik şiddet, dayak ve istismarın bakım ve ilgiyi en çok zedeleyen durumlar olduğu kesindir.

İkincil düzeyde, günlük yaşam içindeki ilgi ve birbirini düşünme, karşıdakinin fiziksel ve ruhsal gereksinimlerini düşünme, önemseme gelir. İlgi, bir kişiye gösterdiğimiz ve bir kişinin bize gösterdiği özen ve dikkattir. Rahat ve mutlu bir yaşam için zorunludur. İnsanlar için gerçek bir gereksinimdir. Yeterli ilginin olmadığı durumlarda kişide güvensizlik ve çöküntü oluşabilir.

Olumlu ilgi karşıdaki kişide hoş duygular uyandıracak şeylerin keşfedilmesidir. En yalın ilgi içten dokunma ve fiziksel yakınlaşma ile oluşur. Bakma, göz göze gelme, gülümseme yakınlığın göstergesi olan ilgidir. Sözel olarak karşıdaki kişinin sahip olduğu nitelikler, yaptıkları, söyledikleri, tutumları arasında hoşa gidenlerin fark edilmesi, işittirilmesidir. Yapılana teşekkür etmek de öyle. İlgi genellikle karşı tarafın da ilgisine yol açar.

Olumsuz ilgi, fiziksel olarak itme, tokat, vurma, bağırma, omuz silkme; sözel olarak eleştirme, küçümseme, hafife alma ile gösterilir. Yapılanları eleştirme, olumsuzlama, değersizleştirme söz konusu olur. Karşı tarafta

hayal kırıklığı, engellenme, üzüntü, kızgınlık oluşturur. Yakın ilişkilerde olumsuz ilgi karışma, yönlendirme biçimlerini de alır.

Yakın ilişkilerde en yıpratıcı şeylerden biri de ilgisizliktir. Karşı tarafı yok sayma anlamına gelir.

İlgi, duygularla oldukça bağlantılı olarak ortaya çıkar. Sahte ve yapmacık bir biçimde gösterildiği anlaşıldığında iticilik oluşturur.

Duyguların gösterilmesi gibi, gerçek ilginin gösterilmesi de zordur. Olumlu duygu ve ilgi, çoğu kez olumsuz olanlardan daha güç gösterilmektedir. Olumlu duyguları göstermenin zorluğu, kişiyi savunmasız ve çıplak bırakabilmesi, yaralanabilir hale getirebilmesidir. Yakınlık ve sevgi duyguları reddedilir ya da eleştirilirse kişide eksiklik, yetersizlik duyguları gelişebilir ve çöküntü oluşabilir. Çoğu kez, çocuklukta yeterli ve uygun biçimde karşılanmamış olan yakınlık ve gereksinimler, sevgiye ve ilgiye gereksinim duyduğumuzu dışa vurmayı güçleştirir. Çocukken anne ve babalarımızın sevgisine bağımlıyızdır. Anne ve babalar ise sevilmeyi, adeta düzgün olma koşuluna bağlarlar. Bu nedenle, sıklıkla, kendi duygu ve düşüncelerimiz, kendi kişiliğimizle sevildiğimize emin olamayız. Onların istediği gibi olduğumuz zaman sevileceğimiz yanılsaması içine gireriz. Ancak kişinin kendisinin değil, karşısındakinin yetersiz ve eksik olduğu temeline dayanan haklılık ve kızgınlık duyguları, geçici de olsa sahte bir gücü pekiştiricidir. Gerçi bir süre sonra kişi kızgınlığını da göstermiş olduğu için yine suçluluk ya da yetersizlik hissedebilir. Karşıdakinde ve kendisinde bu tür yetersizlikler oluşturulmadan duyguların aktarılabilmesi, iletişim becerilerinin temel hedeflerindendir.

Bu iletişim becerileri, öncelikle, çocuklarını disipline etmek için onlara sevilmeleri konusunda koşullar oluşturmayı en geçerli yol gören, bilinçli bir şekilde ya da refleks olarak bu şekilde davranan ana babalara gereklidir. Ana babalar öz disiplinli, yeterli, kendi başlarının çaresine bakabilen çocuklar yetiştirmek istemekte çok haklılar. Bağlılığa değer

veren ve özerk, öz disiplinli ve yaratıcı, kendine ve başkalarına değer veren, çalışabilen ve seven yetişkinler yetiştirmek istemeleri çok güzel. Ancak bunun için, çocuklara, ne yapmaları gerektiğini söylemek değil, ne yapacaklarını nasıl bulacaklarına aracılık etmeleri ve onların sahip olduğu güçlere ve gizil güçlere gerçekten güvenmeleri gerekiyor.

Temel İnançlar, Değer Yargıları ve Bakış Açıları

Zaman değerlendirme, iş, para, cinsellik, inançlar; geniş aile, akrabalar, yakınlar ve arkadaşlarla ilişki kurma; çocuk yetiştirme gibi temel konulara bakış açısındaki uyuşma ve tutarlılık aile işlevselliği açısından çok önemlidir.

Aile görüşmelerinde çok sık karşılaştığım sorulardan birisi "doğru olan bu değil mi, Doktor Hanım?" sorusudur.

Değer ve inançlar yaşamın düzenlenmesine temel oluşturur. Hepimiz, içinde yetiştiğimiz kültürün ve ailemizin değerlerinin doğruluğuna inanarak büyürüz. Yetişkin olduktan sonra, bu değerleri eleştirebilir, yeni değerler oluşması için çeşitli düzlemlerde uğraşabiliriz. Ancak çoğunlukla günlük yaşamı sürdürmede benimsediğimiz değerlerin doğru olduğuna inanır, alışkanlıklarımızı sürdürür ya da oluştururuz. Diyelim ki kırsal bölgede yetişmiş biri, akşamları erkeklerin kahveye gitmesi geleneğini doğru buluyor. Ya da bir başka alt kültürde yetişmiş bir erkek babasının haftada iki gün arkadaşlarıyla kafa çektiği ve ailesinde bu nedenle sorun çıkmamış bir ortamda büyümüş. Evlendiği kişi ise bunun doğru olmadığı, boş zamanların hep birlikte aile büyükleriyle geçirilmesi gerektiğini savunuyor. Bu durumda arada bir çatışma doğacağı kesindir.

Temel konulardan birisi de aile ekonomisidir. Kimin alışveriş yapacağı, eve neler alınacağı, birikimlerin nasıl değerlendirileceği gibi konular

birçok ailenin yaşamını cehenneme çevirebilen durumlardır. Genellikle erkekler, beraber alışverişlerde, kadınların alışverişte geçirdiği aşırı zamana, detaycılıklarına kızarlarken, kadınlar erkeklerin çabucak sıkılıp surat asmalarına, paranın fazla gittiği konusundaki eleştiri ve uyarılarına kızıyor ya da üzülüyorlar. Erkeklerin kızgınlıkları yüksek sesle bağırarak, kadınların kızgınlıkları ağlama ya da küskünlükle dışa vuruyor. "Ben hiç biriktirmem, parlar sönerim, karım saatlerce küser." "Ben hiç sesimi yükseltmem, o bağırır, çağırır, kırar döker." Sizce bunlardan hangisi doğru?

" Benim ailemi ziyarete gitmezsek, seninkine de gitmeyeceğiz.

"Çocukları çok şımartıyorsun. Sonra beni hiç dinlemiyorlar."

"Para gidecek diye yakınlarıma telefon bile ettirmiyorsun."

Önceliklerin sıralanmasındaki farklılıklar, uzlaşılarak çözümlenmedikçe, duygusal kutuplaşma, uzaklaşma yaratır. Duygusal gereksinimlerin karşılanmaması durumunda da, çatışma, değer yargılarında uzlaşmazlıklar biçiminde yüzeye vurabilir. Duygusal gereksinim karşılanmadığında, kişi sevilmediği temel algısıyla, kendisinin haklı karşı tarafın haksız olduğuna dayalı bir haklılık yarışması içine girer. İki tarafın birden kazanması anlamına gelecek bir uzlaşma süreci şansı kaybolarak haklı- haksız iddialaşması başlar. Adalet, eşitlik ve karşılıklılık duygusunun karşılanması işlevsellik açısından önemlidir. Karşılılık yitirilirse, enayi yerine konma duygusu, katlanılmaz bir duygu olarak ortaya çıkar.

Yaşamda hepimiz, olayları, durumları kendi öznelliğimiz içinde algılar ve değerlendiririz. Yine de paylaştığımız, ortaklaştığımız kısmıyla dünyada, karşılıklı farklılıklar konusunda uzlaşacak kadar ortak bir zemin vardır. Değer yargıları arasındaki farklılıkların çözümünde sorun çözme becerileri yoksa bu alanlardaki faklılıklar yakın ilişkilerde sürekli bir çatışma ve mutsuzluk kaynağı olarak gündeme girerler.

Birlikte Eğlenme

Günlük yaşam içinde, ailenin gerek toplumsal yaşama katılarak gerekse aile olarak bir arada bulunulan zamanlarda eğlenme kapasitesi işlevsellik açısından önemli bir boyutu oluşturur. Küçük çocukların olduğu ailelerde birlikte oyun oynama önemlidir.

İnsan ilişkilerinde, eğlence, coşku ve haz yaşantısını oluşturan birincil kaynağın güven ve keşfetme duyguları ile bağlantılı olduğu kanısındayım.

Cinsellik

Çiftin karşılıklı olarak doyurucu buldukları bir sıklık ve nitelikteki cinsel yaşam, duygusal yakınlık kadar önemlidir.

"Beni hiç düşünmüyor. Sadece zevkini düşünüp arkasını dönüp yatıyor."

"Ne zaman yaklaşsam başı ağrıyor."

"Hep yorgun, hep isteksiz!"

Kadınlar için cinsellik, daha çok duygusal yakınlığın doğal bir sonucu iken, erkekler duygusal yakınlığın başlangıcını cinsellik oluşturur. Bizim toplumumuzda kadınların cinsellik konusunda rahat olmaları daha zordur. Köken aileden alınan eğitimde, cinsellik konusunda olarak rahat olmaları, sıklıkla, kendilerini erkeklere kullandırmak olarak ya da baştan çıkarıcılık, kötü kadınlık olarak yorumlanır. Bekaret bir kız için neredeyse vazgeçilmez bir olumlu değerdir. Erkekler evlenecekleri kadında bekareti neredeyse temel bir koşul olarak görür. Hatta ayıp olduğu gerekçesiyle, cinsiyet ve cinsellikle ilgili birçok temel bilginin çocuklara aktarılması ihmal edilir. Utanma nedeniyle en çok sakınılan konu haline gelir.

Sorun Çözme, Çatışmaları Yapıcı Biçimde Çözümleme ve Etkin İletişim Kurma Becerileri

İlişkide bir eksiklik ve doyumsuzluk çıktığı zaman genellikle kişiler karşılıklı suçlamaların ağırlık taşıdığı uzun ve bitmek bilmeyen tartışmalara girmeye başlarlar. Tartışmaya neden olan konudan giderek uzaklaşılır ve geçmişteki hatalar ortaya dökülmeye başlar. Sonuçsuz kalan tartışma bir süre sonraki yeni bir tartışma çıktığında birikmiş hesap olarak yeniden gündeme girene dek bir süre üzeri örtülür, soğutulur. Bir tür ateşkes yaşanır. Daha sonraki bir çatışmada yeniden silahlar çıkar, eski birikimler de devreye girerek daha yıkıcılaşan bir çatışma daha başlar.

Sorunların çözülebilmesi için düşünsel, duygusal ve davranışsal bir bütünlük gereklidir. Kişi, dışsal durumu algılayıp değerlendirebilmeli, bu durumla ilgili olarak içsel duygularına ve gereksinimlerine bakıp karar vererek etkili bir davranışta, bir eylemde bulunmalıdır. Güçlü duygu yükleri insanların etkin düşünme gücünü bozar.

Bazı insanlar kendilerini sorun çözücü olarak tanımlayabilirler. Bu kişiler, genellikle duygularının esirinde kalmadıklarını söyleyerek kendileri ile övünürler. Makine gibi, robot gibidirler. Çoğu zaman karşılarındaki çöktüğünde bile onlar dimdik ayakta görünür. Ancak, bu kişiler sonradan hayal kırıklığıyla karşılaşmaya adaydır. Kendi gereksinimlerini ele almaksızın eyleme geçtikleri için sonradan bekledikleri duygusal destek gelmez. Çoğu kez de karşı tarafı bağımlı duruma sokan ya da yetersizleştiren bir durum ortaya çıkar. Bu kişiler, köken ailelerinde çoğunlukla erken büyümek, aşırı sorumluluk üstlenmek zorunda kalmış olan çocuklardır. Diğer bazı kişiler ise aşırı duygusal ve dürtüseldirler. Davranışlarının karşı tarafta yol açacağı duyguları ele almadan hızla hareket eder ve hayal kırıklığına uğrarlar. Bu kişiler de köken ailelerinde çoğunlukla aşırı korunmuş ya da

şımartılmış çocuklardır. Bazıları diğerini suçlama; bazıları kendini aşırı suçlama, değersizleştirme eğilimi taşır. Bu tarzların dördü de sorun çözme açısından etkin tarzlar değildir.

İletişim becerileri, işlevsel birliktelikler için çok önemli olduğundan, bu kitapta bu konuya geniş bir yer, uzunca bir bölüm ayırdım.

SORUN VE ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜNDE İLETİŞİM BECERİLERİ

Dinlemenin Gücü

Evliliklerini ve ilişkilerini düzeltmek için başvuran çiftlerin % 80' inin, "Sizi buraya getiren sorun ne? Ne düzelsin istiyorsunuz?" şeklindeki açış sorusuna ilk yanıtları, "artık konuşamıyoruz, birbirimizle iletişim kuramıyoruz" oluyor. Bu çiftlerin pek çoğu tanışarak, anlaşarak evlenen; başlangıçta baş başa verip saatlerce birlikte olmaktan ve konuşmaktan büyük mutluluk yaşamış çiftler oluyorlar.

İlk görüşmelerde ben, çiftlerin karşılıklı konuşmasını engelliyor, benim sorularıma yanıt verme, bana doğru konuşma kuralını koyuyorum. “Şimdilik beni bir söz dağıtıcısı olarak kabul etmenizi istiyorum” diyorum. Birçok çift için bu, neredeyse ilk kez, karşıdaki sözünü bitirene dek dinlemeyi sağlıyor. Birçok kez karşıdakine ne işittiğini, söylenenlerin söylenme tarzının nasıl anlamlandırıldığını soruyor, benim işittiğim alternatif anlamları ekliyorum. Ve işittiklerinin onda yarattığı duyguyu soruyorum. "Bunu işitince ne hissettin?" "O bunu söyleyince ne hissettin?" sorusuna alternatif olan bu soru, işitme sorumluluğunu kişiye veriyor. İletişimdeki temel kurallardan biri, mesajın söyleyende değil alıcıda olduğudur.

"Bana bunu nasıl söyler? “Asla böyle bir şey söylememeli!" yargılarına saplanıp kaldığımızda kendimizi karşıdakinin değişmesi dışındaki tüm seçeneklerden mahrum etmeye adayız demektir. Kendi davranış ve duygularımızın ve işittiklerimizin sorumluluğunu almak ise özerkliğimizin başladığı anlamına gelen bir göstergedir. Tabi ki, bunun çok kolay oluveren, bir kaç sözcükle değişen bir şey olduğunu savunmuyorum.

Üç-dört görüşme sonra, çiftler bana, evde de böyle konuştukları zaman, yani karşıdakinin bitirmesini bekleyerek ve söylenenleri aynı şekilde anladıklarına emin olana dek açarak konuştuklarında, iletişim kurmaya başladıklarını algıladıklarını aktarıyorlar.

Deneyimlerim bana, insan ilişkilerinde doğal olanın anlamak değil, doğal olanın anlamamak olduğunu; birbirini gerçekten anlamanın zor ve uğraş ve beceri gerektiren bir şey olduğunu öğretti. Ancak, bu beceri de yüzmek, piyano çalmak gibi öğrenildikten sonra unutulmayan bir beceri.

İletişim Engellerini Bilerek ve Bunları Kullanmadan Dinleme

Özellikle karşı cinsten bir kişiyle ilişki başladığında çoğumuz yetersiz, pasif, beceriksiz bulunma korkusuyla dolu oluyoruz. Sevilmek ve aşık olunmak için güçlü, yakışıklı, zengin ya da genç, güzel, becerikli olmak gerekir gibi düşünmekten kaçınamıyoruz. Kadınların en önemli gücü gençlik ve güzellik, erkeklerin en önemli gücü olgunluk ve akıl oluyor. Para ise cinsler ötesi bir güç. Sevme ve sevilme gereksinimleriyle dolu bir biçimde, karşımızdakini etkilemek çabasına giriyoruz. Bu sevme sevilme gereksiniminin yol açtığı davranışlar, bir süre sonra iletişim engellerini oluşturacak biçimde karşımıza çıktığında afallıyor kalıyoruz.

Çocuklarla ilişkilerde ise büyükler olarak çoğunlukla gücümüz ve becerilerimizin onlar tarafından hayranlık ve takdirle karşılanmasına olan ihtiyacımız, fark etmeden, onları yönetmeye, kontrol etmeye bizi yöneltiyor. Onların kendilerine güvenli, umutlu birer birey olmalarına

yardımcı olmak yerine farkına varmadan bize bağımlı hale gelmesine yol açıyoruz. Bu bağımlılık (bağlılık değil), isyan eden, asi, hırçın ya da beceriksizleşmiş, ezik çocuklar olmalarına yol açabiliyor.

İletişim konusunda pek çok kavramsal model var. Bunlardan bazılarına kısaca değinelim. Örneğin Virginia Satir insanları zor durumlarda kullandıkları iletişim ve davranışları 5 kategoriye ayırmıştır:

Suçlayıcı, boyun eğitici, dağıtıcı, bilgisayar ve seviyeleyici. Eleştirici karşıdaki kişiyi veya kişileri yargılar, suçlar, hata bulur. Boyun eğici karşıdakinin suçlama ve tutumu karşısında ezilir, kendi hatasını vurgular, duygu ve düşüncelerine sahip çıkmaz. Dağıtıcı konuyu değiştirir, karşıdakini yumuşatma ve eğlendirme çabasına girer. Bilgisayar, her şeyi mantıksallaştırmaya çalışır. Seviyeleyici, kendi duygu ve düşüncelerini "ben"diliyle açıklar ve karşıdakinin duygu ve düşüncelerini merak eder. Seviyeleyici iletişim biçimi, açıklık taşır, ilgiyi yansıtır.

Dr. Eric Berne tarafından geliştirilen Karşılıklı Etkileşim Çözümlemesi modelinde insanların etkileşim ve iletişimi sözel ve söz dışı olarak ebeveyn benlik durumu, erişkin benlik durumu ve çocuk benlik durumu olarak üçe ayrılan örüntülerin kullanımına göre sınıflanabilir. İlişki ve iletişim tıkanıklıklarında saplanılan benlik durumlarının önemi vurgulanır. Sağlıklı iletişimin özelliği EÇY gezisi olarak tanımlanan ve her üç benlik durumunun da kullanıldığı bir iletişim biçimidir. Bu, kişinin duygu ve düşüncelerinin bütünlük içinde sunulması anlamına gelir. Örneğin eşinizle ilişkide onun size bağırması halinde çocuk benlik durumunuz korku yaşıyor, erişkin benliğiniz onun davranışını mantıklı bulmuyor, ebeveyn benliğiniz bunu doğru bulmuyor olabilir. Ona, "Bana bağırdığında korkuyorum. Seni anlamakta zorluk çekiyorum." dediğinizdeki durum kendi bütünlüğünüzden yola çıkarak aranızdaki sorunu aşmaya yöneltecek bir iletişim tarzıdır.

Dr. J.L. Moreno tarafından geliştirilen Psikodramatik Sosyometrik Grup Psikoterapisi uygulamaları içinde empati (eşduyum, karşıdakini anlama) yetisi, eşleme, rol değiştirme, paylaşım teknikleriyle kendi duygu ve düşüncelerinin bütünlüğünü kazanma, ifade etme ve karşıdakini anlama yetilerini geliştiren bir terapi yöntemidir. Sağlıklı iletişimin özünü oluşturan özellikler, kendini bütünlük içinde anlatma ve karşıdakini yargılamadan anlamadır. Yalın ve basit ama hiç de kolay değil.

Dr. Thomas Gordon, Etkili Ana Baba Eğitimi yönteminde, anne babalara iletişim engellerini tanıtan ve etkili iletişim kurma, problem çözümü becerilerini arttıran bir model sunmaktadır.

İletişimi engelleyen belli başlı tepki ve sözlü yanıtlar şunlardır:

İletişim Engelleri

1. Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek

Ayşe bir öğretmendir. O gün okulda bir sorun yaşamıştır. İki öğrencisi sınıfta kavga etmeye başlamış, Ayşe, “İkiniz de çok şımardınız, hemen sınıfı terk edin” diyerek onları dersten çıkartmıştır. Canı çok sıkkındır. Akşam eşi eve geldiğinde ona bu olayı anlatır. Eşi Ahmet dinler ve: "Biraz abartmışsın canım. Çocuktur tabi kavga edecekler. Sıkma canını. Bir dahaki sefere daha anlayışlı olmalısın" der. Ahmet kendisine göre gayet anlayışlı ve ilgili davrandığını; yorgun argın, eşini dinlemeye zaman ayırdığını, onu yatıştırmaya çalıştığını düşünmektedir. Ayşe ise, onun söylediklerini işitince, eşi tarafından abartmakla suçlandığını ve yetersiz bulunduğunu düşünür. Suratını asıp sofrayı hazırlamaya gider.

Ahmet öğüt vererek ve öneri getirerek eşini incittiğinin farkında değildir. O eşinin kendisini akıllı ve güçlü bir koca olarak görmesini istemektedir. Bu sefer suratını astığı ve teşekkür bile etmeden dönüp gittiği için o eşine kızmıştır. Onun da suratı asılır. Sus pus bir şekilde yemek yerler.

Gerçekten ilgi göstererek dinlemek, karşı tarafta anlaşıldığı duygusu yaratarak dinlemek nasıl mümkün olur dersiniz?

Yukarıdaki durumu kullanarak gelin varsayımsal bir örnek diyalog oluşturalım. Ahmet eve geldi ve eşini dinliyor:

Ayşe: Bugün okulda çok canım sıkıldı.
Ahmet: Neler oldu?
Ayşe: İki öğrencim sınıfta kavga etmeye başladı. İkisine de terbiyesizlik ettiklerini söyleyip onları sınıftan çıkardım.
Ahmet: Terbiyesizlik etmeleri canını sıktı. (Ahmet eşinin duygusunu eşliyor)
Ayşe: Evet. Ama esas canımı sıkan çok tahammülsüz davranmam. (Ayşe anlaşıldığını hissedince gerçek duygularını daha kolay açabiliyor)
Ahmet: Nasıl yani?
Ayşe: Yani onlar çocuktur, kavga edebilirler. Ama ben daha anlayışlı olup onları dinleyebilir ve tartışma çıkaran konuyu çözmelerine yardımcı olabilirdim.
Ahmet: Anlıyorum, kendi davranışından rahatsız oldun. Onlara yardımcı olabileceğini düşündün. (Ahmet yine eşinin duygularını ve düşüncelerini yargılamadan eşliyor)
Ayşe: Evet. Beni ne kadar iyi anladın.
Ahmet: Benim için böyle hissetmene sevindim. Biliyor musun, sıkıldığını ve üzüldüğünü görmek beni etkiledi. Senin için ne yapabilirim? (Ahmet eşinin nasıl bir yardıma gereksinimi olduğunu sorarak ona müdahale etmeden ne yapması gerektiğini araştırıyor)
Ayşe: Bilmem ki? Bu benim sorunum, sanıyorum çözebilirim. Sahi benim yerimde sen olsan ne yapardın?
Ahmet: Sanırım kavga etmelerine ben de kızardım. Çok kızınca ben de çok uygun davranamaya biliyorum ama bu durumda kızgınlığım yatışınca, mesela yarın, ikisini çağırır, konuşurdum. Kızdığım için biraz sert davrandığımı sonra canımın buna sıkıldığını söylerdim. Onlara kavga etmelerine sebep olan şeyi ve yardım isteyip istemediklerini

sorardım. (Ahmet, Ayşe'nin farklı bir birey oluşuna saygısını koruyarak sadece kendi yapacağı şeyi tanımlıyor)
Ayşe: Haklısın. Sanırım seninle konuşmaya başlarken ben de bunun doğru olacağını düşünmeye başlamıştım bile. Bana zaman ayırıp dinlediğin için teşekkür ederim hayatım.

Bu konuşmada gördüğünüz gibi Ahmet eşinin duygularını kabul ediyor, onu abartılı olduğu şeklinde eleştirmiyor ve canını sıkan esas konuyu öğrenmeye çalışarak yorum ve öğüt yerine sorularla durumu anlamaya çalışıyor. Nasıl davranması gerektiği konusunda erkenden öğüt ve çözüm getirmeye gitmiyor. Eşinin nasıl bir yardıma gereksinim duyduğunu belirlemeye çalışıyor.

Bu tür bir dinleme nitelik olarak farklıdır ve etkisi de oldukça farklı olur. Bu tür bir dinlemenin özünde, karşı tarafın duygusunu eleştirmeden ve düzeltmeye çalışmadan (örneğin, canını sıkmamalısın, diyerek) dinlemek, adlandırmasına yardım etmek ve kendisinin ne yapabileceği konusundaki beklentiyi anlamaya çalışmak yatar.

İstenenden fazlasını vermeye çalışmak karşı taraf için bir yardım değil, bir engellenme kaynağı oluşturabilir. Gereksiz yardım çabası karşımızdakinden daha güçlü, daha becerikli olduğumuzu kanıtlamaya yönelik bir oyun gibidir.

2. Mantığa Vurmak, "Kompüterize Etmek"

Karşıdakine genel doğruları anımsatıp, mantıklı davranma öneri ve teklifleri getirme ile karakterizedir. Genel etkisi karşısındakini yetersizleştirme yönündedir. Bu tür iletişim soğukluk duygusu yaratır. Bazen karşıdaki kişi ben zaten bunları biliyorum diye tepki gösterir. Genel bir kural olarak sizden akıl istenmeden akıl verme çabasına girdiğinizi fark ettiğinizde bunun karşıdakinde hoş duygular uyandırmayacağını bilmelisiniz.

Örneğe beraber bakalım:
Ahsen, eşine komşusu ile yaşadığı sorun hakkında konuşmak ihtiyacındadır.
Ahsen: Biliyor musun bugün Ayşe'yle çok kötü bir tartışma yaşadık. Çok canım sıkılıyor.
Osman: Hayatım, komşularla iyi geçinmek lazım, değil mi?

Sizce bu cevap karşısında Ahsen' in duygusu ne olur?
Bu iletişim anında tıkanmıştır.

3. Yargılamak, Suçlamak

Elif, bir saattir telefon başında, haber beklemektedir. Eşi geciktiği için merak içindedir. Derken kapı anahtarla açılır, eşi girer. Orhan, biraz içkilidir.

Elif: Nerede kaldın?
Orhan: Bir arkadaşımla karşılaştım. Birbirimizi çok özlemişiz. Bir kadeh içelim dedik, Sohbete dalmışız.
Elif: Ne kadar sorumsuzsun. Benim ne hissedeceğimi hiç düşünmedin mi?
Orhan: Sen ne diyorsun yahu? Ben sana hesap vermek zorunda mıyım? Alt tarafı bir iki saat geciktim işte. Ev değil hapishane. İçeri girince bir güler yüz gösterir insan. Hergün aynı şey. Erken geldim de ne oldu? O zaman da dırdır edecek, eleştirecek başka şey bulursun.

Bu örnekteki yargılamaları seçelim: Elif'in "sorumsuz adam" ve Orhan'ın "dırdırcı kadın" lafları birer yargılama örneğidir. Bu, diyaloğu kavgaya dönüştürmenin anahtarlarından birisidir: Karşı tarafın kendisiyle ilgili olarak asla kabul etmeyeceği yargıları kullanarak onu aşağılamak. Karşısındaki insanın bir ruh aynası olduğunu düşünün. Bu tür yargıları işittiğinizde aynada gördüğünüz kişinin siz olduğunuza inanmanız imkansızdır.

İletişimin sonsuz kaynaklarını keşfetmek çok zevklidir. Gelin bu zevki kullanarak seçenekleri araştıralım ve Elif ve Orhan için birbirlerini anlama zevki yaşayacakları bir diyalog hayal edelim:

Elif bu durumda aşağıdaki iki şekli kullansa alacağı yanıt ne olurdu acaba?
Elif (1.seçenek): Orhan geciktin. Seni çok merak ettim. (Kendi duygusunu aktarıyor)
Elif (2. Seçenek): Orhan seni sağ salim görmek ne kadar güzel. Başında bir şey geldi diye düşünmeye başlamıştım. (Yine kendi duygu ve düşüncelerini aktarıyor; bu kez önce olumlu duygusunu, yani onunla karşılaşınca onu sağ görmenin gerçekten hoşuna gittiğini aktarıyor. Bunu alaycı bir tutumla yapmaması gerektiğini de vurgulamak lazım. İnsan ilişkilerinde yaşadığımız duygular çoğu zaman karmaşıktır. Birden çok duygu içerir. Bu durumda karşı karşıya gelince yaşanan gerçek duygu sevinçtir. Oysa, çoğu kez yapıldığı gibi, bir önceki duygunun, yani, merak ve kaygının vurgulanması, aslında insanın kendi gerçeğini tam kullanamamasıdır.)

Sağ salim görüldüğü için sevincini gösteren bir eş karşısında bazı kaba erkekler yine de olay çıkartabilir; ama sanıyorum ki olağan bir insan, bir erkek bu durumda karısına dırdırcı kadın demeyecektir. Karısına yaşattığı merak ve kaygı için özür dileme isteği artacaktır. Daha sonrası için de, onu bile bile sıkıntıya sokma gibi özel bir kastı yoksa karısının kaygısına karşı daha özenli olacağını sanırım.

4. Yorumlamak

Yorumlamak, yargılamakla benzer bir süreç sayılabilir. Karşıdaki kişinin davranışlarını kendi bakış açısından adlandırmak ve çözümlemek çoğunlukla iletişimi bozucu etki yapar.

Bir örneği inceleyelim:

Alime eşi Mehmet'e dert yanar:
Alime: Ne zaman kardeşinle ve eşiyle pikniğe gitsek böyle oluyor. Kardeşin bütün işi bana bırakıp kocasıyla bir kenara çekiliyor, bütün gün cilveleşiyorlar.
Mehmet: Anladım, sen onları kıskanıyorsun. Daha anlayışlı olmalısın, onlar genç, tabi ki cilveleşecekler. Sen de bana onun gösterdiği ilgiyi göstersen fena mı olur?

İnsan ilişkilerinde yorumlamaya yakın bir süreçle gerçekleştirilen başka bir yeti daha vardır: Empati. Empati, olayı, onu yaşayan kişinin bakış açısından yorumlayan, çözümleyen bir kavrayıştır.

Aynı durum karşısındaki iki süreci karşılaştıralım:
Anne kızına: Sen kardeşini kıskanıyorsun sanırım.
Anne kızına: Kardeşine daha fazla ilgi gösterdiğimi hissediyor, üzülüyorsun sanırım.

Bu tür tıkanıklıkların yaşanmasını hazırlayan en önemli inançlardan birisi karşıdakinin davranışlarında bize olumsuz gelen şeyler gördüğümüzde onu eleştirmezsek bu davranışların artacağı, pekişeceği düşüncesidir. Oysa insanların pek çoğu anlaşıldıkları zaman olumsuz duyguları değişir ve daha yapıcı olma çabasına girerler. Bir insanın duygularını anlamak onun davranışlarına hak vermek, onaylamak anlamına gelmez. İnsanların çoğunlukla kendi kararlarını alabilecek güçte olduklarına inanmak ve güvenmek onların karşılıklı sorumluluklarını daha iyi yerine getirmelerini kolaylaştırır.

5. Emir Vermek

" Ben konuşurken sus"

" Surat asma"

“Sakın bir daha böyle yapma”

“Biraz akıllı ol”

Çoğunlukla emir veren kişiler, emir verdiklerini düşünmezler. Onlar daha çok karşıdaki kişiye beklentilerini anlattıklarını zannetmektedirler. Beklentiler emir ve gereklilik cümleleriyle dile getiriliyorsa karşıdaki kişideki etkisi kumanda edilmeye yönelik tepkiler olur.

6. Avutmak, Överek Şişirmek

“Sen güçlüsün, takmazsın”

“ Senin gibi akıllı biri buna kızmaz.”

“Kendini üzme geçer”

Bizim kültürümüzde çok yaygın kullanılan bir iletişim tarzı olan avutmak karşıdakine sevgi ve saygı göstergesi olarak düşünülür. Aslında övmek ve avutmanın etkil versiyonu cesaretlenmesine yardımcı olmak, yüreklendirmektir. Avutmaktan farkı kişinin kendi gücünü keşfetmesine yardımcı olmaktır.

7. Utandırmak

“ Bu yaptığın çok ayıp, sana yakışmıyor”

“Yaptığını beğendin mi?”

“ Pek bilmişsin maşallah!”

8. Konuyu Saptırmak, Kapatmak

“Gel buları bırakıp güzel şeyler konuşalım”

“Unutalım gitsin”

Bu kapatmalar özellikle eşler arasındaki çözümsüzlüklerin işaretçisi ve pekiştiricisi olur. Giderek sorun çözemez, konuşamaz duruma gelirler.

9. Şakaya Vurmak

“Hadi beni vur da kurtul bari”

10. Karşıdakinin Davranışının Sorumluluğunu Başkasına Atmak

“ Seni arkadaşların baştan çıkarıyor”

“Annenin etkisinde kalıyorsun”

11. Kendi Sorumluluğunu Başkasına Atmak

“Senin yüzünden böyle oldum”

“ Babamı dinlemesem böyle olmazdı”

Şimdi, aşağıda vurgulayacağımız iletişim tıkaçları, çoğunlukla baskıya, yargılanma, suçlanma ve eleştiriye karşı geliştirilen tutum ve tavırlardır. Kültürümüzde güzel bir deyiş var: “Yanlış yanlışla düzelmez.” Sonuçta tepkisel de olsa iletişimin karşılıklılığını tıkayan bu engeller sorunların çözümünü engeller:

12. Küskünlük, Surat Asmak, Somurtmak

Kırılan onurumuzun karşı taraf tarafından tamir edilmesi gereksinimi bizi gizli kızgınlık davranışlarına götürebilir. Öteki ise doğal olarak kendi haklılık duygusunda yoğunlaşmıştır. Her iki tarafın da diğerini

anlamada özürlü olduğunu söyleyebiliriz. Bir durum ve olaya ötekinin bakış açısından bakabilmek için öncelikle insanın kendi yoğun duygularının tamir olması gerekir. Surat asma, küsme belki bir süre için bizi sıcak savaştan koruyabilir. Ne yazık ki, bu savaş birçok kez gerçek düzeyde bir kopuş için değil birbirini doğru anlama için yapılmaktadır. İlişkiyi dondurma ise iyi bir doğru anlama ve kendini anlatma taktiği değildir. Bir süre sonraki yumuşamayla yaklaşılsa da bu dondurulmuş öfke bir sonraki çatışmada eski şiddetiyle geri gelir. Adil bir kavganın uzlaştırıcı ve yakınlaştırıcı gücünden yoksundur.

13. Öç Alma

Bir ilişkide onurumuz kırıldığı zaman, karşı tarafla açık bir uzlaşma ve anlaşma geliştirilemiyorsa, iyi hissetmek için gereken şeylerden birisi karşı tarafın da bizimkine benzer bir acı çekerek bizi anlamasını, eşitlenmeyi dileriz. Bu, insanlık tarihindeki en eski savunma araçlarından birisidir: Göze göz, dişe diş. Bazen karşı tarafı öldürmeyi, yok etmeyi isteyecek kadar şiddetlenen bu gereksinim kişiler arasında olduğu kadar uluslar arasında da barış süreçlerini tıkayan bir durumdur.

Gazetelerde aldatılan erkeklerin, kadınların nasıl katil olduklarını okurken şaşırıyor musunuz? Öç, bize yapılanı sembolik olarak temizler, bozar.

Öç alma sürecini durdurabilecek en önemli araç, karşı tarafın kırıldığı noktayı anlayarak bu nokta için özür dilemektir.

Gençler bazen, kendi odalarına kapanıp, kendisini engelleyen ebeveynlerinden öçlerini alacaklarına, onlara göstereceklerine dair içsel yeminler ederler. Bu yeminlerin çoğu da kendi mutsuzluk ve başarıları üzerinde kötü sonuçlar alıp onları nasıl üzeceklerine dairdir.

Bir örnek verelim: Işık hanım 16 yaşındaki kızının günlüğüne yazdıklarını okuyunca dehşete kapıldı. Kendisini, bir çocuk

psikiyatristine danışmak zorunda hissediyordu. Kızının erkekli-kızlı grupla geç vakte kadar dışarıda kalmasına izin vermemişti. O gece kızı defterine şunları yazmıştı: “Görecekler... Beni hiç anlamıyorlar. Bir daha onlara hiçbir isteğimi açmayacağım. Tam onların istediği gibi olacağım, rahibe hayatı yaşayacağım; sadece kitaplar ve derslerimle ilgileneceğim. Benim bir makine gibi olduğumu, yapayalnız ve ruhsuz olduğumu görüp üzüntüden kahrolacaklar.”

14. Boyun Eğme

Çatışmadan kaçınmayı pekiştirmeye çalışan bir kültürden geliyoruz

Özellikle kadınlara aktarılan değerler arasında uyma, büyütmeme, ses çıkarmadan kabullenme gibi değerler olumlu değerler olarak ön plana çıkartılıyor. Büyüklere saygılı olma kavramı, kendi düşünce ve duygularını arka plana atma noktasına varabilecek kadar abartılabiliyor. Boyun eğme ve ses çıkarmadan kabullenme değerler olarak güzel olsa da kişinin boynu bükük ve adeta kimliksiz olma noktasına gidebiliyor. Bunun bedeli ise mutsuzluk olabiliyor. Ya da sıklıkla görüldüğü gibi bu suskunluk ve boyun eğme bedende dil bulup baş ağrıları ile ödenebiliyor. Sağlıklı olan ne? Kabızla ishal arasındaki dengeli sindirme işlemi tabi ki. Bedenimiz nasıl ki içine aldıklarının özünü kullanıp bir kısmını atıyorsa; ruhumuz da aynı işlemi yaptığında sağlıklıdır. İlişkilerde ve karşılıklı yaşamda, bize besin olanları seçip bize zarar verenleri ayıklayabilirsek sağlıklı kalırız. Bunun yolu hoşumuza gidenlerle hoşlanmadıklarımızı iyi ayıklayıp doğru biçimde yansıtmaktır. Olay çıkmasın diye kabul etmiş görünüp içimizde aslında kabul edemediklerimiz yabancı cisimler, atık malzemeler gibi içimizde taşındığında ruhsal enerji ve sağlığımız hatta bedenimiz tehlikeye girer.

15. Yalan Söyleme, Duyguları Gizleme

Çatışmadan kaçınma ve örtmenin bir başka bir yolu yalan söylemektir. Örnek verelim; Necla, aşırı kaygılı annesine erkek arkadaşıyla ilgili

yalan söylemek zorunda olduğunu, başka seçeneği olmadığını, doğruyu söylerse annesini hastalanacağını söylüyordu. Annesinin söylediği gibi bu yanlış bir ilişki de olsa bu yanlışı görmek için yaşaması gerekiyordu. Yanılan annesiyse büyük bir mutluluk şansını kaçırmış olacaktı.

16. Yağ Çekme

Gerçek saygı ve sevgiden farklı olarak kişiden istediklerini almak için başvurulan dolaylı yollardan biridir. Kendi seçimlerimize aykırı olduğu halde kaybetmemek için çatışmadan kaçınır; karşıdaki kişi hakkında onun hakkında olumsuz düşündüklerimizi saklayıp karşıdaki hakkında onun hoşuna gidecek şeyler söylemeye başlarız. Yağ çekmeyi küçültsek de, aslında, günlük ilişkiler içinde açık iletişimi kullanamadığımız durumlarda bizi koruyan bir korunma, savunma olarak kullanmaktan kaçınamayabiliriz.

Sorun Çözme Süreci

Peki, birbirimizle nasıl uzlaşacağız. Karşılıklı alma verme ilişkisi içinde, birlikte iyi ve bütünlüklü hissederek yaşamak için sorun çözme ve adil kavga etme becerilerine gereksinim var. İletişim engellerini kullanmadan sorunları çözme süreci 6 basamaklı bir aşama gerektirir.

Bu altı basamaklı yöntem şu şekilde özetlenebilir.

1. Basamak: Sorunun ve çatışmanın tanımlanması
2. Basamak: Karşılıklı olarak çözüm seçeneklerinin üretilmesi
3. Basamak: Çözüm seçeneklerini değerlendirme
4. Basamak: En iyi çözüme uzlaşarak karar verme
5. Basamak: Kararın nasıl uygulanacağını belirleme
6. Basamak: Değerlendirme için çözümün uygulanışını izleme

Örnek:

Anne ile kızı arasında geçen bir sorun çözme örneği:
Anne: Senin ol arkadaşından çok hoşlandığını, onunla görüşmek istediğini anlıyorum. Bunun benim için sorun olan bir yanı var. O arkadaşın eşinden boşanmış ve küçük bir çocuğu olan biri. Bu beni endişelendiriyor. Senin arada kalmandan mutsuz olmandan korkuyorum.
Kızı: Benim geleceğim için endişelisin ve mutsuz olmamdan korkuyorsun. Ondan uzaklaşmayı denediğimde çok mutsuz oldum. Çocuğu olmasının bazı olumsuz yanlarını yaşayabileceğimi ben de düşündüm. Ama şimdilik onunla çok iyi anlaşıyorum. Senin sorun olarak düşündüğün konu şimdilik beni mutsuz eden bir sorun değil. Ama senin mutsuz olman benim için önemli. Bunu nasıl çözebiliriz.
Anne: Ben onunla görüşmemeni istiyorum. Bunu yapabilir misin?
Kızı: Bu benim için iyi bir çözüm değil? Peki, gerçekten bu yüzden mutsuz olur ve çözemezsem o zaman benimle birlikte bu mutsuzluğumu çözmek için beraber düşünmeye, o zaman somut çözümler aramaya ne dersin? Buna dayanabileceğimi sanıyorum.
Anne: Bunu kabul ediyorum. Bana açılacak kadar yakın olacağımıza emin misin?
Kızı: Canım annem. Benim mutluluğumu düşünmen kendimi iyi hissetmeme yol açıyor. Teşekkür ederim.

Yukarıdaki diyalog eminim bazı annelerle kızları arasında geçiyor. Birbirinin duygu ve düşüncelerine saygı göstererek yaşamak güzel ve bizleri geliştiren bir şey ama kolay değil.

İKİNCİ BÖLÜM

AİLE SORUNLARI

Bu bölümde günlük yaşamda, aile sorunum var, diyerek sözü edilen olaylardan bazılarını ele almak istiyorum. Örneklerdeki isimler gerçek değildir.

I. Öykü: Eşim Hiç Yardım Etmiyor

Asiye, 30 yaşında bir kadın, bir eş, bir anne, bir hemşireydi. Bütün gün hastanede canla başla çalışarak bir ameliyathanenin sorumluluğunu yürütüyor, bazı geceler nöbete kalıyordu. Eşi Ahmet'le, yedi yıl önce birbirlerini severek evlenmişlerdi. Asiye' nin ailesi, dünya görüşü nedeniyle eşine önce biraz karşı çıkmış, ama onun ısrarı üzerine evliliğe razı olmuşlardı. Eşi bir şirketin satış temsilcisiydi ve ayda iki kez ikişer, üçer günlük iş gezilerine çıkıyordu. Dört yıl önce bir çocuk sahibi olduklarında işler güçleşmeye başladı. Çocuk, iş zamanlarında bakıcı elindeydi. Eve geldiğinde ise hem çocuğun ve hem evin sorumluluğu Asiye' yi bekliyor, o ise ne kadar koşsa da işlerin hepsine yetişemiyordu. Önce eşine söylenmeye başladı: "Biraz yardım etsene. Beni robot mu sanıyorsun? Her taraf darmadağın! Bari bulaşıkları sen yıka ya da gömleklerini falan ütüle." Ahmet sanki onu duymuyordu. Her gün dozu artan tartışma ve kavgalar başladı. Ahmet onun beceriksizliğini, dırdırını artık çekemeyeceğini söylüyordu. Bir süre sonra hiç konuşmamaya

başladılar. Sonra, Asiye, gece yarılarına kadar temizlik yapmaya başladı. Bir süre sonra da temizliği durduramamaya, evi giderek bir değil beş kere silmeye, bulaşıkları yarım saat yerine üç saat süreyle, tekrar tekrar yıkamaya başladı. Hiçbir şey temiz olmuyordu. Ahmet'in de şikayeti artıyordu. Eşine sen temizlik hastasısın, aşırılıklarından artık bıktım, demeye başladı. Asiye somurtkan, mutsuz biri olup çıkmıştı. Her şeyden çok sevdiğini söylediği oğluna bile sinirleniyor, ona bile bağırıp çağırıyordu. Elinde değildi, artık kontrolden çıkmıştı. Bu aşırı titizliğinin içindeki öfke ile bağlantısı olduğu dışında artık hiçbir şeyden emin değildi. Çok severek, ana babasıyla çatışmayı bile göze alarak evlendiği eşine karşı duyguları tam tersine dönmüştü. Artık eşini can düşmanı gibi hissediyor, onun vurdumduymazlığıyla çileden çıkıyordu. Eşi bir evlilik danışmanına de gitmeye razı olmuyor; bu senin sorunun, hasta olan sensin ben değilim, sen düzel, diyordu.

Asiye, birçok kadın gibi, evlilikteki sorunların çözümü için profesyonel yardım almak konusunda eşinden destek alamıyor ve sorunların tek kaynağı kendisiymiş gibi suçlanıyordu. Haksız muamelesi görmeyi kendine yediremiyor, sorunları için tek başına da olsa yardıma başvurmanın, haksız, yetersiz ve suçlu olmayı kabul etmek anlamına geleceğini düşünüyordu. Uzun süre eşine, onun haksızlık ettiğini, biraz anlayışlı olsa ve yardım etse mutlu olabileceklerini kanıtlamaya çalıştı. Bu çaba hiçbir işe yaramadı. Anlaşamadıkça birbirlerinden soğuyor, uzaklaşıyorlardı. Suskunluk ve sessizlik kavga etmekten iyiydi. İletişimlerinin kopması pahasına onlar kopmadılar. İkisi de iş yerlerinde, neyin var sıkıntılı görünüyorsun şeklindeki sorulara, önemli değil aile sorunu, evlilik işte, nasıldır bilirsiniz, diye yanıt veriyorlardı. Bilmez miyiz, evlilik zordur deniyordu. Herkes onların evinde ve kendi evlerinde olup bitenleri kanıksamış gibiydi. Sanki kimse gerçekten acı çekmiyordu. İşin raconu buydu galiba. Boş ver aldırma, sıkma canını, hoş gör geçer, yarına yatışır, kadın dediğin özveride bulunur, erkek adam dert etmez idare eder gibi teselliler neden artık yatıştırmıyordu?

Sonunda, Asiye, eşi kendisiyle birlikte gelmese de bir uzmana danışmaya karar verdi.

Asiye' nin sorununun bir kısmı, kadınlarla erkekler arasındaki farklılıkların altını çizmemize de yardımcı olabilir. Genel olarak konuşursak, aile içi olay ve sorunlarda erkekler, sorunları kadınlara göre daha hafife alıyorlar. Kadınlar bunu, yadsıma, küçümseme, önemsememe, üstünü örtme gibi algılarken, erkekler kadınların abarttığını, büyüttüğünü, fazla ciddiye aldığını, çok duygusal davrandığını ileri sürüyorlar. Kadınların uzmanlara daha çok başvurma eğilimi var. Erkekler ise bunu güçsüzlüğü kabul etmek anlamında görüyor ve o şekilde gördükleri için de güçsüz olmayı yediremiyorlar. Sorunları kendi güçleriyle çözmeyi becerememek şeklinde algıladıkları yardım arama davranışını göstermiyorlar. Kafayı biraz dağıtmak, örneğin alkol almak, onlara daha doğru gelebiliyor.

Toplumumuzda çocuk yetiştirilirken onlara aktarılan iletilere bakarsak bu durumu anlamak zor değil. Biyolojik farklılıklar kadar çevresel etkenlerle de belirlenen cinsel kimlikler, kızlık ve erkeklik durumları, nasıl oluşuyor dersiniz?

Arslan oğlum (güç, liderlik, yırtıcılık)
Hanım kızım (yumuşaklık, erken büyümüşlük)

Erkek gibi kadın (güçlü, becerikli, dürüst)
Karı gibi erkek (yumuşak, dönek, güçsüz)

Çapkın çocuk (kızlara ilgisi övülerek)
Oynak kız (erkeklere düşkünlüğü yerilerek)

Erkektir yapar
Kadın dediğin kocasının sözünden çıkmaz

Kadınların iş, eğitim gibi yaşam alanlarına girişinin giderek artması toplumun gelişim doğrultusunu etkiledi. Bir yandan teknolojik gelişmeler erkek işleri ile kadın işleri arasındaki farklılıkları azalttı. Toplumlarda kadın ve erkeklerin tanımlanmasında kuşaklar arasında değişiklikler oluşuyor. Pek çok kadın hala eşlerinden güzel yemek yapıyor olabilir. Ancak genelde hepimiz yapacağımız iş konusunda bunun kendi seçimimiz olmasını önemseriz. Özgür seçim hakkı, işlerin aksamasına değil, daha etkin yapılmasına neden oluyor. Bunun için gerek evlerde, gerekse işyerlerinde verimin ve yaşamdan ve ilişkilerden hoşnutluğun artması için "ben bunları severek yapmak isterim" seçiminin varlığı çok önemlidir.

Asiye ilk görüşmede sorununu, "eşim bana evde hiç yardım etmiyor ve ben kendimi onun hizmetçisi gibi görüyor, öfkeleniyorum. Öfkemi de aşırı temizlikle yatıştırmaya çalışıyorum" diye tanımladı. "Yardım" sözcüğünün anlamını araştırdığımızda, eşiyle değil de kendisiyle ilgili bir şeyi fark ederek çok şaşırdı. Hiç böyle düşünmemişti. Yardım sözcüğü, sorumluluğun ona ait olduğu kabul edilmiş bir alanı tanımlıyordu. Ev işlerini denetleme ve düzenleme işini kendi güç alanı olarak tanımlıyor olduğu kesindi. Onun işi olarak tanımlanınca, eşi, onun gücünün yaptırımında bir köle olmak durumundaydı. Eşinin esas reddettiği iş yapmak mıydı, kölelik ve yönetilmek mi? Ortaya çıkan temizlik hastalığı da elde olmayan bir hastalıkla, öfkesini yatıştırmak kadar eşini düzene sokma, kontrol etme çabasına işaret ediyordu. Eşitliğe dayalı bir dünya görüşü olan eşi, Asiye' nin oluşturduğu etkiyi çok net olarak ayırt edemediği için aslında köleliğe itiraz ettiğini de fark etmiyor ve iş yapmaya direnen bir adam gibi görünüyordu. Asiye, kendi bakış alanındaki tıkanıklığı fark edince, bazı şeyleri değiştirirsem farklı sonuç alabilirim diye düşünmeye başladı. Önce kendi kullandığı sözcükleri değiştirdi. "Yardım et, bulaşıkları yıka, ütü yap" gibi taleplerindeki emir ve yönetme etkisini fark edince sözel ya da söz dışı olarak gönderdiği iletileri nasıl değiştirebileceğini araştırdı. Kendi adına konuşmayı denedi. Kendi gerçek duygularına sahip çıktı. Evi kendi güç alanı olarak kullanmaya devam ederse eşiyle arasındaki güç yarışını

körüklemeye devam etmek kaçınılmazdı. Ev onun güç alanı değil, eşiyle birlikte ikisi için en rahatı en konforluyu sağlayacakları bir yaşam alanı olarak tanımlanırsa bu yorucu yarış pisti, belki bir işbirliği mekanına dönüşebilirdi. Bir süre sonra eşine şunları söyleyecek cesareti buldu.

"Ahmet, biliyor musun iyi ki doktora gittim. Bazı şeyleri gerçekten değiştirmem gerektiğini fark ettim. Bunu fark etmemi sağlayan en önemli şey, yanlış yapıyorsun, diye eleştirilmemem oldu. Bu kadar geç kalışım eleştirilmek korkusundandı sanırım. Oysa orada, öyle sorularla karşılaşıyorum ki, yaptıklarımın, söylediklerimin ne anlama geldiğini kendim keşfediyorum. Yani, işte, olayları farklı bir bakış açısından görmek şeklinde bir şey. Kendi elde etmek istediklerim için uygun yolu kullanmıyordum, mutsuz olmam kaçınılmazdı. Ben sanırım sana fazla baskı yapıyordum. Biliyorum ki sen de eve yorgun geliyorsun ve ben komutlarımla seni daha da yorgun hale getiriyorum. Sonra öfkelenip suçu sana atıyorum. Aslında, bu ev ikimizin evi! Ben temiz olmasına belki gereğinden fazla önem veriyorum. Senin ne istediğini galiba pek önemsemedim. Yo, aslında önemsedim ama hiç sormadım. Gerçek şu ki her şeye yetişemiyorum. İş yeri, ev, çocuk... Şimdi senden, evimizin rahat ve huzur dolu olması için nelere ihtiyacın olduğunu, benden neler beklediğini, kendin isteyerek neleri üstlenebileceğini işitmek istiyorum. Benim senden beklediklerimi sorarsan sevineceğim, ama bundan sonra, sadece ben istediğim için bir şey yapmanı beklemeyeceğim. Yetişemeyeceklerimi, yapamayacaklarımı sana dürüstçe söylemeye çalışacağım. Bunlar için beraberce bir formül üretmek beni mutlu edecek."

Ahmet bu sözler üzerine, Asiye' ye hayret veren bir şekilde, onunla baş başa verip sohbet edebildikleri günleri çok özlediğini söyledi. Evet, evin temiz olması iyidir tabi, ama kirli, dağınık bir evden çok konuşamadığı bir eş onu yoruyordu. Asiye'nin bazı sözlerinin onda baskı etkisi yaptığını, gücünün ve hevesinin azaldığını, aslı sorunun iş yapmak değil, enerjisiz kalmak, eleştirilmek olduğunu söyledi. Olumsuz görünen duyguları birbirlerine zarar vermeden dile getirmeyi başardıklarında

gerçekten mantıklı davranabilmeye başladılar. Konuşmaları sırasında birbirlerinin sözünü kesmeden dinlemek, eleştirmek yerine, ben bu fikre katılmıyorum gibi sözcükler kullanmak kararı aldılar. Tıkanıklık yaratan duygular uygun ifade kanalları buldukça birbirlerinin duygu ve düşüncelerini daha çok önemser hale geldiler. Üç ay sonra, Asiye, görüşme odasında şaşkınlık içinde anlatıyordu: "İnanamıyorum, üç ay önceki eşim gitti, sanki başka biri geldi" diyordu. Sonra ekledi: "Ama tabi ben de üç ay önceki Asiye değilim!" O hafta eşiyle oturup, beraberce ev işlerinin bir dökümümü yapmışlardı. Ahmet hangilerini gönlüyle üstlenebileceğini, hangilerini hiç önemsemeyeceğini söyledi. Onlara en uygun çözümlerden biri aynı işleri yapmaktan sıkılmamak için arada işleri değiştirmek kararı oldu. Bir süre için haftada üç gün Ahmet, üç gün Asiye yemek yapacak; bir günü de ne olursa olsun dışarıda yiyerek geçireceklerdi. Paraları az bile olsa gidip tost yiyeceklerdi. Bu planı uygulamaya geçirdiklerinde Asiye bir süre güçlük çekti. Evet, eşi yemek yapıyordu ama mutfak harpten çıkmışa dönüyordu. Kızgınlığını eskisi gibi, eleştirerek, suçlayarak dışa vurmamak için epey çaba sarf etti. Eşinin üstlendiği işleri bildiği gibi yapıp, öğrenme zamanını kullanmasına izin verdi. Bu arada biraz zorlanarak da olsa onun yaptığı işlerdeki güzel yanları vurguladı. Onun ardından mutfağı toparlamadı. Eşinin zamanı ve işleri kendi bildiği gibi düzenlemesine izin verdi, bu ne biçim iş diye söylenmedi.

Biz psikoterapistlerin krize müdahale ve kısa çözüme yönelik girişim olarak adlandırdığımız bu terapötik yaklaşım Asiye' ye çok iyi bir yeniden başlama fırsatı sağlamıştı. Asiye bununla kalmadı. Kendisine sunulan iki yıllık uzun bir psikodramatik grup terapisi seçeneğine hevesle katılmak istedi. Daha derin bir kendini tanıma olanağı veren bu terapi sürecinde, köken ailesi ile zamanında halledemediği duygusal sorunları ele aldı; grup içinde kendini tanıdı, davranış ve sözleri ile ilgili farkındalıklar kazanarak kendini geliştirdi. Geçmişinde, ikisi de çalışan anne ve babası, kendisinden altı yaş küçük kız kardeşinin sorumluluğunun bir kısmını ona aktarmışlardı. Annesinin "mükemmel çocuk ol" anlamına gelen iletileri, onda olduğu haliyle kabul

edilemeyecek, sevilmeyecek çocuk olduğu algısını yaratmıştı. Temiz olursa, kardeşine kızmazsa sevilebileceğine inanmıştı. Annesine babasına için için nasıl kızdığını, ihmal edilmişlik acısı çektiğini fark etmesi bile olanaksızdı. İhmal edildiğini hissetmesine rağmen bu duygulardan aile içinde söz edilemezdi. Söz ederse ayıplanacağı kesindi. Böyle saygısız bir kız olmak yerine takıntılı olmak daha yerindeydi. Tabi ki bütün bunlar bilinçle planlanarak olmamıştı. Daha 10 yaşında bir çocukken yarı anne rolünü üstlenmiş, kardeşinin bakıcısı olmuştu. Bakıcı abla olmak, yönetme alışkanlığını geliştirdikçe ne yazık ki kardeşi ona karşı sorumsuzlaşmıştı. Şimdiki yaşamında eşi nasıl onun tarafından yönetilmeye itiraz ediyorsa, çocukluktan beri de kardeşi onu ukala ve burnu büyük abla olarak görmüştü. Aralarındaki ilişkide gerçek sıcaklık ve yakınlık yerine eleştiriyle yüklü bir kutuplaşma görülüyordu. Psikodramatik grup terapisi yöntemindeki, eskiyi oyunlaştırarak canlandırma, karşıdakinin (örneğin kardeşin, annenin, babanın) de rolüne girerek onun yaşadıklarını hissetme, geçmişte yaşanmış olumsuz duyguları terapist ve grup üyelerinin de yardımıyla yeniden yaşama, fark etme ve benzer yaşantıları olanlarla paylaşma, rol geribildirimleri gibi özellikler sayesinde yaşamındaki eski sorunlara yeni tepkiler verebildi. Şimdiki yaşam sorunları için yeni çözümler bulma yetisi, esnekliği ve insanları oldukları gibi kabul etme, sevme yetisi arttı. Asiye için önemli noktalardan birisi de geçmişte kız kardeşi ile oluşturmuş olduğu ilişki tipini, şimdiki yaşamında farkına varmadan eşiyle de yarattığını fark etmek oldu. Bu farkındalık, ona eşini, kendisinin gördüğü gibi değil onun olduğu gibi yeniden görme fırsatı verdi. Bu ona yeni bir özgürlük getiriyordu. Psikoterapistlerin aktarım çözümlemesi olarak adlandırdığı gelişme, onun yaşamında belirgin yenilikler yapmasını sağladı. Kısaca tanımlarsak, aktarım, geçmişteki ilişkilerimizin ve bu ilişkide yaşadığımız duyguların, bilinçdışı süreçler ile bugüne, başka kişilere yansıtılmasıdır. Olumlu ya da olumsuz duygular olarak aktarılanlar, karşımızdaki kişiye gerçek oluşu ile değil, bizim geçmişteki kişiye davrandığımız gibi davranmamıza yol açmakta ve ilişkiyi bozmaktadır. Bu aktarım bağlantısının fark edilmesi, geçmişteki ilişkideki sorunların, yeni bir biçimde çözümlenmesi psikoterapilerde kişinin değişmesini

sağlayan önemli öğelerden birisidir. Asiye bu eski katılaşmış duygulardan kurtulduğunda hem kız kardeşi hem de eşi ile ilişkilerinde yakınlık, sıcaklık ve gerçek bir anlayış kurmasını sağlayan adımlar attı.

Bu derin psikoterapi sayesinde daha kalıcı bir değişiklik sağladığına inanıyorum. Yine de sadece başlangıçtaki farkındalıkları bile, uygulamaya devam ettiği sürece, eşiyle ilişkisini kendisini ve tüm ailesini olumlu etkileyecek şekilde sürdürmesine yardımcı olacaktı.

Asiye' nin eşiyle yaşadığı sorunları çözümlemek için yaptıklarını değerlendirip bir öneriler ve öğütler listesi haline çevirecek olursak:

Eşinizi ve birlikte yaşadığınız insanları değiştirme çabasından vazgeçin.

Değişim gerektiğini düşünüyorsanız kendiniz ne yapabileceğinizi düşünün.

Başkalarına ne yapmaları gerektiğini onlar size fikir sormadıkça söylemekten vazgeçin.

Başkalarının davranışlarından nasıl etkilendiğinize odaklanın. Sizde oluşan duyguları tanıyıp adlandırın. Gerekli olduğuna karar verirseniz karşınızdaki kişiye bunları iletin.

Kendinize ilişkin farkındalık alanlarınız sandığınız kadar geniş olmayabilir. Karşınızdaki kişi davranışlarınızdan nasıl etkilendiğini, ne hissettiğini her zaman sizden daha iyi bilir. Ona ilişkin yorumlar yapmak yerine, ona önem veriyorsanız, sizin davranışından nasıl etkilendiğini sorma yürekliliğini gösterin. Kötü hissetmenize yol açan şeyler de söylese bunun ona ilişkin bir algı olduğunu, onun haksız olduğunu düşünseniz de, onu dinleyin.

Sorun çözümünde, karşılıklı uzlaşma yolunu deneyin. İlişkileri doyurucu kılan en doğru olanın değil, karşılıklı olarak uygun bulunanın

yapılmasıdır. İki ya da daha çok tarafın hepsinin evet diyeceği seçenekler arayın.

Duygularınıza ve karşı tarafın duygularına önem verin. Eleştirilerin kaynağı çoğunlukla olumsuz duygulardır. Duyguların aktarılması karşı tarafta değişiklik yapabilecek en önemli şeydir.

Farklılıklar da benzerlikler kadar değerli ve zenginleştiricidir. Farklı olmak anlaşamamak anlamına gelmez.

Özveride bulunmaktan kaçının. Özveride bulunduğunuzda, bir süre sonra, bilinçli ya da bilinçsizce intikam almaya çabasına girmeniz kaçınılmazdır. Özveri yerine hem ben hem onun mutlu olması için ne yapabiliriz diye düşünün.

II. Öykü: Eşim Beni Aldatıyor

Nur, 46 yaşında bir oğul, bir kız annesi bir ev kadını idi. Eşi ise 52 yaşında bir işadamıydı. Nur ilerlemiş yaşına rağmen hala oldukça güzel; her zaman bakımlı, görgülü ve temiz bir kadın olarak tanınıyordu. Ne yazık ki son bir yıldır hayatı tam bir cehennem azabına dönmüştü. Bir yıl önce aldatıldığından kuşkulanmaya başlamıştı. Bu kuşku başladıktan sonra o bakımlı kadın da tanınmaz hale gelmeye başladı. Gece yarısı eşinin çalan cep telefonu onu da uyandırdı. Eşi uyandığını fark etmedi. Kulakları işittiği sözlere inanamıyordu. Eşi, fısıldayarak "sana buradan arama demiştim,, şimdi konuşamayız, tamam yarın sabah ilk işim seni aramak olacak" gibi garip cümleler kurmuştu. Yoksa düş mü görüyordu. Bunun düş olduğuna inanmak daha kolaydı. Çünkü bu, katlanabileceği en son şey olurdu: Aldatılmak... Annesi gibi aldatılmak... Senelerdir güvendiği, acılarını en yakından paylaştığını sandığı kişi, eşi, bunu yapıyor olabilir miydi? Onun can noktasını en iyi bilen.

Bir süre renk vermeden eşini izledi. Gizlice iz sürdü. Telefon kayıtlarından bulduğu numarayı aradı. Bir vesile yaratıp o kadınla

tanıştı. Kendisiyle karşılaştırınca eşinin bu bakımsız, bu çirkin, bu beceriksiz, bu kişiliksiz kadınla birlikte olabileceğine inanamadı. Daha ileri gitti. Kadınla dostluk kurar gibi yaptı. Hatta kendisini o kadınla birlikte görüntüleyen bir fotoğraf çektirmeyi bile başardı. Düşmanıyla sarmaş dolaş. Kendisine ve eşine, karşılaştırma fırsatı vermek, bu haksızlığı onun yüzüne çarpabilmek için. Sanki her koşulda kendisinin ne kadar tercih edilir olduğunun nesnel bir kanıtıydı fotoğraf. Görünürde kanıt vardı. Görünürde, kendisi tartışılmaz derecede üstündü. Ama eşine güveniyle birlikte, kendine güveni de sıfıra inmişti. Sonunda eşine her şeyi bildiğini söyledi. Kanıtları sundu. Eşi önce inkar etti. Sonra dayanamayıp itiraf etti. O kadının kendisini nasıl baştan çıkarttığını anlattı. Sevişmelerini anlattı. Hatta yeni yaptırdıkları güzel evlerini ona gösterdiğini söyledi. Bu her şeyin sanki son noktasıydı. Nur kendisinden bile ürkmeye başladı. Beynini durduramıyordu. İntihar ya da cinayet! Kurgular birbirini izliyor, bazen iki cinayet ve bir intihar şeklini alıyordu

Sonra yaprak dökümü! İki gelini de arka arkaya, sırayla boşanmak istediklerini söylüyordu. Gerekçe: Oğlunuz beni aldattı... Olamazdı. Oğlunu çekti. Ne oluyordu? Büyük oğlu, "Beni öyle çok denetliyor, yatakta öyle reddediyordu ki, evet başkası bana daha çok sevgi veriyor" dedi. Küçük, "Karışma anne, ben hallederim" diyordu. Büyük oğlunun sırrını gelininden saklayıp, "Yok öyle şey, oğlum seni aldatmaz, olsa ben bilirim, sen boş yere kuşkulanıyorsun, onu soğutma" dedi. Yalanın amacı kötü değildi. Oğlunun karısını sevdiğini, ufak bir kaçamağın yuvayı yıkmaması gerektiğini düşündü. Ama kendi yaşamı için tercihi gerçeği bilmekti. Oğlu için uygulayabildiği anlayışı kocasına karşı kaybetmiş olduğunu keşfetmesi zaman aldı. Kocası onu sevdiği halde başka bir kadınla olmuştu. Onu sevmediğinin kanıtı değildi. Onun değersiz ya da aldatılacak bir aptal olduğunun da kanıtı değildi.

Yaşanılanların her zaman içerden bakılan ve dışarıdan bakılan iki farklı yönü vardır. İçerden bakıldığında çok yoğun duygular uyandıran bazı olay ve durumlar, dışardan bakıldığında duygusal yoğunluğundan

kurtulup olağanlaştırıcı bir düşünsel boyut da kazanır. Çok soğuk ve sıcağın birleşmesinden oluşan ılıklık tahammül edilirlik kazanır; hoşlaşır. Bu iki yetimizi doğru zaman ve yerde ve birleştirerek kullandığımızda dünya gerçek diye bildiğimiz dünya olur.

Nur, kocasıyla birlikteliğini sürdürmek için çaba gösterme seçimini yaptı. Terapi sürecinde kendisine yapılanı içinden hissederek bağışladı. İlişkilerinde açılmadan örtülmüş çatışma noktalarını keşfetme şansını yaşadılar. Kaybedilmiş bazı heyecanlar yeniden yaşanır hale geldi. Herkes için Nur' un ki gibi bir seçim söz konusu olmayabilir tabi ki. Sarsılmış güveni yeniden oluşturmak çok zor bir süreçtir. Bu nedenle yakın ilişkide en iyisi, aldatmadan önce iyi düşünmekte büyük yarar vardır. Karınızı ya da kocanızı aldatmaya başladıysanız bilin ki acılı ve karşı tarafa da kendinize de zarar verici bir süreci aldatmayla daha ağırlaştıracaksınız. İşler aldatacak kadar yolunda görünmüyorsa önce bunu düzeltmekte ileriye dönük yarar vardır.

III. Öykü: Tipik bir "Kaynana"

Zehra Hanım 40 yaşına gelmişti. Tek oğlu Hasan artık 22'sindeydi ve fakülteyi bitirecekti. Hasan 2 yıldır kendisinden 2 yaş büyük bir kızla çıkıyordu. Oğlunun aklını başından almıştı sanki. Oğlunun yeterince çalışmadığını görüyordu. Eşinin ve kendisinin tüm öğütleri boşaydı, geleceğini düşünmüyor; çalışmıyor; kızın işlerine koşup duruyor; onu mutlu etmek için kendini paralıyordu. Sınır tanımadan anne ve babasının tüm olanaklarıyla, para, araba, kızın hizmetine koşuyordu. Zehra Hanım, yaşamı boyunca eşinin annesinin kaprisini çekmişken şimdi de gelin adayının kaprislerinden çekeceğe benziyordu; ne yapacağını şaşırmıştı. Eşinin annesi gibi olmak istemediği halde kendisini durmadan oğlunun kız arkadaşını kötülerken buluyordu. Oğluna anlayışlı olmak istediği halde ona durmadan akıl, nutuk çekiyor; oğlanın aklını başına getirmek için çabalayıp duruyordu.

Yaşamı annelik ve eşlik yaparak anlam kazanmış; evine çiçek gibi bakmış; eşinin oğlunun iyi beslenmesi, temiz yaşaması için yaşamını adamıştı. Kaynanası ise durmadan onu eleştirmiş, yaptıklarını kendisininki ile kıyaslayıp beğenmemiş; ufak büyük her sıkışıklıkta oğluna yapışmış; onu bir türlü eşiyle mutlu olmaya bırakamamıştı. Bu nasıl kaderdi ki, kaynanasının kocasını kullandığı gibi, gelin adayı oğlunu kullanıyordu.

İnsan olarak bir özürümüz var: Kendimizi, dışardan bakar, aynadan izler gibi göremeyişimiz. Bunu yapabilmek için başkalarına mutlaka gereksinimimiz var. En azından bir kör noktamız var. Kimse kendi gözlerini, sadece kendi yetileriyle algılayamıyor. Burnunuza, alnınıza ilişkin farkındalığınızı dokunarak geliştirseniz bile, gözlerinizin rengini başkası olmadan asla bilemezsiniz. Çağdaş insan, kendini bilme, kontrol etme, tek başına herşeyi yapabilme konularında baskı altındadır. Özerklik ve kontrol, çok önemli bir artı değer olmuştur. Ancak bu bireyselleşme gücünün sınırı konusunda büyük bir yanılsama içindedir. Kendi ayakları üstünde durabilmekle, başkalarına hiç gereksinim duymadan yaşamak arasındaki anlamsal nüanslar yitirilmiş durumdadır. Birbirimize ihtiyacımız asla bitmeyecektir. Bu ihtiyacın bitmesi sosyal ölümdür.

Zehra Hanım oğluyla anlayış ve sabırla konuştuğunu düşünüyor, onun bu kadar mantıksız davranmasının nedenini anlayamıyor, daha bilgili ve güçlü bir otoritenin, yani bu durumda benim, ona doğruları ve mantıklı olanı daha iyi öğretebileceğini sanıyordu. Oğlunu bana gelmeye ikna edebilmişti; ancak Hasan benden annesinin derdi için değil başka birşeyler için yardım istiyordu. Bu durumda anneye seçim yapmasını önerdim. Onun oğlu için benden beklediği şeyleri yapamayabileceğimi ve yüzde doksan ihtimalle bunu beceeremeyeceğimi söyledim. Yine de gelmesini desteklemeye karar verdi. Para kazanamayan gençlerin terapi ücretlerini tabii ki ana-babaları üstleniyor. Bu durumda esas sorumlu olduğum müşterilerim onlar olduğu için onlara karşı açık olmaya kendimi zorunlu hissederim. Oğlunun, sevdiği kızdan ayrılmasını

isteyen anne, aslında ne istediğini tam dile getirmese de asıl istediği budur. Siz ona istediğiniz şu anlama geliyor dedeğinizde, hayır derler. Ana-babalar, kendilerini geliştirme ve tanıma, sorunlarını daha etkin şekilde çözme konusunda bir terapistten yardım isteyen gençleri, terapisti ve genci sıkıştırıp baskı yapmadam (bu çounlukla farketmeden yapılıyor) izleyebilirlerse, gençler çoğunlukla bir süre kendi bağımsızlık savaşlarını öfkelerini kullanarak, dilleri büyüyerek sürdürüyorlar; ama bir süre sonra ana-babalarını anlama konusunda gelişiyorlar. Onlara borçlu oldukları teşekkür ve minneti dile getirmeyi başarıyorlar. Sadece terapi içinde değil, yaşamın akışı içinde de gençler ayrımlaşma süreçlerinin belirli bir aşamasını bu şekilde tamamlıyorlar. Farklı olma savaşının verilmesi gerekiyor. Gencin nasıl ki sizinle aynı giysileri giymesini beklemiyorsanız, onun yaşamının ve kişiliğinin de sizinkiyle aynı olmasını istemenin haksızlık olduğunu bilmelisiniz.

Hasan benimle görüşmelerini, başlangıçta, 15 günde bir olmak üzere, 6 ay sürdürdü. Kız arkadaşlarına bağlılık biçimini sorgularken, eşi tarafından istekleri önemsenmemiş annesinin yazgısını değiştirmek için duygusal bir baskı altında olduğunu da anladı. Annesinin oğlu için yakındığı kadın sevme biçimi, aslında annesinin yaşamı boyunca kocasından beklemiş olduğu sevme biçimiydi. Kendi istek ve çıkarlarını hiçe sayarcasına yapılan bu sevme ve verme biçimi, Hasan için, kişiliğini sergileyememe, seçimlerini sadece mutlu etmeye dayandırma anlamına geliyordu. Üstelik bu kız arkadaş, başka birçok erkeği ona rakip olarak devreye sokmayı da ihmal etmiyordu.

Hasan 6 aylık süre içinde kendine güveni geliştikçe, seçimlerini yapar hale geldi. Bu, hiç kolay olmadı. Bana şöyle diyordu: “Ben üstümdeki giysilere hiç bakmamışım. Birileri beri beni giydirip durmuş; hoşlanıp hoşlanmadığıma hiç bakmamışım. Onlar mutlu olsun diye, sevmediğim halde, üşümemek için, razı olur gibi yapmışım. Hepsini atmak isteyebileceğim halde bunu yapmamışım. Hatta bazen onlardan gizli soyunup öç almışım. Bir süre, bu giysileri açık açık atmaya uğraştım. Biraz da başardım. Şimdi çıplak gibiyim. Çıplaklık güzeldir diye iddia

etsem de, herkes giyinikken bu acaip bir şey; üstelik üşüyorum. Sadece uyumsuzluğu besleyen seçimler yerine, birşeyler giymek istiyorum. İhtiyacım da var. Sadece seçtiğim şeyleri giyersem iyi hissedeceğimi artık biliyorum. Ama gerçek seçimlerimi yapmanın zorluğundan kurtulmak için bir örtüye bile razı olabilirim. Çünkü ne seçeceğimi, nasıl seçeceğimi aslında bilmiyorum. Nelerden hoşlandığıma bakmayı öğretmemişler ya da ben hiç öyle düşünmemişim, bilemiyorum."

Bildiği bir şey vardı ki, kız arkadaşlarıyla ilişkisi sadece bir giysi olarak seçilmek içindi. Önemli olan şey seçilmekti. Oysa bir yandan da, kendisini kuşku ve tükeniş içinde bırakan bu ilişkinin bitişe yaklaştığını görüyordu. Kız arkadaşına, "Beni gerçekten istiyor musun, o zaman benim gereksinimlerime de değer vermen gerekiyor. Ben bir şey aldığımı hissetmiyorum." dedi.

Bu aşamada artık Hasan, benden, kendisini ortaya koyması gereken durumlarda korku hissetmeden kendisini sergileme, gösterme cesareti kazanmasına yardım etmemi istiyordu. Bunu sağlayabilmesi için onun düşlerini de inceledik. Bu, ikimiz açısından daha uzun ve sık bir birlikteliği gerektirdi. Sadece ışıkla büyüyüp küçülen gölgesini değil, kendi gerçek boyutlarını keşfetmesi de gerekliydi. Bu çözümlemeler sırasında, önce, zarar verme gereksinimi ile yüz yüze geldi. Düşlerindeki gizli ve açık cinayetleri keşfetti. Çocukluk aşkı olan annesini kaptırmamak için babasını kendineden bile gizleyerek öldürmeyi planladığını sezince, bunu görmeyi yadsımak için bir süre terapiyi de sabote etti. Kendini ortaya koyabilmesi için başkalarına zarar verme riskini göze alması (zarar vermekle sonuçlanmasa bile) şarttı.

Aktarım (transferans) değilde, karşılıklı saydam olabilen, tele ilişkisine dayalı bir terapi yöntemi kullandığımı belirtmeliyim. Bu psikanalizle farklılık oluşturan bir noktadır. Kuramsal açıdan ise, psikanalitik kuramı, özellikle nesne ilişkileri kuramını tanımlama ve anlamlandırma düzeleminde kullanıyorum.

IV. Levent'in Öyküsü: Eşimi Aldatıyorum, Doktor Hanım!

İlişkimiz 1 yılı bulmuştu. Ona şöyle diyordum: "Üzgünüm, teşhisin yanlış! Gerçekten düzelmen için senin eşini aldatman şart değil. Aslında tersine, eşin seni aldatırsa düzelmek için belki şansın olur. Rekabet edemeyen sensin. Eşinin sorunu farklı, seninki farklı. Sen aşık olamıyorsun, eşini aldatarak belki kendi onurunu kurtarıyor, sevildiğini, sevilebileceğini geçici olarak kanıtlıyor olabilirsin. Oysa tersine, eşin seni aldatırsa, belki istediğin kadın için yarışmanın ne demek olduğunu öğrenir, isteklerine sahip çıkarsın. Başkalarının seçimlerine bakıp kendine değer vermek zorunda kalmazsın. Şimdi, tam da bir kadın seni istediğini söyleyerek senin onurunu kurtarıyor ve sen bu kadını sevip sevmediğine bakmıoyr, sevilip sevilmediğine bakarak mutlu veya mutsuz oluyorsun. Sevilirsen mutlu, sevilmezsen mutsuzsun. Şimsi dışardan biraz sevgi buldun. Benim tanıklığım belki seni biraz utandıracak; bu nedenle kendinle uğraşmaktan vazgeçip terapiyi de bırakmaya karar veriyorsun. Tamam, gidiyorsun ama bilki bu kapı sana açık. Çünkü bir süre sonra bu yaşadıklarından suçlu hissedeceğini sanıyorum. Bu durumda beni arayabileceğini bilmelisin."

Çöküntü, kızgınlığa göre daha çok yardım aramaya itiyor insanı.

Levent eşinin cinsel soğukluğundan, erkek olarak istenmemekten yorulmuştu. Onları bağlayan tek şey çocuklarıydı artık. Eşi, o ne dese tersini anlıyordu. Boşanmak da anlamsızdı. Bir gün, iş ortamında karşılaştığı bir kadın ona arzulanır bir erkek olduğunu hissettirdiğinde eşiyle ilişkisinin ipi zaten kopmak üzereydi. Çok değer vererek evlendiği eşi bir hayranlık abidesine tapınmaktan öteye gidememişti. Onunla ilişki kurmak bir heykelle ilişki kurmak gibiydi.

Levent'e eşiyle sıkı ve adil bir kavgaya gereksinimleri olduğunu söylediğimde artık değmez noktasında olduğunu söylüyordu; ona göre elinden gelen herşeyi yapmıştı. Hatta eşi bile, benden memnun değilsen

artık başkasını bul, demişti. Bu, Levent'e göre, istersen arzularını başkalarıyla doyur, anlamına geliyordu.

V. Lütfiye Hanım'ın Aşırı Yüklenmişliği: "Herşey Ama Herşey Benim Üzerimde"

Öğretmen Lütfiye Hanım, iki çocuk annesiydi. Üzerine aldığı işleri çocukluğundan beri çok iyi tamamlardı. Kendi yetiştiği evde üç kardeşin en büyüğü idi. Üç çocuğa yetişmekte zorlanan annesine kardeşlerinin bakımında yardım etmişti. Yakınmayı sevmeyen ve üzerine düşen ve bazen düşmeyenleri de sessizce şikayet etmeden yapan biriydi. Annesinin sağlık sorunları boyunca evde onun yapamadıklarını üstlenmişti. Evliliği şimdi 19 yıllık olmuştu. Artık bir 18, biri 16 yaşında iki kızı vardı. Onların büyümesi ve babanın kurallarına ve aşırı koruyucu tavırlarına karşı tavırlar almaya başlamaları, Lütfiye Hanım'ın isyan duygularını pekiştiriyordu. Kendi adına aramadığı haklarını, şimdi kızları kendi adlarına ama yine de onun aracılığıyla babalarından, yani onun kocasından aradıkça ilişkiler çatallaşıyordu. Lütfiye bir yandan kızlarına hak veriyor; bir yandan da onların ileri gitmelerinden ürküyordu. Aslında, şimdiye kadar, sadece kocasına karşı değil, kızlarına karşı da özverilerle yaşamını sürdürmüştü. Evine çiçek gibi bakmış, işten şikayet etmeden koşturmuş, rahat ders çalışabilsinler diye kızlarından odalarını toplamalarını bile beklememişti. Eşiyse, bulduğu ilk fırsatta kahveye gidiyor; arkadaşlarıyla maç seyrediyor, kağıt oyunuyor, sıklıkla da, eve geç geleceğini bildirmeyi bile unutuyordu. Bu da, Lütfiye Hanım'ı merak ve kızgınlık içinde bırakıyordu. Evde ne lazım olduğunu bile sormuyordu. Çocukların bütün dertleri, evin bütün dertleri Lütfiye Hanım tarafından çözülüyordu. Sıkıntısını ise kimsenin ruhu duymuyordu. Eşine, "Yine haber vermedin, sen ne biçim adamsın; sen nasıl öğretmensin, anlamıyorum"; kızlarına, "Bana biraz yardım edebilir misiniz?" demekten yorulmuştu. Küçük kızı isyankar davranmaya başladığında onu doktara götürmeyince, bana, onun sözünü dinlemesini nasıl sağlayacağını danışmaya gelmişti. İlk görüşmemizde sorular aracılığıyla durumu tanımlamasını sağladığımızda, sanki kendini

ilk kez duydu. “Hayret, kızımdan çok benim yardıma ihtiyacım varmış aslında!” dedi.

Görüşmelerimi başladıktan sonra ilk yaptığı şey aşırı üstlenmekten vazgeçmek oldu. Genç bir öğretmenken bir diyet ürünü icat etmişti. Ondokuz yıl sonra yeniden bu ürün üzerinde çalışmaya başladı. Enerjisinin büyük bir bölümünü lisanslamaya, paketlemeye, pazarlamaya yöneltti. İki kızı da annelerini saran bu coşkuya eşlik etmeye başlamakta çok geç kalmadılar. Evdeki işlerin bir bölümünü severek üstlendiler. Hatta hayret verici bir şekilde eşi de bu coşkuya katıldı. Bir süre için, alıştığı düzenin bozulması tehdidini yaşadıysa da eve daha erken gelmeye başladığı göze çarpıyordu. Kendisini kendisiyle ilgili sorunlara ve işlere odaklayıp diğerlerini düzeltmek ve değiştirmekten uzaklaştıkça, aslında bazı değişikliklerin aşama aşama gerçekleştiğini gören Lütfiye Hanım’ın yaşama bağlılığı, enerjisi ve coşkusu arttı.

VI. İnci’nin Öyküsü: Evlilik Danışmanlığı Yapmak İçin Evli Olmak Gerekmez mi?

Bana sık sorulan sorulardan birini yanıtlamaya da yardımcı olması açısından kendi öyküme de değineceğim. Bu biz psikodramatistlerin gerektiğinde yaptığımız bir şeydir. Hem de oturumların sonunda. Hani saydam olmak, tele ilişkisi kurmak demiştik ya!

Sık sorulan soru şu: “Siz evli misiniz, Doktor Hanım?” Önceleri bu soruya, “Hayır, ben boşandım; sonra bir kez de nişandan ayrıldım.” yanıtını verirken doğrusu biraz utanıyordum. Kendi yaşam öyküm bir beceriksizlik öyküsü müydü yoksa? O zaman insanlara evlilik ve uzun süreli yakın ilişki yürütmeleri konusunda akılllar vermem bir ikiyüzlülük örneği olmuyor muydu? (Gerçi biz işimizi pek akıl vermek olarak görmeyiz.) Biz psikiyatristlere sıkça yöneltilen eleştiri şudur: “O önce kendi hayatını düzeltsin. Kendi sorunlarını çözebiliyor mu bakalım?” “Onların kendileri delidir, gariptir zaten.”

Mükemmelciliğin kurbanı, mükemmellik arayışının sonsuz esiri olan bizlerin ortak derdi bu! Eşin, çocukların, paran, sağlığın kilon, güzelliğin, eğlencen, çalışman, sevmen kusursuza yakın olsa bile mutlaka bir eksiğin vardır. Yaşam, asla, mükemmelliyetçileri doyuracak kadar mükemmel olmayacaktır.

Bekarlığı, yanlızlığı, aşkları, evliliği, dulluğu, ayrılıkları, kaybı, yakınlarımın ağır hastalıklarını yaşamış ve eşlik etmiş biri olarak bugün bulunduğum noktadan yaşamıma baktığımda, şimdi görüyorum ki, evli olmanın avantaj ve dezavantajları olduğu kadar, bekarlığın da avantajları ve dezavantajları var. Boşanamayan çaresiz bir evli olmaktansa yalnız bir bekar olmak bazen seçilesi bir durum; yalnızlık içinde boğulmaktansa tekdüzeleşmiş bir evliliği yürütmek de öyle. Yaşamın, farkındalıkla seçtiklerimiz doğrultusunda, sahte bir iyi/kötü bölünmesinin dışında gidiyor olduğunu hissedebilmek bütün bunlardan ayrı birşey. Batılı gibi mantıklı düşünmek, doğulu gibi yaşamak! Bazen rüzgar, bazen taş, bazen böcek, bazen çayır (gibi) olmak. "Yeryüzünün, gökyüzüne ve yıldızlara ulaşmak isteyen ağaçları" (gibi) olmak.

Öğrendiğim şeylerden birisi de, elimizde var olan şeyleri kullanarak elde etiğimiz doyum duygusu. Ulaşmaya değer bir sonrayı unutmadan. Onları ve yaşamı kaybetmeden önce, bir saniye sonra kaybedecekmiş gibi, evren ve yaşamla hem parça hem bütün ilişkisi içinde var olmak. Kainatın ritmini yakalayarak. Ölümden güçlü bir şey, yakınlık ve sevgi! Bunları hissetmek için sahip olmaktan daha önemli bir şeyler var. Var olmak ve olmak.

Şimdi bu bitişin bu son satırları okuduktan sonra şöyle bir durun. Yüzünüze değen havayı HİSSEDİN. Düşünerek yaşarken yitirdiğimiz bütünlük duygusunu şimdi duyumsayın. Siz havayı bulduğunuzda tüylerinizin ürperdiğini farkedebilirsiniz.

Nice düşünceler, nice duygular, nice düşler, nice hayaller!

KAYNAKLAR
Teşekkürlerimle, İ.D.

İnformal
Ailem
Yaşam
Mesleğim
İnsan Öyküleri
Adı geçmeyen tüm diğerleri

Formal
Berne E. Alıntı, Transaksiyonel Analize Giriş. F. Akkoyunlu 72 TDFO Ltd. Ş. , Ankara, 1992.
Bradshow J. Ailenizi Keşfedin. (çev: G. Şen), Altın Kitaplar Basımevi, 1995.
Ecker B ve Hulley L. Depth Oriented Brief Therapy. Jossy-Bass Publisher, San Francisco, 1996**.**
Greenberg JR ve Mitchell SA. Object Relations in Psychoanalytic Theory. Harvard University Press, 1983.
Gordon T. Etkili Anababa Eğitimi. (Çev: E. Aksay), Sistem Yayıncılık, 3. Baskı, İstanbul, 1997.

Humpers T. Aile: Terketmemiz Gereken Sevgili (Çev: T. Anapa) Epsilon Yayıncılık A.Ş., 1998.
Özbek A, Leutz G. Psikodrama. Grup Psikoterapileri Derneği Yayın No1, Ankara, 1987.
Pinsof WM. Integrative problem Centered Therapy, Basic Books, NY, 1995.
Satir V. Peoplemaking. Science and Behaviour Books, USA, 1972.
Siegel J. Repairing Intimacy. Jason Aranson, Northvale, 1992.